

Alison Lewis

SMOOTHIE BOWLS

Gesunde Energiepakete



TRIAS

Lewis

Smoothie Bowls



Alison Lewis ist Ernährungsberaterin, professionelle Rezeptentwicklerin und erfolgreiche Kochbuchautorin. Für ihren Blog **Ingredients, Inc.** und ihre Zeitschrift **Healthy Travel** ist sie immer auf der Suche nach den neuesten Food-Trends – und einer hat es ihr derzeit ganz besonders angetan: die Smoothie Bowls. Alison Lewis lebt in Birmingham, Alabama/USA.

Für meinen Mann, Doug Buettner, und meine drei Kinder, Alec, Leigh und Zachary. Ihr seid mein Leben und meine Liebe und ich bin für jeden von euch unendlich dankbar!

Alison Lewis

Smoothie Bowls

Gesunde Energiepakete







7 Liebe Leserin, lieber Leser

8 Smoothie Bowls – gesund und lecker

- 9 Welcher Mixer ist der richtige für mich?
- 9 Die richtige Reihenfolge beim Mixen der Bowls
- 10 Die Smoothie-Bowl-Speisekammer
- 22 Top Ten: Tipps für Ihren Smoothie-Bowl-Erfolg
- 23 Smoothie-Probleme und ihre Lösungen

27 Smoothie Bowls für jede Tageszeit

28 Power am Morgen

40 Grüne Bowls

56 Kraftpakete für Zwischendurch

68 Koffein-Power

78 Leckere Toppings

88 Service

- 88 Danksagung
- 89 Stichwortverzeichnis



Liebe Leserin, lieber Leser,

Smoothie Bowls – dickflüssige Smoothies, die man mit dem Löffel isst – sind gerade ein großer Frühstückstrend. Sie sind so praktisch, lecker und gesund wie flüssige Smoothies, bieten jedoch – dank zusätzlicher Toppings wie frischem Obst oder Trockenfrüchten, Samen und Nüssen – noch ein deutliches Plus an Nährstoffen. Sie sind aber nicht nur noch gesünder als herkömmliche Smoothies, sie machen auch satter, weil sie uns nicht nur etwas zum Schlürfen, sondern auch etwas zum Kauen geben.

Es gibt so viele Gründe, Smoothie Bowls zuzubereiten: Sie schmecken lecker und sehen gut aus. Kinder lieben sie. Und sie bieten eine große Flexibilität bei den Mahlzeiten, weil man sie zum Frühstück, zum Mittagessen, zur Tee- bzw. Kaffeezeit und sogar als Nachtisch essen kann. Sie sind eine ganz einfache, zeitsparende Lösung für alle, die glauben, nicht genug Zeit zu haben, um viel frisches Obst und Gemüse zu essen. Außerdem können Sie beim Zusammenstellen dieser supergesunden Köstlichkeiten nach Herzenslust kreativ werden.

Übrigens: Die meisten Rezepte für Smoothie Bowls in diesem Buch sind sowohl glutenfrei als auch vegetarisch, viele sind außerdem auch für Veganer geeignet.

Viel Freude beim Zubereiten und genießen wünscht Ihnen
Alison Lewis

Smoothie Bowls – gesund und lecker

Smoothie Bowls sind im Handumdrehen fertig. Alles, was Sie brauchen, ist ein leistungsfähiger Mixer, ein paar gesunde, frische Zutaten und leckere Toppings.

Aus gesundheitlicher Sicht spricht vieles für die Smoothie-Bowl-Rezepte in diesem Buch. Hier meine Lieblingsgründe:

1. Die Rezepte enthalten ausschließlich natürliche Zutaten, von denen die meisten auch noch roh verwendet werden, sodass die Bowls vor Vitaminen, Mineralstoffen, bioaktiven Pflanzenstoffen und Antioxidantien nur so ströten.
2. Die Bowls werden aus natürlichen Superfoods gemacht: neben Obst und Gemüse aus Nüssen und Samen, die viele Ballaststoffe enthalten. So fördern sie die Verdauung und halten länger satt.
3. Viele Smoothie Bowls enthalten Lebensmittel mit entzündlichen Inhaltsstoffen wie Heidelbeeren, grünes

Blattgemüse, Avocados, Chiasamen, Hanfsamen und Walnüsse.

4. Die meisten Rezepte stecken voll gesundem Vitamin C, stärken also das Immunsystem.
5. Viele Smoothie Bowls enthalten Milchprodukte und andere Zutaten mit viel Kalzium, was der Knochendichte dient und Osteoporose vorbeugt. Falls Sie Pflanzenmilch verwenden, wählen Sie ein mit Kalzium angereichertes Produkt.

Gesundheitstipp: Dank der Enzyme, die eine effiziente Verdauung und zusätzlich die Aufnahme der Nährstoffe fördern, liefern frisches Obst und Gemüse jede Menge Energie.

Welcher Mixer ist der richtige für mich?

Wie Smoothies werden auch Smoothie Bowls mit einem Mixer zubereitet. Wählen Sie ein Gerät mit stabilem Stand und gut schließendem Deckel. Achten Sie darauf, dass es auch härtere Pflanzenteile gut zerkleinern kann und leicht zu reinigen ist. Für Rezepte mit frischem Obst ist jeder Mixer geeignet, wenn es aber um gefrorene Früchte geht, fahren Sie mit einem Hochleistungsmixer wie dem Vitamix oder dem Nutribullet am besten. Auch grünes Blattgemüse ist in einem Standardmixer schwerer zu pürieren.

Einige andere Überlegungen zum Kauf eines Mixers:

Fassungsvermögen: Die meisten neuen Mixer fassen zwischen 500 ml und 2 l. Die Rezepte in diesem Buch reichen für 1 bis 2 Portionen (in der Regel für 250 bis 750 ml), die Mengen können aber problemlos verdoppelt werden. Wenn Sie häufig größere Mengen zubereiten möchten, erwägen Sie den Kauf eines Geräts mit höherem Fassungsvermögen.

Material: Mixer werden aus Plastik, Glas oder Edelstahl hergestellt. Plastik ist preiswerter, kann aber auch schneller verschleifen. Glas ist einfach zu reinigen, spülmaschinenfest und strapazierfähig. Edelstahl ist einfach zu reinigen und hält das Mixgut kühl, ist aber auch am teuersten.

Extras: Dass ein Mixer Eiswürfel zerkleinern kann und Intervallprogramme bietet, ist nettes Beiwerk, für die Zubereitung der Rezepte in diesem Buch aber nicht notwendig.

Die richtige Reihenfolge beim Mixen der Bowls

In welcher Reihenfolge Sie die Smoothie-Bowl-Zutaten am besten in das Mixgefäß geben, ist eine Wissenschaft für