



Bunte Smoothies für den Sommer

63 gesunde Rezepte für mehr Spaß im Glas

Bunte Smoothies für den Sommer

63 gesunde Rezepte für mehr Spaß im Glas

Astrid Büscher



ES IST SOMMER!

Sommerzeit ist Smoothiezeit: Die Auslagen der Wochenmärkte bieten ein reichhaltiges Angebot an Beeren, Aprikosen, Pfirsichen und Kirschen.

Kaufen Sie dazu frische Blattsalate und kräftige Küchenkräuter und mixen Sie leichte Mahlzeiten, flüssige Rohkost und frische Durstlöscher für heiße Tage. Raffinierte Drinks mit neuen Geschmacksnuancen gelingen auch mit Wildkräutern wie Gänseblümchen oder Löwenzahn.

INHALT

Green Tea Mojito +
Eiskalter Maracujatee

Bubble Tea mit Pflaume +
Pearl Milk Tea

Vanilla Sunrise +
Johannisbeermilch

Süßroter Limettenkefir +
Smoothie aus gelben
Früchten

Mango-Joghurt-Drink +
Heidelbeer-Buttermilch-
Mix +
Erdbeer-Himbeer-Kefir

Tutti-Frutti-Smoothie +
Melonen-Buttermilch

Melonen-Kiwi-Drink +
Himbeer-Maracuja-
Drink

Die besten Erdbeer-
Smoothies

Hugo-Smoothie +
Kirsch-Minz-Slush

Tiefroter Sommer-
smoothie + Aprikosen-
Himbeer-Shake

Summerberry

Smoothies für Wild-
kräutersammler

Petersilien-Lassi +
Kräuterdrink mit Kürbis-
kernöl + Safran-Basili-
kum-Drink

Erdbeer-Nektarinen-
Colada + Erdbeer-
Holunder-Smoothie

Paprika-Melonen-Drink +
Sauerkrautsaft mit
Seidentofu und Paprika

Himbeer-Kirsch-Kefir

Pfirsich-Drink mit
Radieschenblättern

Kokos-Melonen-
Smoothie + Blaubeer-
Tofu-Lassi

Pfirsich-Stachelbeer-
Snack +
Kirschkuchendrink mit
Mohn

Spinat-Melonen-
Erfrischer +
Gurken-Tomaten-Lassi

Agua fresca mit Pfirsich

Aprikosen-Nuss-
Smoothie +
Würziger Pfirsich-Melba-
Smoothie

Cassis-Rosmarin-
Smoothie + Stachelbeer-
drink mit Möhrengrün

Clementinenlimonade +
Kräuterlimonade +
Blütenlimonade

Peacherry-Smoothie +
Erdbeer-Joghurt-Drink
mit Schokostreuseln

Melonen-Chili-Crush +
Apfel-Gurken-Drink

Kirsch-Kokosnuss-Cooler +
Gelber Vanille-Sommer-
drink

Molke in Pink +
Pfirsich-Lassi mit Minze

Scharfer Melonen-
Aprikosen-Drink +
Melo-Möhre

Abendrot



1 Green Tea Mojito

Für 2 Portionen:

2 TL oder 2 Teebeutel grüner Tee

2 Limetten

10 Eiswürfel

2 Stängel Pfefferminze

1. 400 ml Wasser aufkochen und 2 bis 3 Minuten abkühlen lassen. Das Wasser über den grünen Tee gießen und 2 Minuten ziehen lassen. Die Teeblätter abseihen bzw. die Teebeutel entfernen. Erst bei Zimmertemperatur abkühlen lassen, dann im Kühlschrank kalt stellen.

2. Die Limetten abwaschen, trocken reiben und filetieren. Fruchtstücke und Eiswürfel in den Mixer geben und grob zerkleinern.

3. Limettenmischung und grob geschnittene Minzeblätter in zwei hohe Gläser geben und mit dem kalten Tee aufgießen. Nach Geschmack mit braunem Zucker süßen.

Pro Portion: 0 g E, 1 g F, 6 g KH = 37 kcal

Alkoholfreie und kalorienleichte Genießervariante des Cocktail-Klassikers.

Info: Schneller geht's, wenn man die Limetten mit der Schale grob schneidet und direkt im Glas mit einem Holzstößel zerdrückt.

2 Eiskalter Maracujatee

Für 2 Portionen:

2 TL oder 2 Teebeutel grüner Tee

200 ml eiskaltes Mineralwasser

4 Maracujas

¼ Vanilleschote

1. 200 ml Wasser aufkochen und 2 bis 3 Minuten abkühlen lassen. Das Wasser über den grünen Tee gießen und 2 Minuten ziehen lassen. Die Teeblätter abseihen bzw. die Teebeutel entfernen. Das Mineralwasser zugießen und den Tee im Kühlschrank vollständig abkühlen lassen.

2. Die Maracujas halbieren und mit einem Teelöffel auskratzen. Das Fruchtfleisch mit den Kernen in den Mixer geben. Vanilleschote mit einem spitzen Messer aufschlitzen, das Mark herauskratzen und zusammen mit dem kalten Tee zu den Maracujas geben. Alles bei kleiner Geschwindigkeit kurz mixen. Nach Geschmack (z. B. mit Honig) süßen.

Pro Portion: 1 g E, 0 g F, 9 g KH = 50 kcal

Auch wenn seine Wirkung nicht abschließend geklärt ist: Der gesundheitliche Nutzen von grünem Tee steht außer Frage.

Info: Für den schnellen Eistee-Genuss zwischendurch können Sie Ihren Lieblingstee auf Vorrat kochen und im Kühlschrank einige Tage (z. B. in einer leeren Mineralwasserflasche) aufbewahren.