Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 57 (2000)

Heft: 7: Der rote Sonnenhut gibt Kraft und Schutz

Rubrik: Gesunde Erfrischungen

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 04.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Smoothies

sind mehr oder weniger dickliche Drinks, in denen alles verarbeitet werden kann, was ein kräftiger Küchenmixer kleinkriegt. In den USA, wo sich der Gesundheitstrend von Kalifornien über Texas bis nach New York ausgebreitet hat, sind Smoothies das Sommergetränk Nr. 1. (Und ein Markt mit geschätzten 970 Millionen Mark Umsatz). Spezialisten in Bars und Restaurants sowie pfiffige Amateure übertreffen sich gegenseitig in der Erfindung raffinierter Rezepte und ungewöhnlicher Zutaten. Echte Smoothies enthalten weder Alkohol noch (weissen) Zucker noch (Kuh-)Milch, und sie unterscheiden sich von Vital-Drinks dadurch, dass die meisten Zutaten nicht entsaftet, sondern nur – meist zusammen mit Eis – zerkleinert werden, also neben vielen gesunden Sachen auch Ballaststoffe enthalten. Die frischen Durstlöscher sind so beliebt, weil sie durchaus eine gesunde Zwischenmahlzeit (Frühstück) sein können. Auch Kinder lieben die kühlen, bunten Drinks und bekommen eine vollwertige Mahlzeit (ohne dass sie es richtig merken). Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt – mixen Sie mit!

Was man wissen sollte

Smoothies gibt es in fruchtig-süsser Form und würzig mit Gemüsen.
Die Früchte oder Gemüse sollten gewaschen, geschält, eventuell entkernt und in Stücke oder Scheiben geschnitten werden. Dann wird das so präparierte Obst oder Gemüse in einen Gefrierbeutel gegeben und eine bis zwei Stunden ins Tiefkühlfach gelegt. Das Ein- bzw. Anfrieren ist ganz entscheidend für die spätere Konsistenz, so werden die Smoothies weniger dünnflüssig. Auch andere Zutaten wie Jogurt werden angefroren oder wenigstens direkt aus dem Kühlschrank verwendet. Das bedeutet natürlich auch, dass man Smoothies schnell serviert und zügig trinkt.

Fruchtiges Grundrezept

1 Tasse kalte Soyamilch
und 1/2 halbe Banane

(vorzugsweise angefroren) mit einer Tasse voll anderer frischer Früchte und Beeren im Mixer gut pürieren. Je nach Wassergehalt der Früchte Eiswürfel oder kaltes Mineralwasser zufügen.

Sommerdrink in Rot

200 g Kirschen
1/2 Mango
1/4 Honigmelone
1,25 dl (125 ml) Mineralwasser

Die gewaschenen Kirschen entsteinen und halbieren. Die halbe Mango und die viertel Melone schälen und in Stücke schneiden.
Alles mit dem Mineralwasser in den Mixer geben und gut pürieren

Pflaumen-Traum

1 Tasse frische Pflaumen
1 halbgefrorene Banane
1 Tasse gemahlener Buchweizenschrot
2 Esslöffel brauner Rohrzucker
1 TL Honig
1 – 2 Tassen kaltes Wasser
2 TL Sesamsamen

Die Pflaumen halbieren und entsteinen, die geschälte Banane in Stücke schneiden. Alle Zutaten im Mixer gut pürieren. Mischung in ein Glas giessen, Sesamsamen darüber streuen.
Statt der frischen Zwetschgen lassen sich auch eingeweichte Trockenpflaumen verwenden.

Goldener Muntermacher

1 Tasse Aprikosen-Nektar
1 Tasse Tofu
2 TL Limonensaft
3 Aprikosen
2 EL gehackte Pfefferminze
3 - 5 Eiswürfel
Die entsteinten Aprikosen in Stücke schneiden, ins Gefrierfach stellen und anfrieren lassen. Den Tofu in Würfel schneiden.
Alle Zutaten in den Mixer geben und pürieren. Durch den Tofu wird der Drink besonders cremig.

Käpt'n Blaubär

½ Tasse Heidelbeeren
½ Tasse Brombeeren
1 Banane
½ Tasse Apfelsaft
1 Kugel Vanilleeis oder Erdbeersorbet

Die zubereiteten und kühlen bis halbgefrorenen Früchte mit dem Apfelsaft pürieren. Zum Schluss die Kugel Glace dazugeben und nur noch kurz durchmixen. Anstelle von Heidelbeeren kann man auch andere frische Beeren verwenden. Ein Hit für Kids!
Für die folgenden Rezepte alle kühlen Zutaten im Mixer gut pürieren. Eventuell garnieren bzw. bestreuen.

Watermelon Antioxidant

1 ½ Tassen Wassermelonen-Stücke
3 – 5 Eiswürfel
2 EL Limonensaft
Echinacea-Tropfen nach Wunsch

Kiwi Banane

3 Kiwis
1 Banane
1 Tasse Erdbeeren
1 knappe Tasse Ananassaft

Aprikosen-Nektarinen

½ Nektarine
1 Aprikose
1 Becher Pfirsich-Jogurt, gefroren
1 EL Zitronensaft
1 Tasse kaltes Mineralwasser

Beeren-Ingwer

1 Jogurt, nature oder mit Früchten
2 Tassen frische Beeren
1 TL frisch geriebener Ingwer
2 Eiswürfel
Pfefferminze

Apfel-Birnen-Mix

2 Äpfel
2 saftige Birnen
1 Becher Vanillejogurt
gemahlener Zimt und Muskatnuss

Banane-Erdnuss

1 Banane
1 EL Erdnussbutter
2 EL Weizenkeime
1 Tasse Sojamilch

Grünschnabel-Power

1 Apfel
1 Tasse frischer pürierter Spinat oder 100 g tiefgekühlter (portionierbar, angetaut)
150 g Naturjogurt
1 dl (100 ml) stilles Mineralwasser
1 EL Limettensaft
Herbamare
Knoblauchzehe oder Bärlauchblätter nach Wunsch

Smoothy andaluz

1 Tasse Gurkenwürfel
1 Tasse Tomatenwürfel
1 Tasse Tofu
1 Tasse kaltes Wasser
3 Eiswürfel
2 Spritzer Tabasco
1 Stängel Zitronengras, gescheibelt
Herbamare, Pfeffer
Basilikum, Dill

Gemüse-zauber

1 gekochte rote Beete (klein)
1/2 Salatgurke
1 Tasse Karottensaft
1 Becher Naturjogurt
2 Eiswürfel
Herbamare, Pfeffer
frische Gartenkräuter

Sanftes Kraftpaket

1/2 Honigmelone
2 Tassen Karottensaft
2 El Haferflocken
1/2 Becher Naturjogurt
Zitronensaft zum Abschmecken
2 TL Sesamsamen

Apfel-Avocado

1 Tasse Avocadostücke
1 Tasse Apfelstücke
1 Becher Naturjogurt
1/4 TL Meerrettich
3 – 5 Eiswürfel
Trocomare, Pfeffer
Petersilie, Kerbel

• IZR