



## Der ultimative Nährstoff-Kick!

# Vegane

Smoothies sind gesund: Das verwendete Obst sorgt für Mineralien und Vitamine, Ballaststoffe aus Gemüse scheiden Giftstoffe schneller aus dem Körper aus und Antioxidantien stärken das Immunsystem. All das gilt doppelt für vegane Smoothies mit Haferdrink statt Kuhmilch - und zwar nicht nur für Veganer, sondern für alle, die den Anteil pflanzlicher Lebensmittel in ihrer täglichen Ernährung erhöhen möchten. Das Buch »Vegane Smoothies« stellt über 65 dieser Power-Drinks vor und zeigt, wie eine ausgewogene pflanzenbasierte Ernährung mit wichtigen Nährstoffen möglich ist. Smoothies vereinfachen den Alltag, denn ob zum Frühstück oder als Zwischenmahlzeit: Sie gehen immer und sind schnell zubereitet! Tun Sie sich und Ihrem Körper etwas Gutes - mit vielfältigen veganen Smoothie-Rezepten für jeden Geschmack und jede Gelegenheit!

Foto links: © DK Verlag / Beatriz Da Costa





# Smoothies

Die Zubereitung ist ein Kinderspiel, wenn man einen leistungsstarken Mixer hat. Das Erfolgsgeheimnis von Smoothies liegt jedoch in ihrer Vielfalt. Smoothies sind viel mehr als ein leckeres Getränk: Sie stecken voller Antioxidantien, Vitamine und Mineralstoffe. Und sie können darüber hinaus eine super Proteinquelle sein, wenn sie mit veganem Proteinpulver, gekochten Bohnen, Seidentofu oder naturbelassenen Nüssen angereichert werden. Die in Smoothies enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe werden schnell vom Körper aufgenommen. Smoothies sind leicht verdaulich, stärken kognitive Funktionen wie die Konzentration und sorgen durch viele Ballaststoffe für Ausscheidung von Giftstoffen und für schöne Haut.

Fern Green stellt in ihrem neuen Buch »Vegane Smoothies - proteinreich und gesund« über 65 Rezepte für köstliche bunte Smoothies und selbstgemachte Pflanzendrinks vor:

- **Selbstgemachte Pflanzendrinks** - wie Nuss-, Hafer- oder Reismilch
- **Detox-Smoothies** - helfen bei der Entgiftung, unterstützen das Immunsystem und sorgen für schöne Haut
- **Morgen-Smoothies** - sorgen mit wertvollen Nährstoffen für einen guten Start in den Tag
- **Protein-Smoothies** - ideal nach dem Sport und um den täglichen Proteinbedarf zu decken
- **Fitness-Smoothies** - durch die besondere Nährstoffzusammensetzung vermeiden Sie kleine Leistungstiefs und bleiben in Topform!

Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen Smoothie-Rezepte aus dem Buch vor: den Frühstück-Smoothie WAKE ME UP!, ein Rezept für selbstgemachten Haselnussdrink sowie zwei das Immunsystem stärkende Detox-Smoothies, wie sie jetzt im Frühjahr ideal sind: den VITAMIN-KICK mit Blattspinat, Orangen und Kokosjoghurt und PRETTY IN PINK mit Rote Bete, Avocado, Apfel und Erdbeere. >>>

*Smoothies aus frischen Früchten und grünem Blattgemüse stecken voller Vitamine, Mineralstoffe, Antioxidantien und Ballaststoffe. Sie geben Power für Körper und Geist und sind leicht verdaulich und entgiftend - und vor allem: extrem lecker!!!*



Mit diesen veganen Smoothies geben Sie Ihrem Körper den ultimativen Nährstoff-Kick! Ob Birne & Weizengras oder Avocado & Hanf: Über 65 gesunde, originelle Rezepte versorgen Sie mit Vitaminen, Mineralien, Antioxidantien und reichlich Proteinen. Die kreativen Zutatenkombinationen aus Obst, Gemüse, Samen, Nüssen & Getreide liefern die perfekte Grundlage für eine ausgewogene vegane Ernährung.

**Fern Green: Vegane Smoothies**  
Proteinreich und gesund.

Über 65 Rezepte mit Pflanzendrinks, Getreide und Obst  
160 Seiten, fester Einband, über 120 farbige Fotos  
Dorling Kindersley, 2020 · ISBN 978-3-8310-3992-0

**Preis: 12,95 Euro**





# Morgen-Smoothie: WAKE ME UP!

## ZUTATEN für 2 Personen

2 Karotten  
2 Bananen, geschält  
60g Ananas, geschält  
2 TL Rosinen  
4 Walnusskerne  
60g gekochte Quinoa (50g Rohgewicht)  
1 Prise gemahlener Zimt  
450ml Haselnussdrink (gekauft oder selbst gemacht)

## ZUBEREITUNG 5 Minuten

Karotten, Bananen und Ananas in Stücke schneiden.  
Mit Rosinen, Walnüssen, Quinoa, Zimt und Haselnussdrink in einen Mixer füllen und glatt pürieren. Den Smoothie in zwei Gläser gießen und servieren.

*Quinoa versorgt den Körper mit vielen Mineralstoffen und Spurenelementen, darunter auch Kalzium, Magnesium und Mangan.*

- *Proteinreich*
- *Spendet Energie*
- *Stärkt das Immunsystem*

# Pflanzendrinks selbst machen HASELNUSSDRINK

## ZUTATEN ergibt 500ml

250g Haselnusskerne, über Nacht eingeweicht  
1 EL Ahornsirup (nach Belieben)  
500 ml Wasser

## ZUBEREITUNG 5 Minuten, plus über Nacht einweichen

Die Haselnüsse in einer Schüssel mit Wasser bedecken und über Nacht einweichen. Am nächsten Tag abgießen und abspülen.  
Die Nüsse mit 500ml Wasser in einem Mixer glatt pürieren. Die Mischung in ein mit Käseleinen ausgelegtes Sieb oder einen Durchsiehbeutel gießen und abtropfen lassen. Verbliebene Nussreste gut ausdrücken.  
Den Ahornsirup unterrühren.  
In einer luftdicht schließenden Flasche ist der Drink im Kühlschrank 3 Tage haltbar.

*Haselnusskerne sind hervorragende Energiespender. Zudem enthalten sie reichlich Ballaststoffe.*

- *Mineralstoffreich*
- *Proteinreich*
- *Stärkt die Knochen*

**Aus:**







# Detox-Smoothie: VITAMINKICK

## ZUTATEN für 2 Personen

2 Handvoll junger Blattspinat  
5 Medjool-Datteln, entsteint  
2 Orangen, geschält  
230g Kokosjoghurt  
2 TL Vanilleextrakt (oder Mark von 1 Vanilleschote)

## ZUBEREITUNG 5 Minuten

Spinat, Datteln, Orangen, Kokosjoghurt, Vanille und 500ml Wasser in einen Mixer füllen und glatt pürieren. Den Smoothie in zwei Gläser gießen und servieren.

*Orangen sind reich an Vitamin C. Damit stärken sie die Abwehrkräfte und beugen vielen Krankheiten vor.*

- Mineralstoffreich
- Spendet Energie
- Stärkt das Immunsystem

# Detox-Smoothie: PRETTY IN PINK

## ZUTATEN für 1 Person

1 Rote Bete, geschält und in Stücke geschnitten  
1/2 Avocado, geschält und gewürfelt  
1 großer Apfel, in Stücke geschnitten  
6 Erdbeeren  
1 EL Zitronensaft  
250ml Kokoswasser

## ZUBEREITUNG 5 Minuten

Rote Bete, Avocado, Apfel, Erdbeeren, Zitronensaft und Kokoswasser in einen Mixer füllen und glatt pürieren. Den Smoothie in ein Glas gießen und servieren.

*Erdbeeren enthalten Anthocyanine. Diese Antioxidantien besitzen eine stark entzündungshemmende Wirkung.*

- Mineralstoffreich
- Stärkt das Immunsystem
- Vitaminreich

**Aus:**



