

VITAMINBOMBE aus dem Mixer



GEWINN- SPIEL!

Die NIEDERÖSTERREICHERIN verlost fünf „Smoothie 2 Go“-Mixer von Kenwood – perfekt für unterwegs! Das Gewinnspiel finden Sie auf unserer Homepage www.dieniederösterreicherin.at.
Teilnahmeschluss ist
23. März 2015.



„70 Grüne Smoothies. Einfach mixen, genießen, wohlfühlen“, Hölker Verlag, ISBN: 978-3-88117-972-0; € 19,95

„Grüne Smoothies. Die Energiebooster“, Fern Green, DK-Verlag, ISBN: 978-3-8310-2736-1; € 13,40

„Smoothies. Obst-Power im Glas“, Tanja Dusy, GU-Verlag, ISBN: 978-3833837715; € 8,99

Grashüpfer-Smoothie

Zutaten:

2 bis 3 Kohlblätter
Petersilie nach Belieben
eine Viertel Gurke
1 Stängel Stangensellerie
ein halber Apfel
eine halbe Zitrone

Energiekick

Zutaten:

1 bis 2 Handvoll Babyspinat
250 ml Wasser
2 Scheiben Ananas
eine Viertel Mango
1 Banane

Sonnenglück

Zutaten:

1 Avocado
eine halbe Bio-Orange
1 EL Zitronensaft
1 TL Honig
120 ml kalte Buttermilch

Beeren-Traum

Zutaten:

250 g Beeren (etwa Erdbeeren, Brombeeren oder Himbeeren)
ein halber Kopfsalat
150ml – 250ml Wasser (je nachdem, welche Konsistenz erzielt werden soll)

Zubereitung:

- 1 Obst und Gemüse waschen. Wenn nötig, etwas zerkleinern, damit die Zutaten in den Mixer passen.
- 2 Die untere Hälfte des Mixers mit Früchten füllen, die obere Hälfte mit Gemüse wie Salat, Spinat oder grünem Blattgemüse. Abschließend das Wasser (oder, je nach Rezept, Buttermilch, Joghurt und Co.) aufgießen.
- 3 Cremig mixen und genießen!

Frisch, fruchtig und so gesund: Wir lieben Smoothies. Pünktlich zum Frühlingsbeginn erklären wir, welche Vorteile in den pürierten Wunderwaffen stecken und wie man sie einfach selbst zubereiten kann. Plus: Gewinnen Sie einen von fünf Smoothie-Makern von Kenwood!

Fünf bis sieben Portionen Obst und Gemüse am Tag – so lautet die gängige Empfehlung der Weltgesundheitsordnung WHO. Doch Hand aufs Herz, wer von uns hält sich wirklich daran? Für alle, die ihrem Körper Gutes tun wollen, haben wir die Wunderwaffe gegen Müdigkeit, Heißhunger und schlechte Blutwerte: Smoothies. Die selbstgemachten Trink-Vitamine sind ganz einfach und schnell zuzubereiten. Obst und Gemüse in einen Mixer werfen, ordentlich durchhäckseln, und schon ist der Powerdrink fertig. Er befreit den Körper von Toxinen, entsäuert und stärkt unser Immunsystem.

Tipps für Smoothie-Einsteiger

Grüne Smoothies sind derzeit in aller Munde. Auf Online-Plattformen wie Facebook gibt es „30-Tage-Challenges“ und auch Blogs beschäftigen sich ausführlich mit dem Ernährungstrend, der aufgrund der enormen Menge an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen zu mehr Gesundheit und Wohl-

finden führen soll.

Doch die grünen Getränke sind nicht jedermanns Sache: Aufgrund der in manchen Gemüsesorten enthaltenen Bitterstoffe können sie recht gewöhnungsbedürftig sein. Daher unser Tipp: Verwenden Sie anfangs mehr Obst als Gemüse und nehmen Sie eher mildes Blattgrün.

Einen Smoothie kann man übrigens zu jeder Tageszeit genießen. Am bekömmlichsten ist er jedoch auf nüchternen Magen. Generell empfiehlt es sich, nach dem Verzehr rund zwei Stunden Abstand zur nächsten Mahlzeit zu halten. Wer abnehmen möchte, kann übrigens eine Mahlzeit durch den Powerdrink ersetzen, denn durch die Ballaststoffe tritt rasch ein Sättigungsgefühl ein. Weil der Mixer für uns die Aufgabe des Kauens übernimmt, werden auch Magen und Verdauungstrakt entlastet. Außerdem wird beim Mix-Vorgang die sogenannte „Bioverfügbarkeit“ erhöht – dem Organismus stehen nun mehr Nährstoffe zur Aufnahme bereit.

Tina Ornezeder

