

Thermomix

100 Smoothies aus dem Thermomix

Copyright © 2016 Mathias Müller
Alle Rechte vorbehalten.

INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITUNG

Smoothies aus heimischen Früchten

- Pflaumen-Pfirsich Smoothie
- Apfel-Rhabarber Smoothie
- Kirsch-Bananen Smoothie
- Erdbeer-Orangen Smoothie
- Himbeer-Stachelbeeren Smoothie
- Pfirsich-Aprikosen Smoothie
- Brombeer-Holunder Smoothie
- Birnen-Quitten Smoothie
- Johannisbeeren-Kirsch Smoothie
- Hagebutten-Mirabellen Smoothie

Smoothies aus exotischen Früchten

- Feigen-Kiwi Smoothie
- Ananas-Honigmelonen Smoothie
- Blutorange-Rote Bete Smoothie
- Grapefruit-Papaya Smoothie
- Mango-Limetten Smoothie
- Granatapfel-Acerola Kirsche Smoothie
- Maracuja-Orangen Smoothie
- Pitahaya-Erdbeeren Smoothie
- Bananen-Sternfrucht Smoothie
- Kiwi-Litschi Smoothie

Bunte Gemüsesmoothies

- Möhren-Ingwer Smoothie
- Rote Paprika-Fenchel Smoothie
- Tomaten-Stangensellerie Smoothie
- Mais-Paprika Smoothie
- Radieschen-Rote Bete Smoothie
- Kürbis-Orangen Smoothie
- Kohlrabi-Gurken Smoothie
- Rotkohl-Apfel Smoothie
- Orange Paprika-Möhren Smoothie
- Chili-Erdbeer Smoothie

Grüne Smoothies

- Spinat-Kiwi Smoothie
- Grünkohl-Pfirsich Smoothie
- Stangensellerie-Avocado Smoothie
- Weizengras-Birnen Smoothies
- Mangold-Mango Smoothie
- Brokkoli-Bananen Smoothie
- Gurken-Fenchel Smoothie
- Feldsalat-Ingwer Smoothie
- Avocado-Stachelbeeren Smoothie
- Zucchini-Chinakohl Smoothie

Kräutersmoothies

- Petersilien-Möhren Smoothie
- Oregano-Tomaten Smoothie
- Pfefferminz-Erdbeer Smoothie

Basilikum-Mango Smoothie
Majoran-Birnen Smoothie
Salbei-Apfel Smoothie
Kresse-Kohlrabi Smoothie
Thymian-Spinat Smoothie
Liebstöckel-Zitrusfrüchte Smoothie
Dill-Gurken Smoothie

Smoothies mit Milchprodukten

Erdbeer-Quark Smoothie
Pfirsich-Quark Smoothie
Blaubeer-Milch Smoothie
Bananen-Milch Smoothie
Ananas-Kokosmilch Smoothie
Nektarinen-Kokosmilch Smoothie
Brombeer-Mandelmilch Smoothie
Möhren-Mandelmilch Smoothie
Waldmeister-Joghurt Smoothie
Cantaloupemelone-Joghurt Smoothie

Smoothies mit Tee

Weißer Tee Smoothie
Grüner Tee Smoothie
Früchtetee Smoothie
Matcha Tee Smoothie
Pfefferminztee Smoothie
Kräutertee Smoothie
Brennesseltee Smoothie
Hibiskustee Smoothie
Hagebuttentee Smoothie
Fencheltee Smoothie

Smoothies mit Mineralwasser

Erdbeer-Apfel Smoothie
Gurken-Ingwer Smoothie
Limetten-Orangen Smoothie
Brombeer-Erdbeeren Smoothie
Aprikosen-Trauben Smoothie
Apfel-Holunderbeeren Smoothie
Melonen-Limetten Smoothie
Nektarinen-Mirabellen Smoothie
Bananen-Birnen Smoothie
Johannisbeeren-Kirsch Smoothie

Frozen Smoothies

Frozen Himbeer-Orangen Smoothie
Frozen Nektarinen-Granatapfel Smoothie
Frozen Honigmelone-Mandarine Smoothie
Frozen Pfirsich-Maracuja Smoothie
Frozen Mango-Buttermilch Smoothie
Frozen Apfel-Kirsch Smoothie
Frozen Blaubeer-Buttermilch Smoothie
Frozen Tomaten-Gurken Smoothie
Frozen Pflaumen-Rhabarber Smoothie
Frozen Kiwi-Bananen Smoothie

Internationale Smoothies

Hawaiianischer Ananas-Guave Smoothie
Neuseeländische Kiwi-Avocado Smoothie
Französischer Birnen-Trauben Smoothie
Kanadischer Cranberry-Apfel Smoothie
Tunesischer Frozen Dattel-Orangen Smoothie
Brasilianischer Kaktusfeigen-Limetten Smoothie
Afrikanischer Physalis-Bananen Smoothie
Thailändischer Litschi-Papaya Smoothie
Indischer Kaki-Kurkuma Smoothie
Spanischer Granatapfel-Feigen Smoothie

FAZIT

AUTOR

DANKSAGUNG

EINLEITUNG

Frisches Obst und Gemüse ist für einen gesunden Speiseplan einfach unersetzbar. Bis zu fünf Portionen Obst und Gemüse sollten daher täglich zu sich genommen werden, um sich ausgewogen zu ernähren. Da es an stressigen Tagen durchaus problematisch sein kann, hierbei den Überblick zu behalten, sind Smoothies eine gute Möglichkeit, den Bedarf an Vitaminen und Nährstoffen aus Obst und Gemüse bereits mit einem Glas zu sichern. Mit einem Smoothie am Morgen oder als nahrhafter Snack für Zwischendurch wird die Vorgabe von Ernährungswissenschaftlern mit Leichtigkeit erfüllt.

Damit die Herstellung des Smoothies nicht zu viel Zeit in Anspruch nimmt und sich leicht in den eingespielten Alltag integrieren lässt, ist der Thermomix das ideale Hilfsmittel zur Zubereitung von Smoothies. Der Thermomix püriert die eingefügten Zutaten in wenigen Sekunden und macht es daher zu einem Kinderspiel, täglich einen neuen Smoothie auszuprobieren.

Bei der Auswahl der Rezepte für dieses Kochbuch war es mir besonders wichtig, die große Vielfalt von Smoothies aufzuzeigen. Denn mit einem Smoothie kann der Leser schlicht keine Fehler machen. Jede einzelne Zutat verfügt über eine Vielzahl an wichtigen Nährstoffen, welche den Organismus beflügeln und eine aktive Tagesgestaltung unterstützen. Egal, ob es sich um Sportler, Senioren, Kinder oder Personen mit einem geschwächten Immunsystem handelt. Für Smoothies wird weder der Ratschlag eines Arztes noch eine Packungsbeilage mit Warnhinweisen benötigt, da alle Zutaten natürlichen Ursprungs sind. Als Gerät für die Zustellung habe ich mich bewusst gegen einen gewöhnlichen Mixer und für den Thermomix entschieden, da dieser über die notwendige Kraft verfügt um alle Smoothies herzustellen. Während ein gewöhnlicher Mixer Obstsmoothies problemlos herstellt, ist für Smoothies mit Gemüse oder auch Kräutern oftmals ein eigener Smoothiemixer erforderlich. Diesen

Wechsel unterschiedlicher Geräte wollte ich dem Leser ersparen und gleichzeitig dafür sorgen, dass mithilfe einer schonenden Zubereitung möglichst viele Vitamine und Nährstoffe erhalten bleiben. Diese sollen schlussendlich der Gesundheit des Lesers zugutekommen und dessen Wohlbefinden dauerhaft steigern. Positive Erfahrungen mit den Rezepten hat auch der 37-jährige Grafiker Tom gesammelt.

"In meinem Beruf ist es normal bei einem hohen Auftragsvolumen viele Überstunden anzusammeln und sich eher einseitig zu ernähren. In den letzten Monaten fühlte ich mich des Öfteren schlapp und erschöpft und konnte mich bereits nach wenigen Stunden kaum noch auf die Arbeit konzentrieren. Bei einer Blutuntersuchung wurde ein Nährstoffmangel festgestellt, welcher für meine Abgeschlagenheit verantwortlich war. Mein Arzt riet mir mehr Obst und Gemüse zu essen. Doch dies erwies sich als gar nicht so leicht wie gedacht. Eine Kollegin schenkte mir daher dieses Kochbuch, da sie wusste, dass ich einen Thermomix besitze. Jetzt mache ich mir jeden Morgen einen anderen Smoothie und für absehbare Überstunden habe ich immer einen Weiteren im Firmenkühlschrank stehen. Jetzt habe ich nach der Arbeit sogar noch die Energie, um mich mit Freunden zum Fußball spielen zu treffen."

Bei Smoothies kommen zudem auch alle Personen auf ihre Kosten, die ansonsten frischem Obst und Gemüse eher kritisch gegenüberstehen, da die einzelnen Zutaten miteinander verschmelzen und so das Gehirn und die Geschmacksnerven locker überlistet werden. Mit Smoothies ist es zudem sehr gut möglich, auf Nahrungsergänzungsmittel zu verzichten und stattdessen bei einem Eisenmangel lieber mehr Smoothies mit Spinat zu sich zu nehmen, da diese roh zu sich genommen werden und dadurch nur sehr wenig des wertvollen Eisens einbüßen. Möglich macht dies die einfache Zubereitung im Thermomix, welche die Zutaten nicht nur püriert, sondern so schonend und schnell zubereitet, dass der positive Effekt im Vergleich zu gekauften Smoothies deutlich zu spüren ist. Denn auch wenn diese frisch zubereitet werden, sind die Transportwege und eventuelle

Unterbrechungen der Kühlkette dennoch für einen geringeren Nährstoffgehalt verantwortlich.

Mit der Verbindung aus Thermomix und frischen Früchten leisten die Leser dieses Kochbuchs daher immer einen wertvollen Beitrag zu einer gesunden Zukunft mit einem deutlich gesteigerten Wohlbefinden.

Smoothies aus heimischen Früchten

Pflaumen-Pfirsich Smoothie

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 159 kcal

Fett: 0,8 g

Eiweiß: 1,2 g

Kohlenhydrate: 35 g

Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Pflaumen
- 400 g Pfirsiche
- 2 Bananen

Zubereitung:

1. Die Bananen schälen und die übrigen Früchte waschen und entsteinen.
2. Pfirsiche und Pflaumen vierteln und die Bananen ebenfalls in grobe Stücke schneiden.
3. Alle Zutaten in den Thermomix füllen und auf Stufe 10 für mindestens 60 Sekunden pürieren.
4. 4 Gläser bereitstellen und den Smoothie darauf verteilen. Entweder sofort genießen oder im Kühlschrank lagern.

Apfel-Rhabarber Smoothie

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 80 kcal

Fett: 0,3 g

Eiweiß: 1,1 g

Kohlenhydrate: 16 g

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Stangen Rhabarber
- 2 grüne Äpfel
- 2 rote Äpfel

Zubereitung:

1. Den Rhabarber waschen, die Enden abschneiden und den Rest in grobe Stücke schneiden.
2. Das Kerngehäuse der Äpfel entfernen und den Apfel danach in Achtel schneiden.
3. Das Obst in den Thermomix geben und auf Stufe 10 pürieren.
4. Den Smoothie auf 4 Gläser aufteilen und sofort genießen oder kühl lagern.

Kirsch-Bananen Smoothie

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 80,5 kcal

Fett: 0,8 g

Eiweiß: 2,5 g

Kohlenhydrate: 41 g

Zutaten für 4 Personen:

- 800 g Kirschen
- 3 Bananen

Zubereitung:

1. Die Kirschen waschen und entsteinen.
2. Nun die Bananen schälen und in grobe Stücke schneiden.
3. Das Obst in den Thermomix geben und auf Stufe 10 für mindestens 1 Minute pürieren.
4. Den Smoothie auf 4 Gläser aufteilen und entweder sofort oder gut gekühlt genießen.

Erdbeer-Orangen Smoothie

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 96 kcal

Fett: 0,8 g

Eiweiß: 2,2 g

Kohlenhydrate: 19 g

Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Erdbeeren
- 2 Orangen
- 4 Mandarinen

Zubereitung:

1. Die Erdbeeren waschen und halbieren.
2. Die Orangen und Mandarinen schälen und die weißen Häute entfernen.
3. Das Obst in den Thermomix füllen und auf Stufe 10 so lange pürieren bis sich eine cremige Konsistenz ergibt.
4. Den Smoothie auf 4 Gläser verteilen und entweder gleich oder gekühlt servieren.

Himbeer-Stachelbeeren Smoothie

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 96 kcal

Fett: 0,8 g

Eiweiß: 1,8 g

Kohlenhydrate: 19 g

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Himbeeren
- 300 g Stachelbeeren
- 2 Äpfel

Zubereitung:

1. Das Kerngehäuse der Äpfel entfernen und die Äpfel danach achteln.
2. Himbeeren und Stachelbeeren waschen.
3. Die vorbereiteten Zutaten in den Thermomix füllen und auf Stufe 10 sehr fein pürieren.
4. Den Smoothie auf 4 Gläser verteilen und im Kühlschrank lagern oder zeitnah servieren.

Pfirsich-Aprikosen Smoothie

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 129 kcal

Fett: 0,4 g

Eiweiß: 2,2 g

Kohlenhydrate: 28 g

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Pfirsiche
- 400 g Aprikosen
- 2 Bananen

Zubereitung:

1. Pfirsiche und Aprikosen entkernen und im Anschluss vierteln.
2. Die Bananen schälen und in grobe Stücke schneiden.
3. Die Zutaten in den Thermomix geben und auf Stufe 10 für mindestens 60 Sekunden pürieren.
4. Den fertigen Smoothie auf 4 Gläser verteilen und sofort servieren oder im Kühlschrank bis zum Servieren lagern.

Brombeer-Holunder Smoothie

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 129 kcal

Fett: 0,7 g

Eiweiß: 2,4 g

Kohlenhydrate: 27 g

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Brombeeren
- 100 g Holunderbeeren
- 3 Birnen

Zubereitung:

1. Das Kerngehäuse der Birnen entfernen und das Fruchtfleisch achteln.
2. Holunder- und Brombeeren waschen und die Holunderbeeren von den Stielen zupfen.
3. Die Früchte in den Thermomix füllen und auf Stufe 10 fein pürieren.
4. Den fertigen Smoothie auf 4 Gläser verteilen und entweder gleich servieren oder in den Kühlschrank stellen.

Birnen-Quitten Smoothie

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 160 kcal

Fett: 0,7 g

Eiweiß: 1,1 g

Kohlenhydrate: 36 g

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Birnen

- 400 g Quitten
- 2 Äpfel

Zubereitung:

1. Das Kerngehäuse des Obstes entfernen und das Obst im Anschluss achteln.
2. Das vorbereitete Obst in den Thermomix füllen und auf Stufe 10 für mindestens 60 Sekunden pürieren.
3. Den fertigen Smoothie auf 4 Gläser aufteilen und zeitnah genießen oder im Kühlschrank kaltstellen.

Johannisbeeren-Kirsch Smoothie

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 138 kcal

Fett: 0,6 g

Eiweiß: 2 g

Kohlenhydrate: 30 g

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g rote Johannisbeeren
- 200 g schwarze Johannisbeeren
- 400 g Kirschen
- 2 Äpfel

Zubereitung:

1. Die Kirschen entkernen und halbieren.
2. Das Kerngehäuse der Äpfel entfernen und das Fruchtfleisch achteln.

3. Die roten und schwarzen Johannisbeeren waschen und von den Stielen zupfen.
4. Die Zutaten zusammen in den Thermomix füllen und auf Stufe 10 für mindestens 1 Minute pürieren.
5. Den fertigen Smoothie auf 4 Gläser verteilen und entweder sofort oder gut gekühlt genießen.

Hagebutten-Mirabellen Smoothie

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 156 kcal

Fett: 0,6 g

Eiweiß: 1,9 g

Kohlenhydrate: 34,9 g

Zutaten für 4 Personen:

- 100 g Hagebutten
- 400 g Mirabellen
- 3 Äpfel

Zubereitung:

1. Die Mirabellen entkernen und vierteln.
2. Das Kerngehäuse entfernen und die Früchte im Anschluss achteln.
3. Die Hagebutten halbieren und vorsichtig die Kerne im Inneren entfernen. Dabei am besten Handschuhe verwenden, da die Kerne wie Juckpulver wirken können.
4. Das vorbereitete Obst in den Thermomix geben und auf Stufe 10 für 60 Sekunden pürieren.

5. Zum Schluss den fertigen Smoothie auf 4 Gläser verteilen und entweder gleich servieren oder gekühlt aus dem Kühlschrank genießen.

Smoothies aus exotischen Früchten

Feigen-Kiwi Smoothie

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 112,8 kcal

Fett: 0,8 g

Eiweiß: 1,3 g

Kohlenhydrate: 24,5 g

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Feigen
- 4 Kiwis
- 400 g grüne Weintrauben

Zubereitung:

1. Die Feigen halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Löffel auslösen.
2. Die Kiwis schälen und die Früchte im Anschluss vierteln.
3. Die grünen Weintrauben waschen.
4. Alle Zutaten in den Thermomix geben und auf Stufe 10 sehr fein pürieren.
5. Den Smoothie nun auf 4 Gläser verteilen und entweder gleich oder gut gekühlt aus dem Kühlschrank genießen.

Ananas-Honigmelonen Smoothie

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 124 kcal

Fett: 0,2 g

Eiweiß: 1,25 g

Kohlenhydrate: 28,5 g

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Ananas
- 1 Honigmelone
- 1 Banane

Zubereitung:

1. Die Ananas von der Schale befreien und in grobe Stücke schneiden.
2. Die Honigmelone halbieren, die Kerne entfernen und die Schale mit einem Messer abschneiden. Das Fruchtfleisch dann in Würfel schneiden.
3. Die Banane schälen und in Scheiben schneiden.
4. Das Obst in den Thermomix füllen und auf Stufe 10 für 60 Sekunden pürieren.
5. Den Smoothie auf 4 Gläser verteilen und entweder sofort servieren oder gut gekühlt aus dem Kühlschrank genießen.

Blutorange-Rote Bete Smoothie

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 91 kcal

Fett: 0,3 g

Eiweiß: 1,6 g

Kohlenhydrate: 20,1 g

Zutaten für 4 Personen:

- 3 Blutorangen
- 1 vorgegarte Rote Bete
- 2 Bananen

Zubereitung:

1. Die Bananen schälen und in Scheiben schneiden.
2. Die Blutorangen schälen und die weißen Häute entfernen.
3. Die Rote Bete achteln. Dazu am besten Handschuhe verwenden, da die rote Bete sehr stark färbt.
4. Alle Zutaten in den Thermomix füllen und auf Stufe 10 sehr fein pürieren. Besonders die rote Bete sollte dann komplett in den Smoothie eingearbeitet sein.
5. Den fertigen Smoothie in 4 Gläser füllen und sofort oder gekühlt aus dem Kühlschrank genießen.

Grapefruit-Papaya Smoothie

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 69 kcal

Fett: 0,4 g

Eiweiß: 1,2 g

Kohlenhydrate: 14,7 g

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Grapefruits
- 2 Papayas
- 2 Kiwis

Zubereitung:

1. Die Grapefruits schälen und die bitteren, weißen Häute entfernen.
2. Die Kiwis schälen und das Fruchtfleisch vierteln.
3. Die Papayas schälen, die Kerne mit einem Löffel entfernen und das Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden.
4. Die Früchte in den Thermomix füllen und dort auf Stufe 10 für 60 Sekunden pürieren.
5. Den Smoothie auf 4 Gläser verteilen und entweder gleich servieren oder im Kühlschrank lagern.

Mango-Limetten Smoothie

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 139 kcal

Fett: 0,9 g

Eiweiß: 1,3 g

Kohlenhydrate: 30 g

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Mangos
- 1 Limette
- 1 Ananas

Zubereitung:

1. Die Ananas schälen und das Fruchtfleisch in grobe Stücke zerkleinern.
2. Die Limette halbieren und den Saft auspressen.
3. Die Mangos schälen und die Kerne entfernen. Die Frucht dann in grobe Stücke schneiden.
4. Die Früchte und den Saft in den Thermomix geben und alles auf Stufe 10 für 1 Minute pürieren.
5. Den Smoothie auf 4 Gläser verteilen und zuerst im Kühlschrank lagern oder direkt servieren.

Granatapfel-Acerola Kirsche Smoothie

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 115 kcal

Fett: 0,5 g

Eiweiß: 1 g

Kohlenhydrate: 23,5 g

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Granatapfel
- 200 g Acerola Kirschen
- 2 Äpfel
- 2 Bananen

Zubereitung:

1. Der Granatapfel wird vor dem Halbieren auf dem Tisch gerollt. Dann werden die Hälften genommen und mit einem Löffel schlägt man auf die Rückseite, um die enthaltenen Kerne zu lösen.

2. Die Acerolakirschen werden gewaschen und entkernt.
3. Die Äpfel werden vom Kerngehäuse befreit und dann geachtelt.
4. Die Bananen werden geschält und in grobe Stücke geschnitten.
5. Alle Früchte kommen nun in den Thermomix und werden dort auf Stufe 10 für eine Minute püriert.
6. Der fertige Smoothie wird auf 4 Gläser aufgeteilt und dann sofort serviert oder gut gekühlt im Kühlschrank gelagert.

Maracuja-Orangen Smoothie

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 204 kcal

Fett: 1,3 g

Eiweiß: 2,9 g

Kohlenhydrate: 44,1 g

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Orangen
- 4 Maracujas
- 2 Bananen

Zubereitung:

1. Die Orangen werden geschält und von den bitteren weißen Häuten befreit.
2. Die Maracujas werden halbiert und das Fruchtfleisch mit einem Löffel lösen.
3. Die Bananen werden geschält und in grobe Stücke geschnitten.
4. Alle Früchte werden in den Thermomix gefüllt und auf Stufe 10 für 60 Sekunden püriert.

5. Der fertige Smoothie wird auf 4 Gläser verteilt und dann schnell serviert oder gekühlt im Kühlschrank gelagert.

Pitahaya-Erdbeeren Smoothie

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 85,3 kcal

Fett: 0,8 g

Eiweiß: 2,1 g

Kohlenhydrate: 16,9 g

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Pitahayas (Drachenfrucht)
- 600 g Erdbeeren
- 2 Bananen

Zubereitung:

1. Die Pitahayas werden halbiert und das Fruchtfleisch mit einem Löffel entfernt.
2. Die Erdbeeren werden gewaschen und halbiert.
3. Die Bananen werden geschält und in grobe Stücke geschnitten.
4. Alle Früchte werden in den Thermomix gefüllt und auf Stufe 10 für eine Minute püriert.
5. Die fertigen Smoothies werden auf 4 Gläser verteilt und dann serviert oder im Kühlschrank gelagert.

Bananen-Sternfrucht Smoothie

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 173 kcal

Fett: 0,5 g

Eiweiß: 1,7 g

Kohlenhydrate: 39,5 g

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Bananen
- 2 Sternfrüchte
- 2 Birnen
- 2 Äpfel

Zubereitung:

1. Die Bananen werden geschält und in grobe Stücke geschnitten.
2. Die Sternfrüchte werden gewaschen und in Stücke geschnitten.
3. Die Birnen werden halbiert und das Kerngehäuse wird entfernt.
4. Die Äpfel werden entkernt und anschließend in Achtel geschnitten.
5. Das Obst wird in den Thermomix gefüllt und auf Stufe 10 für 60 Sekunden püriert.
6. Den Smoothie jetzt in 4 Gläser aufteilen und sofort servieren oder in den Kühlschrank stellen.

Kiwi-Litschi Smoothie

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 124,5 kcal

Fett: 0,7 g

Eiweiß: 2,4 g

Kohlenhydrate: 26,4 g

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Kiwis
- 200 g Litschis
- 4 Orangen

Zubereitung:

1. Die Kiwis werden halbiert und mit einem Löffel wird das Fruchtfleisch ausgelöst.
2. Die Litschis werden von der Schale befreit, halbiert und entkernt.
3. Die Orangen werden geschält und von den bitteren Häutchen befreit.
4. Das frische Obst wird in den Thermomix gefüllt und auf der Stufe 10 für eine Minute püriert.
5. Der Smoothie kann in 4 Gläser gefüllt und serviert werden. Er kann genauso im Kühlschrank gelagert werden.

Bunte Gemüsesmoothies

Möhren-Ingwer Smoothie

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 119,2 kcal

Fett: 0,7 g

Eiweiß: 3,1 g

Kohlenhydrate: 24,5 g

Zutaten für 4 Personen:

- 6 Möhren
- 40 g Ingwer
- 4 Orangen

Zubereitung:

1. Die Möhren schälen und in Stücke schneiden.
2. Den Ingwer schälen und ebenfalls in Stücke schneiden.
3. Die Orangen schälen und die weißen Häute entfernen, da diese dem Smoothie ansonsten eine bittere Note verleihen.
4. Alle vorbereiteten Zutaten in den Thermomix füllen und auf Stufe 10 für 60 Sekunden sehr fein pürieren.
5. Auf 4 Gläser aufteilen und im Kühlschrank lagern oder sofort servieren.

Rote Paprika-Fenchel Smoothie

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 37 kcal

Fett: 0,3 g

Eiweiß: 1,8 g

Kohlenhydrate: 8,5 g

Zutaten für 4 Personen:

- 2 rote Paprikas
- 1 Fenchelknolle
- 1 Salatgurke

Zubereitung:

1. Die Paprikas werden im ersten Schritt gewaschen. Danach werden die roten Paprikas vom Stiel und von den weißen Kernen befreit. Danach werden die Paprikas in Viertel geschnitten.
2. Die Fenchelknolle wird gewaschen und vom Ansatz des Strunks und dem Fenchelgrün befreit. Unnötige Fasern werden entfernt und der Fenchel wird geviertelt.
3. Die Salatgurke wird gewaschen und danach in mehrere Stücke geschnitten.
4. Das Gemüse kommt in den Thermomix, wo es für 60 Sekunden auf Stufe 10 püriert wird.
5. Der fertige Gemüsesmoothie kann nun serviert werden oder gut gekühlt im Kühlschrank gelagert werden.

Tomaten-Stangensellerie Smoothie

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 40,4 kcal

Fett: 0,5 g

Eiweiß: 2,6 g

Kohlenhydrate: 6,1 g

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Stangensellerie
- 300 g Strauchtomaten
- 300 g Cocktailtomaten

Zubereitung:

1. Das Gemüse wird gewaschen.
2. Der Staudensellerie wird von seinem Wurzelansatz befreit. Danach werden große Stücke geschnitten.
3. Bei den Tomaten wird der grüne Strunk ausgelöst. Die Strauchtomaten können auch halbiert werden.
4. Stangensellerie und Tomaten werden in den Thermomix gefüllt und für eine Minute auf Stufe 10 püriert.
5. Der fertige Smoothie kann im Kühlschrank gelagert werden oder nach dem Einfüllen in 4 Gläser sofort serviert werden.

Mais-Paprika Smoothie

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 78,8 kcal

Fett: 2,2 g

Eiweiß: 1,5 g

Kohlenhydrate: 12,5 g

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Dose Gemüsemais
- 2 gelbe Paprika
- 400 g Eisbergsalat

Zubereitung:

1. Die Maisdose öffnen und den Mais in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Die gelbe Paprikas vom grünen Stiel und den weißen Kernen befreien. Danach die Paprikas vierteln.
3. Den Eisbergsalat vierteln und vom harten Strunk befreien. Fahle Blätter entfernen und den Salat danach waschen. Anschließend die Salatschleuder nutzen, damit der Smoothie nicht verwässert wird.
4. Salat und Gemüse in den Thermomix füllen und alles für 60 Sekunden auf Stufe 10 pürieren.
5. Vier Gläser mit dem frischen Smoothie auffüllen und danach direkt servieren oder in den Kühlschrank stellen.

Radieschen-Rote Bete Smoothie

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 41,5 kcal

Fett: 0,1 g

Eiweiß: 0,5 g

Kohlenhydrate: 9 g

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Bund Radieschen
- 1 vorgegarte Rote Bete
- 2 Äpfel

Zubereitung:

1. Grün und Stiele von den Radieschen entfernen und danach waschen.
2. Für das Schneiden der rote Bete Handschuhe anziehen, damit die Hände nicht verfärbt werden. Die rote Bete dann vierteln.
3. Die Äpfel werden vom Kerngehäuse befreit und dann in Viertel geschnitten.
4. Obst und Gemüse in den Thermomix füllen. Anschließend alles auf Stufe 10 für eine Minute pürieren.
5. Vier Gläser bereitstellen und diese mit dem fertigen Smoothie füllen. Die Smoothie können im Kühlschrank gelagert werden oder sofort serviert werden.

Kürbis-Orangen Smoothie

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 104 kcal

Fett: 0,5 g

Eiweiß: 2,8 g

Kohlenhydrate: 21,4 g

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Kürbis
- 3 Orangen
- 1 Banane

Zubereitung:

1. Beim Kürbis die Schale entfernen und den Kürbis in große Stücke schneiden. Es gibt aber auch Kürbisarten, die einfach mit Schale verarbeitet werden können.
2. Die Orangen schälen und die bittere weiße Haut ablösen. Danach die Orangen halbieren.
3. Die Bananen schälen und mit dem Messer in grobe Stücke schneiden.
4. Bananen, Orangen und Kürbis in den Thermomix füllen. Danach auf Stufe 10 alles für 60 Sekunden pürieren.
5. Den pürierten Smoothie in 4 Gläser füllen und servieren oder in den Kühlschrank stellen.

Kohlrabi-Gurken Smoothie

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 70,5 kcal

Fett: 0,2 g

Eiweiß: 1,9 g

Kohlenhydrate: 12,4 g

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Kohlrabis
- 1 Gurke
- 200 g Ananas

Zubereitung:

1. Die Kohlrabis schälen und in vier Teile schneiden.
2. Die Gurke waschen und in große Stücke teilen.

3. Von der Ananas die Schale entfernen und die Ananas in Scheiben schneiden und 200 Gramm der Frucht abwiegen.
4. Obst und Gemüse in den Thermomix legen und auf Stufe 10 für eine Minute pürieren.
5. Den Smoothie in 4 Gläsern füllen. Danach kann der Smoothie sofort serviert oder im Kühlschrank gelagert werden.

Rotkohl-Apfel Smoothie

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 92,1 kcal

Fett: 0,4 g

Eiweiß: 1,8 g

Kohlenhydrate: 19,7 g

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Rotkohl
- 4 Äpfel

Zubereitung:

1. Vom Rotkohl die äußeren Blätter entfernen. Den Rotkohl vierteln und den harten Strunk abschneiden. Alle Viertel noch einmal zerteilen.
2. Die Äpfel von ihrem Kerngehäuse befreien und in Viertel zerschneiden.
3. Rotkohl und Äpfel in den Thermomix füllen und auf Stufe 10 für eine Minute pürieren.
4. Den fertigen Smoothie in 4 Gläser abfüllen und im Kühlschrank kalt stellen oder direkt servieren.

Orange Paprika-Möhren Smoothie

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 80,2 kcal

Fett: 0,3 g

Eiweiß: 1,8 g

Kohlenhydrate: 12,5 g

Zutaten für 4 Personen:

- 2 orange Paprikas
- 2 Möhren
- 2 Orange

Zubereitung:

1. Die orange Paprikas von ihrem grünen Stiel und den weißen Kernen befreien. Danach die Paprikas in vier Teile schneiden.
2. Die Möhren waschen und schälen. Zusätzlich sollte das obere und untere Ende der Möhren entfernt werden. Dann die Möhren in drei oder vier Teile zerschneiden.
3. Die Orangen schälen und die weiße bittere Haut entfernen. Die Orangen halbieren.
4. Obst und Gemüse zusammen in den Thermomix werfen. Beides auf Stufe 10 in 60 Sekunden pürieren.
5. Der gesunde Smoothie kann jetzt in 4 Gläser verteilt werden. Diese sollten im Kühlschrank gekühlt lagern oder ein Genuss für sofort sein.

Chili-Erdbeer Smoothie

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 92,4 kcal

Fett: 0,8 g

Eiweiß: 2,3 g

Kohlenhydrate: 18,3 g

Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Erdbeeren
- 2 Orangen
- 1 rote Chili

Zubereitung:

1. Die Erdbeeren waschen und die grünen Blätter entfernen. Dann alle Erdbeeren halbieren.
2. Die Orangen schälen und die weiße Haut mit einem Messer abschneiden. Die Orangen dann halbieren.
3. Die rote Chili kann mit zwei Methoden verarbeitet werden. Wer die Chili besonders scharf möchte, der wird sie einfach nur in mehrere Stücke zerschneiden. Möchte man lieber die mildere Variante, dann müssen zuerst die Kerne entfernt werden. Danach kommt das Messer zum Einsatz, um mehrere Stücke zu schneiden.
4. Das Obst und die Chili gehören nun in den Thermomix, wo sie auf Stufe 10 in einer Minute püriert werden können.
5. Der fertige Smoothie wird auf 4 Gläser verteilt. Danach können diese sofort getrunken werden, aber die Gläser können auch gekühlt im Kühlschrank lagern.

Grüne Smoothies

Spinat-Kiwi Smoothie

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 84 kcal

Fett: 0,5 g

Eiweiß: 2,3 g

Kohlenhydrate: 12,1 g

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g frischer Spinat
- 3 Kiwis
- 2 Äpfel

Zubereitung:

1. Den Spinat waschen und welke Blätter aussortieren.
2. Die Kiwis schälen und im Anschluss vierteln.
3. Das Kerngehäuse der Äpfel entfernen und das Fruchtfleisch achteln.
4. Die Zutaten in den Thermomix geben und dort für 60 Sekunden auf Stufe 10 pürieren.
5. Den fertigen Smoothie auf 4 Gläser aufteilen und entweder gleich verzehren oder gut gekühlt aus dem Kühlschrank genießen.

Grünkohl-Pfirsich Smoothie

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 95,2 kcal

Fett: 1,2 g

Eiweiß: 5,6 g

Kohlenhydrate: 14,9 g

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Grünkohl
- 2 Pfirsiche
- 2 Orangen

Zubereitung:

1. Der Grünkohl wird gewaschen und von welken Blättern und harten Strüngen mit dem Messer befreit.
2. Die Pfirsiche werden halbiert und der Stein entsorgt. Danach werden die Hälfte noch einmal durchgeschnitten.
3. Die Orangen werden geschält und die bitteren weißen Häute sollten entfernt werden, weil sie den Geschmack des Smoothie verändern können. Danach werden die Orangen halbiert.
4. Im Thermomix können nun Obst und Grünkohl zusammen püriert werden, wobei das Gerät hierfür für eine Minute auf Stufe 10 gestellt wird.

Stangensellerie-Avocado Smoothie

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 112,9 kcal

Fett: 4,1 g

Eiweiß: 1,6 g

Kohlenhydrate: 16,7 g

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Stangensellerie
- 2 Avocados
- 2 Äpfel

Zubereitung:

1. Der Stangensellerie wird gewaschen und dann wird sein Wurzelgrün abgeschnitten. Danach wird der Stangensellerie in große Stücke geschnitten.
2. Die Avocados werden halbiert und der Kern wird entfernt. Jetzt kann mit einem Löffel das Fruchtfleisch ausgelöst werden.
3. Die Äpfel werden vom Kerngehäuse befreit und dann mit dem Messer in Viertel geschnitten.
4. Gemüse und Obst in den Thermomix legen und die Stufe 10 einschalten. Jetzt wird alles in 60 Sekunden fein püriert.
5. Der fertige Smoothie kann nun serviert werden, wenn man 4 Gläser damit füllt. Er kann aber auch im Kühlschrank gut gekühlt lagern.

Weizengras-Birnen Smoothies

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 101 kcal

Fett: 0,5 g

Eiweiß: 2,1 g

Kohlenhydrate: 21,6 g

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Handvoll Weizen gras
- 2 grüne Paprika
- 2 Birnen

Zubereitung:

1. Das Weizen gras gut waschen und welke Stängel entfernen.
2. Die grünen Paprikas vom grünen Stängel und von den Kernen befreien. Danach in Viertel teilen.
3. Die Birnen halbieren und das Kerngehäuse und den Stängel entfernen.
4. Weizen gras, Gemüse und Obst in den Thermomix legen. Erst die Stufe 10 einschalten und eine Minute pürieren.
5. Vier Gläser bereithalten und den Smoothie einfüllen. Den Smoothie sofort trinken oder in den Kühlschrank stellen.

Mangold-Mango Smoothie

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 80 kcal

Fett: 0,5 g

Eiweiß: 2,3 g

Kohlenhydrate: 11,3 g

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Mangold
- 1 Mango

- 1 Gurke

Zubereitung:

1. Den Mangold waschen und welke Blätter entfernen.
2. Die Mango schälen und vom Kern befreien. Das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden.
3. Die Gurken waschen und in große Stücke schneiden.
4. Gemüse und Obst zusammen in den Thermomix legen und dann alles für eine Minute auf Stufe 10 pürieren.
5. Vier Gläser bereithalten und den Smoothie zu gleichen Teilen hineinfüllen. Jetzt kann der Smoothie im Kühlschrank gelagert oder sofort getrunken werden.

Brokkoli-Bananen Smoothie

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 127,9 kcal

Fett: 0,4 g

Eiweiß: 4,1 g

Kohlenhydrate: 26,3 g

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Brokkoli
- 1 Banane
- 2 Birnen

Zubereitung:

1. Den Brokkoli waschen und in Röschen aufteilen. Danach harte Strünke entfernen und welke Bestandteile.

2. Die Banane schälen und in große Stücke schneiden.
3. Die Birnen halbieren und dann das Kerngehäuse auslösen und den Stiel abschneiden.
4. Obst und Gemüse in den Thermomix füllen, damit alles für 60 Sekunden auf Stufe 10 püriert werden kann.
5. Auf vier Gläser verteilt kann der fertige Smoothie zum Sofortgenuss werden oder auch im Kühlschrank lagern.

Gurken-Fenchel Smoothie

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 127 kcal

Fett: 8,5 g

Eiweiß: 8,6 g

Kohlenhydrate: 9,1 g

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Salatgurke
- 1 Fenchelknolle
- 1 Avocado
- 1 grüne Paprika

Zubereitung:

1. Gurke, Paprika und die Fenchelknolle gründlich waschen.
2. Die Gurken in große Stücke schneiden.
3. Die Fenchelknolle wird vom Grün befreit. Danach können große Stücke geschnitten werden.
4. Die Avocado wird halbiert und dann der Kern entfernt. Nun benötigt man einen Löffel, damit das Fruchtfleisch zu entfernen.

5. Von der grünen Paprika wird der Stiel ausgelöst und die kleinen weißen Kerne müssen entfernt werden. Dann wird die Paprika geviertelt.
6. Nun können alle Zutaten in den Thermomix gefüllt werden, wo sie auf Stufe 10 für 60 Sekunden püriert werden.
7. Der fertige Smoothie kann nun serviert werden oder wird nach dem Einfüllen in 4 Gläser in den Kühlschrank gestellt.

Feldsalat-Ingwer Smoothie

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 44 kcal

Fett: 0,5 g

Eiweiß: 1,7 g

Kohlenhydrate: 7,9 g

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Feldsalat
- 40 g Ingwer
- 1 Birne
- 1 Kiwi

Zubereitung:

1. Feldsalat und Ingwer waschen.
2. Den Feldsalat auf welche Blätter untersuchen und diese abschneiden.
3. Den Ingwer schälen und in große Stücke schneiden.
4. Die Birne halbieren und das Kerngehäuse entfernen sowie den Stiel abschneiden.
5. Die Kiwi halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Löffel auslösen.

6. Alle Zutaten in den Thermomix legen und dann auf Stufe 10 für eine Minute pürieren.
7. Hat man den Smoothie in 4 Gläser gefüllt, dann kann er sofort zum Trinkgenuss werden oder erst im Kühlschrank gelagert werden.

Avocado-Stachelbeeren Smoothie

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 240,9 kcal

Fett: 16 g

Eiweiß: 3 g

Kohlenhydrate: 17,4 g

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Avocados
- 200 g Stachelbeeren
- 1 Gurke

Zubereitung:

1. Die Stachelbeeren und die Gurke werden gewaschen.
2. Die Avocados werden halbiert und dann entkernt. Danach wird das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus den Avocadohälften herausgelöst.
3. Die Gurke kann mit einem Messer in große Stücke geschnitten werden.
4. Die Zutaten werden im Thermomix auf Stufe 10 für eine Minute püriert.
5. Der in 4 Gläser gefüllte Smoothie kann im Kühlschrank gelagert oder direkt nach der Zubereitung getrunken werden.

Zucchini-Chinakohl Smoothie

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 46,9 kcal

Fett: 0,4 g

Eiweiß: 1,7 g

Kohlenhydrate: 9,3 g

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Zucchini
- 200 g Chinakohl
- 2 Äpfel

Zubereitung:

1. Von der Zucchini wird am oberen und unteren Ende ein Stück abgeschnitten. Der Rest der Zucchini kann in große Stücke geschnitten werden.
2. Von Chinakohl werden die äußeren Blätter abgemacht. Dann wird er halbiert und der harte Strunk in der Mitte entfernt und die Hälften werden in große Scheiben geteilt.
3. Die Äpfel werden vom Kerngehäuse befreit und in Viertel geschnitten.
4. Die fertigen Zutaten kommen in den Thermomix. Hier werden sie auf Stufe 10 für 60 Sekunden püriert.
5. Die bereitgestellten 4 Gläser können im Kühlschrank gelagert oder sofort serviert werden.

Kräutersmoothies

Petersilien-Möhren Smoothie

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 80 kcal

Fett: 0,4 g

Eiweiß: 2,5 g

Kohlenhydrate: 16,3 g

Zutaten für 4 Personen:

- 6 Möhren mit Möhrengrün
- 1 Bund Petersilie

Zubereitung:

1. Die Möhren schälen und die Möhren und das Möhrengrün grob zerkleinern.
2. Die Petersilie ebenfalls grob zerkleinern.
3. Alle Zutaten in den Thermomix geben und auf Stufe 10 für mindestens 1 Minute sehr fein pürieren.
4. Den fertigen Kräutersmoothie auf 4 Gläser verteilen und entweder sofort oder gekühlt aus dem Kühlschrank genießen.

Oregano-Tomaten Smoothie

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 74 kcal

Fett: 3,2 g

Eiweiß: 5,5 g

Kohlenhydrate: 4,9 g

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Handvoll Oregano
- 600 g Tomaten
- 1 Stange Staudensellerie
- 40 g Parmesan

Zubereitung:

1. Oregano, Tomaten und Staudensellerie gut waschen.
2. Das Oregano einfach nur grob hacken.
3. Die Tomaten vom Grün befreien und vierteln.
4. Das Grün vom Staudensellerie entfernen und den Sellerie in große Stücke schneiden.
5. Den Parmesan in Stücke schneiden oder reiben.
6. Die fertigen Zutaten in den Thermomix füllen und mit Stufe 10 in einer Minute einen leckeren Smoothie erhalten.
7. Den Smoothie in die vorbereiteten 4 Gläser einfüllen und danach in den Kühlschrank stellen oder sofort servieren.

Pfefferminz-Erdbeer Smoothie

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 73,1 kcal

Fett: 0,6 g

Eiweiß: 1,8 g

Kohlenhydrate: 14,5 g

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Handvoll Pfefferminz
- 400 g Erdbeeren
- 400 g Wassermelone

Zubereitung:

1. Die Erdbeeren und Pfefferminze gründlich waschen.
2. Die Pfefferminze kann grob gehackt werden.
3. Die Erdbeeren vom Grün befreien und die Früchte halbieren.
4. Die Wassermelone achteln und aus den einzelnen Achteln die Kerne herauslösen. Das Fruchtfleisch von der Schale herausschneiden.
5. Die fertigen Zutaten zu einem sehr feinen Püree verarbeiten. Der Thermomix wird hierfür eine Minute lang auf Stufe 10 gestellt.
6. Der Smoothie kann in 4 Gläser gefüllt werden, sodass man sie direkt servieren oder gut gekühlt aus dem Kühlschrank trinken kann.

Basilikum-Mango Smoothie

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 107,6 kcal

Fett: 0,4 g

Eiweiß: 1,3 g

Kohlenhydrate: 24 g

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Bund Basilikum
- 1 Mango
- 1 Ananas

Zubereitung:

1. Das Basilikum wird gewaschen und einfach nur grob gehackt.
2. Die Mango wird geschält und dann scheibenweise vom Kern getrennt.
3. Die Ananas wird von der harten Schale entfernt und das Fruchtfleisch wird in Scheiben geschnitten.
4. Ananas, Mango und Basilikum werden zusammen in den Thermomix gefüllt. Hier wird auf Stufe 10 in 60 Sekunden ein sehr feines Püree entstehen.
5. Der fruchtige Kräutersmoothie reicht für 4 Gläser und diese können im Kühlschrank gelagert werden oder sind sofort trinkbar.

Majoran-Birnen Smoothie

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 94,2 kcal

Fett: 0,4 g

Eiweiß: 2 g

Kohlenhydrate: 20 g

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Handvoll Majoran
- 2 Birnen
- 300 g Kohlrabiblätter

Zubereitung:

1. Der Majoran, die Birnen und die Kohlrabiblätter werden gewaschen.
2. Der Majoran kann grob gehackt werden.
3. Die Birnen werden halbiert und das Kerngehäuse samt Stiel werden entfernt.
4. Von den Kohlrabiblätter kann man alles Welke entfernen.
5. Der Mix an Zutaten wird im Thermomix auf Stufe 10 für 60 Sekunden fein püriert.
6. Der Smoothie kann auf 4 Gläser verteilt werden. Diese können sofort serviert oder sie werden im Kühlschrank gelagert.

Salbei-Apfel Smoothie

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 71 kcal

Fett: 0,4 g

Eiweiß: 1,8 g

Kohlenhydrate: 14 g

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Handvoll Salbei
- 3 Äpfel
- 250 g Mangold

Zubereitung:

1. Salbei, die Äpfel und der Mangold werden gewaschen.
2. Der Salbei kann auch gehackt werden.

3. Die Äpfel werden vom Kerngehäuse und Stiel befreit sowie anschließend noch in Viertel geschnitten.
4. Der Mangold wird auf welke Blätter kontrolliert und diese werden entfernt.
5. Im Thermomix können alle vorbereiteten Zutaten auf Stufe 10 für eine Minute fein püriert.
6. Auf vier Gläser verteilt kann der Smoothie im Kühlschrank lagern oder er wird gleich nach der Zubereitung getrunken.

Kresse-Kohlrabi Smoothie

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 29 kcal

Fett: 0,3 g

Eiweiß: 1,7 g

Kohlenhydrate: 4,5 g

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Töpfchen Kresse
- 2 Kohlrabis mit Blättern
- 2 Kiwis

Zubereitung:

1. Mit einer Schere die Kresse abschneiden.
2. Die Kohlrabis von der Schale befreien und die Kohlrabi auf welke Blätter untersuchen und dies entfernen. Die Kohlrabi in Stücke schneiden und die Blätter vielleicht noch hacken.
3. Die Kiwis halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale herauslösen.

4. Alle Zutaten können nun in den Thermomix gefüllt werden. Hier werden sie in einer Minute in der Stufe 10 fein püriert.
5. Der Kräutersmoothie schmeckt gut gekühlt aus dem Kühlschrank, aber er kann auch nach dem Einfüllen in vier Gläser gleich serviert werden.

Thymian-Spinat Smoothie

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 46,4 kcal

Fett: 0,4 g

Eiweiß: 0,6 g

Kohlenhydrate: 9,5 g

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Zweige Thymian
- 400 g Spinat
- 1 Apfel
- 1 Banane

Zubereitung:

1. Die Thymianzweige und der Spinat werden gewaschen.
2. Der Spinat wird auf welke Blätter durchgeschaut und diese entfernt.
3. Der Apfel wird vom Kerngehäuse und Stiel befreit und geviertelt.
4. Die Banane wird geschält und in grobe Stücke geschnitten.
5. Im Thermomix können alle Zutaten innerhalb von 60 Sekunden auf Stufe 10 perfekt püriert werden.
6. Vier Gläser sollten bereitstehen und nun gefüllt werden. Diese können sofort serviert werden, aber auch im Kühlschrank stehen.

Liebstockel-Zitrusfruchte Smoothie

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 83 kcal

Fett: 0,4 g

Eiweiß: 1,4 g

Kohlenhydrate: 17,9 g

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Handvoll Liebstockel
- 1 Grapefruit
- 2 Orangen
- 2 Mandarinen
- 1 Banane

Zubereitung:

1. Der Liebstockel sollte gewaschen werden.
2. Die Grapefruit wird geschält und von der weißen Haut befreit. Danach die Frucht halbieren.
3. Die Orangen sollten geschält werden und die weiße bittere Haut sollte entfernt sein. Die Frucht kann auch halbiert werden.
4. Die Mandarinen werden geschält und die weiße Haut wird entfernt. Auch diese Frucht wird halbiert gut verarbeitet.
5. Die Banane wird von der Schale befreit und dann in grobe Stücke geschnitten.
6. Sämtliche Zutaten gehören in den Thermomix, wo sie auf Stufe 10 für eine Minute fein püriert werden können.

Dill-Gurken Smoothie

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 22,5 kcal

Fett: 0,2 g

Eiweiß: 1,2 g

Kohlenhydrate: 3,7 g

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Bund Dill
- 1 Gurke
- 300 g Eisbergsalat

Zubereitung:

1. Der Dill wird gewaschen und einfach nur grob gehackt.
2. Die Gurken wird gewaschen und in große Scheiben geschnitten.
3. Der Eisbergsalat wird geviertelt und von harten Strünken befreit. Die äußeren Blätter werden entfernt und die Viertel können noch in große Stücke geschnitten werden. Danach sollte der Salat noch gewaschen werden und in der Salatschleuder entwässert werden.
4. Die vorbereiteten Zutaten gehören nun in den Thermomix, damit sie auf Stufe 10 für eine Minute fein püriert werden können.
5. Danach kann man die 4 Gläser leckeren Smoothie im Kühlschrank finden oder der Kräutersmoothie wird direkt nach der Zubereitung serviert.

Smoothies mit Milchprodukten

Erdbeer-Quark Smoothie

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 90,1 kcal

Fett: 2,7 g

Eiweiß: 6,5 g

Kohlenhydrate: 9,3 g

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Erdbeeren
- 200 g Quark
- 4 Stangen Rhabarber

Zubereitung:

1. Die Erdbeeren waschen und halbieren.
2. Die Enden des Rhabarbers abschneiden und den Rest in Stücke schneiden.
3. Das Obst und den Quark in den Thermomix geben und auf Stufe 10 für 1 Minute zerkleinern.
4. Den fertigen Quarksmoothie auf 4 Gläser verteilen und diesen am besten gut gekühlt aus dem Kühlschrank genießen.

Pfirsich-Quark Smoothie

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 106,2 kcal

Fett: 1,2 g

Eiweiß: 4,7 g

Kohlenhydrate: 18,4 g

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Pfirsiche
- 200 g Joghurt
- 300 g Himbeeren

Zubereitung:

1. Die Pfirsiche und die Himbeeren waschen.
2. Die Pfirsiche halbieren und entkernen. Dann können noch große Stücke geschnitten werden.
3. Die Himbeeren werden gewaschen und auf ihren einwandfreien Zustand kontrolliert.
4. Obst und Joghurt können nun im Thermomix zusammen auf Stufe 10 für 60 Sekunden püriert werden.
5. Der leckere Joghurt reicht für 4 Gläser und sollte am besten schön kühl aus dem Kühlschrank serviert werden.

Blaubeer-Milch Smoothie

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 90,2 kcal

Fett: 0,8 g

Eiweiß: 3,9 g

Kohlenhydrate: 16,2 g

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Blaubeeren
- 300 ml Milch
- 200 g Brombeeren

Zubereitung:

1. Blaubeeren und Brombeeren waschen.
2. Beide Beeren auf einen einwandfreien Zustand überprüfen und schlechte Beeren entfernen.
3. Die Beeren und die Milch miteinander in den Thermomix füllen. Dann das Gerät auf Stufe 10 für eine Minute einstellen und den Inhalt sehr fein zerkleinern.
4. Den feinen Beerensmoothie in vier Gläser füllen und dann gut gekühlt servieren.

Bananen-Milch Smoothie

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 138,6 kcal

Fett: 0,3 g

Eiweiß: 4,7 g

Kohlenhydrate: 28,3 g

Zutaten für 4 Personen:

- 3 Bananen

- 400 ml Milch
- 2 Aprikosen
- 1 Vanilleschote

Zubereitung:

1. Die Bananen schälen und in grobe Stücke schneiden.
2. Die Aprikosen halbieren und entkernen. Danach die Fruchthälften noch einmal durchschneiden.
3. Die Vanilleschote einmal von oben nach unten aufschneiden. Dann das Mark mit dem Messer auskratzen.
4. Das Obst mit dem Vanillemark und der Milch in den Thermomix füllen. Alles zusammen auf Stufe 10 für 60 Sekunden fein pürieren.
5. Gut gekühlt schmeckt dieser Bananensmoothie bestens, wenn man ihn nach der Zubereitung in vier Gläser verteilt hat.

Ananas-Kokosmilch Smoothie

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 103 kcal

Fett: 0,5 g

Eiweiß: 1 g

Kohlenhydrate: 23 g

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Ananas
- 300 ml Kokosmilch
- 2 Kiwis

Zubereitung:

1. Die Ananas von der harten Schale befreien und in Scheiben schneiden.
2. Die Kiwis halbieren und mit einem Löffel das Fruchtfleisch auslösen.
3. Ananas und Kiwi mit der Kokosmilch in den Thermomix füllen, damit alles hier zusammen auf Stufe 10 in einer Minute zu einem feinen Püree verarbeitet wird.
4. Der zubereitete Smoothie schmeckt besonders gut gekühlt und kann auf 4 Gläser verteilt werden.

Nektarinen-Kokosmilch Smoothie

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 120,2 kcal

Fett: 0,6 g

Eiweiß: 1,5 g

Kohlenhydrate: 26,4 g

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Nektarinen
- 300 ml Kokosmilch
- 200 g Trauben

Zubereitung:

1. Die Nektarinen halbieren und entkernen. Dann die Hälften noch einmal durchschneiden.
2. Die Weintrauben waschen und auf einwandfreie Qualität überprüfen.
3. Die Weintrauben, die Nektarinen und die Kokosmilch im Thermomix zu einem feinen Püree auf Stufe 10 in einer Minute verarbeiten.

4. Den Frucht- und Milchsmoothie in vier Gläser einfüllen und am besten gut gekühlt servieren.

Brombeer-Mandelmilch Smoothie

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 120,4 kcal

Fett: 2,2 g

Eiweiß: 2,8 g

Kohlenhydrate: 21,5 g

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Brombeeren
- 300 ml Mandelmilch
- 2 Orangen

Zubereitung:

1. Die Brombeeren werden gewaschen und kontrolliert.
2. Die Orangen werden von der Schale und der weißen bitteren Haut befreit. Dann wird die Frucht noch halbiert.
3. Das Obst und die Mandelmilch wird im Thermomix zu einem feinen Püree verarbeitet. Dafür wird das Küchengerät für eine Minute auf Stufe 10 eingestellt.
4. Der Smoothie sollte gut gekühlt in vier Gläser gefüllt und dann serviert werden.

Möhren-Mandelmilch Smoothie

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 152,8 kcal

Fett: 1,7 g

Eiweiß: 3,4 g

Kohlenhydrate: 30 g

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Möhren
- 200 ml Mandelmilch
- 2 Orangen
- 1 Banane

Zubereitung:

1. Die Möhren schälen und das obere und untere Ende der Möhre abschneiden und die Möhre in große Stücke schneiden.
2. Die Orangen schälen und von den bitteren weißen Häutchen befreien. Dann die Orangen halbieren.
3. Die Banane schälen und in grobe Stücke schneiden.
4. Obst und Mandelmilch im Thermomix pürieren. Hierbei das Gerät auf Stufe 10 für eine Minute einstellen.
5. Diesen Smoothie sollte man kalt genießen und die vier Gläser dann schnell füllen und servieren.

Waldmeister-Joghurt Smoothie

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 88 kcal

Fett: 1,1 g

Eiweiß: 3,5 g

Kohlenhydrate: 15,6 g

Zutaten für 4 Personen:

- 3 Kiwis
- 200 g Joghurt
- 2 Äpfel
- 4 Stiele frischer Waldmeister

Zubereitung:

1. Die Kiwis werden halbiert und mit einem Löffel wird das innere Fruchtfleisch entfernt.
2. Die Äpfel werden entkernt und in Viertel geschnitten.
3. Das Obst wird mit dem Joghurt und dem Waldmeister in den Thermomix gefüllt. Auf Stufe 10 wird daraus in 60 Sekunden ein feines Püree.
4. Der frische Smoothie kann in vier Gläser gefüllt werden und er schmeckt am besten gut gekühlt.

Cantaloupemelone-Joghurt Smoothie

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 87,3 kcal

Fett: 1,3 g

Eiweiß: 4 g

Kohlenhydrate: 14,4 g

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Cantaloupemelone
- 200 g Joghurt
- 400 g Erdbeeren

Zubereitung:

1. Die Melone wird mit dem Messer geachtelt und die Stücke können von den Kernen entfernt werden. Jetzt kann das Fruchtfleisch von der Schale gelöst werden.
2. Die Erdbeeren werden gewaschen und vom Grün befreit.
3. Alle Zutaten werden im Thermomix püriert. Dafür muss das Gerät für eine Minute auf Stufe 10 eingestellt werden.
4. Der fertige Smoothie wird in 4 Gläser verteilt und sollte am besten sehr kühl aus dem Kühlschrank serviert werden.

Smoothies mit Tee

Weißer Tee Smoothie

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 52,5 kcal

Fett: 0,3 g

Eiweiß: 0,9 g

Kohlenhydrate: 11,3 g

Zutaten für 4 Personen:

- 250 ml weißer Tee
- 4 Mandarinen
- 1 Grapefruit
- 1 Orange

Zubereitung:

1. Den Tee frisch aufkochen und etwas abkühlen lassen.
2. Mandarinen, Orange und Grapefruit schälen. Im Anschluss die weißen Häute entfernen, damit der Smoothie nicht bitter schmeckt.
3. Die Zutaten in den Thermomix füllen und auf Stufe 10 für mindestens 60 Sekunden fein pürieren.
4. Auf 4 Gläser aufteilen und noch zeitnah genießen.

Grüner Tee Smoothie

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 67,7 kcal

Fett: 0,4 g

Eiweiß: 0,8 g

Kohlenhydrate: 14,9 g

Zutaten für 4 Personen:

- 250 ml Grüner Tee
- 200 g Litschis
- 2 Mangos

Zubereitung:

1. Der Tee muss nach dem Kochen für die weitere Zubereitung erst abkühlen.
2. Die Litschis müssen von der Schale entfernt werden und anschließend muss das Fruchtfleisch vom Kern getrennt werden.
3. Die Mangos müssen geschält werden und danach wird das Fruchtfleisch vom Kern geschnitten.
4. Alle Zutaten gehören nun in den Thermomix, wo sie auf Stufe 10 für eine Minute fein püriert werden.
5. Den Smoothie in 4 Gläser füllen und bald austrinken.

Früchtetee Smoothie

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 66,6 kcal

Fett: 0,5 g

Eiweiß: 1,7 g

Kohlenhydrate: 13,6 g

Zutaten für 4 Personen:

- 250 ml Früchtetee
- 300 g Kirschen
- 300 g Himbeeren

Zubereitung:

1. Zuerst wird der Früchtetee gekocht, um dann erst einmal abzukühlen.
2. Die Kirschen und Himbeeren waschen.
3. Die Kirschen entkernen.
4. Obst und Tee in den Thermomix füllen, wo alles auf Stufe 10 für 60 Sekunden püriert werden sollte.
5. Nach der Zubereitung den Teesmoothie in 4 Gläser füllen und schnell servieren.

Matcha Tee Smoothie

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 61,2 kcal

Fett: 0,4 g

Eiweiß: 2,6 g

Kohlenhydrate: 11,4 g

Zutaten für 4 Personen:

- 3 EL Matchapulver
- 1 Papaya

- 200 g Spinat
- 2 Orangen

Zubereitung:

1. Die Papaya wird geschält und dann vom Kern befreit.
2. Der Spinat wird gewaschen und auf welke Blätter überprüft.
3. Die Orangen werden geschält und dann halbiert.
4. Gemüse, Obst und Tee im Thermomix auf Stufe 10 für eine Minute fein pürieren.
5. Vier Gläser bereithalten und den Smoothie hineinfüllen, damit er serviert werden kann.

Pfefferminztee Smoothie

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 62,7 kcal

Fett: 0,7 g

Eiweiß: 0,4 g

Kohlenhydrate: 13,3 g

Zutaten für 4 Personen:

- 250 ml Pfefferminztee
- 3 grüne Äpfel
- 1 Limette

Zubereitung:

1. Der Pfefferminztee wird gekocht und der Tee muss dann erst einmal gut abkühlen.

2. Die grünen Äpfel werden vom Kerngehäuse befreit und dann geviertelt.
3. Von der Limette wird die Schale und die weiße bittere Haut entfernt.
4. Tee und Früchte kommen in den Thermomix. Hier werden sie auf Stufe 10 für 60 Sekunden püriert.
5. Danach wird der fertige Smoothie in vier Gläser geschüttelt und serviert.

Kräutertee Smoothie

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 124,7 kcal

Fett: 0,2 g

Eiweiß: 1,1 g

Kohlenhydrate: 28,8 g

Zutaten für 4 Personen:

- 250 ml Kräutertee
- 1 Honigmelone
- 2 Birnen

Zubereitung:

1. Der Kräutertee wird gekocht und muss dann noch abkühlen.
2. Die Honigmelone wird halbiert und mit einem Löffel die Kerne entfernt. Danach wird das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale ausgelöst.
3. Die Birnen werden halbiert und mit einem Messer kann das Kerngehäuse und der Stiel entfernt werden.

4. Obst und Tee können nun im Thermomix püriert werden. Hierfür sollte der Thermomix für 60 Sekunden auf Stufe 10 eingestellt werden.
5. Alles auf 4 Gläser verteilen und den Smoothie bald austrinken.

Brennesseltee Smoothie

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 90,7 kcal

Fett: 0,9 g

Eiweiß: 0,9 g

Kohlenhydrate: 19,3 g

Zutaten für 4 Personen:

- 250 ml Brennesseltee
- 250 ml Kokosmilch
- 2 Mangos

Zubereitung:

1. Für diesen Smoothie wird erst der Tee gekocht und dann abgekühlt.
2. Die Mangos werden geschält und dann wird das Fruchtfleisch vom Kern abgelöst.
3. Tee, Kokosmilch und Mango werden zusammen im Thermomix püriert. Dies geschieht für eine Minute auf Stufe 10.
4. Der fruchtige Teesmoothie wird auf 4 Gläser verteilt und er sollte sofort serviert werden.

Hibiskustee Smoothie

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 56,2 kcal

Fett: 0,4 g

Eiweiß: 1,7 g

Kohlenhydrate: 11 g

Zutaten für 4 Personen:

- 250 ml Hibiskustee
- 300 g Himbeere
- 100 g Erdbeeren
- 2 Pfirsiche

Zubereitung:

1. Der rötliche Fruchttee wird heiß gekocht und muss dann abkühlen.
2. Himbeeren, Erdbeeren und Pfirsiche werden gewaschen.
3. Das Grün wird von den Erdbeeren entfernt.
4. Die Pfirsiche werden halbiert und entkernt. Danach in große Stücke schneiden.
5. Alle Zutaten können im Thermomix auf Stufe 10 in 60 Sekunden fein pürieren.
6. Der Smoothie kann auf vier Gläser verteilt und zügig serviert werden.

Hagebuttentee Smoothie

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 79,4 kcal

Fett: 0,3 g

Eiweiß: 1,2 g

Kohlenhydrate: 17,4 g

Zutaten für 4 Personen:

- 250 ml Hagebuttentee
- 200 g Kirschen
- 2 Nektarinen
- 4 Mandarinen

Zubereitung:

1. Der Tee wird gekocht und muss dann für die weitere Verarbeitung abkühlen.
2. Das Obst wird gut gewaschen.
3. Die Kirschen entsteinen.
4. Die Nektarinen halbieren und entkernen.
5. Die Mandarinen von der Schale und von der bitteren weißen Haut befreien.
6. Alles zusammen in den Thermomix füllen und auf Stufe 10 für eine Minute pürieren.
7. In vier Gläser den Smoothie gießen und schnell servieren.

Fencheltee Smoothie

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 134,3 kcal

Fett: 0,6 g

Eiweiß: 0,9 g

Kohlenhydrate: 30,5 g

Zutaten für 4 Personen:

- 250 ml Fencheltee
- 300 g Quitten
- 2 Birnen
- 1 Apfel

Zubereitung:

1. Der gekochte Tee sollte abkühlen, damit er weiterverarbeitet werden kann.
2. Die Quitten brauchen ein wenig Mühe. Erst sollten sie mit einem Küchentuch abgerieben werden. Dann muss die Quitte geschält werden. Jetzt muss das Kerngehäuse aus dem Fruchtfleisch gelöst werden und das Fruchtfleisch kann in große Stücke geschnitten werden.
3. Die Birnen werden halbiert und es werden Kerngehäuse und Stiel mit dem Messer entfernt.
4. Der Apfel wird halbiert und vom Kerngehäuse befreit.
5. Im Thermomix werden alle Zutaten auf Stufe 10 für 60 Sekunden püriert.
6. Der Smoothie wird auf vier Gläser verteilt und sollte möglichst schnell serviert werden.

Smoothies mit Mineralwasser

Erdbeer-Apfel Smoothie

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 91,7 kcal

Fett: 0,5 g

Eiweiß: 0,9 g

Kohlenhydrate: 20,2 g

Zutaten für 4 Personen:

- 200 ml Mineralwasser
- 300 g Erdbeeren
- 4 Äpfel

Zubereitung:

1. Das Kerngehäuse der Äpfel entfernen und das Fruchtfleisch achteln.
2. Die Erdbeeren waschen und halbieren.
3. Die Früchte in den Thermomix geben und auf Stufe 10 für 60 Sekunden pürieren.
4. Das Mineralwasser hinzufügen und für etwa 10 weitere Sekunden mixen.
5. Den Smoothie auf 4 Gläser verteilen und sofort genießen oder in den Kühlschrank stellen.

Gurken-Ingwer Smoothie

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 27 kcal

Fett: 0,3 g

Eiweiß: 1,1 g

Kohlenhydrate: 4,7 g

Zutaten für 4 Personen:

- 200 ml Mineralwasser
- 1 Gurke
- 2 grüne Paprikas
- 40 g Ingwer

Zubereitung:

1. Gurke, Paprika und Ingwer waschen.
2. Die Gurke in große Scheiben schneiden.
3. Den Ingwer schälen und in dicke Scheiben schneiden.
4. Alle Zutaten in den Thermomix füllen und auf Stufe 10 für eine Minute pürieren.
5. Den fertigen Smoothie in 4 Gläsern verteilen und zum Kühlen in den Kühlschrank stellen oder gleich servieren.

Limetten-Orangen Smoothie

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 122,4 kcal

Fett: 1,2 g

Eiweiß: 2,3 g

Kohlenhydrate: 24,8 g

Zutaten für 4 Personen:

- 200 ml Mineralwasser
- 4 Orangen
- 2 Limetten
- 1 Banane

Zubereitung:

1. Die Orangen von der Schale und der weißen Haut befreien. Das Fruchtfleisch halbieren.
2. Die Limetten schälen und die weiße Haut entfernen.
3. Die Banane schälen und in grobe Stücke schneiden.
4. Obst und Mineralwasser im Thermomix pürieren. Dafür den Thermomix für 60 Sekunden auf Stufe 10 stellen.
5. 4 Gläser bereitstellen und den Smoothie einschütten. Die Gläser im Kühlschrank lagern und direkt austrinken.

Brombeer-Erdbeeren Smoothie

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 84,9 kcal

Fett: 0,8 g

Eiweiß: 1,8 g

Kohlenhydrate: 17,2 g

Zutaten für 4 Personen:

- 200 ml Mineralwasser
- 300 g Brombeeren
- 300 g Erdbeeren
- 1 Apfel

Zubereitung:

1. Das Obst waschen.
2. Die Erdbeeren vom Grün befreien und halbieren.
3. Obst und Mineralwasser in den Thermomix füllen. Dieser wird für 60 Sekunden auf Stufe 10 gestellt.
4. 4 Gläser bereitstellen und den Smoothie einfüllen. Die Gläser gleich servieren oder im Kühlschrank lagern.

Aprikosen-Trauben Smoothie

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 93,6 kcal

Fett: 0,4 g

Eiweiß: 1 g

Kohlenhydrate: 20,8 g

Zutaten für 4 Personen:

- 200 ml Mineralwasser
- 4 Aprikosen
- 200 g grüne Weintrauben
- 200 g rote Weintrauben

Zubereitung:

1. Das Obst waschen.
2. Die Aprikosen halbieren und von den Kernen befreien.
3. Mineralwasser und Obst im Thermomix weiterverarbeiten und pürieren. Dafür sollte der Thermomix für eine Minute auf Stufe 10 eingestellt sein.

Apfel-Holunderbeeren Smoothie

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 91,2 kcal

Fett: 0,5 g

Eiweiß: 1,1 g

Kohlenhydrate: 20 g

Zutaten für 4 Personen:

- 200 ml Mineralwasser
- 100 g Holunderbeeren
- 4 Äpfel
- 1 Zitrone

Zubereitung:

1. Die Früchte waschen.
2. Die Äpfel halbieren und das Kerngehäuse entfernen.
3. Die Zitrone von der Schale befreien und die weiße Haut ablösen.
4. Im Thermomix alle Zutaten pürieren.
5. 4 Gläser bereitstellen. Die Gläser mit dem Smoothie auffüllen und danach im Kühlschrank lagern oder gleich servieren.

Melonen-Limetten Smoothie

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 81,1 kcal

Fett: 0,5 g

Eiweiß: 1,4 g

Kohlenhydrate: 17,3 g

Zutaten für 4 Personen:

- 200 ml Mineralwasser
- 1 Galiamelone
- 400 g Wassermelone
- 1 Limette

Zubereitung:

1. Die Galiamelone halbieren und die Kerne entfernen. Dann das Fruchtfleisch mit dem Löffel auslösen.
2. Die Wassermelone in Scheiben schneiden und von den Scheiben die Schale ablösen und die Kerne entfernen.
3. Die Limette von der Schale und der weißen Haut befreien.
4. Im Thermomix Obst und Mineralwasser auf Stufe 10 für eine Minute pürieren.
5. Auf vier Gläser verteilt kann der Smoothie direkt getrunken oder im Kühlschrank gelagert werden.

Nektarinen-Mirabellen Smoothie

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 73,5 kcal

Fett: 0,2 g

Eiweiß: 1,3 g

Kohlenhydrate: 16,1 g

Zutaten für 4 Personen:

- 200 ml Mineralwasser
- 300 g Aprikosen
- 200 g Mirabellen
- 1 Orange

Zubereitung:

1. Die Aprikosen werden halbiert und vom Kern befreit.
2. Die Mirabellen müssen fürs Entkernen halbiert werden.
3. Von der Orange wird die Schale und die weiße Haut entfernt. Sie kann auch halbiert werden.
4. Alle Zutaten werden im Thermomix auf Stufe 10 für 60 Sekunden püriert.
5. Der Smoothie wird auf 4 Gläser verteilt und dann im Kühlschrank gelagert oder direkt nach der Zubereitung frisch serviert.

Bananen-Birnen Smoothie

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 115,4 kcal

Fett: 0,3 g

Eiweiß: 0,9 g

Kohlenhydrate: 26,5 g

Zutaten für 4 Personen:

- 200 ml Mineralwasser
- 2 Bananen
- 3 Birnen
- 1 Zitrone

Zubereitung:

1. Die Bananen schälen und in grobe Stücke schneiden.
2. Die Birnen halbieren und vom Kerngehäuse sowie Stiel befreien.
3. Bei der Zitrone die Schale entfernen und auch die weiße Haut ablösen.
4. Alle Zutaten im Thermomix auf Stufe 10 für eine Minute pürieren.
5. Der Smoothie reicht für 4 Gläser und kann im Kühlschrank lagern oder gleich serviert werden.

Johannisbeeren-Kirsch Smoothie

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 134,8 kcal

Fett: 0,6 g

Eiweiß: 1,7 g

Kohlenhydrate: 29,8 g

Zutaten für 4 Personen:

- 200 ml Mineralwasser
- 200 g Johannisbeeren
- 400 g Kirschen

- 2 Äpfel

Zubereitung:

1. Das Obst waschen.
2. Die Kirschen von den Steinen befreien.
3. Die Äpfel halbieren, dann Kerngehäuse und Stiel entfernen.
4. Alle Zutaten auf Stufe 10 für 60 Sekunden im Thermomix pürieren.
5. Auf 4 Gläser verteilen und dann sofort servieren oder im Kühlschrank lagern.

Frozen Smoothies

Frozen Himbeer-Orangen Smoothie

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 130,3 kcal

Fett: 1,3 g

Eiweiß: 5,1 g

Kohlenhydrate: 23,8 g

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g gefrorene Himbeeren
- 3 Orangen
- 1 Banane
- 200 g Joghurt

Zubereitung:

1. Banane schälen und in Scheiben schneiden.
2. Die Orangen schälen und die weißen Häute entfernen.
3. Alle Zutaten in den Thermomix füllen. Auf Stufe 10 für mindestens 60 Sekunden mixen.
4. Den fertigen Frozen Smoothie auf 4 Gläser verteilen und noch kalt genießen.

Frozen Nektarinen-Granatapfel Smoothie

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 117 kcal

Fett: 0,3 g

Eiweiß: 1,3 g

Kohlenhydrate: 26,4 g

Zutaten für 4 Personen:

- 8 Eiswürfel
- 4 Nektarinen
- 1 Granatapfel
- 2 Äpfel

Zubereitung:

1. Die Nektarinen halbieren und entkernen.
2. Den Granatapfel halbieren und mit dem Löffel auf die Rückseite klopfen und die Kernen ausschlagen.
3. Die Äpfel halbieren, dann Kerngehäuse und Stiel entfernen.
4. Das Obst samt Eiswürfel bei Stufe 10 für eine Minute im Thermomix pürieren.
5. Den gut gekühlten Smoothie direkt nach der Zubereitung in 4 Gläser schütten und servieren.

Frozen Honigmelone-Mandarine Smoothie

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 110 kcal

Fett: 0,4 g

Eiweiß: 1,7 g

Kohlenhydrate: 24 g

Zutaten für 4 Personen:

- 8 Eiswürfel
- 1 Honigmelone
- 4 Mandarinen
- 2 Orangen

Zubereitung:

1. Die Honigmelone halbieren und mit einem Löffel die Kerne entfernen. Danach mit der Löffel das Fruchtfleisch aus der Schale auslösen.
2. Die Mandarinen und Orangen schälen und von der weißen Haut befreien.
3. Obst und Eiswürfel in den Thermomix füllen und das Gerät auf Stufe 10 einstellen und für 60 Sekunden pürieren lassen.
4. 4 Gläser bereitstellen und den Smoothie schnell einfüllen und servieren.

Frozen Pfirsisch-Maracuja Smoothie

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 149,7 kcal

Fett: 1,3 g

Eiweiß: 5,2 g

Kohlenhydrate: 28,5 g

Zutaten für 4 Personen:

- 8 Eiswürfel
- 4 Pfirsiche
- 2 Maracujas
- 2 Orangen
- 200 g Joghurt

Zubereitung:

1. Die Pfirsiche halbieren und entkernen.
2. Die Maracujas werden halbiert und dann wird das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausgelöst.
3. Von den Orangen wird die Schale und die weiße Haut entfernt. Das Fruchtfleisch halbieren.
4. Im Thermomix werden alle Zutaten püriert, wobei das Gerät für eine Minute auf Stufe 10 gestellt wird.
5. Auf vier Gläser verteilt sollte der Smoothie noch im kalten Zustand getrunken werden.

Frozen Mango-Buttermilch Smoothie

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 52,4 kcal

Fett: 0,6 g

Eiweiß: 3,5 g

Kohlenhydrate: 7,9 g

Zutaten für 4 Personen:

- 8 Eiswürfel
- 2 Mangos

- 2 Bananen
- 400 ml Buttermilch

Zubereitung:

1. Die Mangos von der Schale befreien und das Fruchtfleisch vom Kern trennen.
2. Die Bananen schälen und in grobe Stücke schneiden.
3. Alle Zutaten in den Thermomix füllen und auf Stufe 10 für eine Minute pürieren.
4. Den eiskalten Smoothie zügig in vier Gläser füllen und gleich servieren.

Frozen Apfel-Kirsch Smoothie

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 130,6 kcal

Fett: 0,5 g

Eiweiß: 1,2 g

Kohlenhydrate: 29,4 g

Zutaten für 4 Personen:

- 8 Eiswürfel
- 400 g Kirschen
- 4 Äpfel

Zubereitung:

1. Die Kirschen waschen und entkernen.
2. Die Äpfel halbieren und Kerngehäuse wie auch den Stiel mit dem Messer entfernen.

3. Den Thermomix bereithalten und mit allen Zutaten füllen. Danach für eine Minute den Thermomix auf Stufe 10 stellen.
4. Vier Gläser mit dem eisgekühlten Smoothie füllen und sofort servieren.

Frozen Blaubeer-Buttermilch Smoothie

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 140,7 kcal

Fett: 2,0 g

Eiweiß: 5,6 g

Kohlenhydrate: 24,3 g

Zutaten für 4 Personen:

- 8 Eiswürfel
- 500 g Blaubeeren
- 1 Banane
- 1 Vanilleschote
- 200 ml Buttermilch
- 200 g Joghurt

Zubereitung:

1. Die Blaubeeren waschen.
2. Die Banane schälen und in grobe Stücke schneiden.
3. Die Vanilleschote mit dem Messer von oben nach unten aufschneiden. Dann mit dem Messer das Vanillemark herauskratzen.
4. Den Thermomix mit allen Zutaten füllen und danach auf Stufe 10 für 60 Sekunden pürieren.

5. 4 Gläser bereitstellen und den Smoothie einfüllen. Danach den eisgekühlten Smoothie direkt servieren und trinken.

Frozen Tomaten-Gurken Smoothie

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 31,5 kcal

Fett: 0,3 g

Eiweiß: 1,8 g

Kohlenhydrate: 5,1 g

Zutaten für 4 Personen:

- 8 Eiswürfel
- 400 g Tomaten
- 1 Gurke
- 2 Staudensellerie
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Tomaten waschen und vom Grün befreien. Danach die Tomaten halbieren.
2. Die Gurke waschen und in große Scheiben schneiden.
3. Das Staudensellerie vom Grün befreien und in grobe Stücke teilen.
4. Alle Zutaten in den Thermomix füllen und auf Stufe 10 mindestens eine Minute lang pürieren.
5. Den Smoothie auf vier Gläser verteilen und noch gut gekühlt servieren.

Frozen Pflaumen-Rhabarber Smoothie

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 89 kcal

Fett: 1,4 g

Eiweiß: 5 g

Kohlenhydrate: 13,7 g

Zutaten für 4 Personen:

- 8 Eiswürfel
- 300 g Pflaumen
- 300 g Rhabarber
- 300 g Joghurt

Zubereitung:

1. Die Pflaumen waschen, halbieren und entkernen.
2. Den Rhabarber vom oberen und unteren Ende befreien und große Scheiben schneiden.
3. Die gesamten Zutaten im Thermomix auf Stufe 10 für 60 Sekunden pürieren.
4. In 4 Gläser schütten und danach noch eiskalt servieren.

Frozen Kiwi-Bananen Smoothie

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 117,8 kcal

Fett: 0,6 g

Eiweiß: 1,3 g

Kohlenhydrate: 26,1 g

Zutaten für 4 Personen:

- 8 Eiswürfel
- 4 Kiwis
- 2 Bananen
- 1 Apfel
- 200 ml Buttermilch

Zubereitung:

1. Die Kiwis halbieren und das Fruchtfleisch mit einem kleinen Löffel auslösen.
2. Die Bananen schälen und in Scheiben schneiden.
3. Den Apfel halbieren und vom Kerngehäuse befreien.
4. In den Thermomix alle Zutaten füllen und auf Stufe 10 für eine Minute pürieren.
5. Der Smoothie kann in 4 Gläser gefüllt und noch sehr kalt getrunken werden.

Internationale Smoothies

Hawaiianischer Ananas-Guave Smoothie

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 165 kcal

Fett: 0,5 g

Eiweiß: 2,5 g

Kohlenhydrate: 38,5 g

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Ananas
- 4 Guaven
- 2 Orangen

Zubereitung:

1. Die Ananas von der harten Schale befreien und in Scheiben schneiden.
2. Die Guaven halbieren und mit einem Löffel das Fruchtfleisch herausholen.
3. Von den Orangen die Schale und die weiße Haut entfernen.
4. Alle Zutaten in den Thermomix füllen und für mindestens eine Minute auf Stufe 10 pürieren.
5. Den Smoothie auf die 4 Gläser verteilen und entweder im Kühlschrank lagern oder sofort servieren.

Neuseeländische Kiwi-Avocado Smoothie

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 192,5 kcal

Fett: 8,2 g

Eiweiß: 2 g

Kohlenhydrate: 26,4 g

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Kiwis
- 2 Avocados
- 400 g Trauben

Zubereitung:

1. Die Kiwis halbieren und mit einem kleinen Löffel das Fruchtfleisch auslösen.
2. Die Avocados halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Löffel auslösen.
3. Die Trauben waschen.
4. Die Zutaten im Thermomix für mindestens eine Minute auf Stufe 10 pürieren.
5. 4 Gläser bereitstellen und den Smoothie hineinfüllen. Dann im Kühlschrank lagern oder direkt servieren.

Französischer Birnen-Trauben Smoothie

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 197,4 kcal

Fett: 1,3 g

Eiweiß: 3,9 g

Kohlenhydrate: 41,4 g

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Birnen
- 400 g Trauben
- 200 g Joghurt

Zubereitung:

1. Die Birnen halbieren und von Kerngehäuse und Stiel befreien.
2. Die Trauben waschen.
3. Obst und Joghurt in den Thermomix füllen und mit Stufe 10 für eine Minute zerkleinern.
4. Den Smoothie in 4 Gläser einfüllen und servieren oder in den Kühlschrank stellen.

Kanadischer Cranberry-Apfel Smoothie

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 118,7 kcal

Fett: 0,5 g

Eiweiß: 1 g

Kohlenhydrate: 26,8 g

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Cranberries

- 200 g Kirschen
- 4 Äpfel

Zubereitung:

1. Die Cranberries waschen.
2. Die Kirschen waschen und entkernen.
3. Die Äpfel halbieren, dann Kerngehäuse und Stiel mit dem Messer entfernen.
4. Alle Zutaten in den Thermomix füllen und auf Stufe 10 für 60 Sekunden pürieren.
5. 4 Gläser mit dem Smoothie füllen und gleich servieren oder gut gekühlt im Kühlschrank lagern.

Tunesischer Frozen Dattel-Orangen Smoothie

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 167,8 kcal

Fett: 0,6 g

Eiweiß: 2,7 g

Kohlenhydrate: 36,9 g

Zutaten für 4 Personen:

- 8 Eiswürfel
- 4 Datteln
- 2 Bananen
- 4 Orangen

Zubereitung:

1. Die Datteln waschen und halbieren. Dann den Kern entfernen.

2. Die Bananen schälen und in grobe Stücke schneiden.
3. Die Orangen von der Schale und der weißen Haut befreien. Vielleicht auch noch halbieren.
4. Im Thermomix alle Zutaten für eine Minute auf Stufe 10 pürieren.
5. Der Smoothie kann in 4 Gläser verteilt werden. Danach in den Kühlschrank stellen oder gleich servieren.

Brasilianischer Kaktusfeigen-Limetten Smoothie

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 134,3 kcal

Fett: 1,6 g

Eiweiß: 2,1 g

Kohlenhydrate: 27 g

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Kaktusfeigen
- 2 Limetten
- 2 Bananen
- 2 Orangen

Zubereitung:

1. Bei der Kaktusfeige muss Vorsicht walten. Erst muss sie auf Stacheln untersucht werden und diese immer gleich entfernen. Dann die Frucht halbieren und mit einem Löffel das Fruchtfleisch auslösen.
2. Die Limetten von der Schale und der weißen Haut befreien. Nach Wunsch halbieren.
3. Die Bananen schälen und in grobe Stücke schneiden.

4. Die Orangen von der Schale und der weißen Haut befreien. Dann vielleicht noch halbieren.
5. Alle Zutaten in den Thermomix füllen und auf Stufe 10 für 60 Sekunden pürieren.
6. Mit dem Smoothie vier Gläser füllen und diese im Kühlschrank lagern oder gleich servieren.

Afrikanischer Physalis-Bananen Smoothie

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 162,9 kcal

Fett: 0,7 g

Eiweiß: 1,9 g

Kohlenhydrate: 36,4 g

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Physalis
- 2 Bananen
- 300 g Trauben

Zubereitung:

1. Die Physalis und Weintrauben werden gut abgewaschen.
2. Die Bananen werden geschält und in grobe Stücke geschnitten.
3. Das Obst gehört in den Thermomix und auf Stufe 10 für 60 Sekunden püriert.
4. Den fertigen Smoothie in vier Gläser füllen und danach servieren oder in den Kühlschrank stellen.

Thailändischer Litschi-Papaya Smoothie

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 116 kcal

Fett: 1,3 g

Eiweiß: 5,2 g

Kohlenhydrate: 105,2 g

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Litschis
- 2 Papayas
- 1 Ananas

Zubereitung:

1. Die Litschis von Schale und Kern befreien.
2. Die Papayas halbieren und dann die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel auslösen.
3. Die Ananas von ihrer harten Schale befreien und in Scheiben schneiden.
4. Im Thermomix auf Stufe 10 für 60 Sekunden alle Zutaten pürieren.
5. Den fruchtigen Smoothie auf vier Gläser verteilen und im Kühlschrank lagern oder gleich servieren.

Indischer Kaki-Kurkuma Smoothie

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 133 kcal

Fett: 0,6 g

Eiweiß: 2,7 g

Kohlenhydrate: 28 g

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Kaki
- 6 Möhren
- 1 TL Curcuma

Zubereitung:

1. Die Kaki können mit Schale oder ohne Schale verarbeitet werden. Nach dem Entfernen des Grüns kann die Frucht auch einfach in Scheiben geschnitten werden.
2. Von den Möhren das obere und untere Ende abschneiden und den Rest der Möhre in dicke Scheiben schneiden.
3. Alle Zutaten werden im Thermomix püriert. Dafür wird der Thermomix für eine Minute auf Stufe 10 gestellt.
4. Vier Gläser sollten bereitstehen. Der Smoothie wird darauf verteilt. Danach kann der Smoothie sofort serviert werden oder er wird in den Kühlschrank gestellt.

Spanischer Granatapfel-Feigen Smoothie

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 89 kcal

Fett: 0,5 g

Eiweiß: 1,5 g

Kohlenhydrate: 19 g

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Granatäpfel
- 4 Feigen
- 2 Blutorangen

Zubereitung:

1. Die Granatäpfel halbieren und mit dem Löffel solange auf die Rückseite klopfen bis alle Kerne herausgefallen sind.
2. Die Feigen halbieren und den Kern entfernen.
3. Die Blutorangen von der Schale und der weißen Haut befreien und vielleicht auch halbieren.
4. Im Thermomix werden auf Stufe 10 für eine Minute alle Zutaten zusammen püriert.
5. Danach wird der Smoothie in vier Gläser gefüllt und in den Kühlschrank gestellt oder einfach sofort serviert.

FAZIT

Smoothies haben sich glücklicherweise nicht nur als ein kurzer Trend erwiesen. In den letzten Jahren gibt es immer mehr Menschen, die anstatt Säfte aus dem Supermarkt zu kaufen, lieber direkt in die Obst und Gemüseabteilung gehen, um sich eine persönliche Mischung für einen Smoothie auszuwählen. Von der Schale über das Fruchtfleisch sind im Smoothie alle Nähr- und Vitalstoffe enthalten, die bei gewöhnlichen Säften entweder fehlen oder mit künstlichen Zusatzstoffen wieder hinzugefügt werden müssen. Neben den Zutaten ist der Mixer eines der wichtigsten Bestandteile für die Zubereitung leckerer Smoothies.

Ideal für die Herstellung von Smoothies ist der Thermomix, welcher sowohl Obst als auch Gemüse so fein püriert, dass dieses den Smoothies sehr viel cremiger macht, als mit einem haushaltsüblichen Mixer. Die 100 ausgewählten Rezepte sind daher alle auf die Zubereitung im Thermomix abgestimmt. Aufgeteilt auf 10 Kategorien von Grünen bis zu Frozen Smoothies findet sich für jede Stimmung und jede Gelegenheit das passende Rezept.

Zudem können die Zutaten leicht ausgewechselt werden, wenn etwa gerade keine Saison ist oder eine exotische Frucht gerade nicht vorrätig ist. Aus 100 Rezepten lassen sich somit mit etwas Fantasie und zunehmender Erfahrung leicht unterschiedliche Smoothies für ein ganzes Jahr oder sogar länger herstellen.

War dieses Buch hilfreich für Sie? Dann würde ich mich auf Ihre ehrliche Rezension sehr freuen!

[Hier klicken um Ihre Rezension zu hinterlassen!](#)

Der Grund, warum ich um Rezensionen bitte:

***Leser-Rezensionen sind das Überlebenselixier einer jeden
Autorenkarriere!***

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Ihr Mathias Müller

AUTOR

Mathias Müller wurde 1986 in Berlin geboren. Er studierte Betriebswirtschaftslehre und arbeitet seit mehr als 10 Jahren als Marketing- und Vertriebs-Manager für verschiedene nationale und internationale Industrieunternehmen in unterschiedlichen Branchen.

Seit vielen Jahren beschäftigt er sich mit Gesundheits- und Ernährungsthemen, u.a. mit dem Schwerpunkt Low Carb und Thermomix. Müller hat verschiedene Bestseller veröffentlicht:

„Rezepte ohne Kohlenhydrate - 50 Mittagessen-Rezepte zum Abnehmerfolg in nur 2 Wochen“

„Rezepte ohne Kohlenhydrate - 40 einfache Low Carb Rezepte zum Abnehmerfolg in 2 Wochen“

„Rezepte ohne Kohlenhydrate – 100 Low Carb Rezepte mit dem Thermomix zum Abnehmerfolg in nur 2 Wochen“

„Rezepte ohne Kohlenhydrate – 50 Abendessen Rezepte zum langfristigen Abnehmerfolg“

„Rezepte ohne Kohlenhydrate - 50 Vegetarisch- und Vegan-Rezepte zum Abnehmerfolg in nur 2 Wochen“

„Rezepte ohne Kohlenhydrate - 14-Tage-System mit leckeren Rezepten zum dauerhaften Abnehmen für zu Hause und unterwegs“

„Rezepte ohne Kohlenhydrate - 30 Low Carb Snacks für Zuhause und unterwegs“

„Rezepte ohne Kohlenhydrate - 100 Low Carb Frühstücksrezepte zum

Abnehmerfolg in 2 Wochen“

*„Rezepte ohne Kohlenhydrate - 100 Low Carb Desserts zum
Abnehmerfolg in 2 Wochen“*

DANKSAGUNG

Für die wertvollen Anregungen zu den Rezepten danke ich von Herzen Maike Rolf, Tanja Zwingmann und Oma Susi.

Mein besonderer Dank gilt Dr. Anna Wulff für die konstruktiven Anmerkungen zum Manuskript und die motivierende Unterstützung während der Entstehung des Buches.