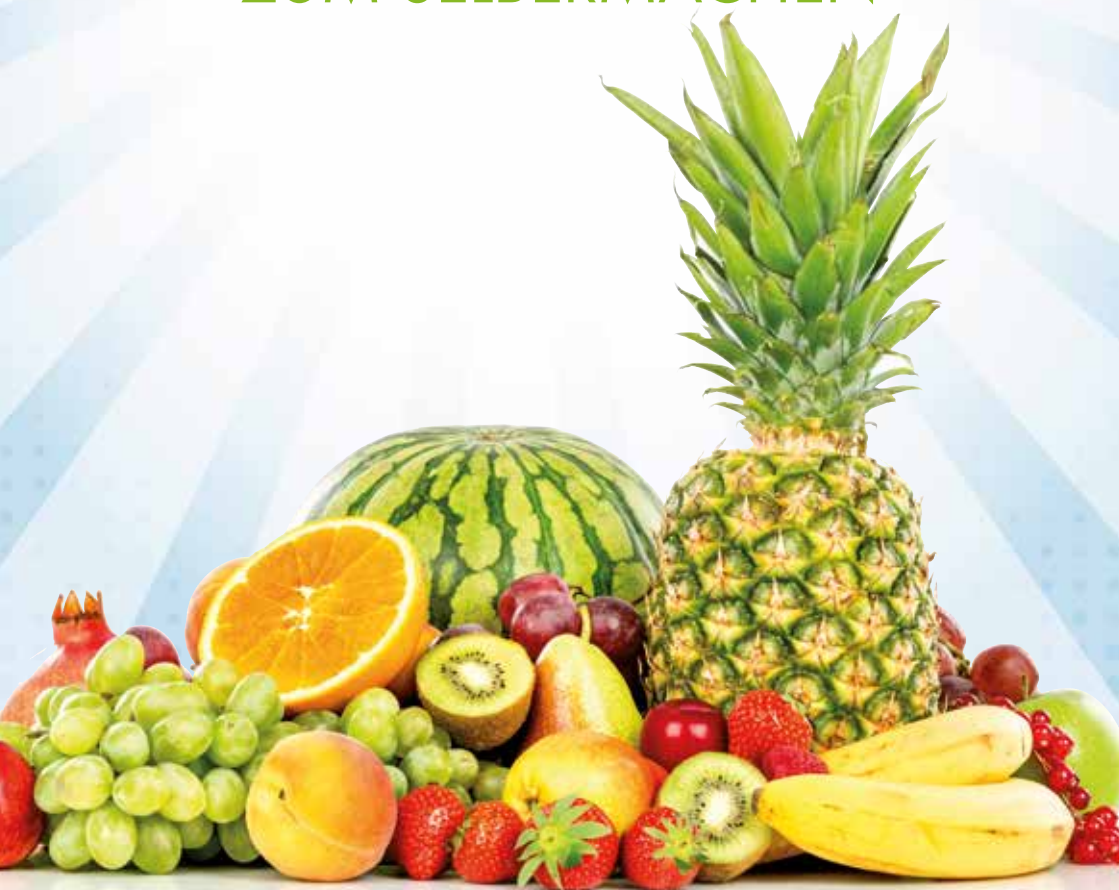


RAFFINIERTE
SMOOTHIE-
REZEPTVORSCHLÄGE
ZUM SELBERMACHEN



INHALT

ANANAS-SPINAT-
SMOOTHIE _____ **3**

BEEREN-VANILLE-
SMOOTHIE _____ **6**

KAROTTENGRÜN-
SPINAT-SMOOTHIE _____ **8**

GURKEN-BIRNEN-BUTTER-
MILCH-SMOOTHIE _____ **12**

BANANEN-BIRNEN
SMOOTHIE _____ **17**

KÜRBIS-
SMOOTHIE _____ **20**

ROTE-BETE-MELONEN-
SMOOTHIE _____ **22**

BANANEN-KIWI-
SMOOTHIE _____ **25**

TROPICAL-
SMOOTHIE _____ **4**

ANANAS-BEEREN-
SMOOTHIE _____ **7**

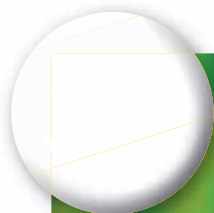
SCHOKO-ORANGEN-
SAHNEDRINK _____ **11**

MELONEN-
CHILI-SMOOTHIE _____ **15**

ERDBEER-QUARK-
SMOOTHIE _____ **18**

MANGO-ORANGEN-
SMOOTHIE _____ **21**

KIWI-GURKEN-
SMOOTHIE _____ **24**



ANANAS-SPINAT-SMOOTHIE

ZUTATEN:

50 g frischer Baby-Spinat
75 ml Wasser
2 Ananas-Ringe
2 Stängel Petersilie

- ✓ Schneiden Sie Ananas-Ringe in kleine Stücke.
- ✓ Zupfen Sie die Petersilie von den Stängeln.
- ✓ Geben Sie das Wasser und danach die Ananas, den Spinat und die Petersilie in den Mixbehälter und verschließen Sie diesen mit dem Messerhalter.
- ✓ Mixen Sie alles so lange, bis alle Zutaten zerkleinert und vermengt sind.





TROPICAL-SMOOTHIE

ZUTATEN:

100 g Kokosmilch
60 ml Ananassaft
2 Ananas-Ringe
1 Kiwi
1/2 Banane

- ✓ Schneiden Sie Ananas-Ringe in kleine Stücke.
- ✓ Schälen Sie die Kiwi und die Banane und schneiden Sie diese in kleine Stücke.
- ✓ Geben Sie den Ananassaft, die Früchte und danach die Kokosmilch in den Mixbehälter und verschließen Sie diesen mit dem Messerhalter.
- ✓ Mixen Sie alles so lange, bis alle Zutaten zerkleinert und vermengt sind.







BEEREN-VANILLE-SMOOTHIE

ZUTATEN:

- 100 ml Apfelsaft
- 150 g Beeren (tiefgefroren, z. B. Erdbeeren, Himbeeren, Blaubeeren etc.)
- 100 g Vanillejoghurt

- ✓ Geben Sie zuerst den Apfelsaft und den Vanillejoghurt und danach die Beeren in den Mixbehälter und verschließen Sie diesen mit dem Messerhalter.
- ✓ Mixen Sie alles so lange, bis alle Zutaten zerkleinert und vermengt sind.





ANANAS-BEEREN-SMOOTHIE

ZUTATEN:

50 ml Orangensaft
50 ml Ananassaft
100 g Beeren (tiefgefroren,
z. B. Erdbeeren, Him-
beeren, Blaubeeren etc.)
1 Ananas-Ring
100 g Naturjoghurt

- ✓ Schneiden Sie den Ananas-Ring in kleine Stücke.
- ✓ Geben Sie den Orangensaft, den Ananassaft und den Naturjoghurt zuerst und danach die Beeren und die Ananas in den Mixbehälter.
- ✓ Verschließen Sie diesen mit dem Messerhalter.
- ✓ Mixen Sie alles so lange, bis alle Zutaten zerkleinert und vermengt sind.

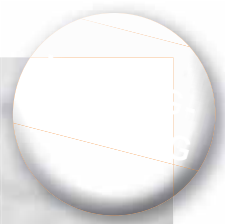
KAROTTENGRÜN- SPINAT-SMOOTHIE

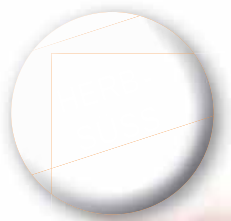
ZUTATEN:

150 ml Wasser
15 g frischer Baby-Spinat
15 g Karottengrün
1/2 Orange
50 g Mangofleisch
1/2 Banane
1 Esslöffel Leinöl

- ✓ Schälen Sie die Mango, entfernen Sie den Stein und schneiden Sie sie in kleine Stücke.
- ✓ Schälen Sie die Orange und die Banane und schneiden Sie sie in kleine Stücke.
- ✓ Schneiden Sie das Karottengrün und den Spinat etwas klein.
- ✓ Geben Sie das Wasser und danach die Früchte, den Spinat und das Karottengrün in den Mixbehälter und verschließen Sie diesen mit dem Messerhalter.
- ✓ Mixen Sie alles so lange, bis alle Zutaten zerkleinert und vermengt sind.







Unser Tipp:

Sie können anstatt des Kakaopulvers auch Zimtpulver vor dem Servieren über den Drink streuen!



SCHOKO-ORANGEN- SAHNEDRINK



ZUTATEN:

100 ml Sahne
50 g Zartbitterschokolade
2 Orangen
2 EL Quark (20% F.i.Tr.)
2 Prisen Kakaopulver

- ✓ Erwärmen Sie die Sahne und lassen Sie die Zartbitterschokolade unter Rühren darin schmelzen.
- ✓ Lassen Sie die Schokoladensahne im Kühlschrank abkühlen.
- ✓ Pressen Sie die Orangen aus und geben Sie den Orangensaft, die Schokoladensahne und den Quark in den Mixbehälter und verschließen Sie diesen mit dem Messerhalter.
- ✓ Mixen Sie alles gut durch und bestreuen Sie den Drink vor dem Servieren mit etwas Kakaopulver.



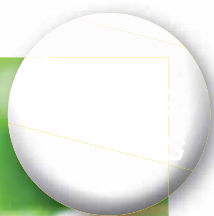
GURKEN-BIRNEN-BUTTERMILCH-SMOOTHIE

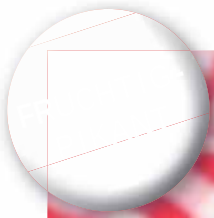
ZUTATEN:

100 g Salatgurke
½ Birne
1 Stängel Petersilie
100 ml Buttermilch
Salz
Cayennepfeffer

- ✓ Schälen Sie die Gurke und würfeln Sie sie. Schälen Sie die Birne, entfernen Sie das Kerngehäuse und schneiden Sie sie in kleine Stücke.
- ✓ Waschen Sie die Petersilie und zupfen Sie die Blättchen vom Stängel.
- ✓ Geben Sie die Buttermilch und danach die Gurke, die Birne und die Petersilie in den Mixbehälter. Verschließen Sie diesen mit dem Messerhalter und mixen Sie alles gut durch.
- ✓ Schmecken Sie den Smoothie mit Salz und Cayennepfeffer ab.







Unser Tipp:

Geben Sie etwas Minze
mit in den Mixbehälter!
Dadurch bekommt der
Smoothie eine frische
Note!





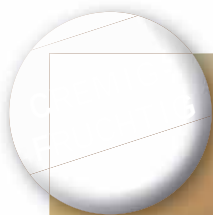
ZUTATEN:

200 g Wassermelone
50 ml Apfelsaft
1 Prise Chilipulver
etwas zerstoßenes Eis

evtl. 1 Stängel Pfefferminze

MELONEN- CHILI-SMOOTHIE

- ✓ Entfernen Sie die Kerne aus der Melone, lösen Sie das Fruchtfleisch von der Schale und würfeln Sie dieses.
- ✓ Verschließen Sie den Mixbehälter mit dem Messerhalter und mixen Sie alles durch.
- ✓ Geben Sie die Melone, den Apfelsaft und das zerstoßene Eis in den Mixbehälter.
- ✓ Schmecken Sie den Smoothie mit dem Chilipulver ab.



Unser Tipp:

Wenn Sie möchten, geben Sie die Mandeln mit in den Mixbehälter. Dadurch bekommt der Smoothie eine besondere Note!

BANANEN-BIRNEN-SMOOTHIE

ZUTATEN:

1	Banane
1	Birne
½	Zitrone
150 ml	Wasser
½ TL	Zimtpulver
evtl. 2 TL	gemahlene Mandeln

- ✓ Schälen Sie die Birne, entfernen Sie das Kerngehäuse und schneiden Sie sie in kleine Stücke.
- ✓ Schälen Sie die Banane und zerkleinern Sie sie.
- ✓ Pressen Sie die Zitrone aus.
- ✓ Geben Sie die Banane, die Birne, den Zitronensaft und das Wasser in den Mixbehälter und verschließen Sie ihn mit dem Messerhalter. Mixen Sie alle Zutaten gut durch.
- ✓ Füllen Sie den Smoothie in Gläser und streuen Sie etwas Zimt darüber.



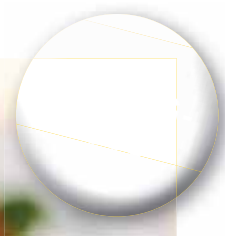


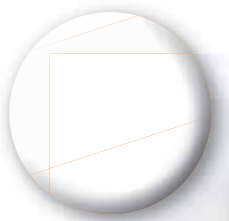
ERDBEER- QUARK-SMOOTHIE

ZUTATEN:

125 g Erdbeeren
(frisch oder tiefgekühlt)
75 ml roter Traubensaft
100 g Quark (20% F.i.Tr)
½ Zitrone
1 EL Weizenkleie
1 EL gemahlene Mandeln
evtl. etwas Ahornsirup

- ✓ Waschen Sie die Erdbeeren und entfernen Sie das Grün. Bei tiefgekühlten Erdbeeren lassen Sie diese auftauen.
- ✓ Pressen Sie die Zitrone aus.
- ✓ Geben Sie den Traubensaft, den Quark, den Zitronensaft, die Weizenkleie, die gemahlene Mandeln und die Erdbeeren in den Mixbehälter und verschließen Sie diesen mit dem Messerhalter.
- ✓ Mixen Sie alles gut durch und schmecken Sie den Smoothie, je nach persönlichem Geschmack, mit etwas Ahornsirup ab.





KÜRBIS-SMOOTHIE

ZUTATEN:

150 g Hokkaido-Kürbisfleisch
1 Birne
50 ml Karottensaft
eventuell etwas Wasser

- ✓ Dünsten Sie das Hokkaido-Kürbisfleisch in ein wenig Wasser ca. 10 Minuten an und lassen Sie es etwas abkühlen.
- ✓ Schälen Sie die Birne, entfernen Sie das Kerngehäuse und schneiden Sie sie in kleine Stücke.
- ✓ Geben Sie den Karottensaft, das Kürbisfleisch und die Birne in den Mixbehälter, verschließen Sie diesen mit dem Messeraufsatz und mixen Sie alles gut durch.
- ✓ Wenn Sie den Smoothie etwas dünnflüssiger wollen, geben Sie etwas Wasser hinzu.



MANGO-ORANGEN-SMOOTHIE

ZUTATEN:

200 g	Mango
50 ml	Orangensaft
ca. 5 g	Ingwer
100 ml	Kokoswasser

- ✓ Schälen Sie die Mango, lösen Sie das Fruchtfleisch vom Stein und würfeln Sie es.
- ✓ Schälen Sie den Ingwer und reiben Sie ihn fein.
- ✓ Geben Sie den Orangensaft, das Kokoswasser, die Mango und den Ingwer in den Mixbehälter und verschließen Sie diesen mit dem Messeraufsatz. Mixen Sie alles gut durch.



ROTE-BETE-MELONEN-SMOOTHIE

ZUTATEN:

100 g Rote Bete (fertig gegart)
150 g Wassermelone
(inkl. Schale)
1 Stängel Dill
½ Zitrone
50 g Naturjoghurt (1,5% Fett)
50 ml Wasser
etwas Salz

- ✓ Schneiden Sie die Rote Bete in kleine Stücke.
- ✓ Entfernen Sie die Kerne aus der Melone, lösen Sie das Fruchtfleisch von der Schale und würfeln Sie dieses.
- ✓ Waschen Sie den Dill und zupfen Sie die zarten Fähnchen vom groben Stängel.
- ✓ Pressen Sie die Zitrone aus.
- ✓ Geben Sie das Wasser, den Naturjoghurt, den Zitronensaft, die Rote Bete, die Wassermelone und den Dill in den Mixbehälter und verschließen Sie diesen mit dem Messerhalter.
- ✓ Schmecken Sie den Smoothie nach dem Mixen mit etwas Salz ab.





KIWI - GURKEN - SMOOTHIE

ZUTATEN:

1 Kiwi
125 g Salatgurke
1 Stängel Pfefferminze
100 ml Apfelsaft

- ✓ Schälen Sie die Kiwi, entfernen Sie den Stielansatz kegelförmig und würfeln Sie das Fruchtfleisch.
- ✓ Schälen und würfeln Sie die Gurke.
- ✓ Waschen Sie die Minze und zupfen Sie die Blätter vom Stängel.
- ✓ Geben Sie den Apfelsaft, die Kiwi, die Gurke und die Minzblätter in den Mixbehälter und verschließen Sie diesen mit dem Messerhalter.
- ✓ Mixen Sie alles gut durch.



BANANEN-KIWI-SMOOTHIE

ZUTATEN:

150 ml Orangensaft
(frisch gepresst)
1 Kiwi
1/2 Banane

- ✓ Schälen Sie die Kiwi und die Banane und schneiden Sie sie in kleine Stücke.
- ✓ Geben Sie den Orangensaft und danach die Früchte in den Mixbehälter und verschließen Sie diesen mit dem Messerhalter.
- ✓ Mixen Sie alles so lange, bis alle Zutaten zerkleinert und vermengt sind.





Hinweise

Benutzen Sie für die Zubereitung der hier aufgeführten Rezepte immer den großen Mixbehälter.

Sie können alle Rezepte vielfältig variieren und nach Ihrem eigenen Geschmack verändern! Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf.

Die Abbildungen in diesem Rezeptheft sind beispielhaft und können, je nach Fruchtart und -reife geringfügig von Ihrem Ergebnis abweichen.



Bildnachweise:

Titelhintergrund: © karandaev/www.fotolia.com, Titel: © Andrey Armyagov/www.fotolia.com, S. 1: © Kesu/www.fotolia.com, S. 2: © Nitr/www.fotolia.com, S. 3: © Malyshchyts Viktor/www.fotolia.com, S. 4 oben: © Stauke/www.fotolia.com, S. 4: © Paulista/www.fotolia.com, S. 5: © kungverylucky/www.fotolia.com, S. 6: oben: © Irina Schmidt/www.fotolia.com, S. 6: © Dmitry Ersler/www.fotolia.com, S. 7: © pilipphoto/www.fotolia.com, S. 8: © Nomad_Soul/www.fotolia.com, S. 9: © Doris Heinrichs/www.fotolia.com, S. 10: © HPhoto/www.fotolia.com, S. 11 oben: © Artenauta/www.fotolia.com, S. 11: © egorxfi/www.fotolia.com, S. 12 links, S. 17: © volff/

www.fotolia.com, S. 12: © Soyka/www.fotolia.com, S. 13: derkien/www.fotolia.com, S. 14/15: © Africa Studio/www.fotolia.com, S. 14: © egorxfi/www.fotolia.com, S. 16: © lecić/www.fotolia.com, S. 18: © goldencow_images/www.fotolia.com, S. 19: © Michael Tewes/www.fotolia.com, S. 20 oben: © saschanti/www.fotolia.com, S. 20: © Irochka/www.fotolia.com, S. 21 oben: © vanillaechoes/www.fotolia.com, S. 21: © Dionisvera/www.fotolia.com, S. 22: © kovaleva_ka/www.fotolia.com, S. 23: © Dani Vincek/www.fotolia.com, S. 24 oben: © Dionisvera/www.fotolia.com, S. 24: © Nitr/www.fotolia.com, S. 25: © bit24/www.fotolia.com, S. 26: © Kesu/www.fotolia.com



Produktion:

KOMPERNASS HANDELS GMBH
BURGSTRASSE 21
44867 BOCHUM
GERMANY
www.kompernass.com