

Grüner Smoothie

Dieser Smoothie ist so sämig, dass man ihn schon fast als cremig bezeichnen kann. Die Zutaten sind so abgestimmt, dass sie eine extrem sämige Konsistenz versprechen – hierfür ist im Wesentlichen die Kombination aus Banane, Mango und sowie die geringe Zugabe an Wasser verantwortlich. Zugleich ist der Smoothie leicht spritzig und die Blattgrün-Aromen kommen kaum zum Vorschein. Somit ist er vor allem für Einsteiger sehr geeignet.

Smoothies –ein Trick „ Frische“ zu trinken!

In unserem Verdauungskanal leben etwa 1,5 kg winzige Mikroorganismen, die unsere Darmflora bilden und da arbeiten zu unserem Schutz. Sie benötigen Nahrung. Der Körper benötigt ferner schützende und die Verdauung stärkende Enzyme. Beides ist in unbehandelten frischen Nahrungsmitteln zu finden, die sie in Smoothies verarbeiten! Smoothies stillen körperliche Bedürfnisse oft so, dass Heißhunger und Essgelüste ihre Aufdringlichkeit verlieren. Sie helfen Lust auf Frisches zu entwickeln!

Spritzige Mango-Creme

- 1 handvoll Feldsalat
- 1 handvoll frischer Spinat
- 1 kleiner Apfel oder die Hälfte eines großen Apfels
- 1 Banane
- 1 halbe Mango
- 1 halbe Zitrone
- wenig (ca 50-75ml) Wasser



Zubereitung

Schritt 1: Blattgrün und den Apfel waschen. Banane, Mango und Zitrone von der Schale befreien. Die Mango am besten nur zur Hälfte schälen, so kann sie mit Frischhaltefolie abgedeckt und in den Kühlschrank gelegt werden.

Schritt 2: Blattgrün und Wasser in den Mixbehälter geben. Wirklich nur wenig Wasser verwenden, damit der Smoothie später schön sämig wird. Ordentlich mixen, damit das Blattgrün schön zerkleinert wird, ca. 20 bis 30 Sekunden bei höchster Drehzahl.

Schritt 3: Die halbe Mango sowie die restlichen Zutaten in den Mixer geben. Mixer einschalten und alles so lange zerkleinern, bis die richtige Konsistenz erreicht ist.

Schritt 4: Servieren und frisch genießen.

Zubereitungszeit ca. 6 Minuten

eat good - feel good



Praxis Essgenuss

Andrea Stallmann

Diätassistentin

Ernährungsberaterin/DGE

Ernährungspsychologin

Kontakt: 0177 1407004

info@essgenuss-krefeld.de

www.essgenuss-krefeld.de

facebook.com/PraxisEssgenuss

Meine Standorte



Praxis Essgenuss

HELIOS Cäcilien-Hospital

Fette Henn 50 · 47839 Krefeld

Praxis Essgenuss

TherapieRaum Blondin

Uerdinger Str. 575 · 47800 Krefeld

Praxis Essgenuss

Zahn Zoo

Bismarckstraße 53a · 47799 Krefeld