

# GRÜNER SMOOTHIE



**Grüne Smoothies** sollten zu ca. **2/3** aus grünem Blattgemüse und Kräutern bestehen.

Die restlichen 1/3 bestehen aus **Obst**, zum Beispiel 1 Apfel oder eine Handvoll Beeren.

Für eine gute Konsistenz ist zudem noch etwas **Flüssigkeit** notwendig, wie Kokosmilch oder Wasser.

### Zutaten:

- 1 Handvoll Rucola
- 1 Handvoll Babyspinat
- 1/2 - 1 Apfel
- 3 Scheiben Gurke
- 1/2 Zitrone ausgepresst
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 1 EL Leinsamen
- 1 EL MCT- oder Leinöl
- 200 ml Flüssigkeit (z.B. Kokoswasser)

### Zubereitung:

- den Salat waschen
- den Apfel schneiden und entkernen
- den Ingwer klein schneiden
- alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer geben
- (am besten, die Zutaten, die am leichtesten zu zerkleinern sind, nach unten)
- solange pürieren, bis eine homogene Masse entstanden ist
- genießen



# GRÜNER SMOOTHIE



### Good to know

Am besten eignen sich **grüne Blattgemüse** wie zum Beispiel **Spinat** oder diverse **Salate**, wie Endivie, Blattsalate oder Römersalat. Ich empfehle auch **Rucola** und **Löwenzahn**, da diese besonders viel **Bitterstoffe** enthalten, die den Fettstoffwechsel verbessern und die guten Darmbakterien unterstützen.

**Obst** enthält **Fructose** und sollte daher nur ca. **1/3 des Volumens** ausmachen, da **Fructose** von der Leber verstoffwechselt werden muss.

Es könnte zum Beispiel **1 Apfel** sein oder eine vergleichbare Menge (z. B. Birne, Mango oder Banane).

Als **Eiweißquelle** kannst Du den Smoothie auch noch mit 1 Löffel **Proteinpulver** ergänzen (zum Beispiel von **NewLife Nutrition** (unter Angabe der Berater-Nr. 33314)).

Viele Vitamine sind **fettlöslich** und können am besten in Kombination mit **gutem Fett** aufgenommen werden. Du kannst daher auch noch **Nüsse** hinzufügen (z.B. Walnüsse oder Mandeln) oder ein **gutes Öl** (z.B. Leinöl, Omega-3-Öl, Kokosöl oder MCT-Öl).

**Kräuter und Gewürze** stecken voller **sekundärer Pflanzenstoffe** und haben einen positiven Einfluss z.B. auf **chronische Entzündungen**. Du kannst zum Beispiel **Ingwer**, **Koriander**, **Petersilie** oder **Koriander** wählen.

Als Flüssigkeit eignet sich am Besten **Wasser**, **unpasteurisiertes Kokoswasser**, **Mandel-** oder **Kokosmilch**.

