

SMOOTHIE-GRUNDREZEPT und 1001 Idee dazu...

(Ergibt zwei Smoothies à ca. 3 dl, für den Kleinhaushalt die Mengen anpassen)

2 - 3 getrocknete Datteln (über Nacht wässern)

VARIANTEN: oder getrocknete Aprikosen verwenden – UND ev. ein paar Cashewnüsse, Mandeln, 1 Teelöffel Chia-Samen, Leinsamen, Sonnenblumenkerne oder Kürbiskerne,... ebenfalls über Nacht einweichen lassen.

1 Apfel - am nächsten Morgen entkernen und in grobe Stücke schneiden

VARIANTEN: Birne verwenden, Kaki, Mango, Orange, Mandarine, Trauben, Papaya, Ananas (gibt es im Winter in der Migros schon geschält zu kaufen, hält sehr lange im Kühlschrank und ist praktisch), Grapefruit oder ½ Banane. Im Sommer auch Him-, Brom-, Erd-, Johannis-, Heidel-, Cassisbeeren, Zwetschgen und so weiter.



5 Kohlrabiblätter zerkleinern

VARIANTEN: Federkohlblätter, Salat jeder Art, Mangoldblätter, Chinakohl, Portulak, Spinat oder Wirsing verwenden. Oder eine Karotte (in kleiner Stücke schneiden), Fenchel, Tomate, Salatgurke, Stangensellerie, eine gekochte Rinde oder frische Sprossen verwenden.

Alles in einen Mixbecher (ca. 7 dl Inhalt) geben, 5 dl Wasser zugeben und mixen.

Manchmal ergänze ich noch mit einem Schuss Orangen- oder Mangojus – mmmh ☺ Oder mit andern Säften (Karotten-, Randen-, Gemüsesaft). Ideal sind auch Kräuter zum Ergänzen – je nach Zutaten und Bedürfnis kann dies Peterli, Salbei (übertönt jegliche andere Zutaten – aber bei Halsschmerzen super ☺), Wiesenknopf, Rosmarin, Thymian usw. sein. Frischer, geschälter Ingwer (kann auch wenig Pulver sein) in Kombination mit Randen und Orangen ist ein absoluter Hit.

Die fettgedruckten Textstellen sind das Grundrezept.

Die VARIANTEN sind immer als ODER-Möglichkeit zu verstehen – und als Anregung, neue Geschmacksrichtungen und –kombinationen auszuprobieren. Ich mache dies nach Gefühl – und bin immer wieder überrascht, wie gut gewisse ungewohnte Kombinationen schmecken.

Was ich für mich schon rausgefunden habe: Je nach Kombination und Süsse der Früchte, braucht es die Datteln/Aprikosen (die dem Smoothie ja etwas Süsse geben) nicht mehr. Oder eben mehr davon, wenn ich saure Früchte wie Grapefruit und Zitronen verwende.

