

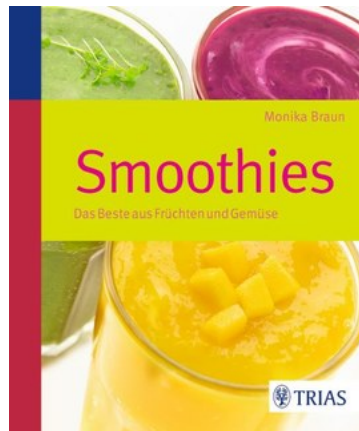
# Monika Braun Smoothies

Leseprobe

[Smoothies](#)

von [Monika Braun](#)

Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.narayana-verlag.de/b17343>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>



Erfrischt und ist gesund

## Mango Squeeze

1 Tasse Grapefruitfleisch • 1 Tasse Mangostücke • 1 TL Honig

### Nährwerte

›120 kcal

Gesundheit pur!

## Pure Fusion Blast

1 Guave • 1 Tasse Mangostücke •  
½ Tasse Maracujasaft • ½ Tasse zerstoßenes Eis

### Nährwerte

›120 kcal

Genuss an heißen Tagen

## Refresher-Smoothie

1 Tasse Ananasstücke • 1 Tasse Pfirsiche • 1 Tasse Erdbeeren • ½ Tasse Holunderbeerensaft • Saft von 1 Zitrone

### Nährwerte

›180 kcal

»One apple a day ...«

## Applemania

½ Tasse grünen Apfel • ½ Tasse roten Apfel • ½ Tasse pinkfarbenen Apfel • ½ Tasse gelben Apfel • ½ Tasse Erdbeeren • 1 EL Zitronensaft

### Nährwerte

›210 kcal

➤ Refresher-Smoothie



## Sonnenuntergang auf Jamaika Island in the Sun

1 Banane • 1 Tasse Erdbeerstückchen • 1 Stück Ingwer (0,5–1 cm) • 1 Tasse Cranberrysaft • einige Erdbeeren zum Dekorieren

### Nährwerte

›190 kcal

### Spirulina

Spirulina platensis ist eine Süßwasseralge, die uns pflanzliches Eiweiß, Vitamine, Mineralien und Spurenelemente sowie sekundäre Pflanzenstoffe (bioaktive Substanzen) liefert. Sie hat einen hohen Gehalt an Eisen und Vitamin B<sub>12</sub>. Damit wirkt sie als Anti-Aging-Mittel und stärkt unser Immunsystem nachhaltig. Vor allem die in ihr enthaltene Aminosäure Phenylalanin unterstützt unsere Gedächtnisleistung und dämpft hervorragend das Hungergefühl.

## Wenig Kalorien bei hohem Nährwert Jungle Power

1 Tasse Papayastücke • 1 Tasse Mangostücke • 1 Banane • 1 TL Spirulina-Pulver • zerstoßenes Eis

● Zuerst das Fruchtfleisch im Mixer zermusen, dann das Spirulina-Pulver hinzufügen. Zuletzt das Eis dazugeben und nochmals mixen.

### Nährwerte

›160 kcal

## Feinherber Anti-Aging-Zauber Fruity-Galore-Smoothie

1 Tasse Pink-Grapefruitstücke • 1 Tasse weiße Grapefruitstücke • 1 Tasse Ananasstücke • ½ Tasse Ananassaft • 1 TL Honig • eine Ananasscheibe als Deko

### Nährwerte

›110 kcal



Intensiver Süßgeschmack

## Ananas-Melonen-Sinfonie

1 Tasse Ananasstücke • 1 Tasse Ananassaft • 1 Tasse Galia-Melonenstücke • 1 Orange

### Nährwerte

›180 kcal

Echte Gehirn- und Nervennahrung

## Student's Dream

1 Birne • 1 Tasse Johannisbeeren • 1 Tasse Buttermilch • 1 TL Honig • ½ TL Zimt

### Nährwerte

›190 kcal

Am Abend ein königlicher Genuss!

## Royal-Rose-Mango

1 Mango • 1 Tasse Magerjoghurt Vanille, 0,1% Fett • 1 TL Ahornsirup oder Honig • ½ Tasse Magermilch, 0,1% Fett • ½ TL Rosenwasser zum Abschmecken • einige Rosenblätter (essbar) als Dekoration

### Nährwerte

›180 kcal

Schmeckt mediterran fruchtig.

## Cool-Peach-Smoothie

1 Tasse gefrorene Pfirsichstücke • 2 Clementinen • 1 Tasse Orangensaft • Pfirsichschnitze zum Dekorieren

### Nährwerte

›140 kcal

► Student's Dream und  
Royal-Rose-Mango





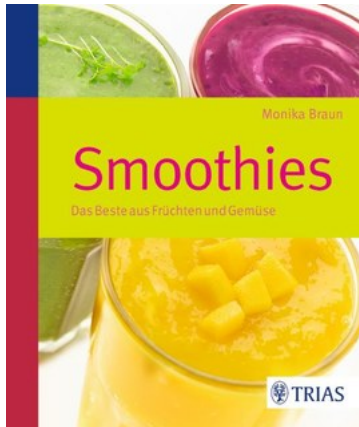


# Die Grünen

Für unsere Grünen können Sie eigentlich alles zusammenmischen, was bekömmlich und grün ist. Ihrer Experimentierfreude sind keine Grenzen gesetzt.

**H**ervorragende Zutaten sind Salat, Lauch, Gurken, Artischocken, Spinat, alle Kohlarten, auch viele Kräuter wie Löwenzahn, Brennnessel, Petersilie, (Thai-)Basilikum, Koriander, Rucola, Gänseblümchen oder Sauerampfer. Alle grünen Zutaten muss man besonders kräftig mixen, damit sie unserer Verdauung nicht schaden. Wenn die Grünen etwas bitter schmecken, lässt sich das durch die Zugabe von Obst, Honig und/oder Joghurt mildern. Grüne Smoothies schaffen eine gesunde Darmflora und sorgen für eine aktive Entsäuerung. Zudem mobilisieren sie unsere Abwehrkräfte und schützen uns vor Bluthochdruck. Und sie sind das beste Anti-Aging-Mittel. Als erfreulicher Zusatz helfen sie auch beim Abnehmen, denn sie dämpfen den Heißhunger auf Süßes, machen satt und unterstützen die Verdauung.

**Und so geht's:** Zuerst das Gemüse und Obst waschen und zerkleinern. Dann alle Zutaten mit der angegebenen Flüssigkeit pürieren. Nach und nach die Gewürze und eventuell mehr Flüssigkeit hinzufügen, bis ein cremiger Smoothie entsteht. Besonderheiten bei der Zubereitung stehen direkt beim Rezept.



Monika Braun

[Smoothies](#)

Das beste aus Früchten und Gemüse

96 Seiten, kart.  
erschienen 2014



**bestellen**

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder  
Lebensweise [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)