

Verschiedene Smoothie's – von „Kris Carr“ & Kerstin

Grüner Saft (für 2 Personen)

Das Rezept ergibt fast einen Liter Saft.

- 2 große Gurken (geschält, falls keine Bioqualität)
- 4-5 Grünkohlstängel
- 4-5 Blätter Romanasalat
- 4 Stangen Staudensellerie
- 1-2 Brokkolistiele
- 1-2 Birnen
- 1 ca. 2,5 cm. großes Stück Ingwerwurzel

Verarbeite alle Zutaten zu Saft. Anderes Grünzeug, das Du wahlweise hinzufügen kannst: Petersilie, Spinat oder Löwenzahn. Gib auch Gartenerbsen- oder Sonnenblumensprossen hinein, wenn du welche da hast.

Saft à la URBAN ZEN (für 8 Personen; ergibt 8 Tassen)

- 6-8 Blätter Romanasalat
- 4-6 Blätter Palmkohl
- 2 Granny Smith-Äpfel
- 4 Fuji-Äpfel
- 1 Fenchelknolle
- ½ Sellerieknolle
- 1 ganz Gurke
- 1 gelbe Paprika
- 1 Packung Babyspinat (360 g)
- 1 bis 2,5 cm großes Stück Ingwerwurzel
- 1 ganze Zitrone

Weiche den Romanasalat und die Palmkohlblätter in einer großen Schüssel mit kaltem Wasser ein. Bewege die Blätter sanft hin und her, um den Sand zu entfernen. Hebe die Blätter aus dem Wasser und lege sie in eine andere Schüssel.

Wasche die übrigen Früchte und Gemüse in kaltem Wasser. Schneide alles in Stücke, die klein genug sind, um in die Öffnung des Entsafters zu passen.

Verarbeite alle Zutaten zu Saft, indem du abwechselnd Blattgemüse und Obst in den Entsafter gibst. Bewahre den Saft höchstens zwei Tage im Kühlschrank auf.



Grüner Guru Smoothie (für 2 Personen)

- 1 Avocado
- 5-8 Blätter Romanasalat
- 1 Gurke
- 60 ml E3Live (Algen)
- 1 Tasse Kokosnusswasser (oder gefiltertes Wasser)
- 1 Banane oder 1-2 Birnen
- Stevia nach Geschmack oder 1 Teelöffel Agavensüße

Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere sie so lange, bis sie weich sind.

Apfel-Sprossen-Smoothie (für 2 Personen)

- 1-2 grüne Äpfel
- 1 kleiner Bund Romanasalat
- 1 Gurke
- ½ Esslöffel Kokosöl
- 1 Tasse Brokkoli- oder Gartenerbsensprossen
- gefiltertes Wasser oder Kokosnusswasser
- Stevia nach Geschmack oder 1 Teelöffel Agavendicksaft

Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere sie so lange, bis sie weich sind.

Mangold Smoothie

- 2 grosse Blätter Mangold
- 1 handvoll Feldsalat
- 1 Kaki
- 2 EL Chia-Samen
- ½ EL Flohsamenschalen
- ½ TL Matcha-Pulver
- 100 ml Kokoswasser
- 100 ml Mandeldrink (ungesüsst)

Topping

- 1 TL rohe Kakaonibs
- 1 TL Gojibeeren
- 2 TL Kokosraspel

Das Obst und Gemüse vorsichtig waschen.

Alle Zutaten in den Mixer geben und pürieren. Je nach Bedarf noch etwas Flüssigkeit ergänzen.

Grünkohl-Gurken-Smoothie

- 1 handvoll Grünkohl
- 1 Banane
- ¼ kleine Gurke, grob geraffelt
- 1 handvoll TK-Beeren
- 100 ml Pflanzenmilch
- 1 EL Nussmus

Grünkohlblätter von den Strünken befreien und in den Mixer geben. Banane schälen und mit den anderen Zutaten ebenfalls in den Mixer geben. Pürieren bis alles cremig ist.

Zum Ausprobieren:

Wer keine Bananen in seinem Smoothie mag, kann stattdessen eine ganze Avocado, geschält und entsteint, verwenden und einen Teelöffel Honig zufügen

Super-Spinat-Smoothie

- 1 gefrorene Banane, gestückelt
- 200 ml Cashewmilch (oder eine andere Pflanzenmilch)
- 1 große handvoll Spinat
- 2 TL Hanfsamen, geschält,
- 1 TL Mandelmus
- 1 TL Macapulver
- 1 Dattel, entsteint

Einfach alles in den Mixer geben und so lange pürieren, bis es cremig ist.

Tipp:

Bananen nie als Ganzes einfrieren, das würde Euer Mixer nicht überleben! Erst schälen, dann aufschneiden und die Scheibchen in einem Gefrierbeutel oder einem luftdichten Behälter einfrieren.

Morgen-Smoothie in vier Varianten

1. Grünkohl und Kakao

- 1 kleine handvoll Grünkohl, die groben Strünke herausschneiden und entfernen
- ½ Banane, geschält
- ½ Avocado, geschält und entsteint
- 1 TL Honig
- 3 TL Rohkakaopulver
- 300 ml Cashewmilch (oder eine andere Pflanzenmilch)
- 1 TL Mandelmus
- Eiswürfel

2. Spinat und Mandelmus

- 1 Banane, geschält,
- 1 handvoll TK-Beeren
- 150 ml Pflanzenmilch
- 1 große handvoll Spinat
- 1 TL Mandelmus

3. Mango und Honig

- ½ Mango, geschält und entsteint
- 1 handvoll TK-Beeren
- 150 ml Pflanzenmilch
- 1 Banane, geschält
- 1 TL Honig

Hafer und Cashew

- 1 Banane, geschält
- 1 handvoll TK-Beeren
- 150 ml Pflanzenmilch
- 1 große handvoll kerniger Wallnüsse
- 1 TL Tahin

Jeweils alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer geben und pürieren, bis sie cremig sind. Der Hafer-Cashew-Smoothie dauert ein bisschen länger, weil die Cashewkerne nicht so schnell musig werden.

Spartipp:

Tiefgefrorene Beeren sind viel billiger, als frische Beeren, die man erst putzen und einfrieren muss. Die meisten Naturkostläden führen Tiefkühlbeeren.

Zu dem Detox Programm gibt es zwei begleitende Seminare, die ich anbiete!

Auf meiner Homepage: www.kerstin-hardt.com findest Du mehr Informationen.

PS: Folge mir auf Facebook, dort bekommst Du wertvolle Tipps - das ganze Jahr über! [Facebook Link](#)

