

JAHRESZEITENSMOOTHIE

Smoothies sind sehr hilfreich dabei, genug Obst und Gemüse pro Tag zu verzehren. Somit tragen sie zu einer ausreichenden Versorgung des Körpers mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen bei. Nutzt man für die Zubereitung der Smoothies nur Lebensmittel der Saison, tut man nicht nur sich selbst, sondern ganz nebenbei auch der Umwelt etwas Gutes.

Die Smoothies eignen sich auch optimal, um die Reste Ihrer Obstkiste zu verwerten.

Frühling

Frühlings-Smoothie

Zutaten

2 Handvoll Babyspinat
1 Banane
1 Mango
150 g Joghurt
300 ml Sprudelwasser
1 Handvoll Tiefkühlbeeren
Wahlweise dazu 1 EL Ahornsirup

Zubereitung

Spinat waschen und abtropfen lassen. Mango und Banane schälen und grob zerkleinern. Früchte und Spinat in den Mixer geben, auf mittlerer Stufe zerkleinern und nach und nach Wasser und Joghurt zufügen. Zum Schluss auf höchster Stufe die Beeren und ggf. den Sirup hinzugeben.

Sommer

Tomaten-Gurke-Smoothie

Zutaten

1 Salatgurke
9 Tomaten
Meersalz aus der Mühle
Bunter Pfeffer aus der Mühle
100 ml stilles Mineralwasser

Zubereitung

Zunächst die Salatgurke waschen, schälen und in Stücke schneiden. Danach die Tomaten blanchieren, häuten, den Strunk herausschneiden und vierteln und dann zusammen mit der Gurke und Mineralwasser in einem Mixer fein pürieren, bis eine homogene Flüssigkeit entsteht. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

ALTERSGGRUPPE

1. -4. Klasse

DAUER

15 – 30 min.

ZEITRAHMEN

Ganzjährig möglich
(Saisonobst)

MATERIAL

- ✓ Zutaten des jeweiligen Rezeptes,
- ✓ Schäler,
- ✓ Messer,
- ✓ Brettchen,
- ✓ Mixer,
- ✓ Gläser

Beeren-Smoothie

Zutaten

250 g Erdbeeren/Brombeeren/Johannisbeeren/Himbeeren
1/2 Kopfsalat
150 – 250 ml Wasser (je nach gewünschter Konsistenz)

Zubereitung

Obst und den Salat waschen, alles zusammen im Mixer zerkleinern.

Herbst/Winter

Apfel-Smoothie mit Zimt

Zutaten

1 großer Apfel
½ Tasse Milch
1/3 Tasse Naturjoghurt
1 Teelöffel Honig
1 Prise Zimt
Optional: 5 Mandeln

Zubereitung

Den Apfel schälen, grob klein schneiden und die Kerne entfernen. Nun den zerkleinerten Apfel zusammen mit den restlichen Zutaten in den Mixer geben und so lange zerkleinern, bis keine Fruchtstücke mehr übrig sind.

Wichtig: Sofort trinken, da der Smoothie sonst braun wird.

Apfel-Birnen-Smoothie

Zutaten

2 Äpfel
2 Birnen
125 g Feldsalat oder Grünkohl (1 Schälchen)
100 ml Wasser

Zubereitung

Äpfel und Birnen schälen, Kerne entfernen und zusammen mit den restlichen Zutaten im Mixer zerkleinern.

