Eliq Maranik

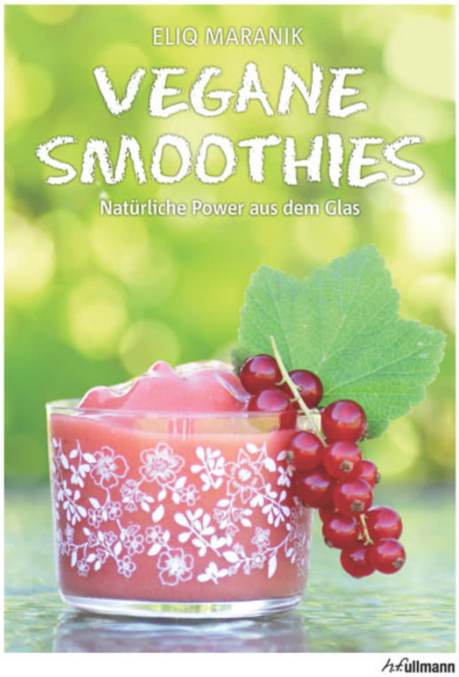
Vegane Smoothies

Leseprobe

Vegane Smoothies

von Eliq Maranik

Herausgeber: Freya Verlag



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

INHALT

Vorwort **7**

Einführung **9**

Vorbereitung **11**

Obst, Gemüse und Beeren mit Sorgfalt wählen 11

Reif oder unreif? 11

Gründlich waschen ist wichtig 12

Schälen oder nicht schälen? 12

Steine und Kerne 12

Verarbeiten, Lagern und Einfrieren 12

Entsafter oder Mixer? 13

Aus biologischem Anbau 13

Ethylengas 14

Seien Sie kreativ! 14

Warum Smoothies selbst machen? 14

Gekaufte Smoothies 14

Servieren und garnieren 15

Nützliches Zubehör **17**

Praktische Hilfsmittel 18

Tipps und Tricks **21**

Den Nährwert erhöhen 21

Den Geschmack abmildern 21

Den Geschmack verstärken 21

Smoothies verdünnen 21

Smoothies cremiger machen 21

Mildere Smoothies 22

Gefrorene Smoothies 22

Eislollys 22

Sofort servieren! 22

Garnieren 22

Eigene Rezepte erfinden 22

Zutaten **25**

Obst, Beeren und Gemüse 25

Obst und Beeren, gefroren 30

Obst und Beeren, getrocknet 30

Obst und Beeren, Konserven 30

Beerenpulver 30

Energiebooster **33**

„Superfood“ und „Superbeeren“ 33

Süßungsmittel 34

Nussbutter 35

Algen 35

Proteinpulver 35

Kaltgepresste Öle 35

Nährstoffreiche Geschmackszusätze 36

Flüssigkeit 37

Nüsse und Samen 38

Nuss- oder Samenmilch selbst gemacht 40

Rezepte **42**

Fruchtig und leicht 42

Cremige Smoothies 96

Grüne Smoothies 128

Glossar **140**

Rezeptregister **143**

SANDDORN, MANGO & ERDBEEREN

Sanddorn ist eigentlich eine Wildpflanze, doch inzwischen wird er sowohl in Nord- und Osteuropa als auch in den USA, Asien und Kanada kommerziell angebaut. Die Pflanze ist zweigeschlechtlich, das heißt, dass die weibliche Pflanze erst nach der Bestäubung Beeren ausbildet. Zuweilen produzieren auch männliche Pflanzen Beeren, jedoch nur in geringen Mengen. Da die Bestäubung durch den Wind besorgt wird, braucht man eine stattliche Anzahl weiblicher und männlicher Pflanzen, um die Ernte zu sichern.

Ergibt 2 Portionen

100 g Sanddorn, tiefgekühlt oder frisch
200 g Mango, tiefgekühlt oder frisch
200 g Erdbeeren, tiefgekühlt oder frisch
1 Banane
200 ml frisch gepresster Apfelsaft
200 ml Wasser
Eiswürfel (bei frischen Früchten)

Alle Zutaten außer dem Eis zu einem glatten Smoothie mixen. Nach Belieben Eis zugeben und noch einmal durchmixen. In hohen Gläsern servieren und mit ein paar frischen Sanddornbeeren garnieren.

KIWI & MANGO

Wenn man Kiwifrüchte gründlich wäscht, kann man sogar die Schale mitessen. Eine Kiwi ist weich und wohlschmeckend und schmeckt gar nicht so haarig, wie sie aussieht. Sie enthält einen hohen Anteil an Vitamin C und E. Man kann die Früchte jedoch nicht mit Milchprodukten kombinieren – am besten schmecken sie in Kombination mit Beeren und anderen Tropenfrüchten.

Kiwi ist in Deutschland auch als Chinesische Stachelbeere bekannt. Sie wird oft aus Neuseeland importiert, von November bis April jedoch auch aus den Mittelmeerländern. Eine reife Kiwi gibt bei Fingerdruck leicht nach, darf jedoch nicht zu weich sein, denn überreife Früchte schmecken nicht mehr.

Ergibt 2 Portionen

3 Kiwifrüchte
Saft von 2 Orangen
Saft von ½ Limette
300 g Mango, tiefgekühlt oder frisch
200 ml eiskaltes Wasser

Die Kiwis schälen und grob hacken. Alle Zutaten zu einem glatten Smoothie mixen, jedoch nicht zu lange, da die Kiwikerne dem Smoothie einen bitteren Geschmack verleihen, wenn sie beschädigt werden oder zu lange in der Flüssigkeit bleiben.

GRANATAPFEL & GRAPEFRUIT

Granatäpfel gehören zu den „Superfrüchten“. Sie stammen ursprünglich aus Persien und werden seit Jahrtausenden kultiviert. Sie sind vor allem reich an Folsäure und Antioxidantien wie Vitamin C, Karotin, Gallkatechin und Anthocyan (das den Kernen die rote Farbe verleiht). Antioxidantien helfen beim Zellaufbau und beugen Krankheiten vor. Besonders Folsäure ist wichtig für die Bildung von roten Blutkörperchen.

Das Auslösen der Kerne ist weniger knifflig, wenn Sie wie folgt vorgehen: Zuerst den Granatapfel auf einer harten Unterlage hin- und herrollen, dann in der Mitte durchschneiden, die Hälften über eine Schüssel halten und mit einem Holzlöffel auf die Schale klopfen – Simsalabim! Im Winter sind frische Früchte im Handel, doch man bekommt die Kerne auch in getrockneter Form.

Ergibt 2 Portionen

2 Granatäpfel (oder 200 g tiefgekühltes Fruchtfleisch oder 3 EL Pulver)

2 rosafarbene Grapefruits

2 Orangen

Eiswürfel

Die Granatapfelkerne aus der Schale lösen und entsaften. Für zusätzliche Ballaststoffe kann man tiefgekühlte Kerne direkt mixen. Die Grapefruits schälen und filetieren, die Fruchthaut entfernen. Die Orangen pressen. Alle Zutaten zu einem glatten Smoothie mixen. In hohen Gläsern mit frischen Granatapfelkernen garniert servieren.

TIPP! Wenn das Filetieren zuviel Mühle macht, kann man die Grapefruit auch einfach auspressen.

PEKANNÜSSE, DATTELN & KOKOSWASSER

Kokoswasser – die Flüssigkeit im Inneren einer noch unreifen Kokosnuss – ist inzwischen sehr beliebt als Nahrungszusatz, vor allem als Aufbaustoff nach dem Sport oder als Smoothie-Zutat. Es besteht zu 95 Prozent aus Wasser; die restlichen 5 Prozent sind Nähr- und Mineralstoffe wie Vitamin B, C, Phosphor, Kalzium und Zink. Daneben ist Kokoswasser besonders reich an Kalium und wird auch gern als natürliches Sportgetränk bezeichnet.

Kokoswasser sollte nicht mit Kokosmilch verwechselt werden, die aus reifem Nussfleisch hergestellt wird. Man kann Kokoswasser auch wunderbar als Eiswürfel einfrieren.

Ergibt 2 Portionen

50 g Pekannüsse

7–8 Datteln ohne Kerne

1 Banane

1 EL Chia-Samen

200 ml Mandelmilch (Rezept siehe Seite 40)

2 EL Kakao-Nibs

200 ml Kokoswasser, tiefgekühlt

Alle Zutaten außer den Kakao-Nibs zu einer cremigen Konsistenz mixen. Kakao-Nibs und Kokoswasser zugeben und zu einem frostigen Smoothie mixen.

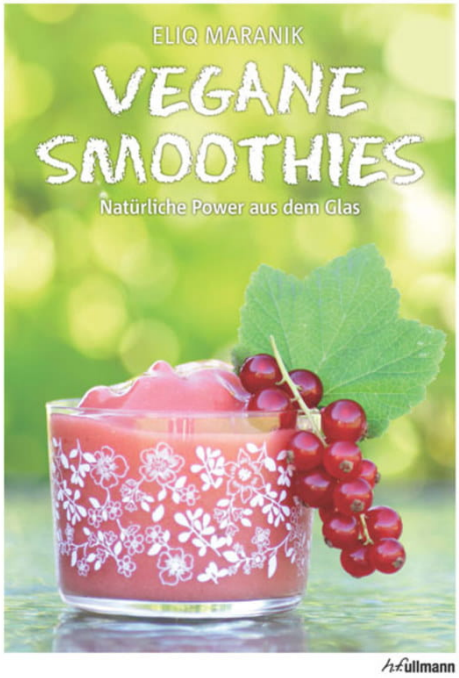
Eliq Maranik

Vegane Smoothies

Natürliche Power aus dem Glas

144 Seiten, geb.
erscheint 2014

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de