

Jadah Sellner

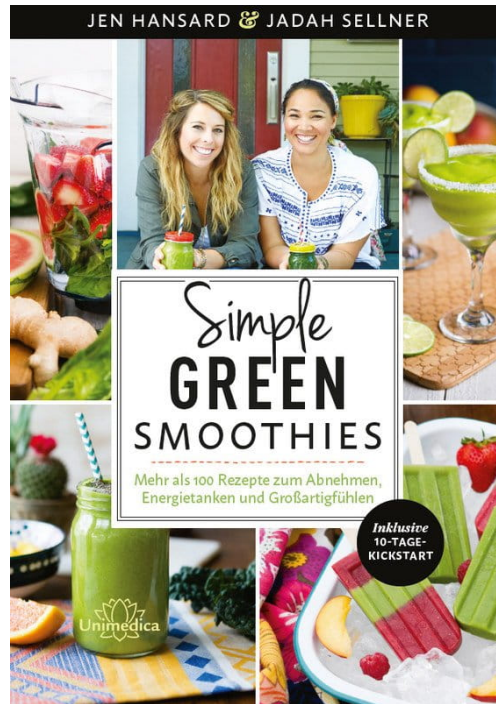
Simple Green Smoothies

Leseprobe

[Simple Green Smoothies](#)

von [Jadah Sellner](#)

Herausgeber: Unimedica



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

UNSERE GESCHICHTE **ix**

Teil 1

DER SIMPLE GREEN SMOOTHIES-LIFESTYLE

KAPITEL 1

3 *Eine einzige gesunde
Angewohnheit reicht*

KAPITEL 2

15 *Den Anfang machen*

KAPITEL 3

51 *Der 10-Tage-Kickstart*

KAPITEL 4

79 *Tiefer einsteigen*





Teil 2

SIMPLE GREEN SMOOTHIES: REZEPTE FÜR'S LEBEN

KAPITEL 5

109 *So einfach geht's*

KAPITEL 6

121 *Grüne Energie*

KAPITEL 7

133 *Natürliche Schönheit*

KAPITEL 8

151 *Hits für Kids*

KAPITEL 9

167 *Kraftvolle Fitness*

KAPITEL 10

181 *Heilung & Stärkung des
Immunsystems*

KAPITEL 11

197 *Rank & schlank*

KAPITEL 12

213 *Köstliche Desserts*

KAPITEL 13

229 *Smoothie-Bowls*

KAPITEL 14

243 *Grundzutaten selbst gemacht*

WERDE TEIL DER BEWEGUNG **259**

ROHKÖSTLICHE GRUNDLAGEN **260**

WAS SICH WODURCH ERSETZEN LÄSST **264**

BEZUGSQUELLEN **266**

DANKSAGUNGEN **269**

INDEX **272**





Unsere Geschichte

Jede Geschichte hat einen Anfang. Unsere begann im Westwood Park in Studio City, Kalifornien. Dort trafen wir uns an vielen Vormittagen mit Kinderwagen, Schnabeltassen und einer Thermoskanne mit Tee oder Kaffee. Wir waren der Valley Mom's Social Club, eine Gruppe von etwa 20 jungen Müttern, die sich zu Austausch, Unterstützung, Freundschaft und Rettung der psychischen Gesundheit regelmäßig zusammenfanden. Während unsere Babys auf einer bunten Mischung von Krabbeldecken herumrobbten und -rollten, sprachen wir über Blähungen und Brechdurchfälle – und träumten von durchgeschlafenen Nächten ...!

Über die Jahre sagten wir Los Angeles und der Müttergruppe Lebewohl und stürzten uns in neue Abenteuer, Tausende Meilen voneinander entfernt. Jen bekam ihr zweites Kind und zog nach Tampa, Florida, um dort zusammen mit ihrem Ehemann eine Kirche aufzubauen. Jadah zog nach Kauai, Hawaii, um näher bei ihrer Mutter zu sein und einen Kindergarten zu gründen. Es war für uns beide eine aufregende, aber auch beängstigende Zeit. Wir hatten finanziell zu kämpfen und konnten uns keine Krankenversicherung leisten. Dann gerieten auch noch unsere Träume von Kirche und Kindergarten ins Wanken – beide mussten letztlich wieder schließen.

Während wir gegen dieses Chaos ankämpften, wurden unsere Mahlzeiten immer hektischer und nährstoffärmer. Fertiggerichte, Tiefkühlpizzen und Chips-tüten wurden zum Regelfall. Als die Tage länger und die Jahre kürzer wurden, klappte unsere Fähigkeit, all dies mit Anstand und Würde zu wuppen, schließlich in sich zusammen.

An vielen Tagen fühlte es sich so an, als wäre nun auch noch der letzte Rest an Energie aus uns herausgesaugt worden. Wir waren erschöpft und fühlten uns unter Dauerstress, versuchten gleichzeitig aber immer noch, als Mütter unser Bestes zu geben. Wir fingen an mit irren Mengen an Starbucks-Kaffee (Jen) und gigantischen Eiscreme-Bechern (Jadah) dagegenzuhalten. Doch je mehr wir davon zu uns nahmen, desto größer wurde unsere Gier danach, obgleich es uns weder die Energie noch die Beruhigung verschaffte, nach der wir uns so sehr sehnten. Also suchten wir weiter nach einer Lösung.



Im Jahre 2011 mixten wir uns dann unseren ersten grünen Smoothie – und es war Liebe auf den ersten Schluck! Der herrlich frische Geschmack und der fast sofort einsetzende Energiekick führten dazu, dass wir fröhlich weitermixten. Grüne Smoothies wurden unser gesundes Fast Food. Wir fingen an den Mixer täglich anzuwerfen und ließen Kaffee und Eiscreme immer öfter weg. Unser Appetit und unsere gesamte körperliche Verfassung veränderten sich zusehends. Statt erschöpft und abgeschlagen fühlten wir uns energiegeladen und voller Tatendrang. Wir konnten kaum glauben, dass eine so einfache Umstellung unser Leben so gründlich umkrempeln konnte – und doch war dies erst der Anfang. Die grünen Smoothies hatten auf uns einen regelrechten Dominoeffekt. Statt wie bisher zweimal täglich zu Starbucks zu pilgern, ließen wir es ab sofort links liegen, nahmen locker 15 Kilo ab und fühlen uns schöner und gesünder als je zuvor.





Wie du dieses Buch am besten nutzt

Simple Green Smoothies ist das Buch, das wir selbst gerne gehabt hätten, als wir anfangen, grüne Smoothies zu mixen. Es hätte uns viele typische Fehler, verschwendete Lebensmittel, diverse Fruchtfliegenplagen und unzählige Stunden auf Google erspart. Wir hoffen, dass dich das Buch dazu verführen wird, dich in grünes Blattgemüse, frisches Obst, Nussdrinks und Chia-Samen zu verlieben. Die folgenden Seiten sind der Fahrplan zu einer nachhaltigen Beziehung zu frischen, vollwertigen Lebensmitteln. Wir wollen, dass du das gleiche nährstoffreiche Fundament für Gesundheit, Energie und Lebensglück findest wie wir und möchten deshalb alles, was wir wissen, in diesem Buch mit dir teilen!

Du kannst dieses Buch von der ersten bis zur letzten Seite durchlesen oder zwischen den verschiedenen Teilen, die dich am meisten interessieren, hin und her springen. Es gibt keine einzig richtige Methode, es zu lesen. Viel wichtiger ist jedoch, dass du es als Vorlage zum Mixen nutzt. Wir hoffen, dass du das Buch in deiner Küche aufbewahrst und es immer wieder aufschlägst. (Und sollten dabei zufällig ein paar grüne Smoothie-Spritzer auf die Seiten kommen, werden wir vor Freude Luftsprünge machen!)

In **KAPITEL 1** werden wir über eine ganz einfache, neue Angewohnheit sprechen, die dich ohne viel Aufwand von innen heraus verändern wird. Gleichzeitig wirst du etwas über die gesundheitlichen Vorteile lernen, die das Verschlingen rauer Mengen rohen Gemüses mit sich bringt. Und du wirst erfahren, warum wir keine Kalorien zählen.

In **KAPITEL 2** werden wir dein Smoothie-Abenteuer mit den Grundlagen des Smoothie-Mixens beginnen, von der Warenkunde zum Thema Mixer und grünes Blattgemüse bis hin zum richtigen Abmessen der Smoothie-Zutaten, damit du zuverlässig jedes Mal in 5 Minuten oder weniger einen perfekten Smoothie hinbekommst. Dabei werden wir auch gleich all unsere heißen Smoothie-Tricks verraten, die uns jede Menge Zeit sparen und dafür sorgen, dass wir geistig gesund und gelassen bleiben.



In **KAPITEL 3** werden wir dich durch einen 10-Tage-Kickstart geleiten und dich dafür mit Einkaufslisten, anfangergefreundlichen Rezepten und einem übersichtlichen Zeitplan ausstatten.

In **KAPITEL 4** werden wir das Thema vertiefen und dir zeigen, wie du deine Smoothies mit Super-Zutaten noch weiter aufpeppen und damit sogar ganze Mahlzeiten ersetzen kannst. Außerdem wird es darum gehen, wie du Obst und Gemüse wirklich am besten wäschst. Wir haben das Gefühl, nach diesem Kapitel wirst du uns umarmen wollen!

In **KAPITEL 5** wirst du dann ganz in unsere Welt der Smoothie-Rezepte eintauchen. Mehr als 100 köstliche Rezepte warten darauf, dich für Sport und Spiel fit zu machen, dein Leben mit neuer Energie zu befeuern, deinen Appetit auf Süßes zu befriedigen, deinen Stoffwechsel zu aktivieren ... und vieles mehr!

Bist du bereit, mit uns zu ROHcken? Dann blättere um und lass uns loslegen!

**ROHckstar/ roksta:h / : eine begeisterte Person,
die mindestens einen grünen Smoothie pro Tag zu sich nimmt**





UNSERE SMOOTHIE-BOOSTER

Während du weiter grüne Smoothie-Fortschritte machst, möchtest du vielleicht auch ein wenig abenteuerlustiger werden und deine Smoothies mit noch mehr Nährstoffen aufpeppen. In diesem Abschnitt stellen wir dir unsere beliebtesten Booster vor. Beginne immer nur mit einem Booster auf einmal; wenn du diesen dann einige Tage ausprobierst, kannst du andere dazunehmen und kreativ weitermischen.

DOCH KEINE ANGST! Alle Booster sind grundsätzlich optional und können jederzeit auch weggelassen werden (vor allem, wenn sie teuer oder schwer zu besorgen sind).

Booster für Smoothies als Mahlzeitenersatz

Grüne Smoothies sind ein toller Mahlzeitenersatz. (Dass man dabei abnimmt, ist ein schöner Nebeneffekt ...) Falls du so richtig Gas geben und möglichst viel abnehmen willst, schlagen wir dir vor, jeden Tag eine Mahlzeit durch einen grünen Smoothie zu ersetzen. Vor dem ersten Schluck hier aber erst noch ein paar ROHckstar-Vorschläge und -Tipps, damit du uns zwischen den Mahlzeiten nicht »wutrig« wirst. (Als »wutrig« bezeichnen wir den Zustand zwischen Hunger und Wut, in den man rasch geraten kann, wenn man eine Mahlzeit ausgelassen hat.)

Gesunde Fette und Proteine sind der Schlüssel zum Aufwerten grüner Smoothies zum echten Mahlzeitenersatz. Gesunde Fette haben erstaunliche Superkräfte. Sie schützen das Herz, halten den Energie-Level stabil, feuern den Stoffwechsel an und senken das »schlechte« Cholesterin. Pflanzliche Proteine helfen die Muskeln zu regenerieren, sind also nach dem Training geradezu ein Muss. Die Kombination aus gesunden Fetten und pflanzlichen Proteinen hilft dir dich satt zu fühlen und gibt dir die Energie, die du brauchst, um bis zur nächsten Mahlzeit fit zu sein.

Hier einige unserer Lieblingsmischungen aus gesunden Fetten und pflanzlichen Proteinen, die du in deine Smoothies geben kannst. Wähle einen Mahlzeitenersatz-Booster pro Smoothie für 2 Portionen.

- 4 EL Chia-Samen + 2 EL Kokosnussöl
- 4 EL Hanfsamen + 1/2 Avocado
- 4 EL Haferflocken + 2 EL Mandelmus
- 4 EL pflanzliches Proteinpulver + 2 EL Kokosnussöl
- 120 g Seidentofu + 4 EL Chia-Samen
- 4 EL Mandelmehl + 2 EL Kokosnussöl

»Ich habe 12 kg abgenommen, indem ich jeden Tag eine Mahlzeit durch einen grünen Smoothie ersetzt habe.«

- JADAH



EINFACHER

»Alles grün!«-Smoothie

FÜR 2 PERSONEN

Die mild-süße Birne vereint sich mit den herb-grünen Trauben, um deine Geschmacksknospen ordentlich zu kitzeln. Das Gute daran: Beide Obstsorten haben eine angenehme, natürliche Süße, aber auch einen niedrigen glykämischen Index. Lass die Schale der Birne ruhig dran, sie enthält wertvolle Ballaststoffe. (Ist dir ein glatter Smoothie lieber, kannst du sie aber auch schälen.)

2 Handvoll Spinat
250 ml Wasser
300 g grüne Weintrauben *
1 reife Birne, halbiert und entkernt *

•
•
•
•
•
•

1. Spinat, Wasser und Trauben glatt pürieren.
2. Birne zugeben und erneut pürieren.

TIPP: Reife Trauben, die du nicht gleich weiterverwenden kannst, solltest du waschen, abwiegen und einfrieren. Dann hast du die kleinen, süßen Eiskwürfel der Natur immer vorrätig.

EINFACHER

Beeren-Smoothie

FÜR 2 PERSONEN

Für eine Ernährung mit vielen Ballaststoffen, die in Beeren reichlich vorkommen, wurden viele günstige Auswirkungen auf die Gesundheit nachgewiesen, darunter ein vermindertes Risiko für Herzerkrankungen. Die meisten Lebensmittelläden haben das ganze Jahr über gefrorene Beeren und frische Orangen vorrätig, sodass dieser Smoothie sich als echter ROHckstar-Dauerbrenner erweisen kann. Einfach, bequem und bezahlbar – so mixen wir am liebsten!

2 Handvoll Spinat
250 ml Wasser
2 Orangen, geschält
300 g gemischte Beeren *

•
•
•
•
•
•

1. Spinat und Wasser glatt pürieren.
2. Orangen und Beeren zugeben und erneut pürieren.

TIPP: Nimm Kokosnussmilch statt Wasser, um den Smoothie cremiger zu machen.



CARROT-CAKE-Bowl

FÜR 2 PERSONEN

»Carrot-Cake« (»Möhrenkuchen«, »Rüblükuchen«) – das klingt so gesund, enthält aber unendlich viel Zucker. (Schließlich ist es ja auch ein Kuchen!) Doch auch wenn nichts deinen Lieblingskuchen wirklich ersetzen kann, möchten wir dir unsere gesunde Version des leckeren Klassikers nicht vor-enthalten. Wenn du möchtest, kannst du die rohen Karotten im Ofen garen, damit sie noch voller und intensiver schmecken. Und wenn du gegen eine nussige Ergänzung nichts einzuwenden hast, kannst du den Smoothie mit gehackten Walnüssen bestreuen. Die schmecken gut und haben gleich noch eine hübsche Portion Protein im Gepäck, von herzgesundem Kalium und energetisierendem Magnesium ganz zu schweigen.

50 g gehackter Romanasalat
250 ml ungesüßte
Kokosnussmilch
300 g gewürfelte rohe Karotten
190 g gewürfelte Ananas *
1 große Banane *
2 Clementinen, geschält
½ TL Vanilleextrakt
1 Prise gemahlener Zimt
(optional)
1 Prise gemahlene Muskatnuss
(optional)



1. Romanasalat und Kokosnussmilch glatt pürieren.

2. Karotten, Ananas, Banane, Clementinen, Vanille, Zimt (optional) und Muskatnuss (optional) zugeben und erneut pürieren.

TIPP: Mit selbst gemachter Kokosnuss-Schlagsahne (siehe Seite 256), gerösteten Kokosraspeln, Walnüssen, Ananaswürfeln oder je einer kleinen Extraprise Zimt und Muskat garnieren.

Index

A

Açaí-Beeren 93, 232
Allergien 6, 264
Aminosäuren 87, 118
Ananas
 Ananas-Bananen-Glück 123
 Ananas-Kurkuma-Twister 190
 Ananas-Mojito 146
 Ananastraum 63
 Anfängerglück 57
 Carrot Cake-Smoothie 239
 Einfache Colada 110
 Einfacher Ananas-Smoothie 110
 Einfacher Melonen-Smoothie 114
 Fitness-Treibstoff 173
 Frucht-Cocktail 160
 Grüner Kobold 159
 Jungbrunnen 138
 Kurkuma-Ampulle 141
 Mandarinen-Mandala 131
 Mango-Ingwer-Blitz 124
 Minz-Erfrischung 141
 Oh My Grapefruit 128
 Reboot mit Grünkohl 123
 Streifen-Eis am Stiel 165
 Südlicher Charme 149
 Süße Rundumversorgung 177
 Tiefenreinigung 134
 Tropical Beauty 145
 Tropische Mango-Rita 194
 Tutti-Frutti-Eis 165
 Wassermelonen-Mojito 185
 Zitrus-Erkältungssaft 186
Anfängerglück 57, 59
Anthocyanin 113, 190
Anti-Aging 118
Antioxidantien 118, 124, 134, 138, 141, 146, 152,
 174, 175

Äpfel 171
 Äpfel waschen 103
 Grüner Apfel 128
 Healing Greens 186
 Pfirsich-Kickstart 127
 Würziges Apfelexier 170
Aprikosen
 Einfacher Aprikosen-Smoothie 118
Arthritis 97, 182
Äußerst beeriger Zitrusdrink 64
Avocados 44, 89
 Avocadotraum 235
 Cremige Bananen-Bowl 231
 Cremiger Gaumenschmeichler 68
 Gemüsefest 210
 Healing Greens 186
 Pfirsich-Kickstart 127
 Skinny Mint 217
 Tiefenreinigung 134

B

Ballaststoffe 87, 117, 123, 138, 152, 157, 175, 261
Bananen 37, 44, 48, 171, 175
 Açaí-Smoothie-Bowl 232
 Ananas-Bananen-Glück 123
 Anfängerglück 57
 Äußerst beeriger Zitrusdrink 64
 Banana Spice 182
 Banana Split 154
 Bananen-Beeren-Bombe 75
 Bananen einfrieren 43
 Bananen-Mylkshake 154
 Beeren-Power 173
 Carrot Cake-Smoothie 239
 Figgy Pudding 218
 Fitness-Treibstoff 173
 Green Hulk 178
 Grüner Apfel 128

Grüner Feigling 193
Grüne Schönheitskur 134
Happy Monkey 160
Heisse Schokolade auf Mexikanisch 222
Kürbis-Pekan-Pie 225
Lila Powerheiler 190
Magische Matcha-Mango 168
Mandarinen-Mandala 131
Pfirsich-Party 159
Rainbow Love 240
Rosaroter Panther 157
Rote heiße Liebe 231
Startklar mit Beeren 152
Streifen-Eis am Stiel 165
Tutti-Frutti-Eis 165
Würziges-Apfelexier 170
Zimtschnecken-Smoothie 217
Zitrus-Maca-Auflader 127
Basilikum 98, 204
Beeren
 Bananen-Beeren-Bombe 75
 Beeren-Power 173
Betacarotin 137, 138
Birne 117
Birnen
 Bananen-Mylkshake 154
 Caramel-Cashew-Delight 131
 Cool Greens 209
 Frucht-Cocktail 160
 Green cleaner 198
 Kokos-Mandel-Fudge 226
 Pfirsich-Birnen-Erfrischung 198
 Raus aus den Federn! 124
Blattkohl
 Südlicher Charme 149
Blaues Lavendel-Eis 221
Blue Steel 174
Blutzuckerspiegel 87, 123, 171, 198, 231
Blutzuckerspitzen 84
Brokkoli 186, 209
Brombeeren
 Kiwi-Beeren-Packung 138
 Lila Powerheiler 190

Bromelain 131, 175
B-Vitamine 123

C

Cantaloupe-Melonen 149
Caramel-Cashew-Delight 131
Carrot-Cake-Smoothie 239
Cashewkerne 90, 131
Chia-Samen 44, 84, 123
Chili 42
Chilipulver 97, 127, 231
Cholesterin 83
Citrus Crush 76
Clementinen
 Carrot Cake-Smoothie 239
Collagen 141, 145, 149
Cremewürfel 49
Cremige Bananen-Bowl 231
Cremiger Gaumenschmeichler 68

D

Darm 189, 203
Darmgesundheit 182
Datteln
 Blaues Lavendel-Eis 221
 Kokos-Mandel-Fudge 226
 Kürbis-Pekan-Pie 225
 Roter Samt 214
 Zimtschnecken-Smoothie 217
Desserts 213, 229
Detox-Smoothies 203
Diät xiii, xiv, xv, 4

E

Einfache Colada 110
Einfacher „Alles grün!“-Smoothie 117
Einfacher Ananas-Smoothie 110
Einfacher Aprikosen-Smoothie 118
Einfacher Beeren-Smoothie 117
Einfacher Kirsch-Smoothie 113
Einfacher Mango-Smoothie 118
Einfacher Melonen-Smoothie 114
Einfacher Schoki-Smoothie 113

Einfacher Zitrus-Smoothie 114
 Einkaufen 54
 Einkaufstasche 24
 Einmachgläser 23
 Eisen 122, 124, 137, 226, 261
 Eiswürfel 49
 Elektrolyte 138, 174, 175
 Energie 9
 Entzündungen 182, 190
 Environmental Working Group 76
 Erdbeeren
 Äußerst beeriger Zitrusdrink 64
 Beeren-Power 173
 Detoxstar 204
 Erdbeer-Karotten-Cooler 72
 Happy Melone 232
 Ingwer-Beeren-Mojito 200
 Papaya Sunrise 142
 Pink Flamango 60
 Rainbow Love 240
 Rosaroter Panther 157
 Rote heiße Liebe 231
 Roter Samt 214
 Startklar mit Beeren 152
 Strahlemann-Cooler 145
 Tutti-Frutti-Eis 165
 Erkältung 190
 Erschöpfung 94

F

Feigen
 Figgy Pudding 218
 Grüner Feigling 193
 Fenchel 200
 Fette 83, 89
 Fitness-Treibstoff 173
 Florida-Fenchel-Erfrischung 200
 Folsäure 137
 Frucht-Cocktail 160
 Fruchtfliegen 39
 Fruchtzucker 38

G

Gazpacho 236
 Geld sparen 44, 45
 Gemüse blanchieren 34
 Gemüse einfrieren 34
 Gemüse entstielen 42
 Gemüsefest 210
 Gemüsewaschmittel 23
 Gemüsewürfel 49
 Gesunde Fette 83, 89, 168
 Gewicht abnehmen 10
 Gewürze 97
 Gluten 40, 87
 Glykämischer Index 38, 117, 197, 198, 206, 240
 Gojibeeren 94
 Goldene Bete
 Zitrus-Erkältungssaft 186
 Grapefruit
 Oh My Grapefruit 128
 Green cleaner 198
 Green Hulk 178
 Green Paradise 209
 Green-Smoothie-Lifestyle 259
 Grundrezept für Smoothie-Bowls 230
 Grundzutaten selbstgemacht 243
 Grüner Apfel 128
 Grüner Feigling 193
 Grüner Kobold 159
 Grüner Tee 206
 Mango-Ingwer-Blitz 124
 Grüne Schönheitskur 134
 Grünes Smoothie-Eis am Stiel 162
 Grünkohl 76, 122, 155
 Ananas-Bananen-Glück 123
 Ananas-Mojito 146
 Cool Greens 209
 Green cleaner 198
 Grünkoholiker-Smoothie 177
 Jungbrunnen 138
 Kurkuma-Ampulle 141
 Reboot mit Grünkohl 123
 Veggie-Cocktail 210

Grünkohl entstielen 35

Gurken

Gazpacho 236

Green cleaner 198

Gurken-Lassi 189

Gurkenmaske 137

Gut getarnte Bete 203

H

Haferflocken 87, 171

Beeren-Power 173

Grüner Apfel 128

Kirsch-Smoothie 178

Hanfsamen 84, 175, 204

Happy Melone 232

Haselnüsse

Happy Monkey 160

Healing Greens 186

Heidelbeeren 175

Äußerst beeriger Zitrusdrink 64

Blaues Lavendel-Eis 221

Blue Steel 174

Grünkoholiker-Smoothie 177

Minz-Erfrischung 141

Rainbow Love 240

Raus aus den Federn! 124

Startklar mit Beeren 152

Heilung 181

Heiße Schokolade auf Mexikanisch 222

Herbstglück 235

Herzgesundheit 186

Himbeeren

Beeren-Power 173

Grüner Feigling 193

Rote heiße Liebe 231

Tutti-Frutti-Eis 165

Zitrus-Maca-Auflader 127

Hirnfunktion 186

Holunderbeeren 190

Honigmelonen

Einfacher Melonen-Smoothie 114

Grüne Schönheitskur 134

Gurkenmaske 137

I

Immunsystem 10, 97, 181

Ingwer 42, 97, 127, 182, 200

Ingwer-Beeren-Mojito 200

Instagram xiv

J

Jens Kokos-Knuspermüsli 251

Jungbrunnen 138

K

Kakao 93, 214

Kalium 87, 113, 118, 123, 154, 157, 159, 175, 262

Kalorien 9

Kalzium 261

Karotten

Carrot Cake-Smoothie 239

Südlicher Charme 149

Katerkur 194

Kinder 151

Kirschen

Ananastraum 63

Banana Split 154

Frucht-Cocktail 160

Kirsch-Quinoa-Bowl 240

Kirsch-Smoothie 178

Kiwis 134, 138

Einfache Colada 110

Grüne Schönheitskur 134

Kiwi-Beeren-Packung 138

Mango-Ingwer-Blitz 124

Tropical Beauty 145

Koffein 124

Kohlenhydrate 168, 174

Kokosnuss

Kokos-Knuspermüsli 251

Kokos-Mandel-Fudge 226

Kokosnussdrink, selbstgemacht 247

Kokosnussmilch 226

Kokosnussöl 89, 124, 145, 171, 173

Kokosnuss-Schlagsahne, selbst gemacht

Kokosnuss ...

Kokosnusswasser 134, 175

Kompost 24

Konzentration 10

Koriander 98

Avocado-Infusion 235

Cool Greens 209

Gazpacho 236

Gurken-Lassi 189

Kurkuma-Ampulle 141

Kräuter 98

Kräuterwürfel 49

Künstliche Süßungsmittel 38

Kürbis-Pekan-Pie 225

Kurkuma 97, 141, 190

Kurkuma-Ampulle 141

L

Lavendel

Blaues Lavendel-Eis 221

Leber 200, 203, 209

Leinöl 89, 186

Leinsamen 84

Lignane 89

Lila Powerheiler 190

Limettensaft

Ananas-Bananen-Glück 123

Ananas-Mojito 146

Green cleaner 198

Grüne Schönheitskur 134

Süße Rundumversorgung 177

Tropische Mango-Rita 194

Veggie-Cocktail 210

Wassermelonen-Mojito 185

Löwenzahnblätter

Cool Greens 209

Lutein 134

Lycopin 185

M

Maca 94

Zitrus-Maca-Auflader 127

Magische Matcha-Mango 168

Magnesium 87, 124, 131, 261

Mahlzeiten ersetzen 83

Mandarinen

Mandarinen-Mandala 131

Rosaroter Panther 157

Mandeldrink, selbstgemacht 244

Mandelmus 87

Green Hulk 178

Grünkoholiker-Smoothie 177

Kirsch-Smoothie 178

Morning-Jumpstart 170

selbstgemacht 252

Würziges-Apfelelixier 170

Mangan 146, 226, 261

Mango

Anfängerglück 57

Blue Steel 174

Cremiger Gaumenschmeichler 68

Einfacher Aprikosen-Smoothie 118

Einfacher Mango-Smoothie 118

Jungbrunnen 138

Kurkuma-Ampulle 141

Magische Matcha-Mango 168

Mango-Ingwer-Blitz 124

Mango-Orangen-Madness 67

Pfirsich-Kickstart 127

Pink Flamango 60

Raus aus den Federn! 124

Reboot mit Grünkohl 123

Südlicher Charme 149

Thanksgiving im Glas 225

Tropical Beauty 145

Tropische Mango-Rita 194

Wassermelonen-Mojito 185

Mangold

Green Hulk 178

Kirsch-Quinoa-Bowl 240

Mandarinen-Mandala 131

Mango-Ingwer-Blitz 124

Pfirsich-Birnen-Erfrischung 198

Pfirsich-Kickstart 127

Raus aus den Federn! 124
 Wassermelonen-Mojito 185
 Matcha-Pulver
 Cremige Bananen-Bowl 231
 Magische Matcha-Mango 168
 Menopause 94
 Menstruationsbeschwerden 182
 Banana Spice 182
 Menthol
 Wassermelonen-Mojito 185
 Milchprodukte
 Aus der Sicht einer Ärztin 40
 Mint-Julep-Eistee 206
 Minze 98
 Ananas-Mojito 146
 Gurken-Lassi 189
 Ingwer-Beeren-Mojito 200
 Kiwi-Beeren-Packung 138
 Mint Julep-Eistee 206
 Minz-Erfrischung 141
 Skinny-Mint 217
 Wassermelonen-Mojito 185
 Mixer 16
 Mixer befüllen 26
 Mixer reinigen 20
 Morning-Jumpstart 170

N

Nährstoff- und Vitaminratgeber 261
 Nieren 98, 203
 Detoxstar 204
 Gurken-Lassi 189
 Notfallhilfe 48
 Nussmus 171, 175
 Mandelmus 87
 Standartmixer Befüllung 26

O

Obst, reifes und unreifes 37, 41
 Obst- und Gemüsewaschmittel 103
 Oh My Grapefruit 128

Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren 89, 94,
 186
 Orangen 42, 175
 Äußerst beeriger Zitrusdrink 64
 Einfacher Beeren-Smoothie 117
 Einfacher Zitrus-Smoothie 114
 Florida-Fenchel-Erfrischung 200
 Green cleaner 198
 Lila Powerheiler 190
 Mango-Orangen-Madness 67
 Oh My Grapefruit 128
 Pfirsich-Party 159
 Popeyes Lieblingseis am Stiel 162
 Rainbow Love 240
 Reboot mit Grünkohl 123
 Süße Rundumversorgung 177
 Tropische Mango-Rita 194
 Zitrus-Erkältungssaft 186
 Zitrus-Maca-Auflader 127

P

Pak Choi 155
 Papaya Sunrise 142
 Paprika
 Gazpacho 236
 Vitamin C-Fiesta 193
 Pekannüsse
 Kürbis-Pekan-Pie 225
 Perfektion 7
 Petersilie 98
 Detoxstar 204
 Wassermelonen-Mojito 185
 Pfirsiche
 Detoxstar 204
 Einfacher Aprikosen-Smoothie 118
 Fitness-Treibstoff 173
 Frucht-Cocktail 160
 Green Hulk 178
 Pfirsich-Birnen-Erfrischung 198
 Pfirsich-Kickstart 127

Pfirsiche ...
 Pfirsich-Kokos-Traum 71
 Pfirsich-Party 159
 Pfirsich-Pie 226
 Pfirsich-Streifen-Eis am Stiel 165
 Strahlemann-Cooler 145
 Tutti-Frutti-Eis 165
 Pflanzliche Proteine 83, 84
 Phenole 214
 Pink Flamango 60
 Protein 83, 84, 86, 87, 157, 168, 174, 175
 Carrot-Cake-Bowl 239
 Grünkoholiker-Smoothie 177
 Kirsch-Quinoa-Bowl 240
 Protein-Booster 84

Q

Quercetin 170, 171
 Quinoa 87, 240

R

Rainbow Love 240
 Raus aus den Federn! 124
 Reboot mit Grünkohl 123
 Retinoide 134
 ROHckstar-Community 259, 269
 Romanasalat
 Carrot Cake-Smoothie 239
 Gazpacho 236
 Rosaroter Panther 157
 Rote Bete
 Gut getarnte Bete 203
 Rosaroter Panther 157
 Roter Samt 214
 Rote heiße Liebe 231
 Rotkohl
 Lila Powerheiler 190

S

Saft
 Saft oder Smoothie? 18
 Salat 282, 283, 284, 285

Schmerzen 182, 190
 Selbst gemachte Kokosnuss-Schlagsahne
 256
 Selbst gemachte nussfreie Pflanzendrinks
 248
 Selbst gemachter Kokosnussdrink 247
 Selbst gemachter Mandeldrink 244
 Selbst gemachter Vanilleextrakt 255
 Selbst gemachtes Mandelmus 252
 Sellerie
 Avocadotraum 235
 Cool Greens 209
 Veggie-Cocktail 210
 Wassermelonen-Fresca 185
 Wassermelonen-Mojito 185
 Serotonin 171
 Ananastraum 63
 Skinny Mint 217
 Smoothie-Bowls 229
 Smoothie-Formel 6, 31
 Smoothies als Mahlzeitenersatz 83
 Smoothies aufbewahren 28
 Smoothies vorbereiten 47
 Spinat 76, 155
 Agua Fresca Detox 204
 Ananas-Kurkuma-Twister 190
 Ananas Mojito 146
 Ananastraum 63
 Anfängerglück 57
 Äußerst beeriger Zitrusdrink 64
 Avocadotraum 235
 Banana Spice 182
 Banana Split 154
 Bananen-Beeren-Bombe 75
 Bananen-Mylkshake 154
 Beeren-Power 173
 Blaues Lavendel-Eis 221
 Blue Steel 174
 Caramel-Cashew-Delight 131
 Citrus Crush 76
 Cremiger Gaumenschmeichler 68
 Einfache Colada 110

Einfacher »Alles grün!«-Smoothie 117
 Einfacher Ananas-Smoothie 110
 Einfacher Aprikosen-Smoothie 118
 Einfacher Beeren-Smoothie 117
 Einfacher Kirsch-Smoothie 113
 Einfacher Mango-Smoothie 118
 Einfacher Melonen-Smoothie 114
 Einfacher Schoki-Smoothie 113
 Einfacher Zitrus-Smoothie 114
 Erdbeer-Karotten-Cooler 72
 Figgy Pudding 218
 Fitness-Treibstoff 173
 Frucht-Cocktail 160
 Gemüsefest 210
 Green Paradise 209
 Grüner Apfel 128
 Grüner Feigling 193
 Grüne Schönheitskur 134
 Gurken-Lassi 189
 Gurkenmaske 137
 Gut getarnte Bete 203
 Happy Melone 232
 Happy Monkey 160
 Heisse Schokolade auf Mexikanisch 222
 Herbstglück 235
 Ingwer-Beeren-Mojito 200
 Jungbrunnen 138
 Kirsch-Smoothie 178
 Kiwi-Beeren-Packung 138
 Kokos-Mandel-Fudge 226
 Kürbis-Pekan-Pie 225
 Magische Matcha-Mango 168
 Mango-Orangen-Madness 67
 Mint Julep-Eistee 206
 Oh My Grapefruit 128
 Papaya Sunrise 142
 Pfirsich-Kokos-Traum 71
 Pfirsich-Party 159
 Pfirsich-Pie 226
 Pink Flamango 60
 Rainbow Love 240
 Rosaroter Panther 157

Rote heiße Liebe 231
 Roter Samt 214
 Startklar mit Beeren 152
 Strahlemann-Cooler 145
 Streifen-Eis am Stiel 165
 Südlicher Charme 149
 Süße Rundumversorgung 177
 Thanksgiving im Glas 225
 Tiefenreinigung 134
 Tropical Beauty 145
 Tropische Mango-Rita 194
 Tutti-Frutti-Eis 165
 Wassermelonen-Mojito 185
 Würziges-Apfelexier 170
 Zimtschnecken-Smoothie 217
 Zitrus-Maca-Auflader 127
 Spirulina 94
 Startklar mit Beeren 152
 Stimmungsaufheller 94, 171, 232
 Stoffwechsel 83, 127, 189
 Strahlemann-Cooler 145
 Streifen-Eis am Stiel 165
 Stress 185
 Sucrose 123
 Südlicher Charme 149
 Superfoods 44, 84, 93, 182, 240
 Süße Rundumversorgung 177
 Süßhunger 154
 Kokos-Mandel-Fudge 226
 Süßkartoffeln 175, 225
 Süße Rundumversorgung 177
 Thanksgiving im Glas 225

T

Teint 10, 149
 Mango-Orangen-Madness 67
 Thanksgiving im Glas 225
 Tiefenreinigung 134
 Tomaten
 Gazpacho 236
 Veggie-Cocktail 210

Training 83, 86, 87, 168
Fitness-Treibstoff 173
Mango-Orangen-Madness 67
Morning-Jumpstart 170

Trauben
Citrus Crush 76
Einfacher »Alles grün!«-Smoothie 117
Frucht-Cocktail 160
Gurkenmaske 137
Pfirsich-Kokos-Traum 71

Triglyceride 89, 124

Trinkhalme 23

Tropical Beauty 145

Tropische Mango-Rita 194

Tryptophan 171
Ananastraum 63

Tutti-Frutti-Eis 165

U

Umstellung 52

V

Vanilleextrakt, selbst gemacht 255

Veggie-Cocktail 210

Verdauung 10, 149, 209
Ananas-Kurkuma-Twister 190
Banana Spice 182
Figgy Pudding 218
Florida-Fenchel-Erfrischung 200
Grüner Feigling 193
Gurken-Lassi 189

Verdauungsprobleme 182, 190

Vitamin A 118, 134, 138, 262
Südlicher Charme 149

Vitamin B6 194, 262

Vitamin B9 (Folsäure) 262

Vitamin C 123, 128, 134, 137, 138, 141, 142, 145,
152, 159, 175, 186, 190, 193, 231, 240, 263

Vitamine 262

Vitamin E 68, 134, 175, 263

Vitamin K 189, 204, 263

W

Wassermelonen

Happy Melone 232

Jungbrunnen 138

Strahlemann-Cooler 145

Wassermelonen-Fresca 185

Wassermelonen-Mojito 185

Weißkohl

Zitrus-Erkältungssaft 186

Würziges-Apfelelixier 170

Z

Zimt 97

Detoxstar 204

Grüner Apfel 128

Jens Kokos-Knuspermüsli 251

Morning-Jumpstart 170

Rote heiße Liebe 231

Selbst gemachter Mandeldrink 244

Zimtschnecken-Smoothie 217

Zitronensaft 34, 42

Ananas-Kurkuma-Twister 190

Blaues Lavendel-Eis 221

Cool Greens 209

Cremige Bananen-Bowl 231

Florida-Fenchel-Erfrischung 200

Gazpacho 236

Gemüsefest 210

Gurken-Lassi 189

Gurkenmaske 137

Ingwer-Beeren-Mojito 200

Kurkuma-Ampulle 141

Mandeldrink 244

Mint Julep-Eistee 206

Minz-Erfrischung 141

Zitrus-Erkältungssaft 186

Zitrus-Maca-Auflader 127

Inhalt

UNSERE GESCHICHTE **ix**

Teil 1

DER SIMPLE GREEN SMOOTHIES-LIFESTYLE

KAPITEL 1

3 *Eine einzige gesunde
Angewohnheit reicht*

KAPITEL 2

15 *Den Anfang machen*

KAPITEL 3

51 *Der 10-Tage-Kickstart*

KAPITEL 4

79 *Tiefer einsteigen*





Teil 2

SIMPLE GREEN SMOOTHIES: REZEPTE FÜR'S LEBEN

KAPITEL 5

109 *So einfach geht's*

KAPITEL 6

121 *Grüne Energie*

KAPITEL 7

133 *Natürliche Schönheit*

KAPITEL 8

151 *Hits für Kids*

KAPITEL 9

167 *Kraftvolle Fitness*

KAPITEL 10

181 *Heilung & Stärkung des
Immunsystems*

KAPITEL 11

197 *Rank & schlank*

KAPITEL 12

213 *Köstliche Desserts*

KAPITEL 13

229 *Smoothie-Bowls*

KAPITEL 14

243 *Grundzutaten selbst gemacht*

WERDE TEIL DER BEWEGUNG **259**

ROHKÖSTLICHE GRUNDLAGEN **260**

WAS SICH WODURCH ERSETZEN LÄSST **264**

BEZUGSQUELLEN **266**

DANKSAGUNGEN **269**

INDEX **272**





Unsere Geschichte

Jede Geschichte hat einen Anfang. Unsere begann im Westwood Park in Studio City, Kalifornien. Dort trafen wir uns an vielen Vormittagen mit Kinderwagen, Schnabeltassen und einer Thermoskanne mit Tee oder Kaffee. Wir waren der Valley Mom's Social Club, eine Gruppe von etwa 20 jungen Müttern, die sich zu Austausch, Unterstützung, Freundschaft und Rettung der psychischen Gesundheit regelmäßig zusammenfanden. Während unsere Babys auf einer bunten Mischung von Krabbeldecken herumrobbten und -rollten, sprachen wir über Blähungen und Brechdurchfälle – und träumten von durchgeschlafenen Nächten ...!

Über die Jahre sagten wir Los Angeles und der Müttergruppe Lebewohl und stürzten uns in neue Abenteuer, Tausende Meilen voneinander entfernt. Jen bekam ihr zweites Kind und zog nach Tampa, Florida, um dort zusammen mit ihrem Ehemann eine Kirche aufzubauen. Jadah zog nach Kauai, Hawaii, um näher bei ihrer Mutter zu sein und einen Kindergarten zu gründen. Es war für uns beide eine aufregende, aber auch beängstigende Zeit. Wir hatten finanziell zu kämpfen und konnten uns keine Krankenversicherung leisten. Dann gerieten auch noch unsere Träume von Kirche und Kindergarten ins Wanken – beide mussten letztlich wieder schließen.

Während wir gegen dieses Chaos ankämpften, wurden unsere Mahlzeiten immer hektischer und nährstoffärmer. Fertiggerichte, Tiefkühlpizzen und Chips-tüten wurden zum Regelfall. Als die Tage länger und die Jahre kürzer wurden, klappte unsere Fähigkeit, all dies mit Anstand und Würde zu wuppen, schließlich in sich zusammen.

An vielen Tagen fühlte es sich so an, als wäre nun auch noch der letzte Rest an Energie aus uns herausgesaugt worden. Wir waren erschöpft und fühlten uns unter Dauerstress, versuchten gleichzeitig aber immer noch, als Mütter unser Bestes zu geben. Wir fingen an mit irren Mengen an Starbucks-Kaffee (Jen) und gigantischen Eiscreme-Bechern (Jadah) dagegenzuhalten. Doch je mehr wir davon zu uns nahmen, desto größer wurde unsere Gier danach, obgleich es uns weder die Energie noch die Beruhigung verschaffte, nach der wir uns so sehr sehnten. Also suchten wir weiter nach einer Lösung.



Im Jahre 2011 mixten wir uns dann unseren ersten grünen Smoothie – und es war Liebe auf den ersten Schluck! Der herrlich frische Geschmack und der fast sofort einsetzende Energiekick führten dazu, dass wir fröhlich weitermixten. Grüne Smoothies wurden unser gesundes Fast Food. Wir fingen an den Mixer täglich anzuwerfen und ließen Kaffee und Eiscreme immer öfter weg. Unser Appetit und unsere gesamte körperliche Verfassung veränderten sich zusehends. Statt erschöpft und abgeschlagen fühlten wir uns energiegeladen und voller Tatendrang. Wir konnten kaum glauben, dass eine so einfache Umstellung unser Leben so gründlich umkrempeln konnte – und doch war dies erst der Anfang. Die grünen Smoothies hatten auf uns einen regelrechten Dominoeffekt. Statt wie bisher zweimal täglich zu Starbucks zu pilgern, ließen wir es ab sofort links liegen, nahmen locker 15 Kilo ab und fühlen uns schöner und gesünder als je zuvor.





Wie du dieses Buch am besten nutzt

Simple Green Smoothies ist das Buch, das wir selbst gerne gehabt hätten, als wir anfangen, grüne Smoothies zu mixen. Es hätte uns viele typische Fehler, verschwendete Lebensmittel, diverse Fruchtfliegenplagen und unzählige Stunden auf Google erspart. Wir hoffen, dass dich das Buch dazu verführen wird, dich in grünes Blattgemüse, frisches Obst, Nussdrinks und Chia-Samen zu verlieben. Die folgenden Seiten sind der Fahrplan zu einer nachhaltigen Beziehung zu frischen, vollwertigen Lebensmitteln. Wir wollen, dass du das gleiche nährstoffreiche Fundament für Gesundheit, Energie und Lebensglück findest wie wir und möchten deshalb alles, was wir wissen, in diesem Buch mit dir teilen!

Du kannst dieses Buch von der ersten bis zur letzten Seite durchlesen oder zwischen den verschiedenen Teilen, die dich am meisten interessieren, hin und her springen. Es gibt keine einzig richtige Methode, es zu lesen. Viel wichtiger ist jedoch, dass du es als Vorlage zum Mixen nutzt. Wir hoffen, dass du das Buch in deiner Küche aufbewahrst und es immer wieder aufschlägst. (Und sollten dabei zufällig ein paar grüne Smoothie-Spritzer auf die Seiten kommen, werden wir vor Freude Luftsprünge machen!)

In **KAPITEL 1** werden wir über eine ganz einfache, neue Angewohnheit sprechen, die dich ohne viel Aufwand von innen heraus verändern wird. Gleichzeitig wirst du etwas über die gesundheitlichen Vorteile lernen, die das Verschlingen rauer Mengen rohen Gemüses mit sich bringt. Und du wirst erfahren, warum wir keine Kalorien zählen.

In **KAPITEL 2** werden wir dein Smoothie-Abenteuer mit den Grundlagen des Smoothie-Mixens beginnen, von der Warenkunde zum Thema Mixer und grünes Blattgemüse bis hin zum richtigen Abmessen der Smoothie-Zutaten, damit du zuverlässig jedes Mal in 5 Minuten oder weniger einen perfekten Smoothie hinbekommst. Dabei werden wir auch gleich all unsere heißen Smoothie-Tricks verraten, die uns jede Menge Zeit sparen und dafür sorgen, dass wir geistig gesund und gelassen bleiben.



In **KAPITEL 3** werden wir dich durch einen 10-Tage-Kickstart geleiten und dich dafür mit Einkaufslisten, anfangergefreundlichen Rezepten und einem übersichtlichen Zeitplan ausstatten.

In **KAPITEL 4** werden wir das Thema vertiefen und dir zeigen, wie du deine Smoothies mit Super-Zutaten noch weiter aufpeppen und damit sogar ganze Mahlzeiten ersetzen kannst. Außerdem wird es darum gehen, wie du Obst und Gemüse wirklich am besten wäschst. Wir haben das Gefühl, nach diesem Kapitel wirst du uns umarmen wollen!

In **KAPITEL 5** wirst du dann ganz in unsere Welt der Smoothie-Rezepte eintauchen. Mehr als 100 köstliche Rezepte warten darauf, dich für Sport und Spiel fit zu machen, dein Leben mit neuer Energie zu befeuern, deinen Appetit auf Süßes zu befriedigen, deinen Stoffwechsel zu aktivieren ... und vieles mehr!

Bist du bereit, mit uns zu ROHcken? Dann blättere um und lass uns loslegen!

**ROHckstar/ roksta:h / : eine begeisterte Person,
die mindestens einen grünen Smoothie pro Tag zu sich nimmt**





UNSERE SMOOTHIE-BOOSTER

Während du weiter grüne Smoothie-Fortschritte machst, möchtest du vielleicht auch ein wenig abenteuerlustiger werden und deine Smoothies mit noch mehr Nährstoffen aufpeppen. In diesem Abschnitt stellen wir dir unsere beliebtesten Booster vor. Beginne immer nur mit einem Booster auf einmal; wenn du diesen dann einige Tage ausprobierst, kannst du andere dazunehmen und kreativ weitermischen.

DOCH KEINE ANGST! Alle Booster sind grundsätzlich optional und können jederzeit auch weggelassen werden (vor allem, wenn sie teuer oder schwer zu besorgen sind).

Booster für Smoothies als Mahlzeitenersatz

Grüne Smoothies sind ein toller Mahlzeitenersatz. (Dass man dabei abnimmt, ist ein schöner Nebeneffekt ...) Falls du so richtig Gas geben und möglichst viel abnehmen willst, schlagen wir dir vor, jeden Tag eine Mahlzeit durch einen grünen Smoothie zu ersetzen. Vor dem ersten Schluck hier aber erst noch ein paar ROHckstar-Vorschläge und -Tipps, damit du uns zwischen den Mahlzeiten nicht »wutrig« wirst. (Als »wutrig« bezeichnen wir den Zustand zwischen Hunger und Wut, in den man rasch geraten kann, wenn man eine Mahlzeit ausgelassen hat.)

Gesunde Fette und Proteine sind der Schlüssel zum Aufwerten grüner Smoothies zum echten Mahlzeitenersatz. Gesunde Fette haben erstaunliche Superkräfte. Sie schützen das Herz, halten den Energie-Level stabil, feuern den Stoffwechsel an und senken das »schlechte« Cholesterin. Pflanzliche Proteine helfen die Muskeln zu regenerieren, sind also nach dem Training geradezu ein Muss. Die Kombination aus gesunden Fetten und pflanzlichen Proteinen hilft dir dich satt zu fühlen und gibt dir die Energie, die du brauchst, um bis zur nächsten Mahlzeit fit zu sein.

Hier einige unserer Lieblingsmischungen aus gesunden Fetten und pflanzlichen Proteinen, die du in deine Smoothies geben kannst. Wähle einen Mahlzeitenersatz-Booster pro Smoothie für 2 Portionen.

- 4 EL Chia-Samen + 2 EL Kokosnussöl
- 4 EL Hanfsamen + 1/2 Avocado
- 4 EL Haferflocken + 2 EL Mandelmus
- 4 EL pflanzliches Proteinpulver + 2 EL Kokosnussöl
- 120 g Seidentofu + 4 EL Chia-Samen
- 4 EL Mandelmehl + 2 EL Kokosnussöl

»Ich habe 12 kg abgenommen, indem ich jeden Tag eine Mahlzeit durch einen grünen Smoothie ersetzt habe.«

- JADAH



EINFACHER

»Alles grün!«-Smoothie

FÜR 2 PERSONEN

Die mild-süße Birne vereint sich mit den herb-grünen Trauben, um deine Geschmacksknospen ordentlich zu kitzeln. Das Gute daran: Beide Obstsorten haben eine angenehme, natürliche Süße, aber auch einen niedrigen glykämischen Index. Lass die Schale der Birne ruhig dran, sie enthält wertvolle Ballaststoffe. (Ist dir ein glatter Smoothie lieber, kannst du sie aber auch schälen.)

2 Handvoll Spinat
250 ml Wasser
300 g grüne Weintrauben *
1 reife Birne, halbiert und entkernt *

•
•
•
•
•
•

1. Spinat, Wasser und Trauben glatt pürieren.
2. Birne zugeben und erneut pürieren.

TIPP: Reife Trauben, die du nicht gleich weiterverwenden kannst, solltest du waschen, abwiegen und einfrieren. Dann hast du die kleinen, süßen Eiskwürfel der Natur immer vorrätig.

EINFACHER

Beeren-Smoothie

FÜR 2 PERSONEN

Für eine Ernährung mit vielen Ballaststoffen, die in Beeren reichlich vorkommen, wurden viele günstige Auswirkungen auf die Gesundheit nachgewiesen, darunter ein vermindertes Risiko für Herzerkrankungen. Die meisten Lebensmittelläden haben das ganze Jahr über gefrorene Beeren und frische Orangen vorrätig, sodass dieser Smoothie sich als echter ROHckstar-Dauerbrenner erweisen kann. Einfach, bequem und bezahlbar – so mixen wir am liebsten!

2 Handvoll Spinat
250 ml Wasser
2 Orangen, geschält
300 g gemischte Beeren *

•
•
•
•
•
•

1. Spinat und Wasser glatt pürieren.
2. Orangen und Beeren zugeben und erneut pürieren.

TIPP: Nimm Kokosnussmilch statt Wasser, um den Smoothie cremiger zu machen.



CARROT-CAKE-Bowl

FÜR 2 PERSONEN

»Carrot-Cake« (»Möhrenkuchen«, »Rüblükuchen«) – das klingt so gesund, enthält aber unendlich viel Zucker. (Schließlich ist es ja auch ein Kuchen!) Doch auch wenn nichts deinen Lieblingskuchen wirklich ersetzen kann, möchten wir dir unsere gesunde Version des leckeren Klassikers nicht vorenthalten. Wenn du möchtest, kannst du die rohen Karotten im Ofen garen, damit sie noch voller und intensiver schmecken. Und wenn du gegen eine nussige Ergänzung nichts einzuwenden hast, kannst du den Smoothie mit gehackten Walnüssen bestreuen. Die schmecken gut und haben gleich noch eine hübsche Portion Protein im Gepäck, von herzgesundem Kalium und energetisierendem Magnesium ganz zu schweigen.

50 g gehackter Romanasalat
250 ml ungesüßte
Kokosnussmilch
300 g gewürfelte rohe Karotten
190 g gewürfelte Ananas *
1 große Banane *
2 Clementinen, geschält
½ TL Vanilleextrakt
1 Prise gemahlener Zimt
(optional)
1 Prise gemahlene Muskatnuss
(optional)



1. Romanasalat und Kokosnussmilch glatt pürieren.

2. Karotten, Ananas, Banane, Clementinen, Vanille, Zimt (optional) und Muskatnuss (optional) zugeben und erneut pürieren.

TIPP: Mit selbst gemachter Kokosnuss-Schlagsahne (siehe Seite 256), gerösteten Kokosraspeln, Walnüssen, Ananaswürfeln oder je einer kleinen Extraprise Zimt und Muskat garnieren.

Index

A

Açaí-Beeren 93, 232
Allergien 6, 264
Aminosäuren 87, 118
Ananas
 Ananas-Bananen-Glück 123
 Ananas-Kurkuma-Twister 190
 Ananas-Mojito 146
 Ananastraum 63
 Anfängerglück 57
 Carrot Cake-Smoothie 239
 Einfache Colada 110
 Einfacher Ananas-Smoothie 110
 Einfacher Melonen-Smoothie 114
 Fitness-Treibstoff 173
 Frucht-Cocktail 160
 Grüner Kobold 159
 Jungbrunnen 138
 Kurkuma-Ampulle 141
 Mandarinen-Mandala 131
 Mango-Ingwer-Blitz 124
 Minz-Erfrischung 141
 Oh My Grapefruit 128
 Reboot mit Grünkohl 123
 Streifen-Eis am Stiel 165
 Südlicher Charme 149
 Süße Rundumversorgung 177
 Tiefenreinigung 134
 Tropical Beauty 145
 Tropische Mango-Rita 194
 Tutti-Frutti-Eis 165
 Wassermelonen-Mojito 185
 Zitrus-Erkältungssaft 186
Anfängerglück 57, 59
Anthocyanin 113, 190
Anti-Aging 118
Antioxidantien 118, 124, 134, 138, 141, 146, 152,
 174, 175

Äpfel 171
 Äpfel waschen 103
 Grüner Apfel 128
 Healing Greens 186
 Pfirsich-Kickstart 127
 Würziges Apfelexier 170
Aprikosen
 Einfacher Aprikosen-Smoothie 118
Arthritis 97, 182
Äußerst beeriger Zitrusdrink 64
Avocados 44, 89
 Avocadotraum 235
 Cremige Bananen-Bowl 231
 Cremiger Gaumenschmeichler 68
 Gemüsefest 210
 Healing Greens 186
 Pfirsich-Kickstart 127
 Skinny Mint 217
 Tiefenreinigung 134

B

Ballaststoffe 87, 117, 123, 138, 152, 157, 175, 261
Bananen 37, 44, 48, 171, 175
 Açaí-Smoothie-Bowl 232
 Ananas-Bananen-Glück 123
 Anfängerglück 57
 Äußerst beeriger Zitrusdrink 64
 Banana Spice 182
 Banana Split 154
 Bananen-Beeren-Bombe 75
 Bananen einfrieren 43
 Bananen-Mylkshake 154
 Beeren-Power 173
 Carrot Cake-Smoothie 239
 Figgy Pudding 218
 Fitness-Treibstoff 173
 Green Hulk 178
 Grüner Apfel 128

Grüner Feigling 193
Grüne Schönheitskur 134
Happy Monkey 160
Heisse Schokolade auf Mexikanisch 222
Kürbis-Pekan-Pie 225
Lila Powerheiler 190
Magische Matcha-Mango 168
Mandarinen-Mandala 131
Pfirsich-Party 159
Rainbow Love 240
Rosaroter Panther 157
Rote heiße Liebe 231
Startklar mit Beeren 152
Streifen-Eis am Stiel 165
Tutti-Frutti-Eis 165
Würziges-Apfelexier 170
Zimtschnecken-Smoothie 217
Zitrus-Maca-Auflader 127
Basilikum 98, 204
Beeren
 Bananen-Beeren-Bombe 75
 Beeren-Power 173
Betacarotin 137, 138
Birne 117
Birnen
 Bananen-Mylkshake 154
 Caramel-Cashew-Delight 131
 Cool Greens 209
 Frucht-Cocktail 160
 Green cleaner 198
 Kokos-Mandel-Fudge 226
 Pfirsich-Birnen-Erfrischung 198
 Raus aus den Federn! 124
Blattkohl
 Südlicher Charme 149
Blaues Lavendel-Eis 221
Blue Steel 174
Blutzuckerspiegel 87, 123, 171, 198, 231
Blutzuckerspitzen 84
Brokkoli 186, 209
Brombeeren
 Kiwi-Beeren-Packung 138
 Lila Powerheiler 190

Bromelain 131, 175
B-Vitamine 123

C

Cantaloupe-Melonen 149
Caramel-Cashew-Delight 131
Carrot-Cake-Smoothie 239
Cashewkerne 90, 131
Chia-Samen 44, 84, 123
Chili 42
Chilipulver 97, 127, 231
Cholesterin 83
Citrus Crush 76
Clementinen
 Carrot Cake-Smoothie 239
Collagen 141, 145, 149
Cremewürfel 49
Cremige Bananen-Bowl 231
Cremiger Gaumenschmeichler 68

D

Darm 189, 203
Darmgesundheit 182
Datteln
 Blaues Lavendel-Eis 221
 Kokos-Mandel-Fudge 226
 Kürbis-Pekan-Pie 225
 Roter Samt 214
 Zimtschnecken-Smoothie 217
Desserts 213, 229
Detox-Smoothies 203
Diät xiii, xiv, xv, 4

E

Einfache Colada 110
Einfacher „Alles grün!“-Smoothie 117
Einfacher Ananas-Smoothie 110
Einfacher Aprikosen-Smoothie 118
Einfacher Beeren-Smoothie 117
Einfacher Kirsch-Smoothie 113
Einfacher Mango-Smoothie 118
Einfacher Melonen-Smoothie 114
Einfacher Schoki-Smoothie 113

Einfacher Zitrus-Smoothie 114
 Einkaufen 54
 Einkaufstasche 24
 Einmachgläser 23
 Eisen 122, 124, 137, 226, 261
 Eiswürfel 49
 Elektrolyte 138, 174, 175
 Energie 9
 Entzündungen 182, 190
 Environmental Working Group 76
 Erdbeeren
 Äußerst beeriger Zitrusdrink 64
 Beeren-Power 173
 Detoxstar 204
 Erdbeer-Karotten-Cooler 72
 Happy Melone 232
 Ingwer-Beeren-Mojito 200
 Papaya Sunrise 142
 Pink Flamango 60
 Rainbow Love 240
 Rosaroter Panther 157
 Rote heiße Liebe 231
 Roter Samt 214
 Startklar mit Beeren 152
 Strahlemann-Cooler 145
 Tutti-Frutti-Eis 165
 Erkältung 190
 Erschöpfung 94

F

Feigen
 Figgy Pudding 218
 Grüner Feigling 193
 Fenchel 200
 Fette 83, 89
 Fitness-Treibstoff 173
 Florida-Fenchel-Erfrischung 200
 Folsäure 137
 Frucht-Cocktail 160
 Fruchtfliegen 39
 Fruchtzucker 38

G

Gazpacho 236
 Geld sparen 44, 45
 Gemüse blanchieren 34
 Gemüse einfrieren 34
 Gemüse entstielen 42
 Gemüsefest 210
 Gemüsewaschmittel 23
 Gemüsewürfel 49
 Gesunde Fette 83, 89, 168
 Gewicht abnehmen 10
 Gewürze 97
 Gluten 40, 87
 Glykämischer Index 38, 117, 197, 198, 206, 240
 Gojibeeren 94
 Goldene Bete
 Zitrus-Erkältungssaft 186
 Grapefruit
 Oh My Grapefruit 128
 Green cleaner 198
 Green Hulk 178
 Green Paradise 209
 Green-Smoothie-Lifestyle 259
 Grundrezept für Smoothie-Bowls 230
 Grundzutaten selbstgemacht 243
 Grüner Apfel 128
 Grüner Feigling 193
 Grüner Kobold 159
 Grüner Tee 206
 Mango-Ingwer-Blitz 124
 Grüne Schönheitskur 134
 Grünes Smoothie-Eis am Stiel 162
 Grünkohl 76, 122, 155
 Ananas-Bananen-Glück 123
 Ananas-Mojito 146
 Cool Greens 209
 Green cleaner 198
 Grünkoholiker-Smoothie 177
 Jungbrunnen 138
 Kurkuma-Ampulle 141
 Reboot mit Grünkohl 123
 Veggie-Cocktail 210

Grünkohl entstielen 35

Gurken

Gazpacho 236

Green cleaner 198

Gurken-Lassi 189

Gurkenmaske 137

Gut getarnte Bete 203

H

Haferflocken 87, 171

Beeren-Power 173

Grüner Apfel 128

Kirsch-Smoothie 178

Hanfsamen 84, 175, 204

Happy Melone 232

Haselnüsse

Happy Monkey 160

Healing Greens 186

Heidelbeeren 175

Äußerst beeriger Zitrusdrink 64

Blaues Lavendel-Eis 221

Blue Steel 174

Grünkoholiker-Smoothie 177

Minz-Erfrischung 141

Rainbow Love 240

Raus aus den Federn! 124

Startklar mit Beeren 152

Heilung 181

Heiße Schokolade auf Mexikanisch 222

Herbstglück 235

Herzgesundheit 186

Himbeeren

Beeren-Power 173

Grüner Feigling 193

Rote heiße Liebe 231

Tutti-Frutti-Eis 165

Zitrus-Maca-Auflader 127

Hirnfunktion 186

Holunderbeeren 190

Honigmelonen

Einfacher Melonen-Smoothie 114

Grüne Schönheitskur 134

Gurkenmaske 137

I

Immunsystem 10, 97, 181

Ingwer 42, 97, 127, 182, 200

Ingwer-Beeren-Mojito 200

Instagram xiv

J

Jens Kokos-Knuspermüsli 251

Jungbrunnen 138

K

Kakao 93, 214

Kalium 87, 113, 118, 123, 154, 157, 159, 175, 262

Kalorien 9

Kalzium 261

Karotten

Carrot Cake-Smoothie 239

Südlicher Charme 149

Katerkur 194

Kinder 151

Kirschen

Ananastraum 63

Banana Split 154

Frucht-Cocktail 160

Kirsch-Quinoa-Bowl 240

Kirsch-Smoothie 178

Kiwis 134, 138

Einfache Colada 110

Grüne Schönheitskur 134

Kiwi-Beeren-Packung 138

Mango-Ingwer-Blitz 124

Tropical Beauty 145

Koffein 124

Kohlenhydrate 168, 174

Kokosnuss

Kokos-Knuspermüsli 251

Kokos-Mandel-Fudge 226

Kokosnussdrink, selbstgemacht 247

Kokosnussmilch 226

Kokosnussöl 89, 124, 145, 171, 173

Kokosnuss-Schlagsahne, selbst gemacht

Kokosnuss ...

Kokosnusswasser 134, 175

Kompost 24

Konzentration 10

Koriander 98

Avocado-Infusion 235

Cool Greens 209

Gazpacho 236

Gurken-Lassi 189

Kurkuma-Ampulle 141

Kräuter 98

Kräuterwürfel 49

Künstliche Süßungsmittel 38

Kürbis-Pekan-Pie 225

Kurkuma 97, 141, 190

Kurkuma-Ampulle 141

L

Lavendel

Blaues Lavendel-Eis 221

Leber 200, 203, 209

Leinöl 89, 186

Leinsamen 84

Lignane 89

Lila Powerheiler 190

Limettensaft

Ananas-Bananen-Glück 123

Ananas-Mojito 146

Green cleaner 198

Grüne Schönheitskur 134

Süße Rundumversorgung 177

Tropische Mango-Rita 194

Veggie-Cocktail 210

Wassermelonen-Mojito 185

Löwenzahnblätter

Cool Greens 209

Lutein 134

Lycopin 185

M

Maca 94

Zitrus-Maca-Auflader 127

Magische Matcha-Mango 168

Magnesium 87, 124, 131, 261

Mahlzeiten ersetzen 83

Mandarinen

Mandarinen-Mandala 131

Rosaroter Panther 157

Mandeldrink, selbstgemacht 244

Mandelmus 87

Green Hulk 178

Grünkoholiker-Smoothie 177

Kirsch-Smoothie 178

Morning-Jumpstart 170

selbstgemacht 252

Würziges-Apfelelixier 170

Mangan 146, 226, 261

Mango

Anfängerglück 57

Blue Steel 174

Cremiger Gaumenschmeichler 68

Einfacher Aprikosen-Smoothie 118

Einfacher Mango-Smoothie 118

Jungbrunnen 138

Kurkuma-Ampulle 141

Magische Matcha-Mango 168

Mango-Ingwer-Blitz 124

Mango-Orangen-Madness 67

Pfirsich-Kickstart 127

Pink Flamango 60

Raus aus den Federn! 124

Reboot mit Grünkohl 123

Südlicher Charme 149

Thanksgiving im Glas 225

Tropical Beauty 145

Tropische Mango-Rita 194

Wassermelonen-Mojito 185

Mangold

Green Hulk 178

Kirsch-Quinoa-Bowl 240

Mandarinen-Mandala 131

Mango-Ingwer-Blitz 124

Pfirsich-Birnen-Erfrischung 198

Pfirsich-Kickstart 127

Raus aus den Federn! 124
 Wassermelonen-Mojito 185
 Matcha-Pulver
 Cremige Bananen-Bowl 231
 Magische Matcha-Mango 168
 Menopause 94
 Menstruationsbeschwerden 182
 Banana Spice 182
 Menthol
 Wassermelonen-Mojito 185
 Milchprodukte
 Aus der Sicht einer Ärztin 40
 Mint-Julep-Eistee 206
 Minze 98
 Ananas-Mojito 146
 Gurken-Lassi 189
 Ingwer-Beeren-Mojito 200
 Kiwi-Beeren-Packung 138
 Mint Julep-Eistee 206
 Minz-Erfrischung 141
 Skinny-Mint 217
 Wassermelonen-Mojito 185
 Mixer 16
 Mixer befüllen 26
 Mixer reinigen 20
 Morning-Jumpstart 170

N

Nährstoff- und Vitaminratgeber 261
 Nieren 98, 203
 Detoxstar 204
 Gurken-Lassi 189
 Notfallhilfe 48
 Nussmus 171, 175
 Mandelmus 87
 Standartmixer Befüllung 26

O

Obst, reifes und unreifes 37, 41
 Obst- und Gemüsewaschmittel 103
 Oh My Grapefruit 128

Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren 89, 94,
 186
 Orangen 42, 175
 Äußerst beeriger Zitrusdrink 64
 Einfacher Beeren-Smoothie 117
 Einfacher Zitrus-Smoothie 114
 Florida-Fenchel-Erfrischung 200
 Green cleaner 198
 Lila Powerheiler 190
 Mango-Orangen-Madness 67
 Oh My Grapefruit 128
 Pfirsich-Party 159
 Popeyes Lieblingseis am Stiel 162
 Rainbow Love 240
 Reboot mit Grünkohl 123
 Süße Rundumversorgung 177
 Tropische Mango-Rita 194
 Zitrus-Erkältungssaft 186
 Zitrus-Maca-Auflader 127

P

Pak Choi 155
 Papaya Sunrise 142
 Paprika
 Gazpacho 236
 Vitamin C-Fiesta 193
 Pekannüsse
 Kürbis-Pekan-Pie 225
 Perfektion 7
 Petersilie 98
 Detoxstar 204
 Wassermelonen-Mojito 185
 Pfirsiche
 Detoxstar 204
 Einfacher Aprikosen-Smoothie 118
 Fitness-Treibstoff 173
 Frucht-Cocktail 160
 Green Hulk 178
 Pfirsich-Birnen-Erfrischung 198
 Pfirsich-Kickstart 127

Pfirsiche ...
 Pfirsich-Kokos-Traum 71
 Pfirsich-Party 159
 Pfirsich-Pie 226
 Pfirsich-Streifen-Eis am Stiel 165
 Strahlemann-Cooler 145
 Tutti-Frutti-Eis 165
 Pflanzliche Proteine 83, 84
 Phenole 214
 Pink Flamango 60
 Protein 83, 84, 86, 87, 157, 168, 174, 175
 Carrot-Cake-Bowl 239
 Grünkoholiker-Smoothie 177
 Kirsch-Quinoa-Bowl 240
 Protein-Booster 84

Q

Quercetin 170, 171
 Quinoa 87, 240

R

Rainbow Love 240
 Raus aus den Federn! 124
 Reboot mit Grünkohl 123
 Retinoide 134
 ROHckstar-Community 259, 269
 Romanasalat
 Carrot Cake-Smoothie 239
 Gazpacho 236
 Rosaroter Panther 157
 Rote Bete
 Gut getarnte Bete 203
 Rosaroter Panther 157
 Roter Samt 214
 Rote heiße Liebe 231
 Rotkohl
 Lila Powerheiler 190

S

Saft
 Saft oder Smoothie? 18
 Salat 282, 283, 284, 285

Schmerzen 182, 190
 Selbst gemachte Kokosnuss-Schlagsahne
 256
 Selbst gemachte nussfreie Pflanzendrinks
 248
 Selbst gemachter Kokosnussdrink 247
 Selbst gemachter Mandeldrink 244
 Selbst gemachter Vanilleextrakt 255
 Selbst gemachtes Mandelmus 252
 Sellerie
 Avocadotraum 235
 Cool Greens 209
 Veggie-Cocktail 210
 Wassermelonen-Fresca 185
 Wassermelonen-Mojito 185
 Serotonin 171
 Ananastraum 63
 Skinny Mint 217
 Smoothie-Bowls 229
 Smoothie-Formel 6, 31
 Smoothies als Mahlzeitenersatz 83
 Smoothies aufbewahren 28
 Smoothies vorbereiten 47
 Spinat 76, 155
 Agua Fresca Detox 204
 Ananas-Kurkuma-Twister 190
 Ananas Mojito 146
 Ananastraum 63
 Anfängerglück 57
 Äußerst beeriger Zitrusdrink 64
 Avocadotraum 235
 Banana Spice 182
 Banana Split 154
 Bananen-Beeren-Bombe 75
 Bananen-Mylkshake 154
 Beeren-Power 173
 Blaues Lavendel-Eis 221
 Blue Steel 174
 Caramel-Cashew-Delight 131
 Citrus Crush 76
 Cremiger Gaumenschmeichler 68
 Einfache Colada 110

Einfacher »Alles grün!«-Smoothie 117
 Einfacher Ananas-Smoothie 110
 Einfacher Aprikosen-Smoothie 118
 Einfacher Beeren-Smoothie 117
 Einfacher Kirsch-Smoothie 113
 Einfacher Mango-Smoothie 118
 Einfacher Melonen-Smoothie 114
 Einfacher Schoki-Smoothie 113
 Einfacher Zitrus-Smoothie 114
 Erdbeer-Karotten-Cooler 72
 Figgy Pudding 218
 Fitness-Treibstoff 173
 Frucht-Cocktail 160
 Gemüsefest 210
 Green Paradise 209
 Grüner Apfel 128
 Grüner Feigling 193
 Grüne Schönheitskur 134
 Gurken-Lassi 189
 Gurkenmaske 137
 Gut getarnte Bete 203
 Happy Melone 232
 Happy Monkey 160
 Heisse Schokolade auf Mexikanisch 222
 Herbstglück 235
 Ingwer-Beeren-Mojito 200
 Jungbrunnen 138
 Kirsch-Smoothie 178
 Kiwi-Beeren-Packung 138
 Kokos-Mandel-Fudge 226
 Kürbis-Pekan-Pie 225
 Magische Matcha-Mango 168
 Mango-Orangen-Madness 67
 Mint Julep-Eistee 206
 Oh My Grapefruit 128
 Papaya Sunrise 142
 Pfirsich-Kokos-Traum 71
 Pfirsich-Party 159
 Pfirsich-Pie 226
 Pink Flamango 60
 Rainbow Love 240
 Rosaroter Panther 157

Rote heiße Liebe 231
 Roter Samt 214
 Startklar mit Beeren 152
 Strahlemann-Cooler 145
 Streifen-Eis am Stiel 165
 Südlicher Charme 149
 Süße Rundumversorgung 177
 Thanksgiving im Glas 225
 Tiefenreinigung 134
 Tropical Beauty 145
 Tropische Mango-Rita 194
 Tutti-Frutti-Eis 165
 Wassermelonen-Mojito 185
 Würziges-Apfelexier 170
 Zimtschnecken-Smoothie 217
 Zitrus-Maca-Auflader 127
 Spirulina 94
 Startklar mit Beeren 152
 Stimmungsaufheller 94, 171, 232
 Stoffwechsel 83, 127, 189
 Strahlemann-Cooler 145
 Streifen-Eis am Stiel 165
 Stress 185
 Sucrose 123
 Südlicher Charme 149
 Superfoods 44, 84, 93, 182, 240
 Süße Rundumversorgung 177
 Süßhunger 154
 Kokos-Mandel-Fudge 226
 Süßkartoffeln 175, 225
 Süße Rundumversorgung 177
 Thanksgiving im Glas 225

T

Teint 10, 149
 Mango-Orangen-Madness 67
 Thanksgiving im Glas 225
 Tiefenreinigung 134
 Tomaten
 Gazpacho 236
 Veggie-Cocktail 210

Training 83, 86, 87, 168
Fitness-Treibstoff 173
Mango-Orangen-Madness 67
Morning-Jumpstart 170

Trauben
Citrus Crush 76
Einfacher »Alles grün!«-Smoothie 117
Frucht-Cocktail 160
Gurkenmaske 137
Pfirsich-Kokos-Traum 71

Triglyceride 89, 124

Trinkhalme 23

Tropical Beauty 145

Tropische Mango-Rita 194

Tryptophan 171
Ananastraum 63

Tutti-Frutti-Eis 165

U

Umstellung 52

V

Vanilleextrakt, selbst gemacht 255

Veggie-Cocktail 210

Verdauung 10, 149, 209
Ananas-Kurkuma-Twister 190
Banana Spice 182
Figgy Pudding 218
Florida-Fenchel-Erfrischung 200
Grüner Feigling 193
Gurken-Lassi 189

Verdauungsprobleme 182, 190

Vitamin A 118, 134, 138, 262
Südlicher Charme 149

Vitamin B6 194, 262

Vitamin B9 (Folsäure) 262

Vitamin C 123, 128, 134, 137, 138, 141, 142, 145,
152, 159, 175, 186, 190, 193, 231, 240, 263

Vitamine 262

Vitamin E 68, 134, 175, 263

Vitamin K 189, 204, 263

W

Wassermelonen

Happy Melone 232

Jungbrunnen 138

Strahlemann-Cooler 145

Wassermelonen-Fresca 185

Wassermelonen-Mojito 185

Weißkohl

Zitrus-Erkältungssaft 186

Würziges-Apfelelixier 170

Z

Zimt 97

Detoxstar 204

Grüner Apfel 128

Jens Kokos-Knuspermüsli 251

Morning-Jumpstart 170

Rote heiße Liebe 231

Selbst gemachter Mandeldrink 244

Zimtschnecken-Smoothie 217

Zitronensaft 34, 42

Ananas-Kurkuma-Twister 190

Blaues Lavendel-Eis 221

Cool Greens 209

Cremige Bananen-Bowl 231

Florida-Fenchel-Erfrischung 200

Gazpacho 236

Gemüsefest 210

Gurken-Lassi 189

Gurkenmaske 137

Ingwer-Beeren-Mojito 200

Kurkuma-Ampulle 141

Mandeldrink 244

Mint Julep-Eistee 206

Minz-Erfrischung 141

Zitrus-Erkältungssaft 186

Zitrus-Maca-Auflader 127

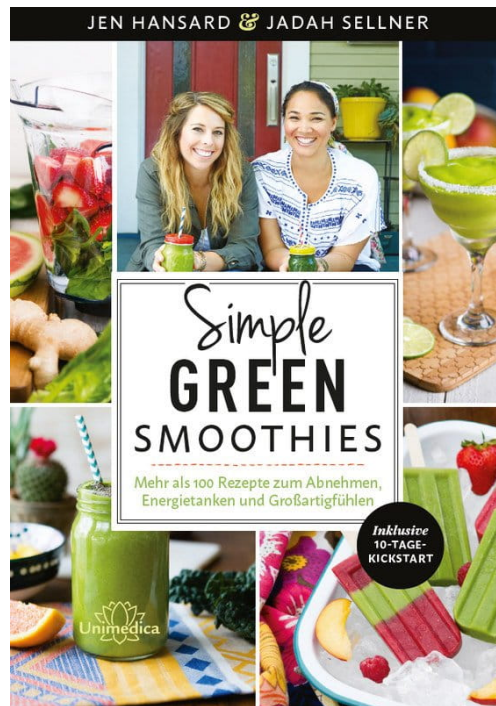
Jadah Sellner

Simple Green Smoothies

Mehr als 100 Rezepte zum Abnehmen, Energietanken und Großartigfühlen

304 Seiten, geb.
erscheint 2017

[Jetzt kaufen](#)



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