

# SMOOTHIE – Power für Zwischendurch

geschrieben von Karin Knorr | 29. April 2012



Möchtet ihr euch optimal ernähren, steht auf dem Plan: 5 Portionen Obst und Gemüse? Nicht jeder kann das täglich umsetzen. Wie wäre es mit einem Saft aus Obst und Gemüse oder einem selbst kreideten Smoothie? Neben vielen Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen bringt er auch noch Farbe und Schwung in unseren Alltag. So einfach geht es:

## **Zutaten für 2 Personen:**

70 g Salat der Saison  
1 Banane  
1 Kiwi  
100 g Mango  
15 g frische Kräuter nach eurem Geschmack  
100 g Wasser  
250 g Apfelsaft (100%)  
Saft einer halben Zitrone  
Eiswürfel

## **Zubereitung:**

Diese ist ganz einfach. Alles in einen Mixer oder Küchenmaschine geben und zirka eine Minute pürieren. Ein Pürierstab tut es auch. Hier könnt ihr die Eiswürfel zum Schluss hinzufügen. In Gläser geben und genießen.

**Tipp:** Hier könnt ihr echt alle Obst- und Gemüsesorten verwenden, je nach Lust und Laune. Zu beachten ist, der Fruchtzuckeranteil. Ein Glas (0,25 l) pro Tag ist optimal.

**Diese Rezepte könnten euch auch interessieren:** [Gelber Smoothie](#), [Orangen-Bananen-Drink](#)

Viel Spaß beim Kreieren eurer eigenen Smoothies. Über eure Ideen würde ich mich sehr freuen,

eure Karin Knorr

---

# GESUNDES FRÜHSTÜCK: Orangen-Bananen-Smoothie

geschrieben von Karin Knorr | 29. April 2012



Als meine Kinder noch klein waren, ging es bei uns am Morgen immer recht turbulent zu. Dann mochten sie nicht essen, was auf dem Tisch kam oder wollten nur Süßkram. Schnell griff ich zum Stabmixer und habe Shakes / Smoothies zubereitet. Diese mögen wir heute noch sehr gern. Die Angaben sind nur zur Orientierung, es darf hier auf jeden Fall experimentiert werden.

## **Zutaten für 2 Personen:**

2 mittlere reife Bananen  
300 g Orangensaft  
1 Schuss Sanddornmutteraft  
200 g Joghurt

## **Zubereitung:**

Alles in einen Mixer tun und pürieren.

**Tipp:** Hier kann nach Bedarf das „Gewürzpaket“ nach Dr. Feil hinein. Also je 1 Teelöffel Zimt und Kurkuma, 1 Prise Chilipulver, 1cm frischen Ingwer und 1 Teelöffel Speiseleinöl machen diesen Drink besonders schmackhaft.

**Dieses Rezept könnte euch auch interessieren:** Beerenshake auf meinen YouTube – Kanal

Ich wünsche euch jeden Morgen einen guten Start in den Tag

eure Karin Knorr

---

# GESUNDES FRÜHSTÜCK – Joghurt mit Früchten

geschrieben von Karin Knorr | 29. April 2012



Es gibt viele unter euch, die bewusst auf Zucker und andere Naschereien verzichten. Auch in einer basischen Ernährung umgeht man Nahrungsmittel, in denen viel Zucker enthalten ist. Hierzu gehören unter anderem viele Joghurtsorten. Heute bekommt ihr von mir Tipps, wie ihr euren Joghurt selbst anrühren könnt. Er schmeckt und der Darm wird es uns danken.

## **Zutaten für 2 Personen:**

250 g Naturjoghurt 3,8 %  
Obst nach Wahl  
2 EL Leinsamen  
1 EL Haferflocken  
Nüsse nach Wahl

## **Zubereitung:**

Zuerst verteilt man die Joghurt auf zwei Gläser oder Schälchen. Schneidet das Obst in kleine Stücke und gibt je die Hälfte in jedes Glas/Schale. Als nächstes gebt Ihr die Nüsse, den Leinsamen zu dem Joghurt. Mit einem Löffel Walnussöl könnt ihr den Joghurt abrunden.

**Tipp:** Solltet ihr zu Allergien neigen, könnt ihr Früchte und Nüsse/ Samen oder Öle variieren. Hier eignen sich alle Trockenfrüchte oder frische Früchte, wie Erdbeeren, Himbeeren, Bananen... Schaut einfach, was euch schmeckt.

**Dieses Rezept könnte euch auch interessieren:** [Quark & Kartoffeln](#)

Ich wünsche euch viel Freude, meine Ideen in euren Speiseplan zu integrieren  
eure Karin Knorr