

Mixe mich

Leckere Smoothie-Rezepte



www.5amtag.ch





1 Portion = etwa eine Handvoll

Eine Portion entspricht 120 g
Gemüse oder Früchte.

Eine Portion kann durch 2 dl unge-
zuckerten Saft ersetzt werden.



«5 am Tag» – mit Smoothies die Ernährung auffrischen

«5 am Tag» empfiehlt täglich fünf Portionen Gemüse und Früchte: Rezept-Tipps für frische Smoothies sind da bestimmt eine willkommene Variation. Smoothies sind gemixte Drinks aus frischen Früchten oder Gemüse. Mit einem Glas Smoothie (2 dl) kann bereits eine Portion von «5 am Tag» abgedeckt werden.

Smoothies mixt man am besten selbst. Je mehr von einer Frucht oder einem Gemüse verwendet (z. B. die Schale vom Apfel) und je frischer der Smoothie zubereitet wird, desto vitaminreicher und gesünder ist der flüssige Snack. Die Auswahl an Früchten und Gemüse ist gross. Experimentieren Sie auch mit Gemüse, wie zum Beispiel Sellerie, Gurken oder Renden.

Die Konsistenz des Smoothies hängt von der Grösse und der Reife der Früchte und Gemüse ab. Je nach Vorliebe kann sie durch die Zugabe von Flüssigkeit (Wasser oder Fruchtsaft) verändert werden. Auch bei reinen Frucht-Smoothies werden die Früchte nicht entsaftet, sondern püriert. Es entsteht ein dickflüssiges Getränk, das in seiner Konsistenz sehr weich (engl. «smooth») und angenehm auf der Zunge ist.

Also ab an den Mixer!

Die Rezepte sind jeweils für 2 Personen berechnet.



Sonnengruss

Zubereitung

**4 - 5 Aprikosen
(frisch oder tiefgekühlt)
1 Pfirsich oder
2 - 3 Mandarinen
Etwa 2 dl Wasser oder
Fruchtsaft (z. B. Orangensaft)
½ Msp. Bourbon-Vanille-Pulver**

Alle Zutaten im Mixglas pürieren.

Kalorien pro Glas: 102 kcal

Tipp

Für mehr Süsse können entsteinte Datteln mitgemixt werden.

Die Aprikose ist eine der Beta-Carotin-reichsten Früchte. Als Antioxidans neutralisiert Beta-Carotin freie Radikale (erzeugt z. B. von UV-Strahlen, Ozon).



Green Bliss

Zubereitung

1 Hand voll frischer Spinat
1 Apfel
½ Banane
Etwa 2 dl Wasser oder
Fruchtsaft (z. B. Orangensaft)

Tipp

Den Smoothie ausreichend lang mixen, damit alle Pflanzenteile zerkleinert sind.

Alle Zutaten im Mixglas pürieren.

Kalorien pro Glas: 87 kcal

Frischer Spinat ist ein richtiges Power-Gemüse: er enthält Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen, Zink, Folsäure und grosse Mengen an Beta-Carotin.



Ufsteller

Zubereitung

1 Rüebli

1 Apfel

½ Banane

**Etwa 2 dl Wasser oder
Fruchtsaft (z. B. Orangensaft)**

Tipp

Damit der Körper das fettlösliche Provitamin A besser aufnehmen kann, 2 – 3 Mandeln mitmixen. Mandeln sind sehr reich an Mineralstoffen.

Alle Zutaten im Mixglas pürieren.

Kalorien pro Glas: 106 kcal

Enthält besonders viel Beta-Carotin. Dieses kann im Körper zu Vitamin A umgebaut werden, was wichtig für die Sehstärke und den Schutz der Haut ist.



Himbär Smoothie

Zubereitung

150 g Himbeeren

½ Banane

**Etwa 2 dl Wasser oder
Fruchtsaft (z. B. Orangensaft)**

Tipps

Bedienen Sie sich nach Lust und Laune im Beerengarten: Heidelbeeren, Cassis, Erdbeeren – einfach mitmixen.

Alle Zutaten im Mixglas pürieren.

Kalorien pro Glas: 104 kcal

Himbeeren sind insbesondere Folsäure- und Vitamin-C-Lieferanten. Sie stärken das Bindegewebe und sind wichtig für die Zellteilung.



Bananen-Power-Shake

Zubereitung

2 kleine Bananen

4 dl Milch

1 Msp. Bourbon-Vanille-Pulver

Tipp

Mit etwas Zimt oder Kakao bestreuen. Im Sommer mit etwas Eis mixen.

Alle Zutaten im Mixglas pürieren.

Kalorien pro Glas: 191 kcal

Ein Shake mit viel Power: er bringt eine Extraportion Energie und liefert Calcium für starke Knochen sowie Magnesium für gute Nerven.



Fit-Hit

Zubereitung

1 dicke Scheibe Ananas
1 Hand voll Spinat
½ Banane
Etwa 2 dl Wasser oder
Fruchtsaft (z. B. Orangensaft)

Tipp

Es gibt etwa 100 verschiedene Ananassorten. Eine reife Ananas erkennt man am intensiven Duft. Ananas reifen bei Raumtemperatur nach.

Alle Zutaten im Mixglas pürieren.

Kalorien pro Glas: 126 kcal

Gesundheit im Glas: Der Fit-Hit enthält viel Kalium, reichlich Calcium, eine hohe Dosis Magnesium, Eisen, Zink und Folat sowie Vitamin C.



Frucht-Flip

Zubereitung

150 g Erdbeeren

½ Banane

Etwa 2 dl Fruchtsaft

(z. B. Orangen- oder Apfelsaft)

Tipp

Der Frucht-Flip ist noch frischer, wenn gecrushtes Eis mitgemixt oder Tiefkühl-Erdbeeren verwendet werden.

Alle Zutaten im Mixglas pürieren.

Kalorien pro Glas: 105 kcal

Dieser Smoothie liefert dem Körper wertvolles Kalium und Folsäure für Muskeln, Nerven und das Zellwachstum. Zudem ist er ein Vitamin-C-Lieferant für ein fittes Immunsystem.



Exotic Feeling

Zubereitung

1 dicke Scheibe Ananas
½ Banane
2 TL Kokosflocken
Etwa 2 dl Orangensaft

Tipp

Frische Ananas nicht mit Milchprodukten mixen. Das eiweiss-spaltende Enzym Bromelain macht den Smoothie bitter.

Alle Zutaten im Mixglas pürieren.

Kalorien pro Glas: 163 kcal

In der Ananas stecken die Vitamine A, B und C sowie Mineralstoffe wie Kalium, Calcium und Magnesium. Sie ist zudem sehr reich an eiweiss- und fettspaltenden Enzymen.

«5 am Tag»
Krebsliga Schweiz
Effingerstrasse 40
Postfach, 3001 Bern

Tel. 031 389 91 00
info@5amtag.ch

www.5amtag.ch

«5 am Tag» ist eine Kampagne der Krebsliga Schweiz
zur Förderung des Gemüse- und Fruchtekonsums.

