

**101**

**SMOOTHIES**

DIE MAN PROBIERT HABEN MUSS

**ELIQ MARANIK**

*h.f.*ullmann



# EINFÜHRUNG

Machen Sie Essen und Trinken zu einem Fest für Ihre Sinne! Smoothies sind gesund und lecker, schön anzusehen und duften noch dazu herrlich. Die Rezepte in diesem Buch sollen Sie für neue Geschmacksrichtungen begeistern und Ihnen Lust auf mehr machen.

Vier ausführliche Kapitel bieten Platz für 101 großartige Getränke: Smoothies aus Früchten und Beeren, Frühstücks- und Joghurtsmoothies, Gemüsesmoothies und Dessertsmoothies. Die Rezepte beinhalten die bei uns erhältlichen Obst- und Gemüsesorten und können nach Belieben durch viele weitere gesunde Bestandteile wie beispielsweise Ballaststoffe oder Nüsse angereichert werden. Selbstverständlich können Sie die Getränke nach Ihrem persönlichen Geschmack abwandeln oder den Zutaten, die Sie im Haus haben, anpassen. Die entsprechenden Anmerkungen sowie Ihre persönliche Einschätzung der Kreation können Sie direkt auf der jeweiligen Seite notieren.

Das Buch bietet wesentliche Informationen zu den einzelnen Zutaten und zu deren Verarbeitungs- und Gefrierverhalten. Sie erfahren, welche Früchte, Beeren und Gemüse zusammenpassen, wann und wo man sie am besten kauft und wie sie für die Verarbeitung aufbereitet werden. Darüber hinaus finden Sie in diesem Buch zahlreiche Erklärungen zu Küchengeräten und zu nützlichen Utensilien sowie ansprechende Servier- und Garnierungsvorschläge. Je mehr Sie wissen, desto mehr Freude werden Sie bei der Zubereitung der Smoothies haben.

Mein Dank gilt an dieser Stelle insbesondere meinem lieben Mann, Stefan Lindström, der mich beim Schreiben ebenso unterstützt hat wie beim Ablichten all dieser unglaublich leckeren Getränke.

Viel Spaß und gutes Gelingen!  
Eliq Maranik



# WEITERE ZUTATEN

## **TIEFGEFRORENE FRÜCHTE UND BEEREN**

Überall kann man heute tiefgefrorene Früchte und Beeren kaufen, sogar fix und fertig für den Mixer vorbereitete Mischungen. Sie sind ein ausgezeichneter Ersatz für frische Ware, wenn sie unmittelbar nach der Ernte eingefroren wurden.

Ihr selbst gezogenes Obst und Gemüse eignet sich hervorragend dafür, reif geerntet und sofort eingefroren zu werden. So haben Sie immer einen Vorrat für Smoothies griffbereit und wissen vor allem genau, was Sie verarbeiten. Außerdem sind Früchte der Jahreszeit immer preiswerter und aromatischer. Eine Anleitung zum Einfrieren finden Sie auf Seite 9.

## **TROCKENFRÜCHTE UND -BEEREN**

Viele Früchte und Beeren kann man getrocknet kaufen, sie sind eine hervorragende Alternative zu frischer Ware. Achten Sie darauf, dass sie naturbelassen sind und keine Zucker, Öle, Aromen und Farb- oder Konservierungsstoffe zugesetzt wurden. Biologisch erzeugte Früchte sind immer zu bevorzugen. Die besten Produkte enthalten neben den Früchten keine weiteren Zutaten. Weichen Sie getrocknete Beeren oder Früchten ein, ehe Sie sie für Ihren Smoothie verwenden; je größer die Früchte oder Beeren, umso länger. Gießen Sie niemals heißes oder gar kochendes Wasser über Ihre Trockenfrüchte, denn das zerstört alle wertvollen Inhaltsstoffe. Waschen Sie Trockenobst immer vor dem Einweichen; es sei denn, es wurde laut Packungsangabe schon vor dem Trocknen gewaschen.

## **FRUCHT- UND BEERENKONSERVEN**

Ich verwende keine Konserven für meine Smoothies. Wenn Sie welche benutzen wollen, nehmen Sie auf jeden Fall Früchte, die nicht in Sirup eingelegt wurden und weder Farbstoffe noch Aromen oder andere Zusätze enthalten. Am ehesten eignet sich im eigenen Saft eingelegtes Obst.

## **BEERENPULVER UND „SUPERBEEREN“**

Wenn Sie keine frischen Beeren bekommen, sind Beerenpulver ein guter Ersatz. Diese Pulver werden aus gefriergetrockneten ganzen Beeren, einschließlich Schale und Kernen, hergestellt. Man trocknet sie behutsam bei 30°C, damit Vitamine,



# ERDBEERE & BASILIKUM

*Basilikum wird nicht nur für pikante Gerichte verwendet, man findet ihn auch in Likören, Hustenmedikamenten und Parfüm. Im alten Rom symbolisierte er Hass, doch die Bedeutung hat sich im Lauf der Jahre gewandelt und heute gilt Basilikum in Italien als Liebessymbol. Junge Italienerinnen stecken sich Basilikumzweige ins Haar und zeigen damit, dass sie auf Partnersuche sind. Gewiss zieht der süße Duft die Männer an...*

## ZUTATEN:

**für 2 Gläser**

350 g Erdbeeren  
6 Basilikumblätter  
200 ml Wasser  
Zuckersirup zum  
Abschmecken  
4 Eiswürfel

## ZUBEREITUNG:

Erdbeeren und Basilikumblätter waschen.  
Die Erdbeeren entstielen und mit allen  
anderen Zutaten bis zur gewünschten  
Sämigkeit mixen.  
Mit Basilikumblättern garnieren.

**TIPP:** Ersetzen Sie das Basilikum doch einmal mit anderen Kräutern,  
z.B. Zitronenmelisse, Pfefferminze, Zitronengras oder ein wenig Rosmarin.  
Nur weiche Blätter verwenden!

BEWERTUNG: ..... 1 2 3 4 5

NOTIZEN: .....

.....  
.....





# BROMBEERE & VANILLE

*Kennen Sie die Volksweisheit, nach der Beerenfrüchte um so gesünder sind, je dunkler ihre Farbe ist? Brombeeren sind die dunkelsten von allen. Sie enthalten große Mengen Kalium, das vor Krebs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützt. Pflücken oder kaufen Sie nur reife Brombeeren, denn andere schmecken nicht gut. Die meisten Sorten reifen im September und Oktober.*

---

## ZUTATEN:

für 2 Gläser

½ Vanilleschote

4 Teelöffel Honig

200 g Brombeeren

100 g Heidelbeeren

300 ml Naturjoghurt

50 ml Wasser

## ZUBEREITUNG:

Die halbe Vanilleschote aufschneiden und das herausgeschabte Mark in einem kleinen Topf zusammen mit der Schote in 50 ml Wasser 2–3 Minuten kochen. Den Honig unmittelbar, bevor Sie den Topf von der Kochstelle nehmen, zugeben. Abkühlen lassen und die Vanilleschote entfernen. Alle Zutaten bis zur gewünschten Sämigkeit mixen.

**TIPP:** Vom Vanillehonig können Sie sich ruhig einen größeren Vorrat anlegen, Sie können jeden Smoothie damit aromatisieren. Im Kühlschrank hält er sich etwa zwei Wochen.

BEWERTUNG: ..... 1 2 3 4 5

NOTIZEN: .....

.....

.....



# SCHOKOLADE & MINZE

*Die Form der Kakaofrucht ähnelt einer 15–20 cm langen, spitz-ovalen Melone, in der bis zu 50 Samenkörper, die Kakaobohnen, enthalten sind. Diese werden nach dem Öffnen der Frucht fermentiert, getrocknet, entkeimt, geschält, gemahlen und schließlich zu Kakaobutter gepresst, dem Grundbestandteil der Schokolade. Wenn man der Kakaobutter das enthaltene Fett entzieht und sie dann nochmals sehr fein mahlt, entsteht Kakaopulver.*

## ZUTATEN:

für 2 Gläser

4 Kugeln hochwertige  
Eiscreme

200 ml Milch

50 g dunkle Schokolade,  
mit mindestens  
50 % Kakaoanteil

einige Tropfen Minzextrakt

## ZUBEREITUNG:

Die Schokolade in warmer Milch schmelzen und abkühlen lassen. Alle Zutaten bis zur gewünschten Sämigkeit mixen.

Mit Schokolade und Minzblättern servieren.

**TIPP:** Wenn Sie zufällig eine Schachtel „After Eight“ im Haus haben, können Sie diese Täfelchen anstelle der Schokolade verwenden.

BEWERTUNG: ..... 1 2 3 4 5

NOTIZEN: .....

.....  
.....

Abkürzungen und Maßeinheiten

1 cl = 1 Zentiliter = 1/100 Liter = 10 Milliliter

1 ml = 1 Milliliter = 1/1000 Liter

1 Dash = 1 Spritzer = ca. 0,2 cl = ca. 2 ml

1 g = 1 Gramm

Die Flüssigkeitsmengen in den Rezepten sind in Millilitern angegeben.

© Eliq Maranik und Stevali Production

Original Titel: *101 Smoothies – underbara fruktdrinkar att njuta av!*

ISBN 978-91-86287-29-0

Idee, Fotografie, Smoothies und Styling: Eliq Maranik

Co-Autor: Stefan Lindström

Grafische Gestaltung und Produktion: Eliq Maranik und

Alan Maranik / Stevali Production

Fotos auf Seiten 14, 20, 24 und 32: iStockphoto

Korrektur: Rebecka Wolff

© für diese deutsche Ausgabe: h.f.ullmann publishing GmbH

Übersetzung aus dem Englischen: Sarah Masters-Scott für :Hepfinger

Lektorat: Kirsten E. Lehmann

Aktualisierte Übersetzung aus dem Schwedischen: Marion Labonte

Satz: :Hepfinger, Freising

Projektleitung: Rabea Rittgerodt, Isabel Weiler

Gesamtherstellung: h.f.ullmann publishing GmbH, Potsdam

Printed in China, 2014

ISBN 978-3-8480-0682-3

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

X IX VIII VII VI V IV III II I

[www.ullmann-publishing.com](http://www.ullmann-publishing.com)

[newsletter@ullmann-publishing.com](mailto:newsletter@ullmann-publishing.com)



Dies ist eine unverkäufliche Leseprobe des Verlags *h.f.ullmann publishing*.

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© *h.f.ullmann publishing*, Potsdam (2016)

Dieses Buch und unser gesamtes Programm finden Sie unter [www.ullmann-publishing.com](http://www.ullmann-publishing.com).