

SMOOTHIE BOWLS

Vitamin-Power zum Löffeln

*h.f.*ullmann



Vorwort

Wer kann schon einer Schale gesunder Süßigkeiten, köstlich garniert, widerstehen? Ich liebe normale Smoothies, habe jetzt aber meine Leidenschaft für Smoothie Bowls entdeckt.

Smoothie Bowls sind leckere, sättigende, nährstoffreiche Kombinationen der klassischen Grütze mit anderem Inhalt und viel mehr Aroma. Eine Smoothie Bowl passt ausgezeichnet zum Frühstück, als Zwischenmahlzeit, als schnelles Mittagessen oder als Dessert – abhängig von den Zutaten. Sie hat eine dickere Konsistenz als normale Smoothies und enthält mehr Energie, da eine Smoothie Bowl voller Ballaststoffe, Vitamine, Mineralien, Antioxidantien und gesunden Fetten steckt. Als Toppings verwende ich hausgemachtes Müsli und Granola, frische und getrocknete Beeren und Obst, alle Sorten Nüsse und Samen sowie Gemüse. Eine Smoothie Bowl muss so dick sein, dass man sie mit dem Löffel essen kann.

Das Schöne an Smoothie Bowls ist, dass es unendlich viele Geschmacksrichtungen und Kombinationen gibt, dass sich die meisten Zutaten lange im Kühl- oder Vorratsschrank halten und die Bowls in weniger als fünf Minuten fertig sind. Vergessen Sie langweiliges Frühstück. Werden Sie satt, bringen Sie Ihren Körper ins Gleichgewicht und gewinnen Sie Energie für alle Aufgaben des Alltags.

Alle Rezepte im Buch basieren auf Rohkost, sind sojafrei und vegan. In einigen Rezepten werden Honig oder Bienenpollen auf der Zutatenliste aufgeführt – Honig lässt sich gut durch Agavensirup ersetzen, die Bienenpollen können ganz entfallen. Heutzutage gibt es viele alternative Milchprodukte; nie zuvor waren Auswahlmöglichkeiten und Nachfrage so groß. Natürlich können Sie auch einfach „normale“ Milchprodukte verwenden.

Gönnen Sie sich ein gesünderes Leben voller Geschmacksvielfalt! Der Körper wird es Ihnen danken – Ihr Magen wird einwandfrei funktionieren, Ihr Energieniveau ausgeglichener und Ihre Stimmung glücklicher und stabiler. Und glückliche Menschen verbreiten Glück.

Eliq Maranik



Walderdbeeren- Kokos-Bowl

Kokoswasser ist inzwischen ein regelrechter Renner. Es regeneriert nach hartem Training und schmeckt als Zusatz im Smoothie. Kokoswasser ist die klare Flüssigkeit, die sich in jungen, grünen Kokosnüssen befindet. Es besteht zu 95 Prozent aus Wasser und ansonsten aus Nährstoffen und Mineralien wie Vitamin B, C, Phosphor, Kalzium und Zink. Kokoswasser ist besonders reich an Kalium und wird als natürlicher Sportdrink bezeichnet.

Es ist nicht zu verwechseln mit Kokosmilch, die aus dem weißen Fruchtfleisch reifer, brauner Kokosnüsse hergestellt wird. Kokoswasser kann in Eiswürfelbehältern eingefroren werden und ist im Gefrierschrank ein halbes Jahr haltbar.

Für 1 Portion

100 ml Kokosmilch
100 ml Kokoswasser
1 TL Kokosöl, roh
2 TL Chiasamen
2 EL veganes Proteinpulver (kann entfallen)
2 EL Kokosflocken, ungesüßt
100 g Walderdbeeren, tiefgekühlt
100 g Erdbeeren, tiefgekühlt
1 Banane, tiefgekühlt

1. Zutaten in der Reihenfolge der Zutatenliste in den Mixer geben. Zu einer cremigen, frostigen Smoothie Bowl mixen.
2. In Schalen füllen und mit Walderdbeeren, Kokosflocken, Kürbiskernen und Hanfsamen garnieren.
3. Sofort servieren und genüsslich löffeln.

Topping

Walderdbeeren
Kokosflocken, ungesüßt
Kürbiskerne
Hanfsamen



Supergrüne Smoothie Bowl

Spinat ist ein Superfood mit vielen Antioxidantien. Die Blätter sind unglaublich nährstoffreich und enthalten unter anderem Vitamin A, C, E, K und B9 (Folsäure). Spinat ist außerdem reich an Kupfer, Eisen, Magnesium, Kalzium, Chlorophyll, Ballaststoffen und anderen nützlichen Stoffen.

Er hat einen hohen Gehalt an organischem Nitrat, das angeblich das körperliche Leistungsvermögen und den Muskelaufbau steigert. Studien haben gezeigt, dass Spinat die Effektivität der „Kraftwerke“ der Muskelzellen, der Mitochondrien, steigert und somit den Sauerstoffbedarf des Körpers bei Anstrengung senkt. Spinat soll außerdem wirksam sein gegen Krebs, Bluthochdruck und Magengeschwüre.

Für 1 Portion

150 ml Mandelmilch

1 EL Mandelbutter

¼ reife Avocado

1 Handvoll Spinat

3 Blätter Grünkohl

1 EL Leinsamen

1 Banane, tiefgekühlt

100 g Erdbeeren, tiefgekühlt

100 g Ananas, tiefgekühlt

Topping

Granola nach Belieben

Aprikosen

Sonnenblumenkerne

Blaubeeren

Chiasamen

Goji-Beeren

1. Zutaten in der Reihenfolge der Zutatenliste in den Mixer geben. Zu einer cremigen, eisigen Smoothie Bowl mixen.
2. In Schalen füllen und mit Granola, Aprikosenscheiben, Sonnenblumenkernen, Blaubeeren, Chiasamen und Goji-Beeren garnieren.
3. Sofort servieren und genüsslich löffeln.



Granola und Müsli

Hausgemachtes Granola ist etwas ganz Besonderes. Bei der Herstellung duftet es nach frisch gebackenem Kuchen. Und genau wie bei Kuchen kann der Geschmack unendlich variiert werden – die Grenzen setzt allein die Fantasie. Man weiß genau, welche Zutaten es enthält, man vermeidet Unmengen an Zucker, der in fertigem Granola enthalten ist, und kann den Nährwert durch viele Nüsse, Samen und anderes erhöhen.

Granola kann im normalen Ofen gebacken oder im Dörrautomaten getrocknet werden. Ich besitze ein Dörrgerät der Marke *Excalibur*. Es hat neun Etagen mit belüfteten Trockengittern mit insgesamt 1,4 m² Trockenfläche und einen Timer mit Zeitintervallen von 1–26 Stunden. Es ist relativ teuer, die Investition lohnt sich jedoch, wenn Sie Rohkostfan sind oder Raw-Granola und Natursüßigkeiten herstellen und Beeren, Obst, Gemüse, Kräuter, Pilze und andere schöne Dinge trocknen möchten. Im Sommer und Herbst verwende ich den Dörrautomaten oft, um Wintervorräte anzulegen.

Die Trockenzeit im Gerät hängt sehr von der Innentemperatur im Haus, der Luftfeuchtigkeit und der Flüssigkeitsmenge ab, die das Trockengut enthält. Am besten schmecken Sie ab und fühlen, ob das Granola fertig ist. Lesen Sie in jedem Fall die Bedienungsanleitung für Ihren Dörrautomat.

Die meisten Rezepte für Granola in diesem Buch können im normalen Ofen und im Dörrautomaten zubereitet werden. Wenn Sie Granola im Ofen backen und die meisten Nährstoffe erhalten bleiben sollen, sollten Sie Nüsse und Samen zugeben, wenn das Granola fertig gebacken ist. Das gilt auch für Trockenfrüchte und -beeren, da sie leicht verbrennen.

Wenn Sie eine Rohkostdiät machen, muss das Granola nur auf 42–45 °C erhitzt werden. Dann bleiben alle Nährstoffe erhalten. Der Nachteil ist, dass das Granola nicht richtig knusprig wird und viel länger trocknen muss – manchmal bis zu 24 Stunden. Granola wird im normalen Ofen viel knuspriger und erhält auch Röstaroma.

Ich verwende oft etwas geschmolzenes Kokosöl und Dattelsirup, Agavensirup, Ahornsirup oder Honig, damit das Granola haftet sowie Süße und Knusprigkeit erhält. Manchmal mische ich auch Datteln unter, die einige Stunden in heißem Wasser eingeweicht und danach zu Mus gemixt werden. Auch gemuste, reife Bananen können verwendet werden.

Für extra Knusprigkeit kann leicht geschlagenes Eiweiß vor dem Backen im Ofen untergemischt werden, falls Sie sich nicht streng vegan ernähren oder den Dörrautomaten verwenden. Eiweiß schenkt Knusprigkeit, die man sonst nur durch die Zugabe von Zucker erreicht. Wenn Sie Eiweiß verwenden, dann sollten es bis zu zwei Eiweiß für ca. 700 Gramm Granola sein.

Der Unterschied zwischen Granola und Müsli besteht darin, dass Granola Öl und Süßungsmittel enthält und gebacken wird, während Müsli vollständig unbehandelt ist, ohne Öl und Flüssigkeit. Ansonsten sind die Zutaten die gleichen.

Die Herstellung von Müsli und Granola ist ganz einfach; Granola braucht lediglich etwas länger. Und im Ofen muss man darauf achten, dass nichts verbrennt. Auf den nächsten Seiten teile ich einige meiner Lieblingsrezepte mit Ihnen. Natürlich können nach Belieben Zutatenmengen erhöht oder verringert oder auch ausgetauscht werden.



Rezeptregister

Smoothie Bowls

Blaubeeren, Mandeln & Bananen	29
Zucchini & Banane mit Spirulina.....	30
Avocado-, Kakao- & Açaí-Bowl	33
Sommerbeeren & Grünkohl.....	34
Brombeeren & Kokos.....	37
Minze & Schokolade.....	38
Erdbeertraum	41
Coco-choco mit Chiasamen	42
Açaí, Grünkohl & Beeren.....	45
Cashew, Hanf & Ananas	46
Walderdbeeren-Kokos-Bowl	49
Maqui, Blaubeeren & Hafer	50
Piña-Colada-Bowl	53
Cashew, Mango & Erdbeeren	54
Himbeeren, Melone & Baobab	57
Kirschen, Maca & Maulbeeren.....	58
Mango, Lucuma & Spirulina.....	61
Banane, Erdnuss, Kakao & Goji-Beeren	62
Supergrüne Smoothie Bowl.....	65
Apfelstreusel-Smoothie-Bowl.....	66
Haselnusschokolade & Hanfsamen.....	69
Erbeer-Mango-Chia-Bowl.....	70
Erdnuss-Schoko.....	73
Kokos-Hafer-Bowl	74
Antioxidantien-Smoothie-Bowl.....	77

Tropische Superfood Bowl	78
Superpower Bowl	81
Sanddorn-Vanille-Ananas-Bowl	82
Skandinavische-Beeren-Bowl	85
Pflaumen-Vanille-Bowl	86
Buchweizen-Blaubeer-Bowl	89
Mandel-Chia-Bowl mit Zimt	90
Möhrenkuchen-Bowl.....	93
Nüsse-Bowl	94
Brombeeren-Vanille-Bowl	97
Mandel-Açaí-Vanille-Bowl	98
Hagebutte-Ananas-Papaya-Bowl	101

Granola und Müsli

Superkörnermüsli	107
Powermüsli	108
Tropisches Früchtemüsli.....	111
Nuss-Frucht-Mix	112
Hirse-Granola mit Nüssen & Zimt.....	115
Knuspriges Kokos-Quinoa-Granola mit Schokolade	119
Buchweizen-Granola mit Schokolade, Feigen & Datteln.....	123
Piña-Colada-Granola mit Amaranth	127
Apfel-Zimt-Granola	131
Blaubeer-Himbeer-Erdbeer-Granola	135

Wenn Sie Interesse an unseren Büchern haben,
z.B. als Kundengeschenk oder eigene Sonderausgabe, freuen wir uns auf Ihre Anfrage.
Tel.: +49 (0) 331/23 624-0
oder per E-Mail: info@ullmann-publishing.com

© Eliq Maranik and Stevali Production
Originaltitel: *Smoothie bowls*
ISBN 978-91-86287-75-7

Foto: Eliq Maranik und Stefan Lindström, außer S. 20: iStockphoto
Art Director: Eliq Maranik
Layout: Eliq Maranik und Alan Maranik/Stevali Production
Redaktion: Eva Stjerne Ord & Form

© für diese deutsche Ausgabe: h.f.ullmann publishing GmbH
Sonderausgabe
Übersetzung aus dem Schwedischen: Elke Adams
Satz: ce redaktionsbüro für digitales publizieren
Coverfotos: Eliq Maranik und Stefan Lindström

Gesamtherstellung: h.f.ullmann publishing GmbH, Potsdam

Printed in Poland, 2016

ISBN 978-3-8480-0945-9

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1
X IX VIII VII VI V IV III II I

www.ullmann-publishing.com
newsletter@ullmann-publishing.com
facebook.com/hfullmann
twitter.com/hfullmann





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.