

ELIQ MARANI~~K~~

# SMOOTHIES FÜR KIDS

Gemüse und Obst  
entdecken und genießen

*h.f.*ullmann

# Bevor es losgeht

Lies diese Tipps, bevor du anfängst! Dann ist es einfacher, den Rezepten zu folgen. Und vergiss dabei den Spaß nicht!

## Sicherheit

Die Küche kann ein gefährlicher Ort sein, wenn man Küchengeräte nicht richtig anwendet. Folgendes solltest du beachten:

1. Lass dir von einem Erwachsenen zeigen, wie man Elektrogeräte, Messer und andere Küchengeräte anwendet. Am Anfang sollte immer ein Erwachsener bei dir sein.
2. Sag Bescheid, wenn du in der Küche arbeiten möchtest. Es ist gut, wenn ein Erwachsener in der Nähe ist, falls du Hilfe brauchst.
3. Wenn du mit Elektrogeräten arbeitest, müssen deine Hände trocken sein. Zieh immer den Stecker aus der Steckdose, wenn du fertig bist.
4. Achte beim Schneiden auf deine Finger und laufe nicht mit einem Messer durch die Küche.
5. Stecke niemals die Hände in den Mixer oder die Smoothie-Maschine! Die Messer sind sehr scharf und bewegen sich schnell. Sie können dich schwer verletzen. Du darfst auch keine Gegenstände in den Mixer legen oder damit herumstochern. Das kann das Gerät beschädigen.
6. Geh vorsichtig mit heißem Wasser um.

## Hygiene und Sauberkeit

Neben der Sicherheit ist die Hygiene sehr wichtig. Hier ein paar einfache Regeln:

1. Wasche dir immer die Hände, binde die Haare zusammen (wenn du lange Haare hast) und ziehe dir eine Schürze an, bevor du loslegst.
2. Wasche sämtliches Obst und Beeren, auch das mit Schale. Alles, was du anfässt, kann im Smoothie und später in deinem Bauch landen.
3. Nimm keine Früchte mit dunklen Stellen, Verfärbungen oder sichtbaren Schäden.
4. Kontrolliere bei allen Zutaten das Mindesthaltbarkeitsdatum. Verwende keine abgelaufenen Zutaten.
5. Halte die Küche sauber und wenn du fertig bist: Aufräumen nicht vergessen!



## So machst du einen Smoothie

1. Lies das Rezept durch, bevor du anfängst.
2. Stelle alle Zutaten und Geräte bereit.
3. Schneide die Früchte auf die richtige Größe für den Mixer.
4. Gib die Früchte in den Mixer.
5. Gib Flüssigkeit in den Mixer.
6. Deckel drauf und prüfen, dass er fest sitzt.
7. 30 Sekunden bis 1 Minute mixen.
8. In ein Glas geben, garnieren und servieren.

# Weiterführende Tipps

Die folgenden Tipps helfen dir, in die Welt der Smoothies einzutauchen.

## Gemüse, Obst und Beeren sorgfältig auswählen

Ein Smoothie wird immer nur so gut wie seine Zutaten. Zum Entdecken der besten Zutaten muss man Augen, Nase und Finger einsetzen und sollte, falls möglich, regionale Produkte aus ökologischem Anbau wählen. Ökologisch angebaute Früchte sind frei von Zusätzen, sind ungespritzt, haben eine weichere Schale und schmecken intensiver.

Nimm dir Zeit für die Auswahl. Wähle farbenfrohe, feste, gut riechende Früchte, die keine weichen Stellen oder Verfärbungen zeigen. Es ist besser, die Zutaten an der Obst- und Gemüsetheke auszusuchen, als fertig abgepackte Ware zu kaufen.

Probiere einfach verschiedene Apfelsorten, Mangos, Melonen und anderes Obst. Der Geschmack kann ganz unterschiedlich sein, auch wenn die Früchte gleich heißen. Klasse ist zum Beispiel eine Apfel-Testverkostung mit deinen Freunden oder der ganzen Familie!

## Reif oder unreif?

Für den optimalen Geschmack und eine gute Konsistenz braucht man Früchte mit der genau richtigen Reife. Unreifes Obst ist säuerlich und hart, es fehlt das gewisse Extra. Überreife Früchte sind oft zu süß (manchmal schmecken sie richtig schlecht) und machen den Smoothie schleimig. Nimm Obst, das sich für seine Größe schwer anfühlt und stark duftet – meist ein gutes Zeichen für die Reife.

Die meisten Früchte reifen bei Zimmertemperatur nach, nachdem sie gepflückt wurden. Einige werden mit der Zeit süßer und saftiger, andere werden saftiger, aber nicht süßer. Zitrusfrüchte sind eine Ausnahme. Sie werden geerntet und reifen nicht nach.

## Obst und Beeren waschen

Kommen Früchte und Beeren nicht aus dem eigenen Garten, weißt du nicht, wie sie behandelt wurden, wo sie gewachsen sind und wer sie gesammelt hat. Die meisten Früchte – vor allem importierte – werden zur längeren Haltbarkeit gespritzt. Deshalb ist es sehr wichtig, dass du sie ordentlich wäschst oder spülst. Früchte aus nicht ökologischem Anbau sollten außerdem geschält werden. Denn alles, was sich auf der Außenseite der Früchte befindet, kann in deinem Bauch landen.



# Mango, Himbeeren und Passionsfrucht

FÜR 2 GLÄSER

2 frische Mango (oder 600 g tiefgekühlt)

5 Passionsfrüchte  
(oder 2–3 TL Passionsfruchtpulver)

½ Limette

150 g Himbeeren, tiefgekühlt

200 ml eiskaltes Wasser

einige Eiswürfel (wenn du frische Mango verwendest)

1. Alle Früchte sorgfältig waschen.
2. Mangos mit dem Sparschäler schälen und in kleine Stücke teilen – an den harten Kern im Inneren denken, also vorsichtig sein. Wenn es nicht klappt, einen Erwachsenen um Hilfe bitten.
3. Mangostücke in den Mixer geben.
4. Passionsfrüchte teilen, das Fruchtfleisch herauskratzen und die Kerne aussieben (wenn du möchtest). Eine Passionsfrucht zum Garnieren übrig lassen.
5. Limette aufschneiden, Saft einer Hälfte mit der Zitruspresse auspressen. Alle Kerne aussieben, sonst kann der Smoothie bitter werden.
6. Himbeeren, Limettensaft und Wasser in den Mixer geben und zu einem glatten Smoothie mixen. Soll der Smoothie eisiger sein, einige Eiswürfel dazugeben.
7. Wenn du den Smoothie vor dem Servieren durch ein Sieb gibst, wird er glatter.
8. In einem großen Glas servieren, Passionsfrucht als Garnierung direkt über dem Smoothie auskratzen.

Wusstest du, dass ...

... Mangos ursprünglich nur in den Bergen im Himalaya und in Myanmar wuchsen? Vor Tausenden von Jahren begann man mit dem Anbau in Indien.

... der Mangobaum 35–40 m hoch werden kann und eine riesige Krone hat?

... die Blüten wie Lilien duften? Nach der Blüte dauert es 3–6 Monate, bevor die Frucht reif ist. Die Schale ist gelb, orange und rot gefärbt.

... dass du Mangostücke in der Saison einfrieren kannst? Das ist billiger und besser, als Früchte zu nehmen, die unreif gepflückt, lange gelagert und zur längeren Haltbarkeit gespritzt wurden. Frisch geerntete Früchte sind immer am besten, aber auch eingefroren okay.

**TIPP!**

Die Kerne der Passionsfrucht entfernst du am besten, wenn du ein bisschen Wasser in die Frucht gießt und dann rührst, bis sich das Fruchtfleisch löst. Durch ein Sieb geben und nur die Flüssigkeit verwenden.

# Granatapfel und Grapefruit\*

FÜR 2 GLÄSER

2 Granatäpfel (oder 200 g tiefgefrorene Granatapfelkerne)

2 Blut-Grapefruit

2 Orangen

100 g Mango, tiefgekühlt

1. Alle Früchte sorgfältig waschen.
2. Granatäpfel teilen und den Saft, wie bei einer Orange, mit der Zitruspresse auspressen. Du kannst die Granatapfelkerne mit in den Mixer geben, wenn sie gefroren sind. Sie enthalten zusätzliche Ballaststoffe.
3. Grapefruits und Orangen aufschneiden, Saft mit der Zitruspresse auspressen.
4. Säfte mit der tiefgefrorenen Mango zu einem glatten Smoothie mixen.
5. Mit ein paar Granatapfelkernen als Garnierung servieren.

Wusstest du, dass ...

... man Granatäpfel im Winter frisch kaufen kann? Du kannst außerhalb der Saison auch tiefgefrorene oder getrocknete Granatapfelkerne verwenden.

... Granatäpfel eine Superfrucht sind, die seit Tausenden von Jahren angebaut wird?

Wie entfernt man die Granatapfelkerne?

Es ist schwierig, die Granatapfelkerne herauszubekommen? So funktioniert's: Granatapfel auf einer harten Unterlage rollen, in der Mitte teilen und die Hälften umgekehrt über ein Gefäß halten. Gleichzeitig mit einem Holzlöffel auf die Schale klopfen – Simsalabim!

# Kiwi und Banane

FÜR 2 GLÄSER

4 Kiwis

2 Bananen

100 ml Apfelsaft, frisch gepresst

100 ml griechischer oder türkischer Joghurt

4 Eiswürfel

1. Alle Früchte sorgfältig waschen.
2. Kiwi und Bananen schälen, kleinschneiden und in den Mixer geben. Ein paar Kiwischeiben mit Schale zum Garnieren übrig lassen.
3. Alles zu einem glatten Smoothie mixen, aber nicht zu lange, denn die kleinen, schwarzen Kiwisamen bekommen einen sehr bitteren, strengen Geschmack, wenn sie zerstört werden.
4. In ein Glas geben und mit Kiwischeiben servieren.

Wusstest du, dass ...

... laut Guinness-Buch der Rekorde schon einmal jemand eine Kiwi innerhalb von 5,35 Sekunden geschält und gegessen hat?

... eine Kiwi fünfmal mehr Vitamin C und Ballaststoffe als eine Orange enthält?

... die Schale essbar ist? Vorher aber gut waschen!

... die Kiwifrucht ihren Namen nach dem neuseeländischen Kiwi-Vogel mit ähnlichem Aussehen erhalten hat?





# Obst-ABC

**ANANAS.** Randvoll mit Vitamin C. Ob eine Ananas reif ist, kannst du prüfen, indem du eines der äußeren Blätter abziehst. Gibt es nach, ist die Frucht reif. Am besten kauft man eine unreife Ananas und lässt sie zu Hause nachreifen. Im Kühlschrank hält eine reife Ananas bis zu 1 Woche, bei Zimmertemperatur etwa 3 Tage.



**ÄPFEL.** Enthalten viel Vitamin C, Antioxidantien und Ballaststoffe. Äpfel sollte kühl verwahrt werden, gern in einer Plastiktüte im Kühlschrank. Bei Zimmertemperatur verkürzt sich ihre Haltbarkeit. Sie geben Ethylen ab, das den Reifungsprozess beschleunigt. Das Aroma frisch gepflückter Äpfel ist einfach unschlagbar. Äpfel können gut getrocknet werden. Einfach das Kerngehäuse entfernen und in Scheiben schneiden.



**APRIKOSEN.** Ähneln Pflaumen, haben aber eine gelbrote und leicht haarige Schale. Aprikosen enthalten Betacarotin, das im Körper in Vitamin A umgewandelt wird. Außerdem enthalten sie viele Ballaststoffe, Vitamin C und Kalium. Die Früchte können bei Zimmertemperatur 1–2 Tage, am besten jedoch im Kühlschrank gelagert werden.



**BANANEN.** Im Supermarkt sind sie manchmal noch fast grün und unreif. Sie reifen mit Hilfe von Ethylen. Bananen enthalten viel Kalium, Vitamin B6 und Magnesium. Sie sollten immer bei Zimmertemperatur aufbewahrt werden – am besten separat, also von anderem Obst getrennt. In der Kälte des Kühlschranks werden Bananen schwarz. Sie sind sehr druckempfindlich. Werden sie gequetscht, erscheinen bald braune Stellen, weil das Fruchtfleisch beschädigt ist.



**BIRNEN.** Werden seit Tausenden von Jahren angebaut. Sie enthalten Kalium, Vitamin A, C und Ballaststoffe. Birnen sind nur kurz haltbar und werden am besten im Kühlschrank in einer Plastiktüte verwahrt. Da sie jedoch viel Aroma entwickeln sollen, 1–2 Tage vor dem Verzehr bei Zimmertemperatur lagern. Birnen geben Ethylen ab, das den Reifungsprozess anderer Obstsorten beschleunigt.



# Rezeptregister

Sanddorn, Mango und Erdbeeren .....	21	Erdbeeren und Ananas.....	61
Blaubeeren, Himbeeren und Kräutertee.....	22	Brombeeren und Quark .....	62
Spinat und Ananas.....	25	Himbeeren und Nektarine .....	65
Piña Chocolada .....	26	Erdbeeren mit Baiser .....	66
Mango, Himbeeren und Passionsfrucht.....	29	Banane und Joghurt.....	69
Erdbeeren, Goji-Beeren und Kamille .....	30	Himbeeren und Vanille.....	70
Erdnuss-Schoko .....	33	Blaubeeren und Vanilleeis.....	73
Hagebutte, Ananas und Papaya.....	34	Mango und Orange .....	74
Brombeeren, Vanillejoghurt und Zimt.....	37	Ananas und Möhre .....	77
Aprikose, Himbeeren und Kamille .....	38	Kokos und Schokolade.....	78
Pekannüsse, Datteln und Kokoswasser .....	41	Schwarze Johannisbeeren und Apfel.....	81
Schokolade, Kokos und Datteln .....	42	Orange und Banane .....	82
Blaubeeren, Brombeeren und Rote Bete .....	45	Kirsche und Kokos.....	85
Tropischer Mix .....	46	Blaubeeren und Banane .....	86
Granatapfel und Grapefruit .....	49	Rote Johannisbeeren und Mango.....	89
Himbeeren und Birne .....	50	Himbeeren und Zimt .....	90
Wassermelone und Himbeeren .....	53	Mandelschokolade mit Banane und Vanille ..	93
Preiselbeeren, Birne und Orange.....	54	Melone und Passionsfrucht .....	94
Mango und Safran .....	57	Blaubeeren, Hafer und Vanille .....	97
Kiwi und Banane.....	58		

## DANKE ...

... an meine über alles geliebte Tochter **Jasmine**, weil sie mir jeden Tag meines Lebens vergoldet.

... an meinen geliebten Ehemann und Agenten **Stefan Lindström**, der immer an mich und meine verrückten Ideen glaubt.

... an alle tollen Kids, die mich unterstützt und dieses Buch ermöglicht haben.

... an meine Lektorin **Eva Stjerne** für ihre fantastische sprachliche Unterstützung.

... an meinen lieben Bruder **Alan Maranik** für die tolle Gestaltung des Buchs. Es ist immer schön, mit dir zusammenzuarbeiten.

... an **Christer Lindblom** vom Verlag Stevali, der mich bei der Vermarktung meiner Werke im schwedischen Buchhandel unterstützt.

... an **Ulf Kihlberg** von „Bagaren och Kocken“ für schöne Gläser, Tassen, Kannen, die originelle Deko von Rice und die sicheren Kindermesser von MAC.

... an **Carl Uggl**a für die Blender von Vitamix.

Folge Eliq auf:

Facebook: The Smoothie Queen

Instagram: @the\_smoothie\_queen

Twitter: The Smoothie Queen @love4smoothies

© Eliq Maranik and Stevali Production

Originaltitel: *Smoothies för barn – upptäck, utforska, experimentera och lär dig allt om frukter och grönsaker*  
ISBN 978-91-86287-71-9

Idee, Rezepte und Styling: Eliq Maranik

Foto: Eliq Maranik

Art Director: Eliq Maranik/Stevali Production

Layout: Alan Maranik und Eliq Maranik/Stevali Production

Redaktion: Eva Stjerne Ord & Form

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

Übersetzung aus dem Schwedischen: Elke Adams

Satz: ce redaktionsbüro für digitales publizieren

Coverfotos: Eliq Maranik

Gesamtherstellung: h.f.ullmann publishing GmbH, Potsdam

Printed in Slovenia, 2016



ISBN 978-3-8480-0996-1

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

X IX VIII VII VI V IV III II I

[www.ullmannmedien.com](http://www.ullmannmedien.com)

[info@ullmannmedien.com](mailto:info@ullmannmedien.com)

[facebook.com/hfullmann](https://facebook.com/hfullmann)

[twitter.com/hfullmann](https://twitter.com/hfullmann)

Eltern wird empfohlen, minderjährige Kinder nicht unbeaufsichtigt Rezepte, die in diesem Buch beschrieben sind, durchführen zu lassen.



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.ullmannmedien.com](http://www.ullmannmedien.com).