

Eliq Maranik

WINTER SMOOTHIES

Warm & kalt genießen

*h.f.*ullmann

Inhalt

Vorwort.....	7
Zutaten.....	8
Einkauf und Umgang mit Obst und Gemüse.....	10
Gemüse, Obst und Beeren sorgfältig auswählen.....	10
Ökologischer Einkauf.....	10
Waschen und schrubben.....	10
Schälen oder nicht schälen?.....	11
Kerne und Steine.....	11
Beeren und Obst einfrieren.....	11
Der richtige Mixer und seine Anwendung.....	13
Kräuter und Kräutertees.....	17
Ernten und trocknen.....	18
Zubereitung.....	18
Kräuter für Kräutertee.....	18
Nuss-, Samen- und Hafermilch.....	21
Smoothies vorbereiten.....	22
Fertige Mixbeutel.....	22
Smoothies in Flaschen einfrieren.....	22
Warme Winter-Smoothies.....	25
Kalte und fruchtige, würzige und leichte Winter-Smoothies.....	67
Cremige, sättigende & üppige Winter-Smoothies.....	89
Rezeptregister.....	143



Smoothies als Lebensstil

Ich liebe Smoothies! Je mehr ich trinke, desto lieber mag ich sie. Für mich sind Smoothies zum Lebensstil geworden. Und dazu möchte ich auch Sie inspirieren. Der Körper mag, was gut für ihn ist. Je mehr gesunde Dinge Sie essen und trinken, desto weniger Appetit haben Sie auf ungesunde Nahrungsmittel. Sie gewinnen Unmengen an Energie, haben einen zufriedenen Magen, gute Stimmung, schönes Haar, feste Nägel, ein gestärktes Immunsystem, weniger Schlafbedarf (Sie fühlen sich einfach ausgeruhter!) und mehr Spaß am Sport – das alles führt außerdem zur Gewichtsabnahme. Ganz einfach ein gesunder Lebensstil!

Vielleicht bemerken Sie den Unterschied nicht sofort. Versuchen Sie jedoch, einen Smoothie oder ein Glas frisch gepressten Saft pro Tag zu sich zu nehmen. Wenn Sie keine Zeit haben, bereiten Sie größere Mengen zu und frieren Sie diese ein. Oder frieren Sie ganze Smoothie-Pakete ein, die Sie direkt in den Mixer geben können (siehe Seite 22). Nur noch Flüssigkeit dazu (Wasser, Nussmilch, Kokoswasser ...) und auf den Schalter drücken. Der Smoothie ist in ein paar Minuten fertig, und Sie können ihn mit zu Arbeit, Schule oder Sport nehmen.

Die Idee zu diesem Buch lieferte mir Lars Pietzschmann von Ullmann Publishing vor einigen Jahren. Damals dachte ich: Welcher Unterschied besteht schon zwischen einem „normalen“ und einem Winter-Smoothie – bis auf ein paar Wintergewürze vielleicht? Ich fing dann allerdings an, auszuprobieren. Eines führte zum anderen und schließlich begann ich, warmen Kräutertee als Basis zu verwenden. Ich testete und testete – und das Resultat liegt jetzt vor Ihnen. Ein Winter-Smoothie ist schnell zubereitet, kann gut vorbereitet und in der Thermosflasche mitgenommen werden.

Ich hoffe, Sie lassen sich inspirieren, haben Freude beim Lesen und finden tolle Geschmacksrichtungen, während Sie Ihren Körper mit Vitaminen, Mineralien, Antioxidantien und neuer Energie versorgen. Was kann an einem kalten Wintermorgen schöner sein als ein warmer, aromatischer Smoothie?! Die Rezepte können Sie natürlich auch im Frühjahr, Sommer oder Herbst zubereiten ...

Herzliche, winterliche Grüße

Eliq Maranik

Kiwi, Mango & Orange mit grünem Tee

Grüner Tee diente früher als Arzneimittel. Heute wird er meist getrunken, weil er schmackhaft und gesund ist.

Er enthält Polyphenole, antioxidierende Stoffe. Sie sollen Körperzellen und DNA vor freien Radikalen schützen, die Krebserkrankungen, Zelltod und altersbedingte Erkrankungen verursachen. Die Teeblätter enthalten viele nützliche, natürliche Stoffe, u. a. viele gesunde Antioxidantien, Vitamine und Mineralien. Der Tee hat einen geringen Teingehalt und ist für Detox gut geeignet. Am besten Tee aus ökologischem Anbau wählen.

Für 2 Gläser

350 ml grüner Tee

1 Eiswürfel

1 Zitrone

1 Orange

150 g Mango, frisch
oder aufgetaut

2 Kiwis

1. Tee nach Packungsanweisung aufbrühen. 100 ml heißen Tee in einen Becher füllen und mit dem Eiswürfel auf ca. 50 °C abkühlen.
2. Zitrone und Orange auspressen.
3. Mango und Kiwis dünn schälen (viele Nährstoffe sitzen direkt unter der Schale). Bei Bio-Kiwis kann die Schale mit verarbeitet werden.
4. Eiswürfeltee, Zitronensaft, Orangensaft und Mango zu einem glatten Smoothie mixen.
5. Kiwis zerkleinern und in den Smoothie mixen. Die Kiwikerne können den Geschmack bitter machen, wenn sie länger gemixt werden.
6. In ein großes, hitzebeständiges Glas füllen und den restlichen heißen Tee dazugeben.
7. Smoothie warm genießen.



Warmer Schoko-Cashew-Smoothie mit geröstetem Kokos

Dieser wunderbar wärmende Winter-Smoothie ist sündhaft gut – cremig und sättigend, fast wie ein Dessert. Maca-Pulver schenkt ein mildes Karamellaroma, gekochte Quinoa Cremigkeit und das geröstete Kokos eröffnet ganz neue Geschmacksdimensionen. Wenn Sie sich verwöhnen möchten, ein paar Kokosraspeln darüberstreuen und etwas weiße Schokolade als Topping reiben.

Quinoa ist eine ausgezeichnete, gesunde Smoothie-Zutat, die sehr unterschätzt wird. Sie passt perfekt zu allen nussigen, milchigen Smoothies.

Für 2 Gläser

300 ml Cashewmilch
20 g weiße Schokolade

3 EL Kokosmilch, ohne
Zusätze

1 reife Banane

1–2 Datteln, Medjool
(nach Belieben)

85 g Quinoa, gekocht
2 EL Maca-Pulver

1 EL Kokoszucker

20 g Cashewkerne, natur

Garnierung:

2 EL Kokosraspeln oder
-flocken, geröstet

1. Cashewmilch auf 80 °C erhitzen; sie sollte keinesfalls kochen.
2. Weiße Schokolade hacken und in die warme Milch geben, umrühren und schmelzen lassen.
3. Die Hälfte der warmen Schokomilch in einen Becher geben und die Kokosmilch einrühren, sodass die Schokomilch etwas abkühlt. Mischung in den Mixer geben.
4. Banane schälen und kleinschneiden, Datteln entkernen.
5. Quinoa, Maca-Pulver, Kokoszucker, Cashewkerne und geröstete Kokosflocken/-raspeln mit der lauwarmen Schokomilch mixen.
6. In ein hitzebeständiges Glas füllen. Die restliche, heiße Cashewmilch hineingießen. Gut umrühren.
7. Nach Belieben mit geröstetem Kokos und geriebener weißer Schokolade garnieren.
8. Smoothie warm genießen.



Cool 
drinks

Grüner Winterobst-Smoothie

Weintrauben gehören zu den Obstsorten, die am intensivsten gespritzt werden. Nehmen Sie am besten immer ökologisch angebaute Früchte, Rosinen oder Wein. In verschiedenen unabhängigen Studien wurden in einer Packung Weintrauben bis zu zwanzig unterschiedliche Pflanzenschutzmittel nachgewiesen. Züchter von Tafeltrauben haben große Probleme mit Schädlingen und Erkrankungen wie z. B. Pilzbefall. Deshalb wird auch vorbeugend mit Chemikalien bekämpft. Gespritzt wird schon, bevor ein Befall überhaupt erfolgt ist. An allen weltweit angebauten Früchten haben Weintrauben einen Anteil von etwa 45 Prozent. Davon sind ca. 10 Prozent Tafeltrauben, 5 Prozent werden zu Rosinen getrocknet und die restlichen 85 Prozent zur Weinherstellung genutzt.

Für 2 Gläser

1 Limette

6 Mandarinen (oder andere kleine Zitrusfrüchte)

1 reife Birne

100 g grüne Weintrauben, Bio-Ware

200 ml Apfelsaft, frisch gepresst

100 ml Wasser

30 g frischer Spinat

2 EL Chia-Samen

Eis (nach Belieben)

1. Limette und Mandarinen auspressen, eventuell Kerne aussieben.
2. Birne schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Schale bei Bio-Birnen mit verarbeiten.
3. Weintrauben nach Belieben entkernen.
4. Alles zu einem winterlichen Smoothie mixen.
5. Zum Schluss nach Belieben Eis zugeben.



Rezeptregister

Warme Winter-Smoothies

Ananas, Mango & Kurkuma.....	36
Apfel-Jasmin-Granatapfel-Smoothie.....	48
Bereen-Smoothie mit Kamillentee, skandinavischer	35
Coco-Schoko, heiße.....	64
Erdbeeren, Banane & Passionsfrucht mit Brennnesseltee.....	32
Glögg-Smoothie, grüner.....	59
Hafermokka, warmer	63
Haselnuss-Schokolade, heiße grüne.....	55
Hibiskus, Granatapfel & Grapefruit.....	47
Himbeer-Kamillen-Smoothie, wärmender	39
Himbeere, Melone & Passionsfrucht mit Rooibos-Tee	27
Kiwi, Mango & Orange mit grünem Tee.....	28
Mango, Orange & Ananas mit Löwenzahntee.....	31
Moosbeeren-Apfel-Smoothie.....	51
Orange, Ingwer & Möhre, heiße.....	40
Orangen-Preiselbeer-Smoothie mit Ingwer	44
Schoko-Cashew-Smoothie mit geröstetem Kokos, warmer.....	52
Schokolade, heiße mexikanische.....	56
Vanille-Blaubeer-Smoothie, heißer	43
Zimt-Apfel-Smoothie, heißer	60

Kalte und fruchtige, würzige und leichte Winter-Smoothies

Bete-Smoothie, superbeeriger.....	73
Mango-Möhren-Goji-Hagebutten- Smoothie.....	74
Paradies-Ananas-Smoothie, grüner	86
Schwindler-Smoothie.....	81

Smoothie mit Erdbeeren, Birne & Hibiskus, heißer.....	77
Sprossen-Smoothie.....	82
Winter Sunshine	69
Winter-Smoothie, supergrüner	85
Winterobst-Smoothie, grüner	78
Zitrus-Kick, würziger.....	70

Cremige, sättigende & üppige Smoothies

Birnen-Hafer-Smoothie mit Ahornsirup.....	111
Blaubeeren-Buchweizen-Smoothie.....	136
Blaubeeren-Vanille-Superfood-Smoothie....	103
Brombeeren-Vanille-Kokosnuss-Smoothie....	135
Erdbeeren-Bananen-Haferflocken- Smoothie.....	100
Erdbeeren-Mandeln-Kakao-Smoothie	120
Goji-Orangen-Smoothie.....	128
Haselnuss-Carob-Schokolade.....	123
Himbeertraum.....	95
Kumquat-Mango-Smoothie.....	107
Kürbis-Cashew-Smoothie mit Zimt.....	115
Kürbis-Protein-Smoothie	112
Mandarinen-Vanille-Mandel-Smoothie.....	108
Mandel-Quinoa-Frühstücks-Smoothie.....	131
Mango-Chai-Smoothie.....	91
Mango-Kombucha-Smoothie, würziger.....	116
Minzschokolade, grüne.....	140
Pfefferkuchen-Smoothie.....	96
Pflaumen-Feigen-Quinoa-Smoothie.....	132
Pink-Power-Smoothie.....	127
Schokolade-Kirsch-Chia-Smoothie.....	92
Superfood & Mandel-Maca-Smoothie.....	104
Superpower Avocado-Schokolade.....	119
Tropenfrucht-Smoothie, grüner	139
Walnuss-Smoothie mit Moosbeeren	124
Zimt-Hafer-Smoothie mit Rosinen.....	99

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@ullmannmedien.com

Folge Eliq auf:

Facebook: The Smoothie Queen

Instagram: @the_smoothie_queen

Twitter: The Smoothie Queen @love4smoothies

© Eliq Maranik and Stevali Production

Originaltitel: *Vinter smoothies – värmande vitaminbomber*

ISBN 978-91-88397-02-7

Text: Eliq Maranik

Fotos: Eliq Maranik und Stefan Lindström,

außer den Seiten 8–9, 10, 16–17, 18, 19, 20–21: iStockphoto

Art Director: Eliq Maranik

Layout: Alan 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

Coverfoto: Eliq Maranik und Stefan Lindström

Gesamtherstellung: h.f.ullmann publishing GmbH, Potsdam

Printed in Germany, 2016

ISBN 978-3-8480-1090-5

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

X IX VIII VII VI V IV III II I

www.ullmannmedien.com

info@ullmannmedien.com

facebook.com/ullmannmedien

twitter.com/ullmannmedien





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.