



Smoothie - Rezepte

Heilsmoothie für die Leber (1-2 Portionen)

Variante A

2 Bananen oder ½ in Würfel geschnittene Papaya
½ Tasse frische oder 1 Päckchen tiefgekühlte lila
Drachenfrucht oder 2 EL Pulver
2 Tassen frische oder gefrorene wilde Blaubeeren oder 2
EL Pulver
120 ml Wasser (optional)

Variante B

1 Banane oder ¼ gewürfelte Papaya
1 Mango
½ Tasse frische oder 1 Päckchen tiefgekühlte
Drachenfrucht oder 2 EL Pulver
1 Selleriestange
½ Tasse Sprossen (beliebige Sorte)
120 ml Wasser (optional)

Alle Zutaten in den Mixer geben.
Glatt mixen und dabei Wasser
angießen, bis die gewünschte
Konsistenz erreicht ist.



**Sollte keine Drachenfrucht oder wilden
Blaubeeren finden können, kann man
auch stattdessen Brombeeren,
Kulturheidelbeeren oder Kirschen
nehmen.*

Wassermelonen-Slushy (1-2 Portionen)

2 Tassen frische gewürfelte
Wassermelone
2 Tassen tiefgekühlte
Wassermelonenwürfel
Saft von 1 Limette



Frische und gefrorene Melone
zusammen mit dem Limettensaft
mixen, bis eine glatte Flüssigkeit
entsteht. Kalt genießen.

**wenn Ihr Morgengetränk nicht so kalt
sein soll, erhöhen Sie einfach den Anteil
nicht gefrorenen Melonenstücke.*

Süßer Kirsch-Smoothie (2 Portionen)

1 gefrorene Banane
2 reife Bananen
1 Tasse gefrorene Kirschen
½ geschälte Zitrone



Alle Zutaten mit ½ Tasse Wasser
in den Mixer geben und zu einem
glatten Smoothie verarbeiten

**dieser Smoothie geliert, wenn Sie ihm
zu viel Zeit lassen. Sofort trinken*



*oder als Pudding
verzehren nach 30
Minuten
im Kühlschrank.*

Mango-Lassi (1-2 Portionen)

- 4 Tassen gewürfelte Mango
- ½ Tassen Kokosmilch
- 2 Blätter Minze
- 1 gefrorene Banane
- 1 Prise Kardamom (nach Belieben)

Alle Zutaten im Mixer zu einer sämigen Flüssigkeit pürieren.



**Kardamom besitzt ein sehr starkes Aroma, vorsichtig dosieren.*

Trauben – Slushy (2 Portionen)

- 4 Tassen gefrorene Trauben
- 3 Tassen Kokoswasser



Die gefrorenen Trauben und das Kokoswasser im Mixer pürieren, bis beides gut vermischt ist.

**wenn es nicht so eisig sein soll, können auch frische Trauben verwendet werden.*

Smoothie zur Ausleitung giftiger Metalle (1 Portion)

- 2 Bananen
- 2 Tassen frische oder TK- wilde Heidelbeeren, oder 60 ml reiner Wildheidelbeerensaft oder 2 EL reines Wildblaubeerpulver
- 1 Tasse Korianderkraut
- 1 TL Gerstengrassaftpulver
- 1 TL Spirulina (vorzugsweise aus Hawaii)
- 1 EL atlantischer Lappentang oder 2 Pipettenfüllungen flüssiger atlantischen Dulse
- Saft von 1 Orange oder 3 Orangen
- 1 Tasse Wasser oder Kokoswasser

Alle Zutaten zu einer glatten Masse verarbeiten, dann Wasser bis zur gewünschten Konsistenz angießen.



Schilddrüsen-Heilsmoothie (1 Portion)

- 2 Tassen Mango, frisch oder gefroren
- 1 Banane
- 1 Tasse Wasser

Weitere mögliche Zutaten:

- 2 Tassen Spinat
- ½ Tasse Rucola
- 1 TL Braunalgenpulver
- Saft von 1 Orange
- ½ Tasse Korianderkraut
- ½ Tasse Aloe-Vera-Gel
- ½ Tassen Himbeeren
- 1 bis 2 Zentimeter Ingwer, geschält



Mango und Banane mit einer Tasse Wasser im Mixer verarbeiten. Weitere Zutaten nach Wunsch einzeln oder in verschiedenen Kombinationen hinzufügen. Alles glatt mixen und genießen.

Melonen Smoothie (1 Portion)

3 bis 4 Tassen Melone (gewürfelte Wassermelone oder Honigmelone, Cantaloupe Melone, Galia, Sugar Kiss u.a.)



Im Mixer 1 bis 2 Minuten verflüssigen, dann sofort in ein Glas umgießen und genießen.

**diesen Smoothie soll man auf den nüchterneren Magen genießen oder nur wenn Zitronenwasser oder Selleriesaft vorausgegangen sind. Danach 30 Minuten warten und trinken.*

Grüner Smoothie (1 Portion)

3 mittelgroße Bananen, grob zerkleinert oder 3 Tassen Mangowürfel
1 bis 2 Selleriestangen, zerkleinert
4 Tassen Spinat oder Romanasalat, festgedrückt
1 Tasse Wasser zum Mixen



Alles zusammen im Mixer verflüssigen und gleich trinken.

Apfel-Zimt-Smoothie (1 Portion)

2 mittelgroße rote Apfel, entkernt und grob zerkleinert
1 ½ gefrorene Bananen
240 ml Wasser
1 TL Ahornsirup oder 1 Medjool-Dattel, wenn gewünscht
¾ TL Zimtpulver
¼ TL gemahlener Ingwer
1 Prise Muskatpulver

Alles zusammen im Mixer verflüssigen und gleich trinken.



Apfelmus (1-2 Portionen)

1 bis 2 rote Äpfel, gewürfelt
1 bis 3 Medjool-Datteln entkernt, wenn gewünscht
1 Selleriestange, zerkleinert, wenn gewünscht
¼ TL Zimtpulver, wenn gewünscht

Äpfel mit den anderen gewünschten Zutaten im Mixer pürieren und gleich verzehren.



**statt Äpfel kann man auch reife Birnen nehmen.*

Parfait aus Mango-Smoothie und Beeren (1 Portion)

2 Tassen gefrorene Mangowürfel
2 bis 3 EL frischer Orangensaft
oder Wasser zum Mixen
½ Tasse Erdbeeren, Himbeeren,
Blaubeeren und/oder Brombeeren
Mintblätter, wenn gewünscht



Mangowürfel mit Orangensaft oder Wasser im Mixer glatt pürieren. Etwas Mango-Smoothie in ein Glasgefäß oder eine Schale gießen und die Hälfte der Beeren verteilen. Eine zweite Lage Smoothie darüber geben und den Rest der Beeren verteilen.

Papaya Smoothie (2-3 Portionen)

1 große reife Papaya



Papaya abwaschen, halbieren, das Fruchtfleisch auslöffeln, die Kerne entfernen (oder etwas lassen, je nach Geschmack), mixen und sofort genießen.

Nach ein paar Stunden im Kühlschrank wird Smoothie zu Pudding.

Leber - „Heilsuppe“ (2-3 Portionen)

2 Tassen Strauchtomaten
1 Tasse Gurke, gewürfelt
2 Selleriestangen
¼ Tasse Korianderkraut, angedrückt
¼ Tasse Petersilie, angedrückt
4 locker gefüllte Tassen grüne Blätter (Spinat, Rucola, Kopfsalat)
2 EL Zitronen-, Limetten- oder Orangensaft, frisch gepresst
1 Tasse Spargel, klein geschnitten
1 bis 2 Medjool-Datteln, entkernt, oder 1 bis 2 TL naturreiner Honig, wenn gewünscht
½ Tasse Wasser

Alles zusammen im Mixer verflüssigen und gleich trinken.



Gehirn-Detox-Tonic (1 Portion)

1/2 L Kokoswasser

1 TL Spirulina

1 TL Gerstengrassaftpulver

2 TL reiner Wildblaubeersaft
oder reines

Wildblaubeerpulver

1 Pipettenfüllung alkoholfreie Melissen Tinktur

1/4 L Kokoswasser zum Nachtrinken



Alle Zutaten außer dem Kokoswasser im Mixer verarbeiten.

1/4 Stunde nach dem Smoothie das zusätzliche Kokoswasser trinken.

Gehirnversorger-Smoothie (1 Portion)

2 Bananen oder 2 Tassen Mango oder 1/2 L frisch gepresster Orangensaft

1 Tasse entsteinte, frische oder aufgetaute TK-Kirschen

2 Tassen Spinat, Feldsalat oder Petersilie

Saft von 1/2 Zitrone oder Limette

Alles zusammen im Mixer verflüssigen und gleich trinken.



**man darf gerne mehr Banane, Mango oder frischen Orangensaft verwenden, um diesen Smoothie noch nahrhafter zu machen.*

Pfirsichcreme (1 Portion)

1 frische Banane

1 gefrostete Banane

60 bis 120 ml kaltes Wasser
oder Kokoswasser

1/4 TL Zimt oder Vanillepulver

2 oder 3 grob zerkleinerte, reife Pfirsiche

1 bis 2 TL naturreiner Honig



Bananen, Wasser, oder Kokoswasser sowie Zimt oder Vanille im Mixer verarbeiten, bis die Masse ganz glatt ist.

Nach Bedarf noch mehr Wasser angießen.

Füllen Sie die Bananencreme und die Pfirsiche schichtweise in ein Glas, träufeln Sie den Honig und genießen das Ergebnis sofort.

Spinatsuppe (1 Portion)

2 Tassen Strauchtomaten
1 -2 Selleriestangen
1-3 Knoblauchzehen
Saft von einer Orange oder eine Orange komplett
4 locker gefüllte Tassen Babyspinat
2 Basilikumblätter oder ein paar Blätter frischer Koriander
1 Schlangengurke

Tomaten, Sellerie, Knoblauch und Orangensaft/Orange glatt pürieren. Spinat dabei nach und nach hinzufügen, danach Basilikum oder Koriander. Ebenfalls alles glatt pürieren.



Wildblaubeer-Latte (2 Portionen)

180 ml Wasser
120 ml Kokos -oder ungesüßte Hafermilch
½ Tasse frische oder aufgetaute wilde TK-Blaubeeren
1 bis 2 TL Zimt (optional)
½ TL Kardamompulver (optional)



Alle Zutaten im Mixer zu einer glatten Flüssigkeit verarbeiten. Durch ein feines Sieb gießen. Wenn die Samenkörnchen nicht stören, man kann diesen Schritt auch weglassen. Bei geringer Hitze erwärmen. Auf zwei Trinkgefäße verteilen und servieren. Wenn Ihnen danach zumute ist, können Sie auch etwas mehr Kokos- oder Hafermilch nehmen und sie aufschäumen. Den Schaum auf Trinkgefäße verteilen und mit ein wenig Zimt bestäuben.

**Nuss- und Hafermilch können Zusatzstoffe und Füllstoffe enthalten, die nicht expliziert deklariert werden. Wenn möglich machen Sie Ihre Nuss - und Hafermilch am besten selbst.*

Mango-Smoothie mit Beeren (3-4 Portionen)

2 Mangos (frisch oder TK-Mangos)
1 Banane
1 Orange
1 Tasse schwarze Johannisbeeren, Erdbeeren oder Himbeeren
500 ml Kokoswasser oder Wasser
etwas Minze

Alles zusammen im Mixer verflüssigen und gleich trinken.



Ananas- Smoothie mit Beeren (3-4 Portionen)

1 Ananas (frisch oder gefroren)
1 Banane
1 Orange
1 Tasse Erdbeeren oder Himbeeren
400 ml Kokoswasser oder Wasser
etwas Minze



Alles zusammen im Mixer verflüssigen und gleich trinken.

Apfel-Löwenzahn Smoothie (2 Portionen)

Apfel 150 Gramm
Löwenzahn 80 Gramm
½ Salatgurke
Wasser 100 ml



Alles mixen und trinken. Ist dickflüssig, kann mit einem Löffel serviert werden.

**Gerne mehr Äpfel und mehr Wasser, damit es süßer und flüssiger wird.*

Erdbeere - Smoothie mit Gerstengrassaftpulver (2 Portionen)

50 Gramm Erdbeeren, gefroren
50 Gramm Grünkohl
½ Salatgurke
1 Banane
2 TL Gerstengrassaftpulver
100 ml Wasser

Alles zusammen im Mixer verflüssigen und gleich trinken.



Drachenfrucht-Smoothie-Schale (1 Portion)

2 gefrorene Bananen oder 2 Tassen gefrorene Mangostücke
1 Tasse frische oder 2 Päckchen tiefgekühlte Drachenfrucht oder 2 EL rotes Drachenfruchtpulver (auch als Pink Pitaya bekannt)
60-bis 120 ml frischer Orangensaft oder Wasser zum Mixen

Für das Topping

2-3 frische Erdbeeren, geviertelt
2 EL frische Blaubeeren
¼ Tasse Bananen, in Scheiben geschnitten
¼ Tasse Mangowürfel oder Himbeeren

Alle Smoothie Zutaten zusammen im Mixer pürieren. In eine Schale gießen, mit einem oder mehreren der Toppings garnieren und gleich genießen.



Mango-Ananas -Ingwer-Smoothie

(2 Portionen)

1 Mango, frisch oder gefroren
½ Ananas frisch oder gefroren
1 Banane
2-3 cm Ingwer
Wasser oder Kokoswasser nach Bedarf



Alles zusammen im Mixer verflüssigen und gleich trinken.

Extractor Smoothie

(2 Portionen)

1 Apfel, gewürfelt
125 ml frische oder gefrorene wilde Blaubeeren oder 30 ml reiner Blaubeersaft oder 1 EL reines Blaubeerpulver
1 Tasse frische oder gefrorene Mango oder 1 frische oder gefrorene Banane
1 Tasse fest verpackte frische Petersilie
1 Radieschen
1 TL Senfsaatpulver
250 ml Wasser, Kokoswasser, frischer Apfelsaft oder 100-prozentiger Apfelsaft aus biologischem Anbau und ohne Zusatzstoffe in Flaschen.

Die Zutaten zu einer homogenen Masse mixen. Bis zu 250 ml Flüssigkeit hinzufügen, wenn eine dünnere Konsistenz gewünscht wird.



**Rezeptvorschläge: Medical-Medium Bücher und zum Teil eigene Kreationen.*

Cup in Gramm:

Cups	Gramm
1	240
1/2	120
1/3	80
1/4	60