



ROT

Zutaten:

- 150 g Erdbeeren
- 100 g Himbeeren
- 1 Banane

Der Smoothie ist erfrischend und ich bin mir sicher er schmeckt allen, die gerne Erdbeeren oder Himbeereis essen. Für meine Verhältnisse ist er recht süß. Ich stehe eher auf bittere Getränke. Man könnte diesen Smoothie mit Zitronensaft etwas bitterer werden lassen. Beim nächsten Mal werde ich die Banane gegen eine Blutorange eintauschen – wenn es denn Zeit für dieses Obst ist.



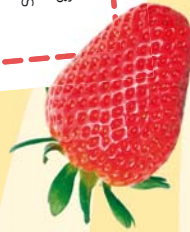
Generell gilt:

Frisches Obst und Gemüse sind die besten Smoothiezutaten, die ihr nehmen könnt. Versucht weitestgehend auf Joghurt oder andere cremige Flüssigkeiten zu verzichten. Verdünnen kann man mit Tees verschiedener Geschmacksrichtungen oder einfach Wasser – verdicken kann man z.B. mit einer Banane. Mit einer Banane wird der Smoothie auch süßer, mit Zitronen- oder Limonensaft kann man ihn bitterer machen. Frische Kräuter z.B. aus dem Garten können euren Rohkost-Smoothies das besondere Etwas geben – versucht euch einfach aus und genießt es.

Bei der Befüllung des Behälters müsst ihr euch ganz dringend an die Bedienungsanleitung halten. Neben Obst und Gemüse muss noch ausreichend Wasser dazu. Sonst könnt ihr den Smoothie mit dem Löffel oder gar der Gabel essen – was manchmal auch keine schlechte Idee ist.

Smoothies

in liturgischen Farben



VIOLETT

Zutaten:

- ½ Apfel
- min. 300 g Heidelbeeren / Blaubeeren
- ½ Banane
- Eiswürfel

Die Heidelbeeren sind hier der Knaller und lassen den Smoothie lila werden – es braucht aber mindestens 300 g, um eine schöne Farbe zu bekommen. In diesem Fall würde ich zur Versüßung durch die Banane

raten – Apfel und Heidelbeere können das ganze sehr sauer lassen. Die Ergänzung mit einem Eiswürfel kühlt den Smoothie schön ab. Perfekt für heiße Tage.



GRÜN

Zutaten:

- aufgebrühter Pfefferminztee
- ½ Apfel
- ½ Gurke
- ½ Limone
- Handvoll Rucola

Rucola sorgt für ein schönes Grün – je mehr desto besser. Der Smoothie schmeckt diesmal etwas saurer, da die Banane fehlt. Die Limone setzt sich klar durch. Aufgegosenen habe ich die Bestandteile diesmal mit aufgebrühtem Pfefferminztee, was dem ganzen noch eine besondere Note gibt. Mit Minzblättern könnt ihr den Geschmack noch stärker heraus-

holen. Wenn ihr ihn eiskalt servieren wollt, dann friert doch einen Tag davor Pfefferminztee als Eiswürfel ein und benutzt diese anstelle Wasser.

