

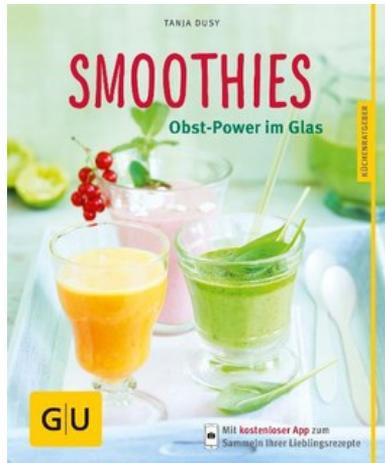
# Tanja Dusy Smoothies

Reading excerpt

[Smoothies](#)

of [Tanja Dusy](#)

Publisher: Gräfe und Unzer Verlag



<http://www.narayana-verlag.com/b16097>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@narayana-verlag.com](mailto:info@narayana-verlag.com)

<http://www.narayana-verlag.com>





## DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100 %ige Qualitätsgarantie.

### **Darauf können Sie sich verlassen:**

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

### **Wir möchten für Sie immer besser werden:**

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

*Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.*

KV

# INHALT

## TIPPS UND EXTRAS

---

Umschlagklappe vorne:

Frisch aus dem Obstgarten

- 4 So smooth ...
- 64 Smoothie-Trifle

Umschlagklappe hinten:

Kunst am Glas

Pikante Smoothies

## 6 DIE FRUCHTIGEN

---

- 8 Frühlingserwachen
- 10 Rote Vitaminbombe
- 12 Ananas-Kiwi-Smoothie
- 12 Pfirsich-Mango-Smoothie
- 13 Ananas-Erdbeer-Smoothie
- 13 Kaki-Möhren-Smoothie
- 14 Grashopper mit Melone
- 15 Anavokanilla mit Vanilleeis
- 16 Tropical Smoothie
- 17 Holler-Birnen-Smoothie
- 18 Sultans Delight
- 20 Citronello Sour
- 21 White Dragon

- 22 Pink Meliberry
- 23 Melonen-Pfirsich-Smoothie
- 23 Aprikosen-Smoothie

## 24- DIE CREMIGEN

---

- 26 Frühstückssmoothie
- 28 Beerenwölkchen
- 29 Süßes Mandelinen
- 30 Papacoco Cream
- 31 Melba-Smoothie
- 32 Blueberry Sky
- 34 Rhabarbarpapa
- 36 Kirsch-Schoko-Smoothie
- 37 Aprikosen-Swirl
- 38 Bananen-Safran-Lassi
- 40 Papaya-Kokos-Smoothie
- 40 Ananas-Kokos-Smoothie
- 41 Kibana-Soja-Smoothie
- 41 Mandelmilch-Smoothie
- 42 Bratapfel-Smoothie
- 45 Feigen-Walnuss-Smoothie
- 46 Spicy Orange
- 47 Smoothie provençal

## 48 DIE AUSGEFALLENEN

---

- 50 Peggy Peanut
- 52 Popeyes Liebling
- 53 Mister Mintzz
- 54 Papa Tomtom
- 55 Yellow Submarine
- 56 Herbststurm
- 56 Bitter-Melon
- 57 Miss Saigon
- 57 Lucky Litschi
- 58 Kumkoko Dream
- 59 Rotkäppchen

- 60 Register
- 62 Impressum

 Das grüne Blattsymbol weist den Weg zum Genuss: Mit diesem Symbol gekennzeichnete Smoothies sind vegan.



# ROTE VITAMINBOMBE

Wenn die Grippewelle rollt, mobilisiert der Powerdrink die Abwehrkräfte und schmeckt dazu noch umwerfend gut.

300 g Ananas  
80 g Rote Bete  
1 Apfel  
1 Orange  
50 ml Möhrensaft  
1 Stück frischer Ingwer  
(ca. 3 cm)  
1 TL Rapsöl

**Kickstart in den Tag** 

Für 1 Glas (350 ml) |  
10 Min. Zubereitung  
Pro Glas ca. 410 kcal,  
6 g EW, 7 g F, 78 g KH

**1** Die Ananas schälen und den harten Strunk herausschneiden. Die Augen großzügig entfernen. Das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Rote Bete schälen (dazu Gummihandschuhe tragen, sie färben; Bio-Rote-Beten müssen übrigens nicht geschält werden) und in grobe Stücke schneiden. Apfel waschen und vierteln, Orange auspressen. Ingwer schälen.

**2** Apfelviertel und Rote Bete mit Möhren- und Orangensaft fein pürieren, dann Ananas und Ingwer zugeben und nochmals kräftig mixen. In ein Glas gießen, das Öl über den fertigen Drink träufeln und vor dem Trinken unterrühren.

## TIPP

**Möhren enthalten reichlich Beta-Carotin, das für Augen, Haut und Haare gut ist. In Rote Beten steckt neben Folsäure auch viel Vitamin A. Um das leichter aufnehmen zu können, braucht unser Körper Vitamin C: Apfel, Orange und Ananas sind also ideale Partner! Wer einen Entsafter hat, verwendet statt des Safts 150 g grob zerkleinerte Bio-Möhren. Alle Früchte und Gemüse samt Ingwer portionsweise entsaften, etwas Rapsöl einrühren und in ein Glas gießen.**

## VARIANTE APFEL-MÖHREN-SAFT

Fast schon ein Klassiker aus der Saftbar: Apfel-Möhren-Saft mit Ingwer. Für ein Glas mit ca. 250 ml Inhalt einfach 500 g Möhren schälen und in Stücke schneiden. 1 süß-säuerlichen Apfel waschen und vierteln. Je nach gewünschter Schärfe 2–4 cm frischen Ingwer schälen. Möhren, Äpfel und Ingwer im Entsafter entsaften, in ein Glas gießen und ein paar Tropfen Rapsöl darüberträufeln.



# SULTANS DELIGHT

Mein letzter Istanbultrip inspirierte mich zu diesem Mix: Dort gibt es an jeder Straßenecke frisch gepressten Granatapfelsaft – einfach köstlich!

1 Granatapfel  
1 Saftorange  
75 g grüne kernlose Trauben  
½ Banane  
je 40 g Heidelbeeren und  
Brombeeren (ersatzweise  
80 g TK-Beerenmischung)  
3 Eiswürfel  
2 EL Orangenblütenwasser

## Türkischer Genuss

Für 1 Glas (350 ml) |  
15 Min. Zubereitung  
Pro Glas ca. 240 kcal,  
4 g EW, 2 g F, 50 g KH

**1** Den Stielansatz vom Granatapfel keilförmig als kleinen »Deckel« herausschneiden (Bild 1). Dann den Apfel an der Öffnung mit beiden Händen packen und in zwei Hälften brechen (Bild 2). Die Haut von beiden Hälften wie bei einer Orange abschälen und die Kerne soweit nötig aus den Trennhäuten lösen. Die Orange schälen, die Trauben von den Stielen zupfen, waschen und zusammen mit der Orange und den Granatapfelkernen im Entsafter entsaften.

**2** Wer keinen Entsafter besitzt, schneidet den Granatapfel quer durch und presst ihn langsam und vorsichtig auf einer Saftpresse aus (Bild 3). Achtung: das spritzt sehr und der Saft kann Flecken auf Textilien und Arbeitsplatten hinterlassen, daher sofort abwischen. Die Orange halbieren und ebenfalls auspressen. Die Trauben waschen und von den Stielen zupfen.

**3** Banane schälen, Beeren verlesen und vorsichtig waschen. Die Eiswürfel crushen. Banane, Beeren, ausgepressten Saft, eventuell noch ganze Trauben, Orangenblütenwasser und Eis in den Mixer geben und pürieren, bis eine homogene Mischung entstanden ist. Den fertigen Smoothie in ein Glas füllen und servieren.

## VARIANTE

### QUICK DELIGHT

Für einen erfrischenden Drink presse ich 2 Granatäpfel und 3 Orangen aus und parfümiere den Saft mit 1–2 EL Orangenblütenwasser. Wem der Drink so zu süß ist, kann noch etwas Limetten- oder Grapefruitsaft zugeben.



# BLUEBERRY SKY

Ein wahrer Sommertraum – ich serviere diesen Smoothie gerne statt Kaffee und Kuchen und zum Knabbern dazu gibt's immer noch Cantuccini.



200 g Heidelbeeren  
1 weißer Pfirsich oder  
Nektarine  
4 Eiswürfel  
200 g Vanillejoghurt  
1 EL gemahlener Mohn  
1–2 Cantuccini  
(ital. Mandelkekse)

### Beerenstark

Für 1 Glas (350 ml) |  
15 Min. Zubereitung  
Pro Glas ca. 435 kcal, 13 g EW,  
17 g F, 53 g KH

**1** Die Heidelbeeren waschen und abtropfen lassen. Pfirsich oder Nektarine waschen, kreuzweise einschneiden. In einem kleinen Topf mit kochend heißem Wasser übergießen und 5 Min. ziehen lassen. Danach lässt sich die Haut mit einem Messer leicht abziehen. Fruchtfleisch vom Stein schneiden.

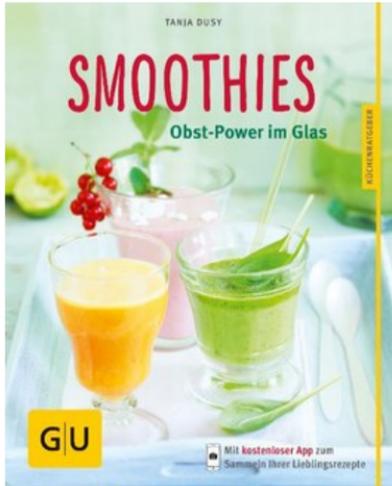
**2** Die Eiswürfel crushen. Heidelbeeren, Pfirsich oder Nektarine und Vanillejoghurt in den Mixer geben und auf höchster Stufe fein pürieren. Das Eis zugeben und nochmals kräftig durchmischen, zuletzt Mohn zugeben und nur kurz untermischen. In ein Glas gießen. Besonders fein schmecken dazu 1-2 Cantuccini.

### TIPP

Aus Smoothies lassen sich wunderbare Desserts für Kinder zaubern. Einfach den Smoothie in ein Schälchen füllen, eine Kugel Vanilleeis hineingeben und mit einem Schirmchen dekorieren. Oder Smoothie in Eis-am-Stiel-Förmchen füllen und durchfrieren lassen. Besonders schön sind dabei zweifarbige Eislollis: Dafür eine Spitze aus reinem Fruchtsmoothie in die Förmchen gießen und frieren lassen, dann mit einem Fruchtjoghurt-Smoothie (oder einfach Fruchtsmoothie mit etwas Joghurt verrühren) aufgießen und nochmals vollständig durchfrieren lassen.

### VARIANTE RED CLOUD

Da Heidelbeeren sehr gut zu bekommen sind (auch als TK-Ware), habe ich gleich noch einen Drink damit ausprobiert; ohne Joghurt, dafür mit Granatäpfeln, die zu meinen Lieblingsfrüchten zählen. Dafür einfach 1 Granatapfel entsaften (siehe S. 18) und mit dem Saft von 1 ½ Orangen, 1 kleinen Banane und je 125 g Heidel- und Himbeeren mit 4 zerkleinerten Eiswürfeln im Mixer kräftig durchmischen.



Tanja Dusy  
[Smoothies](#)  
Obst-Power im Glas

64 pages, pb  
publication 2015



More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life  
[www.narayana-verlag.com](http://www.narayana-verlag.com)