

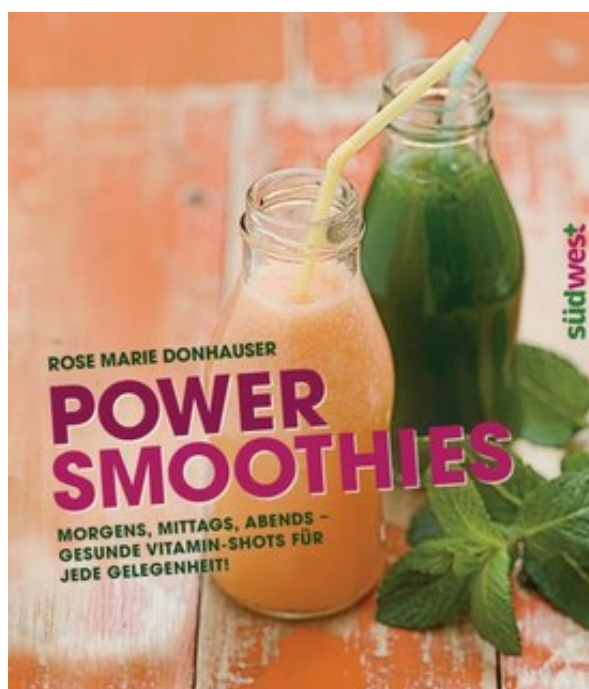
Rose Marie Donhauser Power-Smoothies

Leseprobe

[Power-Smoothies](#)

von [Rose Marie Donhauser](#)

Herausgeber: Südwest - Random House



<http://www.narayana-verlag.de/b16380>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



Grüner **Wake-up**-Smoothie mit **Weizengras**

→ Scharf → Grün → Säuerlich

1 Möhren und Äpfel gründlich waschen und trockenreiben. Die Äpfel vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Die Möhren putzen und in grobe Stücke schneiden. Petersilie waschen, trockenschütteln und grob hacken.

2 Möhren, Äpfel und Petersilie mit Zitronensaft, Weizengrassaft und 200 Milliliter Wasser in den Mixer geben, kräftig aufmixen und pürieren. In Gläser füllen und mit frisch geriebenem Ingwer garniert servieren.

Für etwa 500 ml

2 kleine Möhren

4 Bio-Äpfel, z.B. Elstar

½ Bund Petersilie

Saft von ½ Zitrone

50 ml Weizengrassaft

(siehe Tipps)

etwas frisch

geriebener Ingwer

Zubereitungszeit

15 Minuten

Tipps → Weizengraspulver wird nach Packungsangabe mit Wasser angerührt. Sie können Weizengras jedoch auch selbst ziehen. Dazu Bio-Sprießkornweizen kaufen, diesen erst 1 bis 2 Tage keimen lassen - bis er Wurzeln schlägt - und dann in etwa 5 Tagen zu 10 bis 15 Zentimeter langen Gräsern wachsen lassen. Diese jungen Triebe des Weizens sind wahre Vitamin- und Mineralstoffkraftprotze. Zum Herstellen eines grünen Smoothies sind wirklich robuste und leistungsstarke Standmixer nötig. Im Vergleich dazu kann ein Frucht-Smoothie, z.B. aus Erdbeeren, Bananen und anderen Beeren, durchaus auch mit einem Stabmixer hergestellt werden.



Leseprobe von R. M. Donhauser, „Power-Smoothies“
Herausgeber: Südwest - Random House
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Johannisbeeren mit Papaya

→ Exotisch → Cremig → Aromatisch

1 Die Johannisbeeren von den Stielen streifen, waschen und trockentupfen. Die Papaya schälen, halbieren, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Beide Fruchtsorten auf einen Teller geben und im Gefrierfach etwa 30 Minuten anfrieren lassen.

2 Die angefrorenen Früchte mit Birnen- oder Apfeldicksaft, Buttermilch und Eiswürfeln cremig aufmixen.
In Gläser füllen und mit den Kokospänen garniert servieren.

Für etwa 500 ml

200 g rote

Johannisbeeren

1 kleine, Vollreife Papaya

**2 EL Birnen- oder
Apfeldicksaft (aus**

dem Reformhaus)

200 g Buttermilch

4 Eiswürfel

Zum Garnieren

2 EL Kokospäne

Zubereitungszeit

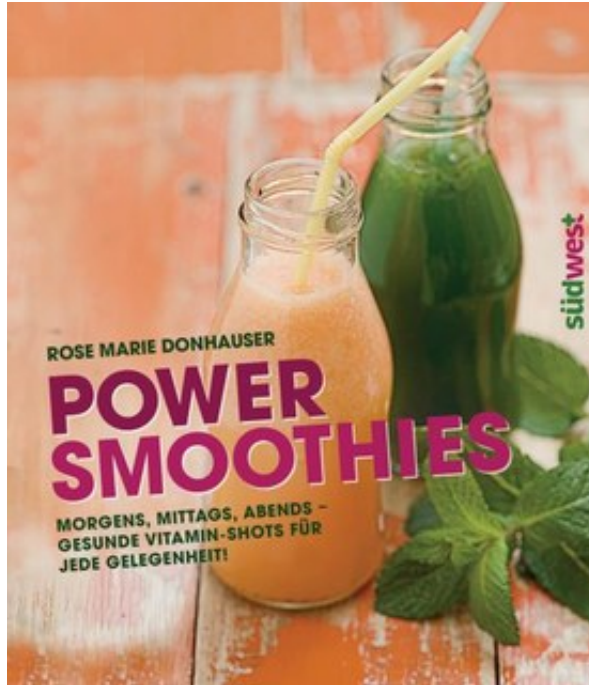
10 Minuten

Anfrierzeit

30 Minuten

Tipps → Die Papaya gilt ebenso wie die Ananas als Fettkiller, denn das in der Papaya enthaltene Enzym Papain wirkt im Körper fettabbauend. Zudem enthalten Papayas mehr Vitamin C als Kiwis und mehr Vitamin A als Mohren sowie sehr viel Magnesium und Spurenelemente.

Statt der Buttermilch eignen sich auch Naturjoghurt, Kefir, Sojamilch oder Orangensaft als Flüssigkeitszugabe.



Rose Marie Donhauser

Power-Smoothies

Morgens, mittags, abends - gesunde
Vitamin-Shots für jede Gelegenheit!

96 Seiten, kart.
erschienen 2015



bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de