

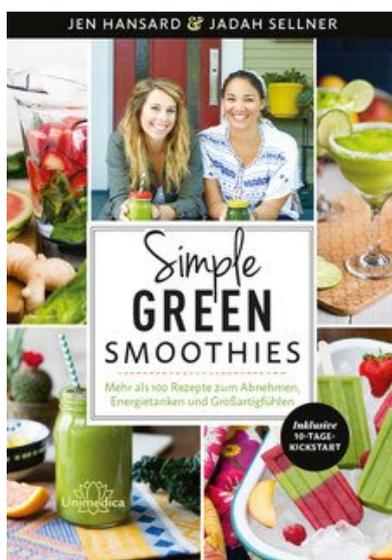
Hansard / Sellner Simple Green Smoothies - E-Book

Leseprobe

[Simple Green Smoothies - E-Book](#)

von [Hansard / Sellner](#)

Herausgeber: Unimedita im Narayana Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b22119>

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

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.de

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

[Narayana Verlag](#) ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie [Rosina Sonnenschmidt](#), [Rajan Sankaran](#), [George Vithoulkas](#), [Douglas M. Borland](#), [Jan Scholten](#), [Frans Kusse](#), [Massimo Mangialavori](#), [Kate Birch](#), [Vaikunthanath Das Kaviraj](#), [Sandra Perko](#), [Ulrich Welte](#), [Patricia Le Roux](#), [Samuel Hahnemann](#), [Mohinder Singh Jus](#), [Dinesh Chauhan](#).

[Narayana Verlag](#) veranstaltet [Homöopathie Seminare](#). Weltweit bekannte Referenten wie [Rosina Sonnenschmidt](#), [Massimo Mangialavori](#), [Jan Scholten](#), [Rajan Sankaran](#) & [Louis Klein](#) begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Inhalt

UNSERE GESCHICHTE **ix**

Teil 1

DER SIMPLE GREEN SMOOTHIES-LIFESTYLE

KAPITEL 1

3 *Eine einzige gesunde
Angewohnheit reicht*

KAPITEL 2

15 *Den Anfang machen*

KAPITEL 3

51 *Der 10-Tage-Kickstart*

KAPITEL 4

79 *Tiefer einsteigen*





Teil 2

SIMPLE GREEN SMOOTHIES: REZEPTE FÜR'S LEBEN

KAPITEL 5

109 *So einfach geht's*

KAPITEL 6

121 *Grüne Energie*

KAPITEL 7

133 *Natürliche Schönheit*

KAPITEL 8

151 *Hits für Kids*

KAPITEL 9

167 *Kraftvolle Fitness*

KAPITEL 10

181 *Heilung & Stärkung des
Immunsystems*

KAPITEL 11

197 *Rank & schlank*

KAPITEL 12

213 *Köstliche Desserts*

KAPITEL 13

229 *Smoothie-Bowls*

KAPITEL 14

243 *Grundzutaten selbst gemacht*

WERDE TEIL DER BEWEGUNG **259**

ROHKÖSTLICHE GRUNDLAGEN **260**

WAS SICH WODURCH ERSETZEN LÄSST **264**

BEZUGSQUELLEN **266**

DANKSAGUNGEN **269**

INDEX **272**





Unsere Geschichte

Jede Geschichte hat einen Anfang. Unsere begann im Westwood Park in Studio City, Kalifornien. Dort trafen wir uns an vielen Vormittagen mit Kinderwagen, Schnabeltassen und einer Thermoskanne mit Tee oder Kaffee. Wir waren der Valley Mom's Social Club, eine Gruppe von etwa 20 jungen Müttern, die sich zu Austausch, Unterstützung, Freundschaft und Rettung der psychischen Gesundheit regelmäßig zusammenfanden. Während unsere Babys auf einer bunten Mischung von Krabbeldecken herumrobpten und -rollten, sprachen wir über Blähungen und Brechdurchfälle – und träumten von durchschlafenen Nächten ...!

Über die Jahre sagten wir Los Angeles und der Müttergruppe Lebewohl und stürzten uns in neue Abenteuer, Tausende Meilen voneinander entfernt. Jen bekam ihr zweites Kind und zog nach Tampa, Florida, um dort zusammen mit ihrem Ehemann eine Kirche aufzubauen. Jadah zog nach Kauai, Hawaii, um näher bei ihrer Mutter zu sein und einen Kindergarten zu gründen. Es war für uns beide eine aufregende, aber auch beängstigende Zeit. Wir hatten finanziell zu kämpfen und konnten uns keine Krankenversicherung leisten. Dann gerieten auch noch unsere Träume von Kirche und Kindergarten ins Wanken – beide mussten letztlich wieder schließen.

Während wir gegen dieses Chaos ankämpften, wurden unsere Mahlzeiten immer hektischer und nährstoffärmer. Fertiggerichte, Tiefkühlpizzen und Chips-tüten wurden zum Regelfall. Als die Tage länger und die Jahre kürzer wurden, klappte unsere Fähigkeit, all dies mit Anstand und Würde zu wuppen, schließlich in sich zusammen.

An vielen Tagen fühlte es sich so an, als wäre nun auch noch der letzte Rest an Energie aus uns herausgesaugt worden. Wir waren erschöpft und fühlten uns unter Dauerstress, versuchten gleichzeitig aber immer noch, als Mütter unser Bestes zu geben. Wir fingen an mit irren Mengen an Starbucks-Kaffee (Jen) und gigantischen Eiscreme-Bechern (Jadah) dagegenzuhalten. Doch je mehr wir davon zu uns nahmen, desto größer wurde unsere Gier danach, obgleich es uns weder die Energie noch die Beruhigung verschaffte, nach der wir uns so sehr sehnten. Also suchten wir weiter nach einer Lösung.



Im Jahre 2011 mixten wir uns dann unseren ersten grünen Smoothie – und es war Liebe auf den ersten Schluck! Der herrlich frische Geschmack und der fast sofort einsetzende Energiekick führten dazu, dass wir fröhlich weitermixten. Grüne Smoothies wurden unser gesundes Fast Food. Wir fingen an den Mixer täglich anzuwerfen und ließen Kaffee und Eiscreme immer öfter weg. Unser Appetit und unsere gesamte körperliche Verfassung veränderten sich zusehends. Statt erschöpft und abgeschlagen fühlten wir uns energiegeladener und voller Tatendrang. Wir konnten kaum glauben, dass eine so einfache Umstellung unser Leben so gründlich umkrempeln konnte – und doch war dies erst der Anfang. Die grünen Smoothies hatten auf uns einen regelrechten Dominoeffekt. Statt wie bisher zweimal täglich zu Starbucks zu pilgern, ließen wir es ab sofort links liegen, nahmen locker 15 Kilo ab und fühlen uns schöner und gesünder als je zuvor.





Wie du dieses Buch am besten nutzt

Simple Green Smoothies ist das Buch, das wir selbst gerne gehabt hätten, als wir anfangen, grüne Smoothies zu mixen. Es hätte uns viele typische Fehler, verschwendete Lebensmittel, diverse Fruchtfliegenplagen und unzählige Stunden auf Google erspart. Wir hoffen, dass dich das Buch dazu verführen wird, dich in grünes Blattgemüse, frisches Obst, Nussdrinks und Chia-Samen zu verlieben. Die folgenden Seiten sind der Fahrplan zu einer nachhaltigen Beziehung zu frischen, vollwertigen Lebensmitteln. Wir wollen, dass du das gleiche nährstoffreiche Fundament für Gesundheit, Energie und Lebensglück findest wie wir und möchtest deshalb alles, was wir wissen, in diesem Buch mit dir teilen!

Du kannst dieses Buch von der ersten bis zur letzten Seite durchlesen oder zwischen den verschiedenen Teilen, die dich am meisten interessieren, hin und her springen. Es gibt keine einzig richtige Methode, es zu lesen. Viel wichtiger ist jedoch, dass du es als Vorlage zum Mixen nutzt. Wir hoffen, dass du das Buch in deiner Küche aufbewahrst und es immer wieder aufschlägst. (Und sollten dabei zufällig ein paar grüne Smoothie-Spritzer auf die Seiten kommen, werden wir vor Freude Luftsprünge machen!)

In **KAPITEL 1** werden wir über eine ganz einfache, neue Angewohnheit sprechen, die dich ohne viel Aufwand von innen heraus verändern wird. Gleichzeitig wirst du etwas über die gesundheitlichen Vorteile lernen, die das Verschlucken roher Mengen rohen Gemüses mit sich bringt. Und du wirst erfahren, warum wir keine Kalorien zählen.

In **KAPITEL 2** werden wir dein Smoothie-Abenteuer mit den Grundlagen des Smoothie-Mixens beginnen, von der Warenkunde zum Thema Mixer und grünes Blattgemüse bis hin zum richtigen Abmessen der Smoothie-Zutaten, damit du zuverlässig jedes Mal in 5 Minuten oder weniger einen perfekten Smoothie hinbekommst. Dabei werden wir auch gleich all unsere heißen Smoothie-Tricks verraten, die uns jede Menge Zeit sparen und dafür sorgen, dass wir geistig gesund und gelassen bleiben.



In **KAPITEL 3** werden wir dich durch einen 10-Tage-Kickstart geleiten und dich dafür mit Einkaufslisten, anfangergefreundlichen Rezepten und einem übersichtlichen Zeitplan ausstatten.

In **KAPITEL 4** werden wir das Thema vertiefen und dir zeigen, wie du deine Smoothies mit Super-Zutaten noch weiter aufpeppen und damit sogar ganze Mahlzeiten ersetzen kannst. Außerdem wird es darum gehen, wie du Obst und Gemüse wirklich am besten wäschst. Wir haben das Gefühl, nach diesem Kapitel wirst du uns umarmen wollen!

In **KAPITEL 5** wirst du dann ganz in unsere Welt der Smoothie-Rezepte eintauchen. Mehr als 100 köstliche Rezepte warten darauf, dich für Sport und Spiel fit zu machen, dein Leben mit neuer Energie zu befeuern, deinen Appetit auf Süßes zu befriedigen, deinen Stoffwechsel zu aktivieren ... und vieles mehr!

Bist du bereit, mit uns zu ROHcken? Dann blättere um und lass uns loslegen!

**ROHckstar/ roksta:h / : eine begeisterte Person,
die mindestens einen grünen Smoothie pro Tag zu sich nimmt**





UNSERE SMOOTHIE-BOOSTER

Während du weiter grüne Smoothie-Fortschritte machst, möchtest du vielleicht auch ein wenig abenteuerlustiger werden und deine Smoothies mit noch mehr Nährstoffen aufpeppen. In diesem Abschnitt stellen wir dir unsere beliebtesten Booster vor. Beginne immer nur mit einem Booster auf einmal; wenn du diesen dann einige Tage ausprobierst, kannst du andere dazunehmen und kreativ weitermischen.

DOCH KEINE ANGST! Alle Booster sind grundsätzlich optional und können jederzeit auch weggelassen werden (vor allem, wenn sie teuer oder schwer zu besorgen sind).

Booster für Smoothies als Mahlzeitenersatz

Grüne Smoothies sind ein toller Mahlzeitenersatz. (Dass man dabei abnimmt, ist ein schöner Nebeneffekt ...) Falls du so richtig Gas geben und möglichst viel abnehmen willst, schlagen wir dir vor, jeden Tag eine Mahlzeit durch einen grünen Smoothie zu ersetzen. Vor dem ersten Schluck hier aber erst noch ein paar ROHckstar-Vorschläge und -Tipps, damit du uns zwischen den Mahlzeiten nicht »wutrig« wirst. (Als »wutrig« bezeichnen wir den Zustand zwischen Hunger und Wut, in den man rasch geraten kann, wenn man eine Mahlzeit ausgelassen hat.)

Gesunde Fette und Proteine sind der Schlüssel zum Aufwerten grüner Smoothies zum echten Mahlzeitenersatz. Gesunde Fette haben erstaunliche Superkräfte. Sie schützen das Herz, halten den Energie-Level stabil, feuern den Stoffwechsel an und senken das »schlechte« Cholesterin. Pflanzliche Proteine helfen die Muskeln zu regenerieren, sind also nach dem Training geradezu ein Muss. Die Kombination aus gesunden Fetten und pflanzlichen Proteinen hilft dir dich satt zu fühlen und gibt dir die Energie, die du brauchst, um bis zur nächsten Mahlzeit fit zu sein.

Hier einige unserer Lieblingsmischungen aus gesunden Fetten und pflanzlichen Proteinen, die du in deine Smoothies geben kannst. Wähle einen Mahlzeitenersatz-Booster pro Smoothie für 2 Portionen.

- 4 EL Chia-Samen + 2 EL Kokosnussöl
- 4 EL Hanfsamen + 1/2 Avocado
- 4 EL Haferflocken + 2 EL Mandelmus
- 4 EL pflanzliches Proteinpulver + 2 EL Kokosnussöl
- 120 g Seidentofu + 4 EL Chia-Samen
- 4 EL Mandelmehl + 2 EL Kokosnussöl



»Ich habe 12 kg abgenommen, indem ich jeden Tag eine Mahlzeit durch einen grünen Smoothie ersetzt habe.«

- JADAH





EINFACHER

»Alles grün!«-Smoothie

FÜR 2 PERSONEN

Die mild-süße Birne vereint sich mit den herb-grünen Trauben, um deine Geschmacksknospen ordentlich zu kitzeln. Das Gute daran: Beide Obstsorten haben eine angenehme, natürliche Süße, aber auch einen niedrigen glykämischen Index. Lass die Schale der Birne ruhig dran, sie enthält wertvolle Ballaststoffe. (Ist dir ein glatter Smoothie lieber, kannst du sie aber auch schälen.)

2 Handvoll Spinat
250 ml Wasser
300 g grüne Weintrauben *
1 reife Birne, halbiert und entkernt *



1. Spinat, Wasser und Trauben glatt pürieren.
2. Birne zugeben und erneut pürieren.

TIPP: Reife Trauben, die du nicht gleich weiterverwenden kannst, solltest du waschen, abwägen und einfrieren. Dann hast du die kleinen, süßen Eiswürfel der Natur immer vorrätig.

EINFACHER *Beeren-Smoothie*

FÜR 2 PERSONEN

Für eine Ernährung mit vielen Ballaststoffen, die in Beeren reichlich vorkommen, wurden viele günstige Auswirkungen auf die Gesundheit nachgewiesen, darunter ein vermindertes Risiko für Herzerkrankungen. Die meisten Lebensmittelläden haben das ganze Jahr über gefrorene Beeren und frische Orangen vorrätig, sodass dieser Smoothie sich als echter ROHckstar-Dauerbrenner erweisen kann. Einfach, bequem und bezahlbar – so mixen wir am liebsten!

2 Handvoll Spinat
250 ml Wasser
2 Orangen, geschält
300 g gemischte Beeren *



1. Spinat und Wasser glatt pürieren.
2. Orangen und Beeren zugeben und erneut pürieren.

TIPP: Nimm Kokosnussmilch statt Wasser, um den Smoothie cremiger zu machen.



CARROT-CAKE-Bowl FÜR 2 PERSONEN

»Carrot-Cake« (»Möhrenkuchen«, »Rüblükuchen«) – das klingt so gesund, enthält aber unendlich viel Zucker. (Schließlich ist es ja auch ein Kuchen!) Doch auch wenn nichts deinen Lieblingsskuchen wirklich ersetzen kann, möchten wir dir unsere gesunde Version des leckeren Klassikers nicht vorenthalten. Wenn du möchtest, kannst du die rohen Karotten im Ofen garen, damit sie noch voller und intensiver schmecken. Und wenn du gegen eine nussige Ergänzung nichts einzuwenden hast, kannst du den Smoothie mit gehackten Walnüssen bestreuen. Die schmecken gut und haben gleich noch eine hübsche Portion Protein im Gepäck, von herzgesundem Kalium und energetisierendem Magnesium ganz zu schweigen.

50 g gehackter Romanasalat
250 ml ungesüßte
Kokosnussmilch
300 g gewürfelte rohe Karotten
190 g gewürfelte Ananas *
1 große Banane *
2 Clementinen, geschält
½ TL Vanilleextrakt
1 Prise gemahlener Zimt
(optional)
1 Prise gemahlene Muskatnuss
(optional)



1. Romanasalat und Kokosnussmilch glatt pürieren.

2. Karotten, Ananas, Banane, Clementinen, Vanille, Zimt (optional) und Muskatnuss (optional) zugeben und erneut pürieren.

TIPP: Mit selbst gemachter Kokosnuss-Schlagsahne (siehe Seite 256), gerösteten Kokosraspeln, Walnüssen, Ananaswürfeln oder je einer kleinen Extraprise Zimt und Muskat garnieren.

Index

A

Açaí-Beeren 93, 232
Allergien 6, 264
Aminosäuren 87, 118
Ananas
 Ananas-Bananen-Glück 123
 Ananas-Kurkuma-Twister 190
 Ananas-Mojito 146
 Ananastraum 63
 Anfängerglück 57
 Carrot Cake-Smoothie 239
 Einfache Colada 110
 Einfacher Ananas-Smoothie 110
 Einfacher Melonen-Smoothie 114
 Fitness-Treibstoff 173
 Frucht-Cocktail 160
 Grüner Kobold 159
 Jungbrunnen 138
 Kurkuma-Ampulle 141
 Mandarinen-Mandala 131
 Mango-Ingwer-Blitz 124
 Minz-Erfrischung 141
 Oh My Grapefruit 128
 Reboot mit Grünkohl 123
 Streifen-Eis am Stiel 165
 Südlicher Charme 149
 Süße Rundumversorgung 177
 Tiefenreinigung 134
 Tropical Beauty 145
 Tropische Mango-Rita 194
 Tutti-Frutti-Eis 165
 Wassermelonen-Mojito 185
 Zitrus-Erkältungssaft 186
Anfängerglück 57, 59
Anthocyanin 113, 190
Anti-Aging 118
Antioxidantien 118, 124, 134, 138, 141, 146, 152,
 174, 175

Äpfel 171
 Äpfel waschen 103
 Grüner Apfel 128
 Healing Greens 186
 Pfirsich-Kickstart 127
 Würziges Apfelexier 170
Aprikosen
 Einfacher Aprikosen-Smoothie 118
Arthritis 97, 182
Äußerst beeriger Zitrusdrink 64
Avocados 44, 89
 Avocadotraum 235
 Cremige Bananen-Bowl 231
 Cremiger Gaumenschmeichler 68
 Gemüsefest 210
 Healing Greens 186
 Pfirsich-Kickstart 127
 Skinny Mint 217
 Tiefenreinigung 134

B

Ballaststoffe 87, 117, 123, 138, 152, 157, 175, 261
Bananen 37, 44, 48, 171, 175
 Açaí-Smoothie-Bowl 232
 Ananas-Bananen-Glück 123
 Anfängerglück 57
 Äußerst beeriger Zitrusdrink 64
 Banana Spice 182
 Banana Split 154
 Bananen-Beeren-Bombe 75
 Bananen einfrieren 43
 Bananen-Mylkshake 154
 Beeren-Power 173
 Carrot Cake-Smoothie 239
 Figgy Pudding 218
 Fitness-Treibstoff 173
 Green Hulk 178
 Grüner Apfel 128

Grüner Feigling 193
Grüne Schönheitskur 134
Happy Monkey 160
Heisse Schokolade auf Mexikanisch 222
Kürbis-Pekan-Pie 225
Lila Powerheiler 190
Magische Matcha-Mango 168
Mandarinen-Mandala 131
Pfirsich-Party 159
Rainbow Love 240
Rosaroter Panther 157
Rote heiße Liebe 231
Startklar mit Beeren 152
Streifen-Eis am Stiel 165
Tutti-Frutti-Eis 165
Würziges-Apfelexier 170
Zimtschnecken-Smoothie 217
Zitrus-Maca-Auflader 127

Basilikum 98, 204

Beeren

Bananen-Beeren-Bombe 75
Beeren-Power 173

Betacarotin 137, 138

Birne 117

Birnen

Bananen-Mylkshake 154
Caramel-Cashew-Delight 131
Cool Greens 209
Frucht-Cocktail 160
Green cleaner 198
Kokos-Mandel-Fudge 226
Pfirsich-Birnen-Erfrischung 198
Raus aus den Federn! 124

Blattkohl

Südlicher Charme 149

Blaues Lavendel-Eis 221

Blue Steel 174

Blutzuckerspiegel 87, 123, 171, 198, 231

Blutzuckerspitzen 84

Brokkoli 186, 209

Brombeeren

Kiwi-Beeren-Packung 138
Lila Powerheiler 190

Bromelain 131, 175

B-Vitamine 123

C

Cantaloupe-Melonen 149

Caramel-Cashew-Delight 131

Carrot-Cake-Smoothie 239

Cashewkerne 90, 131

Chia-Samen 44, 84, 123

Chili 42

Chilipulver 97, 127, 231

Cholesterin 83

Citrus Crush 76

Clementinen

Carrot Cake-Smoothie 239

Collagen 141, 145, 149

Cremewürfel 49

Cremige Bananen-Bowl 231

Cremiger Gaumenschmeichler 68

D

Darm 189, 203

Darmgesundheit 182

Datteln

Blaues Lavendel-Eis 221

Kokos-Mandel-Fudge 226

Kürbis-Pekan-Pie 225

Roter Samt 214

Zimtschnecken-Smoothie 217

Desserts 213, 229

Detox-Smoothies 203

Diät xiii, xiv, xv, 4

E

Einfache Colada 110

Einfacher „Alles grün!“-Smoothie 117

Einfacher Ananas-Smoothie 110

Einfacher Aprikosen-Smoothie 118

Einfacher Beeren-Smoothie 117

Einfacher Kirsch-Smoothie 113

Einfacher Mango-Smoothie 118

Einfacher Melonen-Smoothie 114

Einfacher Schoki-Smoothie 113

Einfacher Zitrus-Smoothie 114
Einkaufen 54
Einkaufstasche 24
Einmachgläser 23
Eisen 122, 124, 137, 226, 261
Eiswürfel 49
Elektrolyte 138, 174, 175
Energie 9
Entzündungen 182, 190
Environmental Working Group 76
Erdbeeren
 Äußerst beeriger Zitrusdrink 64
 Beeren-Power 173
 Detoxstar 204
 Erdbeer-Karotten-Cooler 72
 Happy Melone 232
 Ingwer-Beeren-Mojito 200
 Papaya Sunrise 142
 Pink Flamango 60
 Rainbow Love 240
 Rosaroter Panther 157
 Rote heiße Liebe 231
 Roter Samt 214
 Startklar mit Beeren 152
 Strahlemann-Cooler 145
 Tutti-Frutti-Eis 165
Erkältung 190
Erschöpfung 94

F

Feigen
 Figgy Pudding 218
 Grüner Feigling 193
Fenchel 200
Fette 83, 89
Fitness-Treibstoff 173
Florida-Fenchel-Erfrischung 200
Folsäure 137
Frucht-Cocktail 160
Fruchtfliegen 39
Fruchtzucker 38

G

Gazpacho 236
Geld sparen 44, 45
Gemüse blanchieren 34
Gemüse einfrieren 34
Gemüse entstielen 42
Gemüsefest 210
Gemüsewaschmittel 23
Gemüsewürfel 49
Gesunde Fette 83, 89, 168
Gewicht abnehmen 10
Gewürze 97
Gluten 40, 87
Glykämischer Index 38, 117, 197, 198, 206, 240
Gojibeeren 94
Goldene Bete
 Zitrus-Erkältungssaft 186
Grapefruit
 Oh My Grapefruit 128
Green cleaner 198
Green Hulk 178
Green Paradise 209
Green-Smoothie-Lifestyle 259
Grundrezept für Smoothie-Bowls 230
Grundzutaten selbstgemacht 243
Grüner Apfel 128
Grüner Feigling 193
Grüner Kobold 159
Grüner Tee 206
 Mango-Ingwer-Blitz 124
Grüne Schönheitskur 134
Grünes Smoothie-Eis am Stiel 162
Grünkohl 76, 122, 155
 Ananas-Bananen-Glück 123
 Ananas-Mojito 146
 Cool Greens 209
 Green cleaner 198
 Grünkohliger-Smoothie 177
 Jungbrunnen 138
 Kurkuma-Ampulle 141
 Reboot mit Grünkohl 123
 Veggie-Cocktail 210

Grünkohl entstielen 35

Gurken

Gazpacho 236

Green cleaner 198

Gurken-Lassi 189

Gurkenmaske 137

Gut getarnte Bete 203

H

Haferflocken 87, 171

Beeren-Power 173

Grüner Apfel 128

Kirsch-Smoothie 178

Hanfsamen 84, 175, 204

Happy Melone 232

Haselnüsse

Happy Monkey 160

Healing Greens 186

Heidelbeeren 175

Äußerst beeriger Zitrusdrink 64

Blaues Lavendel-Eis 221

Blue Steel 174

Grünkohl-Smoothie 177

Minz-Erfrischung 141

Rainbow Love 240

Raus aus den Federn! 124

Startklar mit Beeren 152

Heilung 181

Heiße Schokolade auf Mexikanisch 222

Herbstglück 235

Herzgesundheit 186

Himbeeren

Beeren-Power 173

Grüner Feigling 193

Rote heiße Liebe 231

Tutti-Frutti-Eis 165

Zitrus-Maca-Auflader 127

Hirnfunktion 186

Holunderbeeren 190

Honigmelonen

Einfacher Melonen-Smoothie 114

Grüne Schönheitskur 134

Gurkenmaske 137

I

Immunsystem 10, 97, 181

Ingwer 42, 97, 127, 182, 200

Ingwer-Beeren-Mojito 200

Instagram xiv

J

Jens Kokos-Knuspermüsli 251

Jungbrunnen 138

K

Kakao 93, 214

Kalium 87, 113, 118, 123, 154, 157, 159, 175, 262

Kalorien 9

Kalzium 261

Karotten

Carrot Cake-Smoothie 239

Südlicher Charme 149

Katerkur 194

Kinder 151

Kirschen

Ananastraum 63

Banana Split 154

Frucht-Cocktail 160

Kirsch-Quinoa-Bowl 240

Kirsch-Smoothie 178

Kiwis 134, 138

Einfache Colada 110

Grüne Schönheitskur 134

Kiwi-Beeren-Packung 138

Mango-Ingwer-Blitz 124

Tropical Beauty 145

Koffein 124

Kohlenhydrate 168, 174

Kokosnuss

Kokos-Knuspermüsli 251

Kokos-Mandel-Fudge 226

Kokosnussdrink, selbstgemacht 247

Kokosnussmilch 226

Kokosnussöl 89, 124, 145, 171, 173

Kokosnuss-Schlagsahne, selbst gemacht

Kokosnuss ...
Kokosnusswasser 134, 175
Kompost 24
Konzentration 10
Koriander 98
Avocadostraum 235
Cool Greens 209
Gazpacho 236
Gurken-Lassi 189
Kurkuma-Ampulle 141
Kräuter 98
Kräuterwürfel 49
Künstliche Süßungsmittel 38
Kürbis-Pekan-Pie 225
Kurkuma 97, 141, 190
Kurkuma-Ampulle 141

L

Lavendel
Blaues Lavendel-Eis 221
Leber 200, 203, 209
Leinöl 89, 186
Leinsamen 84
Lignane 89
Lila Powerheiler 190
Limettensaft
Ananas-Bananen-Glück 123
Ananas-Mojito 146
Green cleaner 198
Grüne Schönheitskur 134
Süße Rundumversorgung 177
Tropische Mango-Rita 194
Veggie-Cocktail 210
Wassermelonen-Mojito 185
Löwenzahnblätter
Cool Greens 209
Lutein 134
Lycopin 185

M

Maca 94
Zitrus-Maca-Auflader 127

Magische Matcha-Mango 168
Magnesium 87, 124, 131, 261
Mahlzeiten ersetzen 83
Mandarinen
Mandarinen-Mandala 131
Rosaroter Panther 157
Mandeldrink, selbstgemacht 244
Mandelmus 87
Green Hulk 178
Grünkoholiker-Smoothie 177
Kirsch-Smoothie 178
Morning-Jumpstart 170
selbstgemacht 252
Würziges-Apfelexier 170
Mangan 146, 226, 261
Mango
Anfängerglück 57
Blue Steel 174
Cremiger Gaumenschmeichler 68
Einfacher Aprikosen-Smoothie 118
Einfacher Mango-Smoothie 118
Jungbrunnen 138
Kurkuma-Ampulle 141
Magische Matcha-Mango 168
Mango-Ingwer-Blitz 124
Mango-Orangen-Madness 67
Pfirsich-Kickstart 127
Pink Flamango 60
Raus aus den Federn! 124
Reboot mit Grünkohl 123
Südlicher Charme 149
Thanksgiving im Glas 225
Tropical Beauty 145
Tropische Mango-Rita 194
Wassermelonen-Mojito 185
Mangold
Green Hulk 178
Kirsch-Quinoa-Bowl 240
Mandarinen-Mandala 131
Mango-Ingwer-Blitz 124
Pfirsich-Birnen-Erfrischung 198
Pfirsich-Kickstart 127

Raus aus den Federn! 124
Wassermelonen-Mojito 185
Matcha-Pulver
 Cremige Bananen-Bowl 231
 Magische Matcha-Mango 168
Menopause 94
Menstruationsbeschwerden 182
 Banana Spice 182
Menthol
 Wassermelonen-Mojito 185
Milchprodukte
 Aus der Sicht einer Ärztin 40
Mint-Julep-Eistee 206
Minze 98
 Ananas-Mojito 146
 Gurken-Lassi 189
 Ingwer-Beeren-Mojito 200
 Kiwi-Beeren-Packung 138
 Mint Julep-Eistee 206
 Minz-Erfrischung 141
 Skinny-Mint 217
 Wassermelonen-Mojito 185
Mixer 16
Mixer befüllen 26
Mixer reinigen 20
Morning-Jumpstart 170

N

Nährstoff- und Vitaminratgeber 261
Nieren 98, 203
 Detoxstar 204
 Gurken-Lassi 189
Notfallhilfe 48
Nussmus 171, 175
 Mandelmus 87
 Standartmixer Befüllung 26

O

Obst, reifes und unreifes 37, 41
Obst- und Gemüsewaschmittel 103
Oh My Grapefruit 128

Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren 89, 94,
 186
Orangen 42, 175
 Äußerst beeriger Zitrusdrink 64
 Einfacher Beeren-Smoothie 117
 Einfacher Zitrus-Smoothie 114
 Florida-Fenchel-Erfrischung 200
 Green cleaner 198
 Lila Powerheiler 190
 Mango-Orangen-Madness 67
 Oh My Grapefruit 128
 Papaya Sunrise 142
 Pfirsich-Party 159
 Popeyes Lieblingseis am Stiel 162
 Rainbow Love 240
 Reboot mit Grünkohl 123
 Süße Rundumversorgung 177
 Tropische Mango-Rita 194
 Zitrus-Erkältungssaft 186
 Zitrus-Maca-Auflader 127

P

Pak Choi 155
Papaya Sunrise 142
Paprika
 Gazpacho 236
 Vitamin C-Fiesta 193
Pekannüsse
 Kürbis-Pekan-Pie 225
Perfektion 7
Petersilie 98
 Detoxstar 204
 Wassermelonen-Mojito 185
Pfirsiche
 Detoxstar 204
 Einfacher Aprikosen-Smoothie 118
 Fitness-Treibstoff 173
 Frucht-Cocktail 160
 Green Hulk 178
 Pfirsich-Birnen-Erfrischung 198
 Pfirsich-Kickstart 127

- Pfirsiche ...
 - Pfirsich-Kokos-Traum 71
 - Pfirsich-Party 159
 - Pfirsich-Pie 226
 - Pfirsich-Streifen-Eis am Stiel 165
 - Strahlemann-Cooler 145
 - Tutti-Frutti-Eis 165
 - Pflanzliche Proteine 83, 84
 - Phenole 214
 - Pink Flamango 60
 - Protein 83, 84, 86, 87, 157, 168, 174, 175
 - Carrot-Cake-Bowl 239
 - Grünkoholiker-Smoothie 177
 - Kirsch-Quinoa-Bowl 240
 - Protein-Booster 84
- ## Q
- Quercetin 170, 171
 - Quinoa 87, 240
- ## R
- Rainbow Love 240
 - Raus aus den Federn! 124
 - Reboot mit Grünkohl 123
 - Retinoide 134
 - ROHckstar-Community 259, 269
 - Romanasalat
 - Carrot Cake-Smoothie 239
 - Gazpacho 236
 - Rosaroter Panther 157
 - Rote Bete
 - Gut getarnte Bete 203
 - Rosaroter Panther 157
 - Roter Samt 214
 - Rote heiße Liebe 231
 - Rotkohl
 - Lila Powerheiler 190
- ## S
- Saft
 - Saft oder Smoothie? 18
 - Salat 282, 283, 284, 285
 - Schmerzen 182, 190
 - Selbst gemachte Kokosnuss-Schlagsahne 256
 - Selbst gemachte nussfreie Pflanzendrinks 248
 - Selbst gemachter Kokosnussdrink 247
 - Selbst gemachter Mandeldrink 244
 - Selbst gemachter Vanilleextrakt 255
 - Selbst gemachtes Mandelmus 252
 - Sellerie
 - AvocadoTraum 235
 - Cool Greens 209
 - Veggie-Cocktail 210
 - Wassermelonen-Fresca 185
 - Wassermelonen-Mojito 185
 - Serotonin 171
 - Ananastraum 63
 - Skinny Mint 217
 - Smoothie-Bowls 229
 - Smoothie-Formel 6, 31
 - Smoothies als Mahlzeitenersatz 83
 - Smoothies aufbewahren 28
 - Smoothies vorbereiten 47
 - Spinat 76, 155
 - Agua Fresca Detox 204
 - Ananas-Kurkuma-Twister 190
 - Ananas Mojito 146
 - Ananastraum 63
 - Anfängerglück 57
 - Äußerst beeriger Zitrusdrink 64
 - AvocadoTraum 235
 - Banana Spice 182
 - Banana Split 154
 - Bananen-Beeren-Bombe 75
 - Bananen-Mylkshake 154
 - Beeren-Power 173
 - Blaues Lavendel-Eis 221
 - Blue Steel 174
 - Caramel-Cashew-Delight 131
 - Citrus Crush 76
 - Cremiger Gaumenschmeichler 68
 - Einfache Colada 110

Einfacher »Alles grün!«-Smoothie 117
Einfacher Ananas-Smoothie 110
Einfacher Aprikosen-Smoothie 118
Einfacher Beeren-Smoothie 117
Einfacher Kirsch-Smoothie 113
Einfacher Mango-Smoothie 118
Einfacher Melonen-Smoothie 114
Einfacher Schoki-Smoothie 113
Einfacher Zitrus-Smoothie 114
Erdbeer-Karotten-Cooler 72
Figgy Pudding 218
Fitness-Treibstoff 173
Frucht-Cocktail 160
Gemüsefest 210
Green Paradise 209
Grüner Apfel 128
Grüner Feigling 193
Grüne Schönheitskur 134
Gurken-Lassi 189
Gurkenmaske 137
Gut getarnte Bete 203
Happy Melone 232
Happy Monkey 160
Heisse Schokolade auf Mexikanisch 222
Herbstglück 235
Ingwer-Beeren-Mojito 200
Jungbrunnen 138
Kirsch-Smoothie 178
Kiwi-Beeren-Packung 138
Kokos-Mandel-Fudge 226
Kürbis-Pekan-Pie 225
Magische Matcha-Mango 168
Mango-Orangen-Madness 67
Mint Julep-Eistee 206
Oh My Grapefruit 128
Papaya Sunrise 142
Pfirsich-Kokos-Traum 71
Pfirsich-Party 159
Pfirsich-Pie 226
Pink Flamango 60
Rainbow Love 240
Rosaroter Panther 157

Rote heiße Liebe 231
Roter Samt 214
Startklar mit Beeren 152
Strahlemann-Cooler 145
Streifen-Eis am Stiel 165
Südlicher Charme 149
Süße Rundumversorgung 177
Thanksgiving im Glas 225
Tiefenreinigung 134
Tropical Beauty 145
Tropische Mango-Rita 194
Tutti-Frutti-Eis 165
Wassermelonen-Mojito 185
Würziges-Apfelexier 170
Zimtschnecken-Smoothie 217
Zitrus-Maca-Auflader 127
Spirulina 94
Startklar mit Beeren 152
Stimmungsaufheller 94, 171, 232
Stoffwechsel 83, 127, 189
Strahlemann-Cooler 145
Streifen-Eis am Stiel 165
Stress 185
Sucrose 123
Südlicher Charme 149
Superfoods 44, 84, 93, 182, 240
Süße Rundumversorgung 177
Süßhunger 154
 Kokos-Mandel-Fudge 226
Süßkartoffeln 175, 225
 Süße Rundumversorgung 177
 Thanksgiving im Glas 225
T
Teint 10, 149
 Mango-Orangen-Madness 67
Thanksgiving im Glas 225
Tiefenreinigung 134
Tomaten
 Gazpacho 236
 Veggie-Cocktail 210

Training 83, 86, 87, 168
Fitness-Treibstoff 173
Mango-Orangen-Madness 67
Morning-Jumpstart 170

Trauben

Citrus Crush 76
Einfacher »Alles grün!«-Smoothie 117
Frucht-Cocktail 160
Gurkenmaske 137
Pfirsich-Kokos-Traum 71

Triglyceride 89, 124

Trinkhalme 23

Tropical Beauty 145

Tropische Mango-Rita 194

Tryptophan 171

Ananastraum 63

Tutti-Frutti-Eis 165

U

Umstellung 52

V

Vanilleextrakt, selbst gemacht 255

Veggie-Cocktail 210

Verdauung 10, 149, 209

Ananas-Kurkuma-Twister 190

Banana Spice 182

Figgy Pudding 218

Florida-Fenchel-Erfrischung 200

Grüner Feigling 193

Gurken-Lassi 189

Verdauungsprobleme 182, 190

Vitamin A 118, 134, 138, 262

Südlicher Charme 149

Vitamin B6 194, 262

Vitamin B9 (Folsäure) 262

Vitamin C 123, 128, 134, 137, 138, 141, 142, 145,
152, 159, 175, 186, 190, 193, 231, 240, 263

Vitamine 262

Vitamin E 68, 134, 175, 263

Vitamin K 189, 204, 263

W

Wassermelonen

Happy Melone 232

Jungbrunnen 138

Strahlemann-Cooler 145

Wassermelonen-Fresca 185

Wassermelonen-Mojito 185

Weißkohl

Zitrus-Erkältungssaft 186

Würziges-Apfelelixier 170

Z

Zimt 97

Detoxstar 204

Grüner Apfel 128

Jens Kokos-Knuspermüsli 251

Morning-Jumpstart 170

Rote heiße Liebe 231

Selbst gemachter Mandeldrink 244

Zimtschnecken-Smoothie 217

Zitronensaft 34, 42

Ananas-Kurkuma-Twister 190

Blaues Lavendel-Eis 221

Cool Greens 209

Cremige Bananen-Bowl 231

Florida-Fenchel-Erfrischung 200

Gazpacho 236

Gemüsefest 210

Gurken-Lassi 189

Gurkenmaske 137

Ingwer-Beeren-Mojito 200

Kurkuma-Ampulle 141

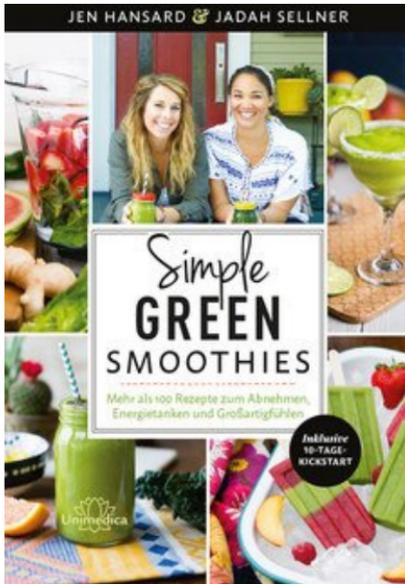
Mandeldrink 244

Mint Julep-Eistee 206

Minz-Erfrischung 141

Zitrus-Erkältungssaft 186

Zitrus-Maca-Auflader 127

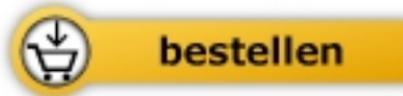


Hansard / Sellner

[Simple Green Smoothies - E-Book](#)

Mehr als 100 Rezepte zum Abnehmen,
Energietanken und Großartigfühlen

304 Seiten, geb.
erschienen 2017



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de