

Deine Smoothie-Soforthilfe

6 einfache Rezepte, die dich beim Abnehmen oder Gewicht halten unterstützen – sanft, sättigend und alltagstauglich.

Besonders sättigend – ganz ohne grünes Blattgemüse.



Für 2 Portionen

Zutaten: 250 g Beeren (TK o. frisch) · 1 EL Mandelmus · 1 EL Kokosöl · 2 EL Hanfsamen · 1 Banane (optional) oder 2 Datteln · 300 ml Wasser oder Orangensaft

Zubereitung: Alles mixen und genießen!

Fruchtig-rot mit Kurkuma – für 2 Portionen.



Für 2 Portionen

Zutaten: ½ Zitrone · 180 g Brokkoli · 360 g Beeren (frisch o. TK) · 2–3 Äpfel · 480 ml Wasser · 2 EL Hanf · 2 TL Kurkuma · etwas Pfeffer Honig oder Stevia n. Geschmack

Zubereitung: Alle Zutaten mixen und genießen!

Ausgleichender Basen-Drink zur Entlastung.



Für 2 Portionen

Zutaten: ½ Zitrone · 1 Gurke mit Schale · 1–2 Stangen Staudensellerie · 120 g Beeren (frisch o. TK) · 30 g Spinat, Giersch, Petersilie oder Grünkohl · 500 ml Wasser

Zubereitung: Zitrone schälen (unbehandelt: etwas Schale für den Extra-Zisch dranlassen). Alles im Mixer verarbeiten. Variante: statt grüner Blätter 1 EL Gerstengras.

Frisch, grün und voller Energie.



Für 1 Portion

Zutaten: 1 Handvoll Grünkohl (ca. 50 g) · 1 Handvoll Petersilie (ca. 30 g) · 100 g Ananas · 100 g Mango · 1 kleines Stück Ingwer (1–2 cm)

Zubereitung: Alle Zutaten mixen und genießen.

Grüner Smoothie mit Grünkohl, Banane, Birne und Pfirsich.



Für 1 Portion

Zutaten: 1 Handvoll Grünkohl · 1 Banane · 1 Birne · 1 Pfirsich · 250 ml Wasser

Zubereitung: Alle Zutaten fein mixen und genießen.

Praktisch auf Vorrat – hält sich bis zu 3 Tage.



Für 4 Portionen

Zutaten: 500 ml Wasser · 250–400 g grünes Blattgemüse (Spinat, Mangold, Grünkohl, Kräuter) · 1 EL Spirulina oder Gerstengras (optional) · 1 Stück Ingwer · ½ Gurke oder 1 Zucchini · ½ Avocado · 3–5 Äpfel · 300 g Beeren · ½ Zitrone

Zubereitung: Ca. 30–40 Sek. cremig mixen, in 4 Gläser füllen, gekühlt bis zu 3 Tage haltbar. Tipp: 500 ml pro Tag, am besten morgens.