

2020
**KREATIVE
SMOOTHIE
REZEPTE**

GÖBEL+GRÖNER
Grafisches Atelier GmbH

FÜR EIN FRUCHTIGES NEUES JAHR

INHALTS VER ZEICH NIS

KÜRBIS-KAKI-SMOOTHIE	Seite 3
MANDEL-MANDARINEN-SMOOTHIE	Seite 4
ORANGEN-BANANEN-SMOOTHIE	Seite 5
ORANGE-INGWER-KAKAO-SMOOTHIE	Seite 6
HIMBEER-RHABARBER-SMOOTHIE	Seite 7
HIMBEER-ANANAS-SMOOTHIE	Seite 8
APFEL-HASELNUSS-SMOOTHIE	Seite 9
CHILI-APFEL-GRÜNKOHL-SMOOTHIE	Seite 10
BLAUBEER-KOKOS-SMOOTHIE	Seite 11
BLAUBEER-PAPAYA-WALNUSS-SMOOTHIE	Seite 12

SPINAT SMOOTHIE



KÜRBIS-KAKI-SMOOTHIE

»→ FÜR EINEN KALTEN WINTERMORGEN ←«

ZUBEREITUNG : ZUTATEN

- | | | |
|-------------------------------------|---|--|
| Als Erstes die Milch in einem Topf | : | 200 ml <i>Mandelmilch</i> |
| erwärmen. Danach den Spinat und die | : | 1 reife <i>Kaki</i> |
| Kaki waschen. Anschließend alle | : | 1/4 Teelöffel <i>Zimt</i> |
| Zutaten in einen Mixer geben und | : | 1 Handvoll frischer <i>Spinat</i> |
| auf mittlerer Stufe cremig | : | 1 Esslöffel frischer <i>Ingwer</i> (gehackt) |
| pürieren. Fertig zum Servieren! | : | 3 Esslöffel <i>Kürbismus</i> (aus dem Glas) |

KREATIVE SMOOTHIES 3

GÖBEL+GRÖNER
**DENKT
GRÜN**

SPINAT SMOOTHIE



MANDEL-MANDARINEN-SMOOTHIE

»→ FRISCH UND WÜRZIG ←«

ZUBEREITUNG : ZUTATEN

Alle Zutaten zerkleinern und danach im Mixer pürieren. Die Konsistenz kann mit dem Mandelmus und Wasser einfach gesteuert werden. Perfekt für Experimentierfreudige!

- : Saft von vier bis fünf *Mandarinen*
- : 1 Esslöffel *Mandelmus* (aus dem Glas)
- : 1 Handvoll frischer *Spinat*
- : 1 Messerspitze *Kardamom*
- : 1 Esslöffel frischer *Ingwer* (gehackt)
- : 1/2 Teelöffel *Vanillepulver* (gemahlen)
- : 150 ml *Wasser*
- : 1 *Banane*

KREATIVE SMOOTHIES 4

GÖBEL+GRÜNER
**DENKT
GRÜN**

ORANGEN SMOOTHIE



ORANGEN-BANANEN-SMOOTHIE

»→ CRÈME DE LA CRÈME DER SMOOTHIES ←«

ZUBEREITUNG : ZUTATEN

Die Orange, Banane und Buttermilch
in den Mixer geben und gut zer-
kleinern bis der Smoothie cremig
ist. Zum Schluss mit Honig und
Zitronensaft abschmecken.
Bereit zum Genießen!

1 *Orange* (geschält)
1/2 *Banane* (geschält)
250 ml *Buttermilch*
etwas frischer *Zitronensaft*
nach Belieben *Honig*

ORANGEN SMOOTHIE



ORANGE-INGWER-KAKAO-SMOOTHIE

»→ ENTFACHT EIN INNERES FEUER ←«

ZUBEREITUNG : ZUTATEN

Zuerst die Orangen und den Ingwer in den Mixer geben. Anschließend Kurkuma, Zimt, Kakao und das Vanillepulver hinzufügen. Danach die Milch dazugeben und alles kräftig mixen. Fertig! Kleiner Tipp: Erwärmt schmeckt er auch sehr lecker.

2 *Orangen* (geschält)
1 Esslöffel frischer *Ingwer* (gehackt)
3 Teelöffel *Kakao* (leicht gehäuft)
etwas *Vanillepulver* (gemahlen)
400 ml *Milch*
2 Teelöffel *Kurkuma*
4 Teelöffel *Zimt*

KREATIVE SMOOTHIES 6

GÖBEL+GRÖNER
**DENKT
GRÜN**

HIMBEER SMOOTHIE



HIMBEER-RHABARBER-SMOOTHIE

»→ VITAMINSCHUB FÜR DEN SOMMER ←«

ZUBEREITUNG : ZUTATEN

Himbeeren antauen. Einige zur Dekoration beiseitelegen. Dann die Bananen, Himbeeren und Vanillezucker pürieren bis alles gut vermengt ist. Nach und nach Saft zugeben, dabei immer wieder gut pürieren, bis eine flüssige, aber nicht zu dünne Konsistenz erreicht ist. Mit übrigen Himbeeren dekorieren.

frischer *Rhabarbersaft*
2 reife *Bananen* (geschnitten)
400 g ungezuckerte *Himbeeren* (gefroren)
2 Tütchen *Vanillezucker*

KREATIVE SMOOTHIES 7

GÖBEL+GRÖNER
**DENKT
GRÜN**

HIMBEER SMOOTHIE



HIMBEER-ANANAS-SMOOTHIE

»→ FRUCHTIGE ABWECHSLUNG IM GLAS ←«

ZUBEREITUNG : ZUTATEN

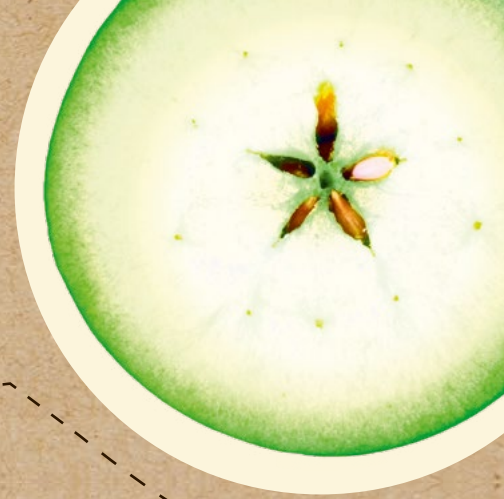
Die aufgetauten Himbeeren mit Wasser fein pürieren, nach Belieben mit etwas Honig süßen und in ein Glas geben. Die Ananas in Stücke schneiden, fein pürieren und als zweite Fruchtschicht auf das Himbeerpüree geben. Einige Ananas Stücke zur Dekoration verwenden.

400 g *Himbeeren* (gefroren)
1 *Ananas* (geschält)
4 Esslöffel *Wasser*
Himbeeren zum garnieren
evtl. etwas *Honig* zum Süßen

KREATIVE SMOOTHIES 8

GÖBEL+GRÖNER
**DENKT
GRÜN**

APFEL SMOOTHIE



APFEL-HASELNUSS-SMOOTHIE

»→ PERFEKT FÜR BRATAPFEL LIEBHABER ←«

ZUBEREITUNG : ZUTATEN

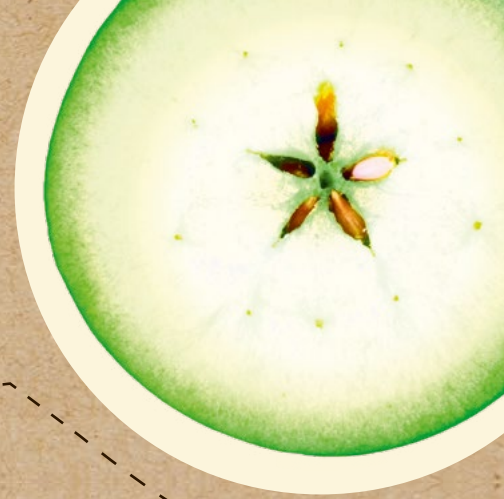
Am Vorabend die Rosinen in Wasser einweichen. Am nächsten Morgen das Kerngehäuse des Apfels entfernen. Danach alle Zutaten zusammen mit dem Einweichwasser in den Mixer geben. Am Ende mit Zimt abschmecken und gleich genießen!

1 großer *Apfel* (geschält)
1 Handvoll *Haselnüsse*
Zimt nach Belieben
50 g *Rosinen*
etwas *Wasser*

KREATIVE SMOOTHIES 9

GÖBEL+GRÖNER
**DENKT
GRÜN**

APFEL SMOOTHIE



CHILI-APFEL-GRÜNKOHL-SMOOTHIE

»→ PIKANTER FROSTKILLER ←«

ZUBEREITUNG : ZUTATEN

Grünkohl und Obst waschen. Danach
alle flüssigen und weichen Zutaten auf
kleiner Stufe im Mixer zerkleinern.
Anschließend den Apfel und die Birne
hinzugeben und auf höchster Stufe
mixen. Fertig zum Genießen!

1 Prise *Chilipulver*
1 Handvoll frischer *Grünkohl*
Wasser nach Belieben
1 mittelgroßer *Apfel* (entkernt)
1 mittelgroße *Birne* (entkernt)

KREATIVE SMOOTHIES 10

GÖBEL+GRÜNER
**DENKT
GRÜN**

BLAUBEER SMOOTHIE



BLAUBEER-KOKOS-SMOOTHIE

»→ AB IN DEN URLAUB ←«

ZUBEREITUNG : ZUTATEN

Zuerst die Blaubeeren waschen. Dann
den Orangensaft, den Kokosjoghurt
und die Blaubeeren in den Mixer geben
und gut pürieren. Das Ganze nach
Geschmack mit Honig süßen
und sofort genießen!

300 g *Blaubeeren (Heidelbeeren)*
300 ml frischer *Orangensaft*
Honig nach Belieben
1 Becher *Kokosjoghurt*

KREATIVE SMOOTHIES II

GÖBEL+GRÖNER
**DENKT
GRÜN**

BLAUBEER SMOOTHIE



BLAUBEER-PAPAYA-WALNUSS-SMOOTHIE

»→ DER FRISCHE-KICK FÜR DIE SOMMERZEIT ←«

ZUBEREITUNG : ZUTATEN

Zuerst die Papaya sowie die Blaubeeren waschen und die Walnüsse zerkleinern.

Alle Zutaten zusammen in den Mixer geben. Bis zur gewünschten Konsistenz pürieren und anschließend sofort genießen.

100 g *Blaubeeren (Heidelbeeren)* (gefroren)
50 g *Leinsamen* (eingeweicht)
50 g *Papaya*
7 *Walnüsse*
1 *Banane* (gefroren)

GÖBEL+GRÖNER
**DENKT
GRÜN**
MACHEN SIE MIT!

Hohenzollerndamm 27 A . 10713 Berlin
Telefon (030) 863 90 91-0 . Telefax (030) 863 90 91-66
atelier@goebel-groener.de . www.goebel-groener.de