

Grundrezept Grüner Smoothie

Obst: Verwenden Sie möglichst einheimisches, frisches Obst und mischen sie wenige Sorten.
Wasser: Kokoswasser, Quellwasser o. stilles Wasser.
Grün: Lebendige Nahrung wie frische Wildkräuter, Rucola oder z.B. Feldsalat.
Nüsse/Samen: Angekeimte oder eingeweichte Samen. Muse aus angekeimten Samen.
Sonstiges: Eingeweichte Trockenfrüchte kurz unterrühren mit Nüssen oder Samen kombinieren.

01 Annibal

Exotischer Fruchtsmoothie mit Ananas & Basilikum

Obst: 1/2 Ananas
Wasser: 300 ml Wasser
Grün: Handvoll Rucola
Samen: 2 Tl Kokosmus Orange, 2 Tl Mandelmus, 10g gekeimte Sonnenblumenkerne
Sonstiges: 1Tl Basilikumöl, 10g getrocknete Maulbeeren, 1 Prise Chilisalz

Trockenfrüchte
2h vor Zubereitung
in Quellwasser
einlegen, so werden
diese bekömmlicher.



Gekeimte Nussmuse und Samen - perfekt für Ihren Smoothie oder Müsli



Das Wunder des Keimens nutzen
NEU! Natürlich gekeimt - Bio aktiv

- ✓ Gehalt an Proteinen, Vitaminen, Mineralien steigt um ein Vielfaches
- ✓ Verbesserung der Bio Verfügbarkeit und Verdaulichkeit
- ✓ Fette verwandeln sich in essentielle Fettsäuren
- ✓ Gute Verträglichkeit auch für sensible Menschen
- ✓ Basische Verstoffwechslung

naturARTen GmbH
Hof Gnadenenthal 19a
65597 Hünfelden
info@naturarten.de
www.naturarten.de



Smoothies
Rezepte & Tipps



In den Mixer Smoothie los! - Jetzt gesunde Smoothies selber machen!

Ihr Weg zu grünen Smoothies

Zutaten & Menge
Alle Zutaten des Rezeptes zunächst zusammen auf leeren Magen und Darm essen. Die richtigen Zutaten und vor allem die Menge erkennen Sie daran, dass sie Ihnen gut schmecken und leicht zu verdauen sind. Verwenden Sie wenige, möglichst einheimische frische Saisonfrüchte und Kräuter. Kombinieren sie Obst immer mit frischem Grün.

Zubereitung
Mixen Sie nicht zu fein. Geben Sie eventuell einige eingelegte oder angekeimte Samen wie z.B. Sonnenblumenkerne, Hanfsamen oder auch Trockenfrüchte dazu. So werden Sie dazu angeregt, gut zu kauen. Mus-

aus angekeimten Samen unterstützen sie dabei.

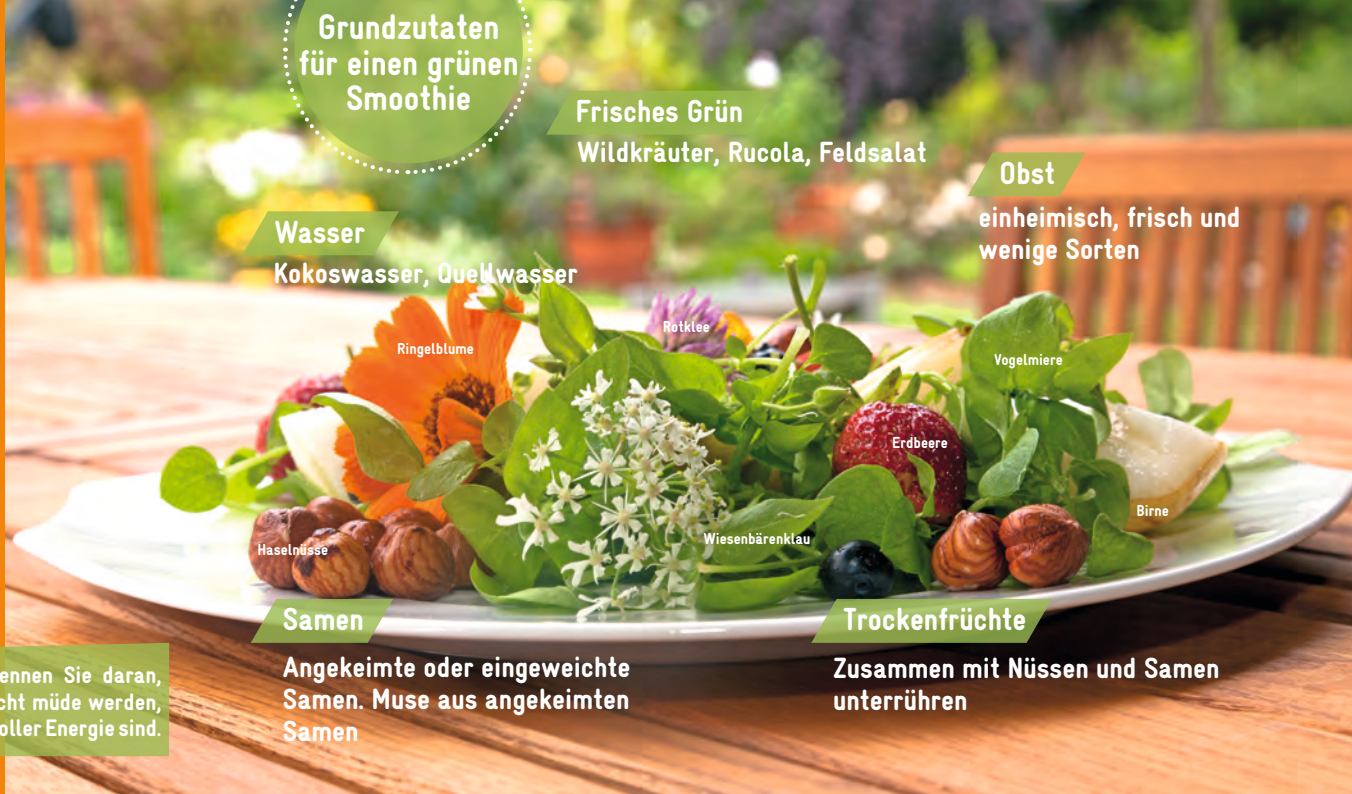
Verzehr
Lassen Sie sich Zeit und trinken Sie langsam in kleinen Mengen. Kauen Sie die Zutaten lange und zu einem Brei. Nehmen Sie ein paar Stunden vorher keine feste Nahrung zu sich.

Falls sie Durst bekommen, trinken sie in ausreichender Menge Wasser. Naturbelassenes Obst und Kräuter haben die richtige Zusammensetzung an Wasser und festen Bestandteilen.

Tipp

Grüne Smoothies müssen gut gekaut werden., dies ermöglicht die Vorverdauung im Mund. So hat ihr Magen nur noch wenig zu tun.

Eine leichte Verdauung erkennen Sie daran, dass Sie nach dem Essen nicht müde werden, keinen Durst bekommen und voller Energie sind.



Grundzutaten für einen grünen Smoothie

Frisches Grün
Wildkräuter, Rucola, Feldsalat

Wasser
Kokoswasser, Quellwasser

Obst
einheimisch, frisch und wenige Sorten

Samen
Angekeimte oder eingeweichte Samen. Muse aus angekeimten Samen

Trockenfrüchte
Zusammen mit Nüssen und Samen unterrühren

02 Han-Fong

Wildkräutersmoothie mit Hanf & Orange

Obst: 2 Orangen
Wasser: 300 ml Wasser
Grün: Handvoll Wildkräuter (Taubnessel, Gundermann, Vogelmiere, Labkraut)
Samen: 2 Tl Hanfmus, 10g gekeimte Hanfsamen
Sonstiges: 1Tl Orangenfruchttöl, 10g getrocknete Maulbeeren

Alle Zutaten zusammen in den Mixer geben und kurz mixen. Es hat sich bewährt, die Trockenfrüchte und Samen nach dem Mixen nur kurz unterzurühren. Seien sparsam mit Trockenfrüchten, Samen und Musen. Die Rezepte ergeben ca. 500ml Smoothie und ersetzen eine volle Mahlzeit. Weitere Rezepte finden Sie unter:

<http://rezepte.naturarten.de>

03 Nativ Nr.1

Salatsmoothie mit einheimischem Obst

Obst: 1 Apfel, 1 Birne
Wasser: 300 ml Wasser
Grün: Handvoll Feldsalat
Samen: 2 Tl Haselnussmus, 5g gekeimte Sonnenblumenkerne
Sonstiges: 1Tl Thymianöl, 10g getrocknete Maulbeeren, 1 Prise Brennesselsalz

Nussmuse aus angekeimten Samen sind reich an Omega Fettsäuren, Vitaminen, Mineralien und Proteinen

