

Diese Woche (29.06/30.06.17) ist die Fruitletbox Classic gefüllt mit vielen leckeren Zutaten für bunte Smoothiebowl:

- |               |                  |                |
|---------------|------------------|----------------|
| • Aubergine   | • Strauchtomaten | • Zitronen     |
| • Zucchini    | • Gurken         | • Bananen      |
| • Paprika rot | • Karotten       | • Wassermelone |
| • Tomaten     | • Paraguayos     | • Kirschen     |
| • Zwiebel     | • Äpfel          |                |
| • Kartoffeln  | • Nektarinen     |                |
| • Salat       | • Birnen         |                |

### Smoothie-Bowls Basics:

Smoothie-Bowls sind das perfekte Frühstück: sättigend, nahrhaft, vitaminreich und gesund! Darüber hinaus wird die Bowl mit einem Löffel gegessen, was bedeutet, dass du durch das Kauen bereits den Speichelfluss und somit indirekt bereits die Verdauung im Mund anregst.

Somit sind Smoothie-Bowls nicht nur ein richtiges Power-Frühstück, sondern bieten darüber hinaus noch weitere Vorteile im Vergleich zum Trinken eines Smoothies ☺.

Dennoch können sie mit verschiedenen Toppings wie Nussmus, Müsli etc. schnell zur Kalorienbombe werden. Deswegen solltet ihr bei der Smoothie-Basis darauf achten, dass der Smoothie nicht nur aus Obst, sondern auch aus Gemüse wie z.B. Grünkohl oder Spinat besteht. Es gilt die Faustregel 2 Teile Gemüse, 1 Teil Obst, ½ Teil Flüssigkeit (Mandelmilch, Kokosmilch, Tee, Saft..) Besonders lecker schmeckt auch gefrorenes Obst, das bedarf natürlich etwas Vorbereitung, gibt dem Smoothie aber eine tolle cremige Konsistenz.

Thema Toppings: hier ist weniger mehr. Als Faustregel könnt ihr hier in der Tat eure Faust verwenden, denn es gilt, dass ca. eine Hand voll ausreichend ist. Ich verwende in der Regel gerne noch zusätzliches Obst, Nüsse, Samen oder Haferflocken.

Kleiner Tipp zum mixen:

- Ein Smoothie sollte am besten schön cremig sein und keinerlei Stücke enthalten. Da die Konsistenz oft von der Leistungsstärke des Mixers abhängt, empfiehlt es sich insbesondere bei grünen Smoothies erst das „Blattwerk“ wie Salat, Spinat oder ähnliches mit möglichst wenig Flüssigkeit zu mixen. Denn diese Zutaten neigen bei geringem mixen dazu, stückig zu bleiben. Im Anschluss sollten dann die weiteren Zutaten hinzugegeben werden und zum Schluss erst die Flüssigkeit wie z.B. Saft, Wasser, Tee etc.

### Grüner Smoothie

<p><b><u>Zutaten:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Hand Salat</li> <li>• ½ Avocado</li> <li>• 1 gefrorene Banane</li> <li>• ½ Avocado</li> <li>• 400 ml Kokoswasser</li> <li>• Optional: Kokosflocken</li> </ul>	<p><b><u>Zubereitung:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Alle Zutaten in einem geeigneten Mixer pürieren, bis keine Stückchen mehr vorhanden sind.</li> <li>2. In eine Schüssel geben und mit den Toppings deiner Wahl belegen</li> </ol>
--	--

### Multivitmain-Smoothie

<p><b><u>Zutaten:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Nektarine</li> <li>• ½ Birne</li> <li>• Saft von ½ Zitrone</li> <li>• 1 gefrorene Banane</li> <li>• 100ml Orangensaft</li> <li>• 100ml Karottensaft</li> </ul>	<p><b><u>Zubereitung:</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Alle Zutaten in einem geeigneten Mixer pürieren, bis keine Stückchen mehr vorhanden sind.</li> <li>2. In eine Schüssel geben und mit den Toppings deiner Wahl belegen</li> </ol>
---	--

