Fit in den Sommer

Willkommen

Herzlich Willkommen zu unserem nun schon fünften E-Book, in dem wir euch dieses Mal eine Auswahl an veganen Rezepten für wunderbar gesunde und Energie bringende Smoothies vorstellen.

Smoothies - Fit für den Sommer!

In unserem schnellen und hektischen Alltag bleibt nicht immer die Zeit, Gemüse zu hacken und eine vollständige Mahlzeit zu sich zu nehmen. Wie also können wir unseren Körper mit allen Nährstoffen, die er zum Leben braucht, versorgen?

Wir finden: einen leckeren Smoothie zu trinken wäre ein guter Start.

Wenn Du die folgenden Smoothies zubereitest und damit vielleicht Deine tägliche Süßigkeit, die Chips oder sogar Backwaren ersetzt, wirst Du nach einiger Zeit eine Steigerung von Energie und mehr Leichtigkeit bemerken. Das liegt daran, dass Du so die Aufnahme von Fett und Zucker, den beiden hauptsächlichsten Inhaltsstoffen aller Junk-Foods, reduzierst, und diese mit den vitalstoffreichen Zutaten der Smoothies ersetzt.

Statt einer Mahlzeit oder eines Snacks, einen gesunden Smoothie zu trinken, ist auch eine wunderbare Methode, um unerwünschtes Gewicht zu verlieren. Durch das Essen von viel frischem Obst und Gemüse, ballaststoffreichen Lebensmitteln, gesunden Fetten, Proteinen und Kohlenhydraten, und mit einem drei- bis viermaligen Training pro Woche kannst du es erreichen, Dich leichter und fitter zu fühlen.

Auch für wählerische Kinder oder für diejenigen, die gern zuckerreiche Soft Drinks als Durstlöscher wählen und Fast Food essen, ist der Ersatz dieser Produkte durch einen gesunden süßen Smoothie oft leichter als Obst und Gemüse `am Stück´ zu essen.

Soja-, Reis-, Mandel- oder Hafermilch, Tofu und Soja-Eis können anstelle von Milch, Joghurt und Eis verwendet werden, das eine höhere Aufnahme von Protein und eine niedrige Zufuhr von Fett und Cholesterin ermöglichen, aber auch Produkte wie die sogenannten Super-Foods sind eine perfekte Ergänzung der täglichen Nahrung.

Die Rezepte in diesem Kapitel enthalten gesunde Zutaten, die sowohl die Lust auf Süßes als auch das Bedürfnis nach einer sättigenden Mahlzeit zufriedenstellen werden.

Die Super Foods, die wir euch in den Rezepten vorstellen sind eine fantastische Energiequelle und stärken das Immunsystem!

Viel viel Spaß beim Ausprobieren und Genießen!

Über uns

Unser Sortiment umfasst mehr als 1.500 Produkte. Darunter allein 70 verschiedene Sorten Schokolade und eine große Auswahl an Fleischersatz und veganem Käse.

Und wir führen auch eine ganze Reihe völlig neuer Produkte in unserem Sortiment, die bisher in Deutschland nicht verfügbar waren, in der internationalen Veganer Gemeinde aber ein großer Renner sind - z.B. die energiespendenden Produkte von Vegasport aus den USA und vegane Weine aus Südafrika.

Dank des bald noch größeren Lagers können wir über 80% aller Bestellungen innerhalb von 24 Stunden nach Eingang der Bestellung verschicken. Und damit die Ware immer frisch beim Kunden ankommt, wird Frischware auf Wunsch selbstverständlich gern in Kühltaschen und mit Kühlakkus verschickt.

Aber für uns bedeutet vegan leben noch viel mehr: 'Because we care' - diesen Slogan nehmen wir nicht nur bei der Auswahl unserer Produkte sehr ernst. Auch beim Versand und in unserem Büro achten wir auf den Schutz der Umwelt und auf Nachhaltigkeit:

- **Es werden ausschließlich CO^2 neutrale Pakete mit dem klimafreundlichen DHL Versand verschickt.**
- **Das Verpackungsmaterial ist zu 100% recycelbar: von den Briefumschlägen, den Kartons bis hin zu dem Füllmaterial.**
- **Unser Büro bezieht den Strom zu 100% aus regenerativen Quellen (Wasserkraft).**
- **Wir betreiben unsere Server in einem neuen Rechenzentrum, das seinen Strom auch zu 100% aus regenerativen Quellen bezieht.**

Und jetzt: Viel Spaß beim Lesen oder Durchblättern unseres neuen E-Books und einen guten Start in den Frühling und Sommer!

Weizengras

Seit tausenden von Jahren wird Weizengras als eine der wertvollsten Pflanzen der Natur von verschiedenen Kulturen auf der Erde kultiviert.

Die alten Chinesen erkannten als erste die Besonderheit dieser protein-, ballaststoff- und mineralstoffreichen Quelle und führten sie als grundlegendes Lebensmittel in ihre Ernährung ein.

Ein absolutes Super Food!

California Dreamin’ Weizengras-Smoothie

Ergibt ca. 1 Liter

Dieser Smoothie wirkt wie ein Stärkungsmittel - DER Energiekick. Schon nach einem Schluck kann man das Herz kraftvoller schlagen spüren!

Zutaten:

3 ½ Gläser Wasser

2 EL Weizengras-Pulver

1 TL Agavendicksaft / Agavensirup

1 TL reiner Ahornsirup

1 Glas Baby-Spinat

½ Gläser Grünkohl

1 Orange

2 Bananen

1 Tasse gefrorene Beeren oder andere Früchte

Alle Zutaten kommen in einen großen Mixer, werden gut gemischt und am besten kühl serviert.

Gesunder Weizengras-Smoothie

Für 1 Person

Dieses super gesunde und leckere Getränk wird Dir sicherlich Freude machen. Ein wunderbarer Start, um morgens fröhlich in den Tag zu gehen und erfrischt mit der Arbeit zu beginnen.

Zutaten:

2 Orangen

1 Banane

1 Limette

2 leicht gehäufte TL Weizengras

1 Glas Crushed Ice (alternativ: 1 Glas Wasser, wenn es nicht so kalt sein soll)

Orange und Limette entsaften, dann alle Zutaten in den Mixer geben und bei hoher Geschwindigkeit für 30 Sekunden mischen. Am besten kühl genießen!

Apfel-Weizengras Smoothie

Für 1 Person

Eines der beliebtesten Energie-Getränken unter Smoothie-Fans. Der Apfel macht den Geschmack des Weizengrases etwas süßer, und zudem ist das Getränk leicht und ein wunderbarer Durstlöscher.

Zutaten:

1-2 Äpfel

½ Glas Wasser

2 TL Weizengras

Die Äpfel schälen, entkernen und in Stücke schneiden.

Alle Zutaten im Mixer vermischen!

Avocado Veggie Smoothie

Für 1 Person

Obst und Gemüse können nicht gemischt werden? Die folgende Obst-Gemüse-Mischung wird Dich sicherlich nicht enttäuschen. Der Avocado Veggie Smoothie wird so dick und cremig, wie Du möchtest, so dass Du ihn gerne auch mit einem Löffel essen kannst! Und er ist unglaublich gesund!

Zutaten:

1 Glas gemischten Gemüsesaft (oder selbst entsaftet aus Karotten, Sellerie, Rote Beete und anderem Gemüse Deiner Wahl)

¼ reife mittelgroße Avocado

2 EL Sojade natur

1 TL frischer Zitronensaft

½ Glas Crushed Ice (optional)

1 gehäuften TL Weizengras-Pulver

2-3 Walnüsse

Im Mixer rühren bis alles glatt und cremig verrührt ist.

Der Reine-Veggie-Freude Smoothie

Für 1 Person

Gemüsefans werden sich über dieses Rezept besonders freuen! Und vor allem ist das eine wahre Quelle der Energie!

Zutaten:

2 große Karotten

3 Stangen Staudensellerie

½ Glas glatte Petersilie

4-5 große Spinatblätter

½ Rübe

½ Glas Sprossen

1 gehäuften TL Weizengras-Pulver

Das Gemüse gut waschen und geschnitten in den Entsafter geben. Und ohne Entsafter geht es auch mit ½ Glas Karottensaft und allen anderen Zutaten gemeinsam vermischt im Mixer bis sie glatt verrührt sind. Das klappt und schmeckt ebenso gut!

Lucuma

Die Lucuma-Frucht schenkt uns das, was wir brauchen: Die Kraft und Freude besonderer Früchte. Sie überrascht das Auge mit leuchtend gelbem Fruchtfleisch und den Gaumen mit köstlich mild-süßem Aroma.

Seit langen Jahren ernten die Indio-Völker in den Tälern des peruanischen Hochlandes die äußerlich unscheinbaren Lucuma-Früchte. Lucuma - `das Gold der Inkas´ - hat einen ungewöhnlich hohen Vitalstoffgehalt - und ist mit seinem karamellähnlichen Geschmack besser als Schokolade und Vanille.

Aprikosen-Lucuma Smoothie

Für 1 Person

Eine köstlich vitalstoffreiche, flüssige Süßigkeit.

Zutaten:

1 ½ Gläser Orangensaft

1 Orange, mit der weißen Haut, ohne Kerne

3 ganze, frische Aprikosen, entkernt

(oder 10 getrocknete Aprikosen - in diesem Fall sollten die Aprikosen zuvor in gefiltertem Wasser für 30 Minuten eingeweicht werden)

5 Aprikosenkerne

3 Datteln, entkernt

1 ½ EL frisch gemahlener Leinsamen

1 ½ EL frisch gemahlene Kürbiskerne

1-2 EL Lucuma Pulver

2 TL Leinöl

½ TL essbares Rosenwasser (optional)

eine Hand voll Eis (optional)

Alle Zutaten in den Mixer geben, gut verrühren.

Apfel-Ingwer Smoothie

Für 1 Person

Schnell zuzubereiten, frisch, lecker und der Ingwer weckt die Energie!

Zutaten:

1 Apfel

1 Stück Ingwer (Größe je nach Geschmack)

1 TL weißes Mandelmus

2 gehäufte TL Lucuma Pulver

1 Glas Crushed Ice oder Wasser

Apfel entkernen und in Spalten schneiden, Ingwer schälen und in kleine Stücke schneiden und mit den anderen Zutaten gemeinsam im Mixer bei hoher Geschwindigkeit für etwa 1 Minute gut vermischen. Wer es etwas cremiger möchte kann eine Banane oder eine Portion Vega Sport Protein-Pulver Vanille hinzugeben.

Acai

Die Acai-Beere -
Vitalstoffe aus dem brasilianischen Regenwald.

Die lilafarbene Acai-Beere wächst im Amazonasgebiet der Regenwälder Brasiliens und wird mit viel Mühe aus den 15 bis 30 m hohen Palmkronen geerntet. Die Einheimischen genießen die feine Frucht seit je her in Form von Säften.

Aufgrund ihres hohen Gehalts an Aminosäuren, Omega-Fettsäuren und Mineralien schenkt die Acai-Beere nicht nur köstlichen Genuss, sondern außerdem essentielle Nähr- und Mikronährstoffe.

Piña Banana-Strawberry

Für 1 Person

Mit diesem Smoothie kannst Du Dich schon mal wie im sonnigen Süden an Meer und unter Pinien oder Palmen fühlen.

Zutaten:

1 Glas Piña Colada Saft (Mischung aus Kokosmilch und Ananassaft)

1 gefrorene geschälte Banane

6 gefrorene Erdbeeren

1 gehäuften TL Acai-Pulver

Glatt pürieren und einfach genießen.

Heidelbeer-Soja-Shake

Für 1 Person

Dieser lustige, fruchtige Shake ist so lecker, dass Du vermutlich vollkommen vergessen wirst, dass es eigentlich auch gesund ist. Es enthält Omega-3-Fettsäuren, Eiweiße, die Mineralstoffe der Heidelbeeren, sowie die leckere Banane für eine cremige Textur und Kalium.

Zutaten:

1 Glas Soja-, Reis- oder Mandelmilch

¼ Glas rohe Walnüsse gehackt

½ Glas Heidelbeeren

Agavendicksaft nach Geschmack

1 reife Banane

3 Eiswürfel

1-2 gehäufte TL Acai-Pulver

Im Mixer verrühren bis alles glatt und cremig vermischt ist.

Açaí Lime Hot Pepper

Für etwa 1/2 Liter

Ein wahrer Immun-Booster. Dank seines hohen Gehalts an Vitamin A und Vitamin C, stärkt er das Immunsystem und unterstützt die Produktion von roten und weißen Blutkörperchen.

Zutaten:

1 Limette, geschält

1 Banane

2 TL Acai Pulver

½ Jalapeno

2 Gläser kaltes Wasser

1 EL Hanf-Protein Pulver

1 EL gemahlener Leinsamen

1 EL Agavendicksaft

Alle Zutaten mixen bis sie einen glatten und leckeren Smoothie ergeben.

`Erde und Feuer´ Smoothie

Für 1 Person

Der Wurzel-Chakra-Smoothie. Das Wurzel-Chakra (Muladhara) liegt am Ende der Wirbelsäule, ist mit den irdischen Freuden verbunden und ist in Harmonie, wenn wir uns in Sicherheit fühlen. Aus diesem Grund erhält der Smoothie vor allem rote Zutaten und einen Terrakotta-Farbton durch die Zugabe des Vega-Sport Protein Schokolade. Erde und Feuer – Kraft und Energie.

Zutaten:

¾ Glas Cranberry-Saft oder roter Traubensaft

¾ Glas Mandelmilch

Die Kerne von ½ Granatapfel

5 Erdbeeren

1 Portion Vega-Sport Protein-Pulver Schokolade

1 gehäufter TL Acai-Pulver

Alle Zutaten in den Mixer geben und gut verrühren. Sollte der Smoothie zu dickflüssig sein, mit Wasser oder Mandelmilch ergänzen.

Protein

Proteine (Eiweiße) sind die Grundbausteine des menschlichen Körpers - für Muskeln, Haare, Haut, Blutgefäße, Nerven uvm.
Sie bestehen aus 25 verschiedenen Aminosäuren, von welchen der Körper 14 selbst herstellen kann, und 11 aus unseren Speisen kommen müssen. Besonders für Vegetarier und Veganer ist es wichtig, auf die tägliche Proteinzufuhr über die Nahrung zu achten. Es kann z.B. aus Bohnen, Hülsenfrüchten, Getreide, Nüssen aber auch Hanf- oder Sojaprodukten kommen.

Karotten-Orangen Smoothie

Für 1 Person

Eine sehr leckere Portion Vitamin C und Beta-Carotin und wunderbare Eiweißmahlzeit. Probiere dieses gesunde Getränk, z.B. als Ersatz für Süßes nach dem Abendessen oder als größere Portion auch als Abendessen selbst!

Zutaten:

1 Glas Karotten-Orangensaft

1½ Banane

1 EL Hanfprotein (oder 1TL Sojamehl)

1 EL Leinsamen gemahlen

1 EL Leinöl

1 Portion Vega One (oder 1 EL Hanf-Protein Pulver)

Agavensirup nach Geschmack (für mehr Süße wer es möchte)

4-6 Eiswürfel (optional)

Alle Zutaten in den Mixer geben und pürieren, bis sie glatt und cremig vermischt sind.

Bananen-Erdbeer Protein Smoothie

Für 1 Person

Eine super leckere Mahlzeit für den Morgen, damit Dein Tag direkt mit einer fantastischen Mischung aus Obst, Eiweiß und Omega-3-Fettsäuren beginnt.

Zutaten:

1 Tasse Wasser, Apfelsaft oder Soja-, Reis-, oder Mandelmilch

½ gefrorene oder frische reife Banane, selbstverständlich geschält

4 gefrorene Erdbeeren

2 EL Leinsamen gemahlen

Agavendicksaft nach Geschmack

1 Portion Vega One (oder 2 EL Hanf-Protein Pulver)

1 TL Leinöl

Alle Zutaten in den Mixer geben und pürieren bis sie glatt und cremig verrührt sind.

Gemüse Protein Smoothie

Für 2 Personen

Sekundäre Pflanzenstoffe mit Eiweiß und gutem Fett machen diesen Smoothie zu einem Gesundheits-Sieger. In Kombination mit Deinem Lieblings-Sandwich gibt es Deinem Mittagessen ein Vitalstoff-Plus.

Zutaten:

4 Karotten

3-4 Stangen Staudensellerie

Saft ½ Zitrone

1 Portion Vega One (oder 1-2 EL Hanf-Protein Pulver)

1 TL Leinsamenöl

4-6 Eiswürfel

Gemüse und Zitrone gut waschen und entsaften. (alternativ dazu geht es natürlich auch mit einem Glas fertigen Karotten- oder Gemüsesaft. Alle Zutaten in den Mixer geben, kurz mixen - nur bis die Zutaten gut gemischt sind - und sofort servieren.

Avocado Protein Smoothie

Für 1 Person

Diese proteinreiche Mahlzeit im Glas ist eine wahre Freude für jeden Veganer und Vegetarier aber selbstverständlich auch für alle anderen. Dieser Nährstoffkomplex und all die guten Fette werden Dir helfen, gesünder durch den Tag zu gehen.

Zutaten:

1 Tasse gemischten Gemüsesaft

(oder selbst entsaftet aus Karotten, Sellerie, Rote Beete und anderem Gemüse Deiner Wahl)

¼ reife mittelgroße Avocado

1 EL Hanf-Protein Pulver

1 TL frischer Zitronensaft

1 EL frische Leinsamen

½ Glas Crushed Ice (optional)

Im Mixer glatt rühren und sofort servieren.

Danke

Wir hoffen, Dir mit diesen Rezepten für eure Sommer Smoothies Lust auf das Ausprobieren und Vorfreude auf den gesunden Genuss gemacht zu haben.

Wie immer freuen wir uns über Dein Feedback, Deine Anregungen und Ideen!

Damit es vielleicht irgendwann eine zweite E-Book Sammlung mit Rezepten für solche energiegeladenen Immun-Booster geben wird, sende uns gerne eines Deiner eigenen veganen Rezeptkreationen. So können wir damit das Buch in einer Neuauflage immer wieder erweitern.

Deine Vorschläge an uns einfach per Mail an: info@veganic.de.