



Email: [team@schnelleinfachgesund.de](mailto:team@schnelleinfachgesund.de) Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund) Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)

---



# Smoothie ist nicht gleich Smoothie – unsere «Virgin healthy Margarita»

**Zubereitungszeit:** 5 min **Gesamtzeit:** 5 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 1 **Kalorien p.P.:** 55 kcal

## Zutaten

80 g TK-Beeren, z. B. Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren oder exotische Früchte am besten in Bio-Qualität (Siehe unten: "Dirty dozen")

50 g frischen Spinat oder TK-Spinat am besten in Bio-Qualität

80 g geschälte Orange

50 g Kiwi oder ein anderes Obst

225 g rote Beete-Äpfel-Saft (Ich entsafte Sie frisch mit ca. 60 % Roter Beete, 40 % Äpfel und etwas Zitrone im Slowjuicer. Wer keinen Entsafter hat, kann Saft kaufen).

10 g geschälter Ingwer oder nach Geschmack

---

## Zubereitung

1. Alle Zutaten am besten in einen Standmixer geben.
2. Langsam starten und dann bei voller Geschwindigkeit ca. 50 - 60 Sekunden mixen. Hinweis: Geht auch mit dem Stabmixer, zur Not etwas antauen lassen vor dem Mixen.
3. Möglichst direkt trinken.

## Tipps zur Umsetzung

- Den Ingwer trotz Mixer lieber vorher einmal in feine Scheiben schneiden.
- Durch die Verwendung von TK-Früchten oder Gemüse erwärmt sich der Smoothie weniger beim Mixen und durch die kühle Trinktemperatur und das cremige Mundgefühl schmeckt man das Gemüse weniger. ?

## “Dirty Dozen” – Lebensmittel

Das „Dirty Dozen“ der Lebensmittel wird jedes Jahr gewählt und umfasst die Lebensmittel, die am meisten Pflanzenschutzmittel und Umweltgiften belastet sind. Hier lohnt sich ein Zurückgreifen auf nachvollziehbare Herstellungsbedingungen bei Landwirten in Deiner Region oder eben auf Bio-Produkte im Supermarkt. (<https://www.ewg.org/foodnews/dirty-dozen.php>)

## Wie kannst Du den Smoothie einfach variieren?

Du kannst den Spinat auch durch Wildkräuter, Karottengrün von Bundkarotten, Blättern von frischer Roter Beete vom Markt oder Mischungen von essbaren grünen Pflanzenteilen verwenden. Du kannst den Saft und das Obst verändern. Wem das zu gesund ist und wer rechtlich dazu befugt ist, der kann mit einer Spirituose oder einem Likör seiner Wahl das Rezept noch etwas abrunden.



Wer Spinat mag, kann den Anteil natürlich erhöhen

Mit dem Basisrezept deckst Du gleich 4 Superfoods ab und nimmst grünes Gemüse, Rote Beete, Ingwer und rote Beeren auf. Er liegt geschmacklich bei einem ähnlichen Genusswert wie ein geeister Fruchtsaft, die Farbe ist schön und den Spinat sieht und schmeckt man kaum.

Viel Spaß beim «Nachkochen» und schreib uns, wie es Dir gefallen hat!

Liebe Grüße

Felix & Caroline