



Grüne Smoothies.de

DAS STARTER PACKAGE

Das „Rundum-sorglos-Paket“
für die ersten 7 Tage





Vorbereitung ist alles: Die Einkaufsliste für die erste Woche

Der Einkaufskorb ist abhängig von der Jahreszeit bestückt.

Frühling / Sommer

In den Einkaufskorb kommen

- alle essbaren Wildkräuter,
- Salate aller Art (Kopfsalat, Eichblattsalat, Lollo Rosso, Endivie, Frisée, Rauke (Rucola, Römersalat, Postelein, (Portulak)),
- das Grün von Möhren, Roter Beete und Kohlrabi, Sellerie, Blätter von Radieschen, Zucchini oder Rüben,
- *frische* Gartenkräuter wie Petersilie, Minze oder Koriandergrün. Diese Kräuter sind selten Hauptzutat, sondern in aller Regel Ergänzung,
- saisonales, *reifes* Obst,
- *reife* tropische Früchte.

Generell gilt: Solltet Ihr Gelegenheit haben, Wildkräuter zu kaufen – oder noch viel besser: selber zu sammeln... tut es! Wildkräuter sind ein wahres Geschenk der Natur! Wir selbst bereiten in der „Wildkräutersaison“ (März / April – Oktober / November) fast jeden Smoothie zu unterschiedlichen Anteilen mit Wildkräutern zu ... Nachmachen empfohlen!

Noch ein Wort zu den Salaten: Verwendet bevorzugt heimische, d.h. *saisonale* Salatsorten aus *Freilandanbau*. Hierzu ein paar Details:

- Kopfsalat, Eichblattsalat, Lollo Rosso, Portulak: heimischer Freilandanbau von Mai bis Oktober,
- Endivie, Frisée, Rauke (Rucola): heimischer Freilandanbau von Juni / Juli bis Dezember,
- Römersalat: heimischer Freilandanbau im September und Oktober.

Wichtig: Sehr schwach chlorophyllhaltige, *farblos* wirkende Salate wie Eisbergsalat sind *nicht* geeignet.

Herbst / Winter

In den Einkaufskorb kommen

- alle essbaren Wildkräuter,
- Feldsalat,
- Kohlsorten aller Art, insbesondere: Grün- und Schwarzkohl,
- das Grün von Möhren, Roter Beete und Kohlrabi, Sellerie, Blätter von Radieschen, Zucchini oder Rüben,
- saisonales, *reifes* Obst, insbesondere Äpfel, Birnen, Trauben,
- *reife* tropische Früchte.

Das im Winter zur Verfügung stehende Grün ist - wen wundert's – wetterabhängig minimiert. Was an Grün übrig bleibt, schnappen wir uns selbstverständlich. Dazu gehören bis in den tiefen November hinein unter Umständen auch Wildkräuter – je nach Wetterlage, sprich: Dauerfrost. Dieser nämlich macht auch den allermeisten Wildkräutern den Garaus.

Es verbleiben: Kohlsorten aller Art, vor allem Grün- und Schwarzkohl sowie Feldsalat. Beide trumpfen mit einer sehr hohen Vitalstoffdichte auf und befinden sich noch relativ nahe am „ursprünglichen“ Ausgangszustand: Grün-, Schwarzkohl und Feldsalat sind kaum gezüchtet ... Und das ist ein Vorteil!

Tipp: Wer es ganz genau wissen, also im Detail erklärt bekommen möchte, was in den grünen Smoothie gehört und was nicht und aus welchen Gründen diese Zuteilung erfolgt, der schaut – wie immer – auf unserer Webseite vorbei. Unter Wissen und Wissenswertes für Einsteiger klären wir detailliert auf!

Über das Jahr hinweg

- Zusätzlich zu grünen Blattgemüsen können über das ganze Jahr hinweg *kleine* Mengen an Stangensellerie sowie Sprossen von Brokkoli, Kresse, Alfalfa, Rettich verwendet werden. Auch hier gilt: Diese Zutaten ersetzen die grünen Blätter nicht, sondern dienen diesen als Ergänzung,
- *nicht* geeignet sind Sprossen von Hülsenfrüchten wie Mungbohnen, Soja und Linsen,
- Gewürze können nach Belieben und Geschmacksempfinden eingesetzt werden,
- Eine wunderbare Zutat für kälteempfindliche Menschen oder generell in der kalten Jahreszeit ist *frischer* Ingwer!
- *Trockenobst* stellt eine gelegentliche Extravaganz dar. In keinem Fall soll es frisches Obst ersetzen! Gerade am Anfang mag Trockenobst nützlich sein, da es zuverlässige Süße liefert. Wenn getrocknete Früchte verwendet werden, achtet unbedingt auf *Rohkostqualität!*

Frischetipp: Wenn Ihr Wildkräuter, Salate oder andere grüne Blattgemüse in feuchte Handtücher wickelt, bleiben sie im Kühlschrank deutlich länger frisch!



Bevor es los geht: Tipps & Tricks für ein garantiertes Gelingen

1. Reinheitsgebot

Am Anfang darf's ruhig etwas süßer sein, das Verhältnis zwischen grünem Anteil und Obst also mehr oder weniger deutlich zugunsten des Obstanteils verschoben sein! Das gilt für den Anfang – und nur für den Anfang. Auf Dauer geht es nicht darum grün eingefärbte Obstsmoothies zu trinken. Das geht garantiert schief!

Unser „Reinheitsgebot“ besagt: **In einen grünen Smoothie gehören grüne Blätter und frisches, vollreifes Obst.** Sonst *nichts*.

Mit einer Ausnahme: *Wasser*. Unser normales Trink- und Leitungswasser eignet sich definitiv *nicht* zur Herstellung grüner Smoothies (oder zum Trinken ganz allgemein). Die Schadstoffuntersuchungen von Wasserwerken sind mangelhaft und geben keine sichere Auskunft über die Reinheit von Leitungswasser. Der Grund: Die Untersuchungen zur Pestizidbelastung von Leitungswasser berücksichtigen gegenwärtig ca. 25 verschiedene Pestizide. In der deutschen Landwirtschaft werden aber weit *über* 300 Arten von Pestiziden verwendet. Von Medikamentenrückständen ganz zu schweigen.

[Tipp: Eine fundierte Einführung zum Thema Wasser findet Ihr auf unserer Webseite.](#)

Wenn also im Folgenden von „reinem“ Wasser die Rede ist, so meinen wir

- stilles Mineralwasser,
- gefiltertes Leitungswasser,
- Quellwasser.

Haltet Euch bei der Herstellung Eurer ersten grünen Smoothies ganz einfach an die „50-50-Faustregel“. Sie besagt: ca. 50% Grünanteil wird mit ca. 50% Obstanteil und *reinem* Wasser püriert. Das Ganze ist als *Faustregel* zu verstehen. *Ein akribisches abzuwiegen ergo völlig unnötig.* In

der Regel verrät ein Blick auf den (gefüllten) Mixbehälter sehr schnell, ob man anteilmäßig in etwa richtig liegt. Und Eure Geschmacksnerven haben ja auch noch ein gewichtiges Wörtchen mitzureden ...

Tipp: Wer mehr zum Thema Reinheitsgebot wissen möchte, schaut auf unserer Webseite vorbei. Hier beschäftigt sich eine dreiteilige Artikelreihe mit diesem Thema. Auch zum Thema „50-50-Regel“ gibt es einen entsprechenden Artikel!

2. Befüllung

Vorweg: Es gibt nicht *die* beste Befüllungsmethode. Was es hingegen sehr wohl gibt sind weniger vorteilhafte Methoden zur Befüllung. Daher der folgende Tipp:

1. Als erstes wäscht Ihr das Obst. Alle nicht essbaren Teile werden entfernt. Der Rest nach Bedarf klein geschnitten und in den Mixer gefüllt.
2. Jetzt wird das Pflanzengrün gewaschen und von schlechten Blättern befreit. Nachdem Ihr es habt abtropfen lassen, landet es im Mixer.
3. Nun fügt Ihr die erste, relativ geringe Ladung Wasser hinzu. Auch alle weiteren Zutaten, wie z.B. Ingwer oder Zitronensaft, kommen jetzt in den Mixer.
4. Der Mixvorgang startet *kurz* auf kleiner Stufe. Erst anschließend erhöht Ihr auf die höchste Leistungsstufe. Ihr püriert ganz einfach solange bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Bei Automatikprogrammen übernimmt die Maschine den soeben beschriebenen Vorgang.
5. Konsistenz und Geschmack prüfen. Erst jetzt das restliche Wasser, falls erwünscht, hinzufügen und erneut kurz pürieren.

3. Intuition

Die wichtigste aller Regeln lautet: *Hört immer auf Euer Körpergefühl!* Gerade am Anfang werdet Ihr es aller Wahrscheinlichkeit nach etwas süßer mögen, unter Umständen so süß, dass unsere „50-50-Faustregel“ ins Leere greift. *Das macht gar nichts.* Hauptsache es schmeckt. Und zwar Euch. Nicht uns. All' unsere Erfahrung nach ändert sich das Geschmacksempfinden bei regelmäßigem Verzehr grüner Smoothies – weg von sehr süßen, hin zu etwas bitteren Geschmacksnoten!



7 Tage Grün: leckere Rezepte für jede Jahreszeit

Vorweg: Die nun folgenden Rezepte sind „einfach“, nicht weil sie sonderlich „einfach“, also fad schmecken, sondern weil sie problemlos zu machen sind. Und genau darauf kommt es – gerade am Anfang an: Einfach. Schnell. Und natürlich auch: (besonders) gut schmeckend!

„Gut schmecken“ ist am Anfang gleichbedeutend mit „ausreichend süß“. Der typische Anfänger hat es eben gerne ein wenig süßer. Und das ist gut so.

Generell gilt: Je länger man grüne Smoothies trinkt, desto weniger süß wird das Verlangen. Aber auch das kann man nicht verallgemeinern ... Jeder nach seiner Fassung.

Die Einsteiger-Rezepte sind nach Jahreszeit unterteilt.

Frühling



1. DER KLASSIKER

- 2-3 Handvoll Spinat,
- 2 aromatische, süß-saure Äpfel (mit Kerngehäuse),
- 1 kleine, *vollreife* Banane,
- ¼ reife Avocado (ohne Schale),
- ½ Zitrone (mit Kernen, *ohne* Schale),
- daumenkuppengroßes Stück Ingwer,
- *reines* Wasser nach Geschmack.

2. FRÜHLINGSERWACHEN

- 1 Bund Petersilie,
- 1 kleine Gurke (mit Schale),
- ¼ Stange Staudensellerie (mit Blättern),
- 2 aromatische, süß-saure Äpfel (mit Kerngehäuse),
- 1 kleine, *vollreife* Banane,
- *reines* Wasser nach Geschmack.

3. WILDE HILDE!

- 1 Handvoll Spinat,
- ein paar (selbst gesammelte) Brennnessel,
- 2 kleine, *süße* und aromatische Birnen,
- 1 kleine, *vollreife* Banane,
- ½ Zitrone (mit Kernen, *ohne* Schale),
- 1 daumenkuppengroßes Stück Ingwer,
- 1 Prise Himalaya-Salz bzw. 1 TL Himalaya- bzw. Steinsalzsole,
- *reines* Wasser nach Geschmack.

4. FRÜHLINGSPUTZ

- 1 Handvoll Spinat,
- ein paar (selbst gesammelte) Wildkräuter (Brennnessel, Löwenzahn, Giersch),
- 1 kleine Gurke (mit Schale),
- ¼ Stange Staudensellerie (mit Blättern),
- 2 aromatische, süß-saure Äpfel (mit Kerngehäuse),
- 2 (getrocknete) Datteln in *Rohkostqualität*,
- ¼ Zitrone (mit Kernen, *mit* Schale!),
- 1 daumenkuppengroßes Stück Ingwer,
- 1 Prise Himalaya-Salz bzw. 1 TL Himalaya- bzw. Steinsalzsole,
- *reines* Wasser nach Geschmack.





5. BELLA ITALIA!

- 1 Handvoll Basilikumblätter,
- 1 Stängel Rosmarinblätter,
- 4 Stängel Thymianblätter,
- 3 große, *vollreife* Fleischtomaten,
- 2 Frühlingzwiebeln,
- ½ Chilischote (oder weniger, je nach Geschmack),
- 1 Prise Himalaya-Salz bzw. 1 TL Himalaya- bzw. Steinsalzsole,
- 250 ml *reines* Wasser.

6. LOVESHACK

- 1 Handvoll Spinat,
- 5 Blatt Kopfsalat (oder einen anderen Salat der Saison),
- 3 Kohlrabi-Blätter,
- 3 mittelgroße, *süße* Äpfel (mit Kerngehäuse),
- 1 kleine Handvoll Rosinen oder Sultaninen in *Rohkostqualität*,
- ¼ Zitrone (mit Kernen, *ohne* Schale),
- *reines* Wasser nach Geschmack.

7. MEINE LIEBE KLEMENTINE

- 4 Blatt Frisée,
- 3 Blatt Radicchio,
- ½ Bund Petersilie,
- 4 Klementinen (oder Mandarinen),
- 4 (getrocknete) Datteln in *Rohkostqualität*,
- 1 EL Zitronensaft,
- 1 Prise Himalaya-Salz bzw. 1 TL Himalaya- bzw. Steinsalzsole,
- *reines* Wasser nach Geschmack.

Sommer

1. TROPIC THUNDER

- 1 Handvoll (selbst gesammelter) Löwenzahn,
- 1 Stange Staudensellerie (mit Blättern),
- ½ reife Ananas (ohne Schale),
- 1 kleine, *vollreife* Banane,
- 1 Prise Vanille,
- 1 daumenkuppengroßes Stück Ingwer,
- 1 Prise Himalaya-Salz bzw. 1 TL Himalaya- bzw. Steinsalzsole,
- *reines* Wasser nach Geschmack.





2. SUMMER MADNESS

- 2 Handvoll Salat der Saison,
- ½ *vollreife* Wassermelone (in Stücken, ohne Schale),
- 1 kleine, *vollreife* Banane,
- ½ Zitrone (mit Kernen, *ohne* Schale),
- Zitronenabrieb.

3. DIE BEEREN SIND LOS!

- 5 Blatt Kopfsalat (oder einen anderen Salat der Saison),
- 1 Handvoll Spinat,
- 1-2 Handvoll *vollreife* Brombeeren,
- 1-2 Handvoll *vollreife* Himbeeren,
- 1 mittelgroße, *vollreife* Banane,
- 2 (getrocknete) Datteln in *Rohkostqualität*,
- *reines* Wasser nach Geschmack.

4. MANGO MANGO!

- 2 Handvoll Spinat,
- ½ baumgereifte Mango (optional: getrocknete Mango in *Rohkostqualität*)
- 2 *vollreife* Maracujas (Grenadilla) (o. Schale),
- 2 (getrocknete) Datteln in *Rohkostqualität*,
- ½ Zitrone (mit Kernen, *ohne* Schale),
- 1 Prise Vanille,
- 1 Prise Himalaya-Salz bzw. 1 TL Himalaya- bzw. Steinsalzsole,
- *reines* Wasser nach Geschmack.

5. HONIGMUND

- 1 Handvoll Salat der Saison,
- 1 Handvoll Spinat,
- ½ *vollreife* Honig- oder Zuckermelone,
- 2 *vollreife* Pfirsiche (optional: Nektarinen),
- ½ Zitrone (mit Kernen, *ohne* Schale),
- Zitronenabrieb,
- 1 Prise Vanille,
- 1 Prise Himalaya-Salz bzw. 1 TL Himalaya- bzw. Steinsalzsole,
- *reines* Wasser nach Geschmack.

6. ICH BIN SO WILD NACH DEINE ERDBEERMUND

- 5 Blatt Lollo Rosso (optional: Radicchio),
- 1 Handvoll Spinat,
- 3 Handvoll *vollreife* Erdbeeren,
- 2 (getrocknete) Datteln in *Rohkostqualität*,
- ½ Zitrone (mit Kernen, *ohne* Schale),
- 1 Prise Vanille,
- 1 Prise schwarzer Pfeffer,
- 1 Prise Himalaya-Salz bzw. 1 TL Himalaya- bzw. Steinsalzsole,
- *reines* Wasser nach Geschmack.



7. PAPAPAPAYA

- 2 Handvoll Spinat,
- ½ große *vollreife* Papaya (inkl. einiger *weniger* Kerne!),
- 1 mittelgroße, *vollreife* Banane,
- ½ Zitrone (mit Kernen, *ohne* Schale),
- Zitronenabrieb,
- 1 Prise Himalaya-Salz bzw. 1 TL Himalaya- bzw. Steinsalzsole,
- *reines* Wasser nach Geschmack.

Herbst

1. GRANATAPFELGUT

- 1 Handvoll Feldsalat,
- 1 Handvoll Spinat,
- 1 *vollreifer* Granatapfel (ohne Schale),
- 4 *vollreife* Kaktusfeigen (ohne Schale)
- 1 kleine, *vollreife* Banane,
- ½ Zitrone (mit Kernen, *ohne* Schale),
- Zitronenabrieb,
- *reines* Wasser nach Geschmack.



2. KÖNIGLICH GRÜN

- 2 Handvoll Spinat,
- einige Blätter Grün- oder Schwarzkohl,
- 3 aromatische, *süß-saure* Äpfel (mit Kerngehäuse),
- 1 mittelgroße, *vollreife* Banane,
- 1 (getrocknete) Datteln in *Rohkostqualität*,
- ½ Zitrone (mit Kernen, *ohne* Schale),
- 1 Prise Himalaya-Salz bzw. 1 TL Himalaya- bzw. Steinsalzsole,



3. MORGENSTUND HAT GOLD IM MUND

- 5 Blatt Mangold (ohne Strunk),
- 1 Handvoll Spinat,
- 2 aromatische, *vollreife* Birnen (mit Kerngehäuse),
- 1 mittelgroße, *vollreife* Banane,
- 1 (getrocknete) Datteln in *Rohkostqualität*,
- ½ Zitrone (mit Kernen, *ohne* Schale),
- 1 Prise Himalaya-Salz bzw. 1 TL Himalaya- bzw. Steinsalzsole,
- *reines* Wasser nach Geschmack.

4. OPC

- 1 Handvoll Spinat,
- 6 - 8 Blätter Romana-Salat,
- 1 große *vollreife* Banane,
- 2 Handvoll rote, (*nicht* kernlose) Trauben,
- 1 Prise Himalaya-Salz bzw. 1 TL Himalaya- bzw. Steinsalzsole,
- *reines* Wasser nach Geschmack.

5. MEDITERRANER GAUMENSCHMAUS

- ½ Kopf Frisée-Salat (optional: Radicchio),
- ½ Stange Staudensellerie (mit Blättern),
- 4 Rote-Bete-Blätter,
- 3 Blatt Rosmarin,
- 1 Lorbeerblatt,
- ½ *vollreife* Avocado,
- 3 *vollreife* Fleischtomaten,
- 5 Oliven (ohne Kern) in *Rohkostqualität*,
- *reines* Wasser nach Geschmack.

6. APFEL-ORANGE-INGWER

- 2 Handvoll Spinat,
- 5 Blatt Mangold (ohne Strunk),
- 3 aromatische, süß-saure Äpfel,
- 2 vollreife Saftorangen (ohne Schale),
- ½ Zitrone (mit Kernen, ohne Schale),
- Zitronen- und Orangenabrieb,
- 1 Prise Himalaya-Salz bzw. 1 TL Himalaya- bzw. Steinsalzsole,
- reines Wasser nach Geschmack.

7. KERNGESUND

- 2 Handvoll Feldsalat,
- 3 mittelgroße süße Äpfel,
- 2 Handvoll vollreife Renekloden (Reineclauden) (ohne Kerne),
- ¼ Zitrone (mit Kernen, ohne Schale),
- 1 TL Himalaya- oder Steinsalzsole
- 1 Prise Himalaya-Salz bzw. 1 TL Himalaya- bzw. Steinsalzsole,
- reines Wasser nach Geschmack.

Winter

1. BITTER MACHT LUSTIG

- 1 Handvoll Grün- oder Schwarzkohl,
- 1 Handvoll Spinat,
- 2 vollreife Saftorangen (mit Kernen, o. Schale),
- 4 Mandarinen (mit Kernen, ohne Schale),
- 1 kleine, vollreife Banane,
- ¼ Zitrone (mit Kernen, ohne Schale),
- 1 daumenkuppengroßes Stück Ingwer,
- 1 Prise Himalaya-Salz bzw. 1 TL Himalaya- bzw. Steinsalzsole,
- reines Wasser nach Geschmack.



2. THE PLAYBOY

- 2 Handvoll Feldsalat,
- 2 Grapefruits (mit Kernen, ohne Schale),
- 1 kleiner, süß-saurer Apfel (mit Kerngehäuse),
- 1 kleine, vollreife Banane,
- ¼ Zitrone (mit Kernen, ohne Schale),
- 1 daumenkuppengroßes Stück Ingwer,
- 1 Prise Kardamom (in ganzen Stücken),
- 1 Prise Himalaya-Salz bzw. 1 TL Himalaya- bzw. Steinsalzsole,
- reines Wasser nach Geschmack.

3. JE OLLER, DESTO DOLLER

- 1 Handvoll Postelein (Portulak),
- 5 Rote-Bete-Blätter,
- 1 Stange Staudensellerie (mit Blättern),
- ½ Bund Petersilie,
- 1 mittelgroße Gurke (mit Schale),
- ½ vollreife Avocado,
- ½ Zitrone (mit Kernen, ohne Schale),
- 1 Prise Ceyennepfeffer,
- 1 Prise Himalaya-Salz bzw. 1 TL Himalaya- bzw. Steinsalzsole,
- reines Wasser nach Geschmack.

4. MISTER MAGIC

- 1-2 Handvoll Grün- oder Schwarzkohl,
- 1 mittelgroße, *vollreife* Banane,
- 4 *vollreife* Saftorangen (mit Kernen, o. Schale),
- ¼ Zitrone (mit Kernen, *ohne* Schale),
- 1 daumenkuppengroßes Stück Ingwer
- 1 Prise Himalaya-Salz bzw. 1 TL Himalaya- bzw. Steinsalzsole,
- *reines* Wasser nach Geschmack.



5. CAN YOU FEEL IT?!

- 1 Handvoll Feldsalat,
- 1 Blatt Wirsing,
- 2 große, *süße* Äpfel,
- 1 kleine Handvoll Rosinen oder Sultaninen in *Rohkostqualität*,
- 2 (getrocknete) Datteln in *Rohkostqualität*,
- ¼ Zitrone (mit Kernen, *ohne* Schale),
- 1 Prise Zimt,
- *reines* Wasser nach Geschmack.



6. THIS IS HOT!

- 2 große Mangoldblätter,
- 3 Rote-Bete-Blätter,
- ½ mittelgroße Gurke (mit Schale),
- ½ Fenchelknolle und Fenchelgrün,
- ½ Stange Staudensellerie (mit Blättern),
- 1 Stängel Majoran,
- 1-2 Knoblauchzehen,
- ¼ Zitrone (mit Kernen, *ohne* Schale),
- *reines* Wasser nach Geschmack.

7. FÜR GROSSE UND KLEINE HASEN

- 2 Handvoll Möhrengrün,
- 1 Handvoll Feldsalat,
- ½ Stange Staudensellerie (mit Blättern),
- ½ mittelgroße Gurke (mit Schale),
- 1 kleiner, süß-saurer Apfel,
- 2 aromatische, *vollreife* Birnen,
- 1 daumenkuppengroßes Stück Ingwer,
- *reines* Wasser nach Geschmack.



Abschließend noch einige abschließende Bemerkungen zu den Rezepten:

- **Sollte Euch eine Hauptzutat fehlen, tauscht sie aus und ersetzt sie!** Und zwar mit einem Produkt, was problemlos zu bekommen ist. Alle **Rezepte sind Inspirationsquellen**. Nicht mehr. Es geht also *nicht* nur darum alles „eins zu eins“ nachzumachen, sondern die „Essenz“ des Rezepts zu transferieren. Grün wird grundsätzlich durch Grün, Obst durchgängig durch Obst ersetzt. Achtet einfach darauf, dass die Geschmacksnoten der *ursprünglich* verwendeten Produkte mehr oder weniger erhalten bleiben: Ein bitterer Salat sollte also idealerweise durch einen ebenfalls bitteren Salat ersetzt werden. *Gleiches gilt für Obst*.
- **Sollte der Smoothie einmal nicht so schmecken, wie Ihr es erwartet habt, dann besteht (fast) immer die Möglichkeit des Nachbesserns:** Wenn Süße fehlt, z.B. durch die Nutzung *unreifer* Früchte, süßt nach! Und zwar mit *reifen* Früchten, Stevia oder Xylit. Auch *getrocknete* Früchte (z.B. Datteln) stellen – gerade am Anfang – eine einfache Möglichkeit dar, Süße und Sämigkeit zu gewinnen. Wem eine salzige Note fehlt, der greift zu Himalaya- oder Steinsalz(sole). Auch Sellerie tut es! Wer es sämiger mag, erhöht die Zutaten in gleicher Relation und verringert dadurch den Anteil an Wasser. Auch Avocados erhöhen die Sämigkeit! Experimentiert einfach ein wenig herum. Und noch etwas: **Verarbeitet nicht zu viel unterschiedliche Grünpflanzen und Obst!** Macht es Euch einfach, indem Ihr **maximal 1-2 unterschiedliche Blattgemüse und 2-3 unterschiedliche Obstsorten nutzt!**
- **Sollte der Smoothie „bröckelig“. d.h. faserig sein, liegt es aller höchstwahrscheinlich an der „falschen“ Befüllung.** In aller Regel wird zu früh zu viel Wasser in den Mixbehälter gegeben. Wie es garantiert gelingt verrät Euch unser Tipp zur Befüllung (s. unter Punkt B)!

Auf unserer Webseite findet Ihr noch sehr viel mehr Rezepte. Außerdem könnt Ihr eure eigenen Rezeptideen hoch laden und andere inspirieren!

Tipp: Wer auf unserer Webseite nach Rezepten sucht, kann nach Zutaten und Saison Filtern! Hinzu kommt ein „Kühlschrankcheck“, mit dem Ihr gezielt nach Rezepten suchen könnt, die Zutaten beinhalten, die Ihr vorrätig habt.

Alles sauber: So reinigt Ihr Euren Hochleistungsmixer richtig

Die einfachste Reinigung des Mixbehälters geht wie folgt - und funktioniert am besten, wenn sie *zeitnah* nach Gebrauch durchgeführt wird: Dazu erstens ein paar Spritzer Spülmittel zusammen mit reichlich Wasser in den Mixbehälter füllen und zweitens: mixen! Das war's schon.

Ihr könnt dazu auch *erhitztes* Wasser benutzen. Behälter aus Tritan sind bis zu 100° Grad erwärmbar!

Natürlich geht auch die klassische Methode: *Schwamm* drüber :)

Bei hartnäckigen Flecken empfehlen wir Soda. Sodapulver gibt es in jedem Drogeriemarkt. Die Vorgehensweise: Ihr gebt ungefähr einen Esslöffel des Sodapulvers zusammen mit warmem, *nicht* heißem Wasser in den Behälter. Anschließend betätigt Ihr die Pulse- bzw. Turbotaste mehrmals, damit die gesamte Behälterinnenfläche in Kontakt mit der Flüssigkeit kommt. Nach dieser Prozedur füllt Ihr den Behälter komplett mit Wasser auf und lässt das Ganze über Nacht einwirken.

Auf diese Art und Weise erstahlen Behälter und Messerblock wieder im alten Glanz. Auch nach vielen Jahren des Gebrauchs!

Noch Fragen?

Nach dieser doch sehr ausführlichen Einführung sollte einem erfolgreichen Start in die Welt grüner Smoothies eigentlich nichts mehr im Wege stehen. Im Gegenteil: *die erste Woche kann kommen!*

Sollten dennoch Fragen offen sein, dann zögert nicht und meldet Euch:

- t: 49 (0)30-44793423
- m.: beratung@gruenesmoothies.de

Und wenn wir schon dabei sind: Solltet Ihr unsere Facebook-Community noch nicht kennen, dann ist *jetzt* die Gelegenheit dazu:

- <https://www.facebook.com/gruenesmoothiesgmbh>

Noch etwas: Das PDF **HÄUFIGE FRAGEN UND ANTWORTEN**, das es ebenfalls zu jedem Mixerkauf kostenlos dazu gibt, stellt typische *Einsteiger*-Fragen zusammen. Sollte Euch also eine Frage in den Sinn kommen, die in diesem Dokument *nicht* beantwortet werden konnte, schaut erst einmal in unser FAQ-PDF hinein!

Viel Spaß mit Eurem Hochleistungsmixer wünscht
Euer Grüne Smoothies-Team

Copyright © Grüne Smoothies GmbH
Alle Rechte vorbehalten.
Verbreitung und Vervielfältigung,
auch auszugsweise, nur mit
ausdrücklicher Genehmigung
gestattet.



Grüne Smoothies.de

Grüne Smoothies GmbH
Urbanstrasse 177a · 10961 Berlin
Tel.: +49 (0)30 – 44 79 34 23
Fax: +49 (0)30 – 57 70 28 08 0
www.gruenesmoothies.de
info@gruenesmoothies.de