

# (Un)-raffinierte Smoothies

Einfach selbst gemacht zum Nachmischen

Empfohlen wird, fünf Portionen Obst und Gemüse täglich zu essen – idealerweise aufgeteilt in 400 g Gemüse und 250 g Obst\*. Im Alltag ist dies gar nicht so leicht umzusetzen. Die praktische und unerschämte leckere Lösung: Selbstgemachte Smoothies. Warum sie so gesund sind und hilfreiche Tipps rund um das Thema Smoothie verrät Gesundheitswissenschaftlerin und Influencerin Hannah Frey vom „Projekt: Gesund leben“. Mit dem Philips Avance Collection Standmixer gelangen sie schnell und einfach.

\* Zum Beispiel von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V.



Weitere tolle Rezepte gibt es in **Hannahs Blogpost**

## Tipps

-  Verwende möglichst reifes Obst – je reifer es ist, desto süßer ist es auch. Durch den natürlichen Fruchtzucker, der in Banane, Mango, Erdbeeren und Co. enthalten ist, bekommen Smoothies eine angenehme Süße – so dass raffinierter Zucker überflüssig wird!
-  Weniger ist mehr: Kombiniere anfangs nur 3–4 Zutaten, wenn du deine ersten Grünen Smoothies mixt. Greife am besten zu milden Sorten Blattgrün wie beispielsweise Blattspinat.
-  Die Grünkohlzeit ist rum und frischen Spinat gibt es in deinem Supermarkt auch nicht? Dann greif zu Tiefkühlware oder friere das frische Blattgrün selbst während der Saison ein. Einfach mit Flüssigkeit wie Mandelmilch mixen, in Eiswürfelbehältern portioniert einfrieren und bedarfsweise auftauen und mit weiteren Zutaten zu einem leckeren Smoothie mixen.

## Erdbeer-Kokos-Smoothie

Für 2 Portionen (à 200 ml)

- 150 g Erdbeeren (TK)
- 1 EL Kokosmus
- 2 EL Haferflocken
- 1 Msp. gemahlene Vanille

Die Erdbeeren auftauen lassen. Mit Kokosmus, Haferflocken, gemahlener Vanille und ca. 250 ml Wasser mixen.

## Grüner Smoothie

Für 2 Portionen (à 200 ml)

- 100 g Blattspinat (TK)
- 1 Banane
- 1 EL Kokosmus
- 1/2 TL Matcha-Pulver

Den Blattspinat auftauen lassen. Die Banane schälen und in Stücke schneiden. Spinat, Bananen, Kokosmus und Matcha-Pulver mit ca. 250 ml Wasser mixen.



Der Avance Collection Standmixer HR3655/00 ist im **Philips Online Shop** erhältlich.