

MARIEL LEWIS



# PALEO SMOOTHIES



BOOKS & SUCCESS

GESUNDE STEINZEITKOST AUS DEM MIXER

MARIEL LEWIS

# PALEO SMOOTHIES

GESUNDE STEINZEITKOST AUS DEM MIXER

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel  
Paleo Smoothies –150 smoothie recipes for ultimate health  
ISBN 978-1-4405-7465-8

Copyright der Originalausgabe 2014:  
Copyright © 2014 by Mariel Lewis. All rights reserved.

Copyright der deutschen Ausgabe 2015:  
© Börsenmedien AG, Kulmbach

Übersetzung: Birgit Irgang  
Gestaltung Cover: Franziska Igler  
Gestaltung, Satz und Herstellung: Martina Köhler  
Lektorat: Hildegard Brendel  
Druck: Stürtz GmbH, Würzburg

ISBN 978-3-86470-239-6

Alle Rechte der Verbreitung, auch die des auszugsweisen Nachdrucks,  
der fotomechanischen Wiedergabe und der Verwertung durch Datenbanken  
oder ähnliche Einrichtungen vorbehalten.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten  
sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

BÖRSEN  MEDIEN  
AKTIENGESELLSCHAFT

Postfach 1449 • 95305 Kulmbach  
Tel: +49 9221 9051-0 • Fax: +49 9221 9051-4444  
E-Mail: [buecher@boersenmedien.de](mailto:buecher@boersenmedien.de)  
[www.books4success.de](http://www.books4success.de)  
[www.facebook.com/books4success](http://www.facebook.com/books4success)

# INHALT

Einleitung	8
<b>TEIL 1: SMOOTHIES IM RAHMEN DER PALEO-ERNÄHRUNG</b>	<b>10</b>
Kapitel 1: Einführung in die Paleo-Ernährung	12
Kapitel 2: Warum soll ich im Rahmen der Paleo-Diät Smoothies trinken?	21
Kapitel 3: Wie Sie Paleo-Smoothies herstellen	27
<b>TEIL 2: DIE PALEO-SMOOTHIES</b>	<b>36</b>
<b>Erfrischende Smoothies</b>	<b>40</b>
Mandel-Jubel-Smoothie	41
Erdbeer-Blondinen-Smoothie	42
Mango-Wonnen-Smoothie	43
Sonnentag-Smoothie	44
Flippiger Kiwi-Smoothie	45
Trauben-Traum-Smoothie	46
Obstgarten-Potpourri-Smoothie	47
Wassermelonen-Aufwach-Smoothie	48
Honig-Schätzchen-Smoothie	50
Guten-Morgen-Smoothie mit Orange	51
Gesunder Tassen-Smoothie	52
Beschwingter Tropen-Smoothie	53
Papaya-Harmonie-Smoothie	54
Toller Pfirsich-Smoothie	55
Ananas-Sonnenschein-Smoothie	56
<b>Erholungs-Smoothies</b>	<b>57</b>
Vollgas-Smoothie	58
„Erdnussbutter-Gelee“-Smoothie	59
Birnen-Trauben-Smoothie	61
Cashew-Eiweiß-Smoothie	62
Tropischer Revival-Smoothie	63
Bananen-Kokos-Smoothie	64
Kakao-Erholungs-Smoothie	65
Rot-und-gut-Smoothie	66
Dattel-Rettungs-Smoothie	68
Wohlfühl-Smoothie	69
Kürbis-Eiweiß-Smoothie	70
Frisch-und-Fit-Smoothie	71
Yummy-Yummy-Smoothie	72
KiBa-Smoothie	73
Steh-auf-und-tanz-Smoothie	74

## Reinigende Smoothies

Kirschen-im-Glück-Smoothie	76
Cranberry-Superhelden-Smoothie	77
Beruhigender Lavendel-Smoothie	78
Heidelbeer-Mandelmilch-Smoothie	79
Papaya-Jubel-Smoothie	80
Heilsamer Weintrauben-Smoothie	82
Erdbeer-Rhabarber-Smoothie	83
Kokos-Pfirsich-Smoothie	84
Kunterbunter Smoothie	85
Süßkartoffel-Smoothie	87
Blauer Granatapfel-Smoothie	88
Süßer Kiwi-Smoothie	89
Roter Grapefruit-Smoothie	90
Ein-Apfel-am-Tag-Smoothie	91
Pflaumenzeit-Smoothie	92

## Dessert-Smoothies

Samtiger Kakao-Smoothie	94
Minz-Schoko-Smoothie	95
Sonnenblumenkern-Schoko-Smoothie	96
Vanille-Bananen-Smoothie	98
Süßer Apfelkuchen-Smoothie	99
Beeren-Kakao-Smoothie	100
Süßer Orangen-Smoothie	101
Käsekuchen-Fan-Smoothie	102
Cremiger Vanille-Kokos-Smoothie	103
Kürbiskuchen-Smoothie	105
Fantastischer Birnen-Smoothie	106
Karottenkuchen-Smoothie	107
Cremiger Pfirsich-Smoothie	108
Pekannuss-Smoothie mit Ahornsirup	109
Geliebter Vanille-Smoothie	110

## 75 Entgiftungs-Smoothies

Entschlackungs-Smoothie	112
Back-to-Basics-Smoothie	113
Brombeer-Bananen-Smoothie	114
Heidelbeer-Traum-Smoothie	115
Belebender Açai-Beeren-Smoothie	116
Rote-Rüben-Smoothie	118
Koriander-Detox-Smoothie	119
Grapefruit-Entschlackungs-Smoothie	120
Apfel-Walnuss-Smoothie	121
Heilender Sonnenblumen-Smoothie	122
Sesam-Mango-Smoothie	123
Karibischer Sonnenuntergangs-Smoothie	125
Paranuss-Smoothie	126
Erdbeer-Basilikum-Smoothie	127
Kürbis-Ingwer-Smoothie	128

## 93 Energie-Smoothies

Zitrus-Elan-Smoothie	130
Bananen-Nuss-Smoothie	131
Pinkfarbener Sommer-Smoothie	132
Kokos-Energie-Smoothie	134
Beeren-Bomben-Smoothie	135
Turbo-Nektarinen-Smoothie	137
Kaki-Stärkungs-Smoothie	138
Minziger Mango-Smoothie	139
Feigen-Energie-Smoothie	140
Pfirsich-Mandelmilch-Smoothie	141
Papaya-Impuls-Smoothie	142
Belebender Grünkohl-Smoothie	144
Glücks-Brombeer-Smoothie	145
Grüner Energie-Smoothie	146
Kakao-Walnuss-Smoothie	147

<b>Drei-Zutaten-Smoothies</b>	<b>149</b>	<b>Reine Obst-Smoothies</b>	<b>185</b>
Verrückter Mango-Smoothie	150	Sommer-Smoothie	186
Tropischer Sonnenaufgang-Smoothie	151	Ananas-Paradies-Smoothie	187
Versteckte Kostbarkeiten-Smoothie	152	Klassischer Erdbeer-Smoothie	188
Bananen-Mandel-Smoothie	153	Vielseitiger Obst-Smoothie	189
Melonen-Wahn-Smoothie	154	Ganz gelber Smoothie	190
Orangen-Granatapfel-Smoothie	156	Perfekter Pfirsich-Smoothie	192
Erdbeer-Dattel-Smoothie	157	Beerig guter Smoothie	193
Cranberry-Mango-Smoothie	158	Piña-Colada-Smoothie	194
Süßer Pfirsich-Smoothie	159	Glücksmomente-Smoothie	196
Mandel-Birnen-Smoothie	160	Fruchtiger Guaven-Smoothie	197
Aprikosen-Süßkartoffel-Smoothie	161	Exotischer Avocado-Smoothie	198
„Perfektes Trio“-Smoothie	163	Kirsch-Elan-Smoothie	199
Einfacher Himbeer-Smoothie	164	Tropischer Trauben-Smoothie	200
Beerenmix-Smoothie	165	Blauer Zitronen-Smoothie	202
Bananen-Trauben-Smoothie	166	Erdbeer-Mandarinen-Smoothie	203
 <b>Grüne Smoothies</b>	 <b>167</b>	 <b>Exotische Smoothies</b>	 <b>205</b>
Grüner Pfirsich-Smoothie	168	Mango-Tango-Smoothie	206
Goji-Spinat-Smoothie	169	Maracuja-Himbeer-Smoothie	207
Erdbeer-Pfefferminz-Smoothie	170	Raffinierter Drachenfrucht-Smoothie	208
Löwenzahn-Kamillen-Smoothie	172	Kaki-Bananen-Smoothie	209
Birnen-Gewürz-Smoothie	173	Paradiesischer Strand-Smoothie	210
Grüner Smoothie mit Pfiff	174	Sternfrucht-Paradies-Smoothie	212
Rosmarin-Pfefferminz-Smoothie	175	Zauberhafter Guaven-Smoothie	213
Grünkohl-Power-Smoothie	176	Tropischer Mango-Smoothie	214
Üppiger Gemüse-Smoothie	177	Südamerikanischer Lulo-Smoothie	215
Grüner Frucht-Smoothie	178	Außergewöhnlicher Jackfrucht-Smoothie	216
Grüner Kaktusfeigen-Smoothie	180	Baumtomaten-Bananen-Smoothie	217
Spinat-Erdbeer-Smoothie	181	Orangen-Ananas-Smoothie	218
Kunterbunter Obst-Gemüse-Smoothie	182	Mango-Stachelannonen-Smoothie	220
Milder Rote-Rüben-Smoothie	183	Brombeer-Lulo-Smoothie	221
Stärkender grüner Smoothie	184	Pfirsich-Litschi-Smoothie	222
 <b>Anhang: Umrechnungstabelle für Mengenangaben</b>			<b>223</b>
<b>Index</b>			<b>225</b>

# EINLEITUNG

## Cremiger Vanille-Kokos-Smoothie. Sternfrucht-Paradies-Smoothie. Löwenzahn-Kamillen-Smoothie.

Diese Smoothies klingen köstlich, nicht wahr? Das sind sie natürlich auch, aber diese Smoothies haben noch mehr zu bieten als ihren erstaunlichen Geschmack. All diese nährstoffreichen Getränke sind an die Erfordernisse der Paleo-Ernährungsweise angepasst, welche die Welt im Sturm erobert!

In „Paleo-Smoothies“ finden Sie 150 kulinarisch kreative Smoothie-Rezepte, die Ihren Körper versorgen und Ihre Geschmacksknospen erfreuen! Für diese nährstoffreichen und einfach zuzubereitenden Rezepte werden nur die besten verfügbaren Zutaten verwendet. So ist garantiert, dass Ihr Getränk wunderbar schmeckt und Ihren Körper mit den richtigen Nährstoffen versorgt! Außerdem sind die Rezepte in unterschiedliche Kategorien unterteilt, damit Sie immer rasch den richtigen Smoothie für Ihren Geschmack und Ihre Bedürfnisse finden. Einige Smoothies befriedigen die Lust auf Süßes, die beim Diäthalten häufig aufkommt, während andere Sie wacher werden lassen, Sie aufs Zubettgehen vorbereiten oder auf eine exotische Geschmacksreise entführen. Anhand dieser Einteilung ist es leicht, sich auf ganz individuelle Smoothie-Abenteuer einzulassen! Sie werden auch etwas über die Grundlagen der Smoothie-Zubereitung erfahren. So wird es für Sie einfacher, nach der Anleitung der Rezepte köstliche, naturbelassene Smoothies herzustellen und diese Kenntnisse anzuwenden, um Ihre eigenen Smoothies zu kreieren, die auf die Steinzeit-Ernährung abgestimmt sind.

Zusätzlich zu den herrlich einfallsreichen Smoothie-Rezepten im zweiten Teil dieses Buches erhalten Sie wertvolle Informationen über den Paleo-Lebensstil und erfahren, wie Sie einen leicht einzuhaltenden Plan erstellen können. Welche Lebensmittel

dürfen Sie essen? Was sollten Sie in Ihrer Küche vorrätig haben, um Paleo-Smoothies herzustellen? Warum sind Smoothies ein wichtiger Bestandteil Ihrer Paleo-Reise? Die Antworten auf diese und weitere Fragen erhalten Sie in diesem Buch! Ob Sie erst beginnen, sich mit der Paleo-Ernährung auseinanderzusetzen, oder einfach auf der Suche nach ein paar wunderbar leckeren Smoothies für Ihr Paleo-Repertoire sind: Nutzen Sie die detaillierten Informationen, die Ihnen das Buch „Paleo-Smoothies“ bietet, und genießen Sie den Erfolg Ihrer ganz persönlichen Paleo-Reise. Lassen Sie uns auf Ihre Gesundheit anstoßen – mit Smoothies natürlich!



## KAPITEL 2

# Warum soll ich im Rahmen der Paleo-Diät Smoothies trinken?

Wie Sie wissen, bedeutet der Paleo-Lebensstil, dass Sie die meisten natürlichen Lebensmittel essen können, die auf dem Markt zu haben sind, und alle Bio-Waren, die nicht industriell verarbeitet oder genetisch verändert worden sind. Diese Art der Ernährung trägt dazu bei, dass Ihr Körper gut funktioniert. Sie nehmen weder vom Menschen produzierte Zutaten noch zugesetzte Hormone zu sich, sodass Ihr Körper die Nahrung problemlos und schneller verdauen und in Energie umsetzen kann. Doch obwohl die Paleo-Ernährung sehr „rein“ ist (100 Prozent natürlich), braucht Ihr Körper eine Pause vom Verdauen aller Mahlzeiten. Die im zweiten Teil dieses Buches zusammengestellten Smoothies helfen Ihrem Körper beispielsweise zu entgiften, das Immunsystem anzukurbeln, zu verdauen und vieles mehr. Wenn Sie Smoothies in Ihren Paleo-Alltag integrieren, helfen diese Ihnen, alle unerwünschten Schadstoffe auszuschcheiden, die ohne Hilfe so schwer wieder loszuwerden sind. Nährstoffreiche Getränke werden Sie dabei unterstützen, einen großen Teil dieses schlech-

ten Zeugs rauszuspülen ... ganz natürlich! In diesem Kapitel werden Sie erfahren, wie *genau* Paleo-Smoothies Ihrem Körper nutzen können, und Sie werden besser verstehen, welche wunderbare Wirkung diese nahrhaften Getränke haben können.

Bevor Sie weiterlesen, sollten Sie folgenden, wichtigen Tipp beachten: Sie müssen nicht jeden Tag einen Smoothie auf Ihren Speiseplan setzen, und Sie sollten sich keine Sorgen über die Tage machen, an denen Sie keine Mahlzeit durch einen Smoothie ersetzen können. Doch wenn Sie es können, werden Sie von all den tollen Vorteilen profitieren, die hier erläutert werden. Andernfalls versuchen Sie es einfach morgen wieder! Bei den Smoothies ist es nicht nötig, eine strenge, gesunde Diät einzuhalten. Stattdessen sollten Sie die wunderbare Wirkung frischer Smoothies auf Ihre Gesamtgesundheit einfach annehmen und genießen.

Was bringen Smoothies denn nun auf den Tisch? Das sehen wir uns jetzt einmal genauer an.

## Sie reinigen und entgiften

Viele Menschen, die sich an die Paleo-Ernährung halten, nehmen bereits sehr reine Lebensmittel zu sich, die viel Obst, Gemüse und Bio-Eiweiße umfassen. Wenn Sie sich in dieser Beschreibung wiederfinden, denken Sie möglicherweise, dass Sie Ihren Körper nicht reinigen und entgiften müssen, da Sie sich bereits so gesund ernähren. Doch das stimmt nicht zwangsläufig. Durch die Nahrung, die Sie aufnehmen, sind Sie zwar keinen Giftstoffen ausgesetzt, doch es gibt ja auch noch die Verschmutzung der Umwelt, die von den Chemikalien in Ihren Reinigungsmitteln bis zu den Düngemitteln der Bauernhöfe, die Ihre Nahrungsmittel herstellen, reicht. Auch die wenigen Nicht-Paleo-Mahlzeiten, die Sie sich eventuell gönnen, um bestimmte Gelüste zu befriedigen, können Giftstoffe enthalten. Doch warum ist eine Reinigung des Körpers so wichtig? Wenn Ihr Körper viele Giftstoffe eingelagert hat und nicht im Gleichgewicht ist, kann das beispielsweise zu Kopfschmerzen führen oder die Ursache für Hautunreinheiten, Verstopfung, Allergien, schlechten Atem und viele weitere Symptome sein. Indem Sie Ihrem Körper Smoothies aus ganz natürlichem Obst und Gemüse bester Qualität sowie aus gesunden Fetten zuführen, unterstützen Sie Ihren Dickdarm, die Nieren und die Leber, Giftstoffe und Ungleichgewichte zu bekämpfen.

Wenn Sie statt fester eher flüssige Nahrung zu sich nehmen, kann sich Ihr Körper erholen, und der Dickdarm wird gereinigt.

Indem Sie eine Ihrer festen Mahlzeiten pro Tag (oder auch nur pro Woche) durch eine flüssige ersetzen, ermöglichen Sie es Ihrem System, Abfallprodukte fester Nahrung auszuschwemmen, die Sie zuvor (im Laufe des Tages oder der Woche) zu sich genommen haben. Manchmal kann unverdaute Nahrung dazu führen, dass der Dickdarm eine schleimartige Substanz bildet, die Giftstoffe produzieren kann, welche Ihren Körper unter Umständen langsam vergiften. Stellen Sie sich das Trinken von Smoothies vor wie das Gießen frischen Wassers in ein teilweise verstopftes Rohr: Gutes Durchspülen wird dazu führen, dass alles wieder besser durch diese Leitung fließt, und das Risiko verhindern, dass sie sich ganz verstopft und nichts mehr durchlässt. Ihr Dickdarm kann dieser dünnen, strapazierten Leitung ähneln, wenn Sie sich nicht richtig um ihn kümmern. Ersetzen Sie eine feste Mahlzeit präventiv durch einen leckeren Smoothie, um sein reibungsloses Funktionieren zu sichern.

Ihr Dickdarm ist nicht das einzige Organ, bei dessen Entgiftung Smoothies helfen können: Auch die Nieren und die Leber können davon profitieren. Ihre Leber versucht unentwegt, unerwünschte Bakterien und Giftstoffe zu beseitigen, die Sie durch belastete Lebensmittel und die generelle Verunreinigung Ihrer Umwelt aufnehmen. Ihre Nieren versuchen, Ihren Körper im Gleichgewicht zu halten, wenn er mit zu vielen Mineralstoffen wie Salz überschwemmt wird. Paleo-Smoothies helfen Ihnen aufgrund der wunderbaren Nährstoffzusammenstellung ihrer Zutaten, Leber und

Nieren zu entgiften. Zu den wichtigsten Zutaten, die sie dabei unterstützen, zählen Zitrusfrüchte, Cranberry-Saft, Apfelsaft, Ananassaft, Avocados, Salatgurken, Koriander, grünes Blattgemüse, Leinsamen und vieles mehr. Diese Smoothie-Zutaten wirken wie wunderbare Diuretika, die Ihnen helfen, Giftstoffe auszuschwemmen, die sich in Ihrem Körper abgelagert haben könnten, und Ihr ganzes System zu alkalisieren. Wenn Sie Ihre Organe mit Paleo-Smoothies nähren, werden Sie der Superheld Ihres eigenen Körpers! Klingt das nicht fantastisch?

## **Sie verbessern Ihre Verdauung**

Ihr Verdauungssystem ist äußerst empfindlich. Es reagiert gut auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung und schlecht auf ungesundes, unausgewogenes Essen. Ein ganz einfaches Konzept, nicht wahr? Trotzdem ist Ihre Verdauung nicht leicht zu kontrollieren. Es gibt verschiedene Dinge, die Ihr Verdauungssystem aus dem Gleichgewicht bringen können. Möglicherweise fehlen Ihrer Ernährung ballaststoffreiche Lebensmittel und Wasser oder Sie nehmen unerwünschte und ungesunde Fette sowie industriell verarbeitete Nahrung auf, essen unterwegs im Gehen oder versorgen Ihren Körper nicht mit einer ausgewogenen Mischung wichtiger Makronährstoffe (Eiweiße, Kohlenhydrate und Fette). Alle diese Punkte können Ihr Verdauungssystem leicht aus der Bahn werfen.

Und was können Sie dagegen tun? Smoothies trinken!

Eine schnelle und einfache Möglichkeit, diese Entwicklung umzukehren und zur Gesundheit Ihrer Verdauung beizutragen, besteht darin, schlechte Lebensmittel durch Smoothies zu ersetzen. Diese versorgen Ihren Körper nicht nur mit Flüssigkeit, sondern auch mit tollem, ballaststoffhaltigem Obst und Gemüse, gesunden Fetten und gefiltertem Wasser, die zu einer funktionierenden Verdauung beitragen. Das ist eine rasche und unproblematische Lösung, insbesondere wenn Sie nur wenig Zeit haben. Schließen Sie sich den erfolgreichen Paleo-Smoothie-Trinkern an und lassen Sie schlechte Essgewohnheiten im Büro ebenso wie Verdauungsprobleme hinter sich!

## **Sie unterstützen das Immunsystem und machen Sie stark**

Haben Sie schon einmal das Sprichwort gehört: „Ein Apfel am Tag erspart den Arzt.“? Nun, das Gleiche könnte man über viele nährstoffreiche Zutaten sagen, die für die Zubereitung der Paleo-Smoothies im zweiten Teil dieses Buches verwendet werden. Das Obst und Gemüse in den Rezepten bietet zahlreiche wichtige Nährstoffe, von denen Ihr Körper und Ihr Immunsystem profitieren werden. Vitamine und Mineralstoffe erfüllen zahlreiche verschiedene Funktionen in Ihrem Körper und

helfen, ein gutes Gleichgewicht und Harmonie in Ihr Immunsystem zu bringen. Jedes Vitamin ist essentiell, um wichtige Aspekte der einwandfreien Immunfunktion zu entwickeln und beizubehalten – ob es sich nun um die Unterstützung einer gesunden Zellfunktion oder die Bildung der Antikörper durch B-Zellen handelt, um das richtige Funktionieren der T-Zellen oder die körpereigene Entzündungsabwehr. Mineralstoffe erfüllen ähnliche Aufgaben und unterstützen meistens die T-Zellen-Funktion oder die Bekämpfung von Antikörpern. Sowohl Vitamine als auch Mineralstoffe sind in Obst und Gemüse enthalten: Deshalb ist es so wichtig, beides in einer großen Vielfalt zu uns zu nehmen.

Die gute Nachricht lautet: Obst und Gemüse sind leicht zu bekommen und schmecken einfach fantastisch. Sie können sie in Form von Salat zu sich nehmen, roh essen, als Saft oder in Smoothies trinken. Smoothies machen einfach Spaß, ermöglichen eine Vielzahl unterschiedlicher Zutatenkombinationen und bieten einen hübschen Nährstoffmix! Die Paleo-Ernährung basiert auf dem Verzehr von viel Gemüse und Obst, und wenn Sie diese Ihrem Körper in Smoothie-Form zuführen, ist das die beste Lösung. Sie können große Mengen an Gemüse und eine hübsche Früchtekombination (sowie Nüsse!) in einen Mixer füllen. Auf diese Weise wird alles fein zerkleinert, sodass Sie nicht das Gefühl haben, tagelang kauen zu müssen, um Ihrem Körper die Nährstoffe zuzuführen. Die Smoothies schmecken nicht nur köstlich, sondern Sie nehmen auch noch beeindruckende Mengen

der erforderlichen Mineralstoffe und Vitamine zu sich, um Ihr Immunsystem anzukurbeln.

Darüber hinaus sind Sie vermutlich nach anstrengendem Sport, einer Wanderung, dem Joggen, einem Spaziergang, einer Fahrradtour oder sogar nach einem strapazierenden Arbeitstag so müde und hinsichtlich der wichtigen Nährstoffe ausgezehrt, dass ein Smoothie Ihnen helfen wird, das Immunsystem im Gleichgewicht zu halten. Indem Sie Ihre eigenen Smoothies aus reinen Bio-Produkten herstellen und Zutaten wie Kürbiskerne, Eier, Nüsse oder Samen verwenden, die jede Menge Eiweiß enthalten, füllen Sie Ihren Bedarf an Nährstoffen, Vitaminen, Mineralstoffen und Proteinen wieder auf und erholen sich gut. Die Ergebnisse Ihres Sportprogramms können Sie optimieren, indem Sie 30 bis 45 Minuten nach dem Training einen Eiweiß-Smoothie zu sich nehmen. In diesem Zeitraum sind Ihre Muskeln optimal auf die Eiweißaufnahme eingestellt. Im Laufe der Zeit werden Ihre Muskeln auf diese Weise gesünder und kräftiger. Durch einen Smoothie nach dem Sport steigern Sie Ihre allgemeine Fitness, erholen sich schneller und fühlen sich energiegeladener. Wenn Sie Ihren Körper täglich mit den erforderlichen Nährstoffen versorgen, sorgen Sie dafür, dass er bestmöglich funktioniert, während Ihr Immunsystem in einem erstklassigen Zustand bleibt und Sie so gesund wie möglich erhält. Ein gut versorgter Körper bringt es im Leben häufig weiter. Nehmen Sie also nach dem Sport einen Paleo-Smoothie zu sich, statt nach einem industriell verarbeiteten Eiweißriegel zu greifen, der

lauter künstliche und undefinierbare Zutaten enthält!

## Sie versorgen Ihren Körper rasch mit Nährstoffen

Möglicherweise haben Sie das Gefühl, morgens nur wenig oder gar keine Zeit für eine gesunde Mahlzeit zu haben. Ob Sie nun die Kinder für die Schule fertig machen, selbst duschen und zur Arbeit hasten, verschlafen haben und zu spät zu Ihrem Termin kommen werden – die Eile mag dazu führen, dass Sie die wichtigste Mahlzeit des Tages auslassen: das Frühstück. In der Tat ist das Frühstück essentiell, und wenn Sie es auslassen, müssen Sie sich auf einen harten Vormittag gefasst machen. Die meisten Menschen schlafen sechs bis acht Stunden pro Nacht, und während dieser Zeit erhält ihr Körper keinerlei Nährstoffe. Das Frühstück versorgt Ihren Körper nach dem Schlaf mit den Nährstoffen, die er braucht, um den Stoffwechsel anzukurbeln, Energie für den Tag zu liefern und Sie mit wichtigen Vitaminen zu versorgen, damit Ihr Gehirn richtig arbeiten kann. Dasselbe gilt für Mittag- und Abendessen. Lassen Sie keine Mahlzeiten aus, sondern nutzen Sie schnelle und einfache Möglichkeiten, diese zu sich zu nehmen.

Glücklicherweise sind Smoothies eine großartige Option, um Ihnen die erforderlichen Nährstoffe rasch und problemlos zur

Verfügung zu stellen. Wählen Sie ein Rezept aus und füllen Sie die Zutaten in Ihren Mixer. Zwei bis fünf Minuten später halten Sie bereits Ihren Smoothie in Händen! Außerdem schmecken Smoothies köstlich, und mit all den Variationen im zweiten Teil dieses Buches werden sie auch nicht langweilig! Mit Smoothies opfern Sie weder Geschmack noch Nährstoffe. Niemals. Sie können nur gewinnen!

## Sie sind ein toller Snack

Sie haben nun gelesen, wie man eine Mahlzeit durch einen Smoothie ersetzen kann, wenn die Zeit knapp ist. Doch Smoothies sind auch ein tolles Getränk zwischen den Mahlzeiten, als leckerer und einfach herzustellender Imbiss. Wenn Sie Hunger haben, bevor Ihre Paleo-Mahlzeit fertig ist, und Sie schnell etwas zu sich nehmen möchten, können Sie sich einfach einen kleinen 230-Gramm-Smoothie zubereiten oder sich einen großen Smoothie mit jemandem teilen. Er wird das Hungergefühl und die Gelüste befriedigen, Sie satt und zufrieden machen, bis die nächste Mahlzeit ansteht.

Smoothies sind ein toller Snack, nicht nur wegen ihrer beeindruckenden Nährstoffe, sondern auch weil sie so einfach und schnell zuzubereiten sind. Nichts geht über einen leichten Paleo-Imbiss zwischen den Mahlzeiten oder als Ersatz für eine Mahlzeit, wenn Sie der Meinung sind, dass Ihr Körper für heute genug gehabt hat. Ein Smoothie als Snack ist

eine wunderbar gesunde Alternative im Rahmen der Paleo-Ernährung. Die meisten Paleo-Diäten enthalten viel schweres Eiweiß tierischen Ursprungs, das der Körper nicht so einfach verdauen kann; doch wenn Sie dem Körper essentielle Nährstoffe in flüssiger Form zuführen, hat Ihr Verdauungssystem weniger zu tun. Und wenn das Abendessen fertig ist, bevor Sie Ihren Smoothie ausgetrunken haben, können Sie den Rest einfach in den Kühlschrank stellen und für später aufheben. Er bleibt einen ganzen Tag lang frisch, keine Sorge!

## Sie helfen beim Lebensmitteleinkauf sparen

Haben Sie jemals im Lebensmittelladen tonnenweise Früchte und Gemüse gekauft und sich dabei gefragt, wie Sie alles aufessen sollen, bevor es schlecht wird? Das ist ein weit verbreitetes Paleo-Problem! Wenn Sie allerdings damit beginnen, köstliche Smoothies zuzubereiten, werden Obst und Gemüse bei Ihnen nie wieder verderben. Sobald Sie feststellen, dass Ihre Zutaten beginnen, braun oder sehr reif zu werden, können Sie diese in den Mixer füllen, um einen Smoothie zu machen, oder sie für spätere Smoothies einzufrieren. Einfach genial! Sie werden kein Geld mehr verschwenden, indem Sie Lebensmittel kaufen, die Sie später wegwerfen, und Sie haben gefrorenes, naturbelassenes Obst zur

Verfügung, um leckere, halbgefrorene Smoothies herzustellen. Problem gelöst!

## Und was jetzt?

Paleo-Smoothies bieten unglaublich viele Vorteile; sie reinigen und entgiften Ihren Körper, verbessern Ihre Verdauung, kurbeln das Immunsystem an, kräftigen Sie, versorgen Ihren Körper rasch mit Nährstoffen, können als toller Snack dienen und sogar helfen, Ihre Lebensmittelposten zu senken. Nachdem Sie nun erfahren haben, auf welche Weise Paleo-Smoothies Ihren Körper nähren und zu Ihrer Gesundheit beitragen, fragen Sie sich vielleicht, womit Sie beginnen und was Sie als Nächstes tun sollen. Nun, dann sind Sie hier genau richtig! Widmen wir uns also den besten Techniken zur Smoothie-Herstellung.

# KAPITEL 3

## Wie Sie Paleo-Smoothies herstellen?

Freuen Sie sich schon darauf, Ihre eigenen Paleo-Smoothie-Kreationen zu erschaffen? Das ist verständlich. Ihre Geschmacksknospen werden mit Kombinationen verwöhnt werden, die sie bisher noch nie kennen lernen durften, Ihre Gläser werden die farbenprächtigsten Getränke enthalten, und Ihre Gesundheit wird ein ganz neues, beglückendes Niveau erreichen! Dieses Kapitel wird Ihnen die Kenntnisse liefern, die Sie benötigen, um mit Ihrem Paleo-Smoothie-Abenteuer loslegen zu können. Sie finden hier beispielsweise Vorschläge für ideale Küchenutensilien, Hinweise, welche erstklassigen Smoothie-Zutaten Sie verwenden können, und Tipps, wie Sie stets für Smoothies bereit sind. Sind Sie schon neugierig? Dann lesen Sie einfach weiter!

### Die richtige Ausrüstung

Es gibt bestimmte Geräte, die Sie zur Hand haben sollten, damit die Smoothie-Herstellung zum Kinderspiel wird. Machen Sie sich keine Sorgen, wenn Sie einige der Utensilien nicht besitzen: Das meiste ist nicht zwingend

erforderlich und kann mit denselben oder ähnlichen Resultaten durch andere Dinge ersetzt werden. Doch Sie werden in doppelter Hinsicht von den hier vorgestellten Geräten profitieren:

- 1. Sie sparen Zeit.** Es gibt Utensilien, die für bestimmte Zwecke optimal geeignet sind und fabelhaft funktionieren. Die richtige Küchenausstattung hilft dabei, so schnell wie möglich Smoothies zu produzieren.
- 2. Sie nutzen die Zutaten besonders gut.** Einige der in diesem Kapitel erwähnten Geräte sind ausschließlich dazu da, bestimmte Früchte zu entsaften oder zu schälen. Auf diese Weise können Sie das Maximum aus Ihren wertvollen Zutaten herausholen.

Es ist zwar nicht nötig, dass Sie jedes Gerät der Liste besitzen, doch *ein* Gegenstand ist vollkommen unerlässlich: der Mixer! Es sind zahlreiche fantastische und äußerst leistungsstarke Mixer erhältlich, und es hat den Anschein, als kämen Jahr für Jahr immer bessere Modelle auf den Markt. Sie müssen nicht das allerbeste Gerät kaufen, das es gibt, doch

je stärker Ihr Mixer ist, desto besser, denn er soll auch Eiswürfel und gefrorene Zutaten zerkleinern können – und das ist harte Arbeit. Bei dem Kauf eines solchen Geräts sollten Sie nicht sparen, wenn möglich. Falls Sie noch keinen Mixer besitzen, sollten Sie sich die Zeit nehmen, Marken und Modelle zu vergleichen und Bewertungen zu lesen. Denn wenn Sie viel Geld für ein Produkt ausgeben, empfiehlt es sich zu wissen, was man dafür bekommt. Und diese Recherche kann Ihnen möglicherweise helfen, etwas Hochwertiges preiswert zu erwerben.

Falls Sie einen älteren Mixer haben, den Sie nicht entsorgen möchten, oder wenn Sie einfach keinen neuen kaufen wollen, ist das auch in Ordnung. Es wird Ihnen trotzdem möglich sein, gute Smoothies zu machen. Allerdings sollte der Mixer in der Lage sein, eine längere Zeit am Stück zu arbeiten. Je stärker das Gerät ist, desto schneller werden Ihre Getränke sämig.

Jetzt geht's los! Hier ist also die Liste der empfehlenswerten Utensilien, sortiert nach Kategorien:

### ELEKTRISCHE GERÄTE

- **Mixer:** Das wichtigste Gerät für die Zubereitung von Smoothies und unerlässlich für alle in diesem Kochbuch enthaltenen Rezepte. Wenn Sie nach besonders guter Qualität suchen, ist der Mixer von Vitamix ganz besonders zu empfehlen. Er ist zwar teurer als andere Mixer, macht aber die Smoothie-Herstellung zum Kinderspiel! Der Vitamix ist besonders leistungsstark (so dass Ihre Getränke besonders cremig werden), ist leicht zu reinigen und aufzubewahren und zählt zu den leisesten Mixern auf dem Markt. Doch es gibt insgesamt ein großes Angebot von Geräten, und ein toller Mixer ist unter Umständen schon zu einem vernünftigen Preis zu haben. Informieren Sie sich im Internet und vergleichen Sie die Angebote, indem Sie die Produktbeschreibungen und Kundenbewertungen lesen. Ganz bestimmt werden Sie ein gutes Modell finden!
- **Küchenmaschine:** Wegen ihrer Vielseitigkeit ein Allzeit-Favorit im Rahmen der Paleo-Ernährung. Die Küchenmaschine kann schneiden, hacken, mixen und raspeln. Sie ist spülmaschinenfest, leicht zu reinigen und kann verwendet werden, um Zutaten rasch zu mixen, Nüsse zu mahlen oder aus Samen und Nüssen selbst Mus herzustellen.
- **Entsafter:** Dieses Gerät holt den Saft aus Obst und Gemüse. Es verarbeitet die Lebensmittel wirkungsvoll, sodass die wichtigsten Nährstoffe und Vitamine erhalten bleiben und das unerwünschte Fruchtfleisch entsorgt wird. Für alle Obst- und Gemüsesorten hervorragend geeignet.
- **Wasserkessel:** Damit können Sie im Handumdrehen Wasser zum Kochen bringen, um Ihre bevorzugten Bio-Kräutertees zuzubereiten. Statt Wasser können Sie für Ihre Smoothies auch naturreine, mit Blüten aromatisierte Tees oder Zitrus-Eistees verwenden, um den Getränken ein wunderbares, erfrischendes Aroma zu verleihen.



## ALLGEMEINE SCHNEIDUTENSILIEN

- **Zitronenmesser:** Es hat eine Klinge mit Wellenschliff, die alle Zitrusfrüchte problemlos schneidet. Ideal für Orangen, Zitronen, Limetten und Grapefruits.
- **Klassisches Obstmesser:** Hervorragend geeignet zur Vorbereitung größerer Früchte mit dicker Schale. Es hat eine längere Klinge, mit der Sie das Obst oder Gemüse komplett durchschneiden können, und eine gerade Schneide, mit der man gut hacken kann. Ideal für tropische Früchte wie Ananas, Papaya und Wassermelone.
- **Schneidbrett:** Es gibt sie in zahlreichen Formen und aus unterschiedlichen Materialien. Ein antibakterielles Schneidbrett mit einem Rand ist empfehlenswert, da so der Saft aufgefangen wird, der beim Schneiden von Obst und Gemüse entstehen kann. Achten Sie darauf, dass Ihr Schneidbrett spülmaschinenfest ist.
- **Küchenschere:** Sie wird zum Öffnen von Verpackungen, Zerschneiden von Trockenfrüchten und Zerkleinern frischer Kräuter gebraucht.
- **Gemüsehobel:** Dieses scharfe Küchenwerkzeug verwenden Sie, um zahlreiche Obst- und Gemüsesorten zu hobeln. Dabei können Sie wählen, wie dick oder dünn die Scheiben sein sollen. Ideal, um beliebige Früchte schnell zu schneiden. Da der Hobel sehr scharf ist, sollte er mit großer Vorsicht genutzt werden.

- **Tranchiermesser:** Das ist ein Messer mit einer scharfen Schneide und einer richtigen Spitze, mit dessen Hilfe Sie Obst und Gemüse in saubere Scheiben schneiden können. Ideal für Äpfel und Birnen.
- **Allzweckmesser:** Ein Messer für vielerlei Verwendungen mit einer scharfen Schneide, sowohl für feste, als auch für weiche Lebensmittel bestens geeignet. Ideal für Zutaten wie Beeren und Gemüse mit einer weichen Haut.
- **Gemüsemesser:** Optimal zum Säubern, Hacken und Schneiden von Gemüse. Auch sehr gut für Obst geeignet.

## SPEZIELLE OBSTUTENSILIEN

- **Apfelteiler:** Eine einfache und schnelle Möglichkeit, um einen Apfel rasch zu teilen. Einmal nach unten drücken, und schon ist der Apfel entkernt und in Spalten geschnitten!
- **Avocadoschneider:** Ein fantastisches Gerät zum Aushöhlen von Avocados. Das geht schnell und nutzt das Fruchtfleisch bestmöglich aus.
- **Bananenschneider:** Er spart Zeit und Mühe, wenn Sie einheitliche Bananenscheiben herstellen möchten (zum Beispiel zur Dekoration von Smoothies).
- **Kirschentkerner:** Ein wunderbares Hilfsmittel, das die Steine von Kirschen entfernt und Ihnen sehr viel Zeit spart. In der Regel spülmaschinenfest und kinderfreundlich!
- **Zitruspresse:** Mit diesem Gerät gewinnen Sie auch noch den letzten Tropfen aus allen

saftigen Früchten. Halbieren Sie einfach Ihre Limetten und Zitronen, setzen Sie jeweils eine Hälfte oben auf die Presse – und schon haben Sie eine Menge guten Saft für Ihre Smoothies.

- **Mangoschneider:** Dieses Küchenwerkzeug schneidet jede Mango in der Mitte durch und trennt den Stein perfekt heraus.
- **Orangensaftpresse:** Sie ist ähnlich wie die Zitruspresse konzipiert und speziell für das Entsaften von Orangen gedacht.
- **Pfirsichschneider:** Er sieht ganz ähnlich aus wie ein Apfelter. Ein leichter Schlag, und schon haben Sie die ganze Frucht in Spalten geschnitten.
- **Ananasschneider:** Ein raffiniertes Gerät, das Ihnen hilft, eine Ananas vom Strunk zu befreien und in Stücke zu teilen, sodass Sie das Fruchtfleisch bestmöglich nutzen können. Außerdem sparen Sie auf diese Weise eine Menge Zeit, denn es kann recht mühsam sein, eine Ananas zu zerschneiden.
- **Erdbeer-Entstieler:** Mit diesem fantastischen, speziell für Erdbeeren entworfenen Hilfsmittel können Sie schnell und einfach Blätter und Stiele entfernen.

## SPEZIELLE GEMÜSEUTENSILIEN

- **Universal-Zerkleinerer:** Ein ideales Gerät zum Hacken zahlreicher Obst- und Gemüsesorten – von Karotten über Äpfel bis hin zu Sellerie; und auch alle auf einmal.
- **Gemüsebürste:** Ein praktischer, kleiner Küchenhelfer zum Abbürsten und Säubern

Ihres Gemüses. Ideal für Süßkartoffeln und Karotten.

## SPEZIELLE KRÄUTERUTENSILIEN

- **Kräutermühle:** Ein hübsches Küchenwerkzeug, das Ihre Lieblingskräuter in Sekundenschnelle hackt. Ideal für Kräuter wie Rosmarin, Pfefferminze und Oregano.
- **Kräuter-Frischebehälter:** Ein innovatives Küchenutensil, mit dessen Hilfe Ihre Kräuter bis zu drei Wochen lang frisch bleiben. So müssen Sie Ihren geliebten Koriander, die Pfefferminze oder den Rosmarin nicht mehr verwelkt wegwerfen.
- **Kräuterschere:** Sie ist üblicherweise kleiner als eine normale Küchenschere. Ihre scharfen Schneiden eignen sich ideal zum Zerkleinern Ihrer Lieblingskräuter und kleiner, essbarer Blüten.

## UNERLÄSSLICHE KÜCHENHELFER

- **Zestenschneider:** Ein hervorragendes Gerät, um hauchdünne Streifen aus der Schale von Früchten zu schneiden. Ideal geeignet für Zitrusfrüchte (Limetten, Zitronen, Orangen und Grapefruits), Ingwer, Knoblauch und Muskatnuss.
- **Sieb:** In einem feinmaschigen Sieb können Sie hervorragend frisches Obst, Gemüse oder Kräuter abspülen und abtropfen lassen. Ideal zum Waschen von grünem Blattgemüse, Beeren, Trauben, Koriander, usw.
- **Digitale Küchenwaage:** Damit können Sie die Zutaten exakt abwiegen. Sehr hilfreich,

wenn in einem Rezept Grammangaben statt Tassen stehen.

- **Reibe:** Hervorragendes Küchenwerkzeug zum Hobeln und Raspeln. Spülmaschinenfest und leicht zu handhaben. Da eine Reibe sehr scharf sein kann, ist sie mit Vorsicht zu verwenden.
- **Messbecher:** Klassische Messutensilien, die Ihnen helfen, die richtige Menge jeder Zutat abzumessen, die im jeweiligen Rezept angegeben ist. Hervorragend geeignet für Flüssigkeiten und pulverige Zutaten.
- **Messlöffel:** Sie helfen Ihnen, die richtige Menge jeder Zutat abzumessen, die im jeweiligen Rezept angegeben ist. Hervorragend geeignet für Flüssigkeiten und pulverige Zutaten.
- **Kartoffelschäler:** Er hat eine scharfe Schneide aus rostfreiem Stahl und kann äußerst effizient Obst und Gemüse schälen. Sehr einfach in der Handhabung. Ideal für Zutaten wie Äpfel, Süßkartoffeln, Karotten und Salatgurken.

## SONSTIGES

- **Einweckgläser mit Deckel:** Hilfreich bei der Aufbewahrung offener Dosen mit Kürbispüree oder Kokosmilch. Auch als Smoothieglas hervorragend geeignet.
- **Kleiner Topf mit Deckel:** Ein geniales Kochutensil. Sie können darin Eier kochen, die manchmal als Zutat für einen Smoothie gebraucht werden.
- **Strohhalme:** Damit macht das Smoothie-Trinken noch viel mehr Spaß! Wählen Sie Ihre Lieblingsfarben und -formen.

- **Smoothie-Behälter zum Mitnehmen:** Es gibt solche Behälter in zahlreichen verschiedenen Größen, Formen und Farben – wählen Sie einfach aus, was am besten zu Ihren Bedürfnissen passt.
- **Verschließbare Frischhaltebeutel:** Eine fantastische Möglichkeit, um Obst, Gemüse und Kräuter aufzubewahren. Sie können die Zutaten in diese Beutel füllen und dann entweder einfrieren oder im Kühlschrank lagern. Es ist empfehlenswert, die Früchte vor dem Einfrieren zu waschen und zu zerkleinern: Auf diese Weise können sie aus dem Gefrierschrank direkt für den Smoothie verwendet werden.

Köche fühlen sich beflügelt, wenn ihnen in der Küche eine hervorragende Ausstattung zur Verfügung steht. Es scheint für jede einzelne Aufgabe ein besonderes Hilfsmittel zu geben. Da Sie ein geschäftiges Leben führen, sollten Sie es in Betracht ziehen, sich von diesen Geräte möglichst viel Arbeit abnehmen zu lassen.

## Die Zutaten parat haben

Sind Sie der Meinung, dass es heutzutage für alles Medikamente gibt? Wenn Sie müde sind, nehmen Sie dies. Wenn Sie deprimiert sind, nehmen Sie das. Es gibt für alles eine rasche Lösung – und auch eine teure! Glücklicherweise müssen Sie keine Pillen oder Nahrungsergänzungsmittel nehmen, um gesund auszusehen, sich zu fühlen und tatsächlich auch

zu bleiben. Die Paleo-Smoothies, die Sie im zweiten Teil dieses Buches finden, zeigen Ihnen einen deutlich gesünderen und preiswerteren Weg auf, um dieselben Ergebnisse zu erzielen.

Der Spruch „Du bist, was du isst“ stimmt voll und ganz. Was Sie zu sich nehmen, beeinflusst Ihr gesamtes Leben. Es ist wichtig, dass Sie sich bewusst ernähren und Ihren Körper mit nichts weniger als einer Vielfalt naturbelassener Nahrungsmittel versorgen. Indem Sie eine abwechslungsreiche, Paleo-freundliche Mischung aus Obst, Gemüse, Wurzeln, Samen, Nüssen, Kräutern und Eiern zu sich nehmen, können Sie Ihrem Körper alle Makro- und Mikronährstoffe zuführen, die er braucht, um stark und gesund zu bleiben. Die Smoothie-Rezepte in diesem Buch sorgen dafür, dass jeder Schluck voller Supernahrungsmittel steckt. Warum? Da Sie problemlos fünf oder sechs Supernahrungsmittel zusammen in den Mixer werfen können und ein köstliches Getränk erhalten, das Sie nachhaltig mit Energie versorgt, gut schmeckt, satt macht und Ihren Körper versorgt – alles gleichzeitig. Das ist die einfachste Möglichkeit, zahlreiche Nährstoffe auf einmal aufzunehmen. Im ersten Kapitel haben Sie mehrere Listen von Paleo-Zutaten gesehen, die perfekt für Smoothies geeignet sind. Blättern Sie noch einmal dorthin zurück und werfen Sie einen Blick auf diese Listen, um herauszufinden, welche Paleo-Supernahrungsmittel Sie jederzeit in Ihrer Küche verfügbar haben sollten. Denn Sie können nun einmal nicht verwenden, was Sie nicht haben!

Um es noch einmal zu betonen: Unterschätzen Sie nicht die Wichtigkeit, Ihren Körper mit nährstoffreichen Zutaten zu versorgen. Diese unterstützen Ihr Immunsystem, verbessern die Verdauung und bieten Ihrem Körper alles, was er braucht! Sie dienen als „Präventivmaßnahme“, und wenn Sie heute die richtigen Entscheidungen treffen, helfen Sie mit, zukünftige Probleme zu vermeiden. Darüber werden Sie froh sein!

## Halten Sie durch

Wie Sie sehen, lohnt es sich, Supernahrungsmittel in Ihre Smoothies zu integrieren. Bereiten Sie sich täglich oder einmal pro Woche einen Paleo-Smoothie zu: Schaffen Sie eine Routine! In diesem Abschnitt lernen Sie, wie Sie die Smoothie-Herstellung zur Gewohnheit machen können. Doch wie sollen Sie jetzt loslegen? Nun, wenn Sie bereit sind und sich darauf einlassen wollen, finden Sie hier einige Hinweise, die Ihnen dabei helfen können, den Überblick zu behalten und gut vorbereitet zu sein, wenn Sie diese wunderbare Gesundheitsroutine in Angriff nehmen.

## Verwenden Sie einen hochwertigen Mixer

Schon weiter oben in diesem Kapitel haben Sie gelesen, dass qualitativ hochwertige Mixer verwendet werden sollten: Das ist ein wirklich entscheidender Punkt. Je besser Ihr Mixer ist, desto besser wird auch Ihr Smoothie sein. Ein leistungsstarker Mixer zerkleinert auch alle

gefrorenen Zutaten und sorgt dafür, dass alles Feste ganz schnell verflüssigt wird, sodass sich die Zutaten besser mischen. Je besser Ihr Mixer ist, desto schneller wird Ihr Smoothie übrigens auch fertig sein. Wenn Sie einen Smoothie zubereiten, haben Sie vermutlich Hunger, und wenn Sie Hunger haben, möchten Sie nicht lange warten, bis Ihr Mixer gefrorene Früchte zerkleinert hat. Denken Sie daran: Ein gutes Gerät vermeidet Zeitverlust und Frust und sorgt für ein geschmeidiges, perfekt gemischtes Getränk – und das im Handumdrehen! Mit den folgenden Tipps können Sie sicherstellen, dass Ihr Mixer bestmöglich funktioniert:

- **Unterstützen Sie die Mixarbeit.** Die Reihenfolge, in der Sie die Zutaten in den Mixer füllen, ist entscheidend und kann ein reibungsloseres Funktionieren ermöglichen. Die Grundregel für das Einfüllen von Zutaten in Ihren Mixer lautet:
  1. Flüssigkeiten (Wasser, Saft, Öl, usw.)
  2. Gefrorenes Obst und Gemüse
  3. Pulveriges und Gewürze
  4. Eis
  5. Frisches Obst und Gemüse
- **Schneiden Sie Obst und Gemüse in kleinere Stücke.** Je kleiner die Obst- oder Gemüsestückchen sind, mit denen Sie Ihren Mixer füttern, desto leichter kann dieser sie zerkleinern.
- **Lassen Sie keine Stückchen übrig.** Wenn Sie glauben, dass alle festen Bestandteile zer-

kleinert und alle Zutaten gut miteinander vermischt sind, nehmen Sie das Gefäß vom Mixer herunter und entfernen den Deckel, um sich zu vergewissern, dass keine kleinen Stückchen mehr übrig sind. Sollte doch noch nicht alles fertig gemixt sein, schalten Sie das Gerät einfach noch einmal für ungefähr eine weitere Minute an. Ist Ihr Smoothie stückchenfrei, gießen Sie ihn in Ihr Lieblingsglas und lassen sich ihn schmecken!

- **Säubern Sie den Mixer sofort.** Sobald Sie den Mixer nicht mehr benötigen, sollten Sie ihn gleich reinigen. Bleibt das Gefäß für eine längere Zeit ungespült stehen, könnten sich Bakterien ansiedeln; und wenn die Smoothie-Reste fest werden, ist das Gerät auch nicht mehr so leicht zu säubern. Reinigen Sie den Mixer folgendermaßen:

1. Füllen Sie Wasser und Handspülmittel in das Gefäß und schließen Sie den Deckel.
2. Schalten Sie den Mixer für einige Sekunden ein.
3. Entfernen Sie das Gefäß, spülen Sie es aus und lassen Sie es trocknen.

Ganz einfach, stimmt's?

### Küche und Geräte putzen

Was für Ihren Mixer gilt, lässt sich auch auf Ihre Küche und alle anderen Hilfsmittel übertragen: Säubern Sie alles sofort. Am einfachsten ist es, alle Geräte und Utensilien in die Geschirrspülmaschine zu räumen – sofern sie spülmaschinenfest sind. Andernfalls reinigen Sie diese direkt von Hand und lassen sie dann trocknen.

## Ungenutzte Zutaten aufheben

Etwaige Zutaten, die Sie nicht verwendet haben oder die übrig sind, verstauen Sie wieder. Pulverige Zutaten, Öle, Nüsse und Samen kommen in den Vorratsschrank, während Obst- und Gemüsereste eingefroren oder im Kühlschrank aufbewahrt werden.

## Verwendete Zutaten für weitere Smoothies wieder auffüllen

Nachdem Sie gespült und übrige Lebensmittel verstaut haben, erstellen Sie eine Liste der Zutaten, die Sie nicht mehr vorrätig haben. Halten Sie Ihre Liste übersichtlich und gut lesbar, sodass Sie alles, was Sie brauchen, bei Ihrem nächsten Einkauf schnell beisammen haben. Wenn Ihnen das Erstellen eines Einkaufszettels schwer fällt, können Sie auch eine vorgefertigte Lebensmittelliste verwenden und sich damit die Organisation erleichtern.

## Vorausplanen

Es ist wichtig, alle Zutaten, die Sie für Ihre Smoothie-Rezepte brauchen, sowie die entsprechenden Küchenhilfsmittel zur Hand zu haben. Wenn Sie beispielsweise wissen, dass Sie am nächsten Morgen den Bananen-Mandel-Smoothie (siehe Kapitel „Smoothies mit drei Zutaten“ im zweiten Teil dieses Buches) zubereiten möchten, sollten Sie dafür sorgen, dass Sie Mandeln und Bananen im Haus haben. Andernfalls müssen Sie morgens im Hinblick auf Ihre Smoothie-Pläne möglicherweise kurzfristig umdisponieren. Behalten Sie den Überblick über die Lebensmittel, die Sie benötigen: Das gehört zu den Hausaufgaben, die im

Vorfeld der Smoothie-Zubereitung zu erledigen sind. Wenn Sie alle erforderlichen Zutaten für die Paleo-Smoothies, die Sie herstellen wollen, zu Hause haben, sollten Sie noch prüfen, ob Sie alles Nötige getan haben, um diese vorzubereiten. Für einige Rezepte wird zum Beispiel gekühlte Kokosmilch gebraucht, für andere gefrorene Bananen – achten Sie also darauf, die erforderlichen Bedingungen zu erfüllen. Damit tun Sie sich selbst einen Gefallen, denn die Qualität des Smoothies hängt möglicherweise von dieser Vorbereitung der Zutaten ab.

## Am besten frisch

Kaufen Sie immer frische Lebensmittel, wenn möglich aus biologischem Anbau. Es ist beeindruckend, wie viel aromatischer und saftiger Bio-Obst und -Gemüse ist. Das ist einfach kein Vergleich. Bio-Produkte sind immer besser. Auf dem örtlichen Wochenmarkt erhalten Sie möglicherweise schon viele der Bio-Erzeugnisse, die Sie brauchen, und dort kosten sie in der Regel etwas weniger als bei den Lebensmittelketten – das ist also immer eine hervorragende Option. Wenn Sie Ihr Obst und Gemüse auf dem Markt kaufen, unterstützen Sie außerdem die ortsansässigen Bauern und insgesamt die örtliche Wirtschaft, fördern die Schaffung von Arbeitsplätzen und die nachhaltige Produktion.

Nachdem Sie frisches Obst und Gemüse gekauft haben, sollten Sie auch einen Teil davon einfrieren. Auf diese Weise wissen Sie immer, woher die gefrorenen Produkte stammen, und können sich sicher sein, dass Ihre Smoothies keinerlei Zusatzstoffe enthalten.

## Große Mengen kaufen

Wenn Sie direkt zum Großhändler gehen und Dinge wie Bio-Nüsse, Bio-Samen, Kokosnussprodukte, Kakaopulver und Honig in großen Mengen kaufen, sparen Sie eine Menge Geld. Achten Sie beim Großeinkauf darauf, dass die Waren ein paar Monate halten: Dann ist es nicht erforderlich, dass Sie sie schnell verbrauchen, und Sie müssen sich keine Sorgen machen, dass etwas verdirbt. Falls Sie frisches Obst und Gemüse in großen Mengen kaufen, behalten Sie sie im Kühlschrank, was Sie im Laufe dieser Woche verbrauchen werden, und frieren den Rest in verschließbaren Frischhaltebeuteln oder Dosen ein. Beim Kauf von Nüssen und Samen sollten Sie darauf achten, die Reste nach dem Öffnen in luftdicht abschließenden Dosen aufzubewahren. Auf diese Weise bleiben sie eine lange Zeit frisch und knusprig. Großpackungen erhalten in den entsprechenden Abteilungen der Lebensmittelgeschäfte sowie bei verschiedenen Anbietern im Internet.

## Wichtige haltbare Produkte auf Vorrat haben

Neben einem guten Vorrat an Nüssen, Samen, Obst und Gemüse für Ihre Smoothies ist es auch wichtig, eine ordentliche Auswahl an haltbaren Produkten zur Hand zu haben – zum Beispiel Gewürze, Öle und Pulver wie Kakao und gemahlene Nüsse oder Mandeln. Diese Zutaten halten zwar nicht ewig, aber doch sechs Monate bis ein Jahr, wenn sie in geschlossenen Behältern und bei entsprechender Temperatur aufbewahrt werden. (Die

ideale Temperatur für diese Vorräte ist Zimmertemperatur, also etwa 21 °C.) Manche Lebensmittel sollten gut verstaut und geordnet in der Vorratskammer oder im Küchenschrank aufbewahrt werden. So sollten Sie zum Beispiel ein Regalbrett für Gewürze vorsehen, eins für ungeöffnete Packungen mit gemahlenden Nüssen und Mandeln, Nuss- und Samenmus sowie Kakaopulver, ein Brett für Öle, eins für Tee und eins für natürliche Süßungsmittel. Die restlichen Vorräte – wie ungesüßte Kokosraspeln, Kokoschips, Kakao nibs, geöffnete Packungen mit gemahlenden Nüssen, Mandeln oder Kokosmehl – sollten im Kühlschrank aufbewahrt werden.

## Wiederverwendbare Smoothie-Becher aus Kunststoff kaufen

Im Allgemeinen hängt der Genuss eines bestimmten Getränks mit der Art des Glases zusammen, in dem es serviert wird. Wenn Sie zu Hause einen Smoothie trinken, können Sie ein hohes, durchsichtiges Glas und einen Strohhalm verwenden: Darin kommt ihr gekühlter und farbenfroher Smoothie gut zur Geltung. Nehmen Sie unterwegs einen Smoothie zu sich, bevorzugen Sie vielleicht einen hohen Plastikbecher mit einem Strohhalm und einem Deckel. Damit Ihr Smoothie-Erlebnis so einfach und genussvoll wie möglich ist, sollten Sie ein paar Kunststoffbecher kaufen. Erschwingliche Becher erhalten Sie im Fachhandel; üblicherweise haben Sie die Auswahl zwischen zahlreichen verschiedenen Designs. Diese Becher sind leicht zu reinigen und mitzunehmen, sodass sie Ihren Smoothie-Genuss erleichtern.



Es ist gut, einige solcher Becher zu Hause zu haben, sodass jedes Familienmitglied einen Paleo-Smoothie für unterwegs mitnehmen kann!

### Smoothies in den Alltag integrieren

Weiter oben in diesem Kapitel haben Sie ein wenig darüber erfahren, wie man Paleo-Smoothies zu einer Gewohnheit macht – doch da das so wichtig ist, schadet eine Wiederholung an dieser Stelle nicht. Wenn Sie alle tollen Vorteile genießen möchten, die diese Smoothies mit sich bringen, müssen Sie Smoothies in Ihren täglichen oder wöchentlichen Speiseplan integrieren. So einfach ist das!

Falls Sie morgens nicht massenweise Zeit zur Verfügung haben, um Ihr Frühstück vorzubereiten, können Sie dies zu Ihrem Vorteil nutzen und Ihre Smoothies morgens zu sich nehmen. Fällt es Ihnen schwer, ein Abendessen zuzubereiten, trinken Sie die Smoothies eben abends. Haben Sie nur am Sonntag-nachmittag Zeit, um in der Küche zu experimentieren, eignet sich der Sonntag optimal für Ihre Smoothies.

Finden Sie heraus, was für Sie am besten passt, und integrieren Sie dieses Wissen in Ihre Smoothie-Routine. Wenn Sie so vorgehen, werden Paleo-Smoothies schnell zur Gewohnheit, sodass es Sie sogar danach verlangt, wenn Ihre Smoothie-Zeit gekommen ist. Menschen sind Gewohnheitstiere: Sie werden sehen, wie schnell Sie sich darauf einstellen und mehr Smoothies in Ihren Speiseplan aufnehmen, wenn Sie beginnen, sie in Ihren Kalender einzutragen. Probieren Sie es aus!

### Beobachten, wie man sich nach einem Paleo-Smoothie fühlt

Achten Sie jeweils darauf, wie Sie sich fühlen, nachdem Sie einen Paleo-Smoothie getrunken haben. Vielleicht möchten Sie sich ja merken, wie Ihr Körper auf die verschiedenen Zutaten reagiert. Notieren Sie Punkte wie Energie, Konzentration und Verdauung. Wenn Sie erkennen, auf welche Smoothie-Kombinationen Ihr Körper am besten reagiert, können Sie feststellen, welche Nährstoffbedürfnisse Sie haben. Wenn Sie beispielsweise den Eindruck haben, dass nach dem Genuss eines Honig-Schätzchen-Smoothie (siehe Kapitel „Erfrischende Smoothies“, S. 50) Ihre Verdauung gut funktioniert und Ihr Energieniveau gesteigert ist, liegt das möglicherweise daran, dass Ihr Körper Vitamin B, Vitamin C und Ballaststoffe braucht, die dieser Smoothie zu bieten hat. Je genauer Sie Ihren Körper kennen lernen, desto besser werden Sie in der Lage sein, Ihre Ernährung auf seine Bedürfnisse abzustimmen und eine optimale Versorgung und Leistung zu gewährleisten.

### Smoothies als Vergnügen

Es gibt nichts Besseres, als das Leben zu genießen und tolle Dinge zu erleben – warum sollte man also nicht auch das Smoothie-Trinken zu einem Vergnügen machen? Das wird Ihren Genuss fördern und Sie motivieren, sich intensiver der Smoothie-Herstellung zu widmen. Bemühen Sie sich darum, auch andere Menschen für Smoothies zu gewinnen. Sie wissen nicht, wie Sie loslegen sollen? Dann helfen Ihnen möglicherweise folgende Tipps:



- Planen Sie für ein Wochenende eine Smoothie-Party mit Familienangehörigen und Freunden. Die gemeinsame Zubereitung kann den ganzen Vormittag in Anspruch nehmen. Außerdem können Sie mit einigen Freunden zusammen für die Party einkaufen und das schönste Obst und Gemüse wählen, das gerade erhältlich ist. Dann gehen Sie zu sich oder einem Ihrer Freunde nach Hause, waschen die erworbenen Früchte, bereiten die Küchenutensilien vor und beginnen mit dem Mixen. Lassen Sie jede Person einen anderen Smoothie zubereiten und probieren Sie gegenseitig, damit jeder herausfinden kann, welcher ihm am besten schmeckt.
- Mixen Sie sich nach einem langen Fußball-, Baseball- oder Basketballspiel einen schönen, kühlen Smoothie.
- Verabreden Sie sich mit Ihren Sportkollegen auf einen Smoothie nach dem Training.
- Nehmen Sie einen großen Smoothie mit, wenn Sie wandern gehen – das versorgt Sie mit Flüssigkeit und kühlt den Körper.
- Mixen Sie zum Frühstück Smoothies passend zu Feiertagsthemen: blau am 4. Juli, grün am Ostermontag, rot am Weihnachtsmorgen, und so weiter.
- Spielen Sie mit Ihren Kindern ein Ratespiel: „Was ist in diesem Smoothie drin?“
- Beweisen Sie Experimentierfreude: Wenn Sie interessante Früchte finden, fügen Sie diese Ihren Getränken hinzu. Vielleicht entdecken Sie auf diese Weise Ihre neuen Lieblingsobst- und -gemüsesorten – wer weiß?
- Planen Sie einmal im Monat einen Smoothie-Sonntag oder einen „Film- und Smoothie-Abend“ mit Ihrem Partner.

Es gibt schier endlose Möglichkeiten: Viel Spaß!