

Saisonal



Smoothie

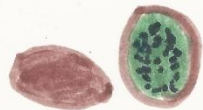
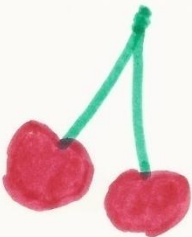
Bunt



Gesund



Regional





Dieses Smoothie-Rezeptbuch wurde von Kindern im Projekt „Bio macht mobil“ gestaltet.

Mai - Dezember 2016

WeSpE e.V.
Schulstraße 4
49492 Westerkappeln
Telefon: 05404-919627
E-Mail: wespenetzwerk@t-online.de
www.wespennetzwerk.jimdo.com

Projektleitung: Astrid Pflüger-Ott

Gefördert durch: **LWL**
Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.




Druck auf umweltzertifiziertem Papier
- der Umwelt zuliebe

Smoothies selber machen

Smoothies machen ist ganz einfach!

Du brauchst lediglich frisches Obst und /oder Gemüse, etwas Wasser oder Fruchtsaft und einen guten Mixer. Es gibt aber noch andere Zutaten wie Nüsse, Gewürze oder Haferflocken, die du deinem Smoothie zugeben kannst. Aber im Grunde ist ein Smoothie eine cremige Frucht- oder Gemüsemasse.

Sicherlich gibt es im Supermarkt fertige Smoothies zu kaufen, aber es lohnt sich, Smoothies selbst zu machen. Denn so kannst du entscheiden, welche Zutaten in deinen Smoothie kommen sollen. Das ist vor allem gut, wenn du Unverträglichkeiten gegen bestimmte Obst- oder Gemüsesorten hast.

Und außerdem kannst du auf regionales und saisonales Obst und Gemüse achten. Denn die gelangen fast direkt vom Feld in den Supermarkt und erhalten dadurch ihre gesunden Inhaltsstoffe besser. So haben sie nicht nur mehr Nährstoffe, sondern sie schmecken auch besser. Und außerdem haben sie nur einen kurzen Transportweg. Am besten aber ist die Ernte aus dem eigenen Garten 

Tropische Früchte wie Mangos, Kiwis, Bananen und Ananas dagegen haben einen sehr langen Transportweg verbunden mit einem sehr hohen CO₂-Ausstoß. Verwende sie also nur in Maßen.

So tust du dir und der Umwelt etwas Gutes..



Unsere Jahreszeiten

Februar

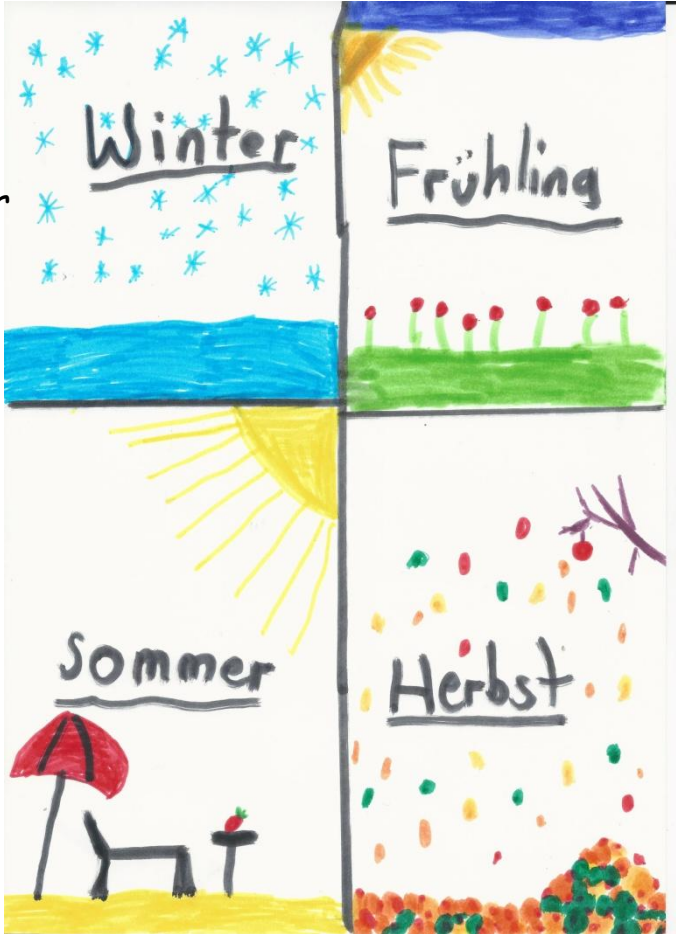
März

Januar

April

Dezember

Mai



Juni

November

Juli

Oktober

August

September

Erntezeit unserer heimischen Früchte

Du siehst, im Sommer gibt es eine große Auswahl Sorten, die bei uns geerntet werden und du für deinen Smoothie verwenden kannst. Im Winter dagegen sieht es etwas mau aus, es gibt lediglich gelagerte Äpfel und Birnen.



Winter

Frühling

Sommer

Herbst



Frühlings-Smoothie

Im Frühling sieht es bezüglich der regionalen Früchte noch nicht so rosig aus. Wir haben im Frühling lediglich Äpfel zur Verfügung, die gelagert werden.

Probiere also mal einen Grünen Smoothie mit frischen Kräutern, Spinat oder Frühlingsalat

Frühlings-Smoothie (2 Portionen)

- 2 Handvoll Frühlingsalate oder -kräuter
- 1 Apfel
- 1 reife Banane
- 2 TL Zitronensaft (frisch gepresst)
- 200 ml Apfelsaft
- 100 ml Wasser

Alle Zutaten in den Mixer geben und so lange pürieren, bis der Smoothie schön cremig ist.

Diesen Früchten fehlt die Farbe!



Sommer-Smoothie

von Katja

Fruty Kitty

- Apfel
- Erdbeeren
- Kirschen
- Nektarine
- Banane
- Orange
- Eiswürfel

Fruty Kitty



Mann braucht: Erdbeeren,
Kirschen, Nektarinen,
Apfel, Banane, Orangen,
Eiswürfel.



Die Mengen der Zutaten von Fruty Kitty kannst du nach Belieben variieren.

Alle Früchte mit den Eiswürfeln in einen Mixer geben und zu einem leckeren Fruty Kitty verarbeiten.

Tipps für Smoothies

Übrigens, auch die Schalen von Bananen kannst du mit in den Smoothie geben. Zwar sind Schalen viel bitterer als das süße Fruchtfleisch, aber sie enthalten viele Vitamine und Ballaststoffe. Und je reifer die Frucht, umso dünner und süßer wird die Schale.

Denke nur daran, dass du Bananen aus biologischem Anbau verwendest.

Auch die Schalen von Orangen lassen sich verwenden. Die Schale von einer Orange ist zweigeteilt. Die innere weiße Schicht ist verwachsen mit dem Fruchtfleisch und ist sehr gesund, sollte also nicht entfernt werden. Die äußere orangene Schale enthält viele ätherische Öle, deshalb der gute Orangengeruch. Auch von dieser Schale darfst du kleine Mengen verwenden.

Auch bei Orangen achte darauf, dass sie biologisch angebaut wurden.

Brecht euch die Zunge nicht!

Als Anna abens aß, aß Anna
Annanas!

Brautkleid bleibt Brautkleid
und
Blaukraut bleibt Blaukraut.

Fischers Fritz fischt frische
Fisch, frisch Fisch fisch Fisches Fritz.

Früh fressen ~~fröhlich~~ fröhliche
Frösche Früchte, Fröh Frösche fressen
Früh ~~Frösche~~ Früchte.

Sommer-Smoothie

Erdbeer-Himbeer-Smoothie mit Basilikum

für 4 Portionen:

- 150g frische Erdbeeren
- 150g frische Himbeeren
- 1 Orange
- 200ml Wasser
- 4Eiswürfel
- 1 Esslöffel Honig zum Süßen
- 10 Blätter Basilikum



Die Beeren waschen, putzen und in einen Mixer geben. Die Orange schälen, klein schneiden und ebenfalls in den Mixer füllen. Den Honig , das Wasser Eiswürfel und Basilikumblätter dazugeben und alles zusammen pürieren.



Herbst-Smoothies

Trauben-Pfirsich-Zwetschen-Smoothie

Für 2 Portionen:

- 200g Trauben
- 5 Zwetschgen
- 1 Pfirsich



Die Zwetschen und den Pfirsich entkernen.
Alle Zutaten gemeinsam in einen Mixer
geben und pürieren



Beeren-Smoothie

Für 2 Portionen:

- 250g Brombeeren
- 150ml Apfelsaft
- 2 Eiswürfel



Die Brombeeren säubern und mit Apfelsaft
und Eiswürfel im Mixer pürieren.

Winter-Smoothie

Apfel-Müsli-Smoothie (2 Portionen)

- 1 großer Apfel oder zwei kleine
- 2 TL Cashewkerne, ungesalzen
- 300 ml Apfelsaft, Direktsaft
- 2 TL Cranberries
- 2 TL Mandelmus
- 1 Spritzer Zitronensaft
- Zimtpulver
- evtl. halbe Tasse Haferflocken

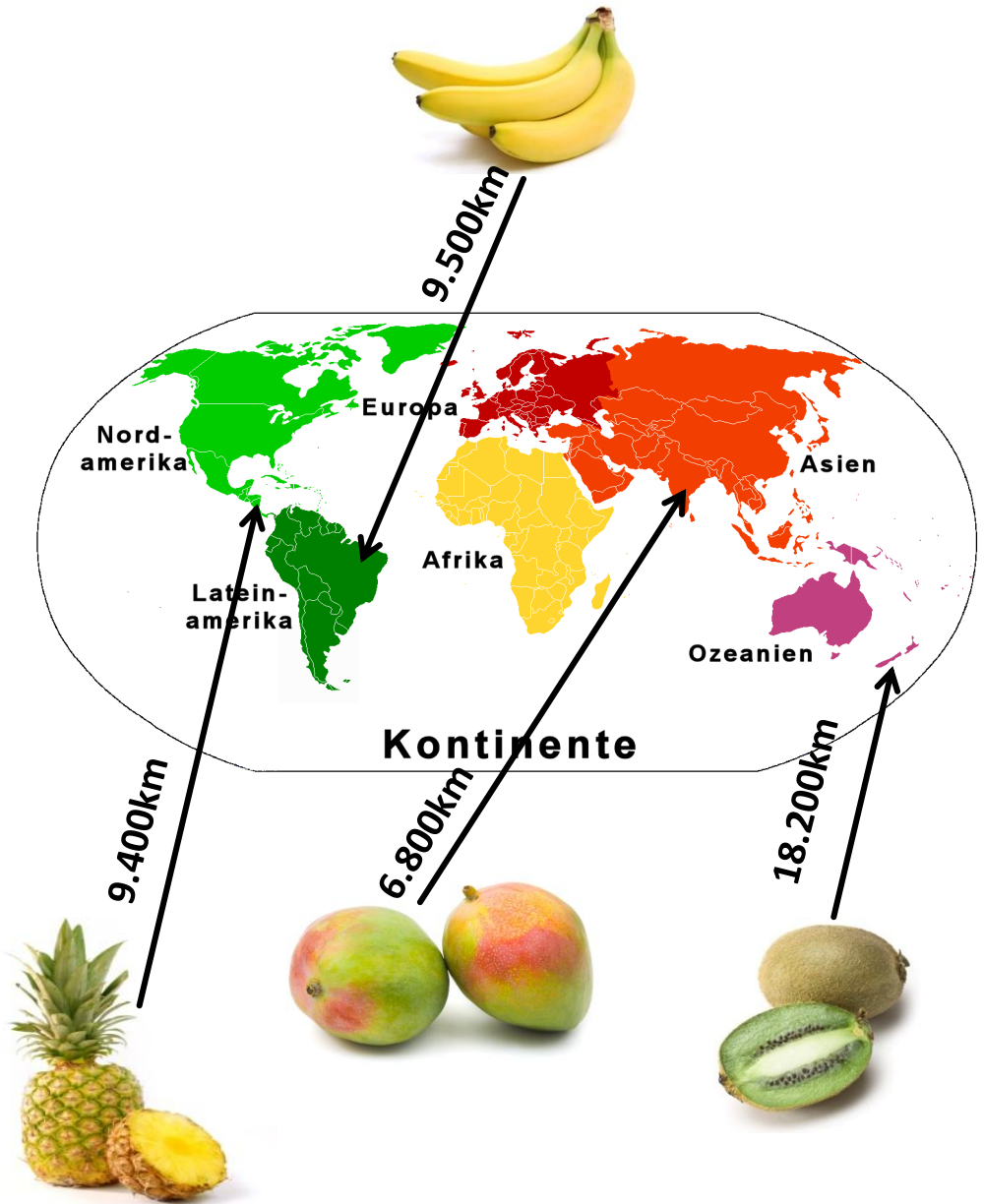


Den Apfel (oder die zwei Äpfel) waschen und in Stücke schneiden, Kerngehäuse nach Belieben entfernen und ab in den Mixbecher damit.

Cashewkerne zusammen mit Cranberries, Mandelmus, Apfelsaft und Zitronensaft dazugeben. Vorsichtig auf kleiner Stufe mit dem Mixer zerkleinern, anschließend auf hoher Stufe cremig mixen.

Wer möchte, mixt noch eine halbe Tasse Haferflocken mit. Mit Zimtpulver bestreuen und servieren.

Wo werden tropische Früchte angebaut? Wie weit sind diese Anbauggebiete von uns entfernt?



Winter-Smoothie

Wärmender Winter-Smoothie (2 Portionen)

- 4-5 Mandarinen oder Clementinen
- 2 möglichst reife Bananen
- 1 -2 cm einer Ingwerwurzel
- $\frac{1}{2}$ Teelöffel gemahlenes Lebkuchengewürz
- 1 Teelöffel Bio-Vanillepulver
- 1-2 Handvoll frischer Spinat
- 2 EL Mandelmus
- ca. 300 ml Wasser

Mandarinen und Bananen schälen, stückeln und mit dem geputzten Spinat in den Mixer geben. Die Schale von einem 1-2cm großem Stück Ingwer entfernen und ebenfalls in den Mixbecher geben. Vorsicht, Ingwer ist sehr scharf, wärmt aber von innen.

Das Lebkuchengewürz, Vanillepulver und Wasser hinzugeben und alles 45 bis 60 Sekunden mixen.

Fertig!

blaubeer

S

Himbeer

m

o

Zucchini

orange



Erdbeer



Kirsche



Gurke



Melone



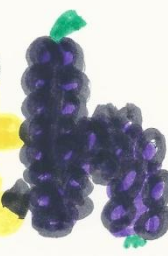
S

M

O

O

T



E