



farmgoodies
So entsteht das Gute

NATÜRLICHE ENERGYDRINKS 🌿 🍷

Erstellt am 25.01.2023

Energietanken an der Safttankstelle 🍷

🍷 und Rezeptvorschläge von Anja Schirm, Gesundheitsberaterin und Fastenleiterin bei *Simply Basic Gesundheit in Schönberg im Bayerischen Wald DE*

Wer kennt es nicht, wenn sich das Nachmittagstief anschleicht oder man das Gefühl von Schläppheit hat? Wenn man sich müde 🤔 und abgeschlagen fühlt. 🔄 Genau dann pusht man sich und seinen Körper am besten mit einem ENERGYDRINK, mit einem gesunden versteht sich.



POWERSMOOTHIES ALS PURE ENERGYDRINKS

Smoothies sind im Trend aus frischem Obst und/oder Gemüse als leckere Frühstücks-Alternative oder Zwischenmahlzeit. Selbst zubereitet, schnell und einfach.

- **Grüne Smoothies** bestehen aus Gemüse, Blattgrün oder Kräutern – erlaubt ist eigentlich alles, was schmeckt und dem Körper guttut. Gesüßt wird mit Honig, Agavensaft oder Fruchtsaft.
- **Fruchtige Smoothies** werden aus Obst zubereitet und beinhalten oft viel Fruchtzucker.

Wer Smoothies zum Abnehmen will, empfehlen wir auf jeden Fall sich bei Experten (Arzt, Diätologe, Ernährungsberater ...) zu erkundigen.

Die Zubereitung ist einfach und simpel. Früchte/Gemüse waschen bzw. schälen (bei Ananas den Strunk entfernen und in Stücke schneiden) und gemeinsam mit allen Zutaten (inkl. hochwertiger Öle) im Smoothiemaker cremig pürieren. Je nach Konsistenz die Flüssigkeitsmenge anpassen und zB nach Geschmack mit Wasser oder mit Fruchtsaft mischen für mehr Süße.

Zu herkömmlichen Energydrinks sei gesagt: Wer täglich 500 ml Energydrink konsumiert, nimmt durchschnittlich 160 mg Koffein, 2000 mg Taurin und vor allem 55 g Zucker auf!! (Empfehlung WHO täglich nicht mehr als 50 g Zucker) (Quelle: Newsletter 11.01.2023 von Diätologin Andrea Kasper-Füchsl Proernährung)

FELDSALAT-BIRNEN-SMOOTHIE MIT LEINSAMEN

🌿 vegan 🍷 leicht ⌚ schnell



ZUTATEN:

- 2 Bananen
- 2 reife Birnen
- 2 Handvoll Feldsalat
- 2 TL Leinsamen
- 250 ml Wasser
- 250 ml Apfelsaft
- Extra-Kick mit etwas Bio-Gerstengraspulver.

GELBER SMOOTHIE MIT LEINÖL

🌱 vegan 🥄 leicht ⌚ schnell

Zutaten:

- ½ Ananas
- 1 Stk. Grapefruit
- 1 Stk. Zitrone
- 1 kl. Stk. Ingwer (alternativ etw. Pulver)
- 1 kl. Stk. Kurkumawurzel (alternativ etwas Pulver)
- 1 TL Leinöl



GRÜNER SMOOTHIE MIT APFEL, BIRNE SPINAT UND LEINÖL

🌱 vegan 🥄 leicht ⌚ schnell



Zutaten:

- 1 Birne
- 1 Apfel
- 2 Handvoll frischer Babyspinat
- 1-2 EL Agavendicksaft oder Honig, nach Geschmack
- 1 EL Leinöl
- 250 ml Wasser

ROTER TOMATEN-SMOOTHIE MIT LEINÖL

🌱 vegan 🥄 leicht ⌚ schnell

Für mehr pikanten Geschmack kann man auch mit Gemüsebrühe oder Selleriesaft zubereiten.

Zutaten:

20 g Ingwer
500 g Tomate
1 EL Basilikum
300 ml Orangensaft (frisch
gepresst)
1 EL Leinöl
2 Erdbeeren
Alternativ Tabasco



GRÜNE SMOOTHIE-BOWL MIT HANFSAMEN

🌱 vegan 🥄 leicht ⌚ schnell

Eine Schale voller Vitamine, Mineralstoffe und gesunder Fette. Eine Smoothie-Bowl ist ein dickflüssiger Smoothie zum Löffeln. Sieht meistens sehr appetitlich aus und schmeckt unglaublich gut! Avocado verleiht dieser Smoothie-Bowl eine cremige Konsistenz. Schmeckt mit frischen Beeren, Nüssen oder Samen am besten.



GRÜNE SMOOTHIE-BOWL
mit Hanfsamen

Zutaten:

1 Banane
1-2 Hand voll Babyblattspinat
100 g Zucchini (gefroren)
50 g Avocado
1 TL Gerstengraspulver
1 EL Hanfsamen
2-3 Datteln
Weintrauben
100 ml Pflanzenmilch