

Smoothies - die gesunde Erfrischung

Zur heißen Jahreszeit ist man für jede kalte Erfrischung dankbar. Umso besser, wenn es sich bei dieser um eine fruchtige Vitaminbombe handelt, die man kinderleicht selber machen kann. Wenn man ein paar Tipps beachtet, wird der Smoothie zum bedenkenlosen Genuss.



Zur heißen Jahreszeit ist man für jede kalte Erfrischung dankbar. Umso besser, wenn es sich bei dieser um eine fruchtige Vitaminbombe handelt, die man kinderleicht selber machen kann. Wenn man ein paar Tipps beachtet, wird der Smoothie zum bedenkenlosen Genuss.



Einfach selbst gemacht

Die Bezeichnung für das Kaltgetränk kommt aus dem Englischen: smooth bedeutet fein, gleichmäßig oder weich. Seinen Namen verdankt der Drink seiner cremigen Konsistenz, denn anders als bei Fruchtsäften wird hier das komplette Fruchtfleisch zu Püree verarbeitet und mit Saft gemischt. Die Basis bildet oft Bananen- oder Mangomark, das mit verschiedenen anderen Fruchtpürees kombiniert wird. Hierbei sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt, aber auch Rezeptideen findet man zuhauf. Zu manchen Smoothies wird Joghurt oder Milch hinzugefügt, ganz nach Belieben. Für eine einfache und leckere Variante kann man beispielsweise etwas Joghurt, Eiswürfel und frische Waldbeeren in einen Mixer geben – binnen Sekunden hat man eine gesunde Erfrischung. Im Umgang mit Eiswürfeln ist allerdings Vorsicht geboten, denn nicht alle Mixer sind für deren Zerkleinerung zu Crushed Ice geeignet. Der Einfachheit halber gibt es deshalb sogar spezielle Mixer, die perfekt auf Smoothies abgestimmt und einfach in der Handhabung sind, beispielsweise bei personal-blender.de.

Die richtigen Zutaten

Fertig zubereitete Smoothies werden im Handel oft mit Frische und hohem Vitamingehalt beworben. Dabei handelt es sich allerdings oft um versteckte Kalorienbomben, die Zucker, Verdickungsmittel und Aromastoffe beinhalten. Besser ist selbstgemacht: Dabei sollte man darauf achten, ungesüßte Fruchtsäfte ohne Konservierungsstoffe zu wählen, und bestenfalls keine Konzentrate. Auch die restlichen Grundzutaten sollten mit Bedacht gewählt werden: ungespritzte Früchte, frische Milch, idealerweise selbst gepresster Saft.



Fertigdrinks sind kein Obstersatz

Laut einer Erhebung der VuMA gaben 2013 etwa eine Million Deutsche an, mehrmals pro Woche einen Smoothie zu trinken, 200.000 Personen konsumierten täglich einen. Das rührt daher, dass ein Smoothie einen kleinen, unkomplizierten Vitaminschub zwischendurch darstellt. Die Stiftung Warentest gibt allerdings an, [dass Smoothies kein frisches Obst ersetzen können](#): Bei gekauften Getränken sind viele Vitamine nämlich nicht mehr vorhanden (Fehlen der Schale, lichtdurchlässige Flaschen etc.), zudem ist oft zusätzlich Zucker beigemischt. Ein selbstgemachter Smoothie ist in jedem Fall die gesündere Variante und kann einen guten Teil des täglichen Obst- und Vitaminbedarfs abdecken.

Veröffentlicht von Gourmet Magazin

Gourmet Magazin | Mike Aßmann & Dirk Heß GbR
Bleichstraße 77 A | 33607 Bielefeld | Deutschland
+49 (0)521-58497757 | info@gourmet-magazin.de | www.gourmet-magazin.de