

Fruchtkick mit frischen Beeren

Beerenstark! Was wäre der Sommer ohne frische Beeren? Noch gibt es leckere Erdbeeren, danach kommen Johannisbeeren, Stachelbeeren, Himbeeren, Blaubeeren und weitere. Sie werten unsere Smoothies auf. Sowohl geschmacklich als auch gesundheitlich.



Alle Beeren enthalten Polyphenole – wichtige Schutzstoffe für unsere Zellen.

Wir empfehlen diesen überwiegend aus Früchten bestehenden Smoothie nur für ein bis zwei Tage pro Woche. Fruchtsmoothies enthalten nämlich relativ viel Fruchtzucker und sollten deshalb nicht zu oft getrunken werden. Den Rest der Woche wie gewohnt grüne Smoothies mit viel Salat und einem Drittel Wildkräuter.

Zutaten für 4 Personen:

400 g Beeren der Saison (alternativ Kirschen)
1 Apfel
1 Banane
250 ml Kokoswasser
2 TL Flohsamenschalen
Eine Hand voll frische Wildkräuter der Saison

Hinweis:

Wir empfehlen Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau (Demeter, Bioland, Naturland). Sie haben den höchsten Nährstoffgehalt und die niedrigste Belastung.

Zubereitung:

Die Beeren waschen, alternativ Kirschen waschen und entkernen, und in den Hochleistungsmixer geben. Die Banane schälen, zusammen mit dem Apfel in grobe Stücke schneiden und mit den Flohsamenschalen ebenfalls in den Mixer geben.

Die frischen Wildkräuter, waschen und grob trocken schütteln, dann mit in den Mixbecher füllen. Kokoswasser zugeben und zu einem sämigen Smoothie mixen. Nach Bedarf noch etwas Kokoswasser hinzugeben. In Gläser füllen und genießen.