

Smoothie Bowls – gesund und lecker

Smoothie Bowls sind im Handumdrehen fertig. Alles, was Sie brauchen, ist ein leistungsfähiger Mixer, ein paar gesunde, frische Zutaten und leckere Toppings.

Aus gesundheitlicher Sicht spricht vieles für die Smoothie-Bowl-Rezepte in diesem Buch. Hier meine Lieblingsgründe:

1. Die Rezepte enthalten ausschließlich natürliche Zutaten, von denen die meisten auch noch roh verwendet werden, sodass die Bowls vor Vitaminen, Mineralstoffen, bioaktiven Pflanzenstoffen und Antioxidantien nur so strözen.
2. Die Bowls werden aus natürlichen Superfoods gemacht: neben Obst und Gemüse aus Nüssen und Samen, die viele Ballaststoffe enthalten. So fördern sie die Verdauung und halten länger satt.
3. Viele Smoothie Bowls enthalten Lebensmittel mit entzündlichen Inhaltsstoffen wie Heidelbeeren, grünes

Blattgemüse, Avocados, Chiasamen, Hanfsamen und Walnüsse.

4. Die meisten Rezepte stecken voll gesundem Vitamin C, stärken also das Immunsystem.
5. Viele Smoothie Bowls enthalten Milchprodukte und andere Zutaten mit viel Kalzium, was der Knochendichte dient und Osteoporose vorbeugt. Falls Sie Pflanzenmilch verwenden, wählen Sie ein mit Kalzium angereichertes Produkt.

Gesundheitstipp: Dank der Enzyme, die eine effiziente Verdauung und zusätzlich die Aufnahme der Nährstoffe fördern, liefern frisches Obst und Gemüse jede Menge Energie.

Welcher Mixer ist der richtige für mich?

Wie Smoothies werden auch Smoothie Bowls mit einem Mixer zubereitet. Wählen Sie ein Gerät mit stabilem Stand und gut schließendem Deckel. Achten Sie darauf, dass es auch härtere Pflanzenteile gut zerkleinern kann und leicht zu reinigen ist. Für Rezepte mit frischem Obst ist jeder Mixer geeignet, wenn es aber um gefrorene Früchte geht, fahren Sie mit einem Hochleistungsmixer wie dem Vitamix oder dem Nutribullet am besten. Auch grünes Blattgemüse ist in einem Standardmixer schwerer zu pürieren.

Einige andere Überlegungen zum Kauf eines Mixers:

Fassungsvermögen: Die meisten neuen Mixer fassen zwischen 500 ml und 2 l. Die Rezepte in diesem Buch reichen für 1 bis 2 Portionen (in der Regel für 250 bis 750 ml), die Mengen können aber problemlos verdoppelt werden. Wenn Sie häufig größere Mengen zubereiten möchten, erwägen Sie den Kauf eines Geräts mit höherem Fassungsvermögen.

Material: Mixer werden aus Plastik, Glas oder Edelstahl hergestellt. Plastik ist preiswerter, kann aber auch schneller verschleifen. Glas ist einfach zu reinigen, spülmaschinenfest und strapazierfähig. Edelstahl ist einfach zu reinigen und hält das Mixgut kühl, ist aber auch am teuersten.

Extras: Dass ein Mixer Eiswürfel zerkleinern kann und Intervallprogramme bietet, ist nettes Beiwerk, für die Zubereitung der Rezepte in diesem Buch aber nicht notwendig.

Die richtige Reihenfolge beim Mixen der Bowls

In welcher Reihenfolge Sie die Smoothie-Bowl-Zutaten am besten in das Mixgefäß geben, ist eine Wissenschaft für

sich. Um optimale Ergebnisse zu erzielen, halten Sie sich an diese Vorgaben:

1. **Flüssigkeiten:** Gießen Sie als Erstes die flüssigen Zutaten wie Joghurt, Milch, Pflanzenmilch, Saft, Kaffee oder Tee in das Mixgefäß.
2. **Pulver:** Geben Sie als Nächstes alles Pulvrige, wie Protein- oder Kakaopulver, dazu damit es nicht ganz unten oder ganz oben kleben bleibt. Gemahlene Leinsamen und Gewürze gehören ebenfalls in diese Kategorie. Das Gleiche gilt für Haferflocken, die zwar nicht pulvrig sind, sich aber von dieser »Startposition« aus am besten verarbeiten lassen.
3. **Harte Zutaten:** Nach den Pulvern sind alle harten Zutaten wie gefrorene Früchte, Nüsse und Samen an der Reihe.
4. **Weiche Zutaten:** Darauf geben Sie alle weichen Zutaten wie Blattgrün, frisches Obst und Gemüse, Nussmus und frische Kräuter.
5. **Eis:** Falls benötigt, füllen Sie als Letztes Eiswürfel ein. Enthält das Rezept mehrere harte Zutaten, pürrieren Sie diese zunächst ohne Eis, bis alles gut vermischt ist. Geben Sie erst dann das Eis hinzu.

Die Smoothie-Bowl-Speisekammer

Der Schlüssel zum Erfolg beim Mixen köstlicher, nahrhafter Smoothie Bowls besteht in der ausschließlichen Verwendung möglichst frischer und naturbelassener Zutaten. Erntefrisches oder unmittelbar nach der Ernte eingefrorenes Obst und Gemüse sind die absoluten Stars in der Schüssel. Halten Sie aber auch bei allen anderen Zutaten nach höchster Qualität und möglichst geringer Verarbeitung Ausschau: Belohnt werden Sie mit ausgezeichnetem Geschmack und guter Gesundheit. Im Folgenden liste ich die Zutaten in der Reihenfolge auf, in der sie in den Mixer kommen.

Joghurt und Kefir

In meinen Rezepten benutze ich griechischen und normalen Joghurt. Beide Sorten sind gesund und vollgepackt mit Vitamin D und Probiotika. Beim griechischen Joghurt wird die flüssige Molke abgetropft, was ihm eine festere und zugleich cremigere Konsistenz verleiht und ihn für Smoothie Bowls wunderbar geeignet macht. Griechischer Joghurt enthält in der Regel auch mehr Protein.



Kefir ist flüssigem Joghurt sehr ähnlich, aber deutlich dicker als Milch. Er enthält reichlich Protein, Kalzium, Vitamin D und Probiotika und verleiht den Smoothie Bowls eine feinsäuerliche Note.

Eiscreme und gefrorener Joghurt

Viele der Rezepte für Smoothie Bowls, die als Dessert oder zur Tee- bzw. Kaffeezeit genossen werden können, enthalten Eiscreme oder gefrorenen Joghurt. Um das Mixen zu erleichtern, geben Sie die Eiscreme oder den gefrorenen Joghurt am besten nach den flüssigeren Zutaten zu.

Milch und Pflanzenmilch

Viele Rezepte enthalten Milch, die sich problemlos durch Pflanzenmilch ersetzen lässt. Pflanzenmilch können Sie ganz nach Ihrem persönlichen Geschmack auswählen. Denken Sie nur daran, dass der Süßegrad der Rezepte an der genannten Milchsorte ausgerichtet ist; nehmen Sie eine andere Sorte, kann es sein, dass Sie süßere oder weniger süße Ergebnisse bekommen.

Ich verwende in meinen Rezepten am häufigsten Kuhmilch, Mandel-, Soja- oder Kokosmilch. Sie können frei unter diesen

Sorten wählen oder eine andere Pflanzenmilch nehmen, die Sie lieber mögen, zum Beispiel Hanf- oder Reismilch.

Gesundheitstipp: Probiotika sind »gute« Bakterien, die das Immunsystem unterstützen, die Verdauung fördern und eine positive Wirkung auf Gehirn und Nervensystem haben. In naturbelassenem Joghurt und Kefir sind sie reichlich enthalten, auf dem Etikett kann dann zum Beispiel »mit lebenden Kulturen« stehen.

Kuhmilch

Für Smoothie Bowls können Sie Kuhmilch mit beliebigem Fettgehalt verwenden. Ich persönlich bevorzuge entrahmte Milch, aber fettarme Milch oder Milch mit normalem Fettgehalt ist ebenso gut. Wenn Sie die in der Milch vorhandene Laktose nicht vertragen, können Sie auf laktosefreie oder laktosereduzierte Alternativen ausweichen.

Mandelmilch

Mandelmilch verleiht Smoothies einen nussigen Geschmack und eine cremige Konsistenz. Es gibt sie gesüßt und ungesüßt, natur oder in verschiedenen Geschmacksvariationen. Ich nehme meist ungesüßte Mandelmilch, entweder natur oder Vanille, gelegentlich aber auch ein-

mal gesüßte Mandelmilch. Wenn Sie gesüßte durch ungesüßte Milch ersetzen (oder umgekehrt), beachten Sie bitte, dass sich der Süßegrad der Smoothie Bowl dadurch verändern wird.

Gesundheitstipp: Ein Glas Mandelmilch enthält die Hälfte der empfohlenen Tageszufuhr an Vitamin E.

Sojamilch

Sojamilch enthält etwas mehr gesunde ungesättigte Fettsäuren als andere Pflanzenmilchen und verleiht Smoothie Bowls ein angenehmes Aroma. Sie ist laktosefrei und eine gute Quelle für Protein und Kalzium. Wie Mandelmilch ist sie gesüßt oder ungesüßt erhältlich und es gibt auch hier verschiedene Geschmacksvarianten wie Schoko oder Vanille. Wenn Sie gesüßte durch ungesüßte Sojamilch ersetzen (oder umgekehrt), beachten Sie bitte, dass der Süßegrad des Smoothie Bowls sich dadurch verändern wird.

Kokosmilch

Auch die milchähnliche, rein pflanzliche Kokosmilch können Sie verwenden. Mit ihrem exotischen Flair kann sie das Aroma von Smoothie Bowls enorm verfeinern. Diese laktosefreie Milch ist eine

gute Quelle für die Vitamine D und B₁₂, enthält aber nur wenig Protein.

Achten Sie darauf, Kokosmilch im Tetrapack und nicht aus der Dose zu besorgen, denn Letztere ist sehr viel dickflüssiger und fetthaltiger und würde zu ganz anderen Ergebnissen führen.

Gesundheitstipp: Kokosmilch enthält eine besondere Art von gesättigter Fettsäure, die den Gehalt an HDL (High-Density Lipoprotein, dem »guten« Cholesterin) im Blut erhöhen kann.

Kokoswasser

Beim Kauf von Kokoswasser lohnt es sich, das Etikett genauer zu studieren. Zubereitungen aus Konzentrat sowie alle Varianten mit Zusätzen, Süßstoffen oder anderen künstlichen Hilfsstoffen sollten Sie besser meiden.

Andere Flüssigkeiten

Neben den genannten Milchsorten können Sie so ziemlich jede andere Flüssigkeit verwenden, um Smoothie Bowls zu verdünnen oder zu aromatisieren, von Wasser über Saft bis Kaffee oder Tee. Zu Varianten mit Kaffee oder Tee finden Sie

ein eigenes Kapitel (Seite 68) in diesem Buch.

Vielleicht möchten Sie zusätzliche Flüssigkeiten in kleineren Mengen zum Aromatisieren beimischen, zum Beispiel Süßungsmittel, Vanilleextrakt oder frisch gepressten Zitronen- oder Limettensaft. Bei den Süßungsmitteln ist Honig mein persönlicher Favorit, aber Agavensirup und reiner Ahornsirup sind ebenfalls gute Alternativen. Honig können Sie in jedem Rezept durch die gleiche Menge Agaven- oder Ahornsirup ersetzen.

Kommen in einem Rezept sowohl Zitronenzesten als auch Zitronensaft vor, vergessen Sie nicht, die Zesten vor dem Auspressen zu gewinnen. Hinzufügen können Sie beides gemeinsam mit den anderen Flüssigkeiten.

Proteinpulver

Viele der Rezepte enthalten Proteinpulver, um das Nährstoffangebot der Bowls zu komplettieren – perfekt, wenn Sie ein schnelles, gesundes Frühstück brauchen oder sich Ihr Körper nach einem Training regenerieren muss. Es werden viele verschiedene Arten von Proteinpulvern angeboten, von Molke über Kasein bis Soja.

Wählen Sie einfach das Pulver, das zu Ihren Bedürfnissen und Zielen am besten passt. Viele der Smoothie Bowls enthalten Proteinpulver ohne Geschmack, andere solches mit Vanille-Aroma. Auch andere Geschmacksrichtungen sind erhältlich.

Proteinpulver können Sie grundsätzlich zu jedem Smoothie-Bowl-Rezept hinzufügen. Denken Sie nur daran, dass es immer zuerst mit den flüssigen Zutaten gut vermischt werden sollte, ehe die anderen Zutaten dazukommen.

Gemahlene Leinsamen

Gemahlene Leinsamen werden wie Pulver behandelt, also nach den Flüssigkeiten hinzugefügt. Wenn Sie einen Hochleistungsmixer haben, können Sie auch ganze Leinsamen verwenden, sollten sie aber zuerst mit den Flüssigkeiten mixen, ehe Sie die restlichen Zutaten hinzufügen. Gemahlene oder ganze Leinsamen ergeben auch ein tolles Topping für Smoothie Bowls.

Bewahren Sie gemahlene Leinsamen in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank auf. Ganze Leinsamen können Sie, ebenfalls luftdicht verpackt, an einem kühlen, dunklen, trockenen Ort lagern.

Gesundheitstipp: Leinsamen sind gute Quellen für Ballaststoffe, Mangan, Vitamin B₁ und Omega-3-Fettsäuren. Schon 2 Esslöffel gemahlene Leinsamen enthalten mehr als 140% der empfohlenen Tageszufuhr an Omega-3-Fettsäuren und mehr Lignane als jedes andere pflanzliche Lebensmittel. 1 Esslöffel hat 55 Kalorien und enthält 3 g Kohlenhydrate, 2,8 g Ballaststoffe, 1,9 g Protein sowie 4,3 g Fett.

Kakaopulver

Schon mit einer kleinen Menge ungesüßten Kakaopulvers verleihen Sie Smoothie Bowls ein tolles Schokoladenaroma. Ich bevorzuge rohes Kakaopulver, weil es das beste Aroma hat und am wenigsten verarbeitet ist.

Gemahlene Gewürze

Eine kleine Menge gemahlener Gewürze kann Ihre Smoothie Bowls enorm aufpeppen. Zu meinen Favoriten gehören Zimt, Kardamom und Muskatnuss.

Haferflocken

Haferflocken sind in einer Smoothie Bowl eine tolle Bereicherung und bringen jede Menge Aroma, Ballaststoffe und Nähr-

stoffe mit. Am besten eignen sich die kernigen »Großblatt«-Haferflocken. Geben Sie sie nach den Flüssigkeiten und vor den harten Zutaten hinzu.

Gefrorenes Obst

Sind Flüssigkeiten und Pulver im Mixer, folgt als Nächstes das gefrorene Obst. Jede Art von gefrorenem Obst ist eine tolle Ergänzung für Ihre Smoothie Bowl. Beachten Sie jedoch: Je mehr gefrorenes Obst Sie verwenden, desto dickflüssiger wird Ihre Bowl und desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit, dass Sie zusätzlich noch Eiswürfel brauchen.

Obgleich gefrorenes und frisches Obst im Prinzip austauschbar sind, müssen Sie bedenken, dass sich dadurch die Konsistenz verändern kann und Sie zum Ausgleich die Eismenge anpassen müssen.

Schauen Sie sich beim Einkaufen nach verschiedenen Angeboten um. Es gibt inzwischen beim gefrorenen Obst eine erstaunliche Vielfalt. Teilweise ist es sogar schon in Stücke oder Scheiben geschnitten – weniger Arbeit für Sie! Außer Packungen mit einzelnen Obstsorten gibt es auch fertige Mischungen, die manchmal auch Gemüse enthalten. Mit ihrer

Hilfe lässt sich ohne viel Mühe eine große Bandbreite von Aromen verarbeiten.

Natürlich können Sie auch Ihr eigenes frisches Obst einfrieren. Bananen sollten Sie ohnehin regelmäßig einfrieren, damit Sie bei Bedarf immer welche zur Hand haben.

Die folgenden Früchte eignen sich zum Einfrieren besonders gut:

Açaï-Beeren

Ihre schöne Farbe erinnert an Auberginen und sie schmecken wie eine Mischung aus Heidelbeeren und Schokolade. In Form von abgepacktem Püree werden Açaï-Beeren in Feinkostläden, online oder im Biohandel angeboten. Achten Sie auf naturreine, ungesüßte Ware.

Gesundheitstipp: Açaï-Beeren sind reich an Antioxidantien und eine gute Quelle für Ballaststoffe.

Bananen

Die große Mehrzahl der Rezepte in diesem Buch enthält eine gefrorene Banane, die der Smoothie Bowl eine kühle, cremige Konsistenz verleiht. Sie können dafür reife oder auch überreife Bananen verwenden – eine tolle Möglichkeit zur Rettung überreifer Bananen!

- Wenn Sie einen Hochleistungsmixer haben: Bananen schälen, einige ganz lassen und andere halbieren (für Rezepte, die eine halbe Banane benötigen). Bis zu 6 Bananen in einen Gefrierbeutel geben.
- Ohne Hochleistungsmixer: Bananen schälen und alle in kleine Stücke schneiden. In portionierten Mengen in einzelnen Gefrierbeuteln einfrieren (zum Beispiel Stücke einer halben oder einer ganzen Banane).
- Bananen können Sie bis zu 3 Monate in der Tiefkühltruhe aufbewahren. Nehmen Sie sie erst unmittelbar vor dem Mixen heraus, damit sie gar nicht erst auftauen können.

Achtung: Geben Sie keine ganzen oder halben Bananen in einen Standardmixer!

Beeren

Früchte einzufrieren ist einfach und sinnvoll. Entfernen Sie eventuell vorhandene Stiele (Johannisbeeren) oder Blütenansätze (Stachelbeeren). Damit sie nicht zusammenklumpen, breiten Sie die Beeren dann auf einem Tablett aus, das Sie für 2 Stunden in die Tiefkühltruhe stellen, bis die Beeren ganz gefroren sind. Dann erst füllen Sie sie in einen luftdichten Behälter um. So sind sie 6 Monate haltbar.

Ob frisch oder tiefgefroren, Beeren gehören zu den einfachsten, leckersten und farbenfrohesten Ergänzungen jeder Smoothie Bowl – und sie eignen sich auch ganz hervorragend als Toppings. Ein tolles Plus: Als echte Superfoods stecken Beeren voller guter Nährstoffe.

Brombeeren: Bei den Lebensmitteln mit dem höchsten Gehalt an Antioxidantien stehen Brombeeren mit ganz oben. Für aktive Sportler bringen sie deshalb große Vorteile. Außerdem enthalten sie Anthocyane, die die Auswirkungen von Alzheimer-Erkrankungen lindern und das Gehirn schützen können. 100 g Brombeeren liefern 6 g Ballaststoffe – mehr als alle anderen Beeren.

Heidelbeeren: Die in Heidelbeeren enthaltenen Antioxidantien können das Sehvermögen und die Gedächtnisleistung stärken sowie das Infektionsrisiko mindern. Sie sind eine gute Quelle für Ballaststoffe und Vitamin C.

Cranberrys: Die aus Nordamerika stammenden Cranberrys strotzen nur so vor Vitamin C und wertvollen Antioxidantien. Außerdem enthalten sie antibakterielle Stoffe, von denen man annimmt, dass sie Harnwegsinfektionen vorbeugen können.

Cremige Smoothie Bowls

Damit Ihre Smoothie Bowls noch cremiger werden, können Sie eine oder mehrere der folgenden Zutaten zugeben:

- Avocado
- Banane
- gefrorenes Obst
- Nussmus
- Getreideflocken, z. B. Hafer- oder Quinoaflocken
- gekochtes Getreide, z. B. Quinoa oder Hafer
- Seidentofu
- Nuss-, Reis- oder Sojamilch
- Joghurt (normal oder griechisch)
- Kokosflocken
- Kokosöl

Himbeeren enthalten Pflanzenwirkstoffe, die den Stoffwechsel in Fettzellen anregen, das Risiko extremen Übergewichts mindern und die Herzgesundheit verbessern können. Auch ihr Gehalt an antientzündlichen Antioxidantien ist hoch.

Erdbeeren: Reich an Vitamin C, Ballaststoffen und Kalium, sind Erdbeeren eine gute Quelle für Folsäure, die wichtig für