Liebe Leserin, lieber Leser!

Sie haben genug davon, alle Nahrungsmittel für eine Diät zu wiegen und ständig den Kalorien- und Fettgehalt zu zählen? Die Kilos sollen aber trotzdem purzeln? Und Sie wünschen sich eine gesunde Ernährung, die auch noch toll schmeckt, modern ist und Spaß macht? Eine Ernährung und eine Diät mit Smoothies ist dann exakt das Richtige für Sie. Es ist nämlich eine bewusste Ernährungsform, speziell für aktive Menschen, die Wert auf ausgewogene, alltagstaugliche Kost legen, die auch noch gut schmeckt. Smoothies als Mahlzeitenersatz sind gesund, machen munter, sind abwechslungsreich, knallbunt, lustig – und lecker. Zudem wecken die Zutaten durch ihre Naturbelassenheit und ihre wertvollen Inhaltsstoffe alle Lebensgeister.

Zwar sind wir Deutsche Rohkostmuffel, dafür aber Weltmeister im Trinken von Säften. Folglich sollten wir beides geschickt miteinander kombinieren: also Rohkost in smoothiger Form trinken. Auch für Menschen, die Obst ungern im Ganzes essen, sind Smoothies ideal: klein geschnitten und püriert, in bunte Becher gegossen und geschmackvoll dekoriert – wetten, dass keiner so ein »Stück Obst« stehen lässt? Also, nehmen Sie die leckersten Früchte und das appetitlichste Gemüse und mixen Sie sich aus diesen frischen Zutaten herrlich schlanke Smoothies. Aber Vorsicht: Es besteht Suchtgefahr!

Viel Spaß beim Genießen wünscht Ihnen
Monika Braun

aus: Braun, Smoothies (ISBN 9783830481485) © 2015 Trias Verlag