



SIND SMOOTHIES GESUND?

DIE EMPFEHLUNG: 25g ZUCKER/TAG*

Smoothies enthalten viel Obst und Gemüse. Doch sind sie deshalb auch automatisch gesund? Nur in Maßen, sagen Experten. Denn die leckeren Getränke können große Mengen Fruchtzucker enthalten und sind alles andere als ein kleiner Snack.



TIPP

Smoothies immer selber mixen. So können Sie den Zuckergehalt selbst bestimmen.

Smoothies für jede Lebenslage

Smoothies können eine gesunde Zwischenmahlzeit sein, können aber durch ihre Zutaten auch gezielt eingesetzt werden – um die Laune zu heben, Ihnen Energie zu verleihen oder Wehwehchen zu lindern.



Handvoll Ananas,
¼ Banane, ¼ Mango,
40 ml Kokoswasser,
Wasser



1 Banane, Milch,
50 g Heidelbeeren,
1 TL Honig, 2 EL Joghurt



2 handvoll Feldsalat,
1 reife Birne, 1 reife Banane,
1 Maracuja, 1 fingerbreit
frischen Ingwer



Handvoll Grünkohl,
1 Stange Sellerie,
½ Avocado, 1 Apfel,
Schuss Zitrone, Wasser

Für den extra Nährstoffkick

In einem Smoothie können Sie auch Teile von Früchten nutzen, die Sie sonst wegwerfen würden: Kerngehäuse samt Kernen von Äpfeln oder Birnen, gewaschene Zitronen-, Kiwi-, oder Orangenschale oder Blätter von Knollengemüse. Gut für die Gesundheit und die Umwelt.