

Smoothies

„Vitamine und Mineralstoff pur“



Ob mit Standmixer oder Pürierstab zubereitet, der Smoothie ist als gesunde Alternative für zwischendurch gut bekannt. Doch Vorsicht: Meist ist der süße Trunk eine wahre Fruchtbombe!

Im Rahmen einer gesunden Ernährung empfiehlt das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) fünf Portionen Gemüse und Obst, auch bekannt unter der Devise „5 a Day“. Aber was heißt das genau?

Die Empfehlung fünf Portionen Gemüse und Obst am Tag bedeutet im Detail: Drei Portionen Gemüse und „nur“ zwei Portionen Obst pro Tag, wobei eine Portion Obst der Größe einer geballten Faust (125-150g) entspricht. Mit einem kleinen Apfel und einer Banane ist damit die empfohlene Tagesdosis schon erreicht.

Bei der Zubereitung eines Smoothies benötigt man in der Regel bedeutend mehr an Frucht als die empfohlene Menge pro Tag. Wird das Obst fein gemixt ergibt sich daraus ein geringeres Volumen und im Vergleich zum Beißen und Kauen eines Apfels ist ein Glas Apfel-Shake schnell getrunken. Die Folge daraus ist eine erhöhte Zufuhr an Fruchtzucker, die oft weit über der für uns gesunden Menge liegt. Daher ist auch bei der Zubereitung der „Vitaminbomben“ auf die verwendete Menge an Obst zu achten.

UNSER TIPP FÜR SIE

Die empfohlene Menge an Obst ist oft leichter zu erreichen, als die geeignete Menge an Gemüse pro Tag.

Daher: Bereiten Sie Ihren Smoothie mit Salaten, Gemüse, Kräutern, Wildkräutern und Co zu.

Sie sind auf den Geschmack gekommen?
Probieren Sie das Rezept aus unserer Rezeptsammlung.