

MOLKOSAN® Supersmoothies

7 Powerdrinks für eine gesunde Verdauung

- mehr Energie
- gut für die Verdauung
- mit zahlreichen unverzichtbaren Nährstoffen

A.Vogel

Gute Verdauung, *gute Gesundheit*

Nur mit einer funktionierenden Verdauung fühlen wir uns fit und voller Tatendrang. Eine gesunde Verdauung sorgt nämlich dafür, dass unser Körper alle wichtigen Nährstoffe aus unserer Nahrung in verwertbare Energie umsetzen kann.

Eine sehr wichtige Rolle spielt dabei, dass wir uns richtig ernähren. Schliesslich heisst es nicht ohne Grund "Du bist, was du isst". Denn was wir zu uns nehmen, bestimmt zu einem grossen Teil, was in unserem Bauch geschieht.

Eine einfache Art und Weise, möglichst viele gesunde Nährstoffe zu sich zu nehmen – die darüber hinaus Magen und Darm schonen – ist der Smoothie. Ein guter Smoothie ist reich an wichtigen Eiweissen, gesunden Fetten, Vitaminen, Ballaststoffen, Antioxidantien und Mineralien. Der ideale Energiespender für einen guten Start in den Tag, für eine funktionierende Verdauung und zur Stärkung der Abwehrkräfte. Doch schmecken Smoothies auch? Auf jeden Fall! Smoothies sind äusserst wohlschmeckend und darüber hinaus gut für die schlanke Linie.

Sieben Tage, sieben Smoothies

Kein Wochentag gleicht dem anderen. Weshalb dann jeden Tag zum Frühstück oder zum Lunch ein Butterbrot mit Käse? Wenn es darum geht, möglichst viele wichtige Nährstoffe zu sich zu nehmen, lautet das Schlüsselwort Abwechslung. Deshalb präsentieren wir Ihnen in dieser Broschüre sieben verschiedene Smoothies – für jeden Wochentag einen. Ideal für den Start in den Tag oder für einen leichten Lunch. Und wenn unser Angebot Sie einmal überzeugt hat? Sorgen Sie auch dann weiterhin für Abwechslung und kreieren Sie Ihren eigenen Molkosan-Supersmoothie.

1. Früchte- und Gemüse-Sorten auswählen

Verwenden Sie mindestens zwei Sorten Früchte und/oder (Blatt-)Gemüse. Gute Kombinationen sind beispielsweise Spinat, Grünkohl, Bleichsellerie, Renden, Avocado, Blaubeeren, Banane und Kiwi.

2. Den Smoothie trinkbar machen

Verwenden Sie für Ihren Smoothie Wasser, Kokosmilch, Mandelmilch oder frisch gepressten Fruchtsaft, damit er sich gut trinken lässt.

3. Abschmecken

Gewürze, Nüsse, süsse Früchte und natürliche Geschmacksverstärker sorgen für überraschende Geschmackserlebnisse. Honig, Datteln, Feigen, Walnüsse, Pistazien, Kokosnuss-Raspel, Vanille, Minze, Ingwer, Koriander. Experimentieren Sie!

4. Extra-Schub für Ihren Smoothie

Mit etwas A.Vogel Molkosan Fruit* (mit Kalzium) fördert Ihr Smoothie Ihre Verdauung zusätzlich. Mehr Informationen zu Molkosan Fruit finden Sie auf Seite 11 dieser Broschüre. Weitere Power-Zutaten sind beispielsweise Macapulver, Chiasamen, Chlorella, Spirulina, Bienenpollen, Kokosöl oder Leinsamen.



Monday boost

Die Ananas schälen und in kleine Stücke schneiden. Auch den Ingwer in kleine Stücke schneiden oder raffeln, nachdem Sie ihn geschält haben. Geben Sie anschliessend Ananas und Ingwer, Karottensaft, Zitronensaft, Avocado und Basilikum in ein Gefäss oder einen Messbecher und pürieren Sie alle Zutaten mit einem Blender oder Stabmixer zu einem trinkbaren Smoothie.

Zutaten

ein Viertel einer frischen Ananas
oder 200g Dosen-Ananas
(in eigenem Saft, nicht in Sirup)

250 ml Karottensaft

Saft einer halben Zitrone

1 Stück geschälter Ingwer
(ca. 3 cm lang)

1 Avocado

1 Handvoll frischer Basilikumblätter

1 EL Molkosan Fruit

Superfoods

Sie denken, Superfoods seien ausschliesslich im Bioladen erhältlich, nicht wahr? Wir sagen: keinesfalls! Superfoods gibt es auch ganz gewöhnlich im Supermarkt zu kaufen. Denn nicht nur Gojibeeren, sondern auch ganz herkömmliche Kraftpakete zählen zu den Superfoods!

- **Superfrüchte:** Blaubeeren, Himbeeren, Waldfrüchte, Brombeeren, Kirschen und Granatäpfel.
- **Supergemüse:** rote Zwiebel, Champignons, Paprika, Paksoi, Grünkohl und Spinat.

Killer Kale

Die Birne schälen und in kleine Stücke schneiden. Geben Sie Grünkohl, Banane, einige Erdbeeren, den griechischen Joghurt und Molkosan Fruit dazu und pürieren Sie alles in einem Blender zu einem sämigen Smoothie.

Der Grünkohl-Boom

Grünkohl: hierzulande absolut unspektakulär – in den USA absolut angesagt.

“Kale” (englisch für Grünkohl) gilt in Amerika als neuer Superfood, aus dem beinahe alles hergestellt wird: Grünkohl-Smoothies, Grünkohl-Chips, Grünkohl-Suppe und selbst Grünkohl-Eintopf. Ziemlich smart, denn Grünkohl enthält nicht nur viele Vitamine, sondern auch Eisen, Antioxidantien und Kalzium.

Kurzum: Grünkohl boomt!

Zutaten

1 Handvoll Grünkohl (frisch oder aus dem Tiefkühler)

1 Birne

1 halbe Banane

1 kleine Handvoll Erdbeeren (frisch oder aus dem Tiefkühler)

1 Löffel griechischen Joghurt

2 EL Molkosan Fruit

200 ml Wasser



Zutaten

1 Granny Smith Apfel

50 g frischer Blattspinat

1 Büschel Petersilie

1 Dattel

½ EL Honig

200 ml Mandelmilch

1 EL Molkosan Fruit

Green Dream

Den Apfel schälen und in kleine Stücke schneiden. Entkernen Sie die Dattel und pürieren Sie Apfel, Dattel, Blattspinat, Petersilie, Honig, Mandelmilch und Molkosan Fruit mit einem Stabmixer oder in einem Blender zu einem sämigen Smoothie.

Es lebe die Abwechslung!

Mit einem Smoothie nehmen Sie auf einfache und wohlschmeckende Art und Weise verschiedene wichtige Nährstoffe zu sich. Der Kniff dabei heisst Abwechslung. Jeden Tag Spinat als Zutat zu verwenden mag vielleicht einfach sein, doch gibt es auch zahlreiche andere Optionen! Denken Sie an Grünkohl, Paksoi, Endivie, Bleichsellerie, Rucola, Stängelkohl, etc.. Experimentieren Sie mit verschiedenen Kombinationen!



Forest festival

Zutaten

100 g Blaubeeren (frisch oder aus dem Tiefkühler)

300 ml Mandelmilch

50 g frischer Blattspinat

2 frische Datteln

100 ml Kokosmilch

2 EL Molkosan Fruit

Die Dattel entkernen und in einen grossen Messbecher geben. Geben Sie Blaubeeren, Mandelmilch, Kokosmilch, Molkosan Fruit und den Blattspinat hinzu (kann auch etwas mehr oder weniger sein) und pürieren Sie alles mit einem Stabmixer oder in einem Blender zu einem sämigen Smoothie.





Just *Beet* it!

Avocado schälen und entkernen. Schneiden Sie die Randen in kleine Stücke und geben Sie diese zusammen mit der Avocado in einen grossen Messbecher. Mandelmilch, Honig, Kakao und Molkosan Fruit dazugeben und alles zusammen mit einem Stabmixer oder in einem Blender zu einem festen Smoothie pürieren.

Zutaten

2 kleine Randen

1 Avocado

2 EL Kakaopulver

1 EL Honig

200 ml Mandelmilch

2 EL Molkosan Fruit

Angeschlagene Abwehrkräfte?

Mehr Hausmittel und pflanzliche Tipps zur Vorbeugung gegen Erkältungen sowie zur Stärkung Ihrer Abwehrkräfte finden Sie auf unserer Webseite www.avogel.de.

- Was tun bei Halsschmerzen?
- Welche Vitamine sind wichtig?
- Wie hilft Wärme?
u.v.m



Summer Sweet

Zutaten

1 halbe Mango

1 Banane

3/4 grosses Endivienblatt

Saft einer Orange

1 Löffel griechischen Joghurt

Einige Pfefferminzblätter

2 EL Molkosan Fruit

Pressen Sie die Orange aus und schneiden Sie die geschälte Mango in kleine Stücke. Anschließend Mango, Banane, Endivie, Joghurt, Pfefferminzblätter, Orangensaft und Molkosan Fruit mit einem Stabmixer oder in einem Blender zu einem herrlich sommersüssen Smoothie pürieren.



Zutaten

2 Stangen Bleichsellerie

½ Zucchetti

1 Banane

2 Goldkiwi

100 ml Kokosmilch

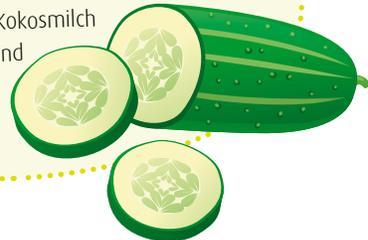
1 EL Molkosan Fruit

Mellow Yellow

Bleichsellerie und Zucchetto in Stücke schneiden. Schälen Sie Kiwis und Banane und pürieren Sie anschliessend alles mit Kokosmilch und Molkosan Fruit in einem Blender oder mit einem Stabmixer zu einem herrlich frischen Smoothie.

Tips für Kids!

Will Ihrem Nachwuchs Gemüse einfach nicht richtig schmecken? Bereiten Sie dann mit ihren Kindern einmal diesen Smoothie zu – es macht Spass und schmeckt! Der Smoothie ist mild im Geschmack, durch die Kokosmilch herrlich rahmig und Kiwis und Banane machen ihn angenehm süss.



Das *Geheimnis* Ihres Supersmoothies

Erst A.Vogel Molkosan Fruit verleiht Ihrem Supersmoothie das gewisse Etwas. Molkosan Fruit besteht aus Molke, ist eine Kalziumquelle und fördert zugleich Ihre Verdauung. Die Kombination aus Granatapfel, Aroniabeeren und Stevia verleiht Molkosan Fruit einen frisch-süßen und 100% natürlichen Fruchtgeschmack. Molkosan Fruit schmeckt ausgezeichnet als Smoothie-Zutat und ist gut für Ihre Darmflora. Denn nur mit einer funktionierenden Verdauung fühlen wir uns fit und vital.

Variationen mit Molkosan Fruit

Molkosan eignet sich nicht nur als Smoothie-Zutat, sondern lässt sich auch prima als kühlendes Erfrischungsgetränk konsumieren. Einfach 1 bis 2 Esslöffel Molkosan Fruit in ein Glas Mineralwasser, frischen Orangen- oder Apfelsaft geben und umrühren oder Molkosan Fruit unter ein Joghurt rühren.



A.Vogel Molkosan Fruit*

- Fördert die Verdauung*
- Enthält Molke, Aroniabeeren, Granatapfel, Stevia und Kalzium
- Frisch und fruchtig im Geschmack
- Laktosefrei, kalorienarm und zuckerfrei



Schon gesehen?

Tipps zum Selbermachen und Kochen
mit frischen Zutaten auf
www.avogel.de/blog

Haben Sie auch schon einen leckeren Smoothie kombiniert?
Schicken Sie uns Ihr Rezept an info@avogel.de und wir veröffentlichen es auf unserer Website. Als kleines Dankeschön erhalten Sie einen Molkosan Mini-Magneten.



Gesundheits-Hotline

Haben Sie Fragen oder wünschen Sie eine persönliche Gesundheitsberatung?
Die A.Vogel – Gesundheits-Hotline
Montag, Dienstag, Donnerstag von 8.00 bis 12.00
und 13.30 bis 16.00 Uhr Tel. 0041 71/335 6600
oder info@avogel.ch.

Folgen Sie uns auf :



facebook.com/avogelDE



twitter.com/avogel_de



plus.google.com/+AvogelDe

A.Vogel