



BKK-Smoothies Rezepte für Dich!



Gesundheitskampagne

fit for life.

Denk auch an Dich!



fit for life. Denk auch an Dich! Tipps und Rezepte für coole BKK-Smoothies

Fünf am Tag – leicht gemacht

Fünf Mal täglich Gemüse und Früchte zu essen hört sich schwierig an, mit Smoothies aber gelingt es im Handumdrehen. Bunt gemischt mit grünen Gemüsen und verschiedenen Früchten sind die Smoothies perfekte kleine Zwischenmahlzeiten, die nicht nur viele Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe liefern, sondern auch gleichzeitig das Vitalstoffkonto auffüllen.

Wenig Equipment – wenig Aufwand – viel Geschmack!

Als Grundausstattung braucht es einen robusten Mixer mit Glas- oder Polycarbonatbehälter.

Durch die hohe Drehzahl der Mixer werden die Zellwände geöffnet und die Inhaltsstoffe perfekt verfügbar gemacht.

Gemüse und Früchte müssen in der Regel nur gewaschen, aber nicht geschält werden. Besonders empfehlenswert sind Zutaten aus biologischem Anbau. Bei der Auswahl ist der Fantasie keine Grenze gesetzt, orientiere Dich am jahreszeitlichen Angebot. Smoothies aus grünen Blattgemüsen schmecken je nach Gemüseauswahl ein bisschen herb und können mit süßen Früchten, wie Bananen oder Äpfeln, etwas milder gemacht werden.

Smoothies mit einem hohen Anteil an grünen Blättern können für 1 bis 2 Tage im Voraus zubereitet und im Kühlschrank aufbewahrt werden. Durch den Chlorophyllgehalt sind sie vor Oxidation geschützt.

Probieren unsere BKK-Smoothie-Rezepte und lasse Dich zu eigenen Ideen inspirieren.

Wir wünschen Dir viel Genuss!

Deine Betriebskrankenkasse der Deutschen Bank





Zutaten

- 1 grüner Apfel
- ½ Salatgurke
(geschält, wenn nicht Bio)
- 1 Handvoll grüner Spinat
- 4 frische Minzeblätter
- Die Blätter von 2 Stängeln
Blatt Petersilie
- 1 EL eingeweichte
Sonnenblumenkerne
- 50 ml Apfelsaft
- 200 ml Wasser

Green Delight

Zubereitung

1. Apfel, Salatgurke, Spinat, Minze und Blatt Petersilie waschen.
2. Kräuter trocken schütteln und zusammen mit dem Spinat grob hacken.
3. Apfel vierteln und entkernen und mit der Gurke in grobe Stücke schneiden.
4. Apfelsaft und Wasser in den Mixbehälter geben, darauf die restlichen Zutaten.
5. Mixer verschließen und den Smoothie je nach Leistungsfähigkeit des Mixers 30 - 45 Sekunden mixen.
6. Auf zwei Gläser verteilen und mit Minzeblättchen garnieren.



Zutaten

- 1 Banane
- 1 Pfirsich
- 1 dicke Scheibe frische
Ananas
- 1 kleines Stück frischer
Ingwer
- 2 TL Zitronensaft
- 5 Mandeln, eingeweicht
- 1 - 2 TL Ahornsirup
- 200 ml Mineralwasser
zum Auffüllen

Yellow Summer

Zubereitung

1. Banane, Pfirsich, Ananas und Ingwer schälen und in grobe Stücke schneiden.
2. Alles mit den übrigen Zutaten in den Mixbehälter geben und 30–45 Sekunden mixen.
3. Nach Geschmack noch etwas Zitronensaft zugeben.
4. In zwei Gläser füllen und nach Belieben mit einem Fruchtspieß aus Beerenfrüchten garnieren.



Fresh Green (1 großes Glas)



Zutaten

- 100 g Möhre mit Grün
- 200 g Honigmelone
- 1 Handvoll Blatt Petersilie
- 100 ml Sojadrink
- 100 ml Wasser
- 1 TL Mandelmus
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Prise Chili (optional)

Fresh Green

Zubereitung

1. Möhre waschen, putzen, schälen und in Stücke schneiden.
2. Honigmelone schälen und Fruchtfleisch grob würfeln.
3. Blatt Petersilie und Möhrengrün waschen, trocken schütteln und grob hacken.
4. Alle Zutaten in einen Mixer geben und 30–45 Sekunden auf höchster Stufe mixen.
5. Smoothie in ein Glas füllen und nach Belieben mit etwas Möhrengrün garnieren.



Tropicana-Sun (1 großes Glas)



Zutaten

- 100 ml Kokosmilch
- 100 g Honigmelone
- 150 g Ananas
- 1 TL Limonensaft
- 1 nussgroßes Stück Ingwer
- 5 Eiswürfel (alternativ 5 EL Crushed Ice)

Tropicana-Sun

Zubereitung

1. Honigmelone und Ananas schälen und grob würfeln.
2. Kokosmilch, Eiswürfel und die restlichen Zutaten in den Mixbecher geben.
3. Auf höchster Stufe mixen, bis die Eiswürfel zerkleinert sind. Bei nicht so leistungsstarken Mixern Crushed Ice oder eiskaltes Wasser verwenden.



Roter Sommermix (2 Gläser)



Roter Sommermix

Zubereitung

1. Beerenfrüchte putzen und ggf. vorsichtig mit Wasser abbrausen.
2. Zusammen mit dem Mandeldrink, dem Eis oder Wasser, den Walnüssen und den Cranberries in einen Mixbecher geben.
3. Nach Belieben etwas Ahornsirup und Zitronenmelisse dazugeben.
4. Mixen, bis das Eis zerkleinert ist.
5. Sollte der Smoothie zu dickflüssig sein, noch etwas Wasser dazugeben. In zwei Gläser füllen und mit einigen Melisseblättchen dekorieren.

TIPP: Für den Proteinboost als Snack: einfach den Mandeldrink mit Sojadrink austauschen.



Zutaten

- 4 Erdbeeren
- 50 g Himbeeren
- 50 g Johannisbeeren (gemischt)
- 200 ml Mandeldrink
- 4 Eiswürfel, 4 EL Crushed Ice oder eiskaltes Wasser
- 4 eingeweichte Walnusshälften
- 1 EL eingeweichte Cranberries
- 1-2 TL Ahornsirup nach Geschmack
- Einige Blätter Zitronenmelisse

Gurken-Cooler (2 Gläser)



Gurken-Cooler

Zubereitung

1. Gurke waschen und in Stücke schneiden.
2. Dill waschen, grob hacken.
3. Zusammen mit den übrigen Zutaten in den Mixer geben und ca. 30 Sekunden pürieren.
4. Noch einmal abschmecken und in Gläser füllen.
5. Mit einigen Dillspitzen garnieren.



Zutaten

- 1 Salatgurke
- 250 ml Buttermilch
- 1 Bund Dill
- 2 TL Chiasamen, eingeweicht
- 1 Prise gemahlener Kümmel
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Zucker



Kräutergarten-Smoothie

Zutaten

- 1 Sojajoghurt
- 50 g gemischte Kräuter (Petersilie, Dill, Minze, Sauerampfer oder Wildkräuter, z. B. Brennnesseln)
- 150 ml Sojadrink
- Pfeffer
- 1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Honig
- Etwas Zitronensaft

Zubereitung

1. Die Kräuter waschen und trocken schleudern.
2. Grob hacken.
3. Alle Zutaten in einen Mixer geben und ca. 45 Sekunden mixen, bis eine homogene Masse entstanden ist.
4. Nach Geschmack noch etwas nachwürzen, in ein Glas füllen und mit einigen Kräuterzweigen garnieren.

TIPP: Mit einigen Schmelzflocken wird aus dem Smoothie eine sättigende, leckere Mahlzeit.





Königsallee 60c
40212 Düsseldorf
Telefon 0211 9065-0

www.bkkdb.de

