

# Smoothie time ☺

## Detox Smoothie Rezepte zur Entgiftung

Mit diesen Smoothies reinigst du so richtig deinen Körper und optimierst damit Deinen Säuren-Basenhaushalt. Viel Spass damit !



## Die Top Zutaten für die Entgiftung/Verdauung

- **Zitrusfrüchte** (Zitronen, Limetten, Grapefruits, Orangen) als Vitaminbomben und zur Anregung des Appetits
- **Bittersalate** (Endiviensalat/Zuckerhut/Chicoree/Radicchio) als Bitterstofflieferanten und zur Anregung der Leber
- **Scharfe Gewürze** (Ingwer, Chili, Cayennepfeffer) zur Anregung der Verdauung
- **Algen** (z.B. Chlorella oder Spirulina) mit wichtigen sekundären Pflanzenstoffen zur Entgiftung
- **Kokoswasser** oder **Kokosöl** zum Binden von Giftstoffen
- **Quellwasser** oder sauberes, gefiltertes Wasser als Transportmedium

## „Frohe Leber - Bitter-Smoothie“

Lust auf etwas Bitteres zur Anregung der Verdauung? Chicorée enthält zum Beispiel Intybin. Dieser Bitterstoff fördert die Verdauung. Er regt die Bildung von Magensaft und Pankreassaft an und so die Verwertung von Lebensmitteln.

### **Zutaten (für 1 Portion):**

- 2 Handvoll Feldsalat oder Babyspinat (ca. 100-120g)
- 2 Orangen (ca. 200g)
- 1 Handvoll Endiviensalat/Zuckerhut/Chicoree/Radicchio (ca. 50-60g)
- 150ml sauberes Wasser

## „happy Smoothie“

Eine Volksweisheit sagt sauer macht lustig, allerdings stimmt das nicht so ganz, denn dabei handelt es sich um einen Übersetzungsfehler. Allerdings sind saure Lebensmittel sind wahre Appetitanreger, zum Beispiel durch einen stärkeren Speichelfluss.

### **Zutaten (für 1 Portion):**

- 1 große Handvoll Babyspinat (ca. 120g)
- 1/2 Bund Petersilie
- 1 Grapefruit (ca. 150g)
- 1-2 Stangen Staudensellerie
- Saft einer halben Zitrone
- 150ml sauberes Wasser

## „Exotic Mango-Ananas Smoothie“

Ananas zählt zu den besonders enzymreichen Lebensmitteln. In ihr ist Bromelain enthalten, ein Enzym dass die vollständige Verdauung unserer Mahlzeiten fördert. Bei einer reifen Ananas sind die Blätter saftig grün und die Farbe der Schale kräftig gelbgrün. Der Kauf einer grasgrünen Ananas ist nicht zu empfehlen. Die Schnittstelle sollte keinen Schimmelbefall aufweisen und das innere Blatt sollte sich problemlos herausziehen lassen.

**Wichtig:** Die Ananas muss bereits beim Kauf vollreif sein, denn sie reift zu Hause nicht mehr nach.

**Zutaten (für 2 Portionen):**

- 2 Handvoll frisches grünes Blattgemüse (Grünkohl oder Palmkohl)
- 350ml Kokoswasser
- 1 Mango
- 1/2 Ananas
- 1 Limette, geschält
- Eine Prise Cayennepfeffer

## “Popey Smoothie“

Scharfes Essen macht glücklich und kurbelt, die Durchblutung der Schleimhäute an. Dies wirkt sich auf die Magensaftproduktion aus.

**Zutaten (für 2 Portionen):**

- 1 große Handvoll Babyspinat
- 1 Handvoll Basilikum-Blätter
- 1 Stängel Rosmarin-Blätter
- 3 Stängel Thymian-Blätter
- 3 große Tomaten
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 Prise Salz
- ½ Chilischote
- 250-300 ml sauberes Wasser

## “Rassiger Ingwer-Zimt-Smoothie“

Ingwer ist eine großartige Zutat für das Entgiften und hat einen reinigenden Effekt auf das Verdauungssystem. Zum Beispiel indem es Blähungen lindert. Außerdem wird Ingwer noch häufig bei Erkältungskrankheiten eingesetzt.

**Zutaten (für 1 Portion):**

- 1 Daumnagel großes Stück Ingwer
- 1 Teelöffel Zimt
- 1 große Handvoll Babyspinat
- 150ml Wasser

## “Rassiger Popey Smoothie“

Chlorella ist eine Mikroalge und einzigartiges Lebensmittel. Die positiven gesundheitlichen Auswirkungen sind in mehrere Studien nachgewiesen weshalb man sie häufiger in seine Ernährung einbauen sollte. Vor allem in Bezug auf die Entgiftung macht Chlorella eine sehr gute Figur.

Verantwortlich dafür ist das darin enthaltene Chlorophyll, sowie die entgiftenden Carotinoide als auch Glycoproteine (CGF u. CVE).

### **Zutaten (für 2 Portionen):**

- 2 Handvoll Feldsalat
- 1 Handvoll Grünkohl
- 2 Bananen
- 1/2 Avocado
- 1 Birne
- 1 TL Kokosöl
- 1 TL Chlorella
- 300ml Kokosnuss-Wasser

PS: Chlorella-Pulver und alle Zutaten gibt es Online und in Bioläden zu kaufen.

## “Ananas Smoothie“

Sie ist kalorienarm und enthält relativ viele Vitamine und Mineralstoffe, wie Natrium, Kalium und Eisen, aber auch die Vitamine A, E, B1, B2, Niacin B6 und Vitamin C – dieser Smoothie macht fit und munter.

### **Zutaten (für 2 Portionen):**

- 1 Mini-Ananas
- ½ reife Banane
- 2 Teelöffel Limettensaft
- ¼ reife Mango
- 200 ml Maracujasaft

Einen guten Appetit wünsche ich ! 😊