

# Rezepte zum Smoothiefasten

FEBRUAR 19, 2015

Voraussetzung für einen weichen, samtigen wohlschmeckenden Smoothie ist ein Blender (Standmixer) der mehr als 30.000 Umdrehungen pro Minute. Im Internet finden Sie viele Test- und Erfahrungsberichte. Die günstigen sind nicht unbedingt die schlechteren!

## Smoothierezepte für den Morgen

Mein Basisrezept: etwa 100 Babyspinat, 1 kleiner Apfel, Saft von zwei Orangen, halbe Mango, 10 – 20 frische Pfefferminzblätter, halbe Avocado und nach Belieben etwas Wasser oder grünen Tee). Jetzt können Sie variieren. Gerne können Sie Salatblätter, einige Blätter von einer Möhre, oder aber auch von Rotebeete oder Kohlrabi verwenden. Jeweils mit unterschiedlichen Obstsorten, aber auch mit Gewürzen wie Vanille, Zimt und Kardamom lassen sich die unterschiedlichsten „süßen“ grünen Smoothies zaubern.

## Smoothierezepte für den Mittag und wenn gewünscht auch für den Abend

Jetzt wird es etwas herzhafter: Babyspinat als grüne Basis, die richtige Menge füllt immer etwas über die Hälfte des Behälters, wieder variierbar mit anderen grünen Blättern. Meist gebe ich ein Stück Obst (Birne, Apfel, Papaya, Kiwi, Trauben) oder einige Beeren dazu wie Heidelbeeren oder in der Saison Erdbeeren oder Himbeeren. Eine halbe Avocado oder ein Stück Banane macht den Smoothie insgesamt weicher und samtiger.

## Hier einige Beispiele:

Babyspinat, Rucola, Birne, Saft einer Limette und etwas Wasser, Gemischte grüner Blätter, Petersilie, Banane, Kokoswasser, Grüne Blätter, Mango, Saft einer Zitrone, frische Heidelbeeren, ein Stückchen Ingwer, Wasser, Roter und grüner Blattsalat, ein Stück Staudensellerie, eine Handvoll Basilikumblätter, Saft einer Zitrone, Grapefruit oder Apfelsine, halbe Avocado, Wasser, Mangold, Babyspinat, kleine Banane, halbe Avocado, Stück Paprika, Zitronensaft, Wasser, Babyspinat, einige Kohlblätter, frische Pfefferminzblätter, fünf Cashewkerne, reife Birne, eine Kiwi, Saft einer Orange, Wasser. Gemisch aus verschiedenen grünen Blättern, Zitronensaft, Erdbeeren (kann auch Mal aus der Tiefkühltruhe sein☺), frische Minze, fünf Basilikumblätter, kleines Stück Staudensellerie, etwas Ingwer, einen Esslöffel Chiasamen, Wasser oder Kokoswasser

## Rezept für die klare Gemüseconsommé

Hier sind Ihrer Phantasie keine Grenzen gesetzt. Alles Gemüse, das sie mögen können Sie verwenden und mindestens 4 Stunden köcheln lassen. Danach sieben Sie die Brühe ab. Sparen Sie nicht an der Menge des Gemüses, sonst schmeckt diese Bouillon nur nach Wasser. Ich empfehle Ihnen für diese Fastenwoche zwei Mal einen großen Topf mit etwa vier Litern zu bereiten. Das bekannte Suppengrün Gemüse das meist besteht aus Sellerie, Lauch, Möhren und frischer Petersilie liefert die Grundlage. Benutzen Sie, wenn möglich kein Salz. Diese klare Brühe schmeckt auch ohne Salz intensiv, wenn die ausreichende Menge an Gemüse benutzt wird. Kräuter wie Thymian, Rosmarin und Basilikum können Sie an den unterschiedlichen Tagen hinzufügen und damit etwas köcheln lassen. Das schafft Abwechslung in Ihrem Geschmackserleben. Das mit jedem Fastentag feiner und intensiver wird. Frieren Sie jeweils Portionen von einem halben Liter ein. Dann ist es ausreichend, dass Sie in dieser Woche nur zwei Mal diese frische Gemüsebrühe herstellen müssen. Das spart Zeit und Arbeit. Gerne können Sie pro Tag einen Liter dieser guten Gemüsebouillon verzehren. Vergessen Sie nicht den Esslöffel feinst geschnittener frischer Kräuter vor dem Essen dazu zu geben. Das gibt dann die besondere Note.

## Allgemeines

Sollten Sie einen anstrengenden Abend vor sich haben, den Sie in Ihrer Fastenwoche nicht verlegen konnten, können Sie ebenfalls zur Abendmahlzeit einen Gemüsesmoothie essen. Doch das sollte die Ausnahme bleiben.

## Kurz zusammengefasst:

Morgens gibt es Tee und etwa 300 – 400 ml grünen Obstsmoothie  
Mittags Tee, Gemüsebouillon und grünen Gemüsesmoothie  
Abends Tee und Gemüsebouillon

Lassen Sie es sich gut Schmecken und genießen Sie diese Zeit für Ihren Körper und Ihre Seele.

Viel Erfolg

Ihre  
Dr. Petra Bracht