



## "Fernsehgarten on tour" Teneriffa - 29.04. 2018

### "Leckere Smoothies" - Rezepte von Armin Roßmeier

(Für 2 Personen)

#### "Vitamin-C-reicher Ballaststoffburner": Früchte-Smoothie mit Kokosmilch

##### Zutaten:

- 1 kleine Schale Blaubeeren
- 1 kleine Schale Himbeeren
- 1 Nektarine
- 1 kleiner Apfel
- 1 Birne
- Mark einer Vanilleschote
- ½ TL fein geriebener Ingwer
- 2 EL Agavensirup
- 1 Msp. Kardamom
- 4 EL Kokosmilch
- 1 Tasse Crasheis



##### Zubereitung:

Alle Früchte gut waschen, Apfel und Birne vierteln, Kernhaus entfernen und von der Nektarine den Stein. Alles grob zerkleinern und in den Hochleistungsmixer geben. Crasheis, Ingwer, Kardamom, Vanillemark, Kokosmilch und Agavensaft zugeben und zu einem Vitamin-C-reichen Smoothie aufmixen. Sofort eiskalt servieren.



## "Anti-Aging-Power": Grüner Gemüsesmoothie mit Kiwi

### Zutaten:

120 g Brokkoliröschen  
1 kleine Avocado  
3 Blätter Mangold oder 60 g Spinat  
3 Bärlauchblätter  
3 Blätter Wirsing (Herzblätter)  
1 geschälte Kiwi  
2 EL Olivenöl  
1 Tasse Crasheis  
Salz, Pfeffer  
80 ml Tasse Mineralwasser



### Zubereitung:

Alle Zutaten gut waschen, grob zerteilen (Wirsingblätter mit Rispen, aber ohne Strunk), in den Kraftmixer geben (ca. 2000 – 2500 Umdrehungen/Minute) und zu einem Smoothie aufmixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort eiskalt servieren.



## "Zartbitter-Gesundbrunnen": Wildkräutersmoothie

### Zutaten:

½ Schlangengurke  
4 Radieschen  
4 - 6 Blätter Sauerampfer  
8 Blätter Löwenzahn  
4 - 6 Blätter Rucola  
½ kleine Fenchelknolle  
4 EL Olivenöl  
½ Birne entkernt  
1 Tasse Crasheis  
Salz, Pfeffer  
½ Tasse Mineralwasser



### Zubereitung:

Die gesamten Zutaten gut waschen, in grobe Stücke zerteilen und in einen Mixer mit hoher Drehzahl geben. Öl, Mineralwasser, Crasheis hinzufügen, rasch zu einem Smoothie aufbereiten, mit Salz und Pfeffer würzen, Mineralwasser hinzufügen, kurz durchmischen, in Gläser abfüllen und sofort servieren.

Anstelle von Sauerampfer, Löwenzahn und Rucola kann man auch ca. 100 g Wildkräutersalat-Mischung verwenden.



## "Eisenstarker Muntermacher": Smoothie "Roter Husar"

### Zutaten:

- 1 Schälchen Himbeeren
- 1 rote Paprikaschote
- 4 Rispen Tomaten
- 1 junge rote Bete
- 4 EL Olivenöl
- 2 Msp. Chiliflocken
- 1 TL gerebelter Zitronenthymian
- 1 Tasse Crasheis
- Salz, Pfeffer



### Zubereitung:

Gesamtes Gemüse und Himbeeren gut waschen, Paprikaschote halbieren, Kerne entfernen, rote Bete dünn schälen, alles in grobe Stücke zerteilen, und zusammen mit den Himbeeren in den Turbomixer geben. Olivenöl, Chiliflocken, Thymian und Crasheis zufügen und hochtourig zu einem Smoothie aufmixen, zum Schluss mit Salz, evtl. noch Pfeffer abschmecken und sofort servieren.