

# Leckere Smoothies

kreiert von  
*René Schudel*

[www.5amtag.ch](http://www.5amtag.ch)



# Frisch gemixte Gemüse und Früchte

Gelb, dunkelrot, grün, orange, lila – der Anblick von Smoothies ist ein Augenschmaus. Das Geschmackserlebnis kommt beim Geniessen der cremig, fruchtigen Getränke noch dazu. Aber schmeckt Rucola in einem Smoothie tatsächlich gut? Kann man Fenchel wirklich in einen Smoothie mixen? René Schudel hat zwölf kreative «5 am Tag»-Smoothie-Rezepte entworfen, die zeigen, dass auch aussergewöhnliche Kombinationen sehr lecker sein können.

**«5 am Tag» wünscht viel Spass beim Ausprobieren!**



*Leckere Smoothies  
kreiert von  
René Schudel*

## Smoothie-Rezepte

Wake up	7
Aprikoni	9
Ms Green	11
Berry Twist	13
Energie pur	15
Pure Power	17
Mebato	19
In the Jungle	21
Mr X	23
Beauty Quick	25
Eisberg in Grün	27
Wintersonne	29

# «5 am Tag»: Einfache Formel mit grosser Wirkung

Der tägliche Gemüse- und Früchtebedarf kann auf eine einfache Formel reduziert werden: Mindestens fünf Portionen sollten es über den Tag verteilt sein – «5 am Tag» eben. Eine Portion entspricht dabei etwa einer Handvoll Gemüse oder Früchten. Auf [www.5amtag.ch](http://www.5amtag.ch) erfahren Sie, wie Sie im Alltag ganz leicht Ihre täglichen fünf Portionen einbauen können, sich so wohler fühlen und gesünder leben.



**1 Portion =  
etwa eine Handvoll**

Eine Portion entspricht 120 g  
Gemüse oder Früchten.  
Eine Portion kann durch 2 dl un-  
gezuckerten Saft ersetzt werden.

## «5 am Tag» im Glas



1 Glas Smoothie (2 dl) kann 1 Portion von «5 am Tag» ersetzen.



Wer es cremig mag, mixt vermehrt Bananen, Mango, Pfirsiche oder Cassis mit.



Tiefkühlgemüse und -früchte wie Spinat oder Beeren eignen sich bestens für die Zubereitung.



Möglichst alle Teile der Gemüse und Früchte verarbeiten, beispielsweise auch die Schale des Apfels. Damit kommen alle gesunden Stoffe in den Smoothie.



Die tägliche Gemüsebilanz lässt sich leicht aufbessern, indem Gemüse mitgemixt wird: beispielsweise Grünkohlblätter, Rüebl, Nüssli-Salat, Fenchel, Randen.



Mehr Süsse im Smoothie liefern Früchte wie Kaki, Datteln oder Bananen.



# Wake up

## Zutaten für 2 Portionen

- 1 kleiner Pak Choi**
- ½ reife Mango**
- 0,5 dl Orangensaft**
- ca. 1 dl Wasser**

## Zubereitung

- Pak Choi waschen und in grobe Stücke schneiden
- Mango schälen, Fruchtfleisch grob würfeln
- Alles in den Mixer geben und pürieren



# Aprikoni

## Zutaten für 2 Portionen

**4 vollreife Aprikosen  
(frisch oder tiefgekühlt)**

**½ gelbe Peperoni**

**½ Banane**

**ca. 2 dl Wasser**

## Zubereitung

- Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen
- Peperoni waschen und in grobe Stücke schneiden
- Banane schälen und in grobe Stücke schneiden
- Alles in den Mixer geben und pürieren



# Ms Green

## Zutaten für 2 Portionen

**2 Handvoll Rucola**

**½ Bund Schnittlauch**

**1 Kiwi**

**1 Birne**

**½ Banane**

**ca. 2 dl Wasser**

## Zubereitung

- Rucola und Schnittlauch waschen, trockenschütteln und grob hacken
- Kiwi schälen und in grobe Stücke schneiden
- Birne waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und die Viertel quer halbieren
- Banane schälen und in Stücke schneiden
- Alles in den Mixer geben und pürieren





# Berry Twist

## Zutaten für 2 Portionen

1 Handvoll Himbeeren  
1 Handvoll Erdbeeren  
1 Handvoll Heidelbeeren  
4 Kopfsalatblätter  
etwas Limettensaft  
ca. 2 dl Wasser

## Zubereitung

- Beeren verlesen, waschen und abtropfen lassen
- Salatblätter waschen, trockenschütteln und in grobe Streifen schneiden
- Alles in den Mixer geben und pürieren



# Energie pur

## Zutaten für 2 Portionen

¼ Salatgurke

½ grünschaliger Apfel

½ Banane

1 Kiwi

etwas Limettensaft

ca. 1,5 dl Wasser

## Zubereitung

- Gurke waschen und in grobe Stücke schneiden
- Apfel halbieren, entkernen und in grobe Stücke schneiden
- Banane und Kiwi schälen, in grobe Stücke schneiden
- Alles in den Mixer geben und pürieren





# Pure Power

## Zutaten für 2 Portionen

½ Fenchelknolle

1 Banane

1 kleines Stück Ingwer

ca. 2 dl Orangensaft

## Zubereitung

- Fenchel waschen und in grobe Stücke schneiden
- Banane schälen und in grobe Stücke schneiden
- Alles in den Mixer geben und pürieren



# Mebato

## Zutaten für 2 Portionen

**1 grosse Scheibe Wassermelone**

**½ Banane**

**3 Zweige Melisse**

**1 Handvoll Cherry-Tomaten**

**ca. 1,5 dl Wasser**

## Zubereitung

- Wassermelone in grobe Stücke schneiden
- Banane schälen und in grobe Stücke schneiden
- Melisse waschen, trockenschütteln und grob hacken
- Alles in den Mixer geben und pürieren



# In the Jungle

## Zutaten für 2 Portionen

**1 dicke Scheibe Ananas**

**½ Mango**

**½ Banane**

**½ Bund Minze**

**0,5 dl Kokosmilch**

**ca. 1 dl Wasser**

## Zubereitung

- Ananas in grobe Stücke schneiden
- Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Kern schneiden
- Banane schälen und in grobe Stücke schneiden
- Minze waschen, trockenschütteln und grob hacken
- Alles in den Mixer geben und pürieren



# Mr X

## Zutaten für 2 Portionen

**2 Handvoll rote Trauben**

**1 reife Birne**

**4 Blätter Radicchio**

**1 Messerspitze Chilipulver**

**ca. 2 dl Wasser**

## Zubereitung

- Trauben waschen und trockentupfen
- Birne vierteln, entkernen und in grobe Stücke schneiden
- Radicchio waschen, trockenschütteln und in grobe Streifen schneiden
- Alles im Mixer pürieren



# Beauty Quick

## Zutaten für 2 Portionen

2 Handvoll Spinatblätter

2 Stiele Petersilie

½ grünschaliger Apfel

1–2 Pflaumen oder Zwetschgen

½ Banane

ca. 2 dl Wasser

## Zubereitung

- Spinatblätter waschen, trockenschütteln und grob hacken
- Petersilie waschen, trockenschütteln und grob hacken
- Apfel vierteln, entkernen und in grobe Stücke schneiden
- Pflaumen/Zwetschgen waschen und entsteinen
- Banane schälen und in grobe Stücke schneiden
- Alles in den Mixer geben und pürieren





# Eisberg in Grün

## Zutaten für 2 Portionen

4 Blätter Eisbergsalat

1 Kiwi

1 Banane

ca. 1,5 dl Wasser

## Zubereitung

- Salatblätter waschen, abtropfen und in Stücke zupfen
- Kiwi schälen und in grobe Stücke schneiden
- Banane schälen und in grobe Stücke schneiden
- Alles in den Mixer geben und pürieren





# Wintersonne

## Zutaten für 2 Portionen

½ Mango

½ Banane

1 Rüebli

1 dl Orangensaft

ca. 1 dl Wasser

## Zubereitung

- Mango schälen und in grobe Stücke schneiden
- Banane schälen und in grobe Stücke schneiden
- Rüebli waschen und in grobe Stücke schneiden
- Alles in den Mixer geben und pürieren

# Gesunde Inhaltsstoffe in Gemüse und Früchten

Eine gemüse- und fruchtereiche Ernährung ist wichtig für die Gesundheit. Das zeigen zahlreiche wissenschaftliche Studien. Gemüse und Früchte enthalten viele Vitamine, Mineralstoffe und Nahrungsfasern, dafür praktisch kein Fett und Cholesterin und meist nur wenig Energie.

Unser Körper benötigt die gesunden Inhaltsstoffe für den Stoffwechsel und zum Wachstum. Zudem sind Vitamine und Mineralstoffe an der Bildung von Hormonen und Blutzellen und an der Funktion des Nervensystems beteiligt. Eine gemüse- und fruchtereiche Ernährung bringt den Körper in Schwung und unterstützt zudem eine erfolgreiche Gewichtskontrolle.

Detaillierte Informationen finden Sie auf unserer Website [www.5amtag.ch](http://www.5amtag.ch)



«5 am Tag»

Krebsliga Schweiz  
Effingerstrasse 40  
Postfach, 3001 Bern

Tel. 031 389 91 00  
info@5amtag.ch

www.5amtag.ch

«5 am Tag» ist eine Kampagne der Krebsliga Schweiz  
zur Förderung des Gemüse- und Fruchtekonsums.

