



Bunt gemixt

Smoothie-Rezepte

Essen Sie täglich
5 Portionen
Gemüse und Früchte.

1 Portion entspricht **120 g**
oder etwa 1 Handvoll.

Mit einem **Glas**
Smoothie (2dl)
kann bereits 1 Portion
von «5 am Tag»
abgedeckt werden.



Was bedeutet «5 am Tag»?

- Geniessen Sie täglich 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Früchte.
- Frisch, tiefgefroren, roh oder gekocht: Alles zählt. Hauptsache bunt.
- Gemüse und Früchte stecken voller Vitamine und tun Ihrem Körper gut.

«5 am Tag» – tut einfach gut!

Bringen Sie Abwechslung in Ihren Ernährungsalltag und mixen Sie nach Herzenslust bunte Köstlichkeiten aus der Natur. Einfach saisonale Gemüse und Früchte in ein Mixglas geben, kurz mixen, und schon ist Ihr natürlicher Power-Drink fertig.

Mit einem frischen Smoothie tun Sie viel für Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit. Denn ein Glas (2dl) deckt eine der fünf empfohlenen Portionen Gemüse und Früchte pro Tag ab.


Verwenden Sie möglichst reife Gemüse und Früchte. Dann schmeckt Ihr Smoothie noch leckerer. Übrigens: Anstelle des naturtrüben Apfelsafts können Sie auch klaren Apfelsaft verwenden oder die Säfte durch Wasser ersetzen.

«5 am Tag» wünscht Ihnen viel Freude beim Mixen!



www.5amtag.ch


Tipps zu «5 am Tag» im Glas




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




Bei allen Smoothies kann anstelle des Orangen- oder Apfelsafts Wasser verwendet werden.




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




Die tägliche Gemüsebilanz lässt sich leicht aufbessern, indem Gemüse mitgemixt wird: beispielsweise Grünkohlblätter, Rübli, Nüsslisalat, Fenchel, Randen.



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.



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





Popeye Delight

Zutaten für 2 Portionen

3 cm Gurke mit Schale
½ reife Kiwi
½ grüner Apfel, z. B. Greenstar
2 Handvoll Blattspinat
2,5 dl Apfelsaft, z. B. naturtrüb

Zubereitung

Zutaten in Stücke schneiden und zusammen mit dem Blattspinat und dem Saft im Mixglas pürieren.

Zutaten für 2 Portionen

½ Banane
¼ Ananas
1 kleines Rüebli
2,5 dl Orangensaft

Zubereitung

Zutaten in Stücke schneiden und alles im Mixglas pürieren.

Ananas Kick





Chigolo rosso

Zutaten für 2 Portionen

6 Blatt Cikorino rosso
1 Banane
50 g Heidelbeeren
2 dl Apfelsaft, z. B. naturtrüb

Zubereitung

Salatblätter waschen, weissen Teil wegschneiden und Blätter in Stücke zupfen. Wer gern Bitterstoffe mag, kann die Salatblätter auch ganz verwenden. Zusammen mit den Heidelbeeren, der Banane und dem Saft im Mixglas pürieren.

Zutaten für 2 Portionen

2 Handvoll Blattspinat
¼ grüne Melone
½ Mango
2,5 dl Orangensaft

Zubereitung

Spinat waschen und trocken schütteln, wer mag, kann auch 2-3 Würfel ungewürzten Tiefkühlspinat verwenden. Melone und Mango in Stücke schneiden. Alles im Mixglas pürieren.

Mango Tango





Roger Rabbit

Zutaten für 2 Portionen

1 Kaki
1 kleines Rüebl
120 g Kürbisfleisch
3 dl Orangensaft

Zubereitung

Zutaten in Stücke schneiden
und zusammen mit dem Saft
im Mixglas pürieren.

Zutaten für 2 Portionen

120 g Blumenkohl
¼ Stück Ananas
½ Mango
1 dl Kokosmilch
2 dl Wasser

Zubereitung

Blumenkohl in Röschen
teilen. Ananas und Mango
in Stücke schneiden. Alle
Zutaten im Mixglas pürieren.

CocoKohlana





Green Power

Zutaten für 2 Portionen

2 Handvoll Broccoli
1 grüner Apfel, z. B. Greenstar
1 Banane
3 dl Apfelsaft, z. B. naturtrüb

Zubereitung

Broccoli in Röschen teilen.
Apfel und Banane in Stücke schneiden. Alle Zutaten im Mixglas pürieren.

Zutaten für 2 Portionen

120 g Blaukabis
2 Pflaumen, entsteint
1 Banane
2,5 dl Orangensaft

Zubereitung

Zutaten klein schneiden und zusammen mit dem Saft im Mixglas pürieren.

Purple Brain





Happy Morning

Zutaten für 2 Portionen

½ gelbe Peperoni
1 kleine reife Birne
½ Banane
2,5 dl Orangensaft

Zubereitung

Alle Zutaten in Stücke schneiden und zusammen mit dem Saft im Mixglas pürieren.

Zutaten für 2 Portionen

½ Gurke mit Schale
½ kleine Fenchelknolle
1 Banane
3 dl Orangensaft

Zubereitung

Alle Zutaten in Stücke schneiden und zusammen mit dem Saft im Mixglas pürieren.

Vitamin Blitz



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

KLS / 03.2018 / 20 000 D / 011649031142

«5 am Tag»
Krebsliga Schweiz
Effingerstrasse 40
Postfach
3001 Bern

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



www.5amtag.ch