DENNER

Exotischer Smoothie mit Kokosmilch



Smoothies stehen bei gesundheitsbewussten Menschenkindern seit einigen Jahren ganz hoch im Kurs: Auch ich bin Fan der kleinen Vitaminbomben, die den Körper in Rekordzeit mit ganz viel Gesundem versorgen.

Am allergesündesten sind grüne Smoothies mit Federkohl, Broccoli , frischen Spinatblättern & Co., da grünes Gemüse grundsätzlich weniger Zucker als die meisten Früchte enthält. Gerade Federkohl und Broccoli gelten ausserdem als Superfoods, weil sie mit wichtigen Nährstoffen regelrecht vollgepumpt sind.

Jedoch: die grünen Dinger sind nicht jedermanns Sache – aber auch die fruchtige Variante enthält so einiges an Vitaminen und wichtigen Stoffen. Kombiniert mit Kokosmilch, die diese Woche übrigens bei Denner in Aktion ist, erinnert diese Super-Smoothie-Variante wunderbar an Strand und Sonne und verbreitet Karibik-Feeling.

- Frische Ananas
- Banane – entweder frisch oder als gefrorene Rädchen direkt aus dem Tiefkühlfach
- Frische Mango
- Etwas Kokosmilch (Achtung: Vor dem Verwenden gut schütteln!)
- Frische Minze zum Garnieren oder auch zum Mitmixen – ganz nach Geschmack
- Etwas Eis

- Alle Zutaten in den Mixer geben, gut pürieren, in Gläser füllen und: geniessen!

Rezept Früchte-Kokos-Smoothie (Dauer: ca. 5–10 Minuten)

- Smoothies kann man wunderbar mit (getrockneten) Datteln süssen.
- Um die perfekte samtige Konsistenz zu erhalten, verwende ich anstatt frische Bananen immer gefrorene, die ich zuvor in Rädchen schneide und einfriere – so habe ich sie immer auf Vorrat.
- Allgemein können fast alle Zutaten (Früchte sowie Gemüse) eingefroren werden und stehen somit immer zur Verfügung, wenn man Lust auf einen Smoothie hat.
- In meine Smoothies kommen nur frische Zutaten und Wasser – also keine gekauften Fruchtsäfte oder ähnliches, da diese oft Konservierungsmittel und Zucker enthalten.
- Ein guter Mixer ist das A und O. Minderwertige Mixer können erhitzen und so Vitamine eliminieren. Ausserdem kriegen sie festere Fasern oft nicht klein – und die fühlen sich beim Trinken echt nicht so toll an…