

# Milan Hartmann Superfood-Smoothies

Leseprobe

[Superfood-Smoothies](#)

von [Milan Hartmann](#)

Herausgeber: Hans Nietsch Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b14228>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>



# Grüne Hochzeit von Mango und Spinat

Nelly Reinle-Carayon

## Superfood-Zutat: Gerstengras

### Zutaten:

1 große reife Mango  
2 Handvoll Spinat (l 25 g)  
2 gestrichene EL Gerstengras-Pulver  
500 ml Wasser

*Ergibt ca. 1 Liter Smoothie*

**Zubereitung:** Die Mango schälen und halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Den Spinat waschen und abtropfen lassen. Die Mangostücke und den Spinat in den Mixer geben. Gerstengras-Pulver und Wasser hinzufügen und das Ganze so lange pürieren, bis der Drink eine leckere cremige Konsistenz hat. Voilà! Einfach, gesund und lecker.

**Hinweis:** Wenn Sie keine frische Mango bekommen können, weichen Sie 100 Gramm getrocknete Mango mindestens 1 Stunde lang in 250 Millilitern Wasser ein. Verwenden Sie das Einweichwasser anschließend für den Smoothie.



Leseprobe von Milan Hartmann, „Superfood-Smoothies“  
Herausgeber: Hans Nietsch Verlag  
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,  
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

# Verrückt-nach-deinem-Erdbeermund-Smoothie

Superfood-Zutaten: **Kokosöl, Hanfsamen**

**Zutaten:**

200 g Erdbeeren  
2 EL Kokosblütenzucker  
1 TL Rosenwasser  
1 TL Kokosöl  
1 EL Hanfsamensahne  
(Rezept siehe Seite 165)  
250 ml Wasser

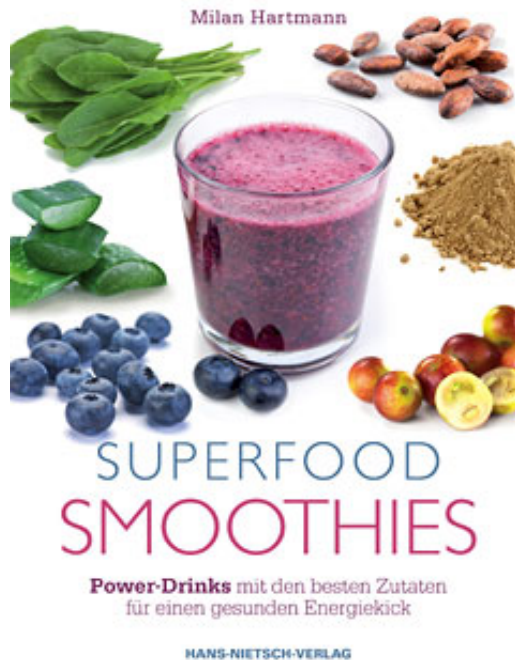
*Ergibt ca. ½ Liter Smoothie*

**Zubereitung:** Die Erdbeeren waschen und halbieren. Alle Zutaten - außer der Hanfsamensahne und ein paar Erdbeerstückchen, die zurückbehalten werden — im Mixer cremig pürieren. Den dickflüssigen Smoothie in ein Gefäß geben. Ein paar Erdbeeren in kleine Stückchen schneiden und unter den Smoothie heben. Den Drink in Gläser füllen. Die selbstgemachte Hanfsamensahne über den Smoothie geben und das Ganze mit einer Erdbeere dekorieren. Et voilà! Rot und einfach köstlich.

**Tipp:** Rosenwasser können Sie selbst herstellen, indem Sie Rosenblätter über Nacht in lauwarmes Wasser legen. Achten Sie in jedem Fall darauf, dass die Rosenblüten nicht gespritzt sind.



Leseprobe von Milan Hartmann, „Superfood-Smoothies“  
Herausgeber: Hans Nietsch Verlag  
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,  
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Milan Hartmann

## Superfood-Smoothies

Power-Drinks mit den besten Zutaten für  
einen gesunden Energiekick

128 Seiten, paperback  
erschienen 2013



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

[www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)