



## Selbst gemachte Smoothies

*Der Sommerhit*

(ddp direct) Fruchtig, süß und wunderbar erfrischend: Smoothies sind die idealen Sommeraschereien. Darüber hinaus strotzen die pürierten Fruchtcocktails vor Vitaminen sowie Ballaststoffen und sind daher besonders gesund. Zu Hause kann jeder die Frucht drinks mit einem Pürierstab oder Mixer und ein paar pfiffigen Ideen leicht selbst herstellen.

\* Im Gegensatz zu herkömmlichen Fruchtsäften wird bei Smoothies die ganze Frucht verarbeitet. Dadurch enthalten die Fruchtcocktails nicht nur alle Vitamine, sondern auch die Ballaststoffe der ganzen Frucht. "Insbesondere Beeren-Smoothies sind reich an Vitamin C und Ballaststoffen. So enthält eine 200-g-Portion Erdbeeren bereits mehr als die empfohlene Tageszufuhr an Vitamin C", erklärt Dr. Elke Arms, Ernährungswissenschaftlerin im Nestlé Ernährungsstudio. "Der Körper braucht das Vitamin für den Aufbau von Bindegewebe, Haut und Knochen. Darüber hinaus unterstützt es das Immunsystem und trägt zur Verringerung von Müdigkeit bei."

\* Nicht jedes Kind isst gerne Obst doch bei der Zubereitung von Smoothies arbeiten auch kleine Früchtemuffel gerne mit. Schon im Vorschulalter können Kinder weiches Obst unter Anleitung klein schneiden und den Pürierstab bedienen. Durch immer neue Kombinationen von süßen und säuerlichen Früchten und Säften lässt sich ein besonderes, bisher nicht bekanntes Geschmackserlebnis zaubern. Smoothies sind auch bei den kleinen Leckermäulern beliebt und zudem eine vitaminreiche Alternative zu Süßigkeiten. "Trotzdem ist darauf zu achten, Smoothies nicht als Getränk sondern eher als leichte Zwischenmahlzeit zu sehen", rät Dr. Elke Arms, "denn die süßen Frucht drinks enthalten eine große Menge an Fruchtzucker und sättigen gut."

\* Smoothies lassen sich nicht nur aus Früchten, sondern auch aus Gemüse oder einer Kombination aus beidem herstellen. Der Vorteil von Gemüsesmoothies: Sie enthalten weniger Zucker und damit auch weniger Kalorien. Besonders gut für Gemüsesmoothies eignen sich wasserreiche Gemüsesorten wie Gurken, Tomaten und Paprika. Aber auch Karotten, Kohlrabi, Sellerie, Kräuter oder sogar Spinat lassen sich zu erfrischenden Drinks verarbeiten. Bei geringem Eigengeschmack wie zum Beispiel bei Salatgurken geben Kräuter, Pfeffer und Salz dem Smoothie seinen Pfiff. Eine Kombination mit Fruchtsäften ist ebenfalls möglich. Harte Gemüsesorten wie Karotten, Sellerie oder Kohlrabi müssen vor dem Pürieren geraspelt oder leicht angedünstet werden. Schneller geht es mit fertigen Gemüsesäften und wenn diese mit pürierter Gurke und Paprika kombiniert werden.

\* Mango-Basilikum-Smoothie; Zutaten: 4 Stängel Basilikum, 1 frische Mango, 300 ml Orangensaft, 1 TL Honig, 4 EL Limettensaft; Zubereitung: Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stängeln zupfen und klein schneiden. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom harten Kern entfernen, in kleine Würfel schneiden und in einen Mixer geben. Basilikum, Orangensaft, Zucker und Limettensaft zugeben und gut aufschlagen. In Cocktailgläser geben und servieren.

Shortlink zu diesem Social Media Release:

<http://shortpr.com/cfb0n8>

Permanentlink zu diesem Social Media Release:

<http://www.themenportal.de/wellness-ernaehrung/selbst-gemachte-smoothies-55461>

=== Der Sommerhit: Selbst gemachte Smoothies (Bild) ===

Der Sommerhit: Selbst gemachte Smoothies

Shortlink:

<http://shortpr.com/cwe84s>

Permanentlink:

<http://www.themenportal.de/bilder/der-sommerhit-selbst-gemachte-smoothies>

=== Dr. oec. troph. Elke Arms (Bild) ===

Dr. oec. troph. Elke Arms: Sie verantwortet mit ihrem Team aus vier erfahrenen Ernährungswissenschaftlern die individuelle Ernährungsberatung im Nestlé Ernährungsstudio (<http://ernaehrungsstudio.nestle.de>).

Shortlink:

<http://shortpr.com/ccf72p>

Permanentlink:

<http://www.themenportal.de/bilder/dr-oec-troph-elke-arms>

=== Logo Nestlé Ernährungsstudio (Bild) ===

Nestlé Ernährungsstudio: Mit 500.000 Besuchern pro Monat zählt der interaktive Ratgeber zu den führenden Adressen für Ernährungsfragen im Internet (<http://ernaehrungsstudio.nestle.de>).

Shortlink:

<http://shortpr.com/uuhp2l>

Permanentlink:

<http://www.themenportal.de/bilder/logo-nestl-ernaehrungsstudio>

Das Nestlé Ernährungsstudio ist mit umfangreichen und verständlichen Informationen und vielen Tools zur Ernährung eine der führenden Anlaufstellen im

Internet: Bis zu 500.000 Besucher pro Monat nutzen den interaktiven Ratgeber im Web zur persönlichen Ernährungsberatung und als Informationsquelle unter anderem für Tipps zur körperlichen Fitness.

Jutta Bednarz

Nestlé Deutschland AG  
Lyoner Straße 23  
60523  
Frankfurt/Main

E-Mail: [Jutta.Bednarz@de.nestle.com](mailto:Jutta.Bednarz@de.nestle.com)  
Website: <http://ernaehrungsstudio.nestle.de>  
Telefon: 069/6671-3740

### **Pressekontakt**

Dorothea Küsters Life Science Communications GmbH

Herr Stefan Dietrich  
Leimenrode 29  
60322 Frankfurt/Main

[dietrich@dkcommunications.de](mailto:dietrich@dkcommunications.de)

### **Firmenkontakt**

Dorothea Küsters Life Science Communications GmbH

Herr Stefan Dietrich  
Leimenrode 29  
60322 Frankfurt/Main

[shortpr.com/cfb0n8](http://shortpr.com/cfb0n8)  
[dietrich@dkcommunications.de](mailto:dietrich@dkcommunications.de)

Das Nestlé Ernährungsstudio ist mit umfangreichen und verständlichen Informationen und vielen Tools zur Ernährung eine der führenden Anlaufstellen im Internet: Bis zu 500.000 Besucher pro Monat nutzen den interaktiven Ratgeber im Web zur persönlichen Ernährungsberatung und als Informationsquelle unter anderem für Tipps zur körperlichen Fitness.

Anlage: Bild

