



Grüne Smoothies köstlicher Vitaminkick zum Trinken

(ddp direct) Buxtehude, 15.04.2013 Das Trendgetränk dieses Jahres sind fruchtig-grüne Smoothies. Ursprünglich von der Russin Victoria Boutenko erfunden, erobern die Obst-Gemüse-Powerdrinks jetzt auch die einheimischen Küchen. Alles was man zum grünen Smoothie-Glück braucht, ist ein leistungsstarker Mixer und süßes Obst und frisches Grün. Welche Zutaten sich besonders eignen, steht auf der Internetseite <http://www.gruene-smoothies.com>. Dort finden sich auch zahlreiche weitere Erfolgtipps für die Zubereitung des grünen Zaubertranks.

Grüne Smoothies ? ein Kinderspiel

Beim Mixen der Zutaten sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Die Webseite <http://www.gruene-smoothies.com> empfiehlt als Faustregel: Der Smoothie sollte zur Hälfte aus Blattgrün und aus Früchten bestehen. Einsteiger können am Anfang ihres Smoothie-Abenteuers zunächst einige grüne Blätter dazugeben und die Menge dann allmählich erhöhen. Auf diese Art und Weise finden auch Kinder Geschmack an den grünen Mixgetränken. Oder die Eltern lassen sie gleich mitentscheiden: Den meisten Kindern macht es einen Heidenspaß, die Zutaten selbst zu bestimmen, klein zu schneiden, in das Behältnis zu geben und den Mixer zu starten. Diese kinderleichte Zubereitung überzeugt selbst Kochmuffel. Inklusive Abwasch dauert das Ganze höchstens 15 Minuten.

Grüne Smoothies ? Gesundheit zum Trinken

Neben dem guten Geschmack punktet der grüne Smoothie vor allem mit seinen gesunden Inhaltsstoffen. Die vielen Ballaststoffe begünstigen eine gesunde Darmflora und helfen sanft der Verdauung auf Trab. Gleichzeitig stärken die zahlreichen Vitamine und Mineralstoffe das Immunsystem, so dass es besser gegen Stress und zellschädigende freie Radikale gerüstet ist. Aber was das Trendgetränk wirklich von anderen Smoothies unterscheidet, ist der hohe Anteil von Blattgemüse. Es enthält neben vielen Vitaminen und Mineralien den wertvollen Pflanzenstoff Chlorophyll, auch Pflanzenblut bezeichnet.

Grüne Smoothies ? auf den Mixer kommt es an

Beim Mixer ist die Leistung des Motors entscheidend ? je höher sie ist, desto besser wird auch der Smoothie. Auf der Internetseite <http://www.gruene-smoothies.com> kann man nachlesen, welche Bedingungen ein guter Mixer erfüllen muss. Optimal ist ein Hochleistungsgerät wie der Vitamix. Er verfügt über einen 1500-Watt-starken Motor. Damit kann der Mixer die Zellulosewände der einzelnen Pflanzenzellen perfekt aufbrechen ? alle wertvollen Vitalstoffe werden freigesetzt und vom Körper optimal aufgenommen.

Kontakt:

Werbeagentur und Buchverlag Winfried Holler

Holunderweg 9

21614 Buxtehude

Telefon: 04161-51160

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://shortpr.com/2110bq>

Permanente Link zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/essen-trinken/gruene-smoothies-koestlicher-vitaminkick-zum-trinken-53306>

Pressekontakt

Werbeagentur und Buchverlag Winfried Holler

Herr Winfried Holler

Holunderweg 9

21614 Buxtehude

info@gruene-smoothies.com

Firmenkontakt

Werbeagentur und Buchverlag Winfried Holler

Herr Winfried Holler

Holunderweg 9

21614 Buxtehude

shortpr.com/2110bq

info@gruene-smoothies.com