

Smoothies selbst machen

Fertige Smoothies sind teuer. Sie enthalten viel Zucker und haben weniger Vitamine als ein frisch zubereiteter Smoothie. Daher mache dir deinen Smoothie lieber selbst.

Aus was?

- * Obst, verschiedene regionale und saisonale Sorten: Erdbeere, Himbeere, Brombeere, Apfel, Heidelbeeren, Birne, ... Etwas Banane ist immer gut für die Konsistenz (Festigkeit) und den Geschmack.
- * Honig oder Apfeldicksaft
- * Milch, pflanzliche Milch oder Jogurt
- * Mixer und Strohhalme (aus Glas oder andere nachhaltige Strohhalme zum Wiederverwenden)

Wie?

- * Suche dir zwei oder drei Obstsorten aus. Wasche das Obst. Schneide es in kleine Stücke. Bei Äpfeln und Birnen kannst du die Schale dran lassen. Die Vitamine sitzen direkt unter der Schale.
- * Fülle die Obststücke in einen Mixer oder ein hohes, schmales Gefäß.
- * Gib etwas Milch oder Jogurt dazu und mixe oder püriere das Ganze. Das Getränk sollte cremig sein.
- * Probiere es und gib noch Honig zum Süßen dazu, wenn es nötig ist.

Tipp!

- ♥ ***Du kannst Obst verwenden, dass schon braune Flecken hat oder Stellen, die man nicht so essen möchte. Die schneidest du raus und den Rest nimmst du für den Smoothie. So verschwendest du keine Lebensmittel.***



Foto: privat

♥ Warum selbst machen und nicht kaufen?

- ♥ Gekaufte Smoothies enthalten meistens viel Zucker, das ist nicht so gesund.
- ♥ Die Smoothies sind in Kunststoffverpackungen, die im Müll landen. Das belastet die Umwelt. Zuhause kannst du deinen Smoothie in einem Glas oder in einer Glaskaraffe in den Kühlschrank stellen.
- ♥ Du kannst das Obst verwenden, dass du gerne magst.
- ♥ Du kannst die Menge machen, die du wirklich trinken willst.
- ♥ Du kannst schneiden, pürieren, probieren, rühren und riechen. Das macht viel Spaß!