

11 Grüne Smoothie Tipps

für Einsteiger und Fortgeschrittene

#1

Das **Verhältnis von Obst zu Blattgrün im Grünen Smoothie** sollte etwa 50/50 betragen. Als Einsteiger mehr Obst (Verhältnis 70/30) verwenden. So gewöhnt man sich leichter an den teils herben Geschmack des grünen Blattgemüses.

#2

Der Grüne Smoothie sollte so lecker schmecken, dass du dich auf den Nächsten freust!

#3

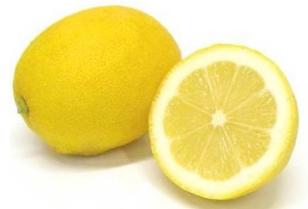
Nüsse und stärkehaltiges (Wurzel-)Gemüse (z.B. Karotten) gehören nicht in den Smoothie. Diese Kombination kann zusammen mit dem Obst zu **Verdauungsproblemen** führen, da die gemeinsame Verdauung mit Obst zu Gärung im Darm führt.

#4

Zum Süßen Stevia, Xylit, Datteln oder Fruchtsäfte verwenden. **Keinen Haushaltszucker oder Rohrzucker** in den Smoothie!

#5

Wenn der Smoothie nicht schmeckt gebe eine Birne, Mango, Banane oder ein paar Beeren hinzu. Oft hilft auch etwas Zitrone um den Smoothie zu "retten".



#6

Den Grünen Smoothie möglichst **als eigenständige Mahlzeit trinken**. Da er schnell verdaut wird, kann er zusammen mit anderer Nahrung im Darm zu Gärung/Blähungen führen.

#7



Frisch zubereitet schmeckt der grüne Smoothie am Besten. Im Kühlschrank in der verschlossenen Glasflasche ist er 2-3 Tage haltbar.

#8

Beobachte die **Verträglichkeit** sehr genau an Deinem Körper. Kommt es zu Aufstoßen, Blubbern im Bauch, Blähungen oder Stuhlveränderungen? Passe die Menge und Zutaten an deine Verträglichkeit ggf. an. Dein Körper sagt dir sehr genau, was & wie viel er will!

#9

Gebe zunächst nur wenig Wildkräuter in deinen Grünen Smoothie. Sie enthalten in der Regel ein Vielfaches an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelemente wie konventionell angebaute Zutaten. Starte mit 5 einfach zu erkennenden Wildkräutern: Löwenzahn, Vogelmiere, Spitzwegerich Lindenblättern und Brennnesseln,

#10

Bring Abwechslung in deinen Smoothie Alltag. Kreiere eigene Rezepte je nach Jahreszeit / Verfügbarkeit von frischen Zutaten und Tagesverfassung. So wird Dir Dein Grüner Smoothies nie langweilig!

#11

Verzehre die Grünen Smoothies langsam. Sie sind eine vollständige Mahlzeit und sollten gut gekaut / eingespeichelt werden. Also - Geniiieeeeßen ;-)

