

GUTH | HICKISCH | DOBROVIČOVÁ

GRÜNE SMOOTHIES

Vitalstoffpower aus
dem Mixer

KÜCHENRATGEBER

G|U



Mit **kostenloser App** zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

Schneiden Sie größere Zutaten deshalb vor dem Mixen in kleinere Stücke.

REINIGUNG

Lassen Sie den grünen Smoothie nicht im Mixbehälter stehen, denn dann bilden sich schnell Kalkablagerungen an den Wänden, die nur schwer zu entfernen sind. Am besten reinigen Sie den Behälter, indem Sie ihn bis zur Hälfte mit warmem Wasser füllen, einen Tropfen Spülmittel hinzufügen und kurz auf kleiner Stufe mixen. Stellen Sie den Mixbehälter niemals in die Spülmaschine, denn das schadet

der Gummidichtung des Schneidwerks.

PRINZIP LECKER

Der grüne Smoothie sollte Ihnen immer so schmecken, dass Sie sich nach seinem Genuss schon wieder auf den nächsten freuen. Zwingen Sie sich nicht zu Kombinationen nach dem Motto »Hauptsache gesund«. Bedenken Sie aber, dass durch die Kombination von herben Grünpflanzen und süßem Obst neue, überraschende Geschmacksqualitäten entstehen, an die man sich erst gewöhnen muss.

LEISTEN SIE SICH EINEN STARKEN MIXER!

Der Mixer entscheidet: Er muss stark genug sein, um die Pflanzenzellen optimal aufzubrechen, damit Ihnen die ganze Vitalstoff-Fülle zugutekommt.



HAUSHALTSMIXER

Es gibt sie in großer Vielfalt zwischen 30 und 200 Euro. Die Haushaltsmixer haben eine Drehzahl von bis zu 10 000 Umdrehungen pro Minute und ihre Leistung geht bis 1 000 Watt. Sie sind nicht dazu gedacht, täglich aus teilweise widerspenstigen Naturprodukten cremige Smoothies zu mixen und geben über kurz oder lang den Geist auf. Sie sind daher leider nur zum Einstieg geeignet, aber nicht zum dauerhaften Einsatz.

HOCHLEISTUNGSMIXER