

Gesund, lecker, erfrischend – Smoothies

Smoothies sind in aller Munde: Egal ob zuhause, im Büro oder unterwegs in der Stadt, überall sieht man Menschen mit dem leckeren Trendgetränk in der Hand. Zeit, dass auch die Redaktion von MEINE VITALITÄT auf den Smoothie kommt. Lang haben wir recherchiert, um das für uns beste Gerät zu finden. Gesucht, gekauft, getestet – hier kommt unser persönlicher Erfahrungsbericht.

27.04.2015 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Der Begriff Smoothies kommt aus dem englischen, smooth steht für „fein“, „gleichmäßig“, „cremig“ und ist eine Bezeichnung für Mixgetränke aus Obst und Milchprodukten.

Die ersten Smoothieversuche wagten wir bereits vor einiger Zeit mit einem gewöhnlichen Mixer, doch dies war leider nie wirklich von Erfolg gekrönt. Danach gönnten wir uns des öfteren einen fertigen Smoothie aus dem Supermarkt. Doch obwohl man nachvollziehen kann, was da alles enthalten ist – die fertigen Smoothies sind recht teuer und außerdem wollten wir selber in die Büro-Smoothieproduktion gehen. Denn selbstgemacht ist doch immer noch am leckersten.

Die Suche nach dem perfekten MixerIm Internet recherchierten wir nach dem für uns am geeignetesten Smoothie-Maker. Entschieden wurde nach Leistung und Preis. Es gibt so viele Anbieter und noch mehr Meinungen dazu – da muss man sich erst mal durchkämpfen. Die Entscheidung fiel dann auf den Omniblend V schwarz 2 L Standmixer.

Gespannt warteten wir die Lieferung ab – und es ging recht flott und unser neues Büro-Accessoire wurde von dem Postboten geliefert. Gespannt packten wir den Hochleistungsmixer aus und waren zunächst leicht erschrocken, wie groß dieser doch ist. Doch

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1126>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Platz ist auch in der kleinsten Küche und so suchten wir einen perfekten Ort für unseren neuen Freund. Bei der Lieferung war auch noch ein Rezeptbuch von GU dabei. Wie nett, denn so konnten wir uns gleich die ersten Rezepte aussuchen.

Da grüne Smoothies die wohl derzeit beliebtesten Smoothies sind, sollte unser erster Versuch auch grün werden. So begaben wir uns schnell zum Obst- und Gemüsehändler ums Eck und kauften Blattspinat, Avocado, Banane, Kiwi, Mango und noch ein paar andere Zutaten.

Einfach alles zusammenmischen und los geht's: alles gereinigt und zusammengebaut, dies geht ganz einfach.

Unser erstes Rezept heißt „**Der Klassiker**“ .

Zutaten:

- 2 Handvoll junger Spinat
- 1 großer süßer Apfel
- 1 Banane
- 1/2 Avocado
- 1/8 ungeschälte Zitrone
- Wasser nach Geschmack

Der Mixer ist praktischerweise in verschiedene Stufen unterteilt: Low, Medium und High. Außerdem kann man auch eine bestimmte Zeitauswahl treffen: 35, 60 oder 90 Sekunden. Gestartet wird bei unserem ersten Versuch kurz auf Low, danach geht es kurz unter High weiter und fertig ist unser erster Smoothie. Praktisch bei dem Bedienfeld ist, dass man den Smoothie-Maker jederzeit stoppen kann, indem man eine beliebige Taste drückt. Etwas umständlich geht der Deckel ab und man bekleckert sich leicht – dies ist aber bis jetzt auch der einzige Nachteil und mit etwas Übung sollte man dies auch hinbekommen.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1126>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Ab ins Glas und nun wird getestet – lecker! Nur etwas kühler könnte der Smoothie sein: also noch schnell ein paar Eiswürfel in den Behälter, kurz mixen und nun schmeckt unser erster Smoothie richtig super.

Infiziert vom Smoothie-Trend Nun ist der Smoothie-Hype also auch bei uns in der Redaktion angekommen und wir wollen gleich das nächste Rezept austesten. Zunächst muss der OmniBlend gereinigt werden. Dies geht ganz einfach: den Behälter zu 1/3 mit Wasser füllen, einen Spritzer Reiniger dazu und 3 mal kurz die Pulse-Taste drücken. Nun kurz ausspülen und wir können einen weiteren Versuch starten:

Jetzt soll es ein **schwarzer Smoothie** werden, diese sind ja bei den Stars & Sternchen gerade der neue Trend.

Die Zutaten sind auch ganz einfach zu bekommen.

Zutaten:

- 2 Handvoll Schwarze Johannisbeeren
- 1 reife Mango
- 1 Kopfsalat
- 500 ml Orangensaft

Wieder alles in unseren neuen Freund geben, mixen und genießen. Auch diese 2. Produktion erfüllt alle Gesichter mit einem Lächeln.

Fazit: Abschließend kann man sagen: wir sind sehr zufrieden mit unserem neuen Smoothie-Maker. Mit Vorfreude werden nun Rezepte herausgesucht und die nächsten Smoothie-Tage werden geplant. Eine schöne Alternative für einen doch manchmal sonst kalorienreichen Snack zwischendurch. Der Sommer kann kommen!

Falls Sie auch einen geeigneten Mixer für Smoothies suchen, dann kann MEINE VITALITÄT den OmniBlend empfehlen. Mit dem Hochleistungsmixer kann man neben Smoothies übrigens auch

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1126>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

perfekt Babynahrung herstellen.

Für alle Interessierten hier noch die **technischen Daten:**

- Motorleistung: bis zu 3 PS (2.238 W) in der Spitze
- Messerleistung: bis zu 950 W
- 3 Geschwindigkeiten
- 3 vorprogrammierte Laufprogramme 35, 60 und 90 Sekunden
- 6-Klingen-Kombimesser für Nass- und Trockenmixgut
- Vom Labor bestätigte Chlorophyll-Freisetzung
- Lautstärke: 85 dB

Tipp: Wissenschaftler und Zahnärzte warnen aktuell vor negativen Folgen durch den Smoothie-Konsum insbesondere durch den hohen Zucker- und Säuregehalt. Da dieser die Zähne schädigen kann. Dem kann aber ganz einfach entgegengewirkt werden, indem der Mund direkt nach dem Trinken mit Wasser gespült wird.

Weitere Informationen:

Auf MEINE VITALITÄT finden Sie viele verschiedene Smoothie-Rezepte:

- *Wildkräuter-Smoothie für Kinder*
- *Heidelbeer-Smoothie*

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1126>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

- *Bananen-Smoothie*

- *Brombeeren-Smoothie*