

MARIEL LEWIS



PALEO SMOOTHIES



BOOKS  SUCCESS

GESUNDE STEINZEITKOST AUS DEM MIXER

MARIEL LEWIS

PALEO SMOOTHIES

GESUNDE STEINZEITKOST AUS DEM MIXER

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel
Paleo Smoothies –150 smoothie recipes for ultimate health
ISBN 978-1-4405-7465-8

Copyright der Originalausgabe 2014:
Copyright © 2014 by Mariel Lewis. All rights reserved.

Copyright der deutschen Ausgabe 2015:
© Börsenmedien AG, Kulmbach

Übersetzung: Birgit Irgang
Gestaltung Cover: Franziska Iglar
Gestaltung, Satz und Herstellung: Martina Köhler
Lektorat: Hildegard Brendel
Druck: Stürtz GmbH, Würzburg

ISBN 978-3-86470-239-6

Alle Rechte der Verbreitung, auch die des auszugsweisen Nachdrucks,
der fotomechanischen Wiedergabe und der Verwertung durch Datenbanken
oder ähnliche Einrichtungen vorbehalten.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

BÖRSEN  MEDIEN
AKTIENGESELLSCHAFT

Postfach 1449 • 95305 Kulmbach
Tel: +49 9221 9051-0 • Fax: +49 9221 9051-4444
E-Mail: buecher@boersenmedien.de
www.books4success.de
www.facebook.com/books4success

INHALT

Einleitung		8	
TEIL 1: SMOOTHIES IM RAHMEN DER PALEO-ERNÄHRUNG		10	
Kapitel 1: Einführung in die Paleo-Ernährung		12	
Kapitel 2: Warum soll ich im Rahmen der Paleo-Diät Smoothies trinken?		21	
Kapitel 3: Wie Sie Paleo-Smoothies herstellen		27	
TEIL 2: DIE PALEO-SMOOTHIES		36	
Erfrischende Smoothies	40	Erholungs-Smoothies	57
Mandel-Jubel-Smoothie	41	Vollgas-Smoothie	58
Erdbeer-Blondinen-Smoothie	42	„Erdnussbutter-Gelee“-Smoothie	59
Mango-Wonnen-Smoothie	43	Birnen-Trauben-Smoothie	61
Sonntag-Smoothie	44	Cashew-Eiweiß-Smoothie	62
Flippiger Kiwi-Smoothie	45	Tropischer Revival-Smoothie	63
Trauben-Traum-Smoothie	46	Bananen-Kokos-Smoothie	64
Obstgarten-Potpourri-Smoothie	47	Kakao-Erholungs-Smoothie	65
Wassermelonen-Aufwach-Smoothie	48	Rot-und-gut-Smoothie	66
Honig-Schätzchen-Smoothie	50	Dattel-Rettungs-Smoothie	68
Guten-Morgen-Smoothie mit Orange	51	Wohlfühl-Smoothie	69
Gesunder Tassen-Smoothie	52	Kürbis-Eiweiß-Smoothie	70
Beschwingter Tropen-Smoothie	53	Frisch-und-Fit-Smoothie	71
Papaya-Harmonie-Smoothie	54	Yummy-Yummy-Smoothie	72
Toller Pfirsich-Smoothie	55	KiBa-Smoothie	73
Ananas-Sonnenschein-Smoothie	56	Steh-auf-und-tanz-Smoothie	74

Reinigende Smoothies

Kirschen-im-Glück-Smoothie
Cranberry-Superhelden-Smoothie
Beruhigender Lavendel-Smoothie
Heidelbeer-Mandelmilch-Smoothie
Papaya-Jubel-Smoothie
Heilsamer Weintrauben-Smoothie
Erdbeer-Rhabarber-Smoothie
Kokos-Pfirsich-Smoothie
Kunterbunter Smoothie
Süßkartoffel-Smoothie
Blauer Granatapfel-Smoothie
Süßer Kiwi-Smoothie
Roter Grapefruit-Smoothie
Ein-Apfel-am-Tag-Smoothie
Pflaumenzeit-Smoothie

Dessert-Smoothies

Samtiger Kakao-Smoothie
Minz-Schoko-Smoothie
Sonnenblumenkern-Schoko-Smoothie
Vanille-Bananen-Smoothie
Süßer Apfelkuchen-Smoothie
Beeren-Kakao-Smoothie
Süßer Orangen-Smoothie
Käsekuchen-Fan-Smoothie
Cremiger Vanille-Kokos-Smoothie
Kürbiskuchen-Smoothie
Fantastischer Birnen-Smoothie
Karottenkuchen-Smoothie
Cremiger Pfirsich-Smoothie
Pekannuss-Smoothie mit Ahornsirup
Geliebter Vanille-Smoothie

75 Entgiftungs-Smoothies

76 Entschlackungs-Smoothie	112
77 Back-to-Basics-Smoothie	113
78 Brombeer-Bananen-Smoothie	114
79 Heidelbeer-Traum-Smoothie	115
80 Belebender Açai-Beeren-Smoothie	116
82 Rote-Rüben-Smoothie	118
83 Koriander-Detox-Smoothie	119
84 Grapefruit-Entschlackungs-Smoothie	120
85 Apfel-Walnuss-Smoothie	121
87 Heilender Sonnenblumen-Smoothie	122
88 Sesam-Mango-Smoothie	123
89 Karibischer Sonnenuntergangs-Smoothie	125
90 Paranuss-Smoothie	126
91 Erdbeer-Basilikum-Smoothie	127
92 Kürbis-Ingwer-Smoothie	128

93 Energie-Smoothies

94 Zitrus-Elan-Smoothie	130
95 Bananen-Nuss-Smoothie	131
96 Pinkfarbener Sommer-Smoothie	132
98 Kokos-Energie-Smoothie	134
99 Beeren-Bomben-Smoothie	135
100 Turbo-Nektarinen-Smoothie	137
101 Kaki-Stärkungs-Smoothie	138
102 Minziger Mango-Smoothie	139
103 Feigen-Energie-Smoothie	140
105 Pfirsich-Mandelmilch-Smoothie	141
106 Papaya-Impuls-Smoothie	142
107 Belebender Grünkohl-Smoothie	144
108 Glücks-Brombeer-Smoothie	145
109 Grüner Energie-Smoothie	146
110 Kakao-Walnuss-Smoothie	147

Drei-Zutaten-Smoothies	149	Reine Obst-Smoothies	185
Verrückter Mango-Smoothie	150	Sommer-Smoothie	186
Tropischer Sonnenaufgang-Smoothie	151	Ananas-Paradies-Smoothie	187
Versteckte Kostbarkeiten-Smoothie	152	Klassischer Erdbeer-Smoothie	188
Bananen-Mandel-Smoothie	153	Vielseitiger Obst-Smoothie	189
Melonen-Wahn-Smoothie	154	Ganz gelber Smoothie	190
Orangen-Granatapfel-Smoothie	156	Perfekter Pfirsich-Smoothie	192
Erdbeer-Dattel-Smoothie	157	Beerig guter Smoothie	193
Cranberry-Mango-Smoothie	158	Piña-Colada-Smoothie	194
Süßer Pfirsich-Smoothie	159	Glücksmomente-Smoothie	196
Mandel-Birnen-Smoothie	160	Fruchtiger Guaven-Smoothie	197
Aprikosen-Süßkartoffel-Smoothie	161	Exotischer Avocado-Smoothie	198
„Perfektes Trio“-Smoothie	163	Kirsch-Elan-Smoothie	199
Einfacher Himbeer-Smoothie	164	Tropischer Trauben-Smoothie	200
Beerenmix-Smoothie	165	Blauer Zitronen-Smoothie	202
Bananen-Trauben-Smoothie	166	Erdbeer-Mandarinen-Smoothie	203
Grüne Smoothies	167	Exotische Smoothies	205
Grüner Pfirsich-Smoothie	168	Mango-Tango-Smoothie	206
Goji-Spinat-Smoothie	169	Maracuja-Himbeer-Smoothie	207
Erdbeer-Pfefferminz-Smoothie	170	Raffinierter Drachenfrucht-Smoothie	208
Löwenzahn-Kamillen-Smoothie	172	Kaki-Bananen-Smoothie	209
Birnen-Gewürz-Smoothie	173	Paradiesischer Strand-Smoothie	210
Grüner Smoothie mit Pfiff	174	Sternfrucht-Paradies-Smoothie	212
Rosmarin-Pfefferminz-Smoothie	175	Zauberhafter Guaven-Smoothie	213
Grünkohl-Power-Smoothie	176	Tropischer Mango-Smoothie	214
Üppiger Gemüse-Smoothie	177	Südamerikanischer Lulo-Smoothie	215
Grüner Frucht-Smoothie	178	Außergewöhnlicher Jackfrucht-Smoothie	216
Grüner Kaktusfeigen-Smoothie	180	Baumtomaten-Bananen-Smoothie	217
Spinat-Erdbeer-Smoothie	181	Orangen-Ananas-Smoothie	218
Kunterbunter Obst-Gemüse-Smoothie	182	Mango-Stachelannonen-Smoothie	220
Milder Rote-Rüben-Smoothie	183	Brombeer-Lulo-Smoothie	221
Stärkender grüner Smoothie	184	Pfirsich-Litschi-Smoothie	222
Anhang: Umrechnungstabelle für Mengenangaben			223
Index			225

EINLEITUNG

Cremiger Vanille-Kokos-Smoothie. Sternfrucht-Paradies-Smoothie. Löwenzahn-Kamillen-Smoothie.

Diese Smoothies klingen köstlich, nicht wahr? Das sind sie natürlich auch, aber diese Smoothies haben noch mehr zu bieten als ihren erstaunlichen Geschmack. All diese nährstoffreichen Getränke sind an die Erfordernisse der Paleo-Ernährungsweise angepasst, welche die Welt im Sturm erobert!

In „Paleo-Smoothies“ finden Sie 150 kulinarisch kreative Smoothie-Rezepte, die Ihren Körper versorgen und Ihre Geschmacksknospen erfreuen! Für diese nährstoffreichen und einfach zuzubereitenden Rezepte werden nur die besten verfügbaren Zutaten verwendet. So ist garantiert, dass Ihr Getränk wunderbar schmeckt und Ihren Körper mit den richtigen Nährstoffen versorgt! Außerdem sind die Rezepte in unterschiedliche Kategorien unterteilt, damit Sie immer rasch den richtigen Smoothie für Ihren Geschmack und Ihre Bedürfnisse finden. Einige Smoothies befriedigen die Lust auf Süßes, die beim Diäthalten häufig aufkommt, während andere Sie wacher werden lassen, Sie aufs Zubettgehen vorbereiten oder auf eine exotische Geschmacksreise entführen. Anhand dieser Einteilung ist es leicht, sich auf ganz individuelle Smoothie-Abenteuer einzulassen! Sie werden auch etwas über die Grundlagen der Smoothie-Zubereitung erfahren. So wird es für Sie einfacher, nach der Anleitung der Rezepte köstliche, naturbelassene Smoothies herzustellen und diese Kenntnisse anzuwenden, um Ihre eigenen Smoothies zu kreieren, die auf die Steinzeit-Ernährung abgestimmt sind.

Zusätzlich zu den herrlich einfallsreichen Smoothie-Rezepten im zweiten Teil dieses Buches erhalten Sie wertvolle Informationen über den Paleo-Lebensstil und erfahren, wie Sie einen leicht einzuhaltenden Plan erstellen können. Welche Lebensmittel

dürfen Sie essen? Was sollten Sie in Ihrer Küche vorrätig haben, um Paleo-Smoothies herzustellen? Warum sind Smoothies ein wichtiger Bestandteil Ihrer Paleo-Reise? Die Antworten auf diese und weitere Fragen erhalten Sie in diesem Buch! Ob Sie erst beginnen, sich mit der Paleo-Ernährung auseinanderzusetzen, oder einfach auf der Suche nach ein paar wunderbar leckeren Smoothies für Ihr Paleo-Repertoire sind: Nutzen Sie die detaillierten Informationen, die Ihnen das Buch „Paleo-Smoothies“ bietet, und genießen Sie den Erfolg Ihrer ganz persönlichen Paleo-Reise. Lassen Sie uns auf Ihre Gesundheit anstoßen – mit Smoothies natürlich!

TEIL 1

Warum sollte ich im Rahmen der Paleo-Ernährung Smoothies trinken? Wie kann ich dafür sorgen, dass meine Smoothies einfach herzustellen und lecker sind? Was hat es mit der Paleo-Ernährung überhaupt auf sich?

Die Antworten auf diese und weitere Fragen finden Sie im ersten Teil des Buches. Im ersten Kapitel erhalten Sie auch Informationen darüber, warum die Paleo-Diät für Sie, Ihre Gesundheit und Ihren gesamten Lebensstil gut sein könnte. Außerdem lernen Sie in den Kapiteln 2 und 3 die Grundlagen der Herstellung von Smoothies, um die im zweiten Teil des Buches vorgestellten Rezepte zubereiten und Ihre ganz eigenen Kreationen schaffen zu können. Wenn die Smoothie-Herstellung eine Kunst ist, sind diese Kapitel Ihre Farben. Sie müssen die Grundbegriffe der Smoothie-Produktion kennen, damit Sie einen gesunden Lebensstil in Angriff nehmen können, der zu Ihnen passt – ohne Verwirrungen und verlorene Zeit. Und je mehr Sie über Smoothies und die Paleo-Ernährung wissen, desto eher wird sie Teil Ihres Lebens werden. So werden Sie in der Lage sein, Ihre Fähigkeiten auch auf die Zubereitung gesünderer Smoothies und Paleo-Speisen anzuwenden. Denn Wissen ist tatsächlich Macht!

SMOOTHIES IM RAHMEN DER PALEO- ERNÄHRUNG

Nehmen Sie sich also die Zeit, um sich mit allen Aspekten der Paleo-Smoothies vertraut zu machen! Nachdem Sie diese Kapitel gelesen haben, sollten Sie sich selbstbewusst, gut ausgerüstet und bereit fühlen, um Ihren Mixer anzuschalten und für sich und Ihre Familie ein paar köstliche Smoothies zuzubereiten. Erfahren Sie mehr über die Vorteile von Smoothies in Ihrer Ernährung, lernen Sie, welche Geräte und Techniken Sie bei der Herstellung Ihrer Getränke verwenden sollten, und lesen Sie, wie Sie sich am besten vorbereiten, damit die Smoothie-Herstellung zum Kinderspiel wird. Wenn Sie wissen, was Sie tun, und die Besonderheiten der Paleo-Smoothies kennen, werden Sie bei der Zubereitung Ihrer Smoothies bestimmt eine Menge Freude haben!

KAPITEL 1

Einführung in die Paleo-Ernährung

Gratulation! Sie sind bereit, sich für den Paleo-Lebensstil zu entscheiden oder haben es bereits getan. Doch was bedeutet das eigentlich? Die Paleo-Ernährung, auch als Steinzeit-Diät bekannt, richtet sich nach dem Jäger-und-Sammler-Prinzip und wurde Mitte der 1970er-Jahre durch Walter L. Voegtlin bekannt gemacht. Seitdem haben zahlreiche zeitgenössische Autoren sie erforscht, überarbeitet und diskutiert. Diese Ernährungsweise basiert auf der Prämisse, dass die Menschen keine Milchprodukte, kein Getreide und keine Hülsenfrüchte oder stark verarbeitete Lebensmittel essen sollten. Stattdessen sollte man sich an der Kost der Menschen während der Altsteinzeit orientieren – einem Zeitalter, das 2,5 Millionen Jahre dauerte und vor ungefähr 10.000 Jahren endete. In dieser Zeit konzentrierte sich die Ernährung der Menschen auf eiweißreiche Lebensmittel (mit einem niedrigen glykämischen Wert), Obst und Gemüse (die gesunde sekundäre Pflanzenstoffe, Vitamine und Mineralstoffe enthalten, die in der Regel das Immunsystem unterstützen und Sie gesünder machen) sowie langkettige Omega-3-Fettsäuren (die entzündungshemmend wirken).

In der heutigen Zeit ist Jagen und Sammeln ein wenig zu viel verlangt. Realistischerweise hat niemand die Zeit, die Fähigkeiten oder den Wunsch, sich täglich Pfeil und Bogen zu greifen und durch die Wälder zu streifen, um etwas zum Essen zu erjagen. Doch Sie sind natürlich in der Lage, all die wundervollen Nahrungsmittel zu besorgen, die Höhlenbewohner vor über 10.000 Jahren zu sich genommen haben. Sie können in den nächstgelegenen Lebensmittelläden gehen und finden dort die Paleo-Grundnahrungsmittel wie Rindfleisch, Hähnchen, Schweinefleisch, Fisch, Gemüse, Obst, Nüsse, Samen und gesunde Speiseöle. Wenn Sie sich für den Paleo-Lebensstil entschieden haben, können Sie in all den schön gefärbten Obst- und Gemüsesorten schwelgen, die in den verschiedenen Regionen der Welt wachsen, den saftigen Geschmack eines netten Ribeye-Steaks oder Lachsfilets genießen und rohe Nüsse und Samen knabbern. Paleo-Lebensmittel sind nicht verarbeitet, sondern naturrein. Sie sind nicht genetisch verändert, sondern biologisch. Sie sind nicht mit fruktosereichem Maissirup gesüßt, sondern eher mit rohem Honig oder Ahornsirup.

Dieses Kapitel liefert Ihnen Informationen darüber, wie Sie Ihre eigene Paleo-Reise in Angriff nehmen können, und Sie erfahren, warum die Paleo-Diät ein idealer Lebensstil ist. Außerdem erhalten Sie einige wichtige

Anhaltspunkte, wie Sie die Steinzeit-Ernährung umsetzen können, und lernen, was Sie im Rahmen der Paleo-Lebensweise essen dürfen und was nicht. Lassen Sie uns nun gemeinsam diese Materie in Angriff nehmen!

Die Umsetzung des Paleo-Lebensstils

Beginnen wir das Paleo-Leben! Sie sind engagiert und wollen ganz und gar in die wunderbare Paleo-Welt eintauchen. Es wird also Zeit, dass Sie erfahren, wie Sie loslegen können. Sehen wir uns nun einmal an, wie Sie sich vorbereiten können.

Räumen Sie Ihren Vorratsschrank aus

Sehen Sie sich Ihre Vorräte und den Inhalt Ihres Kühlschranks an und nutzen Sie Ihr bestes Urteilsvermögen, um alle Produkte auszusortieren, die unnatürliche oder verarbeitete Zutaten enthalten. Ausschließlich biologische Eiweiße, Gemüse, Obst, Nüsse, Samen und gesunde Öle wollen Sie behalten. Auf die Liste der Dinge, die Sie wegwerfen müssen, gehören zum Beispiel Kartoffelchips, Kekse, Backmischungen, Müsli, Cracker, Ketchup, Mayonnaise und im Grunde alles, was schwierig auszusprechende Zutaten enthält wie Butylhydroxyanisol oder Natriumbenzoat. Auf Ihrer Paleo-Reise werden Sie all diese Lebensmittel nicht brauchen. Wenn Sie sich an die Paleo-Ernährungsweise halten, sollten Sie Ihre Vorratskammer und Ihren Kühlschrank so organisieren, dass Sie genügend schönen, sauberen Platz für all die tollen, zugelassenen

Nahrungsmittel haben, mit denen Sie all die schlechten Zutaten ersetzen.

Der Paleo-Einkauf

Für eine erfolgreiche Durchführung der Paleo-Diät müssen Sie lernen, wie Sie „clever einkaufen“. Nehmen Sie sich die Zeit, die Lebensmittelläden in Ihrer Nähe etwas genauer unter die Lupe zu nehmen. Finden Sie heraus, wo Sie am preiswertesten die farbenfrohesten Obst- und Gemüsesorten kaufen können, die frischesten Meeresfrüchte und die knackigsten Mandeln in großen Gebinden, wo importierte, exotische Früchte und Gemüsesorten angeboten werden, und so weiter. Es ist wichtig, diese Dinge in Erfahrung zu bringen, damit Sie die geschmacklich besten, erschwinglichen Lebensmittel für Ihre Familie besorgen können. Das wird sich in der Zukunft auszahlen. Wenn Sie nicht gerne in Lebensmittelgeschäften einkaufen, können Sie Paleo-Nahrungsmittel

auch im Internet erwerben. Unter dem Stichwort „Paleo online kaufen“ finden Sie eine Vielzahl an Anbietern.

Wenn Sie sich in Ihrem Lieblingslebensmittelladen oder auf Ihrer bevorzugten Homepage umsehen, sollten Sie sich die Zeit nehmen, sich mit den Paleo-Grundnahrungsmitteln sowie mit frischem Bio-Obst und -Gemüse zu bevorraten, die Sie für die nächste Woche brauchen. (Weiter hinten in diesem Kapitel finden Sie Listen mit Nahrungsmitteln, die im Rahmen der Paleo-Diät erlaubt sind.) Es ist empfehlenswert, nur ausreichend Eiweiß, Obst und Gemüse für die kommende Woche zu kaufen. Wenn Sie einmal wöchentlich einkaufen, sind Ihre Lebensmittel nämlich so frisch und köstlich wie nur irgend möglich. Auf diese Weise gelingen auch Ihre Rezepte besser. Beim Einkaufen sollten Sie die meiste Zeit in der Abteilung verbringen, in der Frischfleisch, frisches Obst und Gemüse zu finden sind – nicht in den mittleren Gängen mit den abgepackten Nahrungsmitteln. Sie werden feststellen, dass ein Großteil der Paleo-geeigneten Lebensmittel in den meisten Geschäften in diesem Bereich zu finden ist.

Im Paleo-Stil essen

Es ist herrlich, dass man bei der Paleo-Diät keine Kalorien zählen muss. Allerdings müssen Sie gut darauf achten, was und wie oft Sie essen dürfen. Am besten ist es, im Rahmen der Paleo-Ernährungsweise alle drei Stunden kleinere Portionen zu sich zu nehmen. Jede Mahlzeit sollte aus kleinen Portionen Eiweiß (faustgroß), Gemüse (zwei Drittel Ihres Ge-

richts) sowie Obst und Omega-3-Fettsäuren (diese beiden sollten zusammen ein Drittel Ihrer Speise ausmachen) bestehen. Wenn Sie sich auf diese Weise ernähren, tragen Sie dazu bei, dass Ihr Insulinspiegel stabil bleibt, Sie viel Energie haben und Ihre Verdauung gut funktioniert, während Sie überdies einen gesunden Gewichtsverlust unterstützen, sofern dies eins Ihrer Ziele ist.

Damit Sie dabeibleiben, sollten Ihre Lebensmittel möglichst leicht erhältlich und schnell zuzubereiten sein. Aus diesem Grund kann es hilfreich sein, Ihre Paleo-Mahlzeiten und -Snacks in größeren Mengen im Voraus herzustellen. So haben Sie immer gesunde Speisen in Ihrer Küche, wenn Sie oder Ihre Familie Hunger bekommen. Außerdem können Sie auf diese Weise Ausflüge zum nächstgelegenen Schnellimbiss, ungesunde Fertiggerichte und den Einkauf schlechter Lebensmittel vermeiden. Wenn Sie in Ihrer Küche Smoothie-Zutaten vorrätig und eventuell sogar schon fertig vorbereitet haben, können Sie einen Paleo-Smoothie im Nullkommanichts mixen. Smoothie-Zutaten gewaschen, geschnitten, gewürfelt, gefroren oder als Saft im Kühlschrank verfügbar zu haben, halbiert die Zubereitungszeit. Sie sind dann tatsächlich in der Lage, leckere und gesunde Getränke innerhalb weniger Minuten zu zaubern! Im Alltag wird sich das als äußerst hilfreich erweisen: Smoothies erfordern keine große Anstrengung Ihrerseits und machen Ihre Paleo-Lebensweise zum Kinderspiel.

Kochen im Paleo-Stil

Das macht wirklich Spaß! Machen Sie sich die Hände „schmutzig“ und bereiten Sie wunderbare Paleo-Speisen für sich und Ihre Familie zu. Hier kommen Paleo-Kochbücher und Blogs ins Spiel. Es gibt eine Vielzahl toller Quellen mit wunderbaren, köstlichen Paleo-Rezepten für Sie; und Sie können mit den Paleo-Smoothie-Rezepten beginnen, die Sie im zweiten Teil dieses Buches finden. Wenn Sie verschiedene Blogs und Kochbücher zu diesem Thema lesen, werden Sie eine Fülle von Ideen bekommen; doch mithilfe der Smoothies in diesem Buch können Sie schnell und einfach Snacks oder Mahlzeiten zubereiten, die zur Steinzeit-Ernährung passen und Ihnen den Einstieg in die Paleo-Lebensweise erleichtern. Achten Sie darauf, Ihren Speiseplan von Woche zu Woche und von Tag zu Tag zu wechseln: So vermeiden Sie, dass Sie die Paleo-Diät aufgeben, weil es Ihnen zu langweilig ist, immer dasselbe zu sich zu nehmen. Wie bereits erwähnt, sollten Sie auch dafür sorgen, den Einkauf frühzeitig zu erledigen, damit Sie alles, was Sie für Ihre Küchen-Kreationen brauchen, zu Hause haben.

Nehmen Sie Ihre Familie mit auf Ihre Paleo-Reise

Wenn Sie die Paleo-Diät ein paar Wochen einhalten, werden Sie feststellen, dass dies die beste Ernährungsweise überhaupt ist. Sie fühlen sich energiegeladener, Ihr Verdauungssystem funktioniert geregelter, Sie schlafen besser, fühlen sich nicht aufgebläht und verlieren möglicherweise sogar Gewicht. Da Sie für Ihre

Familie nur das Beste wollen, sollten Sie Ihre Lieben allmählich in Ihre neu erlernte Paleo-Lebensweise einführen, indem Sie sie in der Küche helfen oder die köstlichen Paleo-Smoothies probieren lassen. Denn Sie wünschen sich ja, dass Ihre Familie sich genauso großartig fühlt wie Sie!

Ein aktives und ausgeglichenes Leben führen

Besuchen Sie einen Yogakurs, unternehmen Sie mit Ihrem Partner lange Spaziergänge, spielen Sie mit Ihren Kindern, nehmen Sie ein neues Hobby in Angriff, schlafen Sie jede Nacht acht Stunden, treffen Sie Ihre Freunde und besuchen Sie Veranstaltungen. Natürlich ist eine gesunde Ernährung äußerst wichtig für unsere Gesundheit, doch Gesundheit besteht nicht nur aus gesunden Lebensmitteln. Ihr Leben sollte außerdem seelisch, geistig und emotional ausgewogen sein. Werden Sie aktiv und nehmen Sie die Veränderungen vor, von denen Sie wissen, dass sie erforderlich sind, damit Sie Ihre Ziele erreichen. Es ist Ihr Leben: Machen Sie es sich zueigen und leben Sie es!

Im Rahmen der Paleo-Diät zugelassene Lebensmittel

Wenn man seine Ernährungsweise umstellt, besteht eine der größten Schwierigkeiten darin, herauszufinden, was man essen darf und was nicht. Sie wissen bereits, dass Sie keine Milchprodukte, kein Getreide, keine Hülsenfrüchte und keinen raffinierten Zucker essen dürfen. Doch was ist denn nun erlaubt? Eine gute Faustregel lautet: Wenn Sie es anpflanzen, sammeln oder jagen können, dürfen Sie es essen.

Nachfolgend finden Sie einige allgemeine Listen von Paleo-Zutaten, die nach Arten sortiert sind, sowie Hinweise, welche Grundnahrungsmittel Sie immer im Haus haben sollten. Alle „Supernahrungsmittel“ (Lebensmittel mit beeindruckendem und vielfältigem Nutzen für Ihre Gesundheit), die für die Zubereitung der Paleo-Smoothies vorrätig sein sollten, sind mit einem **S** markiert.

EIWEISSE

Anmerkung: Eiweiße müssen aus biologischer Landwirtschaft, von freilaufenden Tieren und nicht aus Käfighaltung stammen. Versuchen Sie, unterschiedliche Eiweißquellen zu sich zu nehmen, da Sie auf diese Weise verschiedene Nährstoffe erhalten. Eier, Hähnchenfleisch, Putenfleisch, Schinken, Wild, Tilapia und Lachs sollten Sie immer vorrätig haben.

- Geflügel
- Rind
- Schwein
- Schinken
- Wildfleisch wie Reh oder Hirsch
- Fisch und Meeresfrüchte

OBST

Anmerkung: Jede Obstsorte ist erlaubt, entscheiden Sie sich also für Ihre Lieblingssorten. Wenn Sie Saisonfrüchte kaufen, entlasten Sie Ihren Geldbeutel und bekommen die saftigsten, farbenfrohesten Früchte. Versuchen Sie, Avocados, Bananen, Orangen, Äpfel, Weintrauben, Kürbisse und verschiedene Bio-Fruchtsäfte ohne Zusätze stets zur Verfügung zu haben.

- Açai-Beeren
- Ananas
- Äpfel
- Aprikosen
- Avocados **S**
- Bananen **S**
- Birnen **S**
- Brombeeren **S**
- Cantaloupe-Melonen

TEIL 2

Nun haben Sie den Teil des Kochbuchs erreicht, auf den Sie gewartet haben! Dieser Teil umfasst 150 Paleo-Smoothie, die nach verschiedenen Kategorien sortiert sind. Sie finden hier Rezepte für erfrischende Smoothies, für reinigende Smoothies, für Energie spendende Smoothies, außerdem für grüne Smoothies, für Smoothies mit drei Zutaten, Smoothies als Nachtisch und vieles mehr! Alle Smoothies in diesem Buch stecken voller nährstoffreicher Zutaten, die den Richtlinien der Paleo-Ernährung entsprechen. Jedes Smoothie-Rezept wird durch eine Beschreibung eingeleitet; neben der Zubereitungsanweisung sind darüber hinaus die Zubereitungsdauer, der Schwierigkeitsgrad, die Gesamtmenge, die Zutatenliste, die Portionsgröße und die Nährwerte angegeben, damit Sie genau wissen, was Sie trinken und wie lange es dauert, den Smoothie herzustellen. Sie werden feststellen, dass die Smoothies nicht nur köstlich und nährstoffreich sind, sondern Sie auch mit Wissen versorgen, welche Zutaten Sie miteinander kombinieren können, um in Zukunft Ihre ganz eigenen Smoothie-Kombinationen zu zaubern. Es ist eine Kunst, die richtigen Zutaten zu mixen und zu verstehen, wie sie zusammen wirken. Praktizieren Sie diese Kunst, indem Sie die folgenden Rezepte ausprobieren, lernen Sie durch die erwähnten Tipps und Tricks, und erkennen Sie, welches Obst und Gemüse gut

DIE PALEO- SMOOTHIES

zueinander passt. Wenn Sie erst einmal begonnen haben, diese Smoothies in Ihrer eigenen Küche zuzubereiten und in der Familie zu kosten, wird die Smoothie-Herstellung Ihnen in Fleisch und Blut übergehen, sodass Sie Ihre Lieblingszutaten im Handumdrehen zusammengemixt haben! Bei der Smoothie-Produktion können Sie die Rezepte auch an Ihre Bedürfnisse anpassen. Sollten Sie beispielsweise der Ansicht sein, dass ein Smoothie zu dickflüssig ist, spricht nichts dagegen, etwas Wasser hinzuzufügen. Und wenn Ihr Smoothie zu wässrig ist, können Sie ein oder zwei Eiswürfel hineingeben. Es geht einfach nur darum, was Sie wollen. Lassen Sie es sich gut gehen!

ERFRISCHENDE SMOOTHIES

Hatten Sie jemals das Verlangen nach etwas, das helfen kann, die notwendige Versorgung Ihres Körpers zu ergänzen? Wenn das der Fall ist, sind diese erfrischenden Smoothies genau das Richtige für Sie! Sie sind schnell und leicht zuzubereiten und enthalten tolle, qualitativ hochwertige Zutaten, die Ihnen das Gefühl geben, wie neu geboren zu sein. Diese Smoothies eignen sich wunderbar als Frühstück, nach dem Yoga, vor dem Spaziergang im Park oder auch vor einem Familienausflug mit dem Auto. Was auch immer Ihre Lebenskraft benötigt – die hier vorgestellten Smoothies werden Sie mit einer Menge großartiger, frischer Ideen versorgen, wie Sie Ihrem Körper helfen können, wieder zu Kräften zu kommen. Auf jeden Fall werden Ihnen die Energie und die Leichtigkeit gefallen, die Sie wahrnehmen, wenn Sie diese Smoothies in Ihren Speiseplan aufnehmen.

MANDEL-JUBEL-SMOOTHIE

Mandeln sind knackiger als alle anderen Nüsse, die auf Bäumen wachsen, eignen sich wunderbar als Snack zwischendurch und schmecken auch im Smoothie köstlich! Sie lassen sich hervorragend den ganzen Tag über knabbern, und das einzigartige Aroma, das sie Smoothies verleihen, ist einfach himmlisch. Falls Sie eine tolle Quelle für das Antioxidans Vitamin E suchen: Schon 30 Gramm Mandeln decken mehr als ein Drittel des empfohlenen Tagesbedarfs ab. Nüsse sind gesund!

Anmerkung: Warum sollten Sie Mandeln über Nacht einweichen, bevor Sie sie Ihrem Smoothie hinzufügen? Eingeweichte Mandeln sind besser verdaulich. Außerdem kann Ihr Körper so leichter die zahlreichen Nährstoffe und Vitamine aufnehmen.

Dauer: 5 Minuten | Schwierigkeitsgrad: einfach | Ergibt: 450 g | Portionsgröße: 225 g

2 gefrorene Bananen
 1/3 Tasse Mandeln, über Nacht in Wasser eingeweicht
 (vor der Verwendung Wasser abgießen)
 1/3 Tasse Kokosmilch aus der Dose
 1 Tasse Kokoswasser
 2 EL roher Honig

Alle Zutaten in den Mixer füllen und auf hoher Stufe pürieren, bis der Smoothie eine geschmeidige Konsistenz hat.



Nährwertangaben (pro Portion):

Kalorien: 357,15 (kcal)	Kohlenhydrate: 53 (g)	Eiweiß: 6,2 (g)	Fett: 16 (g)	Natrium: 266 (mg)	Ballaststoffe: 13 (g)	Zucker: 70,5 (g)
-----------------------------------	---------------------------------	---------------------------	------------------------	-----------------------------	---------------------------------	----------------------------

ERDBEER-BLONDINEN-SMOOTHIE

Erfreuen Sie sich an einer der leckersten Früchte überhaupt: der Erdbeere! Wenn Sie eine Erdbeere essen, können Sie sich einfach auf Ihren Geschmack konzentrieren – doch diese Frucht ist auch ein wahres Supernahrungsmittel. Sie steckt voller Antioxidantien, und eine halbe Tasse Erdbeeren deckt die Hälfte Ihres Tagesbedarfs an Vitamin C. So können Erdbeeren helfen, Falten zu vermeiden und Ihr Immunsystem zu stärken. Bei anderen Eigenschaften der Erdbeeren wurde nachgewiesen, dass sie zur Gesundheit Ihrer Augen beitragen, das Wachstum von Krebszellen unterdrücken und noch vieles mehr können! Sie begeistern also nicht nur Ihre Geschmacksknospen, sondern sorgen auch dafür, dass Ihr Körper stark bleibt!

Dauer: 5 Minuten | **Schwierigkeitsgrad:** einfach | **Ergibt:** 450 g | **Portionsgröße:** 225 g

- 1 Tasse gefrorene Erdbeeren
- 1 gefrorene Banane
- 1/3 Tasse Walnüsse
- 1/4 TL Vanilleextrakt
- 2 EL roher Honig
- 1 Tasse ungesüßte Mandelmilch

Alle Zutaten in den Mixer füllen und auf hoher Stufe pürieren, bis der Smoothie eine geschmeidige Konsistenz hat.



Nährwertangaben (pro Portion):

Kalorien: 290 (kcal)	Kohlenhydrate: 40,4 (g)	Eiweiß: 4,5 (g)	Fett: 14 (g)	Natrium: 185,7 (mg)	Ballaststoffe: 9,7 (g)	Zucker: 57,5 (g)
-----------------------------	--------------------------------	------------------------	---------------------	----------------------------	-------------------------------	-------------------------

MANGO-WONNEN-SMOOTHIE

Was ist rund, orangefarben, verhindert Krebs, senkt den Cholesterinspiegel, sorgt für eine reine Haut, ist gut für die Augen und hilft bei Diabetes? Die Mango! Wer hätte gedacht, dass eine so köstliche Frucht solch ein Geschenk für die Gesundheit sein könnte? Diese saftige Leckerei enthält große Mengen an Vitamin C, Vitamin A sowie Carotinoiden und unterstützt unser Immunsystem. Verwenden Sie Mangos in Ihren Smoothies für gesunden Genuss!

Dauer: 5 Minuten | Schwierigkeitsgrad: einfach | Ergibt: 720 g | Portionsgröße: 180 g

2½ Tassen gefrorene Mangoscheiben
 ½ Tasse Kokosmilch aus der Dose, über Nacht gekühlt
 1½ Tassen Kokoswasser
 1 EL roher Honig
 Saft von ½ Limette
 ¼ TL Zimt

Alle Zutaten in den Mixer füllen und auf hoher Stufe pürieren, bis der Smoothie eine geschmeidige Konsistenz hat.



Nährwertangaben (pro Portion):

Kalorien: 210 (kcal)	Kohlenhydrate: 34,96 (g)	Eiweiß: 2,6 (g)	Fett: 8 (g)	Natrium: 78 (mg)	Ballaststoffe: 12,25 (g)	Zucker: 70,5 (g)
--------------------------------	------------------------------------	---------------------------	-----------------------	----------------------------	------------------------------------	----------------------------

WASSERMELONEN- AUFWACH-SMOOTHIE

Was ist außen grün, innen rot und randvoll mit den Vitaminen A und C, Kalium und Magnesium? Erraten: eine Wassermelone! Dieses Sommerobst ist aromatisch und enthält genug Saft gegen Ihren Durst: Wassermelonen bestehen nämlich zu 90 Prozent aus Wasser! Und wenn Sie ein Drittel der empfohlenen Tagesmenge der Vitamine A und C zu sich nehmen möchten, müssen Sie lediglich 280 Gramm dieser köstlichen Frucht essen! Wassermelonen enthalten essentielle Aminosäuren, die dazu beitragen können, die Blutgefäße zu entspannen und den Blutkreislauf zu verbessern. Aus diesem Grund sind sie auch in der Lage, die Entspannung schmerzender Muskeln zu fördern. Löschen Sie also Ihren Durst mit diesem nährstoffreichen und erfrischenden Paleo-Smoothie!

Dauer: 5 Minuten | Schwierigkeitsgrad: einfach | Ergibt: 450 g | Portionsgröße: 225 g

1 Tasse gefrorene Erdbeeren
 1½ Tassen gekühlte Wassermelonenstücke
 Saft von ½ Limette
 1 EL roher Honig
 5 Pfefferminzblätter

Alle Zutaten in den Mixer füllen und auf hoher Stufe pürieren, bis der Smoothie eine geschmeidige Konsistenz hat.

Nährwertangaben (pro Portion):

Kalorien: 93,75 (kcal)	Kohlenhydrate: 23 (g)	Eiweiß: 1,25 (g)	Fett: 0 (g)	Natrium: 6,5 (mg)	Ballaststoffe: 4,5 (g)	Zucker: 40 (g)
----------------------------------	---------------------------------	----------------------------	-----------------------	-----------------------------	----------------------------------	--------------------------



Wassermelonen-Aufwach-Smoothie