

Smoothie Rezepte

für den i-like ProWheyDrink



Sich gesund zu ernähren, mit viel frischem Obst und Gemüse, vielen Vitaminen, hochwertigem Eiweiss und das ganze regelmässig und ausgewogen, ist gar nicht so einfach. Mal ehrlich, schaffen Sie das mit den «Fünf am Tag»? Die Empfehlung fünf Portionen Obst oder Gemüse am Tag zu essen ist bestimmt sinnvoll, aber für viele leider nicht ganz einfach umzusetzen.

Gerade in unserem Alltag vergessen wir oft auf hochwertige Nahrung zu achten. Doch das können Sie JETZT ändern! In diesem Buch stellen wir Ihnen schmackhafte Smoothie Rezepte vor, die sich ganz einfach in den Alltag integrieren lassen. Es gibt also keine Ausreden mehr! Cremig gemixt und gut gekühlt schmeckt Obst noch mal so gut. So funktioniert die tägliche Versorgung mit Power-Vitaminen wie von selbst!

Smoothie wird von dem englischen Wort «smooth» also «sanft» oder «cremig» abgeleitet und ist die Bezeichnung für Drinks, die im Gegensatz zu Fruchtsäften, meist aus ganzen pürierten Früchten bestehen. Die wertvollen Ballaststoffe für den Darm bleiben also erhalten. Wer diese Fruchtpower nun noch mit einem i-like ProWheyDrink kombiniert, bekommt einen Vitalstofflieferant der Extraklasse.

Sie benötigen dafür auch gar nicht viel – frische Früchte, den i-like ProWheyDrink und einen Mixer - das ist alles. Süsse, saftige, reife Früchte der Saison sind dabei die erste Wahl für Smoothies.

Und schon kanns los gehen...

Ihre Lisa-Marina Schüler



Hallo liebe Leserin, lieber Leser,

ich bin der Aktiv-Bioresonanz ProWheyDrink von i-like.

Dank der von i-like entwickelten, hochwertigen Rezeptur mit Kräutern, Bambus und Gewürzen, ausbalanciert nach der Fünf-Elementen-Lehre der asiatischen Regenerationsphilosophie sowie der Programmierung mit Bioresonanz, bin ich ein Vital-spender der Extraklasse.

Eine Besonderheit von mir, ist meine sehr tiefe glykämische Last mit dem «Fabelwert» von GL 0,77. Eine tiefe glykämische Last kann für eine gewichts-orientierte Ernährung von Nutzen sein. Ausserdem habe ich eine grossartige Eiweiss-Wertigkeit von ca. 131 (alles ab 100 ist ausgezeichnet!).

Ich bin ideal für den täglichen Genuss und lasse mich einfach in den Alltag integrieren. Egal ob morgens, mittags oder abends - ich bin für jede Tageszeit gut geeignet. Ausserdem leiste ich einen Beitrag zur aus-gewogenen Ernährung, bin basisch und besonders gut verträglich.

In Kombination mit frischen Früchten oder Gemüse, bin ich sehr abwechslungsreich und manchmal auch ein bisschen verrückt.

Und, wie schmecke ich Ihnen am besten?





Schokogenuss

Zutaten

100 ml Wasser
2 EL i-like ProWheyDrink
1 TL Erdnussbutter
1 TL Kakaopulver ungesüsst
1 Banane
4 Eiswürfel

1. Banane schälen und in Stücke schneiden. Wasser, ProWheyDrink und Bananenstücke in den Mixer geben.
2. Anschliessend fügen Sie einen gestrichenen Teelöffel Erdnussbutter hinzu. Je nach Vorliebe kann auch mehr Erdnussbutter hinzugefügt werden oder Sie verzichten ganz darauf.
3. Für den Schokoladengeschmack geben Sie nun einen gehäuften Teelöffel ungesüsstes, pures Kakaopulver hinzu.
4. Eiswürfel hinzugeben und so lange pürieren, bis ein cremiger Smoothie entstanden ist. In ein Glas giessen und nach Belieben dekorieren.

Tipp: Ungesüsstes Kakaopulver verleiht dem Smoothie einen vollmundig schokoladigen Geschmack und ist meist bei den Backwaren im Supermarkt zu finden.



Kaffeegenuss

Zutaten

40 ml Espresso
4 Eiswürfel
i-like Kaffeeveredler

150 ml Wasser
2 EL i-like ProWheyDrink
1 TL Honig
1 Banane
Prise Zimt

1. Einen kräftigen Espresso zubereiten und mit dem i-like Kaffeeveredler verfeinern.
2. **Wichtig:** Zur Weiterverarbeitung muss der Espresso kalt sein. Deshalb Eiswürfel zusammen mit dem Espresso in den Mixer geben und pürieren.
3. Banane schälen und in Stücke schneiden. Wasser, ProWheyDrink, Honig und Bananenstücke zum Espresso in den Mixer geben. Wer möchte kann den Smoothie noch mit einer Prise Zimt oder anderen Gewürzen verfeinern.
4. Anschliessend so lange pürieren, bis ein cremiger Smoothie entstanden ist. In ein Glas giessen und nach Belieben dekorieren.

Tipp:

Mit dem i-like Kaffeeveredler können, durch eine bestimmte Rezeptur von verschiedenen Gewürzen und Kräuterextrakten, die übersäuernden Eigenschaften des Kaffee's neutralisiert werden. Das wachmachende Koffein bleibt natürlich erhalten.



Beeren Smoothie

Zutaten

100 ml Wasser
2-3 EL i-like ProWheyDrink
60 g Erdbeeren
50 g Himbeeren
30 g Brombeeren
30 g Blaubeeren
4 Eiswürfel

1. Beeren vorsichtig waschen und abtropfen lassen. Blätter von den Erdbeeren entfernen.
2. Wasser, ProWheyDrink und Beeren in den Mixer. So lange pürieren, bis ein cremiger Smoothie entstanden ist.
3. Einen Löffel davon probieren und eventuell mit einen zusätzlichen Löffel ProWheyDrink verfeinern (falls die Beeren nicht richtig reif sind und dadurch Süsse fehlt).
4. Eiswürfel hinzugeben und nochmals pürieren, bis wieder eine cremige, gleichmässige Masse entstanden ist. In ein Glas giessen und nach Belieben dekorieren.

Tipp:

Welche Beeren Sie verwenden und in welchen Mengen können Sie frei nach Belieben variieren.



Kirsch Smoothie

Zutaten

100 ml Wasser
2 EL i-like ProWheyDrink
100 g Sauerkirschen
1 Banane
4 Eiswürfel

1. Kirschen waschen, abtropfen lassen und entsteinen. Banane schälen und in Stücke schneiden.
2. Eiswürfel, Wasser, ProWheyDrink, Sauerkirschen und Banane in den Mixer geben.
3. Zutaten auf höchster Stufe pürieren, bis ein cremiger Smoothie entsteht.
4. In ein Glas giessen, sofort servieren und geniessen.

Tipp:

Kirschen haben leider nur eine kurze Saison. Deshalb lohnt es sich möglichst reife Früchte zu kaufen und diese anschliessend gewaschen und entsteint einzufrieren. Vor dem Verarbeiten kurz antauen lassen und beim nächsten Smoothie mit mixen.



Der Fruchtige

Zutaten

150 ml Wasser
2 EL i-like ProWheyDrink
1 Orange
1 Mango
100 g Ananas
4 Eiswürfel

1. Ananas schälen, halbieren und den harten Strunk keilförmig herausschneiden. Das Fruchtfleisch in Stücke schneiden.
2. Mango schälen, das Fruchtfleisch mit einem scharfen Messer vom Stein schneiden und grob würfeln.
3. Die beiden Kappen der Orange oben und unten abschneiden. Wie beim Filetieren mit einem scharfen Messer leicht rund, von oben nach unten schneiden und das Fruchtfleisch Stück für Stück von der Schale trennen. Anschliessend die Orange in grobe Stücke schneiden.
4. Wasser, ProWheyDrink, Orange, Mango, Ananas und Eiswürfel in den Mixer geben und so lange pürieren, bis ein cremiger Smoothie entstanden ist.

Tipp:

Die abgeschnittenen Orangenschalen eignen sich hervorragend, um Wasser zu aromatisieren. Ideal auch in Kombination mit Minze. Einfach Orangenschalen in einen Behälter geben und mit Wasser, oder anderen Getränken auffüllen.



Banango Smoothie

Zutaten

150 ml Wasser
2 EL i-like ProWheyDrink
1 Banane
1 Mango
1 Limette
4 Eiswürfel

1. Mango schälen, das Fruchtfleisch mit einem scharfen Messer vom Stein schneiden und grob würfeln.
2. Banane schälen und in Stücke schneiden. Den Saft der Limette auspressen.
3. Wasser, ProWheyDrink, Banane, Mango, Limettensaft und Eiswürfel in den Mixer geben und so lange pürieren, bis ein cremiger Smoothie entstanden ist.
4. In ein Glas giessen und nach Belieben dekorieren.

Tipp:

Dieser Smoothie eignet sich im Sommer besonders gut als Eis. Dafür wird der Smoothie einfach nach der Zubereitung in ein geeignetes Gefäß gefüllt und **sofort** eingefroren.



Der Grüne

Zutaten

100 ml Kokoswasser
2 EL i-like ProWheyDrink
1 Mango
50 g Spinat
100 g Ananas
4 Eiswürfel

1. Ananas schälen, halbieren und den harten Strunk keilförmig herausschneiden. Das Fruchtfleisch in Stücke schneiden.
2. Spinat gründlich waschen. Die Mango schälen, mit einem scharfen Messer vom Stein schneiden und grob würfeln.
3. Kokoswasser, ProWheyDrink, Spinat, Mango, Ananas und Eiswürfel in den Mixer geben und so lange pürieren, bis ein cremiger Smoothie entstanden ist.
4. In ein Glas giessen, sofort servieren und geniessen.

Tipp:

Schneiden Sie eine ganze Ananas auf und bewahren Sie den Rest einfach im Gefrierfach auf, für den nächsten leckeren Smoothie.



Kiwi Smoothie

Zutaten

150 ml Wasser
2 EL i-like ProWheyDrink
2-3 Kiwis
100 g Ananas
4 Eiswürfel

1. Kiwis schälen und das Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden.
2. Ananas schälen, halbieren und den harten Strunk keilförmig herausschneiden. Das Fruchtfleisch in Stücke schneiden.
3. Wasser, ProWheyDrink, Kiwi, Ananas und Eiswürfel in den Mixer geben und so lange pürieren, bis ein cremiger Smoothie entstanden ist.
4. In ein Glas giessen und nach Belieben dekorieren.

Tipp:

Anstelle von stillem Wasser kann beim Kiwi Smoothie auch Kokoswasser verwendet werden.



Breakfast Smoothie

Zutaten

150 ml Wasser
2 EL i-like ProWheyDrink
4 getrocknete Datteln
½ Birne
1 kleiner Apfel
5 Haselnüsse
Prise Zimt
4 Eiswürfel

1. Die Datteln längs aufschlitzen, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Birne waschen, längs halbieren, Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden.
2. Apfel vierteln, Kerngehäuse herauschneiden und die Apfelviertel in Stücke schneiden.
3. Zuerst die Birne, dann die Datteln, den Apfel und die Haselnüsse in den Mixer geben. Eine Prise Zimt darüber streuen, 2 EL ProWheyDrink dazugeben und Wasser dazu giessen.
4. Alles auf höchster Stufe fein pürieren. Eis zugeben und nochmals so lange pürieren, bis ein cremiger Smoothie entstanden ist. Den Smoothie in ein Glas giessen und nach Belieben dekorieren.

Tipp:

Wer mag kann noch 2 EL Getreideflocken oder Müsli in den Mixer geben. Als Dekoration eignen sich grob gehackte Haselnüsse besonders gut.



Tropical Smoothie

Zutaten

100 ml Kokoswasser
2 EL i-like ProWheyDrink
100 g Ananas
½ Banane
1 Blutorange
4 Eiswürfel

1. Ananas schälen, halbieren und den harten Strunk keilförmig herausschneiden. Das Fruchtfleisch in Stücke schneiden.
2. Banane schälen und in Stücke schneiden.
3. Die beiden Kappen der Blutorange oben und unten abschneiden. Wie beim Filetieren mit einem scharfen Messer leicht rund, von oben nach unten schneiden und das Fruchtfleisch Stück für Stück von der Schale trennen. Anschliessend die Blutorange in grobe Stücke schneiden.
4. Eiswürfel, Kokoswasser, ProWheyDrink, Ananas, Banane und Blutorange auf höchster Stufe gründlich pürieren. In ein Glas giessen, sofort servieren und geniessen.

Tipp:

Schneiden Sie eine ganze Ananas auf und bewahren Sie den Rest einfach im Kühlschrank oder im Gefrierfach auf, für den nächsten leckeren Smoothie.



Pfirsich Smoothie

Zutaten

150 ml Wasser
2 EL i-like ProWheyDrink
1-2 weisse Pfirsiche
(oder Nektarinen)
100g Erdbeeren
40g Himbeeren
4 Eiswürfel

1. Himbeeren und Erdbeeren waschen. Kelchblätter aus den Erdbeeren entfernen.
2. Pfirsiche waschen, halbieren, Steine entfernen und die Hälften in Stücke schneiden.
3. Wasser, ProWheyDrink, Eiswürfel, Pfirsiche, Erdbeeren und Himbeeren in den Mixer geben und so lange pürieren, bis ein cremiger Smoothie entstanden ist.
4. In ein Glas giessen und nach Belieben dekorieren.

Tipp:

Als Alternative zum Pfirsich schmecken Nektarinen im Smoothie genauso gut. Wer es gerne cremig mag kann noch eine halbe Banane beifügen.



Papaya Dream

Zutaten

150 ml Wasser
2 EL i-like ProWheyDrink
½ Papaya
100 g Erdbeeren
2 reife Aprikose
4 Eiswürfel

1. Papaya schälen, halbieren, entkernen und grobe Streifen schneiden. Erdbeeren waschen, Kelchblätter entfernen und je nach Grösse halbieren.
2. Aprikosen waschen, halbieren, Stein entfernen und die Fruchthälften zerschneiden.
3. Wasser, ProWheyDrink, Papaya, Erdbeeren, Aprikosen und Eiswürfel in den Mixer geben und so lange pürieren, bis ein cremiger Smoothie entstanden ist.
4. In ein Glas giessen und nach Belieben dekorieren.

Tipp:

Auch hier eignet sich eine Banane als cremige Ergänzung dazu. Übrigens ist der Papaya Smoothie im Sommer eine gesunde Alternative zu herkömmlichen Eissorten. Dafür wird der Smoothie einfach nach der Zubereitung in ein geeignetes Gefäss gefüllt und **sofort** eingefroren.

i+likeTM Metaphysik

i-like Metaphysik GmbH
GBR-Zentrum
CH-9445 Rebstein
www.i-like.net