

zuhausewohnen  
AKTUELLES HEFT APP GEWINNSPIELE 3  
ASO  
WOHNEN EINRICHTUNGSTIPPS WO

Startseite » Einrichtungstipps » Küche » Die besten Mixer für starke Smoothies

VOLLE KRAFT VORAUS!  
**Die besten Mixer für starke Smoothies**

Tolle Fitnessdrinks brauchen gute Mixer mit ordentlich Power und hoher Belastbarkeit. Wir haben eine kleine Auswahl an Kraftpaketen für Sie zusammengestellt. Gleich mit dazu: leckere Rezepte für die vitaminreichen Fitmacher.



7 / 18



< >

© PR

# zuhausewohnen

Medium:

**Online**

<http://www.zuhausewohnen.de/einrichtungstipps/kueche/galerie/die-besten-mixer-fuer-starke-smoothies#page1>

Veröffentlichung/Ausgabe:

**07. April 2017**

Startseite » Einrichtungstipps » Küche » Die besten Mixer für starke Smoothies

VOLLE KRAFT VORAUSS!

## Die besten Mixer für starke Smoothies

Tolle Fitnessdrinks brauchen gute Mixer mit ordentlich Power und hoher Belastbarkeit. Wir haben eine kleine Auswahl an Kraftpakete für Sie zusammengestellt. Gleich mit dazu: leckere Rezepte für die vitaminreichen Fitmacher.



1 / 18



© Gräfe &amp; Unzer Verlag / Grossmann.Schuerle/Seasons

Esst mehr **Obst und Gemüse** – 650 Gramm täglich! Das empfiehlt uns die Deutsche Gesellschaft für Ernährung, alles ganz wissenschaftlich. Verteilt auf fünf Portionen sind das zum Beispiel ein Apfel, eine Orange, zwei mittelgroße Möhren, ein halber Kohlrabi, ein Schälchen Sauerkraut – alles, was die Obst- und Gemüseabteilung hergibt. Spätestens nach einer Woche geht einem die Puste aus, gute Vorsätze hin oder her. Dann hat der **Smoothie** seinen großen Auftritt bzw. der **Mixer** aus dem er kommt, denn flüssig lassen sich Obst und Gemüse deutlich leichter konsumieren. Und gut schmeckt es – meistens – auch. Wer sich erst einmal an den Geschmack von Grünkohl und Roter Bete gewöhnt hat, wird süchtig danach! Wichtig: Bioprodukte

kaufen, weil alles oft mit Schale und Kern püriert wird. Das spricht für einen starken Mixer, der es auf etwa 20.000 Umdrehungen in der Minute bringt. Wer sich erst herantasten will, kann mit einem kleineren Gerät oder dem Pürierstab starten – dann am besten einen Bogen um faserigen Staudensellerie und harte Möhren machen.

Viele leckere Smoothie-Rezepte finden Sie bei unseren Kollegen von [FürSie.de](http://FürSie.de) >>>

### Shake it up, Baby!

Es ist einfach, einen **Smoothie** zu mixen, es gibt tolle Rezepte, experimentieren ist erlaubt. Wichtig dabei: Möglichst kurz mit höchster **Drehzahl** pürieren, damit keine Hitze entsteht, die wertvolle **Vitamine** zerstört. Gibt man Eiswürfel hinzu, wirkt man dem entgegen und es schmeckt besser – kühl und erfrischend. Zum Aufbewahren über den Tag ist eine Thermoskanne gut geeignet. Doch bevor Sie aus der Kanne trinken, den Smoothie noch einmal gut durchschütteln.

&lt; 1 / 18 &gt;



© PR

In seinem Buch „Green Power“ beschreibt Burkhard Hickisch die ganzheitliche Wirkung der grünen Ernährung auf Körper, Geist und Seele. Neben vielen Tipps und Rezepten gibt es interessante Interviews und geeignete Entspannungsübungen, ca. 20 Euro (GU).



7 / 18



© PR

## Ein echter Allrounder

„No655“ kann nicht nur Smoothies, sondern auch kochen und dampfgaren. Entsprechende Einsätze bringt er mit. Das tolle Design stammt aus dem Motorsport, 1560 W, ca. 500 Euro (Carrera).

&lt; 7 / 18 &gt;

Schlagnworte: [Einrichtungstipps](#), [Küchengeräte](#), [Rezepte](#), [Selbermachen](#), [Home](#)