

# Somm

## Goldgelber Smoothie „Sonnengruß“

**Version 1** – für alle, die einen starken Mixer wie den Vita-Mix haben:

- 2 rosa Florida-Grapefruits, prall und süß
- 3 Saftorangen

Schälen und in Stücke schneiden, in den Mixer geben.

**Version 2** – für alle, die einen normalen Haushaltsmischer haben:

- Frisch gepresster Saft von 2 rosa Florida-Grapefruits
- Frisch gepresster Saft von 2 Orangen

Zu beiden Versionen kommen ferner hinzu:

- 1 Esslöffel Kokosmus (z.B. Virgin-Coconut-Öl)
- 1 TL Kokosöl (ebenfalls Bio-Rohkost-Qualität)
- 1 EL geschälte Hanfsamen
- 1 EL Chia-Samen, ca. 1 Stunde eingeweicht

Alles in den Mixer geben, zu einem cremigen Getränk mixen und zum Frühstück genießen.

Dieser nahrhafte Drink hält durch die Chia-Samen den Wasserhaushalt im Gleichgewicht, was vor allem auch Sportlern zugute kommt. Die Hanfsamen sind sehr proteinreich. Die Süße der Zitrusfrüchte wird durch die Fette der Kokosnuss langsamer verstoffwechselt, wodurch der Blutzuckerspiegel besser in Balance gehalten wird. Der „Sonnengruß-Smoothie“ sättigt gut und hält lange an. Er ist reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Enzymen und Protein.

**S**ommer – Zeit des Lichts und des Wachstums: Nicht nur die Natur blüht auf, auch wir blühen auf und füllen die in der dunklen Jahreszeit aufgebrauchten Ressourcen wieder auf. Im Frühling haben wir schon gut an uns gearbeitet, in den Zeiten der Reinigung und Erneuerung. Jetzt kommt die Zeit der Fülle und der Regeneration, und die Menge des Lichts in uns bestimmt die Qualität unseres Lebens, unserer Sichtweise und unserer Gesundheit. Schwelgen wir also in Licht und Farben, nicht nur draußen in der Natur, auch in unserem Inneren: durch lichtvolle Nahrungsmittel und Getränke! Frische, rohe Nahrung ist angefüllt mit Licht und Ordnungsinformationen. Früchte, Blüten, Blätter, Samen, Kräuter und Gemüse des Sommers stellen uns ihren Reichtum an Elementen des Lebens zur Verfügung, im vollen Spektrum des Regenbogens. Zum Bereich „vegane Vitalkost“ gehören auch Vitalkost-Drinks und Smoothies, reich an Enzymen, Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Licht und Farben.

Einige Rezeptvorschläge haben wir als Anregungen für Sie ausgewählt. Der goldgelbe Smoothie „Sonnengruß“ stellt ein vollständiges Frühstück dar, der leichte Melonen-Smoothie ist ein herrlich erfrischender Mittags-Drink, und der exotische Curry-Smoothie kann durchaus ein Abendessen ersetzen. Gerade im Sommer fühlt man sich besonders frisch, fit und wohl, wenn man wöchentlich einen Smoothie-Tag einlegt und mindestens eine Tagesmahlzeit durch einen Smoothie ersetzt. Um eine optimale Vitalstoffversorgung zu gewährleisten, gehören auch Grüne Smoothies (siehe YOGA AKTUELL Heft 67) dazu. ■







# er-Smoothies

## Erfrischendes Melonengetränk

Geben Sie das gesamte Fruchtfleisch einer reifen Wassermelone in den Mixer. Bei einem sehr starken Mixer kann man auch ein paar Kerne mitmixen. Pressen Sie als Nächstes eine Limone aus und geben Sie diese mit ein paar Eiswürfeln zu den Melonenstücken in den Mixer. Bereiten Sie daraus einen wundervollen, eisgekühlten Melonen-Smoothie zu, der an heißen Tagen besonders lecker schmeckt!

Die Früchte der Sonne: Melonen, Grapefruits, Papayas und Co. ergeben köstliche durstlöschende Smoothies – **eine Sommer-Erfrischung mit vielen Vitalstoffen**

TEXT ■ BRITTA DIANA PETRI

## Exotischer Smoothie mit Curry

- ½ geschälte Ananas
- 1 geschälte Papaya
- 1 Mango, vom Stein geschnitten und ohne Schale
- 1 kleine Banane
- 1 EL Currypulver

Alles in einen starken Mixer geben und zu einem cremigen Smoothie mixen. Lässt sich je nach Wunsch anstatt mit Curry auch mit Vanille zubereiten.

**Hinweis:** Bei Bedarf können alle Getränke zusätzlich mit Wasser verdünnt werden!

### Infos



**Britta Diana Petri** ist Holistische Gesundheits-, Ernährungs- und Lebensberaterin. Sie gibt u.a. Kurse, Workshops und Ausbildungen in Vitalkost-Zubereitung.

Internet: [www.RainbowWay.de](http://www.RainbowWay.de)