

# 7 TAGE 7 SMOOTHIES

BY JULIA MCCOY



GESUNDE UND LECKERE  
SMOOTHIES FÜR  
JEDEN TAG

# FÜR JEDEN TAG EINEN PASSENDEN SMOOTHIE

Smoothies sind einfach gemacht und enthalten jede Menge Vitamine. Denn die Hauptzutaten für Smoothies sind frisches Obst und Gemüse. Sie eignen sich perfekt als gesundes Frühstück oder fruchtige Zwischenmahlzeit.

Smoothies sorgen dafür, dass ganz nebenbei der tägliche Nährstoffbedarf gedeckt wird. Im oft stressigen Alltag ist es gar nicht so leicht, genügend Vitamine zu sich zu nehmen. Die optimale Menge liegt bei fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag. Ein Klacks für Smoothies! Sie versorgen den Körper mit Nährstoffen und gesunder Energie.

In diesem E-Book findest du sieben leckere und gesunde Smoothies, die ich mit meinem **Vitamix A3500i** kreiert habe.

Probiere meine exklusiven Rezepte doch direkt aus und vergiss nicht, mir [@juliefeelsgood.de](https://www.instagram.com/juliefeelsgood.de) und [@vitamix\\_de](https://www.instagram.com/vitamix_de) zu zeigen, wie dein Smoothie geworden ist!

*Julia*



# SO ERSTELLST DU DEINEN SMOOTHIE:

Schwerere Zutaten wie gefrorenes Obst und Eis sollten immer zuletzt dazu gegeben werden. So drückst du die restlichen Zutaten nach unten und der Mixer kann effektiver mixen.

1. Flüssigkeit (Wasser, Milch, Joghurt)
2. Trockenes (Proteinpulver, Kakaopulver)
3. Grünzeug (Spinat, Grünkohl)
4. Obst & Gemüse
5. Eiswürfel und gefrorene Zutaten



# IMMUNBOOSTER SMOOTHIE

250 ML ORANGENSAFT

VITAMIN C

200 G NATURJOGHURT

PROBIOTIKA

1 HAND TK MANGO

1/2 BANANE

VITAMIN B6 & C

4-5 EISWÜRFEL

DIESER SMOOTHIE VERLEIHT DEINEM IMMUNSYSTEM EINEN RICHTIGEN BOOSTER! ORANGENSAFT UNTERSTÜTZT MIT VIEL VITAMIN C UND DIE BANANE LIEFERT BALLASTSTOFFE!

# ALL THE COLORS SMOOTHIE

BALLASTSTOFFE →

1 BANANE, GEFROREN

1 HAND SPINAT

VITAMIN C ↓

1 HAND MANGO, GEFROREN

1 HAND MISCHBEEREN, GEFROREN

ANTIOXIDANTIEN →

250 ML MILCH

**SO GEHTS: FÜR DIE GRÜNE SCHICHT BANANE, SPINAT, MANGO UND DIE HÄLFTE DER MILCH MIXEN. IN EIN GLAS FÜLLEN. FÜR DIE PINKE SCHICHT BEEREN UND DEN REST MILCH MIXEN UND AUF DIE ERSTE SCHICHT FÜLLEN.**

# SWEET GREEN SMOOTHIE

1 BANANE, GEFROREN

1/4 GURKE

VITAMIN K

1 KIWI

VITAMIN C

1 HAND ANANAS

1 HAND SPINAT

FOLSÄURE

SÜSS UND GRÜN GLEICHZEITIG GEHT NICHT? OH DOCH! MIT DIESEM LECKEREN SMOOTHIE BEKOMMST DU DIREKT BEIDES: GEMÜSE UND OBST - UND DAS AUF EINEM GANZ EINFACHEN WEG.

# SCHOKO ERDNUSS FRÜHSTÜCKS SMOOTHIE



1 EL KAKAOPULVER  
2 DATTELN  
2 EL ERDNUSSMUS  
1 EL CHIA SAMEN  
250 ML HAFERMILCH  
50 G HAFERFLOCKEN

MAGNESIUM



GESUNDE  
FETTE



CREMIGER GEHTS NICHT! DIESER SMOOTHIE IST DAS PERFEKTE GESUNDE  
FRÜHSTÜCK. MIT GESUNDEN FETTEN UND HOCHWERTIGEN  
KOHLENHYDRATEN STEHT EINEM ENERGIEGELADENEM TAG NICHTS  
MEHR IM WEGE.

# PINK OMBRE SMOOTHIE

1 BANANE, GEFROREN

VITAMIN B →

1 HAND HIMBEEREN, GEFROREN

ANTIOXIDANTIEN ↷

300 ML MILCH

1 EL HANFSAMEN

1 EL MANDELMUS

2 EL HAUFERFLOCKEN

BALLASTSTOFFE ↷

**ANLEITUNG: ALLE ZUTATEN AUSSER DEN HIMBEEREN IM MIXER PÜRIEREN. DIE HÄLFTE IN EIN GLAS FÜLLEN. NUN HIMBEEREN IN DEN MIXER HINZUGEBEN UND PÜRIEREN. DIE PINKE MISCHUNG AUF DIE HELLE GEBEN UND MIT DEM LÖFFEL LEICHT VERQUIRLEN, UM EINEN OMBRE EFFEKT ZU BEKOMMEN.**



# VITAMINS ARE MY BEST FRIEND SMOOTHIE



VITAMIN C & E

1 HAND HIMBEEREN, GEFROREN

100 ML ROTE BEETE SAFT

1/2 ORANGE

VITAMIN C

1 BANANE



VITAMINE, VITAMINE UND NOCH MEHR VITAMINE. MIT DIESEM  
SÜSSEN SMOOTHIE VERZÜCKT IHR SOGAR EURE KINDER - ER  
SCHMECKT RICHTIG SÜSS UND MACHT SÜCHTIG NACH MEHR!

# CHIA BANANA BOOST SMOOTHIE



VITAMIN B →

1 BANANE, GEFROREN  
1 DATTEL

250 ML HAFERMILCH

2 EL ERDNUSSMUS ← GESUNDE FETTE

2 EL HAFERFLOCKEN

1/2 TL ZIMT

2 EL KOKOSFLOCKEN

EIN KLEINER BOOST AM NACHMITTAG GEFÄLLIG? DIESER SMOOTHIE LIEFERT ALLES, WAS MAN BEI EINEM KLEINEN NACHMITTAGSTIEF BRAUCHT! GESUNDE FETTE UND VOLLWERTIGE KOHLENHYDRATE SORGEN FÜR ENERGIE!

# ABOUT



## Julia McCoy

Ich möchte dich mit meinen Clean Eating Rezepten auf [juliefeelsgood.de](http://juliefeelsgood.de) und in meinen Kochbüchern von einem gesunden Lebensstil überzeugen!

Ich liebe es, gesunde Rezepte zu entwickeln und sie mit meiner Community zu teilen, ihnen zu zeigen wie einfach ein gesunder Lebensstil umzusetzen ist und dass es einen glücklich macht!



## Vitamix.

Seit der Gründung 1921 ist Vitamix ein bemerkenswertes Beispiel für eine amerikanische Erfolgsgeschichte.

Anfangen von Smoothies, heißen Suppen, gefrorenen Desserts oder fluffigen Teigen ergeben sich mit der Leistung und Präzision eines Vitamix eine unglaubliche Vielfalt an kulinarischen Möglichkeiten.

Mit einem Vitamix geht eine gesunde und kreative Küche selbst im stressigsten Alltag in Minutenschnelle.

