

Коснвисн

Lieber Leser, Liebe Leserin,

es freut mich sehr, dass du dich für meine Rezepte und für Soulfood interessierst. Hier findest du die beliebtesten Gerichte und Rezepte von meinen Kochkursen und Workshops.

Ich hoffe, du hast viel Freude mit dem E-Book und noch mehr hoffe ich, dass dir die Gerichte schmecken.

Falls du mir Feedback geben möchtest, würde ich mich sehr freuen.

Viel Spaß beim Nachkochen, Backen und Mixen ©

Susanna Güttler

Diplom Ernährungswissenschaftlerin & Ernährungsberaterin

Inhalt

Warum pflanzlich?	5
Brotaufstriche& Dips	11
Tomaten-Nuss-Aufstrich	12
Guacamole	12
Hummus	12
Bohnen-Kräuter-Paste	12
Nacho-Käse-Dip	13
Hauptspeisen	14
Wraps aus Buchweizenmehl	15
Grüner Quinoa-Salat	16
Bohnen-Burger	17
Sommerrollen mit Ingwer-Erdnuss-Dip	18
Frühstücks-Ideen	19
Porridge mit Beeren und Mandeln	20
Nuss-Knusper-Müsli	21
Obstsalat mit Cranberrys	22
Kokos-Reisbrei	23
Nachspeisen	1
Schoko-Avocado-Kuchen	2
Smoothies	4
Bananen-Schokomilch	5
Guten-Morgen-Smoothie	5
Mein Angebot	6

Warum pflanzlich?



Pflanzliche Ernährung bedeutet, dass nur pflanzliche Kost verzehrt wird, also kein Fleisch oder Fisch, aber auch keine Milch, Milchprodukte, Eier, auch kein Honig und auch keine Lebensmittel, bei denen tierische Bestandteile bei der Herstellung verwendet wurden. Es gibt zahlreiche ethische, ökologische, moralische und auch gesundheitliche Gründe für eine pflanzliche Ernährung, die wir euch nun genauer erklären möchten. Folgende Fakten zeigen euch den Einfluss auf Gesundheit, Mensch, Tier und Umwelt:

Umwelt, Klima & Regenwald: 51% aller klimaschädlichen Gase stammen aus der landwirtschaftlichen Tierhaltung, Tendenz deutlich steigend. Die Umweltbelastung durch die Produktion tierischer Lebensmittel liegt deutlich höher als die Umweltbelastung durch Abgase von PKWs, LKWs und Flugzeugen zusammen (je nach Quelle 12 % - 20 %). 1 Kilo Rindfleisch entspricht in der Umweltbelastung einer Autofahrt von etwa 1.600 km. Selbst China möchte offiziell bis spätestens 2030 seinen Fleischkonsum mindestens halbieren, um die globale Erwärmung sowie steigende Gesundheitsprobleme in der Bevölkerung aufzuhalten.

Auch die Regenwaldabholzung steht im Zusammenhang mit der Nutztierhaltung. 91 % des bereits abgeholzten Amazonas-Regenwaldes gehen zu Lasten der Nutztierhaltung für Futtermittel und Weideland. Alleine in Südamerika wurden seit 1980 schon mehr als 40 % des gesamten Regenwalds für die Fleisch, Eier und Milchindustrie gerodet. Jede Sekunde sind das etwa 6000 m², was etwa einem Fussballfeld entspricht. Der indonesische Regenwald wurde z.B. über 5 x mehr für Tierfutter zerstört, als für das häufig kritisierte Palmöl. Dadurch werden jährlich etwa 10.000 Tierarten vernichtet.

Insgesamt werden inzwischen etwa 70 % aller Agrarflächen der Erde für die Produktion von Tierfutter beansprucht und durch Rodung sowie Überdüngung zerstört.

Wasser: Mehr als 70 % aller weltweit erschlossenen Wasserressourcen fließen in die Landwirtschaft. Je nach Quelle werden für ein Steak 10'000 Liter Wasser bzw. für ein Kilo Rindfleisch 20'000 Liter Wasser verbraucht, womit eine Person über ein Jahr täglich duschen könnte. Außerdem fließen Unmengen an Abwässern in unser Grundwasser und verschmutzen es beispielsweise durch

gesundheitsschädigende Nitrate. Allein die in Deutschland gehaltenen Schweine produzieren doppelt so viele Abwässer wie die gesamte Bevölkerung.

Welthunger: Fast eine Milliarde Menschen hungern weltweit, täglich sterben bis zu 43'000 Kinder an Unterernährung. Leider werden mehr als 50 % des weltweiten Getreides, 40 % aller gefangenen Fische sowieso über 98 % der gesamten Sojaernte an "Nutztiere" verfüttert. Wegen diesen Getreideexporten für Nutztiere und zu günstigen Fleischimporten aus Europa können viele Afrikaner nicht mehr überleben. So braucht man beispielsweise für ein Kilo Rindfleisch etwa 16 Kilo Pflanzen. Würde man das Getreide direkt den Menschen zugänglich machen, müsste niemand auf dieser Welt hungern. (Weiteres Problem: In Deutschland landen mehr als ein Drittel aller geschlachteten Schweine im Müll.) "Glauben Sie mir, jedes Stück Fleisch, das wir essen, ist ein Schlag in das verweinte Gesicht eines hungrigen Kindes!" (Philip Wollen, Vizepräsident der Citibank, 2012 in Melbourne)

Wirtschaft: Als europäischer Steuerzahler fördern wir jährlich mit über 57 Milliarden Euro Subventionen die EU-Agrarindustrie aus unseren eigenen Geldbeuteln, obwohl die Fleisch - und Milchindustrie sogar schon fragwürdige Mehrwertsteuervorteile erhält. Die Verwendung genmanipulierter Futtermittel von Großkonzernen wie "Monsanto" - welche auch in Europa zu etwa 99 % eingesetzt werden - kosten Hunderttausenden Indern das Leben, unseren lebensnotwendigen Bienen den Untergang sowie Millionen Menschen weltweit die Existenz.

Tiere: Über 70 Milliarden Landtiere (und über eine Trillionen Fische / etwa 160.000.000.000 KG), werden jährlich für unseren Konsum getötet. Das sind mehr als 2000 Tiere pro Sekunde. Davon stammen in Deutschland 98 % - 99 % aus quälender Massentierhaltung, wobei vor der Schlachtung bis zu jede dritte Betäubung nicht korrekt ausgeführt wird. Wieso unterscheiden wir überhaupt zwischen Hausund Nutztieren? Schweine sind beispielsweise klüger als Hunde und etwa so intelligent wie 3-jährige Kinder. Kühe haben dank ihrem ausgeprägten Sozialverhalten sogar beste Freunde.

Wer sich pflanzlich ernährt, rettet ca. 150 - 300 Tieren pro Jahr das Leben (unerwünschte Beifänge, Food Waste, unwirtschaftliche männliche Küken sowie Kälber aus der Milch - und Eierindustrie nicht inbegriffen). Dies tun mittlerweile schätzungsweise weltweit mindestens 1 Milliarde und in Deutschland ca. 1.5 Millionen Menschen, Tendenz deutlich steigend.

Gesundheit: Zahlreiche Studien ergaben, dass tierische Proteine sehr und als verantwortlich für die ungesund sind meisten Zivilisationskrankheiten Herzprobleme, Krebs, wie Multiple Sklerose, Diabetes oder Allergien gelten. Mehr als 550'000 Menschen sterben jährlich alleine in Deutschland an ernährungsbedingten Krankheiten, das sind etwa zwei Drittel aller Todesfälle. Außerdem enthalten tierische Produkte weitaus mehr giftige Substanzen (z.B. Dioxine und PCB). Ganze 92 % aller giftigen Substanzen in unserer Nahrung stammen aus Tierprodukten. 2015 konnten in 66 % des inländisch produzierten "Qualitäts-Fleisches" multiresistente Keime nachgewiesen werden. Auch MRSA-Krankenhausbaktierien wurden in 16 % der Stichprobentests gefunden.

Sogar die Weltgesundheitsorganisation stuft Fleisch als krebserregend ein und nach der Amerikanischen Gesellschaft für Ernährung (Academy of Nutrition and Diatetics) ist eine pflanzliche Ernährung für alle Altersklassen inkl. SportlerInnen, Schwangere und Stillende gesund und könne sogar chronische Krankheiten wie Herzerkrankungen, Krebs, Übergewicht und Diabetes vorbeugen und behandeln helfen. Alleine in Deutschland könnten so jährlich mindestens 50 Milliarden Euro Gesundheitskosten in der Staatskasse gespart werden. Eine ausgewogene pflanzliche Ernährung bringt mehr Vitalität, Fitness, Energie und Lebensfreude.

Milch: Etwa 90 % der gesamten Weltbevölkerung vertragen keine Laktose. Außerdem ist nach neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen das Milchprotein Casein der stärkste Wachstumsförderer von Krebs. Hinzu kommt die starke Verarbeitung durch Homogenisierung und starker Erhitzung sowie moralische Fragen, wie der dauerhaften künstlichen Befruchtung der Kuh, sofortigen Mutter-Kind-Trennung und Tötung ihrer wirtschaftlich nicht benötigten männlichen Kälber nach der Geburt. Weiterhin liegt z.B. in der EU die CO2 Belastung für Milchprodukte sogar höher als für Rindfleisch (193 Tonnen : 191 Tonnen). Für einen Liter Milch werden über 1'000 Liter Wasser benötigt, für ein Kilo Käse sogar 5'000 Liter. Gesündere, günstige und umweltfreundlichere Alternativen sind mittlerweile fast überall sehr einfach verfügbar.

Eier: Wie in der Fleischindustrie bekommen die Tiere genmanipuliertes Futter mit Unmengen von Pestiziden sowie verschiedene Keimbelastungen, Dioxine, PCB, künstliche Hormone und Antibiotika. Verzichtet man darauf, erspart man nicht nur den Hennen in den Legebatterien ihr lebenslanges Leid, sondern auch jährlich ihren 2,5 Milliarden (Deutschland ca. 50 Millionen) nicht benötigten männlichen Küken einen einen qualvollen Tod im

Schredder oder einer Gaskammer kurz nach ihrer Geburt. Alternativen wie Chia- oder Lein-Samen binden genauso gut und wer den Eiergeschmack möchte, kann Avocado mit Kalanamak-Salz bestreuen.

Fisch: Mehr als 90 % der uns bekannten Speisefische im Meer sind bereits abgefischt. Neben Korallen, Schildkröten und Haien werden alleine im Ärmelkanal jährlich etwa 2`000 Delfine als unerwünschter Beifang einfach wieder tot ins Meer geworfen. Gesundheitlich sorgen besonders Schwermetallbelastungen, Mikroplastik, radioakiver Müll, atomare Katastrophen wie in Fukushima und die generelle Ölpest wie von BP im Golf von Mexiko für negative Auswirkungen auf den menschlichen Körper. Fische aus der Massenzucht schneiden wegen Ausscheidungen, Gentechnik, Wachstumshormonen und Medikamenten gesundheitlich nicht besser ab.

Dass für jedes einzelne Kilo tellerfertigen Zuchtfisch 5 Kilo Meerestiere als Futtermittel benötigt werden, erscheint moralisch ebenfalls fragwürdig. Außerdem werden Fische meist nicht getötet, sondern müssen qualvoll ersticken.

Was spricht noch gegen eine pflanzliche Ernährung? ... wenn es doch besser für euch und eure Umwelt ist? Es benötigt nur ein bisschen Umstellung, aber wir versprechen euch dass es Spaß macht. Außerdem unterstützen wir euch dabei, so gut es geht. Wir zeigen euch, wie leicht es ist Teil einer großartigen Lösung zu sein.

So spart ihr täglich etwa 4500 Liter Wasser und 10 KG CO2, rettet mindestens 3 m² Regenwald, 20 KG Getreide und 1 Tierleben. Außerdem könnt ihr so deutlich gesünder, fitter und sogar günstiger leben.

Brotaufstriche & Dips

Tomaten-Nuss-Aufstrich

- ¼ Glas eingelegte getrocknete
 Tomaten
- 2 EL pflanzliches Öl
- 3 EL Erdnussmus
- Kräuter der Wahl
- 1 Knoblauchzehe

Hummus

- 1 Glas Kichererbsen
- etwas Kichererbsenwasser
- ½ Knoblauchzehe
- Saft einer halben Zitrone
- 2 TL Tahin (Sesammus)
- 1-2 EL Leinöl
- Ggf. Curcuma oder Currypulver
- Salz und Pfeffer

Guacamole

- 1 Avocado
- Saft einer halben Zitrone
- ¼ Zwiebel
- 1 normale Tomate (gewürfelt)
- Salz und Pfeffer

Bohnen-Kräuter-Paste

- 1 Glas Kidneybohnen
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Kürbiskerne
- Kräuter der Wahl
- Salz und Pfeffer

Nacho-Käse-Dip

ZUTATEN

- 1 TL Meersalz
- 6 EL Hefeflocken
- Chilischoten (optional, nur wenn ihr es scharf mögt)
- 1 EL Tahin
- 2 lange rote Paprikaschoten
- ¼ TL Apfelessig
- 70 g Mandeln (vorzugsweise in Rohkostqualität)
- 70 g Cashews (vorzugsweise in Rohkostqualität)



ZUBEREITUNG (ca. 5 Minuten)

Die roten Paprikaschoten von den Kernen befreien und dann einfach alles in den Standmixer geben und so cremig wie möglich mixen.

Nun könnt ihr je nach Belieben alles dippen, was ihr so mögt.

Bon appétit!

Hauptspeisen

Wraps aus Buchweizenmehl

ZUTATEN (Für 2 Personen)

- 160 g Buchweizenmehl
- 1 gestr. TL Kurkuma
- ½ TL jodiertes Meersalz
- 265 ml Wasser
- 2–3 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 240 g gekochte rote oder weiße Bohnen (Abtropfgewicht)
- abgeriebene Schale von ¼ Bio-Zitrone
- 2 EL frisch gepresster Zitronensaft
- 1 EL Leinöl
- 1 gestr. TL Meersalz oder Himalayasalz
- 80 g Babyspinat
- 1 Avocado
- ½ rote Paprikaschote

ZUBEREITUNG (ca. 20 Minuten)

Buchweizenmehl, Kurkuma, Salz und Wasser gründlich mit dem Schneebesen vermischen und 10 Minuten quellen lassen. Eine Pfanne mit Olivenöl ausstreichen und erhitzen. Teig in die Pfanne geben, mit dem Löffelboden verstreichen und von beiden Seiten jeweils 2 Minuten backen.

Bohnen in einem Sieb waschen und abtropfen lassen, Knoblauch schälen und dan mit dem Zitronenabrieb, Zitronensaft, Leinöl und Salz im Mixer pürieren.

Spinat waschen und trocken schleudern. Avocado halbieren, entkernen, Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und in schmale Streifen schneiden. Paprika waschen, Kern entfernen und in feine Streifen schneiden.

Bohnencreme auf den Wraps verstreichen, dann das Gemüse darauf geben und vorsichtig zusammenrollen.

Grüner Quinoa-Salat

ZUTATEN (Für 2 Personen)

- ½ 1 Salat der Wahl
- 120 g Quinoa
- 300 ml Gemüsebrühe
- 120 g Salatgurke
- Frische Kräuter: Petersilie, Koriander, Minze
- 1 Avocado
- 2 El Olivenöl
- 1 El Balsamicoessig
- 1 El Zitronensaft
- evtl. Senf
- Salz, Pfeffer, Chiliflocken

ZUBEREITUNG (ca. 45min)

Quinoa unter heißem Wasser abspülen, abtropfen lassen und in der Gemüsebrühe zugedeckt 18-20 min garen. Danach offen abkühlen lassen.

Gurke waschen und in kleine Würfel schneiden. Salat putzen und evtl. in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Kräuter fein hacken. Avocado in mundgerechte Stücke schneiden.

Olivenöl, Essig und Zitronensaft verrühren und mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.

Quinoa mit der Vinaigrette verrühren. Dann die restlichen Zutaten unterheben und den Salat sofort servieren.

Bohnen-Burger

ZUTATEN (Für ca. 6-8 Burger)

- 250g Kidneybohnen
- 100g Sojaschnetzel
- 4 EL Haferflocken
- 1 große Zwiebel
- 1 K Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Kräuter deiner Wahl
- Falls zu trocken etwas Haferkleie



- 6-8 Brötchen
- Salat und Gemüse deiner Wahl, z.B. Avocado, Tomate, Oliven, Rucola, Tomate, Sprossen...
- Diverse Soßen, Senf, Ketchup und/oder Mayo

ZUBEREITUNG (ca. 25 Minuten)

Sojaschnetzel mit kochendem Wasser übergießen und quellen lassen. Währenddessen die Zwiebel in Stücke schneiden und in etwas Öl anbraten bis sie glasig sind. Die Kidneybohnen mit Knoblauch (gepresst), Zwiebeln, den abgesiebten Sojaschnetzeln und den restlichen Zutaten in eine Schale geben. Die Masse mit den Händen verkneten (kann ruhig noch Stückchen enthalten) und dann mit Salz, Pfeffer und den Kräutern abschmecken. Falls noch zu feucht, können noch mehr Haferflocken oder Haferkleie zugegeben werden.

Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen, die Masse in 6-8 gleiche Bällchen teilen, in die Pfanne geben, etwas platt drücken und von beiden Seite durchbraten.

Dann die Brötchen mit Soßen deiner Wahl bestreichen und mit den Avocados, Rucola, Tomaten und Sprossen etc. belegen.



Sommerrollen mit Ingwer-Erdnuss-Dip

ZUTATEN (Für 2 Personen)

- 6 Reispapierblätter
- 200 g Tofu oder Räuchertofu
- 1 EL Öl
- 1 Möhre
- ½ Gurke
- etwas Blattsalat
- frische Korianderblätter, gehackt

Für den Dip:

- 1 TL frischer Ingwer, fein gehackt
- 2 EL Erdnussmus
- 1 EL Sojasoße
- 1 EL Limettensaft
- 1 EL Wasser
- wenn gewünscht, etwas Chili

ZUBEREITUNG (ca. 30 Minuten)

Den Tofu in dünne Streifen schneiden und von allen Seiten goldbraun und knusprig braten. Möhre und Gurke auch in dünne Streifen schneiden. Korianderblätter waschen und grob hacken.

Eine große flache Schüssel mit lauwarmen Wasser fällen und Reispapierblatt 5 Sekunden einweichen. Dann auf ein Schneidebrett legen, mit den anderen Zutaten füllen und zusammenrollen (Ränder einklappen).

Alle Soßenzutaten in einer Schüssel gut verrühren. Je nach gewünschter Konsistenz etwas Wasser hinzufügen und zusammen mit den Sommerrollen servieren.

Frühstücks-Ideen

Porridge mit Beeren und Mandeln

Zutaten (für 2-3 Personen)

- 50 g Mandeln (Stifte oder grob gehackt)
- 2 EL Reissirup
- 220 ml Soja-Drink (natur)
- 220 ml Wasser
- 100 g Haferflocken (Feinblatt)
- 1 Prise Salz
- 1 Messerspitze Zimt
- 100 g Beeren (TK oder frisch)

Koche das Wasser in einem Wasserkocher auf. Gebe in eine große Schüssel die Haferflocken und übergieße sie dann mit dem heißen Wasser. Dann kannst du nach etwa 5 Minuten den Soja-Drink dazugeben. Den Brei kannst du dann mit Reissirup, Salz und Zimt abschmecken, in Schalen verteilen und mit Himbeeren und den Mandeln bestreuen.

(Im Winter oder je nach Geschmack kann auch anderes Obst verwendet werden, z.B. Orangen, Birnen oder Äpfel.)

Nuss-Knusper-Müsli

Zutaten (für 2-3 Personen)

- 50 g Haferflocken (Großblatt)
- 50 g Kokoschips
- 10 g Leinsamen
- 25 g Nusskernmischung
- 20 g dunkle Schokotropfen/splitter
- 1 Banane
- 500 ml Soja-Drink (natur)

Schneide die Banane längs durch und schneide sie dann in Scheiben. Gebe dann alle trockenen Zutaten in eine Schüssel, verteile die Banane darauf und übergieße das Müsli mit dem Soja-Drink.

Obstsalat mit Cranberrys

Zutaten (für 2-3 Personen)

- 1 Apfel
- 1 Banane
- Honig oder Reissirup
- ½ Honigmelone
- Saft einer halben Zitrone
- 1 kleine Handvoll Cranberries

Schneide alle Zutaten in mundgerechte Stücke und gebe sie in eine Schüssel. Dann kannst du den Obstsalat mit Zitronensaft beträufeln. So wird er nicht so schnell braun und schmeckt frischer.

Dann kannst du die Cranberries über den Salat streuen.

Kokos-Reisbrei

Zutaten (für 4 Personen)

- 1 Messerspitze Zimt
- 300 ml Kokosmilch
- 300 ml Wasser
- 3-4 EL Honig
- 1 Messerspitze Salz
- 150 g Reisflocken
- etwas Kokoschips

Koche das Wasser in einem Wasserkocher auf. Gebe die Reisflocken in eine große Schüssel und übergieße sie dann mit dem heißen Wasser. Nach etwa 5 Minuten kannst du die Kokosmilch dazugeben und mit Honig, Salz und Zimt abschmecken. Gebe dann den Milchreis in Schälchen und bestreue ihn mit Kokoschips

Nachspeisen

Schoko-Avocado-Kuchen

ZUTATEN (Für 1 kleine Springform)

Für den Boden:

- 400g Nüsse
- (z.B. Walnüsse und Cashews)
- 200g Datteln
- 3 EL Kokosöl

Für die Schokocreme:

- 3 Avocados
- 4 EL Kokosöl
- 8 EL Kakao
- 8 EL Reissirup/Ahornsirup
- 1 Prise Salz
- etwas Vanille



ZUBEREITUNG (ca. 30 Minuten)

Zuerst das Kokosöl leicht erwärmen, so dass es flüssig wird. Dann alle Zutaten für den Boden in den Mixer geben und so lange mixen, bis eine gleichmäßige Masse entsteht. Diese dann in eine am besten mit Backpapier ausgelegte Form drücken.

Dann alle Zutaten für die Schokocreme in den Mixer geben und mixen bis eine Creme entstanden ist. Die Creme dann über dem Boden verstreichen.

Anschließend den Kuchen mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Wenn es schneller gehen soll oder man eine Art Eiskuchen möchte, kann man den Kuchen auch in den Tiefkühler stellen.

Brownies aus Kidneybohnen

ZUTATEN (Für 2 Personen)

• 500g Kidneybohnen (aus der Dose oder selbst sehr weich gekocht)

• 100g Haferflocken

• 1TL Backpulver

• 1 Prise Salz

6EL Kakaopulverschwach entölt

• 100ml Reismilch

• 1/2TL Bourbon-Vanille

• 50ml Kokosöl geschmolzen

• 100g Apfelmark

• 10EL Agavendicksaft

• 1EL Chia-Samen

• 50 g Schokodrops (Zartbitter)

• 3EL Nüsse gehackt

Kakao enthält viele
Mineralstoffe und Vitamine
sowie die Neurotransmitter
Serotonin und Dopamin, die die
Stimmung positiv beeinflussen.
Außerdem ist Kakao reich an
Kakaoflavanolen, die das Herz-

Kreislaufsystem positiv beeinflussen sollen.

ZUBEREITUNG (ca. 45 Minuten)

Kidneybohnen waschen. Haferflocken mit einem Mixer oder Pürierstab zu Mehl zermahlen. Dann Bohnen, Backpulver, Salz, Kakaopulver, Reismilch, Vanille, geschmolzenes Kokosöl, Apfelmark und Agavendicksaft hinzugeben und alles solange mixen, bis eine homogene Masse ohne Stückchen entsteht. Ggf. noch etwas Reismilch hinzufügen, falls die Masse sich nicht mixen lässt – sie sollte allerdings nicht zu flüssig werden! Den Teig anschließend abschmecken und ggf. noch etwas Agavendicksaft hinzufügen.

Chiasamen mit 3 EL Wasser mischen und quellen lassen. Dann mit den Schokodrops und den gehackten Nüssen unter den Teig heben.

Den Teig in eine gefettete Auflaufform geben und dann im vorgeheizten Backofen bei 175°C 15-30 min backen. Bei der Stäbchenprobe sollte der Teig noch leicht feucht sein.

Smoothies

Bananen-Schokomilch

Zutaten (für 2-3 Personen)

- 2 Bananen
- 2 EL Kakaopulver
- Honig oder Reissirup (nach Belieben)
- 400 ml Wasser

Gebe alle Zutaten in den Standmixer. Du kannst auch alle Zutaten in einen großen Becher geben und mit dem Stabmixer pürieren. Dann süße nach Belieben mit Honig oder Reissirup und fülle das Getränk in Gläser.

Guten-Morgen-Smoothie

Zutaten (für 2-3 Personen)

- 1 Mango
- 1 Banane
- 100 ml Orangensaft
- 100 ml Wasser
- 1 Kiwi
- 1 kleines Stück Ingwer

Gebe alle Zutaten in den Standmixer. Du kannst auch alle Zutaten in einen großen Becher geben und mit dem Stabmixer pürieren. Dann fülle das Getränk in Gläser.

Im Sommer kannst du auch noch etwas Eiswürfel in die Gläser geben 😊

Mein Angebot

Individuelle Ernährungsberatung online für:

- Gesunde Gewichtsreduktion
- Vegetarische und vegane Ernährung (Vermeidung von Mangelerscheinungen)
- Ernährung für mehr Wohlgefühl und Energie
- Ernährung bei Krebs
- Nahrungsmittelintoleranzen (z.B. Laktose, Gluten, Fruktose)
- Gesunde Gewichtsabnahme
- Ernährung im Alter (Healthy Aging)
- Ernährung bei Magenverkleinerung
- Fasten und Entgiften

Weitere Informationen:

https://soulfood-nutrition.de/ernaehrungsberatung-konstanz/

Impressum

Soulfood Ernährung & Yoga

Susanna Güttler

Alemannenstr. 1

78467 Konstanz

www.soulfood-nutrition.de