

Einfach Energie einschenken – mit den super Power-Säften und grünen Smoothies

So einfach kann es manchmal sein, sich eine extra Portion Energie zu sichern. Starte doch mal mit einem meiner Lieblings-Power-Säfte oder einem leckeren grünen Smoothie in deinen Tag. Wenn du einen Entsafter hast, ist das natürlich ideal. Ich nutze zu Hause den Hurom AA. Der ist wirklich einen Kauf wert. Damit habe ich noch alles entsaftet bekommen und der Putzaufwand hält sich glücklicherweise auch in Grenzen. Und das Saftergebnis ist einfach klasse. Wenn du klare Säfte nicht so gerne magst, kannst du auch mal einen gesunden Smoothie austesten. Hier ist der Zubereitungsaufwand minimal und du produzierst nicht so viel Gemüse- und Obstfall.

Also viel Spaß beim Energietrinken!

1. Power-Saft Rezepte

___Green Energy Star

Wusstest du, dass Sojabohnen einen extra hohen Proteingehalt haben und reich an essentiellen Aminosäuren sind? Sie unterstützen daher optimal unser Wachstum. Zudem enthalten sie viele Isoflavone, die Schlafstörungen mildern können. Also press doch einfach mal die guten Bohnen zusammen mit Spinat und Äpfeln aus – ist geschmacklich auch nicht zu unterschätzen.

Was du brauchst?

120 g gekochte Sojabohnen, 60 g Spinat, 320 g Äpfel (rotschalig)

Wie du deinen Green Energy Star zubereitest?

1. Koche die Sojabohnen ab, nachdem sie einen Tag lang in Wasser eingeweicht wurden. Den Spinat schneidest du in 3-4 cm lange Stücke. Die entkernten Äpfel viertelst du.
2. Alle Zutaten in den Entsafter deines Vertrauens füllen und entsaften.

Mein Tipp: Stelle die Sojabohnen so lange sie im Wasser einweichen in den Kühlschrank, damit sie nicht schlecht werden.

___Boost U up

Dass ein Vitamin-C Mangel vielerlei negative Effekte für deinen Körper und dich haben kann, weißt du vielleicht – so kann es zu Müdigkeit, einer erhöhten Infektanfälligkeit und Entzündungsneigung kommen, aber sich auch negativ auf deinen Gemütszustand auswirken. Daher solltest du dir ab und an mal eine richtige Vitamin C Bombe gönnen. Der Boost u up enthält viele tolle Zutaten mit dem Extra an Vitamin C.

Was du brauchst?

70 g Broccoli, 280g Orangen, 70 g Sellerie, 70 g Zitronen

Wie du deinen Boost U up zubereitest?

1. Schneide den Sellerie und Broccoli in 3-4 cm lange Stücke, Orangen und Zitronen werden geschält und dann geviertelt.
2. Jetzt füllst du alles in den Entsafter deiner Wahl und entsaftest

Mein Tipp: Achte darauf, dass du die Stiele des Broccolis in kleine Stücke schneidest, damit dein Entsafter nicht verstopft.

___Orange Antiox

Hättest du gedacht, dass man auch Mandeln entsaften kann? Ich sage dir ja. Und das ist super, denn Mandeln gehören zu den absoluten Superfoods. Sie enthalten viele Fettsäuren, reichlich Vitamin E und haben einen antioxidativen Effekt, fördern die Herzgesundheit und die Hirnentwicklung. Gepaart mit vielen Karotten, die gegen chronische Müdigkeit, Anämie, Immunschwäche und Darmprobleme helfen, hast du hier das ideale Energie-Dreamteam in einem Glas.

Was du brauchst?

470 g Karotten, 30 g Walnüsse, 30 g Mandeln

Wie du den Orange Antiox zubereitest?

1. Die Karotten schneidest du in ca. 4 cm große Stücke, Mandeln und Walnüsse werden halbiert
2. Fülle alle Zutaten in den Entsafter deiner Wahl und entsafte nach Herzenslust.

Mein Tipp: Wenn du Mandeln und Walnüsse vorab in einer Pfanne röstest, lässt sich der aromatische Geschmack erhöhen.

___Vital Bomb

Wenn du eine echte Vitalbombe für den extra Energieschub nutzen möchtest, dann dürfen es sich ein paar Mangos im Entsafter gemütlich machen. Mangos gelten zu Recht in der traditionellen Heilkunst vieler Völker als traditionelles Heilmittel. Mangos enthalten nicht nur Vitamin C, Vitamin E, Folsäure und Beta Carotin, sie sind auch reich an Mineralstoffen wie Magnesium, Kalium und Calcium. Sie fördern damit die Verdauung, sind gut für die Augen, stärken Herz und Muskeln, unterstützen unser Immunsystem und wirken antioxidativ und entzündungshemmend.

Was du brauchst?

2-3 Äpfel (rotschalig), ½ Mango

Wie du deine Vitalbombe zubereitest?

1. Die Mango schneidest du in 3-4 cm große Stücke, die Äpfel werden geviertelt
2. Dann ab damit in den Entsafter und genießen

Mein Tipp: Wenn die Mangos schon zu reif sind, lassen sie sich weniger gut entsaften als wenn sie ein wenig frühreif sind. Mangos ergeben beim Entsaften häufig einen dickflüssigeren Saft, daher einfach nach eigenem Gusto mit Wasser verdünnen.

2. Grüne Smoothie Rezepte

___Easy Immun Smoothie

Gerade für die nasskalte Herbstzeit habe ich hier ein besonders tolles Rezept für dich. Den Easy Immun Smoothie. Er boostet dein Immunsystem auf ganz natürliche Weise. Die antioxidative Wirkung des Granatapfels kommt hier mit der Power von Spinat und dem Vitamin C der Zitrone zusammen.

Was du brauchst?

1 handvoll Rucola, ½ handvoll Spinat, ¼ Gurke, 1 Avocado, ½ Banane, ½ Birne, ½ Granatapfel, 1 Stück Ingwer, 1/8 Zitrone, Quellwasser

Wie du den Easy Immun Smoothie zubereitest?

Ganz einfach. Alle Zutaten in deinen Smoothie Maker geben und mixen. Konsistenz prüfen und mit Quellwasser deiner Wahl auffüllen.

Mein Tipp: Granatapfel entkernen ist nicht nur mühsam, es macht auch meist eine Menge Dreck, da man den Saft des Granatapfels überall hat. Zum Glück gibt es im Lebensmittelgeschäft mittlerweile auch lose Granatapfelkerne zu kaufen – dem Himmel sei Dank.

___ Super Energy Smoothie

Wusstest du, dass die Inkas die eiweißreiche Maca-Pflanze als heilige Pflanze regelrecht verehren? Und die Maca auch den Ruf als Gute-Laune-Macher genießt? Und tatsächlich spricht so einiges für die extrem widerstandsfähige Maca-Pflanze. Getrocknetes Maca-Pulver enthält über 60 verschiedene Nährstoffe und ist voller Antioxidantien. Dazu kommt der hohe Proteingehalt von 13 bis 16%, sowie ne Menge Omega 3 und 19 wichtige Aminosäuren. Zusammen gemischt mit Kokoswasser, das reich an Kalium und Elektrolyten ist, könnt ihr eurem morgendlichen Kaffee-Muntermacher mit diesem leckeren Smoothie Lebewohl sagen.

Was du brauchst?

1 Birne, 1 Avocado, 1 handvoll Spinat, 2 Mini-Gurken, 1 kleine handvoll Petersilie, 250 ml Kokoswasser (ungesüsst), 1 Limette (frisch gepresst), 2 TL rohes Maca-Pulver, 2 TL Honig

Wie du den Super Energy Smoothie zubereitest?

Einfach wieder alles in den Mixer und fein pürieren.

Mein Tipp: Die Kraft der Maca-Pflanze steckt auch in dem tollen Nahrungsergänzungsmittel Forever Multi-Maca. Angereichert mit L-Arginin und Coenzym Q10 bekommst du hier deine tägliche Kraft- und Energieportion. [Hier geht's zum Multi-Maca.](#)

___ RED Ginger Smoothie

Da meine Lieblingsfarbe rot ist, darf natürlich auf meiner Lieblingsrezeptliste kein Smoothie fehlen, der tiefrot ist. Aber rot alleine macht nicht energiegeladener. Da müssen schon die richtigen Zutaten vermixt werden. Probier doch mal die Kombination aus roter Beete und Ingwer aus um dein Energielevel zu steigern. Der Verzehr von roter Beete wirkt entzündungshemmend, blutbildend, ist gut für unsere kognitive aber auch physische Leistungsfähigkeit und tut unserem Herz-Kreislauf-System gut.

Was du brauchst?

100 ml Apfelsaft, 1 Banane, 15 g Ingwer, 1 Stück Orange, 200g rote Beete, 100 g rote Weintrauben

Wie du zu deinem lecker Red Ginger Smoothie kommst?

Einfach alle Zutaten klein schneiden und dann ab in den Smoothie Maker oder Mixer damit.

Mein Tipp: Wenn du keinen Apfelsaft da hast, kannst du natürlich auch einen Apfel nehmen und ein wenig Quellwasser zum Smoothie dazu geben.

___ Good Night Smoothie

Smoothies eignen sich nicht nur wunderbar für den Start in den Tag, du kannst auch mal anstatt einem Abendessen einfach einen leckeren grünen Smoothie machen. Toll wäre es doch dabei, wenn der Smoothie dich schlafen lässt wie ein Baby. Gut, ob er das wirklich vermag, kann ich dir nicht versprechen, aber Kiwis wird eine schlaffördernde Wirkung nachgesagt. Kiwis steigern den Serotonin-Spiegel, was wiederum den Melatonin-Spiegel erhöhen kann, also unser Schlafhormon boostet. Das mit ein paar Lavendelblüten kombiniert, könnte dich sanft ins Land der Träume entführen. Probier's einfach mal aus.

Was du brauchst?

1 Kiwis, eine handvoll Spinat, 1 Banane, 1 EL Mandelmus, 2 EL Leinsamen, 1 wenig getrocknete Lavendelblüten

Wie du den Good Night Smoothie zubereitest?

Wie alle anderen auch – einfach Zutaten in den Smoothie Maker geben und mixen. So einfach geht gesund.

Mein Tipp: Sollte dir das noch nicht genug Einschlafhilfe sein, dann kannst du dir auch ein hochwertiges Lavendelöl besorgen und damit z.B. abends vor dem zu Bett gehen ein Fußbad machen oder einen Tropfen auf einen Duftstein träufeln oder dein Kopfkissen. Hier nur wirklich sparsam dosieren. In meinem Shop kannst du ein tolles ätherisches Öl mit dem Forever Essential Oils Lavender kaufen. [Direkt zum Lavendel-Öl.](#)