



feelvita

Fühlen Sie die Vitalität  
mit dem Nutri Mixer



Über  
200 Rezepte  
schnell und einfach,  
für jeden Tag





Fühlen Sie die Vitalität  
mit dem Nutri Mixer

# Vorwort

Liebe Feelvita-Fans,

Sie wundern sich über ein Rezeptbuch für Smoothies? Sie werden überrascht sein, wie viele Möglichkeiten Ihnen der Feelvita Nutri Mixer bietet. Und genau diese Vielfalt möchten wir Ihnen zeigen! So ist es ganz leicht, sich gesund und vielseitig zu ernähren und ein paar überflüssigen Pfunden den Kampf anzusagen. Und bei alledem ist natürlich der Geschmack nicht zu vergessen: Erleben Sie puren Genuss und Frische!



Obst, Gemüse und ausgewählte Lebensmittel bringen nicht nur Farbe ins Spiel, sie helfen Ihnen, sich rundum wohlfühlen. Die Rezepte zielen auf eine besonders abwechslungsreiche Auswahl an Lebensmitteln ab, um für die optimale Vitamin- und Nährstoffversorgung des Körpers zu sorgen. So ist Ihr Körper optimal versorgt – ohne die Einnahme von teuren Nahrungsergänzungsmitteln. Bei Ihren selbstgemachten Smoothies wissen Sie genau, was drin ist, können den Geschmack selbst bestimmen und dabei auch noch ordentlich sparen.

Wir machen gesunde Ernährung jedoch nicht zur Wissenschaft, sondern erklären die Zusammenhänge auf einfache Weise, sodass sie leicht nachzuvollziehen sind und dass sie jeder für sich nutzen kann! Denn Feelvita ist vor allem eines: Ein Lifestyle, der alltagsgerecht, attraktiv und lecker ist! Wir haben tolle Ideen zusammengestellt – für eine gesunde Ernährung im Handumdrehen!

Die vielfältigen Möglichkeiten des Feelvita Nutri Mixers entdecken Sie in den verschiedenen Themenwelten dieses Buches. Ausgewählte Experten nehmen Sie mit auf eine bunte Reise von den leckersten Smoothie-Highlights über gesunde Suppen, Low-Carb-Gerichte und vieles mehr bis hin zu selbstgemachten Geschenken. Zudem verraten sie wertvolle Tipps und Tricks.

So finden Sie immer etwas Leckeres, das Ihnen und Ihren Lieben schmeckt! Jetzt wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Entdecken, Ausprobieren und natürlich Genießen der frischen und gesunden Mix-Ideen!

Herzliche Grüße

Ihre Petra Repac mit Team

A handwritten signature in blue ink that reads "Petra Repac". The signature is fluid and cursive, with a large initial 'P'.

Halten Sie sich stets auf dem Laufenden und besuchen Sie uns jederzeit online unter:

[www.genius.tv](http://www.genius.tv)



**Petra Repac, Geschäftsführung Genius GmbH**

Petra Repac ist ständig auf der Suche nach neuen Herausforderungen, liebt es für ihre Familie zu kochen und dabei viele neue Ideen und Gerichte auszuprobieren. Ihre Leidenschaft hat sie zum Beruf gemacht! Mit viel Liebe zum Detail entwickelt sie gemeinsam mit ihrem Mann innovative Ideen, die den Alltag leichter machen. Dazu zählt natürlich auch Feelvita!

Genuss pur

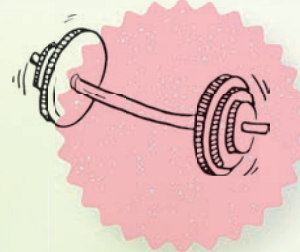
Frische

Lifestyle



# Inhalt

- 6** Schnellstartanleitung – So gelingt der perfekte Smoothie!
- 8** Saisonkalender
- 10** Restlos genießen – mit Ihrem Feelvita Nutri Mixer
- 12** Die bunte Vielfalt der Smoothies
- 14** Smoothies Rot
- 22** Smoothies Grün
- 30** Smoothies Gelb
- 38** Superfood & Localfood
- 48** Fit und gesund
- 50** Abnehmen 
- 58** Gesundes Naschen
- 64** Kohlenhydratarme Gerichte (Low-Carb)
- 70** Sattmacher
- 74** Fitness 
- 82** Suppen 
- 90** Just Spices
- 98** Aufstriche
- 104** Kaffeegetränke 



- 110** To Go
- 134** Freshness
- 136** Smoothiebowl
- 140** Eis, Frozen Yoghurt, Sorbets
- 144** Mixies und Shakes
- 150** Eiswürfel mal anders
- 152** Cocktails und Mocktails
- 158** Servieren und Garnieren
- 160** Eingemachtes
- 166** Babynahrung
- 172** Backen
- 178** Geschenke
- 180** Do it yourself
- 182** Bildnachweise
- 186** Index
- 190** Impressum



# Schnellstartanleitung – So gelingt der perfekte Smoothie!

## Behälterwahl

Für die Zubereitung Ihres Smoothies empfehlen wir den großen Behälter. Der To Go-Behälter ist ideal für unterwegs: Er passt perfekt in gängige Getränkehalter Ihres Autos oder Fahrrads und verfügt über zwei praktische Trinkdeckel. Dank des passenden Messeraufsatzes können Sie Ihren Smoothie direkt im To Go-Behälter zubereiten.

## Richtiges Befüllen

Wichtig ist es, den Behälter des Feelvita Nutri Mixers richtig zu befüllen, um optimale Ergebnisse zu erzielen. Dieser einfache und Bauplan wird Ihnen helfen, einen leckeren und gesunden Smoothie zuzubereiten.

## Und so geht's:

Befüllen Sie den Behälter in dieser Reihenfolge:

- Grundsätzlich sollten schwerere Zutaten (wie bspw. Beeren, Bananen, Pfirsiche) zuerst in den Behälter gefüllt werden.
- Leichtere, weiche Zutaten (wie bspw. Spinat, Kohl, Salat oder auch leichte Obstsorten) sollten auf die schwereren Zutaten folgen.
- Festere Zutaten (wie bspw. Äpfel, Birnen, Ananas, Sellerie, Eiswürfel) sollten unabhängig von ihrem Gewicht zuletzt eingefüllt werden, damit sie optimal durch die Schneidmesser zerkleinert werden können.
- Zuletzt werden Superfoods, Kräuter, etc. und Wasser bzw. andere Flüssigkeiten in den Behälter gefüllt.
- Wichtig ist, dass Sie jedem Smoothie ausreichend Flüssigkeit zugeben. Befüllen Sie dazu den Behälter wie beschrieben und geben Sie anschließend Flüssigkeit hinzu. Auf diese Weise erhalten Sie die besten Resultate!

- Sollten Sie gefrorene Früchte wie Bananen verwenden, müssen diese vor dem Einfrieren grob zerkleinert werden.
- Beim Befüllen darauf achten, dass die Max-Linie nicht überschritten wird. Je nach Füllhöhe sollten die Zutaten schrittweise gemixt werden.

Beachten Sie zusätzlich zu dieser Schnellstartanleitung auch die Bedienungsanleitung des Gerätes! Sie enthält wertvolle Tipps zum Gebrauch des Feelvita Nutri Mixers!

## Die richtige Technik

Sollten die Zutaten beim Mixvorgang an den Wänden des Behälters oder am Messer haften bleiben, diese einfach mit dem praktischen Spatel abstreichen. Wenn die Zutaten am Boden des Behälters haften, diesen einfach vom Gerät nehmen, kurz schütteln oder mit der flachen Hand auf den Behälterboden klopfen.



# feelvita

## Nutri Mixer

### Reinigung im Handumdrehen

Schnell wieder einsatzbereit: Befüllen Sie den Behälter des Feelvita Nutri Mixers gleich nach der Nutzung mit warmem Wasser und einem Tropfen mildem Reinigungsmittel. Schalten Sie den Mixer kurz an, sodass der Behälter gut durchgespült wird. Anschließend sollte der Behälter noch einmal gründlich ausgespült und abgetrocknet werden. Natürlich sind die Behälter und Deckel auch spülmaschinene geeignet.

### Tipp für ein Do-it-Yourself-Reinigungsmittel:

- 1 TL** Zitronensaft
- 10 Tropfen** Grapefruitkern-Extrakt
- 2 TL** Backpulver
- 250 ml** Wasser (gefiltert)
- 200 ml** weißer Essig

Alles in den sauberen Behälter des Mixers füllen und gut mixen. Anschließend in eine (Sprüh-) Flasche umfüllen. Das Reinigungsmittel kann sowohl für den Mixer, als auch zum Waschen von behandeltem Obst und Gemüse verwendet werden.

### TIPP

*Obst und Gemüse aus dem Gefrierfach vor der Verarbeitung leicht antauen lassen – dies gibt mehr Geschmack und schont auch die Klingen.*



Der **Mahl-Aufsatz** eignet sich vor allem für trockene Zutaten wie z.B. Getreideflocken, Nüsse, Parmesan, zum Herstellen von Puderzucker und zum Mahlen von Kaffee. Rezepte mit diesem Zeichen sollten mit dem Mahl-Aufsatz verarbeitet werden.



Der **Mix-Aufsatz** eignet sich für alle anderen Zutaten, die Wasser oder andere Flüssigkeiten enthalten.



## Alles zu seiner Zeit!

Obst und Gemüse haben einen Zeitraum, in dem es erntefrisch und auf natürliche Weise gereift ist – das ist optimal für gesunde Smoothies. Nebenbei schont das auch den Geldbeutel, weil saisonales Obst und Gemüse durch das große Angebot weniger kostet als in der Nebensaison. Durch kürzere Transportwege ist der saisonale und regionale Einkauf auch gut für die Umwelt.

Gesunde Smoothies sollten frei von schädlichen Pestiziden sein. Daher ist es ebenfalls wichtig auf biologisch angebautes Obst und Gemüse zurückzugreifen, besonders bei dem Feelvita Nutri Mixer, der Schalen und die gesamte Frucht verwerten kann. Nicht alles, was knackig aussieht, ist empfehlenswert, daher gibt es einige Lebensmittel, die besser in Bio-Qualität gekauft werden sollten.

Einige Beispiele:

- Äpfel
- Gurken
- Erdbeeren
- Salat
- Kohlsorten
- Birnen
- Weintrauben
- Paprika
- Goji-Beeren und Chiasamen

# Saisonkalender



Zutat	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
<b>Gemüse</b>												
Fenchel												
Grünkohl												
Gurke/Salatgurke												
Knollensellerie												
Kürbis												
Mangold												
Karotten												
Paprika												
Rote Bete												
Rotkohl												
Spinat												
Staudensellerie												
Tomaten												
Topinambur												
Zucchini												
<b>Obst</b>												
Apfel												
Birne												
Brombeeren												
Erdbeeren												
Heidelbeeren												
Himbeeren												
Johannisbeeren												
Kirschen												
Pflaumen												
Rhabarber												
Wassermelonen												
Weintrauben												
Zwetschgen												
<b>Salat</b>												
Feldsalat												
Kopfsalat												
Portulak												
Rucola												

■ Zutat in diesem Monat frisch aus heimischem Anbau verfügbar.

■ Zutat in diesem Monat als Lagerware aus heimischem Anbau verfügbar.

# Restlos genießen



## Einkaufsliste

- ✓.....
- ✓.....
- ✓.....
- ✓.....
- ✓.....
- ✓.....
- ✓.....
- ✓.....
- ✓.....
- ✓.....

Lebensmittelverschwendung – oder auch Food Waste – ist heute mehr denn je ein großes Problem. Eigentlich noch genießbare Lebensmittel werden aufgrund ihres Haltbarkeitsdatums entsorgt oder sind ungenießbar, weil sie falsch gelagert werden. Die Verschwendung wertvoller Lebensmittel führt nicht nur zu mehr Müll, sondern kostet auch. Mit ein paar wenigen Tricks können Sie jede Menge

Geld sparen und schützen nebenbei noch Umwelt und Ressourcen. Unsere cleveren Tipps und Ihr Feelvita Nutri Mixer werden Ihnen helfen, Lebensmittel ganz einfach sinnvoll zu verwerten:

### Planung ist alles!

Das Schreiben eines Einkaufszettels stellt eine gute Möglichkeit dar, sich einen Überblick über die Vorräte und Lebensmittelreste zu verschaffen. Was ist noch da? Wie kann man es am besten verwerten? Was fehlt noch, um daraus etwas Leckeres zu zaubern? So fällt das gezielte Einkaufen der Lebensmittel, die wirklich benötigt werden, leichter.

### Einkaufen mit Plan!

Ausgestattet mit dem Einkaufszettel gibt es im Supermarkt allerdings auch ein paar Dinge zu beachten. Oftmals locken günstige Großpackungen, die jedoch selten komplett aufgebraucht werden können, bevor sie nicht mehr

genießbar sind. Achten Sie beim Einkauf besser auf sinnvoll portionierte Produkte.

### Prüfen statt entsorgen!

Häufig schreckt das Mindesthaltbarkeitsdatum von dem Verzehr ab: Nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums sollten die Lebensmittel überprüft werden. Oft ist dies nur ein Richtwert und man kann sie ohne Gefahr verzehren (das gilt vor allem für Molkereiprodukte). Stimmen Geruch, Konsistenz und Farbe, können die Lebensmittel bedenkenlos genossen werden!



### Richtig aufbewahren!

Wer kennt das nicht? Gerade erst gekauft und schon fangen Obst und Gemüse an zu faulen oder sogar zu schimmeln. Oft kann dies auch an der falschen Lagerung liegen. Hier unsere Tipps, um Lebensmittel möglichst lange frisch zu halten:

Generell gilt, dass von oben nach unten die Temperatur im Kühlschrank sinkt. Daher leicht Verderbliches wie Fisch oder Fleisch immer in den unteren, kühleren Fächern aufbewahren. Lebensmittel wie Käse, Milchprodukte und bereits



### Wussten Sie, dass ...

... in Deutschland jedes Jahr etwa 18 Millionen Tonnen an Lebensmitteln, die eigentlich noch genießbar sind, entsorgt werden? Jeder wirft auf diese Weise jährlich Lebensmittel im Wert von 235 Euro weg.

geöffnete Verpackungen in den oberen und mittleren Fächern lagern. Ein separates Gemüsefach (meist Schubladen) unten im Kühlschrank hält Gemüse und Obst besonders lange frisch. Lebensmittel, die nichts im Kühlschrank zu suchen haben, sind Tomaten, Gurken, Paprika, Kartoffeln, Bananen, Ananas, Zitrusfrüchte und Brot.

### Lebensmittel optimal verwerten!

#### Avocadokern-Pulver herstellen:

Am besten lässt sich der Avocadokern in Pulverform verwenden. Dafür benötigen Sie nur einen gewaschenen Avocadokern und Ihren Feelvita Nutri Mixer. Er ist sogar in der Lage einen Avocadokern zu zerkleinern.

#### Avocadokerne nutzen:

Der Kern der Avocado enthält die wertvollsten Inhaltsstoffe. Sie stärken das Immunsystem, wirken gegen

Entzündungen und schützen vor freien Radikalen. Außerdem können Sie helfen, Bakterien und Viren aus dem Körper zu schleusen. Pulverisiert können die Kerne in den Smoothie oder auch in ein Müsli gegeben werden. Geröstet kann das Pulver auch über einen Salat gestreut werden. Einfach genial! Auch als Beauty-Mittel sind die Kerne bestens geeignet, z.B. als Haarkur. Dazu werden ein paar Esslöffel Kokosöl mit dem feinen Pulver verrührt. Lassen Sie die Haarkur etwa eine Stunde einwirken und waschen Sie sie anschließend gut aus.



#### Wussten Sie, dass ...

*... vor allem in den Schalen und Blättern von Obst und Gemüse die wertvollsten Nährstoffe enthalten sind? Oft landet das Beste der Frucht im Müll. Ein Grund mehr die ganze Frucht zu verwenden – am besten in Bio-Qualität!*



### Restlos genießen – Nutzen Sie die ganze Frucht!

Hier kommt Ihr Mixer ins Spiel! Der Mixer zerkleinert mühelos alle Bestandteile Ihrer Zutaten, also auch Schalen und so manchen Kern. Sie können also alle wertvollen Inhaltsstoffe nutzen. Die feine Zerkleinerung und Aufspaltung der Pflanzenteile von Obst und Gemüse sorgen für eine verbesserte Aufnahme wichtiger Vitamine und Nährstoffe. Die von Ärzten empfohlene Tagesmenge von 5 Portionen Obst und Gemüse ist mit Ihrem Mixer kein Problem mehr – Trinken Sie sich vital und gesund!



#### Wussten Sie, dass ...

*... jedes 8. Produkt ungeöffnet in den Müll geworfen wird, weil das Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten ist?*

### Voller Geschmack!

Save Food – Verwerten Sie Ihre Reste und Vorräte mit Fantasie und Freude zu leckeren Speisen! Ein überreifer Pfirsich oder eine braun gewordene Banane eignen sich ideal für Smoothies! Die Früchte sind durch das längere Reifen wesentlich süßer – wunderbar, um sich Zucker oder andere Dickmacher in Smoothies zu sparen!



Es gibt zahlreiche, geniale Tricks zur sinnvollen Weiterverwendung von Lebensmitteln. Aus hart gewordenem Brot lassen sich z.B. prima leckere Bruschetta, Arme Ritter, Semmelknödel, Brotsuppe oder Paniermehl zaubern. Probieren Sie es aus!

# Die bunte Vielfalt der Smoothies

## Smoothies – Was ist das eigentlich genau?

Smoothies kennt mittlerweile jeder, doch was steckt eigentlich dahinter und wie können die flüssigen Obst- und Gemüsedrinks zu einer gesunden Lebensweise beitragen? Wir zeigen es! Zusammen mit dem Feelvita Nutri Mixer ist das Rezeptbuch der ideale Begleiter für die tägliche, schnelle und einfache Zubereitung von leckeren Smoothies, die Ihnen einen Weg zu mehr Wohlbefinden, Lebensfreude und Ihrem Idealgewicht zeigen können – und das auf eine besonders leichte und genussreiche Weise. Praktische To Go-Smoothies helfen Ihnen dabei, dies perfekt in den Alltag zu integrieren – auch dann, wenn wenig Zeit für die Zubereitung bleibt. Das Ziel: Eine gesunde und ausgewogene Ernährung, die Spaß macht – ob Smoothie-Neuling oder Fortgeschrittener, wir bieten Rezepte und Tipps für Jeden!

Das englische Wort „smooth“ steht für „gleichmäßig“ und „cremig“. Es beschreibt die sämige Konsistenz der Smoothies, die aus püriertem Obst, Gemüse und Flüssigkeit bestehen. Dabei kann meist die ganze Frucht (z.B. auch die Apfelschale) verwendet werden, damit wertvolle Inhaltsstoffe nicht verloren gehen. Ihr Feelvita Nutri Mixer bricht durch das Pürieren die Zellwände von Obst und Gemüse auf und extrahiert die Nährstoffe, die so optimal vom Körper aufgenommen werden können.

Daher sind Smoothies wahre Vitalstofflieferanten, die den Körper optimal unterstützen. Ärzte empfehlen, etwa 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag zu verzehren. Unsere Smoothies helfen Ihnen dabei, diese Tagesmenge leicht abzudecken und dem Körper zusätzlich viel Flüssigkeit zuzuführen. Was ist also einfacher, als das tägliche Obst und Gemüse nebenbei und unterwegs zu trinken?

# So gelingt der perfekte Smoothie

## **100% Natürlich! Ohne Konservierungsstoffe, ohne Farbstoffe, ohne Geschmacksverstärker!**

Natürliche, vollwertige und unbehandelte Nahrungsmittel sind am besten für den perfekten Smoothie geeignet.

## **Geschmackserlebnisse und Vielfalt!**

Ihre Fantasie ist gefragt: Kreieren Sie Smoothies ganz nach Ihrem Geschmack! Entdecken Sie neue Genusswelten, gesunde Superfoods und erleben Sie die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten Ihres Mixers. Auch das ist ein toller Vorteil der Smoothies: Die vielen Variationsmöglichkeiten!

## **Ohne Zuckerzusatz!**

Smoothies können ohne Zusätze wie Zucker oder Süßstoff auskommen, was sie so bekömmlich und gesund macht und Ihnen hilft, Kalorien einzusparen. Süße wird durch Früchte oder Trockenobst wie Datteln oder Feigen erzeugt. Natürliche Süßungsmittel wie Honig, Agavendicksaft oder Stevia können auch benutzt werden.

## **Perfekte Konsistenz**

Um Smoothies besonders „smooth“ zu machen, gibt es auch hier einige Tipps: Als Basis eignen sich besonders Avocado, Banane, gefrorenes Obst und Gemüse. Diese Zutaten liefern eine cremige Konsistenz und sind zudem die perfekten Sattmacher.

## **Erfrischung pur!**

Die Feelvita-Eiswürfelformen eignen sich ideal um Kräuter, Früchte oder andere Zutaten zu gefrieren und diese nach Belieben dem Smoothie zuzufügen. Ein toller geschmacklicher Akzent und eine gesunde Erfrischung!

## **Auch für Vitaminmuffel!**

Wer ein Gemüse-Muffel ist, kann gefrorenes Gemüse mixen. Das schmeckt weniger intensiv und ist ein zusätzlicher Energie-Booster.

## **Wenn der Smoothie noch nicht perfekt ist**

Wenn ein Smoothie noch nicht die gewünschte Konsistenz oder Süße hat, kann er mit ein paar Tipps und Tricks im Handumdrehen gerettet werden:

### **→ Düninflüssig**

Sollte der Smoothie zu dünnflüssig geraten sein und geschmacklich noch nicht überzeugen, hilft eine Banane. Bananen verleihen Cremigkeit und süßen Geschmack.

### **→ Dickflüssig**

Einige Zutaten wie Trockenfrüchte und Samen binden Flüssigkeit. Sollte der Smoothie zu dickflüssig werden, hilft es, mehr Flüssigkeit hinzuzufügen. Hierbei muss nicht zwingend Wasser gewählt werden, sondern auch Apfelsaft, Mandelmilch oder Kokoswasser sorgen für Geschmack. Einfach hinzugeben und noch einmal durchmixen oder schütteln!

### **→ Bitter**

Gerade grüne Smoothies schmecken durch Blattgrün wie Spinat oder Salat leicht bitter – Wer das nicht mag, kann mit zusätzlichen Früchten süßen. Kühlen ist eine weitere Variante, um den Geschmack abzumildern.

### **→ Zu viel**

Die Rezepte sind so bemessen, dass Sie immer eine optimale Portion zubereiten können. Bei Eigenkreationen kann es vorkommen, dass Smoothie übrig bleibt. Die Reste müssen nicht entsorgt werden! Einfach in die praktischen Feelvita-Eiswürfelformen füllen. Wenn es mal schnell gehen muss, haben Sie eine Portion zur Hand: Auftauen, etwas Flüssigkeit zugeben und kurz mixen!



## Wassermelonen- Himbeer- Smoothie

süß &  
erfrischend



### Zutaten:

- 300 g** Wassermelone
- 170 g** Himbeeren
- ½** Limette  
(auspressen)
- 6–8** frische Minzblätter
- ... Agavendicksaft, Honig oder Stevia zum Süßen
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Die Himbeeren und die Minze waschen. Die Wassermelone schälen, das Fruchtfleisch klein schneiden, zusammen mit den restlichen Zutaten in den Behälter des Mixers geben und solange mixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

**Das steckt in mir:** Vitamin A, B6, C, E, Antioxidantien, Ballaststoffe.

**Das kann ich:** verdauungsfördernd, stoffwechsellagernd, unterstützt die Fettverbrennung, entzündungshemmend.

## Brombeer-Pfirsich- Smoothie

süß &  
fruchtig

### Zutaten:

- 200 g** Brombeeren
- 2** Pfirsiche
- 250 ml** Mandelmilch
- 2 TL** Honig
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Die Brombeeren und die Pfirsiche waschen. Die Pfirsiche entsteinen und vierteln. Die Früchte mit den restlichen Zutaten in den Behälter des Mixers geben und solange mixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

**Das steckt in mir:** Vitamin C, Gerbstoffe, Pektin.

**Das kann ich:** wirkt stoffwechselregulierend bei Durchfall, harntreibend, schleimlösend.



fruchtig,  
erfrischend &  
säuerlich

## Beeren-Kiwi-Smoothie

### Zutaten:

- 200 g** gefrorene gemischte Beeren
- 1** Banane
- 1** Kiwi
- 200 ml** Apfelsaft
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Die Banane und die Kiwi schälen und klein schneiden. Zusammen mit den gefrorenen Beeren und dem Fruchtsaft in den Behälter des Mixers geben und solange mixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

**Das steckt in mir:** Vitamin C, E, Ballaststoffe, Folsäure.

**Das kann ich:** verdauungsfördernd, stoffwechsellanregend, unterstützt die Fettverbrennung, schützt die Abwehrkräfte, regeneriert die Hautzellen.



## Acai- Beeren- Smoothie

### Zutaten:

- 150 g** gefrorene Heidelbeeren
- 50 g** gefrorene Himbeeren
- 1** gefrorene Banane
- 1 TL** Leinsamen
- 150 ml** Acai-Saft
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

süß, sauer &  
leicht würzig

### Zubereitung:

Alle Zutaten zusammen in den Behälter des Mixers geben und solange mixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

**Das steckt in mir:** Vitamin B, C, Antioxidantien, Calcium, Gerbstoffe.

**Das kann ich:** stoffwechselregulierend, Zellen vor Alterungsprozess schützen, entzündungshemmend, antibakteriell.





frisch &  
fruchtig

## Rotkohl-Orangen-Brombeeren-Smoothie

### Zutaten:

- 150 g Rotkohl
- 250 g Brombeeren
- 1 Orange
- 1 Banane
- 1 TL Holundersirup
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Den Rotkohl säubern und fein hacken. Die Brombeeren waschen. Die Banane und die Orange schälen und klein schneiden. Alles zusammen mit etwas Wasser in den Behälter des Mixers geben und solange mixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

**Das steckt in mir:** Vitamin A, B1, B2, Calcium, Kalium, Natrium, Magnesium, Ballaststoffe.

**Das kann ich:** verdauungsfördernd, stärkt das Immunsystem.



fruchtig,  
säuerlich &  
cremig

## Erdbeer-Mango-Smoothie

### Zutaten:

- 150 g Erdbeeren
- ½ Mango
- 1 Zitrone (auspressen)
- 1 TL Leinsamen
- 90 g Magerquark
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen



### Zubereitung:

Die Erdbeeren waschen und den Strunk entfernen. Die Mango schälen, entkernen und klein schneiden. Alle Zutaten in den Behälter des Mixers geben und solange mixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

**Das steckt in mir:** Vitamin C, wertvolle Ballaststoffe und Proteine, Omega-3-Fettsäuren.

**Das kann ich:** appetitregulierend, stoffwechselunterstützend.



## Cranberry-Pfirsich-Smoothie

### Zutaten:

- 100 g** Cranberrys
- 1-2** Pfirsiche
- 1** gefrorene Banane
- 60 ml** Cranberrysaft
- 150 ml** Apfelsaft
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Die Cranberrys waschen und putzen. Die Pfirsiche waschen, halbieren und entsteinen. Alle Zutaten in den Behälter des Mixers geben und solange mixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

**Das steckt in mir:** Vitamin A, B1, B2, C, Natrium, Kalium, Calcium, Folsäure.

**Das kann ich:** stärkt das Immunsystem, Regeneration der Hautzellen.



## Rote Bete-Ingwer-Smoothie

### Zutaten:

- ½** Knolle Rote Bete (vorgegart)
- 1** Apfel
- 1** Orange
- ½** Zitrone
- 1 Stück** Ingwer (geschält)
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Die Rote Bete in grobe Würfel schneiden (hierbei unbedingt Handschuhe tragen). Den Apfel waschen und vierteln. Die Orange und die Zitrone schälen und klein schneiden. Alle Zutaten mit etwas Wasser in den Behälter des Mixers geben und solange mixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

**Das steckt in mir:** Vitamin C, ätherische Öle, Borneol, Eisen, Folsäure, Betalaine.

**Das kann ich:** stärkt das Immunsystem, entzündungshemmend, durchblutungsfördernd, stärkt die Abwehrkräfte.



## Orangen-Beeren-Smoothie

### Zutaten:

- 1 gefrorene Banane
- 1 Orange
- 150 g Beeren (frisch oder tiefgekühlt)
- 150 ml Orangensaft
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Die Orange schälen und klein schneiden. Die Beeren ggf. waschen. Alle Zutaten in den Behälter des Mixers geben und solange mixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

**Das steckt in mir:** Vitamin C, E, Folsäure, Ballaststoffe, Antioxidantien.

**Das kann ich:** Immunsystem stärken, Regeneration der Hautzellen.

beerig,  
säuerlich &  
frisch

## Wassermelonen-Joghurt-Smoothie



frisch &  
cremig

### Zutaten:

- 300 g Wassermelone
- 4-5 frische Minzblätter
- 1 TL Honig
- 100 g Griechischer Naturjoghurt
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Das Fruchtfleisch der Wassermelone von der Schale entfernen und würfeln. Die Minze waschen und zusammen mit den restlichen Zutaten in den Behälter des Mixers geben und solange mixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

**Das steckt in mir:** Vitamin A, B6, C, Proteine.

**Das kann ich:** Immunsystem stärken, unterstützt den Muskelaufbau.



**Tipp von Frau Repac:** Das Auge isst mit – schauen Sie sich dazu doch auch mal unsere Tipps auf den Seiten 158/159 an!



exotisch

## Orangen-Physalis-Smoothie

### Zutaten:

- 1–2 Orangen
- 100 g Himbeeren (frisch oder tiefgekühlt)
- 100 g Physalis
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Die Physalis putzen. Die Orangen schälen, vierteln und zusammen mit den restlichen Zutaten in den Behälter des Mixers geben. Solange mixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

**Das steckt in mir:** Eisen, Vitamin C, Protein.

**Das kann ich:** energispendend, unterstützt die Wundheilung, stärkt die Abwehrkräfte.



cremig & beerig

## Kokos-Beeren-Smoothie

### Zutaten:

- 100 g gefrorene rote Beeren
- ½ gefrorene Banane
- 50 g frische Heidelbeeren
- 125 ml Kokosmilch
- 1–2 Datteln (entsteint)
- 50 ml Mandelmilch
- 1–2 TL Kokosraspeln
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Die Heidelbeeren waschen, zusammen mit den restlichen Zutaten in den Behälter des Mixers geben und solange mixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

**Das steckt in mir:** Vitamin A, C, Proteine, Ballaststoffe, Kalium, Calcium, Folsäure.

**Das kann ich:** stoffwechselfördernd, fettverbrennungsunterstützend, Krankheitserreger bekämpfen, Regeneration der Hautzellen.

# Immunpower-Smoothie

## Zutaten:

- ½ Knolle Rote Bete (vorgegart)
- ½ Granatapfel
- ½ pinke Grapefruit (Alternative: Orange)
- 80 ml Kokosmilch
- 50 g gefrorene Himbeeren
- 2-3 EL Honig
- 1 TL Leinsamen
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

## Zubereitung:

Die Rote Bete in grobe Würfel schneiden (hierbei unbedingt Handschuhe tragen). Den Granatapfel schälen und von den Zwischenhäuten befreien. Die Grapefruit schälen, zusammen mit den restlichen Zutaten in den Behälter des Mixers geben und solange mixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

**Das steckt in mir:** Vitamin B1, B2, B6, C, Folsäure, Kalium, Calcium, Magnesium, Antioxidantien.

**Das kann ich:** Abwehr stärken, Detox-Effekt.





fruchtig &  
cremig

würzig  
& süß



## Apfel- Rucola- Smoothie

### Zutaten:

- 1 Birne
- 20 g Rucola
- 3 EL frisch gepresster Zitronensaft
- 300 ml Apfelsaft
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Die Birne und den Rucola waschen. Die Birne halbieren, entkernen, zusammen mit den restlichen Zutaten in den Behälter des Mixers geben und solange mixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

**Das steckt in mir:** Vitamin A, C, Eisen, Calcium, Magnesium, Zink.

**Das kann ich:** antioxidativ, verdauungsfördernd, immunsteigernd.

mild &  
süß



## Süßer Erbsen-Smoothie

### Zutaten:

- 20 g Cashewkerne
- 250 ml Apfelsaft
- 200 g Erbsen (frisch oder tiefgekühlt)
- ... frische Petersilie
- ... frische Minzeblätter
- ... Agavendicksaft, Honig oder Stevia zum Süßen
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Petersilie und Minze abwaschen, zusammen mit den restlichen Zutaten in den Behälter des Mixers geben und solange mixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

**Das steckt in mir:** B-Vitamine, Proteine, Beta-Carotin, Magnesium, Eisen, Calcium, Zink.

**Das kann ich:** wichtiger Proteinlieferant, Stärkung des Immunsystems.



## Tropischer Smoothie

### Zutaten:

- 25 g** Spinat (frisch oder tiefgekühlt)
- 250 ml** Kokosmilch
- 200 g** Ananas
- 1-2** Kiwis
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Spinat ggf. waschen. Die Ananas und die Kiwis schälen und klein schneiden. Den Spinat mit der Kokosmilch in den Behälter des Mixers geben und gut mixen. Anschließend die Ananas und die Kiwis in den Mixer geben und erneut solange mixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

**Das steckt in mir:** Vitamin A, C, Eisen, Beta-Carotin.

**Das kann ich:** antioxidativ.



## Mango-Ingwer-Smoothie

### Zutaten:

- 40 g** Mangold
- 250 ml** aufgebrühter, abgekühlter Grüner Tee
- $\frac{1}{2}$  Mango
- 50 g** Ananas
- $\frac{1}{2}$  Kiwi
- 1 Stück** Ingwer (geschält)
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Mangold waschen. Die Ananas und die Mango schälen, ggf. entkernen und klein schneiden. Die Kiwi schälen. Alles zusammen in den Behälter des Mixers geben und solange mixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

**Das steckt in mir:** B-Vitamine, Vitamin C, Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen, Beta-Carotin, Ballaststoffe.

**Das kann ich:** stärkt das Immunsystem, stoffwechsellanregend, Detox-Effekt.



A glass of vibrant green smoothie topped with three physalis fruits. A small wooden bowl of fresh spinach leaves sits to the left. A green circular badge with the word 'exotisch' is in the top left corner.

exotisch

## Green-Physalis-Smoothie

### Zutaten:

- 50 ml Molke
- 50 g Endivienblätter
- ¼ Papaya
- 3 Physalis
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Die Papaya schälen und klein schneiden. Die Endivienblätter und die Physalis waschen. Alle Zutaten in den Behälter des Mixers geben und solange mixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

**Das steckt in mir:** Vitamin A, C, Antioxidantien, Protein.

**Das kann ich:** fördert die Augengesundheit, unterstützt den Muskelaufbau, verdauungsfördernd.

A tall glass of green smoothie with a cucumber slice on the rim. A small wooden bowl of fresh spinach leaves is to the left. Slices of kiwi, lemon, and a whole cucumber are scattered around the base. A green circular badge with the words 'frisch & fruchtig' is in the top right corner.

frisch & fruchtig

## Erfrischender Gurken-Smoothie

### Zutaten:

- 40 g Spinat (frisch oder tiefgekühlt)
- 350 g Honigmelone
- 150 g Gurke
- 1 Kiwi
- 1-2 TL Zitronensaft
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Den Spinat ggf. waschen. Die Kiwi, die Honigmelone und die Gurke schälen und in grobe Stücke schneiden. Mit den restlichen Zutaten in den Behälter des Mixers geben und bis zur gewünschten Konsistenz mixen. Beim Befüllen darauf achten, dass die Max-Linie nicht überschritten wird. Je nach Füllhöhe sollten die Zutaten schrittweise gemixt werden.

**Das steckt in mir:** Vitamine B, C, K, Kalium, Eisen.

**Das kann ich:** verdauungsfördernd, positiv für den Säure-Basen-Haushalt des Körpers, antioxidative Wirkung.

süß &  
nussig



## Süßer Cashew-Milkshake

### Zutaten:

- 40 g** Spinat (frisch oder tiefgekühlt)
- 200 ml** Cashewmilch
- 1** Birne
- 2-3** Datteln (ensteint)
- 40 g** Cashewkerne
- 1 TL** Vanille-Extrakt
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Spinat und Birne waschen und die Birne klein schneiden. Alle Zutaten in den Behälter des Mixers geben und solange mixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

**Das steckt in mir:** Vitamine A, B, D, E, ungesättigte Fettsäuren.

**Das kann ich:** stärkt die Knochen, die Zähne, die Haut, die Muskeln, die Augen und den Stoffwechsel.

würzig



## Gewürz-Smoothie

### Zutaten:

- 30 g** Grünkohl
- 250 ml** Kokoswasser
- 200 g** Ananas
- ½** Mango
- ½** Zitrone (auspressen)
- ½ TL** Kurkuma
- ... frischer Koriander
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Kokoswasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Grünkohl waschen. Die Ananas und die Mango schälen, ggf. entkernen und in Würfel schneiden. Zusammen mit den restlichen Zutaten in den Behälter des Mixers geben und solange mixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

**Das steckt in mir:** Kurkumin, ätherische Öle.

**Das kann ich:** antioxidative Wirkung, antiseptisch, schmerzlindernd, entzündungshemmend, lindert Blähungen und Durchfall.



## Wake-up-Smoothie

### Zutaten:

- 40 g** Mangold
- 250 ml** Mandelmilch (ungesüßt)
- 2-3** Nektarinen
- 1** Banane
- 25 g** Haferflocken
- 2 TL** Mandelbutter
- 1 Prise** Zimt
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Mangold waschen. Nektarinen ebenfalls waschen, entsteinen und in grobe Stücke schneiden. Die Banane schälen und klein schneiden. Den Mangold und das Obst zusammen mit den restlichen Zutaten in den Behälter des Mixers geben und solange mixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

**Das steckt in mir:** Vitamin B1, viele Ballaststoffe, Biotin, Zink.

**Das kann ich:** stärkt Nägel, Haare und Haut, sättigend.



## Süßkartoffel-Smoothie

### Zutaten:

- 40 g** Spinat (frisch oder tiefgekühlt)
- 500 ml** Kokosmilch
- 1** Orange
- 1** Süßkartoffel
- 150 g** Ananas
- 1 Stück** Ingwer (geschält)
- ½** Limette (auspressen)
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Spinat ggf. waschen. Die Süßkartoffel schälen, würfeln und ca. 15 Minuten weich kochen. Die Orange und die Ananas schälen, würfeln, zusammen den restlichen Zutaten in den Behälter des Mixers geben und bis zur gewünschten Konsistenz mixen.



**Für den Frischekick:** Bio-Orangen können auch mit Schale verwertet werden – dies gibt besondere Frische durch die enthaltenen ätherischen Öle!

**Das steckt in mir:** Vitamin A, B-Vitamine, Beta-Carotin, Retinol, Proteine, Antioxidantien, Ballaststoffe.

**Das kann ich:** stärkt das Immunsystem, lindert Muskelkrämpfe, trägt zum allgemeinen Wohlbefinden bei.



## Sweet & Figgy

### Zutaten:

- 40 g** Spinat (frisch oder tiefgekühlt)
- 200 ml** Mandelmilch (ungesüßt)
- 4-5** frische Feigen
- ½** Banane
- 1-2 TL** Mandelbutter
- ...** Eiswürfel nach Belieben
- ...** Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Spinat ggf. waschen. Die Banane schälen und klein schneiden. Das Fruchtfleisch der Feigen mit dem Spinat und der Mandelmilch in den Behälter des Mixers geben und mixen, bis eine glatte Konsistenz entsteht. Die Banane und die Mandelbutter hinzufügen und bis zur gewünschten Konsistenz mixen.

**Das steckt in mir:** B-Vitamine, Biotin, Beta-Carotin, Eisen, Calcium, Zink.

**Das kann ich:** energiespendend, verdauungsfördernd, unterstützt den Muskelaufbau, strafft die Haut und stärkt die Nägel.



## Frischer Fenchel

### Zutaten:

- 1** Knolle Fenchel
- 40 g** Spinat (frisch oder tiefgekühlt)
- 1** Orange
- 1** grüner Apfel
- ½** Zitrone (auspressen)
- 100 ml** Orangensaft
- ...** Agavendicksaft, Honig oder Stevia zum Süßen
- ...** Eiswürfel nach Belieben
- ...** Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Spinat ggf. waschen. Den Strunk des Fenchels keilförmig ausschneiden. Den Fenchel und den Apfel waschen und halbieren. Die Orange schälen. Alle Zutaten mit etwas Wasser in den Behälter des Mixers geben und bis zur gewünschten Konsistenz mixen.

**Das steckt in mir:** ätherische Öle.

**Das kann ich:** lindert Erkältungsbeschwerden wie Husten und Schnupfen, lindert Blähungen und Krämpfe, schleimlösend.

# Wilder Dschungel

fruchtig-herb



„Der kürzeste Weg zur Gesundheit ist der Weg in den Garten.“  
Gärtner Pötschke



Die **Vogelmiere** gehört zu den Pflanzen der Nelkengewächse und ist weit verbreitet als Unkraut bekannt. Dabei ist ihre Wirkung alles andere als negativ zu sehen, denn sie hilft bei Erkältungsbeschwerden wie Husten oder Halsweh, lindert Schmerzen bei Rheuma oder Gicht und kann auch bei Hautproblemen heilsam sein. Der Vogelmiere wird allgemein eine kraftspendende Wirkung zugesagt und ihr Geschmack erinnert an nussig schmeckenden, jungen Mais. Man findet sie überwiegend von März bis Oktober.



Die **Brennnessel** wird seit Menschen- gedenken für Heilzwecke genutzt und ist seit Jahrtausenden in Europa heimisch. Trotz ihrer hautreizenden Brennhaare besitzt die Brenn- nessel eine heilende Wirkung und wirkt regu- lierend auf den Wasserhaushalt des Körpers. Sie ist entwässernd und hilft bei Entgiftungskuren und zur Entschlackung. Brennnesseln verengen die Blutgefäße, weswegen sie ein wirksames Mittel gegen Blutungen sind. Gerade junge Brennnesseln enthalten die meisten Nähr- und Inhaltsstoffe. Junge Brennnesseln pflückt man am besten von März bis Mai, wenn die Pflanzen noch nicht komplett in der Blüte stehen. Sie schmecken frisch und herb.



Die **Linde** ist bekannt für ihre erkältungs- hemmende Wirkung. Sie hilft bei grippalen Infekten, ist entzündungshemmend und reguliert auch Verdauungsvorgänge. Die Linde blüht von Mai bis September, am besten sind die jungen Blätter zu verwerten.

#### Zutaten:

- 1 Handvoll Vogelmiere
- 1 Handvoll Brennnessel
- 1 Handvoll junge Lindenblätter und -blüten
- 1 Zweig Minze
- 1–2 Passionsfrüchte
- 1 Banane
- 1 Apfel
- 50 g Ananas
- 1 Orange (auspressen)
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

#### Zubereitung:

Das Obst und die Kräuter waschen (bei den Brennnesselblättern unbedingt Handschuhe tragen!). Die Orange auspressen, die Ananas und den Apfel in grobe Stücke schneiden und die Passionsfrüchte aushöhlen. Zusammen mit den Kräutern und dem Orangensaft in den Behälter des Mixers geben und bis zur gewünschten Konsistenz mixen.



**Tipp von Frau Repac:** Wildkräuter überbieten Salat und Gemüse an Chlorophyll, Vitaminen und Mineralien um das bis zu 23-Fache.

**Das steckt in mir:** Vitamin C, Eisen, Proteine.

**Das kann ich:** Giftstoffe aus dem Körper schleusen, Eisenmangel vorbeugen, verdauungsfördernd, harntreibend, hautreinigend.



süß

## Süßkartoffel- Sonnenaufgang

### Zutaten:

- ½-1 Süßkartoffel
- 1 Banane
- 1 TL Ahornsirup
- 250 ml Mandelmilch (ungesüßt)
- ½ TL Vanille-Extrakt
- 1 Prise Zimt
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Die Süßkartoffel schälen, würfeln und ca. 15 Minuten weich kochen. Die Banane schälen und klein schneiden. Abkühlen lassen und alles in den Behälter des Mixers geben und bis zur gewünschten Konsistenz mixen.

**Das steckt in mir:** Vitamin A, Beta-Carotin, Antioxidantien, Natrium, Eisen, Ballaststoffe.

**Das kann ich:** fördert die Sehkraft, ist von Bedeutung für Zähne und Zahnfleisch.



fruchtig

## Mango- Karotten-Smoothie

### Zutaten:

- ½ Mango
- 1 Banane
- 1 Karotte
- 375 ml Orangensaft
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Die Mango, die Banane und die Karotte schälen, ggf. entkernen und klein schneiden. Alles zusammen mit dem Orangensaft in den Behälter des Mixers geben und bis zur gewünschten Konsistenz mixen.

**Das steckt in mir:** Vitamin A, B-Vitamine, Beta-Carotin, Proteine, Retinol, Antioxidantien, Ballaststoffe.

**Das kann ich:** gut für die Augen, sättigend, entwässernd.



tropisch &  
cremig

## Pina-Colada-Smoothie

### Zutaten:

- 2 Orangen (auspressen)
- 120 ml Ananassaft
- 2 EL Kokosmilch
- 1 Banane
- 1 Stück Ingwer (geschält)
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Die Banane schälen und klein schneiden. Alle Zutaten in den Behälter des Mixers geben und bis zur gewünschten Konsistenz mixen.

**Das steckt in mir:** Vitamin C, B6, Eisen, Calcium, Kalium, Natrium, ätherische Öle.

**Das kann ich:** entzündungshemmend, stärkt das Immunsystem, lindert Erkältungssymptome.



leicht scharf  
& würzig

## Kurkuma-Mango-Smoothie

### Zutaten:

- 1 Mango
- 250 ml Buttermilch
- 1 EL Leinöl
- 1 TL Kurkuma
- 1 Stück Ingwer (geschält)
- 1 Limette (auspressen)
- ... etwas Honig
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Die Mango schälen und in grobe Stücke schneiden. Zusammen mit den restlichen Zutaten in den Behälter des Mixers geben und bis zur gewünschten Konsistenz mixen.

**Das steckt in mir:** Vitamin C, Proteine, Calcium, Natrium, Kalium.

**Das kann ich:** verdauungsregulierend, unterstützt die Darmflora, stärkt das Immunsystem.





## Tropen-Feuer

### Zutaten:

- 1 Mango
- 1 Papaya
- 60 g gefrorene Ananas
- 1 Banane
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Die Mango und die Papaya schälen. Die Mango von ihrem Kern trennen und in grobe Stücke schneiden. Die Banane schälen und klein schneiden. Alles zusammen mit etwas Wasser in den Behälter des Mixers geben und bis zur gewünschten Konsistenz mixen. Beim Befüllen darauf achten, dass die Max-Linie nicht überschritten wird. Je nach Füllhöhe sollten die Zutaten schrittweise gemixt werden.



*Die Papaya mit ein paar Kernen verwerten! Sie enthalten wichtige entgiftende Inhaltsstoffe und können Darmparasiten bekämpfen!*

**Das steckt in mir:** Proteine, Calcium, Natrium, Kalium.

**Das kann ich:** entzündungshemmend, verdauungsregulierend, unterstützt die Darmflora, stärkt das Immunsystem.



## Yellow-Bell-Pepper-Smoothie

### Zutaten:

- 1 gelbe Paprika
- 2 Äpfel
- 40 g Ananas
- 1 Zitrone
- 1 TL Sonnenblumenöl
- 1 EL Mandelmus
- ... etwas Honig
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Die Paprika waschen und entkernen. Die Äpfel waschen und vierteln. Die Zitrone und die Ananas schälen und klein schneiden. Zusammen mit den restlichen Zutaten und etwas Wasser in den Behälter des Mixers geben und bis zur gewünschten Konsistenz mixen.

**Das steckt in mir:** Vitamin C, Kalium, Magnesium, Zink, Calcium.

**Das kann ich:** vorbeugend gegen Kopfschmerzen, pflegt Haut und Haare, antioxidativ.



süß

## Karotten-Kiwi-Bananen-Smoothie

### Zutaten:

- 3 Karotten
- 1 Apfel
- ½ Banane
- 1 Kiwi
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Die Karotten und den Apfel waschen und klein schneiden. Die Banane und die Kiwi schälen und würfeln. Alle Zutaten mit etwas Wasser in den Behälter des Mixers geben und bis zur gewünschten Konsistenz mixen.

**Das steckt in mir:** Vitamin C, Calcium, Kalium, Magnesium, Omega-3-Fettsäuren.

**Das kann ich:** unterstützt Knochen, Muskeln und Bindegewebe, verdauungsregulierend, Stärkung des Immunsystems.



Anis-Geschmack

## Fenchel-Mango-Smoothie

### Zutaten:

- ¼ Knolle Fenchel
- ½ Mango
- 1 Apfel
- ¼ Avocado
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Den Fenchel und den Apfel waschen. Den Strunk des Fenchels keilförmig herausschneiden. Die Mango, den Apfel und die Avocado schälen und vom Kern befreien. Alles klein schneiden, zusammen mit etwas Wasser in den Behälter des Mixers geben und bis zur gewünschten Konsistenz mixen.

**Das steckt in mir:** Vitamin E, Aminosäuren, ungesättigte Fettsäuren, Kalium, Magnesium.

**Das kann ich:** verdauungsregulierend.



## Karotten-Birnen-Smoothie

### Zutaten:

- 1 Karotte
- 1-2 Birnen
- ... frische Petersilie
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Die Birnen, die Karotte und die Petersilie waschen. Alles klein schneiden, mit etwas Wasser in den Behälter des Mixers geben und bis zur gewünschten Konsistenz mixen.

**Das steckt in mir:** Mineralstoffe, Spurenelemente.

**Das kann ich:** harntreibend, hilft bei Sodbrennen und Völlegefühl im Magen.

süßlich & herb



winterlich-süß

## Bratapfel-Smoothie

### Zutaten:

- 2 Orangen
- 10 Mandeln mit Schale
- ½ Apfel
- 200 ml Kokoswasser
- 60 g Naturjoghurt
- 1 Prise Zimt
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Die Orangen schälen und klein schneiden. Den Apfel waschen, zerkleinern, zusammen mit den restlichen Zutaten in den Behälter des Mixers geben und bis zur gewünschten Konsistenz mixen.

**Das steckt in mir:** ätherische Öle, Gerbstoffe.

**Das kann ich:** hilft gegen Völlegefühl und Blähungen.



## Melon- Mint-Smoothie

### Zutaten:

- 200 g** Honigmelone
- 1-2** Nektarinen
- 1** Kiwi
- 1 Stück** Ingwer (geschält)
- ... frische Minzblätter
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Die Nektarinen waschen und die Honigmelone von Schale und Kernen trennen. Die Kiwi ebenfalls schälen und alles klein schneiden. Das Obst zusammen mit den restlichen Zutaten und etwas Wasser in den Behälter des Mixers geben und bis zur gewünschten Konsistenz mixen.

**Das steckt in mir:** Provitamin A, Vitamin C, Kalium, Magnesium, Calcium, Eisen.

**Das kann ich:** fördert Nerven und den Muskelstoffwechsel, entschlackend, stärkt die Augen und das Zellwachstum.



## Peachy

### Zutaten:

- 1** Pfirsich
- 2** Aprikosen
- ½** Mango
- 60 g** Naturjoghurt
- 4** Walnüsse
- 250 ml** Mandelmilch
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen



### Zubereitung:

Den Pfirsich und die Aprikosen waschen, entsteinen und klein schneiden. Die Mango von Schale und Kern trennen, klein schneiden, zusammen mit den restlichen Zutaten in den Behälter des Mixers geben und bis zur gewünschten Konsistenz mixen.

**Das steckt in mir:** Provitamin A, B-Vitamine, Vitamin C, Carotine, Antioxidantien.

**Das kann ich:** hautstraffend, entgiftende Wirkung.

# Sonne im Glas

süßer Vanille-  
geschmack





#### Zutaten:

- 1 gefrorene Banane
- ½–1 gefrorene Mango
- ½ TL Vanille-Extrakt
- 3 Orangen (auspressen)
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

#### Zubereitung:

Alle Zutaten in den Behälter des Mixers geben und bis zur gewünschten Konsistenz mixen.

**Das steckt in mir:** Vitamin A, E, C, Kalium, Calcium, Magnesium.

**Das kann ich:** beruhigt den Darm, beugt Erkältungen und Infektionen vor.

# Superfood Localfood

## Superfood

Superfoods sind pflanzliche Nahrungsmittel, die über eine überdurchschnittlich hohe Konzentration an Nährstoffen wie z.B. Vitaminen, Mineralien, Antioxidantien etc. verfügen und damit eine besonders positive Wirkung auf den menschlichen Körper haben. Sie bieten eine Vielzahl gesundheitlicher Vorteile. Superfoods können unserem Körper helfen, eine gesunde Fitness zu erreichen, ein Schutzschild gegen Krankheiten aufzubauen, das Immunsystem zu stärken und Energie zu tanken, damit wir uns fitter und vitaler fühlen.

Sie liefern genau die Stoffe, die unser Körper am Nötigsten braucht – wie z.B. Proteine, Vitamine, essentielle Fette und Mineralien!

Unsere Superfood-Auswahl:

- Chiasamen
- Goji-Beeren
- Roher, ungerösteter Kakao
- Hanfsamen
- Macapulver

## Localfood

Auch einige unserer heimischen Pflanzen können wir als Superfood bezeichnen:

z.B. Leinsamen, regionale Teesorten, schwarze Johannisbeere, Heidelbeere, Sauerkirsche, Grünkohl und diverse Getreidesorten wie Dinkel, Buchweizen, Grünkern etc.



Hanfsamen

Macapulver

Kakaonibs



*Chiasamen*



*Matcha*



*Quinoa*



*Maulbeeren*



*Goji-Beeren*



*Blütenpollen*







Goji-Beeren

Als „Frucht des langen Lebens“ werden Goji-Beeren in der chinesischen Medizin bereits seit 6000 Jahren hoch geschätzt. Sie haben eine hohe Dichte an Mineralien und Vitaminen, die sonst bei keiner anderen Frucht bekannt ist. Außerdem enthalten sie Makro-Nährstoffe wie Proteine, Fette und Kohlenhydrate, sind nährstoffreich und haben gesundheitsfördernde Eigenschaften. Es gibt wissenschaftliche Hinweise, dass Goji-Beeren helfen können, die Sehkraft, das Immunsystem und das Gedächtnis zu stärken.  
**Empfohlene Tagesmenge:** 30 g getrocknete Goji-Beeren



Roher ungerösteter Kakao

Roher Kakao wird in mehreren Arten angeboten – als Bohne, Kakaonibs oder Pulver und hat immer einen leckeren zartbitterschokoladigen Geschmack! Roher Kakao ist ein hochwertiges und komplexes Nahrungsmittel, welches voll mit Antioxidantien, Calcium, Eisen und Magnesium ist. Es ist eines der mineralstoffreichsten Superfoods. Roher Kakao kann unserem Körper viele Vorteile bieten. Er wirkt stimmungsaufhellend, kann Entzündungen der Haut eindämmen und steigert das Wohlbefinden. Außerdem kann er zur Verbesserung der allgemeinen Gesundheit beitragen z.B. kann er die Verdauung fördern. Ebenfalls kann roher Kakao das Sättigungsgefühl steigern und länger satt machen.  
**Empfohlene Tagesmenge:** 10–20 g Kakaopulver oder -nibs, 10–20 Kakaobohnen

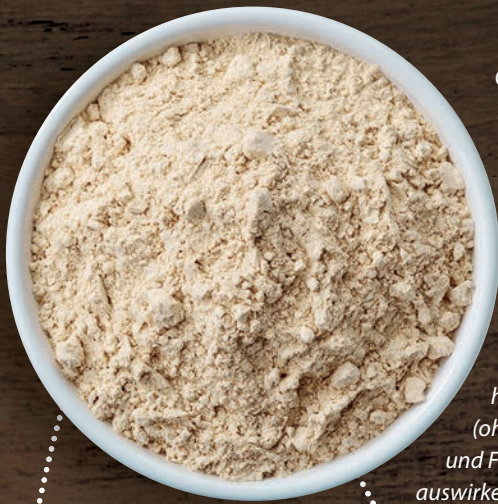
## Rezept für Chia-Gel:

20 g Chiasamen  
200 ml kaltes Wasser

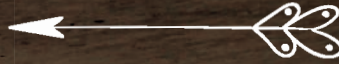
### Zubereitung:

Die Chiasamen in das kalte Wasser einrühren und ca. 10–15 Minuten ziehen lassen. Die Masse gut durchrühren und mit Folie oder einem Teller abdecken und für mindestens 2 Stunden (am besten über Nacht) im Kühlschrank quellen lassen. Das Chia-Gel sollte dem Smoothie erst nach dem Mix-Vorgang beigegeben werden.





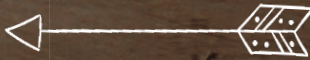
## Macapulver



Maca ist eine knollige Wurzel eines aus Peru stammenden Kressegewächses, die oft als Macapulver angeboten wird. Maca ist reich an wichtigen Mineralien, Eisen, Jod, Calcium, Magnesium, Kalium, Zink, Selen und vielem mehr. Außerdem enthält das Superfood viele Vitamine und Aminosäuren, die dazu beitragen können, das Immunsystem zu stärken und den Cholesterinspiegel zu senken. Maca kann ebenfalls helfen hormonelle Schwankungen zu lindern, den Energiehaushalt anzukurbeln (ohne Aufpush-Effekt), Müdigkeit entgegen zu wirken und die Libido bei Mann und Frau anzuregen. Ebenfalls kann Maca sich positiv auf die Fruchtbarkeit auswirken und durch die einzigartige Zusammensetzung von Kohlenhydraten, Proteinen, Vitaminen und Mineralien ist Maca auch besonders für Sportler, die Muskeln aufbauen möchten, interessant.

**Empfohlene Tagesmenge:** 1 EL Macapulver

## Chiasamen



Chiasamen sind kleine geschmacksneutrale sesamkornartige Samen, in denen eine Menge Power und Kraft steckt. Sie enthalten wichtige ungesättigte Fettsäuren, Proteine, lösliche Ballaststoffe, Calcium, Eisen und Antioxidantien, die unser Körper benötigt. Chiasamen können innerhalb weniger Minuten bis zum 8–9-fachen ihres Volumens an Flüssigkeit aufnehmen. Diese Eigenschaft können Sie hervorragend nutzen, um Ihre Smoothies anzudicken – und das ohne viele Extra-Kalorien. Chiasamen eignen sich ideal zum Abnehmen, weil sie das Sättigungsgefühl lange aufrechterhalten können und dabei dauerhaft Energie liefern. Chiasamen können sowohl trocken, als auch als Gel eingesetzt werden. Sollten die Chiasamen trocken hinzugegeben werden, den Smoothie ca. 15–30 Minuten quellen lassen, damit Chiasamen ihre „Quell-Magie“ entfalten können.

**Empfohlene Tagesmenge:**  
Max. 15 g Chiasamen pro Tag



## Hanfsamen (geschält)

Hanfsamen enthalten eine große Menge Nähr-, Vital- und Mineralstoffe wie z.B. Calcium, Magnesium, Kalium, Eisen, Vitamine und ungesättigte Fettsäuren, die sich positiv auf unseren Körper auswirken. Außerdem enthalten Hanfsamen Antioxidantien und sind eine der größten Proteinquellen, die es gibt. Sie können die Entstehung von Krankheiten verhindern und Alterungsprozesse verlangsamen. Ebenfalls können Hanfsamen vor Entzündungen schützen oder sie bekämpfen, die Haut verschönern und Gelenkschmerzen lindern.

**Empfohlene Tagesmenge:** 2–3 EL Hanfsamen



## Goji-Limonen-Smoothie

### Zutaten:

- 100 g** gefrorene Ananas
- 150 g** gefrorene Erdbeeren
- 1 EL** Goji-Beeren
- 2** Limetten
- 200 ml** Kokoswasser
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Die Limetten schälen. Das Obst zerkleinern und mit den Goji-Beeren und dem Kokoswasser in den Behälter des Mixers geben und solange mixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

### Goji-Beeren:

Stärken das Immunsystem und sind reich an Mineralien und Nährstoffen!

Ersatz für Goji-Beeren:  
Preiselbeeren, Himbeeren,  
Heidelbeeren



## Birnen-Power-Smoothie

### Zutaten:

- 1** Birne
- 60 g** Cashewkerne
- 4-5** Datteln (entsteint)
- 1 TL** Macapulver
- 1 EL** Chiasamen (oder Chia-Gel)
- 400 ml** Mandelmilch (ungesüßt)
- 3 EL** Kakaonibs
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Die Birne waschen und vierteln. Zusammen mit den Cashewkernen, den Datteln, dem Macapulver und der Mandelmilch in den Behälter des Mixers geben und solange mixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Die Kakaonibs dazu geben und noch einmal kurz mixen. Anschließend die Chiasamen/das Chia-Gel hinzufügen und verrühren.

Ersatz für Chiasamen:  
Leinsamen



**Chia:**  
Hält lange satt -  
ohne viele Extra-  
Kalorien!



## Grüner-Superfood-Smoothie

### Zutaten:

- 1 Pfirsich
- 1 Banane
- 100 g Honigmelone
- 50 g Salatgurke
- ½ Avocado
- 1 Handvoll Babyspinat
- 1 EL Chiasamen (oder Chia-Gel)
- 1 EL Hanfsamen
- ... frische Minzblätter
- ... Kokoswasser oder Wasser zum Auffüllen
- ... Eiswürfel nach Belieben

**Hanf:**  
Gut für die Haut!  
Lindert  
Gelenkschmerzen!

### Zubereitung:

Das Obst und das Gemüse ggf. waschen, schälen, entsteinen/entkernen und schneiden. Alle Zutaten in den Behälter des Mixers geben und solange mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Anschließend die Chiasamen/das Chia-Gel hinzufügen und verrühren.

Ersatz für Hanfsamen:  
Sonnenblumenkerne,  
Haferflocken



**Maca:**  
Bringt den Energiekick!  
Hilft gegen  
Müdigkeit!

## Superfood-Chai-Smoothie

### Zutaten:

- 60 g Cashewkerne
- 2 EL Hanfsamen
- 4 Datteln (entsteint)
- 2 EL Kakaonibs
- 1 EL Chiasamen (oder Chia-Gel)
- 2 TL Macapulver
- 1 EL Zimt
- 1 Msp. Kardamom
- 1 TL Ingwerpulver
- 500 ml Kokoswasser
- 1 gefrorene Banane
- ... Mandeln zum Garnieren
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Alle Zutaten in den Behälter des Mixers geben und solange mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Anschließend die Chiasamen/das Chia-Gel hinzufügen und verrühren.

Ersatz für Maca:  
Rote Bete





**Chia:**  
Antioxidantien für  
den Zellschutz!



## Tropischer Superfood-Smoothie

### Zutaten:

- 1** Banane
- 100 g** gefrorene Ananas
- ½-1** gefrorene Mango
- ½** gefrorene Papaya
- 2 EL** Goji-Beeren
- 1 EL** Chiasamen (oder Chia-Gel)
- 2 EL** Hanfsamen
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Kokoswasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Das Obst grob zerteilen und ggf. entkernen. Alle Zutaten mit etwas Wasser in den Behälter des Mixers geben und solange mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Anschließend die Chiasamen/das Chia-Gel hinzufügen und verrühren.

**Hanf:**  
Kann vor Entzündungen schützen und sie bekämpfen!

## Schoko-Minz-Superfood-Smoothie

### Zutaten:

- 3 EL** Hanfsamen
- 4** Datteln (entsteint)
- 3 EL** Goji-Beeren
- 15 g** roher, ungerösteter Kakao
- 2 EL** Kakaonibs
- 5-6** frische Minzblätter
- ½** Avocado
- 500 ml** Mandelmilch
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Die Avocado entkernen und grob zerteilen. Anschließend alle Zutaten in den Behälter des Mixers geben und solange mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

**Roher Kakao:**  
Stimmungsbombe!  
Sorgt für Wohlbefinden!



Ersatz für Kakao: Walnüsse, geröstetes Kakaopulver



für den Extra-Vitamin C-Schub



## Orangen-Superfood-Smoothie

### Zutaten:

- 2** Orangen
- 1** gefrorene Banane
- 2 EL** Goji-Beeren
- 2 EL** Hanfsamen
- 60 ml** Limettensaft
- 300 ml** Kokoswasser
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Kokoswasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Die Orangen schälen und halbieren. Alle Zutaten in den Behälter des Mixers geben und solange mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

**Goji-Beeren:**  
Können die Sehkraft fördern!



## Beeren-Superfood-Smoothie

### Zutaten:

- 250 g** gefrorene gemischte Beeren
- 1** Birne
- ½** Avocado
- 2 EL** Goji-Beeren
- 1 EL** Leinsamen
- 2 TL** Macapulver
- 300 ml** Mandelmilch
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Die Birne waschen und halbieren. Die Avocado entkernen und grob zerteilen. Anschließend alle Zutaten in den Behälter des Mixers geben und solange mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

**Leinsamen:**  
Unterstützen die Verdauung! Helfen beim Abnehmen!

## Chia-Hanf-Brot

### Zutaten:

<b>200 g</b>	Dinkelmehl
<b>100 g</b>	Leinsamen
<b>50 g</b>	Hanfsamen
<b>50 g</b>	Sesam
<b>100 g</b>	Sonnenblumenkerne
<b>50 g</b>	Haselnusskerne
<b>75 g</b>	Kürbiskerne
<b>2 EL</b>	Chiasamen
<b>1½ TL</b>	Salz
<b>5</b>	Eier
<b>100 ml</b>	Wasser
...	Chiasamen und Sonnenblumenkerne zum Bestreuen

### Zubereitung:

Den Backofen auf 180 °C vorheizen und eine Kastenform mit Backpapier auskleiden. Das Mehl mit den Leinsamen, den Hanfsamen, dem Sesam, den Sonnenblumen-, Haselnuss- und Kürbiskernen, den Chiasamen und dem Salz vermengen. Das Wasser und die Eier hinzugeben und alles verrühren (der Teig wird nicht ganz fest). Die Masse in die vorbereitete Kastenform geben, glatt streichen, mit Chiasamen und Sonnenblumenkernen bestreuen und im Backofen ca. 60 Minuten backen. Die Form aus dem Backofen nehmen und das Brot darin auskühlen lassen, anschließend stürzen.



*Nicht sofort verspeistes Brot am besten einfrieren und vor dem Verzehr wieder auftauen – so haben Sie immer frisches Brot zur Hand.*

## Chia-Marmelade

### Zutaten:

<b>200 g</b>	frische Früchte nach Belieben z.B. Beeren, Ananas, Kiwi etc.
<b>2 EL</b>	Chiasamen
...	Agavendicksaft, Honig oder Stevia zum Süßen

### Zubereitung:

Die Früchte waschen, in den Behälter des Mixers geben und fein mixen. Das Fruchtpüree in ein Schraubglas geben und die Chiasamen und die Süße einrühren, sodass sich keine Klümpchen bilden. Das Glas verschließen und über Nacht im Kühlschrank quellen lassen. Sollte die Chia-Marmelade zu flüssig sein, einfach noch ein paar Chiasamen dazu geben und nochmal kurz aufquellen lassen. Etwas Chia-Marmelade auf dem Chia-Hanf-Brot verstreichen und servieren. Bitte kühl lagern und rasch verzehren.





## Chiasamen

**So schmecken wir:** Neutral.

**Das steckt in uns:** Proteine, ungesättigte Fettsäuren, Omega-3-Fettsäuren, Omega-6-Fettsäuren, lösliche Ballaststoffe, Vitamin B1 und B3, Biotin, Kalium, Calcium, Magnesium, Eisen, Zink.

**Das können wir:**

- Säuren und Giftstoffe binden und aus dem Körper leiten.
- Gesunde Wundheilung und Gewebeaufbau verbessern.
- Beim Abnehmen helfen – Sättigungsgefühl lange aufrechterhalten.
- Gelenkschmerzen mindern.
- Sodbrennen vorbeugen.
- Beim Reizdarmsyndrom und Gluten- bzw. Laktoseintoleranz helfen.
- Energie liefern.
- Cholesterinspiegel senken.



nussig, kernig, gesund



# Fit und gesund – mit Feelvita

Gesunde Ernährung und der Weg zu mehr Wohlbefinden, Fitness und dem persönlichen Idealgewicht müssen nicht immer kompliziert sein. Auf den folgenden Seiten erfahren Sie, wie Sie mit Leichtigkeit frische und gesunde Smoothies und Speisen zubereiten – und zwar ganz ohne Kalorien zu zählen.

Wir zeigen Ihnen sinnvolle Alternativen zu süßen und kohlenhydratreichen Mahlzeiten, die nichts an Geschmack einbüßen! Im Vergleich zu Diäten, bei denen oftmals die Motivation, der Genuss und die Gesundheit zu kurz kommen und die mit einem Jo-Jo-Effekt enden, bietet Ihr Feelvita Nutri Mixer vielfältige Möglichkeiten Ihre Ernährungsweise langfristig umzustellen. Die Rezepte sind nicht nur gesund, sondern auch alltagstauglich, weil sie schnell und einfach nachgemacht werden können. Es geht um mehr als nur abnehmen! Das Ziel dabei setzen Sie!

## Keine Diät – sondern Lifestyle: Feelvita!

Alles was Sie dazu brauchen: Ihren Feelvita Nutri Mixer! Er ist die perfekte Unterstützung und begleitet Sie durch den ganzen Tag – egal ob Frühstück, Snacks oder andere Mahlzeiten.



**Tipp von Tony:** Das Besondere ist die Kraft des Feelvita Nutri Mixers: Die feine Zerkleinerung und Aufspaltung der Pflanzenteile von Obst und Gemüse sorgt für eine verbesserte Aufnahme wichtiger Vitamine und Nährstoffe. Dem Körper wird auf diese Weise Energie zugeführt. Die einfache Zubereitung mit Ihrem Mixer hilft dabei, den Tagesbedarf an Obst und Gemüse leicht zu decken. Tun Sie sich etwas Gutes, ernähren Sie sich vital! Natürliche Zutaten liefern alles, was der Körper braucht.



**Tipp von Frau Repac:** Optimieren Sie Ihre Ernährung – mit Ihrem Feelvita Nutri Mixer und dem To Go-Behälter sind Sie jederzeit perfekt vorbereitet. Heißhunger-Attacken und teure Kalorienfallen, die unterwegs locken, haben keine Chance mehr!

## Natürlich fit und gesund – mit Smoothies ganz leicht

Trinken Sie ganz einfach Ihre tägliche Portion an Obst und Gemüse und unterstützen Sie Ihren Körper optimal mit diesen Vitamin- und Nährstofflieferanten.

### Fisch und Walnüsse für Denksportler:

Sie versorgen das Gehirn mit Omega-3-Fettsäuren, die wichtig für den Aufbau von Gehirnzellen sind!



### Vollkorn für die Konzentration:

Vollkornprodukte liefern hochwertige Kohlenhydrate und können die Konzentration stärken!



### Fenchel kann bei Erkältungen helfen:

Er gilt als Schleim- bzw. Hustenlöser.



### Rote Multitalente für den Kreislauf:

Rote Beeren, Kirschen, rote Äpfel und Wassermelone bekommen ihre Farbe durch Lycopin. Dieses kann anregend und belebend wirken, vor allem auf Herzfähigkeit, Blutkreislauf und Blutdruck.



### Tropische Früchte für eine gute Figur:

Ananas und Papaya können beim Abnehmen hilfreich sein, weil sie Enzyme enthalten, die Fettmoleküle aufspalten und deren Einlagerung in den Fettdepots verhindern können.



### Kürbiskerne für starke Nägel:

Sie liefern ein reichhaltiges Zinkangebot, das für das Nagelwachstum wichtig ist.



### Grünes für starke Knochen:

Grünkohl, Brokkoli, Feldsalat und Fenchel punkten mit viel Vitamin K für die Knochenfestigkeit.



### Zitrusfrüchte für gesundes Haar:

Zitronen, Orangen und Co enthalten viel Vitamin C, das brüchigem Haar vorbeugen und den Glanz des Haares erhöhen kann.



### Karotten für die Sehkraft:

Sie versorgen die Augen (am besten erhitzt oder mit Butter gekocht verzehren) mit Beta-Carotin, das wichtig für gute Augen ist!



### Ingwer für das Herz:

Ingwer enthält zahlreiche Heilssubstanzen – eine davon, Gingerol, kann die Durchblutung verbessern.



### Smoothies für die Verdauung:

Äpfel und Birnen enthalten viel Pektin, was den Verdauungstrakt beruhigt. Bananen sind ebenso eine gute Zutat, weil sie Geschmack und Konsistenz bringen und zudem leicht verdaulich sind.



### Grünes Blattgemüse für die Immunabwehr:

Viele Blattsalate enthalten Vitamin E, Folsäure und Vitamin C. Vitamin C ist ein guter Radikalfänger und stärkt so das Immunsystem.



### Aloe Vera wirkt sich positiv auf die Haut aus:

Die hohe Konzentration der Vitamine A, C und E spielt u.a. eine wichtige Rolle beim Schutz der Hautzellen.



# Rezepte und Tipps zum Abnehmen

## Die Abnehm-Challenge mit Chef Tony

Als leidenschaftlicher Koch und Genuss-Mensch beschäftige ich mich viel mit dem Thema Ernährung. Abnehmen ohne Diät? Das funktioniert! Ich nehme an einer Abnehm-Challenge teil und konnte mein Gewicht schon deutlich reduzieren! Von Diätfrust ist keine Spur! Mit Ihrem Feelvita Nutri Mixer wird es auch Ihnen leicht fallen und zwar mit abwechslungsreichen, gesunden und fruchtigen Smoothies und einfachen und schnellen Gerichten!

## Wie können Smoothies helfen abzunehmen?

Smoothies bieten viele Vorteile: Sie schmecken frisch und lecker, sind gesund, einfach und schnell zubereitet, lassen sich in jeden Alltag integrieren und bieten zahlreiche Variationen, die nach Belieben selbst zusammengestellt werden können. Und das ist nicht alles! Ganz nebenbei bringen sie wertvolle Eigenschaften mit, die perfekt zur Gewichtsreduktion, zum Entschlacken, Entgiften und Wohlfühlen beitragen können. Ich habe einige Rezepte für Smoothies und Speisen (v.a. mit Fokus auf kohlenhydratarmer Mahlzeiten) zusammengestellt, die Sie auf dem Weg zum Idealgewicht optimal unterstützen können.

## Hier mein kleiner Erfahrungsbericht über die Vorteile von Smoothies:

- sind eine ausgezeichnete Methode für eine gesunde Ernährungsumstellung!
- können den Stoffwechsel anregen!
- ermöglichen, das Gewicht zu halten oder zu reduzieren!
- lassen sich schnell zubereiten – optimal auch für Berufstätige!
- sind lecker!
- schmecken selbst ohne Zucker – ich verwende ausschließlich natürliche Süßungsmittel!
- ersetzen vorläufig eine oder mehrere Mahlzeiten. Das kann den Abnehm-Effekt verstärken!
- sorgen für eine hohe Flüssigkeitszufuhr!
- haben eine Detox-Funktion!
- können helfen, Depotfette abzubauen!
- können als Nasch-Ersatz dienen!
- liefern Energie und Vitalität!
- ersetzen teure und oftmals ungesunde Nahrungsergänzungsmittel und Spezialmittel!



### Tipp von Tony:

Vitamine und Ballaststoffe, statt ungesunde Fette und Zucker! Nahezu alle Mahlzeiten, die wir täglich zu uns nehmen, weisen eine große Menge an Kalorien, aber eine deutlich kleinere an Nährwerten auf. Sie enthalten wenig Vitamine, dafür umso mehr Zucker, Fett und Kohlenhydrate – so sind wir überernährt und trotzdem hungrig. Smoothies hingegen sind kalorienarm, liefern gleichzeitig aber eine Menge Vitamine und Nährstoffe. Sie wirken sättigend – und das für einen längeren Zeitraum. Außerdem vermeiden sie Heißhungerattacken.

Gesundes Abnehmen

### Meine Tipps zum Abnehmen mit dem Feelvita Nutri Mixer:

- Setzen Sie sich kleine Ziele!
- Bereiten Sie sich Smoothies und Snacks für unterwegs vor! Der To Go-Behälter ist dafür optimal!
- Smoothies sind ein toller Mahlzeit-Ersatz!
- Die Freude am Essen soll nicht zu kurz kommen: Feelvita bietet unzählige Möglichkeiten für leckere Low-Carb-Gerichte und gesunde Sattmacher!
- Auch Süßes ist erlaubt – mit den Rezepten zum gesunden Naschen geht das ganz ohne schlechtes Gewissen!
- Happy Cooking!  
Mit Feelvita macht die Zubereitung einfach Spaß!
- Bleiben Sie am Ball!

### Tony Notaro

Tony ist leidenschaftlicher Koch und v. a. durch seine Fernsehauftritte in den Verkaufssendungen von Genius bekannt geworden. Durch seine Abnehm-Challenge hat er viele Kilos verloren und seinen Lebensstil geändert. Smoothies sind ein

fester Bestandteil seiner täglichen Ernährung. Er trainiert nach vielen Jahren wieder Kampfkunst – und kombiniert so eine ausgewogene Ernährung, Bewegung und Spaß miteinander. Dank Feelvita fühlt er sich energiegeladener und motivierter.

über 20 kg  
abgenommen



STOP WISHING.  
START DOING!



## Scharfer Winter-Smoothie

### Zutaten:

- 40 g** gefrorene Heidelbeeren
- ½** Avocado
- ½** gefrorene Banane
- 20 g** Babyspinat
- 1 EL** roher, ungerösteter Kakao
- 1 Prise** Cayennepfeffer
- ... Agavendicksaft, Honig oder Stevia zum Süßen
- ... Eiskwürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Den Babyspinat waschen. Die Avocado entkernen und klein schneiden. Alle Zutaten in den Behälter des Mixers geben und solange mixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

**Das kann ich:** stoffwechsellanregende Wirkung und Fatburner.



## Green Dream

### Zutaten:

- 1** Orange (auspressen)
- ½** Zitrone (auspressen)
- 60 g** Cantaloup-Melone
- 1** Birne
- ½** Stange Staudensellerie mit Blättern
- 15 g** Radieschen-Blätter
- 15 g** Spinat
- 1 EL** Chiasamen
- ... Eiskwürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Obst und Gemüse ggf. waschen, schälen, entkernen und klein schneiden. Das Blattgrün wird ebenfalls verwendet. Alles in den Behälter des Mixers geben und solange mixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Anschließend die Chiasamen hinzufügen und verrühren.

**Das kann ich:** Zusammenspiel vieler frischer, vitaminreicher Komponenten, kalorienarm und sättigend.



**Tipp von Tony:** Das Blattgrün des Gemüses (wie z.B. Blätter von Sellerie, Radieschen, Kohlrabi, Fenchel, Möhrengrün) enthält viel mehr Mineralien, Vitamine und Antioxidantien als das Gemüse selbst. Warum also das Beste wegwerfen?



## Tomaten-Kick-Starter

### Zutaten:

- 3** Tomaten
- 1** Stange Staudensellerie mit Blättern
- 1** Knoblauchzehe
- ¼** Avocado
- 40 g** Romana Salatblätter
- 40 g** Rucola oder Löwenzahn
- 1 Prise** Salz, Pfeffer
- ... Thymian
- ... Oregano
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Den Knoblauch schälen, die harten Wurzelansätze entfernen und würfeln. Das Gemüse ggf. waschen, schälen, entkernen und klein schneiden. Das Blattgrün wird ebenfalls verwendet. Alle Zutaten in den Behälter des Mixers geben und solange mixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Beim Befüllen darauf achten, dass die Max-Linie nicht überschritten wird. Je nach Füllhöhe sollten die Zutaten schrittweise gemixt werden.

**Das kann ich:** stoffwechselankurbelnd, verdauungsfördernd, stärkt Nägel und Nagelwachstum.



## Tropical Appetizer

### Zutaten:

- 1** Apfel
- 1** Orange
- ½** Grapefruit
- ½** Papaya
- 60 g** Salat
- 60 g** Portulak
- 1** Handvoll Koriander
- 1** Handvoll Petersilie
- 2 EL** Leinsamen
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Obst, Gemüse und Kräuter ggf. waschen, schälen und klein schneiden. Alle Zutaten in den Behälter des Mixers geben und solange mixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Beim Befüllen darauf achten, dass die Max-Linie nicht überschritten wird. Je nach Füllhöhe sollten die Zutaten schrittweise gemixt werden.

**Das kann ich:** verdauungsunterstützend, fördert die Aufnahme fettlöslicher Vitamine.

I'm NOT GIVING UP I'm JUST STARTING OVER!



## Litrus Slush

### Zutaten:

- 1 Grapefruit
- 3 Stangen Staudensellerie mit Blättern
- ... frische Petersilie
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Den Sellerie und die Petersilie waschen und zerkleinern. Das Blattgrün wird ebenfalls verwendet. Die Grapefruit schälen und vierteln. Alle Zutaten in den Behälter des Mixers geben und solange mixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

**Das kann ich:** appetitregulierend, wichtig für die Fettverbrennung.

## Bauch-Byebye-Smoothie

### Zutaten:

- 100 g Gurke
- ½ Apfel
- 1 Handvoll Basilikum- und Minzblätter
- 250 ml Buttermilch
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Honig
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Die Gurke und den Apfel waschen, schälen und klein schneiden. Die Kräuter waschen. Alle Zutaten in den Behälter des Mixers geben und solange mixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

**Das kann ich:** kurbelt den Stoffwechsel an, hilft beim Entschlacken, fördert die Fettverbrennung.



**Tipp von Frau Repac:** Eine tolle Idee zum Garnieren sind auch Obst- und Gemüserosen. Diese können sehr gut mit dem TwistJetti, einem genialen Schneidgerät, gestaltet werden.



## Mango- Avocado- Smoothie

### Zutaten:

- ½ Mango
- ¼ Avocado
- 125 ml Mangosaft
- 125 g Vanille-Joghurt
- 1 TL Limettensaft
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Die Mango und die Avocado schälen, entkernen und klein schneiden. Alle Zutaten in den Behälter des Mixers geben und solange mixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

**Das kann ich:** kann die Augengesundheit fördern, verbessert die Aufnahme fettlöslicher Nährstoffe.



**Tipp von Tony:** Avocado enthält ungesättigte Fettsäuren, die Entzündungen bekämpfen können. Verwenden Sie auch mal den Kern der Avocado! Er kann beim Fettabbau helfen. Tipps zur Anwendung finden Sie auf Seite 11.



## Erdbeer-Aloe Vera- Limonade

### Zutaten:

- 60 g Aloe Vera (Alternativ: Aloe Vera Pur Saft aus dem Bio-Markt)
- 300 g Erdbeeren (gefroren)
- 1–2 TL Ahornsirup, Honig zum Süßen
- 1 TL Zitronensaft
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Sofern Sie frische Aloe Vera verwenden, diese mit einem Löffel aus der Schale schaben (wichtig: nicht die grün-gelbe Haut mit ausschaben). Alle Zutaten in den Behälter des Mixers geben und solange mixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

**Das kann ich:** beeinflusst die Haut positiv.



**Tipp von Tony:** Frische Aloe Vera kann luftdicht bis zu einer Woche im Kühlschrank gelagert werden. In Smoothies oder Säften ist Aloe Vera der ideale Frischekick!



# Goldene Milch





### Kurkuma/Kurkumin/Gelbwurz

Kurkuma ist eine der bedeutendsten Heilpflanzen. Kurkumin, der Hauptbestandteil, ist nicht nur entscheidend für die gelbe Farbe, sondern punktet auch mit seinen entzündungshemmenden, antioxidativen und heilenden Eigenschaften. Es kann zudem immunstärkend und entgiftend wirken und ist gut für die Verdauung. Kurkumin vertreibt Müdigkeit und Antriebslosigkeit. In Verbindung mit erwärmtem Speiseöl und Pfeffer, wie hier in unserem Rezept, entfaltet es die volle Wirkung. Es ermöglicht die optimale Nährstoffaufnahme.



### Zimt

Zimt zählt zu den ältesten Naturheilmitteln – auch wenn seine Wirkung heute oftmals unterschätzt wird. Er wärmt von innen und kurbelt auf diese Weise den Stoffwechsel an. Die Wärmeproduktion des Körpers braucht Energie (Kalorien) – so unterstützt er auch das Abnehmen. Zimt wirkt sich außerdem positiv auf das Gemüt aus. Er unterstützt die Verdauung und die Durchblutung.



### Kardamom

Kardamom zählt weltweit zu den teuersten Gewürzen und ist seit Jahrtausenden als Allrounder unter den natürlichen Heilmitteln bekannt. Da das Aroma bei der Lagerung schnell verloren geht, sollte Kardamom nach Möglichkeit immer frisch verwendet werden. Die enthaltenen ätherischen Öle wirken wohltuend auf die Verdauung, auf gereizte Haut, sind beruhigend und harntreibend. Außerdem gilt Kardamom als krampflösend und stimmungsaufhellend.

## Ayurvedischer Zaubertrank

### Zutaten:

- 1 TL** Kurkuma (gemahlen)
- 2 Prisen** Pfeffer (gemahlen)
- 1 TL** Zimt (gemahlen)
- 1 TL** Kardamom (gemahlen)
- 500 ml** Hafer-/Dinkel-/Mandel- oder Reismilch
- 1 EL** Kokos-, Mandel- oder Walnussöl
- 1 TL** Rohrzucker oder Kokosblütenzucker
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Alle Zutaten in den Behälter des Mixers geben und gut mixen. Anschließend in einen Kochtopf umfüllen und leicht erhitzen. Abkühlen lassen und in eine Glasflasche füllen. Die goldene Milch ist bis zu 3 Tage im Kühlschrank haltbar.

**Das kann ich:** Fatburner, immunsteigernd, wärmende Wirkung, Detox-Effekt, appetitzügelnd, positive Effekte auf die Haut u.v.m.



**Tipp von Tony:** Goldene Milch sollte unbedingt mit pflanzlicher Milch zubereitet werden – so entfaltet sie die beste Wirkung.

# Gesundes Naschen

TO GO  
Snack

WENN DU  
AUFGEBEN WILLST,  
DENK DARAN, WARUM DU  
ANGEFANGEN HAST!



## Haferflocken-Bananen-Cookies

### Zutaten:

- 2 Bananen
- 160 g Haferflocken (zartschmelzend)
- 40 g Zartbitterschokoladen-Drops

### Zubereitung:

Den Backofen auf 180 °C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Die Bananen schälen, klein schneiden und in den Behälter des Mixers geben. Die Bananenstücke zu einem Mus mixen. Die Haferflocken und die Schokodrops zu dem Bananenmus geben und mit den Händen zu Kügelchen formen. Die Kügelchen auf das Backblech legen, flachdrücken und ca. 15 Minuten im Backofen backen.

## Avocado-Schoko-Pudding

### Zutaten:

- 2 Avocados
- 3 EL Honig
- 5 EL roher, ungerösteter Kakao
- 1 EL Kokosöl
- ... etwas Milch
- ... etwas Obst oder Nüsse zum Garnieren

### Zubereitung:

Das Kokosöl erhitzen, bis es flüssig ist. Die Avocados halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch auslöfeln. Alle Zutaten in den mittleren Behälter des Mixers geben und solange mixen, bis der Pudding die gewünschte Konsistenz erreicht hat.



TO GO  
Snack



## Saures Fruchtleder

### Zutaten:

- 1 Apfel
- ¼ Zitrone
- 150 g gemischte Beeren
- 1 EL Nussmus oder 1 Stückchen Banane zum Andicken
- ... etwas Wasser

### Zubereitung:

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Apfel waschen, schälen, entkernen und klein schneiden. Die Zitrone schälen. Alle Zutaten in den Behälter des Mixers geben und solange mixen, bis eine cremige Masse entsteht. Die Masse gleichmäßig auf das Backblech gießen und glatt streichen (1–2 mm dick). Für ca. 5–6 Stunden bei 50 °C im Backofen trocknen lassen. Im letzten Drittel der Zeit, die Backofentür mithilfe eines Kochlöffels einen Spalt offen lassen. Das Fruchtleder ist fertig, sobald es glatt und weich aussieht und nicht mehr klebrig ist. Das Fruchtleder hält sich luftdicht verschlossen 2–3 Monate.



**Tipp von Tony:** Das Fruchtleder kann auch mit anderen Obstsorten hergestellt werden!

## Schoko-Bananen

### Zutaten:

- 4 Bananen
- 4 Eisstiele
- 300 g Zartbitterschokolade (min. 70 % Kakaoanteil)
- 1 EL Kokosöl
- 100 g Haselnüsse

### Zubereitung:

Die Bananen schälen und jeweils an einem Ende ein Stückchen abschneiden. Die Eisstiele bis zur Hälfte der Bananen in die Schnitt-Enden stecken. Anschließend die Bananen am Stiel für ca. 1–2 Stunden gefrieren. Währenddessen die Haselnüsse in den Behälter des Mixers geben und grob hacken. Die Schokolade zusammen mit dem Kokosöl im Wasserbad schmelzen. Die gefrorenen Bananen nacheinander in die geschmolzene Schokolade tauchen, vollständig damit bedecken und mit den gehackten Haselnüssen garnieren. Anschließend die schokolierten Bananen am Stiel erneut für ca. 6 Stunden oder über Nacht gefrieren.



**Tipp von Tony:** Schokolade als gesunder Snack? Bitterschokolade weist einen höheren Kakaoanteil auf als andere Schokoladen – und das mit weniger Kalorien. Kakao liefert eine Menge Vitamine, Mineralstoffe, Antioxidantien, Ballaststoffe und ungesättigte Fettsäuren. Er kann helfen die Energie und Konzentration zu steigern und unterstützt die Produktion von Glückshormonen. Zartbitterschokolade wirkt sättigend und kann Heißhungerattacken vermeiden.

DU  
SCHAFFST  
DAS!



## Beeren-Buttermilch-Küchlein

### Zutaten:

- 160 g** Heidelbeeren
- 1** Banane
- 180 ml** Buttermilch
- 1** Ei
- 120 g** Dinkelmehl
- 2 TL** Backpulver
- 1 Prise** Salz
- ... Kokosöl zum Ausbacken

### Toppings:

- ... Griechischer Naturjoghurt (fettarm)
- ... Macadamianüsse oder andere nach Belieben
- ... Ahornsirup oder Honig nach Belieben

### Zubereitung:

Die Heidelbeeren waschen und die Banane schälen und klein schneiden. Die Hälfte der Heidelbeeren zusammen mit den restlichen Zutaten in den Behälter des Mixers geben und solange mixen, bis eine cremige Masse entsteht. Die Masse in eine Schüssel geben und die restlichen Heidelbeeren unterheben.

Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und nach und nach die Küchlein ausbacken. Mit den Toppings nach Belieben garnieren und servieren.



## Cake Pops

### Zutaten:

- 100 g** Haferflocken (zartschmelzend)
- 200 g** Cashewkerne
- 1 EL** Kakaonibs/Zartbitterschokoladendrops
- ... Agavendicksaft, Honig oder Stevia zum Süßen
- ... Cake Pop-Stiele

### Zubereitung:

Die Haferflocken und die Cashewkerne in den Behälter des Mixers geben und solange mixen, bis eine feine Masse entsteht. Anschließend die Süße zu der feinen Masse in den Behälter geben und noch einmal kurz mixen. Die Kakaonibs/Zartbitterschokoladendrops untermischen und aus dem Teig kleine Kugeln formen. Die Kügelchen für eine Stunde in den Kühlschrank stellen. Danach die Cake Pop-Stiele so in die Kugeln stecken, dass diese fest darauf sitzen. Die Cake Pops können nach Belieben auch mit verschiedenen Toppings garniert werden. Die fertigen Cake Pops über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.





## Karotten-Kokos-Dessert

### Zutaten:

- 8** Karotten
- 40 g** Kokosfleisch
- 150 ml** Kokosmilch
- ... etwas Kokosraspeln
- ... etwas Zimt

### Zubereitung:

Die Karotten waschen, schälen, in Würfel schneiden und 25 Minuten in Wasser kochen. Die weichen Karottenwürfel und die restlichen Zutaten in den Behälter des Mixers geben und bis zur gewünschten Konsistenz mixen. Beim Befüllen darauf achten, dass die Max-Linie nicht überschritten wird. Je nach Füllhöhe sollten die Zutaten schrittweise gemixt werden. Das Dessert mit Kokosraspeln und Zimt bestreuen und servieren.



## Milch-Schnitte

### Zutaten für den Teig:

- ½** Vanilleschote
- 4** Eier
- 30 g** Mandeln
- 30 g** Mehl
- 20 g** Backkakao
- 20 ml** Wasser
- ½ Pck.** Backpulver
- ... Agavendicksaft oder Honig zum Süßen

### Zutaten für die Füllung:

- 100 ml** Sahne/Soja- oder Kokosahne (fettarm)
- 35 g** Frischkäse (fettarm)
- ½** Vanilleschote
- 15 g** Pulver-Gelatine
- ... Agavendicksaft oder Honig zum Süßen

### Zubereitung Teig:

Den Backofen auf 180 °C vorheizen und eine Auflaufform mit Backpapier auslegen. Die Vanilleschote längs einschneiden und das Mark auskratzen. Die Eier mit den restlichen Zutaten für den Teig in den Behälter des Mixers geben und mixen, bis ein Teig entsteht. Den Teig auf die Auflaufform streichen und für ca. 15 Minuten backen, aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen.

### Zubereitung Füllung:

Gelatine nach Packungsanweisung vorbereiten. Vanillemark wie zuvor aus der Schote lösen und mit der Sahne steif schlagen. Gelatine und Frischkäse unterheben und nach Bedarf süßen. Den gebackenen Teig längs halbieren. Eine Hälfte mit der Füllung bestreichen, die andere darauf legen. 2 Stunden kühlstellen. Vor dem Servieren in Schnitten teilen.



# Milchreis mal anders

Mandelstifte

## Zutaten:

- 250 g** Milchreis  
**1** Stange Zimt  
**600 ml** Milch  
**1** Banane  
**1** Bio-Orange  
**1** Birne  
**1** Apfel  
... Agavendicksaft, Honig oder Stevia zum Süßen

## Zubereitung:

Den Reis nach Packungsanweisung kochen und die Zimtstange dazugeben. Den Reis vollständig abkühlen lassen, die Zimtstange entfernen und entsorgen. Die Orange waschen und die Schale fein abreiben. Die Birne und den Apfel schälen, entkernen und fein reiben. Die Banane schälen und klein schneiden.

Die Hälfte des Reises mit der Milch, der Banane und dem Agavendicksaft/Honig/Stevia in den Behälter des Mixers geben und solange mixen, bis eine feine Masse entsteht. Beim Befüllen darauf achten, dass die Max-Linie nicht überschritten wird. Je nach Füllhöhe sollten die Zutaten schrittweise gemixt werden.

Die Masse in eine Schüssel geben und mit dem restlichen Reis, der abgeriebenen Orangenschale und dem geriebenen Obst vermengen.

Mit den gewünschten Garnier-Ideen garnieren und servieren.

## Zum Garnieren:

- Chia-Marmelade, siehe Seiten 46/47
- Schmackhafte Nüsse, wie z.B. Haselnüsse, Mandeln, Macadamia oder Pistazien
- Gebackene Bananen mit Mandelsplittern oder Pistazien, Honig und Zimt
- Frische Früchte, wie z.B. Kirschen, Aprikosen, Apfel, Pfirsich, Erdbeeren, Himbeeren etc.
- Exotisches wie frische Papaya, Mango, Kokosstückchen, Ananas, Litschi
- Klassisch wie Zimt und etwas Xylit oder getrocknete Früchte wie Rosinen, Cranberries, Aprikosen oder Trockenpflaumen

Himbeeren



getrocknete Mango



Karambole

Zimt

getrocknete Aprikosen

Brombeeren

gehackte Pistazien

Cranberries



# Kohlenhydratarme Gerichte



## Brokkoli-Plätzchen

### Zutaten:

- 1 Brokkoli
- ½ Zwiebel
- 3 EL Mehl
- 4 Eier
- ... frische Petersilie
- ... Salz, Pfeffer
- ... Kokosöl zum Ausbacken

Low-Carb-  
Puffer

### Zubereitung:

Den Brokkoli säubern und zerteilen. Die Zwiebel schälen, die harten Wurzelansätze entfernen und halbieren. Alle Zutaten in den Behälter des Mixers geben und zu einem Teig mixen. Beim Befüllen darauf achten, dass die Max-Linie nicht überschritten wird. Je nach Füllhöhe sollten die Zutaten schrittweise gemixt werden. Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, aus dem Teig kleine flache Plätzchen formen und diese nach und nach nicht zu heiß ausbacken. Ggf. den Pfannendeckel aufsetzen.



**Tipps von Tony:** Die Brokkoli-Plätzchen schmecken sehr gut mit Kräuterquark!



## Blumenkohl-Rote Bete-Salat

### Zutaten:

- ½ Blumenkohl
- 2 Knollen Rote Bete (vorgegart)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Balsamicoessig
- 2 EL Öl
- 1 EL Zitronensaft
- ... Salz, Pfeffer

Low-Carb-  
Reissalat

### Zubereitung:

Den Blumenkohl putzen, zerkleinern, in den Behälter des Mixers geben und mit der Pulsier-Technik zu Reisgröße klein mixen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, die harten Wurzelansätze entfernen und klein hacken. Die Rote Bete in grobe Würfel schneiden (hierbei unbedingt Handschuhe tragen), in den Behälter des Mixers geben und zu einem Brei mixen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anschwitzen. Den Blumenkohl-Reis hinzufügen und anbraten. Den Rote Bete-Brei unterheben und mit Balsamicoessig, Öl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

„WENN DU KEINE  
LUST HAST, IMMER WIEDER  
VON VORNE ANZUFANGEN –  
DANN GIB NIEMALS AUF!“  
UNBEKANNT



Low-Carb-  
Gratin

## Karotten-Soufflé

### Zutaten:

- 2-3 Karotten
- 300 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Kokosöl
- 2-3 Eier
- 3 EL Mehl
- ¼ Zwiebel
- ... Salz, Zimt, Vanille
- ... etwas Fett für die Form

### Zubereitung:

Den Backofen auf 180 °C vorheizen und eine beliebige Auflaufform leicht einfetten. Die Zwiebel schälen, den harten Wurzelansatz entfernen und klein schneiden. Die Karotten waschen, schälen, in Würfel schneiden und in der Gemüsebrühe ca. 25 Minuten weich kochen. Danach die Karotten abgießen. Das Kokosöl schmelzen.

Die weichen Karotten mit den restlichen Zutaten in den Behälter des Mixers geben und fein pürieren. Die Masse in die vorbereitete Auflaufform geben und für ca. 30 Minuten backen.



## Hähnchen-Nuggets

### Zutaten:

- 500 g Hähnchenbrust
- 2 Eier
- 50 g Kokosraspel
- 50 g Mandeln
- ... etwas Milch
- ... Salz, Pfeffer
- ... Paprikapulver
- ... Currypulver
- ... Kokosöl zum Ausbacken

### Zubereitung:

Die Hähnchenbrust abwaschen, abtupfen und klein schneiden. Die Eier mit der Milch in einem tiefen Teller verquirlen.

Die Kokosraspeln und die Mandeln in den Behälter des Mixers geben und zu einer feinen Panade zerkleinern. Die Panade in einen weiteren tiefen Teller geben und mit den Gewürzen vermischen.

Die Hähnchenwürfel nach und nach erst in der Eier-Mischung und dann in der Panade wenden. Etwas Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchen-Nuggets schrittweise darin ausbacken.

Low-Carb-  
Panade

TU DIR  
WAS GUTES!

Low-Carb-  
Teig



## Pizza aus Thunfisch

### Zutaten:

- 2 Dosen Thunfisch
- 2 Eier
- ... Tomatenmark
- ... Gewürze z.B. Majoran, Oregano
- ... Belag nach Wunsch

### Zubereitung:

Den Backofen auf 200 °C vorheizen, ein Backblech mit Backpapier belegen und den Thunfisch gut abtropfen lassen.

Den Thunfisch zusammen mit den Eiern, dem Tomatenmark und den Gewürzen in den Behälter des Mixers geben und zu einem Teig mixen. Den fertigen Teig auf dem Backblech verteilen und für ca. 15 Minuten backen, damit der Teig nicht mehr klebrig ist.

Anschließend nach Wunsch belegen. Zum Schluss die Pizza goldbraun durchbacken, in Stücke schneiden und genießen!



## Flammkuchen

### Zutaten:

- 2 Eier
- 120 g Quark (fettarm)
- 2-3 TL Mehl
- 150 g Gouda (gerieben)
- 60 g Crème Fraîche
- 2 Frühlingszwiebeln
- 50 g Schinkenwürfel (fettarm)

### Zubereitung:

Den Backofen auf 180 °C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen.

Für den Flammkuchen-Boden den Quark mit den Eiern, der Hälfte des Käses und dem Mehl in den Behälter des Mixers geben und zu einem Teig mixen. Die Masse auf das Backblech geben, gut verteilen und ca. 15 Minuten backen, damit der Teig nicht mehr klebrig ist. Währenddessen die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.

Anschließend den Flammkuchen-Boden mit Crème Fraîche bestreichen, den Frühlingszwiebeln und dem Schinken belegen, dem restlichen Käse bestreuen und für weitere 15-20 Minuten backen.



## Kaiserschmarrn

Low-Carb-  
Dessert

### Zutaten:

- 4 Eier
- 1 EL Stärke
- 4 EL Mandeln (gemahlen)
- 2 EL Honig
- 3 EL Kokosmilch
- ... Xylit als Zuckerersatz
- ... Zimt
- ... Kokosöl für die Pfanne

### Zubereitung:

Die Eier trennen. Das Eiweiß zu festem Eischnee schlagen. Die Eigelbe mit der Stärke, den gemahlenden Mandeln, dem Honig und etwas Milch in den Behälter des Mixers geben und zu einem dicken Teig mixen. Den Eischnee unterheben. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Etwas Teig in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze langsam stocken lassen. Sobald der Teig anfängt zu stocken, diesen teilen, wenden und in weitere kleine Stücke zerteilen. Den Vorgang so oft wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist. Den Kaiserschmarrn auf einen Teller geben, mit Xylit und Zimt bestreuen und servieren.



**Tipp von Tony:** Dazu passt auch Chia-Marmelade von Seite 46/47 oder Apfelmus von Seite 162 perfekt!



## Eiweiß-Kekse

### Zutaten:

- 180 g Nüsse (z.B. Mandeln, Paranüsse, Cashewkerne etc.)
- 40 g Kürbiskerne
- ... Salz
- 7-8 Datteln (entsteint)
- 40 g Sesam
- 4-5 EL Kokosöl
- 2 TL Vanille-Extrakt
- 70 g Proteinpulver



### Zubereitung:

Die Nüsse und die Kürbiskerne in separate Schüsseln geben, jeweils etwas Salz dazugeben, mit Wasser übergießen und ca. 4-5 h einweichen lassen. Die Datteln ebenfalls mit Wasser übergießen und einweichen lassen (ohne Salz). Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Nüsse, Kürbiskerne und Datteln abgießen, zusammen mit dem Sesam in den Behälter des Mixers geben und mit der Pulsier-Technik gut mixen. Das Kokosöl und den Vanille-Extrakt dazugeben und nochmals mixen. Das Proteinpulver beigegeben und mixen, bis eine homogene Masse entsteht. Zwischendrin dem Mixer eine kleine Pause gönnen – beachten Sie, dass der Mixer max. 1 Minute am Stück laufen sollte. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, dieses mit etwas Kokosöl bestreichen, die Masse darauf verteilen und gut andrücken. Für ca. 12 Minuten backen, auskühlen lassen und zuschneiden.

# Blumenkohlreis mit Gemüsecurry

## Zubereitung:

Für den Blumenkohl-Reis den Blumenkohl in Rösschen zerteilen und waschen. Die gewaschenen Rösschen in den Behälter des Mixers geben und mit der Pulsier-Technik zu Reisgröße mixen. Vorsichtig mixen, damit der Blumenkohl nicht zu Brei wird! Beim Befüllen darauf achten, dass die Max-Linie nicht überschritten wird. Je nach Füllhöhe sollten die Zutaten schrittweise gemixt werden.

Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, den Blumenkohl-Reis dazugeben, den Deckel schließen und ein paar Minuten dünsten lassen. Mit Salz abschmecken.

Den Backofen auf 220 °C vorheizen. Die Paprika im Backofen bei Ober- und Unterhitze ca. 30 Minuten rösten, bis die Haut verbrannt ist.

Währenddessen die Zwiebel und den Knoblauch schälen, die harten Wurzelansätze entfernen und fein würfeln. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Paprika aus dem Ofen nehmen, schälen und das Kerngehäuse entfernen. Die Paprika zusammen mit den Zwiebel- und Knoblauchwürfeln, der Kokosmilch, den Schmelzflocken und den Gewürzen in den Behälter des Mixers geben und gut durch mixen.

Die Kichererbsen abtropfen lassen, den Spinat und die Tomaten waschen und die Tomaten halbieren.

Die Soße in eine ofenfeste Pfanne geben und die Kichererbsen, den Spinat und die Tomaten dazugeben. Im Backofen ca. 30 Minuten backen und mit dem Blumenkohl-Reis servieren.

## Zutaten für den Blumenkohl-Reis:

- ½–1 Blumenkohl
- ... Kokosöl
- ... Salz

## Zutaten für das Gemüse-Curry:

- 3 Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 400 ml Kokosmilch
- 4 EL Schmelzflocken
- 1 Glas Kichererbsen
- 250 g Babyspinat
- 200 g Kirschtomaten
- ... Salz, Pfeffer
- ... Paprikapulver
- ... Kokosöl





# Sattmacher

LOS GEHT'S!

Apfelkuchen  
im Glas zum  
Abnehmen



Kurbelt den  
Stoffwechsel  
an



## Frühstückssmoothie

### Zutaten:

- 5 Mandeln
- 1 roter Apfel
- ½ gefrorene Banane
- 200 g Griechischer Naturjoghurt (fettarm)
- 125 ml Milch (fettarm),  
Alternativ: Mandel- oder Sojamilch
- 2 TL Zimt
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Den Apfel waschen, schälen und zerteilen. Alle Zutaten in den Behälter des Mixers geben und solange mixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

## Exotischer Quinoa-Smoothie

### Zutaten:

- 100 g Quinoa
- 150 ml Sojamilch
- 100 g Ananas
- ½ Mango
- 1 EL Vanille-Extrakt
- 2 EL Kokosraspeln zum Garnieren
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Die Quinoa 20 Minuten weichkochen und abkühlen lassen. Zusammen mit den restlichen Zutaten in den Behälter des Mixers geben und solange mixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

Detox-Effekt,  
Appetitzügler

Schlankmacher,  
langanhaltende  
Sättigung



## Very Berry

### Zutaten:

- 250 ml** Milch (fettarm),  
Alternativ: Mandel- oder Sojamilch
- 1** Banane
- 100 g** gemischte Beeren (frisch oder tiefgekühlt)
- 30 g** Haferflocken (zartschmelzend)
- ... Agavendicksaft, Honig oder Stevia zum Süßen
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Die Banane schälen und klein schneiden. Alle Zutaten in den Behälter des Mixers geben und solange mixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

## Zitrus-Buttermilch-Smoothie

### Zutaten:

- 1** Orange
- ½** Grapefruit
- 250 ml** Buttermilch
- 1 EL** Haferflocken (zartschmelzend)
- ... Agavendicksaft, Honig oder Stevia zum Süßen
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Die Orange und die Grapefruit schälen und vierteln. Alle Zutaten in den Behälter des Mixers geben und solange mixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.



# Erdbeer-Joghurtcreme mit Knuspersand



### Zutaten:

- 200 g** Erdbeeren
- 2 TL** Honig
- 200 g** Magerquark
- 200 g** Sojajoghurt
- ... Knuspersand zum Garnieren
- ... Zartbitter-Schokolade nach Belieben

### Zubereitung:

Die Erdbeeren putzen, klein schneiden und mit 1 TL Honig im großen Behälter des Mixers pürieren. Quark mit Joghurt und 1 TL Honig cremig rühren. Erdbeerpüree, Joghurt-Quark-Mischung und Knuspersand in einem Glas abwechselnd schichten.



## Knuspersand

### Zutaten:

- 300 g** Haferflocken (kernig)
- 200 g** gemischte Nüsse
- 100 g** Leinsamen
- 1 TL** Zimt
- 6 EL** Honig
- 2 EL** Kokosöl
- 1 EL** heißes Wasser



### Zubereitung:

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Nüsse in den Behälter des Mixers geben und mit der Pulsier-Technik grob zerkleinern. Die Haferflocken, die Nüsse, die Leinsamen und den Zimt vermischen. Anschließend den Honig mit dem Kokosöl und dem heißen Wasser verrühren und unter das Müsli geben. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die Müsli-Masse gleichmäßig darauf verteilen und im Backofen ca. 10–15 Minuten backen. Zwischendurch wenden. Das Müsli nach dem Backen vollständig auf dem Backblech auskühlen lassen. In einem luftdichten Gefäß aufbewahren oder gleich genießen!



*Tipp von Frau Repac: Knuspersand eignet sich hervorragend als Topping zu sämtlichen Speisen (z.B. Obst-Quark-Speise, Milchreis u.v.m.).*

# Fitness

## Endlich fit werden!

Egal ob ein Aufbau der allgemeinen Fitness, Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit oder eine Steigerung der Lebensqualität gewünscht ist – diese Ziele sind immer eine Kombination aus ausgewogener Ernährung und Bewegung: Um die Leistung bei körperlicher Aktivität tatsächlich auch umsetzen zu können, ist es wichtig, dem Körper Nährstoffe in ausreichender Form zuzuführen. Mit den leckeren Rezepten von Arne Derricks ist das kein Problem! Unser Fitness-Experte weiß wovon er spricht. Er hat eine tolle Rezeptauswahl zusammengestellt – mit wertvollen Energielieferanten, die Sie sowohl vor als auch nach dem Sport genießen können. Die Shakes und Gerichte sind leicht und lecker, brauchen nur wenig Zubereitungszeit und sind gesund. Sie können den Muskelaufbau unterstützen, die Regeneration nach dem Sport fördern und sind echte „Figurfreunde“.

## Proteine für Figur und Kraft!

Besonders für Sportler, die sich auf den Muskelaufbau konzentrieren, und für jene die gerne abnehmen möchten, sind Proteine von enormer Wichtigkeit. Aber auch diejenigen, die wenig oder kein Fleisch essen, sollten auf ihren Proteinbedarf achten. Ein Mangel an Proteinen kann häufig zu Müdigkeit und zu Infektionen führen.

Es gibt übrigens auch vegetarische und vegane Alternativen für tierische Proteinquellen! Ernährungsbewusste oder diejenigen, die den Geschmack von Proteinpulver aus tierischem Eiweiß nicht mögen, können auch zu pflanzlichen Ersatzproteinen greifen: Lupinen-, Erbsen-, Reis-, Hanf- oder Sojaproteinpulver. Auch für Men-

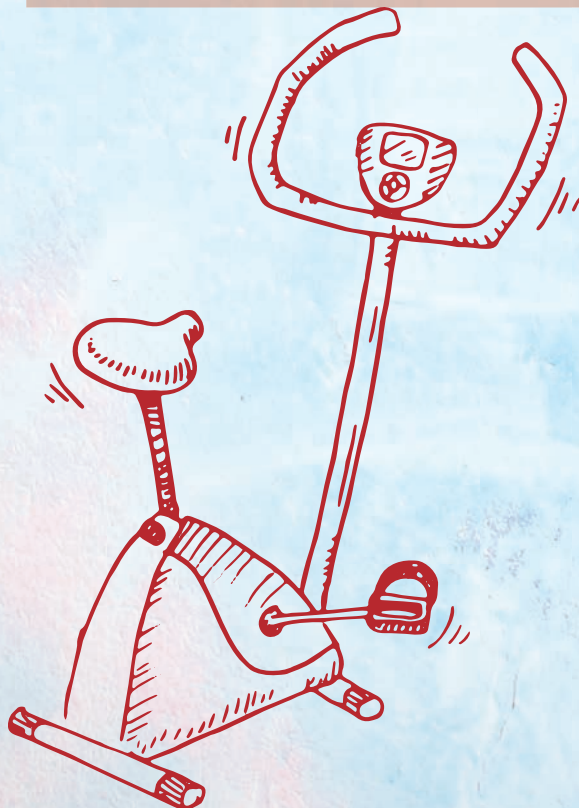
schen mit Allergien oder Unverträglichkeiten gegenüber Milcheiweiß sind diese ideal.

## After-Workout-Food

Einige Lebensmittel eignen sich besonders für nach dem Training. Dazu zählen z.B. Blaubeeren, Ananas, Orangen, Bananen und Süßkartoffeln. Kreieren Sie auch eigene Shakes oder Smoothies hieraus! Sie halten lange satt, können über einen Zeitraum eine Mahlzeit ersetzen und brauchen nur wenig Zeit für die Zubereitung. Die Basis dabei können z.B. Milch, Magerquark, Hüttenkäse oder Naturjoghurt bilden.



**Tipp von Arne:** Kleinigkeiten können Großes bewirken! Bewegung ist nicht nur Sport. Nutzen Sie die Möglichkeiten des Alltags, um Ihr Leben aktiv zu gestalten. Fahren Sie bspw. mit dem Fahrrad zur Arbeit oder steigen Sie Treppen, statt den Lift zu benutzen!

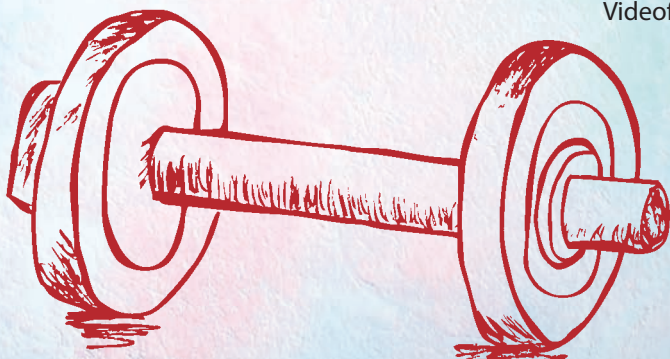




### **Arne Derricks**

Staatlich anerkannter Fitness Manager  
Seine Tätigkeiten: Lehrer für Fitness, Gesundheit und Rehabilitation, Personal Trainer, Ernährungsberater, Entspannungs- und Wellnesstrainer.

Schauen Sie sich für mehr Informationen auch die folgende Webseite von Arne mit vielen leckeren Rezepten und wertvollen Tipps an. Hier präsentiert er tolle Low-Carb-Rezepte im Videoformat. Optimal zum Nachmachen!



„NUR WER  
SEINEN EIGENEN WEG GEHT,  
KANN VON NIEMANDEM  
ÜBERHOLT WERDEN.“  
MARLON BRANDO



Optimal fürs  
Frühstück



## Protein-Pancakes

### Zutaten:

- 60 g** Mandeln (gemahlen)
- 60 g** Proteinpulver
- 4** Eier
- 100–150 ml** Milch
- ... etwas Kokosöl für die Pfanne

### Zubereitung:

Die Zutaten in den Behälter des Mixers geben und solange mixen, bis ein glatter Teig entsteht. Etwas Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Protein-Pancakes ausbacken.

## Start your day right- Shake

### Zutaten:

- 1** Banane
- 100 g** Ananas
- 1** Karotte
- 1** Apfel
- 3 EL** Haferflocken
- 1 Stück** Ingwer (geschält)
- 200 ml** Apfelsaft
- ... Superfoods nach Belieben,  
z.B. Leinsamen, Chiasamen
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

Idealer  
Mahlzeit-  
Ersatz

### Zubereitung:

Die Banane, die Ananas, die Karotte und den Apfel schälen und klein schneiden. Zusammen mit den restlichen Zutaten in den Behälter des Mixers geben und solange mixen, bis der Shake die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Sollten Sie Chiasamen verwenden, müssen diese nach dem Mixvorgang hinzugefügt und verrührt werden.



**Tipp von Arne:** Die Protein-Pancakes schmecken super mit Quark, frischen Beeren und gemischten Nüssen!



**Tipp von Arne:** Ingwer kann Muskelschmerzen z.B. nach sportlicher Betätigung lindern. Außerdem soll Ingwer den Stoffwechsel anregen und kann so beim Abnehmen unterstützen!



## Pre Workout-Shake

### Zutaten:

- 150 g** gefrorene Heidelbeeren
- 100 g** Erdbeeren
- 1** Banane
- 100 g** Griechischer Naturjoghurt
- 100 ml** Milch
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Die Erdbeeren putzen, waschen und die Banane schälen. Beides klein schneiden. Alle Zutaten in den Behälter des Mixers geben und solange mixen, bis der Shake die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

## Post Workout-Shake

### Zutaten:

- 1** Banane
- 150 g** Naturjoghurt
- 1–2 EL** Erdnussmus
- 1–2 EL** Proteinpulver
- 300 ml** Milch
- 1 Prise** Zimt
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Die Banane schälen und klein schneiden. Zusammen mit den restlichen Zutaten in den Behälter des Mixers geben und solange mixen, bis der Shake die gewünschte Konsistenz erreicht hat.



**Tipp von Arne:** Der Pre Workout- und der Post Workout-Shake eignen sich auch prima für die Zubereitung im To Go-Behälter – ideal zum Mitnehmen!





„TU DEINEM KÖRPER  
ETWAS GUTES, DAMIT  
DEINE SEELE DARIN  
WOHNEN WILL!“  
NACH THERESA VON AVILA

Idealer  
Mahlzeit-  
Ersatz

## Flacher Bauch-Shake

### Zutaten:

- 200 g** Heidelbeeren
- 150 g** Griechischer Naturjoghurt
- 1–2 EL** Leinöl
- 250 ml** Milch
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Die Heidelbeeren waschen. Alle Zutaten in den Behälter des Mixers geben und solange mixen, bis der Shake die gewünschte Konsistenz erreicht hat.



**Tipp von Arne:** Leinöl enthält Omega-3, das für seine entzündungshemmende Wirkung bekannt ist! Durch das Leinöl werden fettlösliche Vitamine besser vom Körper aufgenommen und der Fettstoffwechsel zusätzlich aktiviert!



## Low-Carb-Shake

### Zutaten:

- 150 g** körniger Frischkäse
- 300 g** gefrorene oder frische gemischte Beeren
- 1–2 EL** Proteinpulver
- ... Agavendicksaft, Honig oder Stevia zum Süßen
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Alles zusammen in den Behälter des Mixers geben und solange mixen, bis der Shake die gewünschte Konsistenz erreicht hat.



## Fatburner-Shake

### Zutaten:

- 1 Apfel
- 150 g Ananas
- 1 Knolle Rote Bete (vorgegart)
- 50 g gemischte, gefrorene Beeren
- ½ Zitrone (auspressen)
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Chili
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Den Apfel und die Ananas schälen und klein schneiden. Die Rote Bete in grobe Würfel schneiden (hierbei unbedingt Handschuhe tragen). Zusammen mit den restlichen Zutaten in den Behälter des Mixers geben und solange mixen, bis der Shake die gewünschte Konsistenz erreicht hat.



## Stoffwechsel-Booster

### Zutaten:

- ½ Mango
- 40 g Spinat
- 200 g Vanillejoghurt (fettarm)
- 250 ml aufgebrühter, abgekühlter Grüner Tee
- ... Agavendicksaft, Honig oder Stevia zum Süßen
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Die Mango schälen, entkernen und klein schneiden. Den Spinat waschen. Zusammen mit den restlichen Zutaten in den Behälter des Mixers geben und solange mixen, bis der Shake die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

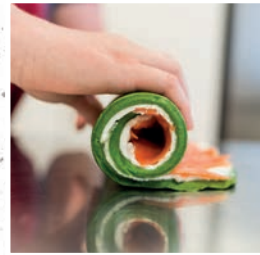




# Spinat-Rolle

mit Lachs oder Putenbrust

Optimal fürs  
Abendessen



## Zutaten:

- 200 g** Blattspinat (tiefgekühlt oder frisch)
- 2-3** Eier
- 180 g** Ricottakäse oder Frischkäse
- ... Salz, Pfeffer, Chili
- ... Belag nach Wahl (z.B. Lachs, Putenbrust oder Gemüse)

## Zubereitung:

Den Backofen auf 150 °C vorheizen.

Den Spinat ggf. auftauen oder waschen.

Die Eier in den Behälter des Mixers geben und mit der Pulsier-Technik aufschlagen. Den Blattspinat und die Gewürze zu den aufgeschlagenen Eiern geben und kurz mit Hilfe der Pulsier-Technik vermischen. Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und für ca. 15 Minuten im Backofen backen. Anschließend auskühlen lassen. Den Ricotta- oder Frischkäse auf den Boden geben und gut verteilen. Mit dem gewünschten Belag belegen und einrollen. Am Ende Scheiben von der Rolle abschneiden und kalt genießen.





Die leichte Rolle



# Suppen

## Genuss zum Löffeln!

Wenn die Tage kürzer werden und es draußen kalt wird, ist eine wärmende Suppe genau das Richtige, um wieder Energie zu tanken. Im Sommer wiederum sind leichte oder kalte Suppen, wie das klassische Gazpacho, ideal für eine Erfrischung. Die Suppe gehört zu den traditionsreichsten und favorisiertesten Speisen. Sie ist bei groß und klein beliebt. In Deutschland werden im Jahr mehrere hundert Teller Suppe pro Person verzehrt. Sie ermöglichen eine ausgewogene

Ernährung auf besonders leichte und schmackhafte Weise. Inge Gebhardt hat wertvolle Tipps für die perfekte Suppe vorbereitet und zeigt die tolle Zubereitungsvielfalt. Als erfahrene Köchin kennt sie die Vorteile dieser gesunden Köstlichkeiten: Suppen bieten für jeden das Richtige und sind schnell gezaubert. Mit Ihrem Feelvita Nutri Mixer zaubern Sie ganz einfach unwiderstehliche Kreationen!

wärmend

gesund

vielseitig

schnell zubereitet





### Inge Gebhardt

Inge hat 1980 in Köln Köchin gelernt. Sie war Vorreiterin für weibliche Köche in der gehobenen Gastronomie. Heute kocht sie für 35 Kinder in einer Kita und bringt schon den Kleinsten den Bezug zu gesundem Essen nahe. Außerdem interessiert sie sich für Foodtrends und experimentiert gerne mit verschiedensten Zutaten.



### Tipps & Tricks von der erfahrenen Köchin:

#### → Zu dickflüssig

Eine dickflüssige Suppe kann man mit ungewürzter Gemüsebrühe strecken (siehe Seite 94). Schmecken Sie die Suppe danach mit (Kokos-) Milch, Sahne oder Frischkäse ab.

#### → Zu dünnflüssig

Bei cremigen Suppen etwas Mehlbutter (Weizenmehl und Butter zu gleichen Teilen miteinander verkneten und einrühren) hinzugeben. Danach nochmal ca. 15 Minuten kochen und erneut abschmecken.

#### → Aufbewahren

Suppen kann man in verschlossenen Gefäßen bis zu 5 Tage im Kühlschrank lagern. Dazu füllen Sie sie noch heiß in das Gefäß und lassen etwas Platz zum Rand. Ist die Suppe abgekühlt, kann sie gut verschlossen in den Kühlschrank gestellt werden.

#### → Versalzen

Bei zu viel Salz hilft kaltes Wasser. Einfach dazu gießen und die Suppe nochmal erwärmen. Alternativ können Sie auch 2 bis 3 Esslöffel Reis in einem Tee-Ei oder eine rohe Kartoffel klein schneiden und mit kochen.

#### → Angebrannt

Gießen Sie die Suppe in einen neuen Topf und achten Sie darauf, dass Sie das Angebrannte am Topfboden nicht abkratzen. Dann einfach weiter köcheln.



← *lecker* ↗



Als Vorspeise  
oder Mahlzeit!



## Erbsen-Minz-Suppe

### Zutaten:

- 500 g** frische oder gefrorene Erbsen
- 2 EL** Gemüsebrühe (Pulver)
- 50 ml** Sahne
- 300 ml** Wasser
- ... frische Minzblätter
- ... Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

In einem Topf 300 ml Wasser aufkochen und die Gemüsebrühe dazugeben. Die Erbsen hinzufügen und ca. 3–4 Minuten kochen lassen. Die gekochten Erbsen zusammen mit der Minze, der Hälfte der Brühe, Salz und Pfeffer in den Behälter geben und zu einem feinen Brei mixen. Den Brei mit der restlichen Brühe vermischen. Mit Sahne und Minzblättern garnieren und servieren.



**Tipp von Inge:** Für eine vollwertige Mahlzeit kann man gekochte Kartoffeln vom Vortag nutzen. Diese einfach mit den Erbsen in die Brühe geben und 3–4 Minuten kochen lassen.

### Tipps zum Garnieren/Variieren:

- Statt der Sahne schmeckt auch Kokosmilch sehr gut!
- Ein Schuss Weißwein verfeinert die Suppe!
- Für Extra-Frische einfach mit einem Klecks Naturjoghurt und Minzblättern servieren!
- Chic: Beim Servieren einen Spieß mit gebratenen Scampis über den Teller legen. Köstlich!

## Gazpacho



### Zutaten:

- ½** rote Paprika
- ½** gelbe Paprika
- ½** Salatgurke
- 3** Tomaten
- 1** Zwiebel
- 1** Knoblauchzehe
- 2** Scheiben Weißbrot
- 200 ml** Tomatensaft
- 2 EL** Olivenöl
- 2 EL** Zitronensaft
- 1 TL** Paprikapulver
- ... Salz, Pfeffer

Kalter  
Klassiker

### Zubereitung:

Die Paprika und die Gurke waschen, beides entkernen und würfeln. Ein paar Würfel zum Garnieren beiseite stellen. Die Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, mit kaltem Wasser abschrecken, häuten, vierteln und entkernen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, die harten Wurzelansätze entfernen und fein würfeln. Das Weißbrot entrinden, in etwas warmem Wasser einweichen und ausdrücken. Die restlichen Zutaten in den Behälter des Mixers geben und zu einer feinen Suppe mixen. Die Suppe mindestens 1 Stunde kaltstellen, erneut abschmecken, mit den Gemüsewürfeln bestreuen!



### Tipps zum Garnieren/Variieren:

- Dazu: geröstetes Bauernbrot mit Knoblauch abgerieben, leicht gesalzen und mit Olivenöl beträufelt.
- Eine Messerspitze Kreuzkümmel und einen Schuss Rotwein zugeben!
- Chic: Kleine Spieße mit Wassermelone und Gurke über den Teller legen und mit Kräutersalz bestreuen!
- Balsamico-Creme mit einem Stiel Staudensellerie!



## Hummus-Suppe

### Zutaten:

- 250 g** Kichererbsen aus dem Glas
- 350 ml** Wasser
- 1** Karotte
- ½** Zwiebel
- ½** Knoblauchzehe
- 3 EL** Zitronensaft
- 1 EL** Tahini
- 1 EL** Apfelessig
- 1 TL** Gemüsebrühe
- ... Kreuzkümmel, Chili
- ... Salz, Pfeffer

Schnell  
zubereitet!

### Zubereitung:

Die Kichererbsen abschütten und ein paar beiseitelegen. Die Karotte waschen, schälen und zerteilen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, die harten Wurzelansätze entfernen und klein schneiden. Die Kichererbsen zusammen mit den restlichen Zutaten in den Behälter des Mixers geben und zu einer feinen Suppe mixen. Die Suppe in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze erwärmen. Mit den übrigen Kichererbsen garnieren und servieren.



#### Tipps zum Garnieren/Variieren:

- Mit frischem Koriander garnieren!
- Scharfe Variante: Gehackte Tomaten und Tomatenmark hinzugeben und mit frischem Chili oder Chiliflocken abschmecken!
- Chic: Kleinen Spieß mit gebratenen Rinderhackbällchen über den Teller legen! Lecker!



## Gurken-Kaltschale

### Zutaten:

- 2** Salatgurken
- ½** Knoblauchzehe
- ½** Zwiebel
- 150 g** Naturjoghurt
- 350 ml** Buttermilch
- 70 g** Crème Fraîche
- 1 EL** Zitronensaft
- ... Dill, Kresse
- ... Salz, Pfeffer

Kalorienarmer  
Sattmacher!

### Zubereitung:

Die Gurken waschen, schälen, entkernen und schneiden. In den Behälter des Mixers geben und zu einem feinen Püree mixen. Beim Befüllen darauf achten, dass die Max-Linie nicht überschritten wird. Je nach Füllhöhe sollten die Zutaten schrittweise gemixt werden. Den Knoblauch und die Zwiebel schälen, die harten Wurzelansätze entfernen und sehr fein würfeln. Den Dill und die Kresse waschen, trocken tupfen und fein hacken. Das Gurkenpüree mit den restlichen Zutaten verrühren. Die Suppe abschmecken und kalt stellen. Mit etwas gehacktem Dill und Kresse garnieren und servieren.



#### Tipps zum Garnieren/Variieren:

- Vor dem Servieren können auch Tomaten- und/oder Melonenwürfel hinzu gegeben werden!
- Servieren Sie die Suppe doch auch mal so: Schafskäsekrümel darüber streuen und dazu Krabben reichen!



## Sommerliche Tomatensuppe

### Zutaten:

- 200 g** Tomaten
- 150 g** Wassermelone
- 2** getrocknete Tomaten
- 1 EL** Tomatenmark
- 70 g** saure Sahne
- ... Schmelzflocken
- ... Salz, Pfeffer, Chili

Saisonal ein besonderer Genuss!

### Zubereitung:

Die Tomaten waschen und würfeln. Die Wassermelone schälen, entkernen und würfeln. Die getrockneten Tomaten klein hacken. Die Tomatenstücke zusammen mit den Melonenstücken, den Schmelzflocken und dem Tomatenmark in den Behälter des Mixers geben und zu einer sämigen Suppe mixen. Mit den Gewürzen abschmecken, die getrockneten Tomaten unterheben und kalt stellen. Vor dem Servieren die saure Sahne unterrühren und mit getrockneten Tomatenstückchen garnieren.



#### Tipps zum Garnieren/Variieren:

- Mit Balsamico-Creme abschmecken und mit gerösteten Weißbrotwürfeln servieren!
- Statt saurer Sahne kann gerne auch Frischkäse mit Kräutern oder Meerrettich-Note verwendet werden!
- Vor dem Servieren kleine Paprikawürfel dazugeben!
- Chic: Mit Nordseekrabben, Minze und einem Stiel Staudensellerie servieren!



Als Vorspeise oder Mahlzeit!

## Brokkoli-Creme-Suppe

### Zutaten:

- 1** Brokkoli
- ½** Zwiebel
- 375 ml** Gemüsebrühe
- 150 g** Frischkäse
- ... Salz, Pfeffer

### Zum Garnieren:

- ... Toastbrot

### Zubereitung

Den Brokkoli waschen, putzen und in Rösschen teilen. Die Zwiebel schälen, den harten Wurzelansatz entfernen und würfeln. Zwiebelwürfel und Brokkoli in etwas Öl andünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und 5–10 Minuten köcheln lassen. Die Suppe mit dem Frischkäse in den Behälter des Mixers geben und zu einer sämigen Suppe mixen. Beim Befüllen darauf achten, dass die Max-Linie nicht überschritten wird. Je nach Füllhöhe sollten die Zutaten schrittweise gemixt werden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Toastbrot servieren.



Für eine vollwertige Mahlzeit kann man gekochte Kartoffeln vom Vortag nutzen. Diese mit köcheln lassen und in den Mixer geben.

#### Tipps zum Garnieren/Variieren:

- Mit Speckwürfeln oder geräucherten Putenbruststreifen servieren!
- Mit frisch geriebener Muskatnuß abschmecken!
- Für Käsefans: Mit geriebenem Emmentaler servieren oder vor dem Servieren unterrühren.



## Kalte Süßkartoffelsuppe

### Zutaten:

- 1** Süßkartoffel
- 1** Zwiebel
- 1 Stück** Ingwer (geschält)
- 3 EL** Olivenöl
- 70 ml** Orangensaft
- 300 ml** Hühnerbrühe
- ... Salz, Pfeffer

Fettarmer  
Fitmacher!

### Zubereitung:

Die Süßkartoffel waschen, schälen und grob würfeln. Die Zwiebel und den Ingwer ggf. schälen, den harten Wurzelansatz entfernen und ebenfalls grob würfeln.

Etwas Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel- und Ingwerwürfel darin andünsten. Die Süßkartoffelwürfel dazugeben und braten. Mit Orangensaft und Hühnerbrühe ablöschen, abschmecken und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Etwas abkühlen lassen, die Suppe in den Behälter des Mixers geben und zu einer sämigen Suppe mixen.



### Tipps zum Garnieren/Variieren:

- Nach Belieben können gewürfelte Äpfel oder Tomaten zum Schluss beigegeben werden!
- Orientalisch: Mit Kreuzkümmel, Kurkuma und Koriandergrün abschmecken. Mit Hühnerbrühe, Kokosmilch verfeinern und mit Kokoschips servieren.
- Chic: Zu der Suppe Süßkartoffelchips servieren.



## Kalte Avocadosuppe

### Zutaten:

- ½** Schalotte
- 1** Avocado
- 2 EL** Zitronensaft
- 400 ml** Hühnerbrühe
- 3 EL** Schmand
- ... Salz, Pfeffer
- ... Zucker
- ... Cayennepfeffer
- ... frische Petersilie

Schnell  
zubereitet!

### Zum Garnieren:

- ... Putenbrust oder Schinken
- ... Alternativ: Tofu

### Zubereitung:

Die Schalotte schälen, den harten Wurzelansatz entfernen und fein würfeln. Die Avocado entkernen und würfeln.

Alles in den Behälter des Mixers geben, zu einer sämigen Suppe mixen und abschmecken. Mit Putenbrust oder Schinken garnieren und sofort servieren.



### Tipps zum Garnieren/Variieren:

- Anstatt Schmand kann gerne auch Frischkäse (evtl. mit Meerrettich-Note) verwendet werden!
- Orientalisch: Einfach frischen Koriander, Minze und helle Sojasauce zugeben!
- Chic: Räucherlachs-Spieße runden die Suppe auch optisch ab!



# Kokos-Curry-Suppe

## Zutaten:

- ½ Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer (geschält)
- 1–2 EL rote Currypaste
- 1–2 EL Kurkuma (gemahlen)
- 1 TL Salz
- 1 EL Zucker
- 4–5 Kartoffeln
- 400 ml Kokosmilch
- 200 ml Gemüsebrühe

## Zum Garnieren:

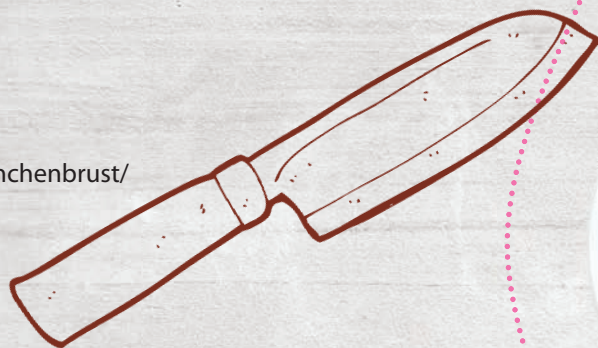
- ... gegrillte/gebratene Hähnchenbrust/  
Scampis/Tofu
- ... Karotten-Spiralen
- ... Kohlstreifen
- ... Kräuter

## Zubereitung:

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, die harten Wurzelansätze entfernen und fein würfeln. Den Ingwer ebenfalls fein würfeln. Die Kartoffeln waschen, schälen und würfeln.

Etwas Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel- und Knoblauchwürfel und den Ingwer in den Topf geben und andünsten. Die Currypaste, den Kurkuma, das Salz und den Zucker dazugeben und ebenfalls kurz andünsten. Die Kartoffelwürfel, die Kokosmilch und die Gemüsebrühe hinzufügen und solange köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Den Topf vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

Die Suppe in den Behälter des Mixers geben und zu einer sämigen Suppe mixen. Beim Befüllen darauf achten, dass die Max-Linie nicht überschritten wird. Je nach Füllhöhe sollten die Zutaten schrittweise gemixt werden. Die pürierte Suppe zurück in den Topf geben und ggf. mit Wasser oder Brühe aufgießen, um die Suppe flüssiger zu machen.






wärmend, exotisch, scharf und lecker



**Tipps zum Garnieren/Variieren:**

- Wenn die gemixte Suppe zurück in den Topf gegeben wird, frische Zuckerschoten 5 Minuten mit durchziehen lassen!
- Reife Bananen kurz vor Ende der Kochzeit mit köcheln lassen und mixen. Kokoschips vor dem Servieren unterheben.
- Aromatisch: Zitronengras mit köcheln lassen und vor dem Mixen entfernen.





Nicht nur in Ihrer Küche, sondern auch auf jeder Grillparty oder Familienfeier macht Ihr Feelvita Nutri Mixer eine gute Figur! Denn mit ihm lassen sich auch super gesunde, leckere und mediterrane Dips, Salsas, Marinaden und Vieles mehr zaubern!

Besonders praktisch: Sie können die würzigen Leckereien perfekt vorbereiten, indem Sie Gewürzmischungen einfach im Vorfeld selbst herstellen. Trockene Gewürzmischungen sind selbstgemacht lange haltbar und Marinaden und Dips lassen sich im Kühlschrank perfekt für den gemütlichen Grillabend aufbewahren. Sparen Sie Zeit und genießen Sie zu 100 Prozent würzige, aromatische Geschmackserlebnisse – denn mit Feelvita stellen Sie das her, was sie möchten und wissen immer genau, was drin ist!

Verabschieden Sie sich von Tütensuppen und Gewürzmischungen mit schädlichem Glutamat und Konservierungsstoffen – und mixen Sie frisch los!

# Just Spices

Auf den folgenden Seiten haben wir eine bunte Auswahl an würzigen Ideen für Sie vorbereitet – es gilt aber: Setzen Sie Ihrer Fantasie keine Grenzen!

Für die Zubereitung eignet sich der Feelvita Nutri Mixer perfekt, damit alle Zutaten wie Kräuter, Nüsse, getrocknetes Obst und Gemüse und Vieles mehr optimal für Ihre Ideen und Wünsche verarbeitet werden.





## Fixes Salatdressing

### Zutaten:

- 20 g** grobes Meersalz
- 20 g** gelbe Senfkörner
- 1 TL** schwarze Pfefferkörner
- 5 g** Zitronensäure
- 10 g** Salatkräuter (getrocknet) z.B. Schnittlauch, Petersilie, Zwiebel, Knoblauch, Kräuter der Provence
- 1 Prise** Steviapulver

### Zubereitung:

Alle Zutaten in den kleinen Behälter des Mixers füllen und mit der Pulsier-Technik bis zur gewünschten Konsistenz mixen. Die Gewürzmischung in ein sauberes Einmachglas füllen und bei Bedarf 1 TL mit etwas Öl anrühren. Zum Salat servieren und genießen!



## Guacamole

### Zutaten:

- 3** Avocados
- 1** Limette (auspressen)
- 1** Zwiebel
- 1** Roma-Tomate
- 1** Knoblauchzehe
- 2 EL** Koriander
- 2 Prisen** Cayenne-Pfeffer
- 1 Prise** Salz
- 1 Prise** Pfeffer

### Zubereitung:

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, die harten Wurzelansätze entfernen und würfeln. Die Avocados schälen, entkernen und klein schneiden. Die Tomate waschen und würfeln. Zusammen mit den restlichen Zutaten in den großen Behälter des Mixers geben und zu einer glatten Masse mixen. Gegebenenfalls etwas Olivenöl hinzufügen.



### Tipp von Frau Repac:

Zu der leckeren Guacamole passen sehr gut selbstgemachte Gemüsechips: Einfach Gemüse (z.B. Süßkartoffeln, Rote Bete oder Karotten) in feine Scheiben hobeln und mit etwas Olivenöl und Gewürzen (z.B. Salz, Paprika) verfeinern. Anschließend 40–50 Minuten bei 140 °C backen. Die Ofentür zwischendurch öffnen, sodass Wasserdampf entweichen kann.



## Roasted Salsa

### Zutaten:

- 4 Roma-Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Schalotte
- 1 kleine Zwiebel
- 1 grüne Chili
- 1 TL Kurkuma
- ... Salz, Pfeffer
- ... Limettensaft
- ... frischen Koriander (gehackt)

### Zubereitung:

Den Backofen-Grill auf 180 °C vorheizen. Die Tomaten waschen und vierteln. Die Zwiebel schälen, den harten Wurzelansatz entfernen und halbieren. Die Tomaten, die Knoblauchzehe (mit Schale), die Schalotte (mit Schale), die Zwiebelhälften und die entkernte Chili auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und für ca. 10–15 Minuten im Backofen rösten lassen. Achtung: Der Knoblauch darf nicht verbrennen! Wenn das Gemüse angeröstet ist, aus dem Backofen nehmen und abkühlen lassen. Den Knoblauch und die Schalotte schälen und mit den restlichen Zutaten in den Behälter des Mixers geben. Mit der Pulsier-Technik bis zur gewünschten Konsistenz mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



## Sonnengetrocknetes Humus

### Zutaten:

- 400 g Kichererbsen (aus dem Glas)
- 8 getrocknete Tomaten (eingelegt)
- 2 EL Olivenöl (von den getrockneten Tomaten)
- 1½ Zitrone (auspressen)
- 2 EL Tahini
- 1 Knoblauchzehe
- ½ TL Salz
- ... frischen Basilikum zum Garnieren

### Zubereitung:

Den Knoblauch schälen, die harten Wurzelansätze entfernen und würfeln. Alle Zutaten außer dem Basilikum in den großen Behälter des Mixers geben und bis zur gewünschten Konsistenz mixen. Mit etwas Basilikum und gehackten, getrockneten Tomaten garnieren und servieren.

## Chili-Kirsch-Ketchup



### Zutaten:

- 500 g** Kirschen (entsteint)
- 1** rote Zwiebel
- 2** Lorbeerblätter
- 1** Chili (nach Belieben)
- 1** Knoblauchzehe
- 1 Prise** Cayennepfeffer
- 1 Prise** Salz
- 1 Prise** Pfeffer
- 1 Prise** Curry
- 1** Rosmarinzwig
- 1** Zimtstange
- 1** Handvoll Liebstöckelblätter
- 4** getrocknete Tomaten (eingelegt)
- 1 EL** Tomatenmark
- 100 ml** Apfelessig
- 1** Bio-Zitrone (auspressen) und abgeriebene Schale



### Zubereitung:

Die Kirschen waschen und absieben. Den Knoblauch und die Zwiebel schälen, die harten Wurzelansätze entfernen und würfeln. Die Chili klein schneiden und zusammen mit den Kirschen in einem Topf anbraten. Die restlichen Zutaten hinzufügen und bei gleichmäßiger Hitze etwa 20 Minuten einkochen lassen. Die Zimtstange und den Rosmarinzwig entfernen, die eingekochte Masse in den Behälter des Mixers geben und solange mixen, bis ein glatter Ketchup entsteht. Beim Befüllen darauf achten, dass die Max-Linie nicht überschritten wird. Je nach Füllhöhe sollten die Zutaten schrittweise gemixt werden. Den Ketchup in luftdichte Gläser füllen, fest verschließen und 5 Minuten auf den Kopf stellen. Im Kühlschrank gekühlt und verschlossen hält sich der Ketchup etwa 2 Monate.

## Getrocknete Instant-Gemüsebrühe

### Zutaten für 4 Einmachgläser:

- 1** Knolle Sellerie
- 3-4** Karotten
- 2** Stangen Lauch
- 4** rote Zwiebeln
- 6** Knoblauchzehen
- 1 Bund** Petersilie
- 1 Bund** Liebstöckel
- 1 Bund** Schnittlauch
- 1 Beet** Gartenkresse
- 150 g** grobes Meersalz



### Zubereitung:

Den Sellerie und die Karotten schälen. Den Knoblauch und die Zwiebel schälen und die harten Wurzelansätze entfernen. Den Lauch und die Kräuter gut waschen und leicht trocken tupfen. Alle Zutaten klein schneiden. Ein Backblech mit Papier auslegen. Das kleingeschnittene Gemüse darauf geben, ausbreiten und 1-2 Stunden bei 80 °C Umluft im Backofen trocknen. Im letzten Drittel der Zeit, die Backofentür mithilfe eines Kochlöffels einen Spalt offen lassen. Alle Zutaten in den großen Behälter des Mixers geben und solange mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Anschließend in sterile, luftdichte Gläser füllen. Bei Bedarf 1-2 TL mit 500 ml Wasser zu Brühe kochen oder als Würzmittel verwenden.



## Umami-Würzpulver

### Zutaten:

- 50 g** getrocknete Tomaten
- 50 g** getrocknete Pilze (z.B. Steinpilze, Shiitake, Pfifferlinge)
- 50 g** geriebenen Parmesan

### Zubereitung:

Alle Zutaten in den kleinen Behälter des Mixers geben und solange mixen, bis ein gleichmäßiges Pulver entsteht. Anschließend in sterile, luftdichte Gläser füllen, trocken lagern und rasch verzehren.



**Tipp von Frau Repac:** Das Wort „Umami“ kommt aus dem Japanischen und bedeutet so viel wie „wohlschmeckend“. Es wird auch „der Fünfte Geschmack“ genannt. Dieser verstärkt die Wahrnehmung für süß, sauer, salzig und bitter und ist somit also ein natürlicher Geschmacksverstärker. Bei Bedarf 1–2 TL der Gewürzmischung zum Würzen chinesischer Gerichte oder Nudelgerichte verwenden.



Rezept für  
6 Portionen/  
für etwa 2 kg

## Spareribs-Grillmarinade

### Zutaten:

- 2** Schalotten
- 3** Knoblauchzehen
- 1 Stück** Ingwer (geschält)
- 300 g** Ananas
- 1** Bio-Limette
- 2 EL** Sojasauce
- 2 EL** Bier
- 2 EL** Sesamöl
- 1 EL** brauner Zucker
- ... Salz, Pfeffer



### Zubereitung:

Schalotten und Ingwer schälen. Knoblauch schälen und die harten Wurzelansätze entfernen. Alles fein hacken. Die Ananas schälen und klein schneiden. Die Limettenschale abreiben und zusammen mit den restlichen Zutaten in den Behälter des Mixers geben. Anschließend solange mixen, bis eine glatte Marinade entsteht. Das Fleisch (z.B. Schweinerippchen) in Stücke schneiden und mit der Marinade vermischen. Am besten über Nacht durchziehen lassen.



# Gnocchi

## Zutaten für 4 Personen:

**500 g** Kartoffeln  
**250 g** Mehl  
**50 g** Grieß  
... etwas Salz

## Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen und in mittelgroße Stücke schneiden. In kochendem Wasser ca. 15–20 Minuten weich kochen, in den großen Behälter des Mixers geben und zu einer glatten Masse mixen. Beim Befüllen darauf achten, dass die Max-Linie nicht überschritten wird. Je nach Füllhöhe sollten die Zutaten schrittweise gemixt werden. Anschließend den Kartoffelbrei direkt mit Mehl, Grieß und Salz (abschmecken) vermengen und zu einem glatten Teig verarbeiten. Bei Bedarf etwas Mehl hinzugeben. Den Teig danach etwas ruhen lassen. Die Arbeitsfläche mit Mehl ausstreuen und den Teig in drei gleiche Teile teilen. Jeden Part in lange Schnüre rollen und in gleichmäßige Stücke schneiden, anschließend mit einer Gabel einkerben. Dabei die Gnocchi nicht zu groß formen. Mit Mehl bestäuben, damit die einzelnen Gnocchi nicht aneinander kleben. Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und einen 1 TL Salz hinzufügen. Die Gnocchi hineingeben und 5–6 Minuten gar kochen (bis sie oben schwimmen). Die Gnocchis mit einer Schaumkelle herausnehmen und abtropfen lassen. Mit Walnuss-Minz-Pesto garnieren und servieren!



# Walnuss-Minz-Pesto

## Zutaten für 4 Personen:

- 60 g Minze
- 30 g Basilikum
- 60 g Walnüsse
- 3 Knoblauchzehen
- 50 g Parmesan
- 60 ml Olivenöl
- 60 ml Walnussöl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- ... Abrieb von 1 Bio-Zitrone

## Zubereitung:

Den Knoblauch schälen, die harten Wurzelansätze entfernen und würfeln. Alle Zutaten in den mittleren Behälter des Mixers geben und bis zur gewünschten Konsistenz mixen. Das Pesto zusammen mit den Gnocchi oder zu einem anderen Pasta-Gericht servieren.



*für das italienische Flair*





# Aufstriche

## Jetzt kommt Abwechslung auf den Tisch!

Was gibt es Köstlicheres als frisch Gebackenes mit einem tollen selbst gemachten Aufstrich. Egal, ob fruchtig, nussig, herzhaft, pikant, leicht oder süß – Brotaufstriche bieten etwas für jeden Geschmack? Mittlerweile gibt es ein großes Angebot in vielen Supermärkten. Dank der überwiegend pflanzlichen Zutaten kommen auch Vegetarier auf Ihre Kosten. Aufstriche bieten zahlreiche Variationsmöglichkeiten und sind mit Ihrem Feelvita Nutri Mixer im Handumdrehen selbst zubereitet. Sie eignen sich zum Frühstück oder Brunch aber auch als Snack für Zwischendurch, zum Abendbrot und für Partybuffets. Mit unseren Rezeptideen für Brotaufstriche kommt Abwechslung auf den Tisch!

*Ohne  
Geschmacksverstärker!*



100 % natürlich!

Ohne Konservierungsstoffe!

Ohne Farbstoffe!

Gesund & günstig!



## Heidelbeerbutter

### Zutaten:

- 75 g** weiche Butter
- 50 g** Heidelbeeren
- 1 TL** Zitronensaft
- 1 TL** Honig

vegetarisch

### Zubereitung:

Die Heidelbeeren waschen und in den kleinen Behälter des Mixers geben. Die zimmerwarme Butter nach und nach in Stückchen dazugeben. Die restlichen Zutaten hinzufügen und mixen. Sollten die Zutaten beim Mixvorgang an den Wänden des Behälters haften bleiben, diese einfach mit dem Spatel abstreifen und erneut mixen. Anschließend die Buttermasse auf ein Stück Frischhaltefolie geben und zu einer Rolle formen. Danach die Enden der Rolle zusammen drehen, die Butter für 1–2 Stunden in den Kühlschrank legen und zum Servieren in Scheiben schneiden.



**Tipp von Frau Repac:** Zu der Heidelbeerbutter passt sehr gut der Hefezopf von Seite 103.



## Pikanter Walnuss-Paprika-Aufstrich

### Zutaten:

- 4–5** rote Paprika
- 1 Prise** Chili
- 1** Knoblauchzehe
- 1** kleine Zwiebel
- 3** Scheiben Zwieback
- 100 g** Walnusskerne
- 2 EL** Granatapfelsirup
- 1 EL** Zitronensaft
- 1 TL** Kreuzkümmel (gemahlen)
- 2 TL** Paprikapulver (edelsüß)
- 1 TL** Salz
- 1 Prise** frisch gemahlener Pfeffer
- 3–4 EL** Olivenöl
- ... frischen Koriander

vegetarisch

### Zubereitung:

Den Backofen auf ca. 200 °C vorheizen. Die Paprika waschen, putzen und halbieren. Mit der Innenseite nach unten auf ein Blech mit Backpapier legen. Die Paprikahälften ca. 15–20 Minuten mit der Grillfunktion des Backofens bräunen (bis die Haut Blasen wirft). Dann herausnehmen und mit einem feuchten Tuch abgedeckt abkühlen lassen. Anschließend die Haut abziehen. Den Knoblauch und die Zwiebel schälen, die harten Wurzelansätze entfernen und würfeln. Die Walnusskerne in einer Pfanne anrösten und ein paar Kerne beiseitelegen. Alle Zutaten in den großen Behälter des Mixers geben und zu einer glatten sämigen Paste mixen. Beim Befüllen darauf achten, dass die Max-Linie nicht überschritten wird. Je nach Füllhöhe sollten die Zutaten schrittweise gemixt werden. Anschließend etwa 3–4 Stunden kalt stellen und vor dem Servieren mit feinhacktem Koriander, Walnüssen und etwas Olivenöl garnieren.



vegetarisch

## Obazda

### Zutaten:

- 300 g** überreifer Camembert
- 150 g** Frischkäse
- 50 g** saure Sahne
- 30 g** weiche Butter
- 1 Prise** Salz
- 2 TL** Paprikapulver (edelsüß)
- 1 TL** Kümmel (gemahlen)
- ½** Zitrone (auspressen)
- 1** rote Zwiebel
- ... frischen Schnittlauch

### Zubereitung:

Den Camembert in Stücke schneiden und mit einer Gabel sehr fein zerdrücken. Den Frischkäse, die saure Sahne und die Butter zusammen mit den Gewürzen und dem Zitronensaft in den großen Behälter des Mixers geben und zu einer glatten Masse mixen. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Frischkäsecreme mit dem Camembert verrühren und ca. 1 Std. im Kühlschrank durchziehen lassen. Anschließend die Zwiebel schälen, die harten Wurzelansätze entfernen und in feine Ringe schneiden. Den Obazda mit den Schnittlauchröllchen und Zwiebelringen garnieren.



vegetarisch

## Tomaten-Feta-Creme

### Zutaten:

- 200 g** Feta-Käse
- 200 g** Frischkäse
- 3** kleine Roma-Tomaten (nicht zu wässrig)
- 1 TL** Kräuter der Provence
- ½ TL** Oregano
- 1 EL** Olivenöl
- 1** Knoblauchzehe
- 1 Prise** Salz
- 1 Prise** Pfeffer

### Zubereitung:

Die Knoblauchzehe schälen, die harten Wurzelansätze entfernen und halbieren. Die Tomaten waschen. Zusammen mit den restlichen Zutaten in den mittleren Behälter des Mixers geben und bis zur gewünschten Konsistenz mixen. Gegebenenfalls Olivenöl hinzufügen und noch einmal gut mixen. Anschließend ca. 1 Stunde kühlen und mit ein paar frischen Kräutern garnieren.



# Spekulatius-Creme

## Zutaten:

- 250 g Spekulatius
- 50 g brauner Zucker
- 200 ml Kokosmilch
- 20 g Margarine
- 2 TL Zitronensaft
- ½ TL Zimt

## Zubereitung:

Die Margarine schmelzen, den Spekulatius grob zerkleinern und zusammen mit den restlichen Zutaten in den großen Behälter des Mixers geben. Bis zur gewünschten Konsistenz mixen und in einer Schüssel beiseite stellen, damit die Creme nachdickt.

# Schoko-Creme

## Zutaten:

- 140 g Haselnüsse (gehackt)
- 240 g Vollmilchschokolade
- 100 g Zartbitterschokolade
- 3–4 EL Rapsöl
- 3 EL Puderzucker
- 1 EL Backkakao
- ½ TL Vanille-Extrakt
- ¾ TL Salz

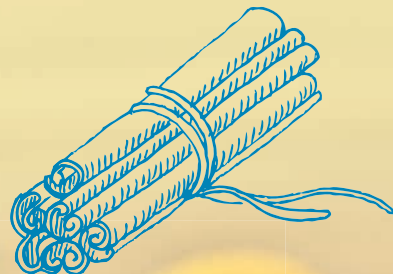
## Zubereitung:

Die Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie leicht braun sind. Anschließend abkühlen lassen, die Schokolade im Wasserbad schmelzen und ebenfalls auskühlen lassen. Alle Zutaten in den großen Behälter des Mixers geben. Ggf. mehr Rapsöl hinzufügen, bis eine glatte Masse entsteht. Die Creme ebenfalls stehen lassen, damit sie nachdickt.

Beide Cremes in sterile Gläser füllen. Im Kühlschrank aufbewahren und rasch verzehren.



**Tipp von Frau Repac:** Die Cremes können auch abwechselnd im Glas geschichtet werden.





## Hefezopf

### Zutaten für den Teig:

<b>250 g</b>	Mehl
<b>125 ml</b>	Milch
<b>40 g</b>	Butter
<b>3 EL</b>	Zucker
<b>4 TL</b>	Vanille-Zucker
<b>1</b>	Ei
<b>1</b>	Päckchen Trockenhefe
<b>½ TL</b>	Salz

### Zubereitung:

Milch lauwarm erwärmen und mit dem Zucker glatt rühren. Salz und Mehl zusammen mit der Trockenhefe in den Behälter des Mixers geben und vermischen. Die warme Milch-Zucker-Mischung dazu geben, die Butter würfeln und mit dem Ei in den Behälter geben. Alles gut mixen. Dann den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und durchkneten. Immer wieder Mehl dazugeben, bis der Teig glatt und nicht mehr klebrig ist. Den Teig in eine mit Öl gefettete Schüssel geben. Die Teigoberfläche mit etwas Öl bestreichen und an einem warmen Ort, abgedeckt für ca. 1 Stunde, ruhen lassen. Anschließend den Teig noch einmal durchkneten und für weitere 10 Minuten abgedeckt ruhen lassen. Danach aus dem Teig 3 gleich große Stränge formen, die wie ein Zopf geflochten werden. Den Zopf auf ein Backblech mit Backpapier legen und abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen. Anschließend mit etwas Milch bestreichen und für 20–25 Minuten bei 180 °C Umluft backen. Am besten noch warm genießen.



**Tipp von Frau Repac:** Wer möchte, kann den Zopf mit Puderzucker (siehe Seite 177), Zuckerguss oder Mandelblättchen verfeinern.



# Kaffeegetränke

## Willkommen in unserer Kaffeewelt!

Kaffee ist das Lieblingsgetränk der Deutschen. Ob zum Genuss oder als Muntermacher – für die meisten beginnt der Tag mit einer duftenden Tasse Kaffee. Er begleitet viele von uns durch den Tag: Bei einem Plausch mit Freunden, unterwegs, zu einem Stück Kuchen oder während der Arbeit. Kaffee wird rund um die Uhr konsumiert. Auf den folgenden Seiten finden Sie außergewöhnliche Rezeptideen – viele davon eignen sich auch bestens zum Mitnehmen im praktischen To Go-Behälter!

Mit Ihrem Feelvita Nutri Mixer sind Sie perfekt ausgestattet: Mahlen Sie Kaffeebohnen einfach selbst – ganz wie zu Großmutter's Zeiten, wo Kaffeemühlen ein fester Bestandteil der Küche waren. Außerdem können Sie Sahne aufschlagen, kalte und warme Getränke perfekt mixen und eigene Variationen kreieren.



## Tipps für Ihren Kaffee

- **Frischetipp:** *Ideal ist es, wenn man die Kaffeebohnen in der benötigten Menge erst kurz vor der Zubereitung mahlt. Die Aromen bleiben so besser erhalten und sorgen für perfekten Kaffeegenuss!*
- **Lagerung:** *Kaffee nimmt leicht Fremdgerüche an und sollte deswegen kühl, trocken und dunkel gelagert werden. Optimal geeignet sind luftdicht verschließbare Dosen.*
- **Köstlich ohne Koffein:** *Wer auf Koffein verzichten möchte, kann auf entkoffeinierten Kaffee zurückgreifen. Grundlage für koffeinfreien Kaffee sind meist Arabica-Bohnen, die von Natur aus weniger Koffein enthalten.*
- **Perfekte Milchschaumkrone:** *Sie veredelt jedes Kaffeegetränk. Der Milchschaum ist perfekt, wenn man Zucker darüber streut und die Krümel auf der Crema liegen bleiben.*



**Tipp von Thomas Girardi:**  
In einer vorgewärmten Tasse hält sich der Schaum länger!



### **Thomas Girardi**

Kaffee-Experte und Inhaber des Nannini, einem klassisch-italienischen Café, in der Limburger Altstadt. Thomas führt das beliebte Café bereits seit 6 Jahren.



#### **Wussten Sie, dass ...**

... sich Espresso von normalem Filterkaffee nicht nur durch seine Konzentration und den Druck während der Brühung unterscheidet, sondern auch durch die Verwendung eines Siebes statt einer Filtertüte? Dadurch werden auch die Kaffee-Öle extrahiert. Sie sorgen für den besonderen Geschmack.



*Coffee is always a good idea*

Eiskalt  
genießen!



Das gewisse Etwas  
für warme + kalte  
Milchgetränke!



## Guten Morgen-Smoothie

### Zutaten:

- 1 Espresso
- 200 ml Mandelmilch
- 1 gefrorene Banane
- 3 EL Kakaopulver
- 3 EL Haferflocken (zartschmelzend)
- 1 Prise Zimt
- ... Agavendicksaft, Honig oder Stevia zum Süßen
- ... Wasser/Mandelmilch zum Auffüllen
- ... Eiswürfel nach Belieben

### Zubereitung:

Alle Zutaten in den Behälter des Mixers geben und bis zur gewünschten Konsistenz mixen.



**Tipp von Thomas Girardi:**  
Zwei morgendliche Getränke in einem!  
Kombinieren Sie Ihren Kaffee und Smoothie!

## Chai Tea-Sirup

### Zutaten:

- ½ TL schwarze Pfefferkörner
- 10 Gewürznelken
- 1 Sternanis
- 3 TL Kardamom (Pulver)
- 1 Zimtstangen
- 2 EL Zimt (gemahlen)
- 5 TL schwarzer Tee (Pulver)
- 2 TL Vanillepulver
- ½ TL Muskatnuss
- ½ TL Ingwer (Pulver)
- 225 g brauner Zucker
- 500 ml Wasser



### Zubereitung:

Die Pfefferkörner, die Gewürznelken und den Sternanis in einer Pfanne leicht anrösten und abkühlen lassen. Alle Zutaten (außer Wasser) in den Behälter des Mixers geben und zu einem Pulver mixen. Das Wasser in einem Topf erhitzen und das Pulver einrühren. Solange köcheln lassen, bis ein Sirup entsteht. Vor dem Abfüllen absieben. Den Sirup in sterile Flaschen füllen, diese gut verschließen, vollständig auskühlen lassen und im Kühlschrank aufbewahren.



**Tipp von Thomas Girardi:** Der Chai Tea-Sirup ist perfekt für einen Iced Chai Latte geeignet. Dazu einfach etwas Sirup in Milch geben und mit ein paar Eiswürfeln eiskalt genießen.



## Mokka-Kokos-Frappé

### Zutaten:

- 20 g** Kokosraspeln
- 1-2** Espressos
- 200 ml** Kokosmilch (Alternativ: Hafermilch, Mandelmilch, Milch etc.)
- 200 ml** Milch
- 1 TL** Stevia nach Belieben
- ... Eiswürfel nach Belieben

### Zubereitung:

Die Kokosraspeln vorsichtig in einer ungetetteten Pfanne rösten bis sie goldbraun sind. Anschließend alle Zutaten in den Behälter des Mixers geben und gut durchmischen. Nach Belieben mit Kokossahne garnieren.



Warm/heiß  
genießen!

## Gingerbread-Latte

### Zutaten:

- 250 ml** Kokosmilch (Alternativ: Hafermilch, Mandelmilch, Milch etc.)
- 1** Espresso
- 1 TL** Stevia nach Belieben
- 2 TL** Zuckerrübensirup
- 1 Stück** Ingwer (geschält)
- 1 Prise** Zimt

### Zubereitung:

Den Ingwer würfeln. Die Milch erhitzen. Alle Zutaten zusammen in den Behälter des Mixers geben und gut durchmischen. Nach Belieben mit Kokossahne garnieren.



### Tipp von Thomas Girardi:

Um ein gesundes Topping zu kreieren, einfach frische Kokossahne verwenden!

### Kokossahne Zutaten:

- 1** Dose Kokosmilch
- 1 TL** Stevia
- 1 Prise** Zimt

### Zubereitung:

Das verfestigte Kokosfett aus der Dose abschöpfen und mit etwas Stevia und Zimt mit dem Handrührgerät (für eine schaumige Konsistenz) oder mit dem Feelvita Nutri Mixer (für eine cremige Konsistenz) aufschlagen.

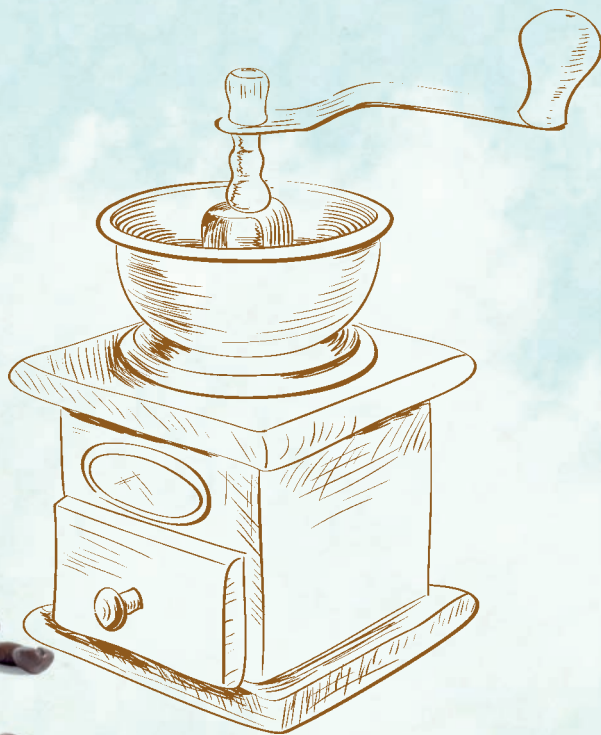
# Kaffee-Bananen-Latte

## Zutaten:

- 1 Espresso
- ½ Vanilleschote
- 1 gefrorene Banane
- 200 ml Milch
- ... etwas geschlagene Sahne
- ... etwas geraspelte Zartbitterschokolade
- ... Eiswürfel nach Belieben

## Zubereitung:

Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark auskratzen. Den Espresso, das Vanille-Mark, die Banane und die Milch in den Behälter des Mixers geben und bis zur gewünschten Konsistenz mixen. Anschließend den Kaffee-Bananen-Latte mit geschlagener Sahne und geraspelter Zartbitterschokolade garnieren.



Mit Koffein!

Eiskalt genießen!

Kaffee und Frühstück!



# To Go

## Gesundes „Fast Food“ – To Go-Smoothies

Optimieren Sie Ihre Ernährung – die To Go-Funktion Ihres Feelvita Nutri Mixers sorgt auch unterwegs für eine ausgewogene und gesunde Ernährung!

Der praktische To Go-Behälter ist optimal, um den frischen Vitaminkick auch unterwegs zu genießen. Dazu wird einfach der passende Flaschen-Aufsatz auf den To Go-Behälter geschraubt und wie gewohnt gemixt. Danach kann der Smoothie mit den Trinkaufsätzen verschlossen und praktisch mitgenommen werden. Das ist schnell, einfach, bequem und vor allem alltagstauglich. So können Sie beispielsweise Ihr Frühstück ganz einfach auf dem Weg zur Arbeit zu sich nehmen, einen Fitness-Smoothie einpacken, der mit seinen muskelregulierenden Zutaten nach dem Sport ideal erfrischt oder Sie trinken Ihren Smoothie ganz einfach unterwegs und lassen Schokoriegel und süße Getränke auf Ihrem Weg links liegen!

## Gesund

Smoothies aus Supermärkten sind meist hochoverhitzt, um die Haltbarkeit zu verlängern – Nachteil: Viele wertvolle Nährstoffe gehen verloren. Bei selbstgemachten Smoothies bleiben diese erhalten und können zudem durch die bessere Verarbeitung leichter vom Körper verwertet werden. Eigene Smoothies punkten im Vergleich mit Fertig-Smoothies auch beim Zuckergehalt, der deutlich niedriger ist.

## Geld sparen

Sparen Sie, indem Sie Ihre Smoothies selbst zubereiten und mitnehmen. Das schont zudem auch die Umwelt, da keine Verpackungen und Plastikflaschen nötig sind.

## Zeit sparen

Bereiten Sie Ihren Smoothie bereits am Abend vor. Sie können diesen entweder im Kühlschrank lagern oder einfrieren. So haben Sie am Morgen gleich eine frische Portion zur Hand. Einfach nochmal kurz schütteln und genießen!

## Richtiges Befüllen

Wichtig ist, dass Sie jedem Smoothie ausreichend Flüssigkeit zugeben. Befüllen Sie dazu den Behälter wie in der Schnellstartanleitung beschrieben und geben Sie anschließend Flüssigkeit hinzu, bis die MAX-Linie erreicht ist. Auf diese Weise erhalten Sie die besten Resultate!

## Trinkaufsätze

Mit den beiden Trinkaufsätzen können Sie Ihren Smoothie komfortabel und ohne Verschütten unterwegs genießen. Wählen Sie einfach zwischen Sportverschluss und Trink- und Ausgießdeckel!



### Neopren-Flaschenhülle & Filz-Isoliertasche

Die Neopren-Flaschenhülle schützt Ihren To Go-Behälter unterwegs und ist praktisch zu tragen! Außerdem sorgt sie dafür, dass Ihr Getränk seine Temperatur hält – egal ob kalt oder warm! Die Filz-Isoliertasche macht den Transport noch einfacher und bequemer!



Egal ob bei der Arbeit, im Auto oder beim Sport – mit der To Go-Funktion von Ihrem Feelvita Nutri Mixer sind Sie immer vorbereitet.



Feelvita Nutri Mixer – der treue Begleiter für Sportler.



Unsere Smoothies verzichten auf Geschmacksverstärker und Nahrungsergänzungsmittel.



**Tipp von Frau Repac:** Wissen, was drin steckt: Selbstgemachte Smoothies bieten mehr Variation und Abwechslung. Sie wählen Ihre Zutaten selbst und entscheiden über den Geschmack! Ich habe den To Go-Behälter immer dabei und bin so perfekt vorbereitet. Er unterstützt mich optimal – ich entgehe Heißhungerattacken mit Leichtigkeit. Keine Schokoriegel, keine Softdrinks, aber absolut gesunder Genuss! Unterwegs ist das Gold wert!





## Beerentraum

### Zutaten:

- 100 g** gemischte Beeren (frisch oder tiefgekühlt)
- 1** Banane
- 100 g** Naturjoghurt
- ... Agavendicksaft, Honig oder Stevia zum Süßen
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Die Beeren waschen, die Banane schälen und klein schneiden. Alle Zutaten in den To Go-Behälter geben und solange mixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.



## Pistachio-Smoothie

### Zutaten:

- 150 ml** aufgebrühter, abgekühlter Grüner Tee
- 1** Kiwi
- 1** Apfel
- 4 EL** Pistazien
- 1** Zitrone (auspressen)
- 2-3 EL** Agavendicksaft
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Die Pistazien für etwa eine halbe Stunde in dem Grünen Tee einweichen. Die Avocado und die Kiwis schälen und klein schneiden. Den Apfel waschen, schälen und klein schneiden. Alle Zutaten in den To Go-Behälter geben und solange mixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.





## Bananabread-Smoothie

### Zutaten:

- 125 g** Hüttenkäse (fettarm)
- 250 ml** Mandelmilch (Vanille)
- ½** Banane
- 1 EL** Proteinpulver (Vanille)
- ½ TL** Vanille-Extrakt
- 1 TL** Zimt
- ½ TL** Muskat
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Alle Zutaten in den To Go-Behälter geben und solange mixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.



Effektiver  
Fatburner &  
Sättigung

## Grüner Engel


### Zutaten:

- 1-2** Birnen
- 1** Banane
- 1** Limette
- 50 g** Spinat (frisch oder tiefgekühlt)
- ... frische Minzblätter
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Spinat ggf. waschen. Die Birnen und die Minze waschen und leicht trocken tupfen. Die Banane schälen. Das Obst klein schneiden. Die Limette schälen und zusammen mit den restlichen Zutaten in den To Go-Behälter geben. Anschließend solange mixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.





Stoffwechsel-  
booster

## Detox-Beeren-Smoothie

### Zutaten:

- 1 Banane
- 1 TL Leinöl oder Kokosöl
- 90 g gemischte Beeren
- 2 TL Leinsamen
- ... Honig
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser oder Buttermilch zum Auffüllen

### Zubereitung:

Die Beeren waschen und leicht trocken tupfen. Die Banane schälen und klein schneiden. Alle Zutaten in den To Go-Behälter geben. Anschließend solange mixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.



Abnehmeffekt  
durch Basilikum

## Basilikum-Bananen-Smoothie

### Zutaten:

- 1 Banane
- ½ Limette (auspressen)
- ... frische Basilikumblätter
- ... Ahornsirup zum Süßen
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Die Basilikum-Blätter waschen und leicht trocken tupfen. Die Banane schälen und klein schneiden. Alle Zutaten in den To Go-Behälter geben und solange mixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

Perfekter  
Fatburner



## Grapefruit-Passion

### Zutaten:

- 50 g** Erdbeeren (frisch oder tiefgekühlt)
- 1** Grapefruit
- 1** Banane
- 100 g** Naturjoghurt
- ... Agavendicksaft, Honig oder Stevia zum Süßen
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Die Erdbeeren waschen. Die Banane schälen und klein schneiden. Die Grapefruit auslöffeln. Alle Zutaten in den To Go-Behälter geben und solange mixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

## Zimt-Limetten-Drink

### Zutaten:

- 400 ml** Wasser
- 1** Limette
- 1 Prise** Zimt
- ¼ TL** Vanille-Extrakt
- ... frische Minzblätter
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Die Limette schälen und vierteln. Die Minzblätter waschen und leicht trocken tupfen. Zusammen mit den restlichen Zutaten in den To Go-Behälter geben und solange mixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.



Kurkuma und  
Ingwer als Detox  
und Fatburner



## Pfirsich-Gewürz-Smoothie

### Zutaten:

- 2 Pfirsiche
- 1 Stück Ingwer (geschält)
- 1 Prise Kurkuma
- 50 ml Karottensaft
- 250 ml Kokosmilch
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Die Pfirsiche waschen, entsteinen, vierteln, zusammen mit den restlichen Zutaten in den To Go-Behälter geben und solange mixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

## Fruchtiger Kräuter-Smoothie

### Zutaten:

- 50 g Spinat (frisch oder tiefgekühlt)
- 20 g gemischte Kräuter z. B. Kerbel, Minze, Estragon, Petersilie
- 1 Apfel
- 1 Orange
- 1 TL Olivenöl oder Walnussöl
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Spinat ggf. waschen. Die Kräuter und den Apfel waschen. Die Orange schälen und das Obst schneiden. Alle Zutaten in den To Go-Behälter geben. Anschließend solange mixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.





## Radieschen-Smoothie

### Zutaten:

- ½ Zitrone (auspressen)
- ¼ Beet Gartenkresse
- ½ Bund Radieschen
- 150 ml** Buttermilch
- ½ TL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 Prise** Salz
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Die Gartenkresse und die Radieschen waschen. Die Radieschen klein schneiden. Zusammen mit den restlichen Zutaten in den To Go-Behälter geben und solange mixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.



## Rote Bete-Mango-Smoothie

### Zutaten:

- 1-2** Knollen Rote Bete (vorgegart)
- 1 Stück** Ingwer (geschält)
- ½ Mango
- ½ Zitrone (auspressen)
- 1 Prise** Salz
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Die Rote Bete in grobe Würfel schneiden (hierbei unbedingt Handschuhe tragen). Die Mango schälen, vom Kern trennen und würfeln. Alle Zutaten in den To Go-Behälter geben und solange mixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.



Ätherische Öle  
unterstützen die  
Verdauung

## Rhabarber-Smoothie

### Zutaten:

- 50 g** Rhabarber
- 80 ml** Orangensaft
- 1 TL** Honig
- 1** Banane
- ½** Apfel
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Den Rhabarber waschen und schälen. Den Apfel waschen und die Banane schälen. Das Obst zerkleinern. Zusammen mit den restlichen Zutaten in den To Go-Behälter geben und solange mixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

## Watermelon-Ginger-Juice

### Zutaten:

- 230 g** Wassermelone
- 125 ml** Kokoswasser
- ½** Zitrone (auspressen)
- 1 Stück** Ingwer (geschält)
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Die Wassermelone schälen, ggf. entkernen, würfeln und zusammen mit dem Ingwer, dem Zitronensaft und Kokoswasser in den To Go-Behälter geben. Anschließend solange mixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.



## Schneller Banerbsen-Smoothie

### Zutaten:

- 1** Banane
- 150 g** Erbsen (frisch oder tiefgekühlt)
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Die Banane schälen und klein schneiden. Alle Zutaten in den To Go-Behälter geben und solange mixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.



## Kürbis-Smoothie

### Zutaten:

- ½** Avocadokern
- 200 ml** Karottensaft
- 80 g** Hokkaido-Kürbis (vorgekocht)
- 1 Stück** Ingwer (geschält)
- 100 ml** Kokosmilch (ungesüßt)
- 100 ml** Naturjoghurt
- 1-2 EL** Honig
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Den Kürbis mit Schale ca. 20 Minuten weichkochen oder backen. Anschließend entkernen und würfeln. Den Avocadokern mit dem Mixer im kleinen Behälter pulverisieren (dazu nicht den To Go-Behälter verwenden), die Hälfte entnehmen und mit den restlichen Zutaten in den To Go-Behälter des Mixers geben. Solange mixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.



**Tipp von Frau Repac:** Der Kern der Avocado enthält wertvolle Inhaltsstoffe wie z.B. Antioxidantien, die Zellalterung vorbeugen können und Aminosäuren, die gegen erhöhte Cholesterinwerte helfen sollen. Außerdem werden dem Kern folgende Wirkungen zugeschrieben: Stärkung des Abwehrsystems, Entschlackung, Fettverbrennung u.v.m. Ausführliche Informationen hierzu finden Sie auch auf Seite 11.





## Grüne Kartoffel

### Zutaten:

- 300 g** Honigmelone
- 125 g** frischer Spinat
- 100 ml** Kartoffelsaft
- ... etwas Zitronensaft
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Den Spinat waschen. Die Honigmelone schälen, entkernen und würfeln. Alle Zutaten in den To Go-Behälter geben und solange mixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.



Lindert  
Erkältungs-  
symptome



## Erdbeer-Minze-Smoothie

### Zutaten:

- 100 g** Erdbeeren
- 4 EL** Honig
- $\frac{1}{2}$  Limette (auspressen)
- 100 ml** Orangensaft
- 200 ml** Buttermilch
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen
- ... Minzblätter

### Zubereitung:

Die Erdbeeren waschen und den Strunk entfernen. Die Minzblätter waschen und zusammen mit den restlichen Zutaten in den To Go-Behälter geben und solange mixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.



## Mango-Himbeer-Smoothie

### Zutaten:

- ½-1 Mango
- 1 Grapefruit
- 1 Handvoll frische Minzblätter
- 50 g Himbeeren (frisch oder tiefgekühlt)
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Die Minze und die Himbeeren waschen. Die Mango schälen, entkernen und würfeln. Die Grapefruit auslöffeln. Zusammen mit den restlichen Zutaten in den To Go-Behälter geben und solange mixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.



## Soja-Kresse-Mix

### Zutaten:

- ¼ Beet Gartenkresse
- 100-200 g Salatgurke
- 2 TL Paprikapulver
- 100 ml Soja-Drink/Sojamilch
- 1 Prise Salz
- ... Wasser zum Auffüllen
- ... Eiswürfel nach Belieben

### Zubereitung:

Die Kresse und die Gurke waschen, zerkleinern und zusammen mit den restlichen Zutaten in den To Go-Behälter geben. Solange mixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.





Stärkt die  
Immunabwehr!

## Immunstark-Drink

### Zutaten:

- ½ Apfel (Granny Smith)
- 1 Kiwi
- ½ Avocado
- 40 g Babyspinat
- 150 ml Buttermilch
- ... Agavendicksaft, Honig oder Stevia zum Süßen
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Das Obst ggf. waschen, schälen und klein schneiden. Die Avocado schälen, entkernen und ebenfalls zerkleinern. Den Spinat ggf. waschen. Alle Zutaten in den To Go-Behälter geben und solange mixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.



**Tipp von Frau Repac:** Den Smoothie möglichst schnell genießen, da die Kiwi in der Buttermilch schon nach kurzer Zeit für einen bitteren Geschmack sorgt.



## Johannisbeer-Traum

### Zutaten:

- 1 Banane
- 50 g schwarze Johannisbeeren
- 2 Blutorangen
- 100 ml Milch/Mandelmilch/Sojamilch
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Die Banane schälen und klein schneiden. Die Johannisbeeren waschen und abtropfen lassen. Die Blutorangen auspressen oder auslöffeln. Alle Zutaten in den To Go-Behälter geben und solange mixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.



**Tipp von Frau Repac:**  
Variationsmöglichkeit:  
Dieser Smoothie schmeckt auch mit roten oder weißen Johannisbeeren sehr gut!





## Pikanter Karotten-Smoothie mit Kapuzinerkresse

### Zutaten:

- ½ **Bund** Kapuzinerkresse (auch mit Blüten)
- 1** Clementine
- 100 ml** Karottensaft
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Die Kapuzinerkresse waschen. Die Clementine schälen, zusammen mit den restlichen Zutaten in den To Go-Behälter geben und solange mixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.



## Weißer Tee-Smoothie

### Zutaten:

- 1** Beutel Weißer Tee
- 150 ml** Wasser
- ½ Cherimoya
- 50 g** Naturjoghurt
- ½ Karambole (Sternfrucht)
- ... Agavendicksaft, Honig oder Stevia zum Süßen
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Den Tee in 150 ml Wasser aufbrühen und ca. 30 Minuten abkühlen lassen. Die Cherimoya schälen und unbedingt entkernen (Kerne sind nicht essbar!). Die Sternfrucht waschen. Die Früchte klein schneiden, zusammen mit den restlichen Zutaten in den To Go-Behälter geben und solange mixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.



### Tipp von Frau Repac:

Das süße Fruchtfleisch der Cherimoya (auch bekannt als Annona, Anone und Zimt- oder Zuckerapfel) enthält viele Spurenelemente und weist einen hohen Mineralstoff-Gehalt auf. Der Geschmack erinnert an Bananen und Zimt. Die Frucht wird ganzjährig aus Israel, Spanien, Afrika, Brasilien und Thailand bezogen.





Perfekt als  
Mittagsnack!



## Gemüse-Buttermilch-Smoothie

### Zutaten:

- 1 rote Paprika
- 200 ml Karottensaft
- 250 ml Buttermilch
- 1 Zitrone (auspressen)
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 4 TL Sesam
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Die Paprika waschen, klein schneiden und zusammen mit den restlichen Zutaten in den To Go-Behälter geben. Solange mixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

## Molke-Smoothie

### Zutaten:

- 100 ml Molke
- 200 g Ananas
- 1 Banane
- 1 Prise Chiliflocken
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Die Ananas und die Banane schälen und klein schneiden. Alle Zutaten in den To Go-Behälter geben und solange mixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.





## Paprika-Smoothie

### Zutaten:

- 1-2** rote Paprika
- 1-2** Tomaten
- 100 g** Knollensellerie
- 2** Saftorangen (auspressen)
- 1 Prise** Salz
- ... Cayennepfeffer
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Die Paprika und die Tomaten waschen und klein schneiden. Den Knollensellerie schälen und ebenfalls zerkleinern. Alle Zutaten in den To Go-Behälter geben und solange mixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.



## Gurken-Drink mit Wasabi

### Zutaten:

- 100 g** Gurke
- 1 TL** Wasabi-Paste
- 50 ml** Milch
- 1 Prise** Meersalz
- 1 Prise** Pfeffer
- ... frischer Dill
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Die Gurke und den Dill waschen. Die Gurke klein schneiden. Alle Zutaten in den To Go-Behälter geben und solange mixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.



## Scharfer Sauerampfer-Smoothie

### Zutaten:

- 1 Bund** Sauerampfer
- 350 ml** Kefir
- 1 EL** Honig
- 1** Chilischote
- 1 Prise** Salz
- 1 Prise** Pfeffer
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Den Sauerampfer waschen und zerkleinern. Die Chilischote aufschneiden, die Kerne entfernen und klein schneiden. Zusammen mit den restlichen Zutaten in den To Go-Behälter geben und solange mixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.



## Himbeer-Vanille-Smoothie

### Zutaten:

- 150 g** Himbeeren (frisch oder tiefgekühlt)
- 50 ml** Milch
- 3 EL** Mohn
- 1** Vanilleschote
- 250 ml** Buttermilch
- ... Agavendicksaft, Honig oder Stevia zum Süßen
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Die Himbeeren ggf. waschen. Die Vanilleschote aufschneiden und das Mark herauskratzen. Alle Zutaten in den To Go-Behälter geben und solange mixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.





## Weintrauben-Smoothie

### Zutaten:

- 150 g** grüne Weintrauben
- 1-2** Kiwi
- ½** Apfel
- ... Agavendicksaft, Honig oder Stevia zum Süßen
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Die Weintrauben und den Apfel waschen. Die Kiwis und den Apfel schälen und klein schneiden. Alle Zutaten in den To Go-Behälter geben und solange mixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.



## Green-Curry-Smoothie

### Zutaten:

- 150 ml** Karottensaft
- 1 EL** Tabasco
- 30 g** Blattspinat (frisch oder tiefgekühlt)
- 2 TL** Mandelmus
- 1-2** Tomaten
- 1 Stück** Ingwer (geschält)
- 1 Prise** Currypulver
- 1 Prise** Zimt
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Spinat ggf. waschen. Die Tomaten waschen und vierteln. Zusammen mit den restlichen Zutaten in den To Go-Behälter geben und solange mixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.





Vor dem Sport,  
um Heißhunger zu  
vermeiden!

## Rote Bete-Smoothie

### Zutaten:

- ½–1 Knolle Rote Bete (vorgegart)
- 1 TL Honig
- 100 ml Karottensaft
- 1 TL Olivenöl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Die Rote Bete klein schneiden (dabei unbedingt Handschuhe tragen). Alle Zutaten in den To Go-Behälter geben und solange mixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

## Spicy Kichererbsen-Smoothie

### Zutaten:

- 100 g Kichererbsen (Dose)
- 80 g Seidentofu
- 2 EL Haferflocken (zartschmelzend)
- 200 ml Sojamilch (ungesüßt)
- 1 Prise Ingwer (gemahlen)
- 1 Prise Kardamom
- 1 Prise Zimt
- ... Agavendicksaft, Honig oder Stevia zum Süßen
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Die Kichererbsen abtropfen lassen, den Tofu klein schneiden und zusammen mit den restlichen Zutaten in den To Go-Behälter geben. Solange mixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.



## Tomaten-Smoothie

### Zutaten:

- 1-2** Tomaten
- 60 g** Gurke
- 1** Frühlingszwiebel
- 100 ml** Tomatensaft
- 1 Prise** Salz
- 1 Prise** Pfeffer
- ...** Eiswürfel nach Belieben
- ...** Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Das Gemüse waschen und klein schneiden. Alle Zutaten in den To Go-Behälter geben und solange mixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.



Perfekt zum  
Frühstück!

## Kokos-Bananen-Smoothie

### Zutaten:

- 2** Bananen
- 1** Limette (auspressen)
- 200 ml** Kokosmilch (ungesüßt)
- 4 EL** Naturjoghurt
- ...** Eiswürfel nach Belieben
- ...** Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Die Bananen schälen und klein schneiden. Alle Zutaten in den To Go-Behälter geben und solange mixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.





## Green-Apple-Smoothie

### Zutaten:

- 40 g** Spinat (frisch oder tiefgekühlt)
- 300 ml** Kokosmilch
- 1** grüner Apfel
- 1** Banane
- 25 g** Haferflocken
- 1 Prise** Muskat
- 1 Prise** Zimt
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Den Spinat ggf. waschen. Den Apfel waschen und halbieren. Die Banane schälen und klein schneiden. Alle Zutaten in den To Go-Behälter geben und solange mixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.



## Hot Daiquiri

### Zutaten:

- 150 g** Honigmelone
- 80 g** Erdbeeren
- ¼** Limette
- 1** Nektarine
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Die Erdbeeren, die Limette und die Nektarine ggf. waschen, schälen, entsteinen und klein schneiden. Die Honigmelone schälen, entkernen, würfeln und zusammen mit den restlichen Zutaten in den To Go-Behälter geben. Anschließend solange mixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.



**Tipp von Frau Repac:** Wer es würzig mag, kann eine Prise Kurkuma und schwarzen Pfeffer hinzufügen.



## Saurer Zitrus-Smoothie

### Zutaten:

- 40 g** Blattspinat (frisch oder tiefgekühlt)
- 2 EL** Zitronensaft (Bio-Zitrone)
- 2 EL** Limettensaft
- 125 ml** Kokoswasser
- 1** Bio-Zitrone
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Den Blattspinat ggf. waschen. Die Zitrone waschen und die Schale abreiben. Alle Zutaten in den To Go-Behälter geben und solange mixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

## Smoothie „On the run“

### Zutaten:

- 1** Grapefruit
- 1** Apfel
- 100 g** gemischte Beeren (frisch oder tiefgekühlt)
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Die Grapefruit auslöffeln. Den Apfel waschen und klein schneiden. Anschließend die Beeren waschen. Alle Zutaten in den To Go-Behälter geben und solange mixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.



# Sportskanone

## Zutaten:

- 1 Mango
- 1 TL Kokosöl
- 1 TL Hanföl
- 1 TL Macapulver
- 1 Prise Vanille
- ... Agavendicksaft, Honig oder Stevia zum Süßen
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

## Zubereitung:

Die Mango schälen, entkernen und klein schneiden. Alle Zutaten in den To Go-Behälter geben und solange mixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.



**Tipp von Frau Repac:** Perfekt für den Weg zum Sport. Der Smoothie sorgt für Energie und maximale Leistungsfähigkeit. Einfach ca. 30–60 Minuten vor dem Training genießen!

# Der Gewinner

## Zutaten:

- 1 Banane
- 1 EL Erdnussmus/Mandelmus
- 80 ml Vanillejoghurt
- 125 ml Mandelmilch (ungesüßt)
- 1 Prise Zimt
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

## Zubereitung:

Die Banane schälen und klein schneiden. Alle Zutaten in den To Go-Behälter geben und solange mixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.



**Tipp von Frau Repac:** Den „Gewinner“ idealerweise 30 Minuten nach dem Training trinken. Der Smoothie hilft dem Körper nach dem Sport bei der Regulation: Zimt hilft die Muskeln zu entspannen und hält den Blutzuckerspiegel konstant.

# Freshness

... das sind einzigartige, eiskalte und erfrischende Rezepte zum Nachmachen. Egal ob Eis, Sorbets, Bowls, Frozen Yoghurt oder Nicecream – hier kann keiner widerstehen!

Freshness steht für selbstgemachte und gesunde Leckereien – perfekt für Ernährungsbewusste, Allergiker und all diejenigen, die Konservierungsmittel, Farbstoffe und Zuckerzusätze vermeiden möchten. Denn: Sie entscheiden, was drin ist!

## Sorbet

Basis des Sorbets ist Wasser. Das erfrischend-fruchtige Eisdessert ist eine gute Alternative zu Eiscreme und ein hervorragender Durstlöscher im Sommer.

## Bowls

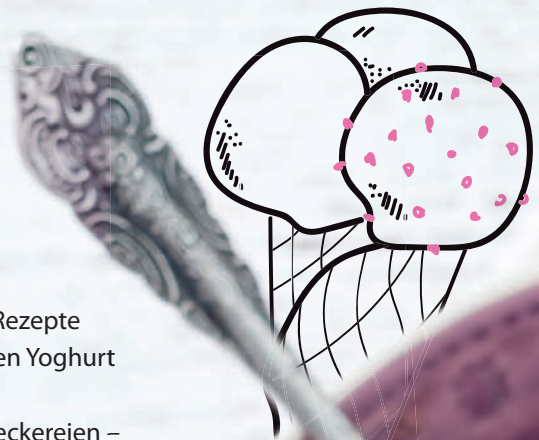
Smoothiebowl sind der neuste Food-Trend: Die Smoothies in Schüsseln (Bowls) statt Trinkgefäßen sind eine tolle Idee für ein Frühstück. Sie bestehen hauptsächlich aus Obst oder Gemüse und sind recht dickflüssig – bestens geeignet zum Löffeln. Dank verschiedenster Toppings sehen sie wunderbar aus, sind schnell zubereitet und gesund! Optimal für einen guten Start in den Tag!

## Frozen Yoghurt

Anstatt mit süßer Sahne wird der Feelvita-Frozen Yoghurt mit Naturjoghurt hergestellt. Der eiskalte Joghurt ist dadurch deutlich kalorienärmer als anderes Speiseeis und erfrischt prima. Frozen Yoghurt kann wahlweise mit verschiedenen Toppings genossen werden.

## Nicecream

Die Grundlage der Feelvita-Nicecream bilden eingefrorene, geschnittene, reife Bananen. Die Eiscreme kann schnell zubereitet werden und ist eine tolle Alternative zu ungesunden Naschereien! Das Eis kommt aufgrund der Süße der Bananen ohne zusätzlichen Zucker aus und es gibt sogar vegane Zubereitungsvarianten.





### Tipps für die Zubereitung von Eis:

- Damit das Eis nicht kristallisiert, sondern cremig wird, muss es in regelmäßigen Abständen während des Gefrierens verrührt werden.
- Für den perfekten Eis-Genuss wird das Eis 10 Minuten vor dem Servieren aus dem Gefrierfach geholt.
- Lagerung: Das selbstgemachte Eis sollte in einer verschließbaren Dose aufbewahrt werden. Im Tiefkühlfach des Kühlschranks hält es sich ca. 1 Woche.
- Die fertige Eismasse kann auch sehr gut in die Feelvita-Eisformen gefüllt werden. Die Formen sparen Platz im Gefrierfach, sind wiederverwendbar und optimal portioniert!







## Bananen-Himbeer-Smoothiebowl

### Zutaten:

- 3 EL** Magerquark
- 1** Banane
- 100 g** Himbeeren
- ... etwas Honig

### Zubereitung:

Die Banane schälen und klein schneiden, die Himbeeren waschen. Zusammen mit restlichen Zutaten in den Behälter des Mixers geben und zu einer joghurt-ähnlichen Konsistenz mixen. In eine Schüssel geben und mit den gewünschten Toppings genießen.



## Erdbeer-Haferflocken-Smoothiebowl

### Zutaten:

- 200 g** frische Erdbeeren
- 100 ml** Milch
- 4 EL** Haferflocken
- ... etwas Honig



### Zubereitung:

Die Erdbeeren putzen, waschen und halbieren. Zusammen mit den restlichen Zutaten in den Behälter des Mixers geben und zu einer joghurt-ähnlichen Konsistenz mixen. In eine Schüssel geben und mit den gewünschten Toppings genießen.



### Tipp von Frau Repac:

Die Smoothiebowl können mit den unterschiedlichsten Toppings, wie z.B. mit Kokoschips, Knusper-sand (von Seite 73), Leinsamen, frischen Früchten, Nüssen, Trockenobst, Superfoods etc. garniert werden!



## Green Smoothie bowl

### Zutaten:

- 1** Banane
- 40 g** Spinat
- ½** gefrorene Mango oder etwas Ananas
- 1** Kiwi
- 1 EL** Naturjoghurt

### Zubereitung:

Die Banane schälen und klein schneiden, den Spinat waschen. Zusammen mit den restlichen Zutaten in den Behälter des Mixers geben und zu einer joghurt-ähnlichen Konsistenz mixen. In eine Schüssel geben und mit den gewünschten Toppings genießen.



## Tropical Smoothie bowl

### Zutaten:

- 150 g** Ananas
- 1** Banane
- 100 ml** Kokosmilch
- ½** Pfirsich
- ...** etwas Honig

### Zubereitung:

Die Ananas und die Banane schälen. Das Obst klein schneiden und zusammen mit den restlichen Zutaten in den Behälter des Mixers geben und zu einer joghurt-ähnlichen Konsistenz mixen. In eine Schüssel geben und mit den gewünschten Toppings genießen.



## TOPPINGS

ALLES, WORAUF MAN  
LUST HAT ODER WAS IM  
KÜHLSCHRANK LIEGT

## Schoko-Erdnuss- Bananen- Smoothiebowl

### Zutaten:

- 1 Banane
- 2 EL Erdnussmus
- 2 EL Haferflocken
- 1 EL Kakaopulver
- 100 ml Milch/Mandel- oder Sojamilch

### Zubereitung:

Die Banane schälen und klein schneiden. Zusammen mit den restlichen Zutaten in den Behälter des Mixers geben und zu einer joghurt-ähnlichen Konsistenz mixen. In eine Schüssel geben und mit den gewünschten Toppings genießen.

CHIASAMEN

FRISCHE FRÜCHTE

VERSCHIEDENE NÜSSE

MANDELN

KOKOSRASPELN

GOJI-BEEREN

HAFERFLOCKEN

KAKAONIBS

CEREALIEN



*Lecker*



## Pfirsich-Frozen Yoghurt

### Zutaten:

- 4** gefrorene Pfirsiche
- 3 EL** Honig
- 125 ml** Naturjoghurt
- 1 EL** Zitronensaft

### Zubereitung:

Die gefrorenen Pfirsiche sollten zuvor gewaschen, entsteint und geviertelt werden. Die Zutaten in den Behälter des Mixers geben und solange mit der Pulsier-Technik mixen, bis ein cremiger Frozen Yoghurt entsteht. Sofort servieren oder bis zum Verzehr ins Gefrierfach stellen.



### Tipp von Frau Repac:

Um das Ganze gesund und leicht zu belassen, eignen sich besonders Früchte wie Beeren, klein geschnittene Mangos, Melonen und Nüsse bestens als Topping.



## Schoko-Nicecream

### Zutaten:

- 1–2** gefrorene Bananen
- 100 g** Frischkäse (fettarm)
- 100 g** Naturjoghurt
- 10 g** Kakaopulver
- 20 g** Zartbitter-Schokodrops
- ... Agavendicksaft, Honig oder Stevia zum Süßen

### Zubereitung:

Die gefrorenen Bananen sollten zuvor geschält und klein geschnitten werden. Alle Zutaten in den Behälter des Mixers geben und solange mixen, bis eine cremige Masse entsteht. Anschließend in eine flache Form geben und für ca. 6 Stunden in das Gefrierfach stellen. Jede halbe Stunde die Nicecream kräftig durchmischen, damit keine Eiskristalle entstehen.





## Beeren-Eis

### Zutaten:

- 300 g** Beeren (tiefgekühlt)
- 250 g** Naturjoghurt
- 1** Becher Crème Fraîche
- 3 EL** Honig
- 2 EL** Zitronensaft

### Zubereitung:

Die Zutaten in den Behälter des Mixers geben und solange mixen, bis eine cremige Masse entsteht. In eine Form geben und für ca. 6 Stunden in das Gefrierfach stellen. Jede halbe Stunde die Eiscreme kräftig durchmischen, damit keine Eiskristalle entstehen.



### **Tipp von Frau Repac:**

Die fertige Eismasse kann auch sehr gut in die Feelvita-Eisformen gefüllt werden!



## Wassermelonen-Sorbet

### Zutaten:

- 300 g** Wassermelone
- 160 g** Erdbeeren
- 4 EL** Honig
- 2 EL** Zitronensaft

### Zubereitung:

Die Erdbeeren waschen und vierteln. Die Wassermelone klein schneiden. Die Zutaten in den Behälter geben und solange mixen, bis eine glatte Masse entsteht. Beim Befüllen darauf achten, dass die Max-Linie nicht überschritten wird. Je nach Füllhöhe sollten die Zutaten schrittweise gemixt werden. Die Sorbet-Masse in eine Form geben und für ca. 6 Stunden in das Gefrierfach stellen. Jede halbe Stunde die Masse kräftig durchmischen, damit keine Eiskristalle entstehen.

# Himbeer-Granatapfel-Eis

## Zutaten:

- 200 g** Himbeeren (tiefgekühlt)
- 500 g** Griechischer Naturjoghurt
- 3 EL** Honig
- 200 ml** Sahne
- ½-1** Granatapfel

## Zubereitung:

Die Himbeeren in den Behälter des Mixers geben und fein pürieren. Den Naturjoghurt und den Honig dazugeben und kurz durchmischen. Die Sahne steifschlagen und unter die Himbeerjoghurt-Masse heben. Den Granatapfel schälen, die Kerne auslösen und unter die Masse rühren. Eine Kastenform mit Frischhaltefolie auslegen und die Masse hinein geben. Das Eis gut mit Frischhaltefolie einpacken und über Nacht in den Gefrierschrank geben.





Die leckere, gesunde Erfrischung...



# Mixies und Shakes

Mixies und Shakes sorgen für die perfekte Erfrischung! Doch nicht nur das: Unsere Mixies und Shakes können auch als kleine Zwischenmahlzeit getrunken werden, denn sie sättigen sehr gut und bringen Energie.

Mixies und Shakes lassen sich aus allen Arten von Milch- und Joghurtgetränken herstellen. Je nach Geschmack können Milch, Sojamilch, Joghurt, Kefir, Molke, Kokoswasser/-milch, Mandelmilch, Seidentofu oder Buttermilch mit verschiedenen Früchten zu köstlichen Erfrischungen gemixt werden.

Auf den folgenden Seiten finden Sie eine bunte Zusammenstellung toller Mixgetränke. Sie bringen ordentlich Abwechslung in den Feelvita Nutri Mixer! Die Zutaten sind so ausgewählt, dass sie zwar viel Geschmack, aber nicht zu viele Kalorien ins Glas bringen. Optimal gegen Heißhunger!

Jetzt müssen Sie sich nur noch entscheiden, welchen Sie als Erstes probieren wollen ...

*kalorienarm*

*buchtig*





**Tipp von Frau Repac:** Sie können jede Art von Obst mit Ihrem Feelvita Nutri Mixer zu einem köstlichen Getränk verarbeiten. Vorsicht ist geboten bei Feigen, Kiwis, Ananas oder Papaya. Diese Früchte enthalten Enzyme, die Milch bitter werden lassen, wenn Sie das Getränk nicht gleich genießen. Waschen Sie die Früchte vorher unter heißem Wasser ab, um diesen Effekt zu vermeiden!

### Mixies und Shakes auch mit Milchersatz

Immer mehr Menschen suchen aufgrund von Laktoseintoleranz oder einer generellen Unverträglichkeit von Milchprodukten nach Alternativen. Auch wegen dem Verzicht auf Milch und Milchprodukte aus ethischen Gründen spielt Milchersatz vermehrt eine wichtige Rolle. Mittlerweile gibt es einige pflanzliche, leckere Alternativen. Viele Nüsse und Samen lassen sich zu Milch verarbeiten, wie z.B. Sesam, Hanf, Kokosnuss, Mandeln, Haselnuss, Sonnenblumenkerne, Macadamia oder Cashews. Auf den Seiten 180/181 haben wir ein paar Ideen für Do-it-Yourself-Milch für Sie zusammengestellt!

natürlich

erfrischend





## Schwarzer Johannisbeeren Kefir

### Zutaten:

- 150 g** schwarze Johannisbeeren
- 5 EL** schwarzer Johannisbeersaft
- 1 EL** Honig
- 300 ml** Kefir
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Die Johannisbeeren waschen und von den Rispen trennen. Zusammen mit den restlichen Zutaten in den Behälter des Mixers geben und solange mixen, bis der Kefir die gewünschte Konsistenz erreicht hat.



## Kefir Chai Latte

### Zutaten:

- 200 ml** Kefir
- 125 ml** Wasser
- 3–4 EL** Chai Tea Sirup  
(siehe Rezept „Chai Tea Sirup“ Seite 106)
- ... Zimt zum Garnieren
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Alle Zutaten in den Behälter des Mixers geben und solange mixen, bis der Latte die gewünschte Konsistenz erreicht hat.



### Tipp von Frau Repac:

Um ein gesundes Topping zu kreieren, einfach frische Kokossahne verwenden (siehe Seite 107)!



## Erdbeer-Lassi

### Zutaten:

- 1 Stück** Ingwer (geschält)
- ½** Orange (auspressen)
- 200 g** Erdbeeren (frisch oder tiefgekühlt)
- 200 g** Naturjoghurt
- ... frische Minzblätter
- ... Agavendicksaft, Honig oder Stevia zum Süßen
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Die Erdbeeren und die Minze waschen und abtropfen lassen. Zusammen mit den restlichen Zutaten in den Behälter des Mixers geben und bis zur gewünschten Konsistenz mixen.



## Early Bird

### Zutaten:

- 50 g** Himbeeren (oder andere Beeren)
- 50 g** Mandeln (geschält)
- 50 g** Haferflocken (zartschmelzend)
- ½** Zitrone (auspressen)
- 150 g** Naturjoghurt (fettarm)
- 100 ml** Milch
- ... Agavendicksaft, Honig oder Stevia zum Süßen
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

### Zubereitung:

Die Himbeeren waschen. Alle Zutaten in den Behälter des Mixers geben und solange mixen, bis der Mixer die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

# Blaubeer-Lavendel-Milkshake

## Zutaten:

- 150 ml** Milch
- 100 g** Heidelbeeren
- ½ TL** Lavendelblüten (getrocknet, aus dem Reformhaus/Bioladen)
- 50 g** Cashewkerne
- 1** Banane
- 2 TL** Chiasamen
- 1-2** Datteln
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Wasser zum Auffüllen

## Zubereitung:

Die Heidelbeeren waschen. Die Cashewkerne über Nacht einweichen. Alle Zutaten (außer die Chiasamen) in den Behälter des Mixers geben und solange mixen, bis der Shake die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Anschließend die Chiasamen/das Chia-Gel hinzufügen und verrühren.



Abgesehen von ihrem Duft überzeugt die blau-violette Pracht auch als Heilpflanze. Lavendel wirkt beruhigend und kann gegen Erschöpfung und Einschlafstörungen helfen. Auch kulinarisch gehört er beispielsweise in Frankreich fest zu der klassisch-französischen Mischung „Herbes de Provence“. Blätter und Blüten haben ein herb-würziges, bitteres Aroma. Lavendel wird auch gerne zum Garnieren verwendet.



# Eiswürfel mal anders!

Wir zeigen tolle Ideen für die Feelvita-Eiswürfel-formen, die Lebensmittel nicht nur bestens haltbar machen und perfekt portionieren, sondern auch optisch ein echter Blickfang sind!

- Zu viel Obst und Gemüse eingekauft? Zu wenig Zeit morgens? Keine Sorge! Waschen, schälen und schneiden Sie das Obst und Gemüse und packen Sie sich Smoothie-Packs! Diese werden eingefroren und können bei Bedarf gleich in den Feelvita Nutri Mixer gefüllt werden – für einen schnellen und frischen Smoothie!
- Wer Babykost auf Vorrat kochen möchte, kann diese in den praktischen Eiswürfelformen portionieren, lagern und gefrieren.
- Eine tolle Idee! Frieren Sie Beeren, Zitronenscheiben oder Kräuter mit etwas Wasser ein – so haben Sie im Handumdrehen die perfekte Dekoration für Ihr Getränk! Mit essbaren Blüten sieht das besonders toll aus!

- Schokoladige Eiswürfel eignen sich sehr gut für Mixies, Shakes oder Kaffeegetränke. Einfach Folgendes mixen und kurz aufkochen:

## Schokoladige Eiswürfel


### Zutaten:

- 200 ml** Milch
- 50 ml** Wasser
- 1 EL** roher, ungerösteter Kakao
- 1 EL** Instant-Kaffee (optional)
- ... Agavendicksaft, Honig oder Stevia zum Süßen

Anschließend über 70 g Zartbitterschokolade geben, sodass diese schmilzt. Gut verrühren, abkühlen lassen, in die Eiswürfelformen geben und einfrieren!

- Es ist noch ein kleiner Rest Smoothie übrig? Kein Problem! Einfach einfrieren und für den nächsten Smoothie aufbewahren.

Die praktischen Eiswürfelformen sind optimal zum Portionieren von Vorräten (z.B. Saucen oder Babykost), Frozen Yoghurt oder Smoothieresten.




→ Ein toller Snack – alternativ zu Eis! Etwas Naturjoghurt in eine Eiswürfelform geben und Früchte (bspw. halbierte Erdbeeren oder Bananenscheiben) eintauchen. Anschließend gefrieren!

→ **Regenbogen-Eis** – ein echter Renner für Kids und eine gesunde Alternative zu gekauftem Eis, denn es besteht ausschließlich aus frischen Früchten. Zusätzliche Farbstoffe oder Zucker sind nicht notwendig. So wird es gemacht: Zutaten sind Früchte in verschiedenen Farben z.B. Heidelbeeren für den Blauton, Kiwi für grün, Ananas für gelb usw. Die Früchte einzeln pürieren und schrittweise gefrieren, d.h. die erste Schicht in die Eisform geben, gefrieren und dann die 2. Schicht darauf geben und erneut gefrieren. Diesen Vorgang wiederholen bis alle Farben abgedeckt sind. Die Gefrierzeit beträgt pro Schicht 30–60 Minuten.

→ Sparen Sie und lassen Sie nichts verderben! Übrig gebliebene Zutaten wie Sahne oder auch gekochte Tomatensauce (oder Vorräte von Tomatensauce) können in den Formen optimal portioniert eingefroren werden. Genau die richtige Menge für eine schnelle Portion Pasta!

→ Einfach saisonale Kräuter mit etwas Wasser mixen, einfrieren und bei Bedarf dem Smoothie zufügen. So bekommt er nicht nur einen herben Kräutergeschmack, sondern auch einen gesunden Vitaminkick! Wenn Sie die Kräuter in Olivenöl gefrieren, haben Sie eine perfekte Portion zum Kochen.

→ Probieren Sie auch eigene Eis-Kreationen! Schauen Sie dazu doch auch mal in unsere Themenwelt „Freshness“ auf den Seiten 140–143!



Die farbenfrohen Eistüten sorgen für eine bunte Erfrischung.



# Cocktails und Mocktails

Sie sind das Trendgetränk auf Partys und in geselliger Runde: Cocktails und Mocktails. Wir haben leckere Rezepte für Sie, die Sie ganz leicht zuhause mit Ihrem Feelvita Nutri Mixer zubereiten können. Machen Sie es sich mit Freunden gemütlich! Egal ob ein alkoholfreier, erfrischender Mocktail oder ein exotischer Cocktail – überraschen Sie Ihre Gäste mit besonderen Geschmacksexplosionen! Wir zeigen Ihnen, wie Sie diese Drinks selbst mixen können! Sie sind perfekt für besondere Anlässe wie Geburtstage oder Silvester und schnell gemacht. Alle Cocktails und Mocktails sollten natürlich eiskalt serviert werden! Eins darf deshalb auf keinen Fall fehlen: Eiswürfel! Wir haben kreative Ideen zusammengetragen, die Ihre Getränke perfekt abrunden und auch optisch ein echter Hingucker sind. Schauen Sie sich unsere Ideen auf den Seiten 150/151 an! Dekorieren Sie die Gläser fantasievoll mit essbaren Dekoideen. Auf den Seiten 158/159 haben wir ein paar Tipps für Sie zusammengestellt.



Reichen Sie zu Ihren Drinks auch einen gesunden Snack! Wie wäre es mit buntem Rohkostgemüse und einem leckeren Nuss-Dip? Hier das Rezept:

## Rohkostgemüse Zutaten:

- 2 rote und gelbe Paprika
- 2 Karotten
- 4 Stangen Staudensellerie

## Nuss-Dip Zutaten:

- ½ altbackenes Brötchen
- 1 EL Erdnusscreme (crunchy)
- 150 g Naturjoghurt
- 1 Handvoll Schnittlauch zum Garnieren
- ... etwas Salz, Curry und Pfeffer



## Zubereitung:

Die Karotten schälen und das übrige Gemüse waschen. Alles zu Sticks schneiden. Brötchenhälfte in Wasser einweichen und ausdrücken. Alle Zutaten für den Dip in den Behälter des Mixers geben und zu einer glatten Creme mixen. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und unter den Dip mischen. Rohkost-Sticks und Dip servieren!





*lecker mit und ohne Alkohol*





## Frozen Mojito Slushy

### Zutaten:

- 80 ml** Limettensaft
- 60 ml** Agavendicksaft
- 15 g** frische Minzblätter
- 125 ml** weißer Rum
- ... Abrieb von 2 Bio-Limetten
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Minzblätter und Limettenspalten zum Garnieren

### Zubereitung:

Alle Zutaten in den Behälter des Mixers geben und solange mixen, bis der Cocktail die gewünschte Konsistenz erreicht hat.



## Fresh Strawberry Margarita

### Zutaten:

- 250 g** Erdbeeren (frisch oder gefroren)
- 125 ml** Tequila silver
- 80 ml** Limettensaft
- 3 EL** Honig
- 30 ml** Cointreau/Triple Sec
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Limetten und frische Erdbeeren zum Garnieren

### Zubereitung:

Die Erdbeeren halbieren und mit den restlichen Zutaten in den Behälter des Mixers geben. Solange mixen, bis der Cocktail die gewünschte Konsistenz erreicht hat.



**Tipp von Frau Repac:** Die Ränder der Gläser mit einer Limettenspalte befeuchten und in Salz wenden. Anschließend kühl stellen!



## Wein-Smoothie

### Zutaten:

- 90 g** gemischte Beeren (tiefgekühlt)
- 650 ml** Weißwein, lieblich

### Zubereitung:

Die Beeren und den Wein in den Behälter des Mixers geben. Solange mixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.



## Sangria sin sangria

### Zutaten:

- 50 ml** schwarzer Tee
- 1 EL** Zucker
- 1–2** Prisen Zimt
- 100 ml** Granatapfelsaft
- 50 ml** Orangensaft
- $\frac{1}{2}$  Orange
- $\frac{1}{2}$  Zitrone
- $\frac{1}{2}$  Limette
- $\frac{1}{2}$  Apfel
- 150 ml** kaltes Mineralwasser
- ... Eiswürfel nach Belieben

### Zubereitung:

Das Obst ggf. schälen, entkernen und klein schneiden. Den schwarzen Tee aufbrühen, ca. 20 Minuten abkühlen lassen und zusammen mit den restlichen Zutaten in den Behälter des Mixers geben. Solange mixen, bis der Sangria die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

# Watermelon Mojito Mocktail



erfrischend

## Zutaten:

- 300 g** Wassermelone
- 2** Limetten (auspressen)
- 1–2 TL** Zucker
- 200 ml** Ginger Ale
- ... frische Minzblätter
- ... Eiswürfel nach Belieben
- ... Minzblätter zum Garnieren



The image shows two glass jars filled with a vibrant red watermelon mocktail. The jars are set against a solid green background. The foreground jar is in sharp focus, showing a thick, frothy layer of red liquid topped with fresh green mint leaves. A red and white striped paper straw is inserted into the drink. The background jar is slightly out of focus, also containing the same drink with a straw. A decorative white dotted line winds through the scene, starting from the top left, looping around the first jar, and ending near the bottom right. The overall aesthetic is fresh and summery.

**Zubereitung:**

Die Wassermelone würfeln. Alle Zutaten in den Behälter des Mixers geben. Solange mixen, bis der Mocktail die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

# Servieren und Garnieren

## Servieren und Garnieren wie die Profis

Das Auge isst (und trinkt) immer mit – deshalb haben wir hier ein paar dekorative Ideen zum Servieren und Garnieren zusammengestellt!

### Zuckerrand:

Der Zuckerrand wird klassischerweise für Cocktails und Mocktails genutzt. Einfach mit einer Zitronenscheibe den Glasrand befeuchten und anschließend sanft in einen Teller mit Zucker drücken. Das funktioniert natürlich auch mit Kokos-/Schokoraspeln oder grobem Salz.

### Fruchtspieße:

Spieße sind ein toller Snack und sehen toll aus! Die Holzspieße mit frischen oder eingelegten Früchten bestücken und über den Glasrand legen. Alternativ können die Früchte auch an das Glas gesteckt werden. Bei Smoothies eignen sich natürlich auch Gemüsesorten wie Gurke zum Garnieren. Wer es süß mag, kann die fertigen Spieße mit Zitronensaft beträufeln und in Zucker wenden.

### Tolle Formen:

Besonders hübsch sind Obstgarnituren in besonderen Formen. Nehmen Sie dazu Keks-Ausstechformen.

### Kunstvolle Schnitzereien:

Besonders Kreative können natürlich auch eigene Figuren aus Obst und Gemüse schnitzen.

### Blumige Aussichten:

Auch essbare Blüten, Granatapfelkerne, Kokosraspeln und Kräuter eignen sich perfekt zum Garnieren. Einfach auf das Getränk streuen – fertig!







# Eingemachtes

## Jetzt geht's ans Eingemachte!

Ob Konfitüre, Sirup, Apfelmus, Marmelade oder Likör – Eingemachtes erinnert viele an Großmutter's Küche und den einzigartig, leckeren Geschmack von Selbstgemachtem! Und leider oft auch an die große Mühe, die damit verbunden ist. Mit Ihrem Feelvita Nutri Mixer können Sie diese tollen Rezepte nun schnell und einfach zaubern! Bringen Sie Vielfalt und Abwechslung auf den Tisch!

Ein großer Vorteil von Eingemachtem: Sie bestimmen die Zutaten selbst, wissen was drin ist und können saisonale Köstlichkeiten das ganze Jahr über genießen! Außerdem können Sie auf teure Marmeladen und übersüßte Kompotts verzichten!

Kleine Geschenke aus der Küche: Hübsch abgefüllt und verziert sind hausgemachte Leckereien auch ein beliebtes und individuelles Mitbringsel.

## Tipps für Eingemachtes:

- Bevor die Einmachgläser gelagert oder verschenkt werden, sollten diese mit dekorativen Etiketten beschriftet werden. Folgendes kann z.B. drauf: Angabe zum Inhalt, Herstellungsdatum, Verzehrempfehlung.
- Lagerung: Die Gläser sollten kühl und trocken gelagert werden. Das schützt vor Farbveränderungen und das Einmachgut ist länger haltbar.
- Verwenden Sie für Ihr Selbstgemachtes ausschließlich sterile Gläser. Hier eine Anleitung:
  - Einmachgläser und deren Verschlüsse bei 180 °C für 20 Minuten in den Backofen stellen.
  - Alternativ: Einmachgläser 5 Minuten in kochendes Wasser stellen und kurz vor der Verwendung herausnehmen.
- Die Haltbarkeit von Eingemachtem ist von verschiedenen Faktoren abhängig:
  - Qualität der Zutaten: Es sollten nur einwandfreie Zutaten verwendet werden.
  - Hygiene bei der Zubereitung: Die Gläser sollten schnell und fest verschlossen werden und nach Möglichkeit noch kochend befüllt werden.
  - Nach dem Öffnen sollten die hausgemachten Leckereien im Kühlschrank aufbewahrt und rasch verzehrt werden.





made  
with  
♥ love



## Zimtige Birnen-Vanille-Konfitüre

### Zutaten:

- 1-2 Birnen
- 1 Vanilleschote
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Zimt
- 125 g Gelierzucker 2:1
- ½ Zitrone (auspressen)

### Zubereitung:

Die Birnen waschen, schälen und in Stückchen schneiden. Die Vanilleschote längs einschneiden und das Mark herauskratzen. Die Birnenstückchen zusammen mit dem Vanille-Mark, dem Zitronensaft und dem Zimt in den Behälter des Mixers geben und fein mixen. Den Gelierzucker zu dem Birnenmus dazu geben und noch einmal kurz durchmischen.

Die Masse in einen Kochtopf geben, aufkochen und ca. 4-5 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Konfitüre in sterile Gläser füllen, diese gut verschließen und kopfüber auskühlen lassen. Nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahren und rasch verzehren.



## Apfelmus

### Zutaten:

- 4-5 Äpfel
- ½ Vanilleschote
- ½ Bio-Zitrone
- 1 TL Zimt
- 50 ml Wasser

### Zubereitung:

Die Äpfel waschen, schälen und in Stückchen schneiden. Die Vanilleschote längs einschneiden und das Mark herauskratzen. Die Zitrone waschen, die Schale fein abreiben und auspressen. Die Apfelstückchen zusammen mit dem Zitronen-Abrieb, dem Zitronensaft, dem Zimt und dem Wasser in einen Topf geben und aufkochen. Das Ganze ca. 10-15 Minuten köcheln lassen. Das Apfelkompott in den Behälter des Mixers geben, fein mixen und mit dem Vanille-Mark und dem Zimt abschmecken.

Das Apfelmus in sterile Gläser füllen, diese gut verschließen und kopfüber auskühlen lassen. Nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahren und rasch verzehren.



## Schoko-Keks-Likör

### Zutaten:

- 12** Schoko-Kekse mit Füllung  
(z.B. Oreo-Kekse)
- 1 EL** Zucker
- 2 EL** Wasser
- 200 g** Sahne
- 200 ml** Milch
- 200 ml** weißer Rum



### Zubereitung:

Die Kekse in den Behälter des Mixers geben und pulsierend zu einem feinen Pulver zerkleinern (Mahl-Aufsatz). Das Wasser mit dem Zucker in einen Topf geben und erhitzen. Das Keks-Pulver dazugeben und unter ständigem Rühren leicht anschwitzen. Anschließend zügig mit der Sahne und der Milch aufgießen und kurz aufkochen lassen. Unbedingt darauf achten, dass die Mischung nicht anbrennt!

Die Keks-Sahne-Milch-Mischung in den Behälter des Mixers geben und kurz zu einer cremigen Flüssigkeit mixen (Mix-Aufsatz). Etwas abkühlen lassen, in ein hohes Gefäß gießen, den Rum dazugeben und erneut durchmischen.

Den Likör in sterile Flaschen füllen, diese gut verschließen und vollständig abkühlen lassen. Kühl lagern und bald verbrauchen.



## Sauerkirsch-Pfirsich-Marmelade

### Zutaten:

- 250 g** Sauerkirschen (entsteint)
- 2-3** Pfirsiche
- 500 g** Gelierzucker 2:1
- 2 TL** Zitronensaft

### Zubereitung:

Die Kirschen waschen, putzen und entsteinen. Die Kirschen in den Behälter des Mixers geben und mit der Pulsier-Technik grob zerkleinern. Die Pfirsiche schälen, entsteinen, in den Behälter des Mixers geben und fein pürieren.

Den Kirschkompott, das Pfirsichpüree, den Gelierzucker und den Zitronensaft in einen Topf geben und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Anschließend langsam unter Rühren aufkochen. Die Marmelade ca. 4-5 Minuten stark aufkochen und vom Herd nehmen.

Die Sauerkirsch-Pfirsich-Marmelade sofort in sterile Gläser füllen, diese gut verschließen und kopfüber abkühlen lassen. Nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahren und rasch verzehren.



fruchtig



exotisch



## Mangosirup

### Zutaten:

- 1 Mango
- 1 Zitrone (auspressen)
- 6 EL Zucker
- 200 ml Wasser

### Zubereitung:

Die Mango schälen, entkernen und klein schneiden. Die Mangostückchen zusammen mit dem Zitronensaft, dem Zucker und dem Wasser in einem Topf aufkochen und ca. 10-15 Minuten köcheln lassen.

Die Masse in den Behälter des Mixers geben und zu einem feinen Sirup mixen.

Den Mangosirup in sterile Flaschen füllen, diese gut verschließen und auskühlen lassen. Nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahren und rasch verzehren.

## Mango-Marmelade mit Limette

### Zutaten:

- 2 Mangos
- 2 Limetten (auspressen)
- 125 g Gelierzucker 2:1

### Zubereitung:

Mangos schälen, entkernen und klein schneiden. Das Fruchtfleisch im Behälter des Mixers pürieren. Beim Befüllen darauf achten, dass die Max-Linie nicht überschritten wird. Je nach Füllhöhe sollten die Zutaten schrittweise gemixt werden. Alle Zutaten in einem Topf verrühren und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Anschließend 4 Minuten kochen, heiß in sterile Einmachgläser geben und verschließen. Kopfüber auskühlen lassen. Bitte kühl lagern und rasch verzehren.

# Wie schneidet man eine Mango?

Schritt-für-Schritt-Anleitung!



# Babynahrung selbst machen

Fertige Beikost-Gläschen haben viele Nachteile: Sie sind teuer, oftmals mit Zuckerzusätzen, Konservierungsstoffen oder anderen Inhaltsstoffen versetzt, die wir nicht im Essen unserer Kleinsten haben möchten und zudem sind sie nicht immer optimal portioniert. Geöffnete Gläschen sind nur kurz haltbar und deshalb wird häufig viel weggeschmissen. Eine tolle Alternative ist es, die Babynahrung selbst zu kochen. Das ist einfach, günstig und mit Ihrem Feelvita Nutri Mixer noch dazu schnell erledigt.

*Für das*

*Schönste*



### Babybrei-Formel

Am besten schmeckt es, wenn eine herzhafte Komponente mit einer süßen Zutat kombiniert wird. Es sollte auf die Verdaulichkeit geachtet werden und härtere Zutaten mit wässrigem Gemüse oder Obst kombiniert werden. Spätestens ab dem 6. Monat ist die Zugabe von Fleisch mehrmals in der Woche möglich. Ein fettreicher Fisch, wie Lachs, versorgt unsere Kleinen mit wertvollen Omega-3-Fettsäuren und Jod.

### Wissen, was drin ist!

Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Baby-Ernährung ist äußerst wichtig, damit Ihr Baby optimal mit allen wichtigen Nährstoffen und Mineralien versorgt wird.

### Ein paar hilfreiche Tipps:

- Grundsätzlich sind für Babynahrung Inhaltsstoffe aus ökologischem Anbau zu bevorzugen.
- Verarbeiten Sie die Zutaten so frisch wie möglich.
- Nach Möglichkeit sollten Salz und Zucker weggelassen werden.

Mit wenigen Handgriffen können Sie bereits mehrere Mahlzeiten für Ihr Kind zaubern und haben stets den genauen Überblick, was drin steckt. Ein weiterer Pluspunkt von selbst gemachter Babynahrung: Es schmeckt einfach besser.

### Schonende Zubereitung

Entnehmen Sie so viel, wie Ihr Baby voraussichtlich essen wird, und erwärmen Sie diese Teilportion im Wasserbad oder in der Mikrowelle. Um Nährstoffe und Vitamine beizubehalten, ist eine schonende Zubereitung bei niedrigen Temperaturen sehr wichtig. Rühren Sie nach dem Erwärmen den Brei gründlich mit einem Plastiklöffel um und kontrollieren Sie sorgfältig die Temperatur. Erwärmte Reste sollten nicht noch einmal verwendet werden.

### Aufbewahrung

Noch nicht erwärmte Reste können im Kühlschrank verschlossen aufbewahrt werden. Sie sollten aber innerhalb von 1–2 Tagen aufgebraucht werden. Eine andere Möglichkeit: Frieren Sie Übriges einfach ein. Unsere extra großen Eiswürfelformen eignen sich dafür optimal. Einfach die Behälter befüllen, abkühlen lassen und einfrieren. Diese Methode eignet sich auch zum Anlegen eines Vorrates.



im Leben



Fertig in nur  
15 Minuten



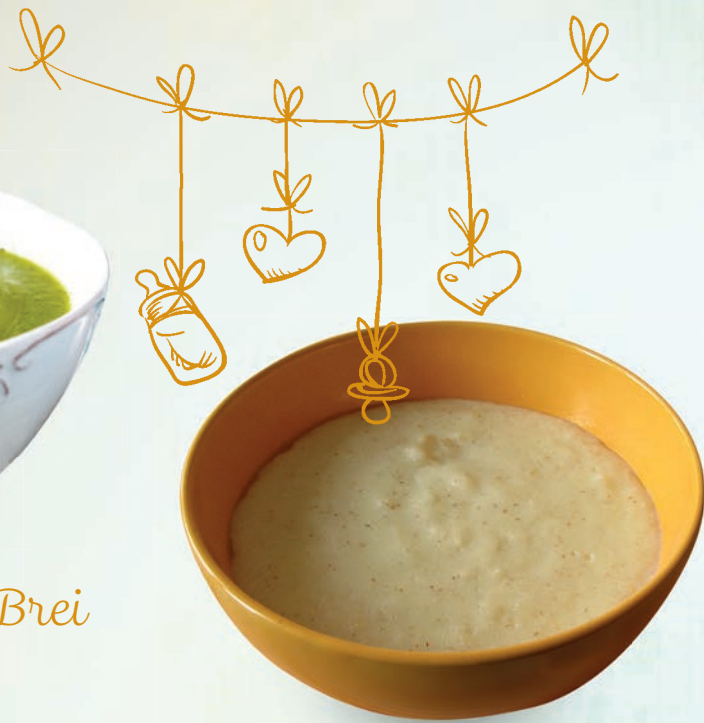
## Zucchini-Kokos-Brei

### Zutaten:

- 1 Zucchini
- 50 ml ungesüßte Kokosmilch
- 50 ml Wasser
- ½ TL Rapsöl
- ... frische Basilikumblätter

### Zubereitung:

Die Zucchini und das Basilikum waschen. Die Zucchini klein schneiden. Zusammen mit der Kokosmilch und dem Wasser in den Behälter des Mixers geben und bis zur gewünschten Konsistenz mixen. Danach den Brei in einen Topf geben und ca. 3 Minuten köcheln lassen. Das Öl unterrühren.



## Herzhaftes Wurzelgemüse mit Hähnchen

### Zutaten:

- 100 g Topinambur
- 30 g Hähnchenbrustfilet
- 125 ml Wasser
- 1–2 EL Haferflocken (zartschmelzend)
- ½ Orange
- 1 EL Rapsöl

### Zubereitung:

Topinambur waschen, schälen und in Würfel schneiden. Danach das Hähnchenbrustfilet abspülen, mit Küchenpapier trockentupfen und in sehr schmale Streifen schneiden. Topinambur und Fleisch mit 125 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen lassen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 10–12 Minuten garen. Währenddessen die Orange auspressen. Den Orangensaft mit den Haferflocken und dem Öl zum Topinambur und Hähnchen in den Topf geben und verrühren. Alles in den Behälter des Mixers geben und bis zur gewünschten Konsistenz mixen.



Fertig in nur  
15 Minuten



## Süßkartoffel- Blumenkohl-Brei

### Zutaten:

- 1 Süßkartoffel
- 250 g Blumenkohl
- 1 EL Rapsöl

### Zubereitung:

Die Süßkartoffel und den Blumenkohl waschen, klein schneiden und weich kochen. Das Garwasser anschließend auffangen. Gemüse, Öl und etwas Garflüssigkeit in den Behälter des Mixers geben und bis zur gewünschten Konsistenz mixen. Beim Befüllen darauf achten, dass die Max-Linie nicht überschritten wird. Je nach Füllhöhe sollten die Zutaten schrittweise gemixt werden.



**Tipp von Frau Repac:** Da sich einige Nährstoffe im Kochwasser befinden, sollte dieses immer mit gemixt werden.

## Auberginen-Zwieback- Brei

### Zutaten:

- 1 EL Rapsöl
- ½ Aubergine
- 1 Tomate
- 2 Scheiben Zwieback
- 3 EL Apfelsaft

### Zubereitung:

Zunächst ein Backblech mit Alufolie auslegen und dünn mit etwa 1 TL ÖL bestreichen. Danach die Aubergine waschen, putzen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf dem Backblech verteilen. Die Aubergine unter dem vorgeheizten Backofengrill etwa 5 Minuten garen, bis sie weich und leicht braun ist. Zwischendurch mit einer Gabel wenden. Währenddessen die Tomate waschen, vierteln, entkernen und würfeln. Danach die Zwiebackscheiben grob zerkleinern. Alles in den Behälter des Mixers geben und bis zur gewünschten Konsistenz mixen.



# Kakao-Bananen-Porridge

## Zutaten:

- 3 EL** Haferflocken (zartschmelzend)
- ½** Banane
- ½ TL** Kakaopulver
- 1 TL** Rapsöl
- 100 ml** Wasser

## Zubereitung:

Haferflocken und 100 ml Wasser in einen kleinen Topf geben und unter ständigem Rühren kurz aufkochen. Nach 1–2 Minuten vom Herd nehmen. Die Banane schälen und grob zerkleinern. Alles in den Behälter des Mixers geben und bis zur gewünschten Konsistenz mixen.



**Tipps von Frau Repac:** Viele Vitamine können am besten aufgenommen werden, wenn man dem Brei noch einen Klecks Öl hinzufügt. Am besten eignet sich hierzu Rapsöl.

## Von wegen Babybrei!

Vorbei sind die Zeiten von belegten Broten oder Brötchen – der gesunde und neue Frühstückstrend heißt Porridge. Auch bei Erwachsenen erfreut er sich immer größerer Beliebtheit. Der Haferbrei versorgt Ihren Körper mit Proteinen, Fett, Kohlenhydraten, Vitaminen, Ballast- und Mineralstoffen und ist dabei auch besonders magenschonend.

Mittlerweile kann man zahlreiche Instant-Varianten in den Supermärkten finden. Dabei ist für jeden Geschmack etwas dabei. Doch die Fertigbreie haben auch zwei Nachteile: Sie enthalten meist sehr viel Zucker und sind im Vergleich zu selbstgemachtem Haferbrei ziemlich teuer.

Bereiten Sie sich Ihren leckeren, gesunden Brei selbst zu! Erlaubt ist dabei alles, was Ihnen schmeckt.

## Variationsmöglichkeiten

Geeignet nur für Erwachsene



PFIRSICH/  
NEKTARINE



KOKOS & ANANAS



BIRNE



APFEL & ZIMT



NÜSSE



BEEREN



FEIGEN





Fertig in nur  
15 Minuten



# Backen

## Mehr als nur Backen

Können Sie sich noch aus Kindertagen daran erinnern wie gut es bei der Großmutter gerochen hat, wenn sie gebacken hatte? Man kam zur Tür herein und da war dieser wunderbare Geruch von Vanille, Zimt, Schokolade oder auch frisch gebackenem Brot in der Luft! Genau dieser Geruch war nicht nur verlockend, nein, er ist unvergesslich für viele von uns. Haben Sie sich mal gefragt, warum gerade dieser Geruch von frisch Gebackenem uns so gut in Erinnerung geblieben ist?

Wir verbinden ihn mit Wohlgefühlen wie: Zuhause, Geborgenheit, Wärme und natürlich Genuss. Warum erhalten wir uns dieses Wohlgefühl nicht? Weil Backen Zeit kostet! Ein Teig braucht Zeit zum Ruhen, Aufgehen und Garen. Aber was dank Ihres Feelvita Nutri Mixers Zeit einspart, ist das Zubereiten des Teiges, der Füllung und des Belages. Deshalb möchten wir Sie in die Welt des Backens entführen und Ihnen zeigen, dass Backen nicht viel Zeit kosten muss – mit tollen und leicht nachzumachenden Rezepten.

## Geschmackserlebnis Backen

In keinem Land dieser Welt werden mehr Brote, Feingebäcke und Kuchen gebacken als in Deutschland. Darin sind wir Weltmeister! Aber gleichzeitig wurde noch nie so wenig in privaten Haushalten gebacken wie heutzutage. Der häufigste Grund dafür ist Mangel an Zeit. Dabei ist es besonders leicht, sich noch ein bisschen gesünder und ausgewogener zu ernähren, wenn man selbst backt. Die Vielfalt ist riesengroß und der eigenen Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Dank Ihres Feelvita Nutri Mixers ist es möglich, viel Zeit bei der Zubereitung von tollen Rezepten und Eigenkreation einzusparen. Kein langes Schlagen von Sahne und Eierschaum mehr. Kein langes Pürieren von Fruchtmus und Mahlen von Samen, Nüssen und Körnern mehr. Einfache Handhabung, Schnelligkeit und Vielfältigkeit beim Einsatz des Feelvita Nutri Mixers werden Sie überzeugen. Die pure Lust am Backen wird Sie überkommen, wenn Sie sehen, wie kinderleicht und schnell es ist, sich und andere mit gesundem und kreativem Selbstgebackenem zu verwöhnen.

*Backen macht glücklich*





## Süße Pfannkuchen

### Zutaten:

- 250 g** Mehl
- 150 ml** Buttermilch
- 125 ml** Milch
- 2** Eier
- 2 EL** Zucker
- 1** Päckchen Vanillezucker
- ... etwas Öl für die Pfanne

### Zubereitung:

Alle Zutaten in den Behälter des Mixers geben und zu einem glatten Teig mixen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pfannkuchen nach und nach ausbacken.



**Tipp von Frau Repac:** Der Teig kann direkt aus dem Behälter in die Pfanne gegossen werden!



**Tipp von Frau Repac:** Sie können die Pfannkuchen auch mit unserem Apfelmus, der Konfitüre oder der Marmelade aus unserer Themenwelt „Eingemachtes“ genießen!



## Rübli-Muffins

### Zutaten:

- 2-3** Karotten
- 125 g** Mandeln
- 3** Eier
- 5 EL** Zucker
- 1 EL** Honig
- 75 g** Mehl
- ½ TL** Backpulver
- 1 Prise** Salz
- ... etwas Zimt



### Zubereitung:

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Karotten waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden. Anschließend in den Behälter des Mixers geben, fein zerkleinern, in ein Küchentuch geben und gut ausdrücken, damit sie die meiste Flüssigkeit verlieren. Die Mandeln in den Behälter des Mixers geben und mit der Pulsier-Technik fein zerkleinern. Die Eier trennen. Die Eigelbe zusammen mit 2 EL Zucker, dem Honig und dem Zimt schaumig aufschlagen. Die Eiweiße mit einer Prise Salz steif schlagen, dabei den restlichen Zucker nach und nach einrieseln lassen. Die Mandeln mit dem Mehl und dem Backpulver mischen. Die Eigelb-Masse und die zerkleinerten Karotten zu der Mehl-Mischung geben und unterrühren. Den Eischnee vorsichtig unterheben. Den Teig in Muffinförmchen geben und im Backofen ca. 20 Minuten backen.



**Tipp von Frau Repac:** Als Topping einfach selbst gemachten Zuckerguss verwenden. Und so einfach geht's: 125 g selbstgemachten Puderzucker (von Seite 177) mit 2-3 EL Flüssigkeit nach Wahl anrühren und auf den Rübli-Muffins verteilen – einfach nur lecker!

## Waffeln

### Zutaten:

- 3 EL** weiche Butter oder Margarine
- 4 EL** Zucker
- 2** Eier
- 1** Vanilleschote
- 1 Prise** Salz
- 150 g** Mehl
- ½ TL** Backpulver
- 150 ml** Milch

### Zubereitung:

Die Eier trennen. Die Vanilleschote längs einschneiden und das Mark herauskratzen. Die Butter/Margarine mit dem Zucker, den Eigelben, dem Vanille-Mark und dem Salz in den Behälter des Mixers geben und glatt mixen. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und zusammen mit der Milch zu der Butter-Zucker-Ei-Mischung in den Behälter des Mixers geben und so lange mixen, bis ein glatter Teig entsteht. Den Teig in eine Schüssel geben.

Die Eiweiße in einer separaten Schüssel steif schlagen und anschließend vorsichtig unter den Teig heben.

Die Waffeln nach und nach im heißen Waffeleisen ausbacken und beliebig servieren.



## Müsliriegel

### Zutaten:

- 270 g** Datteln (entsteint)
- 150 g** gemischte Nüsse
- 70 g** Haferflocken (zartschmelzend)
- 70 g** gemischte Samen (z.B. Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Leinsamen etc.)
- 1 EL** Trockenfrüchte (nach Belieben)
- 1 EL** Chiasamen
- 3 EL** Honig
- 2 EL** Öl



### Zubereitung:

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Die Datteln in den Behälter des Mixers geben, zu einer feinen, klebrigen Masse zerkleinern und in eine Schüssel geben. Die Nüsse in den Behälter des Mixers geben und mit Hilfe der Pulsier-Technik etwas zerkleinern (die Nüsse müssen noch stückig sein). Zusammen mit den restlichen Zutaten zu den Datteln geben und alles gut verkneten.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Müsliriegel-Masse darauf gleichmäßig verteilen. Mit den Händen andrücken und für ca. 20 Minuten backen. Anschließend für ca. 20 Minuten auf einem Rost auskühlen lassen. Mit einem scharfen Messer in beliebig große Riegel schneiden und genießen!



**Tipp von Frau Repac:** Sie können die Waffeln auch mit unserem Apfelmus von Seite 162 oder etwas Puderzucker von Seite 177 genießen.



**Tipp von Frau Repac:** Die Müsliriegel halten sich luftdicht verschlossen bis zu 2 Monate!



# Schoko-Walnuss-Muffins



## Zutaten:

- 50 g** Mandeln
- 30 g** Butter
- 80 g** Zartbitter-Schokolade
- 80 ml** Milch
- 40 ml** Sahne
- 2 EL** Zucker
- 2 EL** Vanillezucker
- 1 EL** Honig
- 1** Ei
- 1** Birne
- 100 g** Mehl
- 1 TL** Backpulver
- 4** Walnüsse (geschält)
- ...** etwas Zimt



## Puderrzucker selbst gemacht



**Tipp von Frau Repac:** Sie können die Muffins nach Wunsch mit selbstgemachtem Puderrzucker servieren. Und so geht's: Einfach die gewünschte Menge Zucker in den kleinen Behälter des Feelvita Nutri Mixers geben und solange pulsierend mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist!

## Zubereitung:

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.  
Die Mandeln in den Behälter des Mixers geben, fein zerkleinern, in eine Schüssel geben und beiseite stellen. Die Butter und die Zartbitter-Schokolade in einem Topf bei geringer Hitze unter Rühren schmelzen. Die Milch dazugeben und kurz durchrühren.  
Den Zucker, Vanillezucker und Honig mit dem Ei und dem Zimt in den Behälter des Mixers geben und kurz mit Hilfe der Pulsier-Technik aufschlagen. Die Birne waschen, schälen und klein schneiden.  
Eine Hälfte der Birne im Mixer pürieren, die andere Hälfte beiseite stellen.  
Das Mehl mit dem Backpulver und den zerkleinerten Mandeln mischen, zu den anderen Zutaten in den Behälter geben und erneut durchmixen, bis ein schöner, glatter Teig entsteht. Die Walnüsse dazu geben und gut durchmixen.  
Dem fertigen Teig werden die verbleibenden Birnenstückchen zugegeben und untergehoben. Anschließend die Teigmasse in Muffinförmchen verteilen und für ca. 20–25 Minuten backen.



# Geschenke



## Feigensenf

### Zutaten:

- 2-4 frische Feigen
- 1 EL Portwein
- 1 TL Sherry
- ¼ Sternanis
- ¼ Grapefruit (Saft und Zesten)
- 50 g Gelierzucker 2:1
- 35 g scharfer Senf

### Zubereitung:

Die Feigen gut abspülen, schälen und achteln. Mit dem Portwein, dem Sherry, dem Grapefruitsaft und -zesten und dem Gelierzucker in den Behälter des Mixers geben und mixen. Das Fruchtpüree mit dem Sternanis in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Unter ständigem Rühren ca. 5 Minuten köcheln lassen. Den Senf unterrühren und erneut kurz aufkochen lassen. In ein Einmachglas füllen, gut verschließen!



Feigensenf kann z.B. zu allerlei Käse, verschiedenen, frischen Brotsorten und Blätterteigstangen gereicht werden!



## Trockenes Pesto

### Zutaten für die Trockenmischung:

- 100 g getrocknete Tomaten
- 200 g Mandeln
- 2 EL getrockneter Knoblauch
- 2 EL Pfeffer
- 2 EL grobes Meersalz
- 5 TL getrockneter Oregano
- 5 TL getrocknetes Basilikum
- 2 TL getrockneter Thymian

### Zubereitung für die Trockenmischung:

Die getrockneten Tomaten und die Mandeln in den Behälter des Mixers geben, mit der Pulsier-Technik fein mahlen, in eine kleine Schüssel geben und beiseite stellen. Die restlichen Zutaten in den Behälter des Mixers geben und ebenfalls mit der Pulsier-Technik sehr fein mahlen. Die Gewürze mit der Tomaten-Mandel-Mischung vermengen, in ein Einmachglas geben und dieses gut verschließen. Gestalten Sie ein schönes Etikett mit unserer Zubereitungsanweisung und befestigen Sie es an dem Einmachglas.



### Zubereitung des Pestos

#### Zutaten:

Etwas Olivenöl

#### Zubereitung:

Einfach die trockene Pestomischung mit etwas Olivenöl anrühren und mit frischer Pasta oder auf frischem Baguette genießen!



## Zimtkekse aus dem Glas

### Zutaten:

- 500 g** Mandeln  
**300 g** Zucker  
**2 TL** Zimt



### Zubereitung der Backmischung:

Die Mandeln in den Behälter des Mixers geben und mit der Pulsier-Technik fein mahlen. Den Zucker in den Behälter des Mixers geben und solange mixen, bis Puderzucker entsteht. Die Mandeln in ein großes Einmachglas geben. Den Puderzucker und den Zimt darüber schichten und das Glas gut verschließen. Gestalten Sie ein schönes Etikett mit unserer Backanleitung und befestigen Sie es an dem Einmachglas.

### Backanleitung

#### Zutaten für die Zubereitung:

- 2** Eiweiße  
**2 TL** Honig

#### Glasur:

- 200 g** Puderzucker  
**2 EL** Flüssigkeit nach Wahl

#### Backanleitung:

Den Backofen auf 160 °C vorheizen. Die Backmischung in eine Schüssel geben und zwei Eiweiße und den Honig dazugeben. Kurz mit dem Knetaken des Handrührgerätes verrühren und anschließend schnell mit den Händen verkneten. Den Teig zwischen Frischhaltefolie ausrollen und gewünschte Formen ausstechen. Die Kekse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Glasur anrühren und auf die Kekse streichen. Die Kekse ca. 10-12 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

Mit Feelvita können Sie tolle, schmackhafte Geschenke und kulinarische Mitbringsel ganz einfach selbst herstellen. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und verzichten Sie in Zukunft auf langweilige und kostspielige Geschenke. Machen Sie Geschenke selbst – mit Feelvita!

## Kräuter-Salz

### Zutaten:

- 200 g** grobes Meersalz  
**120 g** gemischte, getrocknete Kräuter wie z.B. Bohnenkraut, Kerbel, Rosmarin, Oregano, Bärlauch, Thymian, Liebstöckel und Basilikum



### Zubereitung:

Die getrockneten Kräuter in den kleinen Behälter des Mixers geben und fein mixen. Das Meersalz dazugeben und kurz mit der Pulsier-Technik durchmischen.



Probieren Sie verschiedene Geschmacksvarianten! Mischen Sie das Kräuter-Salz einfach nach Belieben mit Zitronenzesten, getrockneten Blüten oder Kräutern – es bekommt dadurch einen einzigartigen Geschmack! Wer es gerne scharf mag, kann etwas getrocknete Chilischoten dazugeben.

# Do it Yourself

Gekaufte Zutaten wie z.B. Nussmilch, Tahini, Kokosmilch etc. haben oft unerwünschte Zusatzstoffe wie Geschmacksverstärker, unnötigen versteckten Zucker oder Konservierungsstoffe. Sie wissen nie genau was darin steckt! Mit Ihrem Feelvita Nutri Mixer können Sie sich die Lebensmittel selbst herstellen! Und das ganz natürlich. Genießen Sie frische Nussmilch oder andere Zutaten für Ihre Smoothies – ohne schlechtes Gewissen! Sie können die Süße und die Konsistenz bestimmen und kennen die Inhaltsstoffe genau. Lassen Sie sich von unseren Rezepten inspirieren und probieren Sie sie aus!



## Nussmilch

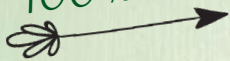
### Zutaten:

- 100 g** Nüsse nach Wahl (z.B. Mandel, Cashewkerne, Macadamia etc.)
- 2 TL** Agavendicksaft oder 2 Datteln
- ½ TL** Vanille-Extrakt
- 500 ml** Wasser

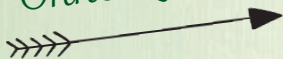
### Zubereitung:

Die Nüsse in eine Schüssel geben, mit heißem Wasser bedecken und über Nacht einweichen lassen. Nach der Einweichzeit die Nüsse kurz abspülen und zusammen mit dem Agavendicksaft/den Datteln, dem Vanille-Extrakt und dem Wasser in den Behälter des Mixers geben und mixen, bis eine cremige Milch entsteht. Zwischendrin dem Mixer eine kleine Pause gönnen – beachten Sie, dass der Mixer max. 1 Minute am Stück laufen sollte. Nach dem Mixen die Nussmilch in ein Passier- oder Geschirrtuch geben und über einem Sieb in eine Schüssel ausdrücken! Die Nussmilch hält sich einige Tage in einer luftdichten Flasche im Kühlschrank.

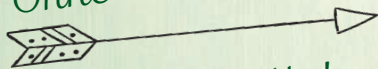
100% natürlich!



Ohne Zuckerzusatz!



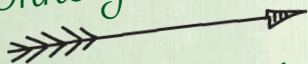
Ohne Konservierungsstoffe!



Ohne Farbstoffe!



Ohne Geschmacksverstärker!



Einfach gesund!



**Tipp von Frau Repac:** Aus dem übriggebliebenen Nussmus/Kokosmus können Sie leckeres, kohlenhydratarmes Nussmehl/Kokosmehl herstellen. Dazu das Mus auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Ofen bei ca. 50 °C für ca. 2–3 Stunden trocknen lassen. Die abgekühlte Masse in den kleinen Behälter des Mixers geben und mit der Pulsier-Technik zu einem feinen Mehl verarbeiten.



## Tahini (Sesampaste)

Tahini eignet sich hervorragend zur Herstellung von Humus, kann aber auch in süßem Keksteig oder als Würze im Brot verwendet werden. Traditionell wird Tahini in der libanesischen und israelischen Küche verwendet.

### Zutaten:

- 200 g** Sesamkörner
- 40 g** Sesamöl
- 40 g** Speiseöl nach Wahl (z.B. Kokosöl)

### Zubereitung:

Den Sesam in einer Pfanne ohne Zugabe von Fetten oder Ölen unter ständigem Rühren langsam und vorsichtig rösten, bis er goldbraun ist. Komplet abkühlen lassen. Anschließend zusammen mit dem Öl in den Behälter des Mixers geben und solange mixen, bis eine feine, sämige Masse entsteht. Sollte die Masse zu trocken sein, noch etwas Öl dazu geben. Zwischendurch die Masse von den Wänden des Behälters herunterschaben und den Mixvorgang wiederholen, damit alle Sesamkörner zerkleinert werden.



## Kokosmilch

### Zutaten:

- 100 g** Kokosraspeln
- 400 ml** Wasser

### Zubereitung:

Die Kokosraspeln mit heißem Wasser bedecken und über Nacht einweichen lassen. Nach der Einweichzeit die Kokosraspeln und das Wasser in den Behälter des Mixers geben und solange mixen, bis eine cremige Milch entsteht. Zwischendrin dem Mixer eine kleine Pause gönnen – beachten Sie, dass der Mixer max. 1 Minute am Stück laufen sollte. Nach dem Mixen, die Kokosmilch in ein Passier- oder Geschirrtuch geben und über einem Sieb in eine Schüssel ausdrücken! Die Kokosmilch hält sich einige Tage in einer luftdichten Flasche im Kühlschrank.

**Hinweis:** Im Kühlschrank kann es vorkommen, dass sich das Kokoswasser vom Kokosöl trennt, da keine Stabilisatoren hinzugefügt werden. Das ist nicht schlimm – einfach kräftig schütteln und schon ist die Milch wieder schön cremig!



**Tipp von Frau Repac:** Nussmehl/Kokosmehl eignet sich hervorragend, um Kohlenhydrate einzusparen: Einfach einen Teil von herkömmlichem (Weizen-)Mehl mit dem Nussmehl/Kokosmehl ersetzen!

# Bildnachweise

## Umschlag:

Markus Müller/Genius GmbH (2016) (Obst + Gemüse oben, Mixer + Smoothies), Katrien1/shutterstock Umschlag (altes Papier), mexrix/shutterstock (Holzhintergrund), Pim/shutterstock (Button)

## Innenteil:

Markus Müller/Genius GmbH (2016) S. 6 (unten), 7 (oben rechts), 18 (oben rechts), 28 (Mitte), 36 (Mitte), 37 (rechts), 42 (oben rechts), 44 (oben links + rechts), 46/47, 48 (Mitte rechts), 52 (oben rechts), 53 (oben links), 54 (unten), 56 (Mitte), 61 (oben links), 62/63 (Mitte), 64 (oben links + rechts), 68/69 (Mitte), 77 (oben rechts), 78 (oben rechts), 79 (oben links), 80/81 (alle Fotos), 88/89 (großes Foto), 91 (Mitte), 94 (oben rechts), 95 (oben links), 100 (oben links), 101 (oben rechts), 102/103 (Foto), 106 (oben links + rechts), 107 (oben links), 109 (Mitte), 110 (unten), 111 (links), 112 (oben rechts), 113 (oben links + unten), 114 (oben rechts), 115 (oben rechts + unten), 116 (oben links + unten), 117 (oben links), 118 (oben links), 119 (oben links), 120 (oben links + unten), 121 (unten), 123 (oben links), 124 (oben links + unten), 125 (oben links + rechts), 126 (oben links + unten), 127 (oben rechts + unten), 128 (oben links), 129 (unten), 130 (oben rechts), 131 (unten), 132 (Mitte), 133 (Mitte), 141 (oben links hinten), 142/143 (Foto), 150/151 (Fotos), 154 (oben links), 155 (oben links + rechts), 159 (Mitte), 164 (oben links), 165 (alle Fotos), 169 (oben rechts), 171 (Mitte), 178 (oben rechts), 191 (oben)

**Fotos der Testimonials:** Markus Müller/Genius GmbH (2016) S. 2, 75, 83, 105, © Steve Warren (2016) S. 51

ruslan\_100/shutterstock S. 2/3 (großes Foto), Kiselev Andrey Valerevich/shutterstock S. 4/5 (unten), Barbro Bergfeldt/shutterstock S. 7 (unten), © M.studio – Fotolia.com S. 8/9, ronstik/shutterstock S. 11, 43 (Avocado), Evgeny Karandaev/shutterstock S. 12/13, mama\_mia/shutterstock S. 13 (unten), © topntp – Fotolia.com S. 14 (oben links), sarsmis/shutterstock S. 14 (oben rechts), Brent Hofacker/shutterstock S.15 (oben links), © FomaA – Fotolia.com S. 15 (oben rechts), © severga – Fotolia.com S. 16 (oben links), © Natasha Breen – Fotolia.com S. 16 (oben rechts), mama\_mia/shutterstock S. 17 (oben links), AD077/Thinkstock S. 17 (oben rechts), Wiktory/shutterstock S. 18 (oben links), diamant24/shutterstock S. 19 (oben links), © severga – Fotolia.com S. 19 (oben rechts), © saschanti – Fotolia.com S. 20/21 (großes Bild), Anna Kucherova/shutterstock S. 20 (Rote Bete), © picsfive – Fotolia.com S. 20 (Zettel mit Pin), © ExQuisine – Fotolia.com S. 22 (oben

links), Africa Studio/shutterstock S. 22 (oben rechts), © Franziska Wagner – Fotolia.com S. 23 (oben links), Ilyashenko Oleksiy/shutterstock S. 23, 28, 49 (Ananas), Binh Thanh Bui/shutterstock S. 23, 49, 131 (Spinat oben), Lu Mikhaylova/shutterstock S. 23 (unten links), © Yeko Photo Studio – Fotolia.com S. 23 (oben rechts), © denio109 – Fotolia.com S. 24 (oben links), © saschanti – Fotolia.com S. 24 (oben rechts), © ExQuisine – Fotolia.com S. 25 (oben links), JeniFoto/shutterstock S. 25 (oben rechts), © dusk – Fotolia.com S. 26 (oben links), © Maksim Shebeko – Fotolia.com S. 26 (oben rechts), Robcartorres/shutterstock S. 27 (oben links), © pilipphoto – Fotolia.com (oben rechts), matin/shutterstock S. 28 (Passionsfrucht), Valentina Proskurina/shutterstock S. 28 (Minze), Manfred Ruckszio/shutterstock S. 28 (Vogelmiere), Kletr/shutterstock S. 28 (Brennnessel), de2marco/shutterstock S. 28 (Lindenblüten), M. Unal Ozmen/shutterstock S. 28, 58, 133 (Banane), Goncharuk Maksim/shutterstock S. 28 (Orange), Melica/shutterstock S. 28 (Äpfel), Leon Rafael/shutterstock S. 28, 36, 56, 109, 133, 149 (Eiswürfel), © Kim Schneider – Fotolia.com S. 30 (oben rechts), © Artem Shadrin – Fotolia.com S. 31 (oben links), © David Pimborough – Fotolia.com S. 31 (oben rechts), Maks Narodenko/shutterstock S. 31 (Mango), © mizina – Fotolia.com S. 32 (oben links), Maks Narodenko/shutterstock S. 32 (Banane), Migle Narbutaite/shutterstock S. 33 (oben rechts), Africa Studio/shutterstock S. 34 (oben links), © fahrwasser – Fotolia.com (oben rechts), © IngridHS – Fotolia.com S. 35 (oben links), © nblxr – Fotolia.com S. 35 (oben rechts), Abramova Elena/shutterstock S. 36, 176 (Vanillestangen), Isabel Heiss/shutterstock S. 36 (Mangostücke), Adriana Nikolova/shutterstock S. 36, 109 (Bananenstücke), © atoss – Fotolia.com S. 36 (Orangensaft), © Zerbor – Fotolia.com S. 36, 56, 171 (Wasserglas), baibaz/shutterstock S. 38/39 (großes Foto), © LiliGraphie – Fotolia.com S. 38 (altes Papier), baibaz/shutterstock S. 40/41 (Goji-Beeren, Kakao, Macapulver), vaylo Ivanov/shutterstock S. 40, 149 (Chiasamen), Jane Rix/shutterstock S. 41 (Hanfsamen), Tatiana Bralnina/shutterstock S. 42 (oben links), baibaz/shutterstock S. 43 (oben links), © 5ph – Fotolia.com (oben rechts), Amallia Eka/shutterstock S. 45 (oben links), Aleksandra Kovac/shutterstock (oben rechts),

**alle Fotos S. 49** © hypnocreative – Fotolia.com (Zeichnung Frauenkörper), Dionisvera/shutterstock (Walnüsse), Africa Studio/shutterstock (Fisch), Valentina Razumova/shutterstock (Hafer), Scisetti Alfio/shutterstock (Fenchel), Maks Narodenko/shutterstock

(Tomate), Winston Link/shutterstock (Apfel), showcase/shutterstock (Paprika), Anna Kucherova/shutterstock (Rote Bete), © euthymia – Fotolia.com (Papaya), © Björn Wylezich – Fotolia.com (Kürbis), heleyro/shutterstock (Fenchel), Tanapat Phuengpak/shutterstock (Brokkoli), Binh Thanh Bui/shutterstock (Grünkohl), Maks Narodenko/shutterstock (Zitrone), Anna Kucherova/shutterstock (Möhren), JIANG HONGYAN/shutterstock (Ingwer), Sergey Molchenko/shutterstock (3 Smoothies), Binh Thanh Bui/shutterstock (Spinat), MRS.Siwaporn/shutterstock (Salat), kedrov/shutterstock (Aloe Vera)

foxie/shutterstock S. 51 (Zettel mit Klammer), Amallia Eka/shutterstock S. 52 (oben links), © tanjichica – Fotolia.com S. 53 (oben rechts), Slawomir Zelasko/shutterstock S. 53, 89 (Petersilie), © emmi – Fotolia.com S. 54 (oben links), Wiktory/shutterstock (oben rechts), © vanillaechoes – Fotolia.com S. 55 (oben links), © Yeko Photo Studio – Fotolia.com S. 55 (Aloe Vera), © Printemps – Fotolia.com (roter Smoothie)

**alle Fotos S. 56** © Sport Moments – Fotolia.com (bunter Pfeffer), id-art/shutterstock (Kurkuma), Alexlukin/shutterstock (Zimt), © Nataliia Pyzhova – Fotolia.com (Kardamom), © creativefamily – Fotolia.com (Ölfläschchen), Thanthima Lim/shutterstock (Zucker), © MIGUEL GARCIA SAAVED – Fotolia.com (Mandelmilch)

© ThamKC – Fotolia.com S. 57 (oben links), © littlehandstocks – Fotolia.com S. 58 (oben links), © manyakotic – Fotolia.com S. 58 (oben rechts), Gulsina/shutterstock S. 59 (oben links), © azurita – Fotolia.com S. 59 (oben rechts), © A\_Lein – Fotolia.com S. 60 (oben links), © M.studio – Fotolia.com S. 60 (oben rechts), KITSANANAN/shutterstock S. 60, 149, © Kitty – Fotolia.com S. 61 (oben rechts), © FomaA – Fotolia.com S. 65 (oben links), © dusk – Fotolia.com S. 65 (oben rechts), © larik\_malasha – Fotolia.com S. 66 (oben links), © A\_Lein – Fotolia.com S. 66 (oben rechts), © 2mmedia – Fotolia.com S. 67 (oben links), © womue – Fotolia.com S. 67 (oben rechts), Katarzyna Hurova/shutterstock S. 70 (oben links), © toyechkina – Fotolia.com S. 70 (oben rechts), Yulia Davidovich/shutterstock S. 71 (oben links), © istetiana – Fotolia.com S. 71 (oben rechts)

**alle Fotos S. 72/73** © baibaz – Fotolia.com (Mitte), Sergio33/shutterstock (Erdbeeren), © post424 – Fotolia.com (Sojajoghurt), © stockphoto-graf – Fotolia.com (Schokolade), © emuck – Fotolia.com (Knuspermüsli), valzan/shutterstock (Honig), baibaz/shutterstock (Quark), zaikanata/shutterstock (Erdbeeren in Schüssel)

© Mariusz Blach – Fotolia.com S. 76 (oben links), Lecic/shutterstock S. 76 (oben rechts), © nblxer – Fotolia.com S. 77 (oben links), etorres/shutterstock S. 78 (oben links), © izelenski – Fotolia.com S.79 (oben rechts), Yulia Davidovich/shutterstock S. 82/83 (großes Foto), kritskaya/shutterstock S. 82 (Löffel), Lesya Dolyuk/shutterstock S. 84 (oben links), Oleksandra Naumenko/

shutterstock S. 84 (oben rechts), Oxana Denezhkina/shutterstock S. 85 (oben links), minadezhda/shutterstock S. 85 (oben rechts), Martin Rettenberger/shutterstock S. 86 (oben links), MaraZe/shutterstock S. 86 (oben rechts), Tanapat Phuengpak/shutterstock S. 86 (Brokkoli), Kiian Oksana/shutterstock S. 87 (oben links), © cook\_inspire – Fotolia.com S. 87 (oben rechts), JIANG HONGYAN/shutterstock S. 88 (Ingwer + Zwiebeln), © ThamKC – Fotolia.com S. 88 (Kurkuma), © goodween123 – Fotolia.com S. 89 (Kartoffeln), Alphonsine Sabine/shutterstock S. 89 (rote Currypaste), Olga Larionova/shutterstock S. 89 (Kokos), Slawomir Zelasko/shutterstock S. 89 (Petersilie), Africa Studio/shutterstock S. 90/91 (großes Bild), © denira – Fotolia.com S. 92 (oben links), Foodio/shutterstock S. 92 (oben rechts), Yulia von Eisenstein/shutterstock S. 92 (unten rechts), bonchan/shutterstock S. 93 (oben links), © Brent Hofacker – Fotolia.com S. 93 (oben rechts), ZaZa Studio/shutterstock S. 93 (Petersilie), © maryskin – Fotolia.com S. 94 (oben links), Anna Kucherova/shutterstock S. 94 (Kirschen), Vova Shevchuk/shutterstock S. 94 (Sellerie), Muellek Josef/shutterstock S. 94 (Rosmarin), Stepanek Photography/shutterstock S. 95 (oben rechts), JIANG HONGYAN/shutterstock S. 95 (Ingwer), © Natasha Breen – Fotolia.com S. 96 (oben), gkrphoto/shutterstock S. 96 (unten), Doris Heinrichs/shutterstock S. 97 (Pesto), Kateryna Larina/shutterstock S. 97 (Basilikum + Knoblauch), Lisovskaya Natalia/shutterstock S. 97 (Parmesan), Volosina/shutterstock S. 97 (Minze), © annapustynnikova – Fotolia.com S. 98/99 (großes Bild), AS Food studio/shutterstock S. 100 (oben links), © victoria p. – Fotolia.com S. 101 (oben links), jiangdi/shutterstock S. 101 (Mitte rechts), Alexander Rath/s/shutterstock S. 101 (unten), © amenic181 – Fotolia.com S. 104 (unten), Nattika/shutterstock S. 106 (Mitte rechts), Africa Studio/shutterstock S. 107 (oben rechts), paulista/shutterstock S. 107 (Kokosnuss), Phadungsak photo/shutterstock S. 108 (unten), wsantina/shutterstock S. 109 (Espresso), images72/shutterstock S. 109 (Sahne), © stockphoto-graf – Fotolia.com S. 109 (Schokolade), Adriana Nikolova/shutterstock S. 109 (Bananen), Andrey\_Kuzmin/shutterstock S. 109 (Milch), Abramova Elena/shutterstock S. 109 (Vanilleschote), mama\_mia/shutterstock S. 112 (oben links), Dionisvera/shutterstock S. 112 (unten rechts), AD077/Thinkstock S. 113 (oben rechts), © schulzfoto – Fotolia.com S. 114 (oben links), Elena Shashkina/shutterstock S. 115 (oben links), BMasonPhoto/Thinkstock S. 116 (oben rechts), Dream79/shutterstock S. 117 (oben rechts), mama\_mia/shutterstock S. 118 (oben rechts), Elena Veselova/shutterstock S. 119 (oben rechts), FineShine/shutterstock S. 119 (unten), © Vitalina Rybakova – Fotolia.com S. 120 (oben rechts), © fesenko – Fotolia.com S. 121 (oben links), © scerpica – Fotolia.com S. 121 (oben rechts), Olyina/shutterstock S. 122 (oben links), Migle Narbutaite/shutterstock S. 122 (oben rechts), unverdorben jr/shutterstock S. 122 (Johannisbeeren),



svry/shutterstock S. 123 (oben rechts), Anastasiia Malinich/shutterstock S. 123 (Kapuzienerkresse), Oliver Hoffmann/shutterstock S. 123 (Cherimoya), wanchai/shutterstock S. 124 (oben rechts), de2marco/shutterstock S. 126 (Sauerampfer), kostrez/shutterstock S. 126 (oben rechts), AlexeiLogvinovich/shutterstock S. 127 (oben links), George Doyle Thinkstock S. 128 (oben rechts), Maxim Khytra/shutterstock S. 129 (oben links), Evgeny Karandaev/shutterstock S. 129 (oben rechts), © mizina – Fotolia.com S. 130 (oben links), Danny Smythe/shutterstock S. 130 (Spinat), Doris Heinrichs/shutterstock S. 131 (oben links), © annapustynnikova – Fotolia.com S. 131 (oben rechts), © volff – Fotolia.com S. 132 (Mango), valzan/shutterstock S. 132 (Honig), Abramova Elena/shutterstock S. 132 (Vanilleschote), marekulasz/shutterstock S. 132 (Macapulver), hd connelly/shutterstock S. 132 (Öl), Alexlukin/shutterstock S. 133 (Zimt), 5 second Studio/shutterstock S. 133 (Mandelmilch), images72/shutterstock S. 133 (Joghurt), © Christian Jung – Fotolia.com S. 133 (Erdnussbutter), lozas/shutterstock S. 134/135 (großes Foto), Marisa Lia/shutterstock S. 136 (oben links), © Mara Zemgaliete – Fotolia.com S. 136 (oben rechts), JeniFoto/shutterstock S. 137 (oben links), vm2002/shutterstock S. 137 (oben rechts), JeniFoto/shutterstock S. 138/139 (großes Foto), 4zevar/shutterstock S. 138 (Notizheft), Rebecca Nothdurft, Genius Gmbh S. 140 (oben links), © unpict – Fotolia.com S. 140 (oben rechts), Ivanna Grigorova/shutterstock S. 141 (oben links), Liv friis-larsen/shutterstock S. 141 (oben rechts), Billion Photos/shutterstock S. 144/145 (großes Foto), Vladlena Azima/shutterstock S. 146 (oben links), © byheaven – Fotolia.com S. 146 (oben rechts), MaraZe/shutterstock S. 146 (Johannisbeeren), Volosina/shutterstock S. 147 (oben links), © cook\_inspire – Fotolia.com S. 147 (oben rechts), © kritsada171 – Fotolia.com S. 149 (Smoothie Mitte), Ivaylo Ivanov/shutterstock S. 149 (Chiasamen), © Dionisvera – Fotolia.com (Lavendel), Andrey\_Kuzmin/shutterstock S. 149 (Milch), KITSANANAN/shutterstock S. 149 (Cashewkerne), © sommai – Fotolia.com S. 149 (Banane), © Björn Wylezich – Fotolia.com S. 149 (Datteln), Maks Narodenko/shutterstock S. 149 (Heidelbeeren), © Hoda Bogdan – Fotolia.com S. 152/153 (großes Foto), Elena Elisseeva/shutterstock S. 152 (Dip + Gemüse), vhpfoto/shutterstock S. 154 (oben rechts), FlavoredPixels/shutterstock S. 155 (unten links), © dusk – Fotolia.com S. 156/157 (großes Foto), Andrii Zastrozhnov/shutterstock S. 158/159 (großes Foto),

**alle Fotos S. 159:** GooDween123/shutterstock (grüner Smoothie, oben links), © capacitorphoto – Fotolia.com (Melonensmoothie, oben Mitte), © capacitorphoto – Fotolia.com (roter Smoothie, 2. Reihe Mitte), studiogi/shutterstock (Fruchtspieß), Magdanatka/shutterstock (rosa Smoothie, 2. Reihe rechts), Iryna Denysova/shutterstock (Smoothie mit Johannisbeeren, 3. Reihe

links), Magdanatka/shutterstock (Smoothie, 3. Reihe Mitte), © annabell2012 – Fotolia.com (Smoothie Himbeerspieß, 3. Reihe rechts), Magdanatka/shutterstock (Smoothie, unten rechts), © fotoknips – Fotolia.com (grüner Smoothie, unten rechts)

© Doris Heinrichs – Fotolia.com S. 160/161 (großes Foto), pukach/shutterstock S. 162 (oben links), Zigzag Mountain Art/shutterstock S. 162 (oben rechts), © Africa Studio – Fotolia.com S. 163 (oben links), © ksen32 – Fotolia.com S. 163 (Kekse), margouillat photo/shutterstock S. 163 (oben rechts), HandmadePictures/shutterstock S.164 (oben rechts), MaraZe/shutterstock S. 166/167 (großes Foto), Liliya Kandrashevich/shutterstock S. 168 (oben links), © Heike Rau – Fotolia.com S. 168 (oben rechts), MaraZe/shutterstock S. 168 (unten), Eduardo Lopez/shutterstock S. 169 (oben links), Rinafoto/shutterstock S. 169 (unten),

**alle Fotos S. 170/171:** Ines Behrens-Kunkel/shutterstock (Hafer), Tim UR/shutterstock (Pfrirsich), Kovaleva\_Ka/shutterstock (Kokosnuss + Ananas), bergamont/shutterstock (Birne), Dionisvera/shutterstock (Apfel + Zimt), Valentina Razumova/shutterstock (Nüsse), maxpro/shutterstock (Beeren), oriori/shutterstock (Feigen), picturepartners/shutterstock (Kakao), GooDween123/shutterstock (Haferflocken), © Zerbor – Fotolia.com (Glas Wasser), hd connelly/shutterstock (Öl), © sommai – Fotolia.com (Banane),

Oleksandra Naumenko/shutterstock S. 172/173 (großes Foto), AlexeiLogvinovich/shutterstock S. 174 (oben links), © Berna Şafoğlu – Fotolia.com S. 174 (oben rechts), Denis Belyaevskiy/shutterstock S. 175 (oben links), Elena Zajchikova/shutterstock S. 175 (oben rechts),

**alle Fotos S. 176/177:** © dimamoroz – Fotolia.com (großes Foto Kuchen links), Lilyana Vynogradova/shutterstock (Schokokuchen, rechte Seite), Tobik/shutterstock (Zucker), Abramova Elena/shutterstock (Vanilleschote), Andrey\_Kuzmin/shutterstock (Milchglas), Robyn Mackenzie/shutterstock (Butter), Gordon Bell/shutterstock (Mandeln), Coprid/shutterstock (Mehl), © valery121283 – Fotolia.com (Eier), © rdnzl – Fotolia.com (Birne), valzan/shutterstock (Honig), Dionisvera/shutterstock (Walnüsse), Alexlukin/shutterstock (Zimt), © stockphoto-graf – Fotolia.com (Schokolade), Dream79/shutterstock (Puderzucker)

© jgphoto76 – Fotolia.com S. 178 (oben links), © Maren Winter – Fotolia.com S. 179 (oben links), © monropic – Fotolia.com (unten rechts), © MIGUEL GARCIA SAAVED – Fotolia.com S. 180 (oben rechts), © Jessmine – Fotolia.com S. 181 (oben links), kitty/shutterstock S. 181 (oben rechts)

## Illustrationen

sketchy-pfeile-sammlung – designed by Freepik S. 3, 12, 14, 15, 28/29, 38, 40/41, 56/57, 62/63, 82/83, 88/89, 98/99, 109, 144/145, 164, 166/167, 180, lukeruk/shutterstock S. 38, 42, 43, 44 (Logo Localfood), Chiociolla/shutterstock S. 4 (Glas/Strohalm), Nikolaeva/shutterstock S. 4 (Gewicht), Volegzhanina Elena/shutterstock S. 4 (Suppe), Inna Moreva/shutterstock S. 4 (Glas), © julijuliart – Fotolia.com S. 5 (Eis), Inna Moreva/shutterstock S. 5 (Glas + Schirmchen, Törtchen), hchjll/shutterstock S. 5 (Babybrei), to\_mua\_to/shutterstock S. 10 (Einkaufsliste), Klara Viskova/shutterstock S. 10 (Kühlschrank), Nenilkime/shutterstock S. 46/47 (Herz, Tasse, Löffel), Art'nLera/shutterstock S. 54 (Minze, Petersilie, Basilikum), white snow/shutterstock S. 62 (unten links), Ohn Mar/shutterstock S. 66 (Frühlingszwiebel), schiva/shutterstock S. 58 (Zwiebel), © Marta Jonina – Fotolia.com S. 68 (Knoblauch), ART OWL/shutterstock S. 69 (Dampf), schiva/shutterstock S. 69 (Blumenkohl), Nikolaeva/shutterstock S. 74/75 (Sportgeräte), Anat\_OM/shutterstock S. 80/81 (Spinat), Art'nLera/shutterstock S. 83 (Minze, Lorbeer), lineartestpilot/shutterstock S. 88 (Messer), © Marta Jonina – Fotolia.com S. 92 (Knoblauch), S. 94 (Petersilie), (Rosmarin), Rin Ohara/shutterstock S. 94 (Möhre), © Mi.Ti. – Fotolia.com S. 97 (Gnocchi), Utro\_na\_more/shutterstock S. 102 (Zimt + Haselnüsse), KateMacate/shutterstock S. 103 (Getreideähren), Kumer Oksana/shutterstock S. 105 (Kaffeeflecke), Irinia/shutterstock S. 108 (Kaffeepflanze), MaryMo/shutterstock S. 108 (Kaffeemühle), advent/shutterstock S. 111 (Computer, Tischtennis, Daumen hoch), rassco/shutterstock S. 111 (Apfel), © ComicVector – Fotolia.com S. 110, 113, 115, 116, 127, 131 (Silhouetten), Rimma Rii/shutterstock S. 116 (Minze), © jan stopka – Fotolia.com S. 118, 120, 123, 125, 129 (Silhouetten), © julijuliart – Fotolia.com S. 134 (2 x Eis), Irmun/shutterstock S. 235 (Eis), fire\_fly/shutterstock S. 136 (Banane, Erdbeere), Olga\_Angelloz/shutterstock S. 137 (Kiwi), Goderuna/shutterstock S. 137 (Ananas), nikiteev\_konstantin/shutterstock S. 138 (Banane), Lisa Alisa/shutterstock S. 138 (Rakete mit Schweif), © julijuliart – Fotolia.com S. 140 (Eistüte), MarinaDa/shutterstock S. 142 (Beeren), Zhivova/shutterstock S. 143 (Granatapfel), Lisa Alisa/shutterstock S. 142/143 (Kleckse), Kotkoa/shutterstock S. 148 (Lavendelkranz), Volegzhanina Elena/shutterstock S. 151 (Wassersplash), Ohn Mar/shutterstock S. 152/153 (Cocktails, Drinks), Art'nLera/shutterstock S. 156 (Minze), Alisen/shutterstock S. 160 (Erdbeeren), Nina\_Susik/shutterstock S. 161 (Schrift Made with love), elenabs/shutterstock S. 162/163 (Etiketten), ojal/shutterstock S. 164 (Mango), Netkoff/shutterstock S. 166 (Luftballons), hchjll/shutterstock S. 167 (Lätzchen), © danielabarreto – Fotolia.com S. 168 (oben), mhatzapa/shutterstock S. 172 (alle Illustrationen), Happy MIA/shutterstock S. 178/179 (Etiketten)

## Hintergründe:

Subbotina Anna/shutterstock S. 4/5, Rudchenko Liliia S. 6/7, Svetlana Lukienko/shutterstock S. 10/11, wanchai/shutterstock S. 14/15, april70/shutterstock S. 16/17, Irina\_QQQ/shutterstock S. 18/19, Nik Merkulov/shutterstock S. 22/23, Irina\_QQQ/shutterstock S. 24/25, Molodec/shutterstock S. 26/27, skelos/shutterstock S. 28/29, siro46/shutterstock S. 30/31, yonibunga/shutterstock S. 32/33, Oksana Shufrych/shutterstock S. 34/35, CHOATphotographer/shutterstock S. 36/37, Svetlana Lukienko/shutterstock S. 40/41, Jimmy Yan/shutterstock S. 42/43, Svetlana Kononova/shutterstock S. 44/45, april70/shutterstock S. 48/49, april70/shutterstock S. 48/49, Irina\_QQQ/shutterstock S. 50/51, Anan Kaewkhammul/shutterstock S. 52/53, wanchai/shutterstock S. 54/55, Smart Design/shutterstock S. 56/57, Africa Studio/shutterstock S. 58/59, iulias/shutterstock S. 60/61, Svetlana Kononova/shutterstock S. 64/65, Anan Kaewkhammul/shutterstock S. 66/67, © psdesign1 – Fotolia.com S. 70/71, © meinefotos007 – Fotolia.com S. 72/73, Svetlana Kononova/shutterstock S. 74/75, © eugeneseergeev – Fotolia.com S. 76/77, symbiot/shutterstock S. 78/79, siro46/shutterstock S. 80/81, Irina\_QQQ/shutterstock S. 84/85, © eugeneseergeev – Fotolia.com S. 86/87, mozzZ – Fotolia.com S. 88/89, Africa Studio/shutterstock S. 92/93, Anan Kaewkhammul/shutterstock S. 94/95, Anan Kaewkhammul/shutterstock S. 96/97, april70/shutterstock S. 100/101, Tomasz Romski/shutterstock S. 104/105, wanchai/shutterstock S. 106/107, © flas100 – Fotolia.com S. 108/109, Africa Studio/shutterstock S. 110/111, Irina\_QQQ/shutterstock S. 112/113, april70/shutterstock S. 114/115, Anan Kaewkhammul/shutterstock S. 116/117, Nik Merkulov/shutterstock S. 118/119, Svetlana Kononova/shutterstock S. 120/121, Irina\_QQQ/shutterstock S. 122/123, © psdesign1 – Fotolia.com S. 124/125, Irina\_QQQ/shutterstock S. 126/127, Africa Studio/shutterstock S. 128/129, Africa Studio/shutterstock S. 130/131, Vadim Georgiev/shutterstock S. 132/133, stockcreations/shutterstock S. 136/137, B Calkins/shutterstock S. 140/141, Anan Kaewkhammul/shutterstock S. 146/147, OHishiapply/shutterstock S. 148/149, kubais/shutterstock S. 150/151, Akita/shutterstock S. 150/151, Irina\_QQQ/shutterstock S. 154/155, Irina\_QQQ/shutterstock 162/163, vector illustration/shutterstock S. 164/165, © orangeberry – Fotolia.com S. 168/169, © laplateresca – Fotolia.com S. 170/171, wanchai/shutterstock S. 174/175, Nik Merkulov/shutterstock S. 176/177, © Subbotina Anna – Fotolia.com S. 178/179, Irina\_QQQ/shutterstock S. 180/181

# Index

## A

Acai-Beeren-Smoothie S. 15  
Apfel-Rucola-Smoothie S.22  
Apfelmus S. 162  
Auberginen-Zwieback-Brei S. 169  
Avocadokern-Pulver S. 11  
Avocado-Schoko-Pudding S. 58

## B

Bananabread-Smoothie S. 113  
Bananen-Himbeer-Smoothiebowl S. 136  
Basilikum-Bananen-Smoothie S. 114  
Bauch-Byebye-Smoothie S. 54  
Beeren-Buttermilch-Küchlein S. 60  
Beeren-Eis S. 141  
Beeren-Kiwi-Smoothie S. 15  
Beeren-Superfood-Smoothie S. 45  
Birnen-Power-Smoothie S. 42  
Beerentraum S. 112  
Blaubeer-Lavendel-Milkshake S. 148  
Blumenkohlreis mit Gemüsecurry S. 68  
Blumenkohl-Rote Bete-Salat S. 64  
Bratapfel-Smoothie S. 34  
Brokkoli-Creme-Suppe S. 86  
Brokkoli-Plätzchen S. 64  
Brombeer-Pfirsich-Smoothie S. 14

## C

Cake Pops S. 60  
Chai Tea-Sirup S. 106  
Chia-Gel S. 40  
Chia-Hanf-Brot S. 46  
Chia-Marmelade S. 46  
Chili-Kirsch-Ketchup S. 94  
Cranberry-Pfirsich-Smoothie S. 17

## D

Der Gewinner S. 133  
Detox-Beeren-Smoothie S. 114

## E

Early Bird S. 147  
Eiweiß-Kekse S. 67  
Erbsen-Minz-Suppe S. 84  
Erdbeer-Aloe Vera-Limonade S. 55  
Erdbeer-Haferflocken-Smoothiebowl S. 136  
Erdbeer-Joghurtcreme mit Knuspersand S. 72  
Erdbeer-Lassi S. 147  
Erdbeer-Mango-Smoothie S. 16  
Erdbeer-Minze-Smoothie S. 120  
Erfrischender Gurken-Smoothie S. 24  
Exotischer Quinoa-Smoothie S. 70

## F

Fatburner-Shake S. 79  
Feigensenf S. 178  
Fenchel-Mango-Smoothie S. 33  
Fixes Salatdressing S. 92  
Flacher Bauch-Shake S. 78  
Flammkuchen S. 66  
Fresh Strawberry Margarita S. 154  
Frischer Fenchel S. 27  
Frozen Mojito Slushy S. 154  
Fruchtiger Kräuter-Smoothie S. 116  
Frühstückssmoothie S. 70

## G

Gazpacho S. 84  
Gemüse-Buttermilch-Smoothie S. 124  
Getrocknete Instant-Gemüsebrühe S. 94  
Gewürz-Smoothie S. 25  
Gingerbread-Latte S. 107  
Gnocchi S. 96

Goji-Limonen-Smoothie S. 42  
Goldene Milch S. 56  
Grapefruit-Passion S. 115  
Green-Apple-Smoothie S. 130  
Green Dream S. 52  
Green Smoothiebowl S. 137  
Green-Physalis-Smoothie S. 24  
Green-Curry-Smoothie S. 127  
Grüner Engel S. 113  
Grüne Karoffel S. 120  
Grüner-Superfood-Smoothie S. 43  
Guacamole S. 92  
Gurken-Drink mit Wasabi S. 125  
Gurken-Kaltschale S. 85  
Guten Morgen-Smoothie S. 106

## H

Haferflocken-Bananen-Cookies S. 58  
Hähnchen-Nuggets S. 65  
Heidelbeerbutter S. 100  
Herzhaftes Wurzelgemüse mit Hähnchen S. 168  
Himbeer-Granatapfel-Eis S. 142  
Himbeer-Vanille-Smoothie S. 126  
Hot Daiquiri S. 130  
Hummus-Suppe S. 85

## I

Immunpower-Smoothie S. 20  
Immunstark-Drink S. 122

## J

Johannisbeer-Traum S. 122

## K

Kaffee-Bananen-Latte S. 108  
Kaiserschmarrn S. 67  
Kalte Avocadosuppe S. 87  
Kalte Süßkartoffelsuppe S. 87  
Karotten-Birnen-Smoothie S. 34  
Karotten-Kiwi-Bananen-Smoothie S. 33  
Karotten-Kokos-Dessert S. 61  
Karotten-Soufflé S. 65

Kefir Chai Latte S. 146  
Knuspersand S. 73  
Kakao-Bananen-Porridge S. 170  
Kokosmilch S. 181  
Kokossahne S. 107  
Kokos-Bananen-Smoothie S. 129  
Kokos-Beeren-Smoothie S. 19  
Kokos-Curry-Suppe S. 88  
Kräuter-Salz S. 179  
Kurkuma-Mango-Smoothie S. 31  
Kürbis-Smoothie S. 119

## L

Low-Carb-Shake S. 78

## M

Mango-Avocado-Smoothie S. 55  
Mango-Himbeer-Smoothie S. 121  
Mango-Ingwer-Smoothie S. 23  
Mango-Karotten-Smoothie S. 30  
Mango-Marmelade mit Limette S. 164  
Mangosirup S. 164  
Melon-Mint-Smoothie S. 35  
Milchreis mal anders S. 62  
Milch-Schnitte S. 61  
Mokka-Kokos-Frappé S. 107  
Molke-Smoothie S. 124  
Müsliriegel S. 175

## N

Nuss-Dip S. 152  
Nussmilch S. 180

## O

Obazda S. 101  
Orangen-Beeren-Smoothie S. 18  
Orangen-Physalis-Smoothie S. 19  
Orangen-Superfood-Smoothie S. 45

## P

Paprika-Smoothie S. 125  
Peachy S. 35

Pfirsich-Frozen Yoghurt S. 140  
Pfirsich-Gewürz-Smoothie S. 116  
Pikanter Karotten-Smoothie  
mit Kapuzinerkresse S. 123  
Pikanter Walnuss-Paprika-Aufstrich S. 100  
Pina-Colada-Smoothie S. 31  
Pistachio-Smoothie S. 112  
Pizza aus Thunfisch S. 66  
Post Workout-Smoothie S. 77  
Pre Workout-Shake S. 77  
Protein-Pancakes S. 76  
Puderzucker S. 177

## R

Radieschen-Smoothie S. 117  
Regenbogen-Eis S. 151  
Rhabarber-Smoothie S. 118  
Roasted Salsa S. 93  
Rote Bete-Smoothie S. 128  
Rote Bete-Ingwer-Smoothie S. 17  
Rote Bete-Mango-Smoothie S. 117  
Rotkohl-Orangen-Brombeeren-Smoothie S. 16  
Rübli-Muffins S. 174

## S

Sangria sin sangria S. 155  
Saures Fruchtleider S. 59  
Sauerkirsch-Pfirsich-Marmelade S. 163  
Saurer Zitrus-Smoothie S. 131  
Scharfer Sauerampfer-Smoothie S. 126  
Scharfer Winter-Smoothie S. 52  
Schoko-Bananen S. 59  
Schoko-Creme S. 102  
Schoko-Erdnuss-Bananen-Smoothiebowl S. 138  
Schoko-Keks-Likör S. 163  
Schoko-Minz-Superfood-Smoothie S. 44  
Schoko-Nicecream S. 140  
Schoko-Walnuss-Muffins S. 176  
Schokoladige Eiswürfel S. 150  
Schwarzer Johannisbeeren Kefir S. 146  
Smoothie „On the run“ S. 131  
Schneller Banerbsen-Smoothie S. 119

Soja-Kresse-Mix S. 121  
Sommerliche Tomatensuppe S.86  
Sonne im Glas S. 36  
Sonnentrocknetes Hummus S. 93  
Spareribs-Grillmarinade S. 95  
Spekulatius-Creme S. 102  
Spicy Kichererbsen-Smoothie S. 128  
Spinat-Rolle S. 80  
Sportskanone S. 132  
Start your day right-Shake S. 76  
Stoffwechsel-Booster S. 79  
Superfood-Chai-Smoothie S. 43  
Süße Pfannkuchen S. 174  
Süßer Cashew-Milkshake S. 25  
Süßer Erbsen-Smoothie S. 22  
Süßkartoffel-Blumenkohl-Brei S. 169  
Süßkartoffel-Smoothie S. 26  
Süßkartoffel-Sonnenaufgang S. 30  
Sweet & Figgy S. 27

## T

Tahini (Sesampaste) S. 181  
Tomaten-Feta-Creme S. 101  
Tomaten-Kick-Starter S. 53  
Tomaten-Smoothie S. 129  
Trockenes Pesto S. 178  
Tropen-Feuer S. 32  
Tropical Appetizer S. 53  
Tropical Smoothiebowl S. 137  
Tropischer Smoothie S. 23  
Tropischer Superfood-Smoothie S. 44

## U

Umami-Würzpulver S. 95

## V

Very Berry S. 71

## **W**

Waffeln S. 175  
Wake-up-Smoothie S. 26  
Walnuss-Minz-Pesto S. 97  
Wassermelonen-Himbeer-Smoothie S.14  
Wassermelonen-Joghurt-Smoothie S. 18  
Wassermelonen-Sorbet S. 141  
Watermelon-Ginger-Juice S. 118  
Watermelon Mojito Mocktail S. 156  
Wein-Smoothie S. 155  
Weintrauben-Smoothie S. 127  
Weißer Tee-Smoothie S. 123  
Wilder Dschungel S. 28

## **Y**

Yellow-Bell-Pepper-Smoothie S. 32

## **Z**

Zimt-Limetten-Drink S. 115  
Zimtige Birnen-Vanille-Konfitüre S. 162  
Zimtkekse aus dem Glas S. 179  
Zitrus-Buttermilch-Smoothie S. 71  
Zitrus Slush S. 54  
Zucchini-Kokos-Brei S. 168  
Zuckerguss S. 174

# Impressum

**Kundenservice:**

Ersatzteilbestellungen, Fragen zur Bedienung oder Funktion unserer Artikel richten Sie bitte an unsere Service-Abteilung in der Zeit: Montag bis Freitag von 8.00 bis 18.00 Uhr unter der Telefon-/Faxnummer +49 (0) 6431 9 21 96 00 oder per E-Mail an [service@genius-germany.de](mailto:service@genius-germany.de)  
Genius GmbH, Im Dachsstück 8, 65549 Limburg/Lahn (Deutschland)

©2016 by Genius GmbH, Limburg/Lahn

**Projektleitung:** Judith Kolb

**Redaktion:** Judith Kolb, Rebecca Nothdurft

**Rezepte:** Rebecca Nothdurft, Theresa Luderer, Judith Kolb, Kelly Sundov, Lisa Mester, Andrea Behrend, Annette Pistor

**Lektorat:** Natalie Repac, Judith Kolb, Rebecca Nothdurft, Isabella Ferlita

**Titelgestaltung und Layout:** Ute Lange, Sabine Schab

**Kreative Leitung:** Sabine Schab

**Fotografie:** Markus Müller, shutterstock, fotolia, thinkstock (siehe Bildnachweise)

**Satz und Gestaltung:** Ute Lange

**Producing/Druck:** Jung Medienpartner GmbH, Alföldi Debrecen

Printed in EU.

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung der Genius GmbH.

**Haftungsausschluss und allgemeiner Hinweis zu medizinischen Themen:**

Die hier dargestellten Inhalte dienen ausschließlich Informationszwecken. Auch wenn die Inhalte mit großer Sorgfalt erstellt wurden, erheben sie weder einen Anspruch auf Vollständigkeit noch kann die Aktualität, Richtigkeit und Ausgewogenheit der dargebotenen Information garantiert werden. Sie ersetzen keinesfalls die fachliche und individuelle Beratung durch einen Arzt oder Apotheker und stellen auch keine Kauf- oder Anwendungsempfehlungen bezüglich bestimmter Therapieformen dar. Insbesondere dürfen sie nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und Beginn, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten verwendet werden. Konsultieren Sie bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer einen Arzt. Nur die ärztliche Diagnose ist für die Anwendung, Absetzung und/oder Veränderung von Arzneimitteln und Therapien entscheidend. Wir und unsere Autoren übernehmen keine Haftung für Schäden oder Unannehmlichkeiten, die sich aus der Anwendung der hier dargestellten Information ergeben.

1. Auflage 2016



**Redaktionsteam: Rebecca Nothdurft und Judith Kolb**

Rebecca und Judith haben gemeinsam an der redaktionellen Umsetzung des Buches gearbeitet. Beide beschäftigen sich schon seit ihrer Jugend mit gesunder, nachhaltiger Ernährung und interessieren sich sehr für die aktuellsten Food-Trends.

Durch die Zubereitung ihrer Mahlzeiten mit dem Feelvita Nutri Mixer fühlen sich beide noch wohler und vitaler und haben viele neue Möglichkeiten entdeckt, um ihren Lifestyle zu optimieren!





## Fit durch den Tag!

Das Rezeptbuch zu Ihrem Feelvita Nutri Mixer ist der ideale Begleiter für die tägliche, schnelle und einfache Zubereitung von leckeren Smoothies und vielem mehr. Mit diesen „im Gepäck“ finden Sie einen Weg zu mehr Wohlbefinden, Lebensfreude und Ihrem persönlichen Idealgewicht und das auf eine besonders leichte und genussreiche Weise.

Praktische To Go-Smoothies helfen Ihnen, all das perfekt in den Alltag zu integrieren – selbst, wenn wenig Zeit für die Zubereitung bleibt. Das Ziel: Eine gesunde und ausgewogene Ernährung, die Spaß macht – ob Smoothie-Neuling oder Fortgeschrittener, das Buch bietet Rezepte für Jeden! Außerdem finden Sie in diesem Buch Wissenswertes zu Superfoods, Informationen rund um das Einkaufen der Zutaten und deren Wirkung und erhalten wertvolle Experten-Tipps.

Kleine Smoothies mit großer Wirkung! Feelvita-Smoothies können helfen

- ➔ schnell und einfach Vitamine zu sich zu nehmen – immer und überall,
- ➔ Schritt für Schritt das Wohlfühlgewicht zu erreichen,
- ➔ sich und die Familie optimal mit Vitalstoffen zu versorgen,
- ➔ durch Detox-Effekte den Körper zu entgiften,
- ➔ frische Energie und Vitalität aufzubauen,
- ➔ Ihre Kinder für Obst und Gemüse zu begeistern,
- ➔ Nährstoffe optimal aufzunehmen und zu verwerten,
- ➔ die Verdauung und die Darmflora zu unterstützen,
- ➔ Krankheiten vorzubeugen oder Beschwerden zu lindern,
- ➔ sich einfach wohl und gesund zu fühlen.

Entdecken Sie die enorme Zubereitungsvielfalt von Feelvita: Zaubern Sie zusätzlich gesunde Säfte, raffinierte Cocktails, Shakes, Kaffee-Getränke, erfrischende Eis-Kreationen, Suppen, Saucen, Dressings, Aufstriche, Dips, leckeres Gebäck, Babynahrung, köstliche Geschenkideen und vieles mehr.



Genius

