

Happy Smoothie „Good day, sunshine! “

Was in Kindertagen noch lauthals zur Werbung von Langnese-Honig mitgesungen wurde, lässt sich am besten so beschreiben: „Kuhtee sunshine...“

Die Kindertage sind (fast) vorbei, die Werbung ist (fast) vergessen (die Beatles werden das zum Glück niemals) und etwas hat sich noch geändert: mittlerweile, da ich Werbung besser verstehe und (fast) nicht mehr auf sie hereinfalle, habe ich mich dazu entschieden, Honig aus der Region und von



Imkern zu beziehen, die ihren Beruf noch mit Leidenschaft und als Handwerk ausüben und ihre Bienen nicht als Arbeitsgeräte ansehen! Wenn der Ertrag dann möglichst noch aus „Bio-Anbau“ stammt, umso besser.

Endlich ist in diesen Tagen auch die Sonne im Norden angekommen! Wer kann jetzt zu einem Sonnenbad noch Nein sagen?? Also unterstützen wir unsere Haut mit einem zum Sonnenschein passenden erfrischenden Smoothie, dessen Zutaten u. a. auch einen kleinen aber feinen Sonnenschutz für unsere Haut bietet.

Folgende Zutaten ergeben ca. 280 – 300 ml und somit ein Vorspeisen-Schmankerl für Vier:

- 1 kleine Orange - brutto ca. 170 g
- 1 Möhre - 80 – 100 g
- 1 Stange Staudensellerie - ca. 30 g
- 10 g Kokosöl, nativ
- 15 g Blütenhonig, cremige und milde Sorte
- 1 TL Zitronensaft, frisch gepresst (ohne Kerne)
- 100 ml kaltes Wasser

Orange schälen, Möhre und Staudensellerie waschen und putzen. Alles in Stücke schneiden, mit allen weiteren Zutaten in einen leistungsstarken Standmixer geben und ca. 30 Sekunden bzw. so lange gut durchmischen, bis ein cremiger Smoothie entstanden ist. Variante: etwas frischen Ingwer und/oder Kurkuma zugeben.

Smoothie in Dessertschälchen füllen und mit einem Teelöffel auslöffeln. Dabei auch das Kauen nicht vergessen, denn das ist für die Speichelbildung und damit für die nötige Portion Enzyme wichtig, die uns helfen, möglichst viele Vitalstoffe aus unserer Nahrung aufzunehmen. Auch wenn es sich „Detox, Powerfood, Phytochemicals“ usw. nennt: bestes Obst und Gemüse einfach nur herunterkippen ist auch keine Lösung.... ;o). Ein Smoothie ist ein netter Luxus für „Sonntage“.

In diesem Sinne wünsche ich euch einen guten Appetit und einen schönen Start in den Wonnemonat!