

Landgemachtes

Rezepte vom Land



Cremige Smoothies

Leckere Powerdrinks mit Obst und Milch

Unsere Landköchinnen

Landfrauen aus Niedersachsen kochen für Landgemachtes

Auf dem Online-Portal „Landgemachtes – Rezepte vom Land“ präsentieren Landköchinnen aus Niedersachsen zusammen mit ihren Kolleginnen aus NRW ihre Lieblingsrezepte. In diesem Heft haben die sieben niedersächsischen Landfrauen ihre besten Rezepte für leckere Smoothies zusammengetragen. Weitere Rezepte sowie Tipps, Nährwertangaben und andere regionale Leckerbissen finden Sie unter www.landgemachtes.de

Landgemachtes ist ein Projekt von DIALOG MILCH.
www.dialog-milch.de



Jutta
Grafschaft
Bentheim



Friedel
Ostfriesland



Annette
Nordseeküste



Birgit
Lüneburger
Heide



Andrea
Aller-Leine-Tal



Manuela
Cuxland



Maren
Ostfriesland





..... *Smoothies ganz einfach*

Die Zubereitung gilt für alle Rezepte in diesem Booklet gleichermaßen und ist ganz einfach:

- Obst und Gemüse waschen
- Schalen, Steine oder Kerne nur entfernen, wenn sie nicht essbar sind, sonst bleiben sie dran
- Alle aufgeführten Zutaten grob zerkleinern
- Die Stücke in den Mixer geben und den Deckel darauf setzen
- Ca. eine Minute pürieren, bis die Konsistenz schön cremig ist
- Dabei die Drehzahl langsam erhöhen
- Ab ins Glas und genießen





Die Klassischen

Süße Früchte und reifes Obst der Saison sind die klassischen Zutaten. Noch cremiger und smoother wird's dank der Milchprodukte. Zusammen mit Joghurt oder Buttermilch entstehen leckere Drinks, die allen schmecken.





3

Fruchtig

1 *Strawberry-Mango-Sunrise Smoothie*

Zwei Portionen à 250 ml

1 sehr reife Mango (ca. 250 g), 200 g Erdbeeren, 300 g Joghurt, 250 ml Kokosmilch

2 *Solero-Smoothie*

Zwei Portionen à 300 ml

1 große, saftige Orange, 400 g Joghurt, Mark von 1 Vanilleschote, ½ Avocado, 1 Pck. Vanillezucker

3 *Schneller Beeren-Smoothie*

Zwei Portionen à 300 ml

250 g Erdbeeren, 100 g Himbeeren, 500 ml Buttermilch, 1 Pck. Vanillezucker nach Geschmack

Tipp

Schneller

Beeren-Smoothie

Nach dem Mixen sofort umfüllen, damit sich die Buttermilch nicht erwärmt.

Strawberry-Mango-Sunrise-Smoothie

Zuerst das Mangofruchtfleisch mit 200 g Joghurt und 150 ml Kokosmilch im Mixer pürieren und gleichmäßig in zwei große Gläser füllen. Erst danach die Erdbeeren mit 100 g Joghurt und 100 ml Kokosmilch ebenfalls im Mixer pürieren und auf die Mangoschicht füllen. So entsteht der „Sunrise“.



1

Schnell

Frühstück für Eilige

Schon mal was von Porridge gehört? Besonders in Großbritannien ist das ein beliebtes Frühstück. Klassischerweise werden dabei Haferflocken zusammen mit Obst unter Zugabe von Wasser oder Milch kurz gekocht. Allerdings kann das Kochen Nährstoffe reduzieren. Beim Smoothie kann das nicht passieren. Smoothies mit Hafer- oder anderen Flocken sind daher der perfekte Frühstückersatz, wenn's mal schnell gehen muss. Wer sein Frühstück nicht trinken, sondern ein wenig langsamer genießen und daher löffeln möchte, kann die Nüsse, einen Teil der Apfelstücke, Weintrauben und Haferflocken zurückhalten und anschließend unterrühren.





Tipp

Good-Morning-Smoothie

Dieser Smoothie ist eine Wahl, wenn vorhandene Heidelbeeren nicht mehr ganz so schön aussehen und daher zeitnah verarbeitet werden müssen. Wer eine noch festere Konsistenz erreichen möchte, kann anstelle der Milch auch Naturjoghurt verwenden oder Milch und Joghurt in einem ausgewogenen Verhältnis mischen.

1 Porridge mal anders

Für eine Portion à 300 ml

1 kl. Apfel, 75 g grüne Weintrauben, ca. 50–75 g Haferflocken, 2 EL Pflaumenmus (ca. 60g), 1–2 EL geschälte Walnüsse (ca. 15 g), 150 ml Milch, 1 TL Zimt

2 Good-Morning-Smoothie

Eine Portion à 300 ml

130 g Magerquark, 125 ml Milch, 1 EL Haferflocken, 1/2 Banane, 1 Handvoll frische Blaubeeren (ca. 100 g), 1 EL Leinsamen (ca. 5 g), optional: etwas Honig

3 Light Cooky-Dough-Smoothie

Eine Portion à 300 ml

1 Banane (gehackt), 60 g Haferflocken, 250 ml fettarme Milch, 2 EL Kakaopulver, 2 EL Erdnussbutter

Die Weißen

Gut zu
Wissen



Milch ist laut Definition „das Gemelk einer oder mehrerer Kühe“. Außer als Trinkmilch eignet sie sich für Heißgetränke und Milchshakes, für Puddings und Flammeris, für süße wie pikante Soßen und für eine Vielzahl an Desserts. Wird Milch für Smoothies verwendet, sollten keine sauren Früchte wie Orangen oder Zitronen zugegeben werden, andernfalls flockt das Eiweiß aus. Das ist unbedenklich, aber optisch nicht schön.

Buttermilch entsteht als Nebenprodukt bei der Butterherstellung. Sie ist mit einem Fettgehalt von in der Regel 0,2 bis 0,3 %, höchstens jedoch 1 %, fettarm. Buttermilch eignet sich gut für die Zubereitung von Smoothies, insbesondere mit säurehaltigen Früchten. In Kuchen und Gebäck verwendet, macht sie den Teig schön locker und saftig.

Joghurt ist ein Sauermilchprodukt, das durch Milchsäuregärung entsteht. Dies ist der natürliche Prozess, bei dem in der Milch enthaltene Milchsäurebakterien einen Teil des Milchzuckers in Milchsäure umwandeln. Dabei gerinnt ein Teil des Eiweiß und flockt aus, die Milch wird fest. Joghurt passt in Smoothies ebenfalls gut zu sauren Früchten. Seine feste Konsistenz macht die Drinks cremig.



Schmand ist ein gesäuertes Sahneerzeugnis. Mit 20 bis 29 % Fettgehalt ist er zwischen der leichten Sauren Sahne und der Crème fraîche einzuordnen. Er eignet sich für Dips und Soßen, aber auch zum Backen. Schmand wird aufgrund seines säuerlichen Geschmacks für herzhaftes Gemüse-Smoothies verwendet, zu süßen Drinks passt seine frische Cremigkeit jedoch ebenfalls.

Kefir hat seinen Ursprung im Kaukasus. Er wird mit Milchsäurebakterien und sogenannten „Kefirknollen“ – bestimmten Hefepilzen – erzeugt. Er schmeckt säuerlich aromatisch und prickelt durch die Kohlensäure leicht. Ein gewölbter Becherdeckel ist bei Kefir kein Zeichen von Verderb. Sein erfrischender Eigengeschmack passt in pikanten Smoothies, aber auch als Basis für Salatdressing.

Speisequark gehört zu den Frischkäsesorten. Er wird erzeugt, indem entrahmte pasteurisierte Milch mit Milchsäurebakterien (teilweise auch probiotischen Kulturen) und Lab bei ca. 22 °C dickgelegt wird. Anschließend wird die dickgelegte Magermilch zentrifugiert, wobei Molke abläuft. Durch Passieren entsteht die zartcremige Masse des Quarks. Er verleiht Smoothies eine schöne Konsistenz.



1

Tip

Green Smoothie für Anfänger

Einsteiger in Sachen Green Smoothies mischen je zur Hälfte Gemüse und süßes Obst.

Die Fortgeschrittenen tauschen immer mehr von den Früchten gegen grünes Gemüse, Salat, Wild- oder Gartenkräuter aus.

Green Smoothies

Grünes Gemüse, Salat oder Wildkräuter gemischt mit Obstsorten wie Apfel, Birne oder Banane – das sind die typischen Zutaten eines grünen Smoothies. Erfrischend und mit viel Geschmack kommen die grünen Drinks daher. Die Liste der möglichen Zutaten ist vielfältig: neben Spinat und Grünkohl können auch Feldsalat, Brokkoli, Mangold oder Rosenkohl in einen möglichst leistungsstarken Mixer. Ganz egal, wie der perfekte grüne Smoothie für Sie zusammengestellt ist – ein paar Löffel Schmand, Kefir oder Joghurt machen ihn besonders cremig.





1 *Green Smoothie* für Anfänger

2 Portionen à 250 ml

1 große Handvoll frischer Blattspinat (od. 80 g TK-Spinat),
1/2 Apfel, 1/4 Avocado (ohne Kern), 1/2 Banane, 1 Spritzer Zitronensaft,
200 g Naturjoghurt, 100 ml Kefir, 100 ml Wasser

2 *Peter-Pan-Smoothie*

2 Portionen à 250 ml

120 g reife Papaya (od. Mango), 120 g Ananas (aus der Dose),
1 Bd. Petersilie, 2 Handvoll Feldsalat, 250 ml Wasser, 2 EL Schmand
(ca. 50 g)

3 *Ostfriesen-Smoothie*

2 Portionen à 250 ml

100 g TK-Grünkohl, 125 g Melone (Honig- oder Galia-Melone),
5 – 10 g Ingwer, 150 g Birnensaft, 1 EL Schmand



Die Exotischen

Hier wird's exotisch. Zum saftigen Obst gesellen sich jetzt kräftige Gewürze, frische Kräuter und die eine oder andere ausgefallene Zutat. Diese Smoothies sind ein bisschen speziell, aber vor allem besonders lecker.





Tipp

Scharfer Piña Colada-Smoothie

Bei frischer Ananas besteht die Gefahr, dass die enthaltenen Enzyme das Milcheiweiß spalten und es dann bitter schmeckt. Bei Ananas aus der Konservendose kann das nicht passieren. Durch die Erhitzung sind die Enzyme deaktiviert.

3

1 Dattel-Leinsamen-Smoothie

2 Portionen à 300 ml

400 ml Buttermilch, 100 ml Milch, 40 g Himbeeren, 50 g Leinsamen geschrotet, 10 Datteln, 4 Blättchen Minze

2 Scharfer Piña Colada-Smoothie

2 Portionen à 250 ml

1 reife Banane, 150 g Ananas (z. B. aus der Dose), 150 ml Milch, 150 ml Kokosmilch, Ingwer (Größe nach Geschmack, ca. 10 g), 2 EL Kokosraspeln, eine Prise Zimt, 1 EL Honig

3 India-Smoothie

Zwei Portionen à 250 ml

3 frische Plattpflirsiche (od. 6 Pflirsichhälften aus der Dose), 1 Banane, 1 TL Kurkuma, 1 TL Currypulver, 300 ml Milch



Smooth-Facts

Am besten du schälst das Obst und Gemüse gar nicht erst, sofern man die Schale auch mitessen kann. Das spart Zeit. Obendrein sitzen in und unter der Schale auch die meisten Vitamine. Wäre doch schade, wenn die im Müll landen.

Smoothies sind keine Durstlöcher. Obwohl man sie trinken kann, ist ein Smoothie eher eine (Zwischen-)Mahlzeit.

Du kannst jedes Rezept nach deinen Vorlieben pimpen. Du magst keine Birnen? Nimm Äpfel! Du magst keine Gurken? Lass sie einfach weg. So kann jeder ganz einfach zum Smoothie-Erfinder werden.

Das Obst und Gemüse für dein Lieblingsrezept kannst du vorsorglich schon kleinschneiden und portionsweise einfrieren. Wenn du mal weniger Zeit hast, mixt du einfach die vorbereiteten, tiefgefrorenen Früchte mit dem entsprechenden Milchprodukt und fertig ist der Turbo-Liebings-Smoothie in weniger als 3 Minuten.

Tipp:

Smoothies mit exotischen Früchten und Milch nicht zu lange stehen lassen, sonst werden sie bitter.

Niedersachsen - ein echtes Milchland!

In Niedersachsen gibt es rund 8.140 Milchbauernhöfe zwischen Nordsee und Harz. Die allermeisten sind seit vielen Jahren als Familienbetrieb geführt und halten im Durchschnitt 98 Milchkühe, überwiegend in Boxenlaufställen. Hier können sich die Kühe frei bewegen und finden gute Luft- und Lichtverhältnisse sowie bequeme Liegeplätze vor. Und: Im bundesweiten Vergleich gehört Niedersachsen zu den Spitzenreitern bei der Weidehaltung.

Man erkennt niedersächsische Milchprodukte übrigens durch das europäische Identitätskennzeichen. Auf jedem verpackten Produkt weist ein ovales Symbol auf die Herkunft hin. Die Abkürzung NI steht dort für Niedersachsen.

**Viel Spaß beim Einkaufen,
Mixen und guten Appetit**
wünscht Ihnen
das Team der
Landesvereinigung!

Herausgeber:



Landesvereinigung der
Milchwirtschaft Niedersachsen e.V.

www.milchland.de



KUH-LE GRÜSSE AUS DEM STALL!

Auf „My KuhTube“ zeigen Ihnen Milchbauern, was sie täglich bewegen. Schauen Sie mal rein!



mykuhtube.de