

22 KETO *Smoothies*



Inhaltsverzeichnis

- 2** Greenheart Smoothie
- 4** Spiced Perfection Smoothie
- 6** Hello Sunshine Smoothie
- 8** Good Vibration Smoothie
- 10** Dopamin Delight Smoothie
- 12** Green Queen Smoothie
- 14** Anti Inflamm Smoothie
- 16** Black Forest Smoothie
- 18** Basil Boost Smoothie
- 20** Coffee Kickstarter Smoothie
- 22** Mandel-Chaga Latte
- 24** Cranberry-Glühwein
- 26** Würziger Chai-Tee
- 28** Heiße Schokolade
- 30** Golden Mylkshake
- 32** Kurkuma Detox Drink
- 34** Gurke-Ingwer Infused Water
- 36** Melonen Fresca
- 38** Geeiste Beeren-Limonade
- 40** Erdbeer-Minze Infused Water
- 42** Almond Bliss Smoothie
- 44** Virgin Colada Smoothie

Greenheart Smoothie



Vorbereitung: 5 Min



Koch-/Kühlzeit: 0 Min



Gesamt: 5 Min



Ergibt: 1 Portion

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen leistungsstarken Mixer geben und so lange mixen, bis ein cremiger Smoothie entsteht. Wenn nötig, mit Limettensaft und Minze abschmecken und mit Wasser verdünnen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
280 kcal	22 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
15 g	6 g

Zutaten:

25 g Vanille-Proteinpulver
2 EL Chiasamen
Eine Prise Vanillemark
Ein Spritzer Limettensaft
70 g Blattspinat (frisch oder gefroren)
Fruchtfleisch von ¼ reifen Avocado
1/3 Salatgurke
8-12 frische Minzblätter (nach Geschmack)
350 ml ungesüßte Mandelmilch



Spiced Perfection Smoothie



Vorbereitung: 5 Min



Koch-/Kühlzeit: 0 Min



Gesamt: 5 Min



Ergibt: 1 Portion

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen leistungsstarken Mixer geben und so lange mixen, bis ein cremiger Smoothie entsteht. Wenn nötig, mit Gewürzen abschmecken und mit Wasser verdünnen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
337 kcal	19 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
24 g	8 g

Zutaten:

- 120 g Kürbispüree (Babybrei)
- 25 g Vanille-Proteinpulver
- 350 ml ungesüßte Mandelmilch
- 1 EL geschrotete Leinsamen
- 1 EL MCT-Öl
- 1 TL Ceylon-Zimt
- ½ TL Muskatnuss
- ¼ TL Ingwer



Hello Sunshine Smoothie



Vorbereitung: 5 Min



Koch-/Kühlzeit: 0 Min



Gesamt: 5 Min



Ergibt: 1 Portion

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen leistungsstarken Mixer geben und so lange mixen, bis ein cremiger Smoothie entsteht. Wenn nötig, mit Gewürzen abschmecken und mit Wasser verdünnen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
341 kcal	26 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
21 g	6 g

Zutaten:

25 g Vanille-Proteinpulver
1 EL geschrotete Leinsamen
Eine Prise Kurkuma
30 g Erdbeeren (frisch oder gefroren)
25 g Erdnussmus
350 ml ungesüßte Mandelmilch



Good Vibration Smoothie

 **Vorbereitung: 5 Min**

 **Koch-/Kühlzeit: 0 Min**

 **Gesamt: 5 Min**

 **Ergibt: 1 Portion**

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen leistungsstarken Mixer geben und so lange mixen, bis ein cremiger Smoothie entsteht. Wenn nötig, mit Gewürzen abschmecken und mit Wasser verdünnen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
364 kcal	22 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
26 g	4 g

Zutaten:


25 g Schokoladen-Proteinpulver
1 TL geschrotete Leinsamen
1 TL gemahlene Flohsamenschalen
1 TL Ceylon-Zimt
Eine Prise Kardamompulver
25 g Haselnussmus
350 ml ungesüßte Mandelmilch



Dopamin Delight Smoothie

 **Vorbereitung: 5 Min**

 **Koch-/Kühlzeit: 0 Min**

 **Gesamt: 5 Min**

 **Ergibt: 1 Portion**

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen leistungsstarken Mixer geben und so lange mixen, bis ein cremiger Smoothie entsteht. Wenn nötig, mit Gewürzen abschmecken und mit Wasser verdünnen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
397 kcal	25 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
24 g	5 g

Zutaten:

25 g Schokoladen-Proteinpulver
1 EL Chiasamen
1 TL ungesüßtes Kakaopulver
1 TL Chagapilz-Pulver
1 TL Kakaonibs
¼ TL Vanillemark
25 g Mandelmus
350 ml ungesüßte Mandelmilch



Green Queen Smoothie



Vorbereitung: 10 Min



Koch-/Kühlzeit: 0 Min



Gesamt: 10 Min



Ergibt: 1 Portion

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
373 kcal	21 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
24 g	12 g

Zutaten:

25 g Kokosmus
25 g Vanille-Proteinpulver
1 EL Chiasamen
70 g Blattspinat (frisch oder gefroren)
1 TL Limettensaft
4-5 frische Minzblätter
150 ml Kokoswasser
200 ml ungesüßte Mandelmilch

Zubereitung:

- 1) Das Kokosmus in einem Wasserbad schmelzen und 5 Minuten abkühlen lassen.
- 2) Alle Zutaten in einen leistungsstarken Mixer geben und so lange mixen, bis ein cremiger Smoothie entsteht. Wenn nötig, mit Minze abschmecken und mit Wasser verdünnen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.



Anti Inflamm Smoothie



Vorbereitung: 5 Min



Koch-/Kühlzeit: 0 Min



Gesamt: 5 Min



Ergibt: 1 Portion

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen leistungsstarken Mixer geben und so lange mixen, bis ein cremiger Smoothie entsteht. Wenn nötig, mit Vanillemark und Maca abschmecken und mit Wasser verdünnen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
373 kcal	28 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
22 g	8 g

Zutaten:


25 g Vanille-Proteinpulver
1 TL Maca-Pulver
1 EL geschälte Hanfsamen
¼ TL Vanillemark
1 EL geschrotete Leinsamen
70 g Grünkohl (frisch oder gefroren)
15 g Mandelmus
350 ml ungesüßte Mandelmilch



Black Forest Smoothie

 **Vorbereitung: 5 Min**

 **Koch-/Kühlzeit: 0 Min**

 **Gesamt: 5 Min**

 **Ergibt: 1 Portion**

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen leistungsstarken Mixer geben und so lange mixen, bis ein cremiger Smoothie entsteht. Wenn nötig, mit Kakao und Tonkabohne abschmecken und mit Wasser verdünnen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
343 kcal	21 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
22 g	8 g

Zutaten:

25 g Schokoladen-Proteinpulver
1 EL ungesüßtes Kakaopulver
¼ TL geriebene Tonkabohne
1 EL Chiasamen
40 g gefrorene Sauerkirschen
50 g Fruchtfleisch einer reifen Avocado
1 TL MCT-Öl
350 ml ungesüßte Mandelmilch



Basil Boost Smoothie

 **Vorbereitung: 5 Min**

 **Koch-/Kühlzeit: 0 Min**

 **Gesamt: 5 Min**

 **Ergibt: 1 Portion**

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen leistungsstarken Mixer geben und so lange mixen, bis ein cremiger Smoothie entsteht. Wenn nötig, mit Vanillemark und Basilikum abschmecken und mit Wasser verdünnen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
369 kcal	22 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
26 g	7 g

Zutaten:

25 g Vanille-Proteinpulver
¼ TL Vanillemark
2 EL Chiasamen
40 g Erdbeeren (frisch oder gefroren)
70 g Blattspinat (frisch oder gefroren)
5-6 Basilikum-Blätter
1 EL MCT-Öl
350 ml ungesüßte Mandelmilch



Coffee Kickstarter Smoothie

 **Vorbereitung: 5 Min**

 **Koch-/Kühlzeit: 0 Min**

 **Gesamt: 5 Min**

 **Ergibt: 1 Portion**

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen leistungsstarken Mixer geben und so lange mixen, bis ein cremiger Smoothie entsteht. Wenn nötig, mit Kaffeepulver abschmecken und mit Wasser verdünnen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
350 kcal	26 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
22 g	6 g

Zutaten:

25 g Vanille-Proteinpulver
1 EL geschrotete Leinsamen
30 g Himbeeren (frisch oder gefroren)
25 g Erdnussmus
½ TL Instant-Kaffeepulver
350 ml ungesüßte Mandelmilch



Mandel-Chaga Latte



Vorbereitung: 5 Min



Koch-/Kühlzeit: 0 Min



Gesamt: 5 Min



Ergibt: 1 Portion

Zubereitung:

1) Alle Zutaten in einen leistungsstarken Mixer geben und etwa 10 Sekunden auf höchster Stufe mixen.

2) Die Mandel-Chaga-Milch bei mittlerer Hitze in einem Topf erwärmen und in einen großen Becher geben.

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
148 kcal	2 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
11 g	2 g

Zutaten:

200 ml ungesüßte Mandelmilch

40 ml Vollfett-Kokosmilch

80 ml Wasser

1 TL Chagapilz-Pulver

½ TL Ceylon-Zimt

¼ TL Ingwerpulver

¼ TL Kardamompulver

1/8 TL Muskatnuss

¼ TL Vanillemark

1 TL Puder-Erythrit



Cranberry-Glühwein



Vorbereitung: 5 Min



Koch-/Kühlzeit: 15 Min



Gesamt: 20 Min



Ergibt: 5 Portionen

Zubereitung:

1) Die Orange in Scheiben schneiden. Alle Zutaten in einen Topf geben und 15 Minuten bei mittlerer Hitze schwach köcheln lassen.

2) Mit Erythrit abschmecken und auf 5 Teegläser aufteilen.

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
118 kcal	0 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
0 g	4 g

Zutaten:

- ½ Orange
- 750 ml trockener Rotwein (z.B. Merlot)
- 30 g frische Cranberries
- 8 Gewürznelken
- 3 Zimtstangen
- 4 getrocknete Sternanis-Früchte
- 4 EL Puder-Erythrit



Würziger Chai-Tee



Vorbereitung: 5 Min



Koch-/Kühlzeit: 5 Min



Gesamt: 10 Min



Ergibt: 2 Portionen

Zubereitung:

Alle Gewürze und Erythrit in einer kleinen Schüssel mit Wasser verrühren. Die Gewürzpaste mit Mandelmilch und Tee in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze in einem Topf erwärmen. Auf 2 Becher aufteilen.

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
32 kcal	1 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
1 g	2 g

Zutaten:

½ EL Ceylon-Zimt
1 TL Ingwerpulver
½ TL gemahlener Kardamom
¼ TL schwarzer Pfeffer
1/8 TL Muskatnuss
1/8 TL gemahlene Nelken
1 EL Puder-Erythrit
1 EL Wasser
250 ml ungesüßte Mandelmilch
250 ml gekochter schwarzer Tee



Heiße Schokolade



Vorbereitung: 5 Min



Koch-/Kühlzeit: 5 Min



Gesamt: 10 Min



Ergibt: 2 Portionen

Zubereitung:

1) Alle Zutaten in einen leistungsstarken Mixer geben und etwa 10 Sekunden auf höchster Stufe mixen.

2) Die Schokolade bei mittlerer Hitze in einem Topf erwärmen und mit Erythrit abschmecken.
Auf 2 Becher aufteilen.

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
138 kcal	5 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
12 g	1 g

Zutaten:

500 ml ungesüßte Mandelmilch
2 TL ungesüßtes Kakaopulver
30 g Mandelmus
¼ TL Vanillemark
1 EL Puder-Erythrit
Eine Prise Salz



Golden Mylkshake



Vorbereitung: 5 Min



Koch-/Kühlzeit: 0 Min



Gesamt: 5 Min



Ergibt: 1 Portion

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
107 kcal	2 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
9 g	2 g

Zutaten:

350 ml ungesüßte Mandelmilch
1 TL MCT-Öl
 $\frac{3}{4}$ TL Kurkumapulver
 $\frac{1}{2}$ TL Ingwerpulver
 $\frac{1}{4}$ TL Ceylon-Zimt
 $\frac{1}{4}$ TL Vanillemark
Eine Prise schwarzer Pfeffer
1 TL Puder-Erythrit
Eine Prise Salz
2 Eiswürfel

Zubereitung:

Wichtig: Zum Schälen der Kurkumawurzel unbedingt Einmal-Handschuhe anziehen! Kurkuma kann deinen Mixer färben, wenn dieser durchsichtig ist.

1) Alle Zutaten in einen leistungsstarken Mixer geben und etwa 30 Sekunden auf höchster Stufe mixen. Mit Erythrit abschmecken.

2) Den Shake in ein Glas geben und sofort genießen. Falls du die Goldene Milch lieber warm trinken möchtest, lass die Eiswürfel weg und erwärme das Getränk nach dem Mixen bei mittlerer Hitze in einem Topf.



Kurkuma Detox Drink

 **Vorbereitung: 5 Min**

 **Koch-/Kühlzeit: 5 Min**

 **Gesamt: 10 Min**

 **Ergibt: 2 Portionen**

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
12 kcal	0 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
0 g	2 g

Zutaten:

1 EL geriebene Kurkumawurzel
1 EL geriebene Ingwerwurzel
1 Bio-Zitrone
1 TL Puder-Erythrit
Eine Prise Cayenne-Pfeffer
700 ml Wasser

Zubereitung:

Wichtig: Zum Schälen der Kurkumawurzel unbedingt Einmal-Handschuhe anziehen!

1) Die Zitrone pressen. Von der Schale 2-3 Streifen mit einem Messer abschneiden. Mit den restlichen Zutaten in einen Topf geben und 4 Minuten erwärmen (nicht zum Kochen bringen). Vom Herd nehmen und mit Puder-Erythrit, Zitronensaft und Cayenne-Pfeffer abschmecken.

2) Den Kurkumatee über ein Sieb in zwei große Tee-gläser abgießen. Der Tee kann im Kühlschrank 2-3 Tage gelagert werden und sollte vor dem Verzehr kurz erwärmt werden.



Gurke-Ingwer Infused Water



Vorbereitung: 5 Min



Koch-/Kühlzeit: 1 Std



Gesamt: 1 Std 5 Min



Ergibt: 4 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
8 kcal	0 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
0 g	2 g

Zutaten:

4 cm Ingwerwurzel, geschält
½ Salatgurke
½ Zitrone
2 Zweige Rosmarin
1 Liter stilles Wasser
Eiswürfel (optional)

Zubereitung:

1) Ingwer, Salatgurke und Zitrone in Scheiben schneiden und mit dem Rosmarin in eine Wasserkaraffe geben.

2) Mit Wasser auffüllen. Mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank geben und vor dem Servieren optional ein paar Eiswürfel hinzufügen.



Melonen Fresca



Vorbereitung: 10 Min



Koch-/Kühlzeit: 0 Min



Gesamt: 10 Min



Ergibt: 3 Portionen

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
18 kcal	0 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
0 g	5 g

Zutaten:

Kalte Wassermelone (kernfrei)
Ein paar Minzblätter nach Geschmack
3 EL Limettensaft
150 ml kaltes Wasser
350 ml kaltes Mineralwasser mit
Sprudel
Eiswürfel nach Geschmack

Zubereitung:

1) 150 g Melonen-Fruchtfleisch würfeln und mit Minzblättern, Limettensaft und Wasser in einen Mixer geben. So lange mixen, bis alles gut durchgemischt ist.

2) Durch ein Mulltuch oder ein sehr feines Sieb in eine Schüssel filtern. Das Melonen-Konzentrat auf 3 Gläser aufteilen, mit Mineralwasser auffüllen und ein paar Eiswürfel hinzufügen.



Geeiste Beeren-Limonade

 **Vorbereitung: 5 Min**

 **Koch-/Kühlzeit: 20 Min**

 **Gesamt: 25 Min**

 **Ergibt: 5 Portionen**

Zubereitung:

Alle Zutaten bis auf die Eiswürfel in eine große Wasserkaraffe geben. Mindestens 20 Minuten in den Kühlschrank geben und vor dem Servieren ein paar Eiswürfel hinzufügen.

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
7 kcal	0 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
0 g	2 g

Zutaten:

150 g gefrorene, gemischte Beeren
4 EL Limettensaft
8-10 Blätter Zitronenmelisse
1 EL Puder-Erythrit
1 Liter Mineralwasser mit Sprudel
Eiswürfel nach Geschmack



Erdbeer-Minze Infused Water

 **Vorbereitung: 5 Min**

 **Koch-/Kühlzeit: 1 Std**

 **Gesamt: 1 Std 5 Min**

 **Ergibt: 2 Portionen**

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
8 kcal	0 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
0 g	2 g

Zutaten:

3 große Erdbeeren

1/3 Salatgurke

½ Zitrone

6-8 frische Minzblätter

600 ml stilles Mineralwasser

Eiswürfel (optional)

Zubereitung:

1) Erdbeeren, Salatgurke und Zitrone in Scheiben schneiden und mit den Minzblättern in eine Wasserkaraffe geben.

2) Mit Mineralwasser auffüllen. Mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank geben und vor dem Servieren optional ein paar Eiswürfel hinzufügen.



Almond Bliss Smoothie



Vorbereitung: 5 Min



Koch-/Kühlzeit: 0 Min



Gesamt: 5 Min



Ergibt: 1 Portion

Zubereitung:

Alle Zutaten bis auf die gehackten Mandeln in einen leistungsstarken Mixer geben und so lange mixen, bis ein cremiger Smoothie entsteht. Wenn nötig abschmecken und mit Wasser verdünnen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Die gehackten Mandeln auf dem Smoothie verteilen.

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
369 kcal	26 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
25 g	3 g

Zutaten:


20 g (selbstgemachtes) Vanille-Proteinpulver
1 EL Mandelmus
1 EL geschrotete Leinsamen
60 g TK-Blumenkohlröschen
1/4 TL Kurkumapulver
250 ml ungesüßte Mandelmilch
1 TL gehackte Mandeln



Virgin Colada Smoothie

 **Vorbereitung: 5 Min**

 **Koch-/Kühlzeit: 0 Min**

 **Gesamt: 5 Min**

 **Ergibt: 1 Portion**

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen leistungsstarken Mixer geben und so lange mixen, bis ein cremiger Smoothie entsteht. Wenn nötig abschmecken und mit Wasser verdünnen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Nährwerte pro Portion:

Kalorien	Protein
475 kcal	26 g
Fett	Netto-Kohlenhydrate
34 g	9 g

Zutaten:

20 g (selbstgemachtes) Vanille-Proteinpulver
1 EL Macadamia- oder Mandel-Mus
15 g Chiasamen
60 g geschälte, gefrorene Zucchini-Scheiben
40 g Ananas-Fruchtfleisch
3 EL Vollfett-Kokosmilch
200 ml ungesüßte Mandelmilch
1 TL Kokosraspeln



Wichtiger Hinweis

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirektem Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.