

# *einfach schlanker* **SMOOTHIES**

*48 leckere Smoothie-Rezepte*

*— Einfach... —*

...in der Zubereitung und lecker im Geschmack



einfach schlanker

# einfach schlanker SMOOTHIE

Herausgeber: Digital Information LLC

## **Urheberrecht**

Das vorliegende Buch ist in vollem Umfang urheberrechtlich geschützt. Der vollständige sowie der teilweise Nachdruck, die Verbreitung durch Fernsehen, Film, Rundfunk und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Datenverarbeitungssysteme und Tonträger jeder Art sind nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers gestattet.

## **Hinweis**

Leerzeilen und Umbrüche entstehen u. U. aufgrund der unterschiedlich genutzten Geräte wie Tablet-PC, Smartphone, Mini-Tablet, Kindle, iPad usw. Der Autor hat auf diese Tatsache keinen Einfluss.

# einfach schlanker

## **Haftungsausschluss**

Die Inhalte des Buches wurden nach bestem Wissen des Herausgebers erstellt. Trotz größtmöglicher Sorgfalt können Fehler nicht ausgeschlossen werden. Der Herausgeber übernimmt keinerlei Gewähr oder Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der enthaltenen Informationen und Inhalte. Der Leser/die Leserin ist für sein/ihr Handeln selbst verantwortlich. Es wird keine Haftung für mögliche Schäden übernommen, die direkt oder indirekt mit der Verwendung dieses Buches entstehen. Alle Empfehlungen und Vorgehensweisen sind nach bestem Wissen recherchiert.

Jegliche Haftung ist somit ausgeschlossen.

Dieses Buch ersetzt außerdem keine professionelle Beratung!

## **Impressum**

Digital Information LLC

1621 Central Avenue

Cheyenne , WY 82001

USA

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b> .....	6	Hot Ginger .....	23
<b>Die richtige Ausrüstung</b> .....	8	Carrot Cake .....	24
<b>Mixer</b> .....	9	Orange Creamsicle .....	25
<b>Smoothie-Becher To-Go</b> .....	9	Green Machine .....	26
<b>Wasserfilter</b> .....	9	Banana Chia Bomb .....	27
<b>Smoothie-Rezepte</b> .....	10	Immune Booster .....	28
Berry Blast .....	11	Slimming Sensation .....	29
Peaches and Ginger .....	12	Strawberry Twist .....	30
Veggie Vitalizer .....	13	Banana Coffee .....	31
Hazelnut Coffee .....	14	Vanilla Berry .....	32
Hulk's Hottie .....	16	Fresh Fusion .....	33
Peppermint Prince .....	17	Creamy Cocoa .....	34
Grasshopper .....	18	Carrot Frappucino .....	35
Pina Cocolada .....	19	Popeye's Liebling .....	36
Green Vanilla .....	20	Beach Body .....	37
Key Lime Cheesecake .....	21	Go Green .....	38
Caramel Carrots .....	22	Lift me up .....	39

Delicious Detox.....	40
Minty Freshness.....	41
Lime Cheesecake.....	42
Coffee Kickstarter .....	43
Peach Paradise .....	44
Beet meets Orange.....	45
Lean Body .....	46
Silken Strawberry .....	47
Cherry Kiss .....	48
Cinnamon Roll .....	49
Cherry Chia Crush.....	50

Green Chili.....	51
Vanilla Veggies.....	52
Ginger Lemonade.....	53
Green Glow.....	54
Master Cleanse.....	55
Creamy Carrots.....	56
Sweet Beets .....	57
Coco Delight .....	58
Magic Mojito.....	59

# Einleitung



## einfach schlanker

In der heutigen Zeit teilen viele Menschen, vor allem Arbeitnehmer, Studenten und Schüler dasselbe Schicksal: Sie verbringen deutlich mehr Zeit in geschlossenen Räumen als draußen an der frischen Luft, sie ernähren sich überwiegend von stark verarbeiteten Lebensmitteln und leiden unter einem permanent hohen Stresslevel. Dieser Lebensstil fördert nicht nur die Entstehung diverser Erkrankungen, sondern führt dazu, dass sich die Betroffenen ständig müde und energielos fühlen.

Durch unsere moderne Lebensweise wird zudem der Stoffwechsel beeinträchtigt und Schadstoffe, wie Pestizidrückstände auf Obst und Gemüse oder Umweltgifte, können nicht mehr vollständig ausgeschieden werden. Dadurch kommt es zu einer Anreicherung von schädlichen Substanzen wie Schwermetallen und Nervengiften insbesondere im Fett- und Bindegewebe sowie im Nervensystem. Diese Giftstoffe hemmen spezielle Vorgänge im Körper, darunter auch den Fettabbau, und können daher das

Abnehmen deutlich erschweren oder sogar unmöglich machen. Um sein Wunschgewicht zu erreichen oder um seine Kraftspeicher wieder aufzufüllen, empfehlen wir, täglich eine Mahlzeit durch einen Protein-Smoothie zu ersetzen. Diese proteinhaltigen Powerdrinks helfen dabei, die Giftstoffe aus dem Körper auszuschleiden und liefern gleichzeitig eine Vielzahl an essenziellen Nähr- und Vitalstoffen. Ein weiterer Vorteil ist die schnelle Zubereitung und die minimale Ausrüstung, die du hierfür benötigst.

Du solltest aber nicht einfach drauflos mixen, denn sonst schöpfst womöglich nicht das volle Wirkpotenzial der Inhaltsstoffe aus. Daher haben wir die 50 besten Schlankmacher-Protein-Smoothie-Rezepte zusammengetragen, die dir dabei helfen, abzunehmen und Fett zu verbrennen. Die Zubereitung ist wirklich einfach: Du gibst einfach alle Zutaten in einen Mixer, mixst dann für circa 1 Minute und schon ist dein Smoothie fertig.



# Die richtige Ausrüstung





# einfach schlanker

## Mixer

- [Zum Sparangebot auf Amazon \(hier klicken\)](#)

## Smoothie-Becher To-Go

- [Zum Sparangebot auf Amazon \(hier klicken\)](#)

## Wasserfilter

- [Zum Sparangebot auf Amazon \(hier klicken\)](#)

# Smoothie-Rezepte





einfach schlanker

# Berry Blast

Proteingehalt: 34 g

## Zutaten

- 50 g Magerquark
- 50 ml Wasser
- 2 EL Himbeer-Proteinpulver
- 150 ml Mandelmilch
- 2-3 Eiswürfel oder Crushed Ice
- 1 EL Chiasamen
- Stevia



einfach schlanker

# Peaches and Ginger

Proteingehalt: 38 g

## Zutaten

- 100 g körniger Frischkäse mit 0,4% Fett
- 2-3 Tropfen Buttervanille-Aroma
- 2 EL Pfirsich-Proteinpulver
- 150-200 ml Wasser
- 2-3 Eiswürfel oder Crushed Ice
- 1 EL Chiasamen
- Etwas frisch geriebener Ingwer
- Stevia



einfach schlanker

# Veggie Vitalizer

Proteingehalt: 28 g

## Zutaten

- 60 g Salatgurke
- 1 Handvoll Spinat
- 2 EL Haselnuss-Proteinpulver
- 150-200 ml Mandelmilch
- 2-3 Eiswürfel oder Crushed Ice
- 1 EL Chiasamen
- Stevia





einfach schlanker

# Hazelnut Coffee

Proteingehalt: 28 g

## Zutaten

- 150 ml ungesüßte Mandelmilch
- 1 TL Kaffeegranat
- 2 EL Haselnuss-Proteinpulver
- 50 g Seidentofu
- 2-3 Eiswürfel oder Crushed Ice
- 1 EL kalorienfreier Vanillesirup





einfach schlanker

# Chocolate Orange

Proteingehalt: 30 g

## Zutaten

- 200 ml ungesüßte Mandelmilch
- 50 g Spinat
- 2 EL Schokoladen-Proteinpulver
- 2-3 Tropfen Orangen-Backaroma
- 100 g Seidentofu



einfach schlanker

# Hulk's Hottie

Proteingehalt: 27 g

## Zutaten

- 1 EL ungesüßtes Vanille-Puddingpulver
- 200 ml Kokoswasser
- 2 EL Vanille-Proteinpulver
- Etwas Minz-Extrakt oder frische Minze
- 1 TL Grüntee Pulver
- 1 EL Chiasamen
- 3-5 Eiswürfel oder Crushed Ice



einfach schlanker

# Peppermint Prince

Proteingehalt: 28 g

## Zutaten

- 200 ml ungesüßte Mandelmilch
- 50 g frischer Spinat
- 2 EL Weiße Schokoladen-Proteinpulver
- Etwas Minz-Extrakt oder frische Minze
- 1 EL Chiasamen
- 3-5 Eiswürfel oder Crushed Ice



einfach schlanker

# Grasshopper

Proteingehalt: 27 g

## Zutaten

- 100 ml Wasser
- 100 ml ungesüßte Mandelmilch
- 2 EL Vanille-Proteinpulver
- 1 TL frisch geriebener Ingwer
- Etwas Zitronensaft
- 1 EL Chiasamen
- 50 g Mangold oder Blattspinat





einfach schlanker

# Pina Cocolada

Proteingehalt: 29 g

## Zutaten

- 200 ml Kokoswasser
- 2 EL Ananas-Proteinpulver
- 2 EL Frischkäse mit 0,2% Fett
- Etwas Zitronensaft
- 3-5 Eiswürfel



einfach schlanker

# Green Vanilla

Proteingehalt: 31 g

## Zutaten

- Je 100 ml Wasser und ungesüßte Mandelmilch
- 2-3 EL frischer Zitronensaft
- Etwas Vanillemark
- 2 EL Vanille-Proteinpulver
- 50 g körniger Frischkäse mit 0,4% Fett
- 50 g Blattspinat
- 3-5 Eiswürfel





einfach schlanker

# Key Lime Cheesecake

Proteingehalt: 37 g

## Zutaten

- 100 g körniger Frischkäse mit 0,4% Fett
- 2 EL Vanille-Proteinpulver
- 150 ml Wasser
- 1 TL Limettensaft
- 1 EL Chiasamen
- 2-3 Eiswürfel oder Crushed Ice



einfach schlanker

# Caramel Carrots

Proteingehalt: 26 g

## Zutaten

- 150 ml ungesüßte Mandelmilch
- 100 g Karottenbrei ohne Zucker
- Etwas Vanillemark
- 2 EL Karamell-Proteinpulver
- 2-3 Eiswürfel oder Crushed Ice



einfach schlanker

# Hot Ginger

Proteingehalt: 25 g

## Zutaten

- 150 ml Kokoswasser
- 100 ml abgekühlter Ingwertee
- 2 EL Vanille-Proteinpulver
- 1 EL Zitronensaft
- Etwas frischer Ingwer
- Stevia
- 1 Prise Chilipulver
- 2-3 Eiswürfel oder Crushed Ice



einfach schlanker

# Carrot Cake

Proteingehalt: 27 g

## Zutaten

- 100 ml ungesüßte Mandelmilch
- 2 EL Vanille-Proteinpulver
- 1 mittelgroße Karotte, geraspelt
- 50 g Seidentofu
- Etwas Zimt, Ingwer, Muskatnuss
- Stevia
- 2-3 Eiswürfel oder Crushed Ice





einfach schlanker

# Orange Creamsicle

Proteingehalt: 33 g

## Zutaten

- 50 ml Light-Orangenlimonade
- 150 ml Kokoswasser
- 2 EL Vanille-Proteinpulver
- 1-2 Tropfen Orangen-Backaroma
- 50 g körniger Frischkäse mit 0,4% Fett
- 1 TL Leinsamen



einfach schlanker

# Green Machine

Proteingehalt: 28 g

## Zutaten

- 200 ml Mandelmilch
- 2 EL Vanille-Proteinpulver
- 1 TL Spirulina-Pulver
- 100 g TK-Spinat oder Grünkohl
- 1 EL Chiasamen





einfach schlanker

# Banana Chia Bomb

Proteingehalt: 31 g

## Zutaten

- 100 ml ungesüßte Mandelmilch
- 100 g Magerquark
- 20 g Bananen-Proteinpulver
- Kalorienfreies Bananen-Aroma
- 1 EL Chiasamen



einfach schlanker

# Immune Booster

Proteingehalt: 32 g

## Zutaten

- 200 ml ungesüßte Mandelmilch
- 1 mittelgroße Rote Bete, geschält
- 1 TL Himbeer-Götterspeisepulver
- 50 g Magerquark
- 1 Prise Stevia-Extrakt
- 2 EL Himbeer-Proteinpulver





einfach schlanker

# Slimming Sensation

Proteingehalt: 30 g

## Zutaten

- 150 ml Mandelmilch
- 50 -100 ml Wasser
- 2 EL Erdbeer-Proteinpulver
- 1 TL Acai-Pulver
- 2 EL körniger Frischkäse mit 0,4% Fett
- Stevia
- 2-3 Eiswürfel



einfach schlanker

# Strawberry Twist

Proteingehalt: 30 g

## Zutaten

- 2 EL Magerquark
- 200 ml Kokoswasser
- 1 EL Chiasamen
- 2 EL Erdbeer-Proteinpulver
- 100 g Feldsalat
- Stevia



einfach schlanker

# Banana Coffee

Proteingehalt: 27 g

## Zutaten

- 100 ml abgekühlter Kaffee
- 100 ml Mandelmilch
- 2 EL Bananen-Proteinpulver
- 1 EL körniger Frischkäse mit 0,4% Fett
- Vanillemark
- 2-3 Eiswürfel
- Stevia





einfach schlanker

# Vanilla Berry

Proteingehalt: 28 g

## Zutaten

- 100 ml abgekühlter Früchtetee
- 50 -100 ml Wasser
- 1 EL Erdbeer-Proteinpulver
- 1 EL Vanille-Proteinpulver
- 1 TL Acai-Pulver
- 2 EL Frischkäse mit 0,2% Fett
- Stevia





einfach schlanker

# Fresh Fusion

Proteingehalt: 28 g

## Zutaten

- 200 ml ungesüßter Karottensaft
- 2 EL Pfirsich-Proteinpulver
- 2 EL Frischkäse mit 0,2% Fett
- Etwas geriebener Ingwer
- 2-3 Eiswürfel
- Stevia



einfach schlanker

# Creamy Cocoa

---

Proteingehalt: 27 g

 **Zutaten**

- 100 ml Mandelmilch
- 2 EL Schokoladen-Proteinpulver
- 1 EL Frischkäse mit 0,2% Fett
- 50-100 ml Wasser
- Kalorienfreies Schokoladenaroma
- 2-3 Eiswürfel



einfach schlanker

# Carrot Frappuccino

Proteingehalt: 25 g

## Zutaten

- 2 EL Vanille-Proteinpulver
- 150 ml Kaffee, abgekühlt
- 100 ml ungesüßte Mandelmilch
- 3 EL Babybrei aus Karotten
- Zimt
- Stevia





einfach schlanker

# Popeye's Liebling

Proteingehalt: 25 g

## Zutaten

- 1 Handvoll frischer Spinat
- 2 EL Schokoladen-Proteinpulver
- 100 ml ungesüßte Mandelmilch
- ½ TL Grüntee Pulver
- frische Minzblätter
- ½ TL Limettensaft



einfach schlanker

# Beach Body

Proteingehalt: 18 g

## Zutaten

- 3 Mini-Paprikaschoten, ohne Kerne und Stiel
- 100 g Seidentofu
- 1 EL Chiasamen
- 100 ml Karottensaft ohne Zucker
- 1 EL geschmacksneutrales Proteinpulver
- 1 Prise Kurkuma
- 3-5 Eiswürfel



einfach schlanker

# Go Green

Proteingehalt: 32 g

## Zutaten

- 100 g Seidentofu
- 100 g Brokkoli-Röschen, roh oder gedünstet
- 1 Hand voll frischer Spinat
- 2 EL Vanille-Proteinpulver
- 100 ml ungesüßte Mandelmilch
- 1 EL Chiasamen
- Stevia





einfach schlanker

# Lift me up

Proteingehalt: 32 g

## Zutaten

- 100 ml ungesüßte Mandelmilch
- 50 g körniger Frischkäse mit 0,4% Fett
- Vanillemark
- 2 EL Blaubeer-Proteinpulver
- 50-100 ml Wasser



einfach schlanker

# Delicious Detox

Proteingehalt: 24 g

## Zutaten

- 100 ml Kokoswasser
- 1 EL Zitronensaft
- Vanillemark
- 2 EL Ananas-Proteinpulver
- 1 TL Acai-Pulver
- 1 Hand voll Blattspinat
- 3-5 Eiswürfel oder Crushed Ice
- Stevia



einfach schlanker

# Minty Freshness

---

Proteingehalt: 24 g

## Zutaten

- 200 ml Wasser
- 5-10 Blätter frische Minze
- 3-5 Eiswürfel
- 2 EL Schokoladen-Proteinpulver
- Stevia





einfach schlanker

# Lime Cheesecake

Proteingehalt: 24 g

## Zutaten

- 1 EL Limettensaft
- 200 ml Wasser
- 3-5 Eiswürfel
- 2 EL Vanille-Proteinpulver
- Stevia
- 1 Hand voll frischer Grünkohl/ Spinat



einfach schlanker

# Coffee Kickstarter

---

Proteingehalt: 27 g

## Zutaten

- 2 EL Schokoladen-Proteinpulver
- 200 ml Kaffee, abgekühlt
- 1 EL körniger Frischkäse mit 0,4% Fett
- 50 ml Magermilch mit 0,5% Fett
- Zimt



einfach schlanker

# Peach Paradise

Proteingehalt: 26 g

## Zutaten

- ½ Salatgurke
- 2 EL Pfirsich-Proteinpulver
- 1 EL Chiasamen
- 5-10 Blätter frische Minze
- 100 ml Matcha-Grüntee, abgekühlt
- etwas frischer Zitronensaft
- 1 Prise Stevia





einfach schlanker

# Beet meets Orange

Proteingehalt: 24 g

## Zutaten

- 1 rote Bete, geschält
- 2 EL Vanille-Proteinpulver
- 2-3 Eiswürfel
- 150 ml Wasser
- 1 TL geriebener Ingwer
- 2-3 Tropfen Orangen-Backaroma
- 1 Prise Stevia



einfach schlanker

# Lean Body

---

Proteingehalt: 24 g

## Zutaten

- 1 Salatgurke
- 3-5 Zweige Dill
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL geschmacksneutrales Proteinpulver
- 2-3 Eiswürfel oder Crushed Ice
- 100 ml Wasser



einfach schlanker

# Silken Strawberry

Proteingehalt: 34 g

## Zutaten

- 2 EL Erdbeer-Proteinpulver
- 150 g Seidentofu
- 1 EL Chiasamen
- 100 ml Kokoswasser





einfach schlanker

# Cherry Kiss

Proteingehalt: 20 g

## Zutaten

- 1 TL Kirsch-Götterspeisepulver ohne Zucker
- 1 EL Vanille-Proteinpulver
- 50 g Magerquark
- 100 ml ungesüßte Mandelmilch
- 1-2 Tropfen kalorienfreies Kirsch-Aroma
- 2-3 Eiswürfel oder Crushed Ice



einfach schlanker

# Cinnamon Roll

Proteingehalt: 27 g

## Zutaten

- 100 ml ungesüßte Mandelmilch
- 50 -100 ml Wasser
- 2 EL Vanille-Proteinpulver
- 1 EL Frischkäse mit 0,2% Fett
- Zimt
- 1-2 Tropfen Butter-Vanille Aroma
- 2-3 Eiswürfel oder Crushed Ice



einfach schlanker

# Cherry Chia Crush

---

Proteingehalt: 27 g

## Zutaten

- 100 ml ungesüßte Mandelmilch
- 100 g Magerquark
- 1 EL Vanille-Proteinpulver
- Kalorienfreies Kirsch-Aroma
- Mark von einer Vanilleschote
- 1 EL Chiasamen





einfach schlanker

# Green Chili

Proteingehalt: 19 g

## Zutaten

- 1 Tomate
- ½ Salatgurke
- 1 grüne Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Chilischote, ohne Kerne
- 1 TL Spirulina-Pulver
- 150 g Magerquark
- 2-3 Eiswürfel oder Crushed Ice
- etwas Wasser
- Salz



einfach schlanker

# Vanilla Veggies

---

Proteingehalt: 24 g

## Zutaten

- 1 mittelgroße Karotte
- 2 EL Vanille-Proteinpulver
- 200 ml Früchtetee, abgekühlt
- 1 Rote Bete-Kugel, geschält
- 1 TL frisch geriebene Ingwerwurzel
- 2-3 Eiswürfel oder Crushed Ice





einfach schlanker

# Ginger Lemonade

---

Proteingehalt: 26 g

## Zutaten

- 1 gelbe Zucchini
- 1 Prise Stevia
- Saft von 1 Zitrone
- 1 Prise Kurkuma
- 2 EL Zitronenbaiser-Proteinpulver
- 1 EL Chiasamen
- 2-3 Eiswürfel
- 200 ml abgekühlter Ingwer-Tee





einfach schlanker

# Green Glow

Proteingehalt: 24 g

## Zutaten

- 1 Bio-Salatgurke
- Vanillemark
- 1 TL Zitronensaft
- 150 ml Kokoswasser
- 100 g Romanasalat
- 2 EL Vanille-Proteinpulver
- 2-3 Eiswürfel



einfach schlanker

# Master Cleanse

Proteingehalt: 19 g

## Zutaten

- 3-5 Eiswürfel
- 1 TL Acai-Pulver
- 50 g körniger Frischkäse mit 0,4% Fett
- 150 ml ungesüßte Mandelmilch
- 1 Hand voll frischer Spinat
- 1 EL Beerenfrüchte-Proteinpulver
- 1 Prise Stevia





einfach schlanker

# Creamy Carrots

Proteingehalt: 26 g

## Zutaten

- 200 ml Karottensaft ohne Zucker
- 2 EL Vanille-Proteinpulver
- 1 EL körniger Frischkäse mit 0,4% Fett
- 1 Prise geriebener Ingwer





einfach schlanker

# Sweet Beets

Proteingehalt: 26 g

## Zutaten

- 2 kleine Rote Bete-Kugeln, geschält
- 2 EL Erdbeer-Proteinpulver
- 2 cm Ingwerknolle, geschält
- Saft von ½ Limette
- 50-100 ml Wasser
- 1 TL Acai-Pulver
- 1 Prise Stevia-Extrakt
- 1 EL Chiasamen



einfach schlanker

# Coco Delight

Proteingehalt: 24 g

## Zutaten

- 100 ml Kokoswasser
- 2 EL Kokos-Proteinpulver
- 1-2 Tropfen Rumaroma
- 1 geraspelte Karotte
- 1 TL frisch geriebener Ingwer
- 50-100 ml Wasser



einfach schlanker

# Magic Mojito

Proteingehalt: 24 g

## Zutaten

- 150 ml Wasser
- 1 EL Limettensaft
- 2 EL Vanille-Proteinpulver
- 1 Handvoll Feldsalat
- 5-10 frische Minzblätter
- 2-3 Eiswürfel oder Crushed Ice

