Gesunde Schlankmacher

Sommer-Shakes zum Abnehmen

Warum Shakes so beliebt sind ...

Einfach selbst gemacht
Wer eine oder mehrere Mahlzeiten durch einen Shake ersetzen möchte, der muss nicht gleich zum Drogerie-Fertigprodukt greifen.

Total abwechslungsreich
Als Grundzutat kann man jedes beliebige Obst oder auch Gemüse wählen bzw. miteinander kombinieren.

Voller Ballaststoffe
Weil die Drinks reich an Ballaststoffen sind, verlangsamen sie den Anstieg des Blutzuckerspiegels. Das Sättigungsgefühl hält daher länger an. Die richtigen Gewürze, wie Ingwer, fördern zusätzlich die Fettverbrennung.

Leicht zu transportieren
Weil man sie in der passenden Trinkflasche ganz einfach mitnehmen kann, eignen sich die Shakes gut für Menschen, die viel unterwegs sind.

186 kcal p. Portion

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

Zubereitung: ca. 20 Minuten
Schwierigkeit: einfach

Grüner Müsli-Smoothie

- 60 g Blattspinat
- 150 g Erdbeeren
- 1/2 Banane
- 50 g Knuspermüsli (z. B. von Dr. Oetker)
- 250 ml Mandeldrink oder Wasser

1 Zuerst den Spinat und die Erdbeeren waschen und putzen. Dann die Banane schälen.

2 Alle Zutaten fein pürieren. Das Getränk dann bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

TIPP
Das Knuspermüsli kann sehr gut durch eine Handvoll Haferflocken ersetzt werden.

Fotos: Unilever Gruppe / rezeptundbilder.de; Dr. Oetker / freepik.com / Designed by yingyang

142 kcal p. Portion

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

Mango-Shake

- 1 Mango
- 400 ml Orangensaft
- 100 g Crème fraîche (bzw. Rama Cremefine)
- 2 - 3 TL brauner Zucker
- 1 - 2 TL geriebener Ingwer

1 Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern lösen und in Würfel schneiden. Mango, Orangensaft und Crème fraîche pürieren.

2 Den Mango-Shake mit etwas Ingwer und dem Zucker abschmecken und im Anschluss auf Eiswürfeln und mit Himbeeren dekoriert servieren.

Zubereitung: ca. 15 Minuten
Schwierigkeit: einfach

TIPP
Wenn man die Crème fraîche durch fettarme Milch oder sogar Wasser ersetzt, spart man leicht Kalorien.

79 kcal p. Portion

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

Zubereitung: ca. 15 Minuten
Schwierigkeit: einfach

Fitness-Tomaten-Drink

- 1 Salatgurke
- 1 rote Paprikaschote
- 500 ml Tomatensaft
- 150 ml Mineralwasser
- 1 EL Öl (z. B. von Becel)
- 2 TL Zitronensaft
- etwas Tabasco
- verschiedene Gewürze

1 Salatgurke schälen, der Länge nach halbieren und Kerne entfernen. Dann das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Paprika waschen, entkernen und würfeln.

2 Alles mit dem Tomatensaft in eine Schüssel geben und pürieren. Mineralwasser, Öl und Zitronensaft unterrühren. Alles durchsieben, um die Paprikaschale aufzufangen.

3 Nach Belieben würzen und mit Tabasco verfeinern.

Zubereitung: ca. 20 Minuten
Schwierigkeit: einfach

ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

162 kcal p. Portion

Pfirsich-Himbeer-Shake

- 600 g Pfirsiche
- 200 g Himbeeren
- 2 Pck. Vanillezucker (z.B. von Dr. Oetker)
- 2 EL Limettensaft
- 300 ml Mineralwasser

1 Pfirsiche waschen, entsteinen und in kleine Stücke schneiden. Dann die Himbeeren verlesen und zusammen mit den Pfirsichen sehr fein pürieren.

2 Vanillezucker und Limettensaft hinzufügen. Nach und nach das Mineralwasser dazugeben bzw. gut untermixen. Smoothie dann in Gläser füllen und servieren.