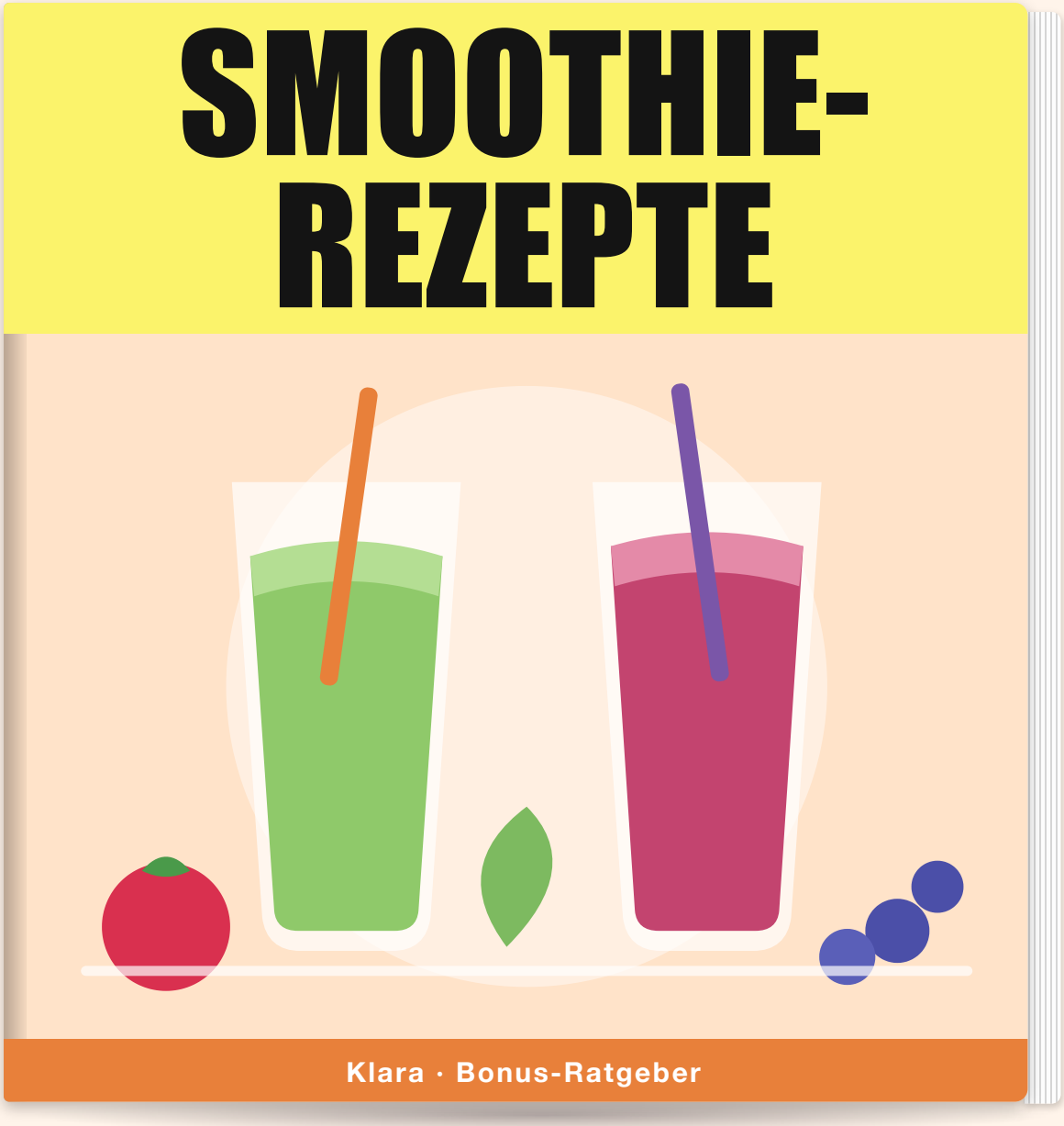


10 cremige Smoothies für jeden Tag

✓ 10 Rezepte ✓ In 5 Minuten fertig ✓ Zutaten aus dem Supermarkt

WILLKOMMEN

Schön, dass Sie da sind

Liebe Leserin,

schön, dass Sie da sind. Dieses kleine Rezeptbuch enthält zehn Smoothies und Shakes, die süß und cremig schmecken, fast wie ein Nachtisch.

Sie brauchen keine teuren Spezialzutaten. Fast alles bekommen Sie bei REWE, Edeka oder dm. Ein einfacher Mixer genügt, und jeder Smoothie ist in etwa fünf Minuten fertig.

Probieren Sie sich in Ruhe durch und finden Sie Ihre Lieblinge. Und vor allem: Genießen Sie es.

Ihr Klara-Leicht-Team

© 2026 Klara

INHALT

Was Sie in diesem Ratgeber finden

GRUNDLAGEN

So gelingen Ihre Smoothies 4
Ihr Vorrat: die Einkaufsliste 5

DIE 10 REZEPTE

Blaubeer-Açaí-Smoothie 6
Grüner Frische-Smoothie 7
Kokos-Minz-Smoothie 8
Cremiger Kurkuma-Smoothie 9
Erdbeer-Blaubeer-Chia-Smoothie 10
Himmlisch grüner Smoothie 11
Cremiger Kürbis-Chia-Smoothie 12
Avocado-Limetten-Shake 13
Schoko-Avocado-Milchshake 14
Zimt-Mandel-Smoothie 15

ZUM SCHLUSS

Zum Schluss 16

© 2026 Klara

BEVOR SIE LOSLEGEN

So gelingen Ihre Smoothies

Sieben kleine Regeln, mit denen jeder Smoothie schön cremig wird.

1. **Die richtige Reihenfolge im Mixer**
   Erst die Flüssigkeit, dann weiches Obst und Gemüse, zuletzt Gefrorenes und Eis. So läuft der Mixer leicht und nichts bleibt hängen. Jeder normale Standmixer reicht.

2. **Gefrorenes Obst macht cremig**
   Tiefkühl-Beeren, Mango und Ananas sind günstig und immer da. Reife Bananen schälen, in Scheiben schneiden und im Gefrierbeutel einfrieren. So wird jeder Smoothie kalt und dick wie ein Shake.

3. **Auf „ungesüßt“ achten**
   Bei Mandel-, Hafer- und Kokosdrink steht es vorn auf der Packung. Viele Pflanzendrinks enthalten zugesetzten Zucker.

4. **Samen brauchen Wasser**
   Chia- und Leinsamen quellen auf. Trinken Sie den Smoothie bald nach dem Mixen oder geben Sie einen Schluck mehr Flüssigkeit dazu.

5. **Süße nur nach Wunsch**
   Die meisten Smoothies sind durch das Obst süß genug. Wenn Sie es süßer mögen: ein paar Tropfen Vanille, eine Prise Zimt oder 1 TL Honig.

6. **In kleinen Schlucken genießen**
   Am schönsten schmeckt ein Smoothie mit dem Löffel oder in kleinen Schlucken.

7. **Morgens Zeit sparen**
   Geben Sie die festen Zutaten am Abend portionsweise in Gefrierbeutel und legen Sie sie ins Gefrierfach. Morgens nur noch Flüssigkeit dazu, mixen, fertig.

© 2026 Klara

EINKAUFSLISTE

Ihr Vorrat für alle 10 Smoothies

Mit diesem Grundvorrat können Sie alle Rezepte mixen. Fast alles gibt es bei REWE, Edeka, Kaufland oder dm.

Obst und Gemüse

- Bananen
- Avocados
- Birnen und grüne Äpfel
- Kiwis
- Salatgurke
- Babyspinat
- Zitronen und Limetten
- Frische Minze und glatte Petersilie
- Ingwer
- Hokkaido-Kürbis (im Herbst)

Tiefkühlregal

- Heidelbeeren
- Erdbeeren
- Mango
- Ananas

Kühlregal

- Naturjoghurt (3,5 % Fett)
- Milch
- Schlagsahne oder Kokosmilch

Getränkeregal

- Mandeldrink, ungesüßt
- Haferdrink, ungesüßt
- Kokosdrink, ungesüßt

Trockenregal und dm

- Chiasamen
- Leinsamen, geschrotet
- Zarte Haferflocken
- Kokosraspel
- Mandelmus
- Backkakao, ungesüßt
- Açaí-Pulver
- Kurkuma, Zimt, Muskat, Vanilleextrakt
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Honig oder Ahornsirup, nach Wunsch
- Erythrit

© 2026 Klara

REZEPT 1 VON 10

Blaubeer-Açaí-Smoothie

5 Minuten | 1 großes Glas (ca. 350 ml)

> Fruchtig und cremig: Der Joghurt macht den Smoothie schön sämig, die Leinsamen geben eine feine, nussige Note.

Zutaten

- 120 g Heidelbeeren (TK)
- ½ reife Banane
- 1 TL Açaí-Pulver (z. B. von dm), oder 30 g mehr Heidelbeeren
- 150 ml Mandeldrink, ungesüßt
- 2 EL Naturjoghurt (3,5 % Fett)
- 1 EL Leinsamen, geschrotet

So geht's

1. Mandeldrink und Joghurt in den Mixer geben.
2. Banane, Heidelbeeren, Açaí-Pulver und Leinsamen dazugeben.
3. 30 bis 40 Sekunden mixen, bis alles glatt und cremig ist.
4. In ein Glas füllen und mit ein paar Heidelbeeren garnieren.

© 2026 Klara

REZEPT 2 VON 10

Grüner Frische-Smoothie

5 Minuten | 1 großes Glas (ca. 400 ml)

> Frisch und leicht im Geschmack: Gurke, Kiwi und Apfel, dazu Ingwer für eine angenehme Schärfe.

Zutaten

- 1 Handvoll Babyspinat (ca. 30 g)
- ½ Salatgurke (ca. 150 g)
- 1 Kiwi, geschält
- ½ grüner Apfel, entkernt
- 1 Stück Ingwer (ca. 1 cm), geschält
- Saft von ½ Zitrone
- 150 ml kaltes Wasser
- 1 TL Chiasamen

So geht's

1. Gurke, Apfel und Kiwi grob schneiden.
2. Wasser, Spinat und Zitronensaft in den Mixer geben, dann Obst, Gurke und Ingwer.
3. Etwa 45 Sekunden mixen, bis keine Spinatstücke mehr zu sehen sind.
4. Chiasamen unterrühren und den Smoothie 5 Minuten stehen lassen.

© 2026 Klara

REZEPT 3 VON 10

Kokos-Minz-Smoothie

5 Minuten | 1 großes Glas (ca. 350 ml)

> Minze und Limette schmecken frisch und leicht.

Zutaten

- 150 ml Kokosdrink, ungesüßt
- 100 g Ananas (frisch oder TK)
- ½ Banane, gefroren
- 6 bis 8 frische Minzblätter
- 1 EL Kokosraspel
- Saft von ½ Limette
- 3 Eiswürfel

So geht's

1. Alle Zutaten außer den Eiswürfeln in den Mixer geben.
2. 30 Sekunden mixen.
3. Eiswürfel dazugeben und noch einmal kurz mixen.
4. Mit einem Minzblatt servieren.

© 2026 Klara

REZEPT 4 VON 10

Cremiger Kurkuma-Smoothie

5 Minuten | 1 großes Glas (ca. 350 ml)

> Kurkuma, Ingwer und Zimt geben dem Smoothie eine warme Würze.

Zutaten

- 100 g Mango (TK)
- ½ reife Banane
- 150 ml Haferdrink, ungesüßt
- 100 g Naturjoghurt
- ½ TL Kurkuma, gemahlen
- 1 Prise schwarzer Pfeffer
- 1 Stück Ingwer (ca. 1 cm), geschält
- ¼ TL Zimt

So geht's

1. Haferdrink und Joghurt in den Mixer geben.
2. Mango, Banane, Ingwer und die Gewürze dazugeben.
3. 40 Sekunden cremig mixen.
4. In ein Glas füllen und mit einer Prise Zimt bestreuen.

© 2026 Klara

REZEPT 5 VON 10

Erdbeer-Blaubeer-Chia-Smoothie

5 Minuten + 5 Minuten quellen

1 großes Glas (ca. 350 ml)

> Chiasamen binden viel Flüssigkeit und machen den Smoothie schön sämig.

Zutaten

- 100 g Erdbeeren (TK)
- 50 g Heidelbeeren (TK)
- 150 g Naturjoghurt
- 100 ml Milch oder Haferdrink
- 1 EL Chiasamen
- ½ TL Vanilleextrakt (nach Wunsch)

So geht's

1. Chiasamen in die Milch rühren und 5 Minuten quellen lassen.
2. Mit allen anderen Zutaten in den Mixer geben.
3. 30 Sekunden mixen.
4. Mit einer Erdbeere am Glasrand servieren.

© 2026 Klara

REZEPT 6 VON 10

Himmlisch grüner Smoothie

5 Minuten | 1 großes Glas (ca. 400 ml)

Birne und Ananas sorgen für die Süße, die Petersilie bringt Frische.

Zutaten

- 1 reife Birne, entkernt
- 100 g Ananas (frisch oder TK)
- 1 Handvoll Babyspinat (ca. 30 g)
- 4 Stängel glatte Petersilie
- Saft von ½ Zitrone
- 200 ml kaltes Wasser
- 1 EL zarte Haferflocken

So geht's

1. Die Birne grob schneiden.
2. Wasser, Spinat und Petersilie zuerst mixen, bis alles fein ist.
3. Birne, Ananas, Zitronensaft und Haferflocken dazugeben.
4. Noch einmal 30 Sekunden mixen.

© 2026 Klara

REZEPT 7 VON 10

Cremiger Kürbis-Chia-Smoothie

5 Minuten + 10 Minuten Garzeit

1 großes Glas (ca. 350 ml)

> Kürbis macht den Smoothie cremig wie einen Nachtisch.

Zutaten

- 100 g Hokkaido-Kürbis, gegart und abgekühlt (oder Kürbispüree aus dem Glas)
- ½ Banane, gefroren
- 150 ml Mandeldrink, ungesüßt
- 1 EL Chiasamen
- ½ TL Zimt
- 1 Prise Muskat
- 1 TL Ahornsirup (nach Wunsch)

So geht's

1. Kürbis mit Schale in Würfel schneiden, etwa 10 Minuten weich dämpfen und abkühlen lassen. Tipp: gleich mehr kochen und portionsweise einfrieren.
2. Alle Zutaten in den Mixer geben.
3. 40 Sekunden cremig mixen.
4. Mit etwas Zimt und ein paar Chiasamen bestreuen.

© 2026 Klara

REZEPT 8 VON 10

Avocado-Limetten-Shake

5 Minuten | 1 großes Glas (ca. 400 ml)

> Die Avocado macht den Shake besonders cremig.

Zutaten

- ½ reife Avocado
- ½ Banane, gefroren
- Saft von 1 Limette
- 1 Handvoll Babyspinat
- 200 ml Kokosdrink, ungesüßt
- 3 Eiswürfel
- 1 TL Honig (nach Wunsch)

So geht's

1. Die Avocado mit einem Löffel aus der Schale holen.
2. Mit allen Zutaten außer dem Eis in den Mixer geben und 30 Sekunden mixen.
3. Eiswürfel dazugeben und kurz weitermixen.
4. Gleich trinken, dann bleibt die Farbe am schönsten.

© 2026 Klara

REZEPT 9 VON 10

Schoko-Avocado-Milchshake

5 Minuten | 1 großes Glas (ca. 350 ml)

> Schmeckt wie ein echter Schoko-Shake, aber ohne viel zugesetzten Zucker. Avocado und Banane machen ihn cremig.

Zutaten

- ½ reife Avocado
- 1 Banane, gefroren
- 1 EL Backkakao, ungesüßt
- 200 ml Milch oder Haferdrink
- ½ TL Vanilleextrakt
- 1 Prise Salz
- 1 TL Honig (nach Wunsch)

So geht's

1. Alle Zutaten in den Mixer geben.
2. 40 Sekunden mixen, bis der Shake dick und cremig ist.
3. In ein Glas füllen und mit etwas Kakao bestäuben.

© 2026 Klara

REZEPT 10 VON 10

Zimt-Mandel-Smoothie

5 Minuten | 1 Glas (ca. 300 ml)

> Fast ohne zugesetzten Zucker, der Zimt sorgt für eine feine Süße.

Zutaten

- 200 ml Mandeldrink, ungesüßt
- 1 EL Mandelmus
- 2 EL Schlagsahne oder Kokosmilch
- 1 EL Leinsamen, geschrotet
- ½ TL Zimt
- ein paar Tropfen Vanilleextrakt
- 4 Eiswürfel
- nach Wunsch 1 TL Erythrit zum Süßen

So geht's

1. Alle Zutaten außer dem Eis in den Mixer geben.
2. 30 Sekunden mixen.
3. Eiswürfel dazugeben und kurz weitermixen.
4. Mit etwas Zimt bestäuben.

© 2026 Klara

ZUM SCHLUSS

Ihr Smoothie, Ihr Ritual

Sie haben jetzt zehn Smoothies, die süß und cremig schmecken.

Machen Sie einen davon zu Ihrem kleinen Ritual. Zum Beispiel morgens, statt Toast mit Marmelade. Oder am Nachmittag, wenn die Lust auf Kuchen kommt.

Alles Gute für Sie!

Ihr Klara-Leicht-Team

Haben Sie eine Frage? Schreiben Sie uns einfach eine kurze E-Mail. Die Adresse finden Sie in Ihrer Bestellbestätigung. Wir helfen Ihnen gern weiter.

Dieser Ratgeber dient der allgemeinen Information. Diese Rezepte ersetzen keine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung. Achten Sie bei allen Rezepten auf mögliche Allergien und Unverträglichkeiten.

© 2026 Klara. Alle Rechte vorbehalten. Dieser Ratgeber ist nur für Ihren persönlichen Gebrauch bestimmt.