



Pressemitteilung

Vitaminbomben aus frischen Früchten: Obst-Smoothies machen fit und munter

Lecker, praktisch – und so gesund: Obst-Smoothies sind des Sommers süßeste Versuchung. Viele heimische Früchte sind jetzt reif. Das ist perfekt für alle, die mit der eigenen Smoothie-Kreation geschmackvoll durch den Tag kommen wollen.

Berlin, 25. August 2015. Smoothies werden immer beliebter. Vier von fünf Deutschen* haben laut einer aktuellen Umfrage schon mindestens einmal eines der cremig-feinen Getränke probiert. Das Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse nennt in seiner kleinen Smoothie-Kunde praktische Tipps rund um Zubereitung und Genuss der köstlichen Vitaminbomben.

A wie Alles rein: Für Smoothies am besten ganze Früchte verwenden – ohne Kerne und Schale natürlich. Vorher das Obst gründlich waschen und in kleine Stücke schneiden. Bei der Wahl der Früchte dem eigenen Geschmack folgen. Erlaubt ist, was einem am besten schmeckt. Im August haben hierzulande zum Beispiel Birnen, Brombeeren, Himbeeren, Erdbeeren, Johannisbeeren, Pflaumen oder Zwetschgen Saison. Viel Auswahl für gesunden Genuss!

B wie Bitte auf Start drücken: Die Früchte zusammen in den Mixer geben und darin zerkleinern, bis alles cremig-fein ist. Wer keinen Standmixer hat, kann alternativ auch einen Pürierstab verwenden. Dabei am besten eine hohe und schmale Rührschüssel nutzen, damit es nicht spritzt oder überläuft.

C wie Coole Mischung: Die leckeren Vitamindrinks sollten immer zu gleichen Teilen aus Früchten und einer Flüssigkeit bestehen. Für kalorienarme Smoothies am besten Wasser hinzugeben. Wer es süßer mag, nimmt Fruchtsaft. Fans von cremigen Smoothies wählen am besten Milch. Tipp: Mandel- oder Kokosmilch sind vegane Alternativen zu Kuhmilch.

D wie Direkt lecker: Smoothies schmecken frisch am besten. Die Obstdrinks deswegen möglichst schnell nach der Zubereitung genießen. Tipp: Nur Obst verwenden, das frisch gekauft wurde.

E wie Einfach gut durch den Tag kommen: Zusammen mit Milch, Haferflocken oder Nüssen werden Smoothies zu nahrhaften Snacks, die sogar ganze Mahlzeiten ersetzen können. Geschützt in praktischen To-Go-Flaschen sind sie den ganzen Tag über und an jedem Ort schnell zur Hand. Das ist perfekt für alle, die trotz hektischem Alltag gesund genießen wollen.

*Quelle: Quelle: Innofact Marktforschungsinstitut 2014

Rezepte für das ganze Jahr

Die Gastronomen Andi und Franzi Schweiger sind die Botschafter der Verbraucherkampagne „Deutschland – Mein Garten.“. In ihrem Münchner Sterne-Restaurant legen die Köche Wert auf heimische Produkte und eine hohe Qualität der Ware. Die Gastronomen haben exklusiv für die Kampagne Rezepte entwickelt, die das ganze Spektrum der heimischen Obst- und Gemüseerzeugnisse abdecken.

Rezept-Tipp: Beeren-Smoothie

Stufe: Leicht

Dauer: 5 min.



200 g	Himbeeren
30 g	Johannisbeeren
30 g	Brombeeren
30 g	Heidelbeeren
10 ml	Zitronensaft
2 EL	Agavendicksaft o. Honig
300 ml	Rote-Beete-Saft

Die Beeren waschen und im Anschluss alle Zutaten im Standmixer oder mit einem Stabmixer pürieren.

Über „Deutschland – Mein Garten.“

„Deutschland – Mein Garten.“ ist eine Verbraucherkampagne, die über die vielen Frische-, Qualitäts- und Umweltvorteile von Obst und Gemüse aus Deutschland informiert. Ziel ist es, Verbrauchern die heimischen Produkte, deren Saison und ihre Vorzüge näher zu bringen. Initiator der Kampagne ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e. V. (BVEO).



Über die BVEO

Die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e. V. (BVEO) ist ein Zusammenschluss von 40 Mitgliedern (30 Erzeugerorganisationen und zehn Einzelunternehmen) der deutschen Obst- und Gemüsebranche. Der Verband vertritt die politischen Interessen seiner Mitglieder, organisiert Messe- und Kongressauftritte und steuert PR- sowie Marketingmaßnahmen.

Kontakt:

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse

Marleen Peter

Tel. 0221-56938-124

Fax 0221-56938-201

Email: presse@deutsches-obst-und-gemuese.de

<http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de>