

# Hier und heute

## Getränke mit Heilkraft

Leckere Heißgetränke wärmen jetzt Körper und Seele. Fabian Timmer hat drei tolle Rezepte im Gepäck, die uns fit halten und gesund durch die kalte Jahreszeit bringen.

## Die Rezepte

Von Fabian Timmer

### Warmer veganer Wintersmoothie mit Zimt und Kurkuma

#### Die Zutaten

- 100 ml Mandelmilch
- 1 Apfel
- 1 Birne
- eine Handvoll Cranberrys
- 1 TL Agavendicksaft oder Ahornsirup
- 20 g Walnüsse
- 1 TL Zimt
- 1 TL Kurkuma
- Eine Prise schwarzer Pfeffer (optional, um die Wirkung von Kurkuma zu verstärken)

#### Zubereitung

Apfel und die Birne gründlich waschen. Gehäuse und Stiel entfernen und die Früchte in kleine Stücke schneiden.

Mandelmilch leicht in einem Topf erwärmen optional Zimtstange oder ein Stück Ingwer zufügen für mehr Aroma.

Erwärmte Mandelmilch, Apfel- und Birnenstücke, Cranberrys, Agavendicksaft, Walnüsse, Zimt und Kurkuma sowie eine Prise schwarzen Pfeffer in den Mixer geben. Alles mixen bis es cremig ist.

Smoothie in ein Glas gießen und restlichen Zimt dekorativ auf die Oberfläche streuen. Glasrand mit einer Scheibe Birne oder Apfel und einer Zimtstange garnieren – für eine winterliche Optik.

#### Zusätzliche Tipps

- Wenn Sie es süßer mögen, fügen Sie mehr Agavendicksaft oder Datteln hinzu.
- Für extra Cremigkeit können Sie Kokosmilch verwenden oder eine halbe Banane hinzufügen.
- Rösten Sie die Walnüsse kurz in einer Pfanne, um den Geschmack zu intensivieren.
- Ein Teelöffel Kokosöl verbessert die Konsistenz und erhöht die Aufnahme von Kurkuma.

### Wintersmoothie mit Grünkohl

#### Zutaten

- 2 Handvoll frischer Grünkohl (am besten ohne harte Stiele)
- 1 Banane (für Süße und Cremigkeit)
- 1 Apfel (entkernt und in Stücke geschnitten)
- 1 Stück Ingwer (ca. 1 cm, geschält)
- 250 ml Orangensaft (frisch gepresst oder naturtrüb)
- 1 EL Zitronensaft (für Frische)

# Hier und heute

- 1 TL Agavendicksaft oder Ahornsirup (nach Geschmack)
- 1 TL Chiasamen (optional für zusätzliche Nährstoffe)
- 100 ml Wasser (nach Bedarf, für die gewünschte Konsistenz)

## Zubereitung

Grünkohl gründlich waschen und die harten Stiele entfernen. Die zarten Blätter in den Mixer geben. Banane, Apfel, Ingwer, Orangen- und Zitronensaft hinzufügen. Für zusätzliche Süße eignen sich Agavendicksaft oder Ahornsirup. Chiasamen für einen Extra-Boost an Ballaststoffen und Omega-3-Fettsäuren hinzugeben. Alles gut mixen, bis es cremig ist. Falls der Smoothie zu dickflüssig ist, können Sie etwas Wasser hinzufügen.

Den Smoothie in Gläser füllen und sofort genießen. Zur Deko können Sie den Smoothie mit ein paar Chiasamen oder Grünkohlblättern garnieren.

## Tipps für den perfekten Grünkohl-Wintersmoothie

Wem der Grünkohlgeschmack zu intensiv ist, der kann ihn mit mehr Banane oder Apfel ausgleichen. Diese Zutaten bringen natürliche Süße in den Smoothie und sorgen für eine ausgewogene Mischung.

Falls frischer Grünkohl nicht verfügbar ist, können Sie auch tiefgefrorenen Grünkohl verwenden. Dieser behält seine Nährstoffe und gibt dem Smoothie eine kühlende, cremige Textur.

Für einen sättigenden Smoothie können Sie Haferflocken oder einen Löffel pflanzliches Proteinpulver hinzufügen. Das macht den Smoothie auch zu einem idealen Frühstück. Wenn Sie den Geschmack von rohem Grünkohl nicht mögen, können Sie ihn vor der Verwendung kurz blanchieren. Dadurch wird der Grünkohl milder und behält dennoch seine Nährstoffe.

Zitrusfrüchte verwenden: Der Orangensaft und Zitronensaft helfen dabei, den erdigen Geschmack des Grünkohls auszugleichen und liefern gleichzeitig eine ordentliche Portion Vitamin C, perfekt für die Winterzeit.

Den Smoothie am besten frisch verzehren. Er hält sich maximal einen Tag im Kühlschrank. Falls er sich setzt, kurz umrühren oder erneut mixen.

## Winterlicher Holunderbeeren-Punsch mit Honig

### Zutaten

- 500 ml Holunderbeerenensaft (am besten ungesüßt)
- 500 ml Wasser
- 1 Zimtstange
- 3 Nelken
- 1 kleines Stück Ingwer (ca. 2 cm, geschält und in Scheiben geschnitten)
- 1 Bio-Orange (Schale und Saft)
- 2 EL Honig (nach Geschmack)
- 1 Sternanis (optional, für ein winterliches Aroma)
- 1 TL Zitronensaft (für Frische)

## Zubereitung

Holunderbeerenensaft und Wasser in einen Topf geben und auf mittlerer Stufe erhitzen. Nicht kochen, damit die wertvollen Nährstoffe des Safts erhalten bleiben.

Fügen Sie die Zimtstange, Nelken, Ingwer und Sternanis (optional) in den Topf. Die Bio-Orange heiß abwaschen, die Schale abreiben und ebenfalls in den Topf geben. Den Saft der Orange auspressen und hinzufügen.

# Hier und heute



Punsch auf kleiner Flamme etwa 20 Minuten ziehen lassen, damit sich die Aromen entfalten, dann vom Herd nehmen. Honig und Zitronensaft hinzufügen. Gut umrühren, bis der Honig sich vollständig aufgelöst hat. Abschmecken und nach Belieben mehr Honig oder Zitronensaft hinzufügen.

Punsch durch ein Sieb gießen, um die Gewürze und Ingwerstücke zu entfernen. Den warmen Holunderbeer-Punsch in Tassen füllen und genießen. Optional mit einer Zimtstange oder Orangenscheiben dekorieren.

## **Tipps für Holunderbeeren-Punsch**

Holunderbeeren sind reich an Antioxidantien und Vitamin C. Sie unterstützen das Immunsystem und können Erkältungssymptome lindern.

Fügen Sie den Honig erst hinzu, wenn der Punsch abgekühlt ist, um die gesundheitsfördernden Enzyme zu erhalten. Bei hohen Temperaturen verliert Honig einige der gesundheitlichen Vorteile.

Wer es vegan mag, nimmt Ahornsirup oder Agavendicksaft statt Honig.

Punsch ruhig länger ziehen lassen für einen intensiveren Geschmack. Alternativ können Sie die Gewürze in einen Teebeutel oder ein Gewürzsäckchen füllen. So lassen sie sich leichter wieder herauszunehmen.

Für eine fruchtigere Note und natürliche Süße zusätzlich Apfel- oder Birnensaft verwenden. Der Holunderbeeren-Punsch kann bis zu zwei Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Vor dem Servieren langsam aufwärmen, aber nicht kochen.