

A glass of vibrant green smoothie is the central focus, topped with a delicate yellow orchid flower. The background is a soft, out-of-focus green, creating a fresh and healthy aesthetic. The text '50 SCHLANKMACHER SMOOTHIES' is overlaid on the smoothie in a bold, white and yellow font.

# 50 SCHLANKMACHER SMOOTHIES

*Proteinreich, lecker und einfach*

# Inhaltsverzeichnis

Einleitung	2
Wirksame Abnehmturbos	3
50 Schlankmacher Smoothies	9

## Hinweis

Die dargestellten Informationen wurden nach bestem Wissen und Gewissen zusammengetragen. Sie dienen ausschließlich Informationszwecken für Interessierte und sind in keinem Fall als diagnostische oder therapeutische Anleitungen zu sehen. Diese Informationen sind nicht als Ersatz für Behandlungen durch Fachärzte oder ausgebildete und nach deutschem Recht zugelassene Heilpersonen gedacht. Bei bekannten oder möglichen Erkrankungen wende dich in jedem Fall an deinen Arzt.



# Einleitung

---

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.

# Wirksame Abnehmturbos

## Rote Bete

Die dunkelrote Zuckerrübe verleiht Smoothies nicht nur ein herb-süßes Aroma, sondern hat es auch hinsichtlich der Nährstoffe in sich: Vitamin A und C sowie Folsäure sind reichlich enthalten. Der Verzehr von roter Bete regt die Bildung von Mitochondrien, den Kraftwerken unserer Zellen, an. Je vielzähliger und aktiver sie sind, desto besser funktioniert der gesamte Stoffwechsel.

**Bezugsquelle:** Supermarkt/ auf dem Markt

## Kohl

Insbesondere grüne Kohlsorten sollten häufig in Smoothies landen, da sie essenzielle Vitamine liefern und freie Radikale unschädlich machen. Diese entstehen durch Schadstoffe in der Luft, UV-Strahlung oder auch Stress und lassen die Zellen schneller altern. Außerdem schaden sie diversen Stoffwechselfvorgängen und fördern die Ablagerung schädlicher Schlacken.

**Bezugsquelle:** Supermarkt/ auf dem Markt



## Ingwer

Die antioxidativen Wirkstoffe der Ingwerknolle fangen freie Radikale im Körper ab, was natürliche Alterungsprozesse verzögert und zudem zellschützend wirkt. Die enthaltenen Bitter- und Scharfstoffe aktivieren nicht nur das Immunsystem, sondern erhöhen auch ganz natürlich den Energieverbrauch.

**Bezugsquelle:** Supermarkt

## Grüner Tee

Grüner Tee ist eines der wirkungsvollsten Mittel zur Förderung der eigenen Gesundheit und kann sogar das Risiko einiger schwerwiegender Erkrankungen minimieren. Sekundäre Pflanzenstoffe und Antioxidantien schützen Herz und Gefäßsystem zusätzlich. Wer ein paar Kilos verlieren möchte, kann mit grünem Tee seinen Kalorienverbrauch und den Fettabbau am Bauch wirksam ankurbeln.



## Zitrusfrüchte

Nicht allein aufgrund des überdurchschnittlichen Vitamin C-Gehalts und seiner antioxidativen Wirkung sollten Zitronen und Limetten auf dem Speiseplan stehen. Mineralien wie Kalium regen die Nierentätigkeit an, so dass überschüssiges Wasser samt der darin enthaltenen Schadstoffe ausgespült wird.

**Bezugsquelle:** Supermarkt

## Spinat

Für seine stärkende Wirkung ist Spinat schon lange bekannt, allerdings liegt diese nicht wie zuerst angenommen am hohen Eisengehalt, sondern am Wirkstoff Glutathion. Dieses kommt bei vielen Schutzmechanismen im Körper zum Einsatz und ist ein wirksames Hilfsmittel für Ausleitung von Schwermetallen.

**Bezugsquelle:** Supermarkt oder auf dem Markt



## Zimt

Mittlerweile ist die positive Wirkung von Ceylon-Zimt auf den Blutzuckerspiegel sowie die Cholesterinwerte in vielen Studien belegt worden. Aktuell konnte gezeigt werden, dass Zimt auch die Stoffwechselaktivität anregt und den Kalorienverbrauch erhöht, wodurch die Gewichtsabnahme gefördert wird.

**Bezugsquelle:** Supermarkt oder Reformhaus

## Chiasamen

Schon die Maya haben die gesundheitsfördernden Eigenschaften der Chiasamen geschätzt und das nicht ohne Grund. Sie enthalten große Mengen gesunder Omega-3-Fettsäuren, zahlreiche Mineralien, Ballaststoffe und sind eine gut verwertbare pflanzliche Proteinquelle. Dadurch regen sie nicht nur den Energiestoffwechsel an, sondern verhindern Heißhunger und kräftigen das Bindegewebe.



## Ungesüßte Mandelmilch

Ein Glas ungesüßte Mandelmilch enthält lediglich 50 Kalorien, ist laktosefrei und versorgt einen mit einer Vielzahl an B-Vitaminen. Vitamin E ist außerdem als Antioxidans bekannt und wirkt daher als natürliches Anti-Aging Mittel. Beim Kauf darauf achten, Produkte ohne Zuckerzusatz zu kaufen.

**Bezugsquelle:** Supermarkt oder Reformhaus

## Kokoswasser

Der hohe Gehalt an Ballaststoffen verbessert das Sättigungsgefühl und unterstützt das gesamte Verdauungssystem. Die enthaltenen Elektrolyte helfen zudem dabei, den Mineralhaushalt im Gleichgewicht zu halten und überschüssiges Wasser aus dem Körper zu befördern.

**Bezugsquelle:** Supermarkt oder Reformhaus





*50 Schlankmacher Smoothies*

34 g Protein | 1 Fettpunkt

# Berry Blast

## Zutaten

- 50 g Magerquark
- 50 ml Wasser
- 2 EL Erdbeer-Proteinpulver
- 150 ml ungesüßte Mandelmilch
- 100 g Erdbeeren
- 2-3 Eiswürfel oder Crushed Ice
- 1 EL Chiasamen
- Stevia

*Tipp*

Die Eiswürfel beziehungsweise das Crushed Ice sorgen nicht nur für mehr Volumen, sondern sie lassen deinen Shake auch deutlich cremiger werden.



38 g Protein | 1 Fettpunkt

# Peaches and Ginger

## Zutaten

- 100 g körniger Frischkäse
- 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

*Tipp*

Ingwer unterstützt die Aktivität des Stoffwechsels und trägt dazu bei, die Fettverbrennung anzuregen - das macht die Knolle zu einem wahren Schlankmacher-Geheimtipp.



28 g Protein | 1 Fettpunkt

# Veggie Vitalizer

## Zutaten

- 60 g Salatgurke
- 1 Handvoll Spinat
- 2 EL Vanille-Proteinpulver
- 150 ml ungesüßte Mandelmilch
- Etwas Wasser
- 2-3 Eiswürfel oder Crushed Ice
- ½ Avocado
- Stevia

*Tipp*

Dieser Wachmacher-Smoothie versorgt den Körper gleich am Morgen mit allen nötigen Vitaminen und Mineralstoffen. Außerdem enthält er wichtige Elektrolyte.



28 g Protein | 0 Fettpunkte

# Hazelnut Coffee

## Zutaten

- 150 ml ungesüßte Madelmilch
- 1 TL Kaffeegranulat
- 2 EL Haselnuss-Proteinpulver
- 50 g Mandeljoghurt
- 2-3 Eiswürfel oder Crushed Ice
- 1 EL zuckerfreier Karamellsirup



31 g Protein | 2 Fettpunkte

# Chocolate Orange

## Zutaten

- 200 ml ungesüßte Mandelmilch
- Etwas Wasser
- 1 TL Kakaopulver ohne Zucker
- 50 g Spinat
- 2 EL Schokoladen-Proteinpulver
- 2-3 Tropfen Orangen-Backaroma
- ½ Avocado
- Stevia

*Tipp*

Die Kombination von Schokolade und Orange wird vor allem Naschkatzen begeistern. Als Alternative zum Orangen-Aroma kannst du auch kalorienfreies Orangen-Extrakt nutzen.



27 g Protein | 1 Fettpunkt

## Hulk's Hottie

### Zutaten

- 1 EL ungesüßtes Vanille-Puddingpulver
- 200 ml Kokoswasser
- 2 EL Vanille-Proteinpulver
- 3-4 frische Minzblätter
- 1 TL Matcha Pulver
- 1 EL Chiasamen
- 3-5 Eiswürfel oder Crushed Ice
- 2-3 Bio-Orangenscheiben als Deko

*Tip*

Beim Kauf von Chiasamen und Grüntee-Pulver am besten auf Bio-Produkte zurückgreifen, da diese weniger Schadstoffe und Rückstände von Pestiziden enthalten.



28 g Protein | 1 Fettpunkt

# Peppermint Prince

## Zutaten

- 200 ml ungesüßte Mandelmilch
- 50 g frischer Spinat
- 2 EL Weiße Schokoladen-Proteinpulver
- Etwas Minz-Extrakt oder frische Minze
- 1 EL Chiasamen
- 75 g TK-Beerenmix
- Stevia

*Tipp*

Die Kombination aus Minze und Schokolade harmoniert wunderbar miteinander. Du kannst statt Schokoladen-Protein aber auch Eiweißpulver mit Haselnussgeschmack verwenden.



27 g Protein | 1 Fettpunkt

# Grasshopper

## 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
- 2 EL frisch gepresster Orangensaft
- Stevia

**Tipp**

Dieser ideale Schlankmacher-Drink verhindert auf natürliche Weise die Entstehung von Wassereinlagerungen und entzündlicher Prozesse in deinem Körper.



29 g Protein | 1 Fettpunkt

# Pina Cocolada

## Zutaten

- 200 ml Kokoswasser
- 2 EL Ananas-Proteinpulver
- 2 EL Frischkäse
- Etwas Zitronensaft
- 3-5 Eiswürfel
- 1 EL Kokosraspeln

*Tipp*

Erzeugnisse aus der Kokosnuss werden in der ayurvedischen Heilmedizin schon seit mehreren hundert Jahren zur Entgiftung eingesetzt und beseitigen Schadstoffe aus dem Körper.



31 g Protein | 1 Fettpunkt

# Green Vanilla

## Zutaten

- Je 100 ml Wasser und ungesüßte Mandelmilch
- 2-3 EL frischer Zitronensaft
- Etwas Vanillemark
- 2 EL Vanille-Proteinpulver
- 50 g körniger Frischkäse (<1% Fett)
- 50 g Blattspinat
- ½ Avocado
- Stevia

*Tipp*

Du brauchst keine Angst vor Smoothies mit grünem Gemüse haben. Meist schmeckst du Spinat, Kohl und Co. überhaupt nicht raus, nimmst aber zusätzliche Vitamine zu dir.



37 g Protein | 1 Fettpunkt

# Key Lime Cheesecake

## Zutaten

- 100 g körniger Frischkäse
- 2 EL Vanille-Proteinpulver
- 150 ml Wasser
- 1 TL Limettensaft
- 1 EL Chiasamen
- 2-3 Eiswürfel oder Crushed Ice

*Tipp*

Zitrusfrüchte wie Limetten und Zitronen sind ideale Stoffwechselbooster. Sie regen die Verdauung an und unterstützen auch den Abbau von Körperfett.



26 g Protein | 1 Fettpunkt

# Caramel Carrots

## Zutaten

- 150 ml ungesüßte Mandelmilch
- 100 g Karottenbrei ohne Zucker
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 2 EL Karamell-Proteinpulver
- 2-3 Eiswürfel oder Crushed Ice
- 1 EL gemahlene Mandeln
- Stevia

*Tip*

Wenn du kein Karamell-Proteinpulver zuhause hast, kannst du es ganz einfach durch eins mit Vanille- oder Schokoladen-Geschmack ersetzen.



25 g Protein | 0 Fettpunkte

# Hot Ginger

## 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

*Tipp*

Das Capsaicin im Chili erhöht die Wärmeproduktion des Körpers und lässt Hitze entstehen. Dadurch schießt auch dein Kalorienverbrauch deutlich in die Höhe.



27 g Protein | 1 Fettpunkt

# Carrot Cake

## Zutaten

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

*Tipp*

Zur Abwechslung kannst du die Karotte in diesem Shake auch durch Zucchini austauschen oder du variiert die enthaltenen Gewürze. Probier z.B. Lebkuchengewürz aus.



33 g Protein | 1 Fettpunkt

# Orange Creamsicle

## Zutaten

- 3 EL frisch gepresster Orangen-Saft
- 150 ml Kokoswasser
- 2 EL Vanille-Proteinpulver
- 1-2 Tropfen Orangen-Backaroma
- 50 g körniger Frischkäse
- 1 EL Leinsamen

*Tipp*

Dieser fruchtige Smoothie schmeckt noch erfrischender, wenn du ein paar Eiswürfel mit in den Mixer gibst. Alternativ kannst du auch den Orangensaft als Eiswürfel einfrieren.



28 g Protein | 2 Fettpunkte

# Green Machine

## Zutaten

- 200 ml ungesüßte Mandelmilch
- 2 EL Vanille-Proteinpulver
- 1 Spritzer Zitronensaft
- ½ Avocado
- 1 TL Spirulina-Pulver
- 100 g TK-Spinat oder Grünkohl
- 1 EL Chiasamen
- Stevia

**Tipp**

Dass Chiasamen sehr gesund sind, wussten schon die alten Maya, die diese Wunderkörner zum Kochen verwendet haben. Alternativ kannst du auch Leinsamen verwenden.



31 g Protein | 2 Fettpunkte

# Banana Chia Bomb

## Zutaten

- 150 ml ungesüßte Mandelmilch
- 100 g Magerquark
- 20 g Bananen-Proteinpulver
- Kalorienfreies Bananen-Aroma
- 1 EL Chiasamen
- Zimt
- 1 TL Kokosraspeln

*Tipp*

Mit diesem Smoothie sind nicht nur Heißhungerattacken schnell beseitigt, sondern er sorgt auch für innere Ruhe, Entspannung und besseren Schlaf.



32 g Protein | 0 Fettpunkte

# Immune Booster

## Zutaten

- 200 ml ungesüßte Mandelmilch
- 75 g gegarte Rote Bete
- 1 TL Himbeer-Götterspeisepulver
- 50 g Magerquark
- Stevia
- 50 g Himbeeren
- 2 EL Vanille-Proteinpulver

*Tip*

Rote Bete ist reich an pflanzlichen Antioxidantien, die unsere Entgiftungsorgane entlasten und freie Radikale, also Schadstoffe, im Körper abfangen.



30 g Protein | 1 Fettpunkt

# Slimming Sensation

## Zutaten

- 150 ml Mandelmilch
- 50 -100 ml Wasser
- 2 EL Vanille-Proteinpulver
- 1 TL Acai-Pulver
- 2 EL körniger Frischkäse
- Stevia
- Je 50 g TK-Sauerkirschen und -Erdbeeren
- 1 EL gemahlene Mandeln

**Tipp**

Dank den Tiefkühlbeeren schmeckt dieser Smoothie besonders fruchtig-frisch und du wirst kaum merken, dass kein richtiges Obst enthalten ist.



30 g Protein | 2 Fettpunkte

# Strawberry Twist

## Zutaten

- 2 EL Magerquark
- 200 ml Kokoswasser
- 1 EL Chiasamen
- 2 EL Erdbeer-Proteinpulver
- 100 g Erdbeeren
- Stevia
- 1 TL Kokosraspeln

*Tipp*

Kokoswasser ist eine wichtige Quelle für unverdauliche Ballaststoffe, die die Verdauung anregen und das Abnehmen erleichtern, da sie lange Zeit sättigen.



27 g Protein | 0 Fettpunkte

# Banana Coffee

## Zutaten

- 100 ml abgekühlter Kaffee
- 100 ml ungesüßte Mandelmilch
- 2 EL Bananen-Proteinpulver
- 1 EL körniger Frischkäse
- Vanillemark
- 2-3 Eiswürfel
- Stevia

*Tipp*

Koffein füllt nicht nur die Energiespeicher schnell wieder auf, sondern steigert Studien zufolge die Stoffwechselaktivität kurzfristig um bis zu 11%.



28 g Protein | 1 Fettpunkt

# Vanilla Berry

## Zutaten

- 100 ml abgekühlter Früchtetee
- 50 -100 ml Wasser
- 2 EL Vanille-Proteinpulver
- 1 TL Acai-Pulver
- 50 g Brombeeren
- 2 EL Frischkäse
- Stevia
- 1 TL Leinsamen



28 g Protein | 0 Fettpunkte

## Fresh Fusion

### Zutaten

- 200 ml ungesüßter Karottensaft
- 2 EL Vanille-Proteinpulver
- 2 EL Frischkäse
- Etwas geriebener Ingwer
- 2-3 Eiswürfel
- Stevia
- 50 g rote Johannisbeeren

*Tipp*

Toxische Rückstände werden mit diesem entgiftenden Schlankmacher-Smoothie besonders wirksam aus dem Verdauungstrakt, der Leber und den Nieren gespült.



28 g Protein | 1 Fettpunkt

# Creamy Cocoa

## Zutaten

- 150 ml ungesüßte Mandelmilch
- 2 EL Schokoladen-Proteinpulver
- 1 EL Frischkäse
- 50-100 ml Wasser
- 1 EL Backkakao
- 2-3 Eiswürfel

*Tipp*

Als Topping etwas kalorienfreien Schokoladen-Sirup oder Zimt verwenden. Wer lieber weiße Schokolade mag, kann auch Weiße Schokolade-Proteinpulver benutzen.



25 g Protein | 1 Fettpunkt

# Carrot Frappuccino

## Zutaten

- 2 EL Vanille-Proteinpulver
- 150 ml Kaffee, abgekühlt
- 100 ml ungesüßte Mandelmilch
- 3 EL Karotten-Babybrei
- 1 TL geschmolzenes Kokosöl
- Zimt
- Stevia

*Tipp*

Die Kombination aus Karotten und Kaffee klingt ungewöhnlich, später schmeckst du den Brei allerdings nicht raus. Die pürierten Karotten geben dem Shake eine cremige Textur.



25 g Protein | 1 Fettpunkt

# Popeye's Liebling

## Zutaten

- 1 Handvoll frischer Spinat
- 2 EL Schokoladen-Proteinpulver
- 100 ml ungesüßte Mandelmilch
- ½ TL Matcha-Grüntee pulver
- 3-4 frische Minzblätter
- Etwas Wasser
- ½ Avocado

*Tipp*

Schon Popeye wusste, dass Spinat stark und fit macht. Außerdem besitzt das Blattgemüse blutdrucksenkende und entzündungshemmende Eigenschaften.



18 g Protein | 1 Fettpunkt

# Beach Body

## Zutaten

- 3 Mini-Paprikaschoten, ohne Kerne und Stiel
- 100 ml Kokosmilch
- 1 EL Chiasamen
- 100 ml Karottensaft ohne Zucker
- 1 EL geschmacksneutrales Proteinpulver
- 1 Prise Kurkuma
- 3-4 Eiswürfel

*Tip*

Das Kurkuma-Pulver verleiht dem Smoothie seine leuchtend gelbe Farbe und regt die Verdauungstätigkeit an. Dadurch können Giftstoffe effektiver ausgeschwemmt werden.



32 g Protein | 2 Fettpunkte

## Go Green

### Zutaten

- 100 g ungesüßter Mandeljoghurt
- ½ Avocado
- 50 g weiße Johannisbeeren
- 1 Hand voll frischer Spinat
- 2 EL Vanille-Proteinpulver
- 100 ml ungesüßte Mandelmilch
- 1 EL Chiasamen
- Stevia

*Tipp*

Du kannst hier auch den Spinat weglassen und durch etwas Feldsalat ersetzen. Und keine Sorge, du schmeckst das Gemüse garantiert nicht raus.



32 g Protein | 0 Fettpunkte

## Lift me up

### Zutaten

- 150 ml ungesüßte Mandelmilch
- 50 g körniger Frischkäse
- Vanillemark
- 2 EL Vanille-Proteinpulver
- 50-100 ml Wasser
- 50 g TK-Blaubeeren ohne Zucker

**Tipp**

Ungesüßte Mandelmilch hat gerade einmal 13 Kalorien pro 100 ml und ist für viele Menschen besser verträglich als Kuhmilch. Außerdem punktet sie mit pflanzlichen Proteinen.



24 g Protein | 1 Fettpunkt

## Delicious Detox

### Zutaten

- 100 ml Kokoswasser
- 1 EL Zitronensaft
- 100 g Erdbeeren
- 2 EL Erdbeer-Proteinpulver
- 1 TL Acai-Pulver
- 1 Hand voll Blattspinat
- Stevia
- 1 TL Chiasamen

*Tipp*

Wenn du keine fruchtigen Proteinpulver verwenden willst, kannst du diese immer durch eins mit Vanille-Geschmack ersetzen. Dadurch werden die Shakes auch etwas süßer.



24 g Protein | 1 Fettpunkt

# Minty Freshness

## Zutaten

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

*Tipp*

Falls du keine frische Minze bekommst, kannst du auch Minz-Extrakt oder -Aroma verwenden. Dieses bekommst du in großen Supermärkten oder im Internet.



24 g Protein | 1 Fettpunkt

# Cheesecake Cooler

## Zutaten

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

*Tipp*

Den Limettensaft kannst du hier auch durch 2-3 EL zuckerfreie Zitronenlimonade ersetzen. Dadurch wird der Shake noch fluffiger und schmeckt nur dezent zitronig.



29 g Protein | 0 Fettpunkte

# Coffee Kickstarter

## Zutaten

- 2 EL Schokoladen-Proteinpulver
- 200 ml Kaffee, abgekühlt
- 1 EL körniger Frischkäse
- 100 ml ungesüßte Mandelmilch
- Zimt

*Tip*

Das Schokoladen-Proteinpulver kannst du auch durch eins mit Vanille-Geschmack ersetzen. So schmeckt dein Smoothie wie ein leckerer Eiskaffee mit Vanilleeis.



26 g Protein | 2 Fettpunkte

# Matcha Maniac

## Zutaten

- ½ Salatgurke
- ½ Avocado
- 2 EL Vanille-Proteinpulver
- 1 EL Chiasamen
- 5-10 Blätter frische Minze
- 100 ml Matcha-Grüntee, abgekühlt
- Etwas frischer Zitronensaft

*Tipp*

Matcha-Pulver enthält die guten Vital- und Nährstoffe des grünen Tees in besonders konzentrierter Form. Kauf ihn, wenn möglich, in Bio-Qualität.



24 g Protein | 1 Fettpunkt

# Beet meets Orange

## Zutaten

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

**Tipp**

Betalin-Pigmente aus der Rote Bete helfen dabei, Schadstoffe im Körper auszuscheiden. Dadurch werden giftige Schlacken entfernt, die das Abnehmen erschweren.



24 g Protein | 1 Fettpunkt

# Lean Body

## Zutaten

- 1 Salatgurke
- 3-5 Zweige Dill
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL geschmacksneutrales Protein
- 2-3 Eiswürfel oder Crushed Ice
- 150 ml Wasser
- ½ Avocado

*Tipp*

Dill ist reich an Kalzium, Eisen und Magnesium. Außerdem enthält er gesunde Öle, die Schadstoffe und giftige Ablagerungen im Körper neutralisieren.



34 g Protein | 1 Fettpunkt

# *Silken Strawberry*

## Zutaten

- 2 EL Erdbeer-Proteinpulver
- 150 g ungesüßten Kokosjoghurt
- 1 EL Chiasamen
- 100 ml Kokoswasser
- 100 g Erdbeeren



20 g Protein | 0 Fettpunkte

# Cherry Kiss

## Zutaten

- 100 g TK-Sauerkirschen
- 1 EL Vanille-Proteinpulver
- 50 g Magerquark
- 100 ml ungesüßte Mandelmilch
- 1-2 Tropfen Bittermandel-Backaroma
- Stevia
- Etwas Wasser

**Tipp**

Ungesüßte Mandelmilch punktet nicht nur durch sein leicht nussiges Aroma, sondern enthält deutlich weniger Kalorien als Kuhmilch und ist laktosefrei.



27 g Protein | 1 Fettpunkt

# Cinnamon Roll

## Zutaten

- 100 ml ungesüßte Mandelmilch
- 50 -100 ml Wasser
- 2 EL Vanille-Proteinpulver
- 1 EL Frischkäse
- Zimt
- 1-2 Tropfen Butter-Vanille Aroma
- 1 EL gemahlene Mandeln

**Tipp**

Wenn du Gebäck mit Zimt magst, wirst du diesen Shake lieben. Gib evtl. noch etwas Stevia zum Süßen deines Schlankmacher-Smoothies dazu.



27 g Protein | 1 Fettpunkt

# Raspberry Crush

## Zutaten

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

**Tipp**

Vanille gehört nicht nur zu den beliebtesten Geschmäckern der Deutschen, sondern hilft auch dabei, den Heißhunger auf Süßes einzudämmen.



18 g Protein | 1 Fettpunkt

# Green Chili

## Zutaten

- 1 Tomate
- ½ Salatgurke
- 1 grüne Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Chilischote, ohne Kerne
- 1 TL Spirulina-Pulver
- 150 g Magerquark
- ½ Avocado
- Etwas Wasser
- Salz

**Tipp**

Dieser scharfe Gemüse-Shake kann auch das Mittag- oder Abendessen ersetzen. Dazu passt ein Stück mageres Geflügelfleisch oder auch ein Spiegelei, um mehr Eiweiß aufzunehmen.



24 g Protein | 1 Fettpunkt

# Vanilla Veggies

## Zutaten

- 1 mittelgroße Karotte
- 2 EL Vanille-Proteinpulver
- 200 ml Früchtetee, abgekühlt
- 1 gekochte Rote Bete-Kugel
- 1 TL frisch geriebene Ingwerwurzel
- 1 TL geschmolzenes Kokosöl
- 1 Spritzer Zitronensaft

*Tipp*

Durch das Kokosöl können die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K, die reichlich in Karotten und der roten Bete enthalten sind, besser vom Körper aufgenommen werden.



26 g Protein | 1 Fettpunkt

# Ginger Lemonade

## Zutaten

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

**Tipp**

Ein paar frische Bio-Zitronenscheiben im Shake sorgen hier für den Extra-Frischekick. Statt Zucchini kannst du auch gekochte Karotten für den Smoothie verwenden.



24 g Protein | 1 Fettpunkt

# Green Glow

## Zutaten

- 1 Bio-Salatgurke
- Vanillemark
- 1 TL Zitronensaft
- 150 ml Kokoswasser
- 100 g Romanasalat
- 2 EL Vanille-Proteinpulver
- ½ Avocado
- Ein paar Himbeeren als Deko

*Tipp*

Verwechsele Kokoswasser nicht mit Kokosmilch! Es enthält zwar ebenfalls alle wichtigen Vitamine und Mineralien, ist allerdings sehr viel fettärmer.



19 g Protein | 1 Fettpunkt

# Master Cleanse

## Zutaten

- 50 g TK-Beerenmix
- 1 TL Acai-Pulver
- 50 g körniger Frischkäse
- 150 ml ungesüßte Mandelmilch
- 1 Hand voll frischer Spinat
- 1 EL Beerenfrüchte-Proteinpulver
- 1 Prise Stevia
- 1 TL Kokosraspeln

*Tipp*

Die Acai-Frucht enthält hochwirksame pflanzliche Wirkstoffe, die im Körper natürlichen Alterungsprozessen entgegenwirken und für eine straffe, jugendliche Haut sorgen.



26 g Protein | 1 Fettpunkt

# Creamy Carrots

## Zutaten

- 200 ml Karottensaft ohne Zucker
- 2 EL Vanille-Proteinpulver
- 1 EL körniger Frischkäse
- 1 Prise geriebener Ingwer
- 1 EL gemahlene Mandeln

*Tipp*

Zuckerfreien Karottensaft findest du in gut sortierten Supermärkten oder auch in Naturkostläden. Falls du einen Entsafter besitzt, kannst du dir den Saft auch selbst zubereiten.



26 g Protein | 1 Fettpunkt

## Sweet Beets

### 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
- 100 g Erdbeeren
- 1 EL Chiasamen

*Tipp*

Acai-Pulver verleiht dem Shake nicht nur einen fruchtig-frischen Geschmack, sondern steckt voller Antioxidantien, die den Körper entgiften und die Zellen schützen.



24 g Protein | 1 Fettpunkt

# Coco Delight

## Zutaten

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

*Tipp*

Ingwer entlastet das Verdauungssystem und verbessert die körpereigene Abwehr von Bakterien und Pilzen. Außerdem regt er die Fettverbrennung durch Thermogenese an.



24 g Protein | 0 Fettpunkte

# Magic Mojito

## Zutaten

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

*Tipp*

Beim Kauf von Feldsalat darauf achten, dass die Blätter frisch aussehen und keine braunen Stellen haben. Alternativ kannst du auch Grünkohl oder Blattspinat nutzen.



24 g Protein | 1 Fettpunkt

## Cool Cucumber

### Zutaten

- 2 EL Vanille-Proteinpulver
- 100 g TK-Blaubeeren
- 150 ml Kokoswasser
- 1 TL Limettensaft
- ½ Salatgurke, entkernt
- 5 frische Minzblätter
- Stevia
- 1 TL geschmolzenes Kokosöl

*Tipp*

Minze fördert die Sekretion von Gallensäure und unterstützt so den Abbau von Körperfett. Wenn du keine frische Minze bekommst, kannst



# Bildquellen

- **Pixabay**

- **Flickr**

Smoothie von Charles Haynes

5. green smoothie von jules

freshly squeezed orange juice von Geoff Peters

greenreset.com von Joanna Slodownik

delicious coffee at illy's : castro, san francisco (2014) von torbakhopper

Almond Joy Smoothie von Connoisseur 4 The Cure

Strawberry cherry smoothie von Shekhar Mehta

Day 130/366: Forest berries smoothie von AnneCN

LizWardPumpkinSmoothieMyPlate von Meal Makeover Moms

Pineapple Smoothie von Emily Carlin

Un bomba Smoothie von @N3T1O

Carrot Orange Tropical Smoothie von VegaTeam

2012 01 18\_Immunity Booster Blast\_0076 von Meal Makeover Moms

Green Smootie von Robert Gourley

pink! von Matthias Rhomberg

City Java Smoothies von Ken Hawkins

Chocolate Raspberry Smoothie von Ginny

Yumm - hot chocolate on a winter's day von macinate

SmoothiesInGlasses von Amy Stephenson

12 von Beauty Experts

Strawberries and Milkshake von Alexandre Dulaunoy

fizzy drinks von atlnav

Berry Shake von Lisa Pinehill

Banana Chamomile Smoothie von VegaTeam

Green Smoothie von Meal Makeover Moms

Chocolate Banana Peanut Butter Milkshake von Unskinny Boppy

SmoothiePic1 von Heather Hammond

Blueberry Oatmeal Maple Smoothie von Kitchen Life of a Navy Wife

**Lizenz: CC BY-SA 2.0**

---

# Impressum

---

## Copyright

Dieses Booklet ist urheberrechtlich geschützt. Das Herunterladen sowie die vorübergehende Speicherung dieses PDF-Dokuments zu privaten Zwecken ist zulässig. Der Ausdruck von Webseiten oder PDF-Dokumenten ist ausschließlich zu privaten und eigenen Informationszwecken erlaubt. Die Dokumente dürfen nicht an Dritte weitergegeben werden.