

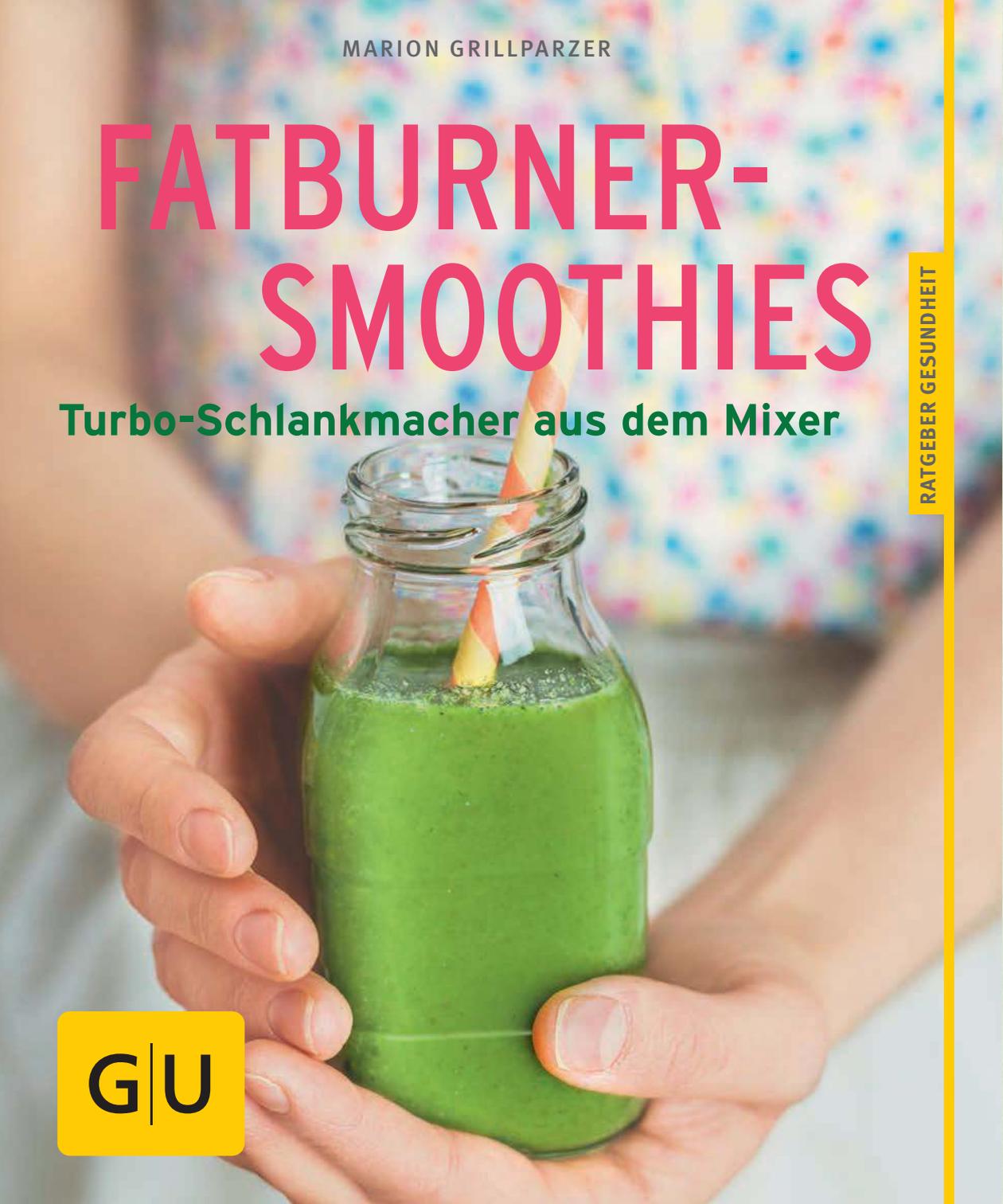
MARION GRILLPARZER

FATBURNER- SMOOTHIES

Turbo-Schlankmacher aus dem Mixer

RATGEBER GESUNDHEIT

G|U



THEORIE

Ein Wort vorab	5
SMOOTHISTEN-KNOW-HOW	7
Schlankmedizin auf Knopfdruck	8
Fünf Minuten für ein neues Leben	9
Wissen, tun, spüren, verändern – nur so geht's	9
Ein Versprechen: Fatburner-Smoothie	10
Der softe Trend aus den USA	11
Das Leben, der Smoothie und der erste Schritt	13
Die beste Smoothiezeit	13
Der Abnehmklassiker	15
Mehr Energie durch Mito-Medizin	16
Was den Smoothie zum Fatburner kürt	18
Achtung, keine Fatburner: die richtig Süßen	21
Sterne-Smoothies	22
Warum wir Fatburner brauchen	24
Fatburner statt Fettstopfmaßnahmen	25
Der GLYX-Shot	26
Die Evolution und unser Energierucksack	28
Wie uns das Bauchfett dick und dicker macht	29
Wie sich der Smoothie an den Bauch macht	32
Das braune Fettgewebe	33

PRAXIS

EIN SMOOTHIE, DREI ABNEHMWEGE	35
Abnehmen übers Immunsystem	36
Entzündungen durch oxidativen Stress	37
Omega-3-Fettsäuren und die Phytomedizin	38
Wie sich der Smoothie an Entzündungen macht	40
Ein smoothiegesunder Darm hält schlank	42
Unsere Darmflora ...	43
Rohes Ei & Kaffeeasche	44
Smoothiedünger für den Darm	46





Wecksignal für Satt-Hormone	48
Stress aus, Leptin an!	49
Blutzucker runter, Leptin rauf!	50
Bitte bitter!	51
Weniger Stress, mehr Glück mit Tryptophan	53
Was tut der Smoothie für den Leptinreset?	54

JETZT GEHT'S RUND 57

Smooth, vital und schlank leben	58
Echte Smoothisten leben so	59
Die Küche des Smoothisten	60
So holt man das Maximum aus den Rezepten	61
Ein Dutzend Mixtricks	63
Schlankprogramm für Eilige:	
Die Leptinreset-Woche	64
Gute Aussichten	65

Big Five – die kommen in den Mixer	66
Immer das Beste	67
Stars im Smoothie: Früchte	68
Aber bitte mit Kern!	71
Smoothiebasis: Gemüse	72
Fermentiertes Gemüse	73
Grüne Blätter	74
Alges leckere Kräutersorbets	77
So süßen Smoothisten ...	79
... und so würzen sie	81
Der richtige Smoothiesprit	82
Vitalstoffextras: Die kleinen Zusatz-Zaubermittel	87
Leckere Blüten	91

Smoothies für mehr Energie 94

Smoothies für ein top Immunsystem 100

Smoothies für den Darm 108

Smoothies für die Satt-Hormone 116

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen	122
Infos online	123
Sach- und Rezeptregister	124
Zu bestellen	126
Impressum	127



MARION GRILLPARZER

ist Ernährungswissenschaftlerin
und Bestsellerautorin

» DIE WICHTIGSTEN
DINGE DES LEBENS
SPIELEN SICH
ZWISCHEN ANFANG
UND ENDE DES
VERDAUUNGS-
KANALS AB.«

PARACELsus





EIN WORT VORAB

Als ich vor 15 Jahren mein erstes Buch »Fatburner« schrieb, war das auch die Geburtsstunde des ersten Fatburner-Smoothies. Nur: Damals gab es den Begriff »Smoothie« noch nicht. Da tranken die Amerikaner noch Milkshakes oder Cola light. Weil dieser sanfte, cremige Begriff nicht zu meinem Repertoire gehörte, nannte ich den Beeren-Grapefruit-Leinöl-Hefeflocken-Joghurt-Drink etwas hölzern »Zellschutz-Cocktail«. So durfte er Karriere machen. Er wirbelt seither fröhlich durch Millionen von Mixern. Und ließ Billionen von Fettzellen vor Schreck schrumpfen. Erst kürzlich kürte ihn das Hochglanzmagazin Elle zum »wirksamsten Fatburner-Smoothie der Welt«. Für dieses Buch bekam er viele kleine leckere, ebenso wirkungsvolle, gesunde Nachfolger.

Eine schöne Geschichte – oder? Sie zeigt: Fatburner & Smoothies gehören zusammen wie Hänsel & Gretel. Und beide ergeben täglich neu interpretiert ein leckeres Ganzes, das morgens die Weichen für den Tag stellt. Der Smoothie stellt den Stoffwechsel auf Fettverbrennung um. Er weckt das Kind in uns – das uns fröhlicher, fitter, aktiver, zufriedener, dynamischer durch den Tag hüpfen lässt. Und noch mehr tut ein echter Fatburner-Smoothie: die Darmbakterien auf schlank trimmen, die Gehirnzellen aufmunter, die Immunzellen auf aktiv ... Fazit: Es gibt viele Wege zu einer schlanken Figur, der einfachste, der effektivste führt direkt über den Mixer. Probieren Sie die leckeren Rezepte von Martina Kittler und von Haubenkoch Christian Algner aus. Mutieren Sie dann selbst zum kreativen Smoothisten.

Guten Appetit!

Herzlichst, Ihre

Jason Gillpözer



SCHLANKMEDIZIN AUF KNOPFDRUCK

Der Boskoop aus der Obstschale wandert aufs Holzbrett, vierteln, Stiel- und Blütenansatz entfernen. Boskoopviertel in den Mixer werfen. Blaubeeren im Schälchen kurz abspülen, ab zum Apfel. Da liegt noch eine halbe Limone, ebenfalls rein in den Mixer. Zwei Löffel Chiasamen-Gel hinzugeben, dazu drei Kakaobohnen. Einen dicken Chiorée grob schneiden und mit einer Handvoll Minzeblätter den Mixer auffüllen. Das

Ganze mit einem viertel Liter kaltem grünem Tee aufgießen. Hmm, mit was süße ich das jetzt? Mir ist nämlich heute ausnahmsweise mal nach süß zumute ... Okay, zwei Datteln fliegen in den Mixer. Knopf drücken. Schrrroommmm. Schalter hochfahren. Schriiiiiiiiiiiiiiiiiinnn. So lange Sie brauchen, um diesen Text zu lesen, so lange dauert es, das Leben zu verändern. In Richtung mehr Energie, schlank, fit und gesund.

Fünf Minuten für ein neues Leben

Warum ist es eigentlich so schwer, dauerhaft abzunehmen? Aus drei Gründen: Weil man meist keine Ahnung hat, was für die Pfunde wirklich verantwortlich ist. Weil immer alles schnell-schnell gehen soll. Weil der Ausweg simpel sein muss, damit man ihn auch tatsächlich nutzt. Punkt.

Wenn ich nun erzähle, es ist wirklich einfach abzunehmen, so richtig einfach – dann ... glaubt mir das keiner. Muss man auch nicht. Man darf schön skeptisch bleiben und sollte es selbst einfach mal ausprobieren. Es ist ganz simpel. Und kostet nur fünf Minuten. Wer morgens mit einem Fatburner-Smoothie startet, ändert den Stoffwechsel, ändert den Tag, ändert das ganze Leben – und nimmt ab. Ganz von alleine.

Wissen, tun, spüren, verändern – nur so geht's

Was unserer Linie nicht guttut, was unserer Gesundheit schadet, sind Gewohnheiten. Falsche Gewohnheiten führen nämlich immer zu Mangelzuständen. Mangel an Nährstoffen, Mangel an Bewegung, Mangel an Erfahrungen, an Lebensfreude. Diese Gewohnheiten lassen wir uns ungern nehmen. Es stresst uns nämlich ungemein, wenn wir raus müssen aus unserer Komfortzone. Gewohntes Terrain verlassen. Schrecklich! Da-

rum sollte man dem Körper, der Seele in kleinen Schritten etwas Nettes anbieten, im vorsichtigen Tausch gegen lieb gewonnene Gewohnheiten.

Am Anfang steht das Wort

Und dieses Wort heißt »Wissen«. Wer weiß, ist auch bereit zu tun. Und wer tut, der spürt etwas. Wenn das, was er da spürt, guttut, dann verändert er auch etwas in seinem Leben. Das ist eine der wenigen brauchbaren Weisheiten, die ich auf der Uni gelernt habe. Durch meine Diplomarbeit »Medienwirkungsforschung im Gesundheitsbereich«. Wissen. Tun. Spüren. Verändern. Nur so geht es. Freilich muss das Spüren dann auch mit Begeisterung verbunden sein. Fehlt diese, keine Chance! Ohne echte Begeisterung macht das Gehirn weder beim Lernen noch beim Veränderung-Akzeptieren mit. Darum wandert der Koriander besser nicht zum Giersch in den ersten grünen Smoothie. Sondern lieber ein bisschen Minze zur Erdbeere. Der erste muss schmecken.

Verlust- und Gewinnrechnung

Auch Verbote macht das Hirn nicht mit. Ein Verlust kann nicht toleriert werden. Darum hält man eine Diät ohne Pasta, ohne Schokolade, ohne Kekse, sprich ohne Kohlenhydrate nicht lange durch. Dafür aber ist unser Hirn selbstverständlich bereit, einen Gewinn zu akzeptieren: Die Figur strafft sich, die Haut ist zarter, man fühlt sich wohler.

APFEL-WIRSING-GREENIE

1 Apfel | ¼ Biozitrone | 2 frische Datteln
(ersatzweise getrocknete Datteln) | 6 getrock-
nete Gojibeeren | 1 bis 2 Wirsingblätter (50 g) |
50 g Feldsalat | 2 TL Walnuss- oder Hanföl |
2 EL Eiweißpulver (nach Belieben)

Für 2 Portionen à ca. 300 ml |

Zubereitung: 10 Min.

Pro Portion: ca. 10 g EW, 6 g F, 13 g KH

1 Den Apfel waschen und achteln, Kerngehäu-
se belassen, Stiel und Blütenansatz entfernen.
Das Zitronenviertel heiß waschen. Die Datteln
entsteinen und klein schneiden. Apfel, Zitrone,
Datteln und Gojibeeren in den Mixer geben.

2 Den Wirsing waschen, abtropfen lassen, grob
hacken. Feldsalat abbrausen und verlesen. Bei-
des in den Mixer geben. Walnuss- oder Hanföl
und Eiweißpulver (nach Belieben) zufügen.

3 200 ml Wasser angießen. Den Mixer kurz auf
kleiner Stufe starten, dann alles auf höchster
Stufe cremig pürieren.

INFO

BIG FIVE FÜRS IMMUNSYSTEM

1. Obst und Gemüse: Ananas, Apfel, Apri-
kose, Avocado, Beeren, Birne, Kiwi, Man-
go, Papaya, Weintrauben, Zitrusfrüchte;
Brokkoli, Erbsen, Frühlingszwiebel, Gur-
ke, Kohlgemüse, Paprikaschote, Rote
Bete, Staudensellerie, Tomate, Zucchini,
fermentiertes Gemüse

2. Grüne Blätter: Chicorée, Chinakohl,
Feldsalat, Grünkohl, Mangold, Paksoi,
Pflücksalat, Romanasalat, Rucola, Spi-
nat; Basilikum, Giersch, Koriandergrün,
Salbei, Minze, Thymian, Oregano, Peter-
silie, Rosmarin, Zitronenmelisse; Algen

3. Süß-Stoff: Agavendicksaft, Akazienho-
nig, Banane, Chufas, Datteln, Honig,
Kokosblütenzucker, Nussmus, Stevia

4. Mixsprit: Mandeldrink, Nussmilch,
Sojamilch, Buttermilch, Fermentiertes
(Brottrunk, Sauerkrautsaft, Kefir, Kom-
bucha, Natur- und Lupinenjoghurt,
Schwedenmilch), Seidentofu, Kokoswas-
ser, grüner, schwarzer und Matete

5. Superfood: Eier, Ingwer, Vanille,
Kokosnuss, Mandeln, Nüsse, Acai- und
Gojibeeren, Chiasamen, Leinsamen,
Leinöl, Arganöl, Walnussöl, Mandelöl,
Olivenöl, Hanfsamen, Hefeflocken,
Tamarinde, Sonnenblumenkerne, Kakao,
Pinienkerne, Kreuzkümmel, schwarzer
Pfeffer, Wasabi, Zimt, Kurkuma, Kokos-
milch, grüne Peperoni, Knoblauch,
Blütenblätter



FRUCHTIGER GRÜNTEE-DRINK

2 TL grüner Tee | 1 Stück Ananas (120 g) |
2 Tomaten | ½ Biolimette | 100 g Mangoldgrün | 4 Minzeblätter | 1 EL Kokosöl |
2 TL Agavendicksaft

Für 2 Portionen à ca. 300 ml | Zubereitung:
15 Min. (plus mind. 2 Std. zum Abkühlen)
Pro Portion: ca. 2 g EW, 5 g F, 15 g KH

1 Mit 300 ml heißem Wasser einen grünen Tee zubereiten und abkühlen lassen.

2 Ananas schälen und würfeln. Tomaten waschen und klein schneiden. Limette heiß waschen. All diese Zutaten in den Mixer geben.

3 Das Mangoldgrün und die Minzeblätter abrausen und klein schneiden. Beides mit Kokosöl und Agavendicksaft in den Mixer geben.

4 Den grünen Tee zufügen. Kurz auf kleiner Stufe starten, anschließend alles auf höchster Stufe cremig-fein pürieren.

DER SPRIT IST VARIABEL

Den grünen Tee können Sie nach Wunsch auch ersetzen, beispielsweise durch Kokoswasser oder durch Kombucha.



NoCarb

GAZPACHO-SMOOTHIE

½ Bio-Salatgurke (200 g) | 1 kleine hellgrüne Spitzpaprikaschote | 1 Stange Staudensellerie mit Blättern | ¼ Biozitrone | ½ grüne Peperoni | 1 kleine Knoblauchzehe (nach Belieben) | ½ Bund Petersilie | 4 Stiele Basilikum | 1 EL Olivenöl | Meersalz | schwarzer Pfeffer | 2 EL Eiweißpulver (nach Belieben) | 10 Eiswürfel (ca. 100 g)

Für 2 Portionen à ca. 300 ml |

Zubereitung: 10 Min.

Pro Portion: ca. 10 g EW, 5 g F, 8 g KH

1 Die Gurke waschen und grob würfeln. Vom Spitzpaprika den Stielansatz entfernen, Paprika und Sellerie waschen und klein schneiden. Die Zitrone heiß waschen. Peperoni waschen, den Stiel entfernen, Schote samt Kernen in Ringe

schneiden. Die Knoblauchzehe abziehen und grob hacken. Diese Zutaten in den Mixer geben.

2 Petersilie und Basilikum abbrausen, abtropfen lassen und klein schneiden. Zusammen mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Eiweißpulver (nach Belieben) in den Mixer geben.

3 100 ml Wasser angießen. Den Mixer kurz auf kleiner Stufe starten, dann alles auf höchster Stufe cremig pürieren. Zum Schluss die Eiswürfel zufügen und erneut kurz und kräftig mixen, bis das Eis zerkleinert ist.

KÜHLER SUPPENGENUSS

In Andalusien wird der Gemüsemix hauptsächlich aus rotem Gemüse zubereitet und als kalte Suppe an heißen Tagen serviert. Aber auch der grüne Gazpacho ist Löffel für Löffel herrlich erfrischend. Dazu brauchen Sie noch 100 ml Wasser oder Gemüsebrühe, die Sie unter den Smoothie rühren.

BLITZMIXEN FÜRS IMMUNSYSTEM

Fünf besonders fixe Rezepte, die Sie über das Immunsystem schlank machen.

NoCarb

BIRNE-CHICORÉE-DRINK

1 reife Birne und 1 Chicorée klein schneiden, mit ¼ Biozitronen, 100 g Feldsalat, 4 Walnusskernen und 300 ml Wasser im Mixer cremig pürieren.

GURKEN-GIERSCH-ELIXIER

1 Minigurke grob teilen, mit ½ geschälten Avocado, 60 g Giersch, 2 TL Agavendicksaft, 1 EL Hefeflocken, 100 ml Wasser und 200 ml Schwedenmilch im Mixer fein pürieren.

NoCarb

GRÜNKOHL-MANGO-MIX

100 g Mango schälen und würfeln, mit 100 g jungem Grünkohl (z. B. Picco-Kale), ½ Biolimette, 100 g Seidentofu, 1 EL Kokosöl und 200 ml abgekühltem grünem Tee mixen.

KIWI-MELISSE-SMOOTHIE

1 geschälte Kiwi und 1 Apfel klein schneiden. Mit 15 g Zitronenmelisse-Blättern, 1 EL Mandelmus, 1 TL gemahlener Vanille, 100 ml Kokosmilch, 2 EL Eiweißpulver und 200 ml Wasser im Mixer fein-cremig pürieren.

HEIDELBEER-MINZE-LASSI

125 g Heidelbeeren, 3 entsteinte Zwetschgen, 4 Minzeblätter, 2 TL flüssigen Akazienhonig, 1 EL Chiasamen-Gel und 250 g Lupinenjoghurt im Mixer fein-cremig pürieren.



NoCarb

TOMATEN-DICKMILCH CON CHILI

3 Tomaten (200 g) | 2 schlanke Frühlingszwiebeln | 1 kleine rote Chilischote |
1 Stängel Oregano | 1 Handvoll Basilikumblätter (30 g) | 1 Prise Meersalz | 1 EL Olivenöl |
200 g Dickmilch

Für 2 Portionen à ca. 300 ml |

Zubereitung: 10 Min.

Pro Portion: ca. 5 g EW, 8 g F, 8 g KH

1 Tomaten und Frühlingszwiebeln waschen, putzen und klein schneiden. Die Chilischote waschen, vom Stiel befreien und hacken. Alle drei Zutaten in den Mixer füllen.

2 Den Oregano abbrausen, die Blättchen abstreifen. Basilikum waschen, abtropfen lassen und klein schneiden. Die Kräuter zusammen mit Salz, Olivenöl und 50 ml Wasser in den Mixer geben. Kurz auf kleiner Stufe starten, dann alles auf höchster Stufe cremig pürieren. Die Dickmilch dazugeben und erneut kurz mixen.

SUPPENFANS AUFGEPASST!

Sie können bis zu 100 ml mehr Wasser in den Smoothie geben, salzen und pfeffern, nach Belieben erhitzen, aber nicht aufkochen. In einen tiefen Teller füllen und mit Basilikum bestreut servieren. Veganer tauschen die Dickmilch je zur Hälfte gegen Sauerkrautsaft und Seidentofu oder Sojajoghurt.

NoCarb

APFEL-NUSS-CREAMY

1 Apfel | 1 Stück Kohlrabi (50 g) | ¼ Biozitrone |
2 große Kohlrabiblätter (20 g) | 4 bis 6 Blätter
Kopfsalat (80 g) | 1 EL Haselnuss- oder Mandel-
mus | 2 EL Eiweißpulver (nach Belieben) |
Stevia (nach Belieben)

Für 2 Portionen à ca. 300 ml |

Zubereitung: 10 Min.

Pro Portion: ca. 10 g EW, 5 g F, 9 g KH

1 Den Apfel waschen, Stiel und Blütenansatz entfernen, Kerngehäuse belassen. Apfel achteln. Den Kohlrabi schälen und klein schneiden. Die Zitrone heiß waschen. Die vorbereiteten Zutaten in den Mixer füllen.

2 Die Kohlrabi- und Salatblätter waschen, abtropfen lassen und klein schneiden. Die grünen Zutaten zusammen mit dem Nuss- oder Mandelmus und nach Belieben dem Eiweißpulver in den Mixer geben. 250 ml Wasser zufügen. Kurz auf kleiner Stufe starten, dann alles auf höchster Stufe cremig pürieren. Nach Belieben mit Stevia süßen und erneut kurz mixen.

SAISONALE ALTERNATIVEN

Den Kohlrabi können Sie auch durch Topinambur ersetzen. Der hat von Oktober bis März Saison. Und noch eine Variante: Mit naturbelassenem Kokoswasser statt Wasser bringen Sie eine erfrischende, leicht nussige Note ins grüne Mixspiel. Am besten gut gekühlt verwenden.



NoCarb

SPARGEL-ERDBEER-TRAUM

3 bis 4 Stangen grüner Spargel (100 g) |
80 g Erdbeeren (alternativ TK-Erdbeeren) |
1 EL Apfelessig | Blätter von 1 Bund Radieschen (30 g) | 1 Handvoll Basilikumblätter (30 g) | 2 EL Eiweißpulver (nach Belieben) |
1 EL Kokosöl | 250 ml Kokoswasser oder Wasser

Für 2 Portionen à ca. 250 ml |

Zubereitung: 5 Min.

Pro Portion: ca. 10 g EW, 2 g F, 10 g KH

1 Den Spargel waschen, von den Endstücken befreien und in Stücke schneiden. Die Erdbee-

ren waschen, putzen und halbieren. Mit dem Spargel und dem Essig in den Mixer geben.

2 Die Radieschen- und die Basilikumblätter waschen, abtropfen lassen und klein schneiden. Beides zusammen mit dem Eiweißpulver (nach Belieben) und dem Kokosöl in den Mixer geben. Kokoswasser oder Wasser zufügen. Den Mixer auf kleiner Stufe starten, dann alles auf höchster Stufe cremig-fein pürieren.

WÜRZIGE VARIANTE

Greifen Sie zu, wenn Sie beim Gemüsehändler Brunnenkresse entdecken! Die herrlich würzige Wasserkresse verleiht dem Smoothie anstelle der Radieschen- und Basilikumblätter eine leicht pfeffrige Schärfe.

DER LEICHTESTE WEG ZUM WUNSCHGEWICHT

Es ist tatsächlich ganz einfach: Sie trinken jeden Morgen einen leckeren Fatburner-Smoothie – und Ihr Körper legt den Schalter auf Fettverbrennung um.



MIT DIESEM BUCH KÖNNEN SIE ...

- gesund und genussvoll überflüssige Pfunde loswerden – durch einen optimierten Energiestoffwechsel,
- die Darmbakterien auf schlank trimmen, die Gehirnzellen auf munter und die Immunzellen auf aktiv,
- die besten und wirkungsvollsten Zutaten für den Abnehmsmoothie des Tages auswählen,
- viele Rezepte, von einfach bis ausgefallen, in Minutenschnelle in köstliche Powerdrinks umsetzen.

WG 461 Ernährung

ISBN 978-3-8338-5180-3



9 783833 851803



€ 12,99 [D]
€ 13,40 [A]

www.gu.de

G|U