

10 ÜBERRASCHENDE SHAKES REZEPTE FÜR FRAUEN IN DEN WECHSELJAHREN

ENTDECKE IHRE GESUNDHEITSVORTEILE!



PETRA KURZ

EINFÜHRUNG

Wir haben für Sie die besten 10 Shakes oder Smoothie-Rezepte für Frauen während der Wechseljahre zusammengestellt:

1. Bananen- und Mandelmilch-Shake
2. Spinat-Avocado-Smoothie
3. Bananen-Erdnussbutter-Shake
4. Orangen-Mango-Smoothie
5. Erdbeer-Smoothie mit griechischem Joghurt
6. Blaubeeren- und Kokosmilch-Shake
7. Mango-Ananas-Smoothie
8. Karotten-Apfel-Smoothie
9. Grünkohl-Bananen-Shake
10. Gurken-Minz-Smoothie



1

BANANEN- UND MANDELMILCH-SHAKE

EINKAUFLISTE FÜR EINE PERSON

- ⇒ 1 Banane
- ⇒ ½ Tasse Mandelmilch
- ⇒ 2 Esslöffel Honig
- ⇒ 2 Esslöffel Mandelbutter
- ⇒ 2 Esslöffel Chia-Samen
- ⇒ 2 Teelöffel gemahlener Zimt



ZUBEREITUNGSSCHRITTE

1. Banane schälen und in kleine Stücke schneiden.
2. Bananenstücke, Mandelmilch, Honig, Mandelbutter, Chia-Samen und gemahlene Zimt in einen Mixer geben.
3. Mixen, bis eine glatte Masse entsteht.
4. Shake in ein Glas geben und genießen!

GESUNDHEITLICHE VORTEILE

- ⇒ Der "Bananen- und Mandelmilch-Shake" bietet zahlreiche Gesundheitsvorteile.
- ⇒ Bananen enthalten viele Nährstoffe, einschließlich Kalium und Vitamin B6, die beide wichtig für eine gesunde Herzfunktion sind.
- ⇒ Mandelmilch ist reich an Vitaminen und Mineralien, insbesondere an Vitamin E und Kalzium, die beide wichtig für starke Knochen sind.
- ⇒ Der Honig ist reich an Antioxidantien und Mineralien, die den Körper stärken und helfen, Krankheiten vorzubeugen.
- ⇒ Mandelbutter enthält eine gute Portion an Proteinen und Fetten, die den Körper mit Nährstoffen versorgen und helfen, Muskeln aufzubauen.
- ⇒ Chia-Samen sind eine gute Quelle für Eiweiß und Ballaststoffe, die den Verdauungstrakt gesund halten.
- ⇒ Zu guter Letzt ist Zimt reich an Antioxidantien und hat entzündungshemmende Eigenschaften, die ebenfalls dabei helfen, Krankheiten vorzubeugen.

2

SPINAT-AVOCADO-SMOOTHIE

EINKAUFLISTE FÜR EINE PERSON

- ⇒ 1 Avocado
- ⇒ 200 g frischer Spinat
- ⇒ 1 Apfel
- ⇒ 1 Banane
- ⇒ 5 Eiswürfel



ZUBEREITUNGSSCHRITTE

1. Breche die Avocado auf, schäle sie, entferne den Kern und schneide sie in kleine Stücke.
2. Wasche den Spinat und schneide ihn in kleine Stücke.
3. Schäle den Apfel, entferne den Kern und schneide ihn in kleine Stücke.
4. Schäle die Banane und schneide sie in kleine Stücke.
5. Gib alle Zutaten in einen Mixer und mixe sie zu einer homogenen Masse.
6. Füge die Eiswürfel hinzu und mixe noch einmal alles ordentlich durch.

GESUNDHEITLICHE VORTEILE

- ⇒ Der Spinat- und Avocado-Smoothie ist eine sehr leckere und gesunde Option, um Nährstoffe und Vitamine aufzunehmen.
- ⇒ Er enthält viele Ballaststoffe, Vitamin C, Vitamin A, Vitamin K und Folsäure, die für eine gesunde Ernährung erforderlich sind.
- ⇒ Es ist eine köstliche Quelle für mehr Energie und sorgt dafür, dass man sich länger satt fühlt.
- ⇒ Der Smoothie ist auch eine großartige Option, wenn man abnehmen möchte, da er eine kalorienarme und nahrhafte Mahlzeit bietet.

3

BANANEN ERDNUSSBUTTER SHAKE

EINKAUFLISTE FÜR EINE PERSON

- ⇒ 1 Banane
- ⇒ 2 EL Erdnussbutter
- ⇒ 250 ml Milch
- ⇒ Eiswürfel (optional)



ZUBEREITUNGSSCHRITTE

1. Banane in Scheiben schneiden.
2. Bananenscheiben, Erdnussbutter und Milch in einen Mixer geben.
3. Eiswürfel hinzufügen (optional).
4. Alles zu einem glatten Shake mixen.

GESUNDHEITLICHE VORTEILE

- ⇒ Bananen sind reich an Kalium und tragen zur Regulierung des Blutdrucks bei.
- ⇒ Erdnussbutter enthält gesunde Fette und Eiweiß, was gut für die Muskeln und das Wachstum ist.
- ⇒ Milch liefert wichtige Nährstoffe wie Kalzium, Vitamin D und Eiweiß.
- ⇒ Der Shake ist eine schnelle und einfache Möglichkeit, dem Körper gesunde Nährstoffe und Energie zuzuführen.

4

ORANGEN MANGO SMOOTHIE

EINKAUFLISTE FÜR EINE PERSON

- ⇒ 1 Orange
- ⇒ 1 Mango
- ⇒ Eiswürfel
- ⇒ optional: etwas Honig zum Süßen



ZUBEREITUNGSSCHRITTE

1. Orange und Mango schälen und in Stücke schneiden.
2. Orange- und Mangostücke in einen Mixer geben.
3. Eiswürfel hinzufügen.
4. Alles zu einem glatten Smoothie vermischen.
5. Optional Honig hinzufügen, um den Smoothie zu süßen.

GESUNDHEITLICHE VORTEILE

- ⇒ Orangen sind reich an Vitamin C und tragen zu einem gesunden Immunsystem bei.
- ⇒ Mangos enthalten Vitamin A und Beta-Carotin, was gut für die Augengesundheit ist.
- ⇒ Der Smoothie enthält viele Antioxidantien und hilft bei der Entgiftung des Körpers.
- ⇒ Smoothies sind eine gute Möglichkeit, frisches Obst in den täglichen Speiseplan zu integrieren und so die Gesundheit zu fördern.

5

ERDBEER SMOOTHIE MIT GRIECHISCHEM JOGHURT

EINKAUFLISTE FÜR EINE PERSON

- ⇒ 1 Tasse frische oder gefrorene Erdbeeren
- ⇒ 1 Tasse griechischer Joghurt
- ⇒ 1 EL Honig (optional)



ZUBEREITUNGSSCHRITTE

1. Erdbeeren waschen und gegebenenfalls entstielen.
2. Erdbeeren, griechischen Joghurt und Honig (optional) in einen Mixer geben.
3. Alles zu einem glatten Smoothie vermischen.

GESUNDHEITLICHE VORTEILE

- ⇒ Erdbeeren sind reich an Vitamin C und Antioxidantien, die das Immunsystem stärken und vor freien Radikalen schützen.
- ⇒ Griechischer Joghurt enthält viel Eiweiß und Probiotika, was gut für die Verdauung ist.
- ⇒ Dieser Smoothie ist eine gute Möglichkeit, frisches Obst und gesunde Proteine in den täglichen Speiseplan zu integrieren.
- ⇒ Optional kann Honig als natürlicher Süßstoff dienen und den Smoothie süßen, ohne zusätzliche künstliche Süßstoffe hinzuzufügen.

6

BLAUBEEREN UND KOKOSMILCH SHAKE

EINKAUFLISTE FÜR EINE PERSON

- ⇒ 1 Tasse frische oder gefrorene Blaubeeren
- ⇒ 1 Tasse Kokosmilch
- ⇒ Eiswürfel (optional)



ZUBEREITUNGSSCHRITTE

1. 1 Blaubeeren waschen.
2. Blaubeeren und Kokosmilch in einen Mixer geben.
3. Eiswürfel hinzufügen (optional).
4. Alles zu einem glatten Shake vermischen.

GESUNDHEITLICHE VORTEILE

- ⇒ Blaubeeren sind reich an Antioxidantien, Vitaminen und Mineralstoffen und tragen zur Vorbeugung von Krankheiten bei.
- ⇒ Kokosmilch enthält gesunde Fette und hat einen niedrigen glykämischen Index, was gut für den Blutzuckerspiegel ist.
- ⇒ Der Shake ist eine schnelle und einfache Möglichkeit, dem Körper gesunde Nährstoffe und Energie zuzuführen.
- ⇒ Eiswürfel können den Shake erfrischen und ihm eine cremige Textur verleihen.

7

MANGO ANANAS SMOOTHIE

EINKAUFLISTE FÜR EINE PERSON

- ⇒ 1 reife Mango
- ⇒ 1 Tasse Ananasstücke
- ⇒ 1 Tasse Milch oder Kokosmilch



ZUBEREITUNGSSCHRITTE

1. Mango schälen und das Fruchtfleisch entfernen.
2. Mango und Ananasstücke in einen Mixer geben.
3. Milch oder Kokosmilch hinzufügen.
4. Alles zu einem glatten Smoothie vermischen.

GESUNDHEITLICHE VORTEILE

- ⇒ Mangos sind reich an Vitamin A und C und tragen zur Verbesserung des Immunsystems bei.
- ⇒ Ananas enthält Enzyme, die bei der Verdauung helfen und Entzündungen reduzieren.
- ⇒ Milch oder Kokosmilch liefern wichtige Nährstoffe wie Kalzium, Vitamin D und Eiweiß.
- ⇒ Dieser Smoothie ist eine schnelle und einfache Möglichkeit, dem Körper gesunde Nährstoffe und Energie zuzuführen.

8

KAROTTEN APFEL SMOOTHIE

EINKAUFLISTE FÜR EINE PERSON

- ⇒ 2-3 mittelgroße Karotten
- ⇒ 1 mittelgroßer Apfel
- ⇒ 1 Tasse Milch oder Mandelmilch
- ⇒ 1 EL Honig (optional)



ZUBEREITUNGSSCHRITTE

1. Karotten schälen und waschen.
2. Apfel entkernen und in Stücke schneiden.
3. Karotten, Apfel, Milch oder Mandelmilch und Honig (optional) in einen Mixer geben.
4. Alles zu einem glatten Smoothie vermischen.

GESUNDHEITLICHE VORTEILE

- ⇒ Karotten sind reich an Beta-Carotin und Vitamin A, was gut für die Augen ist.
- ⇒ Äpfel enthalten Ballaststoffe und Antioxidantien, welche die Gesundheit fördern.
- ⇒ Milch oder Mandelmilch liefern wichtige Nährstoffe wie Kalzium, Vitamin D und Eiweiß.
- ⇒ Honig kann als natürlicher Süßstoff dienen und den Smoothie süßen, ohne zusätzliche künstliche Süßstoffe hinzuzufügen.

9

GRÜNKOHL BANANEN SHAKE

EINKAUFLISTE FÜR EINE PERSON

- ⇒ 1 Tasse Grünkohl
- ⇒ 1 Banane
- ⇒ 1 Tasse Milch oder Mandelmilch
- ⇒ Eiswürfel (optional)



ZUBEREITUNGSSCHRITTE

1. Grünkohl waschen und Stiele entfernen.
2. Banane schälen und in Stücke schneiden.
3. Grünkohl, Banane, Milch oder Mandelmilch und Eiswürfel (optional) in einen Mixer geben.
4. Alles zu einem glatten Shake vermischen.

GESUNDHEITLICHE VORTEILE

- ⇒ Grünkohl ist reich an Nährstoffen wie Vitamin K, Vitamin C und Antioxidantien und trägt zur Verbesserung des Immunsystems bei.
- ⇒ Bananen enthalten Kalium sowie Vitamin B6 und können dabei helfen, die Energie und Elektrolyten im Körper aufzufüllen.
- ⇒ Milch oder Mandelmilch liefern wichtige Nährstoffe wie Kalzium, Vitamin D und Eiweiß.
- ⇒ Eiswürfel können den Shake erfrischen und ihm eine cremige Textur verleihen.

10

GURKEN MINZ SMOOTHIE

EINKAUFLISTE FÜR EINE PERSON

- ⇒ 1 mittelgroße Gurke
- ⇒ 1 Handvoll Minze
- ⇒ 1 Tasse Milch oder Mandelmilch
- ⇒ 1 EL Honig (optional)



ZUBEREITUNGSSCHRITTE

1. Gurke schälen und in Stücke schneiden.
2. Minze waschen und abtropfen lassen.
3. Gurke, Minze, Milch oder Mandelmilch und Honig (optional) in einen Mixer geben.
4. Alles zu einem glatten Smoothie vermischen.

GESUNDHEITLICHE VORTEILE

- ⇒ Gurken enthalten hohe Mengen an Wasser und sind daher erfrischend und hydratisierend.
- ⇒ Minze enthält ätherische Öle, die gut für die Verdauung sind und das allgemeine Wohlfühl verbessern.
- ⇒ Milch oder Mandelmilch liefern wichtige Nährstoffe wie Kalzium, Vitamin D und Eiweiß.
- ⇒ Honig kann als natürlicher Süßstoff dienen und den Smoothie süßen, ohne zusätzliche künstliche Süßstoffe hinzuzufügen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die 10 vorgestellten Shakes und Smoothie-Rezepte für Frauen in den Wechseljahren eine ausgezeichnete Möglichkeit bieten, um ihre Gesundheit zu fördern und einen gesünderen Lebensstil zu führen.

Nicht zuletzt durch die Verwendung von frischen Zutaten, wie Blaubeeren, Bananen, Avocado und Grünkohl, sind diese Smoothies reich an Nährstoffen, Vitaminen und Antioxidantien.

Nutzen Sie jetzt die Chance und probieren Sie die besten 10 Shakes und Smoothie-Rezepte für Frauen in den Wechseljahren aus, um ihre Gesundheitsvorteile selbst zu erleben!

