

## Smoothies – schon probiert?



Pure Früchte zum Genießen!

Smoothies (engl. smooth: sanft, weich, cremig) sind so genannte Ganzfruchtgetränke. Für sie wird nur das Beste der Frucht püriert und je nach Wunsch mit verschiedenen Obst- und Gemüsesäften verfeinert. Entscheidend ist die frische Zubereitung im Mixer, damit diese Fruchterfrischung ihrem Namen gerecht wird und herrlich weich und sämig gelingt.

## ... und wo kommen die her?

In Deutschland setzt der Smoothie-Boom gerade erst ein; dabei wurden die leckeren Frucht drinks bereits Mitte der 60er Jahre von dem US-Amerikaner Stephan Kuhnau entdeckt. Selber Lebensmittel-Allergiker und Diabetiker, wollte er nicht auf erfrischende Milch-Shakes und Mix-Getränke verzichten und begann mit der Suche nach Alternativen zum Genießen. Durch das Mixen und Pürieren von unterschiedlichsten Früchten kreierte er ein leckeres Getränk, das sogar seinen Gesundheitszustand verbesserte.

Daraufhin eröffnete Kuhnau mit Erfolg ein Geschäft für gesunde Lebensmittel und setzte damit weltweit einen gesunden Trend!



## Leckere Smoothies leicht gemacht

- Auch kurz angetaute, gefrorene Früchte eignen sich perfekt für Smoothies. Das leckere Getränk ist im Handumdrehen gemixt und danach erfrischend kühl.
- Eine ganz besondere Geschmacksnote bekommen die Getränke mit pikanten Scharfmachern: Ingwer, Chili und Co. sorgen für ein wahrhaft feuriges Trinkenerlebnis!
- Bei Smoothie-Varianten mit Bananen oder Äpfeln verhindert ein Spritzer Zitronen- oder Limettensaft die natürliche Braunfärbung des Getränks und lässt es so länger appetitlich frisch aussehen.
- Für eine unschlagbare Sortenvielfalt sorgt real-, mit seiner großen Auswahl an frischen Obst- und Gemüseprodukten.



## Weitere Informationen bei real-

Sie wollen mehr zum Thema „Bewusst einkaufen, gesund leben“ wissen? In Ihrem real- Markt finden Sie viele weitere Informationen in gesonderten Broschüren.

Zusätzliche Infos:

[www.real.de/ernaehrung](http://www.real.de/ernaehrung)

Oder über unsere kostenlose Ernährungs-Hotline:

**Tel.: 0800/5 03 54 17**

## Smoothies – der Vitamin-Kick für meinen Tag!



Vitamingenuss für unterwegs

Raffiniert selber machen

## Gesunde Ernährung kann so lecker sein



Durch die steigenden Anforderungen im Berufsleben lässt der Alltag selten Platz für eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Selbst zu Hause in der Familie bleibt häufig kaum die Zeit, um mit frischen Früchten leckere Zwischenmahlzeiten und gesunde Getränke zuzubereiten. Da sind die bei real-, fix und fertig erhältlichen Smoothies eine optimale Unterstützung. Von Vitaminen bis zu Ballaststoffen – hier ist alles Wichtige in einem Fruchtgetränk vereint. Schluck für Schluck ein gesunder Beitrag für Ihr Wohlbefinden!

### Aufbewahrungstipp

Smoothies sind natürliche und frische Produkte. Sie sind daher recht temperaturempfindlich und sollten im Kühlschrank gelagert werden. Nach dem Öffnen bitte innerhalb eines Tages genießen.

## Chiquita-Smoothies – frische Früchte und sonst nichts

Das Besondere an Chiquita-Smoothies ist ihr purer Inhalt:

- ✓ 100 % pure Früchte
- ✓ cremige Konsistenz durch leckeres Fruchtmark
- ✓ wie frische Milch nur geringfügig pasteurisiert, zur Erhaltung wertvoller Inhaltsstoffe, des Vitamin C und des Geschmacks
- ✗ keine Verwendung von Fruchtsaftkonzentraten
- ✗ keine zusätzlichen Aromen
- ✗ ohne Stabilisatoren/Verdickungsmittel
- ✗ ohne Zucker
- ✗ ohne Konservierungsstoffe



## real-, ganz smooth

Ist doch klar, dass wir nur das Beste für unsere Kunden wollen! Darum gibt es Smoothies nun auch in Ihrem real-, Markt. Die frischen Vitaminbomben finden Sie direkt bei den Kühlregalen von Joghurt & Co. Schließlich sind sie frei von Konservierungsstoffen und müssen gekühlt werden.

### Ernährungstipp

Auch für unterwegs eignen sich die leckeren Getränke optimal. Als flüssiger Energie-Kick können sie hin und wieder auch mal ein Stück frisches Obst ersetzen.

Überzeugen Sie sich selbst von unserer großen Smoothie-Vielfalt an unterschiedlichen Geschmacksrichtungen und Marken wie beispielsweise Chiquita.

Schauen wir uns den Inhalt eines Erdbeer-Bananen-Smoothie von Chiquita doch einmal genauer an:

-  6 Erdbeeren
-  1 Chiquita Banane
-  1 frisch gepresste Apfelsine
-  2 1/2 gepresste Äpfel

Das bedeutet erfrischender Genuss bei 100 % puren Früchten und 0 % Konzentraten. Die leckeren Smoothies von Chiquita gibt es auch in den Sorten Ananas-Banane und Mango-Passionsfrucht.