

Grapefruit-Smoothie mit Banane und Minze

Für 4 Portionen • Pro Portion: 131 kcal, 2 g E, 0 g F, 26 g KH

2 pinke Grapefruits
1 Limette
2 Bananen
1 Stück Ingwer (walnussgroß) nach Belieben
3 Stängel frische Minze
2 entsteinte Datteln
200–300 ml stilles Mineralwasser



1. Die Grapefruits schälen, möglichst viel von der weißen Haut entfernen. In Spalten teilen und die Kerne herauspulen. (Einfacher ist es, die Früchte auszupressen – es wäre aber schade um die Ballaststoffe.)
2. Die Limette auspressen, die Bananen schälen und grob zerschneiden. Ingwer – nach Belieben – schälen und klein schneiden. Die Minze waschen, trocken schütteln, zwei Stängel zum Garnieren aufbewahren, vom anderen die Blätter abzupfen.
3. Grapefruit, Limettensaft, Bananen, Minzeblätter und Datteln in den Mixtopf geben, Messbecher aufsetzen und 30 Sekunden/Stufe 9 pürieren.
4. Smoothie nach Belieben mit Mineralwasser verdünnen, auf vier Gläser verteilen und mit der restlichen Minze garniert servieren.

INFO: Da wir in der basenbetonten Ernährung auf isolierten Zucker in jeder Form verzichten müssen, stellt sich die Frage: Womit süßen? Denn auch als natürlich angepriesener Sirup und Dicksaft enthalten bis zu 90 Prozent Zucker. Basisch orientierte Ärzte sind uneinig in der Empfehlung von Zucker-Austauschstoffen. Manchmal werden Erythrit, Stevia und Xylit empfohlen, manchmal nicht. Abgelehnt werden einstimmig künstliche Süßstoffe wie Aspartam oder Saccharin. Besser ist auf jeden Fall, sich an den natürlichen süßen Geschmack von Obst und Früchten zu gewöhnen – auch wenn das anfangs vielleicht etwas weniger süß schmeckt als gewohnt. Alternativ könnte man Manuka-Honig oder Kokosblütenzucker (Reformhäuser) verwenden.