

## Rezension

Meier-Ivancan, Monica. *Drink the rainbow. 50 Smoothie-Rezepte mit dem Extra-Kick für Deine Gesundheit*. Edel Verlagsgruppe GmbH. München. 1. Auflage 2024. 160 S. EUR 22,99

**Drink the rainbow – feel the flow! 55 Smoothie-Rezepte für eine bunte leckere und gesunde Ernährung mit Soulfood. Auch für den Thermomix geeignet.**

Heute schon einen Smoothie getrunken? Die Influencerin, Ernährungsberaterin und Model Monica Meier-Ivancan stellt hier locker und hochwertig 55 Smoothie Rezepte – ich habe 5 mehr gezählt als im Titel angegeben – für vielfältige Begebenheiten vor. Diese sind bunt, lecker und gesund.

Das Buch ist im dicken und hochwertigen Softcover herausgegeben und beinhaltet 55 Rezepte sowie eine kurze Hinführung zum Thema Smoothie und eat bzw. drink the rainbow. Dazu kommt ein Stichwortverzeichnis nach Rezepten bzw. nach Zutaten.

Eat the rainbow - jeden Tag eine gute Mischung aus Vitaminen und Mineralstoffen. Das Buch ist leichte Kost und locker sowie ansprechend geschrieben. Die Einführung gefällt mir und die Erklärung der Essenszufuhr anhand des Regenbogens inspiriert und motiviert. Die wiederholenden Bilder der Autorin sind mit der Zeit etwas selbstverliebt – ja sie sieht gut aus und strahlt Lebensfreude aus – und könnten mehr durch Inhalt ersetzt werden. Sonst sind die Illustrationen sehr ansprechend gestaltet. Die Autorin arbeitet auch mit dem Thermomix und empfiehlt diesen.

Die Vorgaben für die ideale Mahlzeit: 50% Obst und Gemüse, 25% Vollkornprodukte und Pseudogetreide sowie 25% Eiweiß. Dazu gesunde Fette. Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett sind in den Smoothies als idealer Makromix enthalten. Die Autorin verspricht günstige Smoothies und bietet Soulfood an.

Der Hauptteil des Buches besteht aus den Rezepten, die jeweils aus einer bunten Zutatenliste mit Bildern, den Nährwerten, der Zubereitung, einer kurzen Erklärung zum Extra-Kick für Eure Gesundheit und einem wundervoll in Szene gesetzten Bild in Größe einer Seite bestehen. Es gibt sogar warme Smoothies und welche mit einer festeren Konsistenz zum Kauen.

Die Rezepte klingen alle sehr anregend und sind ansprechend. Sie sind jeweils für eine Portion ausgelegt und es wäre gut, wenn auch die Berechnungen für 2-4 Portionen mit danebenstehen würden.

Sortiert sind die Rezepte nach den folgenden Kategorien.

Mit Smoothies zum Frühstück, Mittag und Abendessen beginnen die Rezepte und die Autorin gibt noch eine kleine Einführung und plaudert aus ihrem kleinen Alltagskosmos. Das lockert auf und lädt zum inneren Dialog ein.

Mein Favorit bei den acht Frühstücks-Smoothies: Der Tropical Smoothie-Bowl mit Ananas, Staudensellerie, Banane, Mandelblättchen, Hanfsamen, Kokosmilch und Zitronensaft.

Die Nummer Eins bei den acht Smoothies als Mittagessen: Gazpacho-Smoothie aus reifen Tomaten, Wassermelonenfruchtfleisch, grüner Paprikaschote, Salatgurke, Weißweinessig, Olivenöl, Hanfsamen, Salz und Pfeffer.

Dann kommen die sieben Smoothies als Abendessen mit meinem leckersten: Blueberry-Cheesecake-Smoothie mit Rotkohl, Heidelbeeren, Magerquark, Mandeldrink, Vanilleextrakt, Mandelmehl, Hanfsamen und Rapsöl.

Es geht weiter mit acht Smoothies vor und nach dem Sport und erneuten Erläuterungen und Tipps. Mein Favorit hier: Salted-Caramel-Smoothie aus Feigen, Medjool-Datteln, Blumenkohl, Mandeldrink, Cashewnuss, Haferflocken, Vanilleextrakt, Proteinpulver und Salz.

Es folgen die acht Smoothies für mehr Energie und gute Laune. Klare Position eins hat hier der Fitmacher aus Blattspinat, Ananas, Zitrone, Erbsen, Sonnenblumenkernen, Proteinpulver, Leinöl und Cayennepfeffer.

Acht Detox-Smoothies zum Entgiften von Alltagsschadstoffen folgen. Hier ist der Refresher aus Ananas, Granatapfel, Salatgurke, Staudensellerie, Zitrone, Ingwer und Petersilie sehr lecker aber auch der Süßkartoffel-Smoothie aus Süßkartoffel, Orange, Ingwer, Mandeldrink, Zimt und Kurkuma ist mega.

Zum Abschluss werden acht Good-Night-Smoothies kredenzt. Hier gewinnt bei mir der Goldene-Milch-Smoothie aus Kokosöl, Kurkuma, Zimt, Schwarzem Pfeffer, Ingwer, Banane, Mango, Joghurt und Milch mit Kokoschips.

Wenn ich richtig gezählt habe, enthält das Buch 55 Smoothie-Rezepte und nicht wie im Titel angegeben 50 Rezepte.

Am Ende kommt noch mal kurz und knackig ein Interview mit Moni und ein kurzes Nachwort von ihr sowie ein Rezept- und Zutatenregister. Das passt und so kann man auch gezielt nach den Rezepten suchen.

5 leckere Lese-Smoothies für dieses leckere Buch.

Ein buntes leckeres und gesundes Buch - Drink the rainbow - feel the flow!