

Immun-Kick-Coaching

Smoothies & Suppen



1

Smoothies



Grüner Smoothie

Zutaten (für eine Portion):

- 80 g Grünkohl frisch oder TK
- 70 g Ananas frisch oder aus der Dose (ohne Zuckerzusatz)
- 25 g [Daily Protein Mango-Maracuja](#)
- 1 Stückchen Ingwer, geschält
- 150 ml Wasser
- 30 g griechischer Joghurt
- 1 Spritzer Zitronensaft



Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Standmixer geben & auf höchster Stufe pürieren.

Gurken-Kefir-Smoothie

Zutaten (für eine Portion):

- 125 g Kefir
- 0.5 Salatgurke
- 0.5 Avocado
- 15 g [Daily Protein Erdbeer](#)
- Spritzer Limettensaft
- frische Minze
- ggf. Schuss Wasser



Zubereitung:

1. Minze waschen und trocken tupfen. Salatgurke waschen und kleiner schneiden. Avocado vom Kern befreien und mit einem Löffel aushöhlen.
2. Alle Zutaten in einen Standmixer geben und auf höchster Stufe pürieren. Ggf. einen Schuss kaltes Wasser hinzufügen, sollte der Smoothie zu cremig sein.
3. Smoothie auf beliebig viele Gläser aufteilen und optional mit Eiswürfel servieren.

Immun-Kick-Coaching

Smoothies & Suppen



Beeren-Buttermilch-Smoothie

Zutaten (für eine Portion):

- 30 g [Daily Protein Vanille](#)
- 200ml Buttermilch
- 120 g Beeren Mix, tiefgefroren
- 30 g Haferflocken
- 10 g Chiasamen



Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Standmixer geben & auf höchster Stufe pürieren.



Rote Beete Smoothie

Zutaten (für eine Portion):

- 30 g [Daily Protein Vanille](#)
- 100 g gekochte Rote Beete
- ½ zerkleinerte TK Banane
- 50 g TK-Beeren
- 150 ml Mandelmilch
- 100 ml Wasser



Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Standmixer geben & auf höchster Stufe pürieren.

Immun-Kick-Coaching

Smoothies & Suppen



Ingwershot mit Curcumin

Zutaten (für eine Portion):

- 50 g Ingwer
- 2 Kapseln [Daily You Curcumin](#)
- 2 Bio-Zitronen
- 2 Bio-Orangen
- 1TL Leinöl



Zubereitung:

1. Die Ingwerknolle schälen und in kleine Stücke schneiden.
2. Zitronen und Orangen jeweils etwas abreiben und die Zeste in den Mixbehälter geben.
3. Nun die Zitrusfrüchte schälen und zusammen mit dem Ingwer und Leinöl ebenfalls in den Mixer füllen.
4. Die Daily You Curcumin-Kapseln durch vorsichtiges Drehen öffnen und zu den anderen Zutaten rieseln.
5. Alle Zutaten auf höchster Stufe kräftig pürieren.
6. Anschließend den Mix durch ein Sieb in eine Flasche füllen und im Kühlschrank lagern. Den Ingwer-Shot innerhalb weniger Tage verbrauchen.

Immun-Kick-Coaching

Smoothies & Suppen



2

Suppen



Brokkoli-Suppe

Zutaten (für eine Portion):

- 750 ml kalte Gemüsebrühe
- 500 g Brokkoli
- 50 g [Daily Protein Geschmacksneutral](#)
- 100 g Frischkäse mit Kräuter, light
- 90 g Kartoffeln
- Salz & Pfeffer
- Kräuter zum Dekorieren



Zubereitung:

1. Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Den Brokkoli waschen, den Strunk entfernen und den Rest in Röschen und Stücke teilen.
3. Gemüsebrühe in einen Topf gießen und Daily Protein mit einem Schneebesen unterrühren bis es sich vollständig aufgelöst hat.
4. Den Brokkoli und die Kartoffelstücke in den Topf geben und aufkochen und etwa 20 Minuten köcheln lassen.
5. Gemüse mit einem Pürierstab pürieren und den Frischkäse unterrühren.
6. Mit Salz & Pfeffer abschmecken und auf Suppenschüsseln aufteilen. Wahlweise mit Kräutern garnieren.

Immun-Kick-Coaching

Smoothies & Suppen



Erbsen-Suppe

Zutaten (für eine Portion):

- 1250 ml Wasser
- 250 g grüne Schälerbsen
- 150 g Kartoffeln
- 75 g durchwachsener Speck
- 30 g [Daily Protein Geschmacksneutral](#)
- 10 g Senf
- 10 g Butter
- 1 Bund Suppengemüse (Möhre, Sellerie, Porree und Petersilie)
- 1 Zwiebel
- 1 Lorbeerblatt
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

1. Zwiebel schälen und würfeln. Butter in einem Topf schmelzen lassen und Zwiebel darin dünsten.
2. Erbsen und Lorbeerblatt zugeben und mit 600 ml Wasser auffüllen. Etwa 15 Minuten köcheln lassen.
3. Speck würfeln und in die Suppe geben. Weitere 20 Minuten köcheln lassen.
4. Kartoffeln, Sellerie und Möhren schälen und klein schneiden. Porree putzen und in Ringe schneiden. Petersilie waschen und hacken.
5. Gemüse in die Suppe geben und mit restlichem Wasser auffüllen. Weitere 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Daily Protein mit etwas Wasser in einem Shaker mischen und in die Suppe rühren.
7. Lorbeerblatt entfernen und Suppe mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken. Auf einem Teller mit Petersilie servieren.

Immun-Kick-Coaching

Smoothies & Suppen



Kartoffel-Fenchel-Suppe

Zutaten (für eine Portion):

- 350 g Fenchel
- 300 g Kartoffeln
- 1 Porreestange
- 1 Zwiebel
- 20 g Butter
- 500 ml Gemüsebrühe
- 100 g Frischkäse Doppelrahmstufe oder pflanzliche Alternative
- 1 TL frisch gehackten Ingwer
- 1 EL Petersilie (gehackt)

Zubereitung:

1. Fenchelknollen waschen, Strunk entfernen und in Scheiben schneiden. Porree waschen und in Ringe schneiden. Kartoffeln schälen und würfeln.
2. Im Anschluss die Zwiebel möglichst fein hacken. Das Gemüse mit der Butter beträufeln und in einem Topf ein paar Minuten andünsten und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Etwa 15 Minuten bei niedriger köcheln lassen.
3. Anschließend Sahne, Ingwer und Petersilie dazu geben.
4. Mit einem Stabmixer zu einer cremigen Suppe pürieren

Immun-Kick-Coaching

Smoothies & Suppen



Karotten-Ingwer-Suppe

Zutaten (für eine Portion):

- 1 Gemüsezwiebel
- 20 g Ingwer (gehackt)
- 600 g Möhren
- 20 g Kokosöl
- 200 ml Reiscuisine
- 800 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Petersilie (frisch gehackt)
- 40 g gehackte Walnüsse
- 1 TL Kurkumapulver

Zubereitung:

1. Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Möhren schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. In einem Topf die Butter erhitzen und die Zwiebelwürfel glasig andünsten. Möhren und Ingwer zugeben, kurz mitbraten und mit der Brühe ablöschen. Bei mittlerer Hitze 25 Minuten köcheln lassen.
3. Währenddessen in einer Pfanne die Walnüsse kurz anrösten.
4. Das Gemüse mit Reiscuisine angießen und fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Kurkuma abschmecken.
5. Mit der frisch gehackten Petersilie und ein paar Walnüssen vor dem Verzehr servieren.