

Lebens



Gib mit die Kugel!

Jetzt geht's rund beim Frühstück – mit Power aus SMOOTHIE-BALLS

Wenn wir Lobeshymnen auf gesunde Ernährung singen, ist uns Australien meist ein paar Takte voraus. Gut, dass es smarte Typen wie Benjamin Seer – selbst Halb-Aussie – gibt, die uns den neusten Trend aus Down Under servieren: Smoothie-Balls. Die nährstoffreichen Kugeln, die der Ex-Foodora-Manager BLENDIES getauft hat, kommen zusammen mit der Lieblingsfrucht und etwa 200 ml Flüssigkeit in den Mixer. Wer also fit in den Tag starten möchte, landet mit den geballten Superfood-Ladungen in den Sorten „Energy“, „Protein“, „Cleanse“ und „Antioxidant“ immer einen Volltreffer.

Blendies von Hummingbird, Tube mit 5 Kugeln à 25 g, ca. 10,50 €, de.hbird.co

Extra-Portion

Natürlicher GENUSS mit FRÜCHTEN in Hülle und Fülle

IM GRÜNEN

Teilen, Entsteinen, Schneiden: Dank Kunststoffklinge des 3-in-1-Schneiders von Oxo (ca. 12 €) lassen sich Avocados problemlos präparieren.



POWER-PRICE

Leichte Schärfe fürs Flüssig-Obst: „Frucht Smoothie Gewürz“ mit Ingwer und Minze von Just Spices, 56 g ca. 5 €



PARADISE PAPER

Zum Garnieren oder Snacks: dünnes Fruchtpapier aus vollreifen, getrockneten Äpfeln und Ananas von Dörrwerk, 40 g ca. 3,80 €



HEISS DRAUF

Für schöne Haut: weißer Tee mit Hibiskus, Apfelmustern und Rosenblüten. „Skin“ von Niche Tea, 15 Beutel, ca. 15 €



ZUM DURCHDREHEN

Power to go: Der Standmixer **Viva Metal** von Philips (ca. 100 €) verwandelt Obst und Gemüse, Nüsse und Kräuter im Handumdrehen in flüssige Vitaminbomben. Mit

700-Watt-Motor und 27 000 Umdrehungen püriert der Edelstahl-Profi harte wie weiche Zutaten direkt in der bruchfesten 0,6-Liter-Trinkflasche.



Schockverliebt

Von null auf gesund in 60 SEKUNDEN

„Kale Moss“, „Choc Norris“ und „Ben & Berries“ (Foto) haben wir direkt ins Herz geschlossen. Denn die bis zu elf Bio-Zutaten für die Smoothies von **WHOLEY** werden erntefrisch schockgefrostet und kommen perfekt portioniert in den BPA-freien Kunststoffbecher, der vollständig recyclebar ist. Etwas Wasser dazugeben, 60 Sekunden mixen – zum Wohl! Boxen mit 6, 12 oder 24 Cups (ab 3,50 € je Becher) über wholey.de



RIEGELWERK

Vegan, ohne Zuckerzusatz und sogar für Paleo geeignet: Rohkost-Riegel „Smu:Di“ in vier Geschmacksrichtungen von Foodloose, 35 g ca. 1,50 €