



SPORTASTISCH

Inspirationen für unsere Trinkflasche
Fruity Star - Happy Fresh - Hydro Boost - Vacu Drink





Infused Water

- (1) Für mehr Energie
- (2) Für mehr Entspannung

Smoothies

- (1) Grüne Smoothies
- (2) Smoothies mit Joghurt
- (3) Wellness Smoothies

Heißgetränke

- (1) Matcha und Chai Latte
- (2) Warme Smoothies
- (3) Heißes Obst

Suppen

- (1) Warme Suppen
- (2) Kalte Suppen



Schon von klein auf wird uns beigebracht, dass **es wichtig ist, ausreichend zu trinken**. Aber immer nur Wasser trinken macht auf kurz oder lang auch keinen Spaß mehr. Es ist klar, wir brauchen mehr Abwechslung!

Mehr Spaß und Abwechslung!

Daher tauchte vor einigen Jahren den Trend des „Infused Waters“ auch bei uns auf. Dabei werden unterschiedliche Früchte oder auch Gemüsesorten zusammen mit Gewürzen, Kräutern oder einem Sirup in ein Gefäß gegeben und mit Wasser übergossen. Den Kombinationen sind keine Grenzen gesetzt und **Sie können selbst kreativ werden** und neue Geschmackserlebnisse hervorbringen! **Es ist erlaubt, was schmeckt!**

Durch diese Kombinationen wird Ihr Drink nicht nur optisch ein Highlight, sondern wird ein **regelmäßiger Gesundheits-Boost!** Je nach dem welche Elemente Sie kombinieren, können Sie auch gezielt bestimmte Effekte hervorrufen oder Beschwerden bekämpfen.

Grundsätzlich gilt, dass das Obst und Gemüse neben Ihrem Geschmack ebenso Ihre **wertvollen Inhaltsstoffe wie Vitamine, Antioxidantien und Mineralstoffe** an das Wasser abgeben.

Nehmen Sie gesund & schlank ab!

Diese Inhaltsstoffe sowie die Abwesenheit von Zucker sorgen für einen positiven gesundheitlichen Effekt, der durch die Stimulation der Verdauung durch ausreichend Flüssigkeit, die Fettverbrennung ankurbelt. Auch besondere Obst- und Gemüsesorten wie Gurke, Zitrone, Grapefruit oder Mandraïne **lassen die Pfunde purzeln**.



Da die Obststücke aber oft beim Trinken stören und Krüge nicht mit zum Sport, in die Schule oder in die Arbeit genommen werden können, haben wir von Sportastisch die Trinkflasche „Fruity Star“ mit Fruchtsieb entwickelt.

Stylisch und easy mit der „Fruity Star“

In das **herausnehmbare Fruchtsieb** mit Poren können Sie die Früchte, Gemüse und Kräuter geben, sodass diese sich nicht ungehindert in dem Trinkwasser bewegen können. Auch bei unserer „Happy Fresh“ gibt es ein kleines Sieb, indem aber allerdings nur dünnste Scheiben oder Kräuter Platz finden.

Greifen Sie beispielsweise für gute Laune zu Wassermelone, Orange, Erdbeeren und Himbeeren! Während Limette, Ingwer und Zitrone den Stress reduziert und somit unser Immunsystem stärkt!

Infused Water: für mehr Energie



Infused Water: für mehr Entspannung

FÜR: „Fruity Star“ („Happy Fresh“)



CITRUS BOOST

- ¼ Orange
- ¼ Zitrone
- 5 Gurkenscheiben
- 8 Blätter Minze

Schneiden Sie das Obst in kleine Stücke, entfernen Sie ggf. die Kerne geben Sie diese in den Fruchteinsatz der „Fruity Star“. Stellen Sie das Ganze für mind. eine Stunde, optimal drei Stunden an einen kühlen Ort und lassen das Infused Water ziehen.

Die beiden Zitrusfrüchte, Orange und Zitrone, sorgen unter anderem mit Vitamin C, Eisen und Phosphor dafür, dass das Immunsystem gestärkt wird. Dies führt wiederum dazu, dass Sie Ihre Laune steigt und von innen heraus strahlen.

Das einzige Gemüse in diesem Ensemble hält durch ausreichende Vitamine (A, B1 und C), sowie Kalium und Calcium rundumfit, da Verdauung, Gehirn und die Haut stimuliert wird.

Die Minze trumpft vor allem mit seinem ätherischen Öl Menthol auf, das allgemein anregend wirkt, während Beschwerden in Magen und Darm bekämpft werden

RED – GREEN - ALERT

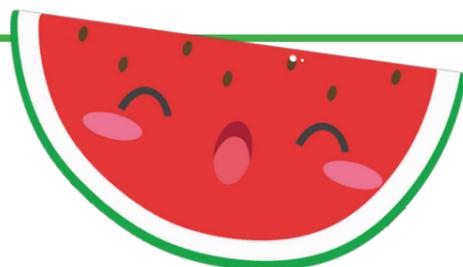
- 4- 5 Wassermelonenwürfel
- 2 Kiwischeiben
- 3 - 4 Stück Erdbeeren
- 6 Blätter Basilikum

Schneiden Sie das Obst in kleine Stücke, entfernen Sie ggf. die Kerne geben Sie diese in den Fruchteinsatz der „Fruity Star“. Stellen Sie das Ganze für mind. eine Stunde, optimal drei Stunden an einen kühlen Ort und lassen das Infused Water ziehen.

Die Wassermelone enthält reichlich Vitamin A und Kalium und senkt somit nicht nur den Blutdruck, sondern stärkt Augen und die Hautreinheit.

Die Kiwi ist ein Gesamtpaket und liefert Actinidin, Vitamin B + C, Natrium, Kalium, Magnesium und vieles mehr. Damit stärkt sie das Immunsystem und hilft bei allgemeiner Schwäche.

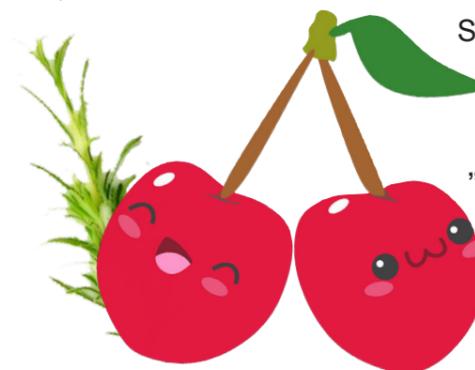
Durch die Erdbeeren in Verbindung mit Basilikum nehmen Sie sekundäre Pflanzenstoffe, Folsäure und ätherische Öl zu sich. Das hält Ihren Körper, Ihr Herz sowie Ihren Geist fit.



FÜR: „Fruity Star“ („Happy Fresh“)

BERRY LADY

- ½ Orange
- ½ Grapefruit
- 10 g gemischte Beeren
u.a. Erdbeeren, Himbeeren, Kirschen



Schneiden Sie das Obst in kleine Stücke, entfernen Sie ggf. die Kerne geben Sie diese in den Fruchteinsatz der „Fruity Star“. Stellen Sie das Ganze für mind. eine Stunde, optimal drei Stunden an einen kühlen Ort und lassen das Infused Water ziehen.

Orangen stärken mit Vitaminen und Mineralstoffen das Herz, senken den Blutdruck und hat somit einen beruhigenden Effekt auf den gesamten Körper.

Pektin, Bitterstoffe und Carotin kommen mit der Grapefruit in das Infused Water. Sie senken den Cholesterinspiegel und schützen die Körperzellen.

Der Beerenmix bringt eine wertvolle Kombination mit sich, die u.a. durch Anthocyanen und Vitamin C, Sie rundum fit hält. Kirschen schützen zudem ebenfalls die Zellen und halten einen jung & schön.

ROSA STYLE

- ½ Mango
- 8-10 Stück Heidelbeeren
- Ein Zweig Rosmarin

Schneiden Sie das Obst in kleine Stücke, entfernen Sie ggf. die Kerne geben Sie diese in den Fruchteinsatz der „Fruity Star“. Stellen Sie das Ganze für mind. eine Stunde, optimal drei Stunden an einen kühlen Ort und lassen das Infused Water ziehen.

Der größte Vorteil der Mango besteht in der Menge an Provitamin A, dieses stärkt die Abwehrkräfte und entlastet so den Körper sowie das vegetative Nervensystem.

Die Heidelbeeren liefern darüber hinaus den Farbstoff Myrtillin zusammen mit Vitamin C + E. Die kleine Beere ist daher für das sogenannte Detoxing optimal geeignet, wobei die Leber von schädlichen Stoffen gereinigt wird, gleichzeitig aber auch das Herz gestärkt und freie Radikale bindet.

Die Veredlung des Rezepts mithilfe des Rosmarins bringt ätherischen Öle mit sich. Diese beruhigen den Körper z.B. bei Stress und Anspannung und stärkt die Nerven.



Smoothies



Smoothies: Grüne Smoothies

Smoothies finden sich heutzutage überall: Im Supermarkt, in Bars und in Cafés, aber am besten schmecken sie immer noch, wenn man sie zuhause selber macht. Denn immerhin wissen wir selbst am besten, was uns schmeckt!

So versüßen wir uns den Alltag!

Die Bezeichnung „Smoothie“ bezieht sich in erster Linie auf ein Getränk mit sämiger Konsistenz, die entsteht, wenn Gemüse, Obst zusammen mit Wasser, Milch oder Säften in einen Mixer gesteckt werden.

Dies ist wichtig, da wir so unser Sterberisiko bezüglich Krebs oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen erheblich reduzieren.

Schnell und einfach gesund ernähren!

Aber wieso mixen wir das Ganze? Hier haben Wissenschaftler noch unterschiedliche Meinungen. Allerdings ist bewiesen, dass manche Pflanzstoffe sowie **Beta-Carotin** oder **Chlorophyll** geschlossenzellig vorliegen. Das bedeutet, dass der Mensch nur an diese Nährstoffe gelangen kann, wenn die Zellwände zerstört werden.



Und genau diese Inhaltsstoffe sind das Tolle an unseren heißgeliebten Smoothies. Denn die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt beispielsweise **fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag**. Das entspricht ca. 400 g Gemüse oder 250 g Obst, was im Alltag kaum ein Mensch schafft in seine Ernährung zu integrieren, da wir immer weniger Zeit zuhause verbringen und immer auf Zack sind.

Mit **zwei bis drei Gläsern Smoothie** können Sie schon fast 2/3 Ihrer benötigten Menge an Obst und Gemüse am Tag abdecken. Smoothies sind also eine simple und schnelle Methode sich gesund zu ernähren!

Dies kann zwar ebenso durch Kauen geschehen, jedoch müsste man hier längere Zeit auf einem Stück Obst oder Gemüse kauen. Hier ist das Mixen eindeutig **schneller und komfortabler** als ein dauerhaftes Kauen. Zusätzlich werden hier die Zellwände effizienter zerstört, d.h. in kleinere Teile verarbeitet, als nur beim Kauen, sodass **mehr Nährstoff** freigesetzt und von unserem Körper aufgenommen werden können.

Ob das nun auf alle Mineralstoffe zutrifft, ist immer noch fraglich. Doch solange es uns schmeckt, greifen wir bei Obst und Gemüse immer noch gerne zu unserem Smoothie!

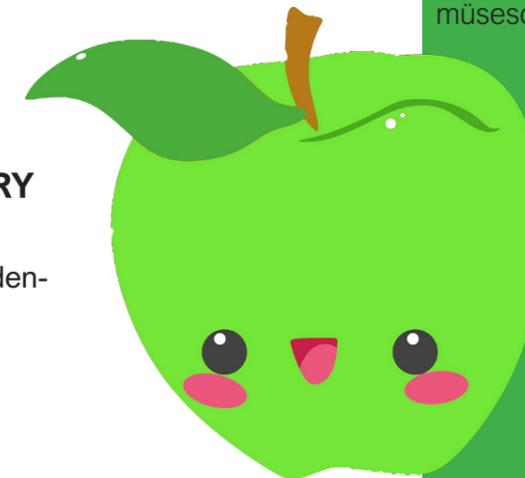
FÜR: „Happy Fresh“ „Vacu Drink“ „Hydro Boost“ („Fruity Star“ ohne Sieb)

GREEN EXOTIC

- 100g Ananas
- 1 Birne
- 125 g Feldsalat
- 100g Kopfsalat
- 200ml Wasser

GREEN VICTORY

- 1 Grünkohl
- 2 Stangen Staudensellerie
- ½ Avocado
- ½ grüne Paprika
- 1 grüner Apfel
- 3 EL Zitronensaft
- 300ml Wasser



Es ist klar, was grüne Smoothies von herkömmlichen Smoothies unterscheidet: Die knallige Farbe!

Dafür werden hauptsächlich grüne Obst- und Gemüsesorten verwendet die eine **hohe Menge an**

Chlorophyll

ihre eigenen nennen können. Desweiteren haben diese Sorten gemeinsam, dass sie viele Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundären Pflanzenstoffe enthalten - es sind nämlich die Lebensmittel mit der **höchsten Nährstoffdichte** - und größtenteils aus Wasser bestehen, statt viel Fruchtzucker zu bergen.

Das Besondere ist und bleibt aber der grüne Farbstoff Chlorophyll, dem in neuesten Theorien in der Ernährungswissenschaft eine große Rolle zugesprochen wird. Er soll unser Ernährungsspektrum erweitern und dafür sorgen, dass der **Sauerstofftransport im Blut** optimiert wird und schädliche Stoffe abgebaut werden. Somit soll die Tendenz zur Müdigkeit, Krankheit und Übergewicht reduziert werden.

Geben Sie alle Zutaten in einen Mixer und mixen ca. eine Minute bis ein glatter Smoothie entsteht. Diesen können Sie in die „Happy Fresh“ oder zum optimalen Kühlen in die „Hydro Boost“ und „Vacu Drink“ geben. Verdeln können Sie die Smoothies mit Superfood-Toppings aus Chia- oder Leinsamen.

Natürlich können Sie selbst eigene grüne Smoothies kreieren. Achten Sie dabei nur darauf ein ausgewogenes Gleichgewicht zwischen Obst für die Süße, Wasser für die sämige Konsistenz und dem wertvollen Pflanzengrün zu finden!



Smoothies: Smoothies mit Joghurt

FÜR: „Happy Fresh“ „Vacu Drink“ „Hydro Boost“ („Fruity Star“ ohne Sieb)

PINK FLAVOUR

- 50g Himbeeren
- 200g griechischer Joghurt
- 300ml Orangensaft
- 1 handvoll Minze



Geben Sie alle Zutaten in einen Mixer und mixen ca. eine Minute bis ein glatter Smoothie entsteht. Diesen können Sie in die „Happy Fresh“ oder zum optimalen Kühlen in die „Hydro Boost“ und „Vacu Drink“ geben.

JUNGLE MIX

- 200g Mango
- 1 Banane
- 150 ml Orangensaft
- 150ml Maracujasaft
- 200g griechischer Joghurt
- 1 handvoll Mandeln

Je nach Geschmack können Sie nach dem Abfüllen oben auf noch einmal Minze bzw. Mandelsplitter geben.



Smoothies können neben Obst und Gemüse auch mit Milch oder Joghurt verfeinert werden. Hinsichtlich der Nährstoffe würden wir hier aber auf griechischen oder Naturjoghurt verweisen, da dieser einen **geringeren Fettgehalt** besitzt als Milch. Dies bewerkstelligen sogenannte Milchsäurebakterien, die einen Teil der Milch gerinnen und so erst den uns bekannten Joghurt entstehen lassen. Darüber hinaus sorgen sie für einen **frischen & leicht säuerlichen Geschmack!**

Neben Ihrem Geschmack liefert der Joghurt aber natürlich wertvolle Inhaltsstoffe, die die Kombination aus Obst und Gemüse vervollständigen, da die Nährstoffe aus der Milch bei der Joghurtbildung übernommen werden. Im Vordergrund stehen dabei das **hochwertige Eiweiß, Vitamine A + D** außerdem Calcium, Kalium und Magnesium. Jedoch finden sich auch Spuren von Ascorbin, Riboflavin, Natrium, Phosphor und viele weitere reichhaltige Vitamine und Mineralstoffe.

Diese sorgen dafür, dass Knochen und Zähne gestärkt werden, was vor allem für Heranwachsende eine große Bedeutung besitzt, aber auch für Erwachsene ein Vorteil ist. Zusätzlich wirkt Joghurt heilsam: Denn er kann dabei sowohl helfen **Viren und Krankheiten zu bekämpfen**, als auch die Darmflora zu unterstützen und auf diese Weise die Verdauung optimieren.

Smoothies: Wellness Smoothies

FÜR: „Happy Fresh“ „Vacu Drink“ „Hydro Boost“ („Fruity Star“ ohne Sieb)

Und was genau ist ein Wellness-Smoothie werden, Sie sich jetzt fragen. Und zurecht, denn mit dem Smoothie Trend kamen mittlerweile über 40 verschiedene Unterarten durch Hersteller, Influencer, Blogger u.Ä. auf.

Wir bezeichnen als Wellness Smoothie ein Getränk, das in erster Linie **gut für den Körper** sein soll und der Geschmack, auch wenn er nicht außer acht gelassen werden darf, im Hintergrund steht. Das bedeutet, dass diese Drinks nicht so süß ausfallen wie normale Obst-Smoothies, sondern etwas **ausgefallener oder heber schmecken**.

Der Smoothie ist also Wellness für den Körper und die Seele, damit diese sich entspannen können. Das Ziel ist wie bei herkömmlicher Wellness, dass der **Körper sich regeneriert** und man im Nachhinein entspannt und eventuell sogar schöner fühlt als vorher. Auch in der klassischen **Ayurveda-Therapie**, die mehr als 2000 Jahre alt ist, werden Smoothies als Mahlzeiten beschrieben, die den Geist im spirituellen Bewußtseinsprozess nähren und unterstützen.

Hauptsächlich werden Elemente verwendet, die einen beruhigenden oder positiven Effekt auf Verdauung, Haut oder Muskeln haben. Daher werden Wellness Smoothies auch zum **Detoxen** verwendet, um den Körper zu entschlacken.

GINGER POWER

- 1 EL Ingwer
- 2 EL Zitronensaft
- 0,5 L Maracujasaft
- Banane
- kleiner Apfel, grün

MELON ON TOP

- 200g Wassermelone
- 30g Gurke
- 3 EL Wasser
- 2 EL Limettensaft
- 2 EL Honig
- 1 handvoll Minze

Schneiden Sie das große Obst wie Wassermelone, Banane sowie die Gurke in grobe Stücke und geben Sie diese anschließend mit allen Zutaten in einen Mixer. Vermischen Sie die Zutaten ca. eine Minute bis keine Stücke mehr zu sehen sind. Den Smoothie können Sie ganz einfach in die „Happy Fresh“ oder zum optimalen Kühlen in die „Hydro Boost“ und „Vacu Drink“ füllen.



Heißgetränke



In erster Linie konsumieren wir warme Getränke im Winter, um unseren Körper in kalten Umgebungen - sei es in der ungeheizten Wohnung oder draußen beim Skifahren - von innen heraus wieder auf Betriebstemperatur zu bringen.

Aber auch an warmen Tagen ist es sinnvoll zu Heißgetränken zu greifen. Das mag nun erst einmal komisch klingen. Nehmen wir aber eiskalte Getränke bei äußerer Hitze zu uns, dann wird unser Körper abgekühlt und versucht anschließend zusätzliche Wärme zu produzieren, um wieder auf die Normaltemperatur zu kommen.

Im Sommer weder kalt noch heiß!

Als Lösung für dieses Dilemma können einerseits immer wieder **kleine Schlucke eines Heißgetränks** getrunken werden. Denn dadurch hält man ein „**sanftes Schwitzen**“ in Gang, was die Abkühlung des Körpers durch das natürliche Schwitzen verstärkt. Man sollte jedoch nicht zu viel zu sich nehmen, da sonst das Schwitzen überhand nimmt und den Körper austrocknen lässt. Andererseits **kann das heiße Getränk eine gewisse Zeit abgekühlt** werden, damit die Flüssigkeit nahezu die Zimmertemperatur annimmt, wir nennen das lauwarm. Darauf muss der Körper nicht auf eine positive/negative Energiezufuhr reagieren und kann ausschließlich das Wasser „verarbeiten“.



Neben der Wärmezufuhr haben Heißgetränke natürlich auch weitere positive Effekte auf unseren Körper:

Warmes Wasser kann u.a. **bei Bauch- und Kopfschmerzen Abhilfe** schaffen und entspannt ganz ohne Schmerzmittel Muskeln und Nerven. Das liegt daran, dass Wärme Gefäße erweitern lässt und sich Verspannungen lösen.

Wärme empfinden wir als angenehm!

Darüber hinaus kurbeln warme Getränke den Stoffwechsel an und kann Sie so langfristig **beim Abnehmen unterstützen**. Der Grund dafür ist, dass heiße Flüssigkeit **Fette im Darm schneller und effizienter aufspalten**. Daher gibt es in vielen Restaurants nach dem Essen auch einen Espresso oder Tee serviert.

Im letzten Punkt wollen wir noch einmal kurz zur Wärme zurückkommen. Diese bewirkt, dass unser Körper und vor allem **unser Kreislauf** nach einer längeren Ruhephase wieder hochfährt.

Heißgetränke: Matcha & Chai latte

FÜR: „Vacu Drink“ und „Hydro Boost“

MATCHA LATTE

- 1 EL Matchateepulver
- 200ml Milch
- 50ml Wasser
- 2 EL Honig



Kochen Sie das Wasser auf und geben es in eine kleine Schale. In dieser mischen Sie mithilfe eines Milchsäumers oder eines Schneebesens das Matchapulver in das Wasser, sodass keine Flocken mehr zu sehen sind. Anschließend geben Sie den Matchatee zusammen mit der aufgeschäumten Milch sowie 2 EL Honig in die „Vacu Drink“ oder „Hydro Boost“, die den Matcha Latte bis zu 12 Stunden warm halten kann. Erst einmal in der Thermosflasche können Sie durch leichtes Schütteln den Matcha Latte gut durchmischen.

Matcha ist ein **leuchtend grüner Tee**, der seit dem 12. Jahrhundert in Japan angebaut und zu Tee gemahlen wird. Ursprünglich wurde er von buddhistischen Mönchen genutzt, die Ihre **Meditation verlängern und intensivieren** wollten. Denn der Tee enthält Koffein und gilt damit neben Kaffee als **Muntermacher**. Weitere Vorteile des spektakulär aussehenden Tees ist die **Ankurbelung des Stoffwechsels**, sowie des **Immunsystems bei Krankheiten**.

Die größte Besonderheit stellt die Zubereitung des Tees dar, die in Japan eine bewährte Tradition und eine **ritualisierte Auszeit** ist.



Der Chai Tee oder auch Masala Chai kommt als „Gewürztee“ ursprünglich aus dem Subkontinent Indien. Im Gegensatz zu dem europäischen Teeverständnis mögen Inder ihren Tee **stark, süß und cremig**. Daher greifen Sie zu einer Mischung aus Schwarztee, Milch, Zucker und **zahlreichen Gewürzen** wie u.a. Zimt, Ingwer, Kardamon, Nelken und Fenchelsamen.

In Indien findet der Chai Tee - übersetzt bedeutet das übrigens Tee Tee - in den Ernährungsprinzipien der indischen Ayurveda-Lehre Verwendung. Der Chai wird dabei getrunken, da er **neue Lebensenergie** entfacht, was auf das enthaltene Koffein zurückzuführen ist. In demselben Maße werden aber auch die **wertvollen Inhaltsstoffe** der Gewürze geschätzt. Diese sollen die Stimmung verbessern und das Immunsystem sowie die Verdauung unterstützen.

CHAI LATTE

- 200ml Milch
- 100ml Espresso
- 3 EL Chai-Sirup
- 2 TL Honig
- Zimt



Erhitzen Sie die Milch bei mittlerer Hitze in einem Topf. Geben Sie anschließend den Espresso sowie den Chai-Sirup hinzu und vermischen Sie die einzelnen Zutaten miteinander. Geben Sie anschließend das Gemisch in die „Vacu Drink“ oder „Hydro Boost“, die den Matcha Latte bis zu 12 Stunden warm halten kann.

Heißgetränke: Warme Smoothies



Heißgetränke: Heißes Obst

FÜR: „Vacu Drink“ und „Hydro Boost“

CANADIAN MILK

- 250 ml Milch
- 1 Birne
- 3 Scheiben Ingwer
- 1 EL Ahornsirup
- 1 EL Honig
- Mukatnuss

SINFULLY NUTTY

- 1 Banane
- 10g Walnüsse
- 10g Mandeln
- 200ml Milch
- 1 Vanilleschote
- Zimt

Erhitzen Sie die Milch langsam im Topf bis sie kurz kocht und geben anschließend alle Zutaten in einen Mixer und mixen ca. eine Minute bis ein glatter Smoothie entsteht. Wenn er eine angemessene Temperatur erreicht hat, können Sie ihn in die „Hydro Boost“ oder „Vacu Drink“ geben, die den Smoothie bis zu 12 Stunden warm hält.



Im ersten Moment klingen warme Smoothies erst einmal komisch. Wer will aber im Winter zu einem eiskalten Smoothie greifen, wenn die Zimmertemperatur uns schon zum Zittern bringt. In dieser Situation ist ein warmer Smoothie als Alternative zur deftigen Suppe ein **ideale Lösung für Frühstück, als Snack** oder Mittagessen. Denn die Wärmezufuhr bringt den Körper auf Normaltemperaturen, während die Inhaltsstoffe das sensible Immunsystem **vor Grippe und anderen Krankheiten schützt**.

Der größte Unterschied zwischen kalten und warmen Smoothies besteht wohl darin, dass die Basis der Winterversion entweder **warme Milch oder Tee** darstellt und viele Gewürze zum Einsatz kommen. Das Obst an sich darf dabei nicht erwärmt werden, da dadurch **wichtige Mineralstoffe und Vitamine** geradezu ausradiert werden. Das bedeutet, das Erhitzen in der Mikrowelle die Struktur des Smoothies „zerstört“!

FÜR: „Vacu Drink“ und „Hydro Boost“

HEISSER APFEL (ALKOHOLHALTIG)

- 200ml trüber Apfelsaft
- 40ml Kümmelschnaps
- 3 EL Zucker
- Zimt

Erhitzen Sie den Apfelsaft bei mittlerer Hitze in einem Topf bis er kurz zu Kochen beginnt. Nehmen Sie den Apfelsaft anschließend vom Herd und geben Sie den Zucker sowie den Kümmelschnaps hinzu.

Schmecken Sie das Ganze noch einmal ab und geben Sie den heißen Apfel in die „Vacu Drink“ oder „Hydro Boost“, die den Matcha Latte bis zu 12 Stunden warm halten kann

HEISSE ZITRONE

- 2 Zitronen
- 200ml Wasser
- 2 EL Honig
- Ingwer oder Salbei

Kochen Sie das Wasser auf und pressen währenddessen den Saft aus den beiden Zitronen aus. Mischen Sie anschließend die beiden Flüssigkeiten zusammen mit dem Honig in einer Tasse.

Nun können Sie je nach Belieben zusammen mit der heißen Zitrone auch einige Scheiben Ingwer oder ein paar Blätter Salbei in die „Vacu Drink“ oder „Hydro Boost“ hinzugeben.



Die positiven Effekte der Heißgetränke

1. Das erwärmte Obst ist wirkungsvoll bei grippalem Infekt, Bronchitis und Erkältungskrankheiten. Sie haben eine **antioxidative Wirkung**. Zudem wird die Atmung auch **bei Husten oder Schnupfen** vertieft und das Atemminutenvolumen erhöht.
2. Durch die Wärmezufuhr wird der Körper auf Betriebstemperatur gebracht, aktiviert die gefäßerweiternden Wirkung und **untersützt das Herz- und Kreislaufsystem**.
3. Durch die Flavonoide in den Heißgetränken werden **Bakterien im Magen-Darm-Trakt bekämpft** und Entzündungen gehemmt. Die Verdauung wird gleichzeitig dadurch angeregt, dass die Magen durchblutung verbessert wird.



Suppen

Suppen: Warme Suppen

Heutzutage muss es oft schnell gehen, daher greift man in Wintertagen oft zu Dosenuppen. Aber was ist besser, als eine selbstgemachte Suppe mit frischem Gemüse und eigens ausgewählten Kräutern als „**Slow Food**“.

Eine Suppe wärmt aber nicht nur bis in die Zehenspitzen, wenn es draußen Kalt ist und Schneeflocken vom Himmel fallen, sondern hilft auch bei Anfängen einer **Grippe oder Erkältung**. Ein ebenso wichtiger Vorteil ist die Entschleunigung des Alltags und **Stressreduzierung** durch das langsame und genussvolle Löffeln oder Schlürfen der Suppe. Die fünf Minuten, die Sie sich für Ihre Suppe nehmen, können Sie nicht nur den Geschmack - und somit Ihr eigens vorhergegangenes Arbeiten - genießen und loben, sondern auch mal Abstand zum Alltag nehmen.

Eine kurze Auszeit vom Alltag!



Gleichzeitig verhilft langsames Essen zu einem **schnelleren Sättigungsgefühl** und einer verbesserten Verdauung, da Zellwände aufgebrochen und Nährstoffe leichter zugänglich gemacht werden. Im Vergleich zu fester Nahrung können Suppen daher im Zuge von **Diäten** als sinnvolle Alternative genutzt werden, wie auch die Verwendung von Suppen während dem Fasten beweist. Wie viele Kalorien aber in einer Suppe stecken, hängt selbstverständlich von ihren Inhaltsstoffen ab.

Slowfood: gesund & leicht

Die Gemüse- oder auch Obstsorten in der Suppe liefern **eine Menge Vitamine und Mineralstoffe**. Diese werden beim Kochen oft durch Wasser weggespült, während bei Suppen alle teilnahmslos in die Suppe übergehen. Hier sind einige Beispiele für Sie:

- Eine fruchtige Tomatensuppe beinhaltet beispielsweise Kupfer, das das Nervensystem stärkt, sowie Vitamin C + K für ein gesundes Herz und Knochen
- Champignons bringen reichhaltige Mineralstoffe, B-Vitamine und Eiweiß in die Suppe und gute Laune zu Ihnen
- Zucchini haben wenig Kalorien und stattdessen Kalium und Magnesium, um das Herz zu stärken
- Eintöpfe mit Erbsen liefern hochwertiges Eiweiß, Ballaststoffe sowie B-Vitamine und machen rundum fit

FÜR: „Hydro Boost“ („Vacu Drink“)

WÜRZIGE TOMATENSUPPE

- 250g Tomaten
- 1 Dose passierte Tomaten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- Salz
- Pfeffer
- Basilikum

Schneiden Sie die Zwiebeln und den Knoblauch klein und braten Sie sie in einem Topf an. Anschließend hacken Sie die Tomaten grob und geben sie zusammen mit den passierten Tomaten und einer Chilischote in den Topf mit den Zwiebeln und Knoblauch.



Das Ganze lassen Sie bei mittlerer Hitze fünf Minuten köcheln. Dann pürieren Sie die Masse mithilfe eines Pürierstabs und schmecken Sie mit Salz, Pfeffer und Basilikum ab.

Anschließend können Sie die Suppe zum Warmhalten in die „Hydro Boost“ geben und mit auf einen Ausflug im Schnee, in die Arbeit oder zusammen mit Ihren Ski auf eine Bergalm.

CREMIGE PILZSUPPE

- 400g Champignons
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 500ml Gemüsebrühe
- 100ml Weißwein
- 200ml Sahne
- 1 EL Mehl
- Salz + Pfeffer
- Thymian

Schneiden Sie die Zwiebel, die Knoblauchzehe und die Pilze in kleine Stücke und geben diese zusammen mit etwas Öl in einen Topf. Dünsten Sie das Gemüse ca. 8 Minuten bei mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel und stäuben anschließend etwas Mehl darüber.

Reduzieren Sie die Hitze und geben unter ständigem Rühren sowohl die Brühe als auch den Weißwein hinzu. Lassen Sie das Ganze nun noch einmal 10 Minuten köcheln. Dann geben Sie die Schlagsahne und Thymian hinzu. Je nach Belieben können Sie die Pilze mithilfe eines Pürierstabs fein mixen oder eben in Stücken lassen. Nun müssen Sie die Suppe nur abschmecken und zum Warmhalten in die „Hydro Boost“ geben.

Suppen: Kalte Suppen

FÜR: „Hydro Boost“ („Vacu Drink“)



KALTE ERBSENSUPPE

- 300g Erbsen
- 400ml Gemüsebrühe
- 1 EL Doppelrahmfrischkäse
- 2 Scheiben Ingwer
- Minze

Lassen Sie die Erbsen in der Gemüsebrühe 10 Minuten kochen und pürieren diese zusammen mit dem Ingwer und der Minze anschließend mit einem Pürierstab im Topf bis Sie eine glatte Suppe haben. Geben Sie nun auch den Frischkäse hinzu und verrühren ihn mit Salz und Pfeffer.

Bevor Sie die Suppe in die „Hydro Boost“ oder „Vacu Drink“ geben, die Ihre Suppe bis zu 24 Stunden gekühlt halten, sollten Sie die Erbsensuppe für ein bis zwei Stunden in den Kühlschrank geben.



GEKÜHLTES ZUCCHINISÜPPCHEN

- 1 Zucchini
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200ml Gemüsebrühe
- 250g Naturjoghurt
- 5 EL Doppelrahmfrischkäse

- Salz
- Pfeffer
- Italienische Kräuter u.a. Rosmarin, Oregano, Basilikum

Lassen Sie die kleingewürfelte Zucchini, Zwiebel und Knoblauchzehe in der Gemüsebrühe 10 Minuten kochen und pürieren diese zusammen mit den italienischen Kräutern anschließend mit einem Pürierstab im Topf bis Sie eine glatte Suppe haben. Geben Sie nun auch den Frischkäse hinzu und verrühren ihn mit Salz und Pfeffer.

Bevor Sie die Suppe in die „Hydro Boost“ oder „Vacu Drink“ geben, die Ihre Suppe bis zu 24 Stunden gekühlt halten, sollten Sie die Suppe für ein bis zwei Stunden in den Kühlschrank geben.



Unsere SPORTASTISCH Flaschen im Überblick



Happy Fresh

Design: Sporttrinkflasche / Fahrradflasche

Material: umweltfreundliches & bruchsicheres Tritan

Bestandteile: Handschlaufe, Trinkaufsatz, Schnappdeckel

Vorteile: Wasserdicht, Ein-Hand-Verschluss, Literkala zum Befüllen

Verwendung: Sport, KiGa, Schule, Universität, Arbeit...



bis 50°C



Hydro Boost

Design: Thermosflasche mit geradlinigem Design

Material: recyclebares 18/8 Edelstahl

Bestandteile: Integrierter Deckel mit Verbindungsschlaufe

Vorteile: 12h warme Getränke, wasserdichter Schraubverschluss

Verwendung: Outdoor-Ausflüge, Wandertour, Skifahren, Camping...



bis 50°C



Happy Fresh

Design: Trinkflasche mit Fruchtsieb

Material: umweltfreundliches & bruchsicheres Tritan

Bestandteile: Fruchtsieb, Trinkaufsatz, Schnappdeckel mit Metallring

Vorteile: Wasserdicht, extra große Poren, herausnehmbares Sieb

Verwendung: Schule, Büro, Picknick, Tagesausflüge...



bis 50°C



Happy Fresh

Design: Isolierflasche mit ergonomischen Design

Material: recyclebares 18/8 Edelstahl

Bestandteile: Vakuum-Dichtungskappe

Vorteile: 12h warme Getränke, wasserdichter Schraubverschluss

Verwendung: Outdoor-Ausflüge, Wandertour, Skifahren, Camping...



bis 50°C