

INFINYMIX+

Tefal

Tefal
INFINYMIX+



INFINYMIX+

**POLISH**

CZĘŚĆ 1	P. 02
10 przepisów, które uwolnią pełny potencjał Twojego blendera	

CZĘŚĆ 2	P. 08
----------------	--------------

40 przepisów na zdrowe i smaczne dania

Śniadanie	p. 09
Brunch	p. 14
Podwieczorek	p. 20
Przysątki	p. 25

CZECH

1. ČÁST	P. 30
----------------	--------------

10 receptů, se kterými využijete možnosti svého mixéru naplno

2. ČÁST	P. 36
----------------	--------------

40 zdravých a chutných receptů

Snídaně	p. 37
Brunch	p. 42
Svačiny	p. 48
Předkrmy	p. 53

ROMANIAN

PARTEA 1	P. 58
-----------------	--------------

10 rețete pentru a debloca întregul potențial al blenderului dvs

PARTEA 2	P. 64
-----------------	--------------

40 de rețete sănătoase și gustoase

Mic dejun	p. 65
Gustare	p. 70
Ora ceaiului	p. 76
Aperitive	p. 81

SLOVAK

1. ČASŤ	P. 86
----------------	--------------

10 receptov, pri ktorých naplno využijete potenciál vášho mixéra

2. ČASŤ	P. 92
----------------	--------------

40 zdravých a chutných receptov

Raňajky	p. 93
Brunch	p. 98
Olovrant	p. 104
Predjedlá	p. 109

DUTCH

DEEL 1	P. 114
10 recepten om alles uit uw blender te halen	

DEEL 2	P. 120
---------------	---------------

40 gezonde en smakelijke recepten	
Ontbijt	p. 121
Brunch	p. 126
Vieruurtje	p. 132
Voorgerechten	p. 137

BULGARIAN

ЧАСТ 1	P. 142
---------------	---------------

10 рецепти, с които ще разгърнете пълния потенциал на Вашия блендер

ЧАСТ 2	P. 148
---------------	---------------

40 здравословни и вкусни рецепти	
Закуска	p. 149
Брънч	p. 154
Време за чай	p. 160
Ордьоври	p. 165

UKRAINIAN

ЧАСТИНА 1	P. 170
------------------	---------------

10 рецептів для знайомства з усіма можливостями блендера

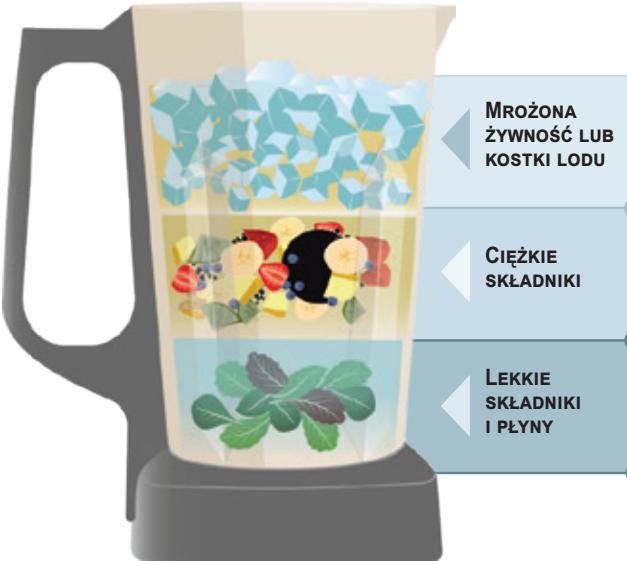
ЧАСТИНА 2	P. 176
------------------	---------------

40 корисних і смачних рецептів	
Сніданок	p. 177
Пізний сніданок	p. 182
Чаювання	p. 188
Закуски	p. 193

Część 1 - Przewodnik dla początkujących

10 kroków, które uwalnią potencjał Twojego blendera

- > Infinymix+ to coś więcej niż tylko urządzenie do robienia koktajli. To Twój **najlepszy partner** w codziennym przygotywaniu zdrowych i pożywnych potraw!
- > Infinymix+ to coś więcej niż tylko urządzenie do robienia koktajli. To Twój najlepszy partner w codziennym przygotywaniu zdrowych i pożywnych potraw!
- > Szybki silnik w połączeniu z **ostrzami w technologii Powelix Life** umożliwia przygotowanie wielu przepisów - od koktajlu po deser.
- > Aby zapoznać się z Infinymix+, zacznij swoje doświadczenia od załączonych 10 pierwszych kroków, 10 pierwszych dni i 10 pierwszych przepisów.



Wskazówki

- > Aby uzyskać doskonałe rezultaty, najpierw wkładaj najlżejsze składniki i płyny, następnie dodawaj najczęściej składniki, a dopiero na końcu zamrożoną żywność lub kostki lodu.
- > Nie przekraczaj maksymalnego wskazanego poziomu.
- > W przypadku gęstych produktów należy użyć tłoczka dołączonego do zestawu.
- > Aby uzyskać gładszą konsystencję, dostosuj poziom szybkości i dodaj płynu podczas pracy Infinymix+, aż do momentu uzyskania pożąданej konsystencji.

W podróży

- > Dodaj składniki do butelki podróżej w odwrotnej kolejności (w zależności od modelu). Najpierw włożyć zamrożone jedzenie i ciężkie składniki, a następnie dodaj do nich lekkie składniki i płyny. Miksuj bezpośrednio w butelce i zabierz swoje danie gdziekolwiek chcesz!

PODRĘCZNIK UŻYTKOWNIKA

> PROGRAMY AUTOMATYCZNE



> USTAWIENIA RĘCZNE



> POZIOM ZAAWANSOWANIA



> BUTELKA PODRÓŻNA



MLECZNY KOKTAJL Z CZEKOŁADĄ, BANANEM I KOKOSEM

4 PORCJE – CZAS PRZYGOTOWANIA 5 MINUT

2 banany - 400 ml mleczka kokosowego - 4 gałki lodów czekoladowych

- 1 | Obierz banany i pokrój je na plasterki.
- 2 | Włóż wszystkie składniki do dzbanka blendera, dokładnie zamknij pokrywkę, wybierz program **Start/Stop**.
- 3 | Po zakończeniu programu należy otworzyć pokrywkę i natychmiast podawać w szklankach ze słomkami.

Wskazówka: Aby uzyskać bardziej zmrożony koktail, należy użyć zamrożonych wcześniej plastrów bananów.



MROŻONA KAWA

6 PORCJI – CZAS PRZYGOTOWANIA 5 MINUT

300 ml mleka migdałowego - 6 espresso - 2 łyżki słonego karmelu - piętnaście kostek lodu

- 1 | Umieśc mleko migdałowe, espresso i słony karmel w dzbanku blendera, zamknij pokrywkę, wybierz program **Start/Stop**.
- 2 | Po zakończeniu programu otwórz pokrywkę, wlej mieszankę do 6 dużych szklanek i dodaj kostki lodu. Podawaj natychmiast!

Masz ochotę na coś innego? Zastąp słony karmel młodem i dodaj do swej mrożonej kawy kilka kropel wody z kwiatów pomarańczy!



KOKTAJL DETOX

6 PORCJI – CZAS PRZYGOTOWANIA 5 MINUT

2 liście jarmużu - 2 surowe buraki (ok. 250 g) - 2 łodygi selera (ok. 80 g) - 500 ml soku pomarańczowego - 2 łyżki soku z cytryny - 2 banany - 2 łyżki syropu z agawy

- 1 | 2 liście jarmużu - 2 surowe buraki (ok. 250 g) - 2 łodygi selera (ok. 80 g) - 500 ml soku pomarańczowego - 2 łyżki soku z cytryny - 2 banany - 2 łyżki syropu z agawy
- 2 | Wlej sok pomarańczowy, sok z cytryny i syrop z agawy do dzbanka blendera i dodaj jarmuż, buraki, seler i banany. Zamknij pokrywę.
- 3 | Wybierz program Start/Stop. Po zakończeniu programu zdejmij pokrywkę i podawaj natychmiast.

Ten przepis jest bogaty w witaminy, zdrowe składniki odżywcze i przeciwutleniacze, dzięki czemu jest idealny na śniadanie!



KASZTANOWE NALEŚNIKI

4 PORCJE – CZAS PRZYGOTOWANIA 5 MINUT

250 g mąki pszennej - 50 g mąki kasztanowej - 100 g cukru - 4 jajka - 90 g stopionego masła - 1 laska wanili - 600 ml letniego mleka

- 1 | Wsyp mąkę do dzbanka blendera. Dodaj cukier, jajka, stopione masło, ziarna wanili i mleko. Zamknij pokrywkę, wybierz program Start/Stop, a następnie naciśnij przycisk Stop. W razie potrzeby wymieszaj składniki, używając szpatułki.
- 2 | Po zakończeniu programu otwórz pokrywkę i pozostaw ciasto na około piętnaście minut.
- 3 | Rozgrzej nieprzywierającą patelnię, dodaj masło, wlej chochłą ciasto i rozprowadzić po powierzchni patelni, po czym smaż przez jedną lub dwie minuty, a następnie przewróć naleśnika na drugą stronę. Powtarzaj tę czynność do zużycia całego ciasta. Podawaj z domową pastą, dżemem lub z samym cukrem!

Wskazówka: Jaki jest sekret dobrego naleśnikowego ciasta? Odpoczynek.



ZIELONY HUMUS ZE SZPINAKIEM I MIĘTĄ

4 PORCJE – CZAS PRZYGOTOWANIA 10 MINUT

500 g ciecierzycy - 40 g młodego szpinaku - ½ pęczka świeżej mięty - sok z 1 cytryny - 3 łyżki tahini - 30 ml oliwy z oliwek - szczypta soli - 1 łyżka ziaren sezamu

- 1 | Wypłucz szpinak wodą. Zerwij liście mięty.
- 2 | Umieść ciecierzycę w dzbanku blendera i dodaj młody szpinak, miętę, sok z cytryny, tahini, oliwę z oliwek i sól.
- 3 | Wybierz program Start/Stop. W razie potrzeby wymieszaj składniki, używając szpatułki.
- 4 | Po zakończeniu programu otwórz pokrywę i przełoż humus do miski. Udekoruj ziarnami sezamu i świeżymi ziołami. Schładzaj do momentu, aż będzie gotowy do podania.

Wskazówka: Podawaj ten dip ze świeżymi, krojonymi warzywami i krakersami.



PASTA Z KOZIEGO SERA Z FIGAMI I ORZECHAMI LASKOWYMI

4 PORCJE – CZAS PRZYGOTOWANIA 5 MINUT

140 g suszonych fig - 300 g koziego sera - 100 g jogurtu greckiego - odrobina oliwy z oliwek - 20 g rozdrobnionych orzechów laskowych - sól i pieprz

- 1 | Włóż figi, kozí ser, jogurt i oliwę z oliwek do dzbanka blendera. Zamknij pokrywę, wybierz program Start/Stop. W razie potrzeby wymieszaj składniki, używając szpatułki.
- 2 | Po zakończeniu programu otwórz pokrywkę i wlej mieszankę do małej miski.
- 3 | Udekoruj rozdrobnionymi orzechami laskowymi.

Wskazówka: Podawaj z krakersami i świeżymi, krojonymi warzywami.





1

GAZPACHO Z POMIDORÓW I WIŚNI

4 PORCJE –
CZAS PRZYGOTOWANIA 15 MINUT

1 kg pomidorów - 200 g wiśni - 2 duże kromki chleba - 1 łyżka brązowego cukru - szczypta pieprzu z Espelette - kilka liści bazylii - 20 ml oliwy z oliwek - 3 łyżki octu winnego sherry - sól i pieprz

- 1 | Posiekaj pomidory.
- 2 | Włóż posiekane pomidory, drylowane wiśnie, okruszki chleba i brązowy cukier do miski. Dopraw solą, pieprzem i szczyptą pieprzu z Espelette, a potem dodaj oliwę z oliwek i oct winny sherry. Schładzaj przez co najmniej dwie godziny, aby smaki mogły się połączyć.
- 3 | Włóż mieszankę do dzbanku blendera, zamknij pokrywkę, wybierz program i następnie naciśnij przycisk . Po zakończeniu programu otwórz pokrywkę i podawaj na świeże z cukinią pokrojoną w kostkę, krojonymi wiśniami oraz świeżą bazylią.

Wskazówka: Do przyrządzenia tego przepisu użyj mięsistych pomidorów odmiany „Bawole serce”.

2

SORBET Z JEŻYN I MASCARPONE

4 PORCJE –
CZAS PRZYGOTOWANIA 10 MINUT

300 g świeżych lub mrożonych jeżyn - 50 g brązowego cukru - 2 łyżki miodu - 100 g mascarpone

- 1 | Świeże jeżyny trzymaj w zamrażarce przez co najmniej 8 godzin.
- 2 | Po upływie tego czasu włóż zamrożone jeżyny do dzbanku blendera, a następnie wybierz program i naciśnij przycisk .
- 3 | Po zakończeniu programu dodaj brązowy cukier, miód i mascarpone. Wybierz program i następnie przytrzymaj przycisk , aż do uzyskania jednolitej konsystencji. Zamieszaj, używając szpatułki.
- 4 | Schładzaj przez 30 minut przed podaniem.

Wskazówka: Aby uzyskać bardziej intensywny smak, użyj miodu górskiego.



1

GAZPACHO Z POMIDORÓW I WIŚNI

4 PORCJE –
CZAS PRZYGOTOWANIA 15 MINUT

1 kg pomidorów - 200 g wiśni - 2 duże kromki chleba - 1 łyżka brązowego cukru - szczypta pieprzu z Espelette - kilka liści bazylii - 20 ml oliwy z oliwek - 3 łyżki octu winnego sherry - sól i pieprz

- 1 | Posiekaj pomidory.
- 2 | Włóż posiekane pomidory, drylowane wiśnie, okruszki chleba i brązowy cukier do miski. Dopraw solą, pieprzem i szczyptą pieprzu z Espelette, a potem dodaj oliwę z oliwek i oct winny sherry. Schładzaj przez co najmniej dwie godziny, aby smaki mogły się połączyć.
- 3 | Włóż mieszankę do dzbanku blendera, zamknij pokrywkę, wybierz program i następnie naciśnij przycisk . Po zakończeniu programu otwórz pokrywkę i podawaj na świeże z cukinią pokrojoną w kostkę, krojonymi wiśniami oraz świeżą bazylią.

Wskazówka: Do przyrządzenia tego przepisu użyj mięsistych pomidorów odmiany „Bawole serce”.



3

RILLETTES Z MAKRELI Z ZIARNAMI GORCZYCY

4 PORCJE –
CZAS PRZYGOTOWANIA 10 MINUT

2 puszki makreli w wodzie - 60 g mascarpone - 1 szalotka - 1 łyżka ziaren gorczycy - 1 łyżeczka soku z cytryny - 2 łyżki oleju rzepakowego - 5 ziaren różowego pieprzu - kilka łodyżek szczypiorku - sól i pieprz

- 1 | Otwórz i opróżnij puszki makreli. Obierz i drobno posiekaj szalotkę.
- 2 | Umieść mascarpone w dzbanku blendera wraz z ziarnami gorczycy, sokiem z cytryny, olejem i ziarnami różowego pieprzu. Przypraw solą i pieprzem, naciśnij przycisk ustaw poziom 3 i naciśnij przycisk ; ustaw na 15 sekund i naciśnij przycisk . Rozmieszaj mieszankę szpatułką.
- 3 | Dodaj rozdrobnione filety z makreli i szalotkę i naciśnij przycisk ustaw poziom 1, a następnie naciśnij przycisk ; ustaw na 1 minutę i naciśnij przycisk . Rozmieszaj mieszankę szpatułką.
- 4 | Rozdziel rillettes i podawaj z odrobina posiekanej szczypiorku.

Wskazówka: Aby uzyskać bardziej kremową konsystencję, dodaj 1 łyżkę mascarpone.

Zamień makrele na sardynki.

Rozsmaruj na krakersach z ziarnami.



4

KULKI ENERGETYCZNE

4 PORCJE –
CZAS PRZYGOTOWANIA 30 MINUT

10 dużych daktyli - 100 g luskanych orzechów włoskich - 1 łyżka jagód goji - 1 łyżka oleju kokosowego - 1 łyżka kokosa - 1 czubata łyżeczka pyłku pszczelego - 2 łyżki kiełków - ziarna sezamu i wiórki kokosowe

- 1 | Zamocz orzechy włoskie w misce zimnej wody na 8 godzin, a następnie odsącz je.
- 2 | Usuń pestki z daktyli. Umieść w dzbanku daktyle, orzechy włoskie, jagody goji, olej kokosowy, pyłek pszczel i kiełki, a następnie przez kilka sekund przytrzymaj przycisk . Wymieszaj za pomocą szpatułki, aby uzyskać drobno posiekana nkę.
- 3 | Nabieraj mieszankę na łyżeczkę i formuj ją w kulki (aby zapobiec przywieraniu mieszanki do dłoni, mocz je w cieplej wodzie).
- 4 | Obtaczaj kulki we wiórkach kokosowych lub ziarnach sezamu.

Wskazówka: Orzechy włoskie można zastąpić orzeszkami ziemnymi lub orzechami laskowymi.

Część 2 - Codzienna inspiracja kulinarna

40 zdrowych i smacznych przepisów na każdą chwilę

- > Poszerz swoje doświadczenie, daj się zainspirować! W tej części przedstawiamy 40 nowych przepisów na zdrowe i pyszne dania, a także wiele wskazówek i pomysłów, które rozwiną Twoje umiejętności i pomogą Ci w tworzeniu nowych smaków!
- > Wszystkie przepisy są podzielone na kategorie odpowiadające smaczny momentom: śniadanie, brunch, podwieczorek, aperitif.



Śniadanie



Brunch

Domowe mleko sojowe	p. 9
Koktajl mleczny z wiśni i mleka ryżowego	p. 9
Mleko z orzechów nerkowca i orzechów laskowych ..	p. 10
Gryczane naleśniki bez nabiału	p. 10
Dwukolorowy koktajl	p. 11
Deser z malinami, czekoladą i nasionami chia	p. 11
Miska açaí.....	p. 12
Pasta z orzechów laskowych.....	p. 12
Holenderski naleśnik z jagodami.....	p. 13
Miska açaí z kokosem i jagodami goji.....	p. 13



Podwieczorek

Ciasto czekoladowo - bananowe	p. 14
Koktajl z mango, nasion chia i mleka owsianego	p. 14
Chłodnik z ziarnami	p. 15
Naleśniki z mąki kasztanowej i dyni piżmowej	p. 15
Mufinki z gorgonzolą, miódem i rozmarynem.....	p. 16
Sorbet z ananasa, imbiru i szalwii	p. 16
Baghrir z kwiatu pomarańczy lub naleśniki z tysiącem dziur..	p. 17
Trufle czekoladowe	p. 17
Ciasto orzechowe z mlekiem migdałowym.....	p. 18
Tatar z buraków z labnehem, pistacjami i dukkah	p. 19



Przystawki

Luksusowe nice cream	p. 20
Mrożony jogurt z wiśniami	p. 20
Koktajl z malinami, kokosem i wanilią.....	p. 21
Mleczny koktajl z malinami i migdałami.....	p. 21
Mleczny koktajl z czekoladą, daktylam i bergamotką....	p. 22
Dwukolorowe mrożone lizaki melonowo-malinowe ...	p. 22
Mufinki z malinami i ziarnami	p. 23
Lodowa kanapka z jagodami.....	p. 23
Batoniki energetyczne	p. 24
Ciasto z kremem czekoladowym i wanilią	p. 24

Bezalkoholowa Pina Colada	p. 25
Mleczny koktajl z mango, marakują i kokosem	p. 25
Lassi z malin i wody różanej.....	p. 26
Pesto z rukwi wodnej i pistacji	p. 26
Koktajl z czerwonych jagód i fiolków	p. 27
Dip z czerwonej soczewicy	p. 27
Guacamole z czerwonej cebuli	p. 28
Margarita z jalapeño i ananasem	p. 28
Humus z ciecierzyicy i buraka	p. 29
Htipiti z fetą i papryką.....	p. 29



DOMOWE MLEKO SOJOWE

4 PORCJE –
CZAS PRZYGOTOWANIA 10 MINUT

100 g łuskanej żółtej soi - 800 ml letniej wody

- | Namocz soję w dużej misce wody na 8 do 12 godzin. Wypłucz ją w świeżej wodzie.
- | Umieść soję w dzbanku blendera, dodaj 800 ml letniej wody i zmiksuj. Wybierz program a następnie naciśnij przycisk . Po zakończeniu programu otwórz pokrywkę i wlej mieszankę do rondla.
- | Doprowadź do wrzenia, a następnie gotuj na wolnym ogniu przez 30 minut, regularnie mieszając.
- | Pozostaw do ostygnięcia, a następnie przecedź za pomocą muślinowej szmatki. Przelej mleko sojowe do butelki i przechowuj w lodówce.

Wskazówka: Jeśliolisz słodkie smaki,
spróbuj dodać odrobinę syropu z agawy
podczas mieszania składników.



KOKTAJL MLECZNY Z WIŚNI I MLEKA RYŻOWEGO

4 PORCJE –
CZAS PRZYGOTOWANIA 10 MINUT

600 ml mleka ryżowego - szczypta cynamonu - 400 g świeżych wiśni - 4 łyżki syropu z agawy

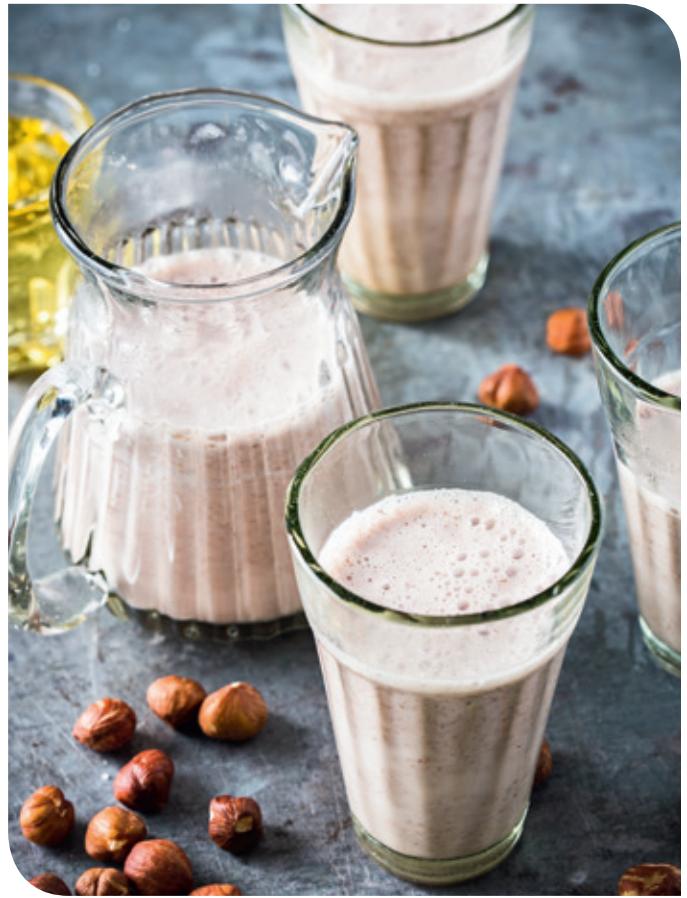


400 ml mleka ryżowego - mała szczypta cynamonu - 260 g świeżych wiśni - 3 łyżki syropu z agawy

- | Wlej 300 ml mleka ryżowego do pojemników na kostki lodu i umieść je w zamrażarce na co najmniej 4 godziny. Umyj i wydryluj wiśnie.
- | Tuż przed podaniem umieść w dzbanku blendera lub w podróźnej butelce świeże wiśnie, kostki lodu, cynamon, syrop z agawy i resztę mleka. Wybierz program a następnie naciśnij przycisk .
- | Po zakończeniu programu wybierz program i naciśnij przycisk . Powtórz program , jeśli to konieczne (zależy to od wielkości kostek lodu).
- | Po zakończeniu programu rozlej mleczny koktajl do 4 szklanek. Wypij natychmiast.

Wskazówka: Aby uzyskać bogatszą wersję,
dodaj 2 łyżki masła orzechowego.





MLEKO Z ORZECHÓW NERKOWCA I ORZECHÓW LASKOWYCH

4 PORCJE –
CZAS PRZYGOTOWANIA 15 MINUT

1 litr wody z kranu - 60 g orzechów laskowych - 60 g niesolonych orzechów nerkowca - 1 łyżka miodu akacjowego - szczypta wanilii w proszku

- 1 | Włóż do blendera orzechy nerkowca i orzechy laskowe. Wybierz opcję na 20 sekund.
- 2 | Po zakończeniu programu dodaj wodę, miód i wanilię w proszku, a następnie wybierz program i naciśnij przycisk .
- 3 | Po zakończeniu programu w razie potrzeby przecedź mleko.
- 4 | Wlej mleko do dzbanka i przykryj je. Mleko można przechowywać w lodówce nawet 4 dni. Wstrząsnij przed podaniem.

Wskazówka: Zamiast miodu można użyć syropu z agawy.



GRYCZANE NALEŚNIKI BEZ NABIAŁU

4 PORCJE –
CZAS PRZYGOTOWANIA 10 MINUT

120 g mąki gryczanej - 130 g mąki pszennej - 1 jajko - 750 ml mleka owsianego - 1 łyżeczka soli

- 1 | Umieść jajko i sól w dzbanku blendera. Dodaj mleko, naciśnij przycisk , ustaw poziom 1, naciśnij przycisk , ustaw na 10 sekund i naciśnij przycisk .
- 2 | Dodaj mąkę gryczaną i mąkę pszenną, wybierz program i naciśnij przycisk . W razie potrzeby wymieszaj składniki, używając szpatułki.
- 3 | Wlej ciasto naleśnikowe do miski i odstaw na 1-2 godziny.
- 4 | Piecz naleśniki przez 1 minutę z każdej strony na patelni posmarowanej niewielką ilością oleju.

Wskazówka: Możesz przygotować ten przepis z użyciem niesłodzonego mleka migdałowego.



DWUKOLOROWY KOKTAJL

4 PORCJE –
CZAS PRZYGOTOWANIA 10 MINUT

Do pierwszej mieszanki
200 g truskawek - 1 duży banan
Do drugiej mieszanki
150 g jagód - 250 g jogurtu greckiego

- 1 | Do pierwszej mieszanki: obierz banana. Umyj truskawki i usuń szypułki.
- 2 | Włóż truskawki i banany do dzbanka blendera, wybierz program i naciśnij przycisk .
- 3 | Wlej mieszankę do szklanki i schłodź ją.
- 4 | Aby przygotować drugą mieszankę, umieść jagody i jogurt w dzbanku blendera, wybierz program i naciśnij przycisk .
- 5 | Ostrożnie wlej tę mieszankę na pierwszą mieszankę.

Wskazówka: Możesz zamienić jagody na jeżyny



DESER Z MALINAMI, CZEKOŁADĄ I NASIONAMI CHIA

4 PORCJE – CZAS PRZYGOTOWANIA 15 MINUT

60 g czekolady - 600 ml mleka migdałowego - 8 łyżek nasion chia - 30 g kakao w proszku - 300 g malin - 30 g cukru trzcinowego - 1 laska wanilii - 6 łyżek masła migdałowego - kilka malin

- 1 | Roztop czekoladę w kapieli, a następnie rozcieńcz ją mlekiem migdałowym. Dodaj nasiona chia i kakao w proszku i dokładnie wymieszaj. Podziel na 4 miski i włóż do lodówki na co najmniej godzinę.
- 2 | W międzyczasie umieść maliny, cukier i ziarna wanilii w dzbanku blendera. Wybierz program , a następnie naciśnij przycisk . Po zakończeniu programu otwórz pokrywkę i wlej uzyskane puree malinowe na deser czekoladowy z nasionami chia.
- 3 | Do każdej miski dodaj 1 łyżkę masła migdałowego i udekoruj świeżymi malinami. Schładzaj do momentu, aż będzie gotowy do podania.



Wskazówka: Aby uzyskać bardziej tropikalną wersję, maliny możesz zastąpić mango i odrobiną soku z marakui!



2
2

MISKA AÇAI

4 PORCJE – CZAS PRZYGOTOWANIA 10 MINUT

2 łyżki açai w proszku - 400 ml mleka migdałowego -
2 banany - 150 g jagód
Do przybrania: 2 banany - 2 owoce kiwi - 1 granat - 30 g
nasion chia - garść orzechów laskowych

- Umyj jagody i pokrój banany na plastry. Umieśc w dzbanku blendera açai w proszku, kawałki banana, jagody i mleko migdałowe.
- Wybierz program a następnie naciśnij przycisk Start. Po zakończeniu programu rozlej mieszankę do 4 misek.
- Obierz kiwi i pozostałe banany i drobno je pokrój. Zbierz pestki granatu. Grubo posiekaj orzechy laskowe.
- Ostrożnie ułóż owoce w rzędach w każdej misce, a następnie dodaj nasiona chia i orzechy laskowe.

Jagody açai pochodzą z Ameryki Południowej. Są one bogate w przeciwutleniacze, witaminy i minerały.



3
3

HOLENDERSKI NALEŚNIK Z JAGODAMI

4 PORCJE – CZAS PRZYGOTOWANIA 10 MINUT

160 g mąki - 40 g migdałów w proszku - szczypta soli stołowej - 6 dużych jajek - 300 ml maślanki - 150 g cukru - skórka niewoskowanej cytryny - 1 łyżka wanili - 125 g jagód - 20 g masła

- Zmieszaj ze sobą mąkę, proszek migdałowy i sól. Odlóż na bok.
- Umieśc jajka w dzbanku blendera, dodaj maślankę, cukier, skórkę z cytryny i oskrobaną łyżką wanili. Naciśnij przycisk Start, ustawi poziom 4 i naciśnij przycisk Stop; ustawi na 20 sekund i naciśnij przycisk Stop. Dodaj mieszankę mąki, wybierz program a następnie przycisk Start. Po zakończeniu programu otwórz pokrywkę, wlej mieszankę do miski, dodaj jagody i odstaw na 30 minut.
- Rozgrzej piekarnik do temperatury 210°C. Włóz do piekarnika dwa małe żeliwne rondle o średnicy 25 cm, tak aby podczas pieczenia były bardzo gorące.
- Po rozgrzaniu piekarnika włóz do każdego rondla po kawałku masła i wstaw je do piekarnika na 2-3 minuty, aby masło się roztopiło. Następnie wlej wyrobione ciasto i piecz przez około 15 minut.
- Wymij z piekarnika, udekoruj migdałowymi płatkami i podawaj natychmiast.

3
3

PASTA Z ORZECHÓW LASKOWYCH

4 PORCJE –
CZAS PRZYGOTOWANIA 15 MINUT

60 g łuskanych orzechów laskowych - 50 g czekolady mlecznej - 1 łyżka masła orzechowego - 50 g ciemnej czekolady - 2 łyżki oleju orzechowego

- Umieśc orzechy laskowe w dzbanku i posiekaj je grubo za pomocą przycisku .
- Upraż je na suchej patelni. Gdy przyrumienią się na złocisty kolor, odsuń je na jedną stronę.
- Połam mleczną i ciemną czekoladę na kawałki i rozpuść je. Włóz uprażone orzechy laskowe do dzbanka blendera i naciśnij przycisk Start; ustawi poziom 1, naciśnij przycisk Stop i ustawi na 45 sekund. Naciśnij przycisk, aby uzyskać drobny proszek. Dodaj roztopioną czekoladę, masło orzechowe i olej, a następnie miksuje przez maksymalnie 1 minutę, mieszając w razie potrzeby szpatułką, do uzyskania równomiernej konsystencji. Przechowuj w szklanym słoiku.

Wskazówka: Trzymaj pastę w suchym miejscu i nie wystawiaj na działanie promieni słonecznych. Jeśli pasta stwardnieje, rozgrzewaj ją przez kilka sekund, aby ułatwić rozsmarowywanie.



3
3

MISKA AÇAI Z KOKOSEM I JAGODAMI GOJI

4 PORCJE – CZAS PRZYGOTOWANIA 10 MINUT

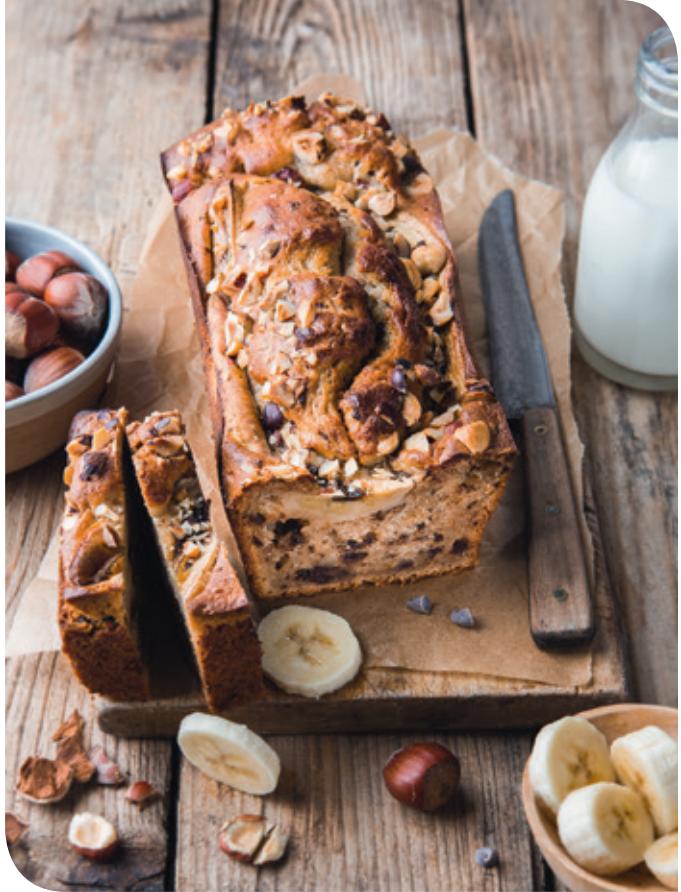
100 g mrożonej pulpy açai - 1 łyżka sproszkowanego korzenia maca - 2 banany - 200 ml soku jabłkowego - 10 truskawek

Warstwa góra: 1 banan - 4 truskawki - 2 łyżki jagód goji - 100 g granoli - kilka płatków kokosowych - syrop klonowy Do podania: 2 orzechy kokosowe (opcjonalnie)

- Umyj truskawki. Pokrój banany.
- Umieśc banany, pulpę açai, sproszkowany korzeń maca, truskawki i sok jabłkowy w dzbanku blendera.
- Wybierz program a następnie naciśnij przycisk Start.
- Pokrój 4 truskawki na kawałki. Rozbij orzechy kokosowe na pół. Wlej miksturę do każdej połówki orzecha kokosowego (lub do miski), a następnie udekoruj niewielką ilością granoli, pokrojonych bananów, truskawek, jagód i płatków kokosowych.
- Dodaj odrobinę syropu klonowego i natychmiast skosztuj.

Wskazówka: Jeśli chcesz podać to jako koktajl (w szklankach), użyj tylko jednego banana.





CIASTO CZEKOŁADOWO - BANANOWE

4 PORCJE – CZAS PRZYGOTOWANIA 20 MINUT

180 g mąki - 2 łyżeczki proszku do pieczenia - szczypta soli - 60 g miękkiego masła - 180 g cukru - 1 jajko - 3 bardzo dojrzałe banany - 120 ml fermentowanego mleka - 125 g kropelek czekoladowych

- Rozgrzej piekarnik do temperatury 180°C.
- Do dzbanka blendera włóż wszystkie składniki z wyjątkiem kropelek czekoladowych. Wybierz program a następnie naciśnij przycisk Start Stop. W razie potrzeby wymieszaj składniki, używając szpatułki.
- Po zakończeniu programu otwórz pokrywkę, dodaj kropelek czekoladowe i naciśnij przycisk Stop, ustaw poziom 3, naciśnij przycisk Start Stop, ustaw 20 sekund, po czym naciśnij przycisk Stop.
- Wlej masę do wstępnie natłuszczonej i posypanej mąką formy do ciasta. Piecz przez 50 minut.
- Wyjmij z piekarnika i odczekaj, aż całkowicie ostygnie przed wyciągnięciem z formy.

Wskazówka: Możesz robić również mniejsze ciastka, wlewając masę do foremek na babeczkę i ustawiając czas pieczenia na 20 minut.



KOKTAJL Z MANGO, NASION CHIA I MLEKA OWSIANEGO

4 PORCJE – CZAS PRZYGOTOWANIA 10 MINUT

1 duże mango - 2 pomarańcze - 2 łyżki nasion chia - 400 ml mleka owsianego - 2 daktyle

Pół mango - 1 pomarańcza - 1 łyżka nasion chia - 200 ml mleka owsianego - 1 daktyl

- Obierz mango i pokrój miąższ na kawałki. Usuń pestki z daktyli.
- Obierz pomarańcze i podziel na kawałki.
- Włóz daktyle, kawałki pomarańczy i pokrojone w kostkę mango do dzbanka blendera lub do butelki podróżnej. Dodaj nasiona chia.
- Wlej mleko, wybierz program i, a następnie naciśnij przycisk Start Stop.
- Podawaj natychmiast.

Wskazówka: Jeśli nie wypijesz koktajlu od razu, nasiona chia sprawią, że zgęstnieje. Wówczas możesz wykorzystać go do przygotowania koktajlowej miseczki.



CHŁODNIK Z ZIARNAMI

4 PORCJE – CZAS PRZYGOTOWANIA 10 MINUT

2 małe dojrzałe awokado - 2 małe ogórki (lub 1 duży) - 1 cukinia - 100 g liści szpinaku - sok z 2 limonek - 2 cm imbiru - 300 ml zimnej wody - ½ łyżeczki wasabi - 2 łyżeczki pestek dyni - 2 łyżeczki ziaren sezamu - 2 łyżeczki pestek słonecznika - 2 łyżeczki ziaren gorczycy - odrobina oliwy z oliwek - sól i pieprz

- Obierz ogórki, a następnie przekrój je wzdłuż na pół. Usuń nasiona i pokrój miąższ na kawałki. Umyj cukinię i pokrój ją w kostkę. Przekrój awokado na dwie części, usuń pestkę i wyjmij miąższ. Opłucz liście szpinaku. Obierz i zetrzyj imbir.
- Do dzbanka blendera włóż ogórkę i awokado oraz pokrojoną w kostkę cukinię i liście szpinaku. Dodaj imbir, sok z limonki i wasabi. Wlej wodę. Dopraw solą i pieprzem.
- Wybierz program, ustawiając prędkość 5 na 1 minutę, a następnie naciśnij przycisk Start Stop.
- Schładzaj do momentu, aż będzie gotowy do podania.
- Tuż przed podaniem wlej zupę do misek, dodaj odrobinę oliwy z oliwek, a następnie posyp ziarnami i pestkami. Dopraw solą i pieprzem.



NALEŚNIKI Z MĄKI KASZTANOWEJ I DYNI PIŻMOWEJ

4 PORCJE – CZAS PRZYGOTOWANIA 15 MINUT

75 g mąki pszennej - 25 g mąki kasztanowej - 20 g brązowego cukru - 1 opakowanie proszku do pieczenia - 150 ml mleka - 900 ml zmiksowanej dyni piżmowej - 2 jajka - 30 g stopionego masła - ziarna z jednej laski wanilii

- Oddziel jajka.
- W dzbanku blendera umieść wszystkie składniki z wyjątkiem białek. Wybierz program i, a następnie naciśnij przycisk Start Stop. W razie potrzeby wymieszaj składniki, używając szpatułki.
- Po zakończeniu programu otwórz pokrywkę i przelej mieszankę do miski.
- Ubij białka jajek na sztywną masę i ostrożnie wymieszaj je z poprzednią mieszanką.
- Rozpuść kawałek masła na patelni, wlej niewielką ilością ciasta i smaż przez 1-2 minuty z każdej strony. Powtarzaj tę czynność, aż wykorzystasz całe ciasto.

Wskazówka: Podawaj te naleśniki z odrobiną syropu klonowego i udekoruj je kruszonymi orzechami pekan.



2

**MUFINKI Z GORGONZOLĄ,
MIODEM I ROZMARYNEM**

4 PORCJE – CZAS PRZYGOTOWANIA 15 MINUT

- 3 jajka - 100 ml mleka - 70 g masła - 70 ml oliwy z oliwek - 200 g mąki - 1 opakowanie proszku do pieczenia - 2 łyżki płynnego miodu - 2 gałązki rozmarynu - 110 g gorgonzoli
- Rozgrzej piekarnik do temperatury 180°C. Oddziel jajka.
 - Umieść żółtka, mleko, roztopione masło i oliwę z oliwek w dzbance blendera. Dodaj przesianą mąkę i proszek do pieczenia oraz miód i drobno pokrojony rozmaryn, a następnie zamknij pokrywkę.
 - Wybierz program , a następnie naciśnij przycisk . W razie potrzeby wymieszaj składniki, używając szpatułki. Po zakończeniu programu otwórz pokrywkę i przelej mieszankę do miski.
 - Z pomocą elektrycznej trzepaczki ubij białka na sztywną pianę i ostrożnie wymieszaj je z ciastem.
 - Wlej połowę ciasta do wcześniej natłuszczonych i posypanych mąką foremek, dodaj kilka kostek Gorgonzoli, a następnie przykryj resztą ciasta.
 - Piecz przez 25 minut. Podawaj na ciepło.

Wskazówka: Mufinki te można również umieścić w dużej formie do ciasta. W tym celu należy wydłużyć czas pieczenia o około 20 minut.



3

**BAGRIR Z KWIATU POMARAŃCZY
LUB NALEŚNIKI
Z TYSIĄCLEM DZIUR**

4 PORCJE – CZAS PRZYGOTOWANIA 20 MINUT

- 600 ml letniej wody - 1 łyżka suchych drożdży piekarskich - 200 g gruboziarnistej mąki z pszenicy durum - 120 g mąki - 2 łyżeczki proszku do pieczenia - 55 g cukru pudru - szczypta soli stołowej - 1 łyżka wody z kwiatów pomarańczy

- Umieść wodę i pokruszone drożdże piekarskie w misce. Pozostaw na 5 minut.
- Włóż do dzbance blendera mąkę z pszenicy durum, mąkę, drożdże, cukier i sól. Naciśnij przycisk ustaw poziom 5 i naciśnij przycisk ; ustaw na 30 sekund i naciśnij przycisk .
- Dodaj rozcieńczone drożdże piekarskie i wodę z kwiatów pomarańczy, wybierz program i naciśnij przycisk . W razie potrzeby wymieszaj składniki, używając szpatułki.
- Włóż ciasto do miski, przykryj wilgotną szmatką i pozostaw do wyrównania na 30 minut.
- Rozgrzej małą, nasmarowaną masłem patelnię. Wlej niewielką ilość ciasta na patelnię i smaż naleśniki bez obracania. Powtarzaj tę czynność, aż wykorzystasz całe ciasto.

Wskazówka: Podawaj te naleśniki z miodem i płatkami migdałowymi.



3

**SORBET Z ANANASA,
IMBIRU I SZAŁWII**4 PORCJE –
CZAS PRZYGOTOWANIA 15 MINUT

- 1 duży, bardzo dobrzały ananas (ok. 500 g miąższu) - 10 g imbiru - 6 liści szałwii - 2 łyżki syropu z agawy

- Obierz ananasa. Usunąć łuski i rdzeń i, a następnie pokroić miąższ na małe kawałki.
- Umieść kawałki ananasa, szałwią, imbir i syrop z agawy w dzbance blendera, a następnie naciśnij przycisk i ustaw poziom 6, naciśnij przycisk i ustaw na 30 sekund. Naciśnij przycisk .
- Po zakończeniu programu wlej mieszankę do pojemników na kostki lodu i umieść je w lodówce na co najmniej 6 godzin.
- Tuż przed podaniem włóż kostki lodu do dzbance blendera. Wybierz program , a następnie naciśnij przycisk i mieszaj masę za pomocą szpatułki.
- Po zakończeniu programu ponownie uruchom program, jeśli jest to konieczne, aż do uzyskania gładkiej konsystencji. Podawaj natychmiast.

Wskazówka: Podaj ten sorbet na zakończenie obfitego posiłku.

3

TRUFLE CZEKOŁADOWE

4 PORCJE – CZAS PRZYGOTOWANIA 15 MINUT

- 100 g łuskanych orzechów laskowych - 100 g łuskanych orzechów włoskich - 40 g surowych ziaren kakao - szczypta soli *fleur de sel* - 1 łyżka oleju kokosowego - 4 łyżki syropu z agawy - 5 łyżek masy pralinowej

- Włóż orzechy laskowe, orzechy włoskie i surowe ziarna kakao do dzbance blendera. Przytrzymaj przycisk przez 20 sekund. Po zakończeniu oskrob boki dzbanka, a następnie miksuj składniki jeszcze raz przez 20 sekund. Dodaj sól *fleur de sel*, olej kokosowy i syrop klonowy.
- Wybierz program i naciśnij przycisk , regularnie mieszając szpatułką w trakcie trwania programu. Jeśli to konieczne, ponownie uruchom program , jednocześnie mieszając masę szpatułką.
- Zbierz wytworzoną masę. Ręcznie uformuj około piętnastu kulek o wielkości orzecha włoskiego, a następnie zroluj je w pralinę.
- Przechowuj trufle w lodówce przez co najmniej 2 godziny przed podaniem.

Wskazówka: Trufle można obtaczać w ziarnach sezamu lub w gorzkim kakao.





CIASTO ORZECHOWE Z MLEKIEM MIGDAŁOWYM

4 PORCJE – CZAS PRZYGOTOWANIA 30 MINUT

200 g orzechów nerkowca - 100 ml mleka migdałowego - 2 łyżki soku z cytryny - 3 łyżki syropu klonowego - 1 łyżeczka cynamonu - ½ łyżeczki ekstraktu waniliowego
Do podstawy ciasta: 70 g orzechów pekan - 10 dużych daktyli - szczypta soli - 100 ml syropu klonowego

- 1 | Namocz orzechy nerkowca w misce wody przez 8 godzin, a następnie odsącz je.
 - 2 | Umieść w dzbanku blendera orzechy pekan, pozbawione pestek daktyli, sól i syrop klonowy, wybierz program Start, a następnie naciśnij przycisk Stop. W razie potrzeby wymieszaj składniki, używając szpatułki.
 - 3 | Wyłóż formy do ciastek folią kuchenną, a następnie podziel masę między formy. Dociśnij i włóż do lodówki na 30 minut.
 - 4 | Włóz orzechy nerkowca do dzbanka blendera, naciśnij przycisk , przytrzymując przez kilka sekund i oskrobiując ścianki dzbanka szpatułką.
 - 5 | Dodaj mleko migdałowe, sok z cytryny, syrop klonowy, cynamon i wanilię. Wybierz program Start, a następnie naciśnij przycisk Stop.
 - 6 | Wlej tę mieszankę do foremek powyżej poziomu podstawy, a następnie włóż do zamrażarki na 4 godziny.
 - 7 | Wyjmij ciasteczka z zamrażarki na 20 minut przed podaniem, obróć je i podawaj na talerzykach. Udekoruj orzechami włoskimi lub syropem klonowym.
- Wskazówka:** Orzechy pekan można zastąpić orzechami włoskimi, a syrop klonowy miodem.



TATAR Z BURAKÓW Z LABNEHEM, PISTACJAMI I DUKKAH

4 PORCJE – CZAS PRZYGOTOWANIA 10 MINUT

300 g jogurtu greckiego - 1 szczypta soli fleur de sel - 800 g surowego buraka - 100 g pokruszonych pistacji - 1 łyżka ziaren kopru włoskiego - 1 łyżka ziaren kminku - 1 łyżka ziaren kolendry - 2 łyżki ziaren sezamu - 1 łyżeczka soli fleur de sel - 1 mały pęczek koperku - 3 łyżki oliwy z oliwek - sok z 1 cytryny - sól i pieprz

- 1 | Przygotowanie labnehu: dzień wcześniej zmieszaj jogurt z solą fleur de sel, a następnie umieść mieszankę na sicie przykrytym muślinową szmatką. Umieść sitko na misce, zwiąż krawędzie szmatki, aby utworzyć kulkę i schładzaj przez co najmniej 24 godziny (jeśli chcesz uzyskać bardziej zwartą konsystencję, schładzaj ser przez 48 godzin). Po tym czasie wyjmij labneh z muślinowej szmatki i umieść go w małej misce. Dopraw odrobiną oliwy z oliwek. Odlóż na bok.
- 2 | Rozgrzej piekarnik do temperatury 180°C. Włóz buraki do żaroodpornego naczynia i piecz je przez 40 minut.
- 3 | Przygotowanie dukkah:
- 4 | Połącz rozdrobnione pistacje z ziarnami i praż mieszankę przez kilka minut na bardzo gorącej patelni.

5 | Obierz buraki, gdy ostygnią. Włóz buraki do dzbanka blendera i dodaj koperek, oliwę z oliwek i sok z cytryny. Zamknij pokrywę, a następnie miksuje stopniowo za pomocą przycisku przez kilka sekund, aby uzyskać drobno pokrojoną mieszankę.

Czy wiesz, że... Dukkah to mieszanka przypraw i ziaren, która pochodzi z Bliskiego Wschodu. Można jej używać jako przyprawy do sałatek i warzyw, ale równie doskonale podkreśla smak drobiu i białych ryb.





LUKSUSOWE NICE CREAM Z CZEKOŁADĄ I BANANEM

4 PORCJE – CZAS PRZYGOTOWANIA 5 MINUT

6 bananów - 6 łyżeczek kakao w proszku - 3 łyżki masła orzechowego - kilka rozdrobnionych orzechów ziemnych

- | Dzień wcześniej pokrój banany wzdłuż i włóż je do zamrażarki.
- | Następnego dnia umieść je w dzbanku blendera razem z kakao w proszku i masłem orzechowym. Wybierz program a następnie naciśnij przycisk . W razie potrzeby wymieszaj składniki, używając szpatułki.
- | Po zakończeniu programu otwórz pokrywkę, rozłoż lody do miseczek lub pucharków, dodaj kilka rozdrobnionych orzechów ziemnych i podawaj natychmiast.
- | The following day, put them in the blender jug with the cocoa powder and peanut butter. Select the program then press the button . Stir the ingredients using the pestle if required.

Wskazówka: Jeśli nie lubisz masła orzechowego, zastąp je masłem migdałowym lub pastą tahini.



MROŻONY JOGURT Z WIŚNIAMI

4 PORCJE – CZAS PRZYGOTOWANIA 5 MINUT

300 g drylowanych wiśni - 125 g jogurtu greckiego - 2 łyżki miodu

- | Dzień wcześniej włóż wiśnie do zamrażarki.
- | Włóż wiśnie, jogurt grecki i miód do dzbanka blendera. Wybierz program , a następnie naciśnij przycisk . W razie potrzeby wymieszaj składniki, używając szpatułki.
- | Po zakończeniu programu otwórz pokrywkę, rozłoż mieszankę do miseczek i podawaj natychmiast.

Wskazówka: Przepis ten można dostosować według upodobań.

Spróbuj zmieniać owoce tak, aby pasowały do pory roku lub Twojego smaku!



LUKSUSOWE NICE CREAM Z CZEKOŁADĄ I BANANEM

4 PORCJE – CZAS PRZYGOTOWANIA 5 MINUT

6 bananów - 6 łyżeczek kakao w proszku - 3 łyżki masła orzechowego - kilka rozdrobnionych orzechów ziemnych

- | Dzień wcześniej pokrój banany wzdłuż i włóż je do zamrażarki.
- | Następnego dnia umieść je w dzbanku blendera razem z kakao w proszku i masłem orzechowym. Wybierz program a następnie naciśnij przycisk . W razie potrzeby wymieszaj składniki, używając szpatułki.
- | Po zakończeniu programu otwórz pokrywkę, rozłoż lody do miseczek lub pucharków, dodaj kilka rozdrobnionych orzechów ziemnych i podawaj natychmiast.
- | The following day, put them in the blender jug with the cocoa powder and peanut butter. Select the program then press the button . Stir the ingredients using the pestle if required.

Wskazówka: Jeśli nie lubisz masła orzechowego, zastąp je masłem migdałowym lub pastą tahini.



KOKTAJL Z MALINAMI, KOKOSEM I WANILIĄ

4 PORCJE – CZAS PRZYGOTOWANIA 10 MINUT

1 świeży kokos - 1 banan - 125 g malin - 1 łyżeczka soku z limonki - 1 łyżka syropu z agawy - 1 laska wanili

½ świeżego kokosa - ½ banana - 65 g malin - odrobina soku z limonki - 1 łyżeczka syropu z agawy - ½ laski wanili

- | Otwórz orzech kokosowy i oddziel wodę do pojemnika (ok. 100 ml). Uzupełnij wodą, aby uzyskać 250 ml płynu. Usuń równowartość 100 g świeżego miąższu, usuwając skórę. Rozdziel laskę wanili na dwie części i wyskrob nasiona.
- | Obierz banana i pokrój go na kawałki.
- | Umieść miąższ kokosowy i wodę kokosową w dzbanku blendera, a następnie uruchom program i naciśnij przycisk .
- | Dodaj maliny, banany, nasiona wanili, sok z limonki i syrop z agawy.
- | Wybierz program , a następnie naciśnij przycisk . Podaj natychmiast.

Wskazówka: Zastąp świeży kokos 250 ml mleka kokosowego.



MLECZNY KOKTAJL Z MALINAMI I MIGDAŁAMI

4 PORCJE – CZAS PRZYGOTOWANIA 10 MINUT

200 g mrożonych malin - 1 banan - 500 ml mleka migdałowego - 4 łyżki syropu z agawy - 5 kostek lodu

100 g mrożonych malin - ½ banana - 250 ml mleka migdałowego - 2 łyżki syropu z agawy - 3 kostki lodu

- | Obierz banana i pokrój go.
- | Umieść mrożone maliny, kawałki banana, mleko migdałowe, syrop z agawy i kostki lodu w dzbanku blendera lub butelce podróżej.
- | Wybierz program , a następnie naciśnij przycisk .
- | Po zakończeniu rozlij mleczny koktail do 4 szklanek.
- | Wypij natychmiast.

Wskazówka: Aby uzyskać bogatszą wersję, zastąp banana 2 łyżkami masła orzechowego.





MLECZNY KOKTAJL Z CZEKOŁADĄ, DAKTYŁAMI I BERGAMOTKĄ

4 PORCJE – CZAS PRZYGOTOWANIA 10 MINUT

400 ml mleka ryżowego - 300 g lodów czekoladowych - 2 krople olejku z bergamotki - 1 banan - 3 daktyle - 3 kostki lodu

200 ml mleka ryżowego - 150 g lodów czekoladowych - 1 kropla olejku z bergamotki - ½ bananu - 1 duży daktyl - 2 kostki lodu

- 1 | Obierz banana i pokrój go na plasterki. Usuń pestki z daktyli.
- 2 | Włóż banany, lody czekoladowe i kostki lodu do dzbanka blendera.
- 3 | Dodaj banany i daktyle.
- 4 | Wlej mleko ryżowe i olejek z bergamotki.
- 5 | Wybierz program , a następnie naciśnij przycisk . Podawaj w dużych szklankach.

Olejek z bergamotki ma właściwości uspokajające i dobrze wpływa na trawienie. Jest to opcjonalny składnik tego przepisu, ale dodaje do czekolady pyszną cytrusową nutę.



DWKOLOROWE MROŻONE LIZAKI MELONOWO-MALINOWE

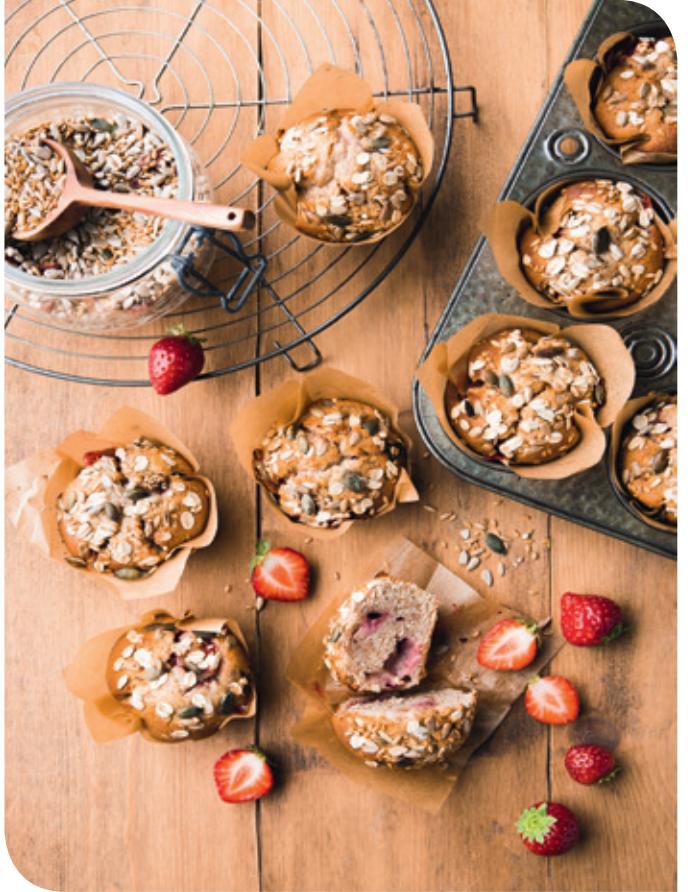
4 PORCJE – CZAS PRZYGOTOWANIA 20 MINUT

1 duży melon - sok z 1 cytryny - 250 g malin - 2 łyżki płynnego miodu - foremki do lodowych lizaków - drewniane patyczki

- 1 | Usuń z melona skórę i pestki. Pokrój miąższ w kostkę i umieść go w dzbanku blendera. Dodaj sok z cytryny. Wybierz program , a następnie naciśnij przycisk . Po zakończeniu programu otwórz pokrywkę i przelej mieszankę do miski.

- 2 | Powtórz te kroki z malinami i płynnym miodem.
- 3 | Przygotuj swoje lodowe lizaki, układając na przemian warstwy purée z cytryny i warstwy purée z malin.
- 4 | Umieścić drewniany patyczek na środku każdego lodowego lizaka i pozostaw w zamrażarce na noc, aby lodowe lizaki mogły się uformować.

Wskazówka: Umieść lodowe lizaki pod letnią wodą na kilka sekund, aby ułatwić ich wyjęcie.



MUFINKI Z MALINAMI I ZIARNAMI

4 PORCJE –
CZAS PRZYGOTOWANIA 20 MINUT

80 g stopionego masła - 75 g brązowego cukru - 150 g cukru pudru - 200 g mąki - 150 g mielonych migdałów - 1 opakowanie proszku do pieczenia - 200 ml fermentowanego mleka - 2 jajka - 120 g obranych truskawek - 40 g mieszanych ziaren (orzechy piniowe, siemię Iniane, sezam, mak itp.).

- 1 | Rozgrzej piekarnik do temperatury 200°C.
- 2 | Obierz truskawki i wypłucz je w wodzie.
- 3 | W dzbanku blendera umieść wszystkie składniki z wyjątkiem truskawek i ziaren. Wybierz program , a następnie wcisnij przycisk . W razie potrzeby wymieszaj składniki, używając szpatułki.
- 4 | Po zakończeniu programu otwórz pokrywkę, dodaj truskawki i miksuje przez kilka sekund, używając funkcji , aby szybko połączyć mieszankę.
- 5 | Podziel masę pomiędzy foremki, posyp mieszanką ziaren i piecz przez około 20 minut.

Wskazówka: Aby uzyskać równomiernie wyrównane mufinki, napełnij foremki najwyżej do $\frac{3}{4}$ pojemności.
Nie panikuj, mufinki wyrósą podczas pieczenia!



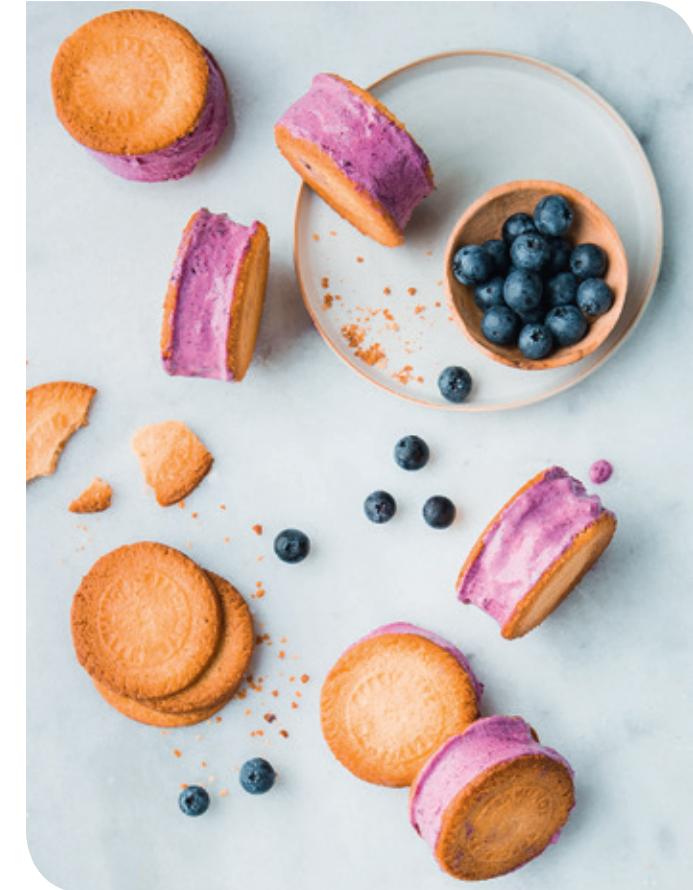
LODOWA KANAPKA Z JAGODAMI

4 PORCJE – CZAS PRZYGOTOWANIA 10 MINUT

540 g jogurtu greckiego - 210 g mrożonych jagód - 2 łyżki płynnego miodu - 24 ciasteczka bretońskie

- 1 | Dzień wcześniej wlej jogurt do tacek na kostki lodu i zamrażaj przez noc.
- 2 | Następnego dnia włóż do dzbanka blendera kostki jogurtu, mrożone jagody i płynny miód.
- 3 | Wybierz program , a następnie naciśnij przycisk , w razie potrzeby wymieszaj składniki za pomocą szpatułki.
- 4 | Po zakończeniu programu otwórz pokrywkę i przygotuj kanapki, umieszczając gałki lodów między dwoma ciasteczkami bretońskimi i delikatnie ściskając, aby zgnieść lody między dwoma ciasteczkami.
- 5 | Select the program then press the button ; stir the mixture using the pestle if needed.

Wskazówka: Po zmiksowaniu spróbuj dodać kilka całych jagód.





BATONIKI ENERGETYCZNE

4 PORCJE – CZAS PRZYGOTOWANIA 10 MINUT

260 g płatków owsianych - 90 g miękkiego masła - 80 g oleju kokosowego - 60 g jagód goji - 10 g liofilizowanych truskawek - 70 g żurawiny - 3 łyżki syropu klonowego

- Rozgrzej piekarnik do temperatury 180°C. Wyłóż prostokątną formę papierem do pieczenia.
- Umieść w dzbanku blendera miękkie masło, olej kokosowy, płatki owsiane, żurawinę i jagody goji. Dodaj syrop klonowy. Wybierz program , a następnie wcisnij przycisk . W trakcie programu mieszaj składniki w dzbanku, używając szpatułki.
- Po zakończeniu programu zdejmij pokrywkę, szybko wymieszaj szpatułką przez kilka sekund i wylej ciasto na papier do pieczenia. Posyp ciasto pokruszonymi, liofilizowanymi truskawkami i mocno przyciśnij, aby uzyskać warstwę o grubości około 1 cm.
- Piecz przez około 20 minut, aż mieszanka zacznie się rumienić.
- Po ostygnięciu umieść tacę w lodówce na 1 godzinę. Pokrój gotowy wypiek na batony i podawaj.

Wskazówka: Dodaj rozdrobnione orzechy włoskie w tym samym czasie co truskawki.



CIASTO Z KREMEM CZEKOŁADOWYM I WANILIĄ

4 PORCJE – CZAS PRZYGOTOWANIA 25 MINUT

100 g miękkiego masła - 150 g cukru pudru - 3 jajka - 40 g mleka - 170 g mąki - 2 łyżeczki proszku do pieczenia - 1 laska wanilii - 100 g kremu czekoladowego

- Rozgrzej piekarnik do temperatury 200°C.
- Umieść miękkie masło i cukier w dzbanku blendera, naciśnij przycisk ustaw poziom 6 i naciśnij przycisk ; ustaw na 30 sekund i naciśnij przycisk . Dodaj jajka i mleko, a następnie miksuje przez kolejne 30 sekund z prędkością 6.
- Dodaj mąkę i proszek do pieczenia, wybierz program , a następnie naciśnij przycisk . W razie potrzeby wymieszaj składniki, używając szpatułki. Po zakończeniu programu otwórz pokrywkę i rozdziel mieszanekę do 2 misek.
- Dodaj nasiona wanilii do pierwszej z nich i zamieszaj. Dodaj czekoladę do drugiej miski i zamieszaj.
- Wysmaruj tłuszczem formę do ciasta, a następnie układaj naprzemiennie warstwy ciasta, aż do zapełnienia formy w $\frac{2}{3}$.
- Piecz przez 10 minut, następnie obniż temperaturę do 180°C i kontynuuj pieczenie przez 35 minut.
- Przed wyjęciem zostaw do całkowitego ostygnięcia.



BEZALKOHOLOWA PINA COLADA

4 PORCJE – CZAS PRZYGOTOWANIA 10 MINUT

150 ml mleka kokosowego - 300 ml soku ananasowego - 1 mały ananas Victoria - 40 ml syropu cukrowego - 12 kostek lodu

- Obierz ananasa i pokrój go na kawałki.
- Umieść wszystkie składniki w dzbanku blendera.
- Wybierz program , a następnie naciśnij przycisk . Po zakończeniu programu otwórz pokrywkę i rozlej gotową Pina Coladę do szklanek.
- Podawaj natychmiast.

Wskazówka: Podawaj koktajle w kieliszках do wina i udekoruj plastrem ananasa.



MLECZNY KOKTAJL Z MANGO, MARAKUJĄ I KOKOSEM

4 PORCJE – CZAS PRZYGOTOWANIA 10 MINUT

1 mango - 200 g sorbetu z mango - 250 ml wody kokosowej - 1 cm galangalu (lub imbiru) - 2 marakuje - 4 kostki lodu

Połówka mango - 100 g sorbetu z mango - 120 ml wody kokosowej - 1 mały kawałek galangalu (lub imbiru) - 1 marakua - 2 kostki lodu

- Obierz mango i pokrój miąższ w kostkę. Obierz i posiekaj galangal.
- Włóż mango, sorbet, galangal i kostki lodu do dzbanka blendera lub do butelki podróżnej. Wlej wodę kokosową.
- Wybierz program , a następnie naciśnij przycisk . Przekrój marakuje na pół. Rozlej koktail mleczny do szklanek i udekoruj połówką marakui.

Wskazówka: Możesz zastąpić wodę kokosową sokiem z aloesu.



PESTO Z RUKWI WODNEJ I PISTACJI

4 PORCJE – CZAS PRZYGOTOWANIA 10 MINUT

60 g parmezanu - 50 g rukwi wodnej - 50 g pistacji - 40 g orzechów piniowych - 120 ml oliwy z oliwek

- 1 | Pokrój parmezan na małe kawałki. Wypłucz rukiew wodną w wodzie.
- 2 | Włóż parmezan, rukiew wodną, pistacje, orzechy piniowe i oliwę z oliwek do dzbanka blendera. Wybierz program , a następnie naciśnij przycisk . Po zakończeniu programu otwórz pokrywkę i przelej pesto do pojemnika.

Wskazówka: Podawaj to pesto ze spaghetti lub użyj go do przyprawiania sałatek z mozzarelli i pomidorów.



LASSI Z MALIN I WODY RÓŻANEJ

4 PORCJE – CZAS PRZYGOTOWANIA 5 MINUT

450 g malin - 6 łyżek cukru pudru - ½ łyżki wody różanej - ½ łyżeczki mielonego imbiru - 600 g jogurtu greckiego - 12 kostek lodu

225 g malin - 3 łyżki cukru pudru - 1 łyżka wody różanej - szczypta mielonego imbiru - 300 g jogurtu greckiego - 4 kostki lodu

- 1 | Włóż maliny do dzbanka blendera i dodaj cukier, wodę różaną i imbir. Odstaw na piętnaście minut.
- 2 | Dodaj jogurt grecki i kostki lodu, wybierz program , a następnie naciśnij przycisk . Po zakończeniu programu otwórz pokrywkę i rozlej lassi do szklanek. Podawaj natychmiast.

Wskazówka: Ten przepis sprawdza się również doskonale w przypadku mango i truskawek.



KOKTAJL Z CZERWONYCH JAGÓD I FIOŁKÓW

4 PORCJE – CZAS PRZYGOTOWANIA 10 MINUT

200 g mieszanki czerwonych jagód - ćwiartka cytronu (lub pół limonki) - 8 kostek lodu - 500 ml lemoniady - kilka kwiatów fiołka

- 1 | Zetrzyj skórę i wyciśnij sok z cytronu. Umyj czerwone jagody.
- 2 | Umieść w dzbanku blendera skórę z cytronu, sok i czerwone jagody. Dodaj kostki lodu. Wybierz program , a następnie naciśnij przycisk .
- 3 | Rozlej koktail do szklanek i dopełnij lemoniadą. Udekoruj kwiatem fiołka i podawaj natychmiast.

Wskazówka: Aby uzyskać zdrowszą wersję, zamień lemoniadę na wodę.



DIP Z CZERWONEJ SOCZEWICY

4 PORCJE – CZAS PRZYGOTOWANIA 15 MINUT

200 g czerwonej soczewicy - 1 ząbek czosnku - sok z 1 cytryny - 2 łyżki tahini - 30 g orzechów nerkowca - 40 ml oliwy z oliwek - sól i pieprz

- 1 | Gotuj czerwoną soczewicę w dużym garnku w solonej wodzie przez 20 minut. Odcedź i poczekaj, aż ostygnie.
- 2 | Umieść soczewicę, obrany czosnek, sok z cytryny, tahini, orzechy nerkowca i oliwę z oliwek w dzbanku blendera. Dopraw solą i pieprzem.
- 3 | Wybierz program , a następnie naciśnij przycisk . Po zakończeniu programu otwórz pokrywkę i przelej dip do miski.
- 4 | Udekoruj posiekanymi orzechami nerkowca i świeżymi ziołami.

Wskazówka: Aby uzyskać większą ostrość dipu, przed zmiksowaniem dodaj szczyptę pieprzu z Espelette.



2

GUACAMOLE Z CZERWONEJ CEBULI

4 PORCJE – CZAS PRZYGOTOWANIA 10 MINUT

3 bardzo dojrzałe awokado - ½ czerwonej cebuli - sok z 1 limonki - 1 pomidor - 1 łyżka oliwy z oliwek - ½ łyżki kminu rzymskiego - kilka kropel Tabasco® - kilka gałatek kolendry - sól i pieprz

- | Obierz i posiekaj czerwoną cebulę. Odłóż na bok.
- | Obierz pomidora i usuń z niego pestki.
- | Przekrój awokado na pół i wyciągnij miąższ małą łyżeczką. Umieść go w dzbanku blendera.
- | Dodaj pomidora, sok z cytryny, oliwę z oliwek, kmin rzymski i tabasco®. Przypraw solą i pieprzem, naciśnij przycisk ustawiwsz poziom H (maksymalny), a następnie naciśnij przycisk ; ustaw na 30 sekund, a potem naciśnij przycisk . Wymieszaj składniki, używając szpatułki.
- | Przełóż guacamole do miski i dodaj posiekana cebulę.
- | Posyp siekaną kolendrą i podaj.

Wskazówka: Tuż przed podaniem dodaj małe papryczki pokrojone w kostkę i pomidorki koktajlowe..



3

HUMUS Z CIECIERZYCY I BURAKA

4 PORCJE – CZAS PRZYGOTOWANIA 15 MINUT

250 g konserwowej ciecieryzcy - 1 ugotowany burak - 1 ząbek czosnku - 1 łyżka tahini - 2 łyżki soku z cytryny - 3 łyżki oliwy z oliwek - 50 ml wody - duża szczypta papryki - kilka pestek słonecznika - sól i pieprz

- | Obierz czosnek i przekrój go na pół. Usuń kiełek. Obierz i pokrój buraki. Wyplucz i osusź ciecieryzę.
- | Umieść ciecieryzę, buraki, czosnek, tahini, sok z cytryny i paprykę w dzbanku blendera. Dopraw solą i pieprzem i polej oliwą z oliwek.
- | Wciśnij przycisk , ustaw poziom 2, naciśnij przycisk , ustaw na 1 minutę i naciśnij przycisk Stop; stopniowo dolewaj wody przez pokrywkę i mieszaj, używając szpatułki.

Wskazówka: Aby uzyskać większą ostrość dipu, przed zmiksowaniem dodaj szczyptę pieprzu z Espelette.



3

MARGARITA Z JALAPEÑO I ANANASEM

4 PORCJE – CZAS PRZYGOTOWANIA 15 MINUT

1 papryka jalapeño - 50 ml syropu z cukru trzcinowego - 300 ml soku ananasowego - 100 ml soku z limonki - 700 g kostek lodu

- | Drobno posiekaj paprykę jalapeño. Używając szpatułki, wymieszaj ją z syropem z cukru trzcinowego i pozostaw mieszankę na około 15 minut, aby nabrala smaku.
- | Przedecedź, a następnie dodaj sok z ananasa i limonki. Dobrze wymieszaj. Tuż przed podaniem włóż mieszankę do dzbanka blendera i dodaj kostki lodu.
- | Wybierz program , a następnie naciśnij przycisk . Po zakończeniu programu otwórz pokrywkę i rozlej margaritę do szklanek.

Wskazówka: Aby uzyskać jeszcze bardziej klasyczną margaritę, nie zapomnij przetrzeć krawędzi szklanej sokiem z cytryny i zanurzyć je w soli!

4

HTIPITI Z FETĄ I PAPRYKĄ

4 PORCJE – CZAS PRZYGOTOWANIA 15 MINUT

2 czerwone papryki - 100 g feta - 120 g jogurtu greckiego - 2 ząbki czosnku - kilka gałatek koperek - mielony pieprz - 1 łyżka orzechów piniowych - odrobiną oliwy z oliwek

- | Rozgrzej piekarnik do temperatury 220°C.
- | Umieść całe papryki na arkuszu papieru pergaminowego i piecz przez 30 minut, obracając je w połowie czasu pieczenia (miąższ papryki powinien być całkowicie szczerzały).
- | Wyjmij papryki z piekarnika, włóż je do torby izotermicznej i pozostaw do ostygnięcia, następnie oddziel miąższ i nasion.
- | Włóż paprykę, fetę, jogurt, czosnek i koperek do dzbanka blendera. Wybierz program , a następnie naciśnij przycisk . Po zakończeniu programu otwórz pokrywkę, przypraw dip, a następnie przełóż go do miski.
- | Udekoruj orzeszkami piniowymi i odrobiną oliwy z oliwek, a następnie podawaj z krakersami lub chlebem pita.

Wskazówka: Aby dodać więcej świeżości, spróbuj zastąpić koperek świeżą miętą.



UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA

> AUTOMATICKÉ PROGRAMY



SMOOTHIE



SORBET

> RUČNÍ NASTAVENÍ



PULZ



DE DEZERT SSERT

> ÚROVEŇ ZKUŠENOSTÍ



VELMI SNADNÉ



SNADNÉ

> CESTOVNÍ LAHEV



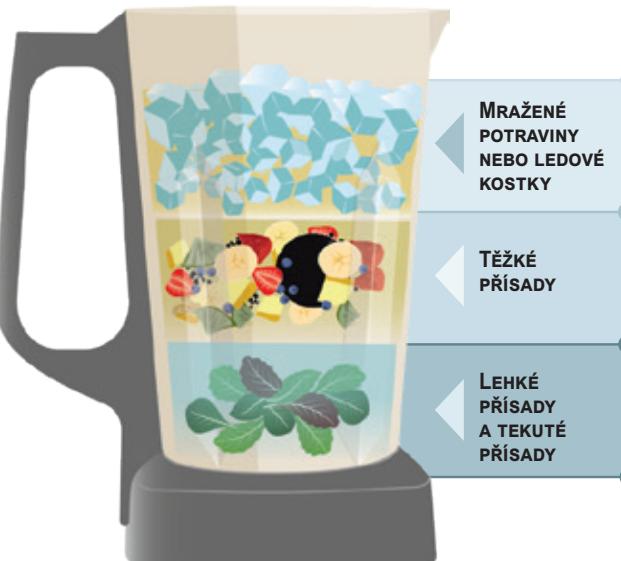
MNOŽSTVÍ SUROVIN POTŘEBNÝCH NA JEDNU CESTOVNÍ LAHEV



POKROČILÉ



ODBORNÍK



1. část – úvodní příručka

10 kroků, se kterými využijete možnosti svého mixéru

- > Infinimix+ je víc než jen přístroj na přípravu smoothie – stane se vaším **ideálním partnerem** pro zdravou výživu a životní styl!
- > Díky vysokorychlostnímu motoru v kombinaci s **technologií Powelix Life Blades** lze připravit širokou škálu receptů, od smoothie až po dezerty.
- > Pusťte se do toho: čeká vás 10 prvních kroků, 10 prvních dnů a 10 prvních receptů na seznámení s přístrojem Infinimix+.

Tipy

- > Chcete-li dosáhnout dokonalých výsledků, nejprve vložte nejlehčí a tekuté přísady, poté přidejte nejtěžší přísady a nakonec mražené potraviny nebo ledové kostky.
- > Chcete-li dosáhnout dokonalých výsledků, nejprve vložte nejlehčí a tekuté přísady, poté přidejte nejtěžší přísady a nakonec mražené potraviny nebo ledové kostky.
- > Při zpracování hustších potravin použijte dodaný pěchovač.
- > Chcete-li dosáhnout hladší textury, upravte úroveň rychlosti, přidejte tekutinu, a nechte přístroj Infinimix+ pracovat, dokud nebude dosaženo požadované textury.

Na cestách

- > Do cestovní lávky přidávejte ingredience v opačném pořadí (v závislosti na modelu). Mražené potraviny a těžké přísady vložte jako první, na závěr vkládejte lehké a tekuté přísady. Mixujte přímo v lávce a připravené pokrmy a nápoje si vezměte kamkoliv s sebou!



MLÉČNÝ KOKTEJL S ČOKOLÁDOU, BANÁNEM A KOKOSEM

4 PORCE – PŘÍPRAVA 5 MINUT

2 banány – 400 ml kokosového mléka – 4 kopečky čokoládové zmrzliny

- 1 | Banány oloupejte a nakrájejte na plátky.
- 2 | Všechny přísady vložte do nádoby mixéru, pevně zavřete víko, vyberte program a stiskněte tlačítko .
- 3 | Až se program ukončí, otevřete víko a ihned podávejte ve sklenicích s brčkem.

Tip: Pokud chcete mít mléčný koktejl studenější, plátky banánu předem zmrazte.



LEDOVÁ KÁVA

6 PORCÍ – PŘÍPRAVA 5 MINUT

300 ml mandlového mléka – 6 porcí espresso – 2 lžíce slaného karamelu – 15 ledových kostek

- 1 | Do nádoby mixéru vložte mandlové mléko, espresso a slaný karamel, zavřete víko, vyberte program a stiskněte tlačítko .
- 2 | Až se program ukončí, otevřete víko, nalijte směs do 6 velkých sklenic a přidejte kostky ledu. Ihned podávejte!

Dali byste si něco jiného?

Nahraďte slaný karamel medem a přidejte do ledové kávy několik kapek vody z pomerančových květů!



DETOXIKAČNÍ SMOOTHIE

6 PORCÍ – PŘÍPRAVA 5 MINUT

2 kapustové listy – 2 syrové červené řepy (přibližně 250 g) – 2 natě řapíkatého celeru (přibližně 80 g) – 500 ml pomerančové šťávy – 2 lžíce citrónové šťávy – 2 banány – 2 lžíce agámového sirupu

- 1 | Listy kapusty zavlečte stopek a nasekejte je. Celerové natě nasekejte najemno. Červenou řepu oloupejte a nakrájejte na kostky. Banány oloupejte a nakrájejte na plátky.
- 2 | Do nádoby mixéru nalijte pomerančovou šťávu, citrónovou šťávu a sirup z agáve a přidejte kapustu, červenou řepu, řapíkatý celer a banán. Zavřete víko.
- 3 | Vyberte program a stiskněte tlačítko Start Stop. Až se program ukončí, sejměte víko a ihned podávejte.

Tento recept je plný vitamínů, zdravých živin a antioxidantů, ideální na snídani!



PALÁČINKY Z KAŠTANOVÉ MOUKY

4 PORCE – PŘÍPRAVA 5 MINUT

250 g pšeničné mouky – 50 g kaštanové mouky – 100 g cukru – 4 vejce – 90 g rozpuštěného másla – 1 vanilkový lusk – 600 ml vlažného mléka

- 1 | Do nádoby mixéru vsypete mouku. Přidejte cukr, vejce, rozpuštěné máslo, vanilková semínka a mléko. Zavřete víko, vyberte program a stiskněte tlačítko Start Stop. V případě potřeby zamíchejte přísady pomocí palíčky.
- 2 | Až se program ukončí, otevřete víko a nechte těsto asi 15 minut odpočívat.
- 3 | Zahřejte nepřilnavou pánev na smažení, přidejte hrudku másla, vlijte naběračku těsta, otočte pánev, aby se těsto rovnoměrně rozlilo, smažte jednu až dvě minuty a poté paláčinku obraťte. Opakujte, dokud těsto nespotrebujete. Podávejte s domácím pomazánkou, džemem nebo jen s cukrem!

Tip: Tajemství dobrého paláčinkového těsta? Nechat odpočinout.



POMAZÁNKA S FÍKY, LÍSKOVÝMI ORÍŠKY A KOZÍM SÝREM

4 PORCE – PŘÍPRAVA 5 MINUT

140 g sušených fíků – 300 g kozího sýra – 100 g řeckého jogurtu – trocha olivového oleje – 20 g drcených lískových oríšků – sůl a pepř

- 1 | Do nádoby mixéru vložte fíky, kozí sýr, jogurt a olivový olej. Zavřete víko, vyberte program a stiskněte tlačítko Start Stop. V případě potřeby zamíchejte přísady pomocí palíčky.
- 2 | Až se program ukončí, otevřete víko a nalijte směs do malé misky.
- 3 | Ozdobte drcenými lískovými oríšky.

Tip: Podávejte s krekry a kousky syrové zeleniny.



ZELENÝ HUMMUS SE ŠPENÁTEM A MÁTOU

4 PORCE – PŘÍPRAVA 10 MINUT

500 g cizrn – 40 g baby špenátu – ½ svazku čerstvé máty – šťáva z 1 citrónu – 3 lžíce tahini – 30 ml olivového oleje – 1 špetka soli – 1 lžíce sezamových semínek

- 1 | Baby špenát omyjte v pitné vodě. Lístky máty otrhejte ze stonků.
- 2 | Vložte cizru do nádoby mixéru a přidejte baby špenát, mátu, citrónovou šťávu, tahini, olivový olej a sůl.
- 3 | Vyberte program a stiskněte tlačítko Start Stop. V případě potřeby zamíchejte přísady pomocí palíčky.
- 4 | Až se program ukončí, otevřete víko a dejte hummus do misky. Ozdobte sezamovými semínky a čerstvými bylinky. Do podávání uchovejte v chladu.

Tip: tento dip podávejte s kousky syrové zeleniny a krekry.





1
1

GASPACHO S RAJČATY A TŘEŠNĚMI

4 PORCE – PŘÍPRAVA 15 MINUT

1 kg rajčat – 200 g třešní – 2 velké plátky chleba – 1 lžice hnědého cukru – 1 špetka papriček Espelette – několik lístků bazalky – 20 ml olivového oleje – 3 lžice sherry octa – sůl a pepř

- | Nakrájte rajčata.
- | Nakrájená rajčata, vypeckované třešně, kůrky z chleba a hnědý cukr vložte do misky. Ochutnajte solí, pepřem a špetkou papriček Espelette a přidejte olivový olej a sherry ocet. Chladte alespoň dvě hodiny, aby se chutě spojily.
- | Vložte směs do nádoby mixéru, zavřete víko, vyberte program a poté stiskněte tlačítka a . Až se program ukončí, otevřete víko a podávejte čerstvě s cuketou nakrájenou na kostky, s plátky třešní a čerstvou bazalkou.

Tip: K přípravě tohoto receptu použijte masitá rajčata odrůdy Coeur de Boeuf.



3
6

MAKRELOVÉ RILLETTES S HOŘČIČNÝMI SEMÍNKY

4 PORCE – PŘÍPRAVA 10 MINUT

2 konzervy makrely v nálevu – 60 g mascarpone – 1 šalotka – 1 lžice hořčičných semínk – 1 lžička citrónová šťáva – 2 lžice řepkového oleje – 5 kuliček růžového pepře – několik stébel pažitky – sůl a pepř

- | Otevřete konzervy makrely a slijte nálev. Šalotku oloupejte a nasekejte najemno.
- | Do nádoby mixéru vložte mascarpone s hořčičnými semínky, citrónovou šťávou, olejem a růžovým pepřem. Ochutnajte solí a pepřem, stiskněte tlačítka a . Nastavte na **úroveň 3** a stiskněte tlačítka a . Směs zamíchejte pomocí paličky.
- | Přidejte rozrcené filety z makrely a šalotku a stiskněte tlačítka a . Nastavte na **úroveň 1**, poté stiskněte tlačítka a . Nastavte na **1 min** a stiskněte tlačítka a . Směs zamíchejte pomocí paličky.

Tipy: Chcete-li mít směs ještě krémovější, přidejte 1 velkou lžici mascarpone. Makrelu nahradte sardinkami. Rozetřete na krekry se semínky.



4
1

ENERGETICKÉ KULÍČKY

4 PORCE – PŘÍPRAVA 30 MINUT

10 velkých datlí – 100 g vyloupaných vlašských ořechů – 1 lžice goji – 1 lžice kokosového oleje – 1 lžice kokosu – 1 vrchovatá lžička včelího pylu – 2 lžice nakláčených semínk – sezamová semínka a strouhaný kokos

- | Namočte vlašské ořechy na 8 hodin do mísy se studenou vodou a poté slijte.
- | Vypeckujte datle. Do nádoby vložte datle, vlašské ořechy, goji, kokosový plej, kokos, pyl a nakláčená semínka a několik sekund podržte tlačítka a . Zamíchejte paličkou, aby vznikla jemně nasekaná směs.
- | Vezměte lžícičku a tvorte ze směsi malé kulíčky (aby se vám směs nelepila na ruce, namáčejte si ruce v teplé vodě).
- | Kulíčky obalujte ve strouhaném kokosu nebo sezamu.

Tip: Vlašské ořechy můžete nahradit arašídy nebo lískovými oříšky.



2. část – Každodenní kuchařská inspirace

40 zdravých a chutných receptů pro každou příležitost

- > Naberte nové zkušenosti, nechte se inspirovat! V této části vám přinášíme 40 nových zdravých a lahodných receptů s tucty tipů a nápadů, jak rozvíjet své dovednosti a vytvářet nové chutě!
- > Všechny recepty jsou rozděleny do kategorií podle příležitosti: snídaně, brunch, svačina a aperitiv.



Snídaně



Brunch

Domácí sójové mléko.....	p. 37
Koktejl s třešněmi a rýžovým mlékem	p. 37
Mléko z kešu a lískových oříšků.....	p. 38
Pohankové palačinky bez mléka.....	p. 38
Dvoubarevné smoothie.....	p. 39
Chia puding s malinami a čokoládou.....	p. 39
Pohár s acai.....	p. 40
Pomazánka z lískových oříšků	p. 40
Holandská dětská palačinka s borůvkami	p. 41
Pohár s acai, kokosem a goji	p. 41

Koláč s banány a kousky čokolády	p. 42
Smoothie s mangem, chia semínky a ovesným mlékem	p. 42
Studená polévka se semínky	p. 43
Palačinka s máslovou dýní a kaštanovou moukou....	p. 43
Muffiny s gorgonzolou, medem a rozmarýnem	p. 44
Sorbet s ananasem, zázvorem a šalvějí	p. 44
Baghrir s pomerančovými květy neboli tisícioké palačinky.....	p. 45
Čokoládové lanýže.....	p. 45
Dortíky s mandlovým mlékem a vlašskými ořechy	p. 46
Tataráček z červené řepy se sýrem labneh a kořením dukkah s pistáciemi	p. 47



Svačiny



Předkrmy

Luxusní zmrzlina.....	p. 48
Mražený třešňový jogurt	p. 48
Smoothie a malinami, kokosem a vanilkou.....	p. 49
Mléčný koktejl s malinami a mandlemi	p. 49
Mléčný koktejl s čokoládou, datlemi a bergamotem	p. 50
Dvoubarevné melounovo-malinové nanuky	p. 50
Muffiny s malinami a semínky	p. 51
Borůvkový zmrzlinový sendvič.....	p. 51
Energetické tyčinky.....	p. 52
Mramorový dort s čokoládovou pomazánkou a vanilkou....	p. 52

Piña Colada bez alkoholu.....	p. 53
Mléčný koktejl s mangem, maracujou a kokosem	p. 53
Lassí s malinami a růžovou vodou.....	p. 54
Pesto s řeřichou a pistáciemi.....	p. 54
Koktejl s lesním plody a fialkami	p. 55
Dip z červené čočky	p. 55
Guacamole s červenou cibulí	p. 56
Margarita s jalapeños a ananasem	p. 56
Hummus s červenou čočkou a cizrnou.....	p. 57
Ktipiti s fetou a paprikami	p. 57



DOMÁCÍ SÓJOVÉ MLÉKO

KOKTEJL S TŘEŠNĚMI A RÝŽOVÝM MLÉKEM

100 g loupaných žlutých sójových bobů – 800 ml vlažné vody

- | Namočte sójové boby ve velké mísce s vodou na 8 až 12 hodin. Propláchněte je čistou vodou.
- | Vložte sójové boby do nádoby mixéru, přidejte 800 ml vlažné vody a rozmixujte. Vyberte program a stiskněte tlačítko Start Stop. Až se program ukončí, otevřete víko a nalijte směs do hrnce.
- | Přiveďte k varu a poté za pravidelného míchání na mírném ohni povařte 30 minut.
- | Nechte vychladnout a pak přečejte přes mušelín. Sójové mléko nalijte do láhvě a uchovávejte v ledničce.

Tip: Pokud máte rádi sladké, zkuste při mixování případně přidat trochu agávového sirupu.



KOKTEJL S TŘEŠNĚMI A RÝŽOVÝM MLÉKEM

4 PORCE – PRÍPRAVA 10 MINUT



400 ml rýžového mléka – 1 malá špetka skořice – 260 g čerstvých třešní – 3 lžíce agávového sirupu



300 ml rýžového mléka nalijte do formiček na led a vložte nejméně na 4 hodiny do mrazáku. Třešně omyjte a vypeckujte.

- | Těsně před podáváním vložte do nádoby mixéru nebo cestovní láhve čerstvě třešně, kostky ledu, skořici, agávový sirup a zbývající mléko. Vyberte program a stiskněte tlačítko Start Stop.
- | Po ukončení programu zavřete víko, vyberte program a stiskněte tlačítko Start Stop. V případě potřeby spusťte program opakováně (záleží na velikosti ledových kostek).
- | Po ukončení programu rozdělte mléčný koktejl do 4 sklenic. Ihned podávejte.

Tip: Výživnější variantu získáte po přidání 2 lžic arašídového másla.



MLÉKO Z KEŠU A LÍSKOVÝCH OŘÍŠKŮ

4 PORCE – PŘÍPRAVA 15 MINUT

1 litr kohoutkové vody – 60 g lískových oříšků – 60 g nesolených oříšků kešu – 1 lžíce akátového medu – 1 špetka mleté vanilky

- Vložte do mixéru oříšky kešu a lískové oříšky. na 20 sekund vyberte režim .
- Na konci programu přidejte vodu, med a mletou vanilkou, poté vyberte program  a stiskněte tlačítko .
- Až se program dokončí, mléko případně předečte.
- Nalijte mléko do nádoby a zakryjte. V ledničce vydrží mléko až 4 dny. Před podáváním protřepejte.

Tip: Místo medu můžete použít agárový sirup.



POHANKOVÉ PALAČINKY BEZ MLÉKA

4 PORCE – PŘÍPRAVA 10 MINUT

120 g pohankové mouky – 130 g pšeničné mouky – 1 vejce – 750 ml ovesného mléka – 1 lžička soli

- Do nádoby mixéru dejte vejce a sůl. Přidejte mléko, stiskněte tlačítko  a nastavte na úroveň 1, stiskněte tlačítko  a nastavte na 10 s a stiskněte tlačítko .
- Přidejte pohankovou a pšeničnou mouku, zvolte program  a stiskněte tlačítko . V případě potřeby zamíchejte přísady pomocí paličky.
- Palačinkové těsto nalijte do mísy a nechte 1 až 2 hodiny odpočinout.
- Palačinky smažte z každé strany 1 minutu na páni s malým množstvím oleje.

Tip: Tento recept si můžete připravit s neslazeným mandlovým mlékem.



DVOUBAREVNÉ SMOOTHIE

4 PORCE – PŘÍPRAVA 10 MINUT

**Na první směs 200 g jahod – 1 velký banán
Na druhou směs 150 g borůvek – 250 g řeckého jogurtu**

- První směs: Oloupejte banán. Jahody omyjte a zbavte stopek.
- Vložte jahody a banán do nádoby mixéru, zvolte program  a stiskněte tlačítko .
- Směs nalijte do sklenice a vychladte.
- Druhá směs: do nádoby mixéru dejte borůvky a jogurt, zvolte program  a stiskněte tlačítko .

Tip: Borůvky můžete nahradit ostružinami



CHIA PUDING S MALINAMI A ČOKOLÁDOU

4 PORCE – PŘÍPRAVA 15 MINUT

60 g čokolády – 600 ml mandlového mléka – 8 lžic chia semínek – 30 g kakaového prášku – 300 g malin – 30 g třtinového cukru – 1 vanilkový lusk – 6 lžic mandlového másla – několik malin

- Rozpustěte čokoládu ve vodní lázni a poté ji rozředte mandlovým mlékem. Přidejte chia semínka a kakaový prášek a dobře promíchejte. Rozdělte do 4 misek a alespoň hodinu vychladte v ledničce.
- Mezitím vložte do nádoby mixéru maliny, cukr a vanilková semínka. Vyberte program  a stiskněte tlačítko . Na konci programu otevřete víko a nalijte malinové pyré na čokoládový chia pudding.
- Do každé misky přidejte 1 lžici mandlového másla a ozdobte čerstvými malinami. Do podávání uchovujte v chladu.



Tip: Tropičtější varianta: nahraďte maliny mangem a trochu šťávy z maracují



2

POHÁR S ACAI

4 PORCE – PŘÍPRAVA 10 MINUT

2 lžíce prášku z acai – 400 ml mandlového mléka –
2 banány – 150 g borůvek
Na ozdobu: 2 banány – 2 kiwi – 1 granátové jablko –
30 g chia semínka – hrst lískových oříšků

- Omyjte borůvky a nakrájejte banány na plátky. Do nádoby mixéru vložte prášek z acai, kousky banánu, borůvky a mandlové mléko.
- Vyberte program a stiskněte tlačítko . Po dokončení programu nalijte směs do 4 misek.
- Oloupejte kiwi a zbývající banány a nakrájejte je na drobno. Z granátového jablka vyberte semínka. Lískové oříšky nasekejte nahrubo.
- Do každé misky úhledně naskládejte do řady ovoce, přidejte chia semínka a lískové oříšky.

**Plody acai pocházejí z Jižní Ameriky.
Jsou bohaté na antioxidanty, vitamíny a minerály.**



3

HOLANDSKÁ DĚTSKÁ PALAČINKA S BORŮVKAMI

4 PORCE – PŘÍPRAVA 10 MINUT

160 g mouky – 40 g mletých mandlí – 1 špetka kuchyňské soli – 6 velkých vajec – 300 ml podmáslí – 150 g cukru – kůra z chemicky neošetřeného citrónu – 1 vanilkový lusk – 125 g borůvek – 20 g másla

- Smíchejte dohromady mouku, mleté mandle a sůl. Dejte stranou.
- Do nádoby mixéru dejte vejce, přidejte podmáslí, cukr, citrónovou kůru a vyškrábaný vanilkový lusk. Stiskněte tlačítko nastavte na **úroveň 4** a stiskněte tlačítko . Nastavte na **20 s** a stiskněte tlačítko . Přidejte směs s moukou, vyberte program a stiskněte tlačítko . Na konci programu otevřete víko, vlijte směs do misek, přidejte borůvky a nechte 30 minut odpočinout.
- Předehřejte troubu na 210 °C. Do trouby vložte dvě malé 25cm litinové formy tak, aby byly při přípravě velmi horké.
- Jakmile trouba dosáhne dané teploty, vložte do každé formy malý kousek másla a vraťte je na 2 až 3 minuty do trouby, dokud se máslo neropustí. Poté vlijte směs a peče přibližně 15 minut.
- Vjměte palačinky z trouby, ozdobte mandlovými plátky a ihned podávejte.

3

POHÁR S ACAI, KOKOSEM A GOJI

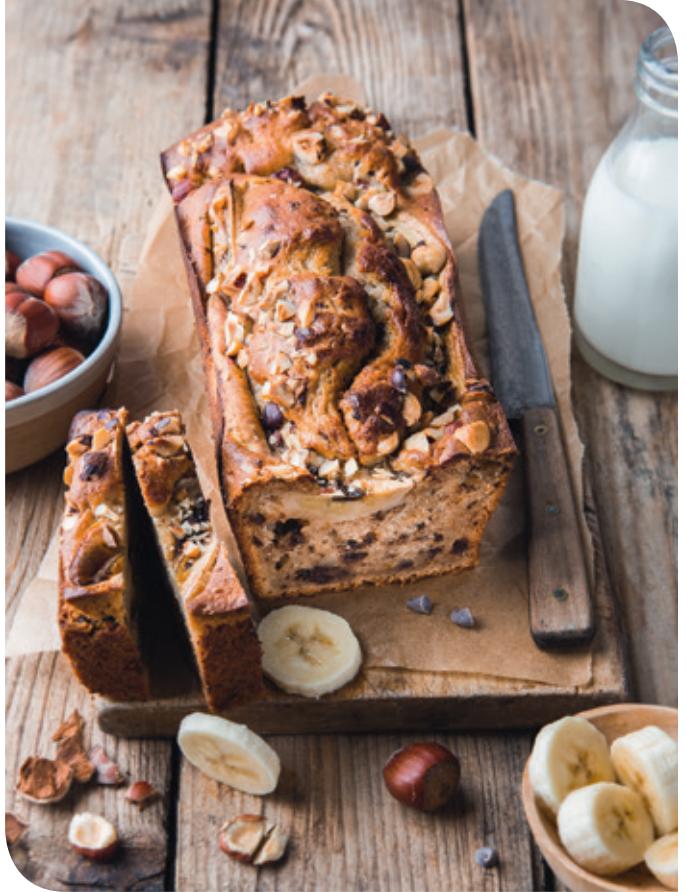
4 PORCE – PŘÍPRAVA 10 MINUT

100 g mražené dužniny acai – 1 lžíce prášku z plodů maca – 2 banány – 200 ml jablečné šťávy – 10 jahod
Na ozdobu: 1 banán – 4 jahody – 2 lžíce plodů goji – 100 g granoly – několik kokosových hoblinků – javorový sirup k podávání: 2 kokosy (volitelné)

- Jahody omyjte. Nakrájejte banány na plátky.
- Do nádoby mixéru dejte dužninu z acai, prášek maca, jahody a jablečnou šťávu.
- Vyberte program a stiskněte tlačítko .
- 4 jahody nakrájejte na kousky. Kokosy rozdělte na poloviny. Do každé poloviny kokosu (nebo do misek), nalijte smoothie a poté ozdobte trochu granoly, plátky banánu, jahod, plodů goji a několika hoblinkami kokosu.
- Přidejte trochu javorového sirupu a ihned podávejte.

Tip: Chcete-li podávat jako smoothie (ve sklenicích), použijte pouze jeden banán.





KOLÁČ S BANÁNY A KOUSKY ČOKOLÁDY

4 PORCE – PŘÍPRAVA 20 MINUT

180 g mouky – 2 lžičky prášku do pečiva – 1 špetka soli – 60 g změklého másla – 180 g cukru – 1 vejce – 3 velmi zralé banány – 120 ml zakysaného mléka – 125 g kousků čokolády

- Předehřejte troubu na 180 °C.
- Vložte všechny příslušenství kromě kousků čokolády do nádoby mixéru. Vyberte program a stiskněte tlačítko Start / Stop. V případě potřeby zamíchejte příslušenství pomocí palíčky.
- Na konci programu otevřete víko, přidejte kousky čokolády a stiskněte tlačítko Stop, nastavte na úroveň 3, stiskněte tlačítko Stop, nastavte na 20 s a stiskněte tlačítko Start / Stop.
- Nalijte směs do předem vymazané a moukou vysypané formy na koláč. Peče 50 minut.
- Vyjměte z trouby, nechte úplně vychladnout a poté vyklopte.

Tip: Můžete připravit malé koláčky: nalijte směs do košíčků na muffiny a dobu pečení upravte na 20 minut.



SMOOTHIE S MANGEM, CHIA SEMÍNKY A OVESNÝM MLÉKEM

4 PORCE – PŘÍPRAVA 10 MINUT

1 velké mango – 2 pomeranče – 2 lžíce chia semínka – 400 ml ovesného mléka – 2 datle

Půl manga – 1 pomeranč – 1 lžíce chia semínka – 200 ml ovesného mléka – 1 datle

- Olouejte manga a dužninu nakrájejte na kousky. Vypeckujte datle.
- Olouejte pomeranč a rozeberte na díly.
- Vložte datle, díly pomeranče a manga nakrájené na kousky do nádoby mixéru nebo do cestovní láhvě. Přidejte chia semínka.
- Vlijte mléko, vyberte program a stiskněte tlačítko Start / Stop.
- Ihned podávejte.

Tip: Pokud smoothie hned nezkonsumujete zahustí se chia semínky. Poté se dá použít k přípravě smoothie poháru.



STUDENÁ POLÉVKA SE SEMÍNKY

4 PORCE – PŘÍPRAVA 10 MINUT

2 malá zralá avokáda – 2 malé (nebo 1 velká) okurky – 1 cuketa – 100 g listového špenátu – šťáva ze 2 limetek – 2cm kousek zázvoru – 300 ml studené vody – ½ lžíčky wasabi – 2 lžíčky dýňových semínk – 2 lžíčky sezamových semínk – 2 lžíčky slunečnicových semínk – 2 lžíčky hořčičných semínk – trocha olivového oleje – sůl a pepř

- Olouejte okurky a poté je podélne rozřízněte. Odstraňte semínka a dužninu nakrájejte na kousky. Omyjte a nakrájejte cuketu. Avokáda rozřízněte na poloviny, vyjměte pecky a lžičkou vydlabejte dužninu. Omyjte špenátové listy. Olouejte a nastrouhejte zázvor.
- Okurku a avokádo vložte do nádoby mixéru spolu s nakrájenými cuketami a listy špenátu. Přidejte zázvor, limetkovou šťávu a wasabi. Přilijte vodu. Ochutte solí a pepřem.
- Vyberte program nastavením rychlosti 5 na 1 minutu a stiskněte tlačítko Start / Stop.
- Do podávání uchovejte v chladu.
- Těsně před podáváním nalijte polévku do misek, přidejte trochu olivového oleje a nahoře posypete semínky. Ochutte solí a pepřem.



PALAČINKA S MÁSLOVOU DÝNÍ A KAŠTANOVOU MOUKOU

4 PORCE – PŘÍPRAVA 15 MINUT

75 g pšeničné mouky – 25 g kaštanové mouky – 20 g hnědého cukru – 1 sáček prášku do pečiva – 150 ml mléka – 900 ml pyré z máslové dýně – 2 vejce – 30 g rozpuštěného másla – semínka z jednoho vanilkového lusku

- Oddělte bílků a žloutky.
- Vložte všechny příslušenství kromě vaječných bílků do nádoby mixéru. Vyberte program a stiskněte tlačítko Start / Stop. V případě potřeby zamíchejte příslušenství pomocí palíčky.
- Až se program ukončí, otevřete víko a nalijte směs do misy.
- Z bílků ušlehejte tuhý sníh a opatrně jej vmíchejte do předchozí směsi.
- V rendlíku rozpustěte oríšek másla, nalijte na něj malou naběračku těsta a z každé strany opékajte 1 až 2 minuty. Postup opakujte, dokud nespotřebujete všechno těsto.

Tip: Tyto palačinky podávejte s trohou javorového sirupu a ozdobte je drženými pekanovými ořechy.





2

MUFFINY S GORGONZOLOU, MEDEM A ROZMARÝNEM

4 PORCE – PŘÍPRAVA 15 MINUT

- 3 vejce – 100 ml mléka – 70 g másla – 70 ml olivového oleje – 200 g mouky – 1 sáček prášku do pečiva – 2 lžíce tekutého medu – 2 snítky rozmarýnu – 110 g gorgonzoly
- Předehřejte troubu na 180 °C. Oddělte bílků a žloutky.
 - Do nádoby mixéru dejte žloutky, mléko, rozpustěné máslo a olivový olej. Přidejte prosátou mouku s práškem do pečiva, med a najemno nasekaný rozmarýn a zavřete víko.
 - Vyberte program a stiskněte tlačítka a . V případě potřeby zamíchejte přísady pomocí paličky. Až se program ukončí, otevřete víko a nalijte směs do misky.
 - Elektrickým šlehačem ušlehejte tuhý sníh z bílků a opatrně jej vmíchejte do těsta.
 - Polovinu těsta nalijte do vymazaných a moukou vysypaných košíčků na muffiny, přidejte pár kostiček gorgonzoly a nalijte zbytek těsta.
 - Peče 25 minut. Podávejte teplé.

Tip: Tuto směs na muffiny můžete také upéci ve velké koláčové formě. V takovém případě prodlužte dobu pečení asi o 20 minut.



3

BAGHRIR S POMERANČOVÝMI KVĚTY NEBO TISÍCIKÝMI PALÁČINKY

4 PORCE – PŘÍPRAVA 20 MINUT

600 ml vlažné vody – 1 lžice sušeného pekařského droždí – 200 g extra jemné pšeničné semoliny – 120 g mouky – 2 lžičky prášku do pečiva – 55 g práškového cukru – 1 špetka kuchyňské soli – 1 lžice vody z pomerančových květů

- Do misy dejte vodu a pekařské droždí Nechte 5 minut odpočinout.
- Do nádoby mixéru vložte semolinu, mouku, droždí, cukr a sůl. Stiskněte tlačítka a nastavte na úroveň 5 a stiskněte tlačítka a . Nastavte na 30 s a stiskněte tlačítka a .
- Přidejte rozpustěné pekařské droždí a vodu z pomerančových květů, vyberte program a stiskněte tlačítka a . V případě potřeby zamíchejte přísady pomocí paličky.
- Dejte těsto do misky, zakryjte vlhkou utěrkou a nechte 30 minut kynout.
- Zahřejte malou pánev s trohou másla. Na pánev vlijte malou naběračku těsta a smažte paláčinky bez otáčení. Postup opakujte, dokud nespotřebujete všechno těsto.

Tip: Tyto paláčinky podávejte s medem a plátky mandlí.



3

SORBET S ANANASEM, ZÁZVOREM A ŠALVĚJÍ

4 PORCE – PŘÍPRAVA 15 MINUT

1 velký, velmi zralý ananas (přibližně 500 g dužniny) – 10 g zázvoru – 6 listů šalvěje – 2 lžice agárového sirupu

- Olouejte ananas. Vykrojte očka a jádro a nakrájejte dužninu na malé kousky.
- Kousky ananasu, šalvěj, zázvor a agárový sirup dejte do nádoby mixéru, stiskněte tlačítka a nastavte na úroveň 6, stiskněte tlačítka a nastavte na 30 s. Stiskněte tlačítka a .
- Až se program ukončí, nalijte směs do formiček na led a vložte nejméně na 6 hodin do mrazáku.
- Těsně před podáváním vložte kostky ledu do nádoby mixéru. Vyberte program , stiskněte tlačítka a a směs promíchejte paličkou.
- Na konci programu spusťte program znova, dokud nebude směs hladká. Ihned podávejte.

Tip: Tento sorbet podávejte po těžkém jídle.

3

ČOKOLÁDOVÉ LANÝŽE

4 PORCE – PŘÍPRAVA 15 MINUT

100 g vyloupaných lískových oříšků – 100 g vyloupaných vlašských ořechů – 40 g syrových kakaových bobů – 1 špetka mořské soli – 1 lžice kokosového oleje – 4 lžice agárového sirupu – 5 lžic pražených ořechů nebo mandlí

- Lískové oříšky, vlašské ořechy a syrové kakaové boby vložte do nádoby mixéru. Tlačítka podržte na 20 sekund. Poté seškrábněte ořechy ze stěn nádoby a opět mixujte 20 minut. Přidejte mořskou sůl, kokosový olej a agárový sirup.
- Zvolte program stiskněte tlačítka a a během programu pravidelně míchejte paličkou. Znovu spusťte program a podle potřeby míchejte paličkou.
- Vytvořte výslednou směs. Rukama vytvarujte asi patnáct kuliček o velikosti vlašského ořechu a poté je obalte praženými ořechy nebo mandlemi.
- Před podáváním uložte lanýže nejméně na 2 hodiny do lednice.

Tip: Lanýže můžete obalit v sezamových semínkách nebo hořkém kakau.





DORTÍKY S MANDLOVÝM MLÉKEM A VLAŠSKÝMI OŘECHY

4 PORCE – PŘÍPRAVA 30 MINUT

200 g oříšků kešu – 100 ml mandlového mléka – 2 lžíce citrónové šťávy – 3 lžíce javorového sirupu –
1 lžička skořice – ½ lžíčky vanilkového extraktu
Na sušenkový korpus: 70 g pekanových ořechů – 10 velkých datlí – 1 špetka soli – 100 ml javorového sirupu

- Namočte oříšky kešu na 8 hodin do mísy s vodou a poté slijete.
- Pekanové ořechy, vypeckované datle, sůl a javorový sirup dejte do nádoby mixéru, zvolte program a poté stiskněte tlačítko . V případě potřeby zamíchejte příady pomocí paličky.
- Formičky na malé dortíky vyložte potravinovou fólií a poté do nich rozdělte směs. Přitlačte a 30 minut chladěte v ledničce.
- Oříšky kešu vložte do nádoby mixéru, na několik sekund stiskněte tlačítko a paličkou ořechy seškrabujte ze stěn nádoby.

Tip: Pekanové ořechy můžete nahradit vlašskými ořechy a javorový sirup medem.



TATARÁČEK Z ČERVENÉ ŘEPY SE SÝREM LABNEH A KOŘENÍM DUKKAH S PISTÁCIAMI

4 PORCE – PŘÍPRAVA 10 MINUT

300 g řeckého jogurtu – 1 špetka mořské soli – 800 g syrové červené řepy – 100 g drcených pistácí – 1 lžíce fenyklových semínk – 1 lžíce římského kmínu – 1 lžíce semínk koriandru – 2 lžíce sezamových semínk – 1 lžička mořské soli – 1 malý svazek kopru – 3 lžíce olivového oleje – štáva z 1 citrónu – sůl a pepř

- Jak připravit labneh: den předem smíchejte jogurt s mořskou solí a směs dejte na síto přikryté mušelínem. Síto položte na mísu, cípy látky svažte, aby se vytvořila koule, a chladte alespoň 24 hodin (pokud chcete výsledný kompaktnější, chladte sýr 48 hodin). Po uplynutí této doby labneh z mušelínu vyjměte a vložte do malé misky. Ochutněte trochu olivového oleje. Dejte stranou.
- Předehřejte troubu na 180 °C. Červenou řepu vložte do nádoby vhodné do trouby a pečte 40 minut.
- Jak připravit koření dukkah: smíchejte drcené pistácie se semínky a směs pražte několik minut na rozpálené pávni.
- Až červená řepa vychladne, oloupejte ji. Dejte červenou řepu do nádoby mixéru a přidejte kopr, olivový olej a citrónovou štávu. Zavřete víko a s občasným přerušováním pomocí tlačítka několik sekund mixujte, aby vznikla najemno nasekaná směs.
- Červenou řepu podávejte společně s labnehem, posypete kořením dukkah a ozdobte několika snítkami kopru.

Věděl jste, že...?

Dukkah je směs koření a semínk pocházející ze Středního východu. Lze ji používat na ochucení salátů nebo zeleniny, skvěle však také zdůrazní chuť drůbeže nebo bělomasých ryb.





1



LUXUSNÍ ČOKOLÁDOVÁ ZMRZLINA S BANÁNY

4 PORCE – PŘÍPRAVA 5 MINUT

6 banánů – 6 lžíček kakaového prášku – 3 lžíce arašídového másla – několik drcených arašídů

- | Den předem podélne nakrájte banány a vložte je do mrazáku.
- | Následující den je dejte do nádoby mixéru spolu s kakaovým práškem a arašídovým máslem. Vyberte program a stiskněte tlačítka a . V případě potřeby zamíchejte přísady pomocí paličky.
- | Na konci programu otevřete víko, rozdělte zmrzlinu do misek nebo silnostěnných sklenic, přidejte několik drcených arašídů a ihned podávejte.

Tip Pokud nemáte rádi arašídové máslo, nahraďte jej mandlovým máslem nebo pastou tahini.

1



MRAŽENÝ TŘEŠŇOVÝ JOGURT

4 PORCE – PŘÍPRAVA 5 MINUT

300 g vypeckovaných třešní – 125 g řeckého jogurtu – 2 lžíce medu

- | Den předem dejte do mrazáku vypeckované třešně.
- | Do nádoby mixéru vložte třešně, řecký jogurt a med. Vyberte program a stiskněte tlačítka a . V případě potřeby zamíchejte přísady pomocí paličky.
- | Na konci programu otevřete víko, rozdělte směs do misek a ihned podávejte.

Tip Tento recept lze přizpůsobit tak, aby vyhovoval každému.
Zkuste obměnit ovoce podle sezóny nebo vlastní chuti!



1



SMOOTHIE A MALINAMI, KOKOSEM A VANILKOU

SERVES 4 – PREPARATION 10 MINS

1 čerstvý kokos – 1 banán – 125 g malin – 1 lžíčka limetkové šťávy – 1 lžíce agárového sirupu – 1 vanilkový lusk

½ čerstvého kokosu – ½ banánu – 65 g malin – trocha limetkové šťávy – 1 lžíčka agárového sirupu – ½ vanilkového lusku

- | Do kokosu udělejte otvor a vodu dejte stranou do nádoby (přibližně 100 ml). Doplňte vodou, aby bylo tekutiny 250 ml. Odstraňte slupku a oddělte asi 100 g čerstvé dužniny. Rozdělte vanilkový lusk na poloviny a vyberte semínka.
- | Olouejte banán a nakrájte na kousky.
- | Kokosovou dužninu a kokosovou vodu dejte do nádoby mixéru, poté spusťte program a stiskněte tlačítka a .
- | Přidejte maliny, banán, vanilková semínka, limetkovou šťávu a agárový sirup.
- | Vyberte program a stiskněte tlačítka a . Ihned podávejte.

Tip: Čerstvý kokos nahraďte 250 ml kokosového mléka.

1



MLÉČNÝ KOKTEJL S MALINAMI A MANDLEMI

4 PORCE – PŘÍPRAVA 10 MINUT

200 g mražených malin – 1 banán – 50 cl mandlového mléka – 4 lžíce agárového sirupu – 5 kostek ledu

100 g mražených malin – ½ banánu – 25 cl mandlového mléka – 2 lžíce agárového sirupu – 3 kostky ledu

- | Olouejte a nakrájte banán.
- | Mražené maliny, kousky banánu, mandlové mléko, agárový sirup a kostky ledu vložte do nádoby mixéru nebo cestovní láhve.
- | Vyberte program a stiskněte tlačítka a .
- | Na konci programu nalijte mléčný koktejl do 4 sklenic.
- | Ihned podávejte.

Tip: Chcete-li získat vydatnější verzi nahraďte banán 2 lžíčemi arašídového másla.





MLÉČNÝ KOKTEJL S ČOKOLÁDOU, DATLEMI A BERGAMOTEM

4 PORCE – PŘÍPRAVA 10 MINUT

400 ml rýžového mléka – 300 g čokoládové zmrzliny – 2 kapky bergamotového esenciálního oleje – 1 banán – 3 datle – 3 kostky ledu

200 ml rýžového mléka – 150 g čokoládové zmrzliny – 1 kapka bergamotového esenciálního oleje – ½ banánu – 1 velká datle – 2 kostky ledu

- Banán oloupejte a nakrájejte na plátky. Vypeckujte datle.
- Do nádoby mixéru vložte banán, čokoládovou zmrzlinu a kostky ledu.
- Přidej banán a datle.
- Přilijte rýžové mléko a bergamotový esenciální olej.
- Vyberte program a stiskněte tlačítka Start Stop. Podávejte ve velkých sklenicích.

Bergamotový esenciální olej má uklidňující vlastnosti a prospívá trávení. V tomto receptu jde o doplňkovou příchuť, dodá však čokoládě lahodný citrusový nádech.



DVOUBAREVNÉ MELOUNOVĚ-MALINOVÉ NANUKY

4 PORCE – PŘÍPRAVA 20 MINUT

1 velký meloun – štáva z 1 citrónu – 250 g malin – 2 lžíce tekutého medu – formičky na nanuky – dřívka

- Meloun zavlete slupky a semínka. Dužninu nakrájejte na kousky a vložte do nádoby mixéru. Přidejte citrónovou štávu. Vyberte program a stiskněte tlačítka Start Stop. Až se program ukončí, otevřete víko a nalijte směs do mísy.
- Stejný postup opakujte s malinami a tekutým medem.
- Nanuky vytvořte se střídavými vrstvami citrónového pyré a malinového pyré.
- Do středu každého nanuku vložte dřívko a nechte nanuky v mrazáku ztuhnout přes noc.

Tip: Nanuky snáze vyklopíte, když je na několik sekund vložíte do vlažné vody.



MUFFINY S MALINAMI A SEMÍNKY

4 PORCE – PŘÍPRAVA 20 MINUT

80 g rozpuštěného másla – 75 g hnědého cukru – 150 g práškového cukru – 200 g mouky – 150 g mletých mandlí – 1 sáček prášku do pečiva – 200 ml zakysaného mléka – 2 vejce – 120 g jahod zbavených stopek – 40 g směsi semínek (piniové oříšky, lněné semínko, sezam, mák apod.).

- Předehřejte troubu na 200 °C.
- Jahody zavlete stopky a omýjte čistou vodou.
- Vložte všechny přísady kromě jahod a semínek do nádoby mixéru. Vyberte program a stiskněte tlačítka Start Stop. V případě potřeby zamíchejte přísady pomocí palíčky.
- Na konci programu otevřete víko, přidejte jahody a několik sekund přerušovaně mixujte pomocí funkce , aby se směs rychle spojila.
- Rozdělte hmotu do košíčků na dortíky, posypete směsí semínek a peče přibližně 20 minut.

Tip: Chcete-li vytvořit muffiny stejnoměrné velikosti, plňte košíčky maximálně do ¾ objemu. Žádné strachy, při pečení muffiny nabudou!



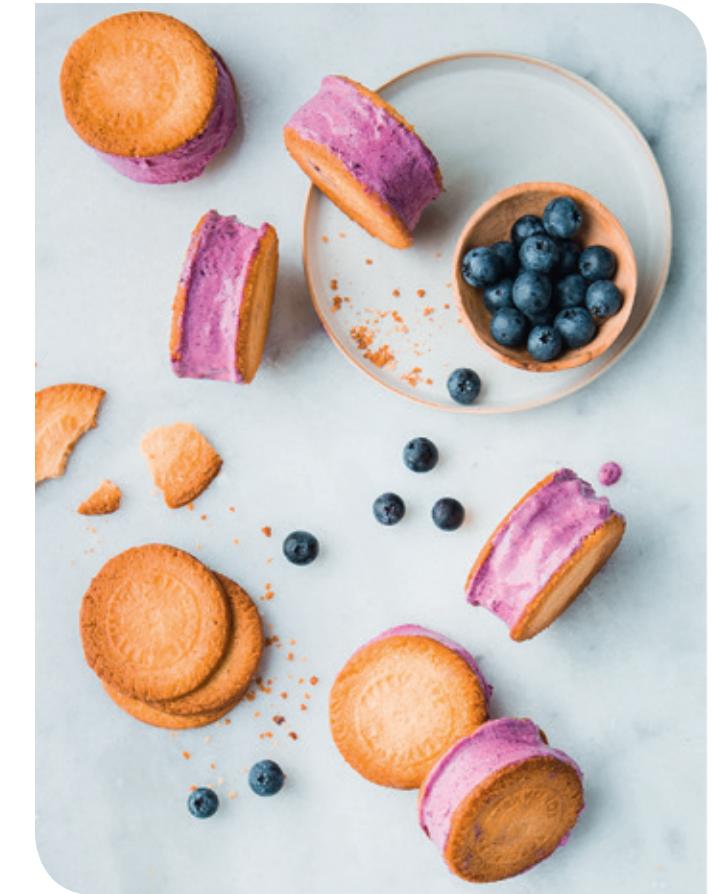
BORŮVKOVÝ ZMRZLINOVÝ SENDVIČ

4 PORCE – PŘÍPRAVA 10 MINUT

540 g řeckého jogurtu – 210 g mražených borůvek – 2 lžíce tekutého medu – 24 máslových sušenek

- Den předem rozdělte jogurt do formiček na ledové kostky a přes noc zmrazte.
- Následující den vložte kostky zmrazeného jogurtu, mražené borůvky a tekutý med do nádoby mixéru.
- Vyberte program , stiskněte tlačítka Start Stop a směs podle potřeby promíchejte palíčkou.
- Na konci programu otevřete víko a vytvořte sendviče tak, že mezi dvě máslové sušenky navršíte lžici zmrzliny a jemně přitlačíte, aby se zmrzlina mezi sušenkami zmáčkla.

Tip: Po rozmixování zkuste přidat několik celých borůvek.





ENERGETICKÉ TYČINKY

4 PORCE – PŘÍPRAVA 10 MINUT

260 g drcených ovesných vloček – 90 g změklého másla – 80 g kokosového oleje – 60 g goji – 10 g jahod sušených mrazem – 70 g brusinek – 3 lžíce javorového sirupu

- Předehřejte troubu na 180 °C. Obdélníkový plech vyložte papírem na pečení.
- Do nádoby mixéru vložte změklé máslo, kokosový olej, drcené ovesné vločky, brusinky a goji. Přidejte javorový sirup. Vyberte program a stiskněte tlačítko . Během programu v nádobě nepřetržitě míchejte paličkou.
- Na konci programu sejměte víko, rychle několik sekund míchejte paličkou a nalijte směs na papír na pečení. Posype rozmrobenými jahodami sušenými mrazem a pevně stlačete do vrstvy silné asi 1 cm.
- Peče přibližně 20 minut, dokud směs nezačne hnědnout.
- Po vychladnutí vložte plech na 1 hodinu do ledničky. Nakrájejte na tyčinky a podávejte.

Tip: Spolu s jahodami přidejte drcené ořechy.



MRAMOROVÝ DORT S ČOKOLÁDOVOU POMAZÁNKOU A VANILKOU

4 PORCE – PŘÍPRAVA 25 MINUT

100 g změklého másla – 150 g moučkového cukru – 3 vejce – 40 g mléka – 170 g mouky – 2 lžíčky prášku do pečiva – 1 vanilkový lusk – 100 g čokoládové pomazánky

- Předehřejte troubu na 200 °C.
- Změklé máslo a cukr vložte do nádoby mixéru, stiskněte tlačítko nastavte na úroveň 6, stiskněte tlačítko , nastavte na 30 s a stiskněte tlačítko . Přidejte vejce a mléko a poté mixujte dalších 30 sekund na rychlosť 6.
- Přidejte a prášek do pečiva, zvolte program a stiskněte tlačítko . V případě potřeby zamíchejte přípravy pomocí paličky. Až se program ukončí, otevřete víko a rozdělte směs do 2 misek.
- Do první přidejte vanilková semínka a zamíchejte. Do druhé misky přidejte čokoládovou pomazánku a zamíchejte.
- Vymažte dortovou formu a střídavě plňte jednotlivé vrstvy těsta, dokud nebude forma zaplněna ze $\frac{2}{3}$.
- Peče 10 minut, snižte teplotu na 180 °C a pokračujte v pečení po dobu 35 minut.
- Nechte zcela vychladnout a pak vyklopte.



PiÑA COLADA BEZ ALKOHOLU

4 PORCE – PŘÍPRAVA 10 MINUT

150 ml kokosového mléka – 300 ml ananasové šťávy – 1 malý ananas odrůdy Victoria – 40 ml sirupu z třtinového cukru – 12 kostek ledu

- Připravte ananas a nakrájejte na kousky.
- Vložte všechny přípravy do nádoby mixéru.
- Vyberte program a stiskněte tlačítko . Na konci programu otevřete víko a rozdělte Piña Coladu do sklenic.
- Ihned podávejte.

Tip: Koktejl podávejte ve vinných sklenkách a ozdobte plátkem ananasu.



MLÉČNÝ KOKTEJL S MANGEM, MARACUJOU A KOKOSEM

4 PORCE – PŘÍPRAVA 10 MINUT

1 mango – 200 g mangového sorbetu – 250 ml kokosové vody – 1 cm kousek galangalu (nebo zázvoru) – 2 maracuji – 4 kostky ledu

- Olouejte mango a dužninu nakrájejte na kostičky. Olouejte a nakrájejte galangal.
- Mango, sorbet, galangal a kostky ledu vložte do nádoby mixéru nebo do cestovní láhve. Přilijte kokosovou vodu.
- Vyberte program a stiskněte tlačítko . Maracuju rozkrojte na poloviny. Nalijte mléčný koktejl do sklenic a nahore ozdobte polovinou maracuji.

Tip: Kokosovou vodu můžete nahradit šťávou z aloe vera.



LASSÍ S MALINAMI A RŮŽOVOU VODOU



4 PORCE – PŘÍPRAVA 5 MINUT

450 g malin – 6 lžic práškového cukru – $\frac{1}{2}$ lžíce růžové vody – $\frac{1}{2}$ lžičky mletého zázvoru – 600 g řeckého jogurtu – 12 kostek ledu



225 g malin – 3 lžice práškového cukru – 1 lžice růžové vody – špetka mletého zázvoru – 300 g řeckého jogurtu – 4 kostky ledu

1 | Vložte maliny do nádoby mixéru a přidejte cukr, růžovou vodu a zázvor. Nechte patnáct minut odpočinout.

2 | Přidejte řecký jogurt a ledové kostky, zvolte program a stiskněte tlačítka a . Na konci programu otevřete víko a rozdělte lassí do sklenic. Ihned podávejte.

Tip: Tento recept je chutný také s mangem nebo jahodami.



KOKTEJL S LESNÍM PLODY A FIALKAMI



4 PORCE – PŘÍPRAVA 10 MINUT

200 g směsi lesního ovoce – čtvrtka citrónu (nebo polovina limetky) – 8 kostek ledu – 500 ml limonády – několik květů fialek

1 | Nastrouhejte citrónovou kůru a citrón vymačkejte. Lesní ovoce omyjte.

2 | Do nádoby mixéru vložte citrónovou kůru, šťávu a lesní ovoce. Přidejte kostky ledu. Vyberte program a stiskněte tlačítka a .

3 | Koktejl nalijte do sklenic a dolijte limonádu. Ozdobte kvítkem fialky a ihned podávejte.

Tip: Pokud chcete zdravější verzi, nahraďte limonádu vodou.



PESTO S ŘEŘICHOU A PISTÁCIAMI

4 PORCE – PŘÍPRAVA 10 MINUT

60 g parmezánu – 50 g řeřichy – 50 g pistácií – 40 g piniových oříšků – 120 ml olivového oleje

1 | Parmezán nakrájejte na malé kousky. Řeřichu omyjte v pitné vodě.

2 | Do nádoby mixéru vložte parmezán, řeřichu, pistácie, piniové oříšky a olivový olej. Vyberte program a stiskněte tlačítka a . Až se program ukončí, otevřete víko a nalijte pesto do nádoby.

Tip: Toto pesto podávejte ke špagetám nebo je použijte k dochucení salátu s mozzarellou a rajčaty.



DIP Z ČERVENÉ ČOČKY

4 PORCE – PŘÍPRAVA 15 MINUT

200 g červené čočky – 1 stroužek česneku – šťáva z 1 citrónu – 2 lžice tahini – 30 g kešu oříšků – 40 ml olivového oleje – sůl a pepř

1 | Červenou čočku vařte ve velkém hrnci osolené vody po dobu 20 minut. Slijte ji a nechte zcela vychladnout.

2 | Do nádoby mixéru vložte čočku, oloupaný česnek, citrónovou šťávu, tahini, kešu oříšky a olivový olej. Ochutne solí a pepřem.

3 | Vyberte program a stiskněte tlačítka a . Až se program ukončí, otevřete víko a nalijte dip do misky.

4 | Ozdobte nasekanými oříšky kešu a čerstvými bylinky.

Tip: Pokud chcete mít dip pálivější, přidejte před mixováním špetku papriček Espelette.





2
6

GUACAMOLE S ČERVENOU CIBULÍ

4 PORCE – PŘÍPRAVA 10 MINUT

3 velmi zralá avokáda – ½ červené cibule – šťáva z 1 limetky – 1 rajče – 1 lžíce olivového oleje – ½ lžíce mletého římského kmínu – několik kapek Tabasco® – několik snítek koriandru – sůl a pepř

- Oloupejte a nasekejte červenou cibuli. Dejte stranou.
- Oloupejte rajče a zavlečete je semínka.
- Avokáda nakrájejte na poloviny a malou lžičkou vydlabejte dužninu. Vložte ji do nádoby mixéru.
- Přidejte rajče, citrónovou šťávu, olivový olej, římský kmín a Tabasco®. Ochutnajte solí a pepřem, stiskněte tlačítko a nastavte na úroveň H (maximální) a poté stiskněte tlačítko . Nastavte na 30 s a stiskněte tlačítko . Přípravy promíchejte palíčkou.
- Dejte guacamole do mísy a přidejte nasekanou cibuli.
- Posypete nasekaným koriandrem a podávejte.

Tip: Těsně před podáváním přidejte papričky a cherry rajčata nakrájená na kostky.

3
6

MARGARITA S JALAPEÑOS A ANANASEM

4 PORCE – PŘÍPRAVA 15 MINUT

1 paprička jalapeño – 50 ml sirupu z třtinového cukru – 300 ml ananasové šťávy – 100 ml limetkové šťávy – 700 g ledových kostek

- Papričku jalapeño nasekejte nadrobno. Pomocí palíčky ji smíchejte se sirupem z třtinového cukru a nechte směs přibližně 15 minut vyluhovat.
- Slije, přidejte ananasovou šťávu a limetkovou šťávu. Dobře promíchejte. Těsně před podáváním vložte směs do nádoby mixéru a přidejte kostky ledu.
- Vyberte program a stiskněte tlačítko / . Na konci programu otevřete víko a rozdělte margaritu do sklenic.

Tip: Aby měla margarita ještě klasičtější podobu, nezapomeňte potřít okraje sklenic citrónovou šťávou a namočit do soli!



3
6

HUMMUS S ČERVENOU ČOČKOU A CIZRNOU

4 PORCE – PŘÍPRAVA 15 MINUT

250 g konzervované cizrny – 1 vařená červená řepa – 1 stroužek česneku – 1 lžíce tahini – 2 lžíce citrónové šťávy – 3 lžíce olivového oleje – 50 ml vody – 1 velká špetka papriky – několik slunečnicových semínek – sůl a pepř

- Oloupejte česnek a překrojte jej na polovinu. Odstraňte klíček. Oloupejte a nakrájejte červenou řepu. Propláchněte a slijte cizru.
- Do nádoby mixéru vložte cizru, červenou řepu, česnek, tahini, citrónovou šťávu a papriku. Ochutnajte solí a pepřem a přilije olivový olej.
- Stiskněte tlačítko a nastavte na úroveň 2, stiskněte tlačítko a nastavte na 1 min a stiskněte tlačítko / . Víkem postupně přidávejte vodu a míchejte palíčkou.
- Humus vložte do mísy a posypete slunečnicovými semínky.

Tip: You can replace the paprika with mustard seeds.





Partea 1 - Ghidul Începătorului

10 pași pentru a debloca întregul potențial al blenderului dvs

- > Infinymix+ este mai mult decât un dispozitiv de preparare a smoothie-ului, va deveni **cel mai bun partener** al rutinei dvs. sănătoase de alimentație!
- > Motorul de mare viteză și **tehnologia lamelor Powelix Life** fac posibilă prepararea unei mari varietăți de rețete, de la smoothie la desert.
- > Începeți experiența aici, cu primii 10 pași, primele 10 zile, primele 10 rețete, pentru a vă familiariza cu Infinymix+.
- > Urmăriți ghidul, sunteți pe cale să deblocați întregul potențial al blenderului dvs.!

Sugestii

- > Pentru a obține rezultatele perfecte, puneți mai întâi ingredientele cele mai moi și lichidele, apoi adăugați ingredientele cele mai dure și, la sfârșit, alimentele congelate sau cuburile de gheață.
- > Nu depășiți nivelul maxim indicat.
- > Pentru preparatele dense, utilizați împingătorul inclus.
- > Pentru o textură mai fină, reglați nivelul de viteză și adăugați lichid în timp ce Infinymix+ funcționează, până atingeți textura dorită.

On-the-go

- > Adăugați ingredientele în ordinea inversă în sticla portabilă/on-the-go (în funcție de model). Puneți mai întâi alimentele congelate și pe cele dure și, la sfârșit, ingredientele moi și lichidele. Amestecați direct în sticlă și luați cu dvs. oriunde preparatele!

GHID DE UTILIZARE

> PROGRAME AUTOMATE



> SETĂRI MANUALE



> NIVEL DE EXPERIENȚĂ



CANTITATEA DE INGREDIENTE
NECESSARĂ PENTRU STICLA PORTABILĂ/
ON-THE-GO



MILKSHAKE DE CIOCOLATĂ, BANANE ȘI NUCĂ DE COCOS

4 PORȚII - PREPARARE ÎN 5 MIN.

2 banane - 400 ml lapte de nucă de cocos - 4 lingurițe înghețată de ciocolată

- 1 | Decojați și feliați bananele.
- 2 | Puneți ingredientele în vasul blenderului, închideți capacul ferm, selectați programul și apăsați butonul .
- 3 | La sfârșitul programului, deschideți capacul și serviți imediat, în pahare cu paie.

Sugestie:

Pentru un milkshake mai rece, folosiți felii de banană precongelate.



CAFEA CU GHEAȚĂ

6 PORȚII - PREPARARE ÎN 5 MIN.

300 ml lapte de migdale - 6 espresso - 2 linguri de caramel sărat - 15 cuburi de gheață

- 1 | Turnați laptele de migdale, espresso și caramelul sărat în vasul blenderului, închideți capacul, selectați programul și apăsați butonul .
- 2 | La sfârșitul programului, deschideți capacul, turnați amestecul în 6 pahare mari și adăugați cuburile de gheață. Savurați imediat!

Vă gândiți la altceva?

Înlocuiți caramelul sărat cu miere și adăugați câteva picături de apă de flori de portocal în cafeaua cu gheăță!



SMOOTHIE PENTRU DETOXIFIERE

6 PORȚII - PREPARARE ÎN 5 MIN.

2 frunze de kale - 2 sfeclă roșii crude (în jur de 250 g) - 2 tige de țelină (în jur de 80 g) - 500 ml suc de portocale - 2 linguri suc de lămâie - 2 banane - 2 linguri de sirop de agave

- | Îndepărtați tulpinile de pe frunzele de kale, apoi tocați-le. Tocați fin betele de țelină. Decojați și tăiați în cuburi sfecla roșie. Decojați și feliați bananele.
- | Turnați sucul de portocale, sucul de lămâie și siropul de agave în vasul blenderului și adăugați frunzele de kale, sfecla roșie, țelina și banana. Închideți capacul.
- | Selectați programul și apăsați butonul Start Stop. La sfârșitul programului, îndepărtați capacul și serviți imediat.

Această rețetă este plină de vitamine, substanțe nutritive sănătoase și antioxidații, fiind perfectă pentru micul dejun!



CLĂTITE CU FĂINĂ DE CASTANE

4 PORȚII - PREPARARE ÎN 5 MIN.

250 g făină de grâu - 50 g făină de castane - 100 g zahăr - 4 ouă - 90 g unt topit - 1 păstie de vanilie - 600 ml de lapte călduț

- | Turnați făina în vasul blenderului. Adăugați zahărul, ouăle, untul topit, semințele de vanilie și laptelile. Închideți capacul, selectați programul și apăsați butonul Start Stop. Amestecați ingredientele folosind împingătorul, dacă este necesar.
- | La sfârșitul programului, deschideți capacul și lăsați aluatul să se aşeze timp de aprox. 15 minute.
- | Încălziți o tigaie, adăugați puțin unt, turnați un polonic de aluat, împriștiți-l în tigaie și prăjiți timp de 1-2 minute înainte de a întoarce clătită. Repetați până când terminați aluatul. Serviți cu o cremă tartinabilă preparată în casă, gem sau, pur și simplu, zahăr!

Sugestie: Secretul pentru un aluat excelent pentru clătite? Lăsați-i să se aşeze.



HUMUS VERDE CU SPANAC ȘI MENTĂ

4 PORȚII - PREPARARE ÎN 10 MIN.

500 g năut - 40 g spanac baby - ½ legătură mentă proaspătă - sucul de la 1 lămâie - 3 linguri tahini - 30 ml ulei de măslini - 1 vârf de cuțit de sare - 1 lingură de semințe de susan

- | Clătiți spanacul baby cu apă proaspătă. Curătați frunzele de mentă.
- | Puneți năutul în vasul blenderului și adăugați spanacul baby, mentă, sucul de lămâie, tahini, uleiul de măslini și sarea.
- | Selectați programul și apăsați butonul Start Stop. Amestecați ingredientele folosind împingătorul, dacă este necesar.
- | La sfârșitul programului, deschideți capacul și turnați humusul într-un bol. Ornați cu semințe de susan și plante aromatice proaspete. Răciți până când este gata de servire.

Sugestie: Serviți acest sos cu crudități și biscuiți sărați.



CREMĂ TARTINABILĂ DE SMOCHINE, ALUNE ȘI BRÂNZĂ DE CAPRĂ

4 PORȚII - PREPARARE ÎN 5 MIN.

140 g smochine uscate - 300 g brânză de capră - 100 g iaurt grecesc - 1 strop ulei de măslini - 20 g alune zdrobite - sare și piper

- | Puneți smochinele, brânza de capră, iaurtul și uleiul de măslini în vasul blenderului. Închideți capacul, selectați programul și apăsați butonul Start Stop. Amestecați ingredientele folosind împingătorul, dacă este necesar.
- | La sfârșitul programului, deschideți capacul și turnați amestecul într-un bol mic.
- | Decorați cu alune zdrobite.

Sugestie: Serviți cu biscuiți sărați și crudități.



GASPACHO CU ROȘII ȘI VIȘINE

4 PORȚII - PREPARARE ÎN 15 MIN.

1 kg roșii - 200 g vișine - 2 felii mari de pâine - 1 lingură de zahăr brun - 1 vârf de cuțit de boia de ardei - câteva frunze de busuioc - 20 ml ulei de măslini - 3 linguri oțet basmatic - sare și piper

- 1 | Tocați roșile.
- 2 | Puneți roșile tocate, vișinele fără sâmburi, pesmetul și zahărul brun într-un bol. Condimentați cu sare, piper și un vârf de cuțit de boia de ardei, apoi adăugați uleiul de măslini și oțetul basmatic. Lăsați la răcit timp de cel puțin două ore, pentru a lăsa aromele să se combine.
- 3 | Puneți amestecul în vasul blenderului, închideți capacul, selectați programul și apăsați butonul . La sfârșitul programului, deschideți capacul și serviți imediat, alături de crutoane, vișine feliate și busuioc proaspăt.

Sugestie: Folosiți roșii cărnoase înină de bou la prepararea acestei rețete.



SERBET CU MURE ȘI MASCARPONE

4 PORȚII - PREPARARE ÎN 10 MIN.

300 g mure proaspete sau congelate - 50 g zahăr brun - 2 linguri de miere - 100 g mascarpone

- 1 | Congelați murele proaspete timp de cel puțin 8 ore.
- 2 | După acest interval, puneți murele congelate în vasul blenderului, apoi selectați programul și apăsați butonul .
- 3 | La sfârșitul programului, adăugați zahărul brun, mierea și mascarpone. Selectați programul și mențineți apăsat butonul până când obțineți un amestec omogen. Amestecați folosind împingătorul.
- 4 | Lăsați la răcit timp de 30 de minute înainte de a servi.

Sugestie: Pentru o aromă mai intensă, folosiți miere de munte.



RILLETTÉ DE MACROU CU BOABE DE MUȘTAR

4 PORȚII - PREPARARE ÎN 10 MIN.

2 conserve de macrou în apă - 60 g mascarpone - 1 ceapă roșie - 1 lingură boabe de muștar - 1 lingură de suc de lămâie - 2 linguri de ulei de rapiță - 5 boabe de piper roze - câțiva bulbi de arpagic - sare și piper

- 1 | Deschideți și scurgeți apa din conservele de macrou. Decojați și tăiați fin ceapa roșie.
- 2 | Puneți crema mascarpone în vasul blenderului cu boabele de muștar, sucul de lămâie, uleiul și boabele de piper roze. Condimentați cu sare și piper, apăsați pe butonul , reglați la nivelul 3 și apăsați pe butonul ; reglați la 15 secunde și apăsați pe butonul . Amestecați preparatul folosind împingătorul.
- 3 | Adăugați fileurile de macrou mărunțite și ceapa roșie, apăsați butonul , reglați la nivelul 1 apoi apăsați butonul ; reglați la 1 min și apăsați butonul . Amestecați preparatul folosind împingătorul.
- 4 | Puneți deoparte rillettele și serviți cu câțiva bulbi de arpagic tocați.

Sugestii: Pentru o textură foarte cremoasă, adăugați 1 lingură mare de mascarpone. Înlocuiți macroul cu sardine. Întindeți pe biscuiți sărați cu semințe.



BILUȚE ENERGIZANTE

4 PORȚII - PREPARARE ÎN 30 MIN.

10 curmale mari - 100 g nuci în coajă - 1 lingură fructe goji - 1 lingură ulei nucă de cocos - 1 lingură nucă de cocos - 1 linguriță plină cu vârf de polen de albine - 2 linguri de semințe germinate - semințe de susan și fulgi de nucă de cocos

- 1 | Îmbibați nucile într-un bol cu apă rece timp de 8 ore, apoi scurgeți-le.
- 2 | Scoateți sâmburii curmalelor. Puneți curmalele, nucile, fructele goji, uleiul de nucă de cocos, nuca de cocos fulgi, polenul și semințele germinate în vas și mențineți apăsat butonul timp de câteva secunde. Amestecați folosind împingătorul pentru a obține un amestec tocat mărunt.
- 3 | Luați o linguriță din amestec și formați biluțe (pentru a evita ca aluatul să vi se lipească de mâini, treceți mâinile prin apă caldă).
- 4 | Rulați biluțele în fulgi de nucă de cocos sau semințe de susan.

Sugestie: Puteți înlocui nucile cu alune sau alune de pădure.



Partea 2 - Inspirație culinară zilnică

40 de rețete sănătoase și gustoase pentru fiecare moment

- > Dezvoltați-vă experiența, inspirați-vă! În această secțiune, vă oferim 40 de rețete sănătoase și gustoase, cu zeci de sugestii și idei pentru a vă dezvolta abilitățile și a vă ajuta să creați noi arome!
- > Toate rețetele sunt clasificate în funcție de momentul zilei: mic dejun, gustare, ora ceaiului, aperitiv.



Mic dejun



Gustare

Lapte de soia preparat în casă	p. 65
Milkshake cu vișine și lapte de orez	p. 65
Lapte din caju și alune	p. 66
Clătite din hrișcă fără lactate	p. 66
Smoothie în două nuanțe	p. 67
Budincă din zmeură, ciocolată și chia	p. 67
Bol de acai	p. 68
Cremă tartinabilă din alune	p. 68
Minicălătită olandeză cu afine	p. 69
Bol de fructe goji, acai și nucă de cocos	p. 69



Ora ceaiului

Cremă Nisa Luxury	p. 76
Iaurt înghețat cu vișine	p. 76
Smoothie cu zmeură, nucă de cocos și vanilie	p. 77
Milkshake cu zmeură și migdale	p. 77
Milkshake de ciocolată, curmale și pergamtă	p. 78
Înghețată pe băt în două nuanțe, cu pepene și zmeură	p. 78
Brioșe cu zmeură și semințe	p. 79
Înghețată sandviș cu afine	p. 79
Batoane energizante	p. 80
Chec marmorat cu cremă de ciocolată și vanilie	p. 80



Aperitive

Prăjitură cu banane și fulgi de ciocolată	p. 70
Smoothie din mango, semințe de chia și lapte de ovăz	p. 70
Supă rece cu semințe	p. 71
Clătite de dovleac plăcintar și făină de castane	p. 71
Brioșe cu gorgonzola, miere și rozmarin	p. 72
Şerbet din ananas, ghimbir și salvie	p. 72
Baghrir cu flori de portocal sau clătite cu o mie de găuri	p. 73
Trufe de ciocolată	p. 73
Prăjitură cu lapte de migdale și alune	p. 74
Tartar Dukkah cu sfeclă roșie, labneh și fistic	p. 75



LAPTE DE SOIA PREPARAT ÎN CASĂ

4 PORȚII - PREPARARE ÎN 10 MIN.

100 g boabe soia galbene decorticcate -
800 ml apă călduță

- | Îmbibați boabele de soia într-un bol mare cu apă timp de 8 - 12 ore. Clătiți-le în apă proaspătă.
- | Puneți boabele de soia în vasul blenderului, adăugați 800 ml apă călduță și amestecați. Selectați programul și apăsați butonul . La sfârșitul programului, deschideți capacul și turnați amestecul într-o cratiță.
- | Aduceți la temperatura de fierbere, apoi fierbeți la foc mic timp de 30 de minute, amestecând regulat.
- | Lăsați la răcit, apoi treceți printr-o sită de tifon. Turnați laptele de soia într-o sticlă și păstrați la frigider.

Sugestie: Dacă vă plac dulciurile, puteți adăuga puțin sirop de agave când amestecați ingredientele.

MILKSHAKE CU VIȘINE ȘI LAPTE DE OREZ

4 PORȚII - PREPARARE ÎN 10 MIN.

600 ml lapte de orez - 1 vârf de cuțit de scorțisoară - 400 g cireșe proaspete - 4 linguri de sirop de agave

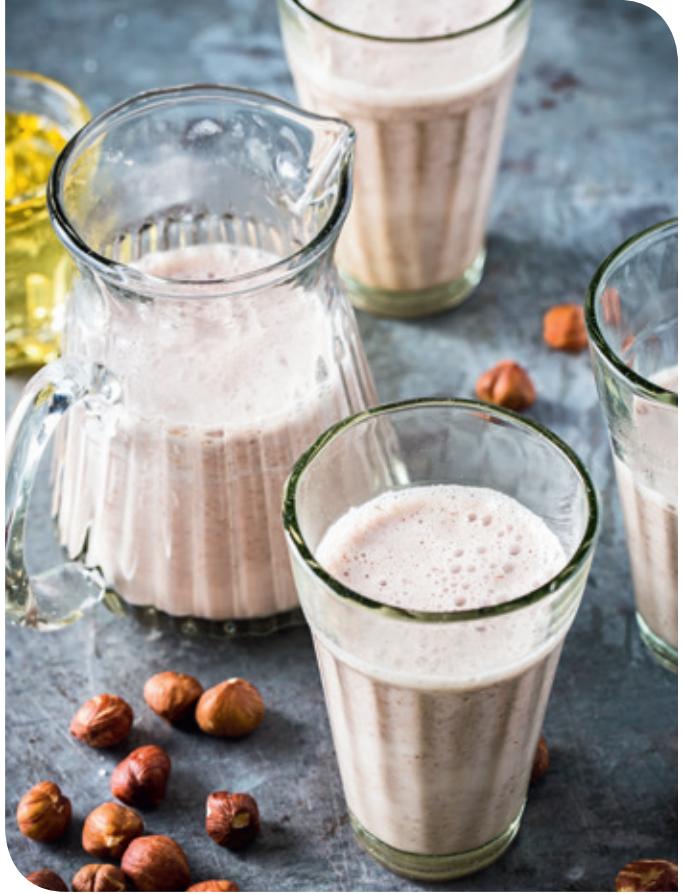


400 ml lapte de orez - 1 vârf de cuțit de scorțisoară - 260 g cireșe proaspete - 3 linguri sirop de agave

- | Turnați 300 ml lapte de orez în tăvi pentru cuburi de gheăță și așezați tăvile în congelator timp de cel puțin 4 ore. Spălați și scoateți sâmburii din cireșe.
- | Chiar înainte de servire, puneti cireșele proaspete, cuburile de gheăță, scorțisoara, siropul de agave și laptele rămas în vasul blenderului sau în sticlă portabilă/on-the-go. Selectați programul și apăsați butonul .
- | La finalizarea programului, selectați programul și apăsați butonul . Rulați din nou programul dacă este necesar (aceasta depinde de dimensiunea cuburilor de gheăță).
- | La finalizarea programului, turnați milkshake-ul în 4 pahare. Beți imediat.

Sugestie: Pentru o versiune mai bogată, adăugați 2 linguri de unt de arahide.





LAPTE DIN CAJU ȘI ALUNE

4 PORȚII - PREPARARE ÎN 15 MIN.

1 litru apă - 60 g alune - 60 g nuci caju nesărare - 1 lingură de miere de acacia - 1 vârf de cușit de vanilie pudră

- Puneți nucile caju și alunele în blender. Selectați timp de 20 de secunde.
- La sfârșitul programului, adăugați apa, mierea și vanilia pudră, apoi selectați programul și apăsați butonul .
- La finalizarea programului, treceți laptele prin sită, dacă este necesar.
- Turnați laptele într-un vas și acoperiți. Laptele poate fi păstrat până la 4 zile în frigider. Agitați înainte de a servi.

Sugestie: Puteți utiliza sirop de agave în loc de miere.



CLĂTITE DIN HRIȘCĂ FĂRĂ LACTATE

4 PORȚII - PREPARARE ÎN 10 MIN.

120 g făină de hrișcă - 130 g făină de grâu - 1 ou - 750 ml lapte de ovăz - 1 linguriță de sare

- Puneți oul și sarea în vasul blenderului. Adăugați laptele, apăsați butonul , reglați la nivelul 1, apăsați butonul , setați la 10 secunde și apăsați pe butonul .
- Adăugați făina de hrișcă și de grâu, selectați programul și apăsați pe butonul . Amestecați ingredientele folosind împingătorul, dacă este necesar.
- Turnați aluatul pentru clătite într-un bol și lăsați-l să se aşeze timp de 1 - 2 ore.
- Prăjiți clătile timp de 1 minut pe fiecare parte într-o tigaie în care ați adăugat puțin ulei.

Sugestie: Puteți prepara această rețetă cu lapte de migdale neîndulcit.



SMOOTHIE ÎN DOUĂ NUANȚE

4 PORȚII - PREPARARE ÎN 10 MIN.

Pentru primul amestec 200 g căpșuni - 1 banană mare
Pentru al doilea amestec 150 g afine - 250 g iaurt grecesc

- Pentru primul amestec: decojiți banana. Spălați și curățați căpșunile.
- Puneți căpșunile și bananele în vasul blenderului, selectați programul și apăsați butonul .
- Turnați amestecul într-un pahar și răchiți.
- Pentru al doilea amestec, puneți afinele și iaurtul în vasul blenderului, selectați programul și apăsați butonul .
- Turnați cu atenție acest amestec peste primul amestec.

Sugestie: Puteți înlocui afinele cu mere



SUGESTIE PUTEȚI ÎNLOCUI AFINELE CU MERE

4 PORȚII - PREPARARE ÎN 15 MIN.

60 g ciocolată - 600 ml lapte de migdale - 8 linguri semințe de chia - 30 g cacao pudră - 300 g zmeură - 30 g zahăr de trestie - 1 păstorie de vanilie - 6 linguri unt de migdale - o cantitate mică de zmeură

- Topiți ciocolata în bain-marie, apoi diluați cu laptele de migdale. Adăugați semințele de chia și pudra de cacao și amestecați bine. Împărțiți în 4 boluri și răchiți la frigider timp de cel puțin 1 oră.
- Într-o timp, puneti zmeura, zahărul și semințele de vanilie în vasul blenderului. Selectați programul și apăsați butonul . La sfârșitul programului, deschideți capacul și turnați piureul de zmeură peste budinca de chia și ciocolată.
- Adăugați 1 lingură unt de migdale în fiecare bol și ornați cu zmeură proaspătă. Răchiți până când este gata de servire.

Sugestie: Pentru o versiune tropicală, înlocuiți zmeura cu mango și puțin suc de fructul pasiunii





CREMĂ TARTINABILĂ DIN ALUNE

4 PORȚII - PREPARARE ÎN 15 MIN.

60 g alune în coajă - 50 g ciocolată cu lapte - 1 lingură unt de alune - 50 g de ciocolată neagră - 2 linguri ulei de alune

- Puneți alunele în vas și zdrobiți-le grosier folosind butonul
- Prăjiți-le într-o tigaie uscată. După ce devin maronii-aurii, puneți-le deoseptă.
- Rupeți ciocolata cu lapte și ciocolata neagră în bucăți și topiți-le în bain-marie. Lăsați la răcit.
- Puneți alunele prăjite în vasul blenderului și apăsați pe butonul reglați la **nivelul 1**, apăsați butonul și reglați la **45 de secunde**. Apăsați pe buton pentru a obține o pudră fină. Adăugați ciocolata topită, untul de alune și uleiul, apoi amestecați-le în blender timp de maximum 1 minut, amestecând folosind împingătorul dacă este necesar, până când obțineți un amestec omogen. Păstrați într-un vas din sticlă.

Sugestie: Păstrați crema tartinabilă într-un loc uscat, ferit de lumina soarelui. Dacă se întărește, încălziti-o timp de câteva secunde, pentru a fi mai ușor de întins.



BOL DE ACAI

4 PORȚII - PREPARARE ÎN 10 MIN.

2 linguri pudră de acai - 400 ml lapte de migdale - 2 banane - 150 g afine

Pentru stratul de acoperire: 2 banane - 2 kiwi - 1 rodie - 30 g semințe de chia - o mână de alune

- Spălați afinele și feliați bananele. Puneți pudra de acai, bucățile de banană, afinele și laptele de migdale în vasul blenderului.
- Selectați programul și apăsați butonul Start. Turnați amestecul în 4 boluri la finalizarea programului.
- Decojați fructele kiwi și bananele rămase și feliați-le fin. Strângeți semințele de rodie. Tocați grosier alunele.
- Așezați fructele cu atenție pe rânduri în fiecare bol, apoi adăugați semințele de chia și alunele.

**Fructele de acai provin din America de Sud.
Sunt bogate în antioxidanti, vitamine și minerale.**



BOL DE FRUCTE GOJI, ACAI ȘI NUCĂ DE COCOS

4 PORȚII - PREPARARE ÎN 10 MIN.

100 g pulpă de acai congelată - 1 lingură pudră de maca - 2 banane - 200 ml suc de mere - 10 căpșuni

Pentru stratul de acoperire: 1 banană - 4 căpșuni - 2 linguri de goji - 100 g granola - câțiva fulgi de cocos - sirop de arțar Pentru a servi: 2 nuci de cocos (optional)

- Spălați căpșunile. Feliați bananele.
- Puneți bananele, pulpa de acai, pudra de maca, căpșunile și sucul de mere în vasul blenderului.
- Selectați programul și apăsați butonul Start.
- Tăiați cele 4 căpșuni în bucăți. Rupeți nuclele de cocos pe jumătate. În fiecare jumătate de nucă de cocos (sau în boluri), turnați smoothie-ul, apoi ornați cu puțină granola, banana feliată, căpșuni, goji și câțiva fulgi de cocos.
- Adăugați puțin sirop de arțar și savurați imediat.

Sugestie: Dacă doriți să serviți ca smoothie (în pahare), folosiți o singură banană.



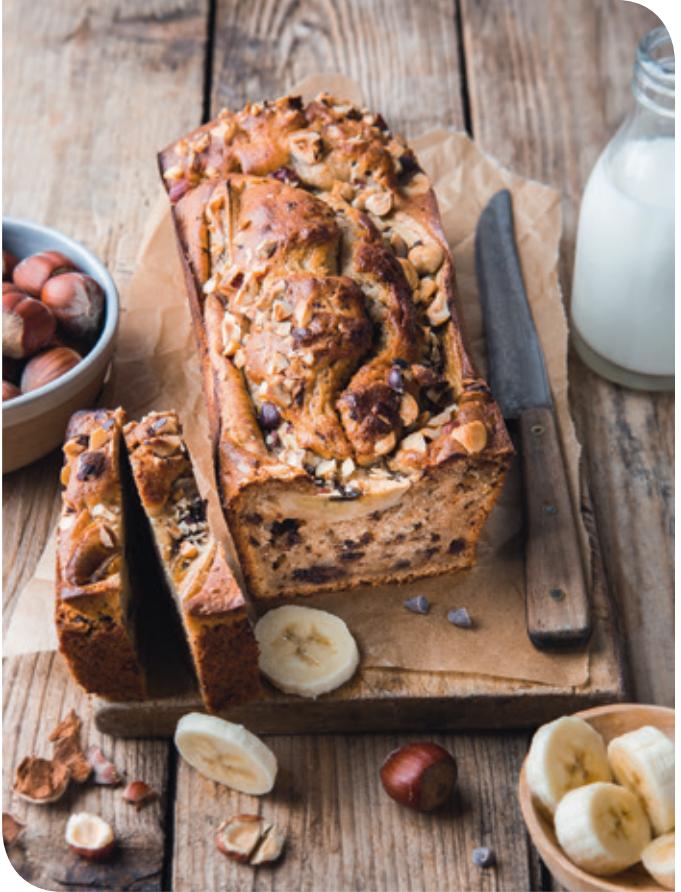
MINICLĂTITĂ OLANDEZĂ CU AFINE

4 PORȚII - PREPARARE ÎN 10 MIN.

160 g făină - 40 g pudră de migdale - 1 vârf sare de masă - 6 ouă mari - 300 ml zer - 150 g zahăr - zeama de la o lămâie neacoperită cu ceară - 1 păstaie de vanilie - 125 g afine - 20 g unt

- Amestecați făină, pudra de migdale și sarea deoseptă.
- Puneți ouăle în vasul blenderului, adăugați zerul, zahărul, zeama de la lămâie și păstaia de vanilie răzuită. Apăsați pe butonul Start și reglați la **nivelul 4** și apăsați pe butonul Stop; reglați la **20 de secunde** și apăsați pe butonul Start. Adăugați amestecul, selectați programul și apăsați pe butonul Stop. La sfârșitul programului, deschideți capacul, turnați amestecul într-un bol, adăugați afinele, apoi lăsați deoseptă timp de 30 de minute.
- Preîncălziți cuptorul la 210°C. Puneți două tăvi mici de 25 cm, din fontă, în cuptor, astfel încât să devină foarte fierbinți până în momentul coacerii.
- După ce cuptorul a atins temperatura dorită, puneți un vârf de cuțit de unt în fiecare tavă și introduceți-le în cuptor timp de 2 - 3 minute, până când se topește untul. Apoi turnați amestecul și coaceți timp de aprox. 15 minute.
- Scoateți din cuptor, ornați cu fulgi de migdale și serviți imediat.





PRĂJITURĂ CU BANANE ȘI FULGI DE CIOCOLATĂ

4 PORȚII - PREPARARE ÎN 20 MIN.

180 g făină - 2 lingurițe praf de copt - 1 vârf de cuțit de sare - 60 g unt moale - 180 g zahăr - 1 ou - 3 banane foarte coapte - 120 ml lapte fermentat - 125 g fulgi de ciocolată

- 1 | Preîncălziți cuptorul la 180°C.
- 2 | Puneți toate ingredientele în vasul blenderului, cu excepția fulgilor de ciocolată. Selectați programul și apăsați butonul Start. Amestecați ingredientele folosind împingătorul, dacă este necesar.
- 3 | La sfârșitul programului, deschideți capacul, adăugați fulgii de ciocolată și apăsați pe butonul , reglați la nivelul 3, apăsați pe butonul , reglați la 20 de secunde și apăsați pe butonul Stop.
- 4 | Turnați amestecul într-o tavă de prăjitori unsă în prealabil și presărată cu făină. Coaceți timp de 50 de minute.
- 5 | Scoateți tava din cuptor și lăsați prăjitura să se răcească complet înainte de a întoarce tava pentru a scoate prăjitura.

Sugestie: Puteți coace prăjitură individuală, turnând amestecul în forme de brioșe și reglând durata de coacere la 20 de minute.



SMOOTHIE DIN MANGO, SEMINȚE DE CHIA ȘI LAPTE DE OVĂZ

4 PORȚII - PREPARARE ÎN 10 MIN.

1 mango mare - 2 portocale - 2 linguri semințe de chia
- 400 ml lapte de ovăz - 2 curmale



Jumătate de mango - 1 portocală - 1 lingură de semințe de chia - 200 ml de lapte de ovăz - 1 curmală

- 1 | Decojați fructul de mango și tăiați interiorul în bucăți. Scoateți sâmburii curmalelor.
- 2 | Decojați portocalele și scoateți feliile.
- 3 | Puneți curmalele, feliile de portocală și fructul mango tăiat cubulete în vasul blenderului sau în sticlă portabilă/on-the-go. Adăugați semințele de chia.
- 4 | Turnați lăptele, selectați programul și apăsați pe butonul Start.
- 5 | Savurați imediat.

Sugestie: Dacă nu consumați smoothie-ul imediat, se va îngroșa din cauza semințelor de chia. Apoi îl puteți folosi pentru a prepara un bol de smoothie.



SUPĂ RECE CU SEMINȚE

4 PORȚII - PREPARARE ÎN 10 MIN.

2 avocado mici, coapte - 2 castraveți mici (sau 1 mare) - 1 dovlecel - 100 g frunze de spanac - sucul de la 2 lime - 2 cm ghimbir - 300 ml apă rece - ½ linguriță de wasabi - 2 linguri semințe de dovleac - 2 linguri semințe de susan - 2 linguri semințe de floarea soarelui - 2 linguri semințe de muștar - puțin ulei de măslini - sare și piper

- 1 | Decojați castraveții, apoi tăiați-i în jumătate pe lungime. Scoateți semințele și tăiați interiorul în bucăți. Spălați și tăiați dovleciul cubulete. Tăiați avocado în două, scoateți sâmburele și scoateți miezul cu lingura. Clătiți frunzele de spanac. Decojați și răzuiați ghimbirul.
- 2 | Puneți castraveții și avocado în vasul blenderului împreună cu dovlecelul tăiat cubulete și frunzele de spanac. Adăugați ghimbirul, sucul de lime și wasabi. Turnați apă. Condimentați cu sare și piper.
- 3 | Selectați programul reglând la **turația 5** timp de 1 minut și apăsați pe butonul Start.
- 4 | Răciți până când este gata de servire.
- 5 | Chiar înainte de a servi, turnați supa în boluri, adăugați puțin ulei de măslini, apoi presărați semințele deasupra. Condimentați cu sare și piper.



CLĂTITE DE DOVLEAC PLĂCINTAR ȘI FĂINĂ DE CASTANE

4 PORȚII - PREPARARE ÎN 15 MIN.

75 g făină de grâu - 25 g făină de castane - 20 g zahăr brun - 1 pliculeț de praf de copt - 150 ml lapte - 900 ml piure de dovleac de plăcintă - 2 ouă - 30 g unt topit - semințe de la o păstorie de vanilie

- 1 | Separați albușul și gălbenușul ouălor.
- 2 | Puneți toate ingredientele în vasul blenderului, cu excepția albușurilor de ou. Selectați programul și apăsați butonul Start. Amestecați ingredientele folosind împingătorul, dacă este necesar.
- 3 | La sfârșitul programului, deschideți capacul și turnați amestecul într-un bol.
- 4 | Bateți albușurile spumă până când compozitia este fermă și încorporați-le apoi cu atenție în amestec.
- 5 | Topiți un vârf de cuțit de unt într-o tigaie, turnați un polonic mic de aluat și prăjiți 1 - 2 minute pe fiecare parte. Repetați până când terminați aluatul.

Sugestie: Serviți aceste clătite cu puțin sirop de arțar și ornați cu nuci pecan zdrobite.





2

BRIOŞE CU GORGONZOLA, MIERE ŞI ROZMARIN

4 PORTII - PREPARARE ÎN 15 MIN.

3 ouă - 100 ml lapte - 70 g unt - 70 ml ulei de măslini - 200 g făină - 1 pliculeț de praf de copt - 2 lingură de miere fluidă - 2 crenguțe de rozmarin - 110 g gorgonzola

- Preîncălziți cuptorul la 180°C. Separați albușul și gălbenușul ouălor.
- Puneți gălbenușurile, lăptele, untul topit și uleiul de măslini în vasul blenderului. Adăugați făina cernută și praful de copt, mierea și rozmarinul tocăt mărunt și închideți capacul.
- Selectați programul și apăsați butonul . Amestecați ingredientele folosind împingătorul, dacă este necesar. La sfârșitul programului, deschideți capacul și turnați amestecul într-un bol.
- Folosind un tel electric, bateți albușurile de ouă până când compoziția este fermă și încorporați-le cu atenție în aluat.
- Turnați jumătate din aluat în formele de briose unse în prealabil și presărate cu făină, adăugați câteva cuburi de gorgonzola, apoi acoperiți cu restul aluatului.
- Coacăti timp de 25 de minute. Serviți-le calde.

Sugestie: Puteți prepara aceste briose și într-o tavă mare pentru prăjitură. Pentru aceasta, măriți durata de coacere cu aprox. 20 de minute.



3

BAGHRIR CU FLORI DE PORTOCAL SAU CLĂTITE CU O MIE DE GĂURI

4 PORTII - PREPARARE ÎN 20 MIN.

600 ml apă căldată - 1 lingură drojdie uscată - 200 g grăsime de grâu dur extra fin - 120 g făină - 2 linguri de praf de copt - 55 g zahăr tos - 1 vârf de cuțit sare de masă - 1 lingură apă de flori de portocal

- Turnați apa și drojdia uscată, mărunțită într-un bol. Lăsați deoparte timp de 5 minute.
- Puneți grăsimea, făina, drojdia, zahărul și sareea în vasul blenderului. Apăsați pe butonul reglați la nivelul 5 și apăsați pe butonul ; reglați la 30 de secunde și apăsați pe butonul .
- Adăugați drojdia diluată și apa de flori de portocal, selectați programul și apăsați pe butonul . Amestecați ingredientele folosind împingătorul, dacă este necesar.
- Puneți aluatul într-un bol, acoperiți cu o lăvă umedă și lăsați-l să crească timp de 30 de minute.
- Încălziți o tigie mică, unsă cu unt. Turnați un polonic mic de aluat în tigie și coaceti cătitele fără a le întoarce. Repetați până când terminați aluatul.

Sugestie: Serviți aceste cătite cu miere și fulgi de migdale.



3

TRUFE DE CIOCOLATĂ

4 PORTII - PREPARARE ÎN 15 MIN.

100 g alune în coajă - 100 g nuci în coajă - 40 g boabe de cacao crude - 1 vârf de cuțit de sare - 1 lingură de ulei de nuca de cocos - 4 linguri de sirop de agave - 5 linguri de praline

- Puneți alunile, nucile și boabele de cacao crude în vasul blenderului. Mențineți apăsat butonul picPLS timp de 20 de secunde. După ce terminați, desprindeți aluatul de pe pereții vasului și amestecați din nou în blender timp de 20 de secunde. Adăugați sarea, uleiul de nuca de cocos și siropul de agave.
- Selectați programul și apăsați pe butonul , amestecând regulat cu împingătorul în timpul programului. Derulați programul din nou în timp ce amestecați cu împingătorul, dacă este necesar.
- Combinați amestecul rezultat. Formați în mână aproximativ cincisprezece biluțe de dimensiunea unei nuci, apoi rostogoliți-le în praline.
- Păstrați trufele în frigider timp de cel puțin 2 ore înainte de a le servi.

Sugestie: Puteți rostogoli trufele în semințe de susan sau cacao amăruite.





PRĂJITURĂ CU LAPTE DE MIGDALE ȘI ALUNE

4 PORȚII - PREPARARE ÎN 30 MIN.

200 g nuci caju - 100 ml lapte de migdale - 2 linguri suc de lămâie - 3 linguri sirop de arțar - 1 linguriță scorțișoară - ½ linguriță extract de vanilie
Pentru baza din biscuiți: 70 g nuci pecan - 10 curmale mari - 1 vârf cuțit de sare - 100 ml sirop de arțar

- 1 | Îmbibați nucile caju într-un bol cu apă timp de 8 ore, apoi scurgeți-le.
 - 2 | Puneți nucile pecan, curmalele fără sămburi, sarea și siropul de arțar în vasul blenderului, selectați programul și apăsați pe butonul . Amestecați ingredientele folosind împingătorul, dacă este necesar.
 - 3 | Căptușiți forme de prăjitură cu folie din plastic, apoi distribuiți amestecul în forme. Presați, apoi lăsați în frigider timp de 30 de minute.
 - 4 | Puneți nucile caju în vasul blenderului și apăsați pe butonul timp de câteva secunde, în timp ce desprindeți compozitia de pe pereții vasului cu împingătorul.
 - 5 | Adăugați laptele de migdale, sucul de lămâie, siropul de arțar, scorțișoara și vanilia. Selectați programul și apăsați butonul .
 - 6 | Turnați acest amestec în forme, peste bază, apoi puneți-le în congelator timp de 4 ore.
- Scoateți prăjiturile din congelator cu 20 de minute înainte de a le servi, întoarceți-le și serviți-le pe farfurii. Decorați cu nuci sau sirop de arțar.**



TARTAR DUKKAH CU SFECLĂ ROŞIE, LABNEH ȘI FISTIC

4 PORȚII - PREPARARE ÎN 10 MIN.

300 g iaurt grecesc - 1 vârf de cuțit de sare - 800 g sfeclă roșie crudă - 100 g fistic zdrobit - 1 lingură semințe de fenicul - 1 lingură semințe de chimen - 1 lingură semințe de coriandru - 2 linguri semințe de susan - 1 legătură mică de mărar - 3 linguri ulei de măslini - zeama de la 1 lămâie - sare și piper

- 1 | Pentru a prepara labneh: cu o zi înainte, combinați iaurtul și sarea și lăsați amestecul într-o sită acoperită cu tifon. Puneți sita peste un bol, legați capetele tifonului împreună pentru a forma o sferă și răciți timp de cel puțin 24 h (dacă dorîți un rezultat mai compact, răciți brânza timp de 48 h). Scoateți labneh din tifon și puneți-l într-un bol mic. Condimentați cu puțin ulei de măslini. Lăsați deoparte.
- 2 | Preîncălziți cuptorul la 180°C. Puneți sfecla roșie într-un vas rezistent la căldură și coaceți timp de 40 de minute.
- 3 | Pentru a prepara dukkah: combinați fisticul zdrobit și semințele și rumeniți amestecul într-o tigaie foarte încinsă timp de câteva minute.
- 4 | După ce s-a răcit, decojiți sfecla roșie. Puneți sfecla roșie în vasul blenderului și adăugați mărarul, uleiul de măslini și sucul de lămâie. Închideți capacul și amestecați intermitent folosind butonul timp de câteva secunde, pentru a obține un amestec tocata mărunt.
- 5 | Serviți sfecla roșie însorită de labneh, presărați deasupra Dukkah și decorați cu puțin mărar.

Știaj că?

Dukkah este un amestec de condimente și semințe originar din Orientul Mijlociu. Poate fi folosit pentru a condimenta salate sau legume, dar și pentru a da savoare cărnii de pui sau pește alb.





CREMĂ NISA LUXURY CU CIOCOLATĂ ȘI BANANE

4 PORȚII - PREPARARE ÎN 5 MIN.

6 banane - 6 linguri de pudră de cacao - 3 linguri unt de arahide - câteva alune zdrobite

- Cu o zi înainte, tăiați bananele pe lungime și puneți-le în congelator.
- În ziua următoare, puneți-le în vasul blenderului împreună cu pudra de cacao și untul de arahide. Selectați programul și apăsați pe butonul . Amestecați ingredientele folosind împingătorul, dacă este necesar.
- La sfârșitul programului, deschideți capacul, distribuiți înghețata în boluri sau păharele, adăugați câteva alune zdrobite și serviți imediat.

Sugestie: Dacă nu vă place untul de arahide, înlocuiți-l cu unt de migdale sau tahini.



IAURT ÎNGHEȚAT CU VIȘINE

4 PORȚII - PREPARARE ÎN 5 MIN.

300 g cireșe fără sâmburi - 125 g iaurt grecesc - 2 linguri miere

- Cu o zi înainte, puneți cireșele fără sâmburi în congelator.
- Puneți cireșele, iaurtul grecesc și mierea în vasul blenderului. Selectați programul și apăsați pe butonul . Amestecați ingredientele folosind împingătorul, dacă este necesar.
- La sfârșitul programului, îndepărtați capacul, distribuiți amestecul în boluri și serviți imediat.

Sugestie: Această rețetă poate fi adaptată după gustul oricui. Puteti schimba fructele în funcție de anotimp sau gustul dvs.!



MILKSHAKE CU ZMEURĂ ȘI MIGDALE

4 PORȚII - PREPARARE ÎN 10 MIN.

200 g zmeură congelată - 1 banană - 500 ml lapte de migdale - 4 linguri de sirop de agave - 5 cuburi de gheăță



100 g zmeură congelată - ½ banană - 250 ml lapte de migdale - 2 linguri sirop de agave - 3 cuburi de gheăță

- Curățați de coajă banana și tăiați-o mărunt.
- Puneți zmeura congelată, bucățile de banană, laptele de migdale, siropul de agave și cuburile de gheăță în vasul blenderului sau în sticlă portabilă/on-the-go.
- Selectați programul și apăsați butonul .
- La sfârșitul programului, turnați milkshake-ul în 4 pahare.
- Beți imediat.

Sugestie: Pentru o versiune mai bogată, înlocuiți banana cu 2 linguri de unt de arahide.



SMOOTHIE CU ZMEURĂ, NUCĂ DE COCOS ȘI VANILIE

4 PORȚII - PREPARARE ÎN 10 MIN.

1 nucă de cocos proaspătă - 1 banană - 125 g zmeură - 1 linguriță zeamă de lime - 1 lingură sirop de agave - 1 păstorie de vanilie



½ nucă de cocos proaspătă - ½ banană - 65 g zmeură - puțină zeamă de lime - 1 linguriță sirop de agave - ½ păstorie de vanilie

- Deschideți nuca de cocos și surgeți apa din ea într-un recipient (în jur de 100 ml). Completați cu apă până obțineți 250 ml de lichid. Scoateți echivalentul a 100 g de miez proaspăt, îndepărând coaja. Împărțiți păstoria de vanilie în două și scoateți semințele.
- Decojați banana și tăiați-o în bucăți.
- Puneți miezul de nuca de cocos și sucul de nuca de cocos în vasul blenderului, porniți programul și apăsați pe butonul .
- Adăugați zmeura, banana, semințele de vanilie, zeama de lime și siropul de agave.
- Selectați programul și apăsați butonul . Savurați imediat.

Sugestie: Înlocuiți nuca de cocos proaspătă cu 250 ml de lapte de nuca de cocos.





MILKSHAKE DE CIOCOLATĂ, CURMALE ȘI PARĂ BERGAMOTĂ

4 PORȚII - PREPARARE ÎN 10 MIN.

400 ml lapte de orez - 300 g înghețată de ciocolată - 2 picături ulei esențial de pară bergamotă - 1 banană - 3 curmale - 3 cuburi de gheăță

200 ml lapte de orez - 150 g înghețată de ciocolată - 1 picătură ulei esențial de pară bergamotă - ½ banană - 1 curmală mare - 2 cuburi de gheăță

- 1 | Decojați și feliați banana. Scoateți sâmburii curmalelor.
- 2 | Puneti banana, înghețata de ciocolată și cuburile de gheăță în vasul blenderului.
- 3 | Adăugați banana și curmalele.
- 4 | Turnați laptele de orez și uleiul esențial de pară bergamotă.
- 5 | Selectați programul și apăsați butonul Start. Serviți în pahare mari.

Uleiul esențial de pară bergamotă are proprietăți calmante și este benefic pentru digestie. Este un ingredient optional în rețetă, dar conferă ciocolatei o aromă de citrice delicioasă.



BRIOSĂ CU ZMEURĂ ȘI SEMINȚE

4 PORȚII - PREPARARE ÎN 20 MIN.

80 g unt topit - 75 g zahăr brun - 150 g zahăr tos - 200 g făină - 150 g migdale măcinat - 1 săculeț praf de copt - 200 ml lapte fermentat - 2 ouă - 120 g căpșuni curățate - 40 g semințe combinate (muguri de pin, semințe de in, susan, mac etc.).

- 1 | Preîncălziți cuporul la 200°C.
- 2 | Curătați căpșunile și clătiți-le în apă proaspătă.
- 3 | Puneți toate ingredientele în vasul blenderului, cu excepția căpșunilor și semințelor. Selectați programul și apăsați butonul Start. Amestecați ingredientele folosind împingătorul, dacă este necesar.
- 4 | La sfârșitul programului, deschideți capacul, adăugați căpșunile și amestecați intermitent folosind funcția timp de câteva secunde, pentru a combina rapid amestecul.
- 5 | Distribuiți amestecul în forme de prăjituri, presărați deasupra semințele combinate și coaceti timp de aprox. 20 de minute.

Sugestie: Pentru a crea briose de dimensiuni egale, umpleți formele până la maximum ¾ din capacitate.

Nu intrați în panică, briosele vor crește la cuptor!



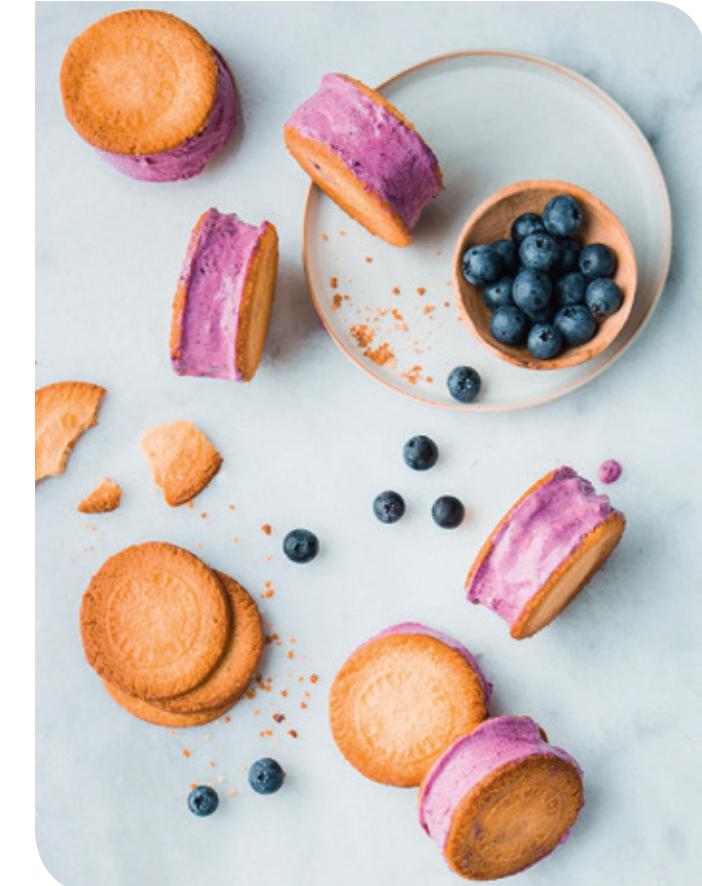
ÎNGHEȚATĂ SANDVIŞ CU AFINE

4 PORȚII - PREPARARE ÎN 10 MIN.

540 g iaurt grecesc - 210 g afine congelate - 2 linguri miere fluidă - 24 de biscuiți Breton

- 1 | Cu o zi înainte, distribuiți iaurtul în tăvile pentru cuburi de gheăță și lăsați peste noapte în congelator.
- 2 | A doua zi, puneti cuburile de gheăță cu iaurt, afinele congelate și mierea fluidă în vasul blenderului.
- 3 | Selectați programul și apăsați pe butonul Start, amestecați compozitia folosind împingătorul, dacă este nevoie.
- 4 | La sfârșitul programului, deschideți capacul și preparați sandvișurile punând o lingură de înghețată între doi biscuiți și apăsând ușor pentru a strivi înghețata între cei doi biscuiți.

Sugestie Puteți adăuga câteva afine întregi după ce amestecați compozitia în blender.





BATOANE ENERGIZANTE

4 PORTII - PREPARARE ÎN 10 MIN.

260 g fulgi de ovăz - 90 g unt moale - 80 g ulei de nucă de cocos - 60 g fructe goji - 10 g căpșuni uscate congelate - 70 g merisoare - 3 linguri sirop de arțar

- 1 | Preîncălziți cuptorul la 180°C. Căptușiți o tavă dreptunghiulară cu hârtie de copt.
- 2 | Puneți untul, uleiul de nucă de cocos, fulgii de ovăz, merisoarele și fructele goji în vasul blenderului. Adăugați siropul de arțar. Selectați programul și apăsați butonul Start. În timpul programului, amestecați continuu în vas folosind împingătorul.
- 3 | La sfârșitul programului, deschideți capacul, amestecați rapid cu împingătorul timp de câteva secunde și turnați amestecul peste hârtia de copt. Presărați deasupra căpșunile mărunte și apăsați-le ferm într-un strat cu o grosime de aprox. 1 cm.
- 4 | Lăsați la cuptor timp de aprox. 20 de minute până când amestecul începe să devină maro-auriu.
- 5 | După ce s-a răcit, puneți tava în frigider timp de 1 oră. Tăiați sub formă de batoane și serviți.

Sugestie: Adăugați nucile în același timp cu căpșunile.



CHEC MARMORAT CU CREMĂ DE CIOCOLATĂ ȘI VANILIE

4 PORTII - PREPARARE ÎN 25 MIN.

100 g unt moale - 150 g zahăr pudră - 3 ouă - 40 g lapte - 170 g făină - 2 linguri praf de copt - 1 păstie de vanilie - 100 g cremă de ciocolată

- 1 | Preîncălziți cuptorul la 200°C.
- 2 | Puneți untul și zahărul în vasul blenderului, apăsați pe butonul , reglați la nivelul 6, apăsați pe butonul , setați la 30 secunde și apăsați pe butonul Stop. Adăugați ouăle și laptele, apoi amestecați în blender timp de încă 30 de secunde la turăția 6.
- 3 | Adăugați făină și praful de copt, selectați programul și apăsați pe butonul Stop. Amestecați ingredientele folosind împingătorul, dacă este necesar. La sfârșitul programului, deschideți capacul și distribuiți amestecul în 2 boluri.
- 4 | Adăugați semințele de vanilie în primul bol și amestecați. Adăugați crema de ciocolată în al doilea bol și amestecați.
- 5 | Ungeți o tavă de copt, apoi adăugați straturi alternative de aluat până când umpleți tava la $\frac{2}{3}$ din capacitate.
- 6 | Coaceți timp de 10 minute, reduceți temperatura la 180°C și continuați să coaceți timp de 35 de minute.
- 7 | Lăsați-o să se răcească complet înainte de a întoarce tava pentru a scoate prăjitura.



VIRGIN PINA COLADA

4 PORTII - PREPARARE ÎN 10 MIN.

150 ml lapte de cocos - 300 ml suc de ananas - 1 ananas mic Victoria - 40 ml sirop de zahăr din trestie - 12 cuburi de gheăță

- 1 | Pregătiți ananasul, apoi tăiați-l în bucăți.
- 2 | Turnați toate ingredientele în vasul blenderului.
- 3 | Selectați programul și apăsați butonul Start. La sfârșitul programului, deschideți capacul și turnați Pina Colada în pahare.
- 4 | Savurați imediat.

Sugestie: Serviți cocktailurile în pahare de vin și ornăți cu o felie de ananas.



MILKSHAKE CU MANGO, FRUCTUL PASIUNII ȘI NUCA DE COCOS

4 PORTII - PREPARARE ÎN 10 MIN.

1 mango - 200 g șerbet de mango - 250 ml apă de nucă de cocos - 1 cm galangal (sau ghimbir) - 2 bucată fructul pasiunii - 4 cuburi gheăță

Jumătate de mango - 100 g șerbet de mango - 125 ml apă de nucă de cocos - 1 bucată mică de galangal (sau ghimbir) - 1 fructul pasiunii - 2 cuburi de gheăță

- 1 | Decojați mango-ul și tăiați în cuburi miezul. Decojați și tocați mărunt galangalul sau ghimbirul.
- 2 | Puneți mango-ul, șerbetul, galangalul/ghimbirul și cuburile de gheăță în vasul blenderului sau în sticla portabilă/on-the-go. Turnați apa de nucă de cocos.
- 3 | Selectați programul și apăsați butonul Stop. Tăiați fructul pasiunii pe jumătate. Turnați milkshake-ul în pahare și acoperiți cu jumătățile de fructul pasiunii.

Sugestie: Puteți înlocui apa de nucă de cocos cu suc de aloe vera.



LASSI DIN ZMEURĂ ȘI APĂ DE TRANDAFIRI

4 PORȚII - PREPARARE ÎN 5 MIN.

450 g zmeură - 6 linguri zahăr tos - ½ lingură de apă de trandafiri - ½ linguriță de ghimbir măcinat - 600 g iaurt grecesc - 12 cuburi de gheăță

225 g zmeură - 3 linguri zahăr tos - 1 lingură apă de trandafiri - un vârf de cuțit ghimbir măcinat - 300 g iaurt grecesc - 4 cuburi de gheăță

1 | Puneți zmeura în vasul blenderului și adăugați zahărul, apa de trandafir și ghimbirul. Lăsați deoparte timp de 15 minute.

2 | Adăugați iaurtul grecesc și cuburile de gheăță, selectați programul și apăsați pe butonul Start. La sfârșitul programului, deschideți capacul și turnați lassi în pahare. Savurați imediat.

Sugestie: Această rețetă se poate prepara și cu mango sau căpșuni.



COCKTAIL DIN COACĂZE ROȘII ȘI VIOLETE

4 PORȚII - PREPARARE ÎN 10 MIN.

200 g fructe de pădure roșii combinate - un sfert de lămâie (sau jumătate de lime) - 8 cuburi de gheăță - 500 ml limonadă - câteva violete

1 | Răzuți coaja de lămâie și stoarceți lămâia. Spălați fructele de pădure roșii.

2 | Puneți coaja, sucul de lămâie și fructele de pădure roșii în vasul blenderului. Adăugați cuburile de gheăță. Selectați programul și apăsați butonul Start.

3 | Turnați cocktailul în pahare și adăugați limonadă. Decorați cu violete și serviți imediat.

Sugestie: Pentru o versiune mai sănătoasă, înlocuiți limonada cu apă.



PESTO CU MĂCRIȘ ȘI FISTIC

4 PORȚII - PREPARARE ÎN 10 MIN.

60 g parmezan - 50 g măcriș - 50 g fistic - 40 g muguri de pin - 120 ml ulei de măslini

1 | Tăiați parmezanul în bucăți mici. Clătiți măcrișul cu apă proaspătă.

2 | Puneți parmezanul, măcrișul, fisticul, mugurii de pin și uleiul de măslini în vasul blenderului. Selectați programul și apăsați butonul Stop. La sfârșitul programului, deschideți capacul și turnați sosul pesto într-un recipient.

Sugestie: Serviți acest sos pesto cu spaghetti sau folosiți-l pentru a condimenta o mozzarella sau o salată de roșii.



SOS DE LINTE ROȘIE

4 PORȚII - PREPARARE ÎN 15 MIN.

200 g linte roșie - 1 cătel de usturoi - zeama de la 1 lămâie - 2 linguri de tahini - 30 g nuci caju - 40 ml ulei de măslini - sare și piper

1 | Gătiți linte roșie într-o tigaie mare cu apă sărată, timp de 20 de minute. Scurgeți și lăsați-o să se răcească integral.

2 | Puneți linte, usturoiul decojît, sucul de lămâie, tahini, nucile caju și uleiul de măslini în vasul blenderului. Condimentați cu sare și piper.

3 | Selectați programul și apăsați butonul Stop. La sfârșitul programului, deschideți capacul și turnați sosul într-un bol.

4 | Decorați cu nuci caju tocate și plante aromatice proaspete.

Sugestie: Pentru ca sosul să fie mai lute, adăugați un vârf de boia de ardei înainte de a amesteca.





2

GUACAMOLE CU CEAPĂ ROŞIE

4 PORȚII - PREPARARE ÎN 10 MIN.

3 avocado foarte coapte - ½ de ceapă roşie - zeama de la 1 lime - 1 roşie - 1 lingură ulei de măslini - ½ lingură pudră de chimen - câteva picături de Tabasco® - câteva crenguțe de coriandru - sare și piper

- | Decojați și tocați ceapa roșie. Lăsați deoparte.
- | Decojați și scoateți semințele din roșie.
- | Tăiați avocado pe jumătate și scoateți miezul cu o linguriță. Puneți-l în vasul blenderului.
- | Adăugați roșia, sucul de lămâie, uleiul de măslini, chimenul și sosul Tabasco®. Condimentați cu sare și piper, apăsați pe butonul reglați la nivelul H (maximum) apoi apăsați pe butonul ; reglați la 30 de secunde, apoi apăsați pe butonul . Amestecați ingredientele folosind împingătorul.
- | Puneți guacamole într-un bol și adăugați ceapa tocată.
- | Presărați coriandru tocat și serviți.

Sugestie: Adăugați ardei mici, feliați și roșii cherry înainte de a servi.

3

MARGARITA CU ARDEI IUTE ȘI ANANAS

4 PORȚII - PREPARARE ÎN 15 MIN.

1 ardei jalapeño - 50 ml sirop de zahăr din trestie - 300 ml suc de ananas - 100 ml suc de lime - 700 g cuburi de gheată

- | Tocați fin ardeul jalapeño. Folosind împingătorul, amestecați-l cu siropul de zahăr din trestie și lăsați amestecul să infuzeze timp de 15 minute.
- | Treceți prin sită, apoi adăugați sucul de ananas și sucul de lime. Amestecați bine. Chiar înainte de a servi, puneți amestecul în vasul blenderului și adăugați cuburile de gheată.
- | Selectați programul și apăsați butonul . La sfârșitul programului, deschideți capacul și distribuiți margarita în pahare.

Sugestie: Pentru o margarita și mai clasica, nu ultăți să frecați de gura paharelor o lămâie și să introduceți gura paharelor în sare!



3

HUMUS CU SFECLĂ ROȘIE ȘI NĂUT

4 PORȚII - PREPARARE ÎN 15 MIN.

250 g năut la conservă - 1 sfeclă roșie gătită - 1 cățel de usturoi - 1 lingură tahini - 2 linguri suc de lămâie - 3 linguri ulei de măslini - 50 ml de apă - 1 vârf de cutit mare boia de ardei - câteva semințe de floarea soarelui - sare și piper

- | Decojați usturoiul și tăiați-l pe jumătate. Scoateți bulbul. Decojați și tocați sfecla roșie. Clătiți și scurgeți boabele de năut.
- | Puneți boabele de năut, sfecla roșie, usturoiul, tahini, sucul de lămâie și boiaua de ardei în vasul blenderului. Condimentați cu sare și piper și adăugați uleiul de măslini.
- | Apăsați pe butonul reglați la nivelul 2, apăsați pe butonul , reglați la 1 minut și apăsați pe butonul adăugați treptat apă prin capac și amestecați folosind împingătorul.
- | Puneți humusul într-un bol și presărați semințe de floarea soarelui.

Sugestie: Puteți înlocui boiaua de ardei cu semințe de muștar.



4

KTIPITI CU FETA ȘI ARDEI

4 PORȚII - PREPARARE ÎN 15 MIN.

2 ardei roșii - 100 g feta - 120 g iaurt grecesc - 2 căței de usturoi - puțin mărar - piper măcinat - 1 lingură muguri de pin - puțin ulei de măslini

- | Preîncălziți cuporul la 220°C.
- | Puneți ardeii întregi pe o hârtie impermeabilă la grăsimi și rumeniți timp de 30 de minute, întorcându-i la jumătatea intervalului (ardeii trebuie să se rumenească total).
- | Scoateți ardeii din cupor, puneți-i într-o pungă la frigider și lăsați-i să se răcească înainte de a le scoate semințele.
- | Puneți ardeii, feta, iaurtul, usturoiul și mărarul în vasul blenderului. Selectați programul și apăsați butonul . La sfârșitul programului, deschideți capacul, condimentați sosul de ardei, apoi transferați-l într-un bol.
- | Decorați cu muguri de pin și puțin ulei de măslini și serviți cu biscuiți sărați sau pită.

Sugestie: Pentru mai multă prospețime, puteți înlocui mărarul cu mentă proaspătă.



POUŽÍVATEĽSKÁ PRÍRUČKA

> AUTOMATICKÉ PROGRAMY



> MANUÁLNE NASTAVENIA



> NÁROČNOSŤ



> PRENOSNÁ FĽAŠA



MNOŽSTVO SUROVÍN POTREBNÝCH
PRE JEDNU FĽAŠU NA CESTY

1. časť - Na úvod

10 steps to unlock the potential of your blender

- > Infinymix+ nie je len obyčajný smoothie mixér, ale váš nový oblúbený partner pri príprave výživných a zdravých pokrmov!
- > Vďaka vysokorýchlosnému motoru v kombinácii s technológiou Powelix Life Blades môžete vytvárať najrôznejšie recepty, od smoothie až po dezerty.
- > Infinymix+ nie je len obyčajný smoothie mixér, ale váš nový oblúbený partner pri príprave výživných a zdravých pokrmov!
- > Začnite týmito 10 krokmi a 10 receptami na prvých 10 dní, aby ste sa s mixérom Infinymix+ lepšie zoznámili.

Tipy

- > Ak chcete dosiahnuť dokonalé výsledky, vložte najprv najmäkké suroviny a tekutiny, potom pridajte najtvrdšie suroviny a na záver vložte zmrazené potraviny alebo kocky ľadu.
- > Neprekračujte označenie maximálnej hladiny.
- > Na prípravu hustejšej konzistencie použite priloženú paličku.
- > Ak chcete dosiahnuť jemnejšiu textúru, upravte rýchlosť, nechajte mixér Infinymix+ bežať a pridávajte tekutinu, až kým nedosiahnete požadovanú textúru.

Na cesty

- > Vložte suroviny v opačnom poradí do prenosnej fľaše (v závislosti od modelu). Najprv vložte zmrazené potraviny, tvrdé suroviny a nakoniec mäkké suroviny a tekutiny. Rozmixujte ich priamo vo fľaši, ktorú si môžete so sebou vziať kamkoľvek.



ČOKOLÁDOVO-BANÁNOVO-KOKOSOVÝ MLIEČNY KOKTEIL

4 PORCIE – PRÍPRAVA 5 MINÚT

2 banány – 400 ml kokosového mlieka – 4 kopčeky čokoládovej zmrzliny

- 1 | Banány olúpte a nakrájajte.
- 2 | Vložte všetky suroviny do nádoby mixéra, pevne zatvorte veko, vyberte program a stlačte tlačidlo Start Stop.
- 3 | Po skončení programu otvorte veko a ihneď podávajte v pohároch so slamkou.

Tip: Ak chcete, aby bol mliečny kokteil chladivejší, použite zmrazené kúsky banánov.



ĽADOVÁ KÁVA

6 PORCIÍ – PRÍPRAVA 5 MINÚT

300 ml mandľového mlieka – 6 dávok espresso – 2 ČL slaného karamelu – pätnásť kociek ľadu

- 1 | Dajte mandľové mlieko, espressá a slaný karamel do nádoby mixéra, zatvorte veko, vyberte program a stlačte tlačidlo Start Stop.
- 2 | Po skončení programu otvorte veko, nalejte zmes do 6 veľkých pohárov a pridajte kocky ľadu. Podávajte ihned!

Máte chuť na niečo netradičné?
Nahradťte slaný karamel medom a pridajte do ľadovej kávy pári kvapiek vody z pomarančových kvetov.



DETOX SMOOTHIE

6 PORCIÍ – PRÍPRAVA 5 MINÚT

2 kelové listy – 2 surové cvikle (asi 250 g) – 2 stonky zeleru (asi 80 g) – 500 ml pomarančovej šťavy – 2 PL citrónovej šťavy – 2 banány – 2 PL agávového sirupu

- Z kelových listov odstráňte stonky a listy nasekajte. Nasekajte zelerové stonky nadrobno. Olúpte cviklu a nakrájajte ju na kocky. Banány olúpte a nakrájajte.
- Do nádoby mixéra nalejte pomarančovú šťavu, citrónovú šťavu a agávový sirup, pridajte kel, cviklu, zeler a banán. Zatvorte veko.
- Vyberte program a stlačte tlačidlo . Po skončení programu otvorte veko a ihneď podávajte.

Tento recept je plný vitamínov, zdravých výživných látok a antioxidantov a skvele sa hodí na raňajky.



PALACINKY Z GAŠTANOVEJ MÚKY

4 PORCIE – PRÍPRAVA 5 MINÚT

250 g pšeničnej múky – 50 g gaštanovej múky – 100 g cukru – 4 vajíčka – 90 g roztopeného masla – 1 tobolka vanilky – 600 ml vlažného mlieka

- Nasypeť múku do nádoby mixéra. Pridať cukor, vajcia, roztopené maslo, semienka vanilky a mlieko. Zatvorte veko, vyberte program a stlačte tlačidlo . Ak je to potrebné, premiešajte suroviny paličkou.
- Po skončení programu otvorte veko a nechajte cesto asi 15 minút odstáť.
- Rozohrejte panvicu s nepriľnavým povrchom, dajte do nej oriešok masla, naberačkou nalejte cesto a krúživým pohybom panvice ho rozlejte po celej ploche. Nechajte smažiť minútu až dve a potom palacinku otočte. Postup opakujte, až kým neminiete cesto. Palacinky podávajte s domácim džemom alebo len tak s cukrom.

Tip: Aké je tajomstvo dobrého palacinkového cesta? Nechať ho odstáť.



ŠPENÁTOVO-MÄŤOVÝ ZELENÝ HUMMUS

4 PORCIE – PRÍPRAVA 10 MINÚT

500 g cíceru – 40 g baby špenátu – ½ zväzku čerstvej mäty – šťava z 1 citróna – 3 PL tahini – 30 ml olivového oleja – štipka soli – 1 PL sezamových semienok

- Baby špenát opláchnite v pitnej vode. Mäťové lístky odstráňte zo stonky.
- Nasypeť cícer do nádoby mixéra a pridať baby špenát, mätu, citrónovú šťavu, tahini, olivový olej a sol.
- Vyberte program a stlačte tlačidlo . Ak je to potrebné, premiešajte suroviny paličkou.
- Po skončení programu otvorte veko a preložte hummus do misky. Posypeť sezamovými semiačkami a čerstvými bylinkami. Nechajte odstáť v chladničke a podávajte.

Tip: Podávajte s kúskami čerstvej zeleniny a krekrami.



FIGOVÁ NÁTIERKA S LIESKOVÝMI ORECHMI A KOZÍM SYROM

4 PORCIE – PRÍPRAVA 5 MINÚT

140 g sušených figy – 300 g kozieho syra – 100 g gréckeho jogurtu – trocha olivového oleja – 20 g nasekaných lieskových orechov – soľ a čierne korenie

- Vložte figy, kozí syr, jogurt a olivový olej do nádoby mixéra. Zatvorte veko, vyberte program a stlačte tlačidlo . Ak je to potrebné, premiešajte suroviny paličkou.
- Po skončení programu otvorte veko a zmes nalejte do malej misky.
- Posypeť nasekanými lieskovými orechmi.

Tip: Podávajte s krekrami a kúskami surovej zeleniny.





SORBET Z ČERNÍC A MASCARPONE

4 PORCIE – PRÍPRAVA 10 MINÚT

300 g čerstvých alebo mrazených černíc, 50 g hnedého cukru – 2 PL medu – 100 g mascarpone

- Nechajte čerstvé černice aspoň na 8 hodín premrazit.
- Potom vložte zmrazené černice do nádoby mixéra, vyberte program a stlačte tlačidlo Start/Stop.
- Po skončení programu pridajte hnedý cukor, med a mascarpone. Vyberte program a podržte stlačené tlačidlo Stop, až kým nevznikne rovnomená zmes. Zamiešajte paličkou.
- Pred podávaním nechajte 30 min zamraziť.

Tip: Na zintenzívnenie chuti použite horský med.



RAJČINOVO-ČEREŠŇOVÉ GASPACHO

4 PORCIE – PRÍPRAVA 15 MINÚT

1 kg rajčín – 200 g čerešní – 2 veľké krajce chleba – 1 PL hnedého cukru – 1 štipka korenia Espelette – pár lístkov bazalky – 20 ml olivového oleja – 3 PL sherry octu – soľ a čierne korenie

- Nakrájajte rajčiny.
- Dajte do misky nakrájané rajčiny, odkôstkované čerešne, nadrobený chlieb a hnedý cukor. Posype soľou, čiernym korením a štipkou korenia Espelette a pridajte olivový olej a sherry oct. Nechajte odstáť aspoň dve hodiny, aby sa chute spojili.
- Vložte zmes do nádoby mixéra, zavorte veko, vyberte program a stlačte tlačidlo Start/Stop. Po skončení programu otvorte veko a podávajte čerstvě s cuketou nakrájanou na kocky, plátkami čerešní a čerstvou bazalkou.

Tip: Na tento recept použite mäsité rajčiny.

1



ENERGETICKÉ GUĽÔČKY

4 PORCIE – PRÍPRAVA 30 MINÚT

10 veľkých datlí – 100 g vylúpaných vlašských orechov – 1 PL goji – 1 PL kokosového oleja – 1 PL kokosu – 1 kopcovitá ČL včelieho peľu – 2 PL klíčkov – sezamové semienka a strúhaný kokos

- Namočte vlašské orechy do studenej vody na 8 hodín. Potom ich vyberte a vysušte.
- Z datlí odstráňte kôstky. Vložte datle, vlašské orechy, goji, kokosový olej, kokos, peľ a klíčky do nádoby a na pár sekúnd stlačte tlačidlo . Zamiešajte paličkou, aby ste získali najemno posekanú zmes.
- Naberte čajovú lyžičku zmesi a vytvarujte guľôčku (aby sa vám nelepila na ruky, namočte si ich do teplej vody).
- Guľôčky obalte strúhaným kokosom alebo sezamovými semiackami.

Tip: Vlašské orechy môžete nahradíť arašíldmi alebo lieskovými orechmi.



MAKRELOVÉ RILLETTES S HORČIČNÝMI SEMIENKAMI

4 PORCIE – PRÍPRAVA 10 MINÚT

2 plechovky makrel vo vlastnej šťave – 60 g mascarpone – 1 šalotka – 1 PL horčičných semienok – 1 ČL citrónovej šťavy – 2 PL repkového oleja – 5 kúskov ružového korenia – trochu pažítky – soľ a čierne korenie

- Otvorte konzervy s makrelou a zlejte z nich vodu. Šalotku ošúpte a pokrájajte nadrobno.
- Do nádoby mixéra vložte mascarpone, horčičné semienka, citrónovú šťavu, olej a ružové korenie. Pridajte soľ a čierne korenie, stlačte tlačidlo a nastavte úroveň 3 a stlačte tlačidlo . Nastavte čas 15 s a stlačte tlačidlo Start/Stop. Zmes premiešajte paličkou.
- Pridajte rozdrobené filety makrel a šalotku, stlačte tlačidlo a nastavte úroveň 1, potom stlačte tlačidlo a nastavte čas 1 min a stlačte tlačidlo Start/Stop. Zmes premiešajte paličkou.
- Rillettes nechajte odstáť a servírujte s nadrobno nasekanou pažítkou.

Tipy: Ak chcete dosiahnuť krémovejšiu konzistenciu, pridajte 1 veľkú PL mascarpone. Nahradťte makrely sardinkami. Natrite na semienkové krekry.

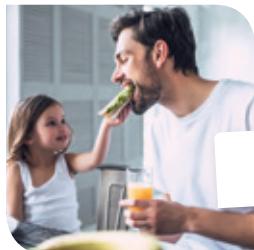


2. časť – Každodenné kulinárské inšpirácie

40 zdravých a chutných receptov na každú príležitosť

> Nechajte sa inšpirovať a rozšírite svoje skúsenosti! V tejto časti vám ponúkame 40 nových zdravých a chutných receptov a desiatky tipov a nápadov na zdokonalenie vašich kuchárskych zručností a vykúzlenie nových chutí.

> Všetky recepty sú rozdelené do kategórií podľa času podávania: raňajky, brunch, olovrant, predjedlo.



Raňajky



Brunch

Domáce sójové mlieko.....	p. 93
Čerešňový kokteil z ryžového mlieka.....	p. 93
Kešu-lieskovoorieškové mlieko	p. 94
Pohánkové palacinky bez mlieka.....	p. 94
Dvojfarebné smoothie.....	p. 95
Malinovo-čokoládový chia puding.....	p. 95
Açaí miska	p. 96
Lieskovooriešková nátierka.....	p. 96
Palacinka Dutch Baby s čučoriedkami	p. 97
Miska s açaí, kokosom a goji	p. 97



Olovrant

Luxusná zmrzlina Nice cream	p. 104
Čerešňový mrazený jogurt.....	p. 104
Malinovo-kokosovo-vanilkové smoothie	p. 105
Malinovo-mandľový mliečny kokteil	p. 105
Čokoládový mliečny kokteil s datľami a bergamotom ..	p. 106
Dvojfarebné melónovo-malinové nanuky	p. 106
Malinové muffiny so semienkami.....	p. 107
Sendvič s čučoriedkovou zmrzlinou.....	p. 107
Energetické tyčinky.....	p. 108
Mramorová čokoládovo-vanilková bábovka	p. 108



Predjedlá

Virgin Piña Colada.....	p. 109
Mliečny kokteil s mangom, marakujou a kokosom...	p. 109
Lassi z malín a ružovej vody.....	p. 110
Žeruchovo-pistáciové pesto.....	p. 110
Kokteil z červeného bobuľového ovocia s kvetmi fialiek...	p. 111
Dip z červenej šošovice.....	p. 111
Guacamole s červenou cibuľou	p. 112
Jalapeño-ananásová margarita	p. 112
Cviklovo-cícerový hummus	p. 113
Ktipiti z fety a papriky.....	p. 113



DOMÁCE SÓJOVÉ MLIEKO

4 PORCIE – PRÍPRAVA 10 MINÚT

100 g vylúpanej žltej sóje – 800 ml vlažnej vody

- | Namočte sóju do veľkej misky s vodou na 8 až 12 hodín. Potom ju opláchnite pitnou vodou.
- | Nasypeťte sóju do nádoby mixéra, pridajte 800 ml vlažnej vody a pomixujte. Vyberte program a stlačte tlačidlo . Po skončení programu otvorte veko a nalejte zmes na panvicu.
- | Privedte zmes do varu a za pravidelného miešania ju nechajte jemne vrieť 30 minút.
- | Nechajte zmes vychladnúť a precedte cez mušelínovú tkaninu. Sójové mlieko prelejte do fľaše a skladujte v chladničke.

Tip: Ak máte radšej sladšiu verziu, do mixéra k surovínám pridajte trochu agávového sirupu.



ČEREŠŇOVÝ KOKTEIL Z RYŽOVÉHO MLIEKA

4 PORCIE – PRÍPRAVA 10 MINÚT

600 ml ryžového mlieka – 1 štipka škorice – 400 g čerstvých čerešní – 4 PL agávového sirupu

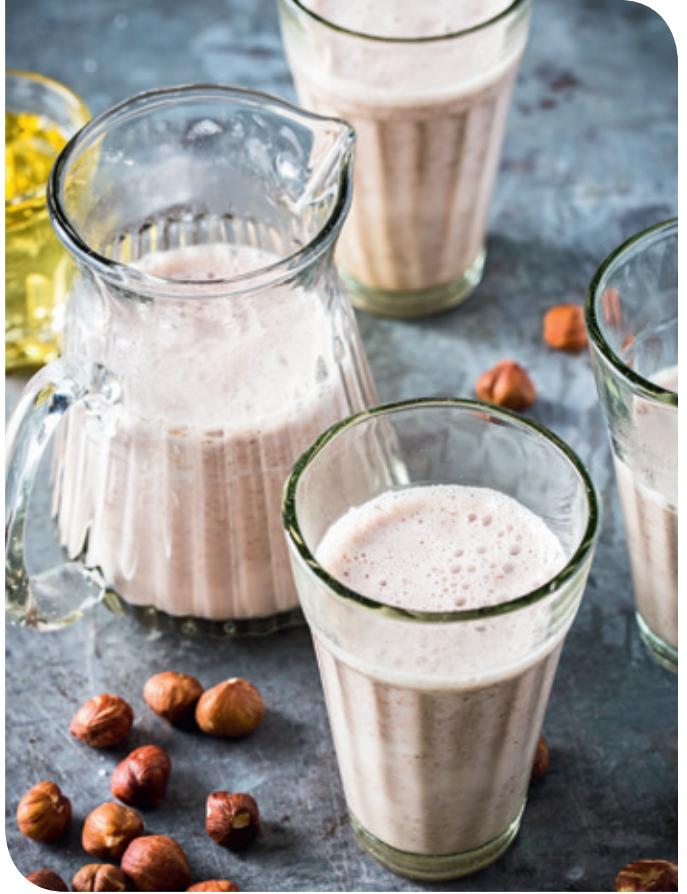


400 ml ryžového mlieka – 1 malá štipka škorice – 260 g čerstvých čerešní – 3 PL agávového sirupu

- | Nalejte 300 ml ryžového mlieka do formičiek na ľad a vložte ich do mrazničky aspoň na 4 hodiny. Čerešne umyte a odkôstkujte.
- | Tesne pred podávaním dajte čerstvé čerešne, kocky zmrzeného mlieka, škoricu, agávový sirup a zvyšné mlieko do nádoby mixéra alebo prenosnej fľaše. Vyberte program a stlačte tlačidlo .
- | Po dokončení programu vyberte program a stlačte tlačidlo . Ak je to potrebné, spustite ešte raz program (podľa veľkosti zmrzených kociek mlieka).
- | Po skončení programu rozlejte kokteil do 4 pohárov. Podávajte ihneď.

Tip: Na obohatenie môžete pridať 2 PL arašídrového masla.





KEŠU-LIESKOVORIEŠKOVÉ MLEKO

4 PORCIE – PRÍPRAVA 15 MINÚT

1 liter vody z vodovodu – 60 g lieskových orechov – 60 g nesolených kešu orechov – 1 PL agátového medu – štipka vanilkového prášku

- Vložte kešu orechy a lieskové orechy do mixéra. Na 20 sekúnd spustite program .
- Po skončení programu pridajte vodu, med a vanilkový prášok, potom vyberte program  a stlačte tlačidlo 
- Ak je to potrebné, po skončení programu mlieko precedte.
- Nalejte mlieko do nádoby a zavorte ju. Mlieko skladujte v chladničke najviac 4 dni. Pred podávaním pretepte.

Tip: Namesto medu môžete použiť agávový sirup.



POHÁNKOVÉ PALACINKY BEZ MLEKA

4 PORCIE – PRÍPRAVA 10 MINÚT

120 g pohánkovej múky – 130 g pšeničnej múky – 1 vajce – 750 ml ovseného mlieka – 1 ČL soli

- Dajte vajcia a soľ do nádoby mixéra. Pridajte mlieko, , nastavte na 10 sekúnd a stlačte tlačidlo .
- Pridajte pohánkovú a pšeničnú múku, vyberte program  a stlačte tlačidlo . Ak je to potrebné, premiešajte suroviny paličkou.
- Nalejte palacinkové cesto do misky a nechajte ho 1 až 2 hodiny odstáť.
- Palacinky smažte na panvici mierne potretej olejom, 1 minútu z každej strany.

Tip: Tento recept môžete pripraviť aj s nesladeným mandľovým mliekom..



DVOJFAREBNÉ SMOOTHIE

4 PORCIE – PRÍPRAVA 10 MINÚT

Na prvú zmes

200 g jahôd – 1 veľký banán

Na druhú zmes

150 g čučoriedok – 250 g gréckeho jogurtu

- Na prvú zmes: banán osúpte. Jahody umyte a odstráňte stopky.

- Vložte jahody a banán do mixéra, vyberte program  a stlačte tlačidlo 

- Nalejte zmes do pohára a dajte vychladíť.

- Na druhú zmes vložte čučoriedky a jogurt do nádoby mixéra, vyberte program  a stlačte tlačidlo 

- Opatrne nalejte túto vrstvu na prvú zmes.

Tip: Čučoriedky môžete nahradíť černicami.



MALINOVO-ČOKOLÁDOVÝ CHIA PUDING

4 PORCIE – PRÍPRAVA 15 MINÚT

60 g čokolády – 600 ml mandľového mlieka – 8 PL chia semienok – 30 g kakaového prášku – 300 g malín – 30 g trstinového cukru – 1 tobolka vanilky – 6 PL mandľového masla – zapár malín

- Vo vodnom kúpeli rozpustite čokoládu a zriedte ju mandľovým mliekom. Pridajte chia semienka, kakaový prášok a dôkladne zamiešajte. Zmes rozlejte do 4 misiek a nechajte aspoň hodinu stuhnúť v chladničke.
- Zatial vložte maliny, cukor a vanilkové semienka do nádoby mixéra. Vyberte program  a stlačte tlačidlo . Po skončení programu otvorte veko a nalejte malinové pyré na čokoládový chia pudding.
- Do každej misky pridajte 1 PL mandľového mlieka a dozdobte čerstvými malinami. Nechajte odstáť v chladničke a podávajte.

Tip: Ak preferujete tropickú verziu, namiesto malín použite mango a trocha marakujového džusu.





2
2

AÇAI MISKA

4 PORCIE – PRÍPRAVA 10 MINÚT

2 PL açaí prášku – 400 ml mandľového mlieka – 2 banány – 150 g čučoriedok
Na vrchnú vrstvu: 2 banány – 2 kiwi – 1 granátové jablko – 30 g chia semienok – hrst lieskovcov

- Opláchnite čučoriedky a nakrájajte banány. Vložte açaí prášok, kúsky banánu, čučoriedky a mandľové mlieko do nádoby mixéra.
- Vyberte program a stlačte tlačidlo Start/Stop. Po skončení programu zmes rozlejte do 4 misiek.
- Ošúpte kiwi a zvyšné banány a nakrájajte ich na tenké plátky. Oddeľte semená granátového jablka. Lieskovce nahrubo nakrájajte.
- Ovocie opatrnne uložte do misiek do riadkov a pridajte chia semienka a lieskové orechy.

**Açaí je ovocie pochádzajúce z Južnej Ameriky.
Je bohaté na antioxidanty, vitamíny a minerály..**



3
3

PALACINKA DUTCH BABY S ČUČORIEDKAMI

4 PORCIE – PRÍPRAVA 10 MINÚT

160 g múky – 40 g mandľovej múčky – štipka stolovej soli – 6 veľkých vajec – 300 ml cmaru – 150 g cukru – nestriekaná citrónová kôra – 1 tobolka vanilky – 125 g čučoriedok – 20 g masla

- Zmiešajte múku, mandľovú múčku a soľ. Odložte zmes nabok.
- Do nádoby mixéra dajte vajcia, cmar, cukor, citrónovú kôru a zrniečka vanilky vyškrabané z tobolky. Stlačte tlačidlo Start/Stop, nastavte úroveň 4, stlačte tlačidlo Stop, nastavte čas na 20 s a stlačte tlačidlo Start/Stop. Pridajte mukovú zmes, vyberte program a stlačte tlačidlo Start/Stop. Po skončení programu otvorte veko, nalejte zmes do misiek, pridajte čučoriedky a nechajte 30 min odpočívať.
- Predhrejte rúru na 210 °C. Vložte do nej dve malé 25 cm panvičky a nechajte ich zohriať na vysokú teplotu.
- Keď rúra dosiahne potrebnú teplotu, do každej panvičky dajte malý oriešok masla a vráťte ich do rúry na 2 až 3 minúty, kým sa maslo neroztopí. Potom do panvičiek nalejte zmes a nechajte pieč asi 15 min.
- Vytiahnite panvičky z rúry, palacinky ozdobte mandľovými lupienkami a okamžite podávajte.



3
3

MISKA S AÇAI, KOKOSOM A GOJI

4 PORCIE – PRÍPRAVA 10 MINÚT

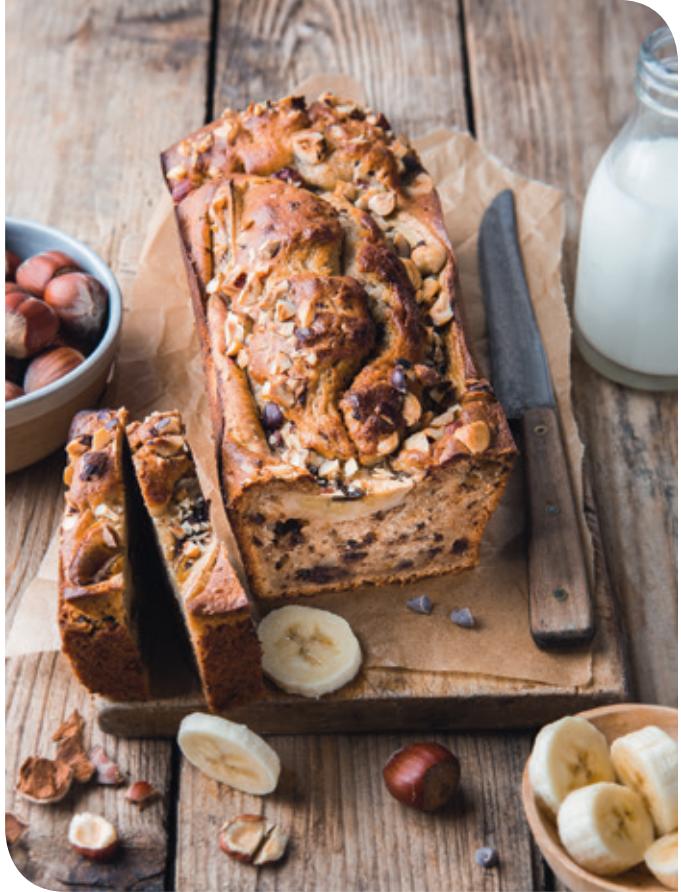
100 g zmrazenej dužiny açaí – 1 PL maca prášku – 2 banány – 200 ml jablkovej šťavy – 10 jahôd
Na vrchnú vrstvu: 1 banán – 4 jahody – 2 PL goji – 100 g granoly – niekoľko hoblín kokosu – javorový sirup

Na podávanie: 2 kokosy (voliteľné)

- Jahody umyte. Nakrájajte banány.
- Vložte banány, dužinu açaí, maca prášok, jahody a jablkovú šťavu do nádoby mixéra.
- Vyberte program a stlačte tlačidlo Start/Stop.
- Nasekajte 4 jahody na kúsky. Kokosy rozdeľte na polovicu. Do každej polovice kokosu (alebo do misiek) nalejte smoothie a dozdrobite ho trochu granoly, nakrájaným banánom, jahodami, goji a niekoľkými hoblínami kokosu.
- Na záver pridajte pár kvapiek javorového sirupu a hned' podávajte.

Tip: Ak chcete dosiahnuť konzistenciu smoothie (do pohárov), použite len jeden banán.





BANÁNOVÝ KOLÁČ S KÚSKAMI ČOKOLÁDY

4 PORCIE – PRÍPRAVA 20 MINÚT

180 g múky – 2 ČL prášku do pečiva – štipka soli – 60 g mäkkého masla – 180 g cukru – 1 vajce – 3 veľmi zrelé banány – 120 ml kvaseného mlieka – 125 g čokoládových kúskov

- Predhrejte rúru na 180 °C.
- Do nádoby mixéra vložte všetky suroviny okrem čokoládových kúskov. Vyberte program a stlačte tlačidlo Start / Stop. Ak je to potrebné, premiešajte suroviny paličkou.
- Po skončení programu otvorte veko, pridajte čokoládové kúsky a stlačte tlačidlo , nastavte úroveň 3, stlačte tlačidlo , nastavte čas na 20 s a stlačte tlačidlo Start / Stop.
- Vylejte zmes do vymastenej formy vysypanej múkou. Pečte 50 minút.
- Vyberte z rúry a než koláč vyklopíte, nechajte ho úplne vychladnúť.

Tip: Môžete urobiť aj malé koláčiky – ak použijete formu na muffiny a dĺžku pečenia upravíte na 20 min.



SMOOTHIE S MANGOM, CHIA SEMIENKAMI A OVSENÝM MLIEKOM

4 PORCIE – PRÍPRAVA 10 MINÚT

1 veľké mango – 2 pomaranče – 2 PL chia semienok – 400 ml ovseného mlieka – 2 datle



Polovica manga – 1 pomaranč – 1 PL chia semienok – 200 ml ovseného mlieka – 1 datľa

- Mango ošípte a nakrájajte na kúsky. Z datlí odstráňte kôstky.
- Ošípte pomaranč a rozdelte ho na mesiačiky.
- Vložte datle, mesiačiky pomaranča a nakrájané mango do nádoby mixéra alebo prenosnej fľaše. Pridajte chia semienka.
- Prilejte mlieko, vyberte program a stlačte tlačidlo Start / Stop.
- Podávajte ihned.

Tip: Ak smoothie nevypijete hned, vplyvom chia semienok zhustne. Môžete z neho potom spraviť smoothie misku.



STUDENÁ POLIEVKA SO SEMIENKAMI

4 PORCIE – PRÍPRAVA 10 MINÚT

2 malé zrelé avokáda – 2 malé uhorky (alebo 1 veľká) – 1 cuketa – 100 g špenátových listov – šťava z 2 limietiek – 2 cm zázvoru – 300 ml studenej vody – ½ ČL wasabi – 2 ČL dyňových semienok – 2 ČL sezamových semienok – 2 ČL slnečnícových semienok – 2 ČL horčičných semienok – pár kvapiek olivového oleja – sol' a čierne korenie

- Uhorky očistite a prekrojte po dĺžke. Vyberte z nej semienka a nakrájajte ju na kúsky. Cuketu opláchnite a nakrájajte na kocky. Avokáda prekrojte na polovicu, odstráňte kôstku a lyžičkou vyberete dužinu. Opláchnite špenátové listy. Zázvor olúpte a nastrúhajte.
- Vložte uhorku a avokádo do nádoby mixéra spolu s cuketou na kocky a špenátovými listami. Pridajte zázvor, šťavu z limetky a wasabi. Prilejte vodu. Posype soľou a čiernym korením.
- Vyberte program nastavením rýchlosťi 5 na 1 min a stlačte tlačidlo Start / Stop.
- Nechajte odstáť v chladničke a podávajte.
- Tesne pred jedlom nalejte polievku do misiek, pridajte pár kvapiek olivového oleja a posype semienkami. Posype soľou a čiernym korením.



PALACINKY Z MASLOVEJ DYNE A GAŠTANOVOEJ MÝKY

4 PORCIE – PRÍPRAVA 15 MINÚT

75 g pšeničnej múky – 25 g gaštanovej múky – 20 g hnedého cukru – 1 vrecúško prášku do pečiva – 150 ml mlieka – 900 ml pyré z maslovej dyne – 2 vajcia – 30 g rozpusteného masla – semienka z 1 tobolky vanilkov

- Oddelte žltky od bielkov.
- Do nádoby mixéra vložte všetky suroviny okrem bielkov. Vyberte program a stlačte tlačidlo Start / Stop. Ak je to potrebné, premiešajte suroviny paličkou.
- Po skončení programu otvorte veko a nalejte zmes do misky.
- Z bielok vyšľahajte hustý sneh a dôkladne ho vmiešajte do pripravenej zmesi.
- Na panvici rozpustite oriešok masla, nalejte malú naberačku cesta a nechajte z každej strany osmažiť 1 až 2 minúty. Postup opakujte, až kým neminiestete celé cesto.

Tip: Palacinky podávajte poliate javorovým sirupom a dozdobené nasekanými pekanovými orechmi.





2

MUFFINY S GORGONZOLOU, MEDOM A ROZMARÍNOM

4 PORCIE – PRÍPRAVA 15 MINÚT

3 vajcia – 100 ml mlieka – 70 g masla – 70 ml olivového oleja – 200 g múky – 1 balíček prášku do pečiva – 2 PL tekutého medu – 2 vetvičky rozmarínu – 110 g gorgonzoly

- Predhrejte rúru na 180 °C. Oddelte žltky od bielkov.
- Do nádoby mixéra dajte žltky, mlieko, roztopené maslo a olivový olej. Pridajte preosiatu múku, prášok do pečiva, med a najemno posekaný rozmarín a zatvorte veko.
- Vyberte program a stlačte tlačidlo . Ak je to potrebné, premiešajte suroviny paličkou. Po skončení programu otvorte veko a nalejte zmes do misky.
- Pomocou elektrického šľahača vyšľahajte z bielkov hustý sneh a dôkladne ho vymiešajte do cesta.
- Rozlejte polovicu cesta do vymasteného plechu na muffiny vysypaného múkou, pridajte niekoľko kociek gorgonzoly a prelejte ich zvyškom cesta.
- Pečte 25 minút. Podávajte teplé.

Tip: Tieto muffiny môžete robiť aj vo veľkom plechu ako koláč. V takom prípade pečte asi o 20 min dĺhšie.



3

MAROCKÉ PALACINKY BAGRIR S VODOU Z POMARANČOVÝCH KVETOV

4 PORCIE – PRÍPRAVA 20 MINÚT

600 ml vlažnej vody – 1 PL sušeného droždia – 200 g extra jemnej krupice z tvrdnej pšenice – 120 g múky – 2 ČL prášku do pečiva – 55 g krupicového cukru – štipka stolovej soli – 1 PL vody z pomarančových kvetov

- Do misky nalejte vodu a nasypeťte droždie. Nechajte odstáť 5 min.
- Do nádoby mixéra vložte krupicu, múku, droždie, cukor a sol'. Stlačte tlačidlo nastavte úroveň 5, stlačte tlačidlo , nastavte čas na 30 s a stlačte tlačidlo .
- Pridajte droždie zriadené vodou a vodu z pomarančových kvetov, vyberte program a stlačte tlačidlo . Ak je to potrebné, premiešajte suroviny paličkou.
- Prelejte zmes do misky, prikryte ju vlhkou utierkou a nechajte 30 minút kysnúť.
- Predhrejte malú panvičku s rozpusteným maslom. Do panvičky nalejte malú naberačku cesta a palacinky smažte bez otáčania. Postup opakujte, až kým neminiete celé cesto.

Tip: Palacinky podávajte s medom a mandľovými lupienkami.



3

SORBET Z ANANÁSU, ZÁZVORU A ŠALVIE

4 PORCIE – PRÍPRAVA 15 MINÚT

1 veľký a veľmi zrelý ananás (okolo 500 g dužiny) – 10 g zázvoru – 6 listov šalvie – 2 PL agáarového sirupu

- Ošúpte ananás. Odstráňte oká a jadro a nasekajte dužinu na malé kúsky.
- Vložte kúsky ananásu, šalviu, zázvoru a agáarový sirup do nádoby mixéra, stlačte tlačidlo nastavte úroveň 6, stlačte tlačidlo a nastavte čas na 30 s. Stlačte tlačidlo .
- Po skončení programu nalejte zmes do formičiek na ľad a vložte do mrazničky aspoň na 6 hodín.
- Tesne pred podávaním vložte zmrazené kocky do nádoby mixéra. Vyberte program , stlačte tlačidlo a premiešajte zmes paličkou.
- Po skončení programu zmes skontrolujte a program opakujte dovtedy, kým nedosiahnete hladkú konzistenciu. Podávajte ihneď.

Tip: Sorbet podávajte po výdatnom jedle.

3

ČOKOLÁDOVÉ PRALINKY

4 PORCIE – PRÍPRAVA 15 MINÚT

100 g vylúpaných lieskovcov – 100 g vylúpaných vlašských orechov – 40 g nepražených kakaových bôbov – štipka solného kvetu – 1 PL kokosového oleja – 4 PL agáarového sirupu – 5 PL mandľovej griláže

- Lieskovce, vlašské orechy a nepražené kakao vložte do nádoby mixéra. Stlačte tlačidlo picPLS na 20 sekúnd. Po skončení zotrite vrstvu zmesi zo stien nádoby a opäť mixujte 20 sekúnd. Pridajte soľný kvet, kokosový olej a javorový sirup.
- Vyberte program a stlačte tlačidlo . V priebehu programu zmes pravidelne premiešavajte paličkou. Opäť spusťte program a v prípade potreby premiešavajte zmes paličkou.
- Pripravte si výslednú zmes. Rukami vyformujte asi pätnásť guľôčok veľkosti vlašského orecha a obalte ich mandľovou grilážou.
- Pred podávaním dajte pralinky stuhnúť do chladničky aspoň na 2 hodiny.

Tip: Pralinky môžete obaliť aj v sezamových semienkach alebo kakaovom prášku.





KOLÁČ Z MANDĽOVÉHO MLIEKA S ORECHMI

4 PORCIE – PRÍPRAVA 30 MINÚT

200 g kešu orechov – 100 ml mandľového mlieka – 2 PL citrónovej šťavy – 3 PL javorového sirupu – 1 ČL škorice – $\frac{1}{2}$ ČL vanilkového extraktu
Na korpus: 70 pekanových orechov – 10 veľkých datlí – štipka soli – 100 ml javorového sirupu

- Namočte kešu orechy do vody na 8 hodín. Potom ich vyberte a vysušte.
- Vložte pekanové orechy, odkôstkované datle, soľ a javorový sirup do nádoby mixéra, vyberte program a stlačte tlačidlo . Ak je to potrebné, premiešajte suroviny paličkou.
- Košíčky na koláčiky vysteľte potravinou fóliou a rozdeľte do nich zmes. Zmes utlačte a nechajte na 30 minút stuhnúť v chladničke.
- Nasypte kešu orechy do nádoby mixéra a na pár sekúnd stlačte tlačidlo , pričom paličkou zotierajte zmes zo stien nádoby.

- Pridajte mandľové mlieko, citrónovú šťavu, javorový sirup, škoricu a vanilku. Vyberte program a stlačte tlačidlo .
- Zmes nalejte do formičiek na spodnú vrstvu a dajte na 4 hodiny do mrazničky.
- Koláčiky vyberte z mrazničky 20 minút pred podávaním, vyberte ich z formičiek a servírujte na tanieri. Dozobte vlašskými orechmi alebo javorovým sirupom.

Tip: pekanové orechy môžete nahradíť vlašskými orechmi a javorový sirup medom.



TATARÁK Z CVIKLE, SYRA LABNEH A PISTÁCIÍ S KORENÍM DUKKAH

4 PORCIE – PRÍPRAVA 10 MINÚT

300 g gréckeho jogurtu – štipka soľného kvetu – 800 g surovej cvikle – 100 g podrvnených pistácií – 1 PL fenyklových semienok – 1 PL celej rasce – 1 PL koriandrových semienok – 2 PL sezamových semienok – 1 ČL soľného kvetu – 1 malý zväzok kópnu – 3 PL olivového oleja – šťava z 1 citrónu – sol' a čierne korenie

- Na prípravu syra labneh: deň vopred zmiešajte jogurt a soľný kvet, vložte zmes do sitka a prikryte mušelínovou tkaninou. Sitko položte na misku, zviažte okraje tkaniny, aby vytvorili guľu, a nechajte chladiť aspoň 24 h (ak chcete dosiahnuť kompaktnejšiu konzistenciu syra, nechajte ho chladit 48 h). Vyberte labneh z mušelínovej tkaniny a preložte ho do malej misky. Pokvapkajte niekoľkými kvapkami olivového oleja. Odložte zmes nabok.
- Predhrejte rúru na 180 °C. Dajte cviklu na podnos vhodný do rúry a nechajte pieč 40 minút.
- Na výrobu korenia dukkah: rozdrvené pistácie zmiešajte so semienkami a zmes opekajte niekoľko minút v horúcej panvici.
- Ked' vychladne, ošúpte cviklu. Vložte cviklu do nádoby mixéra a pridajte kópor, olivový olej a citrónovú šťavu. Zatvorte veko a s prestávkami mixujte niekoľko sekúnd pomocou tlačidla , až kým nevznikne najemno nasekaná zmes.
- Cviklu podávajte so syrom labneh, posypanú korením dukkah a dozdobenú stonkami kópnu.

Vedeli ste, že...?

Dukkah je zmes korenín a semien pochádzajúca zo Blízkeho východu. Používa sa do šalátov a na zeleninu, ale tiež krásne zvýrazňuje chut' hydiny alebo bielych rýb.





LUXUSNÁ ČOKOLÁDOVO-BANÁNOVÁ ZMRZLINA NICE CREAM

4 PORCIE – PRÍPRAVA 5 MINÚT

6 banánov – 6 ČL kakaového prášku – 3 PL arašidového masla – niekoľko nasekaných arašídov

- | Deň vopred nakrájajte banány po dĺžke a dajte ich do mrazničky.
- | Na ďalší deň ich vložte do nádoby mixéra spolu s kakaovým práškom a arašidovým maslom. Vyberte program a stlačte tlačidlo Start/Stop. Ak je to potrebné, premiešajte suroviny paličkou.
- | Po skončení programu otvorte veko, rozdeľte zmrzlinu do misiek alebo pohárikov, pridajte nasekané arašídy a ihneď podávajte.

Tip Ak nemáte radí arašidové maslo, nahradťte ho mandľovým maslom alebo pastou tahini.



ČEREŠŇOVÝ MRAZENÝ JOGURT

4 PORCIE – PRÍPRAVA 5 MINÚT

300 g odkôstkovanej čerešní – 125 g gréckeho jogurtu – 2 PL medu

- | Deň dopredu dajte odkôstkované čerešne do mrazničky.
- | Čerešne, grécky jogurt a med vložte do nádoby mixéra. Vyberte program a stlačte tlačidlo Start/Stop. Ak je to potrebné, premiešajte suroviny paličkou.
- | Po skončení programu otvorte veko, rozdeľte zmes do misiek a ihneď podávajte.

Tip Tento recept možno prispôsobiť tak, aby vyhovoval každému. Skúste použiť iné ovocie podľa vašej chuti alebo aktuálnej sezóny.



MALINOVO-KOKOSOVOVANILKOVÉ SMOOTHIE

4 PORCIE – PRÍPRAVA 10 MINÚT

1 čerstvý kokos – 1 banán – 125 g malín – 1 ČL šťavy z limetky – 1 PL agámového sirupu – 1 tobolka vanilky

½ čerstvého kokosu – ½ banánu – 65 g malín – pár kvapiek šťavy z limetky – 1 ČL agámového sirupu – ½ struku vanilky

- | Rozbite kokos a vodu z neho si odložte (asi 100 ml). Dolejte ju obyčajnou vodou do objemu 250 ml. Vylúpnite asi 100 g dužiny. Vanilku rozrežte napoly a vyberte z nej semienka.
- | Ošúpte banán a nakrájajte ho na kúsky.
- | Do nádoby mixéra dajte kokosovú dužinu a kokosovú vodu, spustite program a stlačte tlačidlo Start/Stop.
- | Pridajte maliny, banán, vanilkové semienka, šťavu z limetky a agámový sirup.
- | Vyberte program a stlačte tlačidlo Start/Stop. Podávajte ihneď.

Tip: Čerstvý kokos môžete nahradíť 250 ml kokosového mlieka.



MALINOVO-MANDĽOVÝ MLIEČNY KOKTEIL

4 PORCIE – PRÍPRAVA 10 MINÚT

200 g mrazených malín – 1 banán – 50 cl mandľového mlieka – 4 PL agámového sirupu – 5 kociek ľadu

100 g mrazených malín – ½ banánu – 25 cl mandľového mlieka – 2 PL agámového sirupu – 3 kocky ľadu

- | Banán olúpte a nakrájajte.
- | Dajte mrazené maliny, nakrájaný banán, mandľové mlieko, agámový sirup a kocky ľadu do nádoby mixéra alebo prenosnej fľaše.
- | Vyberte program a stlačte tlačidlo Start/Stop.
- | Po skončení programu rozlejte mliečny kokteil do 4 pohárov.
- | Podávajte ihneď.

Tip: Ak chcete dosiahnuť bohatšiu chut', nahradťte banán 2 PL arašidového masla.



ČOKOLÁDOVÝ MLIEČNY KOKTEIL S DATĽAMI A BERGAMOTOM

4 PORCIE – PRÍPRAVA 10 MINÚT

400 ml ryžového mlieka – 300 g čokoládovej zmrzliny – 2 kvapky bergamotového esenciálneho oleja – 1 banán – 3 datle – 3 kocky ľadu

200 ml ryžového mlieka – 150 g čokoládovej zmrzliny – 1 kvapka bergamotového esenciálneho oleja – ½ banánu – 1 veľká datla – 2 kocky ľadu

- Banán olúpte a nakrájajte. Z datlí odstráňte kôstky.
- Vložte banán, čokoládovú zmrzinu a kocky ľadu do nádoby mixéra.
- Pridajte banán a datle.
- Nalejte ryžové mlieko a pridajte bergamotový esenciálny olej.
- Vyberte program a stlačte tlačidlo . Podávajte vo veľkých pohároch.

Bergamotový esenciálny olej má upokojujúce účinky a priaźnivo pôsobí na trávenie. Jeho pridanie do receptu nie je nutné, ale dodá čokoláde ľahodný citrusový podtón.



MALINOVÉ MUFFINY SO SEMIENKAMI

4 PORCIE – PRÍPRAVA 20 MINÚT

80 g rozpusteného masla – 75 g hnedého cukru – 150 g krupicového cukru – 200 g múky – 150 g mletých mandľí – 1 balíček prášku do pečiva – 200 ml kvaseného mlieka – 2 vajcia – 120 g jahôd zbavených stopiek – 40 g zmesi semienok (píniové orechy, ľanové semienka, sezam, mak atď.).

- Predhrejte rúru na 200°C.
- Z jahôd odstráňte stopky a opláchnite ich v pitnej vode.
- Do nádoby mixéra vložte všetky suroviny okrem jahôd a semienok. Vyberte program a stlačte tlačidlo . Ak je to potrebné, premiešajte suroviny palíčkom.
- Po skončení programu otvorte veko, pridajte jahody a s prestávkami niekoľko sekúnd mixujte pomocou funkcie , aby sa jednotlivé suroviny rýchlo spojili.
- Rozlejte zmes do košíkov na koláčiky, posype semienkami a pečte asi 20 minút.

Tip: Ak chcete dosiahnuť rovnoramennú veľkosť muffinov, naplňte košíčky najviac do ¾. Nezľaknite sa, keď sa muffiny počas pečenia nafuknú.



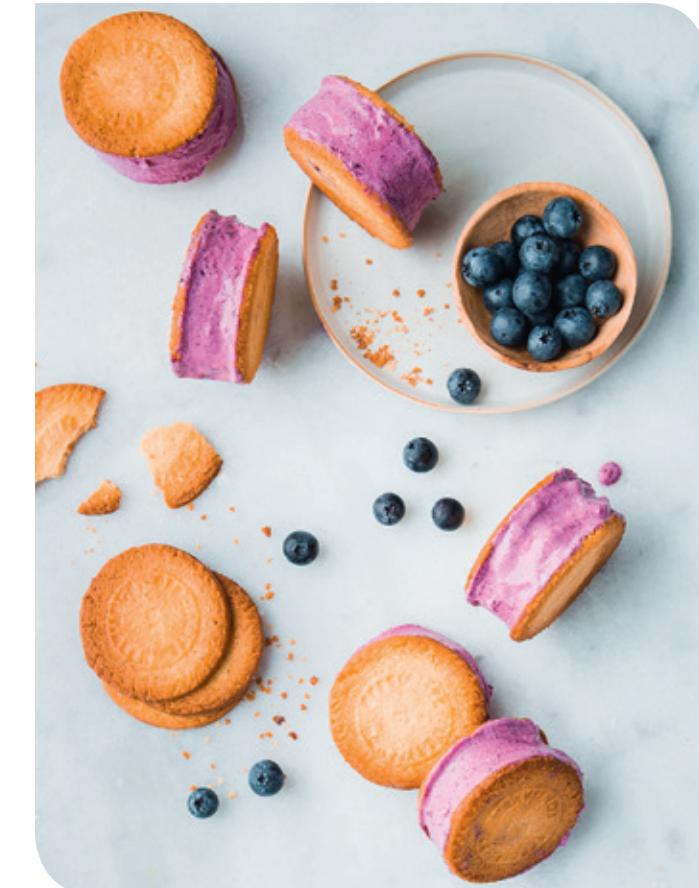
SENDVIČ S ČUČORIEDKOVOU ZMRZLINOU

4 PORCIE – PRÍPRAVA 10 MINÚT

540 g gréckeho jogurtu – 210 g mrazených čučoriedok – 2 PL tekutého medu – 24 ks sušienok

- Deň vopred rozlejte jogurt do formy na ľad a dajte na noc zamraziť.
- Na ďalší deň vložte kocky zmrzeného jogurtu, mrazené čučoriedky a tekutý med do nádoby mixéra.
- Vyberte program , stlačte tlačidlo a ak treba, premiešajte zmes palíčkom.
- Po skončení programu otvorte veko a vytvorte sendviče tak, že medzi dve sušienky dáte kopček zmrzliny a sušienky jemne zatlačíte k sebe, aby sa zmrzlina rozložila.

Tip Skúste pridať zopár čučoriedok až po mixovaní.



DVOJFAREBNÉ MELONOVO-MALINOVÉ NANUKY

4 PORCIE – PRÍPRAVA 20 MINÚT

1 veľký melón – šťava z 1 citróna – 250 g malín – 2 PL tekutého medu – formičky na nanuky – drevené paličky

- Melón ošúpte a vyberte z neho zrniečka. Dužinu nakrájajte na kocky a vložte do nádoby mixéra. Pridajte citrónovú šťavu. Vyberte program a stlačte tlačidlo . Po skončení programu otvorte veko a nalejte zmes do misky.
- Tieto kroky zopakujte s malinami a tekutým medom.
- Do nanukových formí plňte striedavo vrstvy citrónového a malinového pyré.
- Do stredu každého nanuku vložte drevenú paličku a nechajte ich cez noc stuhnúť v mrazničke, aby držali tvar.

Tip: Ak chcete nanuky ľahšie vybrať, dajte formy na pár sekúnd pod tečúcu vlažnú vodu.





ENERGETICKÉ TYČINKY

4 PORCIE – PRÍPRAVA 10 MINÚT

260 g ovsených vločiek – 90 g zmäknutého masla – 80 g kokosového oleja – 60 g goji – 10 g mrazom sušených jahôd – 70 g brusníc – 3 PL javorového sirupu

- Predhrejte rúru na 180 °C. Podlhovastý plech vysteľte papierom na pečenie.
- Vložte zmäknuté maslo, kokosový olej, ovseené vločky, brusnice a goji do nádoby mixéra. Pridajte javorový sirup. Vyberte program a stlačte tlačidlo Start. Počas programu zmes v nádobe priebežne premiešajte paličkou.
- Po skončení programu zložte veko, zmes niekoľko sekúnd rýchlo miešajte paličkou a vylejte ju na papier na pečenie. Posypeť rozdrobenými jahodami sušenými mrazom a zatlačte ich do vrstvy s hľbkou asi 1 cm.
- Pečte asi 20 minút, kým sa zmes nezačne sfarbovať na hnedo.
- Nechajte vychladnúť a vložte plech do chladničky na 1 hodinu. Nakrájajte na tyčinky a podávajte.

Tip: Spolu s jahodami môžete pridať aj podvréné vlašské orechy.



MRAMOROVÁ ČOKOLÁDOVO-VANILKOVÁ BÁBOVKA

4 PORCIE – PRÍPRAVA 25 MINÚT

100 g zmäknutého masla – 150 g práškového cukru – 3 vajcia – 40 g mlieka – 170 g múky – 2 ČL prášku do pečiva – 1 tobolka vanilky – 100 g čokoládového krému

- Predhrejte rúru na 200°C.
- Do nádoby mixéra dajte zmäknuté maslo a cukor, stlačte tlačidlo nastavte úroveň 6, stlačte tlačidlo , nastavte na 30 sekúnd a stlačte tlačidlo Stop. Pridajte vajcia a mlieko a mixujte ďalších 30 sekúnd pri rýchlosťi 6.
- Pridajte múku a prášok do pečiva, vyberte program a stlačte tlačidlo Stop. Ak je to potrebné, premiešajte suroviny paličkou. Po skončení programu otvorte veko a rozdeľte zmes do 2 misiek.
- Do prvej misky pridajte semienka vanilky a zamiešajte. Do druhej pridajte čokoládový krém a zamiešajte.
- Vymastite bábovkovú formu a striedavo pridávajte vrstvy cesta, až kým formu nenaplníte do $\frac{2}{3}$.
- Pečte 10 minút, znížte teplotu na 180 °C a pokračujte v pečení ďalších 35 minút.
- Pred vybratím z formy nechajte bábovku úplne vychladnúť.



VIRGIN PIÑA COLADA

4 PORCIE – PRÍPRAVA 10 MINÚT

150 ml kokosového mlieka – 300 ml ananásového džusu – 1 malý ananás Victoria – 40 ml sirupu z cukrovej trstiny – 12 kociek ľadu

- Pripravte ananás a nasekajte ho na kúsky.
- Nasypte všetky suroviny do nádoby mixéra.
- Vyberte program a stlačte tlačidlo Start. Po skončení programu otvorte veko a rozdeľte Piña Coladu do pohárov.
- Podávajte ihned.

Tip: Kokteil podávajte vo vínových pohároch a ozdobte ho plátkom ananásu.



MLIEČNY KOKTEIL S MANGOM, MARAKUJOU A KOKOSOM

4 PORCIE – PRÍPRAVA 10 MINÚT

1 mango – 200 g mangového sorbetu – 250 ml kokosovej vody – 1 cm galangalu (alebo zázvoru) – 2 marakuje – 4 kocky ľadu

Polovica manga – 100 g mangového sorbetu – 120 ml kokosovej vody – 1 malý kúsok galangalu (alebo zázvoru) – 1 marakuja – 2 kocky ľadu

- Mango ošúpte a nakrájajte na kocky. Galangal ošúpte a nakrájajte.
- Vložte mango, sorbet, galangal a kocky ľadu do nádoby mixéra alebo prenosnej fľaše. Prilejte kokosovú vodu.
- Vyberte program a stlačte tlačidlo Start. Marakuje prekrojte na polovicu. Mliečny kokteil rozlejte do pohárov a na vrch položte polovicu marakuje.

Tip: Koksovú vodu môžete nahradíť šťavou z aloe vera.





LASSI Z MALÍN A RUŽOVEJ VODY

4 PORCIE – PRÍPRAVA 5 MINÚT

450 g malín – 6 PL krupicového cukru – $\frac{1}{2}$ PL ružovej vody – $\frac{1}{2}$ ČL nastrúhaného zázvoru – 600 g gréckeho jogurtu – 12 kociek ľadu

225 g malín – 3 PL krupicového cukru – $\frac{1}{2}$ PL ružovej vody – štipka nastrúhaného zázvoru – 300 g gréckeho jogurtu – 4 kocky ľadu

- | Do nádoby mixéra vložte maliny a pridajte cukor, ružovú vodu a zázvor. Nechajte 15 minút odstáť.
- | Pridajte grécky jogurt a kocky ľadu, vyberte program a stlačte tlačidlo Start. Po skončení programu otvorte veko a rozlejte lassi do pohárov. Podávajte ihned.

Tip: Maliny v recepte môžete nahradíť mangom alebo jahodami.



KOKTEIL Z ČERVENÉHO BOBUĽOVÉHO OVOCIA S KVETMI FIALIEK

4 PORCIE – PRÍPRAVA 10 MINÚT

200 g zmesi červeného bobuľového ovocia – štvrt citróna (alebo polovica limetky) – 8 kociek ľadu – 500 ml limonády – niekol'ko kvetov fialiek

- | Z citrónu ošúpte kôru a vytlačte šťavu. Červené bobuľové ovocie umyte.
- | Citrónovú kôru, šťavu a červené bobuľové ovocie dajte do nádoby mixéra. Pridajte kocky ľadu. Vyberte program a stlačte tlačidlo Stop.
- | Nalejte kokteil do pohárov a dolejte limonádu. Ozdobte kvetmi fialiek a ihneď podávajte.

Tip: Ak chcete vytvoriť zdravšiu verziu, nahradte limonádu vodou.



ŽERUCHOVOPISTÁCIOVÉ PESTO

4 PORCIE – PRÍPRAVA 10 MINÚT

60 g parmezánu – 50 g žeruchs – 50 g pistácií – 40 g píniových orieškov – 120 ml olivového oleja

- | Nakrájajte parmezán na malé kúsky. Opláchnite žeruchu v pitnej vode.
- | Vložte parmezán, žeruchu, pistácie, píniové oriešky a olivový olej do nádoby mixéra. Vyberte program a stlačte tlačidlo Stop. Po skončení programu otvorte veko a nalejte pesto do nádoby.

Tip: Pesto podávajte so špagetami alebo ním dochutte mozzarellu či rajčinový šalát.



DIP Z ČERVENEJ ŠOŠOVICE

4 PORCIE – PRÍPRAVA 15 MINÚT

200 g červenej šošovice – 1 strúčik cesnaku – štava z 1 citróna – 2 PL tahini – 30 g kešu orechov – 40 ml olivového oleja – sol'a čierne korenie

- | Červenú šošovicu varte 20 minút vo veľkom kastróle s osolenou vodou. Zlejte vodu a nechajte šošovicu úplne vychladnúť.
- | Dajte šošovicu, ošúpaný cesnak, citrónovú šťavu, tahini, kešu orechy a olivový olej do nádoby mixéra. Posypate soľou a čiernym korením.
- | Vyberte program a stlačte tlačidlo Start. Po skončení programu otvorte veko a nalejte dip do misky.
- | Ozdobte nasekanými kešu orechmi a čerstvými bylinky.

Tip: Ak máte radi ostrejšie chuti, pred mixovaním pridajte štipku korenia Espelette.





2

GUACAMOLE S ČERVENOU CIBUĽOU

4 PORCIE – PRÍPRAVA 10 MINÚT

3 veľmi zrelé avokáda – ½ červenej cibule – šťava z 1 limetky – 1 rajčina – 1 PL olivového oleja – ½ PL drvenej rasce – pár kvapiek omáčky Tabasco® – zopár stoniek koriandru – soľ a čierne korenie

- Červenú cibuľu olúpte a nasekajte. Odložte zmes nabok.
- Rajčiny olúpte a odstráňte z nich zrniečka.
- Avokáda prekrojte na polovicu a malou lyžičkou vyberte dužinu. Vložte ju do nádoby mixéra.
- Pridajte rajčiny, citrónovú šťavu, olivový olej, rascu a Tabasco®. Pridajte soľ a čierne korenie, stlačte tlačidlo a nastavte úroveň H (maximum) a stlačte tlačidlo . Nastavte čas na 30 s a stlačte tlačidlo . Premiešajte suroviny paličkou.
- Preložte guacamole do misky a pridajte nakrájanú cibuľu.
- Posypte nasekaným koriandrom a podávajte.

Tip: Tesne pred podávaním pridajte cherry rajčinky a papriku nakrájanú na malé kúsky.

3

JALAPEÑO-ANANÁSOVÁ MARGARITA

4 PORCIE – PRÍPRAVA 15 MINÚT

1 paprička jalapeño – 50 ml sirupu z cukrovej trstiny – 300 ml ananásovej šťavy – 100 ml šťavy z limetky – 700 g kociek ľadu

- Papričku jalapeño nasekajte nadrobno. Pomocou paličky ju zmiešajte so sirupom z cukrovej trstiny a nechajte na 15 minút spojiť chutu.
- Zmes precedte a pridajte ananásovú šťavu a šťavu z limetky. Poriadne zmiešajte. Tesne pred podávaním dajte zmes do nádoby mixéra a pridajte kocky ľadu.
- Vyberte program a stlačte tlačidlo . Po skončení programu otvorte veko a rozlejte margaritu do pohárov.

Tip: Ak chcete vytvoriť ešte klasickejšiu chut' margarity, nezabudnite potrieť okraj pohára citrónovou šťavou a ponoriť ho do soli.



3

CVIKLOVO-CÍCEROVÝ HUMMUS

4 PORCIE – PRÍPRAVA 15 MINÚT

250 g sterilizovaného cíceru – 1 uvarená cvikla – 1 strúčik cesnaku – 1 PL tahini – 2 PL citrónovej šťavy – 3 PL olivového oleja – 50 ml vody – 1 veľká štipka mletej papriky – zopár slnečnicových semienok – soľ a čierne korenie

- Cesnak ošípte a prekrojte na polovicu. Vyberte klíček. Cviklu ošípte a nakrájajte. Cícer opláchnite a nechajte odkvapkať.
- Cícer, cviklu, cesnak, tahini, citrónovú šťavu a mletú papriku dajte do nádoby mixéra. Posypte soľou a čiernym korením a zalejte olivovým olejom.
- Stlačte tlačidlo , nastavte úroveň 2, stlačte tlačidlo , nastavte čas na 1 min a stlačte tlačidlo . Cez veko postupne dolievajte vodu a miešajte paličkou.
- Dajte hummus do misky a posypte slnečnicovými semienkami.

Tip: Mletú papriku môžete nahradíť horčičnými semienkami.



4

KTIPIKI Z FETY A PAPRIKY

4 PORCIE – PRÍPRAVA 15 MINÚT

2 červené papriky – 100 g fety – 120 g gréckeho jogurtu – 2 strúčiky cesnaku – niekoľko stoniek kôpru – mleté čierne korenie – 1 PL píniových orieškov – niekoľko kvapiek olivového oleja

- Predhrejte rúru na 220°C.
- Celé papriky dajte na papier na pečenie a opekajte ich 30 minút. Po 15 minútach ich otočte (dužina paprik by mala úplne sčernieť).
- Vyberte papriky z rúry, dajte ich do mraziaceho vrecka a nechajte ich schladniť. Potom odstráňte zrniečka a vnútorné časti.
- Dajte papriky, syr feta, jogurt, cesnak a kôpor do nádoby mixéra. Vyberte program a stlačte tlačidlo . Po skončení programu otvorte veko, dochutte paprikový dip a preložte do misky.
- Dozdobte píniovými orieškami a niekoľkými kvapkami olivového oleja a podávajte s krekrami alebo pita chlebom.

Tip: Ak chcete dosiahnuť osviežujúcejší efekt, namiesto kôpru použite mätu.



GEBRUIKERSHANDLEIDING

> AUTOMATISCHE PROGRAMMA'S

- SMOOTHIE
- ICE CRUSH
- SORBET
- DESSERT

> HANDMATIGE INSTELLINGEN

- PULSE
- TIJD

> NIVEAU VOLGENS ERVARING

- 1 HEEL EENVOUDIG
- 2 GEAVANCEERD
- 3 EENVOUDIG
- 4 EXPERT

> FLES VOOR ONDERWEG



HOEVEELHEID INGREDIËNTEN DIE NODIG IS
VOOR ÉÉN FLES VOOR ONDERWEG

Deel 1 - Startgids

10 stappen om alles uit uw blender te halen

- > Infinymix+ is meer dan een smoothiemaker. Het wordt **uw beste vriend** voor een voedzame en gezonde levensstijl!
- > Dankzij de snelle motor en de **Powelix Life Blades-technologie** kunt u een grote verscheidenheid aan recepten maken, van smoothie tot dessert.
- > Begin uw blendervaring hier met de 10 eerste stappen, 10 eerste dagen en 10 eerste recepten om vertrouwd te raken met Infinymix+.
- > Volg de gids zodat u goed op weg bent om alles uit uw blender te halen!

Tips

- > Voor een perfect resultaat doet u eerst de lichtste ingrediënten en vloeistoffen erin en vervolgens de zwaarste ingrediënten. Voeg daarna de bevroren etenswaren of ijsblokjes toe.
- > Voeg nooit meer dan het aangegeven maximumniveau toe.
- > Gebruik de meegeleverde stamper voor dikke bereidingen.
- > Pas voor een smeuïgere textuur het snelheidsniveau aan en voeg terwijl Infinymix+ draait vloeistof toe totdat de gewenste structuur is bereikt.

On-the-go

- > Doe de ingrediënten in omgekeerde volgorde in de fles voor onderweg (afhankelijk van het model). Doe eerst de bevroren etenswaren en zware ingrediënten erin, eindig met lichte ingrediënten en vloeistoffen. Meng het mengsel rechtstreeks in de fles en neem de voorbereidingen overal mee naartoe!



MILKSHAKE MET CHOCOLADE, BANAAN EN KOKOSNOOT

VOOR 4 PERSONEN – VOORBEREIDING 5 MINUTEN

2 bananen - 400 ml kokosmelk - 4 scheppen chocolade-ijs

- 1 | Pel de bananen en snijd ze in stukjes.
- 2 | Doe alle ingrediënten in de mengkan, sluit het deksel stevig, selecteer het programma en druk op de knop .
- 3 | Open aan het einde van het programma het deksel en serveer het mengsel direct in glazen met rietjes.

Tip: Gebruik bevroren stukjes banaan om de milkshake meer ijzig te maken.



IJSKOFFIE

VOOR 6 PERSONEN –
VOORBEREIDING 5 MINUTEN

300 ml amandelmelk - 6 kopjes espresso's - 2 el gezouten karamel - vijftien ijsblokjes

- 1 | Doe de amandelmelk, de kopjes espresso's en de gezouten karamel in de mengkan, sluit het deksel, selecteer het programma en druk op de knop .
- 2 | Open aan het einde van het programma het deksel, schenk het mengsel in 6 grote glazen en voeg de ijsblokjes toe. Serveer direct!

Zin in iets anders?

Vervang de gezouten karamel door honing en voeg een paar druppels oranjebloesemwater toe aan uw ijskoffie!





DETOK-SMOOTHIE

VOOR 6 PERSONEN – VOORBEREIDING 5 MINUTEN

2 boerenkoolblaadjes - 2 rauwe rode bietjes (ongeveer 250 g) - 2 stengels bleekselderij (ongeveer 80 g) - 500 ml sinaasappelsap - 2 el citroensap - 2 bananen - 2 el agavesiroop

- 1 | Verwijder de stengels van de koolblaadjes en hak ze vervolgens fijn. Hak de stengels bleekselderij fijn. Schil de bietjes en snijd ze in blokjes. Pel de bananen en snijd ze in stukjes.
- 2 | Giet het sinaasappelsap, het citroensap en de agavesiroop in de mengkan en voeg de bloemkool, rode bieten, bleekselderij en banaan toe. Sluit het deksel.
- 3 | Selecteer het programma en druk vervolgens op de knop . Verwijder aan het einde van het programma het deksel en serveer het mengsel direct.

Dit recept zit boordevol vitamines, gezonde voedingsstoffen en antioxidanten, perfect voor het ontbijt!



KASTANJEPANNENKOEKEN

VOOR 4 PERSONEN – VOORBEREIDING 5 MINUTEN

250 g tarwebloem - 50 g kastanjebloem - 100 g suiker - 4 eieren - 90 g gesmolten boter - 1 vanillestokje - 600 ml lauwarme melk

- 1 | Doe de bloem in de mengkan. Voeg de suiker, eieren, gesmolten boter, vanillezaadjes en melk toe. Sluit het deksel, selecteer het programma en druk vervolgens op de knop . Roer de ingrediënten met de stamper indien nodig.
- 2 | Open aan het einde van het programma het deksel en laat het beslag ongeveer vijftien minuten rusten.
- 3 | Verhit een koekenpan met anti-aanbaklaag, voeg een klontje boter toe, schenk een scheepje beslag in de pan, draai de pan om het beslag over de pan te verspreiden en bak een à twee minuten voordat u de pannenkoek omdraait. Herhaal dit tot het beslag op is. Serveer met een zelfgemaakte spread, jam of gewoon suiker!

Tip: Het geheim van een goed pannenkoekbeslag? Rust.



GEITENKAASSPREAD MET VIJG EN HAZELNOOT

VOOR 4 PERSONEN – VOORBEREIDING 5 MINUTEN

140 g gedroogde vijgen - 300 g geitenkaas - 100 g Griekse yoghurt - 1 scheut olijfolie - 20 g fijngemaakte hazelnoten - zout en peper

- 1 | Doe de vijgen, geitenkaas, yoghurt en olijfolie in de mengkan. Sluit het deksel, selecteer het programma en druk op de knop . Roer de ingrediënten met de stamper indien nodig.
- 2 | Open aan het einde van het programma het deksel en giet het mengsel in een kleine kom.
- 3 | Garneer met fijngemaakte hazelnoten.

Tip: Serveer met crackers en rauwkost.



GROENE HUMMUS VAN SPINAZIE EN MUNT

VOOR 4 PERSONEN – VOORBEREIDING 10 MINUTEN

500 g kikkererwten - 40 g babyspinazie - ½ bosje verse munt - sap van 1 citroen - 3 el tahin - 30 ml olijfolie - 1 snufje zout - 1 el sesamzaad

- 1 | Spoel de babyspinazie in vers water. Haal de muntblaadjes eraf.
- 2 | Doe de kikkererwten in de mengkan en voeg de babyspinazie, de munt, het citroensap, de tahin, de olijfolie en het zout toe.
- 3 | Selecteer het programma en druk vervolgens op de knop . Roer de ingrediënten met de stamper indien nodig.
- 4 | Open aan het einde van het programma het deksel en plaats de hummus in een kom. Garneer met sesamzaad en verse kruiden. Koel tot het klaar is om te serveren.

Tip: Serveer deze dip met rauwkost en crackers.





1

GAZPACHO VAN TOMAAT EN KERS

VOOR 4 PERSONEN – VOORBEREIDING 15 MINUTEN

1 kg tomaten - 200 g kersen - 2 grote sneetjes brood - 1 el bruine suiker - 1 snufje Espelletepeper - een paar basilicumblaadjes - 20 ml olijfolie - 3 el sherry-azijn - zout en peper

- Hak de tomaten fijn.
- Doe de gehakte tomaten, ontpitte kersen, broodkruimels en bruine suiker in een kom. Breng op smaak met zout, peper en een snufje Espelletepeper en voeg de olijfolie en sherry-azijn toe. Laat ten minste twee uur afkoelen zodat de smaken zich vermengen.
- Plaats het mengsel in de mengkan, sluit het deksel, selecteer het programma en druk op de knop . Open aan het einde van het programma het deksel en serveer vers met blokjes courgette, gesneden kersen en verse basilicum.

Tip: Open aan het einde van het programma het deksel en serveer vers met blokjes courgette, gesneden kersen en verse basilicum.

2

SORBET MET BRAAMBES EN MASCARPONE

VOOR 4 PERSONEN – VOORBEREIDING 10 MINUTEN

300 g verse of bevroren braambessen - 50 g bruine suiker - 2 el honing - 100 g mascarpone

- Vries de verse braambessen ten minste 8 uur in.
- Doe na het verstrijken van deze tijd de bevroren bramen in de mengkan, selecteer dan het programma en druk op de knop .
- Voeg aan het einde van het programma de bruine suiker, honing en mascarpone toe. Selecteer het programma en houd vervolgens de knop ingedrukt totdat u een gelijkmatig mengsel hebt. Roer met de stamper.
- Koel 30 minuten voor het serveren.

Tip: Gebruik berghoning voor een intensere smaak.



GAZPACHO VAN TOMAAT EN KERS

VOOR 4 PERSONEN – VOORBEREIDING 15 MINUTEN



3

RILLETTES VAN MAKREEL MET MOSTERDZAAD

VOOR 4 PERSONEN – VOORBEREIDING 10 MINUTEN

2 blikken makreel in water - 60 g mascarpone - 1 sjalot - 1 el mosterdzaad - 1 tl citroensap - 2 el koolzaadolie - 5 roze peperkorrels - enkele sprietjes bieslook - zout en peper

- Open en leeg de blikken makreel. Schil het sjalotje en hak dit fijn.
- Doe de mascarpone in de mengkan met de mosterdzaden, het citroensap, de olie en de roze peperkorrels. Breng op smaak met zout en peper, druk op de knop , stel in op niveau 3 en druk op de knop ; stel in op 15 seconden en druk op de knop . Roer het mengsel met de stamper.
- Voeg de verkruiden makreelfiletjes en sjalot toe en druk op de knop , stel in op niveau 1 en druk vervolgens op de knop ; stel in op 1 minuut en druk op de knop . Roer het mengsel met de stamper.
- Leg de rillettes opzij en serveer met een beetje gehakte bieslook.

Tip: Voeg voor extra romigheid 1 grote eetlepel mascarpone toe. Vervang de makreel door sardines. Serveer met zadencrackers.

4

ENERGIEBALLEN

VOOR 4 PERSONEN – VOORBEREIDING 30 MINUTEN

10 grote dadels - 100 g walnoten in de dop - 1 el gojibessen - 1 el kokosolie - 1 el kokos - 1 tl bijenpollen - 2 el gekiemde zaden - sesamzaad en geraspte kokosnoot

- Week de walnoten 8 uur in een kom koud water en laat ze vervolgens uitlekken.
- Ontpit de dadels. Doe de dadels, walnoten, gojibessen, kokosolie, kokos, pollen en gekiemde zaden in de kan en houd de knop enkele seconden ingedrukt. Roer met de stamper tot u een fijngehakt mengsel hebt.
- Neem een theelepel van het mengsel en vorm er balletjes van (dompel uw handen in warm water om te voorkomen dat het mengsel aan uw handen blijft plakken).
- Rol de balletjes in de geraspte kokosnoot of sesamzaad.

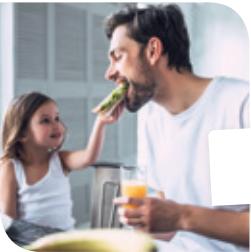
Tip: U kunt de walnoten vervangen door pinda's of hazelnooten.



Deel 2 - Dagelijkse culinaire inspiratie

40 gezonde en smakelijke recepten voor elk moment

- > Breid uw ervaring uit en laat u inspireren! In dit gedeelte vindt u 40 nieuwe gezonde en heerlijke recepten met tientallen tips en ideeën om uw vaardigheden te vergroten en om nieuwe smaken te creëren!
- > Alle recepten worden ingedeeld volgens het smakelijke moment van de dag: ontbijt, brunch, vieruurtje, aperitief.



Ontbijt



Brunch

- Zelfgemaakte sojamelk p. 121
 Milkshake met kers en rijstmelk p. 121
 Hazelnootmelk met cashewnoten p. 122
 Zuivelvrije boekweitpannenkoeken p. 122
 Smoothie met twee kleuren p. 123
 Chiapudding met framboos en chocolade p. 123
 Açaí bowl p. 124
 Hazelnootpasta p. 124
 Dutch baby pancake met bosbessen p. 125
 Açaí bowl met kokosnoot en gojibessen p. 125

- Bananencake met chocoladestukjes p. 126
 Havermelksmoothie met mango en chiazaad p. 126
 Koude soep met zaden p. 127
 Kastanjepannenkoeken met flespompoen p. 127
 Muffins met gorgonzola, honing en rozemarijn p. 128
 Sorbet met ananas, gember en salie p. 128
 Baghrir met oranjebloesem of duizendgatenpannenkoeken p. 129
 Chocoladetruffels p. 129
 Cake van amandelmelk en walnoot p. 130
 Tartaar van rode bieten, labneh en pistachedukkah p. 131



Vieruurtje



Voorgerechten

- Luxe nicecream p. 132
 Yoghurtis met kersen p. 132
 Smoothie van frambozen, kokos en vanille p. 133
 Milkshake met frambozen en amandelen p. 133
 Milkshake met chocolade, dadels en bergamot p. 134
 IJslolly's met twee kleuren van meloen en framboos p. 134
 Muffins met framboos en zaden p. 135
 IJswafel met bosbessen p. 135
 Energierepen p. 136
 Marmercake met vanille en chocoladepasta p. 136

- Virgin pina colada p. 137
 Milkshake met mango, passievrucht en kokos p. 137
 Lassi van framboos en rozenwater p. 138
 Pesto van waterkers en pistache p. 138
 Cocktail van rode bessen en viooltjes p. 139
 Dip van rode linzen p. 139
 Guacamole met rode ui p. 140
 Margarita met jalapeño en ananas p. 140
 Hummus met rode bieten en kikkererwten p. 141
 Ktipiti met feta en peper p. 141



ZELFGEMAAKTE SOJAMELK

VOOR 4 PERSONEN –
VOORBEREIDING 10 MINUTEN

100 g gepelde gele sojabonen - 800 ml lauw water

- | Week de sojabonen 8 tot 12 uur in een grote kom water. Spoel ze af in schoon water.
 - | Doe de sojabonen in de mengkan, voeg 800 ml lauwwarm water toe en meng. Selecteer het programma en druk vervolgens op de knop . Open aan het einde van het programma het deksel en giet het mengsel in een pan.
 - | Breng aan de kook en laat 30 minuten sudderen, roer regelmatig.
 - | Laat afkoelen en zeef het met een neteldoek. Doe de sojamelk in een fles en bewaar de melk in de koelkast.
- Tip:** Als u een zoetekauw bent, voeg dan een beetje agavesiroop toe wanneer u de ingrediënten mengt.



MILKSHAKE MET KERS EN RIJSTMELK

VOOR 4 PERSONEN –
VOORBEREIDING 10 MINUTEN

600 ml rijstmelk - 1 snufje kaneel - 400 g verse kersen - 4 el agavesiroop

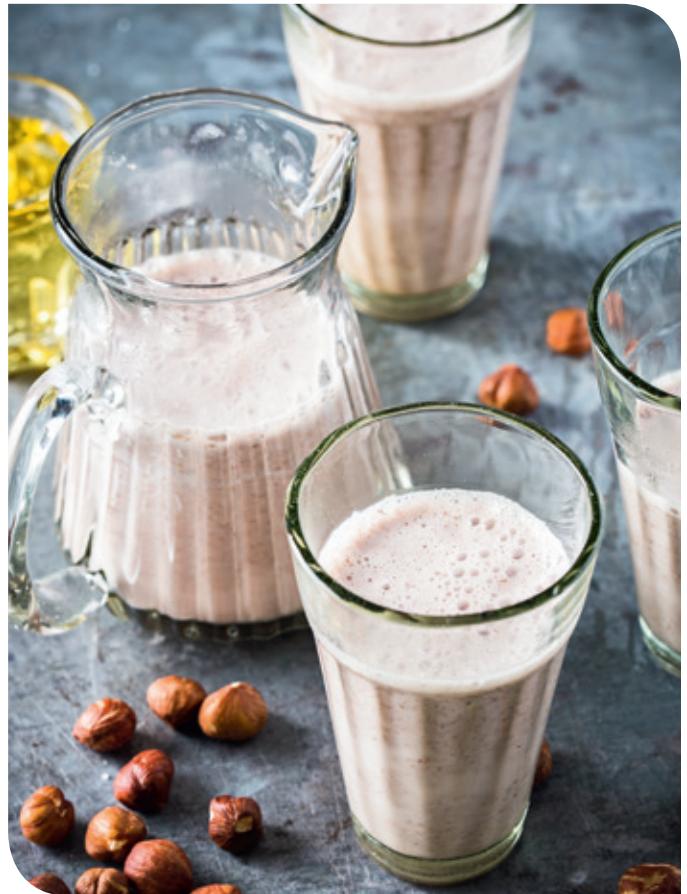


400 ml rijstmelk - 1 klein snufje kaneel - 260 g verse kersen - 3 el agavesiroop

- | Giet 300 ml rijstmelk in ijsblokbakjes en leg ze ten minste 4 uur in de vriezer. Was en pit de kersen.
- | Doe net voor het serveren de verse kersen, ijsblokjes, kaneel, agavesiroop en de resterende melk in de mengkan of in de fles voor onderweg. Selecteer het programma en druk vervolgens op de knop .
- | Selecteer wanneer het programma is voltooid het programma en druk op de knop . Voer indien nodig het programma opnieuw uit (afhankelijk van de grootte van de ijsblokjes).
- | Giet de milkshake in 4 glazen als het programma is voltooid. Drink onmiddellijk.

Tip: Voor een rijkere versie voegt u 2 eetlepels pindakaas toe.





HAZELNOOTMELK MET CASHEWNOTEN

VOOR 4 PERSONEN – VOORBEREIDING 15 MINUTEN

1 liter leidingwater - 60 g hazelnoten - 60 g ongezouten cashewnoten - 1 el acaciahoning - 1 snufje vanillepoeder

- Doe de cashewnoten en hazelnoten in de blender. Selecteer gedurende 20 seconden.
- Voeg aan het einde van het programma het water, de honing en vanillepoeder toe, selecteer het programma en druk op de knop .
- Zeeff indien nodig de melk nadat het programma is voltooid.
- Giet de melk in een kan en dek de kan af. De melk kan maximaal 4 dagen in de koelkast worden bewaard. Schud voor het serveren.

Tip: U kunt agavesiroop in plaats van honing gebruiken.



ZUIVELVRIJE BOEKWEITPANNENKOEKEN

VOOR 4 PERSONEN – VOORBEREIDING 10 MINUTEN

120 g boekweitmeel - 130 g tarwebloem - 1 ei - 750 ml havermelk - 1 tl zout

- Doe het ei en zout in de mengkan. Voeg de melk toe, druk op de knop , stel in op niveau 1, druk op de knop , stel in op 10 seconden en druk op de knop .
- Voeg het boekweitmeel en de tarwebloem toe, selecteer het programma en druk op de knop . De ingrediënten met de stamper indien nodig.
- Schenk het pannenkoekbeslag in een kom en laat 1 tot 2 uur rusten.
- Kook de pannenkoeken aan elke kant 1 minuut in een licht geolieerde koekenpan.

Tip: u kunt dit recept maken met ongezoete amandelmelk.



SMOOTHIE

MET TWEE KLEUREN

VOOR 4 PERSONEN – VOORBEREIDING 10 MINUTEN

Voor het eerste mengsel
200 g aardbeien - 1 grote banaan

Voor het tweede mengsel
150 g bosbessen - 250 g Griekse yoghurt

- Voor het eerste mengsel: schil de banaan. Was en verwijder de steeltjes van de aardbeien.
- Doe de aardbeien en banaan in de mengkan, selecteer het programma en druk op de knop .
- Schenk het mengsel in een glas en laat afkoelen.
- Doe voor het tweede mengsel de bosbessen en yoghurt in de mengkan, selecteert het programma en druk op de knop .
- Giet dit mengsel voorzichtig over het eerste mengsel.

Tip: u kunt de bosbessen vervangen door braambessen



CHIAPUDDING MET FRAMBOOS EN CHOCOLADE

VOOR 4 PERSONEN – VOORBEREIDING 15 MINUTEN

60 g chocolade - 600 ml amandelmelk - 8 el chiazaad - 30 g cacaopoeder - 300 g frambozen - 30 g rietsuiker - 1 vanillestokje - 6 el amandelboter - een paar frambozen

- Smelt de chocolade au bain-marie en verdun de gesmolten chocolade vervolgens met de amandelmelk. Voeg het chiazaad en het cacaopoeder toe en meng goed. Verdeel het mengsel in 4 kommen en laat het ten minste een uur afkoelen in de koelkast.
- Doe ondertussen de frambozen, suiker en vanillezaadjes in de mengkan. Selecteer het programma en druk vervolgens op de knop . Open aan het einde van het programma het deksel en giet de frambozenpuree over de chocolade-chiapudding.
- Voeg 1 el amandelboter toe aan elke kom en garneer met verse frambozen. Koel tot het klaar is om te serveren.

Tip: Vervang voor een meer tropische versie de frambozen door mango en een scheutje passievruitensap!





AÇAI BOWL

VOOR 4 PERSONEN –
VOORBEREIDING 10 MINUTEN

2 el açai-poeder - 400 ml amandelmelk - 2 bananen - 150 g bosbessen

Voor de topping: 2 bananen - 2 kiwi's - 1 granaatappel - 30 g chiazaad - een handvol hazelnoten

- Was de bosbessen en snijd de bananen in stukjes. Doe het açai-poeder, de stukjes banaan, bosbessen en amandelmelk in de mengkan.
- Selecteer het programma en druk vervolgens op de knop . Giet het mengsel in 4 kommen wanneer het programma klaar is.
- Pel de kiwi's en de resterende bananen en snijd ze fijn. Verzamel de granaatappelzaadjes. Hak de hazelnoten grof.
- Doe het fruit voorzichtig in rijen in elke kom en voeg vervolgens het chiazaad en de hazelnoten toe.

**Açai-bessen zijn afkomstig uit Zuid-Amerika.
Ze zijn rijk aan antioxidanten, vitamines en mineralen.**



DUTCH BABY PANCAKE MET BOSBESSEN

VOOR 4 PERSONEN –
VOORBEREIDING 10 MINUTEN

160 g bloem - 40 g amandelpoeder - 1 snufje tafelzout - 6 grote eieren - 300 ml karnemelk - 150 g suiker - schil van een onbehandelde citroen - 1 vanillestokje - 125 g bosbessen - 20 g boter

- Meng de bloem, het amandelpoeder en zout door elkaar. Zet opzij.
- Doe de eieren in de mengkan, voeg de karnemelk, de suiker, de citroenschil en het vanillestokje toe. Druk op de knop stel in op **niveau 4** en druk op de knop ; stel in op 20 seconden en druk op de knop Voeg het bloemmengsel toe, selecteer het programma en druk op de knop Open aan het einde van het programma het deksel, schenk het mengsel in een kom, voeg de bosbessen toe en laat 30 minuten rusten.
- Verwarm de oven voor op 210 °C. Doe twee kleine 25 cm gietijzeren pannen in de oven, zodat deze voor het bakken erg heet zijn.
- Wanneer de oven op temperatuur is, doet u een klein klontje boter in elke pan en steekt u de pannen voor 2 tot 3 minuten terug in de oven tot de boter gesmolten is. Schenk vervolgens het mengsel erbij en laat het ongeveer 15 minuten bakken.
- Haal de pan uit de oven, garneer met amandelschilfers en serveer direct.



HAZELNOOTPASTA

VOOR 4 PERSONEN –
VOORBEREIDING 15 MINUTEN

60 g hazelnoten in de dop - 50 g melkchocolade - 1 el hazelnootboter - 50 g pure chocolade - 2 el hazelnootolie

- Doe de hazelnoten in de kan en maal ze grof door op de knop te drukken .
- Rooster ze in een droge koekenpan. Zodra ze goudbruin zijn, legt u ze aan de kant.
- Breek de melkchocolade en de pure chocolade in stukjes en smelt ze au bain-marie. Laat afkoelen.
- Doe de geroosterde hazelnoten in de mengkan en druk op de knop ; stel **niveau 1** in, druk op de knop en stel in op **45 sec**. Druk op de knop om een fijn poeder te produceren. Voeg de gesmolten chocolade, hazelnootboter en olie toe en meng indien nodig tot maximaal 1 minuut door elkaar met de stamper totdat u een gelijkmatig mengsel hebt. Bewaren in een glazen kan.

Tip: Houd de pasta op een droge plaats uit de buurt van zonlicht. Als de pasta hard wordt, warm het dan een paar seconden op om het smeren te vergemakkelijken.



AÇAI BOWL MET KOKOSNOOT EN GOJIBESSEN

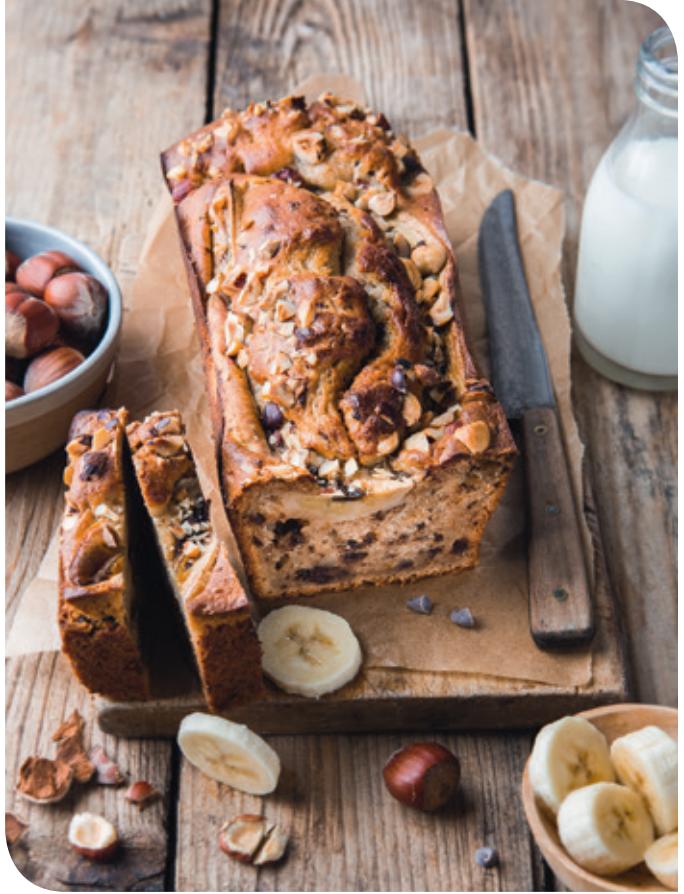
VOOR 4 PERSONEN – VOORBEREIDING 10 MINUTEN

100 g bevroren açai-pulp - 1 el macapoeder - 2 bananen - 200 ml appelsap - 10 aardbeien
Voor de topping: 1 banaan - 4 aardbeien - 2 el gojibessen - 100 g muesli - een beetje kokoschaafsel - ahornsiroop
Om te serveren: 2 kokosnoten (optioneel)

- Was de aardbeien. Snijd de bananen in stukjes.
- Doe de bananen, de açai-pulp, het macapoeder, de aardbeien en het appelsap in de mengkan.
- Selecteer het programma en druk vervolgens op de knop .
- Snijd de 4 aardbeien in stukjes. Breek de kokosnoten in tweeën. Schenk de smoothie in elke kokosshelft (of in kommen) en garneer met een beetje muesli, gesneden banaan, aardbeien, gojibessen en een beetje kokoschaafsel.
- Voeg een scheutje ahornsiroop toe en laat smaken.

Tip: Als u het als smoothie wilt serveren (in glazen), gebruik dan slechts één banaan.





BANANENCAKE MET CHOCOLADESTUKJES

VOOR 4 PERSONEN – VOORBEREIDING 20 MINUTEN

180 g bloem - 2 tl bakpoeder - 1 snufje zout - 60 g zachte boter - 180 g suiker - 1 ei - 3 zeer ripe bananen - 120 ml gefermenteerde melk - 125 g chocoladestukjes

- 1 | Verwarm de oven voor op 180 °C.
- 2 | Doe alle ingrediënten in de mengkan, behalve de chocoladestukjes. Selecteer het programma en druk vervolgens op de knop . Roer de ingrediënten met de stamper indien nodig.
- 3 | Open aan het einde van het programma het deksel, voeg de chocoladestukjes toe en druk op de knop , stel in op niveau 3, druk op de knop , stel deze in op 20 seconden en druk op de knop .
- 4 | Schenk het mengsel in een ingevette en met bloem bestoven cakevorm. Bak 50 minuten.
- 5 | Haal de cake uit de oven en laat deze volledig afkoelen voordat u de cake uit de vorm doet.

Tip: U kunt afzonderlijke cakes maken door het mengsel in muffinvormpjes te gieten en de baktijd in te stellen op 20 minuten.



HAVERMELKSMOOTHIE MET MANGO EN CHIAZAAD

VOOR 4 PERSONEN – VOORBEREIDING 10 MINUTEN

1 grote mango - 2 sinaasappels - 2 el chiazzaad - 400 ml havermout - 2 dadels



Een halve mango - 1 sinaasappel - 1 el chiazzaad - 200 ml havermelk - 1 dadel

- 1 | Schil de mango en snijd het vruchtvlees in stukjes. Ontpit de dadels.
- 2 | Schil de sinaasappel en verwijder de segmenten.
- 3 | Doe de dadels, de sinaasappelsegmenten en de gesneden mango in de mengkan of de fles voor onderweg. Voeg het chiazzaad toe.
- 4 | Voeg de melk toe, selecteer het programma en druk op de knop .
- 5 | Serveer direct.

Tip: Als u de smoothie niet meteen eet, wordt de smoothie ingedikt door het chiazzaad. U kunt het dan gebruiken om een smoothie bowl te maken.



KOUDE SOEP MET ZADEN

VOOR 4 PERSONEN – VOORBEREIDING 10 MINUTEN

2 kleine rijpe avocado's - 2 kleine (of 1 grote) komkommers - 1 courgette - 100 g spinazieblaadjes - sap van 2 limoenen - 2 cm gember - 300 ml koud water - ½ tl wasabi - 2 tl pompoenpitten - 2 tl sesamzaad - 2 tl zonnebloempitten - 2 tl mosterdzaadjes - een scheutje olijfolie - zout en peper

- 1 | Schil de komkommers en halver de lengte. Verwijder de zaden en snijd het vlees in stukjes. Was en snijd de courgette in blokjes. Snijd de avocado's in tweeën, verwijder de pit en schep het vruchtvlees eruit. Spoel de spinazieblaadjes. Schil en rasp de gember.
- 2 | Doe de komkommer en avocado in de mengkan samen met de in blokjes gesneden courgette en spinazieblaadjes. Voeg de gember, het limoensap en de wasabi toe. Giet het water erin. Breng op smaak met zout en peper.
- 3 | Selecteer het programma door **snelheid 5** voor 1 min in te stellen en druk op de knop .
- 4 | Koel tot het klaar is om te serveren.
- 5 | Giet de soep vlak voor het serveren in kommen, voeg een beetje olijfolie toe en strooi de zaadjes er bovenop. Breng op smaak met zout en peper.



KASTANJEPANNENKOEKEN MET FLESPOMPOEN

VOOR 4 PERSONEN – VOORBEREIDING 15 MINUTEN

75g tarwebloem - 25g kastanjebloem - 20g bruine suiker - 1 zakje bakpoeder - 150 ml melk - 900 ml gepureerde flespompoen - 2 eieren - 30 g gesmolten boter - zaden uit één vanillestokje

- 1 | Scheid de eieren.
- 2 | Doe alle ingrediënten in de mengkan, behalve de eiwitten. Selecteer het programma en druk vervolgens op de knop . Roer de ingrediënten met de stamper indien nodig.
- 3 | Open aan het einde van het programma het deksel en giet het mengsel in een kom.
- 4 | Klop de eiwitten tot stevige pieken en roer ze voorzichtig door het vorige mengsel.
- 5 | Smelt een klontje boter in een pan, schenk een scheutje beslag in de pan en bak aan elke kant 1 tot 2 minuten. Herhaal dit totdat u al het beslag hebt gebruikt.

Tip: Serveer deze pannenkoeken met een scheutje ahornsiroop en garneer met fijngemaakte pecannoten.



2

MUFFINS MET GORGONZOLA, HONING EN ROZEMARIJN

VOOR 4 PERSONEN – VOORBEREIDING 15 MINUTEN

3 eieren - 100 ml melk - 70 g boter - 70 ml olijfolie - 200 g bloem - 1 zakje bakpoeder - 2 el vloeibare honing - 2 takjes rozemarijn - 110 g gorgonzola

- 1 | Verwarm de oven voor op 180 °C. Scheid de eieren.
- 2 | Doe de eierdooiers, melk, gesmolten boter en olijfolie in de mengkan. Voeg de voorgezeefde bloem, het bakpoeder en de honing en fijngehakte rozemarijn toe en sluit het deksel.
- 3 | Selecteer het programma en druk vervolgens op de knop . Roer de ingrediënten met de stamper indien nodig. Open aan het einde van het programma het deksel en giet het mengsel in een kom.
- 4 | Klop de eiwitten met een elektrische garde tot stevige pieken en roer ze voorzichtig door het beslag.
- 5 | Schenk de helft van het beslag in ingevette en met bloem bestoven muffinvormpjes, voeg enkele blokjes gorgonzola toe en bedek met de rest van het beslag.
- 6 | Bak 25 minuten. Serveer warm.

Tip: U kunt deze muffins ook in een grote cakevorm maken. Verhoog hiervoor de baktijd met ongeveer 20 minuten.



3

BAGHRIR MET ORANJEBLOESEM OF DUIZENDGATENPANNENKOEKEN

VOOR 4 PERSONEN – VOORBEREIDING 20 MINUTEN

600 ml lauwwarm water - 1 el droge bakergist - 200 g extra fijn durumgriesmeel - 120 g bloem - 2 tl bakpoeder - 55 g kristalsuiker - 1 snufje tafelzout - 1 el oranjebloesemwater

- 1 | Doe het water en de verkruimelde bakkersgist in een kom. Laat 5 minuten rusten.
- 2 | Doe het griesmeel, bloem, gist, suiker en zout in de mengkan. Druk op de knop , stel in op niveau 5 en druk op de knop ; stel in op 30 seconden en druk op de knop .
- 3 | Voeg de verdunde gist en het oranjebloesemwater toe, selecteer het programma en druk op de knop . Roer de ingrediënten met de stamper indien nodig.
- 4 | Doe het beslag in een kom, dek het af met een vochtige doek en laat 30 minuten rijzen.
- 5 | Verwarm een kleine beboterde pan. Schenk een scheutje beslag in de pan en kook de pannenkoeken zonder te draaien. Herhaal dit totdat u al het beslag hebt gebruikt.

Tip: Serveer deze pannenkoeken met honing en amandelschilfers.



3

SORBET MET ANANAS, GEMBER EN SALIE

VOOR 4 PERSONEN – VOORBEREIDING 15 MINUTEN

1 grote, zeer rijke ananas (ongeveer 500 g vruchtvlees) - 10 g gember - 6 salieblaadjes - 2 el agavesiroop

- 1 | Schil de ananas. Verwijder de ogen en de kern en snijd het vruchtvlees in kleine stukjes.
- 2 | Doe de ananasstukken, salie, gember en agavesiroop in de mengkan en druk op de knop en stel af op niveau 6. Druk op de knop en stel deze in op 30 seconden. Druk op de knop .
- 3 | Giet het mengsel aan het einde van het programma in ijsblokbakjes en zet het ten minste 6 uur in de koelkast.
- 4 | Doe vlak voor het serveren de ijsblokjes in de mengkan. Selecteer het programma druk vervolgens op de knop en roer het mengsel met de stamper.
- 5 | Voer aan het einde van het programma , het programma indien nodig opnieuw uit tot u een glad mengsel hebt. Serveer direct.

Tip: Serveer deze sorbet aan het einde van een zware maaltijd.

3

CHOCOLADETRUFFELS

VOOR 4 PERSONEN – VOORBEREIDING 15 MINUTEN

100 g hazelnoten - 100 g walnoten in de dop - 40 g rauwe cacaobonen - 1 snufje fleur de sel - 1 el kokosolie - 4 el agavesiroop - 5 el praline

- 1 | Doe de hazelnoten, walnoten en rauwe cacaobonen in de mengkan. Houd de knop 20 seconden ingedrukt. Schraap daarna het mengsel aan de zijkanten van de kan naar beneden en meng het mengsel 20 seconden. Voeg de fleur de sel, kokosolie en ahornsiroop toe.
- 2 | Selecteer het programma en druk op de knop en roer ondertussen regelmatig met de stamper. Voer het programma opnieuw uit en roer indien nodig ondertussen met de stamper.
- 3 | Breng het resulterende mengsel samen. Maak met uw handen ongeveer vijftien balletjes van ongeveer de grootte van een walnoot en rol ze vervolgens in de praline.
- 4 | Bewaar de truffels voor het serveren ten minste 2 uur in de koelkast.

Tip: U kunt de truffels in sesamzaad of bittere cacao rollen.





CAKE VAN AMANDELMELK EN WALNOOT

VOOR 4 PERSONEN – VOORBEREIDING 30 MINUTEN

200 g cashewnoten - 100 ml amandelmelk - 2 el citroensap - 3 el ahornsiroop - 1 tl kaneel - ½ tl vanille-extract

Voor de biscuitbodem: 70 g pecannoten - 10 grote dadels - 1 snufje zout - 100 ml ahornsiroop

- 1 | Week de cashewnoten 8 uur in een kom water en laat ze vervolgens uitlekken.
- 2 | Doe de pecannoten, de ontpitte dadels, het zout en de ahornsiroop in de mengkan, selecteer het programma en druk op de knop . Roer de ingrediënten met de stamper indien nodig.
- 3 | Doe vershoudfolie in de cupcakevormpjes en verdeel het mengsel over de vormpjes. Druk het mengsel aan en laat het 30 minuten afkoelen in de koelkast.
- 4 | Doe de cashewnoten in de mengkan en druk enkele seconden op de knop . Schraap de zijkanten van de kan met de stamper omlaag.

- 5 | Voeg de amandelmelk, citroensap, ahornsiroop, kaneel en vanille toe. Selecteer het programma en druk vervolgens op de knop .
- 6 | Giet dit mengsel in de vormpjes over de bodem en leg het 4 uur in de vriezer.

- 7 | Haal de cakejes 20 minuten voor het serveren uit de vriezer, draai ze uit de vormpjes en serveer ze op een bord. Garneer met walnoten of ahornsiroop.

Tip: u kunt de pecannoten vervangen door walnoten en de ahornsiroop door honing.



TARTAAR VAN RODE BIETEN, LABNEH EN PISTACHEDUKKAH

VOOR 4 PERSONEN – VOORBEREIDING 10 MINUTEN

300 g Griekse yoghurt - 1 snufjeleur de sel - 800 g rauwe rode bieten - 100 g fijngemaakte pistachenootjes - 1 el venkelzaad - 1 el komijnzaad - 1 el korianderzaad - 2 el sesamzaad - 1 tlleur de sel - 1 klein bosje dille - 3 el olijfolie - sap van 1 citroen - zout en peper

- 1 | Om de labneh te maken: vermeng de dag ervoor de yoghurt met de leur de sel en leg het mengsel bedekt met een neteldoek in een zeef. Leg de zeef boven een kom, bind de randen van de doek aan elkaar vast om een bal te vormen en koel ten minste 24 uur (als u een compacter resultaat wilt, koel de kaas dan 48 uur). Verwijder daarna de labneh van de neteldoek en doe het in een kleine kom. Breng op smaak met een scheutje olijfolie. Zet opzij.
- 2 | Verwarm de oven voor op 180 °C. Doe de rode biet in een ovenvaste schaal en bak 40 minuten.
- 3 | Om de dukkah te maken: meng de fijngemaakte pistachenootjes met de zaadjes en rooster het mengsel een paar minuten in een zeer hete pan.

- 4 | Schil de rode biet nadat ze zijn afgekoeld. Doe de rode biet in de mengkan en voeg de dille, olijfolie en citroensap toe. Sluit het deksel en meng met tussenpozen met de knop gedurende enkele seconden om een fijngehakt mengsel te krijgen.
- 5 | Serveer de rode biet samen met de labneh, strooi de dukkah erover en garneer met een paar takjes dille.

Wist u dat?

Dukkah is een mengsel van kruiden en zaden dat afkomstig is uit het Midden-Oosten. Het kan worden gebruikt als kruidenmengsel voor salades of groenten, maar brengt ook de smaak van gevogelte of witte vis prachtig naar voren.





LUXE NICECREAM MET CHOCOLADE EN BANAAN

VOOR 4 PERSONEN – VOORBEREIDING 5 MINUTEN

6 bananen - 6 tl cacaopoeder - 3 el pindakaas - een paar fijngemaakte pinda's

1 | Snijd de bananen de dag ervoor in de lengte en doe ze in de vriezer.

2 | Doe de volgende dag in de mengkan met het cacaopoeder en de pindakaas. Selecteer het programma en druk vervolgens op de knop . Roer de ingrediënten met de stamper indien nodig.

3 | Open aan het einde van het programma het deksel, verdeel het ijs in kommen of shotglazen, voeg een paar fijngemaakte pinda's toe en serveer het direct.

Tip: als u pindakaas niet lekker vindt, vervang deze dan door amandelboter of tahin.



YOGHURTIJS MET KERSEN

VOOR 4 PERSONEN – VOORBEREIDING 5 MINUTEN

300 g ontpitte kersen - 125 g Griekse yoghurt - 2 el honing

1 | Doe de ontpitte kersen de dag ervoor in de vriezer.

2 | Doe de kersen, Griekse yoghurt en honing in de mengkan. Selecteer het programma en druk vervolgens op de knop . Roer de ingrediënten met de stamper indien nodig.

Open aan het einde van het programma het deksel, verdeel het mengsel in kommen en serveer direct.

Tip: dit recept kan aan ieders smaak worden aangepast.

Probeer het fruit aan te passen aan het seizoen of aan uw eigen smaak!



MILKSHAKE MET FRAMBOZEN EN AMANDELEN

VOOR 4 PERSONEN – VOORBEREIDING 10 MINUTEN

200 g bevroren frambozen - 1 banaan - 50 cl amandelmelk - 4 el agavesiroop - 5 ijsblokjes

100 g bevroren frambozen - ½ banaan - 25 cl amandelmelk - 2 el agavesiroop - 3 ijsblokjes

1 | Schil en hak de banaan fijn.

2 | Doe de bevroren frambozen, bananestukjes, amandelmelk, agavesiroop en ijsblokjes in de mengkan of de fles voor onderweg.

3 | Selecteer het programma en druk vervolgens op de knop .

4 | Giet aan het einde van het programma de milkshake in 4 glazen.

5 | Drink onmiddellijk.

Tip: Vervang de banaan door 2 el pindakaas voor een rijkere versie.



SMOOTHIE VAN FRAMBOZEN, KOKOS EN VANILLE

VOOR 4 PERSONEN – VOORBEREIDING 10 MINUTEN

1 verse kokosnoot - 1 banaan - 125 g frambozen - 1 tl limoensap - 1 el agavesiroop - 1 vanillestokje

½ verse kokosnoot - ½ banaan - 65 g frambozen - 1 scheutje limoensap - 1 tl agavesiroop - ½ vanillestokje

1 | Open de kokosnoot en zet het kokoswater weg in een bak (ongeveer 100 ml). Vul bij met water tot u 250 ml vloeistof hebt. Verwijder 100 g vers vruchtvlees van de kokosnoot. Verdeel het vanillestokje in tweeën en verwijder de zaadjes.

2 | Schil de banaan en snijd deze in stukjes.

3 | Doe het vruchtvlees van de kokosnoot en het kokoswater in de mengkan, start het programma en druk op de knop .

4 | Voeg de frambozen, de banaan, de vanillezaadjes, het limoensap en de agavesiroop toe.

5 | Selecteer het programma en druk vervolgens op de knop . Serveer direct.

Tip: Vervang de verse kokosnoot door 250 ml kokosmelk.





MILKSHAKE MET CHOCOLADE, DADELS EN BERGAMOT

VOOR 4 PERSONEN – VOORBEREIDING 10 MINUTEN

400 ml rijstmelk - 300 g chocolade-ijs - 2 druppels bergamotolie - 1 banaan - 3 dadels - 3 ijsblokjes

200 ml rijstmelk - 150 g chocolade-ijs - 1 druppel bergamotolie - ½ banaan - 1 grote dadel - 2 ijsblokjes

- Schil de banaan en snijd deze in stukjes. Ontpit de dadels.
- Doe de banaan, het chocolade-ijs en de ijsblokjes in de mengkan.
- Voeg de banaan en dadels toe.
- Schenk de rijstmelk en de bergamotolie erbij.
- Selecteer het programma en druk vervolgens op de knop . Serveer in grote glazen.

Bergamotolie heeft kalmerende eigenschappen en is goed voor de spijsvertering. Het is een optioneel ingrediënt in dit recept, maar voegt een heerlijke citrusachtige noot toe aan de chocolade.



IJSLOLLY'S MET TWEE KLEUREN VAN MELOEN EN FRAMBOOS

VOOR 4 PERSONEN – VOORBEREIDING 20 MINUTEN

1 grote meloen - sap van 1 citroen - 250 g frambozen - 2 el vloeibare honing - ijslollyvormpjes - houten stokjes

- Verwijder de schil en de zaden van de meloen. Snijd het vruchtvlees in blokjes en doe het in de mengkan. Voeg het citroensap toe. Selecteer het programma en druk vervolgens op de knop . Open aan het einde van het programma het deksel en giet het mengsel in een kom.
- Herhaal deze stappen met de frambozen en vloeibare honing.
- Maak uw ijslolly's door af te wisselen tussen lagen citroenpuree en lagen frambozenpuree.
- Leg een houten stok in het midden van elke ijslolly en laat ze 's nachts in de vriezer liggen, zodat de ijslolly's zich kunnen vormen.

Tip: Leg de ijslolly's een paar seconden onder lauw water om ze gemakkelijker uit de vorm te nemen.



MUFFINS MET FRAMBOOS EN ZADEN

VOOR 4 PERSONEN – VOORBEREIDING 20 MINUTEN

80 g gesmolten boter - 75 g bruine suiker - 150 g basterdsuiker - 200 g bloem - 150 g gemalen amandelen - 1 zakje bakpoeder - 200 ml gefermenteerde melk - 2 eieren - 120 g aardbeien zonder steeltje - 40 g gemengde zaden (pijnboompitten, lijnzaad, sesam, maanzaad, enz.).

- Verwarm de oven voor op 200°C.
- Verwijder de steeltjes van de aardbeien en spoel ze af in vers water.
- Doe alle ingrediënten in de mengkan, behalve de aardbeien en zaden. Selecteer het programma en druk vervolgens op de knop . Roer de ingrediënten met de stamper indien nodig.
- Open aan het einde van het programma het deksel, voeg de aardbeien toe en meng met tussenpozen met de functie gedurende enkele seconden om het mengsel snel te mixen.
- Verdeel het mengsel over cupcakevormpjes, strooi het gemengde zaad erover en bak ongeveer 20 minuten.

Tip: Vul de vormpjes niet meer dan populair voor het maken van muffins van dezelfde grootte. Geen paniek, de muffins worden groter naarmate ze bakken!



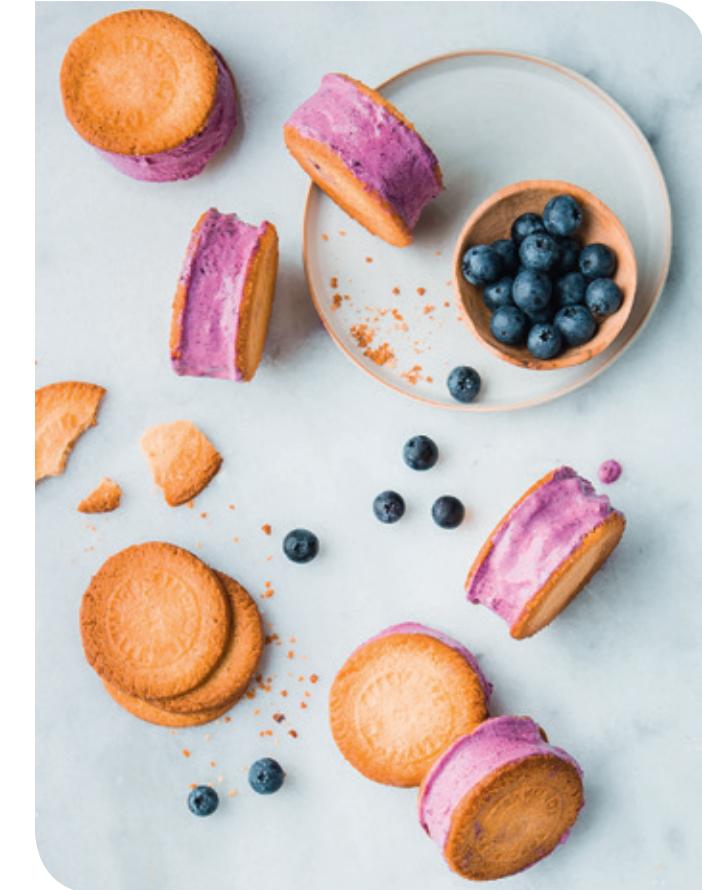
IJSWAFEL MET BOSBESSEN

VOOR 4 PERSONEN – VOORBEREIDING 10 MINUTEN

540 g Griekse yoghurt - 210 g bevroren bosbessen - 2 el vloeibare honing - 24 Bretonse koekjes

- Verdeel de yoghurt over de ijsblokbakjes en zet de yoghurt 's nachts in de vriezer.
- Doe de volgende dag de yoghurtblokjes, bevroren bosbessen en vloeibare honing in de mengkan.
- Selecteer het programma en druk vervolgens op de knop ; roer het mengsel met de stamper indien nodig.
- Open aan het einde van het programma het deksel en maak de ijswafels door een scheepje ijs tussen twee Bretonse koekjes te plaatsen en het ijs voorzichtig tussen de twee koekjes te drukken.

Tip: voeg na het mengen enkele hele bosbessen toe.





4

MARMERCAKE MET VANILLE EN CHOCOLADEPASTA

VOOR 4 PERSONEN – VOORBEREIDING 25 MINUTEN

100 g zachte boter - 150 g bloemsuiker - 3 eieren - 40 g melk - 170 g bloem - 2 tl bakpoeder - 1 vanillestokje - 100 g chocoladepasta

- 1 | Verwarm de oven voor op 200°C.
- 2 | Doe de zachte boter en suiker in de mengkan, druk op de knop stel in op niveau 6 en druk op de knop ; stel in op 30 seconden en druk op de knop . Voeg de eieren en de melk toe en meng nog eens 30 seconden op snelheid 6.
- 3 | Voeg de bloem en het bakpoeder toe, selecteer het programma en druk vervolgens op de knop . Roer de ingrediënten met de stamper indien nodig. Open aan het einde van het programma het deksel en verdeel het mengsel in 2 kommen.
- 4 | Voeg de vanillezaadjes toe en roer. Voeg de chocoladepasta toe aan de tweede kom en roer.
- 5 | Vet een cakevorm in en voeg daarna afwisselende lagen beslag toe totdat de vorm $\frac{2}{3}$ vol is.
- 6 | Bak 10 minuten, verlaag de temperatuur tot 180 °C en ga 35 minuten verder met bakken.
- 7 | Laat volledig afkoelen voordat u de cake uit de vorm haalt.



ENERGIEREPEN

VOOR 4 PERSONEN – VOORBEREIDING 10 MINUTEN

260 g havermout - 90 g zachte boter - 80 g kokosolie - 60 g gojibessen - 10 g gevriesdroogde aardbeien - 70 g cranberry's - 3 el ahornsiroop

- 1 | Verwarm de oven voor op 180 °C. Plaats bakpapier in een rechthoekige bakvorm.
- 2 | Doe de zachte boter, kokosolie, havermout, cranberry's en gojibessen in de mengkan. Voeg de ahornsiroop toe. Selecteer het programma en druk vervolgens op de knop . Roer tijdens het programma de kan continu met de stamper.
- 3 | Verwijder aan het einde van het programma het deksel, roer het snel met de stamper gedurende enkele seconden en giet het mengsel op het bakpapier. Strooi de verkruimelde, gevriesdroogde aardbeien erover en druk ze stevig aan in een laag van ongeveer 1 cm dik.
- 4 | Bak ongeveer 20 minuten tot het mengsel bruin wordt.
- 5 | Plaats de vorm na het afkoelen 1 uur in de koelkast. Snijd in repen en serveer.

Tip: Voeg samen met de aardbeien fijngemaakte walnoten toe.



VIRGIN PINA COLADA

VOOR 4 PERSONEN – VOORBEREIDING 10 MINUTEN

150 ml kokosmelk - 300 ml ananassap - 1 kleine Victoria-ananas - 40 ml rietsuikersiroop - 12 ijsblokjes

- 1 | Bereid de ananas voor en snijd deze in stukjes.
- 2 | Doe alle ingrediënten in de mengkan. Selecteer het programma en druk vervolgens op de knop . Open aan het einde van het programma het deksel en verdeel de pina colada over de glazen.
- 3 | Serveer direct.

Tip: serveer de cocktails in wijnglazen en garneer met een schijfje ananas.



MILKSHAKE MET MANGO, PASSIEVRUCHT EN KOKOS

VOOR 4 PERSONEN – VOORBEREIDING 10 MINUTEN

1 mango - 200 g mangosorbet - 250 ml kokoswater - 1 cm galangal (of gember) - 2 passievruchten - 4 ijsblokjes

Halve mango - 100 g mangosorbet - 120 ml kokoswater - 1 klein stuk galangal (of gember) - 1 passievrucht - 2 ijsblokjes

- 1 | Schil de mango en snijd het vruchtvlees in blokjes. Schil de galangal en hak deze fijn.
- 2 | Doe de mango, sorbet, galangal en ijsblokjes in de mengkan of in een fles voor onderweg. Giet het kokoswater erin.
- 3 | Selecteer het programma en druk vervolgens op de knop . Snijd de passievrucht doormidden. Schenk de milkshake in een glas en doe er een halve passievrucht op.

Tip: U kunt het kokoswater vervangen door aloë-verasap.



LASSI VAN FRAMBOOS EN ROZENWATER

VOOR 4 PERSONEN – VOORBEREIDING 5 MINUTEN

450 g frambozen - 6 el basterdsuiker - ½ el rozenwater - ½ tl gemalen gember - 600 g Griekse yoghurt - 12 ijsblokjes



225 g frambozen - 3 el basterdsuiker - 1 el rozenwater - een snufje gemalen gember - 300 g Griekse yoghurt - 4 ijsblokjes

- Doe de frambozen in de mengkan en voeg de suiker, het rozenwater en de gember toe. Laat 15 minuten rusten.
- Voeg de Griekse yoghurt en ijsblokjes toe, selecteer het programma en druk op de knop . Open aan het einde van het programma het deksel en verdeel de lassi tussen de glazen. Serveer direct.

Tip: dit recept smaakt ook zeer goed met mango of aardbeien.



COCKTAIL VAN RODE BESSEN EN VIOOLTJES

VOOR 4 PERSONEN – VOORBEREIDING 10 MINUTEN

200 g gemengde rode bessen - een kwart van een citroen (of een halve limoen) - 8 ijsblokjes - 500 ml limonade - een paar viooltjes

- Rasp de schil van de citroen en pers de citroen uit. Was de rode bessen.
- Doe de citroenschil, het sap en de rode bessen in de mengkan. Voeg de ijsblokjes toe. Selecteer het programma en druk vervolgens op de knop .
- Schenk de cocktail in glazen en schenk er limonade bovenop. Garneer met een viooltje en serveer direct.

Tip: Voor een gezondere versie vervangt u de limonade door water.



PESTO VAN WATERKERS EN PISTACHE

VOOR 4 PERSONEN – VOORBEREIDING 10 MINUTEN

60 g Parmezaanse kaas - 50 g waterkers - 50 g pistache - 40 g pijnboompitten - 120 ml olijfolie

- Snijd de Parmezaanse kaas in kleine stukjes. Spoel de waterkers af in schoon water.
- Doe de Parmezaanse kaas, de waterkers, de pistachenoten, de pijnboompitten en de olijfolie in de mengkan. Selecteer het programma en druk vervolgens op de knop . Open aan het einde van het programma het deksel en giet de pesto in een pot.

Tip: Serveer deze pesto met spaghetti of gebruik de pesto als smaakmaker voor een salade van mozzarella en tomaat.



DIP VAN RODE LINZEN

VOOR 4 PERSONEN – VOORBEREIDING 15 MINUTEN

200 g rode linzen - 1 teentje knoflook - sap van 1 citroen - 2 el tahin - 30 g cashewnoten - 40 ml olijfolie - zout en peper

- Kook de rode linzen 20 minuten in een grote pan gezouten water. Laat ze volledig afkoelen.
- Doe de linzen, de gepelde knoflook, het citroensap, de tahin, de cashewnoten en de olijfolie in de mengkan. Breng op smaak met zout en peper.
- Selecteer het programma en druk vervolgens op de knop . Open aan het einde van het programma het deksel en giet de dip in een kom.
- Garneer met gehakte cashewnoten en verse kruiden.

Tip: Als u de dip wat pikanter wilt maken, voeg dan een snufje Espelettepeper toe voordat u gaat mengen.





2

GUACAMOLE MET RODE UI

VOOR 4 PERSONEN – VOORBEREIDING 10 MINUTEN

3 zeer rijpe avocado's - ½ rode ui - sap van 1 limoen - 1 tomaat - 1 el olijfolie - ½ el komijnpoeder - een paar druppels Tabasco® - een paar takjes koriander - zout en peper

- Schil en snipper de rode ui. Zet opzij.
- Schil en ontzaad de tomaat.
- Snijd de avocado's in tweeën en schep het vruchtvlees uit met een kleine lepel. Doe het in de mengkan.
- Voeg de tomaat, het citroensap, de olijfolie, de komijn en Tabasco® toe. Breng op smaak met zout en peper, druk op de knop stel in op **niveau H** (maximum) en druk vervolgens op de knop ; stel in op 30 seconden en druk vervolgens op de knop . Roer de ingrediënten met de stamper.
- Doe de guacamole in een kom en voeg de gehakte ui toe.
- Bestrooi met gehakte koriander en serveer.

Tip: Voeg voor het serveren kleine stukjes paprika en kerstomaatjes toe.

3

MARGARITA MET JALAPEÑO EN ANANAS

VOOR 4 PERSONEN – VOORBEREIDING 15 MINUTEN

1 jalapeño-peper - 50 ml rietzuikersiroop - 300 ml ananassap - 100 ml limoensap - 700 g ijsblokjes

- Hak de jalapeño-peper fijn. Meng het mengsel met de rietzuikersiroop met de stamper en laat het mengsel ongeveer 15 minuten binden.
- Zeef en voeg het ananassap en het limoensap toe. Meng goed. Doe vlak voor het serveren het mengsel in de mengkan en voeg de ijsblokjes toe.
- Selecteer het programma en druk vervolgens op de knop . Open aan het einde van het programma het deksel en verdeel de margarita over de glazen.

Tip: Dompel voor een nog klassiekere margarita de rand van uw glazen in citroensap en daarna in zout!



3

HUMMUS MET RODE BIETEN EN KIKKERERWTEN

VOOR 4 PERSONEN – VOORBEREIDING 15 MINUTEN

250 g kikkererwten in blik - 1 gekookte rode biet - 1 teenje knoflook - 1 el tahin - 2 el citroensap - 3 el olijfolie - 50 ml water - 1 grote snufje paprikapoeder - een paar zonnebloempitten - zout en peper

- Pel de knoflook en hak deze in tweeën. Verwijder de kiem. Schil de rode biet en hak deze fijn. Spoel de kikkererwten en giet ze af.
- Doe de kikkererwten, de rode biet, de knoflook, de tahin, het citroensap en het paprikapoeder in de mengkan. Breng op smaak met zout en peper en giet de olijfolie erin.
- Druk op de knop stel in op **niveau 2**, druk op de knop , stel in op **1 min** en druk op de knop ; voeg geleidelijk water toe via het deksel en roer met de stamper.
- Doe de hummus in een kom en strooi er zonnebloempitten over.

Tip: U kunt de paprikapoeder vervangen door mosterdzaadjes.

4

KTIPIKI MET FETA EN PEPER

VOOR 4 PERSONEN – VOORBEREIDING 15 MINUTEN

2 rode paprika's - 100 g feta - 120 g Griekse yoghurt - 2 teenjes knoflook - een paar takjes dille - gemalen peper - 1 el pijnboompitten - een scheut olijfolie

- Verwarm de oven voor op 220°C.
- Leg de hele paprika's op een vel bakpapier en rooster ze 30 minuten. Draai ze halverwege de bereiding (het vlees van de paprika moet volledig zwart zijn).
- Haal de paprika's uit de oven, doe ze in een diepvrieszak en laat ze afkoelen voordat u het vlees en de zaadjes verwijdert.
- Doe de paprika's, feta, yoghurt, knoflook en dille in de mengkan. Selecteer het programma en druk vervolgens op de knop . Open aan het einde van het programma het deksel, breng op smaak met peper en doe het mengsel in een kom.
- Garneer met de pijnboompitten en een scheutje olijfolie en serveer met crackers of pitabrood.

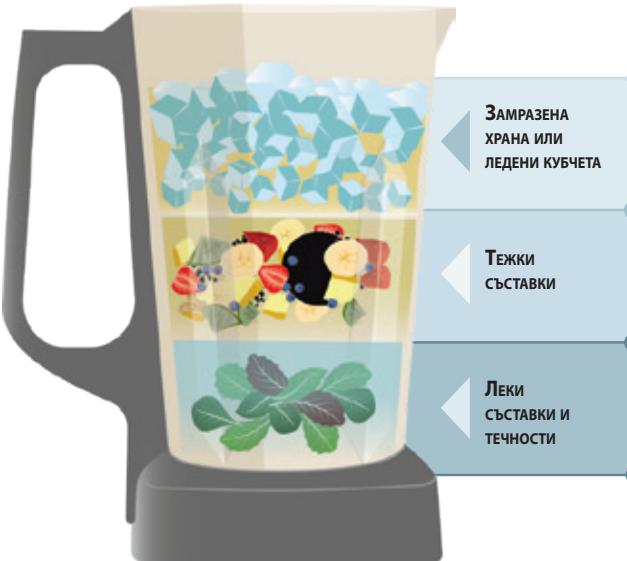
Tip: Vervang de dille door verse munt voor een frissere smaak.



Част 1 – Въвеждащо ръководство

10 стъпки, с които ще разгърнете пълния потенциал на Вашия блендер

- > Infinymix+ е нещо повече от уред за смутита – той ще превърне в **най-добрия Ви партньор** за Вашия хранителен и здравословен режим!
- > Високооборотният мотор, съчетан с **технологията Powelix Life Blades**, Ви позволява да създавате голямо разнообразие от рецепти – от смутита до десерти.
- > Впуснете се в това приключение с Вашите 10 първи стъпки, 10 първи дни, 10 първи рецепти, с които да опознаете Infinymix+.
- > Следвайте ръководството и сте на път да разгърнете пълния потенциал на Вашия блендер!



Съвети

- > За да получите перфектните резултати, първо поставете най-леките съставки и течностите, след това добавете най-тежките съставки, а накрая сложете замразената храна или ледените кубчета.
- > Не надвишавайте указаното максимално ниво.
- > За плътни заготовки използвайте елемент за избутване.
- > За по-гладка текстура регулирайте нивото на оборотите и добавяйте течност, докато Infinymix+ работи, за да постигнете желаната текстура.

В движение

- > Добавете съставките в обратен ред в бутилката за използване в движение (в зависимост от модела). Първо поставете замразената храна и тежките съставки, накрая сложете леките съставки и течностите. Блендирайте директно в бутилката и вземете заготовките си навсякъде!

Ръководство за потребителя

> Автоматични програми

Смутти
Десерти

> Ръчни настройки

Пулсиране
Време
Напредни
Експерти

> Ниво на опитност



> Бутилка за използване в движение



Количество на съставките, необходими за една бутилка за използване в движение



МЛЕЧЕН ШЕЙК С ШОКОЛАД, БАНАН И КОКОС

4 ПОРЦИИ – 5 МИНУТИ ПОДГОТОВКА

2 банана – 400 ml кокосово мляко – 4 топки шоколадов сладолед

- 1 | Обелете и нарежете бананите.
- 2 | Поставете всички съставки в каната на блендера, затворете капака здраво, изберете програмата Start, след което натиснете бутона Stop.
- 3 | В края на програмата отворете капака и сервирайте незабавно в стъклени чаши със сламки.

Съвет: За по-леден млечен шейк използвайте предварително замразени резани банан.



АЙСКАФЕ

6 ПОРЦИИ – 5 МИНУТИ ПОДГОТОВКА

300 ml бадемово мляко – 6 еспресота – 2 супени лъжици солен карамел – петнадесет ледени кубчета

- 1 | Поставете бадемовото мляко, еспресотата и соления карамел в каната на блендера, затворете капака, изберете програмата Start, след което натиснете бутона Stop.
- 2 | В края на програмата отворете капака, изсипете смесята в 6 големи стъклени чаши и добавете ледените кубчета. Сервирайте незабавно!

Иска Ви се нещо различно?
Заменете соления карамел с мед и добавете няколко капки вода от портокалов цвят към Вашето айскафе!



ДЕТОКСИКИРАЩ СМУТИ

6 ПОРЦИИ – 5 МИНУТИ ПОДГОТОВКА

2 листа кейл – 2 глави сурво червено цвекло (около 250 g) – 2 стръка целина (около 80 g) – 500 ml портокалов сок – 2 супени лъжици лимонов сок – 2 банана – 2 супени лъжици сироп от агаве

- | Отстранете стеблата от листата кейл, след което ги накълцайте. Накълцайте ситно стръковете целина. Обелете и нарежете ситно червено цвекло. Обелете и нарежете бананите.
- | Излейте портокаловия сок, лимоновия сок и сиропа от агаве в каната на блендера и добавете кейла, червено цвекло, целината и банана. Затворете капака.
- | Изберете програмата Start Stop, след което натиснете бутона Start Stop. В края на програмата отстранете капака и сервирайте незабавно.

Тази рецепта е пълна с витамини, здравословни хранителни вещества и антиоксиданти – перфектни за закуска!



КАТМИ С БРАШНО ОТ КЕСТЕН

4 ПОРЦИИ – 5 МИНУТИ ПОДГОТОВКА

250 g пшенично брашно – 50 g брашно от кестен – 100 g захар – 4 яйца – 90 g разтопено масло – 1 шушулка ванилия – 600 ml хладко мляко

- | Поставете брашното в каната на блендера. Добавете захарта, яйцата, разтопеното масло, ваниловите зрънца и млякото. Затворете капака, избере програмата Start Stop, след което натиснете бутона Start Stop. Разбъркайте съставките, използвайки буталото, ако е необходимо.
- | В края на програмата отворете капака и оставете смесята да отпочине за около петнадесет минути.
- | Загрейте тиган с незалепващо покритие, добавете кубче масло, изсипете един черпак от смесята, завъртете, за да се разстеле в тигана, и печете за една до две минути, преди да обърнете катмата. Повторете, докато смесята свърши. Сервирайте с домашен спред, сладко или просто със захар!

Съвет: Тайната за добрата смес за катми? Трябва да отпочине.



СПРЕД СЪС СМОКИНЯ, ЛЕШНИК И КОЗЕ СИРЕНЕ

4 ПОРЦИИ – 5 МИНУТИ ПОДГОТОВКА

140 g изсушени смокини – 300 g козе сирене – 100 g йогурт – няколко капки зехтин – 20 g настроени лешници – сол и пипер

- | Поставете смокините, козето сирене, йогурта и зехтина в каната на блендера. Затворете капака, избере програмата Start Stop, след което натиснете бутона Start Stop. Разбъркайте съставките, използвайки буталото, ако е необходимо.
- | В края на програмата отворете капака и изсипете смесята в малка купа.
- | Гарнирайте с настроени лешници.

Съвет: Сервирайте с крекери и лентички от зеленчуци.



ЗЕЛЕН ХУМУС СЪС СПАНАК И МЕНТА

4 ПОРЦИИ – 10 МИНУТИ ПОДГОТОВКА

500 g нахут – 40 g бейби спанак – ½ връзка прясна мента – сок от 1 лимон – 3 супени лъжици тахан – 30 ml зехтин – 1 щипка сол – 1 супена лъжица сусам

- | Изплакнете бейби спанака в прясна вода. Отделете листенцата мента от стеблото.
- | Поставете нахута в каната на блендера и добавете бейби спанака, ментата, лимоновия сок, тахана, зехтина и солта.
- | Изберете програмата Start Stop, след което натиснете бутона Start Stop. Разбъркайте съставките, използвайки буталото, ако е необходимо.
- | В края на програмата отворете капака и сложете хумуса в купа. Гарнирайте със сусам и свежи подправки. Охладете, докато бъде готов за сервиране.

Съвет: Сервирайте този дип с лентички зеленчуци и крекери.





ГАСПАЧО С ДОМАТИ И ЧЕРЕШИ

4 ПОРЦИИ – 15 МИНУТИ ПОДГОТОВКА

1 kg домати – 200 g череши – 2 големи филии хляб – 1 супена лъжица кафява захар – 1 щипка червен пипер Espelette – няколко листа босилек – 20 ml зехтин – 3 супени лъжици оцет от шери – сол и пипер

- | Накълцайте доматите.
- | Поставете накълцаните домати, черешите с извадени костишки, хлебните трохи и кафявата захар в купа. Овкусете със сол, пипер и щипка червен пипер Espelette, след което добавете зехтина и оцета от шери. Охладете за поне два часа, за да позволите на вкусовете да се комбинират.
- | Поставете смesta в каната на блендера, затворете капака, изберете програмата Start, след което натиснете бутона Stop. В края на програмата отворете капака и сервирайте, докато е свежо, съчетано с нарязани на кубчета тиквички, нарязани череши и пресен босилек.

Съвет: Използвайте месести домати от сорта „Биволско сърце“, за да сгответе тази рецепта.



СОРБЕ С КЪПНИИ И МАСКАРПОНЕ

4 ПОРЦИИ – 10 МИНУТИ ПОДГОТОВКА

300 g пресни или замразени къпни – 50 g кафява захар – 2 супени лъжици мед – 100 g маскарпоне

- | Замразете пресните къпни за поне 8 часа.
- | Когато времето измине, поставете замразените къпни в каната на блендера, след което изберете програмата ricICRU и натиснете бутона Start.
- | В края на програмата добавете кафявата захар, меда и маскарпонето. Изберете програмата Start, след което задръжте натиснат бутона Stop, докато не се получи хомогенна смес. Разбъркайте с буталото.
- | Охладете за 30 минути преди сервиране.

Съвет: За по-наситен вкус използвайте планински мед.



РИЛЕТИ ОТ СКУМРИЯ С ГОРЧИЧЕНИ ЗРЪНЦА

4 ПОРЦИИ – 10 МИНУТИ ПОДГОТОВКА

2 консерви скумрия във вода – 60 g маскарпоне – 1 шалот – 1 супена лъжица горчичени зрънца – 1 чаена лъжиичка лимонов сок – 2 супени лъжици рапично масло – 5 зрънца розов пипер – няколко стръкчета див лук – сол и пипер

- | Отворете и изцедете консервите скумрия. Обелете и накълцайте на ситно шалота.
- | Сложете маскарпонето в каната на блендера с горчинените зрънца, лимоновия сок, рапичното масло и зрънцата розов пипер. Овкусете със сол и пипер, натиснете бутона регулирайте до ниво 3 и натиснете бутона Start; регулирайте на 15 секунди и натиснете бутона Stop. Разбъркайте смesta, използвайки буталото.
- | Добавете накъсаните филета от скумрия и шалота и натиснете бутона Start; регулирайте до ниво 1, след което натиснете бутона Stop; регулирайте на 1 минута и натиснете бутона Start; регулирайте на 1 минута и натиснете бутона Stop. Разбъркайте смesta, използвайки буталото.
- | Оставете рилетите настрана и сервирайте с малко накълцан див лук.

Съвети: За по-голяма кремообразност добавете 1 голяма супена лъжица маскарпоне.
Заменете скумрията със сардини.
Намажете върху крекери със семена.



ЕНЕРГИЙНИ ТОПЧЕТА

4 ПОРЦИИ – 30 МИНУТИ ПОДГОТОВКА

10 големи форми – 100 g изчистени орехи – 1 супена лъжица годжи бери – 1 супена лъжица кокосово масло – 1 супена лъжица кокос – 1 чаена лъжиичка с връх пчелен полен – 2 супени лъжици кълнове – сусам и настърган кокос

- | Накиснете орехите в купа със студена вода за 8 часа, след което изцедете.
- | Махнете костишките от формите. Поставете формите, орехите, плодовете годжи бери, кокосовото масло, кокоса, полена и кълновете в каната и задръжте натиснат бутона Stop за няколко секунди. Разбъркайте с буталото, за да получите ситно накълцана смес.
- | Вземете чаена лъжиичка от смesta и направете топчета (за да не залепва смesta към ръцете Ви, намокрете ги с топла вода).
- | Оваляйте топчетата в настъргания кокос или сусама.

Съвет: Можете да замените орехите с фъстъци или лешници.

Част 2 – Кулинарно вдъхновение за всеки ден

40 здравословни и вкусни рецепти за всеки момент

- > Придобийте повече опит, вдъхновете се! В този раздел ще Ви предложим 40 нови здравословни и вкусни рецепти, както и много съвети и идеи, с които да развиете уменията си и да успеете да създадете нови вкусове!
- > Всички рецепти са категоризирани по вкусния им момент: закуска, брънч, време за чай, аперитив.



Закуска



Брънч

Домашно соево мляко	p. 149
Млечен шейк с череши и оризово мляко	p. 149
Мляко от кашу и лешници.....	p. 150
Елдени палачинки без млечни продукти	p. 150
Смути с два цвята	p. 151
Пудинг с малини, шоколад и чия.....	p. 151
Купа с асаи бери.....	p. 152
Спред с лешници	p. 152
Немска палачинка с боровинки	p. 153
Купа с асаи, кокос и годжи бери	p. 153



Време за чай

Кекс с банан и шоколадови парченца	p. 154
Смути с манго, чия и овесено мляко	p. 154
Студена супа със семена.....	p. 155
Палачинки с тиква цигулка и брашно от кестен	p. 155
Мъфини с горгонзола, мед и розмарин	p. 156
Сорбе с ананас, джинджифил и салвия.....	p. 156
Багир с цвят от портокал или палачинки с мехурчета.....	p. 157
Шоколадови трюфели	p. 157
Торта с бадемово мляко и орехи	p. 158
Дука тартар с червено цвекло, лабне и шамфъстък ...	p. 159



Ордъоври

Разкошен сладолед от плодове.....	p. 160
Замразен йогурт с череши.....	p. 160
Смути с малини, кокос и ванилия	p. 161
Млечен шейк с малини и бадеми.....	p. 161
Млечен шейк с шоколад, фурми и бергамот	p. 162
Ледени близалки с пъпеш и малина в два цвята	p. 162
Мъфини с малини и семена	p. 163
Сладоледен сандвич с боровинки	p. 163
Енергийни барчета	p. 164
Кекс с шоколадов спред и ванилия	p. 164



ДОМАШНО СОЕВО МЛЯКО

4 порции – 10 минути подготовка

100 g жълти соеви зърна без люспа – 800 ml хладка вода

1 | Накиснете соевите зърна в голяма купа с вода за 8 до 12 часа. Изплакнете ги в прясна вода.

2 | Поставете соевите зърна в каната на блендер, добавете 800 ml хладка вода и блендирайте. Изберете програмата , след което натиснете бутона . В края на програмата отворете капака и изсипете сместа в тиган.

3 | Оставете водата да заври, след което варете на слаб огън за 30 минути, като разбърквате често.

4 | Оставете да изстине, след което прецедете, като използвате муселинов плат. Сложете соевото мляко в бутилка и дръжте в хладилника.

Съвет: Ако обичате сладкото, добавете малко сироп от агаве, когато блендирайте съставките.



МЛЕЧЕН ШЕЙК С ЧЕРЕШИ И ОРИЗОВО МЛЯКО

4 порции – 10 минути подготовка

600 ml оризово мляко – 1 щипка канела – 400 g пресни череши – 4 супени лъжици сироп от агаве



400 ml оризово мляко – 1 малка щипка канела – 260 g пресни череши – 3 супени лъжици сироп от агаве

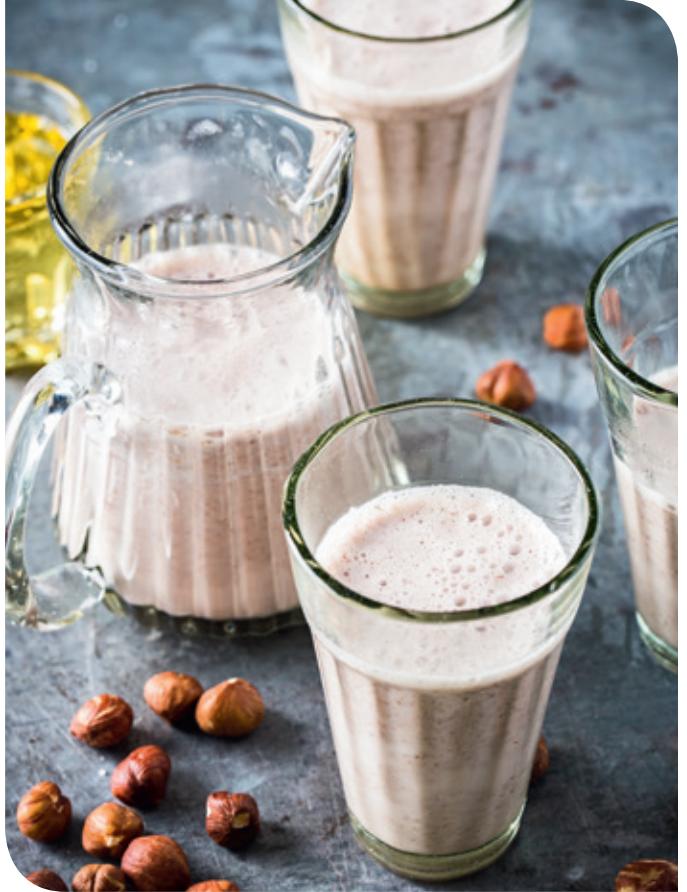
1 | Излейте 300 ml от оризовото мляко във формички за лед и ги поставете във фризер за поне 4 часа. Измийте и извадете костилките на черешите.

2 | Точно преди да сервирате, поставете пресните череши, ледените кубчета, канелата, сиропа от агаве и оставащото мляко в каната на блендера или бутилката за използване в движение. Изберете програмата , след което натиснете бутона .

3 | Когато програмата свърши, изберете програмата и натиснете бутона . Изпълнете повторно програмата , ако е необходимо (това зависи от размера на Вашите ледени кубчета).

Съвет: За по-наситен вариант добавете 2 супени лъжици фъстъчено масло.





Мляко от кашу и лешници

4 порции – 15 минути подготовка

1 литър чешмийна вода – 60 г лешници – 60 г неосолено кашу – 1 супена лъжица мед от акация – 1 щипка ванилия на прах

- Поставете кашуто и лешниците в блендера. Изберете за 20 секунди. В края на програмата добавете водата, меда и ванилията на прах, след което изберете програмата и натиснете бутона .
- Когато програмата свърши, прецедете млякото, ако е необходимо.
- Налейте млякото в кана и покрайте. Млякото ще е трайно до 4 дни в хладилника. Разклатете преди сервиране.

Съвет: Можете да използвате сироп от агаве вместо мед.



Елдени палачинки без млечни продукти

4 порции – 10 минути подготовка

120 г брашно от елда – 130 г пшенично брашно – 1 яйце – 750 ml овесено мляко – 1 чаена лъжичка сол

- Поставете яйцето и солта в каната на блендера. Добавете млякото, натиснете бутона регулирайте до ниво 1 и натиснете бутона , регулирайте на 10 секунди и натиснете бутона .
- Добавете брашното от елда и пшеничното брашно, изберете програмата и натиснете бутона . Разбъркайте съставките, използвайки буталото, ако е необходимо.
- Излейте смesta за палачинки в купа и оставете да отпочине за 1 до 2 часа.
- Печете палачинките за 1 минута от всяка страна в леко намаслен тиган.

Съвет: можете да използвате неподсладено бадемово мляко за тази рецептa.



Смути с два цяята

4 порции – 10 минути подготовка

За първата смес
200 г ягоди – 1 голям банан

За втората смес
150 g боровинки – 250 g йогурт

- За първата смес: обелете банана. Измийте и изчистете ягодите.
- Поставете ягодите и банана в каната на блендера, изберете програмата и натиснете бутона .
- Налейте смesta в стъклена чаша и охладете.
- За втората смес поставете боровинките и йогурта в каната на блендера, изберете програмата picSMTIE и натиснете бутона .
- Внимателно изсипете тази смес върху първата смес.

Съвет: можете да замените боровинките с къпини



Пудинг с малини, шоколад и чия

4 порции – 15 минути подготовка

60 g шоколад – 600 ml бадемово мляко – 8 супени лъжици чия – 30 g какао на прах – 300 g малини – 30 g нерафинирана захар – 1 шушулка ванилия – 6 супени лъжици бадемово масло – няколко малини

- Разтопете шоколада на водна баня, след което разредете с бадемово мляко. Добавете чията и какаото на прах и разбъркайте добре. Разпределете в 4 купи и охладете в хладилника за поне един час.
- Междувременно поставете малините, захарта и ваниловите зърнца в каната на блендера. Изберете програмата , след което натиснете бутона . В края на програмата отворете капака и изсипете пюре от малини върху шоколадовия чия пудинг.
- Добавете 1 супена лъжица бадемово масло във всяка купа и гарнирайте с пресни малини. Охладете, докато бъде готов за сервиране.

Съвет: За вариант с по-тропически нотки заменете малините с манго и малко сок от маракуя!





СПРЕД С ЛЕШНИЦИ

4 ПОРЦИИ – 15 МИНУТИ ПОДГОТОВКА

60 г изчистени лешници – 50 г млечен шоколад – 1 супена лъжица лешниково масло – 50 г черен шоколад – 2 супени лъжици олио от лешници

- Поставете лешниците в каната и ги раздробете на едро, като използвате бутона
- Запечете ги в сух тиган. След като станат златисто-кафяви, оставете настрана.
- Начупете млечния шоколад и черния шоколад на парченца и ги разтопете на водна баня. Оставете да изстине.
- Поставете запечените лешници в каната на блендера и натиснете бутона ; регулирайте до ниво 1, натиснете бутона и регулирайте на **45 секунди**. Натиснете бутона, за да получите фин прах. Добавете разтопения шоколад, лешниковото масло и олио, след което блендирайте за максимум 1 минута, като разбърквате, използвайки буталото, ако е необходимо, докато се получи хомогенна смес. Съхранявайте в стъклен буркан.

Съвет: Съхранявайте спреда на сухо място далеч от слънчева светлина. Ако се втвърди, загрейте го за няколко секунди, за да бъде по-лесен за мазане.



КУПА С АСАИ БЕРИ

4 ПОРЦИИ – 10 МИНУТИ ПОДГОТОВКА

2 супени лъжици асай на прах – 400 ml бадемово мляко – 2 банана – 150 г боровинки
За топинга: 2 банана – 2 кивита – 1 нар – 30 г чия – шепа лешници

- Измийте боровинките и нарежете бананите. Поставете асай на прах, резенчетата банан, боровинките и бадемовото мляко в каната на блендера.
- Изберете програмата , след което натиснете бутона . Налейте сместа в 4 купи, когато програмата свърши.
- Обелете кивитата и останалите банани и ги нарежете на ситно. Изведете зрънцата от нара. Накълцайте на едро лешниците.
- Поставете плодовете внимателно в редове във всяка купа, след което добавете чията и лешниците.
- Select the program then press the button . Pour the mixture into 4 bowls when the program is finished.

Произходът на асай бери е Южна Америка.
Те са наситени с антиоксиданти, витамини и минерали.



НЕМСКА ПАЛАЧИНКА С БОРОВИНКИ

4 ПОРЦИИ – 10 МИНУТИ ПОДГОТОВКА

160 г брашно – 40 г бадеми на прах – 1 щипка трапезна сол – 6 големи яйца – 300 ml мътеница – 150 г захар – кората на необработен лимон – 1 шушулка ванилия – 125 г боровинки – 20 г масло

- Смесете брашното, бадемите на прах и солта. Оставете настрана.
- Поставете яйцата в каната на блендера, добавете мътеницата, захарта, лимоновата кора и изпразнената шушулка ванилия. Натиснете бутона ; регулирайте до **НИВО 4** и натиснете бутона ; регулирайте на **20 секунди** и натиснете бутона . Добавете сместа с брашното, изберете програмата и натиснете бутона . В края на програмата отворете капака, изсипете сместа в купа, добавете боровинките, след което оставете да отпочне за 30 минути.
- Загрейте предварително фурната до 210°C. Поставете два малки чугунени тигана от 25 см във фурната, за да станат много горещи по време на готвенето.
- След като фурната достигне температурата, поставете малко кубче масло във всеки тиган и върнете във фурната за 2 до 3 минути, докато то се разтопи. След това изсипете сместа и гответе за около 15 минути.
- Извадете от фурната, гарнирайте с филирани бадеми и сервирайте незабавно.



КУПА С АСАИ, КОКОС И ГОДЖИ БЕРИ

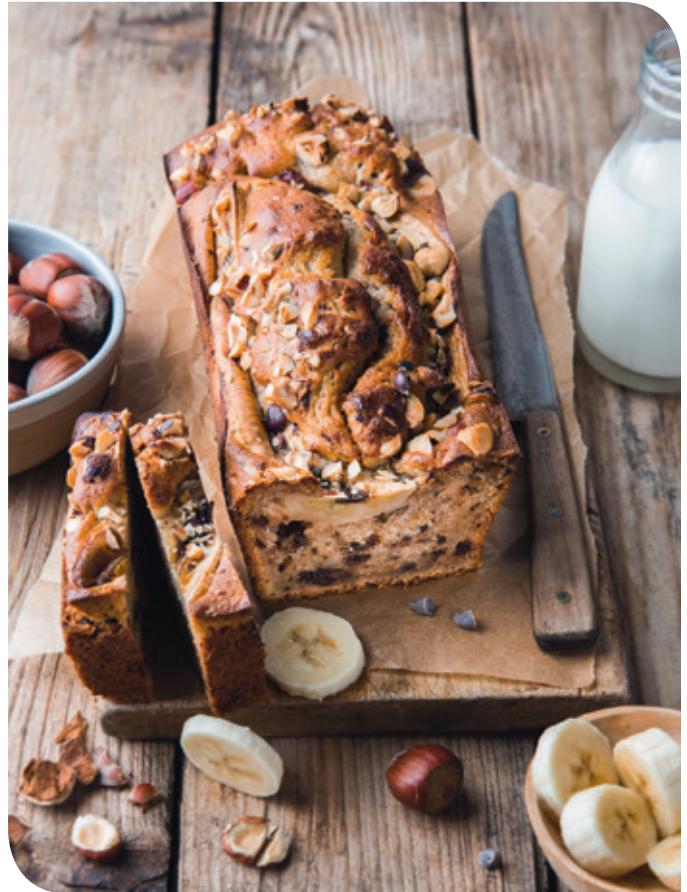
SERVES 4 – PREPARATION 10 MINS

100 г пулп от замразено асай бери – 1 супена лъжица мака на прах – 2 банана – 200 ml ябълков сок – 10 ягоди
За топинга: 1 банан – 4 ягоди – 2 супени лъжици годжи бери – 100 г гранола – няколко кокосови стърготини – кленов сироп За сервиране: 2 кокоса (по избор)

- Измийте ягодите. Нарежете бананите.
- Поставете бананите, пулпа от асай бери, маката на прах, ягодите и ябълковия сок в каната на блендера.
- Изберете програмата , след което натиснете бутона .
- Нарежете 4-ите ягоди на парченца. Разчупете кокосите наполовина. Във всяка половина от кокос (или в купи) излейте смутито, след което гарнирайте с малко гранола, нарязан банан, ягоди, годжи бери и няколко кокосови стърготини.
- Добавете малко кленов сироп и опитайте незабавно.

Съвет: Ако искате да сервирайте като смути (в стъклени чаши), използвайте само един банан.





КЕКС С БАНАН И ШОКОЛАДОВИ ПАРЧЕНЦА

4 ПОРЦИИ – 20 МИНУТИ ПОДГОТОВКА

180 g брашно – 2 чаени лъжички бакпулвер – 1 щипка сол – 60 g омекнало масло – 180 g захар – 1 яйце – 3 много узрели банана – 120 ml ферментирано мляко – 125 g шоколадови парченца

- | Загрейте предварително фурната до 180°C.
- | Поставете всички съставки, с изключение на парченцата шоколад, в каната на блендера. Изберете програмата , след което натиснете бутона . Разбъркайте съставките, използвайки буталото, ако е необходимо.
- | В края на програмата отворете капака, добавете шоколадовите парченца и натиснете бутона регулирайте до **НИВО 3**, натиснете бутона регулирайте на **20 СЕКУНДИ** и натиснете бутона .
- | Изсипете смesta в предварително намазнена и набрашнена форма за кекс. Печете за 50 минути.
- | Извадете от фурната и оставете да изстине напълно, преди да обрънете.

Съвет: *Можете да направите индивидуални кексчета, като изсипете смesta във формички за мъфини и промените времето за печение на 20 минути.*



СМУТИ С МАНГО, ЧИА И ОВЕСЕНО МЛЯКО

4 ПОРЦИИ – 10 МИНУТИ ПОДГОТОВКА

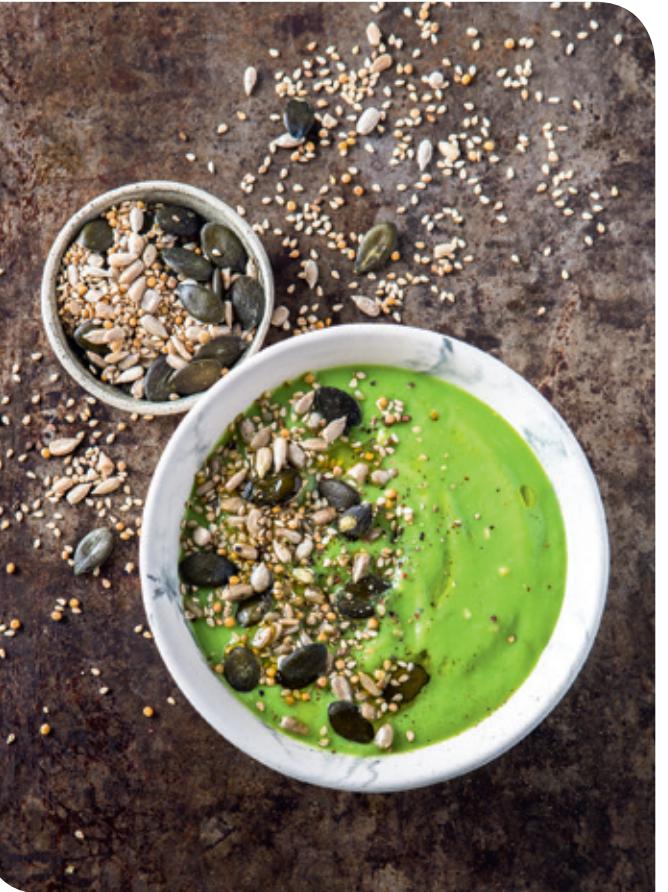
1 голямо манго – 2 портокала – 2 супени лъжици чия – 400 ml овесено мляко – 2 фурми



Половин манго – 1 портокал – 1 супена лъжица чия – 200 ml овесено мляко – 1 фурма

- | Обелете мангото и го нарежете на резени. Махнете костиликите от фурмите.
- | Обелете портокала и извадете резените.
- | Поставете фурмите, резените портокал и накълцаното манго в каната на блендера или бутилката за използване в движение. Добавете чията.
- | Налейте млякото вътре, изберете програмата , след което натиснете бутона .

Съвет: *Ако не искате да пият смутито веднага, то ще стане по-гъсто заради чията. Тогава можете да го използвате за направата на купа със смути.*



ПАЛАЧИНКИ С ТИКВА ЦИГУЛКА И БРАШНО ОТ КЕСТЕН

4 ПОРЦИИ – 15 МИНУТИ ПОДГОТОВКА

75 g пшенично брашно – 25 g брашно от кестен – 20 g кафява захар – 1 пакетче бакпулвер – 150 ml мляко – 900 ml пюрирана тиква цигулка – 2 яйца – 30 g разтопено масло – семената от една шушулка ванилия

- | Отделете белтъците от жълтъците.
- | Поставете всички съставки, с изключение на белтъците, в каната на блендера. Изберете програмата , след което натиснете бутона . Разбъркайте съставките, използвайки буталото, ако е необходимо.
- | В края на програмата отворете капака и изсипете смesta в купа.
- | Разбийте белтъците с бъркалка до появата на твърди връхчета и внимателно разбъркайте в предишната смес.
- | Разтопете кубче масло в тиган, изсипете един малък черпак от смesta и гответе за 1 до 2 минути от всяка страна. Повторете, докато изразходите всичката смес.

Съвет: *Сервирайте тези палачинки с малко кленов сироп и гарнирайте с настроени пеканови ядки.*



СТУДЕНА СУПА СЪС СЕМЕНА

4 ПОРЦИИ – 10 МИНУТИ ПОДГОТОВКА

2 малки узрели авокадота – 2 малки (или 1 голяма) краставици – 1 тиквичка – 100 g листа на спанак – сок от 2 лайма – 2 ст. джинджифил – 300 ml студена вода – ½ чаена лъжичка усаби – 2 чаени лъжички тиквени семки – 2 чаени лъжички сусам – 2 чаени лъжички слънчогледови семки – 2 чаени лъжички горчичени зърнца – няколко капки зехтин – сол и пипер

- | Обелете краставиците, след което ги разрежете наполовина надлъжно. Отстранете семената и нарежете месестата част на резени. Измийте и накълцайте тиквичката. Отрежете авокадото на две, извадете костиликата и извадете месестата част с лъжица. Изплакнете листата на спанака. Обелете и настържете джинджифила.
- | Поставете краставицата и авокадото в каната на блендера заедно с накълцаната тиквичка и листата от спанак. Добавете джинджифила, сока от лайм и усабито. Налейте водата вътре. Овкусете със сол и пипер.
- | Изберете програмата, като регулирате до **скорост 5 за 1 минута**, и натиснете бутона .
- | Охладете, докато бъде готова за сервиране.
- | Точно преди сервиране изсипете супата в купи, добавете няколко капки зехтин, след което поръсете със семена. Овкусете със сол и пипер.





2

Мъфини с горгонзола, мед и розмарин

4 порции – 15 минути подготовка

3 яйца – 100 ml мляко – 70 g масло – 70 ml зехтин – 200 g брашно – 1 пакетче бакпулвер – 2 супени лъжици мед в течно състояние – 2 стръка розмарин – 110 g горгонзола

- 1 | Загрейте предварително фурната до 180°C. Отделете белъците от жълтъците.
- 2 | Поставете жълтъците, млякото, разтопеното масло и зехтина в каната на блендера. Добавете предварително пресятото брашно и бакпулвер, както и меда и ситно накълцания розмарин, и затворете капака.
- 3 | Изберете програмата , след което натиснете бутона . Разбъркайте съставките, използвайки буталото, ако е необходимо. В края на програмата отворете капака и изсипете сместа в купа.
- 4 | С помощта на миксер разбийте белъците до появата на твърди връхчета и внимателно ги разбъркайте в сместа.
- 5 | Изсипете половината от сместа в предварително намазнени и набрашнени формички за мъфини, добавете няколко кубчета горгонзола, след което покрайте с останалата част от сместа.
- 6 | Печете за 25 минути. Сервирайте топли.

Съвет: Можете също така да направите тези мъфини в голяма форма за кекс. За да го направите, увеличете времето на печене с около 20



3

БАГИР С ЦВЯТ ОТ ПОРТОКАЛ ИЛИ ПАЛАЧИНКИ С МЕХУРЧЕТА

4 порции – 20 минути подготовка

600 ml хладка вода – 1 супена лъжица суха мая – 200 g много фина семолина от твърда пшеница – 120 g брашно – 2 чаени лъжички бакпулвер – 55 g пудра захар – 1 щипка трапезна сол – 1 супена лъжица вода от портокалов цвят

- 1 | Сложете водата и натрошенната мая в купа. Оставете да отпочине за 5 минути.
- 2 | Поставете семолината, брашното, захарта и солта в каната на блендера. Натиснете бутона регулирайте до ниво 5 и натиснете бутона picTMR; регулирайте на 30 секунди и натиснете бутона .
- 3 | Добавете разтворената мая и водата от портокалов цвят, изберете програмата и натиснете бутона . Разбъркайте съставките, използвайки буталото, ако е необходимо.
- 4 | Поставете сместа в купа, покрайте с влажна кърпа и оставете да се надигне за 30 минути.
- 5 | Загрейте един малък тиган с намазано масло. Изсипете един малък черпак от сместа в тигана и гответе палачинките, без да ги обръщате. Повторете, докато изразходите всичката смес.

Съвет: Сервирайте тези палачинки с мед и филирани бадеми.



3

Сорбе с ананас, джинджифил и салвия

4 порции – 15 минути подготовка

1 голем много узрел ананас (около 500 g месеста част) – 10 g джинджифил – 6 листенца салвия – 2 супени лъжици сироп от агаве

- 1 | Обелете ананасите. Отстранете кората и сърцевината и накълцайте месестата част на малки парчета.
- 2 | Поставете парчетата ананас, салвията, джинджифила и сиропа от агаве в каната на блендера, след което натиснете бутона и регулирайте до ниво 6, натиснете бутона и регулирайте на 30 секунди. Натиснете бутона .
- 3 | В края на програмата изсипете сместа във формички за лед и ги поставете в хладилника за поне 6 часа.
- 4 | Точно преди сервиране поставете ледените кубчета в каната на блендера. Изберете програмата , след което натиснете бутона и разбъркайте сместа, използвайки буталото.
- 5 | В края на програмата изпълнете програмата отново, ако е необходимо, докато получите гладка смес. Сервирайте незабавно.

Съвет: Сервирайте това сорбе след хранене с тежки ястия.

3

Шоколадови трюфели

4 порции – 15 минути подготовка

100 g изчистени лешници – 100 g изчистени орехи – 40 g сирови зърна какао – 1 щипка морска сол – 1 супена лъжица кокосово олио – 4 супени лъжици сироп от агаве – 5 супени лъжици пралина

- 1 | Поставете лешниците, орехите и сировите зърна какао в каната на блендера. Задръжте бутона за 20 секунди. След като свършите, изгребете надолу съдържанието от стените на каната, след което блендирайте отново за 20 секунди. Добавете морската сол, кокосовото олио и кленовия сироп.
- 2 | Изберете програмата и натиснете бутона разбърквайки често с буталото по време на програмата. Изпълнете програмата отново, разбърквайки с буталото, ако е необходимо.
- 3 | Разбъркайте получената смес. С ръце направете около петнадесет топчета с размер на орех, след което ги овалайте в пралината.
- 4 | Съхранявайте трюфелите в хладилника за поне 2 часа преди сервиране.

Съвет: Можете да оваляте трюфелите в сусам или горчиво какао.





ТОРТА С БАДЕМОВО МЛЯКО И ОРЕХИ

4 ПОРЦИИ – 30 минути подготвка

200 g кашу – 100 ml бадемово мляко – 2 супени лъжици лимонов сок – 3 супени лъжици кленов сироп – 1 чаена лъжичка канела – ½ чаена лъжичка ванилов екстракт
За бисквитената основа: 70 g пеканови ядки – 10 големи форми – 1 щипка сол – 100 ml кленов сироп

- 1 | Накиснете кашуто в купа с вода за 8 часа, след което изцедете.
- 2 | Поставете пекановите ядки, фирмите с извадени костилики, солта и кленовия сироп в каната на блендера, изберете програмата Start, след което натиснете бутона Stop. Разбъркайте съставките, използвайки буталото, ако е необходимо.
- 3 | Застелете формите за къпкейкове с кухненско прозрачно фолио, след което разпределете сместа във формите. Натиснете, след което охладете в хладилника за 30 минути.

- 4 | Поставете кашуто в каната на блендера и натиснете бутона за няколко секунди, като изгребвате надолу съдържанието по стените на каната с буталото.
- 5 | Добавете бадемовото мляко, лимоновия сок, кленовия сироп, канелата и ванилията. Изберете програмата Start, след което натиснете бутона Stop.
- 6 | Изсипете тази смес във формите върху основата, след което поставете във фризера за 4 часа.
- 7 | Извадете къпкейковете от фризера 20 минути преди сервиране, обърнете ги и сервирайте в чинии. Гарнирайте с орехи или кленов сироп.

Съвет: можете да замените пекановите ядки с орехи и кленовия сироп с мед.



ДУКА ТАРТАР С ЧЕРВЕНО ЦВЕКЛО, ЛАБНЕ И ШАМФЪСТЪК

4 ПОРЦИИ – 10 минути подготвка

300 g йогурт – 1 щипка морска сол – 800 g сухово червено цвекло – 100 g натрошени шамфъстък – 1 супена лъжица семена от фенел – 1 супена лъжица семена кимион – 1 супена лъжица семена кориандър – 2 супени лъжици сусам – 1 чаена лъжичка морска сол – 1 малка връзка копър – 3 супени лъжици зехтин – сок от 1 лимон – сол и пипер

- 1 | За да направите лабне: един ден преди това комбинирайте йогурта и морската сол и поставете сместа в сито, покрито с муселинов плат. Поставете ситото над купа, завържете ръбовете на платта заедно, за да се образува топка, и охладете за поне 24 часа (ако искате продуктът да е по-компактен, охладете сиренето за 48 часа). След този период извадете лабнето от муселиновия плат и го поставете в малка купа. Овкусете с няколко капки зехтин. Оставете настрана.
- 2 | Загрейте предварително фурната до 180°C. Поставете червеноцвеклото в съд за фурна и гответе 40 минути.
- 3 | За да направите дука: комбинирайте натрошения шамфъстък и семената и запечете сместа в много горещ тиган за няколко минути.
- 4 | След като се охлади, обелете червеното цвекло. Поставете червеното цвекло в каната на блендера и добавете копъра, зехтина и лимоновия сок. Затворете капака, след което блендирайте с прекъсвания, като използвате бутона , за няколко секунди, за да се получи ситно нарязана смес.
- 5 | Сервирайте червеноцвеклото заедно с лабнето, поръсете над дуката и гарнирайте с няколко стръкчета копър.

Знаехте ли?

Дука е смес от подправки и семена, която произхожда от Близкия изток. Може да се използва за овкусяване на салати или зеленчуци, но също така акцентира вкуса на птиче месо или бели риби.





1 РАЗКОШЕН СЛАДОЛЕД ОТ ПЛОДОВЕ С ШОКОЛАД И БАНАН

4 ПОРЦИИ – 5 МИНУТИ ПОДГОТОВКА

6 банана – 6 чаени лъжички какао на прах – 3 супени лъжици фъстъчено масло – няколко натрошени фъстъка

- | Един ден преди това нарежете бананите надлъжно и ги поставете във фризера.
- | На следващия ден ги поставете в каната на блендера с какаото на прах и фъстъченото масло. Изберете програмата , след което натиснете бутона . Разбъркайте съставките, използвайки буталото, ако е необходимо.
- | В края на програмата отворете капака, разпределете сладоледа в купи или чаши за шотове, добавете натрошени фъстъци и сервирайте незабавно.

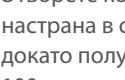
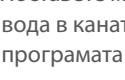
Съвет: ако не харесвате фъстъчено масло, заменете го с бадемово масло или тахан.



1 Смути с малини, кокос и ванилия

4 ПОРЦИИ – 10 МИНУТИ ПОДГОТОВКА

1 пресен кокос – 1 банан – 125 г малини – 1 чаена лъжиичка сок от лайм – 1 супена лъжица сироп от агаве – 1 шушулка ванилия

- | Отворете кокосовия орех и оставете кокосовата вода настрана в съд (около 100 ml). Допълните с обикновена вода, докато получите 250 ml течност. Извадете еквивалента на 100 г прясна месеста част, като премахнете кожата. Разделете шушулката ванилия на две и извадете семената.
- | Обелете банана и го нарежете на парчета.
- | Поставете месестата част на кокосовия орех и кокосовата вода в каната на блендера, след което стартирайте програмата  и натиснете бутона .
- | Добавете малините, банана, ваниловите семена, сока от лайм и сиропа от агаве.
- | Изберете програмата , след което натиснете бутона .

Съвет: Заменете пресния кокосов орех с 250 ml кокосово мляко.

1 ЗАМРАЗЕН ЙОГУРТ С ЧЕРЕШИ

4 ПОРЦИИ – 5 МИНУТИ ПОДГОТОВКА

300 г череши с извадени костилки – 125 г йогурт – 2 супени лъжици мед

- | Един ден преди това поставете черешите с извадени костилки във фризера.
- | Поставете черешите, йогурта и меда в каната на блендера. Изберете програмата , след което натиснете бутона . Разбъркайте съставките, използвайки буталото, ако е необходимо.
- | В края на програмата отворете капака, разпределете сместа в купи и сервирайте незабавно.

Съвет: тази рецепта може да се адаптира спрямо вкуса на всеки.

Опитайте с друг плод, който да пасва на сезона или на Вашия вкус!

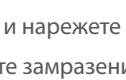


1 Млечен шейк с малини и бадеми

4 ПОРЦИИ – 10 МИНУТИ ПОДГОТОВКА

200 г замразени малини – 1 банан – 50 cl бадемово мляко – 4 супени лъжици сироп от агаве – 5 ледени кубчета

100 г замразени малини – ½ банан – 25 cl бадемово мляко – 2 супени лъжици сироп от агаве – 3 ледени кубчета

- | Обелете и нарежете банана.
- | Поставете замразените малини, парчетата банан, бадемовото мляко, сиропа от агаве и ледените кубчета в каната на блендера или в бутилката за използване в движение.
- | Изберете програмата , след което натиснете бутона .
- | В края на програмата налейте млечния шейк в 4 стъклени чаши.
- | Изпийте незабавно.

Съвет: За по-наситен вариант заменете банана с 2 супени лъжици фъстъчено масло.





1

МЛЕЧЕН ШЕЙК С ШОКОЛАД, ФУРМИ И БЕРГАМОТ

4 ПОРЦИИ – 10 МИНУТИ ПОДГОТОВКА

400 ml оризово мляко – 300 g шоколадов сладолед – 2 капки етерично масло от бергамот – 1 банан – 3 фурми – 3 ледени кубчета

200 ml оризово мляко – 150 g шоколадов сладолед – 1 капка етерично масло от бергамот – ½ банан – 1 голяма фирмра – 2 ледени кубчета

- | Обелете и нарежете банана. Махнете костилките от фирмите.
- | Поставете банана, шоколадовия сладолед и ледените кубчета в каната на блендера.
- | Добавете банана и фирмите.
- | Излейте оризовото мляко и етеричното масло от бергамот.
- | Изберете програмата Start, след което натиснете Stop. Сервирайте в големи стъклени чаши.

Етеричното масло от бергамот има успокояващи свойства и е полезно за храносмилането.

То е съставка по избор в тази рецепта, но добавя вкусна цитрусова нотка към шоколада.



2

МЪФИНИ С МАЛИНИ И СЕМЕНА

4 ПОРЦИИ – 20 МИНУТИ ПОДГОТОВКА

80 g разтопено масло – 75 g кафява захар – 150 g пудра захар – 200 g брашно – 150 g смлени бадеми – 1 пакетче бакпулвер – 200 ml ферментирано мляко – 2 яйца – 120 g изчистени ягоди – 40 g смесени семена (кедрови ядки, ленено семе, сусам, мак и др.).

- | Загрейте предварително фурната до 200°C.
- | Изчистете ягодите и ги изплакнете в прясна вода.
- | Поставете всички съставки, с изключение на ягодите и семената, в каната на блендера. Изберете програмата Start, след което натиснете бутона Stop. Разбъркайте съставките, използвайки буталото, ако е необходимо.
- | В края на програмата отворете капака, добавете ягодите и блендирайте с прекъсвания, като използвате функцията , за няколко секунди, за да комбинирате сместа бързо.
- | Разделете сместа във форми за къпкейкове, поръсете със смесените семена и печете за около 20 минути.

Съвет: За да направите мъфини с еднакви размери, напълнете формите на не повече от ¾.

Не се притеснявайте, мъфините ще станат по-големи, докато се пекат!

2

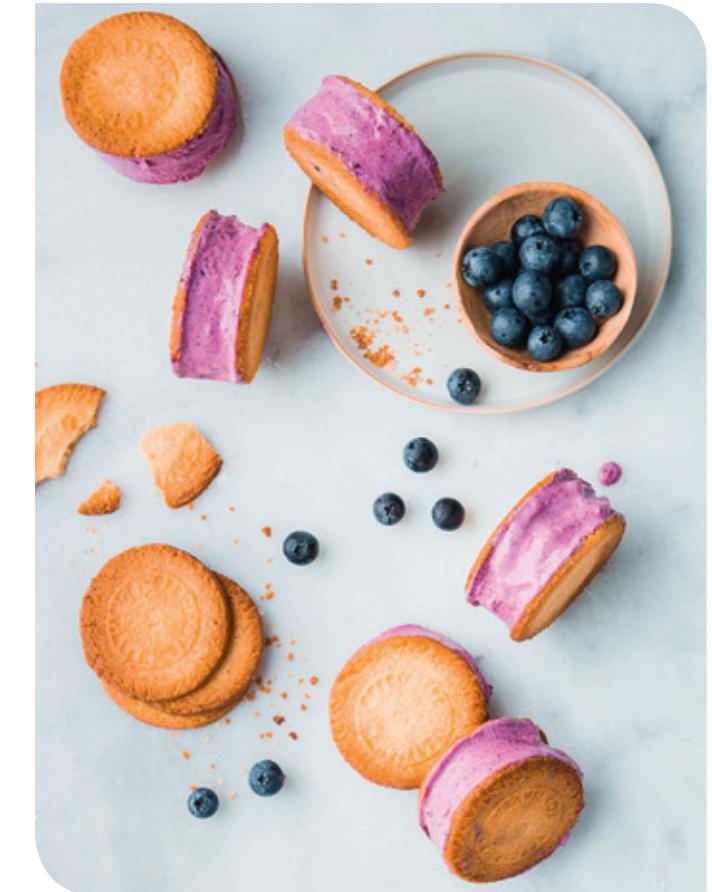
СЛАДОЛЕДЕН САНДВИЧ С БОРОВИНКИ

4 ПОРЦИИ – 10 МИНУТИ ПОДГОТОВКА

540 g йогурт – 210 g замразени боровинки – 2 супени лъжици течен мед – 24 маслени бисквити

- | Един ден преди това разпределете йогурта във формички за лед и замразете до следващия ден.
- | На следващия ден поставете ледените кубчета йогурт, замразените боровинки и течния мед в каната на блендера.
- | Изберете програмата Start, след което натиснете бутона Stop; разбъркайте сместа, използвайки буталото, ако е необходимо.
- | В края на програмата отворете капака и направете сандвичите, като поставите топка сладолед между две маслени бисквити и леко ги натиснете, за да разнесете сладоледа между двете бисквити.

Съвет: добавете няколко цели боровинки след блендиранието.



2

ЛЕДЕНИ БЛИЗАЛКИ С ПЪПЕШ И МАЛИНА В ДВА ЦВЯТА

4 ПОРЦИИ – 20 МИНУТИ ПОДГОТОВКА

1 голям пъпеш – сок от 1 лимон – 250 g малини – 2 супени лъжици течен мед – формички за ледени близалки – дървени пръчици

- | Отстранете кората и семките на пъпеша. Накълцайте месестата част и я поставете в каната на блендера. Добавете лимоновия сок. Изберете програмата Start, след което натиснете бутона Stop. В края на програмата отворете капака и изсипете сместа в купа.
- | Повторете тези стъпки с малините и течния мед.
- | Направете ледените близалки, като редувате слоеве лимоново пюре със слоеве малиново пюре.
- | Поставете дървена пръчица в центъра на всяка ледена близалка и ги оставете във фризера до следващия ден, за да се стегнат ледените близалки.

Съвет: Поставете ледените близалки под хладка вода за няколко секунди, за да могат да излязат по-лесно.



ЕНЕРГИЙНИ БАРЧЕТА

4 ПОРЦИИ – 10 МИНУТИ ПОДГОТОВКА

260 g пресовани овесени ядки – 90 g омекнало масло – 80 g кокосово олио – 60 g годжи бери – 10 g изсушени чрез замразяване ягоди – 70 g червени боровинки – 3 супени лъжици кленов сироп

- | Загрейте предварително фурната до 180°C. Застелете правоъгълна тава с хартия за печене.
- | Поставете омекналото масло, кокосовото олио, пресованите овесени ядки, червените боровинки и годжи бери в каната на блендера. Добавете кленовия сироп. Изберете програмата , след което натиснете бутона . По време на програмата разбъркайте непрекъснато съдържанието в каната, използвайки буталото.
- | В края на програмата отстранете капака, разбъркайте бързо с буталото за няколко секунди и изсипете смества върху хартията за печене. Поръсете с натрошени изсушени чрез замразяване ягоди и ги натиснете силно в слой с дебелина около 1 см.
- | Печете за около 20 минути, докато смества започне да покафенява.
- | След като изстине, поставете тавата във хладилника за 1 час. Нарежете на барчета и сервирайте.

Съвет: Добавете натрошени орехи по същото време, когато слагате и ягодите.

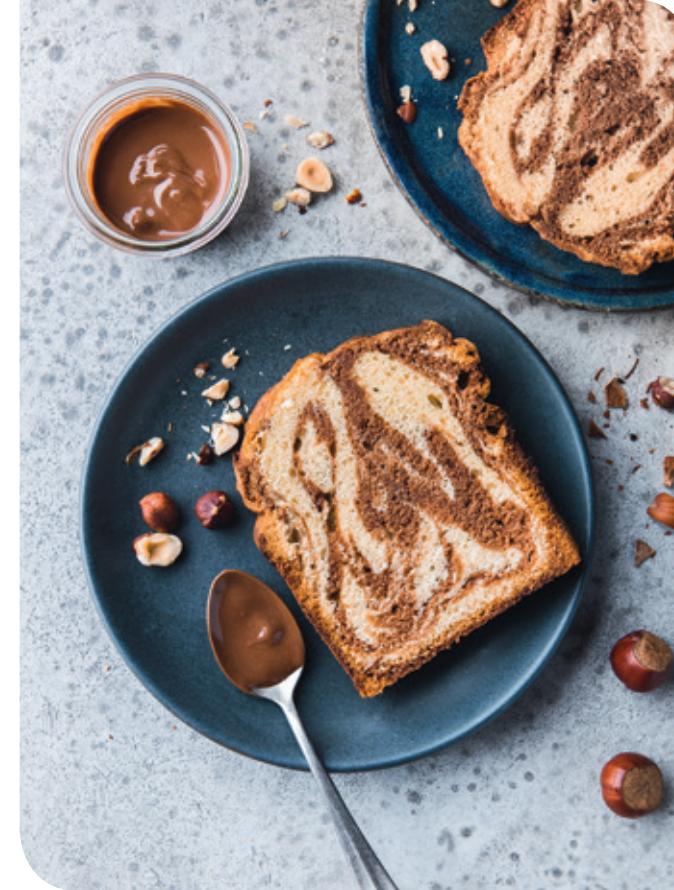


КЕКС С ШОКОЛАДОВ СПРЕД И ВАНИЛИЯ

4 ПОРЦИИ – 25 МИНУТИ ПОДГОТОВКА

100 g unt moale - 150 g zahăr pudră - 3 ouă - 40 g lapte - 170 g făină - 2 lingurițe praf de copt - 1 păstaie de vanilie - 100 g cremă de ciocolată

- | Загрейте предварително фурната до 200°C.
- | Поставете омекналото масло и захарта в каната на блендера, натиснете бутона регулирайте до ниво 6 и натиснете бутона ; регулирайте на 30 секунди и натиснете бутона picSTOP. Добавете яйцата и млякото, след което блендирайте за още 30 секунди на скорост 6.
- | Добавете брашното и бакпулвера, изберете програмата , след което натиснете бутона picSTOP. Разбъркайте съставките, използвайки буталото, ако е необходимо. В края на програмата отворете капака и разпределете смества в 2 купи.
- | Добавете ваниловите семена в първата купа и разбъркайте. Добавете шоколадовия спред във втората купа и разбъркайте.
- | Намажете с мазнина форма за кекс, след което добавяйте редувачи се слоеве от сместа, докато формата е пълна на ^{2/3}.
- | Печете 10 минути, намалете температурата до 180°C и продължете да печете още 35 минути.
- | Оставете да изстине изцяло, преди да обърнете.



БЕЗАЛКОХОЛНА ПИНА КОЛАДА

4 ПОРЦИИ – 10 МИНУТИ ПОДГОТОВКА

150 ml кокосово мляко – 300 ml сок от ананас – 1 малък ананас от сорт „Victoria“ – 40 ml сироп от нерафинирана захар – дузина ледени кубчета

- | Подгответе ананаса, след което го накълцайте.
- | Поставете всички съставки в каната на блендера.
- | Изберете програмата , след което натиснете бутона . В края на програмата отворете капака и разпределете пина коладата в стъклени чаши.
- | Сервирайте незабавно.

Съвет: Сервирайте коктейлите в чаши за вино и гарнирайте с резен ананас.



МЛЕЧЕН ШЕЙК С МАНГО, МАРАКУЯ И КОКОС

4 ПОРЦИИ – 10 МИНУТИ ПОДГОТОВКА

1 манго – 200 g сорбе от манго – 250 ml кокосова вода – 1 ст галангал (или джинджифил) – 2 плода маракуя – 4 ледени кубчета

Половин манго – 100 g сорбе от манго – 120 ml кокосова вода – 1 малко парче галангал (или джинджифил) – 1 плод маракуя – 2 ледени кубчета

- | Обелете мангото и накълцайте месестата част. Обелете и накълцайте галангала.
- | Поставете мангото, сорбето, галангала и ледените кубчета в каната на блендера или бутилката за използване в движение. Налейте кокосовата вода вътре.
- | Изберете програмата , след което натиснете бутона . Разрежете маракуята наполовина. Налейте млечния шейк в стъклени чаши и поставете половин маракуя отгоре.

Съвет: Можете да замените кокосовата вода със сок от аloe vera.



1 |

ЛАСИ С МАЛИНИ И РОЗОВА ВОДА

4 ПОРЦИИ – 5 минути подготвка

450 g малини – 6 супени лъжици пудра захар –
½ супена лъжица розова вода – ½ чаена лъжичка смлян джинджифил – 600 g йогурт – дузина ледени кубчета



225 g raspberries - 3 tbsp caster sugar -
1 tbsp rose water - A pinch of ground ginger -
300 g Greek yoghurt - 4 ice cubes

1 | Поставете малините в каната на блендера и добавете захарта, розовата вода и джинджифила. Оставете да отпочине за петнадесет минути.

2 | Добавете йогурта и ледените кубчета, изберете програмата Start, след което натиснете бутона Stop. В края на програмата отворете капака и разпределете ласито в стъклени чаши. Сервирайте незабавно.

Съвет: тази рецепта се получава много добре и с манго или ягоди.



1 |

КОКТЕЙЛ С ЧЕРВЕНИ ГОРСКИ ПЛОДОВЕ И ЦВЕТЧЕТА ОТ ТЕМЕНУГА

4 ПОРЦИИ – 10 минути подготвка

200 g смесени червени горски плодове – четвърт цитрон (или половин лайм) – 8 ледени кубчета – 500 ml лимонада – няколко цветчета от теменуга

1 | Настържете кората и изцедете сока на цитрона. Измийте червените горски плодове.

2 | Поставете настърганата кора на цитрона, сока и червените горски плодове в каната на блендера. Добавете ледените кубчета. Изберете програмата Start, след което натиснете бутона Stop.

3 | Налейте коктейла в стъклени чаши и долейте лимонада. Гарнирайте с цветче от теменуга и сервирайте незабавно

Съвет: За по-здравословен вариант заменете лимонадата с вода.

1 |

ПЕСТО С КРЕСОН И ШАМФЪСТЪК

4 ПОРЦИИ – 10 минути подготвка

60 g пармезан – 50 g кресон – 50 g шамфъстък – 40 g кедрови ядки – 120 ml зехтин

1 | Нарежете пармезана на малки парченца. Изплакнете кресона в прясна вода.

2 | Поставете пармезана, кресона, шамфъстъка, кедровите ядки и зехтина в каната на блендера. Изберете програмата Start, след което натиснете бутона Stop. В края на програмата отворете капака и излейте пестото в съд.

Съвет: Сервирайте това песто със спагети или го използвайте за овкусяване на салата с моцарела и домати.



2 |

ДИП ОТ ЧЕРВЕНА ЛЕЩА

4 ПОРЦИИ – 15 минути подготвка

200 g червена леща – 1 скилидка чесън – сок от 1 лимон – 2 супени лъжици тахан – 30 g кашу – 40 ml зехтин – сол и пипер

1 | Гответе лещата за 20 минути в голяма тенджера с подсолена вода. Изцедете и оставете да изстине напълно.

2 | Поставете лещата, обеления чесън, лимоновия сок, тахана, кашуто и зехтина в каната на блендера. Овкусете със сол и пипер.

3 | Изберете програмата Start, след което натиснете бутона Stop. В края на програмата отворете капака и излейте дипа в купа.

4 | Гарнирайте с нарязаното на ситно кашу и свежи подправки.

Съвет: За да направите дипа по-пикантен, добавете щипка червен пипер Espelette преди блендирането.





2 |

ГУАКАМОЛЕ С ЧЕРВЕН ЛУК

4 ПОРЦИИ – 10 МИНУТИ ПОДГОТОВКА

3 много узрели авокадота – ½ глава червен лук – сок от 1 лайм – 1 домат – 1 супена лъжица зехтин – ½ супена лъжица кимион на прах – няколко капки сос Tabasco® – няколко стръка кориандър – сол и пипер

- | Обелете и нарежете червения лук. Оставете настрана.
- | Обелете и отстранете семките на домата.
- | Разрежете авокадотата наполовина и изгребете с малка лъжица месестата част. Поставете я в каната на блендера.
- | Добавете домата, лимоновия сок, зехтина, кимиона и соса Tabasco®. Овкусете със сол и пипер, натиснете бутона регулирайте до **ниво H (максимум)**, след което натиснете бутона picTMR; регулирайте на 30 секунди, след което натиснете бутона . Разбъркайте съставките, използвайки буталото.
- | Поставете гуакамолето в купа и добавете нарязания на ситно лук.
- | Поръсете с нарязания кориандър и сервирайте.

Съвет: Добавете малки нарязани чушки и черви домати точно преди сервиране.



3 |

ХУМУС С ЧЕРВЕНО ЦВЕКЛО И НАХУТ

4 ПОРЦИИ – 15 МИНУТИ ПОДГОТОВКА

250 g нахут от консерва – 1 изпечена глава червено цвекло – 1 скрилдка чесън – 1 супена лъжица тахан – 2 супени лъжици лимонов сок – 3 супени лъжици зехтин – 50 ml вода – 1 голяма щипка червен пипер – няколко слънчогледови семки – сол и пипер

- | Обелете чесъна и го разрежете наполовина. Отстранете стебълцето. Обелете и накълцайте червеноцвеклото. Изплакнете и изцедете нахута.
- | Поставете нахута, червеноцвеклото, чесъна, тахана, лимоновия сок и червения пипер в каната на блендера. Овкусете със сол и пипер и налейте зехтина.
- | Натиснете бутона регулирайте до **ниво 2**, натиснете бутона , регулирайте на **1 минута** натиснете бутона постепенно добавяйте вода през капака и разбъркайте, използвайки буталото.
- | Поставете хумуса в купа и поръсете със слънчогледови семки.

Съвет: Можете да замените червения пипер с горчиви зърнца.

3 |

МАРГАРИТА С ХАЛАПЕНЬО И АНАНАС

4 ПОРЦИИ – 15 МИНУТИ ПОДГОТОВКА

1 чушка халапенъо – 50 ml сироп от пудра захар – 300 ml сок от ананас – 100 ml сок от лайм – 700 g ледени кубчета

- | Нарежете на ситно чушката халапенъо. Използвайки буталото, смесете със сироп от пудра захар и оставете смesta да се смеси за около 15 минути.
- | Прецедете, след което добавете сока от ананас и сока от лайм. Разбъркайте добре. Точно преди сервиране поставете смesta в каната на блендера и добавете ледените кубчета.
- | Изберете програмата , след което натиснете бутона Start Stop. В края на програмата отворете капака и разпределете маргаритата в стъклени чаши.

Съвет: За още по-класическа маргарита не забравяйте да натриете ръбовете на Вашите стъклени чаши с лимонов сок и да ги оваляте в сол!



4 |

КТИПИТИ С ФЕТА И ЧУШКИ

4 ПОРЦИИ – 15 МИНУТИ ПОДГОТОВКА

2 червени чушки – 100 g фета – 120 g йогурт – 2 скрилдки чесън – няколко стръка копър – смлян пипер – 1 супена лъжица кедрови ядки – няколко капки зехтин

- | Загрейте предварително фурната до 220°C.
- | Поставете целите чушки върху лист ненамазняваща се хартия и печете 30 минути, като ги обърнете по средата на периода на печене (месестата част на чушките трябва да стане напълно черна).
- | Извадете чушките от фурната, поставете ги във плик за замразяване и ги оставете да изстинат, преди да отстраните месестата част и семките.
- | Поставете чушките, фетата, йогурта, чесъна и копъра в каната на блендера. Изберете програмата , след което натиснете бутона Start Stop. В края на програмата отворете капака, овкусете дипа от чушки, след което прехвърлете в купа.
- | Гарнирайте с кедровите ядки и няколко капки зехтин и сервирайте с крекери или плоски хлебчета.

Съвет: За по-голяма свежест заменете копъра с прясна мента.





ІНСТРУКЦІЯ КОРИСТУВАЧА

> Автоматичні програми



Смузі
Подрібнення льоду



Сорбет
Десерт

> Ручні налаштування



Кнопка Pulse (подрібнення)
Швидкість



Час
Експерт

> Рівень навичок користувача



Початковий
Середній



Досвідчений користувач
Експерт

> Переносна пляшка



Кількість інгредієнтів для однієї переносної пляшки

Частина 1. Для початківців

Знайомство з можливостями блендера за 10 кроків

- > Infinymix+ – це не просто блендер для приготування смузі. Він стане вашим **найкращим помічником** на шляху до здорового харчування!
- > Завдяки надпотужному двигуну в поєднанні з технологією **Powelix Life Blades Technology** ви зможете приготувати безліч різних страв, починаючи зі смузі й закінчуючи десертами.

- > Почніть знайомство з Infinymix+ із 10 перших кроків, 10 перших днів і 10 основних рецептів.
- > Дотримуйтесь інструкцій із використання, щоб використовувати блендер на повну!

Поради

- > Для отримання найкращих результатів беріть спочатку м'які й рідкі інгредієнти, потім додавайте твердіші інгредієнти, і лише наприкінці – заморожені продукти або кубики льоду.
- > Не перевищуйте вказаний максимальний рівень.
- > Для приготування суміші з густою консистенцією використовуйте штовхач, який поставляється в комплекті.
- > Щоб отримати м'якішу консистенцію, налаштуйте відповідний рівень швидкості й додавайте рідину до працюючого Infinymix+, доки не отримаєте бажану консистенцію.

Переносна пляшка

- > Якщо вам потрібно зробити запас інгредієнтів, покладіть їх у спеціальну пляшку, яку ви зможете взяти із собою куди завгодно (залежно від моделі). Спочатку кладіть заморожені продукти й тверді інгредієнти, а потім – м'які й рідкі. Змішавши інгредієнти прямо в переносній пляшці, ви зможете взяти їх із собою куди завгодно!



Молочний коктейль із шоколадом, бананом і кокосом

Кількість порцій 4 -
час приготування 5 хвилин

2 банани, 400 мл кокосового молока, 4 ложки шоколадного морозива

- 1 | Очистьте банани від шкірки й поріжте.
- 2 | Покладіть усі інгредієнти в чашу блендера, щільно закрійте кришку, виберіть програму Start, а потім натисніть кнопку Stop.
- 3 | Після завершення програми відкрийте кришку й відразу подавайте готовий напій у келихах із соломкою.

Порада: Якщо ви бажаєте зробити молочний коктейль холоднішим і більш освіжаючим, використовуйте попередньо заморожені шматочки банана.



КАВА ГЛЯСЕ

Кількість порцій 6 -
час приготування 5 хвилин

300 мл мигдалевого молока, 6 чашок еспресо,
2 ст. ложки соленої карамелі, 15 кубиків льоду

- 1 | Додайте в чашу блендера мигdalеве молоко, еспресо й солону карамель, закрійте кришку, виберіть програму Start і натисніть кнопку Stop.
- 2 | Після завершення програми відкрийте кришку, розливіть суміш у 6 великих келихів і додайте кубики льоду. Подавайте до столу відразу!

Бажаєте спробувати щось інше?
Замість соленої карамелі спробуйте додати до кави глясе мед і кілька крапель настоянки з квітів апельсина!





Смузі для очищення від токсинів

Кількість порцій 6 -
Час приготування 5 хвилин

2 листки капусти кале, 2 сиріх буряки (близько 250 г),
2 стеблі селери (близько 80 г), 500 мл апельсинового
соку, 2 ст. ложки лимонного соку, 2 банани, 2 ст. ложки
сиропу агави

- | Видаліть стеблі з листя капусти кале, а потім подрібніть його. Дрібно поріжте стеблі селери. Очистіть буряк і поріжте його. Очистіть банани від шкірки і поріжте.
- | Налийте в чашу блендера апельсиновий сік, лимонний сік і сироп агави, а потім додайте капусту кале, буряк, селеру й банан. Закройте кришку.
- | Виберіть програму Start Stop, а потім натисніть кнопку Start Stop. Після завершення програми відкрийте кришку й відразу подавайте готовий напій.

**Цей напій багатий на вітаміни, корисні поживні речовини й антиоксиданти.
Він ідеально підійде для сніданку!**



Млинці з каштанового борошна

Кількість порцій 4 -
Час приготування 5 хвилин

250 г пшеничного борошна, 50 г каштанового борошна,
100 г цукру, 4 яйця, 90 г розтопленого вершкового масла,
1 щіпка ванілі, 600 мл помірно теплого молока

- | Додайте муку в чашу блендера. Додайте цукор, яйця, розтоплене вершкове масло, насіння ванілі й молоко. Закройте кришку, виберіть програму Start Stop, а потім натисніть кнопку Start Stop. Змішайте інгредієнти за допомогою товкача, якщо буде потрібно.
- | Після завершення програми відкрийте кришку й залиште рідке тісто приблизно на п'ятнадцять хвилин.
- | Нагрійте сковороду з антипригарним покриттям, додайте шматочок вершкового масла, зачерпніть тісто ополоником, вилийте його на сковороду, розподіліть по поверхні й смажте 1-2 хвилини, перш ніж переверніть на інший бік. Повторюйте цей крок із тістом, що залишилося. Подавайте страву з домашнім варенням, джемом або просто із цукром!

**Порада: Як зробити ідеальне тісто для млинців?
Просто залиште його на деякий час.**



Хумус зі шпинатом і м'ятою

Кількість порцій 4 -
Час приготування 10 хвилин

500 г нуту, 40 г молодого шпинату, $\frac{1}{2}$ пучка свіжої м'яти, сік 1 лимона, 3 ст. ложки пасті тахіні, 30 мл оливкової олії, 1 щіпка солі, 1 ст. ложка кунжуту

- | Промийте молодий шпинат у чистій воді. Очистіть листя м'яти від стеблів.
- | Покладіть нут у чашу блендера й додайте молодий шпинат, м'яту, лимонний сік, тахіні, оливкову олію й сіль.
- | Виберіть програму Start Stop, а потім натисніть кнопку Start Stop. Змішайте інгредієнти за допомогою товкача, якщо буде потрібно.
- | Після завершення програми відкрийте кришку й вилийте хумус у миску. Подавайте разом із насінням кунжуту й свіжими травами. Перед подачею до столу остудіть.

Порада: Подавайте цей соус разом з овочами й крекерами.



М'який сир із козячого молока з додаванням лісових горіхів й інжиру

Кількість порцій 4 -
Час приготування 5 хвилин

140 г сушеної інжиру, 300 г козячого сиру, 100 г грецького йогурту, 1 крапля оливкової олії, 20 г подрібнених лісових горіхів, сіль і перець

- | Покладіть інжир, козячий сир, йогurt і оливкову олію в чашу блендера. Закройте кришку, виберіть програму Start Stop, а потім натисніть кнопку Start Stop. Змішайте інгредієнти за допомогою товкача, якщо буде потрібно.
- | Після завершення програми відкрийте кришку й вилийте суміш у маленьку миску.
- | Подавайте разом із подрібненими лісовими горіхами.

Порада: Подавайте разом із крекерами й овочами.



СОРБЕТ З ОЖИНИ Й МАСКАРПОНЕ

Кількість порцій 4 -
Час приготування 10 хвилин

300 г свіжої або замороженої ожини, 50 г коричневого цукру, 2 ст. ложки меду, 100 г маскарпоне

- 1 | Заморожуйте свіжу ожину не менше 8 годин.
- 2 | Заморожену ожину покладіть у чашу блендера, виберіть програму та натисніть кнопку Start/Stop.
- 3 | Після завершення програми додайте коричневий цукор, мед і маскарпоне. Виберіть програму та натисніть і втримуйте кнопку Stop, доки не отримаєте суміш. Перемішайте за допомогою товкачика.
- 4 | Охолоджувати 30 хвилин перед подачею до столу.

Порада: додайте гірський мед для поліпшення смаку й аромату.



ГАСПАЧО З ПОМОДОРAMI Й ЧЕРРИ

Кількість порцій 4 - час
приготування 15 хвилин

1 кг помідорів, 200 г вишні, 2 великих скибочки хліба, 1 ст. ложка коричневого цукру, 1 щіпка еспелетського перцю, кілька листочків базиліку, 20 мл оливкової олії, 3 ст. ложки хересного оцту, сіль і перець

- 1 | Наріжте помідори.
- 2 | Покладіть у миску нарізані помідори, вишню без кісток, сухарі й коричневий цукор. Додайте сіль, перець і щіпку еспелетського перцю, а потім – оливкову олію й хересний оцет. Охолоджувати принаймні дві години для поліпшення смаку й аромату.
- 3 | Покладіть усі інгредієнти в чашу блендера, закрийте кришку, виберіть програму та натисніть кнопку Start/Stop. Після завершення програми відкрийте кришку й подавайте відразу зі шматочками кабачків, нарізаною вишнею та свіжим базиліком.

Порада: до цього рецепту також можна додати помідори «Волове серце».



Поживні кульки

Кількість порцій 4 -
Час приготування 30 хвилин

10 великих фініків, 100 г очищених грецьких горіхів, 1 ст. ложка ягід годжі, 1 ст. ложка кокосової олії, 1 ст. ложка кокосу, 1 ч. ложка з гіркою бджолиного пилку, 2 ст. ложки пророщеного насіння, насіння кунжуту й тертий кокос

- 1 | Залиште грецькі горіхи в мисці з холодною водою на 8 годин, а потім вилийте воду.
- 2 | Вийміть кісточки з фініків. Покладіть фініки, грецькі горіхи, ягоди годжі, кокосове масло, кокос, бджолиний пилок і пророщене насіння в чашу, а потім натисніть кнопку і втримуйте її протягом кілька секунд. Перемішайте за допомогою товкачика до подрібнення компонентів суміші.
- 3 | Візьміть чайну ложку суміші й зробіть фрикадельки (щоб суміш не прилипала до рук, занурте їх у теплу воду).
- 4 | Притрусіть фрикадельки кокосовою стружкою або насінням кунжуту.

Порада: грецькі горіхи можна замінити арахісом або лісовими горіхами.



ПАШТЕТ ІЗ МАКРЕЛІ ІЗ ЗЕРНОВОЮ ГІРЧИЦЕЮ

Кількість порцій 4 -
Час приготування 10 хвилин

2 банки макрелі у власному соку, 60 г маскарпоне, 1 цибулина шалот, 1 ст. ложка зернової гірчиці, 1 ч. ложка лимонного соку, 2 ст. ложки ріпакової олії, 5 горошин рожевого перцю, кілька штук цибулі шніт, сіль і перець

- 1 | Відкрийте банки з макреллю й вилийте сік. Очистьте цибулю шалот, а потім дрібно наріжте.
- 2 | Додайте в чашу блендера маскарпоне, зернову гірчицю, лимонний сік, олію і горошини рожевого перцю. Додайте сіль і перець, натисніть кнопку виберіть level 3 (рівень 3) та натисніть кнопку Start; установіть час 15 secs (15 секунд) і натисніть кнопку Stop. Змішайте суміш за допомогою товкачика.
- 3 | Додайте нарізане філе макрелі та цибулю шалот, натисніть кнопку виберіть level 1 (рівень 1) і натисніть кнопку Start; установіть час 1 min (1 хвилина) і натисніть кнопку Stop. Змішайте суміш за допомогою товкачика.
- 4 | Покладіть паштет у посуд і подавайте до столу разом із дрібно нарізаною цибулею шніт.

Поради: для густішої консистенції додайте 1 велику ст. ложку маскарпоне. Замініть макрель на сардини. Намастіть паштет на крекери з насінням.



Частина 2. Щоденне кулінарне натхнення

40 рецептів корисних і смачних страв на кожен день

- > Отримайте натхнення й новий досвід! У цьому розділі ви знайдете 40 нових рецептів здорових і смачних страв із десятками порад та ідей, завдяки яким ви зможете вдосконалити свої кулінарні навички й випробувати нові смаки!
- > Усі рецепти згруповано відповідно до часу приймання їжі: сніданок, пізній сніданок, чаювання, аперитив.



Сніданок



Пізній сніданок

Домашнє соєве молоко	p. 177
Вишневий молочний коктейль із рисового молока....	p. 177
Молоко з кеш'ю й лісовими горіхами.....	p. 178
Млинці з гречаної муки без додавання молока	p. 178
Двошаровий смузі.....	p. 179
Малиново-шоколадний пудинг із насінням чіа.....	p. 179
Чашка з ягодами асаї.....	p. 180
Паста з лісових горіхів.....	p. 180
Голландський млинець Dutch Baby із чорницею.....	p. 181
Чашка з кокосом, ягодами асаї та ягодами годжі.....	p. 181



Чаювання

Банановий пиріг із шоколадною крихтою	p. 182
Смуз з вівсяним молоком, манго й насінням чіа.....	p. 182
Холодний суп із насінням	p. 183
Млинці з каштанового борошна й мускатного гарбуза....	p. 183
Кекс з горгонзолою, медом і розмарином	p. 184
Сорбет з ананасами, імбиром і шавлією	p. 184
Марокканські млинці багрір	p. 185
Шоколадні трюфелі	p. 185
Пиріг із мигдалевим молоком і грецькими горіхами..	p. 186
Соус тартар із буряком, лабне, фісташками й сумішшю спецій дукка	p. 187



Закуски

Неперевершена паста.....	p. 188
Йогурт із замороженою вишнею.....	p. 188
Ванільний смузі з малиною й кокосом	p. 189
Молочний коктейль із малиною й мигдалем.....	p. 189
Молочний коктейль із шоколадом, фініками й бергамотом	p. 190
Двошарове морозиво з динею й малиною	p. 190
Кекси з малиною й насінням	p. 191
Сендвіч із морозивом із додаванням чорниці	p. 191
Поживні батончики.....	p. 192
Мармуровий пиріг із шоколадною пастою й ваніллю.....	p. 192



ДОМАШНЄ СОЄВЕ МОЛОКО

Кількість порцій 4 -
Час приготування 10 хвилин

100 г очищених соєвих бобів,
800 мл помірно теплої води

- | Покладіть соєві боби у велику миску з водою й залиште на 8-12 годин. Після цього промийте їх у прісній воді.
- | Покладіть соєві боби в чашу блендера, додайте 800 мл помірно теплої води й перемішайте. Виберіть програму а потім натисніть кнопку Start Stop. Після завершення програми відкрийте кришку й вилийте суміш у кастрюлю.
- | Доведіть до кипіння, потім тушкуйте 30 хвилин, регулярно помішуючи.
- | Залиште охолонути, а потім процідіть за допомогою муслінової тканини. Налийте соєве молоко в пляшку й покладіть її в холодильник.

Порада: Якщо ви полюбляєте солодке, спробуйте додати до інгредієнтів трохи сиропу агави.

ВИШНЕВИЙ МОЛОЧНИЙ
КОКТЕЙЛЬ ІЗ РИСОВОГО
МОЛОКА

Кількість порцій 4 -
Час приготування 10 хвилин

600 мл рисового молока, 1 щіпка кориці, 400 г свіжої
вишні – 4 ст. ложки сиропу агави



400 мл рисового молока, 1 щіпка кориці, 260 г
свіжої вишні, 3 ст. ложки сиропу агави

- | Налийте 300 мл рисового молока у форму для льоду й залиште в морозильній камері принаймні на 4 години. Помийте вишні, а потім вийміть із них кістки.
- | Перед тим як подавати, покладіть свіжу вишню, кубики льоду, корицю, сироп агави й залишки молока в чашу блендера або переносну пляшку. Виберіть програму а потім натисніть кнопку Start Stop.
- | Після завершення програми виберіть програму Stop, а потім натисніть кнопку Start Stop. Увімкніть програму повторно, якщо потрібно (залежить від розміру кубиків льоду).
- | Після завершення програми розливіть молочний коктейль в 4 келихи. Пийте коктейль відразу після приготування.

Порада: Для пікантнішого смаку додайте 2 ст. ложки арахісової пасті.





Молоко з кеш'ю й лісовими горіхами

Кількість порцій 4 -
Час приготування 15 хвилин

1 л водопровідної води, 60 г лісових горіхів, 60 г горіхів кеш'ю без солі, 1 ст. ложка акацієвого меду, 1 щіпка ванільної пудри

- | Покладіть кеш'ю й лісові горіхи в чашу блендера. Натисніть кнопку і втримуйте 20 секунд.
- | Після завершення програми додайте воду, мед і ванільну пудру, виберіть програму і натисніть кнопку .
- | Після завершення програми процідіть молоко, якщо потрібно.
- | Налийте молоко в чашу й накрійте її. Молоко можна зберігати в холодильнику протягом 4 діб. Збовтайте перед подачею до столу.

Порада: замість меду
можна додати сироп агави.



Млинці з гречаної муки без додавання молока

Кількість порцій 4 -
Час приготування 10 хвилин

120 г гречаного борошна, 130 г пшеничного борошна, 1 яйце, 750 мл вівсяного молока, 1 ч. ложка солі

- | Покладіть яйце й сіль у чашу блендера. Додайте молоко, натисніть кнопку виберіть level 1 (рівень 1), натисніть кнопку , установіть час 10 secs (10 секунд) і натисніть кнопку .
- | Додайте гречане й пшеничне борошно, виберіть програму і натисніть кнопку . Змішайте інгредієнти за допомогою товкача, якщо потрібно.
- | Налийте тісто для млинців у миску й залиште на 1-2 години.
- | Смажте млинці по 1 хвилині з кожного боку на злегка змащеній маслом сковороді.

Порада: до інгредієнтів можна
додати мигдальне молоко без цукру.



Двошаровий смузі

Кількість порцій 4 -
Час приготування 10 хвилин

Перший шар
200 г полуниці, 1 великий банан
Другий шар
150 г чорници, 250 г грецького йогурту

- | Перший шар: зніміть шкірку з банана. Полуницю вимийте, позбавте хвостиків.
- | Покладіть полуницю й банани в чашу блендера, виберіть програму і натисніть кнопку .
- | Налийте суміш у келих і залиште охолоджуватися.
- | Щоб зробити другий шар, покладіть чорницю та йогурт у чашу блендера, виберіть програму і натисніть кнопку .
- | Акуратно наливте цю суміш поверх першого шару.

Порада: чорницю можна замінити ожиною.



Малиново-шоколадний пудинг із насінням чіа

Кількість порцій 4 -
Час приготування 15 хвилин

60 г шоколаду, 600 мл мигдального молока, 8 ст. ложок насіння чіа, 30 г какао-порошку, 300 г малини, 30 г тростинного цукру, 1 стручок ванілі, 6 ст. ложок мигдального масла, кілька ягід малини

- | Розтопіть шоколад на водяній бані, а потім змішайте з мигдальним молоком. Додайте насіння чіа й какао-порошок і добре перемішайте. Розлійте суміш у 4 чашки й залиште в холодильнику принаймні на одну годину.
- | Поки суміш охолоджується, покладіть малину, цукор і насіння ванілі в чашу блендера. Виберіть програму , а потім натисніть кнопку . Після завершення програми відкрийте кришку й полійте малиновим пюре шоколадний пудинг із насінням чіа.
- | Додайте 1 ст. ложку мигдального масла в кожну чашку. Подавайте разом зі свіжою малиною. Перед подачею до столу остудіть.





2

ЧАШКА З ЯГОДАМИ АСАЇ

Кількість порцій 4 -
Час приготування 10 хвилин

2 ст. ложка порошку асаї, 400 мл мигдального молока, 2 банани, 150 г чорници
Топінг: 2 банани, 2 ківі, 1 гранат, 30 г насіння чіа, кілька лісових горіхів

- | Вимийте чорницю й поріжте банани. Додайте в чашу блендера порошок асаї, шматочки банана, чорницю й мигдальне молоко.
- | Виберіть програму а потім натисніть кнопку Start Stop. Після завершення програми розливіте суміш у 4 чашки.
- | Зніміть шкірку з ківі й залишку бананів, а потім дрібно поріжте їх. З граната вийміть зерна. Подрібніть лісові горіхи.
- | Розкладіть фрукти акуратно в рядки в кожній чашці, а потім додайте насіння чіа й лісові горіхи.

Ягоди асаї ростуть у Південній Америці.

Вони багаті на антиоксиданти, вітаміни й мінерали.

3

ПАСТА З ЛІСОВИХ ГОРІХІВ

Кількість порцій 4 -
Час приготування 15 хвилин

60 г очищених лісових горіхів, 50 г молочного шоколаду, 1 ст. ложка пасты з лісового горіха, 50 г чорного шоколаду, 2 ст. ложки олії лісового горіха

- | Покладіть лісові горіхи в чашу й натисніть кнопку , щоб подрібнити їх.
- | Підсмажте їх на сухій сковороді. Після того як колір горіхів стане золотисто-коричневим, зніміть сковороду з плити.
- | Розламайте на шматочки молочний і чорний шоколад та розтопіть його на водяній бані. Залиште охолоджуватися.
- | Покладіть смажені лісові горіхи в чашу блендера й натисніть кнопку Start Stop, виберіть level 1 (рівень 1), натисніть кнопку Start Stop і встановіть час 45 secs (45 секунд). Натисніть кнопку, щоб зробити дрібний порошок. Додайте розтоплений шоколад, пасту й олію лісового горіха, а потім змішуйте принаймні 1 хвилину, використовуючи товкачик (якщо потрібно), до отримання рівномірної суміші. Перелийте суміш у скляну банку.

Порада: зберігайте пасту в сухому темному місці.
Якщо паста занадто тверда, розігрійте її протягом кількох секунд.



3

ЧАШКА З КОКОСОМ, ЯГОДАМИ АСАЇ ТА ЯГОДАМИ ГОДЖІ

Кількість порцій 4 -
Час приготування 10 хвилин

100 г замороженої м'якоті асаї, 1 ст. ложка порошку мака, 2 банани, 200 мл яблучного соку, 10 полуниць
Топінг: 1 банан, 4 полуниці, 2 ст. ложки ягід годжі, 100 г гранолі, трохи кокосової стружки, кленовий сироп
Подавати: 2 кокоси (не обов'язково)

- | Вимийте полуницю. Поріжте банани.
- | У чашу блендера додайте банани, м'якоть асаї, порошок маки, полуницю та яблучний сік.
- | Виберіть програму а потім натисніть кнопку Start Stop.
- | Поріжте 4 полуниці на шматочки. Розламайте кокоси навпіл. У кожну половину кокоса (або в миски) налийте смузі, потім прикрасьте невеликою кількістю гранолі, нарізаним бананом, полуницею, ягодами годжі й кокосовою стружкою.
- | Додайте трохи кленового сиропу й відразу подавайте до столу.

Порада: якщо ви хочете подавати як смузі (в келихах), додайте лише один банан.

3

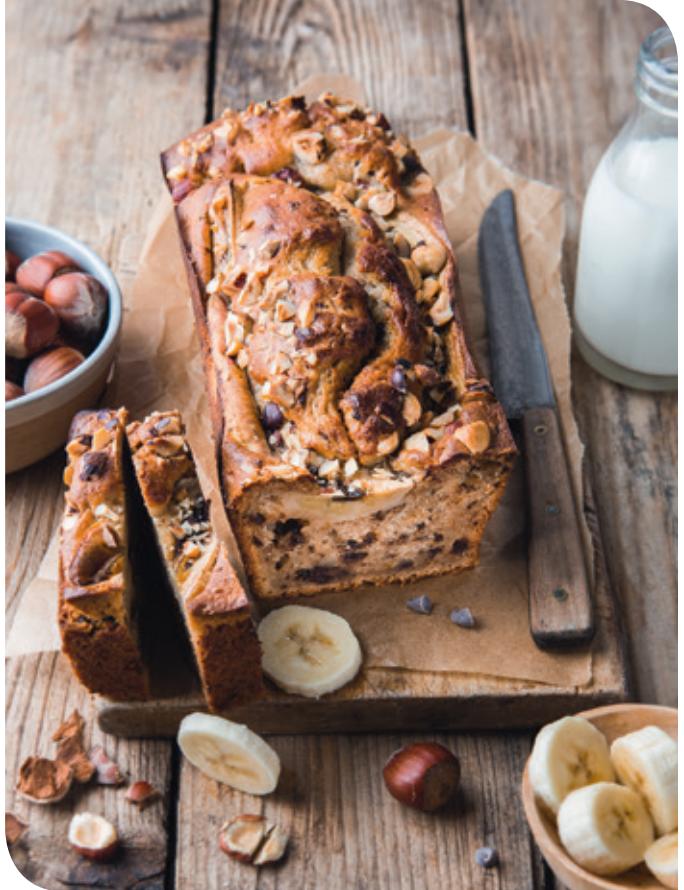
Голландський млинець DUTCH BABY з ЧОРНИЦЕЮ

Кількість порцій 4 -
Час приготування 10 хвилин

160 г борошна, 40 г мигдального порошку, 1 щіпка столової солі, 6 великих яєць, 300 мл маслянки, 150 г цукру, цедра лимона, не вкритого воском, 1 паличка ванілі, 125 г чорници, 20 г вершкового масла

- | Змішайте муку, мигдальний порошок і сіль. Залиште на деякий час.
- | Покладіть у чашу блендера яйця, маслянку, цукор, цедру лимона й подрібнену паличку ванілі. Натисніть кнопку Start Stop, виберіть level 4 (рівень 4) і натисніть кнопку Start Stop; установіть час 20 secs (20 секунд) і натисніть кнопку Start Stop. Додайте суміш борошна, виберіть програму Start Stop і натисніть кнопку Start Stop. Після завершення програми відкрийте кришку, налийте суміш у миску, додайте чорницю й залиште на 30 хвилин.
- | Розігрійте духовку до 210 °C. Поставте дві маленькі чавунні каструлі діаметром 25 см у духовку й залиште їх там, доки вони не нагріються до високої температури.
- | Після того як духовка нагріється, покладіть у кожну каструлю невеликий шматочок вершкового масла й поставте назад у духовку на 2-3 хвилини, доки масло не розстане. Потім додайте суміш і готуйте протягом 15 хвилин.
- | Вийміть каструлі з духовки, прикрасьте мигдальними пелюстками й відразу подавайте до столу.





БАНАНОВИЙ ПИРІГ ІЗ ШОКОЛАДНОЮ КРИХТОЮ

Кількість порцій 4 -
Час приготування 20 хвилин

180 г борошна, 2 ч. ложки розпушувача, 1 щіпка солі,
60 г розм'якшеного вершкового масла, 180 г цукру,
1 яйце, 3 дуже стиглі банани, 120 мл ферментованого
молока, 125 г шоколадної крихти

- | Розігрійте духовку до 180 °C.
- | Покладіть усі інгредієнти, окрім шоколадної крихти, у чашу блендера. Виберіть програму Start Stop, а потім натисніть кнопку Stop. Змішайте інгредієнти за допомогою товкачика, якщо потрібно.
- | Після завершення програми відкрийте кришку, додайте шоколадну крихту, натисніть кнопку Stop, виберіть level 3 (рівень 3), натисніть кнопку Stop, установіть час **20 secs (20 секунд)** і натисніть кнопку Stop.
- | Вилийте суміш у попередньо змажену й посыпану борошном форму для випікання. Випікайте 50 хвилин.
- | Вийміть пиріг із духовки й дайте йому повністю охолонути, перш ніж доставати з форми.

Порада: із цього тіста також можна приготувати кекси, розливши суміш у спеціальні формочки й установивши час випікання 20 хвилин.



Смузи з ВІВСЯНИМ МОЛОКОМ, МАНГО Й НАСІННЯМ ЧІА

Кількість порцій 4 -
Час приготування 10 хвилин

1 великий плід манго, 2 апельсини, 2 ст. ложки насіння чіа, 400 мл вівсяного молока, 2 фініки



Половина манго, 1 апельсин, 1 ст. ложка насіння чіа, 200 мл вівсяного молока, 1 фінік

- | Очистьте манго від шкірки й поріжте його на шматочки. Вийміть кісточки з фініків.
- | Очистьте апельсин і розділіть на дольки.
- | Помістіть фініки, дольки апельсина й нарізане кубиками манго в чашу блендера або в переносну пляшку. Додайте насіння чіа.
- | Налийте молоко, виберіть програму Stop і натисніть кнопку Start Stop.
- | Подавати відразу.

Порада: Якщо залишити смузі на деякий час, він може загуснути через насіння чіа. Потім із нього можна буде зробити чашку зі смузі.



Млинці з КАШТАНОВОГО БОРОШНА Й МУСКАТНОГО ГАРБУЗА

Кількість порцій 4 -
Час приготування 15 хвилин

75 г пшеничного борошна, 25 г каштанового борошна,
20 г коричневого цукру, 1 пакетик розпушувача,
150 мл молока, 900 мл пюре з мускатного гарбуза,
2 яйця, 30 г розтопленого вершкового масла, насіння однієї палички ванілі

- | Покладіть усі інгредієнти, окрім білків, у чашу блендера. Виберіть програму Stop, а потім натисніть кнопку Stop. Змішайте інгредієнти за допомогою товкачика, якщо потрібно.
- | Після завершення програми відкрийте кришку й вилийте суміш у миску.
- | Яєчний білок збийте до твердих піків і обережно розмішайте в суміші.
- | Розтопіть на сковороді шматочок вершкового масла, зачерпніть тісто маленьким ополоником, вилийте на сковороду й смажіть 1-2 хвилини з кожного боку. Повторюйте цей крок, доки не закінчиться тісто.

Порада: подавайте млинці разом із кленовим сиропом, прикрасивши подрібненими горіхами пекан.



Холодний суп із Насінням

Кількість порцій 4 -
Час приготування 10 хвилин

2 невеликих стиглих авокадо, 2 маленькі огірки (або 1 великий), 1 кабачок, 100 г листя шпинату, сік 2 лаймів, 2 см імбиру, 300 мл холодної води, $\frac{1}{2}$ ч. ложки васабі, 2 ч. ложки гарбузового насіння, 2 ч. ложки насіння кунжути, 2 ч. ложки насіння соняшнику, 2 ч. ложки зернової горчиці, трохи оливкової олії, сіль і перець

- | Огірки очистіть й наріжте смужками. Видаліть насіння й поріжте смужки на шматочки. Кабачок вимийте й поріжте кубиками. Розріжте авокадо навпіл, видаліть кістку й вийміть м'якоть. Промийте листя шпинату. Імбир очистьте й натріть на терці.
- | Покладіть у чашу блендера огірки, авокадо, кубики кабачків і листя шпинату. Додайте імбир, сік лайма й васабі. Залийте водою. Додайте сіль і перець.
- | Виберіть програму, установивши **швидкість 5 (SPEED 5)** та час на **1 min (1 хвилину)**, і натисніть кнопку Stop.
- | Перед подачею до столу остудіть.
- | Безпосередньо перед подачею до столу розливіть суп у миски, додайте трохи оливкової олії та поспіте насінням. Додайте сіль і перець.





2
cupcake

КЕКСИ З ГОРГОНЗОЛОЮ, МЕДОМ І РОЗМАРИНОМ

Кількість порцій 4 -
Час приготування 15 хвилин

3 яйця, 100 мл молока, 70 г вершкового масла, 70 мл оливкової олії, 200 г борошна, 1 пакетик розпушувача, 2 ст. ложки рідкого меду, 2 гілочки розмарину, 110 г горгонзоли

- | Розігрійте духовку до 180 °C. Відокремте жовток від білка.
- | У чашу блендера додайте жовтки, молоко, розтоплене вершкове масло й оливкову олію. Додайте попередньо просіяне борошно, розпушувач, мед, дрібно нарізаний розмарин і закрийте кришку.
- | Виберіть програму а потім натисніть кнопку Start Stop. Змішайте інгредієнти за допомогою товкачика, якщо потрібно. Після завершення програми відкрийте кришку й вилийте суміш у миску.
- | За допомогою електричного вінчика збийте яєчні білки до твердих піків, а потім обережно розмішайте їх у тісті.
- | Половину тіста вилийте в попередньо змащені маслом і посыпані борошном форми для кексів, додайте кілька кубиків горгонзоли, а потім накрийте рештою тіста.
- | Випікайте 25 хвилин. Страву подавати теплою.

Порада: ці кекси також можна приготувати у великій формі для випікання. Для цього потрібно збільшити час випікання приблизно на 20 хвилин.

3
ice cream
timer

СОРБЕТ З АНАНАСАМИ, ІМБИРОМ І ШАВЛІЄЮ

Кількість порцій 4 -
Час приготування 15 хвилин

1 великий дуже зрілий ананас (блізько 500 г м'якоті), 10 г імбиру, 6 листків шавлії, 2 ст. ложки сиропу агави

- | Зніміть шкірку з ананаса. Видаліть серцевину й поріжте м'якоть маленькими шматочками. Покладіть у чашу блендера шматочки ананаса, шавлію, імбир і сироп агави, а потім натисніть кнопку Start Stop установіть level 6 (рівень 6), натисніть кнопку i встановіть час 30 secs (30 секунд). Натисніть кнопку Start Stop.
- | Після завершення програми залийте суміш у форму для льоду й залиште в морозильній камері принаймні на 6 годин.
- | Перед подачею до столу покладіть кубики льоду в чашу блендера. Виберіть програму , натисніть кнопку Start Stop і змішайте суміш за допомогою товкачика.
- | Після завершення програми ви можете ввімкнути її ще раз, щоб отримати рівномірнішу консистенцію. Подавати відразу.

Порада: подавайте цей сорбет після основних страв.



3
ice cream
timer



3
pancake
timer

ШОКОЛАДНІ ТРЮФЕЛИ

Кількість порцій 4 -
Час приготування 15 хвилин

100 г очищених лісових горіхів, 100 г очищених грецьких горіхів, 40 г сиріх какао-бобів, 1 щіпка солі fleur de sel, 1 ст. ложка кокосового масла, 4 ст. ложки сиропу агави, 5 ст. ложок праліне

- | Покладіть у чашу блендера лісові горіхи, грецькі горіхи й сирі какао-боби. Натисніть і втримуйте кнопку протягом 20 секунд. Закінчивши, зніміть суміш зі стінок чаші, після чого знову перемішайте протягом 20 секунд. Додайте сіль fleur de sel, кокосову олію й кленовий сироп.
- | Виберіть програму і натисніть кнопку Start Stop, регулярно перемішуючи суміш товкачиком протягом виконання програми. Ще раз виберіть програму , перемішуючи товкачиком, якщо це необхідно.
- | З'єднайте отриману суміш. Зробіть близько п'ятнадцяти кульок розміром із грецький горіх, потім згорніть їх у праліне.
- | Перед подачею на стіл покладіть трюфелі в холодильник принаймні на 2 години.

Порада: ви можете притрусити трюфелі насінням кунжуту або тертим какао.

3
cupcake
timer

МАРОККАНСЬКІ МЛІНЦІ БАГРІР

Кількість порцій 4 -
Час приготування 20 хвилин

600 мл помірно теплої води, 1 ст. ложка сухих пекарських дріжджів, 200 г пшеничного борошна грубого помелу з твердої пшеници сорту дурум, 120 г борошна, 2 ч. ложки розпушувача, 55 г цукрової пудри, 1 щіпка столової солі, 1 ст. ложка настоянки з квітів апельсина

- | У миску налийте воду й покладіть подрібнені пекарські дріжджі. Залиште відпочивати на 5 хвилин.
- | У чашу блендера покладіть пшеничне борошно грубого помелу, муку, дріжджі, цукор і сіль. Натисніть кнопку Start Stop виберіть level 5 (рівень 5) ; установіть час 30 secs (30 секунд) і натисніть кнопку Start Stop.
- | Додайте розведені пекарські дріжджі й настоянку з квітів апельсина, виберіть програму і натисніть кнопку Start Stop. Змішайте інгредієнти за допомогою товкачика, якщо потрібно.
- | Тісто покладіть у миску, накройте вологою тканиною й залиште підніматися на 30 хвилин.
- | Нагрійте невелику сковороду, змащену маслом. Налийте в сковороду невеликий ківш тіста й смажте млинці, не перевертуючи їх. Повторюйте цей крок, доки не закінчиться тісто.

Порада: подавайте ці млинці разом із медом і мигдалевими пелюстками.





ПИРІГ ІЗ МИГДАЛЕВИМ МОЛОКОМ І ГРЕЦЬКИМИ ГОРІХАМИ

Кількість ПОРЦІЙ 4 - ЧАС ПРИГОТУВАННЯ 30 ХВИЛИН

200 г горіхів кеш'ю, 100 мл мигдального молока, 2 ст. ложки лимонного соку, 3 ст. ложки кленового сиропу, 1 ч. ложка кориці, $\frac{1}{2}$ ч. ложки ванільного екстракту. Для бісквітної основи: 70 г горіхів пекан, 10 великих фініків, 1 щіпка солі, 100 мл кленового сиропу

- 1 | Залиште горіхи кеш'ю в мисці з водою на 8 годин, а потім вилийте воду.
 - 2 | Покладіть горіхи пекан, фініки без кістки, сіль і кленовий сироп у чашу блендера, виберіть програму і натисніть кнопку Start. Змішайте інгредієнти за допомогою товкачика, якщо потрібно.
 - 3 | Зробіть форми для кексів із харчової пілвки і розподіліть суміш по цих формах. Притисніть суміш донизу і покладіть кекси в холодильник на 30 хвилин.
 - 4 | Покладіть кеш'ю в чашу блендера, натисніть кнопку і втримуйте кілька секунд, очищаючи стінки чаші за допомогою товкачика.
 - 5 | Додайте мигдальне молоко, лимонний сік, кленовий сироп, корицю і ваніль. Виберіть програму і натисніть кнопку Stop.
 - 6 | Налийте суміш у форми поверх основи, а потім покладіть у морозильну камеру на 4 години.
 - 7 | За 20 хвилин перед подачею до столу вийміть кекси з морозильної камери і розкладіть по тарілках. Подавайте разом із грецькими горіхами або кленовим сиропом.
- Порада:** горіхи пекан можна замінити на грецькі горіхи і кленовий сироп із медом.



Соус ТАРТАР ІЗ БУРЯКОМ, ЛАБНЕ, ФІСТАШКАМИ Й СУМІШШЮ СПЕЦІЙ ДУККА

Кількість ПОРЦІЙ 4 - ЧАС ПРИГОТУВАННЯ 10 ХВИЛИН

300 г грецького йогурту, 1 щіпка солі *fleur de sel*, 800 г сирого буряка, 100 г подрібнених фісташок, 1 ст. ложка насіння фенхелю, 1 ст. ложка насіння кмину, 1 ст. ложка насіння коріандру, 2 ст. ложки насіння кунжуту, 1 ч. ложка солі *fleur de sel*, 1 невеликий пучок кропу, 3 ст. ложки оливкової олії, сік 1 лимона, сіль і перець

- 1 | Приготування лабне: напередодні змішайте йогурт із сіллю *fleur de sel*, помістіть суміш у сито й накрійте мусліновою тканиною. Покладіть сито на миску, зв'яжіть краї тканини разом, щоб утворилася кулька, і охолоджуйте принаймні 24 години (якщо ви хочете отримати сир компактнішого розміру, охолоджуйте суміш протягом 48 годин). Після цього вийміть лабне з муслінової тканини й покладіть до маленької миски. Додайте краплю оливкової олії. Залиште на деякий час.
- 2 | Розігрійте духовку до 180 °C. Помістіть буряк у жаростійкий посуд і готуйте 40 хвилин.
- 3 | Приготування суміші спецій дукка: змішайте подрібнені фісташки й насіння та підсмажте суміш на дуже гарячій сковороді протягом декількох хвилин.

4 | Після того як вони охолонуть, очистьте буряк від шкірки. Покладіть буряк у чашу блендера та додайте кріп, оливкову олію і лимонний сік. Закрійте кришку й натисніть кнопку , змішууючи з перервами протягом кількох секунд, щоб отримати дрібно нарізану суміш.

5 | Подавайте буряк разом із лабне, посыпав страву спеціями дукка й прикрасивши кількома гілочками кропу.

Чи відомо вам?

Дукка – це традиційна суміш спецій і насіння, яку використовують у кухнях країн Середнього Сходу. Цю суміш можна використовувати як приправу до салатів або овочів. Крім того, вона чудово підкреслює смак птиці й білої риби.





1
1 ложка арахісової пасты

ПЕСТО З НАСТУРЦІЮ Й ФІСТАШКАМИ

Кількість порцій 4 -
Час приготування 5 хвилин

6 бананів, 6 ч. ложок какао-порошку, 3 ст. ложки арахісової пасти, кілька подрібнених плодів арахісу

- | Напередодні покладіть банани вздовж і покладіть їх до морозильної камери.
- | Наступного дня покладіть банани в чашу блендера разом із какао-порошком і арахісовою пастою. Виберіть програму а потім натисніть кнопку Start. Змішайте інгредієнти за допомогою товкача, якщо потрібно.
- | Після завершення програми відкрийте кришку, покладіть морозиво в чашки або в маленькі келихи, додайте трохи подрібненого арахісу й відразу подавайте до столу.

Порада: якщо вам не подобається арахісова паста, замініть її мигдалевим маслом або тахіні.

1
1 ложка арахісової пасты

ЙОГУРТ ІЗ ЗАМОРОЖЕНОЮ ВИШНЕЮ

Кількість порцій 4 -
Час приготування 5 хвилин

300 г вишні без кісточок, 125 г грецького йогурту, 2 ст. ложки меду

- | Напередодні покладіть вишню без кісточок у морозильну камеру.
- | У чашу блендера покладіть вишню, грецький йогурт і мед. Виберіть програму а потім натисніть кнопку Start. Змішайте інгредієнти за допомогою товкача, якщо потрібно.
- | Після завершення програми відкрийте кришку, покладіть суміш у чашки й подавайте відразу.

Порада: цей рецепт можна змінити відповідно до будь-яких уподобань. Спробуйте інші фрукти відповідно до сезону чи до власних смаків!



1
1 ст. ложка сиропу агави

Молочний коктейль із малиною й мигдалем

Кількість порцій 4 -
Час приготування 10 хвилин

200 г замороженої малини, 1 банан, 50 сантилітрів мигдалевого молока, 4 ст. ложки сиропу агави, 5 кубиків льоду

100 г замороженої малини, $\frac{1}{2}$ банана, 25 сантилітрів мигдалевого молока, 2 ст. ложки сиропу агави, 3 кубики льоду

- | Очистьте банан від шкірки й поріжте.
- | Покладіть заморожену малину, шматочки банана, мигдалеве молоко, сироп агави й кубики льоду в чашу блендера або в переносну пляшку.
- | Виберіть програму а потім натисніть кнопку Start.
- | Після завершення програми розливіть молочний коктейль у 4 келихи.
- | Пийте коктейль відразу після приготування.

Порада: щоб зробити коктейль густішим, замініть банан на 2 ст. ложки арахісової пасти.

1
1 ст. ложка сиропу агави

ВАНИЛЬНИЙ СМУЗІ З МАЛИНОЮ Й КОКОСОМ

Кількість порцій 4 -
Час приготування 10 хвилин

1 свіжий кокос, 1 банан, 125 г малини, 1 ч. ложка соку лайма, 1 ст. ложка сиропу агави, 1 паличка ванілі

$\frac{1}{2}$ свіжого кокоса, $\frac{1}{2}$ банана, 65 г малини, 1 крапля соку лайма, 1 ч. ложка сиропу агави, $\frac{1}{2}$ палички ванілі

- | Відкрийте кокос і вилийте сік в ємність (близько 100 мл). Долийте воду, щоб на виході отримати 250 мл рідини. Вийміть 100 г свіжої м'якоті, видавивши шкірку. Поламайте паличку ванілі навпіл і видаліть насіння.
- | Зніміть шкурку з банана й поріжте його на шматочки.
- | У чашу блендера додайте м'якоть кокоса й сік, увімкніть програму а потім натисніть кнопку Stop.
- | Додайте малину, банан, насіння ванілі, лимонний сік і сироп агави.
- | Виберіть програму а потім натисніть кнопку Start. Подавати відразу.

Порада: м'якоть кокоса можна замінити 250 мл кокосового молока.





1

Молочний коктейль із шоколадом, фініками й бергамотом

Кількість порцій 4 -
Час приготування 10 хвилин

400 мл рисового молока, 300 г шоколадного морозива, 2 краплі ефірної олії бергамота, 1 банан, 3 фініки, 3 кубики льоду

200 мл рисового молока, 150 г шоколадного морозива, 1 крапля ефірної олії бергамота, ½ банана, 1 великий фінік, 2 кубики льоду

- 1 | Очистіть банан від шкірки й поріжте. Вийміть кісточки з фініків.
- 2 | Покладіть банан, шоколадне морозиво й кубики льоду в чашу блендера.
- 3 | Додайте банан і фініки.
- 4 | Налийте рисове молоко й ефірну олію бергамоту.
- 5 | Виберіть програму а потім натисніть кнопку Start/Stop. Подавайте у великих келихах.

Ефірна олія бергамота має заспокійливі властивості й добре впливає на травлення. Вона не є обов'язковим інгредієнтом цього рецепту, але може додати пікантні цитрусові нотки до шоколаду.



2

Двошарове морозиво з динею й малиною

Кількість порцій 4 -
Час приготування 20 хвилин

1 велика диня, сік 1 лимона, 250 г малини, 2 ст. ложки рідкого меду, формочки для морозива, дерев'яні палички

- 1 | Зніміть шкірку з дині й видаліть насіння. М'якоть наріжте кубиками й покладіть у чашу блендера. Додайте лимонний сік. Виберіть програму , а потім натисніть кнопку Start/Stop. Після завершення програми відкрийте кришку й вилийте суміш у миску.
- 2 | Повторіть ці дії з малиною й рідким медом.
- 3 | Додайте суміш у формочки, чергуючи шари лимонного пюре із шарами малинового пюре.
- 4 | Покладіть дерев'яну паличку в центр кожного морозива й залиште формочки в морозильній камері на ніч.

Порада: щоб швидше дістати морозиво з формочек, тримайте його під теплою водою протягом кількох секунд.



2

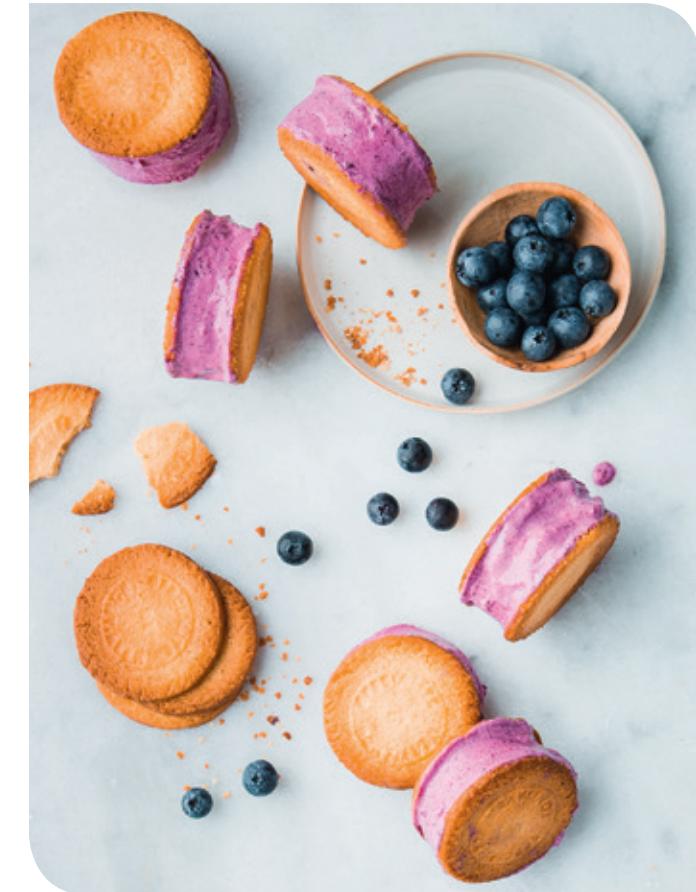
Кекси з малиною й насінням

Кількість порцій 4 -
Час приготування 20 хвилин

80 г розтопленого вершкового масла, 75 г коричневого цукру, 150 г цукрової пудри, 200 г борошна, 150 г меленого мигдалю, 1 пакетик розпушувача, 200 мл ферментованого молока, 2 яйця, 120 г очищеної полуниці, 40 г суміші насіння (кедрові горіхи, лляне, кунжутне, макове тощо).

- 1 | Розігрійте духовку до 200 °C.
- 2 | Зніміть хвостики з полуниці й промийте її в прісній воді.
- 3 | Покладіть усі інгредієнти, окрім полуниці й насіння, у чашу блендера. Виберіть програму а потім натисніть кнопку Start/Stop. Змішайте інгредієнти за допомогою товкача, якщо потрібно.
- 4 | Після завершення програми відкрийте кришку, додайте полуницю й змішуйте з перервами протягом кількох секунд за допомогою функції , яка дає змогу швидко приготувати суміш.
- 5 | Розкладіть суміш по формах для кексів, притрусьте сумішшю насіння й запікайте близько 20 хвилин.

**Порада: щоб зробити кекси однакового розміру, заповніть форми лише на ¾.
Не хвилюйтесь, після запікання кекси стануть більшими!**



2

Сендвіч із морозивом із додаванням чорници

Кількість порцій 4 -
Час приготування 10 хвилин

540 г грецького йогурту, 210 г замороженої чорници, 2 ст. ложки рідкого меду, 24 шт. бретонського печива

- 1 | Напередодні налийте йогурт у форму для льоду й залиште на ніч у морозильній камері.
- 2 | Наступного дня покладіть кубики замороженого йогурту, заморожену чорницю й рідкий мед у чашу блендера.
- 3 | Виберіть програму , натисніть кнопку Start/Stop, змішайте інгредієнти за допомогою товкача, якщо буде потрібно.
- 4 | Після завершення програми відкрийте кришку, покладіть кульку морозива між двома штуками бретонського печива й акуратно стисніть його, щоб розчавити морозиво.

Порада: після змішування можна додати кілька чорниць.



МАРМУРОВИЙ ПІРІГ ІЗ ШОКОЛАДНОЮ ПАСТОЮ Й ВАНІЛЛЮ

Кількість порцій 4 -
Час приготування 25 хвилин

100 г розм'якшеного вершкового масла, 150 г цукрової пудри, 3 яйця, 40 г молока, 170 г борошна, 2 ч. ложки розпушувача, 1 паличка ванілі, 100 г шоколадної пасті

- | Розігрійте духовку до 200 °C.
- | Додайте в чашу блендера розм'якшене вершкове масло і цукор, натисніть кнопку **Start**, виберіть level 6 (рівень 6), натисніть кнопку **Stop**; установіть час 30 secs (30 секунд) і натисніть кнопку **Start**. Додайте яйця і молоко, а потім змішуйте ще 30 секунд на швидкості 6 (**SPEED 6**).
- | Додайте борошно і розпушувач, виберіть програму і натисніть кнопку **Stop**. Змішайте інгредієнти за допомогою товкача, якщо потрібно. Після завершення програми відкрийте кришку і вилийте суміш у 2 миски.
- | У першу миску покладіть насіння ванілі і перемішайте. У другу миску додайте шоколадну пасту і перемішайте.
- | Змастіть олією форму для випікання, а потім заповніть її на $\frac{2}{3}$, додаючи шари тіста по черзі.
- | Випікати 10 хвилин, потім зменште температуру до 180 °C і продовжуйте випікати протягом 35 хвилин.
- | Перед тим як виймати піріг, зачекайте, доки він повністю охолоне.



ПОЖИВНІ БАТОНЧИКИ

Кількість порцій 4 -
Час приготування 10 хвилин

260 г вівсяних пластівців, 90 г розм'якшеного вершкового масла, 80 г кокосової олії, 60 г ягід годжі, 10 г полуниці сухої заморозки, 70 г журавлини, 3 ст. ложки кленового сиропу

- | Розігрійте духовку до 180 °C. Покладіть у прямокутну форму пергамент для випікання.
- | Покладіть у чашу блендера розм'якшене вершкове масло, кокосову олію, вівсяні пластівці, журавлину та ягоди годжі. Додайте кленовий сироп. Виберіть програму **Bake**, а потім натисніть кнопку **Start**. Під час виконання програми безперервно перемішуйте суміш у чаші за допомогою товкача.
- | Після завершення програми відкрийте кришку, швидко перемішайте суміш за допомогою товкача протягом кількох секунд, а потім вилийте суміш на пергамент для випікання. Посипте подрібненою полуницею сухої заморозки й щільно притисніть її шаром суміші товщиною близько 1 см.
- | Запікайте близько 20 хвилин, доки суміш не набуде коричневого кольору.
- | Після охолодження поставте форму в холодильник на 1 годину. Поріжте на смужки і подавайте до столу.

Порада: додавайте подрібнені грецькі горіхи й полуницю одночасно.



БЕЗАЛКОГОЛЬНА ПІНА КОЛАДА

Кількість порцій 4 -
Час приготування 10 хвилин

150 мл кокосового молока, 300 мл ананасового соку, 1 невеликий ананас сорту «Вікторія», 40 мл патоки з тростинного цукру, десяток кубиків льоду

- | Підгответе ананас, а потім поріжте на шматочки.
- | Покладіть усі інгредієнти в чашу блендера.
- | Виберіть програму **Smoothie**, а потім натисніть кнопку **Start**. Після завершення програми відкрийте кришку й розливіте піна коладу по келихах.
- | Подавати відразу.

Порада: подавайте в келихах для вина, прикрасивши шматочками ананасу.



МОЛОЧНИЙ КОКТЕЙЛЬ ІЗ МАНГО, МАРАКУЄЮ Й КОКОСОМ

Кількість порцій 4 -
Час приготування 10 хвилин

1 манго, 200 г сорбету з манго, 250 мл кокосового соку, 1 см калгану (або імбири), 2 маракуї, 4 кубики льоду

Половина манго, 100 г сорбету з манго, 120 мл кокосового соку, 1 маленький шматочок калгану (або імбири), 1 маракуя, 2 кубики льоду

- | Очистьте від шкірки манго і поріжте м'якоть кубиками. Очистьте калган від шкірки і поріжте.
- | Покладіть манго, сорбет, калган і кубики льоду в чашу блендера або в переносну пляшку. Залийте кокосовим соком.
- | Виберіть програму **Smoothie**, а потім натисніть кнопку **Start**. Розріжте маракую навпіл. Розливіте молочний коктейль по келихах і прикрасьте половинкою маракуї.

Порада: Кокосовий сік можна замінити на сік алое.



ПЕСТО З НАСТУРЦІЮ Й ФІСТАШКАМИ

Кількість порцій 4 -
Час приготування 10 хвилин

60 г пармезану, 50 г настурції, 50 г фісташок,
40 г кедрових горіхів, 120 мл оливкової олії

- | Поріжте пармезан маленькими шматочками. Промийте настурцію в прісній воді.
- | Покладіть пармезан, настурцію, фісташки, кедрові горіхи й оливкову олію в чашу блендера. Виберіть програму і натисніть кнопку Start. Після завершення програми відкрийте кришку й вилийте песто в контейнер.

Порада: Подавайте це песто разом зі спагеті або в якості приправи для салату з моцарелли й помідорів.



ЛАССІ З МАЛИНОЮ Й ТРОЯНДОВОЮ ВОДОЮ

Кількість порцій 4 -
Час приготування 5 хвилин

450 г малини, 6 ст. ложок цукрової пудри, $\frac{1}{2}$ ст. ложки трояндової води, $\frac{1}{2}$ ч. ложки меленого імбиру, 600 г грецького йогурту, десяток кубиків льоду



225 г малини, 3 ст. ложки цукрової пудри, 1 ст. ложка трояндової води, щіпка меленого імбиру, 300 г грецького йогурту, 4 кубики льоду

- | Покладіть малину в чашу блендера й додайте цукор, трояндову воду та імбир. Залиште на 15 хвилин.
- | Додайте грецький йогурт і кубики льоду, виберіть програму і натисніть кнопку Stop. Після завершення програми відкрийте кришку й розливіте лассі по келихах. Подавати відразу.

Порада: до інгредієнтів цього рецепту також можна додати манго або полуницю.



КОКТЕЙЛЬ ІЗ ЧЕРВОНИМИ ЯГОДАМИ Й ФІАЛКАМИ

Кількість порцій 4 -
Час приготування 10 хвилин

200 г суміші червоних ягід, четверть цитруна (або половини лайма), 8 кубиків льоду, 500 мл лимонаду, кілька квітів фіалки

- | Зніміть цедру із цитруна й видавіть сік. Вимийте червоні ягоди.

Додайте в чашу блендера цедру, сік цитруна й червоні ягоди. Додайте кубики льоду. Виберіть програму Stop, а потім натисніть кнопку Start.

- | Розливіте коктейль по келихах і залийте лимонадом. Прикрасьте квіткою фіалки й одразу подавайте до столу

Порада: Щоб коктейль був кориснішим, замініть лимонад на воду.



Соус із ЧЕРВОНОЇ ЧЕЧЕВИЦІ

Кількість порцій 4 -
Час приготування 15 хвилин

200 г червоної сочевиці, 1 зубчик часнику, сік 1 лимона, 2 ст. ложки тахіні, 30 г горіхів кеш'ю, 40 мл оливкової олії, сіль і перець

- | Варіть червону сочевицю в підсоленій воді у великій каструлі протягом 20 хвилин. Злийте воду і залиште її охолоджуватись.
- | У чашу блендера покладіть сочевицю, очищений часник, лимонний сік, тахіні, горіхи кеш'ю й оливкову олію. Додайте сіль і перець.
- | Виберіть програму Stop. Після завершення програми відкрийте кришку й вилийте соус у миску.
- | Подавайте разом із подрібненими горіхами кеш'ю й свіжими травами.

Порада: Щоб зробити соус гострішим, перед змішуванням додайте щіпку еспелетського перцю.



2 |

ГУАКАМОЛЕ ІЗ ЧЕРВОНОЮ ЦИБУЛЕЮ

Кількість порцій 4 -
Час приготування 10 хвилин

3 дуже стиглі авокадо, ½ червоної цибулі, сік 1 лайма, 1 помідор, 1 ст. ложка оливкової олії, ½ столової ложки порошку кміну, кілька крапель соусу Tabasco®, кілька гілок коріандру, сіль і перець

- | Цибулю очистіть й поріжте. Залиште на деякий час.
- | Помідор очистіть від шкірки й видаліть насіння.
- | Розріжте авокадо навпіл і вийміть м'якоть маленькою ложкою. Покладіть у чашу блендера.
- | Додайте помідор, лимонний сік, оливкову олію, кмін і соус Tabasco®. Додайте сіль і перець, натисніть кнопку виберіть level H (maximum) (рівень H (максимальний)) і натисніть кнопку ; установіть час 30 secs (30 секунд) і натисніть кнопку . Змішайте інгредієнти за допомогою товкача.
- | У миску покладіть гуакамоле й нарізану цибулю.
- | Посипте нарізаним коріандром і подавайте до столу.

Порада: Перед подачею до столу додайте перець і помідори черрі, нарізані маленькими кубиками.



3 |

ХУМУС ІЗ НУТОМ І БУРЯКОМ

Кількість порцій 4 -
Час приготування 15 хвилин

250 г консервованого нуту, 1 варений буряк, 1 зубчик часнику, 1 ст. ложка тахіні, 2 ст. ложки лимонного соку, 3 ст. ложки оливкової олії, 50 мл води, 1 велика щіпка паприки, кілька насінь соняшника, сіль і перець

- | Часник очистіть й розріжте навпіл. Видаліть серцевину. Буряк очистіть від шкірки й поріжте. Нут промийте й процідіть.
- | У чашу блендера покладіть нут, буряк, часник, тахіні, лимонний сік і паприку. Додайте сіль, перець і оливкову олію.
- | Натисніть кнопку установіть level 2 (рівень 2), натисніть кнопку установіть час 1 min(1 хвилина) і натисніть кнопку поступово додавайте воду через кришку й перемішуйте за допомогою товкача.
- | Покладіть хумус у миску й посипте насінням соняшника.

Порада: зернову гірчицю можна замінити паприкою.



4 |

ТИРОКАФТЕРІ ІЗ СИРОМ ФЕТА Й ПЕРЦЕМ

Кількість порцій 4 -
Час приготування 15 хвилин

2 червоних перчини, 100 г сиру фета, 120 г грецького йогурту, 2 зубчики часнику, кілька гілок кропу, мелений перець, 1 ст. ложка кедрових горіхів, крапля оливкової олії

- | Розігрійте духовку до 220 °C.
- | Покладіть цілі перці на аркуш вощеного паперу й запікайте протягом 30 хвилин. Під час запікання не забудьте перевернути їх на другий бік (м'якоть перців має повністю потемніти).
- | Вийміть перець із духовки, покладіть у мішок для заморожування й залиште охолоджуватися, перш ніж вийняти м'якоть і насіння.
- | Покладіть у чашу блендера перці, сир фета, йогurt, часник і кріп. Виберіть програму , а потім натисніть кнопку . Після завершення програми відкрийте кришку, полійте соусом із перцю й перекладіть у миску.
- | Прикрасьте кедровими горіхами й краплею оливкової олії. Подавайте до столу разом із крекерами або хлібом піта.

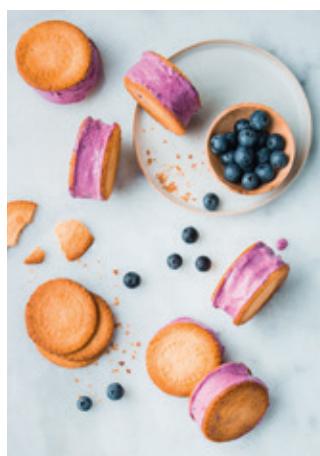
Порада: Порада: щоб додати страві більше свіжості, можна замінити кріп на свіжу м'яту.



Création culinaire / Culinary credits Studio Basilic
SEB DEVELOPPEMENT – 69130 Ecully – RCS 016 950 842 –
Tous droits réservés / All rights reserved

Achevé d'imprimer au 1er semestre 2020 / Printed in 1st semester 2020
Imprimé en Chine / Printed in China
Conçu et réalisé par / Designed and created by  CONTENT Factory

INFINYMIX+



Ref. 8020005070-01 - ISBN : 978-2-37247-104-6

Tefal
www.tefal.com