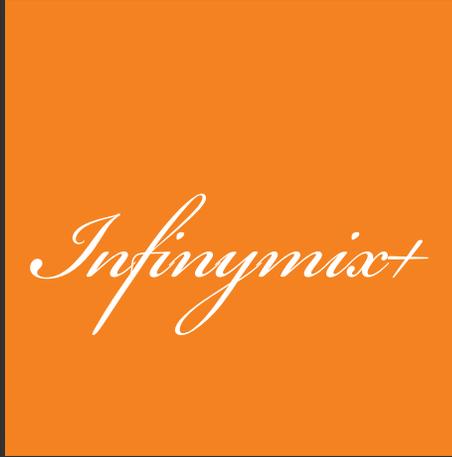
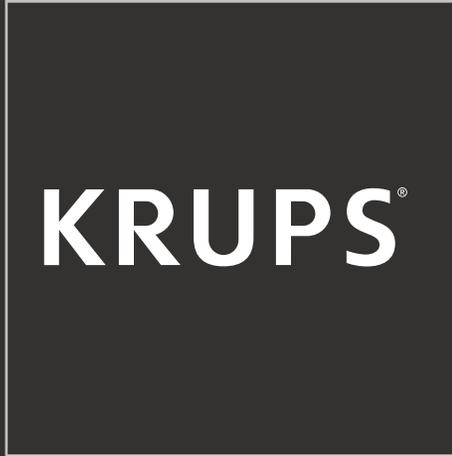


KRUPS

INFINYMIX+



INFINYMIX+



Partie 1 P. 04

10 recettes pour découvrir tout le potentiel de votre blender

Milkshake chocolat banane & noix de coco	p. 05
Ice coffee	p. 05
Smoothie Détox	p. 06
Crêpes à la farine de châtaigne	p. 06
Tartinable figues noisettes & chèvre	p. 07
Houmous vert épinards & menthe	p. 07
Gaspacho de tomates & cerises.....	p. 08
Sorbet à la mûre & mascarpone	p. 08
Rillettes de maquereaux aux graines de moutarde	p. 09
Boules énergétiques	p. 09

Partie 2 P. 10

40 recettes pour chaque instant gourmand

Lait de soja maison.....	p. 11
Milkshake cerises & lait de riz	p. 11
Lait de noix de cajou & noisette	p. 12
Galettes de sarrasin sans lactose	p. 12
Smoothie bicolore	p. 13
Pudding de chia	p. 13
Bol d'Açaï	p. 14
Pâte à tartiner noisette	p. 14
Dutch baby pancake aux myrtilles	p. 15
Bol d'Açaï, noix de coco & baies de Goji	p. 15
Cake à la banane & pépites de chocolat.....	p. 16
Smoothie mangue, graines de chia & lait d'avoine	p. 16
Soupe froide aux graines	p. 17
Pancakes butternut & farine de châtaigne	p. 17
Muffins au gorgonzola, miel & romarin	p. 18
Sorbet ananas, gingembre & sauge	p. 18
Baghrir à la fleur d'oranger (crêpes mille trous).....	p. 19
Truffes au chocolat	p. 19
Gâteau au lait d'amande & aux noix.....	p. 20
Tartare de betteraves, labneh & Dukkah pistaches	p. 21
Nice cream gourmande	p. 22
Yaourt glacé aux cerises.....	p. 22
Smoothie framboises, coco & vanille	p. 23
Milkshake aux framboises & amandes	p. 23
Milkshake chocolat, dates & bergamotte	p. 24
Esquimaux bicolores, melon & framboises	p. 24
Muffins aux fraises & aux graines	p. 25
Sandwich glacé aux myrtilles	p. 25
Barres énergétiques.....	p. 26
Cake marbré, pâte à tartiner & vanille	p. 26
Virgin Pina colada	p. 27
Milkshake Mangue, Passion & Coco	p. 27
Lassi framboises & eau de rose.....	p. 28
Pesto de cresson aux pistaches.....	p. 28

FRANÇAIS

Cocktail de fruits rouges & fleurs de violette	p. 29
Dip de lentilles corail	p. 29
Guacamole aux red onions	p. 30
Margarita, ananas & piment jalapeño	p. 30
Houmous de betterave & pois chiches	p. 31
Ktipiti	p. 31

DEUTSCH

Teil 1 P. 32

10 Rezepte, um das volle Potenzial Ihres Mixers auszuschöpfen

Schoko-bananen-kokos-milchshake	p. 33
Eiskaffee	p. 33
Detox - smoothie	p. 34
Kastanienmehl - crêpes	p. 34
Feigen - haselnuss - ziegenkäse - aufstrich	p. 35
Grüner hummus mit spinat und minze	p. 35
Gazpacho mit tomaten und kirschen	p. 36
Brombeer - mascarpone - sorbet	p. 36
Makrelen-rillettes mit senfkörnern	p. 37
Energiekugeln	p. 37

Teil 2 P. 38

40 Rezepte für jede Mahlzeit

Hausgemachte sojamilch	p. 39
Kirsch-reismilch-milchshake	p. 39
Cashew - haselnuss - milch	p. 40
Milchfreie buchweizen - pfannkuchen	p. 40
Zweifarbiger smoothie	p. 41
Himbeer-schoko - chia-pudding	p. 41
Acai-beeren - schale	p. 42
Haselnusssaufstrich	p. 42
Holländische mini - pfannkuchen mit blaubeeren	p. 43
Acai - beeren - schale mit kokos und gojibeeren	p. 43
Bananen - Chocolate - chip - kuchen	p. 44
Hafermilch - smoothie mit mango und chia-samen	p. 44
Kalte suppe mit kernen	p. 45
Butternusskürbis - kastanienmehl - pfannkuchen	p. 45
Muffins mit gorgonzola, honig und rosmarin	p. 46
Ananas - ingwer - salbei - sorbet	p. 46
Orangenblüten - baghrir	p. 47
Schokoladentrüffel	p. 47
Walnusskuchen mit mandelmilch	p. 48
Tartar mit roter bete, labaneh und pistazien - dukkah	p. 49
Schoko-bananen - eiscreme für genießer	p. 50
Gefrorener kirschjoghurt	p. 50

DEUTSCH

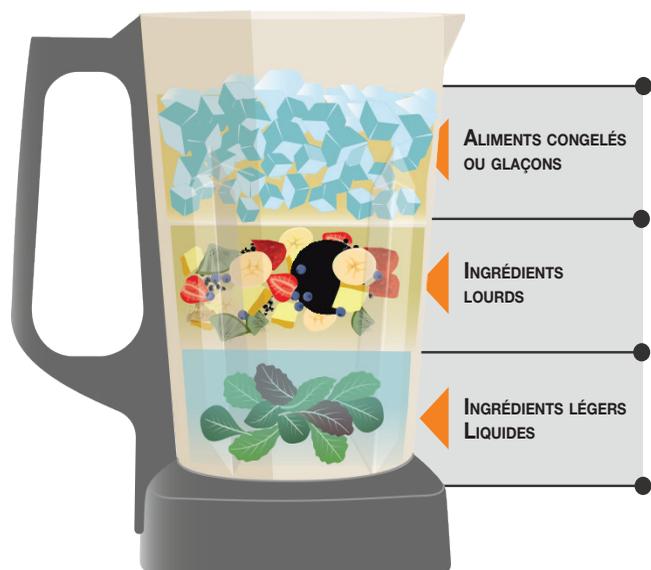
Himbeer - kokos - vanille - s`moothie	p. 51
Himbeer - mandel - milchshake	p. 51
Schoko-Dattel - Bergamotte - Milchshake	p. 52
Zweifarbige melonen - himbeer - stieleis	p. 52
Muffins mit himbeeren und kernen	p. 53
Blaubeer - Eiscreme - sandwich	p. 53
Energieriegel	p. 54
Vanille - marmorkuchen mit schokoladenaufstrich	p. 54
Alkoholfreie Piña Colada	p. 55
Mango - maracuja - kokos-milchshake	p. 55
Himbeer - rosenwasser - lassi	p. 56
Brunnenkresse - pistazien - pesto	p. 56
Cocktail mit roten beeren und veilchenblüten	p. 57
Rote - Linsen -Dip	p. 57
Guacamole mit roten zwiebeln	p. 58
Margarita mit jalapeño und ananas	p. 58
Hummus mit roter bete und kichererbsen	p. 59
Feta-tirokafteri mit paprika	p. 59

Partie 1 - Pour commencer

10 recettes pour découvrir tout le potentiel de votre blender

- > Infinymix+ est bien plus qu'un mixeur à smoothies, il deviendra *le partenaire idéal* pour des habitudes saines et savoureuses.
- > Son moteur haute vitesse combiné à la *technologie de lames Powelix Life* vous permettront de créer une large variété de recettes du smoothie jusqu'au dessert.

- > Démarrez votre expérience avec ces 10 premières étapes, 10 premiers jours, 10 premières recettes pour vous familiariser avec Infinymix+.
- > Suivez le guide, vous êtes sur le point de découvrir tout le potentiel de votre blender !



Astuces

- > Pour obtenir des résultats parfaits, mettez toujours les ingrédients les plus légers en premier, ensuite ajoutez les ingrédients les plus lourds et terminez avec les ingrédients congelés ou les glaçons.
- > Ne dépassez pas le niveau max. indiqué.
- > Pour les préparations épaisses, mélangez en utilisant le pilon fourni.
- > Pour une texture plus lisse, ajustez la vitesse et ajoutez du liquide en cours de fonctionnement d'Infinymix+ jusqu'à obtenir la texture désirée.

Légende

> PROGRAMMES AUTOMATIQUES



> RÉGLAGES MANUELS



> NIVEAUX D'EXPÉRIENCE



Milkshake Chocolat Banane & Noix de coco

4 PERSONNES – PRÉPARATION 5 MIN.

2 bananes - 40 cl de lait de coco - 4 boules de glace au chocolat

- 1 | Pelez les bananes et coupez-les en morceaux.
- 2 | Placez l'ensemble des ingrédients dans le bol du blender, fermez le couvercle sécurisé et sélectionnez le programme puis appuyez sur le bouton .
- 3 | A la fin du programme, ouvrez le couvercle et servez immédiatement dans des verres, avec des pailles.

Astuce : Pour un résultat encore plus givré, utilisez des morceaux de bananes que vous aurez préalablement placés au congélateur.



Ice coffee

6 PERSONNES – PRÉPARATION 5 MIN.

30 cl de lait d'amandes - 6 espressos - 2 c. à s. de caramel au beurre salé - Une quinzaine de glaçons

- 1 | Placez le lait d'amandes, les espressos et le caramel au beurre salé dans le bol du blender, fermez le couvercle, sélectionnez le programme puis appuyez sur le bouton .
- 2 | A la fin du programme, ouvrez le couvercle, répartissez la préparation dans 6 grands verres et ajoutez des glaçons. Dégustez aussitôt !

Envie d'ailleurs ? Remplacez le caramel beurre salé par du miel et ajoutez quelques gouttes de fleur d'oranger à votre ice coffee !





Smoothie Détox

6 PERSONNES - PRÉPARATION 5 MIN.

2 feuilles de chou kale - 2 petites betteraves crues (environ 250 g) - 2 branches de céleri (environ 80 g) - 50 cl de jus d'orange - 2 c. à s. de jus de citron - 2 bananes - 2 c. à s. de sirop d'agave

- 1 | Retirez les tiges centrales des feuilles de chou, puis émincez-les. Emincez les branches de céleri. Pelez et coupez les betteraves en dés. Pelez les bananes et coupez-les la en rondelles.
- 2 | Dans le bol du blender, versez le jus d'orange, le jus de citron, le sirop d'agave, mettez le chou, la betterave, le céleri et la banane. Fermez le couvercle.
- 3 | Sélectionnez le programme et appuyez sur le bouton . A la fin du programme, retirez le couvercle et servez directement.

Voici une recette pleine de vitamines, de bons nutriments et antioxydante, idéale au petit déjeuner !



Crêpes à la farine de châtaigne

4 PERSONNES - PRÉPARATION 5 MIN.

250 g de farine de blé - 50 g de farine de châtaigne - 100 g de sucre - 4 œufs - 90 g de beurre fondu - 1 gousse de vanille - 60 cl de lait tiède

- 1 | Placez la farine dans le bol du blender. Ajoutez le sucre, les œufs, le beurre fondu, les graines de vanille et le lait. Fermez le couvercle, sélectionnez le programme puis appuyez sur le bouton . Mélangez la préparation en vous aidant du pilon si besoin.
- 2 | A la fin du programme, ouvrez le couvercle et laissez la pâte reposer une quinzaine de min.
- 3 | Faites chauffer une poêle antiadhésive, ajoutez une noisette de beurre, versez une louche de pâte, répartissez-la dans la poêle en la faisant tourner puis faites cuire une à deux min. avant de retourner la crêpe. Répétez l'opération. Servez avec une pâte à tartiner maison, une confiture ou simplement du sucre !

Astuce : Le secret d'une bonne pâte à crêpes ? Du repos.



Tartinable figues noisettes & chèvre

4 PERSONNES - PRÉPARATION 5 MIN.

140 g de figues sèches - 300 g de chèvre frais - 100 g de yaourt grec - 1 filet d'huile d'olive - 20 g de noisettes concassées - Sel & poivre

- 1 | Placez les figues, le chèvre frais, le yaourt et l'huile d'olive dans le bol du blender. Fermez le couvercle, sélectionnez le programme puis appuyez sur le bouton . Mélangez la préparation en vous aidant du pilon si besoin.
- 2 | A la fin du programme, ouvrez le couvercle et disposez la préparation dans un petit bol.
- 3 | Décorez de noisettes concassées.

Astuce : Servez avec des crackers et des crudités.



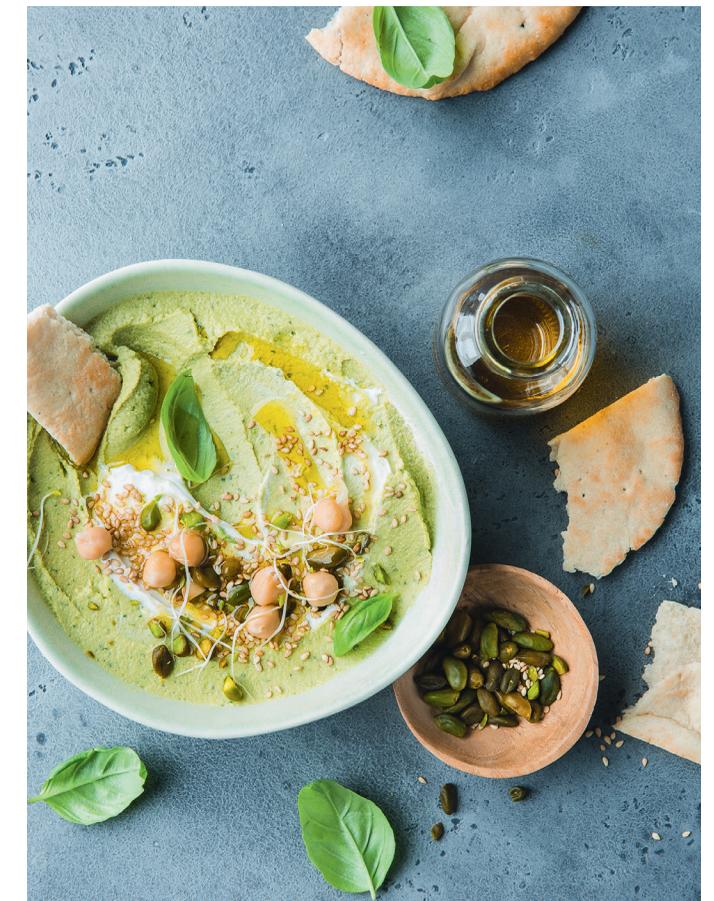
Houmous vert épinards & menthe

4 PERSONNES - PRÉPARATION 10 MIN.

500 g de pois chiches - 40 g de jeunes pousses d'épinards - 1/2 botte de menthe fraîche - Le jus d'un citron - 3 c. à s. de tahini - 3 cl d'huile d'olive - 1 pincée de sel - 1 c. à s. de graines de sésame

- 1 | Rincez les jeunes pousses d'épinards à l'eau claire. Effeuillez la menthe.
- 2 | Placez les pois chiches dans le bol du blender, ajoutez les jeunes pousses d'épinards, la menthe, le jus de citron, le tahini, l'huile d'olive et le sel.
- 3 | Sélectionnez le programme puis appuyez sur le bouton . Mélangez la préparation en vous aidant du pilon si besoin.
- 4 | A la fin du programme, ouvrez le couvercle et placez le houmous dans un bol. Décorez de graines de sésame et d'herbes fraîches. Placez au frais jusqu'au moment de servir.

Astuce : Accompagnez cette recette de crudités à dipser et de crackers.





Gaspacho de tomates & cerises

4 PERSONNES – PREPARATION 15 MIN.

1 kg de tomates - 200 g de cerises - 2 grandes tranches de pain - 1 c. à s. de cassonade - 1 pincée de piment d'Espelette - Quelques feuilles de basilic - 2 cl d'huile d'olive - 3 c. à s. de vinaigre de Xérès - Sel & poivre

- 1 | Coupez les tomates en morceaux.
- 2 | Dans un saladier, placez les morceaux de tomates, les cerises dénoyautées, le pain coupé en morceaux et la cassonade. Assaisonnez de sel, de poivre et d'une pincée de piment d'Espelette puis ajoutez l'huile d'olive et le vinaigre de Xérès. Placez au frais au moins deux heures afin que les saveurs se mélangent.
- 3 | Placez la préparation dans le bol du blender, fermez le couvercle, sélectionnez le programme puis appuyez sur le bouton . A la fin du programme, ouvrez le couvercle et servez bien frais accompagné de dés de courgettes, de morceaux de cerises et de basilic frais.

Astuce : Pour cette recette, utilisez des tomates cœur de bœuf bien charnues.



Rillettes de maquereaux aux graines de moutarde

4 PERSONNES – PREPARATION 10 MIN.

2 boîtes de maquereaux au naturel - 60 g de mascarpone - 1 échalote - 1 c. à s. de graines de moutarde - 1 c. à c. de jus de citron - 2 c. à s. d'huile de colza - 5 baies roses - Quelques brins de ciboulette - Sel & poivre

- 1 | Ouvrez les boîtes de maquereaux et égouttez-les. Pelez l'échalote et émincez-la.
- 2 | Dans le bol du blender, mettez le mascarpone avec les graines de moutarde, le jus de citron, l'huile et les baies roses. Salez et poivrez, appuyez sur le bouton , réglez sur le **niveau 3** puis appuyez sur le bouton ; réglez sur **15 sec.** et appuyez sur le bouton . Mélangez la préparation en vous aidant du pilon.
- 3 | Ajoutez les filets de maquereaux émiettés et l'échalote et appuyez sur le bouton , réglez sur le **niveau 1** puis appuyez sur le bouton ; réglez sur **1 min** et appuyez sur le bouton . Mélangez la préparation en vous aidant du pilon.
- 4 | Réservez les rillettes et servez avec un peu de ciboulette ciselée.

Astuce : Pour un résultat plus crémeux, ajoutez une grosse c. à s. de mascarpone. Remplacez les maquereaux par des sardines. Tartinez sur des crackers aux graines.



Sorbet à la mûre & mascarpone

4 PERSONNES – PREPARATION 10 MIN.

300 g de mûres fraîches ou surgelées - 50 g de cassonade - 2 c. à s. de miel - 100 g de mascarpone

- 1 | Placez les mûres fraîches au congélateur au moins 8 heures.
- 2 | Au bout de ce temps, dans le bol du blender, mettez les mûres congelées puis sélectionnez le programme et appuyez sur le bouton .
- 3 | A la fin du programme, ajoutez la cassonade, le miel et le mascarpone. Sélectionnez le programme puis appuyez sur le bouton jusqu'à l'obtention d'une texture onctueuse. Mélangez en vous aidant du pilon.
- 4 | Réservez au frais pendant 30 min. avant de servir.

Astuce : Pour une saveur plus intense, choisissez un miel de montagne.



Boules énergétiques

4 PERSONNES – PREPARATION 30 MIN.

10 grosses dattes - 100 g de noix décortiquées - 1 c. à s. de baies de goji - 1 c. à s. d'huile de coco - 1 c. à s. de noix de coco - 1 c. à c. de pollen d'abeille - 2 c. à s. de graines germées - Graines de sésame et noix de coco râpée

- 1 | Faites tremper les noix dans un bol d'eau froide pendant 8 heures puis séchez-les.
- 2 | Dénoyautez les dattes. Mettez les dattes, les noix, les baies de goji, l'huile de coco, la noix de coco, le pollen et les graines germées dans le bol et appuyez sur le bouton pendant quelques sec. Mélangez en vous aidant du pilon de façon à obtenir une pâte avec des petits morceaux.
- 3 | Prélevez une cuillère à café de la préparation et formez des boules (pour éviter que la préparation colle aux mains, trempez-les dans de l'eau chaude).
- 4 | Roulez les boules dans la noix de coco râpée ou dans les graines de sésame.

Astuce : Vous pouvez remplacer les noix par des arachides ou des noisettes.



Partie 2 - Inspiration Culinaire au Quotidien

40 Recettes saines et savoureuses pour chaque Instant

- > Prolongez votre expérience, laissez vous inspirer ! Dans cette section, nous vous proposons 40 nouvelles recettes saines et savoureuses, avec des dizaines d'idées et d'astuces pour développer vos talents et vous aider à créer de nouvelles saveurs !
- > Toutes les recettes sont organisées par instant gourmand : petit déjeuner, brunch, goûter, apéritif.



Petit déjeuner

Lait de soja maison	p. 11
Milkshake cerises & lait de riz	p. 11
Lait de noix de cajou & noisette	p. 12
Galettes de sarrasin sans lactose	p. 12
Smoothie bicolore	p. 13
Pudding de chia	p. 13
Bol d'Açaï	p. 14
Pâte à tartiner noisette	p. 14
Dutch baby pancake aux myrtilles	p. 15
Bol d'Açaï, noix de coco & baies de Goji	p. 15



Goûter

Nice cream gourmande	p. 22
Yaourt glacé aux cerises	p. 22
Smoothie framboises, coco & vanille	p. 23
Milkshake aux framboises & amandes	p. 23
Milkshake chocolate, dates & bergamotte	p. 24
Esquimaux bicolores, melon & framboises	p. 24
Muffins aux fraises & aux graines	p. 25
Sandwich glacé aux myrtilles	p. 25
Barres énergétiques	p. 26
Cake marbré, pâte à tartiner & vanille	p. 26



Brunch

Cake à la banane & pépites de chocolat.....	p. 16
Smoothie mangue, graines de chia & lait d'avoine ..	p. 16
Soupe froide aux graines	p. 17
Pancakes butternut & farine de châtaigne	p. 17
Muffins au gorgonzola, miel & romarin.....	p. 18
Sorbet ananas, gingembre & sauge	p. 18
Baghrir à la fleur d'oranger (crêpes mille trous)	p. 19
Truffes au chocolat	p. 19
Gâteau au lait d'amande & aux noix	p. 20
Tartare de betteraves, labneh & Dukkah pistaches.....	p. 21



Apéritif

Virgin Pina colada	p. 27
Milkshake Mangue, Passion & Coco	p. 27
Lassi framboises & eau de rose	p. 28
Pesto de cresson aux pistaches	p. 28
Cocktail de fruits rouges & fleurs de violette	p. 29
Dip de lentilles corail	p. 29
Guacamole aux red onions	p. 30
Margarita, ananas & piment jalapeño	p. 30
Houmous de betterave & pois chiches	p. 31
Ktipiti	p. 31



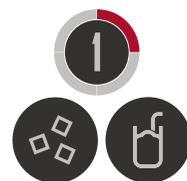
Lait de soja maison

4 PERSONNES – PREPARATION 10 MIN.

100 g de fèves de soja jaunes dépelliculées - 80 cl d'eau tiède

- 1 | Faites tremper les fèves de soja dans un grand volume d'eau pendant 8 à 12 h. Rincez-les à l'eau claire.
- 2 | Placez les fèves de soja dans le bol du blender, ajoutez les 80 cl d'eau tiède et mixer. Sélectionnez le programme puis appuyez sur le bouton . A la fin du programme, ouvrez le couvercle et versez le mélange dans une casserole.
- 3 | Portez à ébullition, puis faites cuire à feu doux pendant 30 min. en remuant régulièrement.
- 4 | Laissez refroidir puis filtrez la préparation à l'aide d'une étamine. Placez le lait de soja en bouteille et conservez-le au réfrigérateur.

Astuce : Pour les bees sucrés, vous pouvez ajouter un peu de sirop d'agave au moment du mixage.



Milkshake cerises & lait de riz

4 PERSONNES – PREPARATION 10 MIN.

60 cl de lait de riz - 1 pincée de cannelle - 400 g de cerises fraîches - 4 c. à s. de sirop d'agave

- 1 | Versez 30 cl de lait de riz dans des bacs à glaçons et placez-les au congélateur au moins 4 heures. Lavez et dénoyautez les cerises.
- 2 | Au moment de servir, mettez les cerises fraîches, les glaçons de lait, la cannelle, le sirop d'agave et le reste du lait dans le bol du blender ou la gourde de voyage. Sélectionnez le programme puis appuyez sur le bouton .
- 3 | À la fin du programme, sélectionnez le programme et appuyez sur le bouton . Relancez le programme si nécessaire (cela dépend de la taille de vos glaçons).
- 4 | À la fin du programme versez le milkshake dans 4 verres. Dégustez aussitôt.

Astuce : Pour une version gourmande, ajoutez 2 c. à s. de beurre de cacahuète.





1 *Lait de noix de cajou & noisette*
4 PERSONNES – PREPARATION 15 MIN.

1 litre d'eau de source - 60 g de noisettes - 60 g de noix de cajou non salées - 1 c. à s. de miel d'acacia - 1 pincée de poudre de vanille

- 1 | Mettez les noix de cajou et les noisettes dans le blender. Sélectionnez pendant 20 sec.
- 2 | A la fin du programme, ajoutez l'eau, le miel et la poudre de vanille, puis sélectionnez le programme et appuyez sur le bouton .
- 3 | Lorsque le programme est terminé, tamisez le lait si nécessaire.
- 4 | Versez le lait dans une carafe et couvrez. Le lait se conservera jusqu'à 4 jours dans le réfrigérateur. Secouez avant de servir.

Astuce : Utilisez du sirop d'agave à la place du miel.

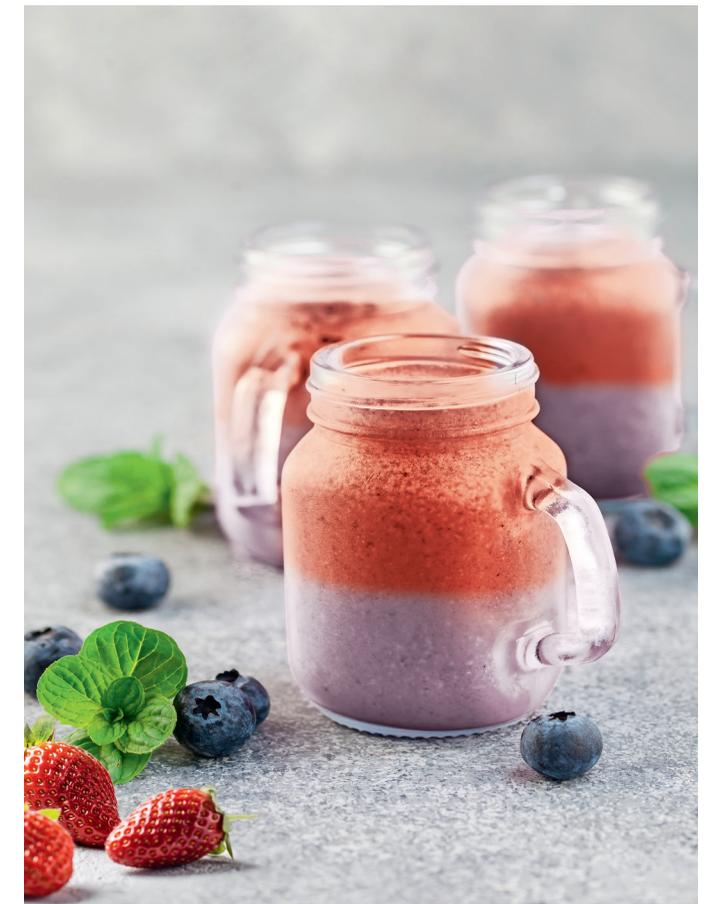
2 *Smoothie bicolore*
4 PERSONNES – PREPARATION 10 MIN.

Pour la première préparation
200 g de fraises - 1 grosse banane

Pour la deuxième préparation
150 g de myrtilles - 250 g de yaourt grec

- 1 | Pour la première préparation : pelez la banane. Lavez et équeutez les fraises.
- 2 | Mettez les fraises et la banane dans le bol du blender, et sélectionnez le programme et appuyez sur le bouton .
- 3 | Versez le mélange dans un verre et réservez au réfrigérateur.
- 4 | Pour la seconde préparation mettez les myrtilles et le yaourt dans le bol du blender, et sélectionnez le programme et appuyez sur le bouton .
- 5 | Versez délicatement cette préparation sur la préparation précédente.

Astuce : Vous pouvez remplacer les myrtilles par des mûres



1 *Galettes de sarrasin sans lactose*
4 PERSONNES – PREPARATION 10 MIN.

120 g de farine de sarrasin - 130 g de farine de blé - 1 œuf - 75 cl de lait d'avoine - 1 c. à c. de sel

- 1 | Dans le bol du blender, mettez l'œuf avec le sel. Ajoutez le lait, appuyez sur le bouton , réglez sur le *niveau 1*, appuyez sur le bouton , réglez sur 10 sec. et appuyez sur le bouton .
- 2 | Ajoutez la farine de sarrasin et la farine de blé et sélectionnez le programme et appuyez sur le bouton . Mélangez la préparation en vous aidant du pilon si besoin.
- 3 | Versez la pâte à crêpes dans un saladier et laissez reposer 1 à 2 heures.
- 4 | Dans une poêle légèrement huilée, faites cuire les galettes 1 minute par face.

Astuce : Vous pouvez faire cette recette avec du lait d'amande non sucré.



2 *Pudding de chia, chocolat framboises*
4 PERSONNES – PREPARATION 15 MIN.

60 g de chocolat - 60 cl de lait d'amandes - 8 c. à s. de graines de chia - 30 g de cacao en poudre - 300 g de framboises - 30 g de sucre de canne - 1 gousse de vanille - 6 c. à s. de purée d'amandes - Quelques framboises

- 1 | Faites fondre le chocolat au bain marie puis délayez-le dans le lait d'amandes. Ajoutez les graines de chia et le cacao en poudre et mélangez bien. Répartissez dans 4 contenants et placez au réfrigérateur au moins une heure.
- 2 | Pendant ce temps, placez les framboises, le sucre et les graines de vanille dans le bol du blender. Sélectionnez le programme puis appuyez sur le bouton . A la fin du programme, ouvrez le couvercle et disposez la purée de framboises sur le chia pudding au chocolat.
- 3 | Ajoutez une c. à s. de purée d'amandes dans chaque contenant et décorez de framboises fraîches. Placez au frais jusqu'au moment de servir.

Astuce : Pour une version plus tropicale, remplacez les framboises par de la mangue et un trait de jus de fruit de la passion !



Bol d'açaï

4 PERSONNES – PREPARATION 10 MIN.

2 c. à c. de poudre d'açaï - 40 cl de lait d'amande - 2 bananes - 150 g de myrtilles

Pour le topping : 2 bananes - 2 kiwis - 1 grenade - 30 g de graines de chia - 1 poignée de noisettes

- 1 | Lavez les myrtilles et coupez les bananes en morceaux. Dans le bol du blender, mettez la poudre d'açaï, les morceaux de banane, les myrtilles et le lait d'avoine.
- 2 | Sélectionnez le programme puis appuyez sur le bouton . Versez la préparation dans 4 bols une fois le programme terminé.
- 3 | Pelez les kiwis et les bananes restantes puis coupez-les en fines rondelles. Récupérez les graines de grenade. Concassez grossièrement les noisettes.
- 4 | Sur chaque bol, disposez délicatement les fruits en rangées puis ajoutez les graines de chia et les noisettes.

Les baies d'açaï viennent d'Amérique du Sud. Elles sont très riches en antioxydants, vitamines et minéraux.



Dutch baby pancake aux myrtilles

4 PERSONNES – PREPARATION 10 MIN.

160 g de farine - 40 g de poudre d'amandes - 1 pincée de sel fin - 6 gros œufs - 30 cl de lait ribot - 150 g de sucre - Le zeste d'un citron non traité - 1 gousse de vanille - 125 g de myrtilles - 20 g de beurre

- 1 | Mélangez ensemble la farine, la poudre d'amandes et le sel. Réservez.
- 2 | Placez les œufs dans le bol du blender, ajoutez le lait ribot, le sucre, le zeste de citron et la gousse de vanille grattée. Appuyez sur le bouton , réglez sur le **niveau 4** et appuyez sur le bouton ; réglez sur **20 sec.** et appuyez sur le bouton . Ajoutez alors le mélange de farine, sélectionnez le programme et appuyez sur le bouton . A la fin du programme, ouvrez le couvercle, disposez la préparation dans un bol, ajoutez les myrtilles puis laissez reposer pendant **30 min.**
- 3 | Préchauffez le four à 210°C. Placez deux petites poêles en fonte de 25 cm de diamètre dans le four afin qu'elles soient très chaudes au moment de la cuisson.
- 4 | Une fois le four à température, disposez un petit morceau de beurre dans chaque poêle et remettez-les au four pendant 2 à 3 min. afin qu'il soit bien fondu. Versez alors la préparation et enfournez pour une quinzaine de min.
- 5 | Retirez du four, décorez d'amandes effilées et servez sans attendre.



Pâte à tartiner aux noisettes

4 PERSONNES – PREPARATION 15 MIN.

60 g de noisettes émondées - 50 g de chocolat au lait - 1 c. à c. de purée de noisettes - 50 g de chocolat noir - 2 c. à s. d'huile de noisette

- 1 | Mettez les noisettes dans le bol et concassez-les grossièrement avec le bouton .
- 2 | Dans une poêle sans matière grasse, faites-les torrifier. Une fois bien dorées, réservez-les.
- 3 | Cassez le chocolat au lait et le chocolat noir en morceaux et faites-le fondre au bain-marie. Laissez-le tiédir.
- 4 | Mettez les noisettes torrifiées dans le bol du blender et appuyez sur le bouton ; réglez sur le **niveau 1**, appuyez sur le bouton et réglez sur **45 sec.** Appuyez sur le bouton de façon à obtenir une poudre fine. Ajoutez le chocolat fondu, la purée de noisettes et l'huile puis mixez maximum **1 min.** en mélangeant en vous aidant du pilon si besoin, jusqu'à l'obtention d'un mélange bien homogène. Réservez dans un pot en verre.

Astuce : Conservez la pâte à tartiner dans un endroit sec à l'abri de la lumière. Si elle durcit, réchauffez-la quelques sec. pour l'étaler plus facilement.



Bol d'Açaï, noix de coco & baies de goji

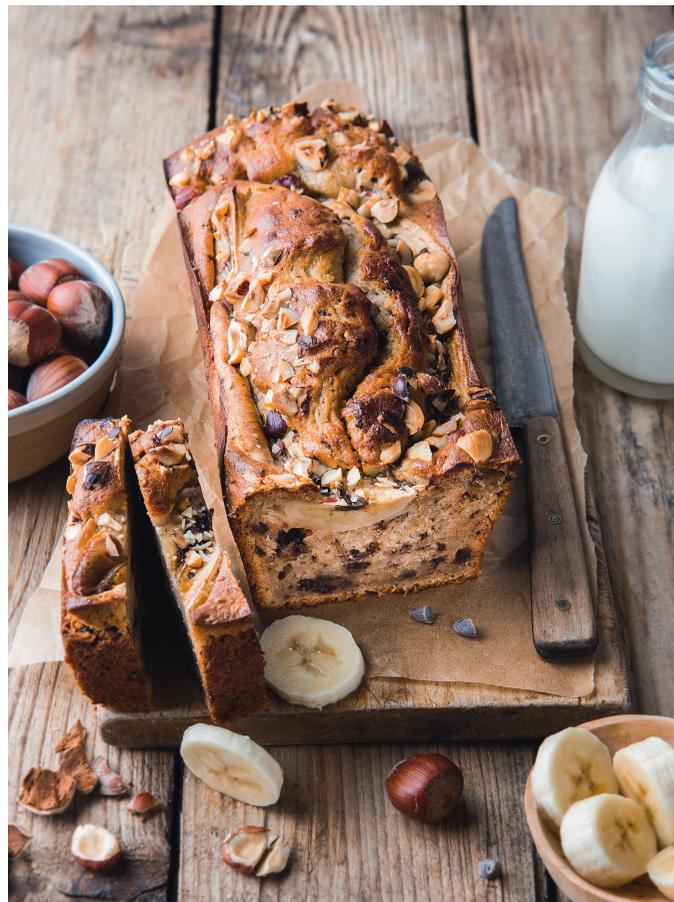
4 PERSONNES – PREPARATION 10 MIN.

100 g de pulpe d'açaï surgelée - 1 c. à c. de poudre de maca - 2 bananes - 20 cl de jus de pomme - 10 fraises
 Pour le topping : 1 banane - 4 fraises - 2 c. à s. de baies de goji - 100 g de granola - Quelques copeaux de noix de coco - Sirop d'érable
 Pour le service : 2 noix de coco (facultatif)

- 1 | Lavez les fraises. Coupez les bananes en rondelles.
- 2 | Dans le bol du blender, mettez les bananes, la pulpe d'açaï, la poudre de maca, les fraises et le jus de pomme.
- 3 | Sélectionnez le programme puis appuyez sur le bouton .
- 4 | Coupez les 4 fraises en morceaux. Cassez les noix de coco en deux. Dans chaque moitié de noix de coco (ou dans des bols), versez le smoothie puis décorez avec un peu de granola, des rondelles de banane, des fraises, des baies de goji et quelques copeaux de noix de coco.
- 5 | Arrosez d'un filet de sirop d'érable et dégustez aussitôt.

Astuce : Si vous voulez servir la préparation en smoothie (dans des verres), ne mettez qu'une banane.





Cake à la banane & pépites de chocolat

4 PERSONNES – PREPARATION 20 MIN.

180 g de farine - 2 c. à c. de levure chimique - 1 pincée de sel - 60 g de beurre pomade - 180 g de sucre - 1 œuf - 3 bananes bien mûres - 12 cl de lait fermenté - 125 g de pépites de chocolat

- 1 | Préchauffez le four à 180°C.
- 2 | Placez l'ensemble des ingrédients, à l'exception des pépites de chocolat, dans le bol du blender. Sélectionnez le programme puis appuyez sur le bouton . Mélangez la préparation en vous aidant du pilon si besoin.
- 3 | A la fin du programme, ouvrez le couvercle, ajoutez les pépites de chocolat et appuyez sur le bouton , réglez sur le **niveau 3**, appuyez sur le bouton , réglez sur **20 sec.** et appuyez sur le bouton .
- 4 | Répartissez la préparation dans un moule à cake préalablement beurré et fariné. Enfourez pour 50 min. de cuisson.
- 5 | Retirez du four et laissez refroidir avant de démouler.

Astuce : Vous pouvez réaliser cette recette en format à emporter en disposant la préparation dans des moules à muffins et en ajustant le temps de cuisson à 20 min..



Soupe froide aux graines

4 PERSONNES – PREPARATION 10 MIN.

2 petits avocats mûrs - 2 petits concombres (ou un grand) - 1 courgette - 100 g de pousses d'épinards - le jus de 2 citrons verts - 2 cm de racine de gingembre - 30 cl d'eau froide - 1/2 c. à c. de wasabi - 2 c. à c. de graines de courge - 2 c. à c. de graines de sésame - 2 c. à c. de graines de tournesol - 2 c. à c. de graines de moutarde - 1 filet d'huile d'olive - Sel & poivre

- 1 | Pelez les concombres puis coupez-les en deux dans la longueur. Retirez les graines et coupez la chair en morceaux. Lavez la courgette et coupez-la en dés. Coupez les avocats en deux, dénoyautez-les et récupérez la chair. Rincez les pousses d'épinards. Pelez le gingembre et râpez-le.
- 2 | Dans le bol du blender, mettez la chair du concombre et des avocats ainsi que les dés de courgette et les pousses d'épinards. Ajoutez le gingembre, le jus de citron et le wasabi. Versez l'eau. Salez et poivrez.
- 3 | Sélectionnez le programme en réglant sur la **vitesse 5** pendant **1 min.** et appuyez sur le bouton .
- 4 | Réservez au frais jusqu'au moment de servir.
- 5 | Au moment de servir, versez la soupe dans des bols, ajoutez un filet d'huile d'olive puis parsemez de graines. Salez et poivrez.

Smoothie mangue, graines de chia & lait d'avoine



4 PERSONNES – PREPARATION 10 MIN.

1 grosse mangue - 2 oranges - 2 c. à s. de graines de chia - 40 cl de lait d'avoine - 2 dattes

- 1 | Pelez la mangue et coupez la chair en morceaux. Dénoyautez les dattes.
- 2 | Pelez l'orange à vif et retirez les segments.
- 3 | Dans le bol du blender ou dans la gourde de voyage, mettez les dattes, les segments d'orange et les dés de mangue. Ajoutez les graines de chia.
- 4 | Versez le lait et sélectionnez le programme puis appuyez sur le bouton .
- 5 | Servez immédiatement.

Astuce : Si vous ne dégustez pas le smoothie de suite, il va épaissir avec les graines de chia. Utilisez-le alors pour réaliser un smoothie bowl.



Pancakes butternut & farine de châtaigne

4 PERSONNES – PREPARATION 15 MIN.

75 g de farine de blé - 25 g de farine de châtaigne - 20 g de cassonade - 1 sachet de levure chimique - 15 cl de lait - 90 g de purée de butternut - 2 œufs - 30 g de beurre fondu - Les grains d'une gousse de vanille

- 1 | Séparez les blancs des jaunes
- 2 | Placez tous les éléments dans le bol du blender à l'exception des blancs d'œufs. Sélectionnez le programme puis appuyez sur le bouton . Mélangez la préparation en vous aidant du pilon si besoin.
- 3 | A la fin du programme, ouvrez le couvercle et répartissez la préparation dans un saladier.
- 4 | Montez les blancs en neige ferme et incorporez-les délicatement à la préparation précédente.
- 5 | Faites fondre une noisette de beurre dans une poêle, versez une petite louche de pâte et laissez cuire 1 à 2 min. de chaque côté. Répétez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

Astuce : Servez ces pancakes avec un filet de sirop d'érable et décorez de noix de pécan concassées.





Muffins au gorgonzola, miel & romarin

4 PERSONNES – PREPARATION 15 MIN.

3 œufs - 10 cl de lait - 70 g de beurre - 7 cl d'huile d'olive - 200 g de farine - 1 sachet de levure - 2 c. à s. de miel liquide - 2 brins de romarin - 110 g de gorgonzola

- 1 | Préchauffez le four à 180°C. Séparez les blancs des jaunes.
- 2 | Placez les jaunes, le lait, le beurre fondu et l'huile d'olive dans le bol du blender. Ajoutez la farine et la levure préalablement tamisées, le miel et le romarin haché finement, fermez le couvercle.
- 3 | Sélectionnez le programme puis appuyez sur le bouton . Mélangez la préparation en vous aidant du pilon si besoin. A la fin du programme, ouvrez le couvercle et disposez la préparation dans un saladier.
- 4 | A l'aide d'un fouet électrique, montez les blancs en neige et incorporez-les délicatement à la pâte.
- 5 | Versez la moitié de la préparation dans des moules à muffins préalablement beurrés et farinés, ajoutez quelques cubes de gorgonzola, puis couvrez le tout du reste de la préparation.
- 6 | Enfourez pour 25 min. de cuisson. Servez tiède.

Astuce : Vous pouvez réaliser ces muffins dans un grand moule à cake, dans ce cas, prolongez la cuisson d'une vingtaine de min. environ.



Baghrir à la fleur d'oranger

4 PERSONNES – PREPARATION 20 MIN.

60 cl d'eau tiède - 1 c. à s. de levure de boulanger sèche - 200 g de semoule de blé dur extra fine - 120 g de farine - 2 c. à c. de levure chimique - 55 g de sucre semoule - 1 pincée de sel fin - 1 c. à s. d'eau de fleur d'oranger

- 1 | Placez l'eau et la levure de boulanger émiettée dans un bol. Laissez reposer pendant 5 min.
- 2 | Placez la semoule, la farine, la levure, le sucre et le sel dans le bol du blender. Appuyez sur le bouton , réglez sur le niveau 5 puis appuyez sur le bouton ; réglez sur 30 sec. et appuyez sur le bouton .
- 3 | Ajoutez la levure de boulanger diluée et l'eau de fleur d'oranger, sélectionnez le programme et appuyez sur le bouton . Mélangez la préparation en vous aidant du pilon si besoin.
- 4 | Placez la pâte dans un saladier, couvrez d'un linge humide et laissez lever pendant 30 min.
- 5 | Faites chauffer une petite poêle beurrée. Versez une petite louche de pâte dans la poêle et laissez cuire les crêpes sans les retourner. Répétez l'opération jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de pâte.

Astuce : Accompagnez ces crêpes de miel et d'amandes effilées.

Sorbet ananas, gingembre & sauge

4 PERSONNES – PREPARATION 15 MIN.

1 gros ananas bien mûr (environ 500 g de chair) - 10 g de racine de gingembre - 6 feuilles de sauge - 2 c. à s. de sirop d'agave

- 1 | Pelez l'ananas. Retirez bien les yeux et le cœur et coupez la chair en petits morceaux.
- 2 | Mettez les morceaux d'ananas, la sauge, le gingembre et le sirop d'agave dans le bol du blender, appuyez sur le bouton et réglez sur le niveau 6, appuyez sur le bouton et réglez sur 30 sec. Appuyez sur le bouton .
- 3 | À la fin du programme, versez la préparation dans des bacs à glaçons puis placez-les au réfrigérateur au moins 6 heures.
- 4 | Au moment de servir, mettez les glaçons dans le bol. Sélectionnez le programme puis appuyez sur le bouton et mélangez la préparation en vous aidant du pilon.
- 5 | À la fin du programme, lancez à nouveau le programme , si besoin afin d'obtenir un mélange onctueux. Servez immédiatement.

Astuce : Servez ce sorbet en fin de repas copieux.



Truffes au chocolat

4 PERSONNES – PREPARATION 15 MIN.

100 g de noisettes décortiquées - 100 g de noix décortiquées - 40 g de fèves de cacao crues - 1 pincée de fleur de sel - 1 c. à s. d'huile de coco - 4 c. à s. de sirop d'agave - 5 c. à s. de pralin

- 1 | Dans le bol du blender, mettez les noisettes, les noix et les fèves de cacao crues. Appuyez sur le bouton pendant 20 sec. Une fois terminé, raclez les bords puis mixez une seconde fois pendant 20 sec. Ajoutez la fleur de sel, l'huile de coco et le sirop d'érable.
- 2 | Sélectionnez le programme et appuyez sur le bouton en mélangeant régulièrement pendant le programme avec le pilon. Lancez à nouveau le programme en mélangeant avec le pilon, si nécessaire.
- 3 | Récupérez la pâte obtenue. Avec les mains, formez une quinzaine de boulettes de la taille d'une noix puis roulez ensuite les boules dans le pralin.
- 4 | Réservez les truffes au réfrigérateur au moins 2 heures avant de déguster.

Astuce : Vous pouvez rouler les truffes dans des graines de sésame ou du cacao amer.





Tartare de betteraves, labneh & Dukkah pistaches

4 PERSONNES – PREPARATION 10 MIN.

300 g de yaourt à la grecque - 1 pincée de fleur de sel - 800 g de betteraves crues - 100 g de pistaches concassées - 1 c. à s. de graines de fenouil - 1 c. à s. de graines de cumin - 1 c. à s. de graines de coriandre - 2 c. à s. de graines de sésame - 1 c. à c. de fleur de sel - 1 petit botte d'aneth - 3 c. à s. d'huile d'olive - Le jus d'un citron - Sel & poivre

- 1 | Pour préparer le labneh : la veille, mélangez le yaourt et la fleur de sel et disposez le tout dans une passoire recouverte d'étamine. Placez la passoire sur un bol, nouez les bords du tissu deux à deux de façon à former une boule et placez au frais pendant au moins 24h (si vous souhaitez un résultat un peu plus compact, laissez le fromage au frais 48h). Passé ce temps, retirez le labneh de l'étamine et disposez-le dans un petit récipient. Assaisonnez d'un filet d'huile d'olive. Réservez.
- 2 | Préchauffez le four à 180°C. Disposez les betteraves dans un plat allant au four et enfournez pour 40 min. de cuisson.
- 3 | Pour préparer le dukkah : mélangez les pistaches concassées et les graines et faites torréfier le tout dans une poêle bien chaude pendant quelques min.
- 4 | Une fois refroidies, épluchez les betteraves. Placez les betteraves dans le bol du blender, ajoutez l'aneth, l'huile d'olive et le jus de citron. Fermez le couvercle puis mixez par à-coups avec le bouton  pendant quelques secondes de façon à obtenir de petits morceaux.
- 5 | Servez les betteraves accompagnées du labneh, saupoudrez de Dukkah et décorez de quelques brins d'aneth.

Le saviez-vous ?

Le dukkah est un mélange de graines et d'épices qui nous vient du Moyen-Orient. Il peut être utilisé comme assaisonnement dans une salade ou avec des légumes, mais également se révéler parfait pour sublimer une volaille ou un poisson blanc.



Gâteau au lait d'amande & aux noix

4 PERSONNES – PREPARATION 30 MIN.

200 g de noix de cajou - 10 cl de lait d'amande - 2 c. à s. de jus de citron - 3 c. à s. de sirop d'érable - 1 c. à c. de cannelle - 1 demi c. à c. d'extrait de vanille

Pour le fond biscuité : 70 g de noix de pécan - 10 grosses dattes - 1 pincée de sel - 10 cl de sirop d'érable

- 1 | Faites tremper les noix de cajou dans un bol rempli d'eau pendant 8 heures puis séchez-les.
- 2 | Mettez les noix de pécan, les dattes dénoyautées, le sel et le sirop d'érable dans le bol du blender et sélectionnez le programme  puis appuyez sur le bouton . Mélangez la préparation en vous aidant du pilon si besoin.
- 3 | Tapissez des moules à cupcakes de film alimentaire puis répartissez la préparation au fond des moules. Tassez bien puis placez au réfrigérateur pendant 30 min.
- 4 | Mettez les noix de cajou dans le bol du blender et appuyez sur le bouton  quelques sec. en raclant les bords du bol avec le pilon.
- 5 | Ajoutez le lait d'amande, le jus de citron, le sirop d'érable, la cannelle et la vanille. Sélectionnez le programme  puis appuyez sur le bouton .
- 6 | Versez cette préparation dans les moules sur la préparation précédente puis placez au congélateur pendant 4 heures.
- 7 | Sortez les gâteaux du congélateur 20 minutes avant de servir, démoulez-les et servez dans des assiettes. Décorez de noix ou de sirop d'érable.

Astuce : vous pouvez remplacer les noix de pécan par des noix et le sirop d'érable par du miel.





Nice cream gourmand choco banane

4 PERSONNES – PREPARATION 5 MIN.

6 bananes - 6 c. à c. de cacao en poudre - 3 c. à s. de purée de cacahuètes - Quelques cacahuètes concassées

- 1 | La veille, coupez les bananes en tronçons et placez-les au congélateur.
- 2 | Le lendemain, disposez-les dans le bol du blender avec le cacao en poudre et la purée de cacahuètes. Sélectionnez le programme  puis appuyez sur le bouton . Mélangez la préparation en vous aidant du pilon si besoin.
- 3 | A la fin du programme, ouvrez le couvercle, répartissez la crème glacée dans des bols ou des verrines, ajoutez quelques cacahuètes concassées et dégustez sans attendre.

Astuce : Si vous n'aimez pas la purée de cacahuète, remplacez-la par une purée d'amandes ou du tahini.



Yaourt glacé aux cerises

4 PERSONNES – PREPARATION 5 MIN.

300 g de cerises dénoyautées - 125 g de yaourt à la grecque - 2 c. à s. de miel

- 1 | La veille, placez les cerises dénoyautées au congélateur.
- 2 | Placez les cerises, le yaourt à la grecque et le miel dans le bol du blender. Sélectionnez le programme  puis appuyez sur le bouton . Mélangez la préparation en vous aidant du pilon si nécessaire. A la fin du programme, ouvrez le couvercle, répartissez la préparation dans des bols et servez sans attendre.

Astuce : Cette recette se prête à toutes les fantaisies. N'hésitez pas à varier les fruits en fonction des saisons et de vos goûts !



Milkshake aux framboises & amandes

4 PERSONNES – PREPARATION 10 MIN.

200 g de framboises surgelées - 1 banane - 50 cl de lait d'amande - 4 c. à s. de sirop d'agave - 5 glaçons

- 1 | Pelez la banane et coupez-la en morceaux.
- 2 | Dans le bol du blender ou la gourde de voyage, mettez les framboises surgelées, les morceaux de banane, le lait d'amande, le sirop d'agave et les glaçons.
- 3 | Sélectionnez le programme  et appuyez sur le bouton .
- 4 | À la fin du programme, versez le milkshake dans 4 verres.
- 5 | Dégustez aussitôt.

Astuce : Pour une version gourmande, remplacez la banane par 2 cuillères à soupe de beurre de cacahuète.



Smoothie framboises coco & vanille

4 PERSONNES – PREPARATION 10 MIN.

1 noix de coco fraîche - 1 banane - 125 g de framboises - 1 c. à c. de jus de citron vert - 1 c. à s. de sirop d'agave - 1 gousse de vanille

- 1 | Ouvrez la noix de coco en réservant son eau dans un récipient (environ 10 cl). Complétez avec de l'eau pour obtenir 25 cl de liquide. Récupérez l'équivalent de 100 g de chair fraîche en retirant la peau. Fendez la gousse de vanille et récupérez les graines.
- 2 | Pelez la banane et coupez-la en morceaux.
- 3 | Dans le bol du blender, mettez la chair de coco et l'eau de coco puis lancez le programme  puis appuyez sur le bouton .
- 4 | Ajoutez les framboises, la banane, les graines de vanille, le jus de citron vert et le sirop d'agave.
- 5 | Sélectionnez le programme  puis appuyez sur le bouton . Servez aussitôt.

Astuce : Remplacez la noix de coco fraîche par 25 cl de lait de coco.





Milkshake chocolat dattes & bergamote

4 PERSONNES – PREPARATION 10 MIN.

40 cl de lait de riz - 300 g de glace au chocolat - 2 gouttes d'huile essentielle de bergamote - 1 banane - 3 dattes - 3 glaçons

- 1 | Pelez la banane et coupez-la en rondelles. Dénoyotez les dattes.
- 2 | Dans le bol du blender, mettez la glace au chocolat et les glaçons.
- 3 | Ajoutez la banane et les dattes.
- 4 | Versez le lait de riz et l'huile essentielle de bergamote.
- 5 | Sélectionnez le programme  et appuyez sur le bouton . Servez dans des grands verres.

L'huile essentielle de bergamote a des vertus apaisantes et digestives. Elle est facultative dans la recette mais apporte une belle note d'agrumes au chocolat.



Esquimaux bicolores, melon & framboises

4 PERSONNES – PREPARATION 20 MIN.

1 gros melon - le jus d'un citron - 250 g de framboises - 2 c. à s. de miel liquide - Moules à esquimaux - Bâtonnets en bois

- 1 | Retirez la peau et les graines du melon. Coupez la chair en gros dés et placez-la dans le bol du blender. Ajoutez le jus de citron. Sélectionnez le programme  puis appuyez sur le bouton . A la fin du programme, ouvrez le couvercle et réservez la préparation dans un bol.
- 2 | Répétez l'opération avec les framboises et le miel liquide.
- 3 | Montez vos esquimaux en alternant les couches de purée de melon et les couches de purée de framboises.
- 4 | Disposez un bâtonnet en bois au centre de chaque esquimau et placez-les au congélateur toute une nuit pour que les glaces prennent bien.

Astuce : Passez vos moules à esquimaux quelques secondes sous l'eau tiède pour pouvoir démouler facilement vos glaces.



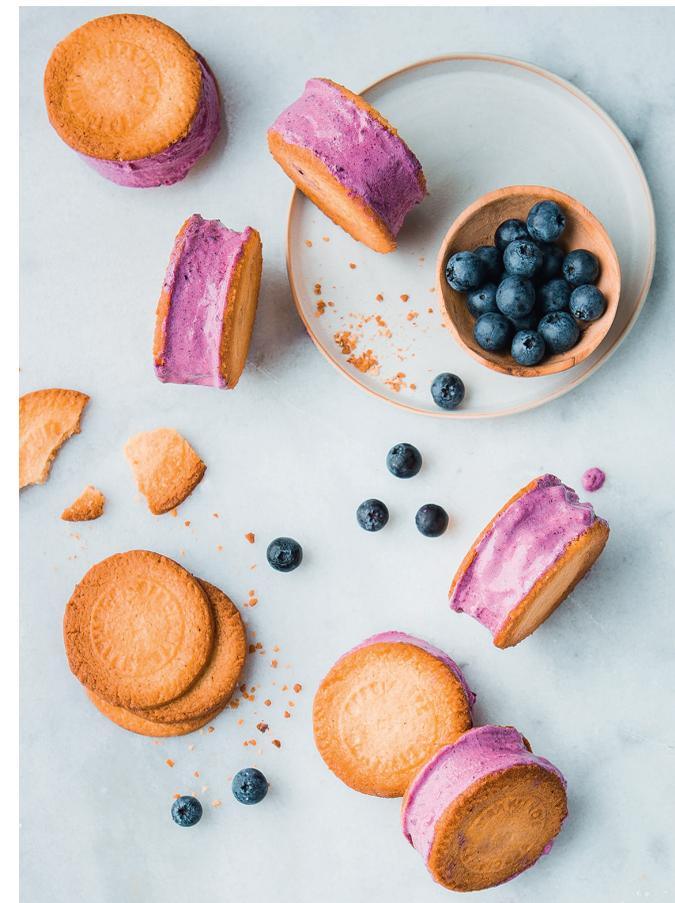
Sandwich glacé aux myrtilles

4 PERSONNES – PREPARATION 10 MIN.

540 g de yaourt grec - 210 g de myrtilles congelées - 2 c. à s. de miel liquide - 24 galettes bretonnes

- 1 | La veille, répartissez le yaourt dans des bacs à glaçons et faites-le prendre au congélateur toute une nuit.
- 2 | Le lendemain, placez les glaçons de yaourt, les myrtilles congelées et le miel liquide dans le bol du blender.
- 3 | Sélectionnez le programme  puis appuyez sur le bouton  ; mélangez la préparation en vous aidant du pilon si besoin.
- 4 | A la fin du programme, ouvrez le couvercle et formez vos sandwichs en disposant une boule de glace entre deux galettes bretonnes et appuyez légèrement pour que la glace s'écrase un peu entre les deux biscuits.

Astuce : N'hésitez pas à ajouter quelques myrtilles entières après mixage.



Muffins aux fraises & aux graines

4 PERSONNES – PREPARATION 20 MIN.

80 g de beurre fondu - 75 g de cassonade - 150 g de sucre semoule - 200 g de farine - 150 g de poudre d'amandes - 1 sachet de levure chimique - 20 cl de lait fermenté - 2 œufs - 120 g de fraises équeutées - 40 g d'un mélange de graines (pignons, graines de lin, sésame, pavot...)

- 1 | Préchauffez le four à 200°C.
- 2 | Équeutez les fraises et rincez-les à l'eau claire.
- 3 | Placez l'ensemble des éléments à l'exception des fraises et des graines dans le bol du blender. Sélectionnez le programme  puis appuyez sur le bouton . Mélangez la préparation en vous aidant du pilon si besoin.
- 4 | A la fin du programme, ouvrez le couvercle, ajoutez les fraises et mixez par à-coup à l'aide de la fonction  pendant quelques secondes afin de mélanger rapidement la préparation.
- 5 | Répartissez la préparation dans des caissettes à cupcake, décorez du mélange de graines et enfournez pour 20 min. de cuisson environ.

Astuce : Pour réussir des muffins bien proportionnés, remplissez vos moules aux 3/4, pas plus. Pas de panique, les muffins vont gonfler à la cuisson !



Barres énergétiques

4 PERSONNES – PREPARATION 10 MIN.

260 g de flocons d'avoine - 90 g de beurre mou - 80 g d'huile de coco - 60 g de baies de Goji - 10 g de fraises lyophilisées - 70 g de cranberries - 3 c. à s. de sirop d'érable

- 1 | Préchauffez le four à 180°C. Tapissez un moule rectangulaire de papier sulfurisé.
- 2 | Dans le bol du blender, mettez le beurre mou, l'huile de coco, les flocons d'avoine, les cranberries et les baies de Goji. Ajoutez le sirop d'érable. Sélectionnez le programme et appuyez sur le bouton . Mélangez constamment dans le bol pendant le programme avec le pilon.
- 3 | À la fin du programme, enlevez le couvercle et mélangez rapidement avec le pilon quelques secondes et versez la pâte sur le papier sulfurisé. Saupoudrez de fraises lyophilisées émiettées et tassez bien de façon à avoir une épaisseur d'environ 1 cm.
- 4 | Enfourez environ 20 min. jusqu'à ce que la préparation colore.
- 5 | Une fois refroidi, placez le plat 1 heure au réfrigérateur. Découpez en barres et dégustez.

Astuce : Ajoutez des morceaux de noix concassés en même temps que les fraises.



Cake marbré, pâte à tartiner & vanille

4 PERSONNES – PREPARATION 25 MIN.

100 g de beurre pommade - 150 g de sucre en poudre - 3 œufs - 40 g de lait - 170 g de farine - 2 c. à c. de levure chimique - 1 gousse de vanille - 100 g de pâte à tartiner

- 1 | Préchauffez le four à 200°C.
- 2 | Placez le beurre pommade et le sucre dans le bol du blender, appuyez sur le bouton réglez sur le **niveau 6** et appuyez sur le bouton ; réglez sur **30 sec.** et appuyez sur le bouton . Ajoutez les œufs et le lait, puis mixez à nouveau **30 sec.** à **vitesse 6**.
- 3 | Ajoutez la farine et la levure, sélectionnez le programme puis appuyez sur le bouton . Mélangez la préparation en vous aidant du pilon si besoin. A la fin du programme, ouvrez le couvercle et divisez la préparation dans 2 saladiers.
- 4 | Dans le premier, ajoutez les graines de vanille et mélangez. Ajoutez la pâte à tartiner dans le deuxième saladier puis mélangez.
- 5 | Beurrez un moule à cake, puis alternez les couches de pâtes de façon à remplir le moule aux 2/3 de sa hauteur.
- 6 | Enfourez pour 10 min. de cuisson, baissez la température à 180°C et poursuivez la cuisson pendant 35 min.
- 7 | Laissez refroidir complètement avant de démouler.



Milkshake mangue, passion & coco

4 PERSONNES – PREPARATION 10 MIN.

1 mangue - 200 g de sorbet à la mangue - 25 cl d'eau de coco - 1 cm de racine de galanga (ou gingembre) - 2 fruits de la passion - 4 glaçons

- 1 | Pelez la mangue et coupez la chair en dés. Pelez le galanga et hachez-le.
- 2 | Dans le bol du blender ou la gourde de voyage, mettez la mangue, le sorbet, le galanga et les glaçons. Versez l'eau de coco.
- 3 | Sélectionnez le programme et appuyez sur le bouton . Coupez les fruits de la passion en deux. Versez le milkshake dans des verres et accompagnez d'un demi fruit de la passion.

Astuce : Vous pouvez remplacer l'eau de coco par du jus d'aloès vera.



Virgin Pina Colada

4 PERSONNES – PREPARATION 10 MIN.

15 cl de lait de coco - 30 cl de jus d'ananas - 1 petit ananas victoria - 4 cl de sirop de sucre de canne - Une douzaine de glaçons

- 1 | Épluchez l'ananas, puis coupez-le en morceaux.
- 2 | Placez l'ensemble des éléments dans le bol du blender. Sélectionnez le programme puis appuyez sur le bouton . A la fin du programme, ouvrez le couvercle et répartissez la Pina Colada dans des verres.
- 3 | Servez sans attendre.

Astuce : Servez les cocktails dans des verres à vin et décorez d'un morceau d'ananas.





Lassi framboises & eau de rose

4 PERSONNES – PREPARATION 5 MIN.

450 g de framboises - 6 c. à s. de sucre semoule - 1/2 c. à s. d'eau de rose - 1/2 c. à c. de gingembre moulu - 600 g de yaourt grec - Une dizaine de glaçons

- 1 | Placez les framboises dans le bol du blender, ajoutez le sucre, l'eau de rose et le gingembre. Laissez reposer une quinzaine de min.
- 2 | Ajoutez le yaourt grec et les glaçons, sélectionnez le programme  puis appuyez sur le bouton . A la fin du programme, ouvrez le couvercle et répartissez le lassi dans des verres. Servez sans attendre.

Astuce : Cette recette fonctionne également très bien avec de la mangue ou de la fraise.



Cocktail de fruits rouges & fleurs de violette

4 PERSONNES – PREPARATION 10 MIN.

200 g de fruits rouges mélangés - 1 quartier de cédrat (ou un demi citron vert) - 8 glaçons - 50 cl de limonade - Quelques fleurs de violette

- 1 | Prélevez le zeste du cédrat et pressez le jus. Lavez les fruits rouges.
- 2 | Dans le bol du blender, mettez le jus de cédrat, les zestes et les fruits rouges. Ajoutez les glaçons. Sélectionnez le programme  et appuyez sur le bouton .
- 3 | Versez la préparation dans des verres et complétez avec de la limonade. Décorez avec une fleur de violette et servez aussitôt.

Astuce : Pour une version plus detox, remplacez la limonade par de l'eau.



Pesto de cresson aux pistaches

4 PERSONNES – PREPARATION 10 MIN.

60 g de parmesan - 50 g de cresson - 50 g de pistaches - 40 g de pignons de pin - 12 cl d'huile d'olive

- 1 | Coupez le parmesan en petits morceaux. Rincez le cresson à l'eau claire.
- 2 | Placez le parmesan, le cresson, les pistaches, les pignons de pin et l'huile d'olive dans le bol du blender. Sélectionnez le programme  puis appuyez sur le bouton . A la fin du programme, ouvrez le couvercle et répartissez la préparation dans un récipient.

Astuce : Servez ce pesto avec des spaghetti ou utilisez-le en assaisonnement d'une salade tomates mozzarella.



Dip de lentilles corail

4 PERSONNES – PREPARATION 15 MIN.

200 g de lentilles corail - 1 gousse d'ail - le jus d'un citron - 2 c. à s. de tahini - 30 g de noix de cajou - 4 cl d'huile d'olive - sel & poivre

- 1 | Faites cuire les lentilles corail dans un grand volume d'eau salée pendant 20 min. Egouttez-les et laissez refroidir complètement.
- 2 | Placez les lentilles, l'ail pelé, le jus de citron, le tahini, les noix de cajou et l'huile d'olive dans le bol du blender. Assaisonnez de sel et de poivre.
- 3 | Sélectionnez le programme  et appuyez sur le bouton . A la fin du programme, ouvrez le couvercle et placez la préparation dans un bol.
- 4 | Décorez de noix de cajou concassées et d'herbes fraîches.

Astuce : Pour une version plus épicée, ajoutez une pincée de piment d'Espelette avant de mixer.





Guacamole aux oignons rouges

4 PERSONNES – PREPARATION 10 MIN.

3 avocats bien mûrs - 1/2 oignon rouge - Le jus d'un citron vert - 1 tomate - 1 c. à s. d'huile d'olive - 1/2 c. à c. de cumin en poudre - Quelques gouttes de Tabasco® - Quelques brins de coriandre - Sel & poivre

- 1 | Pelez et hachez l'oignon rouge. Réservez.
- 2 | Pelez et épépinez la tomate.
- 3 | Coupez les avocats en deux et prélevez la chair avec une petite cuillère. Mettez-la dans le bol.
- 4 | Ajoutez la tomate, le jus de citron, l'huile d'olive, le cumin et le Tabasco®. Salez et poivrez, appuyez sur le bouton , réglez sur le **niveau H (maximum)** puis appuyez sur le bouton  ; réglez sur **30 sec.**, puis appuyez sur le bouton . Mélangez la préparation en vous aidant du pilon.
- 5 | Mettez le guacamole dans un bol et ajoutez l'oignon haché.
- 6 | Saupoudrez de coriandre ciselée et servez.

Astuce : Ajoutez des petits dés de poivrons et de tomates cerises au moment de servir.



Houmous de betterave & pois chiches

4 PERSONNES – PREPARATION 15 MIN.

250 g de pois chiches en conserve - 1 betterave cuite - 1 gousse d'ail - 1 c. à s. de tahini - 2 c. à s. de jus de citron - 3 c. à s. d'huile d'olive - 5 cl d'eau - 1 grosse pincée de paprika - Quelques graines de tournesol - Sel & poivre

- 1 | Pelez et coupez la gousse d'ail en deux. Retirez le germe. Pelez la betterave et coupez-la en morceaux. Rincez les pois chiches et égouttez-les.
- 2 | Dans le bol, mettez les pois chiches, la betterave, l'ail, le tahini, le jus de citron, le paprika. Salez, poivrez et versez l'huile d'olive.
- 3 | Appuyez sur le bouton , réglez sur le **niveau 2**, appuyez sur le bouton , réglez sur **1 min.**, et appuyez sur le bouton  ; ajoutez de l'eau progressivement par le bouchon et mélangez en vous aidant du pilon.
- 4 | Mettez le houmous dans un bol et saupoudrez de graines de tournesol.

Astuce : Vous pouvez remplacer le paprika par des graines de moutarde.



Margarita, ananas & piment jalapeño

4 PERSONNES – PREPARATION 15 MIN.

1 piment jalapeño - 5 cl de sirop de sucre de canne - 30 cl de jus d'ananas - 10 cl de jus de citron vert - 700 g de glaçons

- 1 | Emincez le piment jalapeño. A l'aide d'un pilon, mélangez-le au sirop de sucre de canne et laissez infuser le mélange pendant 15 min. environ.
- 2 | Filtrez, puis ajoutez le jus d'ananas et le jus de citron vert. Mélangez bien. Au moment de servir, placez le mélange dans le bol du blender et ajoutez les glaçons.
- 3 | Sélectionnez le programme  puis appuyez sur le bouton . A la fin du programme, ouvrez le couvercle et versez la margarita dans des verres.

Astuce : Pour une version encore plus typique de la Margarita, n'oubliez pas de frotter le bord de vos verres avec du jus de citron avant de les tremper dans du sel !



Rtipiti crème de poivrons à la feta

4 PERSONNES – PREPARATION 15 MIN.

2 poivrons rouges - 100 g de feta - 120 g de yaourt à la grecque - 2 gousses d'ail - Quelques brins d'aneth - Poivre du moulin - 1 c. à s. de pignons de pin - 1 filet d'huile d'olive

- 1 | Préchauffez le four à 220°C.
- 2 | Disposez les poivrons entiers sur du papier cuisson et enfournez pour 30 min. en les retournant à mi-cuisson (la peau des poivrons doit être complètement noire).
- 3 | Sortez les poivrons du four, placez-les dans un sac de congélation et laissez-les refroidir avant de retirer la peau et les graines.
- 4 | Placez les poivrons, la feta, le yaourt, l'ail et l'aneth dans le bol du blender. Sélectionnez le programme  puis appuyez sur le bouton . A la fin du programme, ouvrez le couvercle, assaisonnez la préparation de poivre, puis répartissez-la dans un bol.
- 5 | Décorez de pignons de pin, d'un filet d'huile d'olive et accompagnez de crackers ou de pain pita.

Astuce : Pour une version encore plus fraîche, n'hésitez pas à remplacer l'aneth par de la menthe fraîche.



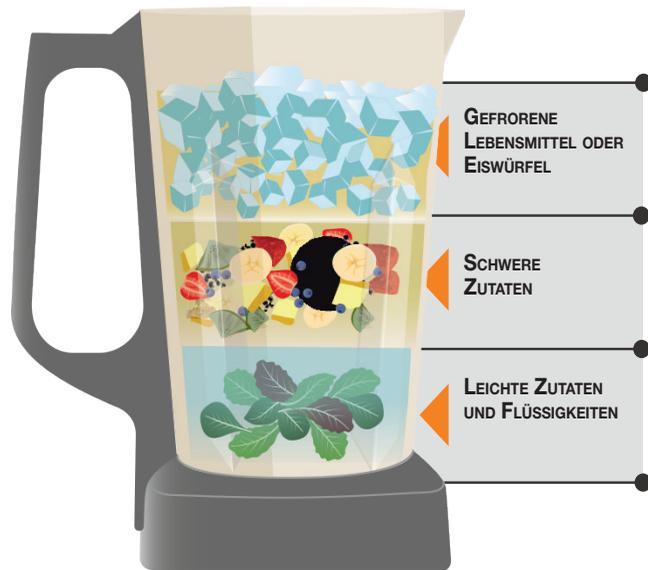
Teil 1 - Startanleitung

10 Schritte, um das Potenzial Ihres Mixers voll auszuschöpfen

- > Infinymix+ ist mehr als nur ein Smoothie-Mixer, er ist Ihr *persönlicher Begleiter* für eine vollwertige und gesunde Ernährung!
- > Dank des Hochgeschwindigkeitsmotors in Kombination mit der *Powelix Life Schneidetechnologie* können Sie eine große Auswahl an Rezepten von Smoothies bis zu Desserts zubereiten.
- > Beginnen Sie mit diesen 10 ersten Schritten über 10 Tage und entdecken Sie die ersten 10 Rezepte, um sich mit Infinymix+ vertraut zu machen.
- > In der Anleitung finden Sie Ideen, um das Potenzial Ihres Mixers voll auszuschöpfen.

Tipps

- > Um perfekte Ergebnisse zu erzielen, geben Sie zuerst die leichtesten Zutaten und Flüssigkeiten und danach die schwereren Zutaten hinzu. Ganz zuletzt fügen Sie gefrorene Lebensmittel oder Eiswürfel hinzu.
- > Überschreiten Sie nicht die angezeigte Füllhöhe.
- > Verwenden Sie für sämige Produkte den mitgelieferten Schieber.
- > Für eine glattere Textur passen Sie die Geschwindigkeit an und fügen Flüssigkeit hinzu, während der Infinymix+ läuft, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.



Benutzerhandbuch

> AUTOMATISCHE EINSTELLUNGEN



> MANUELLE EINSTELLUNGEN



> SCHWIERIGKEITSGRAD



Schoko-Bananen-Kokos-Milchshake

4 PORTIONEN – 5 MINUTEN ZUBEREITUNGSZEIT

2 Bananen – 400 ml Kokosmilch – 4 Kugeln Schokoladeneis

- 1 | Die Bananen schälen und in Scheiben schneiden.
- 2 | Alle Zutaten in den Mixbehälter geben, den Deckel fest verschließen, das Programm auswählen und dann die Taste $\frac{\text{Start}}{\text{Stop}}$ drücken.
- 3 | Am Ende des Programms den Deckel öffnen und sofort in Gläsern mit Strohhalmen servieren.

Tipp: Für einen Milchshake mit mehr Eis können Sie gefrorene Bananenscheiben verwenden.



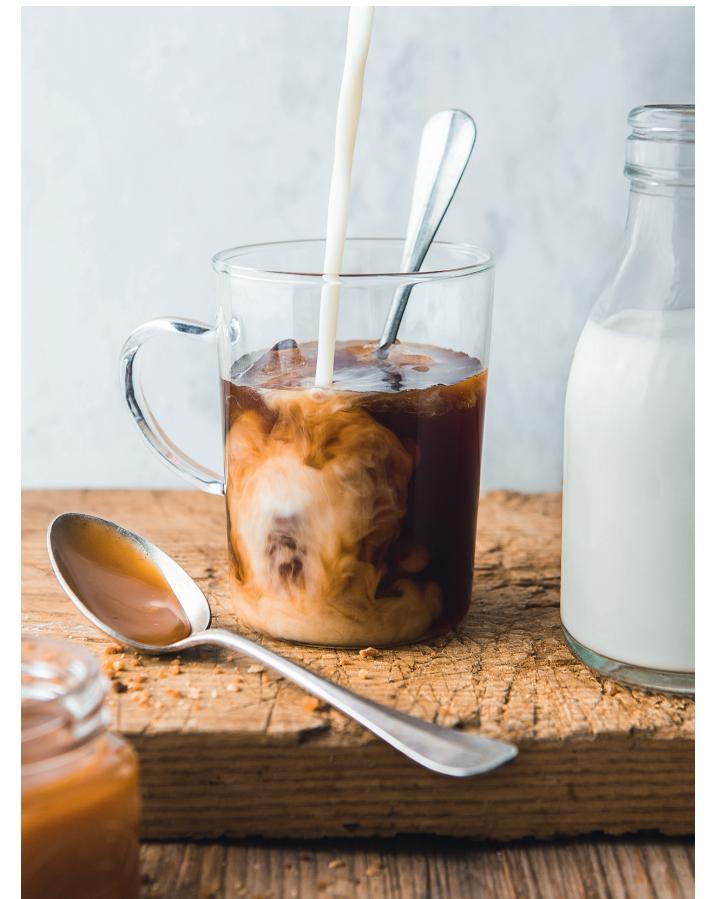
Eiskaffee

6 PORTIONEN – 5 MINUTEN ZUBEREITUNGSZEIT

300 ml Mandelmilch – 6 Espresso – 2 EL Salzkaramell – 15 Eiswürfel

- 1 | Die Mandelmilch, den Espresso und das Salzkaramell in den Mixbehälter geben, den Deckel schließen, das Programm auswählen und dann die Taste $\frac{\text{Start}}{\text{Stop}}$ drücken.
- 2 | Am Ende des Programms den Deckel öffnen, die Mischung in 6 große Gläser gießen und die Eiswürfel hinzugeben. Sofort servieren.

Lust auf etwas anderes? Verwenden Sie anstelle des Salzkaramells Honig und geben Sie ein paar Tropfen Orangenblütenwasser in den Eiskaffee.





Detox - smoothie

6 PORTIONEN – 5 MINUTEN ZUBEREITUNGSZEIT

2 Blätter Grünkohl – 2 rohe Rote Bete Knollen (ca. 250 g) – 2 Stangen Sellerie (ca. 80 g) – 500 ml Orangensaft – 2 EL Zitronensaft – 2 Bananen – 2 EL Agavensirup

- 1 | Die Strünke entfernen und die Grünkohlblätter zerkleinern. Die Selleriestängel fein hacken. Die Rote Bete schälen und in Würfel schneiden. Die Bananen schälen und in Scheiben schneiden.
- 2 | Den Orangensaft, Zitronensaft und Agavensirup in den Mixbehälter gießen und den Grünkohl, die Rote Bete, den Sellerie und die Bananen hinzugeben. Den Deckel schließen.
- 3 | Das Programm auswählen und dann die Taste drücken. Am Ende des Programms den Deckel abnehmen und sofort servieren.

Dieses Rezept steckt voller Vitamine, gesunder Nährstoffe und Antioxidantien, perfekt zum Frühstück!



Kastanienmehl - crêpes

4 PORTIONEN – 5 MINUTEN ZUBEREITUNGSZEIT

250 g Weizenmehl – 50 g Kastanienmehl – 100 g Zucker – 4 Eier – 90 g geschmolzene Butter – 1 Vanilleschote – 600 ml lauwarme Milch

- 1 | Das Mehl in den Mixbehälter geben. Den Zucker, die Eier, die geschmolzene Butter, das Vanillemark und die Milch hinzufügen. Den Deckel schließen, das Programm auswählen und dann die Taste drücken. Die Zutaten bei Bedarf mit dem Stößel durchrühren.
- 2 | Am Ende des Programms den Deckel öffnen und den Teig etwa 15 Minuten ruhen lassen.
- 3 | Eine antihaftbeschichtete Pfanne erhitzen, ein Stück Butter hinzugeben, eine Schöpfkelle Teig hineingeben und durch Drehen der Pfanne gleichmäßig verteilen. 1 bis 2 Minuten lang backen und den Crêpe dann wenden. Weitere Crêpes backen, bis der Teig aufgebraucht ist. Mit hausgemachtem Aufstrich, Marmelade oder einfach Zucker servieren.

Tipp: Das Geheimnis eines guten Crêpe-Teigs? Ruhen lassen.



Grüner hummus mit Spinat und Minze

4 PORTIONEN – 10 MINUTEN ZUBEREITUNGSZEIT

500 g Kichererbsen – 40 g junger Spinat – 1/2 Bund frische Minze – Saft von 1 Zitrone – 3 EL Tahini – 30 ml Olivenöl – 1 Prise Salz – 1 EL Sesamsamen

- 1 | Den jungen Spinat mit klarem Wasser abspülen. Die Minzblätter abzupfen.
- 2 | Die Kichererbsen in den Mixbehälter geben und den jungen Spinat, die Minze, den Zitronensaft, das Tahini, das Olivenöl und das Salz hinzufügen.
- 3 | Das Programm auswählen und dann die Taste drücken. Die Zutaten bei Bedarf mit dem Stößel durchrühren.
- 4 | Am Ende des Programms den Deckel öffnen und den Hummus in eine Schüssel geben. Mit Sesam und frischen Kräutern garnieren. Bis zum Servieren kühl stellen.

Tipp: Mit Crackern und rohen Gemüsestäbchen servieren.



Feigen - haselnuss - ziegenkäse - aufstrich

4 PORTIONEN – 5 MINUTEN ZUBEREITUNGSZEIT

140 g getrocknete Feigen – 300 g Ziegenkäse – 100 g griechischer Joghurt – 1 Schuss Olivenöl – 20 g gehackte Haselnüsse – Salz und Pfeffer

- 1 | Die Feigen, den Ziegenkäse, den Joghurt und das Olivenöl in den Mixbehälter geben. Den Deckel schließen, das Programm auswählen und dann die Taste drücken. Die Zutaten bei Bedarf mit dem Stößel durchrühren.
- 2 | Am Ende des Programms den Deckel öffnen und die Mischung in eine kleine Dessertschale gießen.
- 3 | Mit den gehackten Haselnüssen garnieren.

Tipp: Mit Crackern und rohen Gemüsestäbchen servieren.





1 Gazpacho mit Tomaten und Kirschen

4 PORTIONEN – 15 MINUTEN ZUBEREITUNGSZEIT

1 kg Tomaten – 200 g Kirschen – 2 große Scheiben Brot – 1 EL Rohrzucker – 1 Prise Gorria-Chili – einige Basilikumblätter – 20 ml Olivenöl – 3 EL Sherry-Essig – Salz und Pfeffer

- 1 | Die Tomaten klein hacken.
- 2 | Die gehackten Tomaten, entkernten Kirschen, das zerbröselte Brot und den Rohrzucker in eine Schüssel geben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Gorria abschmecken, dann das Olivenöl und den Sherry-Essig hinzugeben. Mindestens zwei Stunden lang kühl stellen, damit sich die Aromen entfalten können.
- 3 | Die Mischung in den Mixbehälter geben, den Deckel schließen, das Programm  auswählen und dann die Taste  drücken. Am Ende des Programms den Deckel öffnen und sofort mit Zucchiniwürfeln, Kirschscheiben und frischem Basilikum servieren.

Tipp: Für dieses Rezept saftige Fleischtomaten verwenden

2 Brombeer- mascarpone-sorbet

4 PORTIONEN – 10 MINUTEN ZUBEREITUNGSZEIT

300 g frische oder gefrorene Brombeeren – 50 g Rohrzucker – 2 EL Honig – 100 g Mascarpone

- 1 | Die frischen Brombeeren mindestens 8 Stunden lang einfrieren.
- 2 | Danach die gefrorenen Brombeeren in den Mixbehälter geben, das Programm  auswählen und die Taste  drücken.
- 3 | Am Ende des Programms den Rohrzucker, den Honig und die Mascarpone hinzugeben. Das Programm  auswählen und dann die Taste  gedrückt halten, bis sich die Zutaten gleichmäßig vermischt haben. Mit dem Stößel umrühren.
- 4 | Vor dem Servieren 30 Minuten lang kühl stellen.

Tipp: Für einen intensiveren Geschmack Berghonig verwenden.



4 Energiekugeln

4 PORTIONEN – 30 MINUTEN ZUBEREITUNGSZEIT

10 große Datteln – 100 g Walnusskerne – 1 EL Gojibeeren – 1 EL Kokosöl – 1 EL Kokosnuss – 1 gehäufter TL Blütenpollen – 2 EL Sprossen – Sesamsamen und Kokosraspeln

- 1 | Die Walnüsse 8 Stunden lang in einer Schüssel mit kaltem Wasser einweichen und das Wasser dann abgießen.
- 2 | Die Datteln entkernen. Die Datteln, die Walnüsse, die Gojibeeren, das Kokosöl, die Kokosnuss, die Blütenpollen und die Sprossen in den Mixbehälter geben und einige Sekunden lang die Taste  gedrückt halten. Mit dem Stößel durchrühren, bis die Zutaten fein gehackt sind.
- 3 | Kugeln aus jeweils 1 TL der Mischung formen (damit der Teig nicht an den Händen anhaftet, die Hände in warmes Wasser tauchen).
- 4 | Die Kugeln in Kokosraspeln oder Sesamsamen rollen.

Tipp: Anstelle der Walnüsse können Sie auch Erdnüsse oder Haselnüsse verwenden.

3 Makrelen-rillettes mit Senfkörnern

4 PORTIONEN – 10 MINUTEN ZUBEREITUNGSZEIT

2 Dosen Makrelen in Wasser – 60 g Mascarpone – 1 Frühlingszwiebel – 1 EL Senfkörner – 1 TL Zitronensaft – 2 EL Rapsöl – 5 rosa Pfefferkörner – etwas Schnittlauch – Salz und Pfeffer

- 1 | Die Dosen öffnen und die Makrelen abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebel abziehen und fein hacken.
- 2 | Die Mascarpone zusammen mit den Senfkörnern, dem Zitronensaft, dem Öl und den rosa Pfefferkörnern in den Mixbehälter geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Taste  drücken, auf Stufe 3 einstellen und die Taste  drücken. Den Wert auf 15 Sekunden einstellen und die Taste  drücken. Die Mischung mit dem Stößel durchrühren.
- 3 | Die zerteilten Makrelenfilets und die Frühlingszwiebel hinzugeben. Die Taste  drücken, auf Stufe 1 einstellen und dann die Taste  drücken. Den Wert auf 1 Minute einstellen und die Taste  drücken. Die Mischung mit dem Stößel durchrühren.
- 4 | Die Rillettes beiseite stellen. Mit etwas gehacktem Schnittlauch servieren.

Tipp: Für eine cremigere Konsistenz 1 großen EL Mascarpone hinzugeben. Anstelle der Makrelen können Sie auch Sardinen verwenden. Auf Cracker streichen.



Teil 2 - Kulinarische Inspirationen für jeden Tag

40 gesunde und leckere Rezepte für jeden Augenblick

> Experimentieren Sie und lassen Sie sich inspirieren! In diesem Abschnitt präsentieren wir Ihnen 40 neue gesunde und leckere Rezepte. Sie erhalten Dutzende von Tipps und Ideen, um Ihre Kenntnisse zu erweitern und neue Geschmackserlebnisse zu kreieren.

> Die Rezepte sind nach der Tageszeit sortiert: Frühstück, Brunch, Nachmittagstee, Aperitif.



Frühstück



Brunch

Hausgemachte Sojamilch p. 39
 Kirsch-Reismilch-Milchshake p. 39
 Cashew-Haselnuss-Milch p. 40
 Milchfreie Buchweizen-Pfannkuchen p. 40
 Zweifarbiger Smoothie p. 41
 Himbeer-Schoko-Chia-Pudding p. 41
 Acai-Beeren-Schale p. 42
 Haselnusssaufstrich p. 42
 Holländische Mini-Pfannkuchen mit Blaubeeren p. 43
 Acai-Beeren-Schale mit Kokos und Gojibeeren p. 43

Bananen-Chocolate-Chip-Kuchen p. 44
 Hafermilch-Smoothie mit Mango und Chia-Samen ... p. 44
 Kalte Suppe mit Kernen p. 45
 Butternusskürbis-Kastanienmehl-Pfannkuchen p. 45
 Muffins mit Gorgonzola, Honig und Rosmarin p. 46
 Ananas-Ingwer-Salbei-Sorbet p. 46
 Orangenblüten-Baghrir oder „Tausend-und-ein-Loch-Pfannkuchen“ .. p. 47
 Schokoladentrüffel p. 47
 Walnusskuchen mit Mandelmilch p. 48
 Tartar mit Roter Bete, Labaneh und Pistazien-Dukkah p. 49



Nachmittagstee



Vorspeisen

Eiscreme für Genießer p. 50
 Gefrorener Kirschjoghurt p. 50
 Himbeer-Kokos-Vanille-Smoothie p. 51
 Himbeer-Mandel-Milchshake p. 51
 Schoko-Dattel-Bergamotte-Milchshake p. 52
 Zweifarbiges Melonen-Himbeer-Stieleis p. 52
 Muffins mit Himbeeren und Kernen p. 53
 Blaubeer-Eiscreme-Sandwich p. 53
 Energieriegel p. 54
 Vanille-Marmorkuchen mit Schokoladenaufstrich p. 54

Alkoholfreie Piña Colada p. 55
 Mango-Maracuja-Kokos-Milchshake p. 55
 Himbeer-Rosenwasser-Lassi p. 56
 Brunnenkresse-Pistazien-Pesto p. 56
 Cocktail mit roten Beeren und Veilchenblüten p. 57
 Rote-Linsen-Dip p. 57
 Guacamole mit roten Zwiebeln p. 58
 Margarita mit Jalapeño und Ananas p. 58
 Hummus mit Roter Bete und Kichererbsen p. 59
 Tirokafteri p. 59



Hausgemachte sojamilch

4 PORTIONEN – 10 MINUTEN ZUBEREITUNGSZEIT

100 g enthülste gelbe Sojabohnen – 800 ml lauwarmes Wasser

- 1 | Die Sojabohnen 8 bis 12 Stunden lang in einer großen Schüssel Wasser einweichen. Dann in klarem Wasser spülen.
- 2 | Die Sojabohnen in den Mixbehälter geben, 800 ml lauwarmes Wasser hinzufügen und mixen. Das Programm auswählen und dann die Taste drücken. Am Ende des Programms den Deckel öffnen und die Mischung in einen Topf geben.
- 3 | Zum Kochen bringen, dann 30 Minuten lang köcheln lassen und dabei regelmäßig umrühren.
- 4 | Abkühlen lassen und durch ein Mulltuch passieren. Die Sojamilch in eine Flasche füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Tipp: Für einen süßeren Geschmack etwas Agavensirup beim Mixen hinzugeben.



Kirsch-reismilch-milchshake

4 PORTIONEN – 10 MINUTEN ZUBEREITUNGSZEIT

600 ml Reismilch – 1 Prise Zimt – 400 g frische Kirschen – 4 EL Agavensirup

- 1 | 300 ml der Reismilch in Eiwürfelschalen gießen und mindestens 4 Stunden lang einfrieren.
- 2 | Die Kirschen waschen und entkernen.
- 3 | Kurz vor dem Servieren die frischen Kirschen, die Eiwürfel, den Zimt, den Agavensirup und die verbleibende Milch in den Mixbehälter oder die Flasche für unterwegs geben.
- 4 | Das Programm auswählen und dann die Taste drücken.
- 5 | Wenn das Programm beendet ist, das Programm auswählen und die Taste drücken. Falls erforderlich, das Programm erneut ausführen (je nach Größe der Eiwürfel).
- 6 | Am Ende des Programms den Milchshake auf 4 Gläser aufteilen. Sofort trinken.

Tipp: Für eine reichhaltigere Version können Sie 2 EL Erdnussbutter hinzugeben.





Cashew - haselnuss - milch

4 PORTIONEN – 15 MINUTEN ZUBEREITUNGSZEIT

1 Liter Leitungswasser – 60 g Haselnüsse –
60 g ungesalzene Cashewnüsse – 1 EL Akazienhonig –
1 Prise Vanillepulver

- 1 | Die Cashewnüsse und Haselnüsse in den Mixer geben. Die Taste  20 Sekunden lang drücken.
- 2 | Am Ende des Programms das Wasser, den Honig und das Vanillepulver hinzufügen. Dann das Programm  auswählen und die Taste  drücken.
- 3 | Am Ende des Programms die Milch bei Bedarf passieren.
- 4 | Die Milch in einen Krug gießen und bedecken. Die Milch kann bis zu 4 Tage lang im Kühlschrank aufbewahrt werden. Vor dem Servieren schütteln.

Tipp: Anstelle von Honig Agavensirup verwenden.



Zweifarbiger smoothie

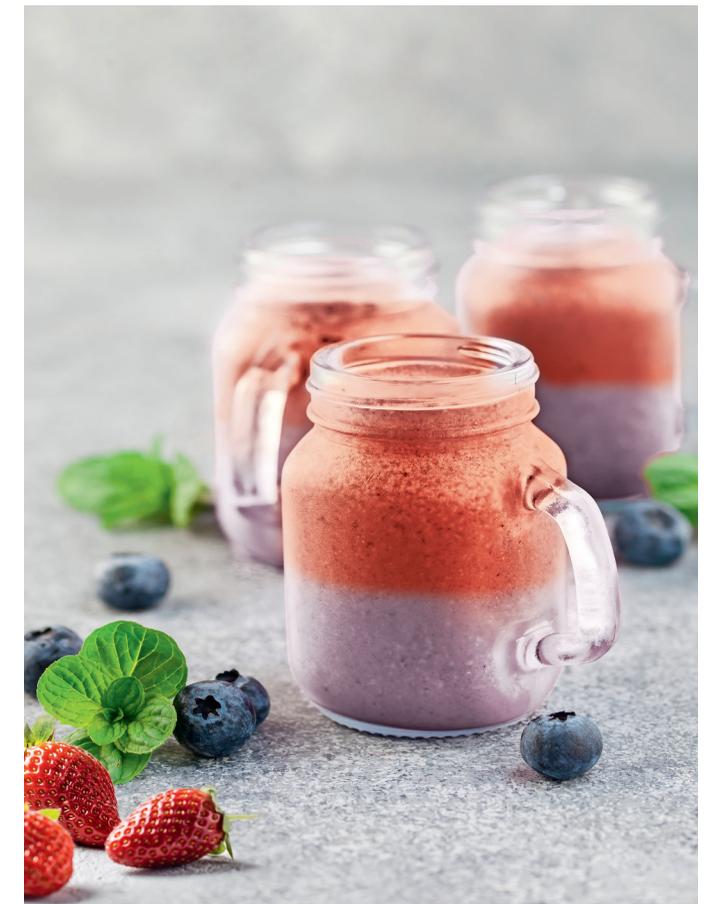
4 PORTIONEN – 10 MINUTEN ZUBEREITUNGSZEIT

Für die erste Mischung:
200 g Erdbeeren – 1 große Banane

Für die zweite Mischung:
150 g Blaubeeren – 250 g griechischer Joghurt

- 1 | Für die erste Mischung: Die Banane schälen. Die Erdbeeren waschen und die Stiele entfernen.
- 2 | Die Erdbeeren und die Banane in den Mixerbehälter geben, das Programm  auswählen und die Taste  drücken.
- 3 | Die Mischung in ein Glas gießen und kühl stellen.
- 4 | Für die zweite Mischung die Blaubeeren und den Joghurt in den Mixerbehälter geben, das Programm  auswählen und die Taste  drücken.
- 5 | Die zweite Mischung vorsichtig über die erste gießen.

Tipp: Anstelle der Blaubeeren können Sie auch Brombeeren verwenden.



Milchfreie buchweizen - pfannkuchen

4 PORTIONEN – 10 MINUTEN ZUBEREITUNGSZEIT

120 g Buchweizenmehl – 130 g Weizenmehl – 1 Ei –
750 ml Hafermilch – 1 TL Salz

- 1 | Das Ei und das Salz in den Mixbehälter geben. Die Milch hinzufügen, die Taste  drücken und auf Stufe 1 einstellen. Die Taste  drücken, auf 10 Sekunden einstellen und die Taste  drücken.
- 2 | Das Buchweizenmehl und das Weizenmehl hinzugeben, das Programm  auswählen und die Taste  drücken. Die Zutaten bei Bedarf mit dem Stößel durchrühren.
- 3 | Den Pfannkuchenteig in eine Schüssel gießen und 1 bis 2 Stunden ruhen lassen.
- 4 | Die Pfannkuchen in einer leicht geölten Pfanne auf beiden Seiten 1 Minute lang backen.

Tipp: Sie können dieses Rezept auch mit ungesüßter Mandelmilch zubereiten.



Himbeer-schoko - chia-pudding

4 PORTIONEN – 15 MINUTEN ZUBEREITUNGSZEIT

60 g Schokolade – 600 ml Mandelmilch – 8 EL Chia-Samen – 30 g Kakaopulver – 300 g Himbeeren – 30 g Rohrzucker – 1 Vanilleschote – 6 EL Mandelbutter – ein paar Himbeeren

- 1 | Die Schokolade in einem Wasserbad schmelzen und dann mit der Mandelmilch verdünnen. Die Chia-Samen und das Kakaopulver hinzugeben und gut verrühren. Auf 4 Dessertschalen aufteilen und mindestens 1 Stunde lang im Kühlschrank kühlstellen.
- 2 | Derweil die Himbeeren, den Zucker und das Vanillemark in den Mixbehälter geben. Das Programm  auswählen und dann die Taste  drücken. Am Ende des Programms den Deckel öffnen und das Himbeerpüree über den Schokoladen-Chia-Pudding gießen.
- 3 | 1 EL Mandelbutter in jede Dessertschale geben und mit frischen Himbeeren garnieren. Bis zum Servieren kühl stellen.

Tipp: Für eine tropischere Version können Sie anstelle der Himbeeren eine Mango und etwas Maracujasaft verwenden.



Acai-beeren - schale

4 PORTIONEN – 10 MINUTEN ZUBEREITUNGSZEIT

2 EL Acai-Beeren-Pulver – 400 ml Mandelmilch – 2 Bananen – 150 g Heidelbeeren

Für den Belag: 2 Bananen – 2 Kiwis – 1 Granatapfel – 30 g Chia-Samen – eine Handvoll Haselnüsse

- 1 | Die Heidelbeeren waschen und die Bananen in Scheiben schneiden. Das Acai-Beeren-Pulver, die Bananenscheiben, die Heidelbeeren und die Mandelmilch in den Mixbehälter geben.
- 2 | Das Programm  auswählen und dann die Taste  drücken. Die Mischung am Ende des Programms auf 4 Dessertschalen verteilen.
- 3 | Die Kiwis und die übrigen Bananen schälen und klein schneiden. Die Granatapfelkerne aus der Frucht lösen. Die Haselnüsse grob hacken.
- 4 | Die Früchte in den Dessertschalen in Reihen anrichten und dann die Chia-Samen und Haselnüsse hinzugeben.

Acai-Beeren stammen aus Südamerika. Sie sind reich an Antioxidantien, Vitaminen und Mineralstoffen.



Haselnussaufstrich

4 PORTIONEN – 15 MINUTEN ZUBEREITUNGSZEIT

60 g Haselnusskerne – 50 g Milkschokolade – 1 EL Haselnussbutter – 50 g dunkle Schokolade – 2 EL Haselnussöl

- 1 | Die Haselnüsse in den Mixbehälter geben und durch Betätigen der Taste  grob zerstoßen.
- 2 | In einer trockenen Pfanne rösten, bis sie goldbraun sind, und beiseite stellen.
- 3 | Die Milkschokolade und dunkle Schokolade in Stücke brechen und in einem Wasserbad schmelzen. Abkühlen lassen.
- 4 | Die gerösteten Haselnüsse in den Mixbehälter geben und die Taste  drücken. Auf **Stufe 1** einstellen. Die Taste  drücken und auf **45 Sekunden** einstellen. Die Taste  drücken, um ein feines Pulver zu erzeugen. Die geschmolzene Schokolade, die Haselnussbutter und das Öl hinzugeben und dann, falls erforderlich, maximal 1 Minute lang mit dem Stößel durchrühren, bis eine gleichmäßige Mischung entstanden ist. In einem Glasbehälter aufbewahren.

Tipp: Den Aufstrich trocken und vor Sonnenlicht geschützt aufbewahren. Den Aufstrich ein paar Sekunden lang erwärmen, um ihn streichfähiger zu machen.



Acai-beeren - schale mit kokos und gojibeeren

4 PORTIONEN – 10 MINUTEN ZUBEREITUNGSZEIT

100 g gefrorenes Acai-Beeren-Fruchtfleisch – 1 EL Maca-Pulver – 2 Bananen – 200 ml Apfelsaft – 10 Erdbeeren
Für den Belag: 1 Banane – 4 Erdbeeren – 2 EL Gojibeeren – 100 g Granola – Kokosraspeln – Ahornsirup – Serviervorschlag: 2 Kokosnüsse (optional)

- 1 | Die Erdbeeren waschen. Die Bananen in Scheiben schneiden.
- 2 | Die Bananen, das Acai-Beeren-Fruchtfleisch, das Maca-Pulver, die Erdbeeren und den Apfelsaft in den Mixbehälter geben.
- 3 | Das Programm  auswählen und dann die Taste  drücken.
- 4 | Die 4 Erdbeeren klein schneiden. Die Kokosnüsse in Hälften spalten. Den Smoothie in die Kokosnusshälften (oder Dessertschalen) gießen und mit ein wenig Granola, Bananenscheiben, Erdbeeren, Gojibeeren und Kokosnussraspeln garnieren.
- 5 | Etwas Ahornsirup hinzugeben und sofort abschmecken.

Tipp: Wenn Sie das Getränk als Smoothie (in Gläsern) servieren möchten, verwenden Sie nur eine Banane.



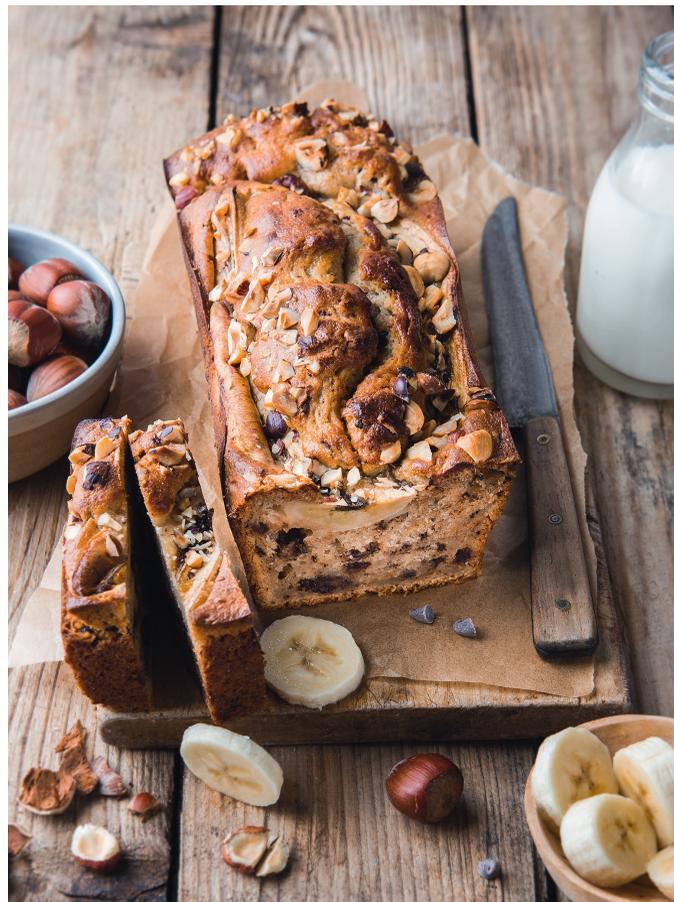
Holländische mini-pfannkuchen mit blaubeeren

4 PORTIONEN – 10 MINUTEN ZUBEREITUNGSZEIT

160 Mehl – 40 g Mandelmehl – 1 Prise Tafelsalz – 6 große Eier – 300 ml Buttermilch – 150 g Zucker – Schale von 1 unbehandelten Zitrone – 1 Vanilleschote – 125 g Heidelbeeren – 20 g Butter

- 1 | Das Mehl, das Mandelmehl und das Salz vermischen. Beiseite stellen.
- 2 | Die Eier in den Mixbehälter geben, die Buttermilch, den Zucker, die Zitronenschale und das Vanillemark hinzufügen. Die Taste  drücken. Auf **Stufe 4** einstellen und die Taste  drücken. Die Zeit auf **20 Sekunden** einstellen und die Taste  drücken. Die Mehlmischung hinzugeben, das Programm  auswählen und die Taste  drücken. Am Ende des Programms den Deckel öffnen, die Mischung in eine Schüssel gießen, die Heidelbeeren hinzufügen und 30 Minuten ruhen lassen.
- 3 | Den Ofen auf 210 °C vorheizen. Zwei kleine gusseiserne Pfannen mit 25 cm Durchmesser im Ofen auf eine hohe Temperatur vorheizen.
- 4 | Sobald die Zieltemperatur des Ofens erreicht ist, ein Stück Butter in jede Pfanne geben und 2 bis 3 Minuten lang im Ofen schmelzen lassen. Dann die Mischung eingießen und ca. 15 Minuten garen.
- 5 | Aus dem Ofen nehmen, mit Mandelblättchen garnieren und sofort servieren.





Bananen - Chocolate - chip - kuchen

4 PORTIONEN – 20 MINUTEN ZUBEREITUNGSZEIT

180 g Mehl – 2 TL Backpulver – 1 Prise Salz – 60 g weiche Butter – 180 g Zucker – 1 Ei – 3 sehr reife Bananen – 120 ml Sauermilch – 125 g Schokoladenstückchen

- 1 | Den Ofen auf 180 °C vorheizen.
- 2 | Alle Zutaten außer den Schokoladenstückchen in den Mixbehälter geben. Das Programm  auswählen und dann die Taste  drücken. Die Zutaten bei Bedarf mit dem Stöbel durchrühren.
- 3 | Am Ende des Programms den Deckel öffnen, die Schokoladenstückchen hinzufügen und die Taste  drücken. **Stufe 3** auswählen, die Taste  drücken und auf **20 Sekunden** einstellen. Die Taste  drücken.
- 4 | Die Mischung in eine gefettete und gemehlte Backform gießen. 50 Minuten backen.
- 5 | Aus dem Ofen nehmen und vor dem Stürzen vollständig abkühlen lassen.

Tipp: Sie können Mini-Küchlein zubereiten, indem Sie die Mischung in Muffin-Förmchen gießen und 20 Minuten lang backen.



Kalte Suppe mit kernen

4 PORTIONEN – 10 MINUTEN ZUBEREITUNGSZEIT

2 kleine reife Avocados – 2 kleine Gurken (oder 1 große) – 1 Zucchini – 100 g Spinatblätter – Saft von 2 Limetten – 2 cm Ingwer – 300 ml kaltes Wasser – 1/2 TL Wasabi – 2 TL Kürbiskerne – 2 TL Sesamsamen – 2 TL Sonnenblumenkerne – 2 TL Senfkörner – Schuss Olivenöl – Salz und Pfeffer

- 1 | Die Gurken schälen und längs halbieren. Die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Die Zucchini waschen und würfeln. Die Avocados halbieren, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch herauslösen. Die Spinatblätter abspülen. Den Ingwer schälen und reiben.
- 2 | Die Gurken und die Avocados zusammen mit den Zucchiniwürfeln und den Spinatblättern in den Mixbehälter geben. Den Ingwer, den Limettensaft und das Wasabi hinzufügen. Das Wasser eingießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 | Das Programm auf **Stufe 5** und **1 Minute** einstellen und die Taste  drücken.
- 4 | Bis zum Servieren kühl stellen.
- 5 | Die Suppe kurz vor dem Servieren in Schüsseln gießen, einen Schuss Olivenöl hinzugeben und dann die Kerne darüberstreuen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hafermilch - smoothie mit mango und chia-samen

4 PORTIONEN – 10 MINUTEN ZUBEREITUNGSZEIT

1 große Mango – 2 Orangen – 2 EL Chia-Samen – 400 ml Hafermilch – 2 Datteln

- 1 | Die Mango schälen und würfeln. Die Datteln entkernen.
- 2 | Die Orange schälen und in Segmente zerteilen.
- 3 | Die Datteln, Orangensegmente und Mangowürfel in den Mixbehälter oder die Flasche für unterwegs geben. Die Chia-Samen hinzufügen.
- 4 | Die Milch eingießen, das Programm  auswählen und dann die Taste  drücken.
- 5 | Sofort servieren.

Tipp: Wenn Sie den Smoothie nicht sofort trinken, verdickt sich die Flüssigkeit aufgrund der Chia-Samen. Dann können Sie ihn als Smoothie Bowl servieren.



Butternusskürbis - kastanienmehl - pfannkuchen

4 PORTIONEN – 15 MINUTEN ZUBEREITUNGSZEIT

75 g Weizenmehl – 25 g Kastanienmehl – 20 g Rohrzucker – 1 Beutel Backpulver – 150 ml Milch – 900 ml Butternusskürbispüree – 2 Eier – 30 g geschmolzene Butter – Mark von 1 Vanilleschote

- 1 | Die Eier trennen.
- 2 | Alle Zutaten außer dem Eiweiß in den Mixbehälter geben. Das Programm  auswählen und dann die Taste  drücken. Die Zutaten bei Bedarf mit dem Stöbel durchrühren.
- 3 | Am Ende des Programms den Deckel öffnen und die Mischung in eine Schüssel gießen.
- 4 | Die Eiweiße steif schlagen und vorsichtig unter die erste Mischung heben.
- 5 | Ein Stück Butter in einer Pfanne schmelzen, eine kleine Schöpfkelle Teig hineingießen und 1 bis 2 Minuten auf beiden Seiten backen. Weitere Pfannkuchen backen, bis der gesamte Teig aufgebraucht ist.

Tipp: Die Pfannkuchen mit einem Schuss Ahornsirup servieren und mit zerkleinerten Pekannüssen garnieren.





2 Muffins mit gorgonzola, honig und rosmarin

4 PORTIONEN – 15 MINUTEN ZUBEREITUNGSZEIT

3 Eier – 100 ml Milch – 70 g Butter – 70 ml Olivenöl – 200 g Mehl – 1 Päckchen Backpulver – 2 EL dünnflüssiger Honig – 2 Zweige Rosmarin – 110 g Gorgonzola

- 1 | Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Die Eier trennen.
- 2 | Die Eigelbe, die Milch, die geschmolzene Butter und das Olivenöl in den Mixbehälter geben. Das gesiebte Mehl und Backpulver sowie den Honig und das fein gehackte Rosmarin hinzugeben und den Deckel schließen.
- 3 | Das Programm  auswählen und dann die Taste  drücken. Die Zutaten bei Bedarf mit dem Stößel durchrühren. Am Ende des Programms den Deckel öffnen und die Mischung in eine Schüssel gießen.
- 4 | Mit einem elektrischen Handrührgerät das Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter den Teig heben.
- 5 | Die Hälfte des Teigs in gefettete und gemehlte Muffin-Förmchen gießen, ein paar Würfel Gorgonzola hinzugeben und dann mit dem restlichen Teig auffüllen.
- 6 | 25 Minuten backen. Warm servieren.

Tipp: Sie können den Muffinteig auch in einer großen Kuchenform zubereiten. Dazu die Backzeit um etwa 20 Minuten erhöhen.



3 Orangenblüten - baghrin

4 PORTIONEN – 20 MINUTEN ZUBEREITUNGSZEIT

600 ml lauwarmes Wasser – 1 EL Trockenbackhefe – 200 g extrafeiner Hartweizengrieß – 120 g Mehl – 2 TL Backpulver – 55 g Streuzucker – 1 Prise Tafelsalz – 1 EL Orangenblütenwasser

- 1 | Das Wasser und die zerbröckelte Hefe in eine Schüssel geben. 5 Minuten ruhen lassen.
- 2 | Den Grieß, das Mehl, die Hefe, den Zucker und das Salz in den Mixbehälter geben. Die Taste  drücken, auf Stufe 5 einstellen und die Taste  drücken. Die Zeit auf 30 Sekunden einstellen und die Taste  drücken.
- 3 | Die verdünnte Hefe und das Orangenblütenwasser hinzugeben, das Programm  auswählen und die Taste  drücken. Die Zutaten bei Bedarf mit dem Stößel durchrühren.
- 4 | Den Teig in eine Schüssel geben, mit einem feuchten Tuch bedecken und 30 Minuten lang aufgehen lassen.
- 5 | Eine kleine Pfanne mit Butter einfetten und erhitzen. Eine kleine Schöpfkelle Teig in die Pfanne gießen und die Pfannkuchen ohne Wenden backen. Weitere Pfannkuchen backen, bis der gesamte Teig aufgebraucht ist.

Tipp: Die Pfannkuchen mit Honig und Mandelblättchen servieren.

3 Ananas - ingwer - salbei - sorbet

4 PORTIONEN – 15 MINUTEN ZUBEREITUNGSZEIT

1 große, sehr reife Ananas (ca. 500 g Fruchtfleisch) – 10 g Ingwer – 6 Salbeiblätter – 2 EL Agavensirup

- 1 | Die Ananas schälen. Die hölzernen Augen heraus schneiden, den Strunk entfernen und das Fruchtfleisch klein schneiden.
- 2 | Die Ananasstücke, den Salbei, den Ingwer und den Agavensirup in den Mixbehälter geben und dann die Taste  drücken. Stufe 6 auswählen, die Taste  drücken und auf 30 Sekunden einstellen. Die Taste  drücken.
- 3 | Am Ende des Programms die Mischung in Eiswürfelschalen gießen und mindestens 6 Stunden lang in den Kühlschrank stellen.
- 4 | Kurz vor dem Servieren die Eiswürfel in den Mixbehälter geben. Das Programm  auswählen, dann die Taste  drücken und die Mischung mit dem Stößel durchrühren.
- 5 | Am Ende des Programms  das Programm bei Bedarf erneut ausführen, bis Sie eine glatte Mischung erhalten. Sofort servieren.

Tipp: Dieses Sorbet ist das ideale Dessert nach einer schweren Mahlzeit.



3 Schokoladentrüffel

4 PORTIONEN – 15 MINUTEN ZUBEREITUNGSZEIT

100 g Haselnusskerne – 100 g geschälte Walnusskerne – 40 g rohe Kakaobohnen – 1 Prise Fleur de-Sel – 1 EL Kokosöl – 4 EL Agavensirup – 5 EL Krokant

- 1 | Die Haselnüsse, die Walnüsse und die rohen Kakaobohnen in den Mixbehälter geben. Die Taste  20 Sekunden lang gedrückt halten. Anschließend die Mischung von den Seiten des Mixbehälters abschaben und dann erneut 20 Sekunden lang mixen. Das Fleur de Sel, das Kokosöl und den Ahornsirup hinzugeben.
- 2 | Das Programm  auswählen und die Taste  drücken. Während des Programms regelmäßig mit dem Stößel durchrühren. Das Programm  erneut ausführen und bei Bedarf mit dem Stößel durchrühren.
- 3 | Alles zusammenmischen. Mit der Hand etwa fünfzehn walnussgroße Kugeln formen und dann im Krokant wälzen.
- 4 | Die Trüffel vor dem Servieren mindestens 2 Stunden lang im Kühlschrank aufbewahren.

Tipp: Sie können die Trüffel auch in Sesamsamen oder in herbem Kakaopulver wälzen.





Tartar mit roter bete, labaneh und pistazien - dukkah

4 PORTIONEN – 10 MINUTEN ZUBEREITUNGSZEIT

300 g griechischer Joghurt – 1 Prise Fleur de Sel – 800 g rohe Rote Bete – 100 g zerstoßene Pistazien – 1 EL Fenchelsamen – 1 EL Kreuzkümmelsamen – 1 EL Koriandersamen – 2 EL Sesamsamen – 1 TL Fleur de Sel – 1 kleiner Bund Dill – 3 EL Olivenöl – Saft von 1 Zitrone – Salz und Pfeffer

- 1 | Für das Labaneh: Am Vortag den Joghurt und das Fleur de Sel mischen und die Mischung in ein mit einem Mulltuch ausgelegtes Sieb geben. Das Sieb auf eine Schüssel setzen und die Ränder des Tuchs zusammenbinden, um eine Kugel zu formen. Mindestens 24 Stunden lang kühlstellen (für einen festeren Käse die Masse 48 Stunden lang kühlen). Danach das Labaneh aus dem Mulltuch nehmen und in eine kleine Schüssel geben. Mit einem Spritzer Olivenöl abschmecken. Beiseite stellen.
- 2 | Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Die Rote Bete in eine ofenfeste Form geben und 40 Minuten lang garen.
- 3 | Für die Dukkah-Gewürzmischung: Die zerstoßenen Pistazien und die Samenkörner einige Minuten lang in einer sehr heißen Pfanne rösten.
- 4 | Nach dem Abkühlen die Rote Bete schälen. Die Rote Bete in den Mixbehälter geben. Den Dill, das Olivenöl und den Zitronensaft hinzufügen. Den Deckel schließen und dann mit der Taste  einige Sekunden lang mit Unterbrechungen mixen, bis der Inhalt feingehackt ist.
- 5 | Die Rote Bete mit dem Labaneh servieren, die Dukkah-Gewürzmischung darübergeben und mit etwas Dill garnieren.

Wussten Sie das?

Dukkah ist eine Mischung aus Gewürzen und Samenkörnern, die ihren Ursprung im Nahen Osten hat. Es kann als Gewürz für Salate oder Gemüse verwendet werden, verleiht aber auch Geflügel oder Fisch ein gewisses Extra.



Walnusskuchen mit mandelmilch.

4 PORTIONEN – 30 MINUTEN ZUBEREITUNGSZEIT

200 g Cashewnüsse – 100 ml Mandelmilch – 2 EL Zitronensaft – 3 EL Ahornsirup – 1 TL Zimt – ½ TL Vanilleextrakt
Für die erste Schicht: 70 g Pekannüsse – 10 große Datteln – 1 Prise Salz – 100 ml Ahornsirup

- 1 | Die Walnüsse 8 Stunden lang in einer Schüssel Wasser einweichen und das Wasser dann abgießen.
- 2 | Die Pekannüsse, die entkernten Datteln, das Salz und den Ahornsirup in den Mixbehälter geben, das Programm  auswählen und dann die Taste  drücken. Die Zutaten bei Bedarf mit dem Stößel durchrühren.
- 3 | Die Cupcake-Förmchen mit Frischhaltefolie auslegen und die Mischung dann auf die Förmchen aufteilen. Festdrücken und 30 Minuten lang im Kühlschrank kühlen.
- 4 | Die Cashewnüsse in den Mixbehälter geben, einige Sekunden lang die Taste  drücken und dabei die Mischung mit dem Stößel von den Seiten des Mixbehälters abschaben.
- 5 | Die Mandelmilch, den Zitronensaft, den Ahornsirup, den Zimt und die Vanille hinzugeben. Das Programm  auswählen und dann die Taste  drücken.
- 6 | Die Mischung auf die erste Schicht in den Förmchen gießen und dann 4 Stunden lang einfrieren.
- 7 | Die Törtchen 20 Minuten vor dem Servieren aus dem Gefrierschrank nehmen, stürzen und auf Tellern servieren. Mit Walnüssen oder Ahornsirup garnieren.

Tipp: Anstelle der Pekannüsse können Sie Walnüsse und anstelle des Ahornsirups Honig verwenden.





Schoko-bananen - eis- creme für genießer

4 PORTIONEN – 5 MINUTEN ZUBEREITUNGSZEIT

6 Bananen – 6 TL Kakaopulver – 3 EL Erdnussbutter –
einige zerstoßene Erdnüsse

- 1 | Am Vortag die Bananen halbieren und einfrieren.
- 2 | Am nächsten Tag zusammen mit dem Kakaopulver und der Erdnussbutter in den Mixbehälter geben. Das Programm  auswählen und dann die Taste  drücken. Die Zutaten bei Bedarf mit dem Stößel durchrühren.
- 3 | Am Ende des Programms den Deckel öffnen, die Eiscreme auf Dessertschalen oder Schnapsgläser aufteilen, einige zerstoßene Erdnüsse darübergeben und sofort servieren.

Tipp: Wenn Sie keine Erdnussbutter mögen, können Sie stattdessen Mandelbutter oder

Tahini verwenden.



Gefrorener kirschjoghurt

4 PORTIONEN – 5 MINUTEN ZUBEREITUNGSZEIT

300 g entkernte Kirschen – 125 g griechischer Joghurt –
2 EL Honig

- 1 | Am Vortag die entkernten Kirschen einfrieren.
- 2 | Die Kirschen, den griechischen Joghurt und den Honig in den Mixbehälter geben. Das Programm  auswählen und dann die Taste  drücken. Die Zutaten bei Bedarf mit dem Stößel durchrühren.
- 3 | Am Ende des Programms den Deckel öffnen, die Mischung auf Dessertschalen aufteilen und sofort servieren.

Tipp: Dieses Rezept kann an jeden Geschmack angepasst werden. Verwenden Sie einfach Ihre Lieblingsfrüchte der Saison.



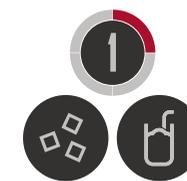
Himbeer - mandel - milchshake

4 PORTIONEN – 10 MINUTEN ZUBEREITUNGSZEIT

200 g gefrorene Himbeeren – 1 Banane – 500 ml
Mandelmilch – 4 EL Agavensirup – 5 Eiswürfel

- 1 | Die Banane schälen und klein schneiden.
- 2 | Die gefrorenen Himbeeren, die Bananenscheiben, die Mandelmilch, den Agavensirup und die Eiswürfel in den Mixbehälter oder die Flasche für unterwegs geben.
- 3 | Das Programm  auswählen und dann die Taste  drücken.
- 4 | Am Ende des Programms den Milchshake auf 4 Gläser aufteilen.
- 5 | Sofort trinken.

Tipp: Für eine reichhaltigere Version können Sie anstelle der Banane 2 EL Erdnussbutter verwenden.



Himbeer - kokos - va- nille - smoothie

4 PORTIONEN – 10 MINUTEN ZUBEREITUNGSZEIT

1 frische Kokosnuss – 1 Banane – 125 g Himbeeren – 1 TL
Limettensaft – 1 EL Agavensirup – 1 Vanilleschote

- 1 | Die Kokosnuss knacken, das Kokoswasser in einem Behälter (ca. 100 ml) auffangen und beiseite stellen. Mit Wasser auf insgesamt 250 ml auffüllen. Etwa 100 g frisches Kokosfleisch aus der Schale lösen. Die Vanilleschote halbieren und das Mark herauskratzen.
- 2 | Die Banane schälen und in Stücke schneiden.
- 3 | Das Kokosfleisch und das Kokoswasser in den Mixbehälter geben, dann das Programm  starten und die Taste  drücken.
- 4 | Die Himbeeren, die Banane, das Vanillemark, den Limettensaft und den Agavensirup hinzugeben.
- 5 | Das Programm  auswählen und dann die Taste  drücken. Sofort servieren.

Tipp: Anstelle frischer Kokosnuss können Sie 250 ml Kokosmilch verwenden.





Schoko-Dattel - Bergamotte - Milchshake

4 PORTIONEN – 10 MINUTEN ZUBEREITUNGSZEIT

400 ml Reismilch – 300 g Schokoladeneis –
2 Tropfen ätherisches Bergamotteöl – 1 Banane –
3 Datteln – 3 Eiswürfel

- 1 | Die Banane schälen und in Scheiben schneiden. Die Datteln entkernen.
- 2 | Die Banane, das Schokoladeneis und die Eiswürfel in den Mixbehälter geben.
- 3 | Die Banane und die Datteln hinzufügen.
- 4 | Die Reismilch und das ätherische Bergamotteöl zugießen.
- 5 | Das Programm  auswählen und dann die Taste  drücken. In großen Gläsern servieren.

Das ätherische Bergamotteöl hat eine beruhigende Wirkung und fördert die Verdauung. Zwar eine optionale Zutat in diesem Rezept, verleiht der Schokolade jedoch eine köstliche Zitrusnote.



Zweifarbige melonen - himbeer - stieleis

4 PORTIONEN – 20 MINUTEN ZUBEREITUNGSZEIT

1 große Melone – Saft von 1 Zitrone – 250 g Himbeeren – 2 EL dünnflüssiger Honig – Stieleisförmchen – Holzstäbchen

- 1 | Die Melonen entkernen und das Fruchtfleisch herauslösen. Das Fruchtfleisch würfeln und in den Mixbehälter geben. Den Zitronensaft hinzufügen. Das Programm  auswählen und dann die Taste  drücken. Am Ende des Programms den Deckel öffnen und die Mischung in eine Schüssel gießen.
- 2 | Die Schritte mit den Himbeeren und dem dünnflüssigen Honig wiederholen.
- 3 | Für das Stieleis abwechselnd eine Schicht Zitronenpüree und Himbeerpüree in die Förmchen einfüllen.
- 4 | Ein Holzstäbchen in jedes Stieleisförmchen stecken und über Nacht einfrieren.

Tipp: Das Stieleis lässt sich leichter herauslösen, wenn Sie es für ein paar Sekunden unter lauwarmes Wasser halten.



Muffins mit himbeer- ren und kernen

4 PORTIONEN – 20 MINUTEN ZUBEREITUNGSZEIT

80 g geschmolzene Butter – 75 g Rohrzucker – 150 g Puderzucker – 200 g Mehl – 150 g gemahlene Mandeln – 1 Beutel Backpulver – 200 ml Sauermilch – 2 Eier – 120 g entstielt Erdbeeren – 40 g gemischte Kerne (Pinienkerne, Leinsamen, Sesam, Mohn usw.).

- 1 | Den Ofen auf 200°C vorheizen.
- 2 | Den Strunk entfernen und die Erdbeeren mit klarem Wasser abspülen.
- 3 | Alle Zutaten außer den Erdbeeren und den Kernen in den Mixbehälter geben. Das Programm  auswählen und dann die Taste  drücken. Die Zutaten bei Bedarf mit dem Stöbel durchrühren.
- 4 | Am Ende des Programms den Deckel öffnen, die Erdbeeren hinzugeben und mit der Funktion  einige Sekunden lang mit Unterbrechungen schnell mixen.
- 5 | Die Mischung auf die Cupcake-Förmchen aufteilen, die Kerne darüberstreuen und etwa 20 Minuten lang backen.

Tipp: Jedes Förmchen höchstens zu 3/4 füllen, damit die Muffins alle die gleiche Größe haben. Die Muffins gehen beim Backen auf!



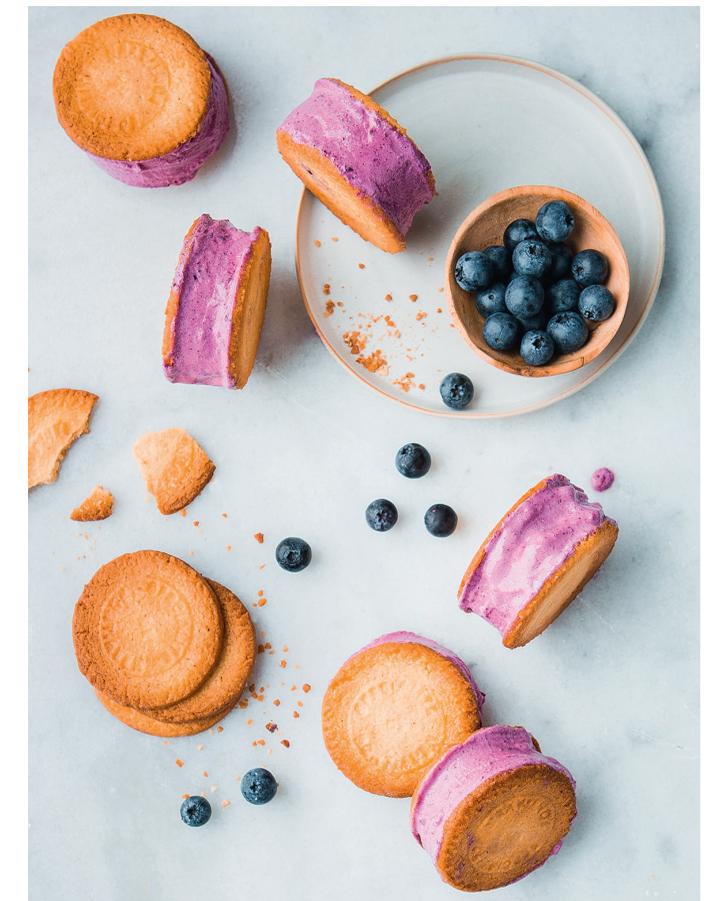
Blaubeer - Eiscreme - sandwich

4 PORTIONEN – 10 MINUTEN ZUBEREITUNGSZEIT

540 g griechischer Joghurt – 210 g gefrorene Blaubeeren – 2 EL dünnflüssiger Honig – 24 bretonische Butterkekse

- 1 | Am Vortag den Joghurt in Eiswürfelschalen gießen und über Nacht einfrieren.
- 2 | Am nächsten Tag die gefrorenen Joghurtwürfel, die gefrorenen Blaubeeren und den dünnflüssigen Honig in den Mixbehälter geben.
- 3 | Das Programm  auswählen und dann die Taste  drücken. Die Mischung bei Bedarf mit dem Stöbel durchrühren.
- 4 | Am Ende des Programms den Deckel öffnen. Sandwiches formen, indem Sie Eiscreme zwischen jeweils zwei bretonischen Butterkeksen geben. Das Eis vorsichtig zwischen den Keksen zusammendrücken.

Tipp: Nach dem Mixen ein paar ganze Blaubeeren hinzufügen.





Energieriegel

4 PORTIONEN – 10 MINUTEN ZUBEREITUNGSZEIT

260 g Haferflocken – 90 g weiche Butter – 80 g Kokosöl – 60 g Gojibeeren – 10 g gefriergetrocknete Erdbeeren – 70 g Cranberrys – 3 EL Ahornsirup

- 1 | Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Eine rechteckige Backform mit Backpapier auslegen.
- 2 | Die weiche Butter, das Kokosöl, die Haferflocken, die Cranberrys und die Gojibeeren in den Mixbehälter geben. Den Ahornsirup hinzugeben. Das Programm  auswählen und dann die Taste  drücken. Während das Programm läuft, den Mixbehälter kontinuierlich mit dem Stößel durchrühren.
- 3 | Am Ende des Programms den Deckel abnehmen, schnell mit dem Stößel einige Sekunden lang durchrühren und die Mischung auf das Backpapier gießen. Die gefriergetrockneten Erdbeeren darüber zerkrümeln und zu einer etwa 1 cm dicken Schicht zusammendrücken.
- 4 | Etwa 20 Minuten backen, bis sich die Mischung zu bräunen beginnt.
- 5 | Abkühlen lassen und das Backblech anschließend 1 Stunde lang in den Kühlschrank stellen. In Riegel schneiden und servieren.

Tipp: Den Erdbeeren zerstoßene Walnüsse hinzufügen.



Vanille - marmorkuchen mit schokoladenaufstrich

4 PORTIONEN – 25 MINUTEN ZUBEREITUNGSZEIT

100 g weiche Butter – 150 g Puderzucker – 3 Eier – 40 g Milch – 170 g Mehl – 2 TL Backpulver – 1 Vanilleschote – 100 g Schokoladenaufstrich

- 1 | Den Ofen auf 200°C vorheizen.
- 2 | Die weiche Butter und den Zucker in den Mixbehälter geben, die Taste  drücken, auf Stufe 6 einstellen und die Taste  drücken. Den Wert auf 30 Sekunden einstellen und die Taste  drücken. Die Eier und die Milch hinzugeben und dann für weitere 30 Sekunden bei Stufe 6 mixen.
- 3 | Das Mehl und das Backpulver hinzugeben, das Programm  auswählen und dann die Taste  drücken. Die Zutaten bei Bedarf mit dem Stößel durchrühren. Am Ende des Programms den Deckel öffnen und die Mischung auf 2 Schüsseln aufteilen.
- 4 | Das Vanillemark der ersten Schüssel hinzufügen und durchrühren. Den Schokoladenaufstrich in die zweite Schüssel geben und durchrühren.
- 5 | Eine Kuchenform fetten und abwechselnd eine Schicht aus jeder Schüssel hineingeben, bis die Form zu 2/3 gefüllt ist.
- 6 | 10 Minuten backen. Dann die Temperatur auf 180 °C reduzieren und 35 Minuten lang weiterbacken.
- 7 | Vor dem Stürzen vollständig auskühlen lassen.



Alkoholfreie Piña Colada

4 PORTIONEN – 10 MINUTEN ZUBEREITUNGSZEIT

150 ml Kokosmilch – 300 ml Ananassaft – 1 kleine Victoria-Ananas – 40 ml Rohrzuckersirup – 12 Eiswürfel

- 1 | Die Ananas putzen und klein schneiden.
- 2 | Alle Zutaten in den Mixbehälter geben. Das Programm  auswählen und dann die Taste  drücken. Am Ende des Programms den Deckel öffnen und die Piña Colada auf zwei Gläser aufteilen.
- 3 | Sofort servieren.

Tipp: Den Cocktail in Weingläsern servieren und mit Ananas-Stücken garnieren.



Mango - maracuja - kokosmilchshake

4 PORTIONEN – 10 MINUTEN ZUBEREITUNGSZEIT

1 Mango – 200 g Mango-Sorbet – 250 ml Kokosnusswasser – 1 cm Thai-Ingwer (oder normaler Ingwer) – 2 Maracujas – 4 Eiswürfel

- 1 | Die Mango schälen und würfeln. Den Thai-Ingwer schälen und fein hacken.
- 2 | Die Mango, das Sorbet, den Thai-Ingwer und die Eiswürfel in den Mixbehälter oder die Flasche für unterwegs geben. Das Kokoswasser eingießen.
- 3 | Das Programm  auswählen und dann die Taste  drücken. Die Maracuja halbieren. Den Milchshake in Gläser gießen und mit halben Maracujas garnieren.

Tipp: Anstelle von Kokoswasser können Sie Aloe-Vera-Saft verwenden.





Himbeer - rosenwasser - Lassi

4 PORTIONEN – 5 MINUTEN ZUBEREITUNGSZEIT

450 g Himbeeren – 6 EL Streuzucker – 1/2 EL Rosenwasser – 1/2 TL gemahlener Ingwer – 600 g griechischer Joghurt – 12 Eiswürfel

- 1 | Die Himbeeren in den Mixbehälter geben und den Zucker, das Rosenwasser und den Ingwer hinzufügen. 15 Minuten ruhen lassen.
- 2 | Den griechischen Joghurt und die Eiswürfel hinzugeben, das Programm  auswählen und dann die Taste  drücken. Am Ende des Programms den Deckel öffnen und den Lassi auf die Gläser aufteilen. Sofort servieren.

Tipp: Dieses Rezept eignet sich auch sehr gut für Mango oder Erdbeeren.



Cocktail mit roten beeren & veilchenblüten

4 PORTIONEN – 10 MINUTEN ZUBEREITUNGSZEIT

200 g gemischte rote Beeren – 1/4 Zitrone (oder 1/2 Limette) – 8 Eiswürfel – 500 ml Limonade – einige Veilchenblüten

- 1 | Die Zitrone entsaften, schälen und die Schale aufbewahren. Die roten Beeren waschen.
- 2 | Die Zitronenschale, den Saft und die roten Beeren in den Mixbehälter geben. Die Eiswürfel hinzugeben. Das Programm  auswählen und dann die Taste  drücken.
- 3 | Den Cocktail in Gläser gießen und mit Limonade auffüllen. Mit Veilchenblüten garnieren und sofort servieren.

Tipp: Für eine gesündere Version können Sie anstelle der Limonade Wasser verwenden.



Brunnenkresse - pistazien - pesto

4 PORTIONEN – 10 MINUTEN ZUBEREITUNGSZEIT

60 g Parmesan – 50 g Brunnenkresse – 50 g Pistazien – 40 g Pinienkerne – 120 ml Olivenöl

- 1 | Den Parmesan in kleine Stücke schneiden. Die Brunnenkresse mit klarem Wasser abspülen.
- 2 | Den Parmesan, die Brunnenkresse, die Pistazien, die Pinienkerne und das Olivenöl in den Mixbehälter geben. Das Programm  auswählen und dann die Taste  drücken. Am Ende des Programms den Deckel öffnen und das Pesto in einen Behälter gießen.

Tipp: Das Pesto mit Spaghettis servieren oder als Dressing für Caprese-Salat mit Mozzarella und Tomaten verwenden.



Rote - Linsen - Dip

4 PORTIONEN – 15 MINUTEN ZUBEREITUNGSZEIT

200 g rote Linsen – 1 Knoblauchzehe – Saft von 1 Zitrone – 2 EL Tahini – 30 g Cashewnüsse – 40 ml Olivenöl – Salz und Pfeffer

- 1 | Die roten Linsen in einer großen Pfanne mit gesalzenem Wasser 20 Minuten lang kochen. Das Wasser abgießen und die Linsen vollständig abkühlen lassen.
- 2 | Die Linsen, die geschälten Knoblauchzehen, den Zitronensaft, das Tahini, die Cashewnüsse und das Olivenöl in den Mixbehälter geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 | Das Programm  auswählen und dann die Taste  drücken. Am Ende des Programms den Deckel öffnen und den Dip in eine Schüssel geben.
- 4 | Mit gehackten Cashewnüssen und frischen Kräutern garnieren.

Tipp: Für einen schärferen Dip eine Prise Gorria-Chili vor dem Mixen hinzugeben.





Guacamole mit roten Zwiebeln

4 PORTIONEN – 10 MINUTEN ZUBEREITUNGSZEIT

3 sehr reife Avocados – 1/2 rote Zwiebel – Saft von 1 Limette – 1 Tomate – 1 EL Olivenöl – 1/2 EL Kreuzkümmelpulver – einige Tropfen Tabasco® – einige Zweige Koriander – Salz und Pfeffer

- 1 | Die rote Zwiebel schälen und zerkleinern. Beiseite stellen.
- 2 | Die Tomaten häuten und entkernen.
- 3 | Die Avocados halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauschaben. In den Mixbehälter geben.
- 4 | Die Tomate, den Zitronensaft, das Olivenöl, den Kreuzkümmel und das Tabasco® hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Taste drücken, auf **Stufe H (Maximum)** einstellen und dann die Taste drücken. Den Wert auf 30 Sekunden einstellen und dann die Taste drücken. Die Zutaten mit dem Stößel durchrühren.
- 5 | Die Guacamole in eine Schüssel geben und die gehackte Zwiebel hinzufügen.
- 6 | Mit gehacktem Koriander bestreuen und servieren.

Tipp: Kurz vor dem Servieren feingewürfelte Paprika und Kirschtomaten hinzugeben.



Hummus mit roter Bete und Kichererbsen

4 PORTIONEN – 15 MINUTEN ZUBEREITUNGSZEIT

250 g Kichererbsen aus der Dose – 1 gekochte Rote Bete – 1 Knoblauchzehe – 1 EL Tahini – 2 EL Zitronensaft – 3 EL Olivenöl – 50 ml Wasser – 1 große Prise Paprikapulver – ein paar Sonnenblumenkerne – Salz und Pfeffer

- 1 | Die Knoblauchzehe schälen und halbieren. Den Keim entfernen. Die Rote Bete schälen und klein hacken. Die Kichererbsen abspülen und das Wasser dann abgießen.
- 2 | Die Kichererbsen, die Rote Bete, den Knoblauch, das Tahini, den Zitronensaft und das Paprikapulver in den Mixbehälter geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und Olivenöl hinzugießen.
- 3 | Die Taste drücken. Auf **Stufe 2** einstellen und die Taste drücken. Den Wert auf **1 Minute** einstellen und die Taste drücken. Nach und nach Wasser durch den Deckel hinzufügen und mit dem Stößel durchrühren.
- 4 | Den Hummus in eine Schüssel geben und mit Sonnenblumenkernen bestreuen.

Tipp: Anstelle von Paprikapulver können Sie auch Senfkörner verwenden.



Margarita mit Jalapeño und Ananas

4 PORTIONEN – 15 MINUTEN ZUBEREITUNGSZEIT

1 Jalapeño-Chilischote – 50 ml Rohrzuckersirup – 300 ml Ananassaft – 100 ml Limettensaft – 700 g Eiswürfel

- 1 | Die Jalapeño-Chilischote fein hacken. Mit dem Stößel unter den Rohrzuckersirup mischen und die Mischung etwa 15 Minuten ziehen lassen.
- 2 | Passieren und dann den Ananassaft und Limettensaft hinzugeben. Gut mischen. Die Mischung kurz vor dem Servieren in den Mixbehälter geben und die Eiswürfel hinzufügen.
- 3 | Das Programm auswählen und dann die Taste drücken. Am Ende des Programms den Deckel öffnen und die Margarita auf Gläser aufteilen.

Tipp: Für eine wirklich klassische Margarita müssen Sie die Ränder der Gläser mit Zitronensaft einreiben und

in Salz tauchen.



Feta-tirokafteri mit Paprika

4 PORTIONEN – 15 MINUTEN ZUBEREITUNGSZEIT

2 rote Paprikas – 100 g Feta – 120 g griechischer Joghurt – 2 Knoblauchzehen – einige Zweige Dill – frisch gemahlener Pfeffer – 1 EL Pinienkerne – ein Schuss Olivenöl

- 1 | Den Ofen auf 220°C vorheizen.
- 2 | Die ganze Paprika auf ein Backpapier legen und 30 Minuten lang rösten. Nach der Hälfte der Zeit wenden (die Paprika sollte vollständig gebräunt sein).
- 3 | Die Paprika aus dem Ofen nehmen, in einen Gefrierbeutel geben und abkühlen lassen. Anschließend entkernen und das Fruchtfleisch entnehmen.
- 4 | Die Paprika, den Feta, den Joghurt, den Knoblauch und den Dill in den Mixbehälter geben. Das Programm auswählen und dann die Taste drücken. Am Ende des Programms den Deckel öffnen, den Paprika-Dip abschmecken und dann in eine Schüssel geben.
- 5 | Mit den Pinienkernen und einem Schuss Olivenöl garnieren. Mit Crackern oder Pita-Brot servieren.

Tipp: Für einen frischeren Geschmack können Sie anstelle des Dills frische Minze verwenden.



Création culinaire / Culinary credits Studio Basilic

SEB DEVELOPPEMENT - 69130 ECULLY - RCS 016 950 842 -

TOUS DROITS RÉSERVÉS / ALLE RECHTE VORBEHALTEN – ACHEVÉ D'IMPRIMER AU 1ER SEMESTRE 2020 /

DRUCK IN DER 1. HÄLFTE DES JAHRES 2020 – IMPRIMÉ EN CHINE / DRUCK IN CHINA

CONÇU ET RÉALISÉ PAR / ERSTELLT UND PRODUZIERT DURCH  CONTENT FACTORY

INFINYMIX+



Ref. 8020005421 - ISBN : 978-2-37247-105-3

KRUPS
WWW.KRUPS.COM