



*Perfect
Mix*

POWELIX

KRUPS®



GUACAMOLE MIT ROTEN ZWIEBELN

**HUMMUS AUS ROTER BETE
& KICHERERBSEN**

**MAKRELEN-RILLETES
MIT SENFKÖRNERN**

TOMATEN-GAZPACHO MIT ZITRONENGRAS

**BUCHWEIZEN-PFANNKUCHEN
OHNE LAKTOSE**

**AÇAÏ-BOWL MIT KOKOSNUSS
& GOJI-BEEREN**

NUSS-BROTAUFSTRICH

**SCHOKOLADEN-MILKSHAKE,
MIT DATTELN & BERGAMOTTE**

**MANGO-KOKOSWASSER-MILKSHAKE,
MIT PASSIONSFRUCHT**

**COCKTAIL AUS ROTEN FRÜCHTEN,
LIMONADE & VEILCHEN**

**CRANBERRY-COCKTAIL
MIT ZITRONE & INGWER**

**ZWEIFARBIGER SMOOTHIE
MIT ROTKOHL & MANGO**

**MANGO-SMOOTHIE, MIT CHIASAMEN
& HAFERMILCH**

**RED
SMOOTHIE**

**HIMBEER-SMOOTHIE,
MIT KOKOSNUSS & VANILLE**

KRUPS®

PERFECT MIX **POWELIX**



DIE NÄCHSTE MIXER-GENERATION

Innovation ist ein fester Bestandteil unserer Identität, deshalb haben unsere Experten eine neue Powelix Messer-Technologie entwickelt. In Kombination mit der Kraft unserer Motoren verstärkt diese neue Technologie die Mixer-Leistung, damit Sie im Handumdrehen perfekte Ergebnisse erhalten, und das für lange Zeit.

Die Powelix Messer-Technologie sorgt blitzschnell für eine unglaublich glatte Konsistenz und ermöglicht Ihnen, selbst die härtesten Zutaten mühelos zu verarbeiten!

UNSER ZIEL: MIXEN OHNE EINSCHRÄNKUNGEN!



KRUPS®

Guacamole mit roten Zwiebeln



x 4



15 min

Zutaten

3 SEHR REIFE AVOCADOS
1 HALBE ROTE ZWIEBEL
LIMETTENSAFT
1 TOMATE
1 EL OLIVENÖL
½ TL KREUZKÜMMELPULVER
EINIGE TROPFEN TABASCO
EINIGE STIELE KORIANDER
SALZ, PFEFFER



Zubereitung

- 1 Rote Zwiebel schälen und klein hacken. Zur Seite stellen.
- 2 Tomate schälen und entkernen. Avocados halbieren und das Fruchtfleisch mit einem kleinen Löffel aus den Schalen nehmen. In den Behälter des Perfect Mix geben. Tomate, Zitronensaft, Olivenöl, Kreuzkümmel und Tabasco dazugeben. Salzen und pfeffern, die Küchenmaschine auf höchster Stufe 30 Sekunden laufen lassen und danach mit dem Spatel die Mischung von den Behälterwänden schaben.
- 3 Guacamole in eine Schale geben und die kleingehackte Zwiebel dazugeben.
- 4 Mit kleingehacktem Koriander bestreuen und servieren.

Tipps - Fügen Sie kleine Paprikawürfel und Kirschtomaten kurz vor dem Servieren hinzu.

PERFECT MIX

Enjoy your meal!

KRUPS®

Hummus aus Roter Bete und Kichererbsen



x 4



15 min

Zutaten

250 G KICHERERBSEN
AUS DER DOSE
1 ROTE BETE, GEGART
1 KNOBLAUCHZEHE
1 EL TAHINI
2 EL ZITRONENSAFT
3 EL OLIVENÖL
5 CL WASSER
1 GROSSZÜGIGE PRISE PAPRIKA
SALZ, PFEFFER
EINIGE SONNENBLUMENKERNE



Zubereitung

- 1 Knoblauchzehe schälen und halbieren. Den Keim entfernen. Die Rote Bete schälen und in Stücke schneiden. Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen.
- 2 Kichererbsen, Rote Bete, Knoblauch, Tahini, Zitronensaft, Paprikapulver in den Mixerbehälter des Perfect Mix geben. Salzen, pfeffern und Olivenöl dazu gießen.
- 3 Den Mixer auf der niedrigsten Stufe starten und für 1 Minute mixen. Währenddessen nach und nach das Wasser durch die Verschlussöffnung im Deckel geben.
- 4 Hummus in eine Schale geben und mit Sonnenblumenkernen bestreuen.

Tipps - Sie können anstatt Paprikapulver auch Senfkörner nehmen.

PERFECT MIX

Enjoy your meal!

KRUPS®

Makrelen- Rillettes mit Senfkörnern



x 6



15 min

Zutaten

2 DOSEN MAKRELEN
IM EIGENEN SAFT
60 G MASCARPONE
1 SCHALOTTE
1 EL SENFKÖRNER
1 TEELÖFFEL ZITRONENSAFT
2 EL RAPSÖL
5 ROSA PFEFFERBEEREN
SALZ, PFEFFER
EINIGE SCHNITTLAUCHHALME



Zubereitung

- 1 Dosen öffnen und Makrelen abtropfen lassen. Schalotte schälen und fein schneiden.
- 2 Mascarpone mit den Senfkörnern, Zitronensaft, Öl und den rosa Pfefferbeeren in den Behälter des Perfect Mix geben. Salzen, pfeffern und 15 Sekunden auf mittlerer Stufe mixen.
- 3 Die zerbröckelten Makrelenfilets und die Schalotte dazugeben und 1 Minute auf niedrigster Stufe mixen.
- 4 Rillettes aufbewahren und mit ein bisschen gehacktem Schnittlauch servieren.

Tipps - Geben Sie für ein cremigeres Ergebnis einen großen Esslöffel Mascarpone dazu. Sie können anstatt Makrelen auch Sardinen nehmen. Streichen Sie die Rillettes auf Samen-Cracker.

PERFECT MIX

Enjoy your meal!

KRUPS®

Tomaten- Gaspacho mit Zitronengras



x 6



20 min

Zutaten

600 G TOMATEN, VOLLREIF
1 SELLERIESTANGE
1 HALBE GURKE
2 ZITRONENGRASSTÄNGEL
2 EL WEINESSIG
1 FRÜHLINGSZWIEBEL
1 HALBE GRÜNE PAPRIKA
EINIGE BASILIKUMBLÄTTER
12 CL OLIVENÖL
SALZ, PFEFFER



Zubereitung

- 1** Paprika waschen, entkernen und in sehr kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebel und Basilikumblätter fein hacken. Zutaten in eine Schüssel geben und 2 EL Olivenöl dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und vermischen. Im Kühlschrank kalt stellen.
- 2** Tomaten für 2 Minuten in einen großen Topf kochendes Wasser legen, dann in ein Gefäß mit sehr kaltem Wasser. Schälen und entkernen. Das erste Blatt und die harten Enden des Zitronengrases entfernen, dann die Stängel halbieren und fein schneiden. Sellerie waschen und in feine Scheiben schneiden. Gurke schälen und in Würfel schneiden.
- 3** Sellerie, Gurke und Tomaten in den Mixerbehälter geben. Zitronengras, Essig und den Rest Olivenöl hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Programm „Smoothie“ starten. Gaspacho im Kühlschrank kalt stellen.
- 4** Kurz vor dem Servieren das Gaspacho in Schalen geben, dann zum Garnieren einen Esslöffel Paprika und Zwiebel darüber verteilen. Sofort servieren.

Tipps - Die besten Tomaten für dieses Rezept finden Sie in der entsprechenden Saison.

PERFECT MIX

Enjoy your meal!

KRUPS®

Buchweizen- Pfannkuchen ohne Laktosea



x 4



5 min



1 bis 2 H

Zutaten

120 G BUCHWEIZENMEHL
130 G WEIZENMEHL
1 EI
75 CL HAFERMILCH
1 TL SALZ



Zubereitung

- 1** Ei und Salz in den Mixerbehälter geben. Milch dazugeben und mindestens 10 Sekunden auf niedrigster Stufe mixen.
- 2** Buchweizenmehl und Weizenmehl hinzufügen und noch einmal 1 Minute auf höchster Stufe mixen.
- 3** Den Crêpe-Teig in eine Schüssel gießen und 1 bis 2 Stunden ruhen lassen.
- 4** Eine kleine Menge Öl in eine Pfanne geben, Pfannkuchen von jeder Seite jeweils 1 Minute backen.

Tipps - Sie können dieses Rezept auch mit ungesüßter Mandelmilch zubereiten.

PERFECT MIX

Enjoy your meal!

KRUPS®

Açaí-Bowl mit Kokosnuss und Goji-Beeren



x 4



20 min

Zutaten

100 G AÇAÍ-BEEREN, TIEFGEKÜHLT
1 TL MACA-PULVER
2 BANANEN
20 CL APFELSAFT
10 ERDBEEREN

TOPPINGS

1 BANANE
4 ERDBEEREN
2 EL GOJI-BEEREN
100 G KNUSPERMÜSLI
EINIGE KOKOSRASPELN
AHORNSIRUP

ZUM SERVIEREN

2 KOKOSNÜSSE (OPTIONAL)



Zubereitung

- 1 Erdbeeren waschen. Bananen in runde Scheiben schneiden.
- 2 Eine Banane, Açaí-Beeren, Maca-Pulver, Erdbeeren und Apfelsaft in den Mixerbehälter geben.
- 3 Das Programm „Smoothie“ auswählen.
- 4 4 Erdbeeren in Stücke schneiden. Kokosnüsse in zwei Hälften zerteilen. Mischung in jede

Kokosnusshälfte (oder Schale) geben, dann mit etwas Knuspermüsli, Bananenscheiben, Erdbeeren, Goji-Beeren und einigen Kokosraspeln garnieren.

- 5 Mit etwas Ahornsirup beträufeln und sofort genießen.

Tipps - Verwenden Sie nur eine Banane, wenn Sie dieses Rezept als Smoothie servieren möchten (in Gläsern).

PERFECT MIX

Enjoy your meal!

KRUPS®

Nuss Brotaufstrich



1 pot



15 min



5 min

Zutaten

60 G HASELNÜSSE OHNE HAUT
150 G MILKSCHOKOLADE
1 TL HASELNUSSPASTE
50 G DUNKLE SCHOKOLADE
2 EL HASELNUSSÖL



Zubereitung

- 1 Haselnüsse in den Behälter geben und auf mittlerer Stufe grob hacken.
- 2 In einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Die gerösteten Nüsse zur Seite stellen.
- 3 Milkschokolade und dunkle Schokolade in Stücke brechen und im Wasserbad schmelzen. Kurz abkühlen lassen.
- 4 Die gerösteten Haselnüsse in den Perfect Mix geben und auf niedrigster Stufe 45 Sekunden verarbeiten, um ein feines Pulver zu erhalten.

Die geschmolzene Schokolade, Haselnusspaste und Öl dazugeben und maximal eine Minute mixen, bis Sie eine homogene Mischung erhalten.

- 5 In einem Glasgefäß aufbewahren.

Tipps - Bewahren Sie den Brotaufstrich an einem trockenen Ort geschützt vor Licht auf. Wenn der Brotaufstrich hart wird, einfach einige Sekunden lang erwärmen, bis er sich besser streichen lässt.

PERFECT MIX

Enjoy your meal!

KRUPS®

Schokoladen-Milkshake mit Datteln und Bergamotte



x 4



10 min

Zutaten

40 CL REISMILCH
300 G SCHOKOLADENEIS
2 TROPFEN BERGAMOTTENÖL
1 BANANE
3 DATTELN
3 EISWÜRFEL



Zubereitung

- 1 Banane schälen und in runde Scheiben schneiden. Datteln entkernen.
- 2 Schokoladeneis und Eiswürfel in den Mixerbehälter geben. Banane und Datteln hinzufügen.
- 3 Reismilch und Bergamottenöl dazugeben.
- 4 Programm „Ice Crush“ wählen. In großen Gläsern servieren.

Tipps - Bergamottenöl hat eine entspannende Wirkung und fördert die Verdauung. Seine Verwendung in diesem Rezept ist optional, aber es verleiht der Schokolade eine angenehme Zitrusnote.

PERFECT MIX

Enjoy your meal!

KRUPS®

Mango- Kokoswasser- Milkshake mit Passionsfrucht



x 4



10 min

Zutaten

1 MANGO
200 G MANGOSORBET
25 CL KOKOSWASSER
1 CM GALGANTWURZEL
(ODER INGWER)
2 PASSIONSFRÜCHTE
4 EISWÜRFEL



Zubereitung

- 1 Mango schälen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Galgantwurzel schälen und fein hacken.
- 2 Mango, Sorbet, Galgant und Eiswürfel in den Mixerbehälter geben. Kokoswasser in den Behälter gießen.
- 3 Programm „Ice Crush“ wählen. Passionsfrüchte halbieren. Milkshake in Gläser gießen und mit einer halben Passionsfrucht servieren.

Tipps - Sie können das Kokoswasser durch Aloe-Vera-Saft ersetzen.

PERFECT MIX

Enjoy your meal!

KRUPS®

Cocktail aus roten Früchten, Limonade und Veilchen



x 4



15 min

Zutaten

200 G GEMISCHTE ROTE FRÜCHTE
1 VIERTEL ZITRONATZITRONE
(ODER EINE HALBE LIMETTE)
8 EISWÜRFEL
50 CL LIMONADE
EINIGE VEILCHENBLÜTEN



Zubereitung

- 1** Schale der Zitronatzitrone entfernen und den Saft auspressen. Die roten Früchte waschen.
- 2** Zitronatzitronensaft, die Zesten und roten Früchte in den Mixerbehälter geben. Eiswürfel hinzufügen. Programm „Ice Crush“ wählen.
- 3** Cocktail in Gläser gießen und Limonade dazugeben. Mit jeweils einer Veilchenblüte garnieren und sofort servieren.

Tipps - Ersetzen Sie für eine größere Detox-Wirkung die Limonade durch Selterswasser.

PERFECT MIX

Enjoy your meal!

KRUPS®

Cranberry Cocktail mit Zitrone und Ingwer



x 4



10 min

Zutaten

12 CRANBERRYS, FRISCH ODER
TIEFGEKÜHLT
8 EISWÜRFEL
50 CL GINGER ALE (ODER TONIC)
1 CM INGWERWURZEL
1 ZITRONE



Zubereitung

- 1 Zitronen sorgfältig schälen und Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Ingwer schälen und in kleine Stücke schneiden.
- 2 Cranberrys mit dem Ingwer und Zitronenfruchtfleisch in den Mixerbehälter geben. Einige Sekunden auf mittlerer Stufe mixen.
- 3 Eiswürfel und Ginger Ale dazugeben und das Programm „Ice Crush“ starten.

- 4 In Gläser gießen und sofort servieren.

Tipps - Für eine mildere Variante können Sie anstatt Ginger Ale Limonade nehmen. Die Cranberry enthält sehr viel Vitamin C. Wenn Sie keine Cranberrys finden, können Sie stattdessen Cranberry-Saft verwenden.

PERFECT MIX

Enjoy your meal!

KRUPS®

Zweifarbiger Smoothie mit Rotkohl und Mango



x 4



15 min

Zutaten

80 G ROTKOHL
1 GRANNY SMITH APFEL
20 CL REISMILCH
1 EL HONIG
1 MANGO
100 G VICTORIA ANANAS
1 EL ZITRONENSAFT
15 CL ORANGENSAFT



Zubereitung

- 1** Kohl waschen und raspeln. Apfel schälen, das Gehäuse entfernen und in Stücke schneiden. Ananas und Mango schälen und in Stücke schneiden.
- 2** Rotkohl mit dem Apfel und Honig in den Mixerbehälter geben. Reismilch dazugießen und Programm „Smoothie“ wählen. Am Ende des Programms auf 4 Gläser verteilen.
- 3** Behälter ausspülen. Ananas und Mango in den Mixerbehälter geben. Zitronen- und Orangensaft hinzufügen. Programm „Smoothie“ wählen.
- 4** Am Ende des Programms ganz vorsichtig mithilfe eines großen Löffels den gelben Smoothie auf den roten Smoothie gießen.
- 5** Kalt stellen.

Tipps - Kohl ist reich an Ballaststoffen, Antioxidantien und Vitamin C. Kohl verzehrt man am besten roh, um im vollen Umfang in den Genuss seiner Vorzüge zu kommen.

PERFECT MIX

Enjoy your meal!

KRUPS®

Mango-Smoothie mit Chiasamen und Hafermilch



x 4



15 min

Zutaten

- 1 GROSSE MANGO
- 2 ORANGEN
- 2 EL CHIASAMEN
- 40 CL HAFERMILCH
- 2 DATTELN



Zubereitung

- 1 Mango schälen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Datteln entkernen.
- 2 Orangen sorgfältig schälen und die Segmente herauslösen.
- 3 Datteln, Orangen und Mangowürfel in den Mixerbehälter geben. Chiasamen hinzufügen.
- 4 Milch dazu gießen und Programm „Smoothie“ wählen.

Tipps - Wenn Sie den Smoothie nicht sofort genießen, wird er durch Aufquellen der Chiasamen eindicken. Servieren Sie ihn als Smoothie-Schale.

PERFECT MIX

Enjoy your meal!

KRUPS®

Roter Smoothie



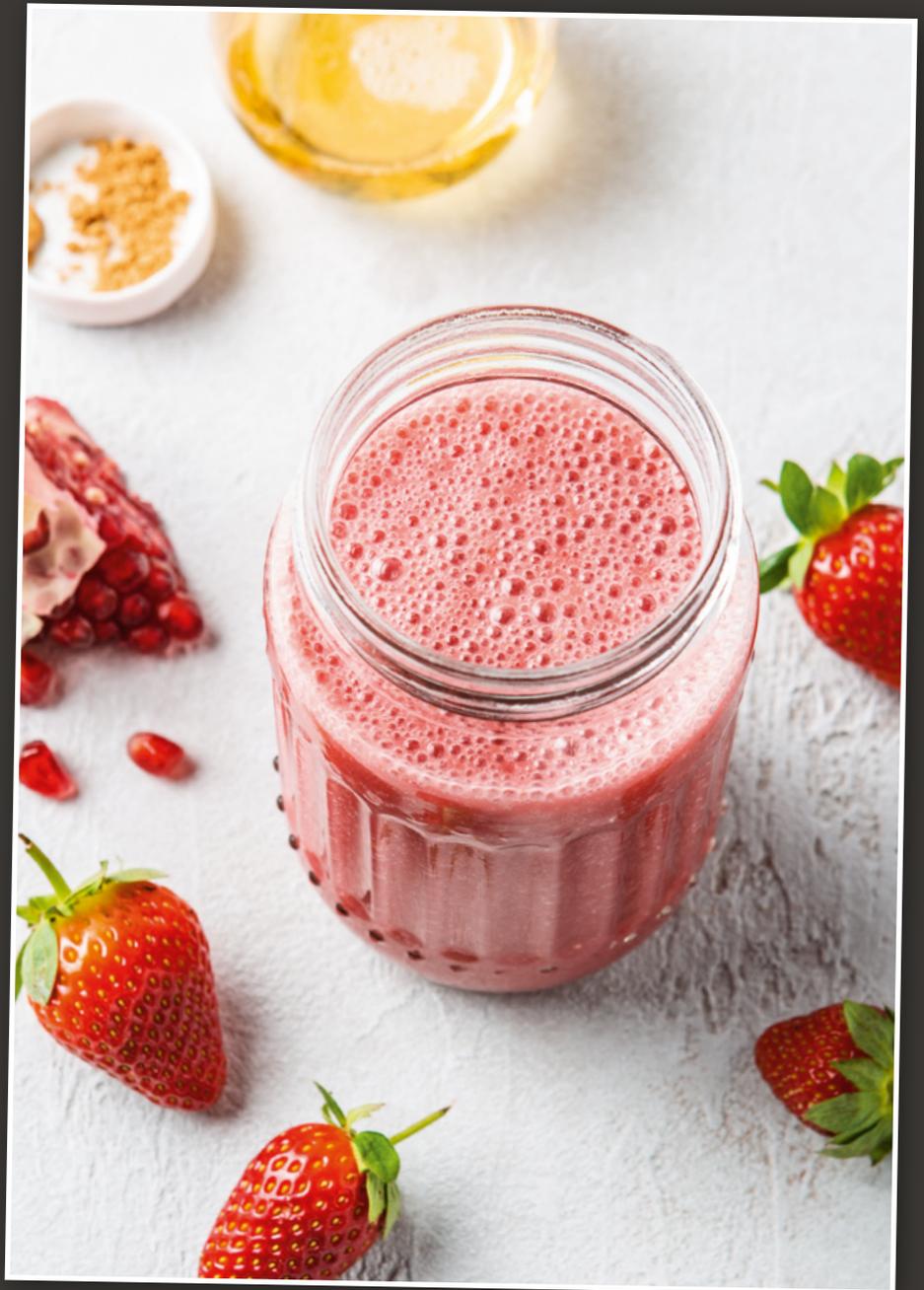
x 4



15 min

Zutaten

400 G ERDBEEREN
1 GRANATAPFEL
15 CL KOKOSWASSER
1 EL AGAVENSIRUP
1 PRISE INGWERPULVER



Zubereitung

- 1 Erdbeeren waschen und entstielen. Granatapfel schälen und entkernen.
- 2 Erdbeeren, Ingwer und Granatapfel in den Mixerbehälter geben.
- 3 Sirup und Kokoswasser dazugeben. Programm „Smoothie“ wählen.
- 4 Auf Gläser verteilen. Wenn Sie eine glattere Konsistenz wünschen, filtern Sie die Mischung.

Tipps - Granatapfel hat viele antioxidative Eigenschaften, genießen Sie ihn!

PERFECT MIX

Enjoy your meal!

KRUPS®

Himbeer-Smoothie mit Kokosnuss und Vanille



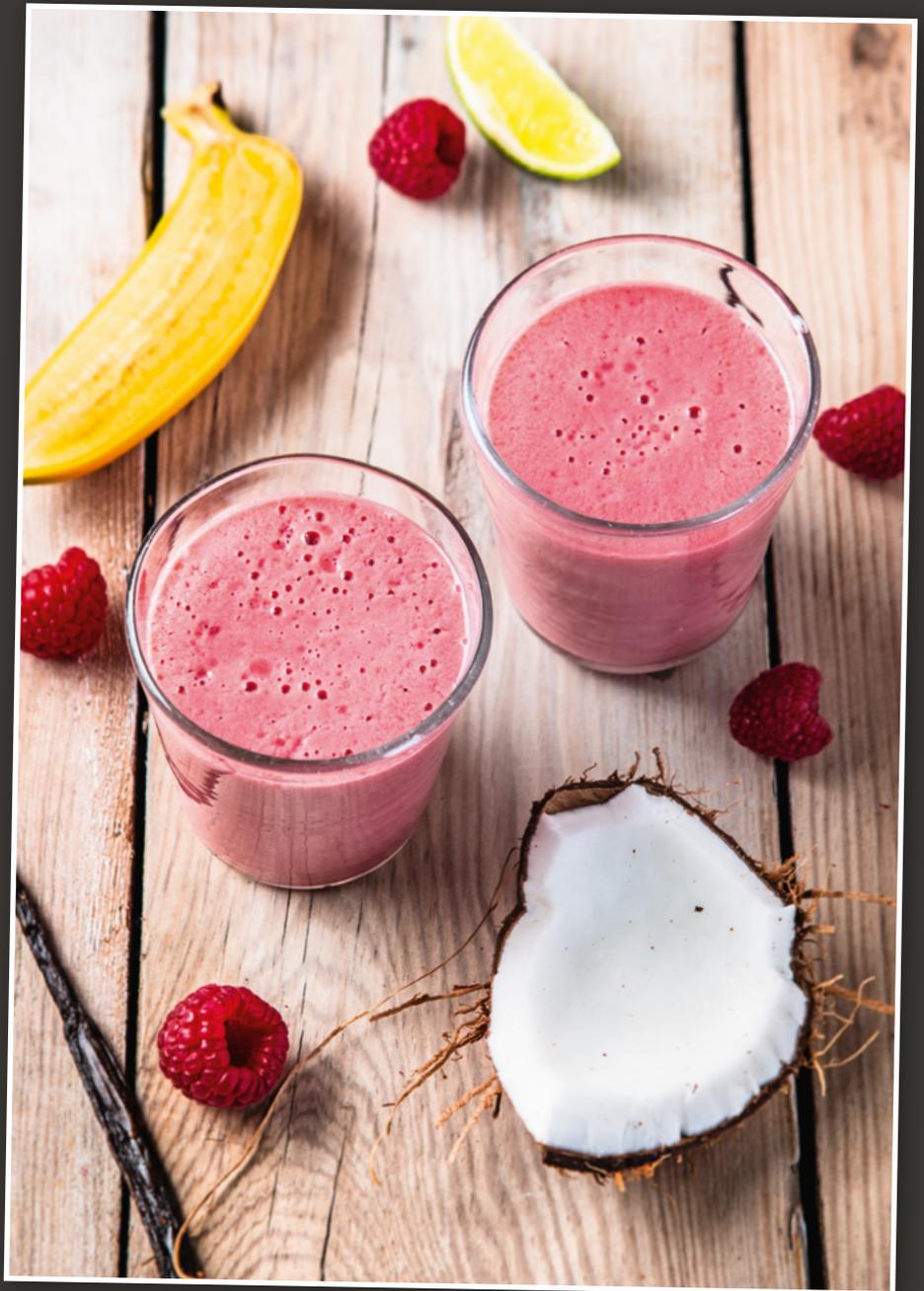
x 4



15 min

Zutaten

- 1 FRISCHE KOKOSNUSS
- 1 BANANE
- 125 G HIMBEEREN
- 1 TL LIMETTENSAFT
- 1 EL AGAVENSIRUP
- 1 VANILLESCHOTE



Zubereitung

- 1 Kokosnuss öffnen und ihr Wasser in einem Gefäß auffangen (ungefähr 10 cl). Mit Wasser auffüllen, um 25 cl Flüssigkeit zu erhalten. Etwa 100 g Fruchtfleisch aus der braunen Schale lösen. Vanilleschote zerteilen und die Samen entnehmen.
- 2 Bananen schälen und in Stücke schneiden.
- 3 Kokosfruchtfleisch und Kokoswasser in den Mixerbehälter geben und das Programm „Ice Crush“ starten.
- 4 Himbeeren, Banane, Vanillesamen, Limettensaft und Agavensirup dazugeben.
- 5 Programm „Smoothie“ wählen. Sofort servieren.

Tipps - Sie können auch 25 cl Kokosmilch anstatt frischer Kokosnuss nehmen.

PERFECT MIX

Enjoy your meal!