



Tefal

RECIPE BOOK

FRESHBOOST

Tefal®

FRESHBOOST



EN

6



SMOOTHIES

Thirst-Quenching Smoothie	6
Energy Smoothie	6
Exotic Smoothie.....	7
Creamy Blueberry Smoothie.....	7
Pink Smoothie.....	7
Super Green Smoothie.....	8
Tonic Green Smoothie	8
Antioxidant Smoothie	8



MILKSHAKES

Chestnut Cream and Vanilla Milkshake	9
Iced Lime Milkshake	9

DE

10



SMOOTHIES

Erfrischender Smoothie.....	10
Energie-Smoothie	10
Exotischer Smoothie.....	11
Cremiger Blaubeeren-Smoothie.....	11
Rosaroter Smoothie	11
Supergrüner Smoothie.....	12
Belebender grüner Smoothie.....	12
Antioxidativer Smoothie.....	12



MILKSHAKES

Maronencreme- und Vanille-Milkshake	13
Eisgekühlter Limetten-Milkshake.....	13

NL

14



SMOOTHIES

Verfrissende smoothie.....	14
Energie smoothie	14
Exotische smoothie.....	15
Smeuïge bosbessenssmoothie.....	15
Volledig roze smoothie	15
Ultra groene smoothie	16
Opwekkende groene smoothie	16
Antioxidant smoothie	16



MILKSHAKES

Milkshake van kastanjepasta en vanille	17
Limoenmilkshake	17

ES

18



SMOOTHIES

Smoothie refrescante.....	18
Smoothie energético	18
Exotic Smoothie.....	19
Smoothie cremoso de arándanos.....	19
Smoothie rosa	19
Smoothie ultra verde.....	20
Smoothie Verde tonificante	20
Smoothie antioxidante.....	20



BATIDO

Batido de crema de castañas y vainilla	21
Batido helado de limón verde	21

TR

22



SMOOTHIES

Susuzluk Gideren Smoothie	22
Enerji Smoothiesi.....	22
Egzotik Smoothie	23
Krema Dokulu Yaban Mersini Smoothiesi.....	23
Pembe Smoothie.....	23
Süper Yeşil Smoothie	24
Tonikli Yeşil Smoothie.....	24
Antioksidan Smoothie.....	24



MILKSHAKES

Kestane Kreması ve Vanıyalı Milkshake.....	25
Buzlu Misket Limonlu Milkshake.....	25

PL

26



SMOOTHIES

Smoothie na ugaszenie pragnienia	26
Smoothie energetyczne	26
Smoothie egzotyczne	27
Kremowe smoothie jagodowe	27
Smoothie różowe	27
Super smoothie zielone.....	28
Smoothie zielony tonik.....	28
Smoothie z antyoksydantami	28



MLECZNY

Mleczny koktajl z kasztanów z wanilią	29
Koktajl mleczny z limonki z lodem.....	29

SMOOTHIES

Žízeň hasící smoothie.....	30
Smoothie na dodání energie	30
Exotické smoothie.....	31
Smetanovo-borůvkové smoothie	31
Růžové smoothie.....	31
Super zelené smoothie	32
Povzbuzující zelené smoothie	32
Antioxidační Smoothie	32

MLÉČNÝ KOKTEJ

Mléčný koktejl s kaštanovým krémem a vanilkou.....	33
Ledový limetkový mléčný koktejl.....	33

SMOOTHIES

Smoothie na uhasenie smädu	34
Energetické smoothie	34
Exotické smoothie.....	35
Krémové čučoriedkové smoothie	35
Ružové smoothie.....	35
Super zelené smoothie	36
Posilňujúce zelené smoothie.....	36
Antioxidantové smoothie	36

MLIEČNY KOKTEIL

Gaštanový krém a vanilkový mliečny koktail.....	37
Ľadový limetkový mliečny kokteil.....	37

KAŠASTI SOK

Kašasti sok za gašenje žeđi.....	38
Energetski kašasti sok.....	38
Egzotični kašasti sok	39
Kremasti kašasti sok od borovnica.....	39
Ružičasti kašasti sok	39
Izvrstan zeleni kašasti sok.....	40
Zeleni kašasti sok - tonik	40
Kašasti sok s antioksidacijskim učinkom	40

MLIJEČNI

Krema od kestena i mliječni napitak od vanilije.....	41
Mliječni ledeni napitak s limetom	41

SMOOTHIES

Szomjoltó smoothie.....	42
Energia smoothie	42
Egzotikus smoothie.....	43
Krémés áfonya smoothie	43
Pink smoothie.....	43
Szuper zöld smoothie.....	44
Tonic zöld smoothie.....	44
Antioxidáns smoothie	44

TEJTURMIX

Gesztenyekrém és vaníliás tejturmix.....	45
Jeges zöld citrom tejturmix	45

SMOOTHIES

Smoothie răcoritor.....	46
Smoothie energizant	46
Smoothie exotic.....	47
Smoothie cremos de afine.....	47
Smoothie roz.....	47
Smoothie verde.....	48
Smoothie tonic verde.....	48
Smoothie antioxidant.....	48

MILKSHAKES

Milkshake cu cremă de castane și vanilie.....	49
Milshake de lămâie verde cu gheață.....	49

СМУТИ

Смути за утоляване на жаждата	50
Енергийно смути	50
Екзотично смути	51
Кремообразно смути с боровинки	51
Розово смути	51
Супер зелено смути.....	52
Тонизиращо зелено смути.....	52
Смути – антиоксидант.....	52

МЛЕЧЕН ШЕЙК

Крем от кестени и ванилов млечен шейке	53
Изстуден млечен шейк с лайм	53

СМУЗІ

Освіжаючий смузі.....	54
Енергетичний смузі.....	54
Екзотичний смузі	55
Кремоподібний смузі з чорницею.....	55
Рожевий смузі	55
Ультразелений смузі	56
Зелений тонізуючий смузі.....	56
Смузі з антиоксидантами	56

МОЛОЧНИЙ

Молочний коктейль із каштановим кремом і ваніллю	57
Молочний коктейль із морозивом і.....	57



Thirst-Quenching Smoothie

- ¼ Cavaillon melon
- ¼ cucumber
- 2 cm fresh Aloe Vera
- 1 mint leaf
- ½ lemongrass stem
- 30ml water
- 3 ice cubes



Remove the Aloe Vera skin and remove the flesh. Rinse it. Remove the outer leaves of the lemongrass then chop it finely. Peel and dice the cucumber. Dice the melon as well.

In the blender bowl, add the melon and cucumber. Add the Aloe Vera, mint and lemongrass. Pour in the water and add the ice cubes.

Select the “Vacuum + Blend” program then position the selector above the vacuum bottle, on the “Air out”  and press the “Start/Stop” button.

At the end of the program, position the selector on  to switch off the vacuum, then serve.

TIP
If you do not have fresh Aloe Vera, replace the water with Aloe Vera juice.



Energy Smoothie

- 1 banana
- 3 dates
- 1 level teaspoon of maca powder
- 150ml almond milk
- 1 teaspoon of chia seeds
- 1 tablespoon of agave syrup
- 3 ice cubes



Peel the banana and cut it into round pieces. Stone the dates.

In the blender bowl, add the banana, dates, maca powder and agave syrup. Pour in the almond milk and add the ice cubes.

Select the «Vacuum + Blend» program then position the vacuum bowl selector on the “Air out” logo  and press the “Start/Stop” button.

At the end of the program, switch off the vacuum using the selector  then add the chia seeds. Leave to settle for ten minutes before serving.

TIP
The maca is a perennial plant often grown in market gardens. It is very rich in micronutrients (vitamins, minerals, antioxidants).



Exotic Smoothie

- 200 g ripe pineapple
- 100 g mango
- ½ passion fruit
- 1 tablespoon of lemon juice
- 2 dates
- 60ml water



Peel the pineapple, ensuring that you remove the eyes and core. Peel the mango. Dice the fruit finely. Remove the passion fruit seeds using a spoon. Stone the dates.

In the blender bowl, add the diced mango, pineapple and passion fruit seeds. Add the lemon juice, dates and pour in the water.

Select the “Vacuum + Blend” program then position the selector above the vacuum bottle, on the “Air out” logo  and press the “Start/Stop” button.

At the end of the program, position the selector on  to switch off the vacuum, then serve.

TIP
For a creamier version, replace the water with coconut milk!

Creamy Blueberry Smoothie

- 125 g blueberries
- 1 tablespoon of agave syrup
- 1 pinch of powdered vanilla
- 100ml almond milk
- 1 egg white



Wash the blueberries.

In the blender bowl, add the blueberries, egg white, syrup and vanilla. Pour in the almond milk.

Select the “Vacuum + Blend” program then position the selector above the vacuum bottle, on the “Air out” logo  and press the “Start/Stop” button.

At the end of the program, position the selector on  to switch off the vacuum, then serve.

TIP
The egg white is optional, and makes the smoothie light and foamy!



Pink Smoothie

- 100 g raspberries
- 4 strawberries
- ½ banana
- ½ pomegranate
- 150ml coconut water
- ½ teaspoon of turmeric powder
- 1 pinch of black pepper



Peel the banana and cut it into round pieces. Cut the pomegranate and remove the seeds. Remove the strawberry stalks then rinse them, along with the raspberries.

In the blender bowl, add the strawberries, raspberries, banana and pomegranate seeds. Add the pepper, turmeric and pour in the coconut water.

Select the “Vacuum + Blend” program then position the selector above the vacuum bottle, on the “Air out” logo  and press the “Start/Stop” button.

At the end of the program, position the selector on  to switch off the vacuum, then serve.

TIP
Pomegranates are among the fruits with the most antioxidant properties! Eat them regularly!



Super Green Smoothie

- 3 figs
- 30 g lamb's lettuce
- 2 basil leaves
- 1 tablespoon of honey
- 1 level teaspoon of spirulina powder
- 150ml rice milk
- 1 banana
- 3 ice cubes



TIP
Spirulina is a dried seaweed, a natural nutritional supplement, which is classed as a "super food".

Wash the lamb's lettuce thoroughly then chop it. Wash the figs and quarter them. Peel and cut the banana into round pieces.

In the blender bowl, add the figs, lamb's lettuce, basil, honey, spirulina and banana. Add the rice milk and ice cubes.

Select the **"Vacuum + Blend"** program then position the selector above the vacuum bottle, on the "Air out" logo and press the **"Start/Stop"** button.

At the end of the program, position the selector on to switch off the vacuum, then serve.



Chestnut Cream and Vanilla Milkshake

- 1 banana
- 2 tablespoons of chestnut cream
- 150ml milk
- 1 scoop of vanilla ice cream



TIP
Sprinkle with a few shavings of marron glacé when serving.

Peel the banana and cut it into strips.

In the blender bowl, add the banana, chestnut cream and ice cream. Pour in the milk.

Select the **"Vacuum + Blend"** program then position the selector above the vacuum bottle, on the "Air out" logo and press the **"Start/Stop"** button.

At the end of the program, position the selector on to switch off the vacuum, then serve.

Tonic Green Smoothie

- ½ avocado
- 100 g cucumber
- 25 g rocket
- 1 tablespoon of lime juice
- 70ml grapefruit juice
- 8 mint leaves
- 80ml coconut water
- 2 ice cubes

TIP
This smoothie is ideal for after exercising! Replace the coconut water with mineral water.

Remove the avocado flesh. Peel the cucumber then cut it into small pieces. Wash the rocket.

In the blender bowl, add the avocado, cucumber, rocket and mint leaves. Pour in the lemon juice, grapefruit juice and coconut water. Add the ice cubes.

Select the **"Vacuum + Blend"** program then position the selector above the vacuum bottle, on the "Air out" logo and press the **"Start/Stop"** button.

At the end of the program, position the selector on to switch off the vacuum, then serve.



Iced Lime Milkshake

- ½ lime
- 1 scoop of mango ice cream
- ½ banana
- 150ml coconut water
- 1 cm ginger root



TIP
For a more luxurious version, top with a little chantilly cream before serving.

Remove the zest from the lime and reserve 1 teaspoon for the milkshake. Squeeze out the juice. Peel and chop the ginger. Cut the banana into round pieces.

In the blender bowl, add the lime zest and its juice. Add the ginger, banana and scoop of mango ice cream. Pour in the coconut water.

Select the **"Vacuum + Blend"** program then position the selector above the vacuum bottle, on the "Air out" logo and press the **"Start/Stop"** button.

At the end of the program, position the selector on to switch off the vacuum, then serve.



Antioxidant Smoothie

- 1 small leaf of kale
- 1 green apple
- ½ lemon
- ½ avocado
- 150ml coconut water
- 3 ice cubes



TIP
You can also serve this smoothie as a gazpacho, with a quenelle of ricotta on the surface.

Wash and remove the stalk of the kale leaf. Chop it finely. Peel and core the green apple then dice it. Cut the avocado in half, remove the seed and scoop out the flesh using a small spoon. Squeeze the lemon.

In the blender bowl, add the kale, diced apple, avocado and lemon juice. Pour in the coconut water and add the ice cubes.

Select the **"Vacuum + Blend"** program then position the selector above the vacuum bottle, on the "Air out" logo and press the **"Start/Stop"** button.

At the end of the program, position the selector on to switch off the vacuum, then serve.



Erfrischender Smoothie

- ¼ Cavaillon-Melone
- ¼ Gurke
- 2 cm frische Aloe vera
- 1 Blatt Minze
- ½ Stängel Zitronengras
- 3 cl Wasser
- 3 Eiswürfel

TIPPS
Wenn Sie keine frische Aloe vera finden, ersetzen Sie das Wasser durch Aloe vera-Saft.



Schale der Aloe vera entfernen und dann das Fruchtfleisch entfernen. Fruchtfleisch abspülen. Äußeren Blätter des Zitronengrases entfernen und dann klein hacken. Gurke schälen und in Würfel schneiden. Auch das Fruchtfleisch der Melone in Würfel schneiden.

Melonen- und Gurkenwürfel in den Mixerbehälter geben. Aloe vera, Minze und Zitronengras hinzufügen. Wasser in den Behälter gießen und Eiswürfel dazugeben.

Programm „**Vacuum + Blend**“ wählen, dann den Wählschalter auf dem Vakuumbehälter auf das Symbol „Air out“ (🌀) stellen und die „**Start/Stopp**“ Taste drücken.

Am Ende des Programms den Wählschalter auf (🌀) stellen, um die Vakuumfunktion zu deaktivieren. Smoothieprobieren.

Energie-Smoothie

- 1 Banane
- 3 Datteln
- 1 gestrichener TL Maca-Pulver
- 15 cl Mandelmilch
- 1 TL Chiasamen
- 1 EL Agavensirup
- 3 Eiswürfel

TIPPS
Maca ist eine winterharte Gemüsepflanze. Sie ist sehr reich an Mikronährstoffen (Vitamine, Mineralien, Antioxidantien).



Banane schälen und in runde Scheiben schneiden. Datteln entkernen.

Banane, Datteln, Maca-Pulver und Agavensirup in den Mixerbehälter geben. Mandelmilch in den Behälter gießen und Eiswürfel dazugeben.

Programm „**Vacuum + Blend**“ auswählen und den Wählschalter auf dem Vakuumbehälter auf das Symbol „Air out“ (🌀) stellen, dann die **Start/Stopp**-Taste drücken.

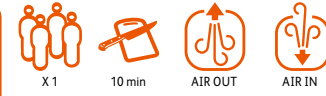
Am Ende des Programms die Vakuum-Funktion mit dem Wählschalter (🌀) deaktivieren, dann die Chiasamen dazugeben. Zehn Minuten stehen lassen, dann probieren.



Exotischer Smoothie

- 200 g Fruchtfleisch einer reifen Ananas
- 100 g Mango
- ½ Passionsfrucht
- 1 EL Zitronensaft
- 2 Datteln
- 6 cl Wasser

TIPPS
Für eine cremigere Version können Sie das Wasser durch Kokosnussmilch ersetzen!



Ananas schälen, dabei sorgfältig alle Augen und den harten Mittelteil entfernen. Mango schälen. Früchte in kleine Würfeln schneiden. Samen der Passionsfrucht mit einem Löffel entfernen. Datteln entkernen.

Mango-, Ananaswürfel und die Samen der Passionsfrucht in den Mixerbehälter geben. Zitronensaft, Datteln hinzufügen und das Wasser in den Behälter gießen.

Programm „**Vacuum + Blend**“ wählen, dann den Wählschalter auf dem Vakuumbehälter auf das Symbol „Air out“ (🌀) stellen und die „**Start/Stopp**“ Taste drücken.

Am Ende des Programms den Wählschalter auf (🌀) stellen, um die Vakuumfunktion zu deaktivieren. Smoothieprobieren.

Cremiger Blaubeeren-Smoothie

- 125 g Blaubeeren
- 1 EL Agavensirup
- 1 Prise Vanillepulver
- 10 cl Mandelmilch
- 1 Eiweiß



Blaubeeren waschen.

Blaubeeren, Eiweiß, Sirup und Vanille in den Mixerbehälter geben. Mandelmilch in den Mixerbehälter gießen.

Programm „**Vacuum + Blend**“ wählen, dann den Wählschalter auf dem Vakuumbehälter auf das Symbol „Air out“ (🌀) stellen und die „**Start/Stopp**“ Taste drücken.

Am Ende des Programms den Wählschalter auf (🌀) stellen, um die Vakuumfunktion zu deaktivieren. Smoothieprobieren.

TIPPS
Das Eiweiß ist optional, mit Eiweiß wird der Smoothie leichter und schaumiger!



Rosaroter Smoothie

- 100 g Himbeeren
- 4 Erdbeeren
- ½ Banane
- ½ Granatapfel
- 15 cl Kokoswasser
- ½ TL Kurkuma-Pulver
- 1 Prise schwarzer Pfeffer



TIPPS
Der Granatapfel gehört zu den Früchten mit den meisten antioxidativen Eigenschaften! Zögern Sie nicht, diese Frucht häufiger zu konsumieren!

Banane schälen und in runde Scheiben schneiden. Granatapfel aufschneiden und die Samen entfernen. Erdbeeren entstielen, dann zusammen mit den Himbeeren waschen.

Erdbeeren, Himbeeren, Banane und Granatapfelsamen in den Mixerbehälter geben. Pfeffer, Kurkuma hinzufügen und Kokoswasser in den Behälter gießen.

Programm „**Vacuum + Blend**“ wählen, dann den Wählschalter auf dem Vakuumbehälter auf das Symbol „Air out“ (🌀) stellen und die „**Start/Stopp**“ Taste drücken.

Am Ende des Programms den Wählschalter auf (🌀) stellen, um die Vakuumfunktion zu deaktivieren. Smoothieprobieren.



Supergrüner Smoothie

- 3 Feigen
- 30 g Feldsalat
- 2 Basilikumblätter
- 1 EL Honig
- 1 gestrichener TL Spirulinapulver
- 15 cl Reismilch
- 1 Banane
- 3 Eiswürfel



Feldsalat gründlich waschen und abtropfen lassen. Feigen waschen und vierteln. Banane schälen und in Scheiben schneiden.

Feigen, Feldsalat, Basilikum, Honig, Spirulina und Banane in den Mixerbehälter geben. Reismilch und Eiswürfel hinzufügen.

Programm „**Vacuum + Blend**“ wählen, dann den Wählschalter auf dem Vakuumbehälter auf das Symbol „Air out“ (🌀) stellen und die „**Start/Stop**“ Taste drücken.

Am Ende des Programms den Wählschalter auf (🌀) stellen, um die Vakuumfunktion zu deaktivieren. Smoothieprobieren.

TIPPS
Spirulina ist eine getrocknete Alge und eine natürliche Ernährungsergänzung, die zur Familie der „Super-Lebensmittel“ gezählt wird.

Belebender grüner Smoothie

- ½ Avocado
- 100 g Gurke
- 25 g Rucola
- 1 EL Limettensaft
- 7 cl Pampelmusensaft
- 8 Blätter Minze
- 8 cl Kokoswasser
- 2 Eiswürfel



Fruchtfleisch der Avocado entnehmen. Gurke schälen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Rucola waschen.

Avocado, Gurke, Rucola und Minze in den Mixerbehälter geben. Limettensaft, Pampelmusensaft und Kokoswasser in den Behälter gießen. Eiswürfel hinzufügen.

Programm „**Vacuum + Blend**“ wählen, dann den Wählschalter auf dem Vakuumbehälter auf das Symbol „Air out“ (🌀) stellen und die „**Start/Stop**“ Taste drücken.

Am Ende des Programms den Wählschalter auf (🌀) stellen, um die Vakuumfunktion zu deaktivieren. Smoothieprobieren.

TIPPS
Dieser Smoothie ist ideal nach körperlichen Anstrengungen! Ersetzen Sie das Kokoswasser durch Mineralwasser.

Antioxidativer Smoothie

- 1 kleines Blatt Grünkohl
- 1 grüner Apfel
- ½ Zitrone
- ½ Avocado
- 15 cl Kokoswasser
- 3 Eiswürfel



Grünkohlblatt waschen und den Stängel in der Mitte entfernen. Fein zerkleinern. Den grünen Apfel schälen und das Kerngehäuse entfernen, dann in Würfel schneiden. Avocado in Hälften schneiden, Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem kleinen Löffel aus der Schale nehmen. Zitrone auspressen.

Kohl, Apfelwürfel, das Avocado-Fruchtfleisch und den Zitronensaft in den Mixerbehälter geben. Kokoswasser in den Behälter gießen und die Eiswürfel dazugeben.

Programm „**Vacuum + Blend**“ wählen, dann den Wählschalter auf dem Vakuumbehälter auf das Symbol „Air out“ (🌀) stellen und die „**Start/Stop**“ Taste drücken.

Am Ende des Programms den Wählschalter auf (🌀) stellen, um die Vakuumfunktion zu deaktivieren. Smoothieprobieren.

TIPPS
Sie können diesen Smoothie auch als Gazpacho mit einem Ricotta-Klößchen darauf servieren.

Maronencreme- und Vanille-Milkshake

- 1 Banane
- 2 EL Maronencreme
- 15 cl Milch
- 1 Kugel Vanilleeis



Banane schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Banane, Maronencreme und Eiscrème in den Mixerbehälter geben. Milch in den Behälter gießen.

Programm „**Vacuum + Blend**“ wählen, dann den Wählschalter auf dem Vakuumbehälter auf das Symbol „Air out“ (🌀) stellen und die „**Start/Stop**“ Taste drücken.

Am Ende des Programms den Wählschalter auf (🌀) stellen, um die Vakuumfunktion zu deaktivieren. Milkshake probieren.

TIPPS
Geben Sie einige kandierte Kastanienstücke zum Servieren auf den Milkshake.

Eisgekühlter Limetten-Milkshake

- ½ Limette
- 1 Kugel Mangoeis
- ½ Banane
- 15 cl Kokoswasser
- 1 cm Ingwerwurzel



Limettenschale entfernen und einen Teelöffel für den Milkshake aufbewahren. Saft auspressen. Ingwer schälen und klein hacken. Banane in Scheiben schneiden.

Limettenschale und Limettensaft in den Mixerbehälter geben. Ingwer, Banane und Mangoeis hinzufügen. Kokoswasser in den Behälter gießen.

Programm „**Vacuum + Blend**“ wählen, dann den Wählschalter auf dem Vakuumbehälter auf das Symbol „Air out“ (🌀) stellen und die „**Start/Stop**“ Taste drücken.

Am Ende des Programms den Wählschalter auf (🌀) stellen, um die Vakuumfunktion zu deaktivieren. Milkshake probieren.

TIPPS
Geben Sie für eine Schlemmerversion beim Servieren etwas Schlagsahne auf den Milkshake.



Verfrissende smoothie

- ¼ Cavaillon meloen
- ¼ komkommer
- 2 cm verse Aloë Vera
- 1 muntblaadje
- ½ takje citronella
- 3 cl water
- 3 ijsblokjes

TIP
Als u geen verse Aloë Vera hebt, vervang het water door Aloë Vera-sap.



Verwijder de schil van de Aloë Vera en vervolgens het vruchtvlees. Spoel het vruchtvlees. Verwijder de buitenste blaadjes van de citronella en hak ze fijn. Schil de komkommer en snij in stukjes. Snij tevens het meloenvlees in blokjes.

Doe de stukjes meloen en komkommer in de mengkom. Doe de Aloë Vera en de citronella erbij. Voeg het water en de ijsblokjes toe.

Selecteer het programma “**Vacuum + Blend**”, stel de regelaar aan de bovenkant van de vacuümfles in op het logo “Air out” (🌀) en druk op de knop “**Start / Stop**”.

Aan het einde van het programma, stel de regelaar in op (🌀) om het vacuüm te deactiveren, en geniet vervolgens van uw smoothie.



Energie smoothie

- 1 banaan
- 3 dadels
- 1 koffielepel macapoeder
- 15 cl amandelmelk
- 1 koffielepel chiazaad
- 1 eetlepel agavesiroop
- 3 ijsblokjes

TIP
De maca is een knolgewas. Het is rijk aan micronutriënten (vitamines, mineralen en antioxidanten).



Schil de banaan en snij in plakjes. Verwijder de pitten uit de dadels.

Doe de banaan, de dadels, het macapoeder en de agavesiroop in de mengkom. Voeg de amandelmelk en de ijsblokjes toe.

Selecteer het programma “**Vacuum + Blend**”, stel de regelaar aan de bovenkant van de vacuümfles in op het logo “Air out” (🌀) en druk op de knop “**Start / Stop**”.

Aan het einde van het programma, deactiveer het vacuüm met behulp van de regelaar en voeg vervolgens (🌀) het chiazaad toe. Laat 10 minuten rusten alvorens het op te dienen.



Exotische smoothie

- 200 g vruchtvlees van een rijpe ananas
- 100 g mango
- 1 passievruchthelft
- 1 eetlepel citroensap
- 2 dadels
- 6 cl water

TIP
Voor een romige versie, vervang het water door kokosnootmelk!



Schil de ananas en verwijder het hart en de schors. Schil de mango. Snij het fruit in kleine blokjes. Verwijder de passievruchtzaden met een lepel. Verwijder de pitten uit de dadels.

Doe de blokjes mango, ananas en de passievruchtzaden in de mengkom. Voeg het citroensap, de dadels en het water toe.

Selecteer het programma “**Vacuum + Blend**”, stel de regelaar aan de bovenkant van de vacuümfles in op het logo “Air out” (🌀) en druk op de knop “**Start / Stop**”.

Aan het einde van het programma, stel de regelaar in op (🌀) om het vacuüm te deactiveren, en geniet vervolgens van uw smoothie.

Smeuïge bosbessensmoothie

- 125 g blauwe bosbessen
- 1 eetlepel agavesiroop
- 1 snuffje vanillepoeder
- 10 cl amandelmelk
- 1 eiwit

TIP
Het eiwit is facultatief, wanneer toegevoegd is de smoothie licht en mousserend!



Was de bosbessen.

Doe de bosbessen, het eiwit, de siroop en de vanille in de mengkom. Voeg de amandelmelk toe.

Selecteer het programma “**Vacuum + Blend**”, stel de regelaar aan de bovenkant van de vacuümfles in op het logo “Air out” (🌀) en druk op de knop “**Start / Stop**”.

Aan het einde van het programma, stel de regelaar in op (🌀) om het vacuüm te deactiveren, en geniet vervolgens van uw smoothie.



Volledig roze smoothie

- 100 g frambozen
- 4 aardbeien
- ½ banaan
- ½ granaatappel
- 15 cl kokosnootwater
- ½ koffielepel kurkumapoeder
- 1 snuffje zwarte peper

TIP
De granaatappel is een van de vruchten met de hoogste antioxidanteigenschappen! Eet aldus regelmatig een granaatappel!



Schil de banaan en snij in plakjes. Snij de granaatappel in twee en verwijder de zaden. Verwijder de steel van de aardbeien en spoel ze samen met de frambozen.

Doe de aardbeien, de frambozen, de banaan en de granaatappelzaden in de mengkom. Voeg de peper, de kurkuma en het kokosnootwater toe.

Selecteer het programma “**Vacuum + Blend**”, stel de regelaar aan de bovenkant van de vacuümfles in op het logo “Air out” (🌀) en druk op de knop “**Start / Stop**”.

Aan het einde van het programma, stel de regelaar in op (🌀) om het vacuüm te deactiveren, en geniet vervolgens van uw smoothie.

Ultra groene smoothie

- 3 vijgen
- 30 g veldsla
- 2 basilicumblaadjes
- 1 eetlepel honing
- 1 koffielepel spirulinapoeder
- 15 cl rijstmelk
- 1 banaan
- 3 ijsblokjes



Was de veldsla grondig en laat uitlekken. Was de vijgen en snij ze in 4. Schil de banaan en snij ze in plakjes.

Doe de vijgen, de veldsla, de basilicum, de honing, de spirulina en de banaan in de mengkom. Voeg de rijstmelk en de ijsblokjes toe.

Selecteer het programma **“Vacuum + Blend”**, stel de regelaar aan de bovenkant van de vacuümfles in op het logo “Air out” en druk op de knop **“Start / Stop”**.

Aan het einde van het programma, stel de regelaar in op om het vacuüm te deactiveren, en geniet vervolgens van uw smoothie.

TIP
Spirulina is gedroogde alg, het is een natuurlijk voedingssupplement en behoort toe aan de familie van de “supervoedingsmiddelen”.

Opwekkende groene smoothie

- ½ avocado
- 100 g komkommer
- 25 g rucola
- 1 eetlepel limoensap
- 7 cl pompelmoessap
- 8 muntblaadjes
- 8 cl kokosnootwater
- 2 ijsblokjes



Verwijder het vruchtvlees van de avocado. Schil de komkommer en snij in kleine stukjes. Was de rucola.

Doe de avocado, de komkommer, de rucola en de muntblaadjes in de mengkom. Voeg het citroensap, het pompelmoessap en het kokosnootwater toe. Doe de ijsblokjes erbij.

Selecteer het programma **“Vacuum + Blend”**, stel de regelaar aan de bovenkant van de vacuümfles in op het logo “Air out” en druk op de knop **“Start / Stop”**.

Aan het einde van het programma, stel de regelaar in op om het vacuüm te deactiveren, en geniet vervolgens van uw smoothie.

TIP
Deze smoothie is ideaal na een fysieke inspanning! Vervang het kokosnootwater door mineraalwater.

Antioxidant smoothie

- 1 klein blad boerenkool
- 1 groene appel
- 1 citroenhelft
- 1 avocadohelft
- 15 cl kokosnootwater
- 3 ijsblokjes



Was de boerenkool en verwijder de hoofdnerf. Hak de boerenkool fijn. Schil de groene appel, verwijder het klokhuis en snij in stukken. Snij de avocado in twee, haal de noot uit en verwijder het vruchtvlees met een koffielepel. Pers de citroen.

Doe de boerenkool, de stukjes appel, het vruchtvlees van de avocado en het citroensap in de mengkom. Voeg het kokoswater en de ijsblokjes toe.

Selecteer het programma **“Vacuum + Blend”**, stel de regelaar aan de bovenkant van de vacuümfles in op het logo “Air out” en druk op de knop **“Start / Stop”**.

Aan het einde van het programma, stel de regelaar in op om het vacuüm te deactiveren, en geniet vervolgens van uw smoothie.

TIP
U kunt deze smoothie tevens als een gaspacho opdienem, met een quenelle van ricotta aan het oppervlak.

Milkshake van kastanjepasta en vanille

- 1 banaan
- 2 eetlepels kastanjepasta
- 15 cl melk
- 1 bol vanilleijs



Schil de banaan en snij in plakjes.

Doe de banaan, de kastanjepasta en het roomijs in de mengkom. Voeg de melk toe.

Selecteer het programma **“Vacuum + Blend”**, stel de regelaar aan de bovenkant van de vacuümfles in op het logo “Air out” en druk op de knop **“Start / Stop”**.

Aan het einde van het programma, stel de regelaar in op om het vacuüm te deactiveren en geniet vervolgens van uw milkshake.

TIP
Breng enkele stukjes geglazuurde kastanje op de milkshake aan alvorens op te dienen.

Limoenmilkshake

- ½ 1 limoenhelft
- 1 bol mango-ijs
- ½ banaan
- 15 cl kokosnootwater
- 1 cm gemberwortel



Rasp de schil van de limoen en bewaar 1 koffielepel geraspte schil voor de milkshake. Pers het sap. Schil de gember en hak ze in stukjes. Snij de banaan in plakjes.

Doe de geraspte schil van de limoen en het sap in de mengkom. Doe de gember, de banaan en de bol mango-ijs erbij. Voeg het kokosnootwater toe.

Selecteer het programma **“Vacuum + Blend”**, stel de regelaar aan de bovenkant van de vacuümfles in op het logo “Air out” en druk op de knop **“Start / Stop”**.

Aan het einde van het programma, stel de regelaar in op om het vacuüm te deactiveren, en geniet vervolgens van uw milkshake.

TIP
Voor de fijnproevers, breng een beetje slagroom op de bovenkant aan alvorens op te dienen.



Smoothie refrescante

- ¼ de melón de Cavaillon
- ¼ de pepino
- 2 cm de aloe vera fresco
- 1 hoja de menta
- ½ tallo de hierba limón
- 3 cl de agua
- 3 cubitos de hielo



CONSEJOS
Si no encuentra Aloe vera fresco, cambie el agua por jugo de Aloe vera.



X 1



10 min.



AIR OUT



AIR IN

Retirar la piel del Aloe vera y luego extraer la pulpa. Aclarar. Retirar las hojas externas de la hierba limón y luego picarla bien fina. Pelar el pepino y luego cortarlo en dados. Cortar también en dados la pulpa del melón.

Echar en el vaso de la batidora los dados de melón y de pepino. Añadir el Aloe Vera, la menta y la citronella. Verter el agua y añadir los cubitos.

Seleccionar el programa “**Vacuum + Blend**” y luego poner el selector que hay encima de la botella al vacío en la posición indicada por el símbolo “Air out” (🌀) y pulsar el botón “**Start / Stop**”.

Al final del programa, poner el selector en la posición (🌀) para desactivar el vaciado de aire, y a continuación, degustar.



Smoothie energético

- 1 plátano
- 3 dátiles
- 1 cucharadita rasa de maca en polvo
- 15 cl de leche de almendras
- 1 cucharadita rasa de semillas de chia
- 1 cucharada de sirope de agave
- 3 cubitos de hielo



CONSEJOS
La maca es una planta horticola perenne. Es muy rica en micronutrientes (vitaminas, minerales, antioxidantes)



X 1



10 min.



AIR OUT



AIR IN

Pelar el plátano y cortarlo en rodajas. Deshuesar los dátiles.

Echar en el vaso de la batidora el plátano, los dátiles, la maca en polvo y el sirope de agave. Verter la leche de almendras y añadir los cubitos.

Seleccionar el programa “**Vacuum + Blend**” y poner el selector que hay encima de la botella al vacío en la posición indicada por el símbolo “Air out” (🌀) y pulsar el botón “**Start / Stop**”.

Al final del programa, final del programa, poner el selector en la posición (🌀) para desactivar el vaciado de aire y luego añadir las semillas de chia. Dejar reposar unos diez minutos antes de degustar.



Exotic Smoothie

- 200g de pulpa de piña madura
- 100 g de mango
- ½ de un maracuyá
- 1 cucharada de zumo de limón
- 2 dátiles
- 6 cl de agua



CONSEJOS
¡Para una versión más cremosa puede cambiar el agua por leche de coco!



X 1



10 min.



AIR OUT



AIR IN

Pelar la piña con cuidado retirando bien el corazón. Pelar el mango. Cortar las frutas en dados pequeños. Retirar previamente las semillas del maracuyá con una cuchara. Deshuesar los dátiles.

Echar en el vaso de la batidora los dados de mango, de piña y las semillas del maracuyá. Añadir el zumo de limón, los dátiles y el agua.

Seleccionar el programa “**Vacuum + Blend**” y luego poner el selector que hay encima de la botella al vacío en la posición indicada por el símbolo “Air out” (🌀) y pulsar el botón “**Start / Stop**”.

Al final del programa, poner el selector en la posición (🌀) para desactivar el vaciado de aire, y a continuación, degustar.

Smoothie cremoso de arándanos

- 125 g de arándanos
- 1 cucharada de sirope de agave
- 1 pizca de vainilla en polvo
- 10 cl de leche de almendras
- 1 clara de huevo



CONSEJOS
La clara de huevo es opcional, ¡con ella queda más ligero y cremoso!



X 1



5 min



AIR OUT



AIR IN

Lavar los arándanos

Echar en el vaso de la batidora los arándanos, la clara de huevo, el sirope y la vainilla. Verter la leche de almendras.

Seleccionar el programa “**Vacuum + Blend**” y luego poner el selector que hay encima de la botella al vacío en la posición indicada por el símbolo “Air out” (🌀) y pulsar el botón “**Start / Stop**”.

Al final del programa, poner el selector en la posición (🌀) para desactivar el vaciado de aire, y a continuación, degustar.



Smoothie rosa

- 100 g de frambuesas
- 4 fresas
- medio plátano
- ½ granada
- 15 cl de agua de coco
- Media cucharadita de cúrcuma en polvo
- Una pizca de pimienta negra



X 1



15 min



AIR OUT



AIR IN

Pelar el plátano y cortarlo en rodajas. Cortar la granada y extraer los granos. Quitar el pedúnculo de las fresas y luego aclararlas junto con las frambuesas.

Echar en el vaso de la batidora las fresas, las frambuesas, el plátano y los granos de la granada. Añadir la pimienta, la cúrcuma y el agua de coco.

Seleccionar el programa “**Vacuum + Blend**” y luego poner el selector que hay encima de la botella al vacío en la posición indicada por el símbolo “Air out” (🌀) y pulsar el botón “**Start / Stop**”.

Al final del programa, poner el selector en la posición (🌀) para desactivar el vaciado de aire, y a continuación, degustar.



CONSEJOS
¡La granada es una de las frutas con más propiedades antioxidantes! ¡Puede consumirla regularmente sin dudar!



Smoothie ultra verde

- 3 higos
- 30 g de canónigo
- 2 hojas de albahaca
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharadita rasa de espirulina molida
- 15 cl de leche de arroz
- 1 plátano
- 3 cubitos de hielo



CONSEJOS
La espirulina es un alga secada y es un complemento alimenticio natural, clasificado dentro de la familia de los "superalimentos".

Lavar bien el canónigo y escurrirlo. Lavar los higos y cortarlos en 4. Pelar y cortar el plátano en rodajas.
Echar en el vaso de la batidora los higos, el canónigo, la albahaca, la miel, la espirulina y el plátano. Añadir la leche de arroz y los cubitos de hielo.
Seleccionar el programa **"Vacuum + Blend"** y luego poner el selector que hay encima de la botella al vacío en la posición indicada por el símbolo "Air out" y pulsar el botón **"Start / Stop"**.
Al final del programa, poner el selector en la posición para desactivar el vaciado de aire, y a continuación, degustar.



Batido de crema de castañas y vainilla

- 1 plátano
- 2 cucharadas de crema de castaña
- 15 cl de leche
- 1 bola de helado de vainilla



CONSEJOS
Añadir algunos trocitos de castaña glaseada encima, en el momento de servir.

Pelar el plátano y cortarlo a láminas.
Echar en el vaso de la batidora el plátano, la crema de castañas y el helado. Añadir la leche.
Seleccionar el programa **"Vacuum + Blend"** y luego poner el selector que hay encima de la botella al vacío en la posición indicada por el símbolo "Air out" y pulsar el botón **"Start / Stop"**.
Al final del programa, poner el selector en la posición para desactivar el vaciado de aire, y a continuación, degustar.

Smoothie Verde tonificante

- ½ aguacate
- 100 g de pepino
- 25 g de rúcula
- 1 cucharada de zumo de limón verde
- 7 cl de zumo de pomelo
- 8 hojas de menta
- 8 cl de agua de coco
- 2 cubitos de hielo



CONSEJOS
¡Este smoothie es ideal después de un esfuerzo físico!
Puede sustituir el agua de coco por agua mineral.

Extraer la pulpa del aguacate. Pelar el pepino y luego cortarlo en pedacitos. Lavar la rúcula.
Echar en el vaso de la batidora el aguacate, el pepino, la rúcula y las hojas de menta. Verter el zumo de limón, el zumo de pomelo y el agua de coco. Añadir los cubitos de hielo.
Seleccionar el programa **"Vacuum + Blend"** y luego poner el selector que hay encima de la botella al vacío en la posición indicada por el símbolo "Air out" y pulsar el botón **"Start / Stop"**.
Al final del programa, poner el selector en la posición para desactivar el vaciado de aire, y a continuación, degustar.



Batido helado de limón verde

- 1 mitad de un limón verde
- 1 bola de helado de mango
- ½ plátano
- 15 cl de agua de coco
- 1 cm de raíz de jengibre



CONSEJOS
Para obtener una versión más golosa, añade un poco de nata encima a la hora de servir.

Extraer la cáscara del limón verde y reservar 1 cucharilla de la misma para el batido. Exprimir el limón pelar y picar el jengibre. Cortar el plátano en rodajas.
Echar en el vaso de la batidora la cáscara del limón verde y el zumo. Añadir el jengibre, el plátano y la bola de helado de mango. Verter el agua de coco
Seleccionar el programa **"Vacuum + Blend"** y luego poner el selector que hay encima de la botella al vacío en la posición indicada por el símbolo "Air out" y pulsar el botón **"Start / Stop"**.
Al final del programa, poner el selector en la posición para desactivar el vaciado de aire, y a continuación, degustar.



Smoothie antioxidante

- 1 hoja pequeña de col rizada
- 1 manzana verde
- ½ limón amarillo
- ½ aguacate
- 15 cl de agua de coco
- 3 cubitos de hielo



CONSEJOS
También puede servir este smoothie en forma de gazpacho, con un poco de ricotta en la superficie.

Lavar y retirar el tallo central de la hoja de col rizada picada bien fina. Pelar y retirar las pepitas de la manzana verde y luego cortarla en dados. Cortar el aguacate en dos, retirar el hueso y extraer la pulpa con una cucharilla. Exprimir el limón
Echar en el vaso de la batidora la col, los dados de manzana, la pulpa del aguacate y el zumo de limón. Verter el agua de coco y añadir los cubitos.
Seleccionar el programa **"Vacuum + Blend"** y luego poner el selector que hay encima de la botella al vacío en la posición indicada por el símbolo "Air out" y pulsar el botón **"Start / Stop"**.
Al final del programa, poner el selector en la posición para desactivar el vaciado de aire, y a continuación, degustar.

Susuzluk Gideren Smoothie

- ¼ pembe kavun
- ¼ salatalık
- 2 cm taze Aloe Vera
- 1 nane yaprağı
- ½ limon otu kökü
- 3 cl su
- 3 küp buz



Aloe Vera'nın kabuğunu çıkarın ve etini alın. Durulayın. Limon otunun dış yapraklarını çıkarın ve ince ince doğrayın. Salatalığı soyun ve küp küp doğrayın. Kavunu da küp küp doğrayın.

Blender kabına, kavun ve salatalığı ekleyin. Aloe Vera, nane ve limon otunu ekleyin. Suyu dökün ve buz küplerini ekleyin.

“**Vakumlama + Karıştırma**” programını seçin, ardından vakum şişesinin üzerindeki seçiciyi “Hava çıkışı” logosuna getirin ve “**Başlat/Durdur**” düğmesine basın.

Programın sonunda , vakumu kapatmak için seçiciyi konumuna getirin, ve ardından servis yapın.

İPUCU
Taze Aloe Vera'nız yoksa, su yerine Aloe Vera suyu kullanabilirsiniz.

Egzotik Smoothie

- 250 gr olgunlaşmış ananas
- 100 g mango
- ½ çarkıfelek meyvesi
- 1 yemek kaşığı limon suyu
- 2 hurma
- 6 cl su



Ananası soyun, etini ayırın. Mangoyu soyun. Meyveleri ince bir şekilde doğrayın. Bir kaşık kullanarak çarkıfelek meyvesinin çekirdeklerini çıkarın. Hurmaların çekirdeklerini çıkarın.

Blender kabına, doğranmış mango, ananas ve çarkıfelek meyvesi çekirdeklerini ekleyin. Limon suyu, hurmaları ekleyin ve suyu dökün.

“**Vakumlama + Karıştırma**” programını seçin, ardından vakum şişesinin üzerindeki seçiciyi “Hava çıkışı” logosuna getirin ve “**Başlat/Durdur**” düğmesine basın.

Programın sonunda , vakumu kapatmak için seçiciyi konumuna getirin, ve ardından servis yapın.

İPUCU
Daha kremamsı bir versiyonu için su yerine hindistancevizi sütü kullanın!

Krema Dokulu Yaban Mersini Smoothiesi

- 125 gr yaban mersini
- 1 yemek kaşığı agave şurubu
- 1 tutam toz vanilya
- 10 cl badem sütü
- 1 yumurta akı



Yaban mersinlerini yıkayın.

Blender kabına, yaban mersini, yumurta akı, şurup ve vanilyayı ekleyin. Badem sütünü dökün.

“**Vakumlama + Karıştırma**” programını seçin, ardından vakum şişesinin üzerindeki seçiciyi “Hava çıkışı” logosuna getirin ve “**Başlat/Durdur**” düğmesine basın.

Programın sonunda , vakumu kapatmak için seçiciyi konumuna getirin, ve ardından servis yapın.

İPUCU
Yumurta akı isteğe bağlıdır ve smoothie'yi hafif ve köpüklü kılar!

Enerji Smoothiesi

- 1 muz
- 3 hurma
- 1 silme çay kaşığı maca tozu
- 15 cl badem sütü
- 1 çay kaşığı chia tohumu
- 1 yemek kaşığı agave şurubu
- 3 küp buz



Muzu soyup yuvarlak parçalara ayırın. Hurmaların çekirdeklerini çıkarın.

Blender kasesine muz, hurma, maca tozu ve agave şurubu ekleyin. Badem sütü dökün ve buz küplerini ekleyin.

“**Vakumlama + Karıştırma**” programını seçin, ardından vakum kabındaki seçiciyi “Hava çıkışı” logosunun üzerine getirin ve “**Başlat/Durdur**” düğmesine basın.

Programın sonunda, seçiciyi kullanarak vakumu kapatın, daha sonra chia tohumlarını ekleyin. Servis yapmadan önce on dakika dinlendirin.

İPUCU
Maca, genellikle pazar bahçelerinde yetişen çok yıllık bir bitkidir. Mikro besinler (vitaminler, mineraller, antioksidanlar) açısından çok zengindir.

Pembe Smoothie

- 100 gr ahududu
- 4 çilek
- ½ muz
- ½ nar
- 15 cl hindistancevizi suyu
- ½ çay kaşığı zerdeçal
- 1 tutam karabiber



Muzu soyup yuvarlak parçalara ayırın. Narı kesin ve tanelerini çıkarın. Çilek saplarını çıkarın ve ahududu ile birlikte durulayın.

Blender kasesine çilek, ahududu, muz ve nar tanelerini ekleyin. Karabiber, zerdeçal ekleyin ve hindistancevizi suyunu dökün.

“**Vakumlama + Karıştırma**” programını seçin, ardından vakum şişesinin üzerindeki seçiciyi “Hava çıkışı” logosuna getirin ve “**Başlat/Durdur**” düğmesine basın.

Programın sonunda , vakumu kapatmak için seçiciyi konumuna getirin, ve ardından servis yapın.

İPUCU
Nar en yüksek antioksidan özelliklere sahip meyveler arasındadır! Onu düzenli olarak tüketin!

Süper Yeşil Smoothie

- 3 incir
- 30 gr semizotu
- 2 fesleğen yaprağı
- 1 yemek kaşığı bal
- 1 çay kaşığı spirulina tozu
- 15 cl pirinç sütü
- 1 muz
- 3 küp buz



Semizotunu iyice yıkadıktan sonra doğrayın. İncirleri yıkayın ve dörde bölün. Muzu soyun ve yuvarlak parçalar halinde kesin.

Blender kabına incir, semizotu, fesleğen, bal, spirulina ve muz ekleyin. Pirinç sütü ve buz küplerini ekleyin.

“**Vakumlama + Karıştırma**” programını seçin, ardından vakum şişesinin üzerindeki seçiciyi “Hava çıkışı” logosuna getirin (AIR OUT) ve “**Başlat/Durdur**” düğmesine basın.

Programın sonunda , vakumu kapatmak için seçiciyi (AIR IN) konumuna getirin, ve ardından servis yapın.

İPUCU
Spirulina kurutulmuş bir deniz yosunudur, “süper gıda” olarak sınıflandırılmış doğal bir besin takviyesidir.

Tonikli Yeşil Smoothie

- ½ avokado
- 100 gr salatalık
- 25 g roka
- 1 yemek kaşığı misket limonu suyu
- 7 cl greyluft suyu
- 8 nane yaprağı
- 8 cl hindistancevizi suyu
- 2 küp buz



Avokadonun etli kısmını çıkarın. Salatalıklarını soyun ve küçük parçalar halinde kesin. Rokayı yıkayın.

Blender kabına avokado, salatalık, roka ve nane yapraklarını ekleyin. Limon suyu, greyluft suyu ve hindistancevizi suyunu dökün. Buz küplerini ekleyin.

“**Vakumlama + Karıştırma**” programını seçin, ardından vakum şişesinin üzerindeki seçiciyi “Hava çıkışı” logosuna getirin (AIR OUT) ve “**Başlat/Durdur**” düğmesine basın.

Programın sonunda , vakumu kapatmak için seçiciyi (AIR IN) konumuna getirin, ve ardından servis yapın.

İPUCU
Bu smoothie egzersiz sonrası için idealdir! Hindistancevizi suyunun yerine maden sodası kullanın.

Antioksidan Smoothie

- 1 küçük kale yaprağı (kıvrıkcık lahanası)
- 1 yeşil elma
- ½ limon
- ½ avokado
- 15 cl hindistancevizi suyu
- 3 küp buz



Kale yaprağının yıkayın ve sapını çıkarın. İnce ince doğrayın. Yeşil elmayı soyun ve çekirdeklerini çıkarın, ardından küp küp doğrayın. Avokadoyu yarıya kesin, çekirdeklerini çıkarın ve küçük bir kaşık kullanarak etini çıkarın. Limonu sıkın.

Blender kasesine, kale, doğranmış elma, avokado ve limon suyu ekleyin. Hindistancevizi suyunu dökün ve buz küplerini ekleyin.

“**Vakumlama + Karıştırma**” programını seçin, ardından vakum şişesinin üzerindeki seçiciyi “Hava çıkışı” logosuna getirin (AIR OUT) ve “**Başlat/Durdur**” düğmesine basın.

Programın sonunda , vakumu kapatmak için seçiciyi (AIR IN) konumuna getirin, ve ardından servis yapın.

İPUCU
Ayrıca bu smoothieyi gazpacho olarak, üzerinde ricotta peyniri ile de servis edebilirsiniz.

Kestane Kreması ve Vanilyalı Milkshake

- 1 muz
- 2 yemek kaşığı kestane kreması
- 15 cl süt
- 1 top vanilyalı dondurma



Muzu soyup şeritler halinde kesin.

Blender kasesine muz, kestane kreması ve dondurma ekleyin. Sütü dökün.

“**Vakumlama + Karıştırma**” programını seçin, ardından vakum şişesinin üzerindeki seçiciyi “Hava çıkışı” logosuna getirin (AIR OUT) ve “**Başlat/Durdur**” düğmesine basın.

Programın sonunda , vakumu kapatmak için seçiciyi (AIR IN) konumuna getirin, ve ardından servis yapın.

İPUCU
Servis ederken üzerine birkaç kestane şekeri parçası serpin.

Buzlu Misket Limonlu Milkshake

- ½ misket limonu
- 1 top mangolu dondurma
- ½ muz
- 15 cl hindistancevizi suyu
- 1 cm zencefil kökü



Misket limonunun kabuğunu rendeleyin ve milkshake için 1 çay kaşığı ayırın. Suyunu sıkın. Zencefilı soyun ve doğrayın. Muzu yuvarlak parçalar halinde kesin.

Blender kabına misket limonu kabuğu rendesini ve suyunu ekleyin. Zencefil, muz ve mangolu dondurmaya ekleyin. Hindistancevizi suyunu dökün.

“**Vakumlama + Karıştırma**” programını seçin, ardından vakum şişesinin üzerindeki seçiciyi “Hava çıkışı” logosuna getirin (AIR OUT) ve “**Başlat/Durdur**” düğmesine basın.

Programın sonunda , vakumu kapatmak için seçiciyi (AIR IN) konumuna getirin, ve ardından servis yapın.

İPUCU
Daha lüks bir versiyon için, servis yapmadan önce üzerine biraz krem şanti ekleyin.

Smoothie na ugaszenie pragnienia

- ¼ melona „Cavaillon”
- ¼ ogórka
- 2 cm świeżego aloesu
- 1 listek mięty
- ½ łydgi palczatki
- 30 ml wody
- 3 kostki lodu



Obrać aloes ze skórki i wykroić miąższ. Oplukać. Usunąć zewnętrzne liście palczatki, a potem drobno ją posiekać. Obrać ogórka i pokroić go w kostkę. Melon też pokroić w kostkę.

Do misy blendera włożyć melon i ogórka. Dodać aloes, mięte i palczatkę. Wlać wodę i dodać kostki lodu.

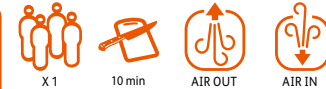
Wybrać program „**Podciśnienie + Miksowanie**” i ustawić przełącznik wyboru nad termosem, na logo „Usuwanie powietrza” Naciśnąć przycisk „**Start/Stop**”.

Na koniec programu, ustawić przełącznik wyboru na symbol aby wyłączyć podciśnienie, następnie podać.

WSKAZÓWKA
W przypadku braku świeżego aloesu, wodę można zastąpić sokiem z aloesu.

Smoothie egzotyczne

- 200 g dojrzałego ananasa
- 100 g mango
- ½ owocu męczennicy
- 1 łyżka soku z cytryny
- 2 daktyle
- 60 ml wody



Obrać ananasa; dopilnować, aby wykroić z niego oczka i rdzeń. Obrać mango. Pokroić owoce w drobną kostkę. Z owocu męczennicy usunąć łyżką nasioną. Z daktyli usunąć pestki.

Do misy blendera nałożyć pokrojone w kostkę mango i ananasa oraz nasioną męczennicy. Dodać soku z cytryny, dodać daktyle i nalać wodę.

Wybrać program „**Podciśnienie + Miksowanie**” i ustawić przełącznik wyboru nad termosem, na logo „Usuwanie powietrza” Naciśnąć przycisk „**Start/Stop**”.

Na koniec programu, ustawić przełącznik wyboru na symbol aby wyłączyć podciśnienie, następnie podać.

WSKAZÓWKA
Aby przygotować wersję bardziej kremową, zamiast wody można użyć mleczka kokosowego!

Kremowe smoothie jagodowe

- 125 g jagód
- 1 łyżka syropu z agawy
- 1 szczypta sproszkowanej wanilii
- 100 ml mleczka migdałowego
- 1 białko jajka



Umyć jagody.

Do misy blendera wsypać jagody. Dodać białko jajka, syrop i wanilię. Wlać mleczko migdałowe.

Wybrać program „**Podciśnienie + Miksowanie**” i ustawić przełącznik wyboru nad termosem, na logo „Usuwanie powietrza” Naciśnąć przycisk „**Start/Stop**”.

Na koniec programu, ustawić przełącznik wyboru na symbol aby wyłączyć podciśnienie, następnie podać.

WSKAZÓWKA
Białko z jajka jest opcjonalne, dzięki niemu smoothie jest lekko i pieniste!

Smoothie energetyczne

- 1 banan
- 3 daktyle
- 1 płaska łyżeczka sproszkowanej pieprzycy peruwiańskiej (maca)
- 150 ml mleczka migdałowego
- 1 łyżeczka nasion chia
- 1 łyżka syropu z agawy
- 3 kostki lodu



Obrać banana i pokroić go na okrągłe plasterki. Z daktyli usunąć pestki.

Do misy blendera włożyć banana, dodać daktyle, dosypać sproszkowaną pieprzycę peruwiańską i dodać syrop z agawy. Wlać mleczko migdałowe i dodać kostki lodu.

Wybrać program „**Podciśnienie + Miksowanie**” i ustawić przełącznik wyboru nad termosu na logo „Usuwanie powietrza” Naciśnąć przycisk „**Start/Stop**”.

Po zakończeniu programu, wyłączyć podciśnienie przełącznikiem wyboru .

Następnie dodać nasiona chia. Przed podaniem odstawić na 10 minut.

WSKAZÓWKA
Pieprzycę peruwiańską (maca) jest rośliną wieloletnią, często uprawianą w gospodarstwach warzywnych. Jest bardzo bogata w mikrośladniki odżywcze (witaminy, minerały, antyoksydanty).

Smoothie różowe

- 100 g malin
- 4 truskawki
- ½ banana
- ½ granatu
- 150 ml wody kokosowej
- ½ łyżeczki zmielonej kurkumy
- Szczypta czarnego pieprzu



Obrać banana i pokroić go na okrągłe plasterki. Pokroić granat i wydtubać z niego nasioną. Usunąć szypułki truskawek i oplukać je razem z malinami.

Do misy blendera nałożyć truskawki, maliny, banana oraz nasioną granatu. Dosypać pieprz i kurkumę, nalać wodę kokosową.

Wybrać program „**Podciśnienie + Miksowanie**” i ustawić przełącznik wyboru nad termosem, na logo „Usuwanie powietrza” Naciśnąć przycisk „**Start/Stop**”.

Na koniec programu, ustawić przełącznik wyboru na symbol aby wyłączyć podciśnienie, następnie podać.

WSKAZÓWKA
Granaty należą do owoców mających najsilniejsze właściwości przeciwutleniające! Jedz je regularnie!

Super smoothie zielone

- 3 figi
- 30 g roszpunkii
- 2 listki bazylii
- 1 łyżka miodu
- 1 płaska łyżeczka sproszkowanej spiruliny
- 150 ml mleczka ryżowego
- 1 banan
- 3 kostki lodu



Roszpunkę dokładnie umyć i posiekać. Figi umyć i pokroić na ćwiartki. Obrąć i pokroić banana na okrągłe plasterki.

Do misy blendera włożyć figi, roszpukę, bazylię, miód, spirulinę i banana. Dodać mleczko ryżowe i kostki lodu.

Wybrać program „**Podciśnienie + Miksowanie**” i ustawić przełącznik wyboru nad termosem, na logo „Usuwanie powietrza” (🌀) Naciśnąć przycisk „**Start/Stop**”.

Na koniec programu, ustawić przełącznik wyboru na symbol (🌀) aby wyłączyć podciśnienie, następnie podać.

WSKAZÓWKA
Spirulina, czyli suszone glony morskie, jest naturalnym suplementem diety i jest uznawana za „superżywność”.

Smoothie zielony tonik

- ½ awokado
- 100 g ogórka
- 25 g rokiety siewnej
- 1 łyżka soku z cytryny
- 70 ml soku grejpfrutowego
- 8 listków mięty
- 80 ml wody kokosowej
- 2 kostki lodu



Wydłubać miąższ z awokado. Obrąć ogórka i drobno pokroić. Umyć rokiętę.

Do misy blendera nałożyć awokado. Dodać ogórka, rokiętę i listki mięty. Nalać sok z cytryny, sok grejpfrutowy i wodę kokosową. Dodać kostki lodu.

Wybrać program „**Podciśnienie + Miksowanie**” i ustawić przełącznik wyboru nad termosem, na logo „Usuwanie powietrza” (🌀) Naciśnąć przycisk „**Start/Stop**”.

Na koniec programu, ustawić przełącznik wyboru na symbol (🌀) aby wyłączyć podciśnienie, następnie podać.

WSKAZÓWKA
To smoothie idealnie nadaje się do picia po treningu! Wodę kokosową można zastąpić wodą mineralną.

Smoothie z antyoksydantami

- 1 mały listek jarmużu
- 1 zielone jabłko
- ½ cytryny
- ½ awokado
- 150 ml wody kokosowej
- 3 kostki lodu



Umyć listek jarmużu i usunąć z niego łodyżkę. Drobno posiekać. Obrąć jabłko, usunąć z niego gniazdo nasienne, pokroić jabłko w kostkę. Przekroić awokado na pół, usunąć nasienie i wydłubać miąższ małą łyżeczką. Wycisnąć cytrynę.

Do misy blendera włożyć jarmuż, jabłko poszatowane w kostkę i awokado, wlać sok z cytryny. Wlać mleczko kokosowe i dodać kostki lodu.

Wybrać program „**Podciśnienie + Miksowanie**” i ustawić przełącznik wyboru nad termosem, na logo „Usuwanie powietrza” (🌀) Naciśnąć przycisk „**Start/Stop**”.

Na koniec programu, ustawić przełącznik wyboru na symbol (🌀) aby wyłączyć podciśnienie, następnie podać.

WSKAZÓWKA
To smoothie można także podawać jako gazpacho, z quenellami z ricotta na powierzchni.

Mleczny koktajl z kasztanów z wanilią

- 1 banan
- 2 łyżki kremu z kasztanów (jadalnych)
- 150 ml mleka
- 1 gałka lodów waniliowych



Obrąć banana i pokroić na plasterki.

Do misy blendera włożyć banana. Dodać krem z kasztanów i lody. Wlać mleko.

Wybrać program „**Podciśnienie + Miksowanie**” i ustawić przełącznik wyboru nad termosem, na logo „Usuwanie powietrza” (🌀) Naciśnąć przycisk „**Start/Stop**”.

Na koniec programu, ustawić przełącznik wyboru na symbol (🌀) aby wyłączyć podciśnienie, następnie podać.

WSKAZÓWKA
Przed podaniem posypać kandyzowanymi kasztanami pokrojonymi w cienkie plastry.

Koktajl mleczny z limonki z lodem

- ½ limonki
- 1 gałka lodów o smaku mango
- ½ banana
- 150 ml wody kokosowej
- 1 cm imbiru



Obrąć skórkę z limonki, zachować 1 łyżeczkę do koktajlu mlecznego. Wycisnąć sok. Obrąć i posiekać imbir. Pokroić banana na okrągłe plasterki.

Do misy blendera włożyć skórkę z limonki i wlać sok z limonki. Dodać imbir, banana i gałkę lodów o smaku mango. Wlać wodę kokosową.

Wybrać program „**Podciśnienie + Miksowanie**” i ustawić przełącznik wyboru nad termosem, na logo „Usuwanie powietrza” (🌀) Naciśnąć przycisk „**Start/Stop**”.

Na koniec programu, ustawić przełącznik wyboru na symbol (🌀) aby wyłączyć podciśnienie, następnie podać.

WSKAZÓWKA
Aby przygotować wersję bardziej luksusową, przed podaniem smoothie można ozdobić odrobiną bitej śmietany.



Žízeň hasící smoothie

- ¼ melounu Kantalup (žlutý meloun)
- ¼ okurky
- 2 cm čerstvé aloe vera
- 1 list máty
- ½ stonku citronové trávy
- 3 cl vody
- 3 kostky ledu

TIP
Pokud nemáte čerstvou aloe vera, nahraďte ji šťávou z aloe vera.



Aloe vera odblaňte a vyjměte dužinu. Opláchněte. Odstraňte vnější listy citronové trávy a poté ji jemně nakrájejte. Okurku oloupejte a nakrájejte na kostky. Meloun také nakrájejte na kostky.

Do misky mixéru dejte meloun a okurku. Přidejte aloe vera, mátu a citronovou travu. Nalijte vodu a přidejte kostky ledu.

Zvolte program „**Vacuum + Blend**“ a poté nastavte volič nad vakuovou nádobou na značku „Air out“ a stiskněte tlačítko „**Start / Stop**“.

Na konci programu nastavte volič na abyste vypnuli vakuum, poté podávejte.

Smoothie na dodání energie

- 1 banán
- 3 datle
- 1 rovná lžička prášku maka (řeřicha)
- 15 cl mandlového mléka
- 1 lžička chia semínek
- 1 lžice agávového sirupu
- 3 kostky ledu

TIP
Maka je víceletá rostlina často pěstovaná na zelinářských farmách. Je velmi bohatá na mikroživiny (vitamíny, minerály, antioxidanty).



Banán oloupejte a nakrájejte na kolečka. Datle odpeckujte.

Do misky mixéru dejte banány, datle, maka prášek a agávový sirup. Přilijte mandlové mléko a přidejte kostky ledu.

Zvolte program „**Vacuum + Blend**“ a poté umístěte volič na značku „Air out“ a stiskněte tlačítko „**Start / Stop**“.

Na konci programu pomocí voliče vakuum vypněte a poté přidejte chia semínka. Před podáváním nechte 10 minut usadit.



Exotické smoothie

- 200 g zralého ananasu
- 100 g manga
- ½ mučenky
- 1 lžice citronové šťávy
- 2 datle
- 6 cl vody

TIP
Chcete-li dosáhnout krémovější varianty, vodu nahraďte kokosovým mlékem!



Ananas oloupejte, odstraňte všechny hnědé části a střed. Oloupejte mango. Jemně nakrájejte na kostky. Pomocí lžice vyjměte z mučenky dužinu. Datle odpeckujte.

Do misky mixéru dejte kostky manga, ananasu a semínka mučenky. Přidejte citronovou šťávu, datle a přilijte vodu.

Zvolte program „**Vacuum + Blend**“ a poté nastavte volič nad vakuovou nádobou na značku „Air out“ a stiskněte tlačítko „**Start / Stop**“.

Na konci programu nastavte volič na abyste vypnuli vakuum, poté podávejte.

Smetanovo-borůvkové smoothie

- 125 g borůvek
- 1 lžice agávového sirupu
- 1 špetka vanilkového prášku
- 10 cl mandlového mléka
- 1 bílek



Borůvky omyjte.

Do misky mixéru dejte borůvky, bílek, sirup a vanilku. Přilijte mandlové mléko.

Zvolte program „**Vacuum + Blend**“ a poté nastavte volič nad vakuovou nádobou na značku „Air out“ a stiskněte tlačítko „**Start / Stop**“.

Na konci programu nastavte volič na abyste vypnuli vakuum, poté podávejte.

TIP
Bílek nemusíte použít, díky němu je ale smoothie krásně hebké a napěněné!



Růžové smoothie

- 100 g malin
- 4 jahody
- ½ banánu
- ½ granátového jablka
- 15 cl kokosové vody
- ½ lžičky kurkumu
- 1 špetka černého pepře



TIP
Granátové jablko je nejlepší antioxidant mezi ovocem! Jezte ho pravidelně!

Banán oloupejte a nakrájejte na kolečka. Granátové jablko rozkrojte a vyjměte zrníčka. Jahody zbavte stopek a opláchněte je spolu s malinami.

Do misky mixéru dejte jahody, maliny, banán a zrníčka z granátového jablka. Přidejte pepř, kurkumu a vlijte kokosovou vodu.

Zvolte program „**Vacuum + Blend**“ a poté nastavte volič nad vakuovou nádobou na značku „Air out“ a stiskněte tlačítko „**Start / Stop**“.

Na konci programu nastavte volič na abyste vypnuli vakuum, poté podávejte.

Super zelené smoothie

- 3 fíky
- 30 g polníčku
- 2 listy bazalky
- 1 lžice medu
- 1 rovná lžička spiruliny
- 15 cl rýžového mléka
- 1 banán
- 3 kostky ledu



Polníček důkladně omyjte a nasekejte. Fíky omyjte a rozdělte na čtvrtiny. Banán oloupejte a nakrájejte na kolečka.

Do misky mixéru dejte fíky, polníček, bazalku, med, spirulinu a banán. Přidejte rýžové mléko a kostky ledu.

Zvolte program „**Vacuum + Blend**“ a poté nastavte volič nad vakuovou nádobou na značku „Air out“ (AIR OUT) a stiskněte tlačítko „**Start / Stop**“.

Na konci programu nastavte volič na (AIR IN), abyste vypnuli vakuum, poté podávejte.

TIP
Spirulina je sušená mořská řasa. Jedná se o přírodní výživový doplněk, který patří mezi superpotraviny.

Povzbuzující zelené smoothie

- ½ avokáda
- 100 g okurky
- 25 g rukoly
- 1 lžice limetkové šťávy
- 7 cl grapefruitové šťávy
- 8 listů máty
- 8 cl kokosové vody
- 2 kostky ledu



Vyjměte dužinu z avokáda. Okurku oloupejte a nakrájejte na malé kousky. Omyjte rukolu.

Do misky mixéru dejte avokádo, okurku, rukolu a listy máty. Vlijte citronovou šťávu, grapefruitový džus a kokosovou vodu. Přidejte kostky ledu.

Zvolte program „**Vacuum + Blend**“ a poté nastavte volič nad vakuovou nádobou na značku „Air out“ (AIR OUT) a stiskněte tlačítko „**Start / Stop**“.

Na konci programu nastavte volič na (AIR IN), abyste vypnuli vakuum, poté podávejte.

TIP
Toto smoothie je ideální po cvičení! Kokosovou vodu nahraďte minerální vodou.

Antioxidační Smoothie

- 1 malý list kadeřávků
- 1 zelené jablko
- ½ citronu
- ½ avokáda
- 15 cl kokosové vody
- 3 kostky ledu



Kadeřávek opláchněte a odstraňte řapík. Jemně nakrájejte. Oloupejte jablko, odstraňte jádřinec a nakrájejte na kostičky. Avokádo rozdělte na poloviny, vyjměte pecku a dužinu vyberte pomocí lžičky. Vymačkejte citron.

Do misky mixéru dejte kadeřávek, nakrájené jablko, avokádo a citronovou šťávu. Nalijte kokosovou vodu a přidejte kostky ledu.

Zvolte program „**Vacuum + Blend**“ a poté nastavte volič nad vakuovou nádobou na značku „Air out“ (AIR OUT) a stiskněte tlačítko „**Start / Stop**“.

Na konci programu nastavte volič na (AIR IN), abyste vypnuli vakuum, poté podávejte.

TIP
Toto smoothie můžete podávat také jako gazpacho s kopečkem ricotty na povrchu.

Mléčný koktejl s kaštanovým krémem a vanilkou

- 1 banán
- 2 lžice kaštanového krému
- 15 cl mléka
- 1 kopeček vanilkové zmrzliny



Banán oloupejte a nakrájejte na proužky.

Do misky mixéru dejte banán, kaštanový krém a zmrzlinu. Nalijte mléko.

Zvolte program „**Vacuum + Blend**“ a poté nastavte volič nad vakuovou nádobou na značku „Air out“ (AIR OUT) a stiskněte tlačítko „**Start / Stop**“.

Na konci programu nastavte volič na (AIR IN), abyste vypnuli vakuum, poté podávejte.

TIP
Si vous ne trouvez
Před podáváním
posypejte několika
hoblinami
glazovaných
kaštanů.

Ledový limetkový mléčný koktejl

- ½ limetky
- 1 kopeček mangové zmrzliny
- ½ banánu
- 15 cl kokosové vody
- 1 cm kořene zázvoru



Z limetky oškrábejte kůru a 1 lžičku uchovejte. Vymačkejte šťávu. Oloupejte a nasekejte zázvor. Banán nakrájejte na kolečka.

Do misky mixéru dejte limetkovou kůru a šťávu. Přidejte zázvor, banán a kopeček mangové zmrzliny. Přilijte kokosovou vodu.

Zvolte program „**Vacuum + Blend**“ a poté nastavte volič nad vakuovou nádobou na značku „Air out“ (AIR OUT) a stiskněte tlačítko „**Start / Stop**“.

Na konci programu nastavte volič na (AIR IN), abyste vypnuli vakuum, poté podávejte.

TIP
Chcete-li získat
luxusnější variantu,
před podáváním
ozdobte šlehačkou.



Smoothie na uhasenie smädu

- ¼ žltého melónu
- ¼ uhorky
- 2 cm čerstvej aloe vera
- 1 list mäty
- ½ stonka citrónovej trávy
- 3 cl vody
- 3 kocky ľadu

TIP
Ak nemáte čerstvú aloe vera, nahraďte ju šťavou z aloe vera.



Odstráňte šupku z aloe vera a vyberte dužinu. Opláchnite. Odstráňte vonkajšie listy z citrónovej trávy a potom jemne nakrájajte. Olúpte a nakrájajte uhorku na kocky. Aj melón nakrájajte na kocky.

Do miešacej misky pridajte melón a uhorku. Pridajte aloe vera, mäta a citrónovú trávu. Nalejte vodu a pridajte ľadové kocky.

Vyberte program „**Vákuum + miešanie**“, potom nastavte prepínač džbánu do polohy „Air out“ (🌀) a stlačte tlačidlo „**Štart/Stop**“.

Na konci programu nastavte prepínač na (🔇) pre vypnutie vákua, potom podávajte.



Energetické smoothie

- 1 banán
- 3 datle
- 1 čajová lyžička prášku maky (žerucha)
- 15 cl mandľového mlieka
- 1 čajová lyžička chia semien
- 1 lyžica agávového sirupu
- 3 kocky ľadu

TIP
Maka je viacročná rastlina, ktorá sa často pestuje v zeleninových záhradách. Je veľmi bohatá na mikroživiny (vitamíny, minerály, antioxidanty).



Olúpte banán a nakrájajte na kolieska. Odkóstkujte datle.

Do miešacej misky pridajte banán, datle, prášok maky a agávový sirup. Nalejte mandľové mlieko a pridajte kocky ľadu.

Vyberte program „**Vákuum + miešanie**“, potom nastavte prepínač džbánu do polohy „Air out“ (🌀) a stlačte tlačidlo „**Štart/Stop**“.

Na konci programu vypnite vákuum pomocou (🔇) prepínača a potom pridajte semienka chia. Pred podávaním nechajte usadiť na desať minút.



Exotické smoothie

- 200 g zrelého ananásu
- 100 g manga
- ½ ovocia z pasiflóry
- 1 čajová lyžička citrónovej šťavy
- 2 datle
- 6 cl vody

TIP
Pre krémovejšiu verziu nahraďte vodu kokosovým mliekom!



Olúpte ananás a dbajte na to, aby ste odstránili očka a stred. Olúpte mango. Jemne nakrájajte ovocie na kocky. Vyberte semená ovocia z pasiflóry pomocou lyžičky. Odkóstkujte datle.

Do miešacej misky pridajte pokrájané mango, ananás a semená ovocia z pasiflóry. Pridajte citrónovú šťavu, datle a nalejte vodu.

Vyberte program „**Vákuum + miešanie**“, potom nastavte džbánu do polohy „Air out“ (🌀) a stlačte tlačidlo „**Štart/Stop**“.

Na konci programu nastavte prepínač na (🔇) pre vypnutie vákua, potom podávajte.

Krémové čučoriedkové smoothie

- 125 g čučoriedok
- 1 lyžica agávového sirupu
- 1 štipka vanilkového prášku
- 10 cl mandľového mlieka
- 1 vaječné bielko

TIP
Vaječné bielko je voľiteľné a urobí smoothie hladké a napenené!



Umyte čučoriedky.

Do miešacej misky pridajte čučoriedky, vaječné bielko, sirup a vanilku. Nalejte mandľové mlieko.

Vyberte program „**Vákuum + miešanie**“, potom nastavte prepínač džbánu do polohy „Air out“ (🌀) a stlačte tlačidlo „**Štart/Stop**“.

Na konci programu nastavte prepínač na (🔇) pre vypnutie vákua, potom podávajte.



Ružové smoothie

- 100 g malín
- 4 jahody
- ½ banánu
- ½ granátového jablka
- 15 cl kokosovej vody
- ½ čajovej lyžičky prášku kurkumy
- 1 štipka čierneho korenia



TIP
Granátové jablká majú najviac antioxidantných vlastností spomedzi ovocia! Konzumujte ich pravidelne!

Olúpte banán a nakrájajte na kolieska. Rozkrojte granátové jablko a vyberte semená. Odstráňte jahodové stonky a potom jahody opláchnite spolu s malinami.

Do miešacej misky pridajte jahody, maliny, banán a semená granátového jablka. Pridajte korenie, kurkumu a nalejte kokosovú vodu.

Vyberte program „**Vákuum + miešanie**“, potom nastavte prepínač džbánu do polohy „Air out“ (🌀) a stlačte tlačidlo „**Štart/Stop**“.

Na konci programu nastavte prepínač na (🔇) pre vypnutie vákua, potom podávajte.

Super zelené smoothie

- 3 figy
- 30 g valeriánky poľnej
- 2 listy bazalky
- 1 lyžica medu
- 1 čajová lyžička prášku spirulíny
- 15 cl ryžového mlieka
- 1 banán
- 3 kocky ľadu



TIP
Spirulina je sušená morská riasa, prírodný výživový doplnok, ktorý je klasifikovaný ako „super jedlo“.

Umyte dôkladne valeriánku poľnú a potom ju nakrájajte. Umyte figy a rozštvrtíte ich. Olúpte banán a nakrájajte na kolieska.

Do miešacej misky pridajte figy, valeriánku poľnú, bazalku, med, spirulínu a banán. Pridajte ryžové mlieko a kocky ľadu.

Vyberte program „**Vákuum + miešanie**“, potom nastavte prepínač džbán do polohy „Air out“ (🌀) a stlačte tlačidlo „**Start/Stop**“.

Na konci programu nastavte prepínač na (🌀) pre vypnutie vákua, potom podávajte.

Posilňujúce zelené smoothie

- ½ avokáda
- 100 g uhorky
- 25 g rukoly
- 1 čajová lyžička citrónovej šťavy
- 7 cl grapefruitovej šťavy
- 8 listov mäty
- 8 cl kokosovej vody
- 2 kocky ľadu



TIP
Toto smoothie je ideálne po cvičení!
Nahradte kokosovú vodu minerálnou vodou.

Vyberte avokádovú dužinu. Olúpte uhorku a nakrájajte na malé časti. Umyte rukolu.

Do miešacej misky pridajte avokádo, uhorku, rukolu a lístky mäty. Nalejte citrónovú šťavu, grapefruitovú šťavu a kokosovú vodu. Pridajte kocky ľadu.

Vyberte program „**Vákuum + miešanie**“, potom nastavte prepínač džbán do polohy „Air out“ (🌀) a stlačte tlačidlo „**Start/Stop**“.

Na konci programu nastavte prepínač na (🌀) pre vypnutie vákua, potom podávajte.

Antioxidantové smoothie

- 1 malý list kelu
- 1 zelené jablko
- ½ citrónu
- ½ avokáda
- 15 cl kokosovej vody
- 3 kocky ľadu



TIP
Toto smoothie môžete tiež podávať ako gazpacho s gulôčkou syru ricotta na povrchu.

Umyte a odstráňte stonku z kelového listu. Jemne nakrájajte. Olúpte a odstráňte jadierka zo zeleného jablka a nakrájajte na kocky. Prekrojte avokádo na polovicu, odstráňte semeno a vyberte dužinu pomocou malej lyžičky. Vytlačte šťavu z citróna.

Do miešacej misky pridajte kel, pokrúpané jablko, avokádo a šťavu z citróna. Nalejte kokosovú vodu a pridajte ľadové kocky.

Vyberte program „**Vákuum + miešanie**“, potom nastavte prepínač džbán do polohy „Air out“ (🌀) a stlačte tlačidlo „**Start/Stop**“.

Na konci programu nastavte prepínač na (🌀) pre vypnutie vákua, potom podávajte.

Gaštanový krém a vanilkový mliečny koktail

- 1 banán
- 2 lyžice gaštanového krému
- 15 cl mlieka
- 1 kopček vanilkovej zmrzliny



Banán olúpte a nakrájajte na pásiky.

Do miešacej misky pridajte banán, gaštanový krém a zmrzlinu. Nalejte mlieko.

Vyberte program „**Vákuum + miešanie**“, potom nastavte prepínač džbán do polohy „Air out“ (🌀) a stlačte tlačidlo „**Start/Stop**“.

Na konci programu nastavte prepínač na (🌀) pre vypnutie vákua, potom podávajte.

TIP
Pri podávaní posypte niekoľkými hoblinami zmrazeného gaštanu.

Ľadový limetkový mliečny kokteil

- ½ limetky
- 1 kopček mangovej zmrzliny
- ½ banánu
- 15 cl kokosovej vody
- 1 cm koreň ďumbieru



Odstráňte kôru z limetky a odložte si 1 čajovú lyžičku na mliečny kokteil. Vytlačte šťavu. Olúpte a posekajte ďumbier. Banán nakrájajte na kolieska.

Do miešacej misky pridajte kôru z limetky a šťavu. Pridajte ďumbier, banán a kopček mangovej zmrzliny. Nalejte kokosovú vodu.

Vyberte program „**Vákuum + miešanie**“, potom nastavte prepínač džbán do polohy „Air out“ (🌀) a stlačte tlačidlo „**Start/Stop**“.

Na konci programu nastavte prepínač na (🌀) pre vypnutie vákua, potom podávajte.

TIP
Ak si želáte luxusnejšiu verziu, tak pred servírovaním pridajte navrch trochu šľahačky.



Kašasti sok za gašenje žeđi

- ¼ dinje (Cavaillon)
- ¼ krastavca
- 2 cm svježe aloja vere
- 1 listić metvice
- ½ stabljike limunske trave
- 3 cl vode
- 3 kocke leda

SAVJET:
ako nemate
svježu aloju veru,
zamijenite vodu
sa sokom od aloje
vere.



Ogulite koru aloje vere i izvadite mesnati dio. Isperite ga. Uklonite vanjske listiće limunske trave i fino ih usitnite. Ogulite krastavac i narežite ga na kockice. Narežite dinju na kockice.

U posudu blendera stavite dinju i krastavac. Dodajte aloja veru, metvicu i limunsku travu. Ulijte vodu i dodajte kocke leda.

Odaberite program “**Vacuum + Blend**” (vakuum + miješanje), zatim pozicionirajte tipku za odabir iznad vakuumske boce na logotip “Air out” i pritisnite tipku za pokretanje/zaustavljanje “**Start/Stop**”.

Po završetku programa tipke za odabir pozicionirajte na kako biste isključili vakuum, a zatim poslužite.



Energetski kašasti sok

- 1 banana
- 3 datule
- 1 ravna čajna žlica mace u prahu
- 15 cl bademovog mlijeka
- 1 čajna žlica chia sjemenki
- 1 velika žlica sirupa od agave
- 3 kocke leda

SAVJET:
maca je trajnica
koja se često
uzgaja u tržnom
povrčarstvu.
Vrlo je bogata
mikronutrijentima
(vitaminima,
mineralima i
antioksidansima).



Ogulite bananu i izrežite je na okrugle komade. Iz datula izvadite koštice.

U posudu blendera stavite bananu, datule, macu u prahu i sirup od agave. Ulijte bademovo mlijeko i dodajte kocke leda.

Odaberite program “**Vacuum + Blend**” (vakuum + miješanje), zatim pozicionirajte tipku za odabir vakuumske posude na logotip “Air out” i pritisnite tipku za pokretanje/zaustavljanje “**Start/Stop**”.

Po završetku programa, isključite vakuum tipkom za odabir, a zatim dodajte chia sjemenke. Ostavite da se slegne deset minuta prije posluživanja.



Egzotični kašasti sok

- 200 g zrelog ananasa
- 100 g manga
- ½ marakuje
- 1 velika žlica soka od limuna
- 2 datule
- 6 cl vode

SAVJET:
za kremastiju
verziju
zamijenite vodu
kokosovim
mlijekom!



Ogulite ananas tako da uklonite crne točkice i sredinu. Ogulite mango. Narežite voće na male kockice. Žlicom uklonite sjemenke marakuje. Iz datula izvadite koštice.

U posudu blendera stavite kockice manga, ananas i sjemenke marakuje. Dodajte sok od limuna, datule i ulijte vodu.

Odaberite program “**Vacuum + Blend**” (vakuum + miješanje), zatim pozicionirajte tipku za odabir iznad vakuumske boce na logotip “Air out” i pritisnite tipku za pokretanje/zaustavljanje “**Start/Stop**”.

Po završetku programa tipku za odabir pozicionirajte na kako biste isključili vakuum, a zatim poslužite.

Kremasti kašasti sok od borovnica

- 125 g borovnica
- 1 velika žlica sirupa od agave
- 1 prstohvat vanilije u prahu
- 10 cl bademovog mlijeka
- 1 bjelanjak

SAVJET:
bjelanjak je
opcija i kašasti
sok čini laganim i
pjenušavim!



Operite borovnice.

U posudu blendera stavite borovnice, bjelanjak, sirup i vaniliju. Ulijte bademovo mlijeko.

Odaberite program “**Vacuum + Blend**” (vakuum + miješanje), zatim pozicionirajte tipku za odabir iznad vakuumske boce na logotip “Air out” i pritisnite tipku za pokretanje/zaustavljanje “**Start/Stop**”.

Po završetku programa tipku za odabir pozicionirajte na kako biste isključili vakuum, a zatim poslužite.



Ružičasti kašasti sok

- 100 g malina
- 4 jagode
- ½ banane
- ½ nara
- 15 cl kokosove vode
- 1 čajna žlica kurkume u prahu
- 1 prstohvat crnog papra

SAVJET:
nar je voće s najviše
antioksidacijskih svojstava!
Redovito ga jedite!



Ogulite bananu i izrežite je na okrugle komade. Izrežite nar i izvadite zrna. Uklonite stabljike s jagoda i isperite jagode, zajedno s malinama.

U posudu blendera stavite jagode, maline, bananu i zrna nara. Dodajte papar, kurkumu i ulijte kokosovu vodu.

Odaberite program “**Vacuum + Blend**” (vakuum + miješanje), zatim pozicionirajte tipku za odabir iznad vakuumske boce na logotip “Air out” i pritisnite tipku za pokretanje/zaustavljanje “**Start/Stop**”.

Po završetku programa tipku za odabir pozicionirajte na kako biste isključili vakuum, a zatim poslužite.



Izvrstan zeleni kašasti sok

- 3 smokve
- 30 g običnog matovilca
- 2 listića bosiljka
- 1 velika žlica meda
- 1 ravna čajna žlica spiruline u prahu
- 15 cl rižinog mlijeka
- 1 banana
- 3 kocke leda



Temeljito operite obični matovilac, a zatim ga usitnite. Operite smokve i izrežite ih na četvrtine. Ogulite bananu i izrežite je na okrugle komade.

U posudu blendera stavite smokve, matovilac, bosiljak, med, spirulinu i bananu. Dodajte rižino mlijeko i kocke leda.

Odaberite program **"Vacuum + Blend"** (vakuum + miješanje), zatim pozicionirajte tipku za odabir iznad vakuumske boce na logotip "Air out" i pritisnite tipku za pokretanje/zaustavljanje **"Start/Stop"**.

Po završetku programa tipku za odabir pozicionirajte na kako biste isključili vakuum, a zatim poslužite.

SAVJET:
spirulina je osušena morska trava, prirodni dodatak prehrani klasificiran kao "super hrana".

Zeleni kašasti sok - tonik

- ½ avokada
- 100 g krastavca
- 25 g rukole
- 1 velika žlica soka od limete
- 7 cl soka od grejpa
- 8 listića metvice
- 8 cl kokosove vode
- 2 kocke leda



Izvadite meso avokada. Ogulite krastavac i izrežite ga na male komadiće. Operite rukolu.

U posudu blendera stavite avokado, krastavac, rukolu i listiće metvice. Ulijte sok od limuna, sok od grejpa i kokosovu vodu. Dodajte kocke leda.

Odaberite program **"Vacuum + Blend"** (vakuum + miješanje), zatim pozicionirajte tipku za odabir iznad vakuumske boce na logotip "Air out" i pritisnite tipku za pokretanje/zaustavljanje **"Start/Stop"**.

Po završetku programa tipku za odabir pozicionirajte na kako biste isključili vakuum, a zatim poslužite.

SAVJET:
Ovaj kašasti sok idealan je konzumaciju nakon vježbanja! Zamijenite kokosovu vodu s mineralnom vodom.

Kašasti sok s antioksidacijskim učinkom

- 1 mali list kelja
- 1 zelena jabuka
- ½ limuna
- ½ avokada
- 15 cl kokosove vode
- 3 kocke leda



Operite list kelja i uklonite stabljiku. Fino ga usitnite. Ogulite zelenu jabuku, uklonite košticu, a zatim je narežite na kockice. Prepolite avokado, uklonite sjemenku i malom žlicom izvadite mesnati dio. Iscijedite limun.

U posudu blendera stavite kelj, kockice jabuke, avokado i sok od limuna. Ulijte kokosovu vodu i dodajte kocke leda.

Odaberite program **"Vacuum + Blend"** (vakuum + miješanje), zatim pozicionirajte tipku za odabir iznad vakuumske boce na logotip "Air out" i pritisnite tipku za pokretanje/zaustavljanje **"Start/Stop"**.

Po završetku programa tipku za odabir pozicionirajte na kako biste isključili vakuum, a zatim poslužite.

SAVJET:
ovaj kašasti sok možete poslužiti i kao španjolsku hladnu juhu s povrćem (gazpacho), s okruglicama od ricotta sira na površini.

Krema od kestena i mliječni napitak od vanilije

- 1 banana
- 2 velike žlice kreme od kestena
- 15 cl mlijeka
- 1 kuglica sladoleda od vanilije



Ogulite bananu i izrežite je na trake.

U posudu blendera stavite bananu, kremu od kestena i sladoled. Ulijte mlijeko.

Odaberite program **"Vacuum + Blend"** (vakuum + miješanje), zatim pozicionirajte tipku za odabir iznad vakuumske boce na logotip "Air out" i pritisnite tipku za pokretanje/zaustavljanje **"Start/Stop"**.

Po završetku programa tipku za odabir pozicionirajte na kako biste isključili vakuum, a zatim poslužite.

SAVJET:
pri posluživanju pospite s komadićima kandiranog kestena (marron glacé).

Mliječni ledeni napitak s limetom

- ½ limete
- 1 kuglica sladoleda od manga
- ½ banane
- 15 cl kokosove vode
- 1 cm korijena đumbira



Uklonite koricu s limete i ostavite 1 čajnu žlicu mliječnog napitka. Iscijedite sok. Ogulite korijen đumbira i usitnite ga. Izrežite bananu na okrugle komade.

U posudu blendera stavite koricu i sok od limete. Dodajte đumbir, bananu i kuglicu sladoleda od manga. Ulijte kokosovu vodu.

Odaberite program **"Vacuum + Blend"** (vakuum + miješanje), zatim pozicionirajte tipku za odabir iznad vakuumske boce na logotip "Air out" i pritisnite tipku za pokretanje/zaustavljanje **"Start/Stop"**.

Po završetku programa tipku za odabir pozicionirajte na kako biste isključili vakuum, a zatim poslužite.

SAVJET:
za raskošniju verziju ukrasite chantilly kremom prije posluživanja.



Szomjoltó smoothie

- ¼ sárgadinnye
- ¼ uborka
- 2 cm friss aloe vera
- 1 mentalevél
- ½ fenyérfű szár
- 3 cl víz
- 3 jégkocka



Távolítsa el az aloe vera bőrét, és távolítsa el a húsát. Mossa le. Távolítsa el a fenyérfű külső leveleit, majd finomra vágja fel. Hámozza meg és kockázza fel az uborkát. Kockázza fel a sárgadinnyét is.

A robotgép edényébe tegye bele a sárgadinnyét és az uborkát. Adj hozzá az aloe verát, a mentát és a fenyérfüvet. Töltse be a vizet, és tegye bele a jégkockákat.

Válassza ki a „**Vákuum + turmixolás**” programot, majd állítsa a vákuumos palack választógombját az „Air out” logóhoz (🌀), és nyomja meg a „**Start/stop**” gombot.

A program végén, állítsa a választógombot ide: (🌀) a vákuum kikapcsolásához, ezután tálalhat.

TIPP
Ha nincs friss aloe verája, akkor cserélje ki aloe vera lére.



Energia smoothie

- 1 banán
- 3 datolya
- 1 csapott teáskanál maca por
- 15 cl mandulatej
- 1 teáskanál chia mag
- 1 evőkanál agávé szirup
- 3 jégkocka



Hámozza meg a banánt, majd vágja kerek darabokra. Magozza ki a datolyát.

A robotgép edényébe tegye bele a banánt, a datolyát, a maca port és az agávé szirupot. Töltse be a mandulatejet, és tegye bele a jégkockákat.

Válassza ki a „**Vákuum + turmixolás**” programot, majd állítsa a vákuumos palack választógombját az „Air out” logóra (🌀), és nyomja meg a „**Start/stop**” gombot.

A program végén kapcsolja ki a vákuumot a választógombbal (🌀), majd tegye bele a chia magot. Tálalás előtt hagyja 10 percig pihenni.

TIPP
A maca évelő növény, gyakran természetli kertészeti üzemekben. Nagyon gazdag nyomelemekben (vitaminokban, ásványokban, antioxidánsokban).



Egzotikus smoothie

- 200 g érett ananász
- 100 g mangó
- ½ maracuja
- 1 evőkanál citromlé
- 2 datolya
- 6 cl víz



Hámozza meg az ananászt, távolítsa el a fás pöttyöket és a középső szarát is. Hámozza meg a mangót. Végül kockázza fel a gyümölcsöt. Távolítsa el a maracuja magjait egy kanállal. Magozza ki a datolyát.

A robotgép edényébe tegye bele a felkockázott mangót, az ananászt és a maracuját. Adj hozzá a citromlét és a datolyát, öntse bele a vizet.

Válassza ki a „**Vákuum + turmixolás**” programot, majd állítsa a vákuumos palack választógombját az „Air out” logóhoz (🌀), és nyomja meg a „**Start/stop**” gombot.

A program végén, állítsa a választógombot ide: (🌀) a vákuum kikapcsolásához, ezután tálalhat.

TIPP
A krémesebb verzióhoz a vizet cserélje ki kókusztejre!

Krémes áfonya smoothie

- 125 g áfonya
- 1 evőkanál agávé szirup
- 1 csipet vaníliapor
- 10 cl mandulatej
- 1 tojásfehérje



Mossa meg az áfonyát.

A robotgép edényébe tegye bele az áfonyát, a tojásfehérjét, a szirupot és a vaníliát. Töltse bele a mandulatejet.

Válassza ki a „**Vákuum + turmixolás**” programot, majd állítsa a vákuumos palack választógombját az „Air out” logóhoz (🌀), és nyomja meg a „**Start/stop**” gombot.

A program végén, állítsa a választógombot ide: (🌀) a vákuum kikapcsolásához, ezután tálalhat.

TIPP
A tojásfehérje opcionális, és a smoothiet könnyűvé és habossá teszi!



Pink smoothie

- 100 g málna
- 4 eper
- ½ banán
- ½ gránátalma
- 15 cl kókusztej
- ½ csapott teáskanál kurkuma
- 1 csipet bors



Hámozza meg a banánt, majd vágja kerek darabokra. Vágja fel a gránátalmát, és vegye le a héját. Távolítsa el az eper szarát, majd mossa meg a málnával együtt.

A robotgép edényébe tegye bele az epret, málnát, banánt és gránátalma szemeket. Adj hozzá a borsot és kurkumát, öntse bele a kókusztejet.

Válassza ki a „**Vákuum + turmixolás**” programot, majd állítsa a vákuumos palack választógombját az „Air out” logóhoz (🌀), és nyomja meg a „**Start/stop**” gombot.

A program végén, állítsa a választógombot ide: (🌀) a vákuum kikapcsolásához, ezután tálalhat.

TIPP
A gránátalma tartalmazza a gyümölcsök közül a legtöbb antioxidánst! Rendszeresen fogyassza!

Szuper zöld smoothie

- 3 füge
- 30 g galambbegy
- 2 bazsalikomlevél
- 1 evőkanál méz
- 1 csapott teáskanál spirulina por
- 15 cl rizstej
- 1 banán
- 3 jégkocka



Alaposan mossa meg a galambbegyet, majd vágja fel. Mossa meg a fügét, és negyedelje. Hámossa meg és vágja fel a banánt kerek darabokra.

A robotgép edényébe tegye bele a fügét, galambbegyet, bazsalikomot, mézet, spirulinát és banánt. Adj hozzá a rizstejet és a jégkockákat.

Válassza ki a „**Vákuum + turmixolás**” programot, majd állítsa a vákuumos palack választógombját az „Air out” logóhoz (AIR OUT) és nyomja meg a „**Start/stop**” gombot.

A program végén, állítsa a választógombot ide: (AIR IN) a vákuum kikapcsolásához, ezután tálalhat.

TIPP
A spirulina szárított tengeri moszat, természetes táplálékkiegészítő, amely „szuperételként” van besorolva.

Tonic zöld smoothie

- ½ avokádó
- 100 g uborka
- 25 g borsmustár
- 1 evőkanál citromlé
- 7 cl grapefruit lé
- 8 mentalevél
- 8 cl kókusztej
- 2 jégkocka



Vegye ki az avokádó húsát. Hámossa meg az uborkát, majd vágja kis darabokra. Mossa meg a borsmustárt.

A robotgép edényébe tegye bele az avokádót, az uborkát, a borsmustárt és a mentaleveleket. Öntse bele a citromlét, a grapefruit lét és a kókusztejet. Tegye bele a jégkockákat.

Válassza ki a „**Vákuum + turmixolás**” programot, majd állítsa a vákuumos palack választógombját az „Air out” logóhoz (AIR OUT) és nyomja meg a „**Start/stop**” gombot.

A program végén, állítsa a választógombot ide: (AIR IN) a vákuum kikapcsolásához, ezután tálalhat.

TIPP
Ez a smoothie ideális edzés után! Cserélje ki a kókusztejet ásványvízre.

Antioxidáns smoothie

- 1 kis káposztalevél
- 1 zöldalma
- ½ citrom
- ½ avokádó
- 15 cl kókusztej
- 3 jégkocka



Mossa meg a káposztalevelet, és távolítsa el a szárát. Vágja fel finomra. Hámossa meg, és magozza ki a zöldalmát, majd kockázza fel. Vágja félbe az avokádót, vegye ki a magját, és kanalazza ki a húsát egy kiskanállal. Facsarja ki a citromot.

A robotgép edényébe tegye bele a káposztalevelet, a felkockázott almát, az avokádót és a citromlét. Töltse be a kókusztejet, és tegye bele a jégkockákat.

Válassza ki a „**Vákuum + turmixolás**” programot, majd állítsa a vákuumos palack választógombját az „Air out” logóhoz (AIR OUT) és nyomja meg a „**Start/stop**” gombot.

A program végén, állítsa a választógombot ide: (AIR IN) a vákuum kikapcsolásához, ezután tálalhat.

TIPP
A smoothiet gazpachoként is tálalhatja ricotta gombóccal a tetején.

Gesztenyekrém és vaníliás tejturmix

- 1 banán
- 2 evőkanál gesztenyekrém
- 15 cl tej
- 1 kanál vanília fagylalt



Hámossa meg a banánt, majd vágja csíkokra.

A robotgép edényébe tegye bele a banánt, a gesztenyét és a fagylaltot. Töltse bele a tejet.

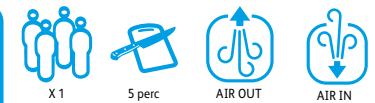
Válassza ki a „**Vákuum + turmixolás**” programot, majd állítsa a vákuumos palack választógombját az „Air out” logóhoz (AIR OUT) és nyomja meg a „**Start/stop**” gombot.

A program végén, állítsa a választógombot ide: (AIR IN) a vákuum kikapcsolásához, ezután tálalhat.

TIPP
Szórja meg néhány marron glacé szeletkével.

Jeges zöld citrom tejturmix

- ½ zöld citrom
- 1 kanál mangó fagylalt
- ½ banán
- 15 cl kókusztej
- 1 cm gyömbér gyökér



Távolítsa el a zöld citrom héját a zöld citromról, és tegyen félre 1 teáskanálnyi a tejturmixhoz. Facsarja ki a levét. Hámossa meg és vágja fel a gyömbért. Vágja fel a banánt kerek darabokra.

A robotgép edényébe tegye bele a zöld citrom héját és a levét. Tegye bele a gyömbért, a banánt és a kanál mangó fagylaltot. Töltse be a kókusztejet.

Válassza ki a „**Vákuum + turmixolás**” programot, majd állítsa a vákuumos palack választógombját az „Air out” logóhoz (AIR OUT) és nyomja meg a „**Start/stop**” gombot.

A program végén, állítsa a választógombot ide: (AIR IN) a vákuum kikapcsolásához, ezután tálalhat.

TIPP
A még kifinomultabb verzióhoz találás előtt tegyen a tetejére egy kevés chantilly krémet.



Smoothie răcoritor

- ¼ de pepene galben
- ¼ de castravete
- 2 cm de aloe vera proaspăt
- 1 frunză de mentă
- ½ tijă de lemongrass
- 30 ml de apă
- 3 cuburi de gheață



SFAT
Dacă nu ai aloe vera proaspăt, înlocuiește apa cu suc de aloe vera.



X 1



10 min



AIR OUT



AIR IN

Curăță aloe vera de coajă și extrage pulpa. Clătește-o. Îndepărtează frunzele exterioare de lemongrass și toacă-l mărunț. Curăță castravetele de coajă și taie-l în cubulețe. Taie pepenele cubulețe.

Pune pepenele galben și castravetele în bolul blenderului. Adaugă aloe vera, menta și lemongrass. Toarnă apa și adaugă cuburile de gheață.

Selectează programul **“Vidare + Amestecare”**, apoi poziționează selectorul din partea superioară a vasului de vidare, pe poziția “Evacuare aer”  și apasă butonul **“Start/Stop”**.

La terminarea programului, poziționează selectorul pe poziția  pentru a opri vidarea, apoi servește.



Smoothie energizant

- 1 banană
- 3 curmale
- 1 linguriță rasă de pudră de macă
- 150 ml de lapte de migdale
- 1 lingură de semințe de chia
- 1 lingură de sirop de agave
- 3 cuburi de gheață



SFAT
Maca este o plantă perenă, foarte bogată în micronutrienți (vitamine, minerale, antioxidanți).



X 1



10 min



AIR OUT



AIR IN

Curăță banana și feliaz-o. Zdrobește curmalele.

Pune banana, curmalele, pudra de macă și siropul de agave în vasul blenderului. Toarnă laptele de migdale și adaugă cuburile de gheață.

Selectează programul **“Vidare + Amestecare”**, apoi poziționează selectorul din partea superioară a vasului de vidare în poziția “Evacuare aer”  și apasă butonul **“Start/Stop”**.

La terminarea programului, oprește vidarea cu ajutorul selectorului  apoi adaugă semințele de chia. Așteaptă zece minute înainte de a servi.



Smoothie exotic

- 200 g de ananas copt
- 100 g de mango
- ½ de fructul pasiunii
- 1 lingură de suc de lămâie
- 2 curmale
- 60 ml de apă



SFAT
Pentru o consistență mai cremoasă, înlocuiește apa cu lapte de nucă de cocos!



X 1



10 min



AIR OUT



AIR IN

Curăță ananasul de coajă, îndepărtând toate asperitățile și miezul. Curăță mango-ul de coajă. Taie fructele în cubulețe. Îndepărtează semințele din fructul pasiunii cu ajutorul unei linguri. Zdrobește curmalele.

Pune cuburile de mango, ananasul și semințele din fructul pasiunii în vasul blenderului. Adaugă sucul de lămâie, curmalele și toarnă apa.

Selectează programul **“Vidare + Amestecare”**, apoi poziționează selectorul din partea superioară a vasului de vidare, în poziția “Evacuare aer”  și apasă butonul **“Start/Stop”**.

La terminarea programului, poziționează selectorul pe poziția  pentru a opri vidarea, apoi servește.

Smoothie cremos de afine

- 125 g de afine
- 1 lingură de sirop de agave
- 1 vârf de pudră de vanilie
- 100 ml de lapte de migdale
- 1 albuș de ou



X 1



5 min



AIR OUT



AIR IN

Spală afinele.

Pune afinele, albușul de ou, siropul și vanilia în vasul blenderului. Adaugă laptele de migdale.

Selectează programul **“Vidare + Amestecare”**, apoi poziționează selectorul din partea superioară a vasului de vidare în poziția “Evacuare aer”  și apasă butonul **“Start/Stop”**.

La terminarea programului, poziționează selectorul pe poziția  pentru a opri vidarea, apoi servește.



SFAT
Albușul de ou este opțional, dar va face ca smoothie-ul să fie mai fin și mai spumos!



Smoothie roz

- 100 g zmeură
- 4 căpșuni
- ½ banană
- ½ rodie
- 150 ml apă de nucă de cocos
- ½ linguriță rasă de pudră de turmeric
- 1 vârf de piper negru



X 1



15 min



AIR OUT



AIR IN

Curăță banana de coajă și feliaz-o. Taie rodia și îndepărtează semințele. Taie căpșunile, apoi clătește-le împreună cu zmeura.

Pune căpșunile, zmeura, banana și semințele de rodie în vasul blenderului. Adaugă piperul, turmericul și toarnă apa de nucă de cocos.

Selectează programul **“Vidare + Amestecare”**, apoi poziționează selectorul din partea superioară a vasului de vidare, în poziția “Evacuare aer”  și apasă butonul **“Start/Stop”**.

La terminarea programului, poziționează selectorul în poziția  pentru a opri vidarea, apoi servește.



SFAT
Rodiele sunt printre fructele cu cele mai multe proprietăți antioxidante! Consumă-le periodic!

Smoothie verde

- 3 smochine
- 30 g de salată de câmp
- 2 frunză de busuioc
- 1 lingură de miere
- 1 linguriță rasă de pudră de spirulină
- 150 ml de lapte de orez
- 1 banană
- 3 cuburi de gheață



Spală bine salata de câmp, apoi toacă-o. Spală smochinele și taie-le în sferturi. Curăță banana de coajă și tai-o felii.

Pune smochinele, salata de câmp, busuiocul, mierea, spirulina și banana în vasul blenderului. Adaugă laptele de orez și cuburile de gheață.

Selectează programul **“Vidare + Amestecare”**, apoi poziționează selectorul din partea superioară a vasului de vidare în poziția “Evacuare aer” și apasă butonul **“Start/Stop”**.

La terminarea programului, poziționează selectorul pe poziția pentru a opri vidarea, apoi servește.

SFAT
Spirulina este o algă uscată, un supliment nutrițional natural, clasificat ca și “super aliment”.

Smoothie tonic verde

- ½ avocado
- 100 g de castraveți
- 25 g de rucola
- 1 lingură de suc de lămâie verde
- 70 ml suc de grepfrut
- 8 frunze de mentă
- 80 ml apă de nucă de cocos
- 2 cuburi de gheață



Îndepărtează pulpa avocado-ului. Curăță castravetele de coajă și taie-l cubulețe. Spală rucola.

Pune avocado-ul, castravetele, rucola și frunzele de mentă în vasul blenderului. Toarnă suc de lămâie, suc de grepfrut și apa de nucă de cocos. Adaugă cuburile de gheață.

Selectează programul **“Vidare + Amestecare”**, apoi poziționează selectorul din partea superioară a vasului de vidare, în poziția “Evacuare aer” și apasă butonul **“Start/Stop”**.

La terminarea programului, poziționează selectorul pe poziția pentru a opri vidarea, apoi servește.

SFAT
Acest smoothie este ideal a fi consumat după exerciții fizice! Înlocuiește apa de nucă de cocos cu apă minerală.

Smoothie antioxidant

- 1 frunză mică de kale
- 1 măr verde
- ½ lămâie
- ½ avocado
- 150 ml apă de nucă de cocos
- 3 cuburi de gheață



Spală și îndepărtează tija frunzei de kale. Toacă mărunt. Curăță mărul, îndepărtează cotorul, apoi taie-l cubulețe. Taie avocado-ul în două, îndepărtează sămburele și scoate pulpa utilizând o linguriță. Storce lămâia.

Pune frunza de kale, cubulețele de măr, avocado-ul și suc de lămâie în bolul blenderului. Toarnă apa de nucă de cocos și adaugă cuburile de gheață.

Selectează programul **“Vidare + Amestecare”**, apoi poziționează selectorul din partea superioară a vasului de vidare, pe poziția “Evacuare aer” și apasă butonul **“Start/Stop”**.

La terminarea programului, poziționează selectorul pe poziția pentru a opri vidarea, apoi servește.

SFAT
Poți servi acest smoothie și ca pe o supă rece de tip gazpacho, cu o lingură de ricotta deasupra.

Milkshake cu cremă de castane și vanilie

- 1 banană
- 2 linguri de cremă de castane
- 150 ml de lapte
- 1 cupă de înghețată de vanilie



Decojește banana și feliaz-o.

Pune banana, crema de castane și înghețata în vasul blenderului. Adaugă laptele.

Selectează programul **“Vidare + Amestecare”**, apoi poziționează selectorul din partea superioară a vasului de vidare pe poziția “Evacuare aer” și apasă butonul **“Start/Stop”**.

La terminarea programului, poziționează selectorul pe poziția pentru a opri vidarea, apoi servește.

SFAT
La servire, presară bucăți de castană înghețate.

Milshake de lămâie verde cu gheață

- ½ lămâie verde
- 1 cupă de înghețată de mango
- ½ banană
- 150 ml apă de nucă de cocos
- 1 cm de rădăcină de ghimbir



Rade coaja lămâii și păstrează o lingură de coajă pentru milkshake. Storce lămâia. Curăță și mărunțește ghimbirul. Curăță și feliază banana.

Pune coaja de lămâie și suc în bolul blenderului. Adaugă ghimbirul, banana și cupa de înghețată de mango. Toarnă apa de nucă de cocos.

Selectează programul **“Vidare + Amestecare”**, apoi poziționează selectorul din partea superioară a vasului de vidare, pe poziția “Evacuare aer” și apasă butonul **“Start/Stop”**.

La terminarea programului, poziționează selectorul pe poziția pentru a opri vidarea, apoi servește.

SFAT
Adaugă deasupra un pic de frișcă înainte de servire.



Смути за утоляване на жаждата

- ¼ пъпеш „Кавайон“
- ¼ краставица
- 2 см прясно алое вера
- 1 листо мента
- ½ стebло лимонова трева
- 30 мл вода
- 3 кубчета лед

СЪВЕТ
Ако не разполагате с прясно алое вера, можете да замените със сок от алое вера.



Обелете стebлото алое вера и извадете сърцевината. Изплакнете я. Отстранете външните листа от лимоновата трева, след което я нарежете на ситно. Обелете и нарежете краставицата на кубчета. Нарежете пъпеша, също на кубчета.

В каната на блендера сложете пъпеша и краставицата. Добавете ментата, лимоновата трева и алоето. Добавете водата и кубчетата лед.

Изберете програма **„Вакуум + блендиране“**, след което поставете селектора над вакуумната бутилка, на логото „Air Out“ и натиснете бутона за **„Старт/Стоп“**.

В края на програмата, поставете селектора на , за да включите вакуума, след което сервирайте.



Енергийно смути

- 1 банан
- 3 фурми
- 1 равна ч.л. мака на прах
- 150 мл бадемово мляко
- 1 ч.л. chia семена
- 1 с.л. сироп агава
- 3 кубчета лед

СЪВЕТ
Мака е цялогодишно растение, което вирее в централните Анди - Перу. Изключително богато е на микронутриенти (витамини, минерали, антиоксиданти).



Обелете банана и го нарежете на парчета. Обезкостете фурмите.

В каната на блендера сложете банана, фурмите, маката на прах и сироп от агава. Добавете бадемовото мляко и кубчетата лед.

Изберете програма **„Вакуум + блендиране“**, след което поставете селектора на вакуумната бутилка, на логото „Air Out“ и натиснете бутона за **„Старт/Стоп“**.

В края на програмата изключете вакуума като използвате селектора след което добавете семената от chia. Оставете да отпочине за десет минути преди да сервирате.



Екзотично смути

- 200 г узрял ананас
- 100 г манго
- ½ маракуя
- 1 ч.л. лимонов сок
- 2 фурми
- 60 мл вода

СЪВЕТ
За по-кремообразен вариант, заменете водата с кокосово мляко!



Обелете ананаса, като се уверите, че сте премахнали кората и твърдата вътрешност. Обелете мангото. Нарежете плодовете на ситни кубчета. Отстранете семената от маракуята с лъжица. Обезкостете фурмите.

В каната на блендера сложете нарязаните на кубчета манго, ананас и семената от маракуята. Добавете лимоновия сок, фурмите и водата.

Изберете програма **„Вакуум + блендиране“**, след което поставете селектора над вакуумната бутилка, на логото „Air Out“ и натиснете бутона за **„Старт/Стоп“**.

В края на програмата, поставете селектора на , за да включите вакуума, след което сервирайте.

Кремообразно смути с боровинки

- 125 г боровинки
- 1 с.л. сироп агава
- 1 щипка ванилия на прах
- 100 мл бадемово мляко
- 1 белтък

СЪВЕТ
Белтъкът е по-желание, прави смутито леко и с пяна!



Измийте боровинките.

В каната на блендера добавете боровинките, белтъка, сироп и ванилията. Залейте с бадемовото мляко.

Изберете програма **„Вакуум + блендиране“**, след което поставете селектора над вакуумната бутилка, на логото „Air Out“ и натиснете бутона за **„Старт/Стоп“**.

В края на програмата, поставете селектора на , за да включите вакуума, след което сервирайте.



Розово смути

- 100 г малини
- 4 ягоди
- ½ банан
- ½ нар
- 150 мл кокосова вода
- ½ ч.л. куркума на прах
- 1 щипка черен пипер

СЪВЕТ
Нарът е сред плодовете с най-много антиоксиданти свойства! Хапвайте редовно от него!



Обелете банана и го нарежете на парчета. Разрежете нара и отстранете семките. Отстранете дръжките на ягодите и ги изплакнете заедно с малините.

В каната на блендера сложете ягодите, малините, банана и семената от нар. Добавете черния пипер, куркумата и кокосовата вода.

Изберете програма **„Вакуум + блендиране“**, след което поставете селектора над вакуумната бутилка, на логото „Air Out“ и натиснете бутона за **„Старт/Стоп“**.

В края на програмата, поставете селектора на , за да включите вакуума, след което сервирайте.

Супер зелено смути

- 3 смокини
- 30 г листа от валериана
- 2 листа босилек
- 1 с.л. мед
- 1 равна ч.л. спирулина на прах
- 150 мл оризово мляко
- 1 банан
- 3 кубчета лед



Измийте листата от валериана добре и ги накълцайте. Измийте смокините и ги нарежете на четвъртини. Обелете и нарежете банана на кръгчета.

В купата на блендера, сложете смокините, листата от валериана, босилека, меда, спирулината и банана. Добавете оризовото мляко и кубчетата лед.

Изберете програма „Вакуум + блендиране“, след което поставете селектора над вакуумната бутилка, на логото „Air Out“ и натиснете бутона за „Старт/Стоп“.

В края на програмата, поставете селектора на  за да включите вакуума, след което сервирайте.

СЪВЕТ
Спирулината е сушено водорасло – естествена хранителна добавка, която се класифицира като суперхрана.

Тонизиращо зелено смути

- ½ авокадо
- 100 г краставица
- 25 г рукола
- 1 с.л. сок от лайм
- 70 мл сок от грейпфрут
- 8 листа мента
- 80 мл кокосова вода
- 2 кубчета лед



Отстранете сърцевината на авокадото. Обелете краставицата и я нарежете на малки парчета. Измийте руколата.

В каната на блендера сложете авокадото, краставицата, руколата и ментовите листа. Излейте лимоновия сок, сока от грейпфрут и кокосовата вода. Добавете кубчетата лед.

Изберете програма „Вакуум + блендиране“, след което поставете селектора над вакуумната бутилка, на логото „Air Out“ и натиснете бутона за „Старт/Стоп“.

В края на програмата, поставете селектора на  за да включите вакуума, след което сервирайте.

СЪВЕТ
Това смути е идеално за след тренировка! Ако желаете можете да замените кокосовата вода с минерална.

Смути – антиоксидант

- 1 малко листо кейл (къдраво зеле)
- 1 зелена ябълка
- ½ лимон
- ½ авокадо
- 150 мл кокосова вода
- 3 кубчета лед



Измийте листото кейл и отстранете стъблото му. Нарежете го на ситно. Обелете, почистете и нарежете зелената ябълка на кубчета. Отрежете авокадото на половина, отстранете семката и изгребете сърцевината с малка лъжичка.

В каната на блендера поставете кейла, нарязаната на кубчета ябълка, авокадото и изстискайте лимона. Добавете кокосовата вода и кубчетата лед.

Изберете програма „Вакуум + блендиране“, след което поставете селектора над вакуумната бутилка, на логото „Air Out“ и натиснете бутона за „Старт/Стоп“.

В края на програмата, поставете селектора на  за да включите вакуума, след което сервирайте.

СЪВЕТ
Това смути може да бъде сервирано и като гаспачо, с топка рикота отгоре.

Крем от кестени и ванилов млечен шейк

- 1 банан
- 2 лъжица крем от кестени
- 150 мл прясно мляко
- 1 лъжица ванилов сладолед



Обелете банана и го нарежете на шайби.

В каната на блендера добавете банана, крема от кестени и сладоледа. Залейте с млякото.

Изберете програма „Вакуум + блендиране“, след което поставете селектора над вакуумната бутилка, на логото „Air Out“ и натиснете бутона за „Старт/Стоп“.

В края на програмата, поставете селектора на  за да включите вакуума, след което сервирайте.

СЪВЕТ
Преди сервиране, поръсете с малко стърготини карамелизиран кестен.

Изстуден млечен шейк с лайм

- ½ лайм
- 1 лъжица сладолед манго
- ½ банан
- 150 мл кокосова вода
- 1 см корен джинджирил



Отстранете кората на лайма. Изстискайте сока и запазете за млечния шейк. Обелете и нарежете джинджирила. Нарежете банана на шайби.

В каната на блендера сложете кората от лайма и сока. Добавете джинджирила, банана и сладоледа от манго. Прибавете и кокосовата вода.

Изберете програма „Вакуум + блендиране“, след което поставете селектора над вакуумната бутилка, на логото „Air Out“ и натиснете бутона за „Старт/Стоп“.

В края на програмата, поставете селектора на  за да включите вакуума, след което сервирайте.

СЪВЕТ
За да придадете лукс на вашата напитка, преди сервиране поставете отгоре малко крем шантили.



Освіжаючий смузі

- ¼ дині
- ¼ огірка
- 2 см свіжого алое вера
- 1 листок м'яти
- ½ стебла лимонного сорго
- 30 мл води
- 3 кубики льоду

ПОРАДИ
Якщо ви не знаходите свіже алое вера, замініть воду на сік алое вера.



Зніміть шкірку з алое вера та дістаньте м'якуш. Промийте його. Видаліть зовнішнє листя лимонного сорго і дрібно наріжте. Очистіть огірок і поріжте м'якуш кубиками. Також поріжте м'якуш дині кубиками.

У чашу блендера покладіть порізані кубиками диню та огірок. Додайте алое вера, м'яту і лимонне сорго. Налийте воду і додайте кубики льоду.

Виберіть програму **«Вакуум + Змішування»**, потім установіть перемикач над вакуумною пляшкою на піктограмі «Випуск повітря» і натисніть кнопку **«Пуск/Стоп»**.

Наприкінці програми встановіть перемикач на для вимкнення режиму вакууму, а потім смакуйте.



Енергетичний смузі

- 1 банан
- 3 фініки
- 1 чайна ложка без гірки порошку маки
- 150 мл мигдального молока
- 1 чайна ложка насіння чіа
- 1 столова ложка сиропу агави
- 3 кубики льоду

ПОРАДИ
Мака – багаторічна садова рослина. Вона дуже багата на мікроелементи (вітаміни, мінерали, антиоксиданти).



Очистіть банан і наріжте його на шматочки. Вийміть кісточки з фініків.

У чашу блендера покладіть банан, фініки, порошок маки та сироп агави. Налийте мигдальне молоко і додайте кубики льоду.

Виберіть програму **«Вакуум + Змішування»**, потім установіть перемикач над вакуумною пляшкою на піктограмі «Випуск повітря» і натисніть кнопку **«Пуск/Стоп»**.

Наприкінці програми вимкніть режим вакууму за допомогою перемикача та додайте насіння чіа. Дайте постояти близько десяти хвилин перед подачею.



Екзотичний смузі

- 200 г м'якуша стиглого ананаса
- 100 г манго
- 1 половина маракуї
- 1 столова ложка лимонного соку
- 2 фініки
- 60 мл води

ПОРАДИ
Для більш кремоподібної текстури замініть воду на кокосове молоко!



Очистіть ананас, видаливши вічки і серцевину. Очистіть манго. Поріжте фрукти маленькими кубиками. Вийміть насіння маракуї ложкою. Вийміть кісточки з фініків.

У чашу блендера помістіть порізані кубиками манго, ананас та насіння маракуї. Додайте лимонний сік, фініки та налійте воду.

Виберіть програму **«Вакуум + Змішування»**, потім установіть перемикач над вакуумною пляшкою на піктограмі «Випуск повітря» і натисніть кнопку **«Пуск/Стоп»**.

Наприкінці програми встановіть перемикач на для вимкнення режиму вакууму, а потім смакуйте.

Кремоподібний смузі з чорницею

- 125 г чорниці
- 1 столова ложка сиропу агави
- 1 дрібка ванільного порошку
- 100 мл мигдального молока
- 1 яєчний білок

ПОРАДИ
Додавати білок необов'язково, але з ним смузі більш легкий та пінистий!



Помийте чорницю.

У чашу блендера покладіть чорницю, яєчний білок, сироп та ваніль. Налийте мигдальне молоко:

Виберіть програму **«Вакуум + Змішування»**, потім установіть перемикач над вакуумною пляшкою на піктограмі «Випуск повітря» і натисніть кнопку **«Пуск/Стоп»**.

Наприкінці програми встановіть перемикач на для вимкнення режиму вакууму, а потім смакуйте.



Рожевий смузі

- 100 г малини
- 4 полуниці
- 1 половина банана
- ½ граната
- 150 мл кокосової води
- Половина чайної ложки меленої куркуми
- 1 дрібка чорного перцю

ПОРАДИ
Гранат – це один із фруктів, що містять найбільше антиоксидантів! Без вагань споживайте його якомога частіше!



Очистіть банан і наріжте його на шматочки. Розріжте гранат і виберіть зерна. Видаліть хвостики з полуниці, потім промийте її та малину.

У чашу блендера покладіть полуницю, малину, банан і зерна граната. Додайте перець, куркуму і залийте кокосовою водою.

Виберіть програму **«Вакуум + Змішування»**, потім установіть перемикач над вакуумною пляшкою на піктограмі «Випуск повітря» і натисніть кнопку **«Пуск/Стоп»**.

Наприкінці програми встановіть перемикач на для вимкнення режиму вакууму, а потім смакуйте.



Ультразелений смузі

- 3 плоди інжиру
- 30 г польового салату
- 2 листки базилику
- 1 столова ложка меду
- 1 чайна ложка без гірки порошку спіруліни
- 150 мл рисового молока
- 1 банан
- 3 кубики льоду



ПОРАДИ
Спіруліна – це висушена водорість, натуральна харчова добавка, що класифікується як «суперпродукт».

Добре помийте польовий салат і дайте просохнути. Помийте інжир та розріжте його на 4 частини. Очистіть і поріжте банан на півкільця.
У чашу блендера покладіть інжир, польовий салат, базилік, мед, спіруліну та банан. Додайте рисове молоко та кубики льоду.
Виберіть програму «Вакуум + Змішування», потім установіть перемикач над вакуумною пляшкою на піктограмі «Випуск повітря» і натисніть кнопку «Пуск/Стоп».
Наприкінці програми встановіть перемикач на для вимкнення режиму вакууму, а потім смакуйте.



Зелений тонізуючий смузі

- ½ авокадо
- 100 г озірка
- 25 г руколи
- 1 столова ложка соку лайма
- 70 мл грейпфрутового соку
- 8 листків м'яти
- 80 мл кокосової води
- 2 кубики льоду



ПОРАДИ
Цей смузі ідеально підходить для споживання після фізичного навантаження! Кокосову воду можна замінити мінеральною водою.

Виберіть м'якуш авокадо. Очистіть огірок і поріжте м'якуш на маленькі шматочки. Помийте руколу.
У чашу блендера покладіть авокадо, огірок, руколу і листки м'яти. Налийте лимонний і грейпфрутовий сік та кокосову воду. Додайте кубики льоду.
Виберіть програму «Вакуум + Змішування», потім установіть перемикач над вакуумною пляшкою на піктограмі «Випуск повітря» і натисніть кнопку «Пуск/Стоп».
Наприкінці програми встановіть перемикач на для вимкнення режиму вакууму, а потім смакуйте.



Смузі з антиоксидантами

- 1 невеликий листок браунколя
- 1 зелене яблуко
- 1 половина лимона
- 1 половина авокадо
- 150 мл кокосової води
- 3 кубики льоду



ПОРАДИ
Ви також можете подавати цей смузі як гаспачо, з кнелями з сиру рікота на поверхні.

Помийте і вийміть центральне стебло з листя браунколя. Ретельно подрібніть. Очистіть зелене яблуко від шкірки та зернят і наріжте кубиками. Розріжте авокадо навпіл, вийміть кісточку авокадота виберіть м'якуш маленькою ложкою. Вичавіть сік лимона.
У чашу блендера додайте капусту, нарізане кубиками яблуко, м'якуш авокадо та лимонний сік. Налийте кокосову воду і додайте кубики льоду.
Виберіть програму «Вакуум + Змішування», потім установіть перемикач над вакуумною пляшкою на піктограмі «Випуск повітря» і натисніть кнопку «Пуск/Стоп».
Наприкінці програми встановіть перемикач на для вимкнення режиму вакууму, а потім смакуйте.



Молочний коктейль із каштановим кремом і ваніллю

- 1 банан
- 2 столові ложки каштанового крему
- 150 мл молока
- 1 кулька ванільного морозива



ПОРАДИ
Під час подачі додайте кілька глазурованих каштанів.

Очистіть банан і наріжте його на скибочки.
У чашу блендера покладіть банан, каштановий крем і морозиво. Налийте молоко.
Виберіть програму «Вакуум + Змішування», потім установіть перемикач над вакуумною пляшкою на піктограмі «Випуск повітря» і натисніть кнопку «Пуск/Стоп».
Наприкінці програми встановіть перемикач на для вимкнення режиму вакууму, а потім смакуйте.



Молочний коктейль із морозивом і лаймом

- 1 половина лайма
- 1 кулька мангового морозива
- ½ банана
- 150 мл кокосової води
- 1 см кореня імбиру



ПОРАДИ
Для приготування більш вишуканого варіанта додайте трохи збитих вершків зверху під час подачі.

Зніміть цедру з лайма і приготуйте 1 чайну ложку для молочного коктейлю. Вичавіть сік.
Очистіть й подрібніть імбир. Поріжте банан на кружальця.
У чашу блендера покладіть цедру лайма та додайте його сік. Додайте імбир, банан і кульку мангового морозива. Налийте кокосову воду.
Виберіть програму «Вакуум + Змішування», потім установіть перемикач над вакуумною пляшкою на піктограмі «Випуск повітря» і натисніть кнопку «Пуск/Стоп».
Наприкінці програми встановіть перемикач на для вимкнення режиму вакууму, а потім смакуйте.

