



# BLEND UP



NEVER RUN OUT OF HEALTHY & DELICIOUS  
**RECIPES!**



# COUNTRY

**en**



**fr**

**de**

**nl**

**pt**

**es**

**ro**  
COMING SOON

**pl**

**ar**

**el**

**ru**

**cs**

**sk**

**hu**

**bg**  
COMING SOON

**uk**

**th**

## PROGRAMS



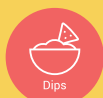
Cold Soup

**COLD SOUP**



Plant Milk

**PLANT MILK**



Dips

**DIPS**



Sauce

**SAUCE**



Smoothie

**SMOOTHIE**



Ice Crush

**ICE CRUSH**

## LEGEND



**OTG BOTTLE 700 ML  
AROUND 4 PERSONS**



**PREPARATION  
TIME**



**RESTING  
TIME**



**BLENDING  
TIME**

## SMOOTHIES & BOWLS

- Acai energy smoothie bowl
- Anti-ageing strawberry pomegranate smoothie
- Green zen detox
- Kale, blueberry, raspberry and banana smoothie
- Mango smoothie bowl
- Pre-workout smoothie
- Raspberry smoothie bowl
- Spirulina and lime smoothie
- Two-colour smoothie

## SAUCES, DIPS & SPREADS

- Baba ghanoush
- Classic basil pesto
- Creamy salad dressing with tahini
- Creamy hummus
- Easy homemade ketchup
- Ethical chocolate-hazelnut spread
- Pepper feta dip (ktipiti)
- Guacamole with Thai green curry
- Satay sauce
- Vegan mayo with aquafaba

## COLDSOUPS

- Andalusian Gazpacho
- Cold melon soup
- Iced avocado velouté

## COCKTAILS & DRINKS

- Choco banana nice cream
- Iced matcha latte
- Mango-Rum Fusion
- Mojito slushy
- Strawberry margarita

## NUT MILKS

- Plant-based drink with pistachios
- Plant-based drink with almonds
- Plant-based drink with Brazil nuts and cocoa

## GENERAL TIPS

TO ENSURE PERFECT BLENDING, FILL YOUR OTG BOTTLE FROM THE HARDEST/HEAVIEST TO THE LIQUIDEST/SOFTEST INGREDIENTS.

TO ADAPT THE FOLLOWING RECIPES TO AN OTG BOTTLE WITH 400ML USEFUL CAPACITY, YOU CAN DIVIDE THE INDICATED QUANTITIES BY 1.75.

# SMOOTHIES & BOWLS

- Acai energy smoothie bowl
- Anti-ageing strawberry pomegranate smoothie
- Green zen detox
- Kale, blueberry, raspberry and banana smoothie
- Mango smoothie bowl
- Pre-workout smoothie
- Raspberry smoothie bowl
- Spirulina and lime smoothie
- Two-colour smoothie







## ACAI ENERGY SMOOTHIE BOWL



Smoothie



OTG bottle 700 ml



10 min



60 sec

### INGREDIENTS

**15 cl** plant-based almond drink

**250 g** peeled and sliced bananas (about **2** to **3** bananas)

**125 g** blueberries

**1 tsp** acai powder

**1 tbsp** lime juice

**2 tbsp** pomegranate seeds

**1** kiwi, peeled and halved

**1.5 tbsp** chia seeds

**25 g** chopped hazelnuts

### RECIPE

● Pour the ingredients into the machine, starting with the plant-based almond drink, half the bananas, half the blueberries, the acai powder and the lemon juice.

● Screw the blades onto the OTG bottle and attach it to the base.

#### ● BLEND IN SMOOTHIE MODE

● At the end of the programme, pour the content into bowls. Arrange the remaining fruit harmoniously on each bowl. If you like, use a sharp knife to make tooth-shaped cuts in the middle of the kiwi, or simply slice it into rounds. Sprinkle with chia seeds and hazelnuts.

● Serve immediately.

### TIPS

*Acai powder comes from an Amazonian berry known for its skin-purifying and energy-boosting properties. You can usually buy acai powder in organic*

*shops, supermarkets or online. If you're looking to replace acai powder, use other superfood powders such as blueberry powder or goji berry powder.*





## ANTI-AGEING STRAWBERRY POMEGRANATE SMOOTHIE



Smoothie



OTG bottle 700 ml



5 min



60 sec

### INGREDIENTS

- 60 g** ice cubes
- 100 g** frozen strawberries
- 13 cl** pomegranate juice
- 4 tbsp** Greek yoghurt
- 1.5 tbsp** liquid honey
- 1.5 tbsp** flaxseed oil

### RECIPE

- Prepare the ingredients.
- Pour all the ingredients into the appliance, starting with the ice cubes.
- Screw the blades onto the OTG bottle and attach it to the base.
- **BLEND IN SMOOTHIE MODE**
- Serve immediately.

### TIPS

Flaxseed oil enriches this recipe with omega-3 fatty acids and fibre, with a nutty flavour; available in organic shops or online, it can be substituted with chia or hemp oils for the omega-3s, or walnut oil for flavour.

For an extra dose of antioxidants, add a little fresh spinach. If you want to take your smoothie to the gym, keep it in an insulated bag or refrigerate. Shake before enjoying.





## GREEN ZEN DETOX



Smoothie



OTG bottle 700 ml



5 min



60 sec

### INGREDIENTS

- 150 g** ripe avocado, peeled and pitted, diced (about **0.5** of a large avocado)
- 13 cl** coconut water
- 65 g** peeled and seeded cucumber, diced (about **1/3** of a medium cucumber)
- 35 g** chopped kale (stems removed)
- 40 g** peeled and seeded pear, diced (about **1/3** each)
- 3 tbsp** lime juice
- 1 tsp** fresh mint leaves (adjust to taste)
- 1 tsp** fresh ginger, peeled
- 2 tbsp** chia seeds

### RECIPE

- Prepare the ingredients.
- Pour all the ingredients into the machine, starting with the avocado pieces.
- Screw the blades onto the OTG bottle and attach it to the base.
- **BLEND IN SMOOTHIE MODE**
- Add a little agave syrup if you want a sweeter drink. You can also adjust the amount of ginger and mint to suit your taste.
- Add a handful of crushed ice if you like.
- Serve immediately.

### TIPS

*Kale is considered a superfood because it is extremely rich in nutrients, including vitamins A, C and K, antioxidants and minerals, while being low in calories, making it particularly beneficial for overall health.*

*Personalise this recipe by adding superfoods or extra toppings such as chia seeds, puffed quinoa or nuts to boost the nutritional value.*

*If you want to take your smoothie to the gym, store it in an insulated bag or in the fridge. Shake before serving.*





## KALE, BLUEBERRY, RASPBERRY AND BANANA SMOOTHIE



Smoothie



OTG bottle 700 ml



5 min



60 sec

### INGREDIENTS

**20 g** chopped kale (stem removed)

**4** ice cubes

**75 g** banana, sliced  
(**0.75** banana)

**75 g** blueberries

**90 g** fresh raspberries

**22 cl** pear juice

**2 tbsp** agave syrup

### RECIPE

- Prepare the ingredients.
- Pour all the ingredients into the machine, starting with the kale. Use a spatula to push the kale in.
- Screw the blades onto the OTG bottle and attach it to the base.
- **BLEND IN SMOOTHIE MODE**
- You can adjust the amount of agave syrup to suit your taste. For a smoother smoothie, add a little pear juice. For a thicker smoothie, use frozen fruit or add a little avocado or banana.
- Serve immediately.

### TIPS

*Kale is considered a superfood because it is extremely rich in nutrients, including vitamins A, C, K, antioxidants and minerals, while being low in calories, making it particularly*

*beneficial for overall health. If you want to take your smoothie to sport, keep it in an insulated bag or in the fridge. Shake before eating.*







## MANGO SMOOTHIE BOWL



Smoothie



OTG bottle 700 ml



5 min



60 sec

### INGREDIENTS

- 6 ice cubes
- 250 g fresh mango, diced (about 1 mango)
- 100 g Greek yoghurt
- 4 limes (juice)
- 4 tbsp agave syrup
- 10 cl milk
- 2 tbsp coconut chips
- 1 tbsp hemp seeds
- 1 tbsp chia seeds
- 2 tbsp diced mango (to garnish)

### RECIPE

- Prepare the ingredients.
- Place all the ingredients in the machine, starting with the ice cubes and mango.
- Screw the blades onto the OTG bottle and attach it to the base.
- **BLEND IN SMOOTHIE MODE**
- To adjust the consistency of your smoothie bowl according to your preferences, you can simply add a little more liquid (such as water, milk or juice), or add frozen ingredients (such as mango or ice cubes) to make it thicker and creamier.
- Decorate with small cubes of mango, seeds and coconut chips on top to make it visually appealing. This also adds a variety of textures, extra nutrients and an aesthetic touch that makes it a feast for the eyes and palate.

### TIPS

*Hemp and chia seeds are available in organic shops, but if you need an alternative, you can replace them with ground flax seeds, whole flax seeds or*

*poppy seeds. For a trendy and delicious «dripping» effect: add a spoonful of peanut butter.*





## PRE-WORKOUT SMOOTHIE



Smoothie



OTG bottle 700 ml



5 min



60 sec

### INGREDIENTS

**33 cl** unsweetened oat milk

**100 g** ripe banana, peeled and sliced (approx. **1** banana)

**120 g** frozen blueberries

**60 g** protein powder

**1 tsp** chia seeds

**2 tbsp** maple syrup

**1 tsp** cinnamon powder

**1** lemon (juice)

### RECIPE

- Prepare the ingredients.
- Pour all the ingredients into the machine, starting with the oat milk.
- Screw the blades onto the OTG bottle and attach it to the base.
- **BLEND IN SMOOTHIE MODE**
- Adjust the texture with oat milk if necessary. Add a little maple syrup for sweetness.
- If you want to take your smoothie with you to the gym, store it in an insulated bag or in the fridge. Shake before serving.

### TIPS

*You can use your appliance's silent mode to make your recipe at any time! This smoothie contains energising and nutritious ingredients, including bananas for quick energy, blueberries for antioxidants, maple syrup for extra carbohydrates and cinnamon for blood*

*sugar regulation. The added protein powder can support muscle recovery. Chia seeds are available in organic shops, but if you need an alternative, you can replace them with ground flax seeds, whole flax seeds or poppy seeds.*





## RASPBERRY SMOOTHIE BOWL



Smoothie



OTG bottle 700 ml



5 min



60 sec

### INGREDIENTS

**200 g** sliced bananas  
(about **2** pieces)

**100 g** cottage cheese

**100 g** raspberries

**30 g** rolled oats

**1** lime juice

**1 tbsp** chia seeds

**6 cl** milk

A few raspberries,  
banana slices or red fruit  
to garnish

### RECIPE

- Prepare the ingredients.
- Place all the ingredients in the machine, starting with the bananas.
- Screw the blades onto the OTG bottle and attach it to the base.
- **BLEND IN SMOOTHIE MODE**
- To adjust the fluidity of your smoothie bowl according to your preferences, you can simply add a little more milk to make it more liquid, or add frozen ingredients (like fruit or ice cubes) to make it thicker and creamier. Feel free to adjust the amount of sugar to suit your tastes by adding agave syrup, for example.
- Decorate with fruit and seeds.

### TIPS

*The chia seeds in this recipe provide extra omega-3 and fibre. You can buy them in most supermarkets, organic shops and online. If you can't find chia seeds, you can replace them with flax seeds or hemp seeds.*

*For this recipe, it's best to use 'old-fashioned' or 'rolled oats'. These flakes have been steamed and then flattened, which allows them to retain a good proportion of their nutrients while remaining soft enough to disintegrate easily when blended with water.*





## SPIRULINA AND LIME SMOOTHIE



Smoothie



OTG bottle 700 ml



5 min



60 sec

### INGREDIENTS

**30 g** chopped kale (stem removed)

**100 g** cucumber, peeled and seeded, diced (approx. **0.5** cucumber)

**100 g** lime, peeled (approx. **2** limes)

**75 g** Granny Smith apples, cubed and seeded (approx. **0.5** apples)

**8 cl** water

**3 tbsp** agave syrup

**1 tbsp** fresh ginger, peeled

**1 tbsp** spirulina powder

### RECIPE

- Prepare the ingredients.
- Place all the ingredients in the machine, starting with the kale. Use a spatula to press the kale in.
- Screw the blades onto the OTG bottle and attach it to the base.
- **BLEND IN SMOOTHIE MODE**
- This smoothie is quite tart, so remove a little lime juice and add a little agave syrup if you want a sweeter drink. You can also adjust the amount of ginger to suit your taste.

### TIPS

*You can use your appliance's silent mode to make your recipe at any time! Spirulina is renowned for its nutritional benefits, as it is a rich source of protein, vitamins (particularly B12), minerals, antioxidants and essential fatty acids. It can be bought in organic shops or online. To avoid bitterness in your lime-based smoothies: cut off the ends*

*of the fruit, peel it, removing the bitter white part (pith), then gently remove each segment following the membranes to obtain pieces of pulp ready to use in your recipes. Keeping the skin on apples in a smoothie adds extra fibre, nutrients and subtle flavour. Wash your fruit thoroughly.*







## TWO-COLOUR SMOOTHIE



Smoothie



OTG bottle 700 ml



5 min



4 h



60 sec

### INGREDIENTS

**6 cl** milk

**175 g** strawberries,  
hulled and cut into pieces

**130 g** bananas, sliced  
into rounds (**1.5** banana)

**160 g** Greek yoghurt

**130 g** blueberries

### RECIPE

- Prepare the ingredients.
- Make the first layer of the two-colour smoothie: pour the pieces of strawberry, banana and half the milk into the machine.
- Screw the blades onto the OTG bottle and attach it to the base.
- **BLEND IN SMOOTHIE MODE**
- Adjust the texture with milk if necessary. If you wish, add a little agave syrup to sweeten. Pour the mixture into a glass and set aside in the fridge.
- For the second layer of the smoothie: pour in the Greek yoghurt, blueberries and the other half of the milk.
- Screw the blades onto the OTG bottle and attach it to the base.
- **BLEND IN SMOOTHIE MODE**
- Adjust the texture with milk if necessary. If you wish, add a little agave syrup to sweeten. Gently pour this mixture over the previous mixture.
- Enjoy immediately!

### TIPS

*Turn this smoothie into a smoothie bowl by reducing the amount of liquid, using frozen fruit, have fun with colours and decorate your bowl with fresh fruit, granola, nuts, or dark chocolate chips.*

*You can add acai powder to this smoothie to benefit from its antioxidants, fibre and essential fatty acids, which contribute to overall health and well-being.*



# SAUCES, DIPS & SPREADS

- Baba ghanoush
- Classic basil pesto
- Creamy salad dressing with tahini
- Creamy hummus
- Easy homemade ketchup
- Ethical chocolate-hazelnut spread
- Pepper feta dip (ktipiti)
- Guacamole with Thai green curry
- Satay sauce
- Vegan mayo with aquafaba





## BABA GHANOUSH



Dips



OTG bottle 700 ml



15 min



4 h 30



60 sec

### INGREDIENTS

**400 g** aubergines  
(about **2 to 3**  
aubergines)  
**3 tbsp** olive oil  
**1** clove garlic  
**2 tbsp** water  
**2 tbsp** tahini (sesame  
paste)  
**1 tsp** ground cumin  
Salt, pepper

### RECIPE

- Prepare the ingredients.
- Cut the aubergines in half and make incisions in the flesh. Pierce a few holes in the aubergines with a fork and roast them in the oven at 200 °C for around 30 min. until the skin is blackened and the flesh tender. Leave to cool before removing the skin. Scoop out the flesh with a spoon.
- Alternatively, you can prepare your aubergines under the grill or on the barbecue for a smoky flavour: turn the aubergines frequently until the skin is completely blackened and the flesh is tender.
- Place all the ingredients in the appliance, starting with the cooked aubergines cut into pieces.
- Screw the blades onto the OTG bottle and attach it to the base.
- **BLEND IN DIPS MODE**
- Place in the fridge for 4 hours before serving. Serve chilled.

### TIPS

*For an even more original version, you can add chopped preserved lemon and Greek yoghurt.*





## CLASSIC BASIL PESTO



Sauce



OTG bottle 700 ml



5 min



60 sec

### INGREDIENTS

**18 cl** olive oil

**65 g** fresh basil leaves

**2** cloves garlic, peeled

**40 g** grated Parmesan cheese

**40 g** pine nuts

Salt

### RECIPE

- Place all the ingredients in the appliance, starting with the olive oil. Use a spatula to press the basil into the oil.
- Screw the blades onto the OTG bottle and attach it to the base.
- **BLEND IN SAUCE MODE**
- If the mixture is too thick, add more oil and blend again.
- You can adjust the quantities to suit your personal preferences (garlic, pine nuts, parmesan, etc.).

### TIPS

*For an authentic pesto, use Parmigiano-Reggiano cheese that you grate yourself. Choose a good quality extra virgin olive oil with a fresh, fruity flavour, if possible. For a vegan version, replace the Parmesan with nutritional yeast and a squeeze of lemon juice.*

*Pesto can be added to a variety of*

*dishes, including pasta, pizzas, salads, bruschettas, roast vegetables, sandwich spreads and rice...*

*Store this pesto in an airtight container in the fridge for up to a week, and to prolong its freshness, cover the surface with a thin layer of olive oil before closing the lid.*





## CREAMY SALAD DRESSING WITH TAHINI



Sauce



OTG bottle 700 ml



5 min



60 sec

### INGREDIENTS

**350 g** tahini (sesame paste)

**18 cl** salted soy sauce

**18 cl** water

**13 cl** fresh orange juice (about **1** to **1.5** oranges)

**2** chopped garlic cloves

### RECIPE

- Place all the ingredients in the machine, starting with the liquids.
- Screw the blades onto the OTG bottle and attach it to the base.
- **BLEND IN SAUCE MODE**
- If the mixture is too thick, add water and blend again.

### TIPS

*The soy sauce is already salted, so there is no need to add salt to the sauce. Taste and adjust as required. The tahini can be bought in supermarkets, specialist grocery shops or online, and can be replaced by homemade sesame paste or other nut*

*pastes. The sauce keeps for 5 to 7 days in the fridge in an airtight container, or can be frozen for longer. This sauce can be served with buddha bowls, wraps or falafels, grilled kebabs, Mediterranean salads and Asian noodles thanks to its creaminess and rich sesame flavour.*







## CREAMY HUMMUS



Dips



OTG bottle 700 ml



5 min



60 sec

### INGREDIENTS

**8 cl** water

**300 g** cooked and drained chickpeas

**40 g** Greek yoghurt

**2** garlic cloves, chopped

**40 g** tahini (sesame puree)

**1 tbsp** olive oil

**2** pinches of salt

**2 tbsp** lemon juice

### RECIPE

- Prepare the ingredients.
- Pour all the ingredients into the appliance, starting with the water.
- Screw the blades onto the OTG bottle and attach it to the base.
- **BLEND IN DIPS MODE**
- Adjust the salt and lemon juice to taste. You can decorate the hummus with a few chickpeas and sesame seeds if you like.

### TIPS

*Tahini can be bought in supermarkets, specialist grocery shops or online, and can be replaced by homemade sesame puree or other nut purees.*

*Greek yoghurt adds creaminess and a touch of sweetness to hummus, while enriching the recipe with protein.*

*For a more classic version, replace it with olive oil.*

*Creamy chickpea hummus can be accompanied by spicy baked lentil chips, offering a double dose of legume-based protein.*





## EASY HOMEMADE KETCHUP



Sauce



OTG bottle 700 ml



5 min



60 sec

### INGREDIENTS

**100 g** white onion, cut into pieces (about **1** piece)

**1** clove garlic, peeled

**280 g** fresh tomatoes, chopped (about **2** to **3** pieces)

**100 g** tomato paste

**40 g** caster sugar

**2 cl** cider vinegar

**2 tbsp** smoked paprika

**8 g** salt

### RECIPE

- Place all the ingredients in the appliance, starting with the onions.
- Screw the blades onto the OTG bottle and attach it to the base.
- **BLEND IN SAUCE MODE**
- If the mixture is too thick, add water and blend again. Taste and adjust the seasoning to taste.

### TIPS

*This ketchup recipe is quick and easy because there's no cooking involved!*

*Replace the caster sugar with honey for an even tastier, creamier ketchup.*

*You can buy smoked paprika in most supermarkets or organic shops.*

*If you can't find smoked paprika, you can replace it with sweet or hot paprika, depending on your preference, but this will slightly alter the flavour of your ketchup.*





## ETHICAL CHOCOLATE-HAZELNUT SPREAD



Dips



OTG bottle 700 ml



5 min



3 h



60 sec

### INGREDIENTS

**200 g** hazelnuts, blanched and lightly roasted

**5 cl** agave syrup

**16 cl** vegetable oil

**100 g** dark chocolate in pieces

**16 g** bitter cocoa powder

A few drops of natural vanilla extract

**2** pinches of salt

### RECIPE

- Prepare the ingredients.
- Place all the ingredients in the machine, starting with the hazelnuts.
- Screw the blades onto the OTG bottle and attach it to the base.
- **BLEND IN DIPS MODE**
- Chill for 3 hours. Enjoy!

### TIPS

*For even more flavour, roast the hazelnuts in the oven at 150°C for around 10 to 15 min., stirring them halfway through cooking. Use them warm. Enjoy your homemade spread in pancakes, on toast or with fresh*

*fruit. To store your homemade spread, place it in an airtight jar and keep it in the fridge, where it will keep for 2 to 3 weeks. Take it out a few minutes before use to restore its creamy texture.*







## PEPPER FETA DIP (KTIPITI)



Smoothie



OTG bottle 700 ml



15 min



4 h 30



60 sec

### INGREDIENTS

**100 g** seeded red pepper, diced (about **1** small piece)

**100 g** feta cheese

**100 g** cooked potatoes

**100 g** Philadelphia® type cream cheese

**2** cloves garlic

**1 tbsp** fresh dill

**1 tbsp** pine nuts

**2 tbsp** olive oil

**1** pinch chilli powder (optional)

salt and pepper

### RECIPE

- Prepare the ingredients.
- Place all the ingredients in the machine, starting with the yoghurt and feta cheese.
- Screw the blades onto the OTG bottle and attach it to the base.
- **BLEND IN DIPS MODE**
- Place the dip in the fridge for 4 hours before serving. Serve chilled.
- If you like, you can accompany this dip with seed crackers and decorate it with a few roasted pine nuts, diced peppers and fresh herbs.

### TIPS

*This recipe can be served with fresh vegetables cut into sticks, such as carrots, cucumbers or celery. You can use ready-cooked potatoes.*

*Alternatively, use fresh potatoes: they can be boiled, steamed, roasted in the oven or cooked in the microwave until tender.*





## GUACAMOLE WITH THAI GREEN CURRY



Dips



OTG bottle 700 ml



10 min



60 sec

### INGREDIENTS

- 300 g** diced avocado (2 pieces)
- 4** limes
- 4 cl** water
- 5 tbsp** fresh coriander
- 1** clove garlic
- 1** shallot, chopped
- 1** Thai chilli (optional)
- 2 tbsp** green Thai curry paste
- 1 tbsp** soy sauce
- 1 tbsp** rice vinegar
- 2 tbsp** chopped spring onion, green part

### TIPS

Choose avocados that are ripe but not too soft for a guacamole with a nice creamy texture. Taste and adjust the seasoning before serving, as flavours can change after a few minutes. Serve

### RECIPE

- Prepare the ingredients. Squeeze the limes.
- Place all the ingredients in the machine, starting with the avocado, except for the green onion, which you will keep for decoration. Use a spatula to press in the coriander. Adjust the amount of Thai curry paste and chilli to taste.
- Screw the blades onto the OTG bottle and attach it to the base.
- **BLEND IN DIPS MODE**
- Place the guacamole in a bowl and sprinkle with chopped spring onion.
- Serve.

immediately or store in the fridge with cling film or beeswax wrap directly on the surface to minimise oxidation. Serve this Thai guacamole with crispy rice crackers or vegetable sticks.





## SATAY SAUCE



Sauce



OTG bottle 700 ml



5 min



60 sec

### INGREDIENTS

- 30 cl** water
- 4 tbsp** peanut butter
- 4 tbsp** lime juice
- 1 tbsp** soy sauce
- 1 tsp** garlic powder
- 1 tsp** ground ginger
- 1 tbsp** paprika
- 1 tsp** caster sugar
- 1 tsp** ground cumin
- 0.5 tsp** green curry paste

### RECIPE

- Place all the ingredients in the machine, starting with the water.
- Screw the blades onto the OTG bottle and attach it to the base.
- **BLEND IN SAUCE MODE**
- If the mixture is too thick, add more water and blend again. Adjust the seasoning.

### TIPS

*Store this sauce in an airtight container in the fridge for up to 5 days and serve with chicken kebabs, grilled tofu or vegetables for a tasty Asian-inspired*

*touch. Simply reheat in a small saucepan over a low heat, stirring regularly. Enjoy!*





## VEGAN MAYO WITH AQUAFABA



Sauce



OTG bottle 700 ml



5 min



60 sec

### INGREDIENTS

**40 cl** sunflower oil (or other neutral oil)

**160 g** aquafaba (juice from a tin of chickpeas)

**60 g** lemon juice

**150 g** Dijon mustard salt and pepper

### RECIPE

- Pour all the ingredients into the appliance, starting with the oil.
- Screw the blades onto the OTG bottle and attach it to the base.
- **BLEND IN SAUCE MODE**
- This vegan mayonnaise can be enjoyed with a variety of foods such as chips, veggie burgers, raw vegetable sticks (carrots, celery, cucumber), sandwiches, salads, or used as a base for other sauces and dressings.

### TIPS

*Aquafaba is the viscous liquid obtained from the cooking juice of chickpeas, and can be collected from chickpea tins or jars. It is often used as a vegetable substitute for egg whites in various*

*recipes. Its protein- and carbohydrate-rich composition enables it to mimic the binding, emulsifying and foaming properties of eggs.*



# COLD SOUPS

- Andalusian gazpacho
- Cold melon soup
- Iced avocado velouté







## ANDALUSIAN GAZPACHO



Cold Soup



OTG bottle 700 ml



20 min



4 h



60 sec

### INGREDIENTS

**350 g** seeded tomatoes, cut into pieces (about **3** to **4** pieces)

**1.5** slices of white soft bread, diced

**130 g** diced cucumber (about **0.5** pieces)

**50 g** onion, quartered (approx. **0.5** pieces)

**60 g** green pepper, finely diced (approx. **0.5** pieces)

**60 g** red pepper, finely diced (approx. **0.5** pieces)

**2** cloves garlic

**2 tbsp** olive oil

**1 tbsp** balsamic vinegar

salt and pepper

### RECIPE

- Prepare the ingredients.
- Place all the ingredients in the machine, starting with the tomatoes.
- Screw the blades onto the OTG bottle and attach it to the base.
- **BLEND IN COLD SOUP MODE**
- Place in the fridge for 4 hours.
- Just before serving, garnish with diced cucumber and pepper.

### TIPS

*For a gourmet touch: serve the Andalusian gazpacho with a drizzle*

*of extra virgin olive oil and a pinch of chopped fresh herbs.*





## COLD MELON SOUP



Cold Soup



OTG bottle 700 ml



20 min



4 h



60 sec

### INGREDIENTS

**300 g** Charentais melon, diced

**125 g** Greek yoghurt

**10 cl** fresh orange juice

**1 tbsp** white wine vinegar  
salt and pepper

**2** fresh basil leaves

**2** slices cured ham  
(optional)

### RECIPE

- Prepare the ingredients.
- Put in all the ingredients, starting with the melon. Keep the basil leaves and cured ham for decoration.
- Screw the blades onto the OTG bottle and attach to the base.
- **BLEND IN COLD SOUP MODE**
- Chill for 4 hours.
- Just before serving, garnish with basil and prosciutto.

### TIPS

*Feel free to personalise this recipe by adding toppings such as chia seeds, chili flakes, cucumber pieces, berries or fresh herbs.*

*Serve this recipe in verrines, transparent bowls or even hollowed-out melon shells.*





## ICED AVOCADO VELOUTÉ



Cold Soup



OTG bottle 700 ml



20 min



4 h



60 sec

### INGREDIENTS

**250 g** diced avocado  
(about **2** avocados)

**8 cl** coconut milk

**14 cl** water

**1** clove garlic

**1** lime (juice)

**1 tbsp** tomato paste

**2** pinches chilli powder

Salt

**2 tbsp** flax seeds

**2 tbsp** black sesame  
seeds

A few slices of avocado

### RECIPE

- Put all the ingredients into the machine, starting with the liquids. Save the flax and black sesame seeds as well as the avocado slices for decoration.
- Screw the blades onto the OTG bottle and attach it to the base.
- **BLEND IN COLD SOUP MODE**
- Season to taste and adjust the amount of chilli. Chill for 4 hours.
- Just before serving, garnish with flax seeds, black sesame seeds and slices of avocado.

### TIPS

*For a quick and balanced lunch break, prepare your avocado and coconut milk soup in advance and take it away in your*

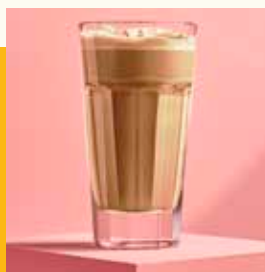
*OTG bottle for a fresh and invigorating option. Store in an insulated bag or in the fridge. Shake before serving.*





# COCKTAILS & DRINKS

- Choco banana nice cream
- Iced matcha latte
- Mango-Rum Fusion
- Mojito slushy
- Strawberry margarita





## CHOCO BANANA NICE CREAM



Smoothie



OTG bottle 700 ml



5 min



4 h



60 sec

### INGREDIENTS

**10 cl** plant-based almond drink

**150 g** frozen sliced ripe bananas (about **2** small bananas)

**3 tsp** bitter cocoa powder

**2 tbsp** peanut butter

**2 tbsp** crushed peanuts

**100g** fresh banana, sliced into rounds (about **1** banana)

### RECIPE

- Prepare the ingredients.
- Pour all the ingredients into the machine, starting with the milk. Keep the crushed peanuts, chocolate and fresh banana slices for decoration.
- Screw the blades onto the OTG bottle and attach it to the base.
- **BLEND IN SMOOTHIE MODE**
- Pour the mixture into bowls, add a few crushed peanuts and pieces of chocolate and the banana slices and enjoy immediately.
- If you want a firmer nice cream, place your preparation in the freezer until the texture suits you.

### TIPS

*For an added touch of indulgence, don't hesitate to add a little vanilla to your preparation. You can replace the peanut butter with almond butter or tahini. Zero waste tip: use ripe bananas*

*that you would otherwise throw away, freeze them in slices on a reusable tray to avoid using plastic bags, and reuse the banana peels as a natural fertiliser for your plants.*





## ICED MATCHA LATTE



Ice Crush



OTG bottle 700 ml



5 min



60 sec

### INGREDIENTS

- 200 g** ice cubes
- 20 g** cashew nuts
- 40 cl** water
- 4** pitted Medjool dates
- 2 tsp** matcha tea powder
- A few fresh mint leaves

### RECIPE

- Prepare the ingredients.
- Place all the ingredients in the machine, starting with the ice cubes. Save the mint for decoration.
- Screw the blades onto the OTG bottle and attach it to the base.
- **BLEND IN ICE CRUSH MODE**
- Pour the mixture into glasses. Serve immediately. Garnish with mint.

### TIPS

*Matcha is recognised as a superfood for its high antioxidant content and multiple health benefits. You can buy it in organic shops, Asian grocery shops, supermarkets or online. You can replace it with green tea powder or spirulina, but the taste will be*

*different! When preparing a recipe with matcha, bear in mind that the intensity of the flavour can vary from one brand to another, so start with a smaller quantity and gradually adjust to your taste.*





## MANGO-RUM FUSION



Ice Crush



OTG bottle 700 ml



10 min



30 sec

### INGREDIENTS

- 75 g** ice cubes
- 200 g** fresh mango, diced (about **0.5** pieces)
- 150 g** fresh pineapple, diced (approx. **0.5** pieces)
- 8 cl** rum
- 12 cl** fresh orange juice
- 10 cl** orgeat syrup
- 3 cl** brandy
- 5 cl** lime juice (**4** pieces)
- 3 cl** rum (optional)

### RECIPE

- Prepare your ingredients.
- Pour all the ingredients into the appliance, starting with the ice cubes.
- Screw the blades onto the OTG bottle and attach it to the base.
- **BLEND IN ICE CRUSH MODE**
- Pour the mixture into glasses. Serve immediately.

### TIPS

*Alcohol abuse is dangerous for your health, consume in moderation.*

*Freeze the mango pieces before blending to give the cocktail a thicker consistency, similar to crushed ice.*

*You can find Brandy in liquor shops or supermarkets. It can be replaced by*

*cognac, whisky or rum, depending on the recipe.*

*For a non-alcoholic version, replace the rum and brandy with pineapple juice or lemonade, and add sparkling water for a touch of freshness.*





## MOJITO SLUSHY



Ice Crush



OTG bottle 700 ml



10 min



30 sec

### INGREDIENTS

- 200 g** crushed ice
- 6 cl** cane sugar syrup
- 7 cl** fresh lime juice (about **2** limes)
- 12** fresh mint leaves
- 12 cl** white rum
- 4** sprigs mint leaves (for decoration)

### RECIPE

- Prepare your ingredients.
- Pour all the ingredients into the machine, starting with the ice cubes. Keep the sprigs of mint for decoration.
- Screw the blades onto the OTG bottle and attach it to the base.
- **BLEND IN ICE CRUSH MODE**
- Pour into glasses and garnish with mint sprigs.

### TIPS

*Alcohol abuse is dangerous for your health, please consume in moderation. For a non-alcoholic version, replace the white rum with sparkling water*

*or ginger ale to add a little fizz, while keeping the other ingredients and the proportions indicated for the sweet and lemony flavours.*





## STRAWBERRY MARGARITA



Ice Crush



OTG bottle 700 ml



10 min



60 sec

### INGREDIENTS

- 70 g** ice cubes
  - 300 g** fresh strawberries, hulled and halved
  - 13 cl** fresh lime juice (about **4** limes)
  - 3 cl** Blanco tequila
  - 5 cl** agave syrup
  - 6 cl** Cointreau liqueur
  - 1** untreated lime (sliced into **8** slices for decoration)
- Margarita salt (optional)

### RECIPE

- Prepare your ingredients.
- Pour all the ingredients into the machine, starting with the ice cubes. Keep the lime slices and salt for decoration.
- Screw the blades onto the OTG bottle and attach it to the base.
- **BLEND IN ICE CRUSH MODE**
- If you like: decorate your margarita glasses with salt, rub the rim of the glass with a lime wedge, dip it in margarita salt, then fill it with your mixture. Add a slice of lime to the rim of each glass.

### TIPS

*Alcohol abuse is dangerous for your health, consume in moderation.*

*For an alcohol-free version, use orange juice or pineapple juice instead of tequila, and orange syrup or agave syrup instead of Cointreau. This will*

*make a refreshing and tasty non-alcoholic drink, while retaining the delicious taste of strawberries and lime.*

*If you can't find margarita salt, you can substitute it with fine sea salt.*



# NUT MILKS

- Plant-based drink with pistachios
- Plant-based drink with almonds
- Plant-based drink with Brazil nuts and cocoa







## PLANT-BASED DRINK WITH PISTACHIOS



Plant Milk



OTG bottle 700 ml



5 min



120 sec

### INGREDIENTS

**80 g** pistachios, shelled and unsalted

**70 cl** water

**2 tablespoon** agave syrup

### RECIPE

- In a saucepan, simmer the pistachios in half a litre of water for 20 min. Rinse in cold water.
- Place all the ingredients in the machine, starting with the water.
- Screw the blades onto the OTG bottle and attach it to the base.
- **BLEND IN PLANT MILK MODE.**
- Strain the mixture through a plant milk bag or cheesecloth to obtain a smooth, residue-free liquid. Use the residue, known as «okara», to make cookies, bread or cake dough, biscuits, granola, falafel, crumbles, ...
- Store in the fridge for up to 3 days. Shake before each use.

### TIPS

*You can soak the pistachios the day before for 8 hours to soften them (instead of cooking them). This will release the nutrients more easily.*

*Adjust the amount of agave syrup in your drink to suit your taste.*

*Keep it in a cool place. Consume within two to three days for optimum freshness. A simple shake or stir will homogenise the drink for a smooth, even consistency.*







## PLANT-BASED DRINK WITH ALMONDS



Plant Milk



OTG bottle 700 ml



5 min



120 sec

### INGREDIENTS

**80 g** blanched almonds

**70 cl** water

**2 tablespoon** agave syrup

### RECIPE

- In a saucepan, simmer the almonds in half a litre of water for 20 min. Rinse in cold water.
- Place all the ingredients in the machine, starting with the water.
- Screw the blades onto the OTG bottle and attach it to the base.
- **BLEND IN PLANT MILK MODE.**
- Strain the mixture through a plant milk bag or cheesecloth to obtain a smooth liquid with no almond residue. Use the residue, known as « okara », to make cookies, bread or cake dough, biscuits, granola, falafel, crumbles ...
- Store in the fridge for up to 3 days. Shake before each use.

### TIPS

*You can soak the almonds the day before for 8 hours to soften them (instead of cooking them). The nutrients will then be released more easily.*

*Add an authentic Italian touch to your drink by using lightly roasted Sicilian almonds or a touch of coffee or amaretto.*

*To personalise your drink, consider adding vanilla, and adjust the amount of agave syrup to your taste. Keep in a cool place. Consume within two to three days for optimum freshness. A simple shake or stir will homogenise the drink for a smooth, even consistency.*





## PLANT-BASED DRINK WITH BRAZIL NUTS AND COCOA



Plant Milk



OTG bottle 700 ml



5 min



120 sec

### INGREDIENTS

**80 g** shelled Brazil nuts

**60 cl** water

**6** pitted Medjool dates

**5 tbsp** bitter cocoa powder

A few drops of natural vanilla flavouring

### RECIPE

- Simmer the walnuts in half a litre of water in a saucepan for 30 min. Rinse them in cold water.
- Place all the ingredients in the machine, starting with the water.
- Screw the blades onto the OTG bottle and attach it to the base.
- **BLEND IN PLANT MILK MODE.**
- Strain the mixture through a plant milk bag or cheesecloth to obtain a smooth, residue-free liquid. Use the residue called «okara» to make cookies, bread or cake dough, biscuits, granola, falafel, crumbles, etc.
- Keep the drink in the fridge for up to 3 days. Shake before each use.

### TIPS

*You can soak the brazil nuts the day before for 8 hours. This will soften them (instead of cooking them). The nutrients will be released more easily. Brazil nuts are an exceptional source of selenium, an essential mineral with antioxidant properties*

*They also contain unsaturated fatty acids, fibre, vitamins and beneficial minerals.*

*For a more affordable homemade plant-based drink, replace the Brazil nuts with sunflower seeds or almonds, which offer a creamy texture at a lower cost.*



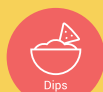
## PROGRAMMES



Cold Soup

**SOUPE FROIDE**

Plant Milk

**LAIT VEGETAL**

Dips

**DIPS**

Sauce

**SAUCE**

Smoothie

**SMOOTHIE**

Ice Crush

**GLACE PILEE**

## LEGENDE

**GOURDE 700 ML  
ENVIRON 4 PERSONNES****TEMPS DE  
PREPARATION****TEMPS DE  
REPOS****TEMPS DE  
MELANGE****SMOOTHIES  
& BOLS**

- Smoothie bowl açai energie
- Smoothie anti-age fraise grenade
- Green zen detox
- Smoothie au chou kale, myrtilles, framboises et banane
- Smoothie bowl mangue
- Smoothie pré-workout
- Smoothie bowl framboises
- Smoothie spiruline et citron vert
- Smoothie bicolore

**SAUCES, DIPS  
& TARTINADES**

- Baba ganousch
- Pesto classique au basilic
- Sauce salade crémeuse au tahini
- Houmous cremeux
- Ketchup maison facile
- Pâte à tartiner chocolat-noisette éthique
- Dip poivron feta (ktipiti)
- Guacamole au curry vert thaï
- Sauce satay
- Mayo végane à l'aquafaba

**SOUPES FROIDES**

- Gaspacho andalou
- Soupe froide au melon
- Velouté glacé d'avocat

**COCKTAILS  
& BOISSONS**

- Nice cream choco banane
- Iced matcha latte
- Mango-rum fusion
- Mojito slushy
- Margarita fraise

**LAITS VEGETAUX**

- Boisson végétale aux pistaches
- Boisson végétale à l'amande italienne
- Boisson végétale aux noix du bresil et cacao

**TIPS**

**POUR GARANTIR UN MELANGE PARFAIT, REMPLISSEZ VOTRE GOURDE AVEC LES INGREDIENTS DU PLUS LOURDS AUX PLUS LIQUIDES.**

**POUR ADAPTER LES RECETTES SUIVANTES A LA GOURDE 400 ML, VOUS POUVEZ DIVISER LES QUANTITES INDIQUEES PAR 1,75**

# SMOOTHIES & BOLS

- Smoothie bowl açai energie
- Smoothie anti-age fraise grenade
- Green zen detox
- Smoothie au chou kale, myrtilles, framboises et banane
- Smoothie bowl mangue
- Smoothie pré-workout
- Smoothie bowl framboises
- Smoothie spiruline et citron vert
- Smoothie bicolore





## SMOOTHIE BOWL AÇAÏ ENERGIE



Smoothie



gourde 700 ml



10 min



60 sec

### INGREDIENTS

**15 cl** de boisson végétale à l'amande

**250 g** de bananes pelées et coupées en rondelles (environ **2 à 3** pièces)

**125 g** de myrtilles

**1 càc** de poudre d'açaï

**1 càc** de jus de citron vert

**2 càs** de graines de grenade

**1** kiwi pelé

**1,5 càs** de graines de chia

**25 g** de noisettes concassées

### RECETTE

- Versez les ingrédients dans l'appareil en commençant par la boisson végétale à l'amande, la moitié des bananes, la moitié des myrtilles, la poudre d'açaï et le jus de citron.
- Vissez les lames sur la gourde et fixez-la sur la base.
- **MIXEZ AVEC LE MODE SMOOTHIE**
- À la fin du programme, versez le contenu dans des bols. Sur chaque bol, disposez les fruits restants de façon harmonieuse. Si vous le souhaitez : avec un couteau pointu, réalisez des entailles en formes de dents au milieu du kiwi, sinon coupez-le simplement en rondelles. Saupoudrez de graines de chia et de noisettes.
- Servez aussitôt.

### TIPS

La poudre d'açaï est une baie amazonienne connue pour ses propriétés purifiantes pour la peau et stimulantes pour l'énergie. Vous pouvez généralement acheter de la poudre d'açaï dans les magasins BIO, les

supermarchés ou en ligne. Si vous cherchez à remplacer la poudre d'açaï, utilisez d'autres poudres de superaliments comme la poudre de myrtille ou la poudre de baie de goji.







## SMOOTHIE ANTI-ÂGE FRAISE GRENADE



Smoothie



gourde 700 ml



5 min



60 sec

### INGREDIENTS

**60 g** de glaçons

**100 g** de fraises  
surgelées

**13 cl** de jus de grenade

**4 càs** de yaourt grec

**1.5 càc** de miel liquide

**1.5 càs** d'huile de lin

### RECETTE

- Préparez les ingrédients.
- Versez tous les ingrédients dans l'appareil en commençant par les glaçons.
- Vissez les lames sur la gourde et fixez-la sur la base.
- **MIXEZ AVEC LE MODE SMOOTHIE**
- Servez aussitôt.

### TIPS

L'huile de lin enrichit cette recette en acides gras oméga-3 et en fibres, avec un goût de noisette ; disponible en magasins bio ou en ligne, elle peut être substituée par des huiles de chia ou de chanvre pour les oméga-3, ou par de l'huile de noix pour la saveur.

Pour une dose d'antioxydants supplémentaires, ajoutez un peu d'épinards frais. Si vous souhaitez emmener votre smoothie au sport conservez-le dans un sac isotherme ou placez-le au réfrigérateur. Secouez avant de déguster.





## GREEN ZEN DETOX



Smoothie



gourde 700 ml



5 min



60 sec

### INGREDIENTS

**150 g** d'avocat mûr pelé et dénoyauté coupé en dés (environ **0,5** d'un gros avocat)

**13 cl** d'eau de coco

**65 g** de concombre pelé et épépiné coupé en dés (environ **1/3** d'un concombre moyen)

**35 g** de chou kale haché (tiges retirées)

**40 g** de poire pelée et épépinée coupée en dés

**3 càs** de jus de citron vert

**1 càc** de feuille de menthe fraîche (ajuster selon le goût)

**1 càc** de gingembre frais pelé

**2 càs** de graines de chia

### RECETTE

- Préparez les ingrédients.
- Versez tous les ingrédients dans l'appareil en commençant par les morceaux d'avocat.
- Vissez les lames sur la gourde et fixez-la sur la base.
- **MIXEZ AVEC LE MODE SMOOTHIE**
- Ajoutez un peu de sirop d'agave si vous souhaitez une boisson plus douce. Vous pouvez également adapter la quantité de gingembre et de menthe à vos goûts.
- Ajoutez une poignée de glace pilée si vous le souhaitez.
- Servir immédiatement.

### TIPS

Le chou kale est considéré comme un superaliment car il est extrêmement riche en nutriments, notamment en vitamines A, C, K, en antioxydants et en minéraux, tout en étant faible en calories, ce qui le rend particulièrement bénéfique pour la santé globale.

Personnalisez cette recette en ajoutant des superfoods ou des garnitures

supplémentaires comme des graines de chia, du quinoa soufflé, ou des noix pour augmenter la valeur nutritive.

Si vous souhaitez emmener votre smoothie au sport conservez-le dans un sac isotherme ou placez-le au réfrigérateur. Secouez avant de déguster.





## SMOOTHIE AU CHOU KALE, MYRTILLES, FRAMBOISES ET BANANE



Smoothie



gourde 700 ml



5 min



60 sec

### INGREDIENTS

**20 g** de chou kale haché (tige retirée)

**4** glaçons

**75 g** de banane coupée en rondelles (**0,75** pièce)

**75 g** de myrtilles

**90 g** de framboises fraîches

**22 cl** de jus de poire

**2 cäs** de sirop d'agave

### RECETTE

- Préparez les ingrédients.
- Versez tous les ingrédients dans l'appareil en commençant par le chou kale. Utilisez une spatule pour enfoncer le chou kale.
- Vissez les lames sur la gourde et fixez-la sur la base.
- **MIXEZ AVEC LE MODE SMOOTHIE**
- Si vous le souhaitez, adaptez la quantité de sirop d'agave à votre goût. Pour un smoothie plus fluide ajoutez un peu de jus de poire. Pour un smoothie plus épais, utilisez des fruits congelés ou ajoutez un peu d'avocat ou de banane.
- Servez aussitôt.

### TIPS

Le chou kale est considéré comme un superaliment car il est extrêmement riche en nutriments, notamment en vitamines A, C, K, en antioxydants et en minéraux, tout en étant faible en calories, ce qui le rend

particulièrement bénéfique pour la santé globale. Si vous souhaitez emmener votre smoothie au sport conservez-le dans un sac isotherme ou placez-le au réfrigérateur. Secouez avant de déguster.





## SMOOTHIE BOWL MANGUE



Smoothie



gourde 700 ml



5 min



60 sec

### INGREDIENTS

- 6 glaçons
- 250 g de mangue fraîche en dés (environ 1 pièce)
- 100 g de yaourt grec
- 4 citrons verts (jus)
- 4 cās de sirop d'agave
- 10 cl de lait
- 2 cās de copeaux de noix de coco
- 1 cās de graines de chanvre
- 1 cās de graines de chia
- 2 cās de mangue en dés (pour décorer)

### TIPS

Les graines de chanvre et de chia sont disponibles en magasin BIO, mais si vous avez besoin d'une alternative, vous pouvez les remplacer par des graines de lin

### RECETTE

- Préparez les ingrédients.
- Mettez tous les ingrédients dans l'appareil en commençant par les glaçons et la mangue.
- Vissez les lames sur la gourde et fixez-la sur la base.
- **MIXEZ AVEC LE MODE SMOOTHIE**
- Pour ajuster la fluidité de votre smoothie bowl selon vos préférences, vous pouvez simplement ajouter un peu plus de liquide (comme de l'eau, du lait ou du jus), ou ajouter des ingrédients congelés (comme des mangues ou des glaçons) pour le rendre plus épais et crémeux. N'hésitez pas à adapter la quantité de sucre en fonction de vos goûts en ajoutant par exemple du sirop d'agave.
- Décorez avec des petits dés de mangue, les graines et les copeaux de coco sur le dessus pour le rendre visuellement attrayant. Cela permet également d'ajouter des textures variées, des nutriments supplémentaires et une touche esthétique qui en fait un plaisir pour les yeux et le palais.

moulues, des graines de lin entières ou des graines de pavot. Pour un effet "dripping" tendance et délicieux : ajoutez une cuillerée de beurre de cacahuètes.







## SMOOTHIE PRÉ-WORKOUT



Smoothie



gourde 700 ml



5 min



60 sec

### INGREDIENTS

- 33 cl** de lait d'avoine non sucré
- 100 g** de banane mûre, pelée et coupée en rondelles (**1** pièce environ)
- 120 g** de myrtilles surgelées
- 60 g** de protéines en poudre
- 1 càc** de graines de chia
- 2 càs** de sirop d'érable
- 1 càc** de cannelle en poudre
- 1** citron (le jus)

### RECETTE

- Préparez les ingrédients.
- Versez tous les ingrédients dans l'appareil en commençant par le lait d'avoine.
- Vissez les lames sur la gourde et fixez-la sur la base.
- **MIXEZ AVEC LE MODE SMOOTHIE**
- Ajustez si nécessaire la texture avec du lait d'avoine. À votre convenance, ajoutez un peu de sirop d'érable pour sucrer.
- Si vous souhaitez emmener votre smoothie au sport, conservez-le dans un sac isotherme ou placez-le au réfrigérateur. Secouez avant de déguster.

### TIPS

*Vous pouvez utiliser le mode silencieux de votre appareil pour réaliser votre recette à toute heure ! Ce smoothie contient des ingrédients énergétiques et nutritifs, notamment des bananes pour l'énergie rapide, des myrtilles pour les antioxydants, du sirop d'érable pour des glucides supplémentaires et de la cannelle*

*pour la régulation de la glycémie. La protéine en poudre ajoutée peut soutenir la récupération musculaire. Les graines de chia sont disponibles en magasin BIO, mais si vous avez besoin d'une alternative, vous pouvez les remplacer par des graines de lin moulues, des graines de lin entières ou des graines de pavot.*







## SMOOTHIE BOWL FRAMBOISES



Smoothie



gourde 700 ml



5 min



60 sec

### INGREDIENTS

**200 g** de bananes coupées en rondelles (environ **2** pièce)  
**100 g** de fromage blanc  
**100 g** de framboises  
**30 g** de flocons d'avoine  
**1** jus de citron vert  
**1 càs** de graines de chia  
**6 cl** de lait

Quelques framboises, rondelles de bananes ou fruits rouge pour décorer

### RECETTE

- Préparez les ingrédients.
- Mettez tous les ingrédients dans l'appareil en commençant par les bananes.
- Vissez les lames sur la gourde et fixez-la sur la base.
- **MIXEZ AVEC LE MODE SMOOTHIE**
- Pour ajuster la fluidité de votre smoothie bowl selon vos préférences, vous pouvez simplement ajouter un peu plus de lait pour le rendre plus liquide, ou ajouter des ingrédients congelés (comme des fruits ou des glaçons) pour le rendre plus épais et crémeux. N'hésitez pas à adapter la quantité de sucre en fonction de vos goûts en ajoutant par exemple du sirop d'agave.
- Décorez avec des fruits et des graines.

### TIPS

*Dans cette recette les graines de chia apportent des oméga-3 et des fibres supplémentaires. Vous pouvez les acheter dans la plupart des supermarchés, magasins BIO et en ligne. Si vous ne trouvez pas de graines de chia, vous pouvez les remplacer par des graines de lin ou des graines de chanvre.*

*Pour cette recette, il est préférable d'utiliser des flocons d'avoine de type "old-fashioned" ou "rolled oats" (flocons d'avoine à l'ancienne). Ces flocons ont subi une cuisson à la vapeur suivie d'un aplatissage, ce qui leur permet de conserver une bonne partie de leurs nutriments tout en étant suffisamment tendres pour se désintégrer facilement lorsqu'ils sont mixés avec de l'eau.*





## SMOOTHIE SPIRULINE ET CITRON VERT



Smoothie



gourde 700 ml



5 min



60 sec

### INGREDIENTS

- 30 g** de chou kale haché (tige enlevée)
- 100 g** de concombre pelé et épinéiné coupé en dés (**0,5** pièce environ)
- 100 g** de citron vert pelé (**2** pièces environ)
- 75 g** de pommes Granny Smith, coupées en cubes et épinéinées (**0,5** pièce environ)
- 8 cl** d'eau
- 3 càs** de sirop d'agave
- 1 càc** de gingembre frais, pelé
- 1 càc** de poudre de spiruline

### TIPS

*Vous pouvez utiliser le mode silencieux de votre appareil pour réaliser votre recette à toute heure ! La spiruline est réputée pour ses bienfaits nutritionnels, car c'est une source riche en protéines, en vitamines (notamment B12), en minéraux, en antioxydants et en acides gras essentiels. Elle peut être achetée dans les magasins BIO ou en ligne. Pour éviter l'amertume dans vos smoothies à base de citron vert :*

### RECETTE

- Préparez les ingrédients.
- Mettez tous les ingrédients dans l'appareil en commençant par le chou kale. Utilisez une spatule pour enfoncer le chou kale.
- Vissez les lames sur la gourde et fixez-la sur la base.
- **MIXEZ AVEC LE MODE SMOOTHIE**
- Ce smoothie est assez acidulé, retirez un peu de jus de citron vert, et ajoutez un peu de sirop d'agave si vous souhaitez une boisson plus douce. Vous pouvez également adapter la quantité de gingembre à vos goûts.

*coupez les extrémités du fruit, pelez-le à vif en retirant la partie blanche amère (ziste), puis retirez délicatement chaque segment en suivant les membranes pour obtenir des morceaux de pulpe prêts à être utilisés dans vos recettes. Garder la peau des pommes dans un smoothie ajoute des fibres supplémentaires, des nutriments et une saveur subtile. Lavez-bien vos fruits.*





## SMOOTHIE BICOLORE



Smoothie



gourde 700 ml



5 min



4 h



60 sec

### INGREDIENTS

**6 cl** de lait

**175 g** de fraises  
équeutées et coupées en  
morceaux

**130 g** de bananes  
coupées en rondelles  
(**0,5** pièce)

**160 g** de yaourt grec

**130 g** de myrtilles

### RECETTE

- Préparez les ingrédients.
- Réalisez la première couche du smoothie bicolore : versez les morceaux de fraises, de banane et la moitié du lait dans l'appareil.
- Vissez les lames sur la gourde et fixez-la sur la base.
- **MIXER AVEC LE MODE SMOOTHIE**
- Ajustez si nécessaire la texture avec du lait. Si vous le souhaitez ajoutez un peu de sirop d'agave pour sucrer.
- Verser le mélange dans un verre et réserver au réfrigérateur.
- Pour la seconde couche du smoothie : versez le yaourt grec, les myrtilles et l'autre moitié du lait.
- Vissez les lames sur la gourde et fixez-la sur la base.
- **MIXEZ AVEC LE MODE SMOOTHIE**
- Ajustez si nécessaire la texture avec du lait. Si vous le souhaitez ajoutez un peu de sirop d'agave pour sucrer. Verser délicatement cette préparation sur la préparation précédente.
- Dégustez immédiatement !

### TIPS

Transformez ce smoothie en smoothie bowl en réduisant la quantité de liquide, en utilisant des fruits surgelés, amusez-vous avec les couleurs et décorez votre bowl de fruits frais, de granola, de noix, ou de pépites de

chocolat noir. Vous pouvez ajouter de l'açaï en poudre dans ce smoothie pour bénéficier de ses antioxydants, de ses fibres et de ses acides gras essentiels qui contribuent à la santé globale et au bien-être.



# SAUCES, DIPS & TARTINADES

- Baba ganousch
- Pesto classique au basilic
- Sauce salade crémeuse au tahini
- Houmous cremeux
- Ketchup maison facile
- Pâte à tartiner chocolat-noisette éthique
- Dip poivron feta (ktipiti)
- Guacamole au curry vert thaï
- Sauce satay
- Mayo végane à l'aquafaba





## BABA GANOUSCH



Dips



gourde 700 ml



15 min



4 h 30



60 sec

### INGREDIENTS

**400 g** d'aubergines  
(environ **2 à 3** pièces)

**3 cās** d'huile d'olive

**1** gousse d'ail

**2 cās** d'eau

**2 cās** de tahini (purée  
de sésame)

**1 cāc** de cumin en  
poudre

Sel, poivre

### RECETTE

- Préparez les ingrédients.
- Coupez les aubergines en 2 et faites des incisions dans la chair. Percez les aubergines de quelques trous à la fourchette et faites-les rôtir au four à 200 °C pendant 30 min environ jusqu'à ce que la peau soit noircie et la chair tendre. Laissez-les refroidir avant de retirer la peau. A l'aide d'une cuillère, prélevez la chair.
- Vous pouvez sinon préparer vos aubergines en cuisson sous le grill ou au barbecue pour obtenir un goût fumé : tournez les aubergines fréquemment jusqu'à ce que la peau soit complètement noircie et que la chair soit tendre.
- Mettez tous les ingrédients dans l'appareil en commençant par les aubergines cuites et coupées en morceaux.
- Vissez les lames sur la gourde et fixez-la sur la base.
- **MIXEZ AVEC LE MODE DIPS**
- Placez au réfrigérateur 4 h avant de déguster. Servez bien frais.
- Vous pouvez accompagner ce dip de crackers aux graines. Pour ajouter un élément croquant et original, saupoudrez de dukkah égyptien (mélange d'épices, de noix et de graines concassées, souvent utilisé comme condiment pour donner un goût riche et parfumé aux plats).

### TIPS

*Pour une version encore plus originale, vous pouvez ajouter du citron confit haché et du yaourt grec.*







## PESTO CLASSIQUE AU BASILIC



Sauce



gourde 700 ml



5 min



60 sec

### INGREDIENTS

**18 cl** d'huile d'olive

**65 g** de feuilles de basilic frais

**2** gousses d'ail épluchées

**40 g** de parmesan râpé

**40 g** de pignons de pin

Sel

### RECETTE

- Mettez tous les ingrédients dans l'appareil en commençant par l'huile d'olive. Utilisez une spatule pour enfoncer le basilic dans l'huile.
- Vissez les lames sur la gourde et fixez-la sur la base.
- **MIXEZ AVEC LE MODE SAUCE**
- Si le mélange est trop épais, ajouter de l'huile et re-mixez.
- Vous pouvez ajuster les quantités selon vos préférences personnelles (ail, pignons, parmesan...).

### TIPS

*Pour un pesto authentique utilisez du Parmigiano-Reggiano que vous râperez vous-même. Choisissez une huile d'olive avec une saveur fraîche et fruitée si possible extra vierge de bonne qualité. Pour une version vegan : remplacez le parmesan par de la levure nutritionnelle et une pointe de jus de citron.*

*Le pesto peut agrémenter des plats variés tels que les pâtes, les pizzas, les salades, les bruschettas, les légumes rôtis, les tartines de sandwichs, et le riz...*

*Conservez ce pesto dans un récipient hermétique au réfrigérateur jusqu'à une semaine, et pour prolonger sa fraîcheur, recouvrez la surface d'une fine couche d'huile d'olive avant de fermer le couvercle.*





## SAUCE SALADE CREMEUSE AU TAHINI



Sauce



gourde 700 ml



5 min



60 sec

### INGREDIENTS

**350 g** de tahini (purée de sésame)

**18 cl** de sauce soja salée

**18 cl** d'eau

**13 cl** de jus d'orange frais (environ **1** ou **1,5** pièces)

**2** gousses d'ail hachées

### RECETTE

- Mettez tous les ingrédients dans l'appareil en commençant par les liquides.
- Vissez les lames sur la gourde et fixez-la sur la base.
- **MIXEZ AVEC LE MODE SAUCE**
- Si le mélange est trop épais, ajouter de l'eau et remixez.

### TIPS

La sauce soja étant déjà salée, il ne sera donc pas nécessaire de saler la sauce. Goûter et rectifier à votre convenance. Le tahini peut être acheté dans les supermarchés, les épiceries spécialisées ou en ligne, et peut être remplacé par de la purée de sésame maison ou d'autres purée de noix. La sauce se conserve 5 à 7 jours

au réfrigérateur dans un récipient hermétique ou peut être congelée pour une durée plus longue. Cette sauce peut être servie avec buddha bowls, des wraps ou falafels, des brochettes grillées, des salades méditerranéennes, et des nouilles asiatiques grâce à son onctuosité et sa saveur riche en sésame.





## HOUMOUS CREMEUX



Dips



gourde 700 ml



5 min



60 sec

### INGREDIENTS

**8 cl** d'eau

**300 g** de pois chiches cuits et égouttés

**40 g** de yaourt grec

**2** petites gousses d'ail hachées

**40 g** de tahini (purée de sésame)

**1 càs** d'huile d'olive

**2** pincées de sel

**2 càs** de jus de citron

### RECETTE

- Préparez les ingrédients.
- Versez tous les ingrédients dans l'appareil en commençant par l'eau.
- Vissez les lames sur la gourde et fixez-la sur la base.
- **MIXEZ AVEC LE MODE DIPS**
- Ajustez le sel et le jus de citron à votre goût. Vous pouvez décorer le houmous avec quelques pois chiches et quelques graines de sésame si vous le souhaitez.

### TIPS

*Le tahini peut être acheté dans les supermarchés, les épiceries spécialisées ou en ligne, et peut être remplacé par de la purée de sésame maison ou d'autres purée de noix.*

*Le yaourt grec apporte de l'onctuosité et une touche de douceur au houmous, tout en enrichissant la recette en protéines.*

*Pour une version plus classique, remplacez-le par de l'huile d'olive.*

*Le houmous crémeux de pois chiches peut être accompagné de chips de lentilles épicées au four, offrant ainsi une double dose de protéines à base de légumineuses.*





## KETCHUP MAISON FACILE



Sauce



gourde 700 ml



5 min



60 sec

### INGREDIENTS

**100 g** d'oignon blanc coupé en morceaux (soit environ **1** pièce)  
**1** gousse d'ail épluchée  
**280 g** de tomates fraîches coupées en morceaux (soit environ **2** à **3** pièces)  
**100 g** de concentré de tomate  
**40 g** de sucre en poudre  
**2 cl** de vinaigre de cidre  
**2 cās** de paprika fumé  
**8 g** de sel

### RECETTE

- Mettez tous les ingrédients dans l'appareil en commençant par les oignons.
- Vissez les lames sur la gourde et fixez-la sur la base.
- **MIXEZ AVEC LE MODE SAUCE**
- Si le mélange est trop épais, ajouter de l'eau et re-mixez. Goutez et rectifiez l'assaisonnement à votre convenance.

### TIPS

*Cette recette de ketchup est facile et rapide car sans cuisson !*

*Remplacez le sucre en poudre par du miel pour un ketchup encore plus gouteux et onctueux.*

*Vous pouvez acheter du paprika fumé dans la plupart des hypermarchés ou magasins BIO. Si vous ne trouvez pas de paprika fumé, vous pouvez le remplacer par du paprika doux ou fort, selon votre préférence, mais cela modifiera légèrement la saveur de votre ketchup.*







## PÂTE À TARTINER CHOCOLAT-NOISETTE ETHIQUE



Dips



gourde 700 ml



5 min



3 h



60 sec

### INGREDIENTS

**200 g** de noisettes émondées et torréfiées tièdes

**5 cl** de sirop d'agave

**16 cl** d'huile végétale

**100 g** de chocolat pâtisseries noir en morceaux

**16 g** de cacao amer en poudre

Quelques gouttes d'extrait naturel de vanille

**2** pincées de sel

### RECETTE

- Préparez les ingrédients.
- Mettez tous les ingrédients dans l'appareil en commençant par les noisettes.
- Vissez les lames sur la gourde et fixez-la sur la base.
- **MIXEZ AVEC LE MODE DIPS**
- Placez au frais 3h. Dégustez !

### TIPS

*Pour encore plus de goût, faites torréfier les noisettes au four à 150°C pendant environ 10 à 15 minutes, en les remuant à mi-cuisson. Utilisez-les tièdes. Dégustez votre pâte à tartiner maison dans des crêpes, sur des tartines, ou avec des fruits frais. Pour conserver*

*votre pâte à tartiner maison, placez-la dans un bocal hermétique et gardez-la au réfrigérateur, où elle se conservera pendant 2 à 3 semaines. Sortez-la quelques minutes avant utilisation pour qu'elle retrouve sa texture onctueuse.*







## DIP POIVRON FETA (KTIPITI)



Smoothie



gourde 700 ml



15 min



4 h 30



60 sec

### INGREDIENTS

**100 g** de poivron rouge épépiné coupé en dés (soit environ **1** petit poivron)

**100 g** de feta

**100 g** de pommes de terre cuites

**100 g** de fromage frais type Philadelphia®

**2** gousses d'ail

**1 càc** d'aneth frais

**1 càc** de pignons de pin

**1 càs** d'huile d'olive

**1** pincée de piment en poudre (optionnel)

Sel, poivre

### RECETTE

- Préparez les ingrédients.
- Mettez tous les ingrédients dans l'appareil en commençant par le yaourt et la feta.
- Vissez les lames sur la gourde et fixez-la sur la base.
- **MIXEZ AVEC LE MODE DIPS**
- Placez le dip au réfrigérateur 4 h avant de déguster. Servez bien frais.
- Si vous le souhaitez : vous pouvez accompagner ce dip de crackers aux graines et le décorer avec quelques pignons de pin torréfiés, des petits dés de poivron et des herbes fraîches.

### TIPS

*Cette recette peut être servie avec des légumes frais coupés en bâtonnets, tels que des carottes, des concombres ou des céleris. Vous pouvez utiliser des pommes de terre cuites prêtes à l'emploi. Sinon, utilisez*

*des pommes de terre fraîches : vous pouvez les faire bouillir, les cuire à la vapeur, les rôtir au four ou les faire cuire au micro-ondes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.*





## GUACAMOLE AU CURRY VERT THAÏ



Dips



gourde 700 ml



10 min



60 sec

### INGREDIENTS

- 300 g** d'avocat coupé en dés (2 pièces)
- 4** citrons verts
- 4 cl** d'eau
- 5 càs** de coriandre fraîche
- 1** gousse d'ail
- 1** échalote hachée
- 1** piment thaï (facultatif)
- 2 càc** de pâte de curry vert thaï
- 1 càc** de sauce soja
- 1 càc** de vinaigre de riz
- 2 càs** de vert d'oignon nouveau haché

### TIPS

Choisissez des avocats mûrs mais pas trop mous pour un guacamole avec une belle texture crémeuse. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement avant de servir, car les saveurs peuvent évoluer après quelques minutes. Servez immédiatement ou

### RECETTE

- Préparez les ingrédients. Pressez les citrons.
- Mettez tous les ingrédients dans l'appareil en commençant par l'avocat, sauf le vert d'oignon nouveau à conserver pour la décoration. Utilisez une spatule pour enfoncer la coriandre. Adaptez les quantités de pâte de curry thaï et de piment à vos goûts.
- Vissez les lames sur la gourde et fixez-la sur la base.
- **MIXEZ AVEC LE MODE DIPS**
- Placez le guacamole dans un bol et saupoudrez de vert d'oignon nouveau haché.
- Servez.

conservez au réfrigérateur avec un film plastique ou un beeswrap directement sur la surface pour minimiser l'oxydation. Servez ce guacamole thaï avec des chips de riz croustillantes ou des bâtonnets de légumes frais.





## SAUCE SATAY



Sauce



gourde 700 ml



5 min



60 sec

### INGREDIENTS

**30 cl** d'eau

**4 càs** de beurre de cacahuètes

**4 càs** de jus de citron vert

**1 càs** de sauce soja

**1 càc** d'ail en poudre

**1 càc** de gingembre en poudre

**1 càc** de paprika en poudre

**1 càc** de sucre en poudre

**1 càc** de cumin en poudre

**0,5 càc** de pâte de curry vert

### RECETTE

- Mettez tous les ingrédients dans l'appareil en commençant par l'eau.
- Vissez les lames sur la gourde et fixez-la sur la base.
- **MIXEZ AVEC LE MODE SAUCE**
- Si le mélange est trop épais, ajouter de l'eau et remixez. Rectifiez l'assaisonnement.

### TIPS

Conservez cette sauce au réfrigérateur dans un récipient hermétique jusqu'à 5 jours et servez-la avec des brochettes de poulet, du tofu grillé ou des légumes

pour une touche savoureuse d'inspiration asiatique. Réchauffez-la simplement dans une petite casserole à feu doux, en remuant régulièrement. Dégustez !





## MAYO VEGANE À L'AQUAFABA



Sauce



gourde 700 ml



5 min



60 sec

### INGREDIENTS

**40 cl** d'huile de tournesol (ou autre huile neutre)

**160 g** d'aquafaba (jus de boîte de pois chiches)

**60 g** de jus de citron

**150 g** de moutarde de Dijon

Sel et poivre

### RECETTE

- Versez tous les ingrédients dans l'appareil en commençant par l'huile.
- Vissez les lames sur la gourde et fixez-la sur la base.
- **MIXEZ AVEC LE MODE SAUCE**
- Cette mayonnaise végétale peut être dégustée avec une variété d'aliments tels que des frites, des burgers végétariens, des légumes crus en bâtonnets (carottes, céleri, concombre), des sandwiches, des salades, ou utilisée comme base pour d'autres sauces et vinaigrettes.

### TIPS

L'aquafaba est le liquide visqueux obtenu à partir du jus de cuisson des pois chiches, on peut le récupérer dans les boîtes ou bocaux de pois chiches. Il est souvent utilisé comme substitut

végétal des blancs d'œufs dans diverses recettes. Sa composition riche en protéines et en glucides lui permet de mimer les propriétés liantes, émulsifiantes et moussantes des œufs.



# SOUPES FROIDES

- Gaspacho andalou
- Soupe froide au melon
- Velouté glacé d'avocat







## GASPACHO ANDALOU



Cold Soup



gourde 700 ml



20 min



4 h



60 sec

### INGREDIENTS

**350 g** de tomates épépinées coupées en morceaux (environ **2** pièces)

**1,5** tranche de pain de mie coupé en dés

**130 g** de concombre coupé en dés (environ **0,25** pièce)

**50 g** d'oignon en quartiers (environ **0,25** pièce)

**60 g** de poivron vert coupé en petits dés (environ **0,5** pièce)

**60 g** de poivron rouge coupé en petits dés (environ **0,5** pièce)

**2** gousses d'ail

**2 cās** d'huile d'olive

**1 cās** de vinaigre balsamique

Sel et poivre

### RECETTE

- Préparez les ingrédients.
- Mettez tous les ingrédients dans l'appareil en commençant par les tomates.
- Vissez les lames sur la gourde et fixez-la sur la base.
- **MIXEZ AVEC LE MODE COLD SOUP**
- Placez au réfrigérateur pendant 4 heures.
- Au moment de servir, n'hésitez pas à décorer avec des dés de concombre et de poivron.

### TIPS

*Pour une touche gastronomique : servez le Gazpacho Andalou avec un*

*filet d'huile d'olive extra vierge et une pincée d'herbes fraîches hachées.*





## SOUPE FROIDE AU MELON



Cold Soup



gourde 700 ml



20 min



4 h



60 sec

### INGREDIENTS

**300 g** de melon  
Charentais coupé en dés  
**125 g** de yaourt à la  
grecque  
**10 cl** de jus d'orange frais  
**1 càs** de vinaigre de vin  
blanc  
**2** feuilles de basilic frais  
**2** tranches de jambon cru  
(optionnel)

### RECETTE

- Préparez les ingrédients.
- Mettez tous les ingrédients en commençant par le melon. Conservez les feuilles de basilic et le jambon cru pour la décoration.
- Vissez les lames sur la gourde et fixez-la sur la base.
- **MIXEZ AVEC LE MODE COLD SOUP**
- Placez au frais 4 heures.
- Au moment de servir, décorez avec le basilic et le prosciutto.

### TIPS

*N'hésitez pas à personnaliser cette recette en ajoutant des toppings tels que des graines de chia, des flocons de piment, des morceaux de concombre, des baies ou des herbes fraîches.*

*Servez cette recette dans des verrines, des bols transparents ou même des coques de melon évidées.*





## VELOUTÉ GLACÉ D'AVOCAT



Cold Soup



gourde 700 ml



20 min



4 h



60 sec

### INGRÉDIENTS

**250 g** d'avocat coupé en dés (environ **2** pièces)

**8 cl** de lait de coco

**14 cl** d'eau

**1** gousse d'ail

**1** citron vert (jus)

**1 càc** de concentré de tomate

**2** pincées de piment en poudre

Sel

**2 càc** de graines de lin

**2 càc** de graines de sésame noir

Quelques lamelles d'avocat

### RECETTE

- Mettez tous les ingrédients dans l'appareil en commençant par les liquides. Conservez les graines de lin et de sésame noir, ainsi que les lamelles d'avocat pour la décoration.
- Vissez les lames sur la gourde et fixez-la sur la base.
- **MIXEZ AVEC LE MODE COLD SOUP**
- Assaisonnez à votre goût et adaptez la quantité de piment. Placez au frais 4 h.
- Au moment de servir, décorez de graines de lin et de sésame noir ainsi que de lamelles d'avocat.

### TIPS

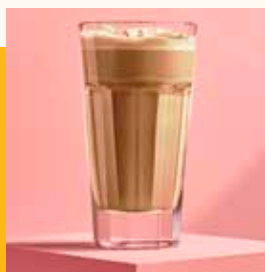
*Pour une pause déjeuner rapide et équilibrée, préparez votre soupe d'avocat et lait de coco à l'avance et emportez-la dans votre gourde pour une option fraîche*

*et revigorante. Conservez-la dans un sac isotherme ou placez-la au réfrigérateur. Secouez avant de déguster.*



# COCKTAILS & BOISSONS

- Nice cream choco banane
- Iced matcha latte
- Mango-rum fusion
- Mojito slushy
- Margarita fraise





## NICE CREAM CHOCO BANANE



Smoothie



gourde 700 ml



5 min



4 h



60 sec

### INGREDIENTS

**10 cl** de boisson végétale à l'amande

**150 g** de bananes mûres coupées en rondelles congelées (**2** petites pièces environ)

**3 càc** de cacao amer en poudre

**2 càc** de beurre de cacahuètes

**2 càc** de cacahuètes concassées

**100 g** de banane fraîche coupée en rondelles (soit **1** pièce environ)

### TIPS

*Pour encore plus de gourmandise n'hésitez pas à ajouter un peu de vanille à votre préparation. Vous pouvez remplacer le beurre de cacahuètes par du beurre d'amandes ou du tahini. Astuce zéro déchet : utilisez des bananes mûres que vous auriez autrement*

### RECETTE

- Préparez les ingrédients.
- Versez tous les ingrédients dans l'appareil en commençant par le lait. Gardez les cacahuètes concassées, le chocolat et les rondelles de banane fraîche pour la décoration.
- Vissez les lames sur la gourde et fixez-la sur la base.
- **MIXEZ AVEC LE MODE SMOOTHIE**
- Versez la préparation dans des bols, ajouter quelques cacahuètes et morceaux de chocolat concassés et les rondelles de bananes et déguster aussitôt.
- Si vous souhaitez une nice cream plus ferme, placez-votre préparation au congélateur jusqu'à ce que la texture vous convienne.

*jetées, congelez-les en rondelles sur une plaque réutilisable pour éviter l'utilisation de sachets plastiques et réutilisez les peaux de banane comme engrais naturel pour vos plantes.*







## ICED MATCHA LATTE



Ice Crush



gourde 700 ml



5 min



60 sec

### INGREDIENTS

**200 g** de glaçons

**20 g** de noix de cajou

**40 cl** d'eau

**4** dattes Medjool  
dénoyautées

**2 càc** de thé matcha en  
poudre

Quelques feuilles de  
menthe fraîche

### RECETTE

- Préparez les ingrédients.
- Mettez tous les ingrédients dans l'appareil en commençant par les glaçons. Conservez la menthe pour décorer.
- Vissez les lames sur la gourde et fixez-la sur la base.
- **MIXEZ AVEC LE MODE ICE CRUSH**
- Versez la préparation dans des verres. Servez immédiatement. Décorez avec la menthe.

### TIPS

*Le matcha est reconnu comme un superaliment pour sa richesse en antioxydants et ses multiples bienfaits pour la santé. Vous pouvez l'acheter dans les magasins BIO, les épiceries asiatiques, en hypermarché, ou en ligne. Vous pouvez le remplacer par du thé vert en poudre ou de la spiruline*

*mais le goût sera différent ! Lorsque vous préparez une recette avec du matcha, gardez à l'esprit que l'intensité de la saveur peut varier d'une marque à l'autre ; commencez donc avec une quantité plus petite et ajustez progressivement à votre goût.*





## MANGO-RUM FUSION



Ice Crush



gourde 700 ml



10 min



30 sec

### INGREDIENTS

- 75 g** de glaçons
- 200 g** de mangue fraîche coupée en dés (environ **0,5** pièce)
- 150 g** d'ananas frais coupé en dés (environ **0,5** pièce)
- 8 cl** de rhum
- 12 cl** de jus d'orange frais
- 10 cl** de sirop d'orgeat
- 3 cl** de brandy
- 5 cl** de jus de citron vert
- 3 cl** de rhum (optionnel)

### TIPS

*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.*

*Congelez les morceaux de mangue avant de les mixer pour donner au cocktail une consistance plus épaisse, semblable à une glace pilée.*

*Le brandy est une eau-de-vie obtenue par la distillation de fruits fermentés. On peut en*

### RECETTE

- Préparez vos ingrédients.
- Versez tous les ingrédients dans l'appareil en commençant par les glaçons.
- Vissez les lames sur la gourde et fixez-la sur la base.
- **MIXEZ AVEC LE MODE ICE CRUSH**
- Versez la préparation dans des verres. Servez immédiatement.

*trouver dans les magasins d'alcools ou les supermarchés. Pour le remplacer, on peut utiliser du cognac, du whisky, ou du rhum, en fonction de la recette.*

*Pour une version sans alcool, remplacez le rhum et le brandy par du jus d'ananas ou de la limonade, et ajoutez de l'eau pétillante pour apporter une touche de fraîcheur.*





## MOJITO SLUSHY



Ice Crush



gourde 700 ml



10 min



30 sec

### INGREDIENTS

**200 g** de glace pilée

**6 cl** de sirop de sucre de canne

**7 cl** de jus de citron vert frais (environ **2** citrons verts)

**12** feuilles de menthe fraîche

**12 cl** de rhum blanc

**4** branches de feuilles de menthe (pour la décoration)

### RECETTE

- Préparez vos ingrédients.
- Versez tous les ingrédients dans l'appareil en commençant par les glaçons. Gardez les branches de menthe pour la décoration.
- Vissez les lames sur la gourde et fixez-la sur la base.
- **MIXEZ AVEC LE MODE ICE CRUSH**
- Versez dans des verres et décorez avec les branches de menthe.

### TIPS

*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération. Pour une version sans alcool, remplacez le rhum blanc par de l'eau gazeuse ou du soda au gingembre pour*

*ajouter un peu de pétillance, tout en conservant les autres ingrédients et les proportions indiquées pour les saveurs sucrées et citronnées.*





## MARGARITA FRAISE



Ice Crush



gourde 700 ml



10 min



60 sec

### INGREDIENTS

**70 g** de glaçons

**300 g** de fraises fraîches équeutées coupées en **2**

**13 cl** de jus de citron vert frais (environ **4** citrons verts)

**3 cl** de tequila Blanco

**5 cl** de sirop d'agave

**6 cl** de liqueur Cointreau®

**1** citron vert non traité (tranché en **8** rondelles pour la décoration)

Sel à margarita (optionnel)

### RECETTE

- Préparez vos ingrédients.
- Versez tous les ingrédients dans l'appareil en commençant par les glaçons. Conservez les tranches de citron vert et le sel pour la décoration.
- Vissez les lames sur la gourde et fixez-la sur la base.
- **MIXEZ AVEC LE MODE ICE CRUSH**
- Si vous le souhaitez : décorez vos verres à margarita avec du sel, frottez le bord du verre avec un quartier de citron vert, trempez-le dans du sel à margarita, puis remplissez-le avec votre mélange. Ajoutez une tranche de citron vert sur le bord de chaque verre.

### TIPS

*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.*

*Pour une version sans alcool, utilisez du jus d'orange ou du jus d'ananas pour remplacer la tequila, et du sirop d'orange ou du sirop d'agave pour remplacer le Cointreau.*

*Cela permettra d'obtenir une boisson rafraîchissante et savoureuse sans alcool,*

*tout en conservant le goût délicieux des fraises et du citron vert.*

*Vous pouvez acheter du sel à margarita dans les magasins spécialisés dans les fournitures de bar. Si vous ne trouvez pas de sel à margarita, vous pouvez le remplacer par du sel de mer fin.*



# LAITS VEGETAUX

- Boisson végétale aux pistaches
- Boisson végétale a l'amande italienne
- Boisson végétale aux noix du bresil et cacao





# BOISSON VEGETALE AUX PISTACHES



Plant Milk



gourde 700 ml



5 min



120 sec

## INGREDIENTS

**80 g** de pistaches émondées non salées

**60 cl** d'eau

**2 càs** de sirop d'agave

## RECETTE

- Dans une casserole, faites mijoter les pistaches dans un demi-litre d'eau pendant 20 min. Rincez-les à l'eau froide.
- Mettez tous les ingrédients dans l'appareil en commençant par l'eau.
- Vissez les lames sur la gourde et fixez-la sur la base.
- **MIXEZ AVEC LE MODE PLANT MILK**
- Filtrez le mélange à travers un sac à lait végétal ou une étamine pour obtenir un liquide lisse et sans résidus. Utilisez les résidus appelés « okara » pour réaliser des cookies, des pâtes à pain ou à gâteaux, des biscuits, des granolas, des falafels, des crumbles...
- Conservez la boisson au réfrigérateur maximum 3 jours. Secouez avant chaque utilisation.

## TIPS

*Vous pouvez faire tremper les pistaches la veille pendant 8 heures cela va permettre de les ramollir (au lieu de les cuire). Les nutriments seront ainsi libérés plus facilement.*

*Adaptez la quantité de sirop d'agave de votre boisson à votre goût. Conservez-la au frais. Consommez-la dans les deux à trois jours pour une fraîcheur optimale. Un simple secouage ou remuage homogénéisera la boisson pour une consistance lisse et uniforme.*





## BOISSON VEGETALE A L'AMANDE ITALIENNE



Plant Milk



gourde 700 ml



5 min



120 sec

### INGREDIENTS

- 80 g** d'amandes émondées
- 70 cl** d'eau
- 2 càs** de sirop d'agave

### RECETTE

- Dans une casserole, faites mijoter les amandes dans un demi-litre d'eau pendant 20 min. Rincez-les à l'eau froide.
- Mettez tous les ingrédients dans l'appareil en commençant par l'eau.
- Vissez les lames sur la gourde et fixez-la sur la base.
- **MIXEZ AVEC LE MODE PLANT MILK**
- Filtrez le mélange à travers un sac à lait végétal ou une étamine pour obtenir un liquide lisse et sans résidus d'amandes. Utilisez les résidus appelés « okara » pour réaliser des cookies, des pâtes à pain ou à gâteaux, des biscuits, des granolas, des falafels, des crumbles...
- Conservez la boisson au réfrigérateur maximum 3 jours. Secouez avant chaque utilisation.

### TIPS

*Vous pouvez tremper les amandes la veille pendant 8 heures cela va permettre de les ramollir (au lieu de les cuire). Les nutriments seront ainsi libérés plus facilement.*

*Ajoutez une note italienne authentique à votre boisson en utilisant des amandes de Sicile légèrement grillées ou une touche de café ou d'amaretto.*

*Pour personnaliser votre boisson, pensez à ajouter de la vanille, et adaptez la quantité de sirop d'agave à votre goût. Conservez au frais. Consommez dans les deux à trois jours pour une fraîcheur optimale. Un simple secouage ou remuage homogénéisera la boisson pour une consistance lisse et uniforme.*





## BOISSON VEGETALE AUX NOIX DU BRESIL ET CACAO



Plant Milk



gourde 700 ml



5 min



120 sec

### INGREDIENTS

**80 g** de noix du Brésil décortiquées

**60 cl** d'eau

**6** dattes Medjool dénoyautées

**5 càs** de cacao en poudre amer

Quelques gouttes d'arôme naturel de vanille

### RECETTE

- Dans une casserole, faites mijoter les noix dans un demi-litre d'eau pendant 30 min. Rincez-les à l'eau froide.
- Mettez tous les ingrédients dans l'appareil en commençant par l'eau.
- Vissez les lames sur la gourde et fixez-la sur la base.
- **MIXEZ AVEC LE MODE PLANT MILK**
- Filtrez le mélange à travers un sac à lait végétal ou une étamine pour obtenir un liquide lisse et sans résidus. Utilisez les résidus appelés « okara » pour réaliser des cookies, des pâtes à pain ou à gâteaux, des biscuits, des granolas, des falafels, des crumbles, etc.
- Conservez la boisson au réfrigérateur maximum 3 jours. Secouez avant chaque utilisation.

### TIPS

*Vous pouvez faire tremper les noix la veille pendant 8 h. Cela va permettre de les ramollir (au lieu de les cuire). Les nutriments seront ainsi libérés plus facilement. Les noix du Brésil sont une source exceptionnelle de sélénium, un minéral essentiel aux propriétés antioxydantes.*

*Elles contiennent également des acides gras insaturés, des fibres, des vitamines et des minéraux bénéfiques. Pour un lait végétal maison économique, remplacez les noix du Brésil par des graines de tournesol ou des amandes, qui offrent une texture crémeuse à moindre coût.*



# de REZEPTURARTEN

## PROGRAMME



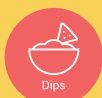
Cold Soup

**KALTE  
SUPPE**



Plant Milk

**PFLANZENMILCH**



Dips

**DIPS**



Sauce

**SAUCE**



Smoothie

**SMOOTHIE**



Ice Crush

**EISZERKLEI-  
NERER**

## LEGENDE



**OTG-FLASCHE 700 ML  
ETWA 4 PERSONEN**



**VORBEREIT-  
UNGSZEIT**



**RUHEZEIT**



**MIXZEIT**

## SMOOTHIES & BOWLS

- Acai energy smoothie bowl
- Anti-aging-erdbeere granatapfel-smoothie
- Grüner zen-detox
- Smoothie mit grünkohl, heidelbeeren, himbeeren und bananen
- Mango-smoothie-bowl
- Pre-workout-smoothie
- Himbeer-smoothie-bowl
- Smoothie mit spirulina und limette
- Zweifarbiger smoothie

## SAUCEN, DIPS & BROTAUFSTRICHE

- Baba ghanoush
- Klassisches basilikum-pesto
- Cremiges salatdressing mit tahini
- Cremiger hummus
- Einfacher selbstgemachter ketchup
- Ethischer schokoladen-haselnuss-aufstrich
- Pfeffer-feta-dip (ktipiti)
- Guacamole mit grünem thai-curry
- Satay-sauce
- Vegane mayo mit aquafaba

## KALTE SUPPEN

- Andalusischer gazpacho
- Kalte melonensuppe
- Geeistes avocado-velouté

## COCKTAILS & GETRÄNKE

- Schoko-bananen-eis
- Iced matcha latte
- mango-rum-fusion
- Mojito slushy
- Erdbeer-margarita

## NUSSMILCH

- Pflanzenbasierter drink mit pistazien
- Pflanzenbasierter drink mit mandeln
- Pflanzenbasierter drink mit paranüssen und kakao

## TIPPS

UM EINE PERFEKTE MISCHUNG ZU GEWÄHRLEISTEN, FÜLLEN SIE IHRE OTG-FLASCHE VON DEN FESTESTEN/SCHWERSTEN ZU DEN FLÜSSIGSTEN/WEICHTEN ZUTATEN.

UM DIE FOLGENDEN REZEPTE AN DIE OTG-FLASCHE MIT 400 ML NUTZINHALT ANZUPASSEN, KÖNNEN SIE DIE ANGEgebenEN MENGEN DURCH 1,75 TEILEN.

# SMOOTHIES & BOWLS

- Acai energy smoothie bowl
- Anti-aging-erdbeere granatapfel-smoothie
- Grüner zen-detox
- Smoothie mit grünkohl, heidelbeeren, himbeeren und bananen
- Mango-smoothie-bowl
- Pre-workout-smoothie
- Himbeer-smoothie-bowl
- Smoothie mit spirulina und limette
- Zweifarbiges smoothie







## ACAI ENERGY SMOOTHIE BOWL



Smoothie



OTG-flasche 700 ml



10 Min.



60 Sek.

### ZUTATEN

- 15 cl** Mandeldrink
- 250 g** Bananen, geschält und in Scheiben geschnitten (etwa **2 bis 3** Bananen)
- 125 g** Heidelbeeren
- 1 TL** Acai-Pulver
- 1 EL** Limettensaft
- 2 EL** Granatapfelkerne
- 1** Kiwi, geschält und halbiert
- 1,5 EL** Chiasamen
- 25 g** gehackte Haselnüsse

### REZEPT

- Geben Sie die Zutaten in das Gerät, angefangen mit dem Mandeldrink, der Hälfte der Bananen, der Hälfte der Blaubeeren, dem Acai-Pulver und dem Zitronensaft.
- Schrauben Sie die Klingen auf die OTG-Flasche und befestigen Sie sie an der Basis.
- **IM SMOOTHIE-MODUS MIXEN**
- Gießen Sie am Ende des Programms den Inhalt in Schalen. Den Rest der Früchte harmonisch auf jeder Schale anrichten. Wenn Sie möchten, können Sie die Kiwi mit einem scharfen Messer in der Mitte zahnförmig einschneiden oder sie einfach in Scheiben schneiden. Mit Chiasamen und Haselnüssen bestreuen.
- Sofort servieren.

### TIPPS

*Acai-Pulver wird aus einer Beere aus dem Amazonasgebiet gewonnen, die für ihre hautreinigenden und energiesteigernden Eigenschaften bekannt ist. Sie können Acai-Pulver normalerweise in Bioläden,*

*Supermärkten oder online kaufen. Wenn Sie Acai-Pulver ersetzen möchten, können Sie auch andere Superfood-Pulver wie Blaubeer- oder Gojibeeren-Pulver verwenden.*





## ANTI-AGING-ERDBEERE GRANATAPFEL-SMOOTHIE



Smoothie



OTG-flasche 700 ml



5 Min.



60 Sek.

### ZUTATEN

- 60 g** Eiswürfel
- 100 g** gefrorene Erdbeeren
- 13 cl** Granatapfelsaft
- 4 EL** griechischer Joghurt
- 1,5 EL** flüssiger Honig
- 1,5 EL** Leinsamenöl

### REZEPT

- Zutaten vorbereiten.
- Alle Zutaten in die OTG-Flasche geben. Beginnen Sie mit den Eiswürfeln.
- Schrauben Sie die Klingen auf die OTG-Flasche und befestigen Sie sie an der Basis.
- **IM SMOOTHIE-MODUS MIXEN**
- Sofort servieren.

### TIPPS

*Leinsamenöl bereichert dieses Rezept mit Omega-3-Fettsäuren und Ballaststoffen und hat einen nussigen Geschmack. Es ist in Bioläden oder online erhältlich und kann durch Chia- oder Hanföl für die Omega-3-Fettsäuren oder Walnussöl für den Geschmack ersetzt werden.*

*Für eine Extraportion Antioxidantien, fügen Sie etwas frischen Spinat hinzu. Wenn Sie Ihren Smoothie mit ins Fitnessstudio nehmen möchten, bewahren Sie ihn in einer isolierten Tasche auf oder kühlen Sie ihn. Vor dem Verzehr schütteln.*





## GRÜNER ZEN-DETOX



Smoothie



OTG-flasche 700 ml



5 Min.



60 Sek.

### ZUTATEN

**150 g** reife Avocado, geschält und entkernt, gewürfelt (etwa **0,5** einer großen Avocado)

**13 cl** Kokosnusswasser

**65 g** Salatgurke, geschält und entkernt, gewürfelt (etwa **1/3** einer mittelgroßen Salatgurke)

**1/3** einer mittelgroßen Salatgurke)

**35 g** gehackter Grünkohl (Stiele entfernt)

**40 g** Birne, geschält und entkernt, gewürfelt (etwa **1/3** einer Birne)

**1 TL** Limettensaft

**1 TL** frische Minzblätter (nach Geschmack)

**1 TL** frischer Ingwer, geschält

**2 EL** Chiasamen

### TIPPS

Grünkohl gilt als Superfood, weil er extrem reich an Nährstoffen ist, darunter die Vitamine A, C und K, Antioxidantien und Mineralien, und gleichzeitig wenig Kalorien enthält, was ihn besonders gesundheitsfördernd macht.

### REZEPT

- Zutaten vorbereiten.
- Geben Sie alle Zutaten in den Behälter, beginnend mit den Avocadostücken.
- Schrauben Sie die Klingen auf die OTG-Flasche und befestigen Sie sie an der Basis.
- **IM SMOOTHIE-MODUS MIXEN**
- Fügen Sie ein wenig Agavendicksaft hinzu, wenn Sie ein süßeres Getränk wünschen. Sie können auch die Menge an Ingwer und Minze nach Ihrem Geschmack anpassen.
- Fügen Sie eine Handvoll zerstoßenes Eis hinzu, wenn Sie möchten.
- Sofort servieren.

Variieren Sie dieses Rezept, indem Sie Superfoods oder zusätzliche Toppings wie Chiasamen, gepuffter Quinoa oder Nüsse hinzufügen, um den Nährwert zu erhöhen. Wenn Sie Ihren Smoothie mit ins Fitnessstudio nehmen wollen, bewahren Sie ihn in einer Isoliertasche oder im Kühlschrank auf. Vor dem Servieren schütteln.







## SMOOTHIE MIT GRÜNKOHL, HEIDELBEEREN, HIMBEEREN UND BANANEN



Smoothie



OTG-flasche 700 ml



5 Min.



60 Sek.

### ZUTATEN

**20 g** gehackter Grünkohl (Stiel entfernt)

**4** Eiswürfel

**75 g** Banane, in Scheiben geschnitten (**0,75** Banane)

**75 g** Heidelbeeren

**90 g** frische Himbeeren

**22 cl** Birnensaft

**2 EL** Agavendicksaft

### REZEPT

- Zutaten vorbereiten.
- Geben Sie alle Zutaten in den Behälter und beginnen Sie mit dem Grünkohl. Verwenden Sie einen Spatel, um den Grünkohl hineinzudrücken.
- Schrauben Sie die Klingen auf die OTG-Flasche und befestigen Sie sie an der Basis.
- **IM SMOOTHIE-MODUS MIXEN**
- Sie können die Menge des Agavendicksaftes nach Ihrem Geschmack anpassen. Für einen cremigeren Smoothie fügen Sie ein wenig Birnensaft hinzu. Für einen dickeren Smoothie verwenden Sie gefrorene Früchte oder fügen ein wenig Avocado oder Banane hinzu.
- Sofort servieren.

### TIPPS

Grünkohl gilt als Superfood, denn er ist extrem reich an Nährstoffen, einschließlich der Vitamine A, C und K, Antioxidantien und Mineralien, während er kalorienarm ist, was ihn besonders

gesundheitsfördernd macht. Wenn Sie Ihren Smoothie mit zum Sport nehmen wollen, bewahren Sie ihn in einer Isoliertasche oder im Kühlschrank auf. Vor dem Verzehr schütteln.





## MANGO-SMOOTHIE-BOWL



Smoothie



OTG-flasche 700 ml



5 Min.



60 Sek.

### ZUTATEN

- 6** Eiswürfel
- 250 g** frische Mango, gewürfelt (etwa **1** Mango)
- 100 g** griechischer Joghurt
- 4** Limetten (Saft)
- 4 EL** Agavendicksaft
- 100 cl** Milch
- 2 EL** Kokosnusschips
- 1 EL** Hanfsamen
- 1 EL** Chiasamen
- 2 EL** Mango, gewürfelt (zum Garnieren)

### REZEPT

- Zutaten vorbereiten.
- Geben Sie alle Zutaten in den Behälter, angefangen mit den Eiswürfeln und der Mango.
- Schrauben Sie die Klingen auf die OTG-Flasche und befestigen Sie sie an der Basis.
- **IM SMOOTHIE-MODUS MIXEN**
- Um die Konsistenz Ihrer Smoothie-Bowl an Ihre Vorlieben anzupassen, können Sie einfach etwas mehr Flüssigkeit (z. B. Wasser, Milch oder Saft) oder gefrorene Zutaten (z. B. Mango oder Eiswürfel) hinzugeben, um sie dicker und cremiger zu machen.
- Dekorieren Sie ihn mit kleinen Mangowürfeln, Kernen und Kokosraspeln. Dies sorgt außerdem für eine Vielfalt an Texturen, zusätzliche Nährstoffe und eine ästhetische Note, die das Gericht zu einem Fest für Augen und Gaumen macht.

### TIPPS

*Hanf- und Chiasamen sind in Bioläden erhältlich, aber wenn Sie eine Alternative brauchen, können Sie sie durch gemahlene Leinsamen, ganze*

*Leinsamen oder Mohnsamen ersetzen. Für einen trendigen und köstlichen „Dripping“-Effekt: einen Löffel Erdnussbutter hinzufügen.*







## PRE-WORKOUT-SMOOTHIE



Smoothie



OTG-flasche 700 ml



5 Min.



60 Sek.

### ZUTATEN

- 33 cl** ungesüßter Haferdrink
- 100 g** reife Bananen, geschält und in Scheiben geschnitten (ca. **1** Banane)
- 120 g** gefrorene Heidelbeeren
- 60 g** Eiweißpulver
- 1 EL** Chiasamen
- 2 EL** Ahornsirup
- 1** Teelöffel Zimt
- 1** Zitrone (Saft)

### REZEPT

- Zutaten vorbereiten.
- Geben Sie alle Zutaten in den Behälter, beginnend mit dem Haferdrink.
- Schrauben Sie die Klingen auf die OTG-Flasche und befestigen Sie sie an der Basis.
- **IM SMOOTHIE-MODUS MIXEN**
- Passen Sie die Textur bei Bedarf mit dem Haferdrink an. Fügen Sie ein wenig Ahornsirup für die Süße hinzu.
- Wenn Sie Ihren Smoothie mit ins Fitnessstudio nehmen möchten, bewahren Sie ihn in einer isolierten Tasche oder im Kühlschrank auf. Vor dem Servieren schütteln.

### TIPPS

Sie können den Ruhemodus Ihres Geräts nutzen, um Ihr Rezept jederzeit zuzubereiten! Dieser Smoothie enthält energiereiche und nährstoffreiche Zutaten, darunter Bananen für schnelle Energie, Blaubeeren für Antioxidantien, Ahornsirup für zusätzliche Kohlenhydrate und Zimt für die Regulierung des

Blutzuckers. Das hinzugefügte Proteinpulver kann die Muskelerholung unterstützen. Chia-Samen sind in Bioläden erhältlich, aber wenn Sie eine Alternative brauchen, können Sie sie durch gemahlene Leinsamen, ganze Leinsamen oder Mohnsamen ersetzen.





## HIMBEER-SMOOTHIE-BOWL



Smoothie



OTG-flasche 700 ml



5 Min.



60 Sek.

### ZUTATEN

**200 g** in Scheiben geschnittene Bananen (etwa **2** Stück)

**100 g** Hüttenkäse

**100 g** Himbeeren

**30 g** Haferflocken

**1** Limette (Saft)

**1 EL** Chiasamen

**6 cl** Milch

Einige Himbeeren, Bananenscheiben oder rote Früchte zum Garnieren

### REZEPT

- Zutaten vorbereiten.
- Geben Sie alle Zutaten in den Behälter, beginnend mit den Bananen.
- Schrauben Sie die Klingen auf die OTG-Flasche und befestigen Sie sie an der Basis.
- **IM SMOOTHIE-MODUS MIXEN**
- Um die Flüssigkeit Ihrer Smoothie-Bowl an Ihre Vorlieben anzupassen, können Sie einfach etwas mehr Milch hinzufügen, um sie flüssiger zu machen, oder gefrorene Zutaten (wie Früchte oder Eiswürfel), um sie dickflüssiger zu machen. Passen Sie die Zuckermenge nach Ihrem Geschmack an, indem Sie Agavendicksaft hinzufügen.
- Mit Früchten und Samen dekorieren.

### TIPPS

Die Chiasamen in diesem Rezept liefern zusätzliche Omega-3-Fettsäuren und Ballaststoffe. Man kann sie in den meisten Supermärkten, Bioläden und online kaufen. Sie können die Chiasamen auch durch Leinsamen oder Hanfsamen ersetzen.

Für dieses Rezept verwenden Sie am besten „altmodischen“ Hafer oder Haferflocken. Diese Haferflocken wurden gedämpft und dann geglättet, so dass ein Großteil der Nährstoffe erhalten bleibt und sie gleichzeitig weich genug sind, um sich beim Mischen mit Wasser.





## SMOOTHIE MIT SPIRULINA UND LIMETTE



Smoothie



OTG-flasche 700 ml



5 Min.



60 Sek.

### ZUTATEN

- 30 g** gehackter Grünkohl (ohne Stiele)
- 100 g** Gurke, geschält und entkernt, gewürfelt (ca. **0,5** Gurken)
- 100 g** Limette, geschält (ca. **2** Limetten)
- 75 g** Granny Smith-Äpfel, gewürfelt und entkernt (ca. **0,5** Äpfel)
- 8 cl** Wasser
- 3 EL** Agavendicksaft
- 1** Esslöffel frischer Ingwer, geschält
- 1 EL** Spirulina-Pulver

### TIPPS

Sie können den Ruhemodus Ihres Geräts nutzen, um Ihr Rezept jederzeit zuzubereiten! Spirulina ist bekannt für seine Ernährungsvorteile, denn es ist eine reichhaltige Quelle von Proteinen, Vitaminen (insbesondere B12), Mineralien, Antioxidantien und essenziellen Fettsäuren. Sie können es in Bioläden kaufen oder online. Um Bitterkeit in Ihren Limetten-Smoothies zu vermeiden: Schneiden Sie die Enden der

### REZEPT

- Zutaten vorbereiten.
- Geben Sie alle Zutaten in den Behälter und beginnen Sie mit dem Grünkohl. Drücken Sie den Grünkohl mit einem Spatel hinein.
- Schrauben Sie die Klingen auf die OTG-Flasche und befestigen Sie sie an der Basis.
- **IM SMOOTHIE-MODUS MIXEN**
- Dieser Smoothie ist recht säuerlich, also nehmen Sie ein wenig Limettensaft weg und fügen Sie ein wenig Agavendicksaft hinzu, wenn Sie ein süßeres Getränk wünschen. Sie können auch die Menge des Ingwers nach Ihrem Geschmack anpassen.

Frucht ab, schälen Sie sie und entfernen Sie den bitteren weißen Teil (Mark), dann entfernen Sie vorsichtig jedes Segment, wobei Sie die Membranen mitnehmen, um Stücke des Fruchtfleisches zu erhalten, die Sie in Ihren Rezepten verwenden können. Wenn Sie die Schale der Äpfel im Smoothie belassen, erhalten Sie zusätzliche Ballaststoffe, Nährstoffe und einen feinen Geschmack. Waschen Sie Ihr Obst gründlich.





## ZWEIFARBIGER SMOOTHIE



Smoothie



OTG-flasche 700 ml



5 Min.



4 Stunden



60 Sek.

### ZUTATEN

**6 cl** Milch

**175 g** Erdbeeren, geschält und in Stücke geschnitten

**130 g** Bananen, in Scheiben geschnitten (**1,5** Bananen)

**160 g** griechischer Joghurt

**130 g** Heidelbeeren

### REZEPT

- Zutaten vorbereiten.
- Für die erste Schicht des zweifarbigen Smoothies: Geben Sie die Erdbeerstücke, die Banane und die Hälfte der Milch in den Behälter.
- Schrauben Sie die Klingen auf die OTG-Flasche und befestigen Sie sie an der Basis.
- **IM SMOOTHIE-MODUS MIXEN**
- Passen Sie die Textur bei Bedarf mit Milch an. Wenn Sie möchten, können Sie etwas Agavensirup zum Süßen hinzufügen. Die Mischung in ein Glas füllen und in den Kühlschrank stellen.
- Für die zweite Schicht des Smoothies: Geben Sie den griechischen Joghurt, die Blaubeeren und die andere Hälfte der Milch hinzu.
- Schrauben Sie die Klingen auf die OTG-Flasche und befestigen Sie sie an der Basis.
- **IM SMOOTHIE-MODUS MIXEN**
- Passen Sie die Textur bei Bedarf mit Milch an. Wenn Sie möchten, können Sie etwas Agavensirup zum Süßen hinzufügen. Gießen Sie diese Mischung vorsichtig über die bestehende Mischung.
- Sofort genießen!

### TIPPS

Verwandeln Sie diesen Smoothie in eine Smoothie-Bowl, indem Sie die Flüssigkeitsmenge reduzieren, gefrorene Früchte verwenden, mit Farben spielen und Ihre Bowl mit frischem Obst, Müsli, Nüssen oder dunklen Schokoladenstückchen dekorieren.

Sie können diesem Smoothie Acai-Pulver hinzufügen, um von seinen Antioxidantien, Ballaststoffen und essenziellen Fettsäuren zu profitieren, die zur allgemeinen Gesundheit und zum Wohlbefinden beitragen.



# SAUCEN, DIPS & BROTAUFSTRICHE

- Baba ghanoush
- Klassisches basilikum-pesto
- Cremiges salatdressing mit tahini
- Cremiger hummus
- Einfacher selbstgemachter ketchup
- Ethischer schokoladen-haselnuss-aufstrich
- Pfeffer-feta-dip (ktipiti)
- Guacamole mit grünem thai-curry
- Satay-sauce
- Vegane mayo mit aquafaba







## BABA GHANOUSH



Dips



OTG-flasche 700 ml



15 Min.



4 Std. 30 Min.



60 Sek.

### ZUTATEN

- 400 g** Aubergine (etwa **2** bis **3** Auberginen)
- 3 EL** Olivenöl
- 1** Knoblauchzehe, geschält
- 2 EL** Wasser
- 2** Esslöffel Tahini (Sesampaste)
- 1 TL** gemahlener Kreuzkümmel Salz, Pfeffer

### REZEPT

- Zutaten vorbereiten.
- Schneiden Sie die Auberginen in zwei Hälften und machen Sie Einschnitte in das Fruchtfleisch. Stechen Sie mit einer Gabel ein paar Löcher in die Auberginen und braten Sie sie im Ofen bei 200 °C etwa 30 Minuten lang, bis die Haut geschwärzt und das Innere zart ist. Vor dem Entfernen der Haut abkühlen lassen. Nehmen Sie das Fruchtfleisch mit einem Löffel heraus.
- Alternativ können Sie Ihre Auberginen auch unter dem Grill oder auf dem Barbecue zubereiten, um einen rauchigen Geschmack zu erhalten: Wenden Sie die Auberginen häufig, bis die Haut vollständig geschwärzt und das Innere zart ist.
- Geben Sie alle Zutaten in das Gerät. Beginnen Sie mit den gekochten und in Stücke geschnittenen Auberginen.
- Schrauben Sie die Klingen auf die OTG-Flasche und befestigen Sie sie an der Basis.
- **IM DIP-MODUS MIXEN**

### TIPPS

*Für eine noch originellere Version können Sie gehackte eingelegte Zitronen und griechischen Joghurt hinzufügen.*





## KLASSISCHES BASILIKUM-PESTO



Sauce



OTG-flasche 700 ml



5 Min.



60 Sek.

### ZUTATEN

- 18 cl** Olivenöl
- 65 g** gehackte frische Basilikumblätter
- 2** Knoblauchzehen, geschält
- 40 g** geriebener Parmesan Käse
- 40 g** Pinienkerne
- Salz

### REZEPT

- Alle Zutaten in den OTG-Behälter geben, beginnend mit dem Olivenöl. Verwenden Sie einen Spatel, um den Basilikum in das Öl zu drücken.
- Schrauben Sie die Klingen auf die OTG-Flasche und befestigen Sie sie an der Basis.
- **IM SOSSEN-MODUS MIXEN**
- Wenn die Mischung zu dick ist, fügen Sie mehr Öl hinzu und mixen Sie erneut.
- Sie können die Mengen nach Ihren persönlichen Vorlieben anpassen (Knoblauch, Pinienkerne, Parmesan usw.).

### TIPPS

Für ein authentisches Pesto verwenden Sie Parmigiano-Reggiano-Käse, den Sie selbst reiben. Wählen Sie ein hochwertiges natives Olivenöl extra mit einem frischen, fruchtigen Geschmack, wenn möglich. Für eine vegane Version ersetzen Sie den Parmesan durch Hefeflocken und einen Spritzer Zitronensaft. Pesto kann zu einer Vielzahl von Gerichten hinzugefügt werden, darunter Pasta, Pizza,

Salate, Bruschetta, gebratenes Gemüse, Brotaufstriche und Reis ...

Dieses Pesto kann in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu einer Woche aufbewahrt werden. Um die Frische zu verlängern, sollte die Oberfläche mit einer dünnen Schicht Olivenöl bedeckt werden, bevor der Deckel geschlossen wird.





## CREMIGES SALATDRESSING MIT TAHINI



Sauce



OTG-flasche 700 ml



5 Min.



60 Sek.

### ZUTATEN

- 350 g** Tahini (Sesampaste)
- 18 cl** gesalzene Sojasauce
- 18 cl** Wasser
- 13 cl** frischer Orangensaft (etwa **1** bis **1,5** Orangen)
- 2** gehackte Knoblauchzehen

### REZEPT

- Geben Sie alle Zutaten in den Behälter, beginnend mit den Flüssigkeiten.
- Schrauben Sie die Klingen auf die OTG-Flasche und befestigen Sie sie an der Basis.
- **IM SAUCEN-MODUS MIXEN**
- Wenn die Mischung zu dick ist, fügen Sie Wasser hinzu und mixen Sie erneut.

### TIPPS

*Die Sojasauce ist bereits gesalzen, so dass Sie der Sauce kein Salz hinzufügen müssen. Abschmecken und nach Bedarf anpassen. Tahini ist in Supermärkten, Fachgeschäften oder online erhältlich und kann durch selbstgemachte Sesampaste oder andere Nusspasten ersetzt werden. Die Sauce hält sich in einem luftdichten Behälter 5 bis 7*

*Tage im Kühlschrank oder kann auch länger eingefroren werden. Dank ihrer Cremigkeit und ihres reichhaltigen Sesamgeschmacks passt die Sauce zu Buddha-Schalen, Wraps oder Falafels, gegrillten Spießen, mediterranen Salaten und asiatischen Nudeln.*





## CREMIGER HUMMUS



Dips



OTG-flasche 700 ml



5 Min.



60 Sek.

### ZUTATEN

- 8 cl** Wasser
- 300 g** gekochte und abgetropfte Kichererbsen
- 40 g** griechischer Joghurt
- 2** Knoblauchzehen, gehackt
- 40 g** Tahini (Sesampaste)
- 1 EL** Olivenöl
- 2** Prisen Salz
- 2 EL** Zitronensaft

### REZEPT

- Zutaten vorbereiten.
- Gießen Sie alle Zutaten in den Behälter, beginnend mit dem Wasser.
- Schrauben Sie die Klingen auf die OTG-Flasche und befestigen Sie sie an der Basis.
- **IM DIP-MODUS MIXEN**
- Passen Sie das Salz und den Zitronensaft nach Geschmack an. Sie können den Hummus mit ein paar Kichererbsen und Sesamkörnern dekorieren, wenn Sie möchten.

### TIPPS

*Tahini ist in Supermärkten, Fachgeschäften oder online erhältlich und kann durch selbstgemachtes Sesampüree oder andere Nusspürees ersetzt werden.*

*Griechischer Joghurt verleiht dem Hummus Cremigkeit und einen Hauch von Süße und reichert das Rezept*

*mit Eiweiß an. Für eine klassischere Version können Sie ihn durch Olivenöl ersetzen.*

*Cremiger Kichererbsen-Hummus kann mit würzigen gebackenen Linsenchips serviert werden, die eine doppelte Portion Eiweiß aus Hülsenfrüchten bieten.*







## EINFACHER SELBSTGEMACHTER KETCHUP



Sauce



OTG-flasche 700 ml



5 Min.



60 Sek.

### ZUTATEN

**100 g** weiße Zwiebel in Stücken (etwa **1** Zwiebel)

**1** Knoblauchzehen, geschält

**280 g** frische Tomaten, zerkleinert (etwa **2** bis **3** Tomaten)

**100 g** Tomatenmark

**40 g** extrafeiner Zucker

**2 cl** Apfelessig

**2 EL** geräuchertes Paprikapulver

**8 g** Salz

### TIPPS

*Dieses Ketchup-Rezept ist schnell und einfach, denn es muss nicht gekocht werden!*

*Ersetzen Sie den Streuzucker durch Honig, um einen noch schmackhafteren, cremigeren Ketchup zu erhalten.*

### REZEPT

- Geben Sie alle Zutaten in den Behälter, beginnend mit den Zwiebeln.
- Schrauben Sie die Klingen auf die OTG-Flasche und befestigen Sie sie an der Basis.
- **IM SAUCEN-MODUS MIXEN**
- Wenn die Mischung zu dick ist, fügen Sie Wasser hinzu und mixen Sie erneut. Schmecken Sie die Gewürze ab und passen Sie sie nach Belieben an.

*Geräucherter Paprika ist in den meisten Supermärkten oder Bioläden erhältlich.*

*Sie können das Paprikapulver durch süßes oder scharfes Paprikapulver ersetzen je nachdem, was Sie bevorzugen, aber das wird den Geschmack Ihres Ketchups leicht verändern.*







## ETHISCHER SCHOKOLADEN- HASELNUSS-AUFSTRICH



Dips



OTG-flasche 700 ml



5 Min.



3 Std.



60 Sek.

### ZUTATEN

**200 g** Haselnüsse, blanchiert und leicht geröstet

**5 cl** Agavendicksaft

**16 cl** Pflanzenöl

**100 g** dunkle Schokolade, in Stücken

**16 g** ungesüßtes Kakaopulver Ein paar Tropfen natürlicher Vanilleextrakt

**2** Prisen Salz

### REZEPT

- Zutaten vorbereiten.
- Geben Sie alle Zutaten in den Behälter, beginnend mit den Haselnüssen.
- Schrauben Sie die Klingen auf die OTG-Flasche und befestigen Sie sie an der Basis.
- **IM DIP-MODUS MIXEN**
- 3 Stunden kalt stellen. Guten Appetit!

### TIPPS

*Für noch mehr Geschmack rösten Sie die Haselnüsse im Ofen bei 150 °C etwa 10 bis 15 Minuten lang, wobei Sie sie nach der Hälfte der Garzeit umrühren. Verwenden Sie sie warm. Genießen Sie Ihren selbstgemachten Aufstrich mit Pancakes, auf Toast oder mit frischem Obst. Um den*

*selbstgemachten Aufstrich aufzubewahren, füllen Sie ihn in ein luftdichtes Glas und bewahren Sie ihn im Kühlschrank auf, wo er 2 bis 3 Wochen haltbar ist. Nehmen Sie ihn einige Minuten vor der Verwendung heraus, damit er seine cremige Konsistenz behält.*





## PFEFFER-FETA-DIP (KTIPITI)



Smoothie



OTG-flasche 700 ml



15 Min.



4 Std. 30 Min.



60 Sek.

### ZUTATEN

**100 g** rote Paprika, entkernt und gewürfelt (etwa **1** kleine Paprika)

**100 g** Fetakäse

**100 g** gekochte Süßkartoffeln

**100 g** Philadelphia® Frischkäse

**2** Knoblauchzehen

**1 EL** frischer Dill

**1 EL** Pinienkerne

**2 EL** Olivenöl

**1** Prise Chilipulver (optional)

Salz und Pfeffer

### REZEPT

- Zutaten vorbereiten.
- Geben Sie alle Zutaten in den Behälter, beginnend mit dem Joghurt und dem Fetakäse.
- Schrauben Sie die Klingen auf die OTG-Flasche und befestigen Sie sie an der Basis.
- **IM DIP-MODUS MIXEN**
- Vor dem Servieren 4 Minuten im Kühlschrank kaltstellen. Gekühlt servieren.
- Wenn Sie möchten, können Sie diesen Dip mit Körnercrackern servieren und mit ein paar gerösteten Pinienkernen, gewürfelten Paprikaschoten und frischen Kräutern dekorieren.

### TIPPS

*Dieses Rezept kann mit frischem, in Stifte geschnittenem Gemüse, wie Karotten, Gurken oder Sellerie, serviert werden. Sie können vorgekochte Kartoffeln*

*verwenden. Alternativ können Sie auch frische Kartoffeln verwenden: Sie können gekocht, gedünstet, im Ofen gebraten oder in der Mikrowelle weich gekocht werden.*





## GUACAMOLE MIT GRÜNEM THAI-CURRY



Dips



OTG-flasche 700 ml



10 Min.



60 Sek.

### ZUTATEN

- 300 g** gewürfelte Avocado (2 Stück)
- 4** Limetten
- 4 cl** Wasser
- 5 EL** frische Petersilie
- 1** Knoblauchzehe, geschält
- 1** Schalotte, gehackt
- 1** Thai-Chili (optional)
- 2 EL** grüne Thai-Currypaste
- 1 EL** Sojasauce
- 1 EL** Reisessig
- 2 EL** gehackte Frühlingszwiebel, grüner Teil

### REZEPT

- Zutaten vorbereiten. Pressen Sie die Limetten aus.
- Geben Sie alle Zutaten in den Behälter, beginnend mit der Avocado, außer der grünen Zwiebel, die Sie für die Dekoration aufbewahren. Verwenden Sie einen Spatel, um den Koriander hineinzudrücken. Passen Sie die Menge der Thai-Currypaste und des Chilis nach Geschmack an.
- Schrauben Sie die Klingen auf die OTG-Flasche und befestigen Sie sie an der Basis.
- **IM DIP-MODUS MIXEN**
- Die Guacamole in eine Schüssel geben und die gehackte Frühlingszwiebel hinzufügen.
- Servieren.

### TIPPS

Wählen Sie reife, aber nicht zu weiche Avocados, damit die Guacamole eine schöne cremige Konsistenz erhält. Schmecken Sie die Guacamole vor dem Servieren ab und passen Sie die Gewürze an, da sich die Aromen nach ein paar Minuten verändern können. Servieren

Sie die Guacamole sofort oder lagern Sie sie im Kühlschrank mit Frischhaltefolie oder Bienenwachs direkt auf der Oberfläche, um die Oxidation zu minimieren. Servieren Sie diese Thai-Guacamole mit knusprigen Reiscrackern oder Gemüsesticks.







## SATAY-SAUCE



Sauce



OTG-flasche 700 ml



5 Min.



60 Sek.

### ZUTATEN

- 30 cl** Wasser
- 4 EL** Erdnussbutter
- 4 EL** Limettensaft
- 1 EL** Sojasauce
- 1** Teelöffel Knoblauchpulver
- 1 TL** gemahlener Ingwer
- 1 EL** Paprikapulver
- 1 TL** Streuzucker
- 1 TL** gemahlener Kreuzkümmel
- 0,5 EL** grüne Currypaste

### REZEPT

- Geben Sie alle Zutaten in den Behälter, beginnend mit dem Wasser.
- Schrauben Sie die Klingen auf die OTG-Flasche und befestigen Sie sie an der Basis.
- **IM SAUCEN-MODUS MIXEN**
- Wenn die Mischung zu dick ist, fügen Sie mehr Wasser hinzu und mixen Sie erneut. Passen Sie die Gewürze an.

### TIPPS

Bewahren Sie die Sauce in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu 5 Tage auf und servieren Sie sie zu Hähnchenspießen, gegrilltem Tofu oder Gemüse, um eine schmackhafte

asiatische Note zu erhalten. Einfach in einem kleinen Topf bei schwacher Hitze unter regelmäßigem Rühren wieder erhitzen. Guten Appetit!





## VEGANE MAYO MIT AQUAFABA



Sauce



OTG-flasche 700 ml



5 Min.



60 Sek.

### ZUTATEN

- 40 cl** Sonnenblumenöl (oder anderes neutrales Öl)
- 160 g** Aquafaba (Saft aus einer Dose Kichererbsen)
- 60 g** Zitronensaft
- 150 g** Dijon-Senf Salz und Pfeffer

### REZEPT

- Geben Sie alle Zutaten in den Behälter, beginnend mit dem Öl.
- Schrauben Sie die Klingen auf die OTG-Flasche und befestigen Sie sie an der Basis.
- **IM SAUCEN-MODUS MIXEN**
- Diese vegane Mayonnaise kann zu einer Vielzahl von Lebensmitteln wie Pommes frites, Veggie-Burgern, rohen Gemüsesticks (Karotten, Sellerie, Gurken), Sandwiches, Salaten oder als Grundlage für andere Saucen und Dressings verwendet werden.

### TIPPS

Aquafaba ist die zähflüssige Flüssigkeit, die aus dem Kochsaft von Kichererbsen gewonnen wird und in Kichererbsendosen oder -gläsern enthalten ist. Es wird häufig als pflanzlicher Ersatz für Eiweiß in

verschiedenen Rezepten verwendet. Aufgrund seiner protein- und kohlenhydratreichen Zusammensetzung kann es die bindenden, emulgierenden und schäumenden Eigenschaften von Eiern nachahmen.





# KALTESUPPEN

- Andalusischer gazpacho
- Kalte melonensuppe
- Geeistes avocado-velouté





## ANDALUSISCHER GAZPACHO



Cold Soup



OTG-flasche 700 ml



20 Min.



4 Std.



60 Sek.

### ZUTATEN

**350 g** entkernte Tomaten, in Stücke geschnitten (etwa **3** bis **4** Stücke)  
**1,5** Scheiben Weißbrot, gewürfelt  
**130 g** gewürfelte Gurke (etwa **0,5** Stück)  
**50 g** Zwiebel, geviertelt (ca. **0,5** Stück)  
**60 g** grüne Paprika, fein gewürfelt (ca. **0,5** Stück)  
**60 g** rote Paprika, fein gewürfelt (ca. **0,5** Stück)  
**2** Knoblauchzehen  
**2 EL** Olivenöl  
**1 EL** Balsamico-Essig  
Salz und Pfeffer

### REZEPT

- Zutaten vorbereiten.
- Geben Sie alle Zutaten in den Behälter, beginnend mit den Tomaten.
- Schrauben Sie die Klingen auf die OTG-Flasche und befestigen Sie sie an der Basis.
- **IM MODUS KALTE SUPPE MIXEN**
- 4 Stunden in den Kühlschrank stellen.
- Kurz vor dem Servieren mit Gurken- und Paprikawürfeln garnieren.

### TIPPS

*Für den Feinschmecker: Servieren Sie den andalusischen Gazpacho mit einem*

*Spritzer nativem Olivenöl extra und einer Prise gehackter frischer Kräuter.*





## KALTE MELONENSUPPE



Cold Soup



OTG-flasche 700 ml



20 Min.



4 Std.



60 Sek.

### ZUTATEN

**300 g** Charentais-Melone, gewürfelt

**125 g** griechischer Joghurt

**10 cl** frischer Orangensaft

**1 EL** Rotweinessig Salz und Pfeffer

**2** frische Basilikumblätter

**2** Scheiben Rohschinken (optional)

### REZEPT

- Zutaten vorbereiten.
- Geben Sie alle Zutaten in den Behälter beginnend mit der Melone. Bewahren Sie die Basilikumblätter und den Rohschinken zur Dekoration auf.
- Schrauben Sie die Klingen auf die OTG-Flasche und befestigen Sie sie an der Basis.
- **IM MODUS KALTE SUPPE MIXEN**
- 4 Stunden kalt stellen.
- Kurz vor dem Servieren mit Basilikum und Prosciutto garnieren.

### TIPPS

*Sie können dieses Rezept nach Belieben mit Chiasamen, Chiliflocken, Gurkenstücken, Beeren oder frischen Kräutern verfeinern. Servieren*

*Sie dieses Rezept in Verrinen, transparenten Schalen oder sogar ausgehöhlten Melonenschalen.*





## GEEISTES AVOCADO-VELOUTÉ



Cold Soup



OTG-flasche 700 ml



20 Min.



4 Std.



60 Sek.

### ZUTATEN

- 250 g** gewürfelte Avocado (ca. **2** Avocados)
- 8 cl** Kokosnussmilch
- 14 cl** Wasser
- 1** Knoblauchzehe
- 1** Limette (Saft)
- 1 EL** Tomatenmark
- 2** Prisen Chillipulver
- Salz
- 2 EL** Leinsamen
- 2 EL** schwarzer Sesam
- Einige Avocadoscheiben

### REZEPT

- Geben Sie alle Zutaten in den Behälter, beginnend mit den Flüssigkeiten. Heben Sie die Leinsamen und den schwarzen Sesam sowie die Avocadospalten für die Dekoration auf.
- Schrauben Sie die Klingen auf die OTG-Flasche und befestigen Sie sie an der Basis.
- **IM MODUS KALTE SUPPE MIXEN**
- Abschmecken und die Menge des Chilis anpassen. 4 Stunden kalt stellen.
- Garnieren Sie kurz vor dem Servieren mit Leinsamen, schwarzem Sesam und Avocadoscheiben.

### TIPPS

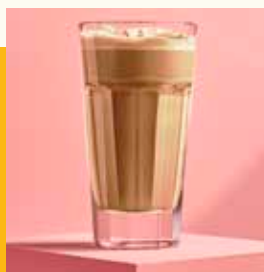
Für eine schnelle und ausgewogene Mittagspause können Sie Ihre Avocado- und Kokosmilchsuppe im Voraus zubereiten und in Ihrer OTG-Flasche

mitnehmen, für eine frische und stärkende Option. Bewahren Sie sie in einer Isoliertasche oder im Kühlschrank auf. Vor dem Servieren schütteln.



# COCKTAILS & GETRÄNKE

- Schoko-bananen-eis
- Iced matcha latte
- mango-rum-fusion
- Mojito slushy
- Erdbeer-margarita







## SCHOKO-BANANEN-EIS



Smoothie



OTG-flasche 700 ml



5 Min.



4 Std.



60 Sek.

### ZUTATEN

- 10 cl** pflanzenbasierter Milchalternative
- 150 g** reife, gefrorene, in Scheiben geschnittene Bananen (etwa **2** kleine Bananen)
- 3 TL** ungesüßtes Kakaopulver
- 2 EL** Erdnussbutter
- 2 EL** zerstoßene Erdnüsse
- 100 g** frische Banane, in Scheiben geschnitten (etwa **1** Banane)

### REZEPT

- Zutaten vorbereiten.
- Gießen Sie alle Zutaten in den Behälter, beginnend mit der Milchalternative. Bewahren Sie die zerstoßenen Erdnüsse, die Schokolade und die frischen Bananenscheiben für die Dekoration auf.
- Schrauben Sie die Klingen auf die OTG-Flasche und befestigen Sie sie an der Basis.
- **IM SMOOTHIE-MODUS MIXEN**
- Gießen Sie die Mischung in Schalen, fügen Sie ein paar zerkleinerte Erdnüsse und Schokoladenstückchen sowie die Bananenscheiben hinzu und genießen Sie sie sofort.
- Wenn Sie eine festere Konsistenz wünschen, stellen Sie Ihre Zubereitung in den Gefrierschrank, bis die Textur Ihnen zusagt.

### TIPPS

*Für einen zusätzlichen Hauch von Genuss, geben Sie etwas Vanille hinzu. Sie können die Erdnussbutter durch Mandelbutter oder Tahini ersetzen. Ein Tipp zur Abfallvermeidung: Verwenden Sie reife Bananen, die Sie sonst wegwerfen*

*würden, frieren Sie sie in Scheiben auf einem wiederverwendbaren Tablett ein, um Plastiktüten zu vermeiden, und verwenden Sie die Bananenschalen als natürlichen Dünger für Ihre Pflanzen.*





## ICED MATCHA LATTE



Ice Crush



OTG-flasche 700 ml



5 Min.



60 Sek.

### ZUTATEN

**200 g** Eiswürfel

**20 g** Cashewnüsse

**40 cl** Wasser

**4** entkernte  
Medjool-Datteln

**2 TL** Matcha-Teepulver

Einige frische Minzblätter

### REZEPT

- Zutaten vorbereiten.
- Alle Zutaten in den Behälter geben. Beginnen Sie mit den Eiswürfeln. Heben Sie die Minze für die Dekoration auf.
- Schrauben Sie die Klingen auf die OTG-Flasche und befestigen Sie sie an der Basis.
- **MIXEN SIE IM ICE-CRUSH-MODUS**
- Die Mischung in Gläser füllen. Sofort servieren. Mit Minze garnieren.

### TIPPS

Matcha gilt wegen seines hohen Gehalts an Antioxidantien und seiner vielfältigen gesundheitlichen Vorteile als Superfood. Sie können es in Bioläden, asiatischen Lebensmittelgeschäften, Supermärkten oder online kaufen. Sie können es durch Grünteepulver oder Spirulina ersetzen,

aber der Geschmack wird anders sein! Wenn Sie ein Rezept mit Matcha zubereiten, sollten Sie bedenken, dass die Intensität des Geschmacks von Marke zu Marke variieren kann. Beginnen Sie daher mit einer kleineren Menge und passen Sie diese nach und nach an Ihren Geschmack an.





## MANGO-RUM-FUSION



Ice Crush



OTG-flasche 700 ml



10 Min.



30 Sek.

### ZUTATEN

- 75 g** Eiswürfel
- 200 g** frische Mango, gewürfelt (etwa **0,5** Stück)
- 150 g** frische Ananas, gewürfelt (ca. **0,5** Stück)
- 8 cl** Rum
- 12 cl** frischer Orangensaft
- 10 cl** Orgeat-Sirup
- 3 cl** Brandy
- 5 cl** Limettensaft (**4** Stück)
- 3 cl** Rum (wahlweise)

### REZEPT

- Bereiten Sie Ihre Zutaten vor.
- Geben Sie alle Zutaten in den Behälter, beginnend mit den Eiswürfeln.
- Schrauben Sie die Klingen auf die OTG-Flasche und befestigen Sie sie an der Basis.
- **MIXEN SIE IM ICE-CRUSH-MODUS**
- Die Mischung in Gläser füllen. Sofort servieren.

### TIPPS

*Alkoholmissbrauch ist gefährlich für Ihre Gesundheit, konsumieren Sie ihn in Maßen.*

*Frieren Sie die Mangostücke vor dem Mixen ein, damit der Cocktail eine dickere Konsistenz erhält, ähnlich wie bei zerstoßenem Eis.*

*Brandy erhalten Sie in Spirituosengeschäften oder Supermärkten. Je nach Rezept kann er auch durch Cognac, Whisky oder Rum ersetzt werden.*

*Für eine alkoholfreie Version ersetzen Sie den Rum und den Brandy durch Ananassaft oder Limonade und fügen Sie Sprudelwasser hinzu für einen Hauch von Frische.*





## MOJITO SLUSHY



Ice Crush



OTG-flasche 700 ml



10 Min.



30 Sek.

### ZUTATEN

- 200 g** zerstoßenes Eis
- 6 cl** Rohrzuckersirup
- 7 cl** frischer Limettensaft (etwa **2** Limetten)
- 12** frische Minzblätter
- 12 cl** weißer Rum
- 4** Minzweige (zur Dekoration)

### REZEPT

- Bereiten Sie Ihre Zutaten vor.
- Geben Sie alle Zutaten in den Behälter, beginnend mit den Eiswürfeln. Bewahren Sie die Minzweige für die Dekoration auf.
- Schrauben Sie die Klingen auf die OTG-Flasche und befestigen Sie sie an der Basis.
- **MIXEN SIE IM ICE-CRUSH-MODUS**
- In Gläser gießen und mit Minzweigen garnieren.

### TIPPS

Alkoholmissbrauch ist gefährlich für Ihre Gesundheit, konsumieren Sie ihn in Maßen. Für eine alkoholfreie Version ersetzen Sie den weißen Rum durch Sprudelwasser oder Ginger

Ale, für den Sprudel, während Sie die anderen Zutaten und die angegebenen Proportionen für den süßen und zitronigen Geschmack beibehalten.





## ERDBEER-MARGARITA



Ice Crush



OTG-flasche 700 ml



10 Min.



60 Sek.

### ZUTATEN

- 70 g** Eiswürfel
  - 300 g** frische Erdbeeren, entstielt und halbiert
  - 13 cl** frischer Limettensaft (etwa **4** Limetten)
  - 3 cl** Blanco Tequila
  - 5 cl** Agavendicksaft
  - 6 cl** Cointreau Likör
  - 1** unbehandelte Limette (in **8** Scheiben geschnitten für die Dekoration)
- Margarita-Salz (optional)

### REZEPT

- Bereiten Sie Ihre Zutaten vor.
- Geben Sie alle Zutaten in den Behälter, beginnend mit den Eiswürfeln. Bewahren Sie die Limettenscheiben und das Salz für die Dekoration auf.
- Schrauben Sie die Klingen auf die OTG-Flasche und befestigen Sie sie an der Basis.
- **MIXEN SIE IM ICE-CRUSH-MODUS**
- Wenn Sie möchten: dekorieren Sie Ihre Margarita-Gläser mit Salz, reiben Sie den Rand des Glases mit einer Limettenspalte ab, tauchen Sie sie in Margarita-Salz und füllen Sie sie dann mit Ihrer Mischung. Dekorieren Sie den Rand jedes Glases mit einer Limettenscheibe.

### TIPPS

*Alkoholmissbrauch ist gefährlich für Ihre Gesundheit, konsumieren Sie ihn in Maßen.*

*Für eine alkoholfreie Version verwenden Sie Orangensaft oder Ananassaft anstelle von Tequila und Orangensirup oder Agavendicksaft anstelle von Cointreau. So erhalten Sie ein erfrischendes und*

*schmackhaftes alkoholfreies Getränk, bei dem der köstliche Geschmack von Erdbeeren und Limetten erhalten bleibt.*

*Wenn Sie kein Margarita-Salz finden, können Sie es durch feines Meersalz ersetzen.*





# NUSSMILCH

- Pflanzenbasierter drink mit pistazien
- Pflanzenbasierter drink mit mandeln
- Pflanzenbasierter drink mit paranüssen und kakao





## PFLANZENBASIERTER DRINK MIT PISTAZIEN



Plant Milk



OTG-flasche 700 ml



5 Min.



120 Sek.

### ZUTATEN

**80 g** Pistazien, geschält und ungesalzen

**70 cl** Wasser

**2 EL** Agavendicksaft

### REZEPT

- In einem Topf die Pistazien in einem halben Liter Wasser 20 Minuten lang köcheln lassen. In kaltem Wasser abspülen.
- Geben Sie alle Zutaten in den Behälter, beginnend mit dem Wasser.
- Schrauben Sie die Klingen auf die OTG-Flasche und befestigen Sie sie an der Basis.
- **IM PFLANZENMILCH-MODUS MIXEN.**
- Sieben Sie die Mischung durch einen Pflanzenmilchbeutel oder ein Passiertuch, um eine glatte, rückstandsfreie Flüssigkeit zu erhalten. Verwenden Sie die als „Okara“ bezeichneten Rückstände für die Herstellung von Keksen, Brot- oder Kuchenteig, Müsli, Falafel, Streuseln, ...
- Im Kühlschrank bis zu 3 Tage aufbewahren. Vor jedem Gebrauch schütteln.

### TIPPS

Sie können die Pistazien am Vortag 8 Stunden lang einweichen, um sie weicher zu machen (anstatt sie zu kochen). Dadurch werden die Nährstoffe leichter freigesetzt.

Passen Sie die Menge des Agavendicksaftes in Ihrem Getränk an Ihren Geschmack an.

Bewahren Sie ihn an einem kühlen Ort auf. Für optimale Frische innerhalb von zwei bis drei Tagen verbrauchen. Durch einfaches Schütteln oder Umrühren wird das Getränk homogenisiert und erhält eine glatte, gleichmäßige Konsistenz.





## PFLANZENBASIERTER DRINK MIT MANDELN



Plant Milk



OTG-flasche 700 ml



5 Min.



120 Sek.

### ZUTATEN

**80 g** blanchierte Mandeln

**70 cl** Wasser

**2 EL** Agavendicksaft

### REZEPT

- In einem Topf die Mandeln in einem halben Liter Wasser 20 Minuten lang köcheln lassen. In kaltem Wasser abspülen.
- Geben Sie alle Zutaten in den Behälter, beginnend mit dem Wasser.
- Schrauben Sie die Klingen auf die OTG-Flasche und befestigen Sie sie an der Basis.
- **IM PFLANZENMILCH-MODUS MIXEN.**
- Sieben Sie die Mischung durch einen Pflanzenmilchbeutel oder ein Passiertuch, um eine glatte, rückstandsfreie Flüssigkeit zu erhalten. Verwenden Sie die als „Okara“ bezeichneten Rückstände für die Herstellung von Keksen, Brot- oder Kuchenteig, Müsli, Falafel, Streusel, ...
- Im Kühlschrank bis zu 3 Tage aufbewahren. Vor jedem Gebrauch schütteln.

### TIPPS

Sie können die Mandeln am Vortag 8 Stunden lang einweichen, um sie weicher zu machen (anstatt sie zu kochen). Die Nährstoffe werden dann leichter freigesetzt.

Verleihen Sie Ihrem Getränk einen authentischen italienischen Touch, indem Sie leicht geröstete sizilianische Mandeln oder einen Hauch von Kaffee oder Amaretto verwenden.

Um Ihrem Getränk eine persönliche Note zu verleihen, können Sie Vanille hinzufügen und die Menge des Agavendicksaftes an Ihren Geschmack anpassen. An einem kühlen Ort aufbewahren. Für optimale Frische innerhalb von zwei bis drei Tagen verbrauchen. Durch einfaches Schütteln oder Umrühren wird das Getränk homogenisiert und erhält eine glatte, gleichmäßige Konsistenz.





## PFLANZENBASIERTER DRINK MIT PARANÜSSEN UND KAKAO



Plant Milk



OTG-flasche 700 ml



5 Min.



120 Sek.

### ZUTATEN

**80 g** geschälte  
Paranüsse

**60 cl** Wasser

**6** entkernte  
Medjool-Datteln

**5 EL** ungesüßtes  
Kakaopulver

Ein paar Tropfen  
natürliches  
Vanillearoma

### REZEPT

- Die Walnüsse in einem halben Liter Wasser in einem Kochtopf 30 Minuten lang köcheln lassen. Spülen Sie sie in kaltem Wasser ab.
- Geben Sie alle Zutaten in den Behälter, beginnend mit dem Wasser.
- Schrauben Sie die Klingen auf die OTG-Flasche und befestigen Sie sie an der Basis.
- **IM PFLANZENMILCH-MODUS MIXEN.**
- Sieben Sie die Mischung durch einen Pflanzenmilchbeutel oder ein Passiertuch, um eine glatte, rückstandsfreie Flüssigkeit zu erhalten. Verwenden Sie die als „Okara“ bezeichneten Rückstände für die Herstellung von Keksen, Brot- oder Kuchenteig, Müsli, Falafel, Streuseln, ...
- Im Kühlschrank bis zu 3 Tage aufbewahren. Vor jedem Gebrauch schütteln.

### TIPPS

*Sie können die Paranüsse am Vortag während 8 Stunden einweichen. Dadurch werden sie weicher (anstatt sie zu kochen). Die Nährstoffe werden dann leichter freigesetzt. Paranüsse sind eine hervorragende Quelle für Selen, einen essenziellen Mineralstoff mit antioxidativen Eigenschaften, und enthalten außerdem*

*ungesättigte Fettsäuren, Ballaststoffe, Vitamine und wertvolle Mineralien.*

*Für einen preiswerteren selbstgemachten pflanzenbasierten Drink können Sie die Paranüsse durch Sonnenblumenkerne oder Mandeln ersetzen, die eine cremige Textur zu geringeren Kosten bieten.*



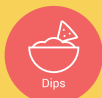
## BEREIDINGSWIJZEN



Cold Soup



Plant Milk



Dips



Sauce



Smoothie



Ice Crush

**KOUDE SOEP-  
BEREIDINGEN**

**PLANTAAR-  
DIGE  
DRANKJES**

**DIPSAUZEN**

**SAUZEN**

**SMOOTHIES**

**VERMALEN  
IJS**

## OVERZICHT



**OTG-FLES 700 ML  
VOOR ZO'N 4 PERSONEN**



**VOORBEREIDINGSTIJD**



**RUSTTIJD**



**MENGTIJD**

SMOOTHIES  
EN BOWLS

- Acai energy smoothie bowl
- Anti-ageing smoothie met aardbei en granaatappel
- Green zen detox
- Smoothie van boerenkool, bosbes, framboos en bananen
- Mango smoothiebowl
- Pre-workout smoothie
- Frambozen smoothiebowl
- Smoothie van spirulina en limoen
- Tweekleurensmoothie

SAUZEN, DIPSAUZEN  
EN SPREADS

- Baba ganoush
- Klassieke basilicumpesto
- Romige saladedressing met tahin
- Romige hummus
- Eenvoudig recept voor zelfgemaakte ketchup
- Ethisch verantwoorde choco-hazelnootpasta
- Dip van paprika en feta (ktipiti)
- Guacamole met thaise groene curry
- Satésaus
- Vegan mayonaise met aquafaba

KOUDE  
SOEPBEREIDINGEN

- Andalusische gazpacho
- Koude meloensoep
- Ijskoude avocado velouté

COCKTAILS  
EN DRANKJES

- Ijs van banaan met chocolade (nice cream)
- Ijskoude matcha latte
- Fusion van mango & rum
- Mojito slushy
- Aardbeienmargarita

DRANKJE OP BASIS  
VAN NOTEN

- Plantaardige drank op basis van pistachenoten
- Plantaardige drank op basis van amandelen
- Plantaardige drank met paranoten en cacao

## TIPS

VUL JE OTG-FLES DOOR EERST DE HARDSTE/  
ZWAARSTE INGREDIËNTEN TOE TE VOEGEN,  
GEVOLGD DOOR DE VLOEIBAARSTE/ZACHTSTE  
INGREDIËNTEN OP DIE MANIER VERKRIJG JE EEN  
PERFECT GEMENGD RESULTAAT.

JE KAN ONDERSTAANDE RECEPTEN AANPASSEN  
AAN DE OTG-FLES MET EEN NUTTIGE INHOUD  
VAN 400 ML. DIT DOE JE DOOR DE AANGEGEVEN  
HOEVEELHEDEN TE DELEN DOOR 1,75.



# SMOOTHIES EN BOWLS

- Acai energy smoothie bowl
- Anti-ageing smoothie met aardbei en granaatappel
- Green zen detox
- Smoothie van boerenkool, bosbes, framboos en bananen
- Mango smoothiebowl
- Pre-workout smoothie
- Frambozen smoothiebowl
- Smoothie van spirulina en limoen
- Tweekleurensmoothie





## ACAI ENERGY SMOOTHIE BOWL



Smoothie



OTG-fles 700 ml



10 min.



60 sec.

### INGREDIËNTEN

**15 cl** plantaardige drank op basis van amandelen

**250 g** gepelde en in plakjes gesneden bananen (ongeveer **2** tot **3** bananen)

**125 g** bosbessen

**1 theelepel** acaipoeder

**1 eetlepel** citroensap

**2 eetlepels** granaatappelpitjes

**1** kiwi, geschild en doormidden gesneden

**1,5 eetlepel** chiazaadjes

**25 g** gemalen hazelnoten

### RECEPT

● Doe de ingrediënten in het apparaat. Voeg eerst de plantaardige drank op basis van amandel toe, gevolgd door de helft van de bananen, de helft van de bosbessen, het acaipoeder en het citroensap.

● Bevestig de mesjes op de OTG-fles en zet hem vast op de basis.

#### ● MENG IN DE STAND 'SMOOTHIES'

● Van zodra de bereiding is voltooid, kan je de inhoud overgieten in een of meerdere kommen. Verdeel de resterende stukjes fruit gelijkmatig over de kom(men). Als je graag een gekarteld randje hebt, kan je de kiwi doormidden snijden met een scherp gekarteld mes. Je kan de kiwi ook gewoon in plakjes snijden. Strooi er de chiazaadjes en hazelnoten overheen.

● Dien onmiddellijk op.

### TIPS

*Acaipoeder wordt verkregen uit een bes van het Amazonegebied die bekend staat om zijn huidzuiverende en energiebevorderende eigenschappen. Je kan acaipoeder doorgaans vinden in*

*natuurwinkels, supermarkten of online. Als alternatief voor acaipoeder kan je kiezen voor andere superfoodpoeders, zoals bosbessenpoeder of gojibessenpoeder.*





## ANTI-AGEING SMOOTHIE MET AARDBEI EN GRANAATAPPEL



Smoothie



OTG-fles 700 ml



5 min.



60 sec.

### INGREDIËNTEN

- 60 g** ijsblokjes
- 100 g** bevroren aardbeien
- 13 cl** granaatappelsap
- 4 eetlepels** Griekse yoghurt
- 1,5 eetlepel** vloeibare honing
- 1,5 eetlepel** lijnzaadolie

### RECEPT

- Bereid de ingrediënten voor.
- Doe alle ingrediënten in het apparaat, te beginnen met de ijsblokjes.
- Bevestig de mesjes op de OTG-fles en zet hem vast op de basis.
- **MENG IN DE STAND 'SMOOTHIES'**
- Dien onmiddellijk op.

### TIPS

Lijnzaadolie verrijkt dit recept met omega-3 vetzuren, vezels en met een nootachtige smaak; verkrijgbaar in natuurwinkels of online. Als alternatief kan je kiezen voor chia- of hennepolie (voor de omega-3), of walnootolie (voor de smaak).

Voeg voor een extra dosis antioxidanten een beetje verse spinazie toe. Als je jouw smoothie mee wilt nemen naar de sportschool, bewaar hem dan in een bewaarzak of in de koelkast. Goed schudden voor gebruik.





## GREEN ZEN DETOX



Smoothie



OTG-fles 700 ml



5 min.



60 sec.

### INGREDIËNTEN

**150 g** rijpe avocado, geschild en ontpit, in blokjes gesneden (ongeveer de helft van een grote avocado)

**13 cl** kokoswater

**65 g** komkommer, geschild en zonder zaadjes, in blokjes gesneden (ongeveer **1/3** van een middelgrote komkommer)

**35 g** gehakte boerenkool (stengel verwijderd)

**40 g** peer, geschild en zonder zaadjes, in blokjes gesneden (ongeveer **1/3** elk)

**3 eetlepels** limoensap

**1 theelepel** verse muntblaadjes (naar eigen smaak aan te passen)

**1 theelepel** verse gember, geschild

**2 eetlepels** chiazaadjes

### TIPS

*Boerenkool wordt beschouwd als een superfood, omdat het zeer rijk is aan voedingsstoffen, waaronder vitamine A, C en K, antioxidanten en mineralen. Het bevat weinig calorieën, waardoor het bijzonder bevorderlijk is voor de algehele gezondheid.*

### RECEPT

- Bereid de ingrediënten voor.
- Doe alle ingrediënten in het apparaat, te beginnen met de stukjes avocado.
- Bevestig de mesjes op de OTG-fles en zet hem vast op de basis.
- **MENG IN DE STAND 'SMOOTHIES'**
- Voeg een beetje agavesiroop toe als je jouw drankje graag wat zoeter wilt hebben. Pas de hoeveelheid gember en munt naar wens aan.
- Voeg desgewenst een handvol vermalen ijs toe.
- Dien onmiddellijk op.

*Je kan dit recept personaliseren door de toevoeging van superfoods of extra toppings, zoals chiazaadjes, gepofte quinoa of noten voor een extra verhoogde voedingswaarde. Als je jouw smoothie mee wilt nemen naar de sportschool, bewaar hem dan in een bewaarzak of in de koelkast. Goed schudden voor gebruik.*







## SMOOTHIE VAN BOERENKOOL, BOSBES, FRAMBOOS EN BANANEN



Smoothie



OTG-fles 700 ml



5 min.



60 sec.

### INGREDIËNTEN

**20 g** gehakte boerenkool (stengel verwijderd)

**4** ijsblokjes

**75 g** banaan, in plakjes gesneden (**1/3** banaan)

**75 g** bosbessen

**90 g** verse frambozen

**22 cl** perensap

**2 eetlepels** agavesiroop

### RECEPT

- Bereid de ingrediënten voor.
- Doe alle ingrediënten in het apparaat, te beginnen met de boerenkool. Gebruik een spatel om de boerenkool aan te drukken.
- Bevestig de mesjes op de OTG-fles en zet hem vast op de basis.
- **MENG IN DE STAND 'SMOOTHIES'**
- Pas de hoeveelheid agavesiroop naar wens aan. Als je graag een gladdere textuur verkrijgt, kan je een beetje perensap toevoegen. Voor een smoothie met een dikkere textuur kan je bevroren fruit of een beetje avocado of banaan toevoegen.
- Dien onmiddellijk op.

### TIPS

*Boerenkool wordt beschouwd als een superfood, omdat het zeer rijk is aan voedingsstoffen, waaronder vitamine A, C en K, antioxidanten en mineralen. Het bevat weinig calorieën, waardoor het bijzonder bevorderlijk is voor*

*de algehele gezondheid. Als je jouw smoothie mee wilt nemen naar de sportschool, bewaar hem dan in een bewaarzak of in de koelkast. Goed schudden voor gebruik.*







## MANGO SMOOTHIEBOWL



Smoothie



OTG-fles 700 ml



5 min.



60 sec.

### INGREDIËNTEN

**6** ijsblokjes

**250 g** verse mango, in blokjes gesneden (ongeveer **1** mango)

**100 g** Griekse yoghurt

**4** limoenen (sap)

**4 eetlepels** agavesiroop

**10 cl** melk

**2 eetlepels** kokosnippers

**1 eetlepel** hennepzaad

**1 eetlepel** chiazaadjes

**2 eetlepels** in blokjes gesneden mango (om te garneren)

### RECEPT

- Bereid de ingrediënten voor.
- Doe alle ingrediënten in het apparaat, te beginnen met de ijsblokjes en de mango.
- Bevestig de mesjes op de OTG-fles en zet hem vast op de basis.
- **MENG IN DE STAND 'SMOOTHIES'**
- Als je de consistentie van je smoothiebowl wilt aanpassen, kan je gerust wat meer vloeistof toevoegen (zoals water, melk of sap), of voeg bevroren ingrediënten toe (zoals mango of ijsblokjes) om de textuur dikker en romiger te maken.
- Garneer met kleine blokjes mango, zaadjes en kokosnippers om het visueel aantrekkelijk te maken. Dit voegt ook een verscheidenheid aan texturen, extra voedingsstoffen en een esthetisch tintje toe, waardoor het een lust voor het oog en het gehemelte wordt.

### TIPS

*Hennep- en chiazaadjes zijn verkrijgbaar in natuurwinkels. Als alternatief kan je ook kiezen voor gemalen lijnzaad, hele lijnzaadjes of maandzaad. Voor een*

*trendy en heerlijk 'druppelend' effect: voeg een lepel pindakaas toe.*





## PRE-WORKOUT SMOOTHIE



Smoothie



OTG-fles 700 ml



5 min.



60 sec.

### INGREDIËNTEN

**33 cl** ongezoet drankje op basis van haver

**100 g** rijpe banaan, gepeld en in plakjes gesneden (ongeveer **1** banaan)

**120 g** bevroren bosbessen

**60 g** eiwitpoeder

**1 theelepel** chiazaadjes

**2 eetlepels** ahornsiroop

**1 theelepel** kaneelpoeder

**1** citroen (sap)

### RECEPT

- Bereid de ingrediënten voor.
- Doe alle ingrediënten in het apparaat, te beginnen met het plantaardige drankje op basis van haver.
- Bevestig de mesjes op de OTG-fles en zet hem vast op de basis.
- **MENG IN DE STAND 'SMOOTHIES'**
- Pas de textuur indien nodig aan met een drankje op basis van haver. Voeg een beetje ahornsiroop toe om het geheel wat zoeter te maken.
- Als je jouw smoothie mee wilt nemen naar de sportschool, bewaar hem dan in een bewaarzak of in de koelkast. Goed schudden voor gebruik.

### TIPS

Gebruik je apparaat op de stille stand en maak je recept klaar op elk gewenst moment van de dag! Deze smoothie bevat energieke en voedzame ingrediënten, waaronder bananen voor snelle energie, met bosbessen als antioxidanten, ahornsiroop die instaan

voor extra koolhydraten en kaneel voor het reguleren van de bloedsuikerspiegel. Het toegevoegde proteïnepoeder bevordert het herstel van de spieren. Chiazaadjes zijn verkrijgbaar in natuurwinkels. Als alternatief kan je ook kiezen voor gemalen lijnzaad, hele lijnzaadjes of maanzaad.





## FRAMBOZEN SMOOTHIEBOWL



Smoothie



OTG-fles 700 ml



5 min.



60 sec.

### INGREDIËNTEN

**200 g** in plakjes gesneden banaan (ongeveer **2** stuks)

**100 g** cottage cheese

**100 g** frambozen

**30 g** havermout

**1** limoensap

**1 eetlepel** chiazaadjes

**6 cl** melk

Enkele frambozen, plakjes banaan of rood fruit om te garneren

### RECEPT

- Bereid de ingrediënten voor.
- Doe alle ingrediënten in het apparaat, te beginnen met de bananen.
- Bevestig de mesjes op de OTG-fles en zet hem vast op de basis.
- **MENG IN DE STAND 'SMOOTHIES'**
- Als je de consistentie van je smoothiebowl wilt aanpassen, kan je gerust wat meer melk toevoegen, of voeg bevroren ingrediënten toe (zoals fruit of ijsblokjes) om de textuur dikker en romiger te maken. Indien gewenst, kan je er wat suiker aan toevoegen. Of kies voor een alternatief, zoals agavesiroop.
- Garneer met fruit en zaden.

### TIPS

*De chiazaadjes in dit recept zorgen voor extra omega-3 en vezels. Je kan ze vinden in de meeste supermarkten, natuurwinkels en online. Als je geen chiazaadjes vindt, kan je ook kiezen voor lijnzaad of hennepzaad.*

*Voor dit recept gebruik je best traditionele havermout of havervlokken. Havervlokken worden eerst gestoomd en daarna platgedrukt. Hierdoor blijft het overgrote deel van de voedingsstoffen behouden en zijn ze zacht genoeg om te worden vermengd met water.*





## SMOOTHIE VAN SPIRULINA EN LIMOEN



Smoothie



OTG-fles 700 ml



5 min.



60 sec.

### INGREDIËNTEN

- 30 g** gehakte boerenkool (stengel verwijderd)
- 100 g** komkommer, geschild en zonder zaadjes, in blokjes gesneden (ongeveer een halve komkommer)
- 100 g** limoen zonder schil (ongeveer 2 limoenen)
- 75 g** Granny Smith appel, in blokjes gesneden en ontpit (ongeveer een halve appel)
- 8 cl** water
- 3 eetlepels** agavesiroop
- 1 eetlepel** verse gember, geschild
- 1 eetlepel** spirulinapoeder

### TIPS

Gebruik je apparaat op de stille stand en maak je recept klaar op elk gewenst moment van de dag! Spirulina wordt geprezen om zijn voedzame eigenschappen. Het is namelijk rijk aan eiwitten, vitaminen (met name B12), mineralen, antioxidanten en essentiële vetzuren. Je kan spirulina kopen in natuurwinkels of online. Om te voorkomen dat je smoothies op basis van limoen bitter smaken: snij de uiteinden van

### RECEPT

- Bereid de ingrediënten voor.
- Doe alle ingrediënten in het apparaat, te beginnen met de boerenkool. Gebruik een spatel om de boerenkool aan te drukken.
- Bevestig de mesjes op de OTG-fles en zet hem vast op de basis.
- **MENG IN DE STAND 'SMOOTHIES'**
- Let op: deze smoothie heeft een tamelijk zure en scherpe smaak. Als je een zoeter drankje wilt, kan je een beetje limoensap weglaten en er wat agavesiroop aan toevoegen. Pas de hoeveelheid gember naar wens aan.

de vrucht af, schil de vrucht en verwijder het bittere witte gedeelte (merg), verwijder vervolgens voorzichtig het vliesje van elk afzonderlijk deel, om vruchtvlees te verkrijgen die je als pulp in je recepten kan verwerken. Schil de appels niet. De schil zorgt namelijk voor extra vezels en voedingsstoffen en geeft de smoothie een subtiel smaakje. Was het fruit grondig.





## TWEEKLEURENSMOOTHIE



Smoothie



OTG-fles 700 ml



5 min.



4 uur



60 sec.

### INGREDIËNTEN

**6 cl** melk

**175 g** aardbeien, gepeld  
en in stukjes gesneden

**130 g** bananen, in plakjes  
gesneden (**1,5** banaan)

**160 g** Griekse yoghurt

**130 g** bosbessen

### RECEPT

- Bereid de ingrediënten voor.
- Maak de eerste laag van de tweekleurige smoothie klaar: doe de stukjes aardbei, banaan en de helft van de melk in het apparaat.
- Bevestig de mesjes op de OTG-fles en zet hem vast op de basis.
- **MENG IN DE STAND 'SMOOTHIES'**
- Pas de textuur indien nodig aan door wat melk toe te voegen. Voeg desgewenst een beetje agavesiroop toe om de drank wat zoeter te maken. Giet het mengsel over in een glas en zet het apart in de koelkast.
- Voor de tweede laag van de smoothie: giet de Griekse yoghurt, bosbessen en de andere helft van de melk erbij.
- Bevestig de mesjes op de OTG-fles en zet hem vast op de basis.
- **MENG IN DE STAND 'SMOOTHIES'**
- Pas de textuur indien nodig aan door wat melk toe te voegen. Voeg desgewenst een beetje agavesiroop toe om de drank wat zoeter te maken. Giet dit mengsel voorzichtig bovenop het vorige mengsel.
- Serveer onmiddellijk en geniet ervan!

### TIPS

*Maak van deze smoothie een smoothiebowl door de hoeveelheid vloeistof te verminderen. Dit doe je door wat bevroren fruit toe te voegen. Ga los met kleur en garneer de kom met vers fruit, granola, noten of fondant chocoladestukjes.*

*Je kan hier acai-poeder aan toevoegen om je voordeel te halen uit de grote hoeveelheid antioxidanten, vezels en essentiële vetzuren, die bevorderlijk inwerken op de algehele gezondheid en ons welzijn.*





# SAUZEN, DIPSAUZEN EN SPREADS

- Baba ganoush
- Klassieke basilicumpesto
- Romige saladedressing met tahin
- Romige hummus
- Eenvoudig recept voor zelfgemaakte ketchup
- Ethisch verantwoorde choco-hazelnootpasta
- Dip van paprika en feta (ktipiti)
- Guacamole met thaise groene curry
- Satésaus
- Vegan mayonaise met aquafaba





## BABA GANOUSH



Dips



OTG-fles 700 ml



15 min.



4,5 uur



60 sec.

### INGREDIËNTEN

- 400 g** aubergines (ongeveer **2** tot **3** aubergines)
- 3 eetlepels** olijfolie
- 1** teentje knoflook
- 2 eetlepels** water
- 2 eetlepels** tahin (sesampasta)
- 1 theelepel** gemalen komijn
- Zout, peper

### RECEPT

- Bereid de ingrediënten voor.
- Snij de aubergines doormidden en maak insnijdingen in het vruchtvlees. Prik met een vork een paar gaatjes in de aubergines en rooster ze gedurende 30 minuten in de oven op 200 °C tot de schil zwart kleurt en het vruchtvlees zacht wordt. Laat afkoelen voordat je de schil verwijdert. Schep het vruchtvlees er met een lepel uit.
- Je kan de aubergines ook onder de grill of op de barbecue bereiden voor een rokerige smaak: draai de aubergines regelmatig om totdat de schil helemaal zwart kleurt en het vruchtvlees zacht wordt.
- Doe alle ingrediënten in het apparaat, te beginnen met de gekookte en in stukjes gesneden aubergines.
- Bevestig de mesjes op de OTG-fles en zet hem vast op de basis.
- **MENG IN DE STAND 'DIPSAUZEN'**
- Laat 4 uur in de koelkast staan voordat je het serveert. Koel serveren.

### TIPS

*Als je nog meer originaliteit in de bereiding wilt, kan je er stukjes ingelegde citroen en Griekse yoghurt aan toevoegen.*





## KLASSIEKE BASILICUMPESTO



Sauce



OTG-fles 700 ml



5 min.



60 sec.

### INGREDIËNTEN

**18 cl** olijfolie

**65 g** verse basilicumblaadjes

**2** knoflookteentjes,  
gepeld

**40 g** geraspte  
Parmezaanse kaas kaas

**40 g** pijnboompitjes

Zout

### RECEPT

- Doe alle ingrediënten in het apparaat, te beginnen met de olijfolie. Gebruik een spatel om de basilicum in de olie aan te drukken.
- Bevestig de mesjes op de OTG-fles en zet hem vast op de basis.
- **MENG IN DE STAND 'SAUZEN'**
- Als het mengsel te dik is, voeg dan meer olie toe en ga door met mengen.
- Pas de hoeveelheid van de ingrediënten naar wens aan (knoflook, pijnboompitten, parmezaan, enz.).

### TIPS

*Om een authentieke pesto te maken, moet je Parmezaanse kaas nemen die je zelf raspt. Kies indien mogelijk een extra vierge olijfolie van goede kwaliteit met een frisse, fruitige smaak. Als je een vegan versie van pesto wilt, vervang je de Parmezaanse kaas door voedingsgist en een beetje citroensap.*

*Pesto kan worden toegevoegd aan een verscheidenheid van gerechten, waaronder*

*pasta, pizza's, salades, bruschetta's, geroosterde groenten, broodbeleg en rijst.*

*Bewaar deze pesto maximaal een week in een luchtdichte verpakking in de koelkast. Om de houdbaarheid van de pesto te verhogen, bestrijk je het oppervlak met een dun laagje olijfolie voordat je het deksel sluit.*





## ROMIGE SALADEDRESSING MET TAHIN



Sauce



OTG-fles 700 ml



5 min.



60 sec.

### INGREDIËNTEN

**350 g** tahin (sesampasta)

**18 cl** zoutarme sojasaus

**18 cl** water

**13 cl** vers sinaasappelsap  
(ongeveer **1** tot **1,5**  
sinaasappels)

**2** gehakte teentjes  
knoflook

### RECEPT

- Doe alle ingrediënten in het apparaat, te beginnen met de vloeistoffen.
- Bevestig de mesjes op de OTG-fles en zet hem vast op de basis.
- **MENG IN DE STAND 'SAUZEN'**
- Als het mengsel te dik is, voeg dan water toe en ga door met mengen.

### TIPS

De sojasaus is al gezouten, dus je hoeft geen zout aan de saus toe te voegen. Proef of het goed op smaak is gebracht en voeg naar behoefte extra toe. Je kan tahin kopen in supermarkten, speciaalzaken of online. In plaats van tahin kan je ook zelfgemaakte sesampasta of andere notenpasta gebruiken. De saus is 5 tot

7 dagen houdbaar in de koelkast in een luchtdichte verpakking, of kan langer ingevroren worden. Deze saus kan worden geserveerd met buddhabowls, wraps of falafels, gegrilde kebabs, mediterrane salades en Aziatische noedels dankzij zijn romige textuur en rijke sesamsmaak.







## ROMIGE HUMMUS



Dips



OTG-fles 700 ml



5 min.



60 sec.

### INGREDIËNTEN

- 8 cl** water
- 300 g** gekookte en uitgelekte kikkererwten
- 40 g** Griekse yoghurt
- 2** teentjes knoflook, fijngesneden
- 40 g** tahin (sesampasta)
- 1 eetlepel** olijfolie
- 2** mespuntjes zout
- 2 eetlepels** citroensap

### RECEPT

- Bereid de ingrediënten voor.
- Doe alle ingrediënten in het apparaat, te beginnen met het water.
- Bevestig de mesjes op de OTG-fles en zet hem vast op de basis.
- **MENG IN DE STAND 'DIPSAUZEN'**
- Pas de hoeveelheid zout en citroensap naar smaak aan. Ja kan de hummus naar wens garneren met een paar kikkererwten en sesamzaadjes.

### TIPS

*Tahin is te koop in supermarkten, gespecialiseerde kruidenierswinkels of online, en kan worden vervangen door zelfgemaakte sesampasta of overige notenpasta's.*

*Griekse yoghurt voegt romigheid en een een vleugje zoetheid toe aan hummus. Het voorziet ook in een flinke dosis*

*eiwitten. Als je een traditionelere versie van hummus wilt, gebruik dan olijfolie in plaats van Griekse yoghurt.*

*Romige kikkererwtenhummus kan worden gecombineerd met gekruide en gebakken linzenchips. Zo verkrijgt je een dubbele dosis eiwitten met dit gerecht op basis van peulvruchten.*







## EENVOUDIG RECEPT VOOR ZELGEMAAKTE KETCHUP



Sauce



OTG-fles 700 ml



5 min.



60 sec.

### INGREDIËNTEN

- 100 g** witte ui, in stukjes gesneden (ongeveer **1** ui)
- 1** knoflookteentje, gepeld
- 280 g** verse tomaten, fijngesneden (ongeveer **2** tot **3** tomaten)
- 100 g** tomatenpasta
- 40 g** fijne kristalsuiker
- 2 cl** ciderazijn
- 2 eetlepels** gerookt paprikapoeder
- 8 g** zout

### RECEPT

- Doe alle ingrediënten in het apparaat, te beginnen met de uien.
- Bevestig de mesjes op de OTG-fles en zet hem vast op de basis.
- **MENG IN DE STAND 'SAUZEN'**
- Als het mengsel te dik is, voeg dan water toe en ga door met mengen. Proef even en breng op smaak.

### TIPS

*Dit ketchuprecept is snel en makkelijk klaargemaakt, want je hoeft niets te koken! Vervang de basterdsuiker door honing voor een nog lekkerdere, romigere ketchup. Je kunt gerookt paprikapoeder kopen in de meeste hypermarkten of natuurwinkels.*

*Als je geen gerookt paprikapoeder vindt, dan kan je kiezen voor zoet of pikant paprikapoeder, afhankelijk van je voorkeur, al zal de smaak van je ketchup dan wel lichtjes verschillen.*





## ETHISCH VERANTWOORDE CHOCO-HAZELNOOTPASTA



Dips



OTG-fles 700 ml



5 min.



3 uur



60 sec.

### INGREDIËNTEN

**200 g** hazelnoten, geblancheerd en lichtjes geroosterd

**5 cl** agavesiroop

**16 cl** plantaardige olie

**100 g** pure chocolade in stukjes

**16 g** cacao poeder  
Een paar druppels  
vanille-extract

**2** mespuntjes zout

### RECEPT

- Bereid de ingrediënten voor.
- Doe alle ingrediënten in het apparaat, te beginnen met de hazelnoten.
- Bevestig de mesjes op de OTG-fles en zet hem vast op de basis.
- **MENG IN DE STAND 'DIPSAUZEN'**
- Laat 3 uur afkoelen in de koelkast. Smullen maar!

### TIPS

*Om meer smaak aan het gerecht te geven, kan je de hazelnoten 10 tot 15 minuten roosteren in de oven op 150°C. Draai de hazelnoten tussendoor even om. Gebruik de noten terwijl ze nog warm zijn. Smeer je zelfgemaakte spread op pannenkoeken,*

*toast of eet ze samen met vers fruit. Bewaar je zelfgemaakte spread in een luchtdichte pot in de koelkast, waar het 2 tot 3 weken houdbaar blijft. Haal de spread een paar minuten voor gebruik uit de koelkast, zodat de textuur weer romig wordt.*





## DIP VAN PAPRIKA EN FETA (KTIPITI)



Smoothie



OTG-fles 700 ml



15 min.



4,5 uur



60 sec.

### INGREDIËNTEN

**100 g** rode paprika, zonder zaadjes en in blokjes gesneden (ongeveer **1** kleine paprika)  
**100 g** feta  
**100 g** gekookte aardappelen  
**100 g** Philadelphia® roomkaas  
**2** knoflookteentjes  
**1 eetlepel** verse dille  
**1 eetlepel** pijnboompitjes  
**2 eetlepels** olijfolie  
**1** snufje chilipoeder (optioneel)  
zout en peper

### TIPS

*Dit recept kan worden geserveerd met verse in staafjes gesneden groenten, zoals wortelen, komkommers of selderij. Je kan eventueel kiezen voor kant-en-klare*

### RECEPT

- Bereid de ingrediënten voor.
- Doe alle ingrediënten in het apparaat, te beginnen met de yoghurt en feta.
- Bevestig de mesjes op de OTG-fles en zet hem vast op de basis.
- **MENG IN DE STAND 'DIPSAUZEN'**
- Laat de dip 4 uur in de koelkast staan voordat je hem serveert. Koel serveren.
- Je kan deze dip combineren met crackers en garneren met een paar geroosterde pijnboompitten, in fijne blokjes gesneden paprika en verse kruiden.

*aardappelen. Als je ervoor kiest om verse aardappelen te gebruiken, dan kan je ze koken, stomen, roosteren in de oven of even in de magnetron plaatsen tot ze zacht zijn.*





## GUACAMOLE MET THAISE GROENE CURRY



Dips



OTG-fles 700 ml



10 min.



60 sec.

### INGREDIËNTEN

- 300 g** avocado in blokjes (2 stuks)
- 4** limoenen
- 4 cl** water
- 5 eetlepels** verse koriander
- 1** knoflookteentje
- 1** sjalot, fijngesneden
- 1** Thaise chilipeper (optioneel)
- 2 eetlepels** Thaise groene currypasta
- 1 eetlepel** sojasaus
- 1 eetlepel** rijstazijn
- 2 eetlepels** fijngehakte lente-ui, groene gedeelte

### TIPS

*Kies rijpe avocado's. Let wel op dat ze niet te zacht zijn, zodat je guacamole een lekkere romige textuur krijgt. Proef of het goed op smaak is gebracht voordat je het serveert. De smaak kan immers in een kwestie van minuten*

### RECEPT

- Bereid de ingrediënten voor. Pers het sap uit de limoenen.
- Doe alle ingrediënten in het apparaat, te beginnen met de avocado, behalve de groene ui, die u bewaart voor decoratie. Gebruik een spatel om de koriander aan te drukken. Pas de hoeveelheid Thaise currypasta en chilipeper geheel naar wens aan
- Bevestig de mesjes op de OTG-fles en zet hem vast op de basis.
- **MENG IN DE STAND 'DIPSAUZEN'**
- Doe de guacamole in een kom en strooi er de fijngehakte lente-uitjes overheen.
- Serveer.

*totaal anders zijn. Serveer onmiddellijk of bewaar in de koelkast. Bedek het met plastic folie of bijenwasfolie om oxidatie te minimaliseren. Serveer deze Thaise guacamole met knapperige rijstcrackers of groentesticks.*







## SATÉSAUS



Sauce



OTG-fles 700 ml



5 min.



60 sec.

### INGREDIËNTEN

**30 cl** water

**4 eetlepels** pindakaas

**4 eetlepels** limoensap

**1 eetlepel** sojasaus

**1 theelepel**

knoflookpoeder

**1 theelepel** gemalen

gember

**1 eetlepel** paprikapoeder

**1 theelepel** basterdsuiker

**1 theelepel** gemalen

komijn

**0,5 theelepel** groene

currypasta

### RECEPT

- Doe alle ingrediënten in het apparaat, te beginnen met het water.
- Bevestig de mesjes op de OTG-fles en zet hem vast op de basis.
- **MENG IN DE STAND 'SAUZEN'**
- Als het mengsel te dik is, voeg dan water toe en ga door met mengen. Breng op smaak.

### TIPS

Steek deze saus in een luchtdichte verpakking. Bewaar dit tot max. 5 dagen in de koelkast. Serveer met kipkebabs, gegrilde tofu of groentjes

voor een heerlijke, Aziatische toets. Je kan het gewoon weer opwarmen in een kleine steelpan op een laag vuur. Roer regelmatig door. Laat het smaken!







## VEGAN MAYONNAISE MET AQUAFABA



Sauce



OTG-fles 700 ml



5 min.



60 sec.

### INGREDIËNTEN

**40 cl** zonnebloemolie (of andere neutrale olie)

**160 g** aquafaba (vocht van een blik kikkererwten)

**60 g** citroensap

**150 g** Dijonmosterd  
zout en peper

### RECEPT

- Doe alle ingrediënten in het apparaat, te beginnen met de olie.
- Bevestig de mesjes op de OTG-fles en zet hem vast op de basis.
- **MENG IN DE STAND 'SAUZEN'**
- Deze vegan mayonaise kan worden gebruikt bij heel wat gerechten met o.a. frietjes, veggieburgers, rauwe groentesticks (wortels, selderij, komkommer), belegde broodjes, salades of als basis voor sauzen en dressings.

### TIPS

*Aquafaba is de viskeuze vloeistof die wordt verkregen van het kookvocht van kikkererwten. Je kan dit vocht uit het blik of het potje met kikkererwten halen. Het wordt vaak gebruikt als*

*plantaardig alternatief voor dierlijk eiwit in verschillende recepten. Door de eiwit- en koolhydraatrijke samenstelling kan het de bindende, emulgerende en schuimende eigenschappen van eieren nabootsen.*



# KOUDE SOEPBEREIDINGEN

- Andalusische gazpacho
- Koude meloensoep
- Ijskoude avocado velouté





## ANDALUSISCHE GAZPACHO



Cold Soup



OTG-fles 700 ml



20 min.



4 uur



60 sec.

### INGREDIËNTEN

**350 g** tomaten zonder zaadjes, in stukjes gesneden (ongeveer **3** tot **4** stukjes)

**1,5** sneetjes wit zacht brood, in blokjes gesneden

**130 g** komkommer in blokjes (ongeveer **0,5** stukjes)

**50 g** ui, in vieren gesneden (ongeveer **0,5** stukjes)

**60 g** groene paprika, fijngesneden (ongeveer **0,5** stukjes)

**60 g** rode paprika, fijngesneden (ongeveer **0,5** stukjes)

**2** knoflookteentjes

**2 eetlepels** olijfolie

**1 eetlepel** balsamicoazijn

zout en peper

### TIPS

*Voor een gourmet effect: serveer de Andalusische gazpacho met een*

### RECEPT

- Bereid de ingrediënten voor.
- Doe alle ingrediënten in het apparaat, te beginnen met de tomaten.
- Bevestig de mesjes op de OTG-fles en zet hem vast op de basis.
- **MENG IN DE STAND 'KOUDE SOEPBEREIDINGEN'**
- Zet gedurende 4 uur in de koelkast.
- Garneer vlak voor het opdienen met blokjes komkommer en paprika.

*scheutje extra vierge olijfolie en een snuffje gehakte verse kruiden.*





## KOUDE MELOENSOEP



Cold Soup



OTG-fles 700 ml



20 min.



4 uur



60 sec.

### INGREDIËNTEN

**300 g** Charentaismeloen, in blokjes gesneden

**125 g** Griekse yoghurt

**10 cl** vers sinaasappelsap

**1 eetlepel** wittewijnazijn  
zout en peper

**2** verse basilicumblaadjes

**2** sneetjes gerookte ham  
(prosciutto)

(optioneel)

### RECEPT

- Bereid de ingrediënten voor.
- Doe alle ingrediënten in het apparaat, te beginnen met de meloen. De basilicumblaadjes en prosciutto gebruik je pas achteraf om te garneren.
- Bevestig de mesjes op de OTG-fles en zet hem vast op de basis.
- **MENG IN DE STAND 'KOUDE SOEPBEREIDINGEN'**
- Laat 4 uur afkoelen in de koelkast.
- Garneer vlak voor het opdienen met basilicum en prosciutto.

### TIPS

*Personaliseer dit recept gerust door toppings toe te voegen, zoals chiazaadjes, chilivlokken, stukjes komkommer, bessen of verse kruiden.*

*Serveer het in glaasjes, doorzichtige schaaltes of zelfs uitgeholde meloenschaaltjes.*





## IJSKOUDE AVOCADO VELOUTÉ



Cold Soup



OTG-fles 700 ml



20 min.



4 uur



60 sec.

### INGREDIËNTEN

- 250 g** avocado in blokjes gesneden (ongeveer **2** avocado's)
- 8 cl** kokosmelk
- 14 cl** water
- 1** teentje knoflook
- 1** limoen (sap)
- 1 eetlepel** tomatenpuree
- Snufje chilipoeder
- Zout
- 2 eetlepels** lijnzaad
- 2 eetlepels** zwarte sesamzaad
- Enkele plakjes avocado

### RECEPT

- Doe alle ingrediënten in het apparaat, te beginnen met de vloeistoffen. Bewaar de vlaszaadjes, zwarte sesamzaadjes en de plakjes avocado om het gerecht nadien te garneren.
- Bevestig de mesjes op de OTG-fles en zet hem vast op de basis.
- **MENG IN DE STAND 'KOUDE SOEPBEREIDINGEN'**
- Breng op smaak en pas de hoeveelheid chilipeper naar wens aan. Laat 4 uur afkoelen in de koelkast.
- Garneer vlak voor het opdienen met lijnzaadjes, zwarte sesamzaadjes en plakjes avocado.

### TIPS

*Voor een snelle en evenwichtige lunchpauze: bereid je soep met avocado en kokosmelk van tevoren en neem het mee in je OTG-fles, als frisse en*

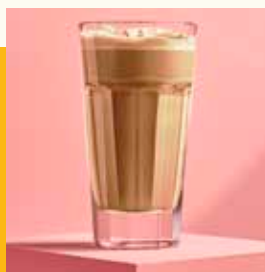
*verkwikkende optie. Bewaar hem in een bewaarzak of in de koelkast. Goed schudden voor gebruik.*





# COCKTAILS EN DRANKJES

- Ijs van banaan met chocolade (nice cream)
- Ijskoude matcha latte
- Fusion van mango & rum
- Mojito slushy
- Aardbeienmargarita





## IJS VAN BANANA MET CHOCOLADE (NICE CREAM)



Smoothie



OTG-fles 700 ml



5 min.



4 uur



60 sec.

### INGREDIËNTEN

**10 cl** plantaardige drank op basis van amandelen

**150 g** diepvries, in plakjes gesneden, rijpe bananen (ongeveer

**2** kleine bananen)

**3 theelepels** cacao poeder

**2 eetlepels** pindakaas

**2 eetlepels** fijngemalen pindanootjes

**100 g** verse banaan, in schijfjes gesneden (ongeveer **1** banaan)

### RECEPT

- Bereid de ingrediënten voor.
- Doe alle ingrediënten in het apparaat, te beginnen met de melk. Bewaar de gemalen pindanootjes, chocolade en verse bananenschijfjes om te garneren.
- Bevestig de mesjes op de OTG-fles en zet hem vast op de basis.
- **MENG IN DE STAND 'SMOOTHIES'**
- Giet het mengsel over in kommen, voeg een paar gemalen pindanootjes, stukjes chocolade en de plakjes banaan toe en smullen maar.
- Als je de room liever wat steviger wilt, zet je de bereiding in de vriezer en haal je hem eruit wanneer de textuur je bevalt.

### TIPS

*Gun jezelf een extraatje door ook wat vanille aan je bereiding toe te voegen. In plaats van pindakaas kan je amandelboter of tahin gebruiken. Zero waste tip: gebruik rijpe bananen*

*die je anders zou weggooiden, vries ze in plakjes in op een herbruikbaar dienblad om plastic zakjes te vermijden en hergebruik de bananenschillen als natuurlijke meststof voor je planten.*





## IJSKOUDE MATCHA LATTE



Ice Crush



OTG-fles 700 ml



5 min.



60 sec.

### INGREDIËNTEN

- 200 g** ijsblokjes
- 20 g** cashewnoten
- 40 cl** water
- 4** ontpitte Medjool dadels
- 2 theelepels** matcha theepoeder Enkele verse muntblaadjes

### RECEPT

- Bereid de ingrediënten voor.
- Doe alle ingrediënten in het apparaat, te beginnen met de ijsblokjes. Bewaar de muntblaadjes om te garneren achteraf.
- Bevestig de mesjes op de OTG-fles en zet hem vast op de basis.
- **BLEND IN DE STAND 'VERMALEN IJS'**
- Giet het mengsel in glazen. Dien onmiddellijk op. Garneer met munt.

### TIPS

*Matcha behoort tot de superfoods vanwege het hoge gehalte aan antioxidanten en is bevorderlijk voor de gezondheid. Je kan het vinden in biologische winkels, Aziatische kruidenierswinkels, supermarkten of online. Je kan i.p.v. matcha ook kiezen voor groene theepoeder of spirulina gebruiken,*

*maar de smaak zal dan wel anders zijn! Als je een recept met matcha bereidt, moet je er rekening mee houden dat de intensiteit van de smaak per merk kan verschillen, dus begin met een kleinere hoeveelheid en voed er dan geleidelijk wat meer aan toe, als je dat lekker vindt.*





## FUSION VAN MANGO & RUM



Ice Crush



OTG-fles 700 ml



10 min.



30 sec.

### INGREDIËNTEN

**75 g** ijsblokjes

**200 g** verse mango, in blokjes gesneden (ongeveer **0,5** stuks)

**150 g** verse ananas, in blokjes gesneden (ongeveer **0,5** stuks)

**8 cl** rum

**12 cl** vers sinaasappelsap

**10 cl** Orgeat-amandelsiroop

**3 cl** cognac

**5 cl** limoensap (**4** stuks)

**3 cl** rum (optioneel)

### TIPS

*Overmatig alcoholgebruik is schadelijk voor je gezondheid; drink met mate. Bevries de mangostukjes voordat je ze mengt om de cocktail een dikkere consistentie te geven, vergelijkbaar met vermalen ijs.*

*Cognac kun je vinden in slijterijen of supermarkten. Het kan het worden*

### RECEPT

- Bereid de ingrediënten voor.
- Doe alle ingrediënten in het apparaat, te beginnen met de ijsblokjes.
- Bevestig de mesjes op de OTG-fles en zet hem vast op de basis.
- **BLEND IN DE STAND 'VERMALEN IJS'**
- Giet het mengsel in glazen. Dien onmiddellijk op.

*vervangen door whisky of rum, afhankelijk van het recept.*

*Voor een alcoholvrije versie vervang je de rum en cognac door ananassap of limonade en voeg je bruiswater toe voor een vleugje frisheid.*





## MOJITO SLUSHY



Ice Crush



OTG-fles 700 ml



10 min.



30 sec.

### INGREDIËNTEN

**200 g** vermalen ijs

**6 cl** rietsuikersiroop

**7 cl** vers limoensap  
(ongeveer **2** limoenen)

**12** verse muntblaadjes

**12 cl** witte rum

**4** takjes muntblaadjes  
(om te garneren)

### RECEPT

- Bereid de ingrediënten voor.
- Doe alle ingrediënten in het apparaat, te beginnen met de ijsblokjes. Bewaar de takjes munt als garneresel.
- Bevestig de mesjes op de OTG-fles en zet hem vast op de basis.
- **BLEND IN DE STAND 'VERMALEN IJS'**
- Chenk in glazen en garneer met munttakjes.

### TIPS

*Overmatig alcoholgebruik is schadelijk voor je gezondheid; drink met mate.*

*Voor een alcoholvrije versie vervang je de witte rum met spuitwater of ginger*

*ale voor een beetje bruis, terwijl de andere ingrediënten en de aangegeven verhoudingen voor de zoete en citroenachtige smaken behouden blijven.*







## AARDBEIJENMARGARITA



Ice Crush



OTG-fles 700 ml



10 min.



60 sec.

### INGREDIËNTEN

- 70 g** ijsblokjes
- 300 g** verse aardbeien, gepeld en doormidden gesneden
- 13 cl** vers limoensap (ongeveer
- 4** limoenen)
- 3 cl** Blanco tequila
- 5 cl** agavesiroop
- 6 cl** Cointreau likeur
- 1** onbehandelde limoen (in schijfjes gesneden
- 8** schijfjes om te garneren)
- Margarita zout (optioneel)

### RECEPT

- Bereid de ingrediënten voor.
- Doe alle ingrediënten in het apparaat, te beginnen met de ijsblokjes. Bewaar de limoenschijfjes en het zout om te garneren.
- Bevestig de mesjes op de OTG-fles en zet hem vast op de basis.
- **BLEND IN DE STAND 'VERMALEN IJS'**
- Je kan altijd wat zout op je margarita-glazen doen: wrijf de rand van het glas in met een stukje limoen, dop het in margarita-zout en vul je glas dan met je drankje. Plaats een schijfje limoen op de rand van elk glas.

### TIPS

*Overmatig alcoholgebruik is schadelijk voor je gezondheid; drink met mate. Voor een alcoholvrije versie kun je kiezen voor sinaasappelsap of ananassap in plaats van tequila en sinaasappelsiroop of agavesiroop in plaats van Cointreau. Dit is een*

*verfrissende en smakelijke alcoholvrije versie, met behoud van de heerlijke smaak van aardbeien en limoen.*

*Als je geen margarita zout kunt vinden, kan je ook kiezen voor fijn zeezout.*



# DRANKJE OP BASIS VAN NOTEN

- Plantaardige drank op basis van pistachenoten
- Plantaardige drank op basis van amandelen
- Plantaardige drank met paranoten en cacao





## PLANTAARDIGE DRANK OP BASIS VAN PISTACHENOTEN



Plant Milk



OTG-fles 700 ml



5 min.



120 sec.

### INGREDIËNTEN

**80 g** pistachenootjes, gedopt en ongezoeten

**70 cl** water

**2 eetlepels** agavesiroop

### RECEPT

- Kook de pistachenoten in een steelpan met een halve liter water gedurende 20 minuten in. Spoel af onder koud water.
- Doe alle ingrediënten in het apparaat, te beginnen met het water.
- Bevestig de mesjes op de OTG-fles en zet hem vast op de basis.
- **MENG IN DE STAND PLANTAARDIGE DRANKJES.**
- Zeef het mengsel door een plantaardige vloeistofzak of kaasdoek om een gladde vloeistof zonder restjes te verkrijgen. Gebruik het overblijfsel, ook bekend onder de naam 'okara', om koekjes, brood- of taartdeeg, granola, falafel, kruimels, enz. te maken.
- Bewaar dit tot max. 3 dagen in de koelkast. Schudden voor elk gebruik.

### TIPS

*Je kan de pistachenootjes de dag ervoor gedurende 8 uur laten weken om ze zacht te maken (in plaats van ze te koken). Op deze manier komen de voedingsstoffen gemakkelijker vrij. Pas de hoeveelheid agavesiroop in je drankje naar wens aan. Bewaar op een koele plek.*

*Te consumeren binnen de twee tot drie dagen om de versheid te behouden. Even schudden of roeren zorgt ervoor dat de drank homogeen wordt en een gladde, gelijkmatige consistentie krijgt.*





## PLANTAARDIGE DRANK OP BASIS VAN AMANDELEN



Plant Milk



OTG-fles 700 ml



5 min.



120 sec.

### INGREDIËNTEN

**80 g** geblancheerde amandelen

**70 cl** water

**2 eetlepels** agavesiroop

### RECEPT

- Kook de amandelen in een steelpan met een halve liter water gedurende 20 minuten. Spoel af onder koud water.
- Doe alle ingrediënten in het apparaat, te beginnen met het water.
- Bevestig de mesjes op de OTG-fles en zet hem vast op de basis.
- **MENG IN DE STAND PLANTAARDIGE DRANKJES.**
- Zeef het mengsel door een plantaardige vloeistofzak of kaasdoek om een gladde vloeistof zonder restjes te verkrijgen. Gebruik het overblijfsel, ook bekend onder de naam 'okara', om koekjes, brood- of taartdeeg, granola, falafel, kruimels, enz. te maken.
- Bewaar dit tot max. 3 dagen in de koelkast. Schudden voor elk gebruik.

### TIPS

*Je kan de amandelen de dag ervoor gedurende 8 uur laten weken om ze zacht te maken (in plaats van ze te koken). De voedingsstoffen komen zo gemakkelijker vrij.*

*Voeg een authentiek Italiaans tintje toe aan je drankje door licht geroosterde Siciliaanse amandelen of een vleugje koffie of amaretto toe te voegen.*

*Om je drankje te personaliseren, kan je ook wat vanille toevoegen en de hoeveelheid van de agavesiroop naar smaak aanpassen. Bewaar op een koele plek. Te consumeren binnen de twee tot drie dagen om de versheid te behouden. Even schudden of roeren zorgt ervoor dat de drank homogeen wordt en een gladde, gelijkmatige consistentie krijgt.*





## PLANTAARDIGE DRANK MET PARANOTEN EN CACAO



Plant Milk



OTG-fles 700 ml



5 min.



120 sec.

### INGREDIËNTEN

**80 g** gedopte paranoten

**60 cl** water

**6** ontpitte Medjool dadels

**5 eetlepels**

cacaopoeder

Een paar druppels vanillearoma

### RECEPT

- Laat de walnoten 30 minuten sudderen in een halve liter water in een steelpan. Spoel ze af onder koud water.
- Doe alle ingrediënten in het apparaat, te beginnen met het water.
- Bevestig de mesjes op de OTG-fles en zet hem vast op de basis.
- **MENG IN DE STAND PLANTAARDIGE DRANKJES.**
- Zeef het mengsel door een plantaardige vloeistofzak of kaasdoek om een gladde vloeistof zonder restjes te verkrijgen. Gebruik het overblijfsel, ook bekend onder de naam 'okara', om koekjes, brood- of taartdeeg, granola, falafel, kruimels, enz. te maken.
- Bewaar dit tot max. 3 dagen in de koelkast. Schudden voor elk gebruik.

### TIPS

*Je kan de paranoten de dag ervoor gedurende 8 uren laten weken Dit verzacht de noten (in plaats van ze te koken). De voedingsstoffen komen zo gemakkelijker vrij. Paranoten zijn een uitzonderlijke bron van selenium, een essentieel mineraal en een krachtige antioxidant.*

*Ze bevatten ook onverzadigde vetzuren, vezels, vitamines en heilzame mineralen.*

*Voor een meer betaalbaar zelfgemaakt plantaardig drankje, vervang je de paranoten door zonnebloempitten of amandelen, die ook zorgen voor een heerlijk romige textuur, maar dan wel tegen een lagere prijs.*





# pt TIPOS DE RECEITAS

## PROGRAMAS



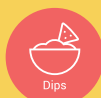
Cold Soup

**SOPA  
FRIA**



Plant Milk

**LEITE  
VEGETAL**



Dips

**PATÊS**



Sauce

**MOLHOS**



Smoothie

**SMOOTHIE**



Ice Crush

**GELO  
PICADO**

## LEGENDA



**COPO ON THE GO 700 ML  
CERCA DE 4 PESSOAS**



**TEMPO DE  
PREPARAÇÃO**



**TEMPO DE  
REPOUSO**



**TEMPO DE  
MISTURA**

## SMOOTHIES & BOWLS

- Smoothie bowl energético de açaí
- Smoothie antienvelhecimento de morango e romã
- Detox zen verde
- Smoothie de couve kale, mirtilos, framboesa e banana
- Smoothie bowl de manga
- Smoothie pré-treino
- Smoothie bowl de framboesa
- Smoothie de spirulina e lima
- Smoothie bicolor

## MOLHOS, PATÊS & CREMES PARA BARRAR

- Baba ghanoush
- Pesto clássico de manjeriço
- Molho cremoso para salada com tahini
- Hummus cremoso
- Ketchup caseiro
- Creme de barrar de chocolate e avelã
- Dip de pimento e queijo feta (kipiti)
- Guacamole com caril verde tailandês
- Molho satay
- Maionese vegana com aquafaba

## SOPAS FRIAS

- Gaspacho andaluz
- Sopa fria de melão
- Creme aveludado de abacate gelado

## COCKTAILS E BEBIDAS

- Creme de chocolate e banana
- Matcha latte gelado
- fusão de manga e rum
- Mojito slushy
- Margarita de morango

## LEITE DE FRUTOS SECOS

- Bebida vegetal com pistácios
- Bebida vegetal com amêndoas
- Bebida vegetal com castanha-do-pará e cacau

## DICAS

PARA GARANTIR UMA MISTURA PERFEITA, ENCHA O COPO ON THE GO COMEÇANDO PELOS INGREDIENTES MAIS Duros/PESADOS TERMINANDO NOS INGREDIENTES MAIS LÍQUIDOS/ SUAVES.

PARA ADAPTAR AS RECEITAS SEGUINTE A UM COPO ON THE GO DE 400 ML, DIVIDA AS QUANTIDADES INDICADAS POR 1,75.

# SMOOTHIES & BOWLS

- Smoothie bowl energético de açaí
- Smoothie antienvelhecimento de morango e romã
- Detox zen verde
- Smoothie de couve kale, mirtilos, framboesa e banana
- Smoothie bowl de manga
- Smoothie pré-treino
- Smoothie bowl de framboesa
- Smoothie de spirulina e lima
- Smoothie bicolor





## SMOOTHIE BOWL ENERGÉTICO DE AÇAÍ



Smoothie



copo on the go 700 ml



10 min



60 s

### INGREDIENTES

**15 cl** de bebida vegetal à base de amêndoa

**250 g** de bananas descascadas e cortadas (cerca de **2 a 3** bananas)

**125 g** de mirtilos

**1 colher** de chá de açaí em pó

**1 colher** de sopa de sumo de limão

**2 colheres** de sopa de bagos de romã

**1 kiwi**, descascado e cortado ao meio

**1,5 colheres** de sopa de sementes de chia

**25 g** de avelãs picadas

### DICAS

*O açaí em pó provém de uma baga da Amazônia conhecida pelas suas propriedades purificadoras da pele e pelas suas propriedades energéticas. Pode comprar o açaí*

### RECEITA

- Coloque os ingredientes no aparelho, começando pela bebida vegetal de amêndoa, metade das bananas, metade dos mirtilos, o açaí em pó e o sumo de limão.
- Enrosque as lâminas no copo e fixe-o à base.
- **MISTURE NO MODO SMOOTHIE**
- No final do programa, verta o conteúdo para as tigelas. Disponha os restantes frutos harmoniosamente em cada tigela. Se quiser, use uma faca afiada para fazer cortes em forma de dente no meio do do kiwi, ou corte-o simplesmente às rodelas. Polvilhe com sementes de chia e avelãs.
- Sirva imediatamente.

*em pó em lojas ou supermercados de produtos biológicos ou online. Se quiser substituir o açaí em pó, utilize outros superalimentos em pó, como mirtilos ou bagas de goji.*





## SMOOTHIE ANTIENVELHECIMENTO DE MORANGO E ROMÃ



Smoothie



copo on the go 700 ml



5 min



60 s

### INGREDIENTES

**60 g** de cubos de gelo

**100 g** de morangos congelados

**13 cl** de sumo de romã

**4 colheres** de sopa de iogurte grego

**1,5 colheres** de sopa de mel

**1,5 colheres** de sopa de óleo de linhaça

### RECEITA

- Prepare os ingredientes.
- Coloque todos os ingredientes no aparelho, começando pelos cubos de gelo.
- Enrosque as lâminas no copo e fixe-o na base.
- **MISTURE NO MODO SMOOTHIE**
- Sirva de imediato.

### DICAS

*O óleo de linhaça enriquece esta receita com ácidos gordos ómega 3 e fibras, com um sabor a frutos secos; disponível em lojas de produtos biológicos ou online, pode ser substituído por óleos de chia ou de cânhamo para os ómega 3, ou óleo de noz para dar mais sabor.*

*Para uma dose extra de antioxidantes, adicione um um pouco de espinafres frescos. Se quiser levar o seu batido para o ginásio, guarde-o num saco hermético ou no frigorífico. Agite antes de saborear.*







## DETOX ZEN VERDE



Smoothie



copo on the go 700 ml



5 min



60 s

### INGREDIENTES

**150 g** de abacate maduro, descascado e sem caroço, cortado em cubos (cerca de **0,5** de um abacate grande)

**13 cl** de água de coco

**65 g** de pepino descascado e sem sementes pepino, cortado em cubos (cerca de **1/3** de um pepino médio)

**35 g** de couve cortada (sem caule)

**40 g** de pera descascada e sem caroço, cortada em cubos (cerca de **1/3** de cada)

**3 colheres** de sopa de sumo de lima

**1 colher** de chá de folhas de hortelã fresca (a gosto)

**1 colher** de chá de gengibre fresco, descascado

**2 colheres** de sopa de sementes de chia

### DICAS

A couve é considerada um superalimento porque é extremamente rica em nutrientes, incluindo vitaminas A, C e K, antioxidantes e minerais, ao mesmo tempo que é baixa em calorias, o que a torna particularmente benéfica para a saúde em geral.

### RECEITA

- Prepare os ingredientes.
- Coloque todos os ingredientes no copo, começando pelo abacate.
- Enrosque as lâminas no copo e fixe-o à base.
- **MISTURE NO MODO SMOOTHIE**
- Adicione um pouco de xarope de agave se quiser uma bebida mais doce. Também pode ajustar a quantidade de gengibre e hortelã ao seu gosto.
- Se quiser, adicione uma mão-cheia de gelo picado.
- Sirva imediatamente.

Personalize esta receita adicionando superalimentos ou coberturas extra, tais como sementes de chia, quinoa tufada ou nozes para aumentar o valor nutricional. Se quiser levar o seu batido para o ginásio, guarde-o num saco hermético ou no frigorífico. Agite antes de servir.







## SMOOTHIE DE COUVE KALE, MIRTILLOS, FRAMBOESA E BANANA



Smoothie



copo on the go 700 ml



5 min



60 s

### INGREDIENTES

4 cubos de gelo

75 g de banana, cortada em pedaços (3/4 de banana)

75 g de mirtilos

90 g de framboesas frescas

22 cl de sumo de pera

2 colheres de sopa de xarope de agave

### RECEITA

- Prepare os ingredientes.
- Coloque todos os ingredientes no copo, começando pela couve. Utilize uma espátula para empurrar a couve para baixo.
- Enrosque as lâminas no copo e fixe-o à base.
- **MISTURE NO MODO SMOOTHIE**
- Pode ajustar a quantidade de xarope de agave de acordo com o seu gosto. Para um batido mais suave, adicione um pouco de sumo de pera. Para um batido mais espesso, utilize fruta congelada ou adicione um pouco de abacate ou banana.
- Sirva imediatamente.

### DICAS

A couve é considerada um superalimento porque é extremamente rica em nutrientes, incluindo vitaminas A, C e K, antioxidantes e minerais, ao mesmo tempo que é baixa em calorias, o que a

torna particularmente benéfica para a saúde em geral. Se quiser levar o seu batido para uma atividade desportiva, guarde-o num saco hermético ou no frigorífico. Agite antes de beber.





## SMOOTHIE BOWL DE MANGA



Smoothie



copo on the go 700 ml



5 min



60 s

### INGREDIENTES

- 6 cubos de gelo
- 250 g de manga fresca, cortada em cubos (cerca de 1 manga)
- 100 g de iogurte grego
- 4 limas (sumo)
- 4 colheres de sopa de xarope de agave
- 10 cl de leite
- 2 colheres de sopa de lascas de coco
- 1 colher de sopa de sementes de cânhamo
- 1 colher de sopa de sementes de chia
- 2 colheres de sopa de manga cortada em cubos (para decorar)

### DICAS

As sementes de cânhamo e de chia estão disponíveis em lojas de produtos biológicos, mas se precisar de uma alternativa, pode substituí-las por sementes de linhaça

### RECEITA

- Prepare os ingredientes.
- Coloque todos os ingredientes no copo, começando pelos cubos de gelo e pela manga.
- Enrosque as lâminas no copo e fixe-o na base.
- **MISTURE NO MODO SMOOTHIE**
- Para ajustar a consistência da sua smoothie bowl de acordo com as suas preferências, pode simplesmente adicionar um pouco mais de líquido (como água, leite ou sumo), ou adicionar ingredientes congelados (como manga ou cubos de gelo) para a tornar mais espessa e cremosa.
- Decore com pequenos cubos de manga, sementes e lascas de coco no topo para a tornar visualmente apelativa. Isto também acrescenta uma variedade de texturas, nutrientes extra e um toque estético que a torna aliciante para os olhos e o paladar.

móidas, sementes de linhaça inteiras ou sementes de papoila. Para um efeito moderno e delicioso: adicione uma colher de manteiga de amendoim.





## SMOOTHIE PRÉ-TREINO



Smoothie



copo on the go 700 ml



5 min



60 s

### INGREDIENTES

**33 cl** de leite de aveia sem açúcar

**100 g** de banana madura, descascada e cortada em pedaços (cerca de **1** banana)

**120 g** de mirtilos congelados

**60 g** de proteína em pó

**1 colher** de chá de sementes de chia

**2 colheres** de sopa de xarope de ácer

**1 colher** de chá de canela em pó

**1** limão (sumo)

### RECEITA

- Prepare os ingredientes.
- Coloque todos os ingredientes no copo, começando pelo leite de aveia.
- Enrosque as lâminas no copo e fixe-o na base.
- **MISTURE NO MODO SMOOTHIE**
- Se necessário, ajuste a textura com leite de aveia. Adicione um pouco de xarope de ácer para adoçar.
- Se quiser levar consigo o seu batido para o ginásio, guarde-o num saco hermético ou no frigorífico. Agite antes de servir.

### DICAS

*Pode utilizar o modo silencioso do seu aparelho para preparar a sua receita em qualquer altura! Este batido contém ingredientes energizantes e nutritivos, incluindo bananas para dar energia rapidamente, mirtilos para os antioxidantes, xarope de ácer para hidratos de carbono extra*

*e canela para regulação do açúcar no sangue. A adição de proteína em pó pode ajudar na recuperação muscular. As sementes de chia estão disponíveis em lojas de produtos biológicos, mas se precisar de uma alternativa, pode substituí-las por sementes de linhaça moídas ou inteiras ou sementes de papoila.*





## SMOOTHE BOWL DE FRAMBOESA



Smoothie



copo on the go 700 ml



5 min



60 s

### INGREDIENTES

**200 g** de bananas fatiadas (cerca de **2** bananas)  
**100 g** de queijo cottage  
**100 g** de framboesas  
**30 g** de aveia em flocos  
**1** sumo de lima  
**1 colher** de sopa de sementes de chia  
**6 cl** de leite

Algumas framboesas, rodela de banana ou frutos vermelhos para decorar

### RECEITA

- Prepare os ingredientes.
- Coloque todos os ingredientes no copo, começando pelas bananas.
- Enrosque as lâminas no copo e fixe-o à base.
- **MISTURE NO MODO SMOOTHIE**
- Para ajustar a consistência da sua smoothie bowl de acordo com as suas preferências, pode simplesmente adicionar um pouco mais de leite para a tornar mais líquida ou adicionar ingredientes congelados (como fruta ou cubos de gelo) para a tornar mais espessa e cremosa. Pode ajustar a quantidade de açúcar de acordo com o seu gosto, adicionando xarope de agave, por exemplo.
- Decore com frutas e sementes.

### DICAS

As sementes de chia nesta receita fornecem ômega 3 e fibras. Pode comprá-las na maioria dos supermercados, lojas de produtos biológicos e online. Se não conseguir encontrar sementes de chia pode substituí-las por sementes de linhaça ou sementes de cânhamo.

Para esta receita, é preferível utilizar aveia sem ser instantânea, "ou flocos de aveia". Esses flocos foram cozinhados a vapor e depois achatados, o que permite conservar uma boa parte dos seus nutrientes, mantendo-se ao mesmo tempo suficientemente macios para se desintegrarem facilmente quando misturados com água.





## SMOOTHIE DE SPIRULINA E LIMA



Smoothie



copo on the go 700 ml



5 min



60 s

### INGREDIENTES

- 30 g** de couve kale cortada (sem caule)
- 100 g** de pepino, descascado e sem sementes, cortado em cubos (aprox. **0,5** pepino)
- 100 g** de lima, descascada (cerca de **2** limas)
- 75 g** de maçãs Granny Smith, cortadas em cubos e sem caroços (aprox. **0,5** maçãs)
- 8 cl** de água
- 3 colheres** de sopa de xarope de agave
- 1 colher** de sopa de gengibre fresco, descascado
- 1 colher** de sopa de spirulina em pó

### DICAS

Pode utilizar o modo silencioso do seu aparelho para preparar a sua receita em qualquer altura! A Spirulina é conhecida pelos seus benefícios nutricionais, uma vez que é uma fonte rica em proteínas, vitaminas (nomeadamente B12), minerais, antioxidantes e ácidos gordos essenciais. Pode ser comprada em lojas de produtos biológicos ou online. Para evitar que os batidos à base de lima fiquem

### RECEITA

- Prepare os ingredientes.
- Coloque todos os ingredientes no copo, começando pela couve. Utilize uma espátula para pressionar a couve.
- Enrosque as lâminas no copo e fixe-o à base.
- **MISTURE NO MODO SMOOTHIE**
- Este smoothie é bastante ácido, por isso retire um pouco de sumo de lima e adicione um pouco de xarope de agave se quiser uma bebida mais doce. Também pode ajustar a quantidade de gengibre ao seu gosto.

*amargos: corte as extremidades do fruto, descasque-o, retirando a parte branca amarga (mesocarpo), depois retire delicadamente cada segmento seguindo as membranas para obter pedaços de polpa prontos a utilizar nas suas receitas. Manter a casca das maçãs num batido adicionam fibras extra, nutrientes e um sabor subtil. Lave bem os seus frutos.*







## SMOOTHIE BICOLOR



Smoothie



copo on the go 700 ml



5 min



4 h



60 s

### INGREDIENTES

**6 cl** de leite

**175 g** de morangos,  
sem pé e cortados em  
pedaços

**130 g** de bananas  
cortadas às rodelas  
(**1,5** banana)

**160 g** de iogurte grego

**130 g** de mirtilos

### RECEITA

- Prepare os ingredientes.
- Faça a primeira camada do smoothie bicolor: coloque os morangos, a banana e metade do leite no copo.
- Enrosque as lâminas no copo e fixe-a na base.
- **MISTURE NO MODO BATIDO**
- Se necessário, ajuste a textura com leite. Se desejar, adicione um pouco de xarope de agave para adoçar. Coloque a mistura num copo e reserve no frigorífico.
- Para a segunda camada do batido: coloque o iogurte grego, os mirtilos e a outra metade do leite.
- Enrosque as lâminas na garrafa e fixe-a na base.
- **MISTURE NO MODO SMOOTHIE**
- Se necessário, ajuste a textura com leite. Se desejar, adicione um pouco de xarope de agave para adoçar. Deite suavemente esta mistura sobre a mistura anterior.
- Desfrute imediatamente!

### DICAS

*Transforme este smoothie numa smoothie bowl reduzindo a quantidade de líquido, utilizando fruta congelada, divirta-se com as cores e decore a sua taça com fruta fresca, granola, frutos secos ou pepitas de chocolate preto.*

*Pode adicionar pó de açaí a este batido para beneficiar dos seus antioxidantes, fibras e ácidos gordos essenciais, que contribuem para a saúde e bem-estar.*



# MOLHOS, PATÊS & CREMES PARA BARRAR

- Baba ghanoush
- Pesto clássico de manjeriçã
- Molho cremoso para salada com tahini
- Hummus cremoso
- Ketchup caseiro
- Creme de barrar de chocolate e avelã
- Dip de pimento e queijo feta (ktipiti)
- Guacamole com caril verde tailandês
- Molho satay
- Maionese vegana com aquafaba





## BABA GHANOUSH



Dips



copo on the go 700 ml



15 min



4 h 30



60 s

### INGREDIENTES

**400 g** de beringelas  
(cerca de **2 a 3**  
beringelas)

**3 colheres** de sopa  
de azeite

**1** dente de alho

**2 colheres** de sopa  
de água

**2 colheres** de sopa  
de tahini (pasta de  
sésamo)

**1 colher** de chá de  
cominhos em pó  
Sal, pimenta

### RECEITA

- Prepare os ingredientes.
- Corte as beringelas ao meio e faça incisões na polpa. Pique as beringelas com um garfo e asse-as no forno a 200 °C durante cerca de 30 min, até a pele ficar escurecida e a polpa tenra. Deixe arrefecer antes de retirar a pele. Retire a polpa com uma colher.
- Em alternativa, pode preparar as beringelas na grelha ou no grelhador para obter um sabor a fumo: vire as beringelas frequentemente até a pele ficar completamente escurecida e a polpa tenra.
- Coloque todos os ingredientes no aparelho, começando pelas beringelas cozidas cortadas em pedaços.
- Enrosque as lâminas no copo e fixe-o à base.
- **MISTURE NO MODO PATÊS**
- Coloque no frigorífico durante 4 horas antes de servir. Sirva frio.
- Pode acompanhar este molho com bolachas de sementes. Para dar um toque crocante e original, polvilhe com dukkah egípcio (uma mistura de especiarias, frutos secos e sementes trituradas, frequentemente utilizada como condimento para dar um sabor rico e fragrante aos pratos).

### DICAS

*Para uma versão  
ainda mais original,  
pode adicionar limão  
em conserva picado e  
iogurte grego.*





## PESTO CLÁSSICO DE MANJERICÃO



Sauce



copo on the go 700 ml



5 min



60 s

### INGREDIENTES

**18 cl** de azeite  
**65 g** de folhas de manjericão fresco  
**2** dentes de alho, descascados  
**40 g** de queijo parmesão ralado  
**40 g** de pinhões  
Sal

### RECEITA

- Coloque todos os ingredientes no copo, começando pelo azeite. Utilize uma espátula para pressionar o manjericão no azeite.
- Enrosque as lâminas no copo e fixe-o à base.
- **MISTURE NO MODO MOLHOS**
- Se a mistura for demasiado espessa, adicione mais azeite e volte a misturar.
- Pode ajustar as quantidades de acordo com as suas preferências pessoais (alho, pinhões, parmesão, etc.).

### DICAS

*Para um pesto autêntico, utilize um pedaço de queijo Parmigiano-Reggiano e rale-o. Escolha um azeite virgem extra de boa qualidade com um sabor fresco e frutado, se possível. Para uma versão vegan, substitua o parmesão por levedura nutricional e um pouco de sumo de limão.*

*O pesto pode ser adicionado a uma variedade de pratos, incluindo massas, pizzas saladas, bruschettas, legumes assados, sanduíches e arroz...*

*Guarde este pesto num recipiente hermético no frigorífico até uma semana, e para prolongar a sua frescura, cubra a superfície com uma fina camada de azeite antes de fechar a tampa.*







## MOLHO CREMOSO PARA SALADA COM TAHINI



Sauce



copo on the go 700 ml



5 min



60 s

### INGREDIENTES

**350 g** de tahini (pasta de sésamo)

**18 cl** de molho de soja

**18 cl** de água

**13 cl** de sumo de laranja fresco (cerca de **1 a 1,5** laranjas)

**2** dentes de alho picados

### RECEITA

- Coloque todos os ingredientes no copo, começando pelos líquidos.
- Enrosque as lâminas no copo e fixe-o à base.
- **MISTURE NO MODO MOLHOS**
- Se a mistura for demasiado espessa, adicione água e volte a misturar.

### DICAS

*O molho de soja já é salgado, por isso não precisa de adicionar sal ao molho. Prove e ajuste conforme necessário. O tahini pode ser comprado em supermercados, mercearias especializadas ou online, e pode ser substituído por pasta de sésamo caseira ou outras pastas de frutos secos. O molho conserva-se durante*

*5 a 7 dias no frigorífico num recipiente hermético, ou pode congelar durante mais tempo. Este molho pode ser servido com buddha bowls, wraps ou falafels, kebabs grelhados, saladas mediterrânicas e noodles asiáticos graças à sua cremosidade e ao seu rico sabor a sésamo.*







## HUMMUS CREMOSO



Dips



copo on the go 700 ml



5 min



60 s

### INGREDIENTES

**8 cl** de água

**300 g** de grão-de-bico cozido e escorrido

**40 g** de iogurte grego

**2** dentes de alho picados

**40 g** de tahini (pasta de sésamo)

**1 colher** de sopa de azeite

**2** pitadas de sal

**2 colheres** de sopa de sumo de limão

### RECEITA

- Prepare os ingredientes.
- Coloque todos os ingredientes no copo, começando pela água.
- Enrosque as lâminas no copo e fixe-o à base.
- **MISTURE NO MODO DE MOLHOS**
- Retifique o sal e o sumo de limão a gosto. Se quiser, pode decorar o hummus com um pouco de grão-de-bico e sementes de sésamo.

### DICAS

*O tahini pode ser comprado em supermercados, mercearias especializadas ou online, e pode ser substituído por pasta de sésamo caseira ou outras pastas de frutos secos.*

*O iogurte grego confere cremosidade e um toque de doçura ao hummus,*

*enquanto enriquece a receita com proteínas. Para uma versão mais clássica, substitua-o por azeite.*

*O hummus cremoso de grão-de-bico pode ser acompanhado por chips de lentilhas picantes, oferecendo uma dose dupla de proteína à base de leguminosas.*





## KETCHUP CASEIRO



Sauce



copo on the go 700 ml



5 min



60 s

### INGREDIENTES

**100 g** de cebola branca, cortada em pedaços (cerca de **1** unidade)

**1** dente de alho, descascado

**280 g** de tomate fresco, picado (cerca de **2 a 3** unidades)

**100 g** de pasta de tomate

**40 g** de açúcar

**2 cl** de vinagre de cidra

**2 colheres** de sopa de paprica fumada

**8 g** de sal

### RECEITA

- Coloque todos os ingredientes no copo, começando pelas cebolas.
- Enrosque as lâminas no copo e fixe-o à base.
- **MISTURE NO MODO MOLHOS**
- Se a mistura for demasiado espessa, adicione água e volte a misturar. Prove e retifique o tempero a gosto.

### DICAS

*Esta receita de ketchup é rápida e fácil porque não precisa de cozedura! Substitua o açúcar por mel para obter um ketchup ainda mais saboroso e cremoso. Pode comprar paprica fumada na maioria dos hipermercados ou lojas de produtos biológicos.*

*Se não conseguir encontrar a paprica fumada, pode substituí-la por paprica doce ou picante, consoante a sua preferência, mas isso irá alterar ligeiramente o sabor do seu ketchup.*





## CREME DE BARRAR DE CHOCOLATE E AVELÃ



Dips



copo on the go 700 ml



5 min



3 h



60 s

### INGREDIENTES

**200 g** de avelãs, escaldadas e ligeiramente torradas

**5 cl** de xarope de agave

**16 cl** de óleo vegetal

**100 g** de chocolate preto em pedaços

**16 g** de cacau amargo em pó  
Algumas gotas de extrato natural de baunilha

**2** pitadas de sal

### RECEITA

- Prepare os ingredientes.
- Coloque todos os ingredientes no copo, começando pelas avelãs.
- Enrosque as lâminas no copo e fixe-o à base.
- **MISTURE NO MODO DE PATÊS**
- Deixe arrefecer durante 3 horas. Desfrute!

### DICAS

*Para um sabor ainda mais intenso, cozinhe as avelãs no forno a 150°C durante cerca de 10 a 15 minutos, mexendo-as a meio da cozedura. Utilize-as quentes. Desfrute do seu creme caseiro em panquecas, tostas ou com fruta fresca. Para conservar o seu*

*creme caseiro, coloque-o num frasco hermético e guarde-o no frigorífico, onde se conservará durante 2 a 3 semanas. Retire-o alguns minutos antes de o utilizar para restaurar a sua textura cremosa.*





## DIP DE PIMENTO E QUEIJO FETA (KTIPI TI)



Smoothie



copo on the go 700 ml



15 min



4 h 30



60 s

### INGREDIENTES

**100 g** de pimento vermelho sem sementes, cortado em cubos (cerca de **1** pedaço pequeno)  
**100 g** de queijo feta  
**100 g** de batatas cozidas  
**100 g** de queijo creme tipo Philadelphia®  
**2** dentes de alho  
**1 colher** de sopa de endro fresco  
**1 colher** de sopa de pinhões  
**2 colheres** de sopa de azeite  
**1** pitada de piri-piri em pó (opcional)  
sal e pimenta

### DICAS

*Esta receita pode ser servida com legumes frescos cortados em palitos, tais como cenouras, pepinos ou aipo. Pode utilizar batatas já cozidas. Em alternativa, utilize*

### RECEITA

- Prepare os ingredientes.
- Coloque todos os ingredientes no copo, começando pelo iogurte e o queijo feta.
- Enrosque as lâminas no copo e fixe-o à base.
- **MISTURE NO MODO PATÊS.**
- Coloque o molho no frigorífico durante 4 horas antes de servir. Sirva frio.
- Se quiser, pode acompanhar este molho com bolachas de sementes e decorá-lo com alguns pinhões torrados, pimentos cortados em cubos e ervas frescas.

*batatas cruas: podem ser cozidas, cozidas a vapor, assadas no forno ou cozinhadas no micro-ondas até ficarem tenras.*







## GUACAMOLE COM CARIL VERDE TAILANDÊS



Dips



copo on the go 700 ml



10 min



60 s

### INGREDIENTES

- 300 g** de abacate cortado em cubos (**2** unidades)
- 4** limas
- 4 cl** de água
- 5 colheres** de sopa de coentros frescos
- 1** dente de alho
- 1** chalota, picada
- 1** malagueta tailandesa (opcional)
- 2 colheres** de sopa de pasta de caril verde tailandês
- 1 colher** de sopa de molho de soja
- 1 colher** de sopa de vinagre de arroz
- 2 colheres** de sopa de cebolinha picada, a parte verde

### DICAS

Escolha abacates que estejam maduros, mas não demasiado moles, para obter um guacamole com uma textura cremosa. Prove e retifique o tempero antes de servir, pois os sabores podem mudar após alguns

### RECEITA

- Prepare os ingredientes. Esprema as limas.
- Coloque todos os ingredientes no copo, começando pelo abacate, exceto a cebolinha verde, que guardará para a decoração. Utilize uma espátula para pressionar os coentros. Ajuste a quantidade de pasta de caril tailandesa e de malagueta a gosto.
- Enrosque as lâminas no copo e fixe-o à base.
- **MISTURE NO MODO PATÊS.**
- Coloque o guacamole numa tigela e polvilhe com cebolinha picada.
- Sirva.

minutos. Sirva de imediato ou guarde no frigorífico com película aderente sobre a superfície para minimizar a oxidação. Sirva este guacamole tailandês com tortilhas de arroz crocantes ou palitos de legumes.







## MOLHO SATAY



Sauce



copo on the go 700 ml



5 min



60 s

### INGREDIENTES

**30 cl** de água

**4 colheres** de sopa de manteiga de amendoim

**4 colheres** de sopa de sumo de lima

**1 colher** de sopa de molho de soja

**1 colher** de chá de alho em pó

**1 colher** de chá de gengibre em pó

**1 colher** de sopa de paprica

**1 colher** de chá de açúcar

**1 colher** de chá de cominhos em pó

**0,5 colher** de chá de pasta de caril verde

### RECEITA

- Coloque todos os ingredientes no copo, começando pela água.
- Enrosque as lâminas no copo e fixe-o à base.
- **MISTURE NO MODO MOLHOS**
- Se a mistura for demasiado espessa, adicione mais água e volte a misturar. Retifique o tempero.

### DICAS

Guarde este molho num recipiente hermético no frigorífico até 5 dias e sirva com espetadas de frango, tofu grelhado ou vegetais para um toque saboroso de

inspiração asiática. Reaqueça num tacho pequeno em lume brando, mexendo regularmente. Desfrute!





## MAIONESE VEGANA COM AQUAFABA



Sauce



copo on the go 700 ml



5 min



60 s

### INGREDIENTES

**40 cl** de óleo de girassol (ou outro óleo neutro)

**160 g** de aquafaba (sumo de uma lata de grão-de-bico)

**60 g** de sumo de limão

**150 g** de mostarda Dijon sal e pimenta

### RECEITA

- Coloque todos os ingredientes no copo, começando pelo óleo.
- Enrosque as lâminas no copo e fixe-o à base.
- **MISTURE NO MODO MOLHOS**
- Esta maionese vegan pode acompanhar uma variedade de alimentos, como batatas fritas, hambúrgueres vegetarianos, palitos de vegetais crus (cenoura, aipo, pepino), sanduíches, saladas ou usada como base para outros molhos e temperos.

### DICAS

A aquafaba é o líquido viscoso obtido do sumo de cozedura do grão-de-bico, e pode ser recolhido das latas ou frascos de grão-de-bico. É frequentemente utilizado como substituto vegetal para

as claras de ovo em várias receitas. A sua composição rica em proteínas e hidratos de carbono permite-lhe imitar as propriedades aglutinantes, emulsionantes e espumantes dos ovos.



# SOPAS FRIAS

- Gaspacho andaluz
- Sopa fria de melão
- Creme aveludado de abacate gelado





## GASPACHO ANDALUZ



Cold Soup



copo on the go 700 ml



20 min



4 h



60 s

### INGREDIENTES

**350 g** de tomate sem sementes, cortado em pedaços (cerca de **3 a 4** unidades)

**1,5** fatias de pão branco macio, cortado em cubos

**130 g** de pepino cortado em cubos (cerca de **0,5** unidades)

**50 g** de cebola cortada em quartos (cerca de **0,5** unidades)

**60 g** de pimento verde cortado em cubos finos (cerca de **0,5** unidades)

**60 g** de pimento vermelho, cortado em cubos finos (cerca de **0,5** unidades)

**2** dentes de alho

**2 colheres** de sopa de azeite

**1 colher** de sopa de vinagre balsâmico

sal e pimenta

### RECEITA

- Prepare os ingredientes.
- Coloque todos os ingredientes no copo, começando pelo tomate.
- Enrosque as lâminas no copo e fixe-o à base.
- **MISTURE NO MODO DE SOPA FRIA**
- Coloque no frigorífico durante 4 horas.
- Pouco antes de servir, decore com pepino cortado em cubos e pimenta.

### DICAS

*Para um toque gourmet: sirva o gazpacho andaluz com um fio de azeite*

*virgem extra e uma pitada de ervas frescas picadas.*





## SOPA FRIA DE MELÃO



Cold Soup



copo on the go 700 ml



20 min



4 h



60 s

### INGREDIENTES

**300 g** de melão, cortado em cubos

**125 g** de iogurte grego

**10 cl** de sumo de laranja fresco

**1 colher** de sopa de vinagre de vinho branco sal e pimenta

**2** folhas de manjeriço fresco

**2** fatias de presunto (opcional)

### RECEITA

- Prepare os ingredientes.
- Coloque todos os ingredientes, começando pelo melão. Guarde as folhas de manjeriço e o presunto para decoração.
- Enrosque as lâminas no copo e fixe-a à base.
- **MISTURE NO MODO DE SOPA FRIA**
- Deixe arrefecer durante 4 horas.
- Antes de servir, decore com manjeriço e presunto.

### DICAS

*Pode personalizar esta receita adicionando coberturas como sementes de chia, flocos de chili, pedaços de pepino, bagas ou ervas frescas.*

*Sirva esta receita em tigelinhas, taças transparentes ou mesmo em cascas vazias de melão.*







## CREME AVELUDADO DE ABACATE GELADO



Cold Soup



copo on the go 700 ml



20 min



4 h



60 s

### INGREDIENTES

**250 g** de abacate cortado em cubos (cerca de **2** abacates)

**8 cl** de leite de coco

**14 cl** de água

**1** dente de alho

**1** lima (sumo)

**1 colher** de sopa de pasta de tomate

**2** pitadas de piri-piri em pó  
Sal

**2 colheres** de sopa de sementes de linhaça

**2 colheres** de sopa de sementes de sésamo pretas sementes

Algumas fatias de abacate

### RECEITA

- Coloque todos os ingredientes no copo, começando pelos ingredientes líquidos. Guarde as sementes de linhaça e de sésamo pretas, bem como as fatias de abacate para a decoração.
- Enrosque as lâminas no copo e fixe-o à base.
- **MISTURE NO MODO DE SOPA FRIA**
- Tempere a gosto e retifique a quantidade de malaguetas. Deixe arrefecer durante 4 horas.
- Pouco antes de servir, decore com sementes de linhaça, sementes de sésamo pretas e fatias de abacate.

### DICAS

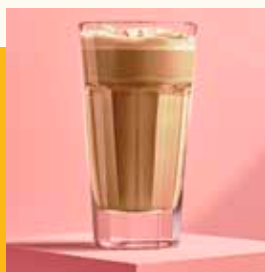
*Para um almoço rápido e equilibrado, prepare com antecedência a sua sopa de abacate e leite de coco e leve-a no seu*

*copo para uma opção fresca e revigorante. Guarde-a num recipiente hermético ou no frigorífico. Agite antes de servir.*



# COCKTAILS EBEBIDAS

- Creme de chocolate e banana
- Matcha latte gelado
- fusão de manga e rum
- Mojito slushy
- Margarita de morango





## CREME DE CHOCOLATE E BANANA



Smoothie



copo on the go 700 ml



5 min



4 h



60 s

### INGREDIENTES

**10 cl** de bebida vegetal à base de amêndoas

**150 g** de bananas maduras fatiadas congeladas (cerca de **2** bananas)

**3 colheres** de chá de cacau amargo em pó

**2 colheres** de sopa de manteiga de amendoim

**2 colheres** de sopa de amendoins triturados

**100 g** de banana fresca, às rodelas (cerca de **1** banana)

### RECEITA

- Prepare os ingredientes.
- Coloque todos os ingredientes no copo, começando pelo leite. Guarde os amendoins triturados, o chocolate e as rodelas de banana fresca para a decoração.
- Enrosque as lâminas no copo e fixe-o à base.
- **MISTURE EM MODO SMOOTHIE**
- Verta a mistura em taças, adicione alguns amendoins triturados, pedaços de chocolate e as rodelas de banana e desfrute imediatamente.
- Se desejar um creme mais firme, coloque o preparado no congelador até obter a textura desejada.

### DICAS

*Para um toque adicional de indulgência, não hesite em adicionar um pouco de baunilha à sua preparação. Pode substituir a manteiga de amendoim por manteiga de amêndoa ou tahini. Dica de desperdício zero: utilize bananas maduras que de outra forma*

*deitaria fora, congele-as às rodelas num tabuleiro reutilizável para evitar o uso de sacos de plástico, e reutilize as cascas de banana como um fertilizante natural para as suas plantas.*





## MATCHA LATTE GELADO



Ice Crush



copo on the go 700 ml



5 min



60 s

### INGREDIENTES

**200 g** de cubos de gelo

**20 g** de castanhas de caju

**40 cl** de água

**4** tâmaras Medjool sem caroço

**2 colheres** de chá matcha em pó

Algumas folhas de hortelã fresca

### RECEITA

- Prepare os ingredientes.
- Coloque todos os ingredientes no copo, começando pelos cubos de gelo. Guarde a hortelã para a decoração.
- Enrosque as lâminas no copo e fixe-o à base.
- **MISTURE NO MODO GELO PICADO**
- Verta a mistura nos copos. Sirva imediatamente. Decore com hortelã.

### DICAS

*O Matcha é reconhecido como um superalimento pelo seu elevado teor de antioxidantes e múltiplos benefícios para a saúde. Pode comprá-lo em lojas de produtos biológicos, mercearias asiáticas, supermercados ou online. Pode substituí-lo por chá verde em*

*pó ou spirulina, mas o sabor será diferente! Quando preparar uma receita com matcha, tenha em conta que a intensidade do sabor pode variar de uma marca para outra. por isso comece com uma quantidade e ajuste gradualmente ao seu gosto.*





## FUSÃO DE MANGA E RUM



Ice Crush



copo on the go 700 ml



10 min



30 s

### INGREDIENTES

- 75 g** de cubos de gelo
- 200 g** de manga fresca, cortada em cubos (cerca de **0,5** unidades)
- 150 g** de ananás fresco, cortado em cubos (cerca de **0,5** unidades)
- 8 cl** de rum
- 12 cl** de sumo de laranja fresco
- 10 cl** de xarope de orgeat
- 3 cl** de brandy
- 5 cl** de sumo de lima (4 unidades)
- 3 cl** de rum (opcional)

### DICAS

*O abuso de álcool é perigoso para a sua saúde, consuma com moderação.*

*Congele os pedaços de manga antes para dar ao cocktail uma consistência mais espessa, semelhante ao gelo picado.*

### RECEITA

- Prepare os seus ingredientes.
- Coloque todos os ingredientes no copo, começando pelos cubos de gelo.
- Enrosque as lâminas no copo e fixe-o à base.
- **MISTURE NO MODO GELO PICADO**
- Verta a mistura nos copos. Sirva imediatamente.

*Pode encontrar o Brandy em garrafeiras ou supermercados. Pode ser substituído por conhaque, whisky ou rum, consoante a receita. Para uma versão sem álcool, substitua o rum e o brandy por sumo de ananás ou limonada, e adicione água com gás para um toque de frescura.*







## MOJITO SLUSHY



Ice Crush



copo on the go 700 ml



10 min



30 s

### INGREDIENTES

**200 g** de gelo picado

**6 cl** de xarope de açúcar de cana

**7 cl** de sumo de lima fresco (cerca de **2** limas)

**12** folhas de hortelã fresca

**12 cl** de rum branco

**4** raminhos de folhas de hortelã (para decoração)

### RECEITA

- Prepare os seus ingredientes.
- Coloque todos os ingredientes no copo, começando pelos cubos de gelo. Guarde os raminhos de hortelã para decoração.
- Enrosque as lâminas no copo e fixe-o à base.
- **MISTURE NO MODO GELO PICADO**
- Verta em copos e decore com raminhos de hortelã.

### DICAS

*O abuso de álcool é perigoso para a sua saúde, consuma com moderação. Para uma versão sem álcool, substitua o rum branco por água com gás ou ginger ale*

*para dar um pouco de efervescência, mantendo os outros ingredientes e as proporções indicadas para os sabores doces e a citrinos.*





## MARGARITA DE MORANGO



Ice Crush



copo on the go 700 ml



10 min



60 s

### INGREDIENTES

**70 g** de cubos de gelo

**300 g** de morangos frescos, descascados e cortados ao meio

**13 cl** de sumo de lima fresco (cerca de **4** limas)

**3 cl** de tequila Blanco

**5 cl** de xarope de agave

**6 cl** de licor Cointreau

**1** lima (cortada em

**8** rodela para decoração)

Sal para margarita (opcional)

### RECEITA

- Prepare os seus ingredientes.
- Coloque todos os ingredientes no copo, começando pelos cubos de gelo. Guarde as rodela de lima e o sal para a decoração.
- Enrosque as lâminas no copo e fixe-o à base.
- **MISTURE NO MODO GELO PICADO**
- Se quiser: decore os seus copos de margarita com sal, esfregue a borda do copo com uma rodela de lima, mergulhe-a no sal para margarita e depois encha-o com a sua mistura. Coloque uma rodela de lima na borda de cada copo.

### DICAS

*O abuso de álcool é perigoso para a sua saúde, consuma com moderação.*

*Para uma versão sem álcool, utilize sumo de laranja ou de ananás em vez de tequila, e xarope de laranja ou de agave em vez de Cointreau. Assim obter-se-á*

*uma bebida refrescante e saborosa, não alcoólica, mantendo o sabor delicioso dos morangos e da lima.*

*Se não conseguir encontrar sal para margarita, pode substituí-lo por sal marinho fino.*



# LEITE DE FRUTOS SECOS

- Bebida vegetal com pistácios
- Bebida vegetal com amêndoas
- Bebida vegetal com castanha-do-pará e cacau





## BEBIDA VEGETAL COM PISTÁCIOS



Plant Milk



copo on the go 700 ml



5 min



120 s

### INGREDIENTES

**80 g** de pistácios, sem casca e sem sal

**70 cl** de água

**2 colheres** de sopa de xarope de agave

### RECEITA

- Num tacho, leve a ferver os pistácios em meio litro de água durante 20 minutos. Passe por água fria.
- Coloque todos os ingredientes no copo, começando pela água.
- Enrosque as lâminas no copo e fixe-o à base.
- **MISTURE NO MODO LEITE VEGETAL.**
- Coe a mistura através de um saco para leite vegetal ou de um pano de algodão para obter um líquido liso e sem resíduos. Utilize o resíduo, conhecido como "okara", para fazer bolachas, massa de pão ou de bolos, biscoitos, granola, falafel, crumbles...
- Guarde no frigorífico até 3 dias. Agite antes de cada utilização.

### DICAS

*Pode demolhar os pistácios no dia anterior durante 8 horas para os amolecer (em vez de os cozer). Isto irá libertar mais facilmente os nutrientes. Ajuste a quantidade de xarope de agave na sua bebida de acordo com o seu gosto.*

*Mantenha num local fresco. Consume-o num prazo de dois a três dias para que conserve a sua frescura ideal. Agitar ou misturar a bebida irá homogeneizá-la para obter uma consistência suave e uniforme.*





## BEBIDA VEGETAL COM AMÊNDOAS



Plant Milk



copo on the go 700 ml



5 min



120 s

### INGREDIENTES

- 80 g** de amêndoas escaldadas
- 70 cl** de água
- 2 colheres** de sopa de xarope de agave

### RECEITA

- Num tacho, ferva as amêndoas em meio litro de água durante 20 minutos. Passe-as por água fria.
- Coloque todos os ingredientes no copo, começando pela água.
- Enrosque as lâminas no copo e fixe-o à base.
- **MISTURE NO MODO LEITE VEGETAL.**
- Coe a mistura através de um saco para leite vegetal ou de um pano de algodão para obter um líquido homogêneo sem resíduos de amêndoa. Utilize o resíduo, conhecido como "okara", para fazer bolachas, massa de pão ou de bolos, biscoitos, granola, falafel, crumbles...
- Guarde no frigorífico até 3 dias. Agite antes de cada utilização.

### DICAS

*Pode demolhar as amêndoas no dia anterior durante 8 horas para as amolecer (em vez de as cozer). Os nutrientes serão então libertados mais facilmente.*

*Dê um toque italiano autêntico à sua bebida com amêndoas sicilianas ligeiramente torradas ou um toque de café ou amaretto.*

*Para personalizar a sua bebida, pode adicionar baunilha e ajustar a quantidade de xarope de agave ao seu gosto. Mantenha num local fresco. Consuma-o num prazo de dois a três dias para que conserve a sua frescura ideal. Agitar ou misturar a bebida irá homogeneizá-la para obter uma consistência suave e uniforme.*







## BEBIDA VEGETAL COM CASTANHA-DO-PARÁ E CACAU



Plant Milk



copo on the go 700 ml



5 min



120 s

### INGREDIENTES

**80 g** de castanhas-do-pará sem casca

**60 cl** de água

**6** tâmaras Medjool sem caroço

**5 colheres** de sopa de cacau amargo em pó

Algumas gotas de aroma natural de baunilha

### RECEITA

- Coza as nozes em meio litro de água numa panela durante 30 minutos. Passe-as por água fria.
- Coloque todos os ingredientes no copo, começando pela água.
- Enrosque as lâminas no copo e fixe-o à base.
- **MISTURE NO MODO LEITE VEGETAL.**
- Coe a mistura através de um saco para leite vegetal ou de um pano de algodão para obter um líquido liso e sem resíduos. Utilize o resíduo, conhecido como "okara", para fazer bolachas, massa de pão ou de bolos, biscoitos, granola, falafel, crumbles...
- Guarde no frigorífico até 3 dias. Agite antes de cada utilização.

### DICAS

*Pode demolhar as castanhas-do-pará no dia anterior durante 8 horas. Isto irá amolecê-las (em vez de as cozer). Os nutrientes serão libertados mais facilmente. As castanhas-do-pará são uma fonte excepcional de selénio, um mineral essencial com propriedades*

*antioxidantes, contêm igualmente ácidos gordos insaturados, fibras, vitaminas e minerais benéficos.*

*Para uma bebida vegetal caseira mais económica, substitua as castanhas-do-pará por sementes de girassol ou amêndoas, que oferecem uma textura cremosa a um custo mais baixo.*



es

# TIPOS DE RECETAS

## PROGRAMAS



Cold Soup

**SOPA  
FRÍA**



Plant Milk

**BEBIDA  
VEGETAL**



Dips

**DIPS**



Sauce

**SALSA**



Smoothie

**BATIDO**



Ice Crush

**HIELO  
PICADO**

## LEYENDA



**BOTELLA PARA  
LLEVAR DE 700 ML**

**4 PERSONAS APROXIMADAMENTE**



**TIEMPO DE  
PREPARACIÓN**



**TIEMPO DE  
REPOSO**



**TIEMPO DE  
BATIDO**

## BATIDOS Y BOWLS

- Smoothie bowl energético de açai
- Batido antiedad de fresa y granada
- Batido detox verde zen
- Batido de col rizada, arándano, frambuesa y plátano
- Smoothie bowl de mango
- Batido preentrenamiento
- Smoothie bowl de frambuesa
- Batido de espirulina y lima
- Batido bicolor

## SALSAS, DIPS Y UNTABLES

- Baba ganush
- Pesto clásico de albahaca
- Aliño cremoso para ensaladas con tahini
- Hummus cremoso
- Kétchup casero fácil
- Crema unttable ética de chocolate y avellanas
- Crema de feta y pimiento (ktipiti)
- Guacamole con curry verde tailandés
- Salsa satay
- Mayonesa vegana con aquafaba

## SOPAS FRÍAS

- Gazpacho andaluz
- Sopa fría de melón
- Velouté helada de aguacate

## CÓCTELES Y BEBIDAS

- Crema de chocolate y plátano
- Matcha latte helado
- Fusión de mango y ron
- Granizado de mojito
- Margarita de fresa

## BEBIDAS VEGETALES

- Bebida vegetal con pistachos
- Bebida vegetal con almendras
- Bebida vegetal con nueces de brasil y cacao

## CONSEJOS

PARA GARANTIZAR UNA MEZCLA PERFECTA, LLENAR LA BOTELLA PARA LLEVAR EMPEZANDO CON LOS INGREDIENTES MÁS SÓLIDOS/PESADOS Y DESPUÉS CON LOS MÁS LÍQUIDOS/BLANDOS.

PARA ADAPTAR LAS SIGUIENTES RECETAS A LA BOTELLA PARA LLEVAR QUE TIENE 400 ML DE CAPACIDAD ÚTIL, SE PUEDEN DIVIDIR LAS CANTIDADES INDICADAS POR 1,75.

# BATIDOS Y BOWLS

- Smoothie bowl energético de açai
- Batido antiedad de fresa y granada
- Batido detox verde zen
- Batido de col rizada, arándano, frambuesa y plátano
- Smoothie bowl de mango
- Batido preentrenamiento
- Smoothie bowl de frambuesa
- Batido de espirulina y lima
- Batido bicolor





## SMOOTHIE BOWL ENERGÉTICO DE AÇAÍ



Smoothie



Botella para llevar de 700 ml



10 min



60 s

### INGREDIENTES

**150 ml** de bebida vegetal de almendra

**250 g** de plátanos pelados y troceados (entre **2** y **3** plátanos)

**125 g** de arándanos

**1 cucharadita** de açaí en polvo

**1 cucharada** de zumo de lima

**2 cucharadas** de granos de granada

**1** kiwi pelado y cortado

**1,5 cucharadas** de semillas de chía

**25 g** de avellanas picadas

### RECETA

- Verter los ingredientes en la batidora, empezando por la bebida vegetal de almendra, la mitad de los plátanos, la mitad de los arándanos, el polvo de açaí y el zumo de limón.
- Enroskar las cuchillas en la botella para llevar y fijarla a la base.
- **BATIR EN MODO BATIDO.**
- Al final del programa, verter el contenido en cuencos. Verter el resto de la fruta repartiéndola en cada cuenco. Si se desea, utilizar un cuchillo afilado para hacer cortes en forma de diente en el centro del kiwi, o simplemente cortarlo en rodajas. Espolvorear semillas de chía y avellanas.
- Servir inmediatamente.

### CONSEJOS

*El açaí en polvo procede de una baya amazónica conocida por sus propiedades para purificar la piel y potenciar la energía. Se puede comprar açaí en polvo en tiendas ecológicas,*

*supermercados u online. Para reemplazar el açaí en polvo, se pueden utilizar otros superalimentos en polvo como arándano en polvo o bayas de goji en polvo.*







## BATIDO ANTIEDAD DE FRESA Y GRANADA



Smoothie



Botella para llevar de 700 ml



5 min



60 s

### INGREDIENTES

**60 g** de cubitos de hielo

**100 g** de fresas congeladas

**130 ml** de zumo de granada

**4 cucharadas** de yogur griego

**1,5 cucharadas** de miel líquida

**1,5 cucharadas** de aceite de linaza

### RECETA

- Preparar los ingredientes.
- Verter todos los ingredientes en el vaso de la batidora, empezando por los cubitos de hielo.
- Enroskar las cuchillas en la botella para llevar y fijarla a la base.
- **BATIR EN MODO BATIDO.**
- Servir inmediatamente.

### CONSEJOS

El aceite de linaza enriquece esta receta con ácidos grasos omega-3 y fibra y un sabor a nuez. Está disponible en tiendas ecológicas u online, y puede sustituirse por aceites de chía o cáñamo para los omega-3, o aceite de nuez para dar sabor.

Para una dosis extra de antioxidantes, añadir un poco de espinacas frescas. Si se desea llevar el batido al gimnasio, conservar en una bolsa isotérmica o refrigerar. Agitar antes de disfrutar.







## BATIDO DETOX VERDE ZEN



Smoothie



Botella para llevar de 700 ml



5 min



60 s

### INGREDIENTES

**150 g** de aguacate maduro pelado y deshuesado, cortado en dados (aprox. la mitad de un aguacate grande)

**130 ml** de agua de coco  
**65 g** de pepino pelado y sin semillas, cortado en dados (aprox. **1/3** de un pepino mediano)

**35 g** de col rizada picada (sin tallos)

**40 g** de pera pelada y sin semillas, cortada en dados (aprox. **1/3**)

**3 cucharadas** de zumo de lima

**1 cucharadita** de hojas de menta fresca (al gusto)

**1 cucharadita** de jengibre fresco pelado

**2 cucharadas** de semillas de chía

### CONSEJOS

La col rizada se considera un superalimento porque es extremadamente rica en nutrientes, entre ellos vitaminas A, C y K, antioxidantes y minerales, además de ser baja en calorías, lo que la hace especialmente beneficiosa para la salud en general.

### RECETA

- Preparar los ingredientes.
- Verter los ingredientes en el vaso de la batidora, empezando por los trozos de aguacate.
- Enroscar las cuchillas en la botella para llevar y fijarla a la base.
- **BATIR EN MODO BATIDO.**
- Añadir un poco de sirope de agave si se desea una bebida más dulce. También se puede adaptar la cantidad de jengibre y menta al gusto.
- Si se desea, añadir un puñado de hielo picado.
- Servir inmediatamente.

Se puede personalizar esta receta añadiendo superalimentos o extras como semillas de chía, quinoa inflada o frutos secos para potenciar el valor nutritivo.

Si se quiere llevar el batido al gimnasio, conservar en una bolsa isotérmica o en la nevera. Agitar antes de servir.





## BATIDO DE COL RIZADA, ARÁNDANO, FRAMBUESA Y PLÁTANO



Smoothie



Botella para llevar de 700 ml



5 min



60 s

### INGREDIENTES

**20 g** de col rizada picada (sin tallo)

**4** cubitos de hielo

**75 g** de plátano, en rodajas (**0,75** de plátano)

**75 g** de arándanos

**90 g** de frambuesas frescas

**220 ml** de zumo de pera

**2 cucharadas** de sirope de agave

### RECETA

- Preparar los ingredientes.
- Verter todos los ingredientes en el vaso de la batidora, empezando por la col rizada. Utilizar una espátula para prensar la col rizada.
- Enroskar las cuchillas en la botella para llevar y fijarla a la base.
- **BATIR EN MODO BATIDO.**
- Se puede adaptar la cantidad de sirope de agave al gusto. Para obtener un batido más suave, añadir un poco de zumo de pera. Para lograr un batido más espeso, utilizar fruta congelada o añadir un poco de aguacate o plátano.
- Servir inmediatamente.

### CONSEJOS

La col rizada se considera un superalimento porque es extremadamente rica en nutrientes, entre ellos vitaminas A, C y K, antioxidantes y minerales, además de ser baja en calorías, lo que la hace

especialmente beneficiosa para la salud en general. Si se desea llevar el batido para hacer deporte, se puede conservar en una bolsa isotérmica o en la nevera. Agitar antes de tomar.





## SMOOTHIE BOWL DE MANGO



Smoothie



Botella para llevar de 700 ml



5 min



60 s

### INGREDIENTES

**6** cubitos de hielo  
**250 g** de mango fresco cortado en dados (aprox. **1** mango)  
**100 g** de yogur griego  
**4** limas (zumo)  
**4 cucharadas** de sirope de agave  
**100 ml** de leche  
**2 cucharadas** de trocitos de coco  
**1 cucharada** de semillas de cáñamo  
**1 cucharada** de semillas de chía  
**2 cucharadas** de mango cortado en dados (para adornar)

### CONSEJOS

Las semillas de cáñamo y de chía se pueden encontrar en tiendas ecológicas, pero si se necesita una alternativa, se pueden sustituir por semillas de lino

### RECETA

- Preparar los ingredientes.
- Verter todos los ingredientes en la máquina, empezando por los cubitos de hielo y el mango.
- Enroskar las cuchillas en la botella para llevar y fijarla a la base.
- **BATIR EN MODO BATIDO.**
- Para modificar la consistencia del smoothie bowl según las preferencias de cada uno, también puede añadirse simplemente un poco más de líquido (como agua, leche o zumo), o ingredientes congelados (como mango o cubitos de hielo) para hacerlo más espeso y cremoso.
- Decorar con daditos de mango, semillas y trocitos de coco por encima para decorar.

molidas, semillas de lino enteras o semillas de amapola. Para un efecto más líquido, se puede añadir una cucharada de mantequilla de cacahuete.





## BATIDO PREENTRENAMIENTO



Smoothie



Botella para llevar de 700 ml



5 min



60 s

### INGREDIENTES

**330 ml** de leche de avena sin azúcar

**100 g** de plátano maduro pelado y cortado en rodajas (aprox. **1** plátano)

**120 g** de arándanos congelados

**60 g** de proteína en polvo **1 cucharadita** de semillas de chía

**2 cucharadas** de sirope de arce

**1 cucharadita** de canela en polvo

**1** limón (zumo)

### RECETA

- Preparar los ingredientes.
- Verter todos los ingredientes en el vaso de la batidora, empezando por la leche de avena.
- Enroskar las cuchillas en la batidora y fijarla a la base.
- **BATIR EN MODO BATIDO.**
- Corregir la textura con leche de avena si es necesario. Añadir un poco de sirope de arce para endulzar.
- Si se desea llevar el batido al gimnasio, se puede conservar en una bolsa isotérmica o en la nevera. Agitar antes de servir.

### CONSEJOS

*Se puede utilizar el modo silencio del producto para hacer la receta en cualquier momento. Este batido contiene ingredientes energizantes y nutritivos, como plátanos para recuperar energía rápido, arándanos para los antioxidantes, jarabe de arce para los carbohidratos y canela para la regulación*

*del azúcar en sangre. La proteína en polvo añadida puede favorecer la recuperación muscular. Las semillas de chía se pueden encontrar en tiendas ecológicas, pero si se necesita una alternativa, se pueden sustituir por semillas de lino molidas, semillas de lino enteras o semillas de amapola.*





## SMOOTHIE BOWL DE FRAMBUESA



Smoothie



Botella para llevar de 700 ml



5 min



60 s

### INGREDIENTES

**200 g** de plátanos en rodajas (unas **2** piezas)  
**100 g** de requesón  
**100 g** de frambuesas  
**30 g** de copos de avena  
**1** zumo de lima  
**1 cucharada** de semillas de chía  
**60 ml** de leche  
Unas cuantas frambuesas, rodajas de plátano o frutos rojos para decorar

### RECETA

- Preparar los ingredientes.
- Verter todos los ingredientes en la botella para llevar, empezando por los plátanos.
- Enroscar las cuchillas en la botella para llevar y fijarla a la base.
- **BATIR EN MODO BATIDO.**
- Para cambiar la fluidez del smoothie bowl, se puede añadir simplemente un poco más de leche para hacerlo más líquido o ingredientes congelados (como fruta o cubitos de hielo) para que sea más espeso y cremoso. Se puede modificar la cantidad de azúcar al gusto añadiendo sirope de agave, por ejemplo.
- Decorar con fruta y semillas.

### CONSEJOS

*Las semillas de chía de esta receta aportan omega-3 y fibra extra. Se pueden comprar en la mayoría de los supermercados, tiendas ecológicas y online. Si no se encuentran semillas de chía, se pueden sustituir por semillas de lino o de cáñamo. Para esta receta, lo mejor es utilizar*

*copos de avena tradicionales. Estos copos se han cocido al vapor y después se han aplastado, lo que les permite conservar una buena proporción de sus nutrientes y a la vez son lo suficientemente blandos como para desintegrarse fácilmente cuando se mezclan con agua.*







## BATIDO DE ESPIRULINA Y LIMA



Smoothie



Botella para llevar de 700 ml



5 min



60 s

### INGREDIENTES

**30 g** de col rizada picada (sin tallo)

**100 g** de pepino pelado y sin semillas, cortado en dados (aprox. **0,5** pepinos)

**100 g** de lima pelada (aprox. **2** limas)

**75 g** de manzanas Granny Smith, cortadas en dados y sin pepitas (aprox. **0,5** manzanas)

**80 ml** de agua

**3 cucharadas** de sirope de agave

**1 cucharada** de jengibre fresco pelado

**1 cucharada** de espirulina en polvo

### RECETA

- Preparar los ingredientes.
- Verter todos los ingredientes en el vaso de la batidora, empezando por la col rizada. Utilizar una espátula para prensar la col rizada.
- Enroscar las cuchillas en el vaso y fijarlo a la base.
- **BATIR EN MODO BATIDO.**
- Este batido es bastante ácido, así que se puede reemplazar un poco de zumo de lima por un poco de sirope de agave si se desea una bebida más dulce. También se puede adaptar la cantidad de jengibre al gusto.

### CONSEJOS

Se puede utilizar el modo silencio del producto para hacer la receta en cualquier momento. La espirulina es conocida por sus propiedades nutritivas, ya que es una fuente rica de proteínas, vitaminas (especialmente B12), minerales, antioxidantes y ácidos grasos esenciales. Puede comprarse en tiendas ecológicas u online. Para evitar la

amargura en los batidos a base de lima: cortar los extremos de la fruta y pelarla, eliminando la piel blanca amarga, luego retirar con cuidado cada pedazo siguiendo las membranas para obtener trozos de pulpa listos para usarse en las recetas. Mantener la piel de las manzanas en un batido añade fibra y nutrientes extra y un sabor sutil. Lavar bien la fruta.





## BATIDO BICOLOR



Smoothie



Botella para llevar  
de 700 ml



5 min



4 h



60 s

### INGREDIENTES

**60 ml** de leche

**175 g** de fresas limpias y  
cortadas en trozos

**130 g** de plátanos en  
rodajas (**1,5** plátanos)

**160 g** de yogur griego

**130 g** de arándanos

### RECETA

- Preparar los ingredientes.
- Preparar la primera capa del batido bicolor: verter en la botella para llevar los trozos de fresa, plátano y la mitad de la leche.
- Enroskar las cuchillas en la botella para llevar y fijarla a la base.
- **BATIR EN MODO BATIDO.**
- Corregir la textura con leche si es necesario. Si se desea, añadir un poco de sirope de agave para endulzar. Verter la mezcla en un vaso y reservar en la nevera.
- Para la segunda capa del batido: verter el yogur griego, los arándanos y la otra mitad de la leche.
- Enroskar las cuchillas en la botella para llevar y fijarla a la base.
- **BATIR EN MODO BATIDO.**
- Corregir la textura con leche si es necesario. Si se desea, añadir un poco de sirope de agave para endulzar. Verter poco a poco esta mezcla sobre la anterior.
- ¡Buen provecho!

### CONSEJOS

*Se puede convertir este batido en un smoothie bowl reduciendo la cantidad de líquido, utilizando fruta congelada, divirtiéndose con los colores y decorando el cuenco con fruta fresca, granola, frutos secos o pepitas de chocolate negro.*

*Se puede añadir açaí en polvo en el batido para beneficiarse de sus antioxidantes, fibra y ácidos grasos esenciales, que contribuyen a la salud y el bienestar en general.*



# SALSAS, DIPS Y UNTABLES

- Baba ganush
- Pesto clásico de albahaca
- Aliño cremoso para ensaladas con tahini
- Hummus cremoso
- Kétchup casero fácil
- Crema unttable ética de chocolate y avellanas
- Crema de feta y pimiento (ktipiti)
- Guacamole con curry verde tailandés
- Salsa satay
- Mayonesa vegana con aquafaba





## BABA GANUSH



Dips



Botella para llevar  
de 700 ml



15 min



4 h 30 min



60 s

### INGREDIENTES

**400 g** de berenjenas  
(unas **2** o **3**  
berenjenas)

**3 cucharadas** de  
aceite de oliva

**1** diente de ajo

**2 cucharadas** de  
agua

**2 cucharadas**  
de tahini (pasta de  
sésamo)

**1 cucharadita** de  
comino molido

Sal y pimienta

### RECETA

- Preparar los ingredientes.
- Cortar las berenjenas por la mitad y hacer incisiones en la carne. Hacer unos agujeros en las berenjenas con un tenedor y asarlas en el horno a 200 °C durante unos 30 min hasta que la piel esté ennegrecida y la carne tierna. Dejar enfriar antes de retirar la piel. Sacar la carne con una cuchara.
- Como alternativa, se pueden preparar berenjenas a la parrilla o en la barbacoa para que tengan un sabor ahumado. Hay que dar la vuelta a las berenjenas con frecuencia hasta que la piel esté completamente ennegrecida y la carne esté tierna.
- Verter todos los ingredientes en el producto, empezando por las berenjenas cocidas cortadas en trozos.
- Enroskar las cuchillas en el vaso de la batidora y fijarlo a la base.
- **BATIR EN MODO CREMA.**
- Refrigerar durante 4 h antes de servir. Servir frío.

### CONSEJOS

*Para crear una versión más original, se puede añadir limón encurtido cortado y yogur griego.*





## PESTO CLÁSICO DE ALBAHACA



Sauce



Botella para llevar de 700 ml



5 min



60 s

### INGREDIENTES

**180 ml** de aceite de oliva  
**65 g** de hojas de albahaca fresca  
**2** dientes de ajo pelados  
**40 g** de queso parmesano rallado  
**40 g** de piñones  
Sal

### RECETA

- Verter todos los ingredientes en el vaso de la batidora, empezando por el aceite de oliva. Utilizar una espátula para prensar la albahaca con el aceite.
- Enroskar las cuchillas en el vaso y fijarlo a la base.
- **BATIR EN MODO SALSA.**
- Si la mezcla está demasiado espesa, añadir más aceite y volver a batir.
- Se pueden adaptar las cantidades en función de las preferencias personales (ajo, piñones, parmesano, etc.).

### CONSEJOS

*Para elaborar un pesto auténtico, utilizar queso Parmigiano-Reggiano rallado en el momento. Elegir un aceite de oliva virgen extra de buena calidad con un sabor fresco y afrutado si es posible. Para hacer una versión vegana, se puede sustituir el parmesano por levadura nutricional y un chorrito de zumo de limón.*

*El pesto puede añadirse a una gran variedad de platos, como pasta, pizzas, ensaladas, bruschettas, verduras asadas, bocadillos y arroz...*

*Guardar este pesto en un recipiente hermético en la nevera hasta una semana, y para prolongar su frescura, cubrir la superficie con una fina capa de aceite de oliva antes de cerrar la tapa.*







## ALIÑO CREMOSO PARA ENSALADAS CON TAHINI



Sauce



Botella para llevar de 700 ml



5 min



60 s

### INGREDIENTES

**350 g** de tahini (pasta de sésamo)

**180 ml** de salsa de soja salada

**180 ml** de agua

**130 ml** de zumo de naranja recién exprimido (entre **1** y **1,5** naranjas)

**2** dientes de ajo picados

### RECETA

- Verter todos los ingredientes en el vaso de la batidora, empezando por los líquidos.
- Enroskar las cuchillas en el vaso y fijarlo a la base.
- **BATIR EN MODO SALSA.**
- Si la mezcla está demasiado espesa, añadir agua y volver a batir.

### CONSEJOS

La salsa de soja ya es salada, por lo que no es necesario añadir sal a la salsa. Probar y rectificar según sea necesario. El tahini se puede comprar en supermercados, tiendas especializadas u online, y se puede sustituir por pasta casera de sésamo u otra pasta de frutos secos. La salsa se

conserva de 5 a 7 días en la nevera en un recipiente hermético o puede congelarse durante más tiempo. Esta salsa puede servirse con buddha bowls, tortillas o falafel, kebabs a la parrilla, ensaladas mediterráneas y fideos asiáticos gracias a su cremosidad y rico sabor a sésamo.





## HUMMUS CREMOSO



Dips



Botella para llevar de 700 ml



5 min



60 s

### INGREDIENTES

- 80 ml** de agua
- 300 g** de garbanzos cocidos y escurridos
- 40 g** de yogur griego
- 2** dientes de ajo picados
- 40 g** de tahini (puré de sésamo)
- 1 cucharada** de aceite de oliva
- 2** pizcas de sal
- 2 cucharadas** de zumo de limón

### CONSEJOS

*El tahini se puede comprar en supermercados, tiendas especializadas u online, y se puede sustituir por puré casero de sésamo u otra pasta de frutos secos.*

*El yogur griego añade cremosidad y un toque de dulzor al hummus, y enriquece la receta con proteínas.*

### RECETA

- Preparar los ingredientes.
- Verter todos los ingredientes en el vaso de la batidora, empezando por el agua.
- Enroskar las cuchillas en el vaso y fijarlo a la base.
- **BATIR EN MODO CREMA.**
- Rectificar la sal y el zumo de limón al gusto. Si se desea, se puede decorar el hummus con unos garbanzos y semillas de sésamo.

*Para una versión más clásica, se puede sustituir por aceite de oliva.*

*El hummus cremoso de garbanzos puede acompañarse de chips de lentejas al horno picantes, que ofrecen una doble dosis de proteína a base de legumbres.*





## KETCHUP CASERO FÁCIL



Sauce



Botella para llevar de 700 ml



5 min



60 s

### INGREDIENTES

**100 g** de cebolla blanca cortada en trozos (aprox. **1** pieza)

**1** diente de ajo pelado

**280 g** de tomates frescos cortados (aprox. de **2 a 3** piezas)

**100 g** de pasta de tomate

**40 g** de azúcar caster

**20 ml** de vinagre de sidra

**2 cucharadas** de pimentón ahumado

**8 g** de sal

### CONSEJOS

*¡Esta receta de ketchup es rápida y fácil porque no hay que cocinar! Sustituir el azúcar caster por miel para que el ketchup sea aún más sabroso y cremoso.*

*Se puede comprar pimentón ahumado en la mayoría de los hipermercados o en*

### RECETA

- Verter todos los ingredientes en el producto, empezando por las cebollas.
- Enroskar las cuchillas en el vaso de la batidora y fijarlo a la base.
- **BATIR EN MODO SALSA.**
- Si la mezcla está demasiado espesa, añadir agua y volver a batir. Probar y rectificar el condimento al gusto.

*tiendas ecológicas.*

*Si no se encuentra pimentón ahumado, se puede sustituir por pimentón dulce o picante según las preferencias de cada uno. Sin embargo, esto alterará ligeramente el sabor del ketchup.*







## CREMA UNTABLE ÉTICA DE CHOCOLATE Y AVELLANAS



Dips



Botella para llevar  
de 700 ml



5 min



3 h



60 s

### INGREDIENTES

**200 g** de avellanas blanqueadas y ligeramente asadas

**50 ml** de sirope de agave

**16 ml** de aceite vegetal

**100 g** de chocolate negro en trozos

**16 g** de cacao amargo en polvo  
Unas gotas de extracto de vainilla natural

**2** pizcas de sal

### RECETA

- Preparar los ingredientes.
- Verter todos los ingredientes en el vaso de la batidora, empezando por las avellanas.
- Enroskar las cuchillas en la batidora y fijarla a la base.
- **BATIR EN MODO CREMA.**
- Dejar enfriar durante 3 horas. ¡Buen provecho!

### CONSEJOS

*Para obtener aún más sabor, tostar las avellanas en el horno a 150 °C entre 10 y 15 min, removiéndolas durante la cocción. Utilizarlas en caliente. Esta crema untable casera se puede disfrutar con tortitas, tostadas o con fruta fresca.*

*Para almacenar la crema untable casera, se puede verter en un tarro hermético y guardar en la nevera, donde se conservará de 2 a 3 semanas. Sacar unos minutos antes de consumirla para recuperar su textura cremosa.*





## CREMA DE FETA Y PIMIENTO (KTIPI TI)



Smoothie



Botella para llevar  
de 700 ml



15 min



4 h 30 min



60 s

### INGREDIENTES

**100 g** de pimiento rojo sin semillas cortado en dados (aprox. **1** pieza pequeña)

**100 g** de queso feta

**100 g** de patatas cocidas

**100 g** de queso crema tipo Philadelphia®

**2** dientes de ajo

**1 cucharada** de eneldo fresco

**1 cucharada** de piñones

**2 cucharadas** de aceite de oliva

**1** pizca de chili en polvo (opcional)

Sal y pimienta

### RECETA

- Preparar los ingredientes.
- Verter todos los ingredientes en la máquina, empezando por el yogur y el queso feta.
- Enroskar las cuchillas en la batidora y fijarla a la base.
- **BATIR EN MODO CREMA.**
- Refrigerar durante 4 h antes de servir. Servir frío.
- Si se desea, se puede acompañar esta salsa con galletas de semillas y decorarla con unos piñones tostados, pimientos en dados y hierbas frescas.

### CONSEJOS

*Esta receta puede servirse con verduras cortadas en palitos, como zanahorias, pepinos o apio. Se pueden utilizar patatas ya cocidas.*

*Como alternativa, usar patatas frescas: se pueden hervir, cocer al vapor, asar en el horno o cocinar en el microondas hasta que estén tiernas.*







## GUACAMOLE CON CURRY VERDE TAILANDÉS



Dips



Botella para llevar de 700 ml



10 min



60 s

### INGREDIENTES

- 300 g** de aguacate cortado en dados (2 piezas)
- 4** limas
- 40 ml** de agua
- 5 cucharadas** de cilantro fresco
- 1** diente de ajo
- 1** chalota picada
- 1** chile tailandés (opcional)
- 2 cucharadas** de pasta de curry verde tailandés
- 1 cucharada** de salsa de soja
- 1 cucharada** de vinagre de arroz
- 2 cucharadas** de cebolleta picada, parte verde

### CONSEJOS

Elegir aguacates que estén maduros, pero no demasiado blandos, para hacer un guacamole con una buena textura cremosa. Probar y rectificar el condimento antes de servir, ya que los sabores pueden cambiar al cabo de unos minutos. Servir inmediatamente o

### RECETA

- Preparar los ingredientes. Exprimir las limas.
- Verter todos los ingredientes en la máquina, empezando por el aguacate, excepto el cebollino, que se reservará para decorar. Utilizar una espátula para prensar el cilantro. Adaptar la cantidad de pasta de curry y de chile tailandeses al gusto.
- Enroskar las cuchillas en la batidora y fijarla a la base.
- **BATIR EN MODO CREMA.**
- Verter el guacamole en un cuenco y espolvorear con cebolleta picada.
- Servir.

guardar en la nevera con film transparente o envoltura de cera de abeja directamente en la superficie para minimizar la oxidación. Servir este guacamole tailandés con galletas de arroz crujientes o palitos de verduras.





## SALSA SATAY



Sauce



Botella para llevar de 700 ml



5 min



60 s

### INGREDIENTES

**300 ml** de agua  
**4 cucharadas** de mantequilla de cacahuete  
**4 cucharadas** de zumo de lima  
**1 cucharada** de salsa de soja  
**1 cucharadita** de ajo en polvo  
**1 cucharadita** de jengibre molido  
**1 cucharada** de pimentón  
**1 cucharadita** de azúcar caster  
**1 cucharadita** de comino molido  
**0,5 cucharaditas** de pasta de curry verde

### RECETA

- Verter todos los ingredientes en la máquina, empezando por el agua.
- Enrosca las cuchillas en la batidora y fijarla a la base.
- **BATIR EN MODO SALSA.**
- Si la mezcla es demasiado espesa, añadir más agua y volver a batir. Ajustar el condimento.

### CONSEJOS

Guardar esta salsa en un recipiente hermético en la nevera hasta 5 días y servir con brochetas de pollo, tofu a la parrilla o verduras para un

sabroso toque de inspiración asiática. Simplemente hay que recalentarla en un cazo a fuego lento, removiendo con frecuencia. ¡Buen provecho!





## MAYONESA VEGANA CON AQUAFABA



Sauce



Botella para llevar de 700 ml



5 min



60 s

### INGREDIENTES

**400 ml** de aceite de girasol (u otro aceite neutro)

**160 g** de aquafaba (jugo de un tarro de garbanzos)

**60 g** de zumo de limón

**150 g** de mostaza de Dijon

**1** pizca de sal

**1** pizca de pimienta

### RECETA

- Verter todos los ingredientes en el vaso de la batidora, empezando por el aceite.
- Enrosca las cuchillas en la batidora y fijarla a la base.
- **BATIR EN MODO SALSA.**
- Esta mayonesa vegana puede disfrutarse con una gran variedad de alimentos como patatas fritas, hamburguesas vegetarianas, palitos de verduras crudas (zanahorias, apio, pepino), sándwiches, ensaladas, o utilizarse como base para otras salsas y aliños.

### CONSEJOS

El aquafaba es el líquido viscoso obtenido del jugo de cocción de los garbanzos, y puede encontrarse en las latas o tarros de garbanzos. A menudo se utiliza como sustituto vegetal de

las claras de huevo en varias recetas. Su composición, rica en proteínas y carbohidratos, permite imitar la propiedad aglutinante, emulsionante y espumante de los huevos.



# SOPAS FRÍAS

- Gazpacho andaluz
- Sopa fría de melón
- Velouté helada de aguacate





## GAZPACHO ANDALUZ



Cold Soup



Botella para llevar  
de 700 ml



20 min



4 h



60 s

### INGREDIENTES

**350 g** de tomates sin semillas cortados en trozos (unos **3** o **4** trozos)

**1,5** rebanadas de pan blanco blando, cortadas en dados

**130 g** de pepino cortado en dados (unas **0,5** unidades)

**50 g** de cebolla cortada en cuartos (aprox. **0,5** unidades)

**60 g** de pimiento verde cortado en dados finos (aprox. **0,5** unidades)

**60 g** de pimiento rojo cortado en dados finos (aprox. **0,5** unidades)

**2** dientes de ajo

**2 cucharadas** de aceite de oliva

**1 cucharada** de vinagre balsámico

**1** pizca de sal

**1** pizca de pimienta

### CONSEJOS

*Para un toque gourmet: servir el gazpacho andaluz con un chorrito de*

### RECETA

- Preparar los ingredientes.
- Verter todos los ingredientes en la máquina, empezando por los tomates.
- Enroskar las cuchillas en la batidora y fijarla a la base.
- **BATIR EN MODO SOPA FRÍA.**
- Dejar enfriar durante 4 h.
- Justo antes de servir, adornar con dados de pepino y pimiento.

*aceite de oliva virgen extra y una pizca de hierbas frescas picadas.*







## SOPA FRÍA DE MELÓN



Cold Soup



Botella para llevar  
de 700 ml



20 min



4 h



60 s

### INGREDIENTES

**300 g** de melón cortado en dados

**125 g** de yogur griego

**100 ml** de zumo de naranja recién exprimido

**1 cucharada** de vinagre de vino blanco

**1** pizca de sal

**1** pizca de pimienta

**2** hojas de albahaca fresca

**2** lonchas de jamón curado (opcional)

### RECETA

- Preparar los ingredientes.
- Verter todos los ingredientes, empezando por el melón. Reservar las hojas de albahaca y el jamón curado para decorar.
- Enroskar las cuchillas en la batidora y fijarla a la base.
- **BATIR EN MODO SOPA FRÍA.**
- Dejar enfriar durante 4 horas.
- Justo antes de servir, decorar con albahaca y jamón.

### CONSEJOS

*Se puede personalizar esta receta añadiendo extras como semillas de chía, copos de chili, trozos de pepino, bayas o hierbas frescas.*

*Servir esta receta en vasitos, cuencos transparentes o incluso cáscaras de melón huecas.*





## VELOUTÉ HELADA DE AGUACATE



Cold Soup



Botella para llevar  
de 700 ml



20 min



4 h



60 s

### INGREDIENTES

**250 g** de aguacate  
cortado en dados (aprox.

**2** aguacates)

**80 ml** de leche de coco

**140 ml** de agua

**1** diente de ajo

**1** lima (zumo)

**1 cucharada** de pasta  
de tomate

**2** pizcas de chile en polvo

Sal

**2 cucharadas** de  
semillas de lino

**2 cucharadas** de  
semillas de sésamo negro

Unas rodajas de aguacate

### RECETA

- Verter todos los ingredientes en la máquina, empezando por los líquidos. Reservar las semillas de lino y sésamo negro, así como las rodajas de aguacate para decorar.
- Enroskar las cuchillas en la batidora y fijarla a la base.
- **BATIR EN MODO SOPA FRÍA.**
- Sazonar al gusto y ajustar la cantidad de chili. Dejar enfriar durante 4 horas.
- Justo antes de servir, adornar con semillas de lino, semillas de sésamo negro y rodajas de aguacate.

### CONSEJOS

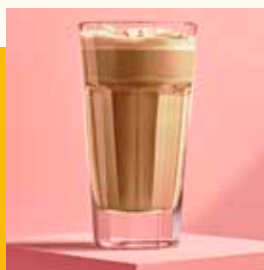
*Para un almuerzo rápido y equilibrado, preparar la sopa de aguacate y leche de coco por adelantado y servirla en la botella para llevar para disfrutar de un*

*tentempié fresco y energético. Guardar en una bolsa isotérmica o en la nevera. Agitar antes de servir.*



# CÓCTELES Y BEBIDAS

- Crema de chocolate y plátano
- Matcha latte helado
- Fusión de mango y ron
- Granizado de mojito
- Margarita de fresa





## CREMA DE CHOCOLATE Y PLÁTANO



Smoothie



Botella para llevar  
de 700 ml



5 min



4 h



60 s

### INGREDIENTES

**100 ml** de bebida vegetal de almendra

**150 g** de rodajas congeladas de plátano maduro (unos **2** plátanos pequeños)

**3 cucharaditas** de cacao amargo en polvo

**2 cucharadas** de mantequilla de cacahuete

**2 cucharadas** de cacahuetes picados

**100 g** de plátano fresco en rodajas (aprox. **1** plátano)

### CONSEJOS

*Para que sea todavía más deliciosa, añadir un poco de vainilla a la preparación.*

*Se puede sustituir la mantequilla de cacahuete por mantequilla de almendras o tahini. Consejo residuo cero: utilizar*

### RECETA

- Preparar los ingredientes.
- Verter todos los ingredientes en la máquina, empezando por la leche. Reservar los cacahuetes picados, el chocolate y las rodajas de plátano fresco para decorar.
- Enroskar las cuchillas en la batidora y fijarla a la base.
- **BATIR EN MODO BATIDO.**
- Verter la mezcla en cuencos, añadir unos cacahuetes picados, unos trozos de chocolate y las rodajas de plátano y disfrutar inmediatamente.
- Para una crema más firme, guardar la preparación en el congelador hasta lograr la textura deseada.

*plátanos maduros en vez de tirarlos, congelarlos en rodajas en una bandeja reutilizable para evitar el uso de bolsas de plástico y reutilizar las cáscaras de plátano como abono natural para las plantas.*





## MATCHA LATTE HELADO



Ice Crush



Botella para llevar de 700 ml



5 min



60 s

### INGREDIENTES

**200 g** de cubitos de hielo

**20 g** de anacardos

**400 ml** de agua

**4** dátiles deshuesados

**2 cucharaditas** de té matcha en polvo

Unas hojas de menta fresca

### RECETA

- Preparar los ingredientes.
- Verter todos los ingredientes en la máquina empezando por los cubitos de hielo. Reservar la menta para la decoración.
- Enroskar las cuchillas en la batidora y fijarla a la base.
- **BATIR EN MODO HIELO PICADO.**
- Verter la mezcla en vasos. Servir inmediatamente. Adornar con menta.

### CONSEJOS

*El matcha es reconocido como un superalimento por su alto contenido en antioxidantes y sus múltiples beneficios para la salud. Se puede comprar en tiendas ecológicas, tiendas asiáticas, supermercados u online. Se puede sustituir por té verde en polvo o*

*espirulina, pero el sabor será diferente. Al preparar una receta con matcha, hay que tener en cuenta que la intensidad del sabor puede variar de una marca a otra, así que hay que empezar con una cantidad más pequeña y adaptarla gradualmente al gusto.*







## FUSIÓN DE MANGO Y RON



Ice Crush



Botella para llevar de 700 ml



10 min



30 s

### INGREDIENTES

- 75 g** de cubitos de hielo
- 200 g** de mango fresco cortado en dados (unas **0,5** piezas)
- 150 g** de piña fresca cortada en dados (aprox. **0,5** piezas)
- 80 ml** de ron
- 120 ml** de zumo de naranja recién exprimido
- 100 ml** de sirope de horchata de almendra
- 30 ml** de brandy
- 50 ml** de zumo de lima (**4** piezas)
- 30 ml** de ron (opcional)

### CONSEJOS

*El abuso de alcohol es peligroso para la salud: consumir con moderación.*

*Congelar los trozos de mango antes de batir para dar al cóctel una consistencia más espesa, similar al hielo picado.*

*Se puede encontrar el brandy en licorerías o supermercados. Se puede*

### RECETA

- Preparar los ingredientes.
- Verter todos los ingredientes en el producto, empezando por los cubitos de hielo.
- Enroscar las cuchillas en la batidora y fijarla a la base.
- **BATIR EN MODO HIELO PICADO.**
- Verter la mezcla en vasos. Servir inmediatamente.

*sustituir por coñac, whisky o ron, según la receta.*

*Para una versión sin alcohol, sustituir el ron y el brandy por zumo de piña o limonada, y añadir agua con gas para un toque de frescura.*





## GRANIZADO DE MOJITO



Ice Crush



Botella para llevar de 700 ml



10 min



30 s

### INGREDIENTES

**200 g** de hielo picado

**60 ml** de sirope de azúcar de caña

**70 ml** de zumo de lima fresco (unas **2** limas)

**12** hojas de menta fresca

**120 ml** de ron blanco

**4** ramitos de hojas de menta (para decorar)

### RECETA

- Preparar los ingredientes.
- Verter todos los ingredientes en la máquina, empezando por los cubitos de hielo. Reservar los ramitos de menta para decorar.
- Enroskar las cuchillas en la batidora y fijarla a la base.
- **BATIR EN MODO HIELO PICADO.**
- Verter en vasos y adornar con ramitos de menta.

### CONSEJOS

*El abuso de alcohol es peligroso para la salud: consumir con moderación.*

*Para una versión sin alcohol, sustituir el ron blanco por agua con gas o ginger*

*ale para añadir un toque efervescente, manteniendo los demás ingredientes y las proporciones indicadas para los sabores dulce y cítrico.*





## MARGARITA DE FRESA



Ice Crush



Botella para llevar de 700 ml



10 min



60 s

### INGREDIENTES

- 70 g** de cubitos de hielo
- 300 g** de fresas frescas limpias y cortadas en trozos
- 130 ml** de zumo de lima fresca (aprox. **4** limas)
- 30 ml** de tequila blanco
- 50 ml** de sirope de agave
- 60 ml** de licor Cointreau
- 1** lima sin tratar (cortada en **8** rodajas para decorar)
- Sal de margarita (opcional)

### CONSEJOS

*El abuso de alcohol es peligroso para la salud: consumir con moderación.*

*Para una versión sin alcohol, utilizar zumo de naranja o zumo de piña en lugar de tequila y sirope de naranja o agave en lugar de Cointreau.*

### RECETA

- Preparar los ingredientes.
- Verter todos los ingredientes en la máquina, empezando por los cubitos de hielo. Reservar las rodajas de lima y la sal para decorar.
- Enroskar las cuchillas en la batidora y fijarla a la base.
- **BATIR EN MODO HIELO PICADO.**
- Se pueden decorar las copas de margarita con sal, frotando el borde de la copa con un gajo de lima, sumergiéndolas en sal de margarita y luego llenándolas con su mezcla. Añadir una rodaja de lima en el borde de cada vaso.

*El resultado será una refrescante y sabrosa bebida sin alcohol, que conservará el delicioso sabor a fresas y lima.*

*Si no se encuentra sal de margarita, se puede sustituir por sal marina fina.*



# BEBIDAS VEGETALES

- Bebida vegetal con pistachos
- Bebida vegetal con almendras
- Bebida vegetal con nueces de brasil y cacao





## BEBIDA VEGETAL CON PISTACHOS



Plant Milk



Botella para llevar de 700 ml



5 min



120 s

### INGREDIENTES

**80 g** de pistachos sin cáscara y sin sal

**700 ml** de agua

**2 cucharadas** de sirope de agave

### RECETA

- En un cazo, cocer a fuego lento los pistachos en medio litro de agua durante 20 min. Enjuagar en agua fría.
- Verter todos los ingredientes en la máquina, empezando por el agua.
- Enroskar las cuchillas en la batidora y fijarla a la base.
- **BATIR EN MODO BEBIDA DE ORIGEN VEGETAL.**
- Colar la mezcla a través de una bolsa de leche vegetal o una estopilla para obtener un líquido sin grumos ni residuos. Utilizar la pulpa sobrante, conocida como okara, para hacer galletas, masa para pan o pasteles, bizcochos, granola, falafel, crumbles...
- Guardar en la nevera hasta 3 días. Agitar antes de cada uso.

### CONSEJOS

*Se pueden remojar los pistachos el día antes durante 8 horas para ablandarlos (en lugar de cocerlos). Así se liberarán más fácilmente los nutrientes.*

*Adaptar la cantidad de sirope de agave en la bebida al gusto.*

*Conservar en un lugar fresco. Consumir en un plazo de dos a tres días para una frescura máxima. Una simple sacudida hará que la bebida quede homogénea, sin grumos, con una consistencia uniforme.*







## BEBIDA VEGETAL CON ALMENDRAS



Plant Milk



Botella para llevar de 700 ml



5 min



120 s

### INGREDIENTES

**80 g** de almendras blanqueadas

**700 ml** de agua

**2 cucharadas** de sirope de agave

### RECETA

- En un cazo, cocer a fuego lento los pistachos en medio litro de agua durante 20 min. Enjuagar en agua fría.
- Verter todos los ingredientes en la máquina, empezando por el agua.
- Enroskar las cuchillas en la batidora y fijarla a la base.
- **BATIR EN MODO BEBIDA DE ORIGEN VEGETAL.**
- Colar la mezcla a través de una bolsa de bebida vegetal o una estopilla para obtener un líquido sin grumos ni restos de almendra. Utilizar la pulpa sobrante, conocida como okara, para hacer galletas, masa para pan o pasteles, bizcochos, granola, falafel, crumbles...
- Guardar en la nevera hasta 3 días. Agitar antes de cada uso.

### CONSEJOS

Se pueden poner en remojo las almendras el día antes durante 8 horas para ablandarlas (en lugar de cocerlas). Los nutrientes se liberarán más fácilmente.

Se puede añadir un toque italiano auténtico a la bebida utilizando almendras sicilianas ligeramente tostadas o un chorro de café o amaretto.

Para personalizar la bebida, se puede añadir vainilla, y adaptar la cantidad de sirope de agave al gusto. Conservar en un lugar fresco. Consumir en un plazo de dos a tres días para una frescura máxima. Una simple sacudida hará que la bebida quede homogénea, sin grumos, con una consistencia uniforme.





## BEBIDA VEGETAL CON NUECES DE BRASIL Y CACAO



Plant Milk



Botella para llevar de 700 ml



5 min



120 s

### INGREDIENTES

**80 g** de nueces de Brasil sin cáscara

**600 ml** de agua

**6** dátiles deshuesados

**5 cucharadas** de cacao amargo en polvo

Unas gotas de saborizante de vainilla natural

### RECETA

- En un cazo, cocer a fuego lento las nueces en medio litro de agua durante 30 min. Enjuagar en agua fría.
- Verter todos los ingredientes en la máquina, empezando por el agua.
- Enroskar las cuchillas en la batidora y fijarla a la base.
- **BATIR EN MODO BEBIDA DE ORIGEN VEGETAL.**
- Colar la mezcla a través de una bolsa de bebida vegetal o una estopilla para obtener un líquido sin grumos ni residuos. Utilizar la pulpa sobrante, llamada como okara, para hacer galletas, masa para pan o pasteles, bizcochos, granola, falafel, crumbles...
- Guardar en la nevera hasta 3 días. Agitar antes de cada uso.

### CONSEJOS

*Se pueden remojar las nueces de Brasil el día antes durante 8 horas. Esto las ablandará (en lugar de cocerlas). Los nutrientes se liberarán más fácilmente. Las nueces de Brasil son una fuente excepcional de selenio, un mineral esencial con propiedades antioxidantes*

*y que también contienen ácidos grasos insaturados, fibra, vitaminas y minerales beneficiosos.*

*Para elaborar una bebida vegetal casera más asequible, se pueden sustituir las nueces de Brasil por semillas de girasol o almendras, que ofrecen una textura cremosa a menor coste.*



# pl RODZAJE PRZEPISÓW

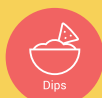
## PROGRAMY



ZUPA NA  
ZIMNO



MLEKO  
ROŚLINNE



DIPY



SOS



SMOOTHIE



KRUSZONY  
LÓD

## LEGENDA



BUTELKA OTG 700 ML  
MNIĘ WIĘCEJ 4 OSOBY



CZAS  
PRZYGOTOWANIA



CZAS  
ODSTAWIENIA



CZAS MIESZANIA

## SMOOTHIE I BOWLE

- Energetyczne smoothie bowl z jagodami acai
- Przeciwwstarzeniowe smoothie z truskawek i granatów
- Zielony detoks zen
- Smoothie z jarmużu, borówek, malin i bananów
- Miska smoothie z mango
- Smoothie przedtreningowe
- Malinowe smoothie w misce
- Smoothie ze spiruliny i limonki
- Dwukolorowe smoothie

## SOSY, DIPY I PASTY

- Baba ghanoush
- Klasyczne pesto z bazylii
- Kremowy sos sałatkowy z tahini
- Kremowy hummus
- Prosty przepis na domowy ketchup
- Łyczna pasta czekoladowo-orzechowa
- Paprykowy dip z serem feta (ktipiti)
- Guacamole z tajską zieloną pastą curry
- Sos satay
- Wegański majonez z aquafabą

## ZIMNE ZUPY

- Andaluzjskie gazpacho
- Zupa z melona na zimno
- Mrożone veloute z awokado

## KOKTAJLE I NAPOJE

- Lody o smaku czekoladowo-bananowym
- Mrożona matcha latte
- fuzja mango z rumem
- Mojito slushy
- Truskawkowa margarita

## MLEKA ORZECHOWE

- Napój roślinny z pistacjami
- Napój roślinny z migdałami
- Napój roślinny z orzechami brazylijskimi i kakao

## WSKAZÓWKI

ABY ZAPEWNIĆ IDEALNE MIESZANIE, BUTELKĘ OTG NALEŻY NAPELNIĆ W NASTĘPUJĄCEJ KOLEJNOŚCI: NAJPIERW NAJTWARDZSZE/ NAJCIEŻSZE SKŁADNIKI, A NASTĘPNIE NAJBARDZIEJ PŁYNNY/MIĘKKIE.

ABY DOSTOSOWAĆ PONIŻSZE PRZEPISY DO BUTELKI OTG O POJEMNOŚCI UŻYTKOWEJ 400 ML, PODANE ILOŚCI NALEŻY PODZIELIĆ PRZEZ 1,75.

# SMOOTHIE | BOWLE

- Energetyczne smoothie bowl z jagodami acai
- Przeciwstarzeniowe smoothie z truskawek i granatów
- Zielony detoks zen
- Smoothie z jarmużu, borówek, malin i bananów
- Miska smoothie z mango
- Smoothie przedtreningowe
- Malinowe smoothie w misce
- Smoothie ze spiruliny i limonki
- Dwukolorowe smoothie





## ENERGETYCZNE SMOOTHIE BOWL Z JAGODAMI ACAI



Smoothie



Butelka OTG 700 ml



10 min



60 s

### SKŁADNIKI

- 150 ml** mleka migdałowego
- 250 g** bananów, obranych i pokrojonych w plasterki (mniej więcej **2-3** sztuki)
- 125 g** borówek
- 1 łyżeczka** acai w proszku
- 1 łyżka** soku z cytryny
- 2 łyżki** pestek granatu
- 1** kiwi, obrane i przepłukane
- 1,5 łyżki** nasion chia
- 25 g** posiekanych orzechów laskowych

### WSKAZÓWKI

Acai pochodzi z Amazonii. Jest to jagoda znana ze swoich właściwości oczyszczających i zwiększających poziom energii. Acai w proszku można zwykle kupić w ekologicznych sklepach

### PRZEPIS

- Wsypać składniki do urządzenia w następującej kolejności: mleko migdałowe, potowę bananów, potowę borówek, acai w proszku oraz sok z cytryny.
- Przykręć ostrza do butelki OTG i przymocuj ją do podstawy.
- **MIKSUJ W TRYBIE SMOOTHIE.**
- Po zakończeniu programu przelej zawartość do misek. Pozostałe owoce ułóż harmonijnie w każdej misce. Jeśli chcesz, weź ostry nóż i wykonaj nacięcia w kształcie zębów na środku kiwi lub po prostu pokrój je w plasterki. Posyp nasionami chia i orzechami laskowymi.
- Podawaj od razu.

i supermarketach lub w Internecie. Zamiast acai możesz użyć innych sproszkowanych produktów bogatych w składniki odżywcze, takich jak borówki lub jagody goji.







## PRZECIWSTRARZENIOWE SMOOTHIE Z TRUSKAWEK I GRANATÓW



Smoothie



Butelka OTG 700 ml



5 min



60 s

### SKŁADNIKI

- 60 g** kostek lodu
- 100 g** mrożonych truskawek
- 130 ml** soku z granatu
- 4 łyżki** jogurtu greckiego
- 1,5 łyżki** płynnego miodu
- 1,5 łyżki** oleju lnianego

### PRZEPIS

- Przygotuj składniki.
- Włóż wszystkie składniki do urządzenia, zaczynając od kostek lodu.
- Przykręcić ostrza do butelki OTG i przymocuj ją do podstawy.
- **MIKSUJ W TRYBIE SMOOTHIE.**
- Podawaj od razu.

### WSKAZÓWKI

Olej lniany jest bogaty w kwasy tłuszczowe omega-3 i błonnik, ma orzechowy posmak i jest dostępny w sklepach ekologicznych lub w Internecie. Zamiast niego możesz użyć oleju z nasion chia lub konopnego – są one bogate w kwasy omega-3 – bądź

też oleju z orzechów włoskich, który zapewnia odpowiedni smak.

Dodatkową dawkę przeciwutleniaczy zapewni nieco świeżego szpinaku. Jeśli chcesz wziąć smoothie na siłownię, przechowuj je w torbie termicznej lub lodówce. Wstrząśnij przed użyciem.





## ZIELONY DETOKS ZEN



Smoothie



Butelka OTG 700 ml



5 min



60 s

### SKŁADNIKI

**150 g** dojrzałego awokado, obranego, wypestkowanego i pokrojonego w kostkę (mniej więcej **0,5** dużej sztuki)

**130 ml** wody kokosowej

**65 g** ogórków, obranych, wypestkowanych i pokrojonych w kostkę (ok. **1/3** średniej sztuki)

**35 g** posiekanego jarmużu (z usuniętą todygą)

**40 g** gruszek, obranych, wypestkowanych i pokrojonych w kostkę (około **1/3** sztuki)

**3 łyżki** soku z limonki

**1 łyżeczka** świeżych liści mięty (dostosuj do smaku)

**1 łyżeczka** świeżego obranego imbiru

**2 łyżki** nasion chia

### WSKAZÓWKI

*Jarmuż to superżywność, ponieważ jest bogaty w składniki odżywcze, takie jak witaminy A, C i K, przeciwutleniacze oraz minerały. Jest również niskokaloryczny, dzięki czemu sprzyja ogólnemu zdrowiu. Możesz spersonalizować ten przepis, dodając inną superżywność lub dodatki*

### PRZEPIS

- Przygotuj składniki.
- Wsyp wszystkie składniki do urządzenia, zaczynając od kawałków awokado.
- Przykręć ostrza do butelki OTG i przymocuj ją do podstawy.
- **MIKSUJ W TRYBIE SMOOTHIE.**
- Dodaj odrobinę syropu z agawy, jeśli chcesz uzyskać słodszy smak. Możesz również dostosować ilość imbiru i mięty zgodnie z własnymi upodobaniami.
- Dodaj garść kruszonego lodu.
- Podawaj od razu.

*takie jak nasiona chia, komosa ryżowa albo orzechy. Wartość odżywcza będzie wtedy większa.*

*Jeśli chcesz zabrać smoothie na siłownię, przechowuj je w torbie termicznej lub lodówce. Przed spożyciem potrząśnij.*





## SMOOTHIE Z JARMUŻU, BORÓWEK, MALIN I BANANÓW



Smoothie



Butelka OTG 700 ml



5 min



60 s

### SKŁADNIKI

- 20 g** posiekanego jarmużu (z usuniętą todygą)
- 4** kostek lodu
- 75 g** bananów pokrojonych w plasterki (**3/4** banana)
- 75 g** jagód
- 90 g** świeżych malin
- 22 cl** soku gruszkowego
- 2 łyżki** syropu z agawy

### PRZEPIS

- Przygotuj składniki.
- Wsyp wszystkie składniki do urządzenia, zaczynając od jarmużu. Za pomocą szpatułki ugnieć jarmuż.
- Przykręć ostrza do butelki OTG i przymocuj ją do podstawy.
- **MIKSUJ W TRYBIE SMOOTHIE.**
- Ilość syropu z agawy można dostosować zgodnie z własnymi upodobaniami. Aby uzyskać gładszą konsystencję, dodaj odrobinę soku gruszkowego. Aby uzyskać gęstszą konsystencję, użyj mrożonych owoców lub dodaj trochę awokado albo banana.
- Podawaj od razu.

### WSKAZÓWKI

*Jarmuż to superżywność, ponieważ jest bogaty w składniki odżywcze, takie jak witaminy A, C, K, przeciwutleniacze i minerały. Jest również niskokaloryczny, dzięki czemu sprzyja ogólnemu*

*zdrowiu. Jeśli chcesz zabrać smoothie na wydarzenie sportowe, przechowuj je w torbie termicznej lub lodówce. Wstrząśnij przed spożyciem.*





## MISKA SMOOTHIE Z MANGO



Smoothie



Butelka OTG 700 ml



5 min



60 s

### SKŁADNIKI

- 6 kostek lodu
- 250 g świeżego mango, pokrojonego w kostkę (mniej więcej 1 sztuka)
- 100 g jogurtu greckiego
- 4 limonki (sok)
- 4 łyżki syropu z agawy
- 100 ml mleka
- 2 łyżki wiórków kokosowych
- 1 łyżka nasion konopi
- 1 łyżka nasion chia
- 2 łyżki mango pokrojonego w kostkę (do dekoracji)

### PRZEPIS

- Przygotuj składniki.
- Umieścić wszystkie składniki w urządzeniu, zaczynając od kostek lodu i mango.
- Przykręć ostrza do butelki OTG i przymocuj ją do podstawy.
- **MIKSUJ W TRYBIE SMOOTHIE.**
- Aby uzyskać konsystencję odpowiadającą Twoim preferencjom, możesz po prostu włączyć nieco więcej płynu (np. wody, mleka lub soku). Możesz również dodać zamrożone składniki (takie jak mango lub kostki lodu) – konsystencja będzie wtedy gęstsza i bardziej kremowa.
- Aby uatrakcyjnić smoothie, udekoruj je małymi kostkami mango, nasionami i wiórkami kokosowymi. Konsystencja będzie wtedy różnorodna, bogactwo składników odżywczych większe, a estetyczny aspekt sprawi, że smoothie stanie się uctwą dla oczu i podniebienia.

### WSKAZÓWKI

Nasiona konopi i chia można kupić w sklepach ekologicznych, ale możesz je zastąpić mielonymi lub całymi nasionami lnu albo ziarenkami maku.

Aby uzyskać modny i atrakcyjny efekt „skapywania”, dodaj łyżkę masta orzechowego.







## SMOOTHIE PRZEDTRENINGOWE



Smoothie



Butelka OTG 700 ml



5 min



60 s

### SKŁADNIKI

**330 ml** niestodzonego mleka owsianego

**100 g** dojrzałych bananów, obranych i pokrojonych w plasterki (mniej więcej **1** sztuka)

**120 g** mrożonych borówek

**60 g** białka w proszku

**1 łyżeczka** nasion chia

**2 łyżki** syropu klonowego

**1 łyżeczki** cynamonu w proszku

**1** cytryna (sok)

### PRZEPIS

- Przygotuj składniki.
- Wrzuc wszystkie składniki do urządzenia, zaczynając od mleka owsianego.
- Przykręć ostrza do butelki OTG i przymocuj ją do podstawy.
- **MIKSUJ W TRYBIE SMOOTHIE.**
- W razie potrzeby popraw konsystencję, dolewając mleka owsianego. Aby uzyskać słodszy smak, wlej odrobinę syropu klonowego.
- Jeśli chcesz zabrać smoothie na siłownię, przechowuj je w torbie termicznej lub lodówce. Przed spożyciem potrząśnij.

### WSKAZÓWKI

Możesz użyć trybu cichego, aby przyrządzić smoothie o dowolnej porze. To smoothie zawiera energetyzujące i pożywne składniki, w tym banany, które zapewniają szybką podaż energii, jagody, które są źródłem przeciwutleniaczy, syrop klonowy bogaty w węglowodany

oraz cynamon, który reguluje poziom cukru we krwi. Białko w proszku wspomaga regenerację mięśni. Nasiona chia są dostępne w sklepach ekologicznych, ale możesz je zastąpić mielonymi lub całymi nasionami lnu albo ziarenkami maku.







## MALINOWE SMOOTHIE W MISCE



Smoothie



Butelka OTG 700 ml



5 min



60 s

### SKŁADNIKI

**200 g** bananów w plasterkach (mniej więcej 2 sztuki)

**100 g** serka wiejskiego

**100 g** malin

**30 g** płatków owsianych

Sok z **1** limonki

**1 łyżka** nasion chia

**60 ml** mleka

Kilka malin, plasterków banana lub czerwonych owoców do dekoracji

### PRZEPIS

- Przygotuj składniki.
- Umieścić wszystkie składniki w urządzeniu, zaczynając od bananów.
- Przykręć ostrza do butelki OTG i przymocuj ją do podstawy.
- **MIKSUJ W TRYBIE SMOOTHIE.**
- Aby uzyskać konsystencję zgodną z własnymi preferencjami, możesz po prostu dodać nieco więcej mleka – smoothie będzie bardziej płynne – lub mrożone składniki (takie jak owoce lub kostki lodu) – smoothie będzie gęstsze i bardziej kremowe. Dostosuj ilość cukru do swoich potrzeb, np. dolewajcsyrop z agawy.
- Udekoruj owocami i nasionami.

### WSKAZÓWKI

Nasiona chia zapewniają dodatkową ilość kwasów omega-3 i błonnika. Możesz je kupić w większości supermarketów, sklepów ekologicznych i w Internecie. Jeśli nie masz nasion chia, możesz zastąpić je nasionami lnu lub konopi.

W ramach tego przepisu najlepiej użyj „staromodnych” górskich płatków owsianych. Płatki te są gotowane na parze, a następnie spłaszczane, dzięki czemu proporcja składników odżywczych jest prawidłowa, a konsystencja wystarczająco miękka – nie rozpadają się one łatwo po zmieszaniu z wodą.





## SMOOTHIE ZE SPIRULINY I LIMONKI



Smoothie



Butelka OTG 700 ml



5 min



60 s

### SKŁADNIKI

**30 g** posiekanego jarmużu (z usuniętą todygą)

**100 g** ogórka, obranego, wypestkowanego i pokrojonego w kostkę (mniej więcej **0,5** sztuki)

**100 g** obranej limonki (mniej więcej **2** sztuki)

**75 g** jabłek Granny Smith, pokrojonych w kostkę i wypestkowanych (mniej więcej **0,5** sztuki)

**80 ml** wody

**3 łyżki** syropu z agawy

**1 łyżka** obranego świeżego imbiru

**1 łyżeczka** spiruliny w proszku

### PRZEPIS

- Przygotuj składniki.
- Umieścić wszystkie składniki w urządzeniu, zaczynając od jarmużu. Za pomocą szpatułki ugnieć jarmuż.
- Przykręć ostrza do butelki OTG i przymocuj ją do podstawy.
- **MIKSUJ W TRYBIE SMOOTHIE.**
- To smoothie ma dość cierpki smak, więc jeśli chcesz, żeby było słodsze, usuń trochę soku z limonki i dodaj odrobinę syropu z agawy. Możesz również dostosować ilość imbiru zgodnie z własnymi upodobaniami.

### WSKAZÓWKI

Możesz użyć trybu cichego, aby przyrządzić smoothie o dowolnej porze. Spirulina jest znana ze swoich wartości odżywczych i stanowi bogate źródło białka, witamin (szczególnie witaminy B12), minerałów, przeciwutleniaczy i niezbędnych kwasów tłuszczowych. Możesz ją kupić w sklepach ekologicznych lub w Internecie. Aby złagodzić gorzki smak limonki, odetnij końcówki owocu, obierz go, usuń gorką

(białą) część, czyli albedo, a następnie delikatnie oderwij każdy segment przylegający do błonek – uzyskasz w ten sposób gotowe do użycia kawałki miążgi. Jeśli użyjesz nieobranej jabłek, zapewnisz sobie dodatkową porcję błonnika, składników odżywczych, a dzięki skórcie smak będzie subtelniejszy. Dokładnie umyj owoce.





## DWUKOLOROWE SMOOTHIE



Smoothie



Butelka OTG 700 ml



5 min



4 godz.



60 s

### SKŁADNIKI

**60 ml** mleka

**175 g** truskawek, obranych i pokrojonych na kawałki

**130 g** bananów, pokrojonych w plasterki (**1,5** banana)

**160 g** jogurtu greckiego  
**130 g** jagód

### PRZEPIS

- Przygotuj składniki.
- Przygotuj pierwszą warstwę dwukolorowego smoothie: wsyp do urządzenia kawałki truskawek i banana, a następnie wlej połowę mleka.
- Przykręć ostrza do butelki OTG i przymocuj ją do podstawy.
- **MIKSUJ W TRYBIE SMOOTHIE.**
- W razie potrzeby popraw konsystencję, dolewając mleka. W razie potrzeby możesz dodać odrobinę syropu z agawy. Przelej wszystko do szklanki i wstaw do lodówki.
- Aby przyrządzić drugą warstwę smoothie, dodaj jogurt grecki, borówki i drugą połowę mleka.
- Przykręć ostrza do butelki OTG i przymocuj ją do podstawy.
- **MIKSUJ W TRYBIE SMOOTHIE.**
- W razie potrzeby popraw konsystencję, dolewając mleka. W razie potrzeby możesz dodać odrobinę syropu z agawy. Ostrożnie wlej wszystko na pierwszą warstwę.
- Natychmiast delektuj się smakiem!

### WSKAZÓWKI

*Jeśli chcesz przygotować wersję w misce, zagęść płyn, używając mrożonych owoców. Możesz również eksperymentować z kolorami i udekorować miskę świeżymi owocami, granolą, orzechami lub wiórkami gorzkiej czekolady.*

*Aby zapewnić sobie dodatkową porcję przeciwutleniaczy, błonnika i niezbędnych kwasów tłuszczowych, możesz dodać jagody acai w proszku. Poprawiają one ogólny stan zdrowia i dobre samopoczucie.*



# SOSY, DIPY I PASTY

- Baba ghanoush
- Klasyczne pesto z bazylii
- Kremowy sos sałatkowy z tahini
- Kremowy hummus
- Prosty przepis na domowy ketchup
- Etyczna pasta czekoladowo-orzechowa
- Paprykowy dip z serem feta (ktipiti)
- Guacamole z tajską zieloną pastą curry
- Sos satay
- Wegański majonez z aquafabą





## BABA GHANOUSH



Dips



Butelka OTG 700 ml



15 min



4,5 godz.



60 s

### SKŁADNIKI

**400 g** baktażanów  
(2–3 sztuki)  
**3 łyżki** oliwy z oliwek  
**1** ząbek czosnku  
**2 łyżki** wody  
**2 łyżki** tahini (pasta  
sezamowa)  
**1 łyżeczka**  
mielonego kminu  
rzymskiego  
Sól, pieprz

### PRZEPIS

- Przygotuj składniki.
- Przekrój baktażany na pół i natnij miąższ. Naktuj baktażany widelcem i piecz w piekarniku w temperaturze 200°C przez około 30 minut, aż skórka czernieje, a miąższ miękkie. Przed obraniem pozostaw do ostygnięcia. Wyjmij miąższ łyżką.
- Aby uzyskać posmak wędzonki, piecz baktażany pod grillem lub na grillu – obracaj je często, aż skórka całkowicie czernieje, a miąższ miękkie.
- Umieść wszystkie składniki w urządzeniu, zaczynając od ugotowanych baktażanów pokrojonych na kawałki.
- Przykręć ostrza do butelki OTG i przymocuj ją do podstawy.
- **MIKSUJ W TRYBIE DIPÓW**
- Przed podaniem wstaw do lodówki na 4 godziny. Podawaj na zimno.
- Do tego dipu można dodać krakersy z nasionami. Aby uzyskać oryginalną chrupkość, posyp danie dukkah – egipską mieszanką przypraw, orzechów i pokruszonych nasion, która nadaje potrawom bogaty, aromatyczny smak.

### WSKAZÓWKI

*Aby przyrządzić jeszcze bardziej oryginalną wersję, dodaj posiekaną cytrynę konserwową i jogurt grecki.*







## KLASYCZNE PESTO Z BAZYLI



Sauce



Butelka OTG 700 ml



5 min



60 s

### SKŁADNIKI

**180 ml** oliwy z oliwek  
**65 g** świeżych liści bazylii  
**2** obrane ząbki czosnku  
**40 g** tartego parmezanu  
**40 g** orzeszków piniowych  
Sól

### PRZEPIS

- Umieść wszystkie składniki w urządzeniu, zaczynając od oliwy z oliwek. Za pomocą szpatułki dociśnij bazylię do oleju.
- Przykręć ostrza do butelki OTG i przymocuj ją do podstawy.
- **MIESZAJ W TRYBIE SOSÓW**
- Jeśli masa jest zbyt gęsta, dolej oleju i ponownie zmiksuj.
- Ilość czosnku, orzeszków piniowych, parmezanu i innych składników można dostosować do własnych preferencji.

### WSKAZÓWKI

Aby przyrządzić autentyczne pesto, użyj sera *Parmigiano-Reggiano* i samodzielnie zetrzyj go na tarce. Użyj dobrej oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia, w miarę możliwości z nutą świeżych owoców. Aby przyrządzić wersję wegańską, zastąp parmezan odżywczymi drożdżami i wyciśniętym sokiem z cytryny.

Pesto można dodawać do różnych dań: makaronu, pizzy, sałatek, grzanek, pieczonych warzyw, pasty kanapkowej i ryżu. Przechowuj je maksymalnie przez tydzień w szczelnym pojemniku w lodówce. Aby przedłużyć świeżość, pokryj powierzchnię pesto cienką warstwą oliwy z oliwek, a następnie zamknij pokrywkę.





## KREMOWY SOS SAŁATKOWY Z TAHINI



Sauce



Butelka OTG 700 ml



5 min



60 s

### SKŁADNIKI

- 350 g** tahini (pasta sezamowa)
- 180 ml** słonego sosu sojowego
- 180 ml** wody
- 130 ml** świeżego soku pomarańczowego (**1-1,5** pomarańczy)
- 2** posiekane ząbki czosnku

### PRZEPIS

- Umieść wszystkie składniki w urządzeniu, zaczynając od płynów.
- Przykręć ostrza do butelki OTG i przymocuj ją do podstawy.
- **MIESZAJ W TRYBIE SOSÓW**
- Jeśli masa jest zbyt gęsta, dolej wody i ponownie zmiksuj.

### WSKAZÓWKI

Sos sojowy zawiera sól, więc nie trzeba jej dodawać do sosu. Spróbuj go, a w razie potrzeby dopraw. Tahini można kupić w supermarketach, specjalistycznych sklepach spożywczych lub w Internecie. Można go zastąpić samodzielnie przyrządzoną pastą sezamową lub orzechową. Sos można przechowywać przez 5-7 dni w lodówce

w szczelnym pojemniku. Jeśli chcesz go zachować na dłużej, możesz go zamrozić. Dzięki kremowej konsystencji i bogatemu sezamowemu smakowi sos można podawać z miską Buddy, wrapami, falafelem, grillowanym kebabem, śródziemnomorskimi sałatkami i azjatyckim makaronem.





## KREMOWY HUMMUS



Dips



Butelka OTG 700 ml



5 min



60 s

### SKŁADNIKI

**80 ml** wody

**300 g** ugotowanej  
odsączonej ciecierzycy

**40 g** jogurtu greckiego

**2** posiekane ząbki  
czosnku

**40 g** tahini (pasta  
sezamowa)

**1 łyżka** oliwy z oliwek

**2** szczypty soli

**2 łyżki** soku z cytryny

### PRZEPIS

- Przygotuj składniki.
- Wrzuc wszystkie składniki do urządzenia, zaczynając od wody.
- Przykręć ostrza do butelki OTG i przymocuj ją do podstawy.
- **MIKSUJ W TRYBIE DIPÓW**
- Dopraw do smaku solą i sokiem z cytryny. W razie potrzeby hummus można udekorować kilkoma ziarnami ciecierzycy i sezamu.

### WSKAZÓWKI

*Tahini można kupić w supermarketach, specjalistycznych sklepach spożywczych lub w Internecie. Można go zastąpić samodzielnie przyrządzoną pastą sezamową lub orzechową.*

*Jogurt grecki zapewnia kremową konsystencję, dodaje odrobinę słodyczy i zwiększa ilość białka. Aby przyrządzić*

*bardziej klasyczną wersję, użyj go zamiast oliwy z oliwek.*

*Kremowy hummus z ciecierzycy można podawać z pikantnymi pieczonymi frytkami z soczewicy – dzięki temu zapewnisz sobie podwójną dawkę białka roślinnego.*





## PROSTY PRZEPIS NA DOMOWY KETCHUP



Sauce



Butelka OTG 700 ml



5 min



60 s

### SKŁADNIKI

- 100 g** białej cebuli, pokrojonej na kawałki (mniej więcej **1** sztuka)
- 1** obrany ząbek czosnku
- 280 g** świeżych posiekanych pomidorów (**2-3** sztuki)
- 100 g** koncentratu pomidorowego
- 40 g** drobnego cukru
- 20 ml** octu jabłkowego
- 2 łyżki** wędzonej papryki
- 8 g** soli

### WSKAZÓWKI

*To szybki i prosty przepis na ketchup, który nie wymaga gotowania.*

*Aby przyrządzić jeszcze smaczniejszy, bardziej kremowy ketchup, zastąp drobnym cukier miodem.*

### PRZEPIS

- Umieść wszystkie składniki w urządzeniu, zaczynając od cebuli.
- Przykręć ostrza do butelki OTG i przymocuj ją do podstawy.
- **MIESZAJ W TRYBIE SOSÓW**
- Jeśli masa jest zbyt gęsta, dolej wody i ponownie zmiksuj. Spróbuj i dopraw do smaku.

*Wędzoną paprykę można kupić w większości hipermarketów lub sklepów ekologicznych.*

*Jeśli nie możesz znaleźć wędzonej papryki, w zależności od swoich preferencji zastąp ją słodką lub ostrą – tylko nieznacznie zmieni ona smak ketchupu.*







## ETYCZNA PASTA CZEKOLADOWO-ORZECHOWA



Dips



Butelka OTG 700 ml



5 min



3 godz.



60 s

### SKŁADNIKI

**200 g** orzechów laskowych, blanszowanych i lekko prażonych

**50 ml** syropu z agawy

**160 ml** oleju roślinnego

**100 g** gorzkiej czekolady w kawałkach

**16 g** gorzkiego kakao w proszku

Kilka kropli naturalnego ekstraktu z wanilii

**2** szczypty soli

### WSKAZÓWKI

*Aby uzyskać intensywniejszy smak, piecz orzechy laskowe w piekarniku w temperaturze 150°C przez 10–15 minut. Wymieszaj w połowie pieczenia. Użyj ciepłych orzechów. Domową pastę można posmarować naleśniki i tosty*

### PRZEPIS

- Przygotuj składniki.
- Umieść wszystkie składniki w urządzeniu, zaczynając od orzechów laskowych.
- Przykręć ostrza do butelki OTG i przymocuj ją do podstawy.
- **MIKSUJ W TRYBIE DIPÓW**
- Schłodź przez 3 godzin. Smacznego!

*lub podawać ją ze świeżymi owocami. Umieść pastę w szczelnym stoiku i przechowuj ją w lodówce przez 2–3 tygodnie. Przed użyciem wyjmij ją z lodówki i poczekaj kilka minut, aby przywrócić jej kremową konsystencję.*







## PAPRYKOWY DIP Z SEREM FETA (KTIPI TI)



Smoothie



Butelka OTG 700 ml



15 min



4,5 godz.



60 s

### SKŁADNIKI

**100 g** czerwonej papryki bez pestek, pokrojonej w kostkę (mniej więcej **1** mała sztuka)

**100 g** sera feta

**100 g** ugotowanych ziemniaków

**100 g** sera śmietankowego typu Filadelfia®

**2** ząbki czosnku

**1 łyżka** świeżego koperku

**1 łyżka** orzeszków piniowych

**2 łyżki** oliwy z oliwek

**1** szczypta chili w proszku (opcjonalnie)

Sól i pieprz

### PRZEPIS

- Przygotuj składniki.
- Umieść wszystkie składniki w urządzeniu, zaczynając od jogurtu i sera feta.
- Przykręć ostrza do butelki OTG i przymocuj ją do podstawy.
- **MIKSUJ W TRYBIE DIPÓW**
- Przed podaniem wstaw dip do lodówki na 4 godziny. Podawaj na zimno.
- Jeśli masz ochotę, do dipu możesz dodać krakersy z nasionami i udekorować go kilkoma prażonymi orzeszkami piniowymi, pokrojoną w kostkę papryką i świeżymi ziołami.

### WSKAZÓWKI

*Dip można podawać ze świeżymi warzywami pokrojonymi w słupki, takimi jak marchewki, ogórki lub seler. Możesz użyć kupionych ugotowanych*

*ziemniaków albo świeżych – gotuj je w wodzie lub na parze, piecz w piekarniku albo kuchence mikrofalowej, aż zmiękną.*





## GUACAMOLE Z TAJSKĄ ZIELONĄ PASTĄ CURRY



Dips



Butelka OTG 700 ml



10 min



60 s

### SKŁADNIKI

- 300 g** awokado pokrojonego w kostkę (2 sztuki)
- 4** limonki
- 40 ml** wody
- 5 łyżek** świeżej kolendry
- 1** ząbek czosnku
- 1** posiekana szalotka
- 1** tajskie chili (opcjonalnie)
- 2 łyżki** tajskiej zielonej pasty curry
- 1 łyżka** sosu sojowego
- 1 łyżka** octu ryżowego
- 2 łyżki** posiekanej zielonej części szalotki

### WSKAZÓWKI

Użyj dojrzałego awokado, które nie jest zbyt miękkie, a konsystencja guacamole będzie ładna i kremowa. Przed podaniem sosu spróbuj go i dopraw – aromaty mogą się zmienić po kilku minutach. Podawaj tajskie guacamole natychmiast,

### PRZEPIS

- Przygotuj składniki. Wyciśnij limonki.
- Umieść wszystkie składniki w urządzeniu, zaczynając od awokado, z wyjątkiem szalotki – zostaw ją do udekorowania sosu. Za pomocą szpatułki ugnieć kolendrę. Dostosuj ilość tajskiej pasty curry i chili zgodnie z własnymi preferencjami.
- Przykręć ostrza do butelki OTG i przymocuj ją do podstawy.
- **MIKSUJ W TRYBIE DIPÓW**
- Umieść guacamole w misce i posyp posiekaną szalotką.
- Podawaj.

a jeśli chcesz je włożyć do lodówki, pokryj powierzchnię folią spożywczą lub woskiem pszczelim, aby zminimalizować skutki utleniania. Podawaj z chrupiącymi krakersami ryżowymi lub paluszkami warzywnymi.





## SOS SATAY



Sauce



Butelka OTG 700 ml



5 min



60 s

### SKŁADNIKI

- 300 ml** wody
- 4 łyżki** masta orzechowego
- 4 łyżki** soku z limonki
- 1 łyżka** sosu sojowego
- 1 łyżeczka** czosnku w proszku
- 1 łyżeczka** mielonego imbiru
- 1 łyżka** papryki
- 1 łyżeczka** drobnego cukru
- 1 łyżeczka** mielonego kminu rzymskiego
- 0,5 łyżeczki** zielonej pasty curry

### WSKAZÓWKI

Sos należy przechowywać w szczelnym pojemniku w lodówce maks. 5 dni i podawać z drobiowym kebabem, grillowanym tofu lub warzywami. Jest to

### PRZEPIS

- Umieść wszystkie składniki w urządzeniu, zaczynając od wody.
- Przykręć ostrza do butelki OTG i przymocuj ją do podstawy.
- **MIESZAJ W TRYBIE SOSÓW**
- Jeśli masa jest zbyt gęsta, dolej wody i ponownie zmiksuj. Dopraw do smaku.

naprawdę smaczne danie inspirowane kuchnią azjatycką. Wystarczy je podgrzać w małym rondlu na małym ogniu, mieszając regularnie. Smacznego!





## WEGAŃSKI MAJONEZ Z AQUAFABĄ



Sauce



Butelka OTG 700 ml



5 min



60 s

### SKŁADNIKI

**400 ml** oleju słonecznikowego (lub innego neutralnego oleju)

**160 g** aquafaby (sok po ciecierzycy z puszki)

**60 g** soku z cytryny

**150 g** musztardy Dijon

Sól i pieprz

### PRZEPIS

- Wlej wszystkie składniki do urządzenia, zaczynając od oleju.
- Przykręć ostrza do butelki OTG i przymocuj ją do podstawy.
- **MIESZAJ W TRYBIE SOSÓW**
- Ten wegański majonez można podawać z różnymi potrawami, takimi jak frytki, wegetariańskie burgery, surowe paluszki warzywne (marchew, seler, ogórek), kanapki, sałatki lub jako baza do innych sosów i polew.

### WSKAZÓWKI

Aquafaba to lepka ciecz otrzymywana z soku powstającego podczas gotowania ciecierzycy. Jest zawarta w puszkach lub słoikach z tym warzywem i często stosowana jako substytut białka jaj

w różnych przepisach. Jest również bogata w białko i węglowodany, dzięki czemu posiada wiążące, emulgujące i pieniające właściwości jaj.



# ZIMNE ZUPY

- Andaluzijskie gazpacho
- Zupa z melona na zimno
- Mrożone veloute z awokado







## ANDALUZYJSKIE GAZPACHO



Cold Soup



Butelka OTG 700 ml



20 min



4 godz.



60 s

### SKŁADNIKI

**350 g** pomidorów bez pestek, pokrojonych w kawałki (**3–4** sztuki)  
**1,5** kromki białego miękkiego chleba, pokrojonego w kostkę  
**130 g** pokrojonego w kostkę ogórka (mniej więcej **0,5** sztuki)  
**50 g** cebuli pokrojonej w ćwiartki (mniej więcej **0,5** sztuki)  
**60 g** zielonej papryki pokrojonej w drobną kostkę (mniej więcej **0,5** sztuki)  
**60 g** czerwonej papryki pokrojonej w drobną kostkę (mniej więcej **0,5** sztuki)  
**2** ząbki czosnku  
**2 łyżki** oliwy z oliwek  
**1 łyżka** octu balsamicznego  
Sól i pieprz

### PRZEPIS

- Przygotuj składniki.
- Umieść wszystkie składniki w urządzeniu, zaczynając od pomidorów.
- Przykręć ostrza do butelki OTG i przymocuj ją do podstawy.
- **MIKSUJ W TRYBIE ZIMNEJ ZUPY.**
- Wstaw do lodówki na 4 godziny.
- Tuż przed podaniem udekoruj zupę ogórkiem i papryką pokrojonymi w kostkę.

### WSKAZÓWKI

*Aby uzyskać jeszcze lepszy smak, spryskaj andaluzyjskie gazpacho niewielką ilością oliwy z oliwek z*

*pierwszego tłoczenia i posyp szczyptą posiekanych świeżych ziół.*





## ZUPA Z MELONA NA ZIMNO



Cold Soup



Butelka OTG 700 ml



20 min



4 godz.



60 s

### SKŁADNIKI

**300 g** melona Charentais pokrojonego w kostkę

**125 g** jogurtu greckiego

**10 cl** świeżego soku pomarańczowego

**1 łyżka** białego octu winnego

Sól i pieprz

**2** listki świeżej bazylii

**2** plastry szynki peklowanej (opcjonalnie)

### PRZEPIS

- Przygotuj składniki.
- Włóż wszystkie składniki, zaczynając od melona. Liście bazylii i szynka peklowana posłużą jako dekoracja.
- Przykręć ostrza do butelki OTG i przymocuj ją do podstawy.
- **MIKSUJ W TRYBIE ZIMNEJ ZUPY.**
- Chłódź przez 4 godziny.
- Tuż przed podaniem udekoruj bazylią i prosciutto.

### WSKAZÓWKI

*Możesz spersonalizować ten przepis i użyć dodatków takich jak nasiona chia, płatki chili, kawałki ogórka, jagody lub świeże zioła.*

*Podawaj w szklanych pojemnikach, przezroczystych miskach lub wydrążonych łupinach melona.*





## MROŻONE VELOUTE Z AWOKADO



Cold Soup



Butelka OTG 700 ml



20 min



4 godz.



60 s

### SKŁADNIKI

**250** gram awokado pokrojonego w kostkę (ok. **2** sztuki awokado)

**80 ml** mleka kokosowego

**140 ml** wody

**1** łyżek czosnku sok z jednej limonki

**1 łyżka** stołowa koncentratu pomidorowego

**2** szczypty chilli w proszku sól

**2 łyżki** stołowe siemienia lnianego

**2 łyżki** stołowe nasion czarnego sezamu

kilka plasterków awokado

### PRZEPIS

- Wrzuc wszystkie składniki do urządzenia, zaczynając od płynów. Nasiona lnu i czarnego sezamu oraz plasterki awokado posłużą jako dekoracja.
- Przykręć ostrza do butelki OTG i przymocuj ją do podstawy.
- **MIKSUJ W TRYBIE ZIMNEJ ZUPY.**
- Dopraw do smaku i dostosuj ilość chili. Chłódź przez 4 godziny.
- Tuż przed podaniem udekoruj nasionami lnu i czarnego sezamu oraz plasterkami awokado.

### WSKAZÓWKI

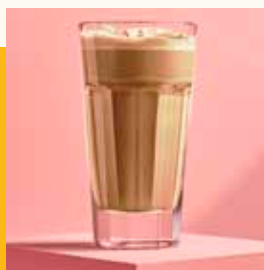
*Jeśli myślisz o szybkiej i zrównoważonej przerwie na lunch, przygotuj z wyprzedzeniem zupę z awokado i mleka kokosowego, przelej ją do butelki*

*OTG i zabierz ze sobą – aromat będzie świeży i orzeźwiający. Przechowuj w torbie termicznej lub lodówce. Przed spożyciem wstrząśnij.*



# KOKTAJLE I NAPOJE

- Lody o smaku czekoladowo-bananowym
- Mrożona matcha latte
- fuzja mango z rumem
- Mojito slushy
- Truskawkowa margarita





## LODY O SMAKU CZEKOLADOWO-BANANOWYM



Smoothie



Butelka OTG 700 ml



5 min



4 godz.



60 s

### SKŁADNIKI

**100 ml** mleka migdałowego

**150 g** mrożonych dojrzałych bananów w plasterkach (mniej więcej **2** małe banany)

**3** łyżeczki gorzkiego kakao w proszku

**2 łyżki** masła orzechowego

**2 łyżki** pokruszonych orzeszków ziemnych

**100 g** świeżego banana pokrojonego w plasterki (mniej więcej **1** banan)

### PRZEPIS

- Przygotuj składniki.
- Wrzuc wszystkie składniki do urządzenia, zaczynając od mleka. Pokruszone orzeszki ziemne, czekolada i plasterki świeżego banana posłużą jako dekoracja.
- Przykręć ostrza do butelki OTG i przymocuj ją do podstawy.
- **MIKSUJ W TRYBIE SMOOTHIE.**
- Przelej wszystko do miseczek, dodaj kilka pokruszonych orzeszków ziemnych i kawałków czekolady oraz plasterki banana i natychmiast delektuj się smakiem.
- Jeśli chcesz uzyskać bardziej zwartą, kremową konsystencję, umieść masę w zamrażarce i poczekaj, aż stwardnieje.

### WSKAZÓWKI

*Aby sprawić sobie więcej przyjemności, nie wahaj się dodać odrobiny wanilii do lodów. Zamiast masła orzechowego możesz użyć masła migdałowego lub pasty sezamowej. Wskazówka dotycząca generowania jak najmniejszej liczby odpadów: zamiast*

*wyrzucać dojrzałe banany możesz pokroić je na plasterki i zamrozić na tackach wielokrotnego użytku. Tacki eliminują potrzebę używania plastikowych torebek, a skórki od banana posłużą jako naturalny nawóz do roślin.*







## MROŻONA MATCHA LATTE



Ice Crush



Butelka OTG 700 ml



5 min



60 s

### SKŁADNIKI

**200 g** kostek lodu

**20 g** orzechów nerkowca

**400 ml** wody

**4** daktyle Medjool bez pestek

**2 łyżeczki** herbaty matcha

Kilka świeżych liści mięty

### PRZEPIS

- Przygotuj składniki.
- Włóż wszystkie składniki do urządzenia, zaczynając od kostek lodu. Mięta posłuży do udekorowania napoju.
- Przykręć ostrza do butelki OTG i przymocuj ją do podstawy.
- **MIKSUJ W TRYBIE KRUSZENIA LODU.**
- Przelej wszystko do szklanek. Podawaj od razu. Przyłóż mięta.

### WSKAZÓWKI

Matcha jest uznawana za superżywność ze względu na wysoką zawartość przeciwutleniaczy i wiele korzyści zdrowotnych. Możesz ją kupić w sklepach ekologicznych, azjatyckich sklepach spożywczych i supermarketach lub w Internecie.

Zamiast niej możesz użyć zielonej herbaty w proszku lub spiruliny, ale smak będzie inny. Pamiętaj, że intensywność herbaty matcha może się różnić w zależności od marki, dlatego zacznij od mniejszej ilości i stopniowo dostosuj ją do swoich preferencji.





## FUZJA MANGO Z RUMEM



Ice Crush



Butelka OTG 700 ml



10 min



30 s

### SKŁADNIKI

- 75 g** kostek lodu
- 200 g** świeżego mango pokrojonego w kostkę (mniej więcej **0,5** sztuki)
- 150 g** świeżego ananasa pokrojonego w kostkę (mniej więcej **0,5** sztuki)
- 80 ml** rumu
- 120 ml** świeżego soku pomarańczowego
- 100 ml** syropu orszadowego
- 30 ml** brandy
- 50 ml** soku z limonki (**4** sztuki)
- 30 ml** rumu (opcjonalnie)

### WSKAZÓWKI

*Nadużywanie alkoholu jest niebezpieczne dla zdrowia, dlatego spożywaj go z umiarem.*

*Aby uzyskać gęstszą konsystencję, podobną do konsystencji kruszonego lodu, przed zmiksowaniem zamroź kawałki mango.*

*Brandy można znaleźć w sklepach monopolowych lub supermarketach.*

### PRZEPIS

- Przygotuj składniki.
- Wrzuc wszystkie składniki do urządzenia, zaczynając od kostek lodu.
- Przykręć ostrza do butelki OTG i przymocuj ją do podstawy.
- **MIKSUJ W TRYBIE KRUSZENIA LODU.**
- Przelej wszystko do szklanek. Podawaj od razu.

*Zamiast brandy możesz użyć koniaku, whisky lub rumu, w zależności od przepisu.*

*Aby przygotować wersję bezalkoholową, zastąp rum i brandy sokiem ananasowym lub lemoniadą. Dolej wodę gazowaną, aby zapewnić odrobinę świeżości.*





## MOJITO SLUSHY



Ice Crush



Butelka OTG 700 ml



10 min



30 s

### SKŁADNIKI

**200 g** kruszonego lodu

**60 ml** syropu z cukru trzcinowego

**70 ml** świeżego soku z limonki (mniej więcej 2 limonki)

**12** świeżych liści mięty

**120 ml** białego rumu

**4** gałązki mięty (do dekoracji)

### PRZEPIS

- Przygotuj składniki.
- Wsyp wszystkie składniki do urządzenia, zaczynając od kostek lodu. Gałązki mięty postępują jako dekoracja.
- Przykręć ostrza do butelki OTG i przymocuj ją do podstawy.
- **MIKSUJ W TRYBIE KRUSZENIA LODU.**
- Przelej wszystko do szklanek i udekoruj gałązkami mięty.

### WSKAZÓWKI

*Nadużywanie alkoholu jest niebezpieczne dla zdrowia, dlatego spożywaj go z umiarem. Aby przygotować wersję bezalkoholową, zamiast białego rumu użyj wody*

*gazowanej lub piwa imbirowego, które jest źródłem bąbelków. Proporcja pozostałych składników dla słodkiego i cytrynowego smaku powinna być taka sama.*





## TRUSKAWKOWA MARGARITA



Ice Crush



Butelka OTG 700 ml



10 min



60 s

### SKŁADNIKI

**70 g** kostek lodu

**300 g** świeżych truskawek, obranych i przepotwionych

**130 ml** świeżego soku z limonki (mniej więcej **4** limonki)

**30 ml** tequili Blanco

**50 ml** syropu z agawy

**60 ml** likieru Cointreau

**1** nieobrana limonka (pokrojona w **8** plasterków do dekoracji)

Sól do margarity (opcjonalnie)

### PRZEPIS

- Przygotuj składniki.
- Wsyp wszystkie składniki do urządzenia, zaczynając od kostek lodu. Plasterki limonki i sól posłużą jako dekoracja.
- Przykręć ostrza do butelki OTG i przymocuj ją do podstawy.
- **MIKSUJ W TRYBIE KRUSZENIA LODU.**
- Możesz udekorować kieliszki do margarity solą. W tym celu przetrzyj brzeg kieliszka kawałkiem limonki, zanurzyć go w soli do margarity, a następnie napetnij. Na brzeg każdej szklanki położyć plasterki limonki.

### WSKAZÓWKI

*Nadużywanie alkoholu jest niebezpieczne dla zdrowia, dlatego spożywaj go z umiarem.*

*Aby przyrządzić wersję bezalkoholową, użyj soku pomarańczowego lub ananasowego zamiast tequili i syropu z pomarańczy lub agawy zamiast*

*Cointreau. Napój będzie naprawdę orzeźwiający i smaczny, przy czym zachowany zostanie pyszny smak truskawek i limonki.*

*Jeśli nie możesz znaleźć soli do margarity, użyj drobnej soli morskiej.*



# MLEKA ORZECHOWE

- Napój roślinny z pistacjami
- Napój roślinny z migdałami
- Napój roślinny z orzechami brazylijskimi i kakao







## NAPÓJ ROŚLINNY Z PISTACJAMI



Plant Milk



Butelka OTG 700 ml



5 min



120 s

### SKŁADNIKI

**80 g** tuskanych i niesolonych pistacji

**700 ml** wody

**2 łyżki** syropu z agawy

### PRZEPIS

- Wrzuc pistacje do rondla i gotuj je w 0,5 l wody przez 20 minut na wolnym ogniu, a następnie wypłucz w zimnej wodzie.
- Umieść wszystkie składniki w urządzeniu, zaczynając od wody.
- Przykręć ostrza do butelki OTG i przymocuj ją do podstawy.
- **MIKSUJ W TRYBIE MLEKA ROŚLINNEGO.**
- Przeceń wszystko przez woreczek do mleka roślinnego lub gazę, aby uzyskać gładką konsystencję bez żadnych resztek. Pozostałości te znane są jako „okara” i można je wykorzystać do przygotowania ciasteczek, chleba, ciasta, herbatników, granoli, falafela, kruszonki i nie tylko.
- Przechowuj w lodówce przez maks. 3 dni. Wstrząśnij przed każdym użyciem.

### WSKAZÓWKI

*Zamiast gotować pistacje, można je moczyć dzień wcześniej przez 8 godzin, aby je zmiękczyć. W ten sposób składniki odżywcze będą się szybciej uwalniać.*

*Dostosuj ilość syropu z agawy w napoju zgodnie z własnymi preferencjami.*

*Przechowuj w chłodnym miejscu. Aby cieszyć się świeżością, spożyj napój w ciągu dwóch lub trzech dni. Aby przywrócić gładką i jednolitą konsystencję, napój wystarczy wstrząsnąć lub wymieszać.*





## NAPÓJ ROŚLINNY Z MIGDAŁAMI



Plant Milk



Butelka OTG 700 ml



5 min



120 s

### SKŁADNIKI

**80 g** blanszowanych migdałów

**700 ml** wody

**2 łyżki** syropu z agawy

### PRZEPIS

- Wrzuc migdały do rondla i gotuj je w 0,5 l wody przez 20 minut na wolnym ogniu, a następnie wypłucz w zimnej wodzie.
- Umieść wszystkie składniki w urządzeniu, zaczynając od wody.
- Przykręć ostrza do butelki OTG i przymocuj ją do podstawy.
- **MIKSUJ W TRYBIE MLEKA ROŚLINNEGO.**
- Przeceń wszystko przez woreczek do mleka roślinnego lub gazę, aby uzyskać gładką konsystencję bez żadnych resztek migdałów. Pozostałości te znane są jako „okara” i można je wykorzystać do przygotowania ciasteczek, chleba, ciasta, herbatników, granoli, falafela, kruszonki i nie tylko.
- Przechowuj w lodówce przez maks. 3 dni. Wstrząśnij przed każdym użyciem.

### WSKAZÓWKI

*Zamiast gotować migdały, można je moczyć dzień wcześniej przez 8 godzin, aby je zmiękczyć. W ten sposób składniki odżywcze będą się szybciej uwalniać.*

*Aby dodać włoski akcent do napoju, użyj lekko prażonych sycylijskich migdałów, odrobiny kawy lub amaretto.*

*Aby spersonalizować napój, możesz dodać wanilię i dostosować ilość syropu z agawy zgodnie z własnymi preferencjami. Przechowuj w chłodnym miejscu. Aby cieszyć się świeżością, spożyj napój w ciągu dwóch lub trzech dni. Aby przywrócić gładką i jednolitą konsystencję, napój wystarczy wstrząsnąć lub wymieszać.*





## NAPÓJ ROŚLINNY Z ORZECHAMI BRAZYLIJSKIMI I KAKAO



Plant Milk



Butelka OTG 700 ml



5 min



120 s

### SKŁADNIKI

**80 g** tuskanych orzechów brazylijskich

**600 ml** wody

**6** daktyli Medjool bez pestek

**5 tyżek** gorzkiego kakao w proszku

Kilka kropli naturalnego aromatu waniliowego

### PRZEPIS

- Wrzucić orzechy włoskie do rondla i gotuj je w 0,5 l wody przez 30 minut na wolnym ogniu, a następnie wypłucz w zimnej wodzie.
- Umieść wszystkie składniki w urządzeniu, zaczynając od wody.
- Przykręć ostrza do butelki OTG i przymocuj ją do podstawy.
- **MIKSUJ W TRYBIE MLEKA ROŚLINNEGO.**
- Precedź wszystko przez woreczek do mleka roślinnego lub gazę, aby uzyskać gładką konsystencję bez żadnych resztek. Pozostałości te znane są jako „okara” i można je wykorzystać do przygotowania ciasteczek, chleba, ciasta, herbatników, granoli, falafela, kruszonki i nie tylko.
- Przechowuj napój w lodówce przez maks. 3 dni. Wstrząśnij przed każdym użyciem.

### WSKAZÓWKI

Zamiast gotować orzechy brazylijskie można je moczyć dzień wcześniej przez 8 godzin, aby je zmiękczyć. W ten sposób składniki odżywcze będą się szybciej uwalniać. Orzechy brazylijskie są wyjątkowym źródłem selenu, czy niezbędного mineralu o właściwościach przeciwutleniających.

Zawierają również nienasycone kwasy tłuszczowe, błonnik, witaminy i inne korzystne minerały.

Aby przyrządzić przystępniejszy cenowo, domowy napój roślinny, możesz zastąpić orzechy brazylijskie nasionami słonecznika lub migdałami, które pozwolą Ci uzyskać kremową konsystencję za niższą cenę.





التلج المجروش



السموثي



الصلصة



التغميسات



الحليب النباتي



الشوربة الباردة



مدة المزج



فترة الراحة



مدة التحضير



زجاجة استخدام أثناء التنقل،  
سعة 700 مل  
حوالي 4 أشخاص

## الشوربات الباردة

- الجازباتشو الأندلسي
- شوربة كنتالوب باردة
- صلصة فولوتيه بالأفكودو مثلجة

## الكوكتيلات والمشروبات

- كريمة الموز بالشوكولاتة اللذيذة
- لاتييه الماتشا المتلج

## حليب المكسرات

- مشروب الفستق النباتي
- مشروب اللوز النباتي
- مشروب نباتي بالجوز البرازيلي والكاكاو

## السموثي والأطباق

- طبق سموثي الطاقة الأساي
- سموثي الرمان والفراولة لمكافحة الشيخوخة
- سموثي زين ديتوكس الأخضر
- سموثي كرنب كالي المعجد والتوت الأزرق والتوت البري والموز
- طبق سموثي المانجو
- سموثي الطاقة لما قبل التدريب
- طبق سموثي التوت
- سموثي السبيرولينا والليمون الحامض
- سموثي ثنائي اللون

## الصلصات والتغميسات والأطعمة القابلة للفرد

- بابا غنوج
- بيستو الريحان التقليدي
- صلصة تتبيل كريمة بالطحينة (سلطة طحينة)
- كريمة الحمص
- كاتشب سريع التحضير مُعدّ في المنزل
- كريمة الشوكولاتة بالبندق الأخلاقية
- تغميسة الفلفل والفيثا (كتيبتي)
- تغميسة الجواكمولي مع الكاري الأخضر التايلندي
- ياتاسلاة صلص
- ابافوكالاب يتابن زينويام

### نصيح

لضمان المزج المثالي، تُملأ زجاجة الاستخدام أثناء التنقل، بدءاً بالمكونات الأكثر صلابة/ ثقلاً، ثم المكونات الأكثر سيولة/نعومة.

لتكثيف الوصفات التالية مع زجاجة الاستخدام أثناء التنقل ذات السعة المفيدة 400 مل، يمكن تقسيم الكميات المشار إليها على 1.75.

# السموٲى والأطباق

● طبق سموٲى الطاقة الأسي

● سموٲى الرمان والفراولة لمكافحة الشيخوخة

● سموٲى زين ديتوكس الأخضر

● سموٲى كرنب كالي المجدد والتوت الأزرق والتوت البري والموز

● طبق سموٲى المانجو

● سموٲى الطاقة لما قبل التدريب

● طبق سموٲى التوت

● سموٲى السيرولينا والليمون الحامض

● سموٲى ثنائي اللون







## طبق سموثي الطاقة الآساي



60 ثانية



10 دقائق



زجاجة استخدام أثناء التنقل، سعة 700 مل



Smoothie

### الوصفة

- تُصَبُّ المكونات في الآلة، بدءاً بـ شراب اللوز النباتي، ونصف كمية الموز، ونصف كمية التوت الأزرق (العنب البري)، ومسحوق الآساي وعصير الليمون.
- توضع الشفرات في مكانها في زجاجة الاستخدام أثناء التنقل، ثم تُثَبَّت في القاعدة.
- تُشغَل الخلاط على برنامج سموثي
- في نهاية البرنامج، تُصَبُّ المحتويات في الأطباق. توضع الفاكهة المتبقية بالترتيب بشكل متناسق على كل طبق. في حالة الرغبة، تُستخدم سكين حادة لُصِّع شقوق مسنَّنة في منتصف الكيوي، أو تقطيعها إلى شرائح فقط. تُرَشُّ ببذور الشيا والبندق.
- تُقدَّم على الفور.

### المكونات

- 150 مل شراب لوز نباتي
- 250 جم أصابع موز مقشرة ومقطعة (حوالي 2 إلى 3 أصابع موز)
- 125 جم توت أزرق (عنب بري)
- 1 ملعقة صغيرة مسحوق الآساي
- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون حامض
- 2 ملعقة كبيرة حبّ رمان
- 1 ثمرة كيوي مقشرة ومقطعة إلى نصفين
- 1.5 ملعقة كبيرة بذور شيا
- 25 جم بندق مطحون

### نصائح

الرغبة في استبدال مسحوق الآساي، تُستخدم بدلاً منه مساحيق الأطعمة الخارقة الأخرى، مثل مسحوق التوت الأزرق أو مسحوق توت الغوجي.

مسحوق الآساي يأتي من توت الأمازون وهو معروف بخصائصه في تنقية البشرة وتعزيز الطاقة. يمكن عادة شراء مسحوق الآساي من متاجر المواد العضوية أو متاجر السوبر ماركت أو عبر الإنترنت، في حالة





## سموٲى الرمان والفراولة لمكافحة الشيخوخة



60 ثانية



5 دقائق



زجاجة استخدام أثناء التنقل، سعة 700 مل



Smoothie

### الوصفة

- حَضَّرَ المكوّنات.
- صُبَّ جميع المكوّنات في الجهاز، بدءًا بمكعبات الثلج.
- توضع الشفرات في مكانها في زجاجة الاستخدام أثناء التنقل، وتُثبَّت في القاعدة.
- تُشغَل الخلاط على برنامج سموٲى
- تُقدِّم على الفور.

### المكوّنات

- 60 جم مكعبات ثلج
- 100 جم فراولة مجمدة
- 130 مل عصير رمان
- 4 ملاعق كبيرة زبادي يوناني
- 1.5 ملعقة كبيرة عسل سائل
- 1.5 ملعقة كبيرة زيت بذور كتان

### نصائح

للحصول على جرعة إضافية من مضادات الأكسدة، يُضاف قليل من السبانخ الطازجة. في حالة الرغبة في أخذ هذا سموٲى في صالة الألعاب الرياضية، يُحفظ في حقيبة عازلة للحرارة أو ثلاجة. يُرَجَّ قبل الاستمتاع بمذاقه.

زيت بذور الكتان يعزِّز هذه الوصفة بأحماض أوميغا 3 الدهنية والألياف، مع نكهة المكسرات؛ المتوفرة في متاجر المواد العضوية أو عبر الإنترنت، ويمكن استخدام بدلاً منه زيت الشيا أو زيت القنب للحصول على أحماض أوميغا 3، أو زيت الجوز لإضافة النكهة.





## سموٲي زين ديتوكس الأخضر



60 ثانية



5 دقائق



زجاجة استخدام أثناء التنقل، سعة 700 مل



Smoothie

### الوصفة

- تُحضّر المكونات.
- تُصبُّ جميع المكونات في الجهاز، بدءًا بقطع الأفوكادو.
- توضع الشفرات في مكانها في زجاجة الاستخدام أثناء التنقل، وتثبت في القاعدة.
- يُشغل الخلاط على برنامج سموٲي
- يُضاف القليل من شراب الأغاف في حالة الرغبة في أن يكون المشروب ذا مذاق أكثر حلاوة. يمكن أيضًا ضبط كمية الزنجبيل والنعناع حسب الرغبة.
- تُضاف حفنة من الثلج المجروش في حالة الرغبة.
- يُقدّم على الفور.

### المكونات

- 150 جم أفوكادو ناضج مقشر ومنزوع النوى ومقطع إلى مكعبات (حوالي 0.5 حبة أفوكادو كبيرة)
- 130 مل ماء جوز الهند
- 65 جم خيار مقشّر ومنزوع البذور ومقطع إلى مكعبات (حوالي 1/3 خيار متوسطة الحجم)
- 35 جم كرنب كالي المجعد مفروم (مع إزالة السيقان)
- 40 جم كمثرى مقشرة ومنزوعة البذور، مقطعة إلى مكعبات (حوالي 1/3 لكل واحدة)
- 3 ملاعق كبيرة عصير ليمون حامض
- 1 ملعقة صغيرة أوراق نعناع طازجة (حسب الرغبة)
- 1 ملعقة صغيرة زنجبيل طازج، مبشور
- 2 ملعقة كبيرة بذور شيا

### نصائح

الوصفة عن طريق إضافة الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية أو الإضافات التزيينية، مثل بذور الشيا أو الكينوا المنتفخة أو المكسرات لتعزيز القيمة الغذائية. في حالة الرغبة في أخذ هذا سموٲي في صالة الألعاب الرياضية، يُحفظ في حقيبة عازلة للحرارة أو تلاجة. يُرَجّ قبل التقديم.

يعتبر كرنب كالي المجعد من الأطعمة الخارقة لأنه غني جدًا بالعناصر الغذائية، بما في ذلك فيتامينات (أ) و(ج) و(ك) ومضادات الأكسدة والمعادن، في حين إنه منخفضة السعرات الحرارية، مما يجعله مفيدًا بشكل خاص للصحة العامة. يمكن تخصيص هذه





## سموثي كرنب كالي المجدد والتوت الأزرق والتوت البري والموز



60 ثانية



5 دقائق



زجاجة استخدام أثناء التنقل، سعة 700 مل



Smoothie

### الوصفة

- تُحضّر المكونات.
- تُصبّ جميع المكونات في الجهاز، بدءًا بـ كرنب كالي المجدد. تُستخدم ملعقة مسطحة لدفع كرنب كالي المجدد إلى الداخل.
- توضع الشفرات في مكانها في زجاجة الاستخدام أثناء التنقل، وتثبت في القاعدة.
- يُشغل الخلاط على برنامج سموثي
- يمكن ضبط كمية شراب الأغاف حسب الرغبة. للحصول على سموثي أكثر نعومة، يُضاف القليل من عصير الكمثرى. للحصول على سموثي أكثر كثافة، تُستخدم الفاكهة المجمدة أو يُضاف القليل من الأفوكادو أو الموز.
- يُقدّم على الفور.

### المكونات

- 4 مكعبات ثلج
- 75 جم موز مقطع إلى شرائح (0.75 موزة)
- 75 جم توت أزرق (عنب بري)
- 90 جم توت بري طازج
- 220 مل عصير كمثرى
- 2 ملعقة كبيرة شراب أغاف

### نصائح

للصحة العامة. في حالة الرغبة في أخذ هذا السموثي أثناء ممارسة الرياضة، يُحفظ في حقيبة عازلة للحرارة أو ثلاجة. يُرجّ قبل تناوله.

يعتبر كرنب كالي المجدد من الأطعمة الخارقة لأنه غني جدًا بالعناصر الغذائية، بما في ذلك فيتامينات (أ) و(ج) و(ك)، ومضادات الأكسدة، والمعادن، في حين إنه منخفض السعرات الحرارية، مما يجعله مفيدة بشكل خاص







## طبق سموثي المانجو



60 ثانية



5 دقائق



زجاجة استخدام أثناء التنقل، سعة 700 مل



Smoothie

### الوصفة

- تُحضّر المكونات.
- توضع جميع المكونات في الجهاز، بدءاً بمكعبات الثلج والمانجو.
- توضع الشفرات في مكانها في زجاجة الاستخدام أثناء التنقل، وتُثبّت في القاعدة.
- يُشغل الخلاط على برنامج سموثي
- لضبط قوام طبق السموي هذا
- وفقاً للرغبة، يمكن ببساطة إضافة القليل من السائل (مثل الماء، أو الحليب، أو العصير)، أو تُضاف مكونات مجمدة (مثل المانجو أو مكعبات الثلج) لجعله أكثر سمكاً وكريمية.
- يُزَيّن بمكعبات صغيرة من المانجو والبذور ورقائق جوز الهند على السطح لجعله جذاباً بصرياً. وهذا يضيف أيضاً مجموعة متنوعة من القوامات والعناصر الغذائية الإضافية والللمسة الجمالية التي تجعله متعة للعين والفم.

### المكونات

- 6 مكعبات ثلج
- 250 جم مانجو طازجة مقطعة إلى مكعبات (حوالي ثمرة مانجو واحدة)
- 100 جم زبادي يوناني
- 4 حبات ليمون حامض (معمورة)
- 4 ملاعق كبيرة شراب أغاف
- 100 مل حليب
- 2 ملعقة كبيرة رقائق جوز الهند
- 1 ملعقة كبيرة بذور قنب
- 1 ملعقة كبيرة بذور شيا
- 2 ملعقة كبيرة مانجو مقطع إلى مكعبات (للتزيين)

### نصائح

للحصول على تأثير عصري ولذيذ لسائل «يتقطر»: تُضاف ملعقة من زبدة الفول السوداني

بذور القنب والشيا متوفرة في متاجر المواد العضوية، ولكن في حالة الرغبة في بديل، يمكن بدلاً منها استخدام بذور الكتان المطحونة أو بذور الكتان الكاملة أو بذور الخشخاش







## سموٲى الطاقة لما قبل التدرىب



60 ثانية



5 دقائق



زجاجة استخدام أثناء التنقل، سعة 700 مل



Smoothie

### الوصفة

- تُحضّر المكونات.
- تُصبّ جميع المكونات في الجهاز، بدءاً بحليب الشوفان.
- توضع الشفرات في مكانها في زجاجة الاستخدام أثناء التنقل، وتثبت في القاعدة.
- يُشغل الخلاط على برنامج سموٲى
- يُضبط القوام بإضافة حليب الشوفان إذا لزم الأمر.
- يُضاف القليل من شراب القيقب للحصول على مذاق حلو.
- في حالة الرغبة في أخذ هذا سموٲى في صالة الألعاب الرياضية، يُحفظ في حقيبة عازلة للحرارة أو ثلاجة. يُرَجّ قبل التقديم.

### المكونات

- 330 مل حليب شوفان غير محلى
- 100 جم موز ناضج، مقشّر ومقطّع (حوالي 1 موزة)
- 120 جم توت أزرق (عنب بري) مجمّد
- 60 جم مسحوق بروتين
- 1 ملعقة صغيرة بذور شيا
- 2 ملعقة كبيرة شراب قيقب
- 1 ملعقة صغيرة مسحوق قرفة
- 1 ليمونة (معصورة)

### نصائح

السكر في الدم. مسحوق البروتين المضاف يمكن أن يعزّز تعافي العضلات. بذور الشيا متوفرة في متاجر المواد العضوية، ولكن في حالة الرغبة في بديل لها، يمكن استبدالها واستخدام بذور الكتان المطحونة أو بذور الكتان الكاملة أو بذور الخشخاش بدلاً منها.

يمكن استخدام الوضع الصامت للجهاز لمناسبة تحضير الوصفة في أي وقت! يحتوي هذا سموٲى على عناصر تعزّز الطاقة ومكونات مغذية، بما في ذلك الموز للحصول على الطاقة السريعة، والتوت الأزرق للحصول على مضادات الأكسدة، وشراب القيقب للحصول على المزيد من الكربوهيدرات، والقرفة لتنظيم مستوى





## طبق سموثي التوت



60 ثانية



5 دقائق



زجاجة استخدام أثناء التنقل، سعة 700 مل



Smoothie

### الوصفة

- تُحضّر المكونات.
- توضع جميع المكونات في الجهاز بدءًا بالموز.
- توضع الشفرات في مكانها في زجاجة الاستخدام أثناء التنقل، وتُثبّت في القاعدة.
- يُشغل الخلاط على برنامج سموثي
- لضبط سيولة طبق السموي هذا حسب الرغبة، يمكن ببساطة إضافة القليل من الحليب لجعله أكثر سيولة، أو إضافة مكونات مجمدة (مثل الفاكهة أو مكعبات الثلج) لجعله أكثر سمكًا وكرميّة. ويمكن تعديل كمية السكر حسب الذوق عن طريق إضافة شراب الأغاف، على سبيل المثال.
- يُرُوّن بالفاكهة والبذور.

### المكونات

- 200 جم شرائح موز (حوالي إصبعين)
- 100 جم جبن قريش
- 100 جم توت بري
- 30 جم شوفان ملفوف
- 1 حبة ليمون حامض، معصورة
- 1 ملعقة كبيرة بذور شيا
- 60 مل حليب
- قليل من التوت وشرائح الموز أو الفاكهة الحمراء للتزيين

### نصائح

بالنسبة إلى هذه الوصفة، من الأفضل استخدام "الشوفان القديم" أو "الشوفان المدوّر". هذه الرقائق تم تبخيرها ثم فردها، مما يسمح لها بالاحتفاظ بنسب جيدة من العناصر الغذائية الخاصة بها، بينما تبقى ناعمة بدرجة كافية لتتفتت بسهولة عند مزجها مع الماء.

توفّر بذور الشيا في هذه الوصفة أوميغا 3 وإليافًا غذائية. يمكن شراؤها من معظم متاجر السوبر ماركت، ومتاجر المواد العضوية وعبر الإنترنت. في حالة عدم العثور على بذور الشيا يمكن بدلًا منها استخدام بذور الكتان أو بذور القنب.





## سموثي السبيرولينا والليمون الحامض



60 ثانية



5 دقائق



زجاجة استخدام أثناء التنقل، سعة 700 مل



Smoothie

### الوصفة

● تُحضّر المكونات.

● توضع جميع المكونات في الجهاز، بدءًا بركب كالي المجعد. تُستخدم ملعقة مسطحة للضغط على كربي المجعد.

● توضع الشفرات في مكانها في زجاجة الاستخدام أثناء التنقل، وتُثبت في القاعدة.

● يُشغل الخلاط على برنامج سموثي

● هذا السموثي لاذع للغاية، لذا يُزال القليل من عصير الليمون الحامض ويُضاف القليل من شراب الأغاف في حالة الرغبة في أن يكون المشروب أكثر حلاوة. يمكن أيضًا تعديل كمية الزنجبيل حسب الرغبة والذوق.

### المكونات

30 جم كربي كالي المجعد مفروم (من دون الساق)

100 جم خيار مقشر ومنزوع البذور ومقطع إلى مكعبات (حوالي 0.5 خيار)

100 جم ليمون حامض مقشر (حوالي 2 ليمونة حامضة)

75 جم من تفاح "جراني سميث"، مقطع إلى مكعبات ومنزوع البذور (حوالي 0.5 تفاحة)

80 مل ماء

3 ملاعق كبيرة شراب أغاف

1 ملعقة كبيرة زنجبيل طازج، مقشر

1 ملعقة كبيرة مسحوق السبيرولينا

### نصائح

ويزال الجزء الأبيض المرّ (القشرة الداخلية)، ويُزال برفق كل جزء من لب الثمرة باتباع الأغشية للحصول على قطع لب الثمرة الجاهزة للاستخدام في الوصفة. ويُحتفظ بقشر التفاح في السموثي لأنه يضيف كمية إضافية من الألياف والعناصر الغذائية والنكهة الخفيفة. تُغسل الفاكهة جيدًا.

يمكن استخدام الوضع الصامت للجهاز لمناسبة تحضير الوصفة في أي وقت! تشتهر السبيرولينا بفوائدها الغذائية فهي مصدر غني بالبروتين، والفيتامينات (ولا سيما ب 12)، والمعادن، ومضادات الأكسدة والأحماض الدهنية الأساسية. يمكن شراؤها من متاجر المواد العضوية أو عبر الإنترنت. لتجنب الحرارة في عصائر السموثي التي تحتوي على الليمون الحامض: تُقطع أطراف الفاكهة، وتُغسّر،





## سموئي ثنائي اللون



60 ثانية



4 ساعات



5 دقائق



زجاجة استخدام أثناء التنقل، سعة 700 مل



Smoothie

### الوصفة

- تُحضّر المكونات.
- تُحضّر الطبقة الأولى من سموئي ثنائي اللون: تُضاف قطع الفراولة والموز ونصف كمية الحليب في الجهاز.
- توضع الشفرات في مكانها في زجاجة الاستخدام أثناء التنقل، وتُثبّت في القاعدة.
- يُشغل الخلاط على برنامج سموئي
- يُضبط القوام بإضافة الحليب إذا لزم الأمر. يُضاف القليل من شراب الأغاف في حالة الرغبة للتحلية. يُصب الخليط في كوب زجاجي، ويوضع جانبًا في الثلاجة.
- بالنسبة للطبقة الثانية من سموئي: يُضاف الزبادي اليوناني والتوت الأزرق والنصف الآخر من الحليب.
- توضع الشفرات في مكانها في زجاجة الاستخدام أثناء التنقل، وتُثبّت في القاعدة.
- يُشغل الخلاط على برنامج سموئي
- يُضبط القوام بإضافة الحليب إذا لزم الأمر. يُضاف القليل من شراب الأغاف في حالة الرغبة للتحلية. يُصب هذا الخليط برفق فوق الخليط السابق.
- يتناول سموئي على الفور!

### المكونات

- 60 مل حليب
- 175 جم فراولة مقشرة ومنزوعة الجزء الأخضر ومقطعة إلى عدة قطع
- 130 جم موز مقطّع شرائح (1.5 موزة)
- 160 جم زبادي يوناني
- 130 جم توت أزرق (عنب بري)

### نصائح

إضافة مسحوق الأساي إلى هذا سموئي للاستفادة من مضادات الأكسدة والألياف والأحماض الدهنية الأساسية المفيدة للصحة العامة والشعور بالرفاهية.

يمكن تحويل هذا سموئي إلى طبق سموئي عن طريق تقليل كمية السائل واستخدام الفواكه المجمدة، ويُستمتع بالألوان ويُزين طبق سموئي بالفواكه الطازجة، وجوب الجرانولا، والمكسرات، أو رقائق الشوكولاتة الداكنة. يمكن



# الصلصات والتغميسات والأطعمة القابلة للفرد

● بابا غنوج

● بيستو الريحان التقليدي

● صلصة تتبيل كريمية بالطحينة (سلطة طحينة)

● كريمة الحمص

● كاتشب سريع التحضير مُعدّ في المنزل

● كريمة الشوكولاتة بالبندق الأخلاقية

● تغميسة الفلفل والفيثا (كتيبتي)

● تغميسة الجواكمولي مع الكاري الأخضر التايلندي

● ياتاسلاة صلص

● ابافوكالاب يتابن زينويام







## بابا غنوج



60 ثانية



4 ساعات و30 دقيقة



15 دقيقة



زجاجة استخدام أثناء التنقل، سعة 700 مل



Dips

### الوصفة

● تُحضّر المكونات.

● يُقطع الباذنجان إلى نصفين ثم يتم صنع شقوق في اللب. تُستخدم شوكة لصنع بعض الثقوب في قطع الباذنجان، ثم تُشوى في الفرن على درجة حرارة 200 درجة مئوية لمدة 30 دقيقة تقريبًا حتى تتحول القشرة إلى اللون الأسود ويصبح اللب طريًا. يُترك ليبرد ثم تزال القشرة منه. يُستخرج اللب باستخدام ملعقة.

● وكطريقة أخرى، يمكن تحضير الباذنجان بوضعه تحت الشواية أو على الشواية للحصول على نكهة مدخنة: ويقلب الباذنجان بشكل متكرر حتى يصبح الجلد أسود تمامًا ويصبح اللب طريًا.

● توضع جميع المكونات في الجهاز، بدءًا بالباذنجان المطبوخ والمقطع إلى قطع.

● توضع الشفرات في مكانها في زجاجة الاستخدام أثناء التنقل، وتثبت في القاعدة.

● يُشغّل الخلاط على برنامج التغميسات

● يوضع في الثلاجة لمدة 4 ساعات قبل التقديم. يُقدّم مبرّدًا.

● يمكن تناول هذه التغميسة مع بسكويت البذور. وإضافة لمسة مقرمشة ومميّزة، يرش عليها الدقة المصرية (مزيج من التوابل والمكسرات والبذور المطحونة، وهي تُستخدم عادة كتبيلة لإضفاء نكهة غنية وعطرية للأطباق).

### المكونات

400 جم باذنجان

(حوالي 2 إلى 3 حبات باذنجان)

3 ملاعق كبيرة زيت زيتون

1 فص ثوم

2 ملعقة كبيرة ماء

2 ملعقة كبيرة طحينة (معجون السمسم)

1 ملعقة صغيرة كمون مطحون ملح وفلفل

### نصائح

لتحضير

وصفة أكثر أصالة، يمكن

إضافة الليمون

المخلل المقطع

والزبادي اليوناني.





## بيستو الريحان التقليدي



60 ثانية



5 دقائق



زجاجة استخدام أثناء التنقل، سعة 700 مل



Sauce

### الوصفة

- توضع جميع المكونات في الجهاز، بدءًا بزيت الزيتون. تُستخدم ملعقة مسطحة للضغط على الريحان في الزيت.
- توضع الشفرات في مكانها في زجاجة الاستخدام أثناء التنقل، وتثبت في القاعدة.
- يُشغّل الخلاط على برنامج الصلصة
- إذا كان قوام الخليط سميكًا جدًا، يُضاف المزيد من الزيت ويُشغّل الخلاط مرة أخرى.
- يمكن ضبط الكميات لتناسب التفضيلات الشخصية (الثوم، حبوب صنوبر، جبن البارميزان، إلخ).

### المكونات

- 180 مل زيت زيتون
- 65 جم أوراق ریحان طازجة
- 2 فص ثوم مقشر
- 40 جم جبن بارميزان مبشور
- 40 جم حبوب صنوبر
- ملح

### نصائح

في ذلك المعكرونة والبيتزا، والسلطات، والبروسكيتا، والخضراوات المشوية، والأطعمة القابلة للفرد على الساندويتشات، والأرز... تُخزن صلصة البيستو هذه في وعاء محكم الغلق وتوضع في الثلاجة لمدة تصل إلى أسبوع وإطالة فترة طزاجتها، يغطى سطحها بطبقة رقيقة من زيت الزيتون قبل غلق الغطاء.

لتحضير صلصة بيستو بنكهة أصلية، يُستخدم جبن بارميزانو-ريجيانو ويُبشّر عند تحضير الوصفة، ويُختار صنف بجودة عالية من زيت الزيتون البكر الممتاز بنكهة الفواكه المنعشة إن أمكن. للحصول على نسخة نباتية، يمكن بدلاً من جبن البارميزان استخدام الخميرة الغذائية وقليل من عصير الليمون. يمكن إضافة صلصة البيستو إلى مجموعة متنوعة من الأطباق، بما





## صلصة تتبيل كريمة بالطحينة (سلطة طحينة)



60 ثانية



5 دقائق



زجاجة استخدام أثناء التنقل، سعة 700 مل



Sauce

### الوصفة

- توضع جميع المكونات في الجهاز، بدءًا بالسوائل.
- توضع الشفرات في مكانها في زجاجة الاستخدام أثناء التنقل، وتُثبَّت في القاعدة.
- يُشغَّل الخلاط على برنامج الصلصة
- إذا كان قوام الخليط سميكًا جدًا، يُضاف الماء ويُشغَّل الخلاط مرة أخرى.

### المكونات

- 350 جم طحينة (معجون) سمسم
- 180 مل صوص صويا مملح
- 180 مل ماء
- 130 مل عصير برتقال طازج (حوالي 1 إلى 1.5 برتقالة)
- 2 فص ثوم مفروم

### نصائح

يمكن تجميدها لتظل مدة أطول. يمكن تقديم هذه الصلصة في أوعية بودا أو توضع في اللفائف أو مع الفلفل، والكباب المشوي، والسلطات المتوسطة والنودلز الآسيوية بفضـل قوامها الكريمي ونكهتها الغنية بالسـمسم.

صوص الصويا مملح بالفعل، لذلك لا داعي لإضافة الملح إلى الصوص. يُضبط مستوى الملح حسب الرغبة يمكن شراء الطحينة من متاجر السوبر ماركت، ومحال البقالة المتخصصة أو عبر الإنترنت، ويمكن بدلاً منها استخدام معجون السمسم المحضّر في المنزل أو أي نوع آخر من معاجين المكسرات. تظل الصلصة صالحة لمدة 5 إلى 7 أيام في التلاجة في وعاء محكم الغلق، أو





## كريمة الحمص



60 ثانية



5 دقائق



زجاجة استخدام أثناء التنقل، سعة 700 مل



Dips

### الوصفة

- تُحضّر المكونات.
- تُصبّ جميع المكونات في الجهاز، بدءاً بالماء.
- توضع الشفرات في مكانها في زجاجة الاستخدام أثناء التنقل، وتثبت في القاعدة.
- يُشغّل الخلاط على برنامج التغميسات
- تُضبط كمية الملح وعصير الليمون حسب الرغبة. يمكن تزيين كريمة الحمص بقليل من الحمص وبذور السمسم حسب الرغبة.

### المكونات

- 80 مل ماء
- 300 جم حمص مجفف ومطبوخ
- 40 جم زبادي يوناني
- 2 فص ثوم مفروم
- 40 جم طحينة (معجون سمسم)
- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 2 رشّة ملح
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون

### نصائح

للحصول على نسخة تقليدية أكثر، يُستخدم بدلاً منه زيت الزيتون.  
يمكن تناول كريمة الحمص مع رقائق العدس الحارة المخبوزة وهو ما يمنح كمية مضاعفة من البروتين المستمد من البقوليات.

يمكن شراء الطحينة من متاجر السوبر ماركت، أو محال البقالة المتخصصة أو عبر الإنترنت، ويمكن بدلاً منها استخدام معجون السمسم المحضر في المنزل أو أي معجون مكسرات آخر.  
يضيف الزبادي اليوناني قواماً كريماً ولمسة من المذاق الحلو لكريمة الحمص، كما أنه يعزز الوصفة بالبروتين أيضاً.







## كاتشب سريع التحضير مُعدّ في المنزل



60 ثانية



5 دقائق



زجاجة استخدام أثناء التنقل، سعة 700 مل



Sauce

### الوصفة

- توضع جميع المكونات في الجهاز، بدءًا بالبصل.
- توضع الشفرات في مكانها في زجاجة الاستخدام أثناء التنقل، وتُثبّت في القاعدة.
- يُشغّل الخلاط على برنامج الصلصة
- إذا كان قوام الخليط سميكًا جدًا، يُضاف الماء ويُشغّل الخلاط مرة أخرى. يُتذوق لضبط درجة التتبيل حسب الرغبة.

### المكونات

- 100 جم بصل أبيض مقطع إلى قطع (حوالي بصلة واحدة)
- 1 فص ثوم مقشر
- 280 جم طماطم طازجة مقطعة (حوالي 2 إلى 3 حبات)
- 100 جم صلصة طماطم
- 40 جم سكر ناعم
- 20 مل خل تفاح
- 2 ملعقة كبيرة بابريكا حلوة مدخنة
- 8 جم ملح

### نصائح

في حالة عدم التمكن من العثور على البابريكا المدخنة، يمكن بدلًا منها استخدام البابريكا الحلوة أو الحارة حسب الرغبة لكن هذا سيغير نكهة الكاتشب المحضر قليلًا.

وصفة الكاتشب هذه سريعة وسهلة لأنها لا تتطلب طبخها! يمكن بدلًا من السكر الناعم استخدام العسل للحصول على مذاق كاتشب أكثر لذة وكريمة. يمكن شراء البابريكا المدخنة من معظم المتاجر الكبرى أو متاجر الأطعمة العضوية.







## كريمة الشوكولاتة بالبندق الأخلاقية



60 ثانية



3 ساعات



5 دقائق



زجاجة استخدام أثناء التنقل، سعة 700 مل



Dips

### الوصفة

- تُحضّر المكونات.
- توضع جميع المكونات في الجهاز، بدءًا بالبندق.
- توضع الشفرات في مكانها في زجاجة الاستخدام أثناء التنقل، وتُثبّت في القاعدة.
- يُشغّل الخلاط على برنامج التغميسات
- تُبرّد لمدة 3 ساعات. بالهناء والشفاء!

### المكونات

- 200 جم بندق مقشر ومحمص قليلاً
- 50 مل شراب أغاف
- 160 مل زيت نباتي
- 100 جم شوكولاتة داكنة مقطعة
- 16 جم مسحوق كاكاو مرّ بضع قطرات من خلاصة الفانيليا الطبيعية
- 2 رشّة ملح

### نصائح

الطازجة. لتخزين هذه الكريمة المُعدّة في المنزل، توضع في وعاء محكم الغلق وتُحفظ في الثلاجة، حيث ستبقى صالحة لمدة تتراوح من 2 إلى 3 أسابيع. يتم إخراجها من الثلاجة قبل الاستخدام ببضع دقائق لاستعادة قوامها الكريمي

لإضفاء المزيد من النكهة، يُحمّص البندق في الفرن على درجة حرارة 150 درجة مئوية لمدة تتراوح من 10 إلى 15 دقيقة، مع التقليب في منتصف مدة الطبخ. وتُستخدم دافئة. تُتناول هذه الكريمة الممتعة المُعدّة في المنزل في فطائر البان كيك، وعلى الخبز المحمص أو مع الفواكه





## تغميسة الفلفل والفيثا (كتيبتي)



60 ثانية



4 ساعات و 30 دقيقة



15 دقيقة



زجاجة استخدام أثناء التنقل، سعة 700 مل



Smoothie

### الوصفة

- تُحضّر المكونات.
- توضع جميع المكونات في الجهاز، بدءاً بالزبادي وجبن الفيثا.
- توضع الشفرات في مكانها في زجاجة الاستخدام أثناء التنقل، وتثبت في القاعدة.
- يُشغّل الخلاط على برنامج التغميسات
- توضع التغميسة في الثلاجة لمدة 4 ساعات قبل التقديم. تُقدّم مبرّدة.
- في حالة الرغبة، يمكن تقديم هذه التغميسة مع بسكويت البذور، وتزيّن ببعض حبوب الصنوبر المحمصّة والفلفل المقطع والأعشاب الطازجة.

### المكونات

- 100 جم فلفل أحمر منزوع البذور مقطع إلى مكعبات (حوالي قرن فلفل صغير)
- 100 جم جبن فيثا
- 100 جم بطاطس مطبوخة
- 100 جم جبن كريمي من نوع "فيلاديلفيا"®
- 2 فص ثوم
- 1 ملعقة كبيرة شبت طازج
- 1 ملعقة كبيرة حبوب صنوبر
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 رشّة مسحوق فلفل حارّ (اختياري)
- ملح وفلفل

### نصائح

وبدلاً من ذلك، يمكن استخدام البطاطس الطازجة: بعد سلقها، أو طبخها بالبخار، أو تحميصها في الفرن أو طبخها في الميكروويف حتى تصير طرية.

يمكن تقديم هذه الوصفة مع خضراوات طازجة مقطعة إلى أصابع، مثل الجزر أو الخيار أو الكرفس. ويمكن استخدام البطاطس المطبوخة مسبقاً،





## تغميسة الجواكمولي مع الكاري الأخضر التايلندي



60 ثانية



10 دقائق



زجاجة استخدام أثناء التنقل، سعة 700 مل



Dips

### الوصفة

- تُحضّر المكونات. يُعصر الليمون الحامض.
- توضع جميع المكونات في الجهاز، بدءًا بالأفوكادو، باستثناء البصل الأخضر، حيث سيُحتفظ للتزيين. تُستخدم ملعقة مسطحة للضغط على الكزبرة. تُضبط كمية معجون الكاري التايلاندي والفلفل الحار حسب الرغبة.
- توضع الشفرات في مكانها في زجاجة الاستخدام أثناء التنقل، وتُثبت في القاعدة.
- يُشغّل الخلاط على برنامج التغميسات
- توضع تغميسة الجواكمولي في طبق وتُرش بالبصل الأخضر المفروم.
- تُقدّم.

### المكونات

- 300 جم أفوكادو مقطع إلى مكعبات (2 ثمرة)
- 4 حبات ليمون حامض
- 40 مل ماء
- 5 ملاعق كبيرة كزبرة طازجة
- 1 فص ثوم
- 1 حبة كراث مقطّعة
- 1 قرن فلفل تايلندي حار (اختياري)
- 2 ملعقة كبيرة معجون كاري تايلندي أخضر
- 1 ملعقة كبيرة صوص الصويا
- 1 ملعقة كبيرة من خل أرز
- 2 ملعقة كبيرة بصل أخضر مفروم (الجزء الأخضر)

### نصائح

شمع النحل على السطح مباشرة لتقليل الأكسدة.  
تُقدّم تغميسة الجواكمولي التايلاندية هذه مع رقائق الأرز المقرمشة أو أعواد الخضراوات.

يُختار الأفوكادو الناضج ولكن ليس الطري جدًا للحصول على تغميسة جواكمولي بقوام كريمي رائع. تتذوّق وتضبط التوابل قبل التقديم، حيث يمكن أن تتغير النكهات بعد بضع دقائق. وتُقدّم على الفور، أو تُحفظ في الثلاجة مغطّاة بغلاف بلاستيكي أو غلاف





## صلصة الساتاي



60 ثانية



5 دقائق



زجاجة استخدام أثناء التنقل، سعة 700 مل



Sauce

### الوصفة

- توضع جميع المكونات في الجهاز، بدءًا بالماء.
- توضع الشفرات في مكانها في زجاجة الاستخدام أثناء التنقل، وتُثبَّت في القاعدة.
- يُشغَّل الخلاط على برنامج الصلصة
- إذا كان قوام الخليط سميكًا جدًا، يُضاف المزيد من الماء، ويُشغَّل الخلاط مرة أخرى. تُضبط درجة التتبيل.

### المكونات

- 300 مل ماء
- 4 ملاعق كبيرة زبدة فول سوداني
- 4 ملاعق كبيرة عصير ليمون حامض
- 1 ملعقة كبيرة صوص الصويا
- 1 ملعقة صغيرة مسحوق ثوم
- 1 ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون
- 1 ملعقة كبيرة بابريكا
- 1 ملعقة صغيرة سكر ناعم
- 1 ملعقة صغيرة كمون مطحون
- 0.5 ملعقة صغيرة معجون كاري أخضر

### نصائح

يُعاد تسخينها ببساطة في وعاء طبخ صغير على نار هادئة مع التقليب بانتظام. وبالهناء والشفاء!

تُحفظ هذه الصلصة في وعاء محكم الغلق وتوضع في الثلاجة مدة تصل إلى 5 أيام، وتقدَّم مع كباب الدجاج أو التوفو المشوي أو الخضراوات، للحصول على وجبة لذيذة مستوحاة من المطبخ الآسيوي







## مايونيز نباتي بالأكوافابا



60 ثانية



5 دقائق



زجاجة استخدام أثناء التنقل، سعة 700 مل



Sauce

### الوصفة

- تُصَب جميع المكونات في الجهاز، بدءًا بالزيت.
- توضع الشفرات في مكانها في زجاجة الاستخدام أثناء التنقل، وتُثَبَّت في القاعدة.
- يُشغَّل الخلاط على برنامج الصلصة
- يمكن الاستمتاع بهذا المايونيز النباتي مع مجموعة متنوعة من الأطعمة مثل رقائق البطاطس، وبرجر الخضراوات، وأعواد الخضراوات النيئة (الجزر، والكرفس، والخيار)، والساندويتشات، والسلطات، أو استخدامه كأساس للصلصات وصلصات التتبيل الأخرى.

### المكونات

- 400 مل زيت عباد الشمس
- (أو أي زيت متعادل آخر)
- 160 جم أكوافابا
- (سائل مائي من علبة الحمص)
- 60 جم عصير ليمون
- 150 جم خردل ديجون ملح وفلفل

### نصائح

تجعله متشابهاً في خصائص الربط والاستحلاب وتكوين الرغوة مع البيض.

الأكوافابا هو السائل اللزج الذي يُحصل عليه من ماء الحمص المطبوخ، ويمكن أخذه من علب أو برطمانات الحمص. ويستخدم غالباً كبديل نباتي لبيض البيض في وصفات متنوعة وتركيبته الغنية بالبروتين والكربوهيدرات





# الشوربات الباردة

● الجازباتشو الأندلسي

● شوربة كنتالوب باردة

● صلصة فولوتيه بالأفاكودو مثلجة





## الجازباتشو الأندلسي



60 ثانية



4 ساعات



20 دقيقة



زجاجة استخدام أثناء التنقل، سعة 700 مل



Cold Soup

### الوصفة

- تُحضّر المكونات.
- توضع جميع المكونات في الجهاز، بدءًا بالطماطم.
- توضع الشفرات في مكانها في زجاجة الاستخدام أثناء التنقل، وتُثبّت في القاعدة.
- يُشغّل الخلاط على برنامج الشوربة الباردة.
- تُوضَع في التلاجة لمدة 4 ساعات.
- قبل التقديم مباشرة، يُزيّن الطبق بمكعبات الخيار والفلفل.

### المكونات

- 350 جم طماطم منزوعة البذور، مقطعة إلى قطع (حوالي 3 إلى 4 حبات)
- 1.5 شريحة خبز أبيض طري، مقطعة إلى مكعبات
- 130 جم خيار مقطع مكعبات (حوالي 0.5 خيار)
- 50 جم بصل مقطع إلى أرباع (حوالي 0.5 بصلة)
- 60 جم فلفل أخضر، مقطع إلى مكعبات صغيرة (حوالي 0.5 قرن)
- 60 جم فلفل أحمر مقطع إلى مكعبات صغيرة (حوالي 0.5 قرن)
- 2 فص ثوم
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 ملعقة كبيرة خل بلسمي
- ملح ولفل

### نصائح

من زيت الزيتون البكر الممتاز وقليل من الأعشاب الطازجة المفرومة.

للحصول على لمسة فاخرة: يُقدّم الجازباتشو الأندلسي مع رشّة





## شوربة كنتالوب باردة



60 ثانية



4 ساعات



20 دقيقة



زجاجة استخدام أثناء التنقل، سعة 700 مل



Cold Soup

### الوصفة

- تُحضّر المكونات.
- توضع جميع المكونات، بدءًا بالكنتالوب. يُحتفظ بأوراق الريحان ولحم الخنزير المدخن المعالج للتزيين.
- توضع الشفرات في مكانها في زجاجة الاستخدام أثناء التنقل، وتثبت في القاعدة.
- يُشغّل الخلاط على برنامج الشوربة الباردة.
- تُبرد لمدة 4 ساعات.
- قبل التقديم مباشرة، تُزيّن بالريحان ولحم الخنزير المدخن المعالج.

### المكونات

- 300 جم كنتالوب شرائطه، مقطع إلى مكعبات
- 125 جم زبادي يوناني
- 100 مل عصير برتقال طازج
- 1 ملعقة كبيرة خلّ أبيض ملح وفلفل
- 2 ورقة ريحان طازجة
- 2 شريحة لحم خنزير مدخن معالج (اختياري)

### نصائح

تُقدّم هذه الوصفة في كؤوس زجاجية،  
أو أطباق شفافة أو حتى  
قشور كنتالوب مجوفة.

يمكن تخصيص هذه الوصفة من خلال  
إضافة طبقة تزيين؛ مثل بذور الشيا،  
ورقائق الفلفل الحار، وقطع الخيار، والتوت  
أو الأعشاب الطازجة.





## صلصة فولوتيه بالأفوكادو مثلجة



60 ثانية



4 ساعات



20 دقيقة



زجاجة استخدام أثناء التنقل، سعة 700 مل



Cold Soup

### الوصفة

- توضع جميع المكونات في الجهاز، بدءًا بالسوائل. يُحتفظ ببذور الكتان وبذور السمسم الأسود وكذلك شرائح الأفوكادو للتزيين.
- توضع الشفرات في مكانها في زجاجة الاستخدام أثناء التنقل، وتُثبَّت في القاعدة.
- يُشغَّل الخلاط على برنامج الشوربة الباردة
- تُضاف التوابل حسب الرغبة وتُضبط كمية الفلفل الحار. تُبرَّد لمدة 4 ساعات.
- قبل التقديم مباشرة، تُرَّين ببذور الكتان وبذور السمسم الأسود وشرائح الأفوكادو.

### المكونات

- 250 غرام من الأفوكادو المقطع إلى مكعبات (حوالي 2 حبة أفوكادو)
- 80 مل من حليب جوز الهند
- 140 مل من الماء
- 1 فص ثوم
- 1 حبة ليمون (العصير)
- 1 ملعقة كبيرة معجون الطماطم
- رشتان من مسحوق الفلفل الحار ملح
- 2 ملعقة كبيرة من بذور الكتان
- 2 ملعقة كبيرة من بذور السمسم الأسود
- بضع شرائح من الأفوكادو

### نصائح

زجاجة الاستخدام أثناء التنقل للاستمتاع بمذاق منعش ومنشط. وتحفظ في حقيبة عازلة للحرارة أو في الثلاجة. تُرَّجَّج قبل التقديم.

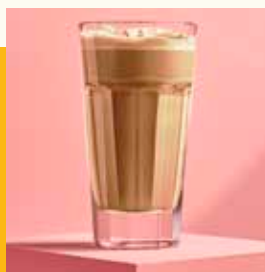
لوجبة غداء سريعة ومتوازنة، تُحضَّر شوربة الأفوكادو بحليب جوز الهند مسبقًا وتوضع في



# الكوكتيلات والمشروبات

● كريمة الموز بالشوكولاتة اللذيذة

● لاتييه الماتشا المثلج







## كريمة الموز بالشوكولاتة اللذيذة



60 ثانية



4 ساعات



5 دقائق



زجاجة استخدام أثناء التنقل، سعة 700 مل



Smoothie

### الوصفة

- تُحضّر المكونات.
- تُصبّ جميع المكونات في الجهاز، بدءًا بالحليب. يُحتفظ بالفول السوداني المطحون والشوكولاتة وشرائح الموز الطازجة للتزيين.
- توضع الشفرات في مكانها في زجاجة الاستخدام أثناء التنقل، وتُثبت في القاعدة.
- يُشغل الخلاط على برنامج سموي
- يُصب الخليط في أطباق، ويُضاف إليه القليل من الفول السوداني المطحون وقطع الشوكولاتة وشرائح الموز، ويستمتع به على الفور.
- في حالة الرغبة في أن يكون قوام هذا الكريم أكثر تماسكًا ولذة، يوضع الكريم المحضّر في الفريزر حتى يصبح القوام مناسبًا.

### المكونات

- 100 مل مشروب لوز نباتي
- 150 جم شرائح موز ناضجة مجمدة (حوالي 2 إصبع موز صغير)
- 3 ملاعق صغيرة مسحوق كاكاو مرّ
- 2 ملعقة كبيرة زبدة فول سوداني
- 2 ملعقة كبيرة فول سوداني مطحون
- 100 جم موز طازج مقطع (حوالي 1 إصبع موز)

### نصائح

الناصح الذي عادة ما يُتخلص منه، فيقطع إلى شرائح ويُجمد على صينية قابلة لإعادة الاستخدام لتجنب استخدام الأكياس البلاستيكية، كما يمكن استخدام قشور الموز كسماد طبيعي للنباتات.

لإضافة لمسة من الفخامة، يمكن إضافة القليل من الفانيليا إلى الكريم المحضّر. ويمكن بدلاً من زبدة الفول السوداني استخدام زبدة اللوز أو الطحينة. نصيحة لتجنب إهدار أي شيء: يُستخدم الموز





## لاتيه الماتشا المثلج



60 ثانية



5 دقائق



زجاجة استخدام أثناء التنقل، سعة 700 مل



Ice Crush

### الوصفة

- تُحضَّر المكونات.
- تُوضَع جميع المكونات في الآلة بدءًا بمكعبات الثلج. يُحتفظ بالنعناع للتزيين.
- توضع الشفرات في مكانها في زجاجة الاستخدام أثناء التنقل، وتُثَبَّت في القاعدة.
- يُشغَّل الخلاط على برنامج الثلج المجروش
- يُصبَّ الخليط في أوعية زجاجية.
- يُقدَّم على الفور. يُزيَّن بالنعناع.

### المكونات

- 200 جم مكعبات ثلج
- 20 جم كاجو
- 400 مل ماء
- 4 تمرات مجدولة منزوعة النوى
- 2 ملعقة صغيرة مسحوق شاي الماتشا
- قليل من أوراق الريحان الطازجة

### نصائح

الشاي الأخضر أو السبيرولينا، لكن النكهة ستكون مختلفة! عند تحضير وصفة باستخدام الماتشا، يؤخذ في الاعتبار أن حدة النكهة قد تختلف من علامة تجارية إلى أخرى، لذا يُنصح بالبدء باستخدام كمية أصغر وتعديلها تدريجيًا حسب الرغبة.

يشتهر الماتشا بأنه من الأطعمة الخارقة بفضل محتواه العالي من مضادات الأكسدة وفوائد الصحة العديدة. يمكن شراؤه من متاجر المواد العضوية أو محال البقالة الآسيوية أو متاجر السوبر ماركت أو عبر الإنترنت. ويمكن بدلاً منه استخدام مسحوق



# حليب المكسرات

● مشروب الفستق النباتي

● مشروب اللوز النباتي

● مشروب نباتي بالجوز البرازيلي والكاكو





## مشروب الفستق النباتي



120 ثانية



5 دقائق



زجاجة استخدام أثناء التنقل، سعة 700 مل



Plant Milk

### الوصفة

- في وعاء طبخ، يوضع الفستق في نصف لتر من الماء ويُترك ليغلي لمدة 20 دقيقة، ثم يُسطف بالماء البارد.
- توضع جميع المكونات في الجهاز، بدءاً بالماء.
- توضع الشفرات في مكانها في زجاجة الاستخدام أثناء التنقل، وتُثبت في القاعدة.
- يُشغَّل الخلاط على برنامج الحليب.
- يُصفى الخليط باستخدام كيس إعداد الحليب النباتي أو قطعة من القماش القطني الخاص بالجنين للحصول على سائل ناعم وخالٍ من الرواسب. يمكن استخدام الرواسب المعروفة باسم «أوكارا» في صنع كعك الكوكيز أو عجينة الخبز أو الكيك أو البسكويت أو الجرانولا أو الفلافل أو الكراميل....
- يُحفظ في التلاجة لمدة تصل إلى 3 أيام. يُرَجَّ قبل كل استعمال.

### المكونات

- 80 جم فستق مقشّر وغير مملح
- 700 مل ماء
- 2 ملعقة كبيرة شراب الأغاف

### نصائح

يُحفظ في مكان بارد. يُتناول في غضون يومين إلى ثلاثة أيام للحصول على أقصى درجة من الانتعاش. سوف يؤدي رجّ أو هزّ المشروب ببساطة إلى تجانسه ليصبح ذا قوام ناعم ومتناسق.

يمكنك نقع الفستق قبل يوم من الاستخدام لمدة 8 ساعات لتليينه (بدلاً من طبخه). وهذا سيحرّر العناصر الغذائية بسهولة أكبر. تُشبط كمية شراب الأغاف في المشروب حسب الرغبة.





## مشروب اللوز النباتي



120 ثانية



5 دقائق



زجاجة استخدام أثناء التنقل، سعة 700 مل



Plant Milk

### الوصفة

- في وعاء طبخ، يوضع اللوز في نصف لتر من الماء ويُترك ليغلي لمدة 20 دقيقة، ثم يُسطف بالماء البارد.
- توضع جميع المكونات في الجهاز، بدءاً بالماء.
- توضع الشفرات في مكانها في زجاجة الاستخدام أثناء التنقل، وتُثبت في القاعدة.
- يُشغَّل الخلاط على برنامج الحليب.
- يُصْفى الخليط باستخدام كيس إعداد الحليب النباتي أو قطعة من القماش القطني الخاص بالجنين للحصول على سائل ناعم وخالٍ من رواسب اللوز. يمكن استخدام الرواسب المعروفة باسم «أوكارا» في صنع كعك الكوكيز أو عجينة الخبز أو الكيك أو البسكويت أو الجرانولا أو الفلافل أو الكراميل...
- يُحفظ في الثلاجة لمدة تصل إلى 3 أيام. يُرَجَّ قبل كل استعمال.

### المكونات

- 80 جم لوز مقشَّر
- 700 مل ماء
- 2 ملعقة كبيرة شراب الأغاف

### نصائح

يمكن نقع اللوز قبل يوم من الاستخدام لمدة 8 ساعات لتليينه (بدلاً من طبخه). وهو ما سيحرر العناصر الغذائية بسهولة أكبر. يمكن إضافة لمسة إيطالية أصيلة إلى هذا المشروب باستخدام اللوز الصقلي المحمص قليلاً أو قليل من القهوة أو الأمارينو.







## مشروب نباتي بالجوز البرازيلي والكاكاو



120 ثانية



5 دقائق



زجاجة استخدام أثناء التنقل، سعة 700 مل



Plant Milk

### الوصفة

- يوضع الجوز في وعاء طبخ في نصف لتر من الماء ويُترك ليغلي لمدة 20 دقيقة، ثم يُشطف بالماء البارد.
- توضع جميع المكونات في الجهاز، بدءاً بالماء.
- توضع الشفرات في مكانها في زجاجة الاستخدام أثناء التنقل، وتُثبت في القاعدة.
- يُشغّل الخلاط على برنامج الحليب.
- يُصفى الخليط باستخدام كيس إعداد الحليب النباتي أو قطعة من القماش القطني الخاص بالجنين للحصول على سائل ناعم وخالٍ من الرواسب. يمكن استخدام الرواسب المعروفة باسم «أوكارا» في صنع كعك الكوكيز أو عجينة الخبز أو الكيك أو البسكويت أو الجرانولا أو الفلافل أو الكرامبل وما إلى ذلك.
- يُحفظ المشروب في التلاجة لمدة تصل إلى 3 أيام. رجّ قبل كل استعمال.

### المكونات

- 80 جم جوز برازيلي مقشر
- 600 مل ماء
- 6 تمرات مجدولة منزوعة النوى
- 5 ملاعق كبيرة مسحوق كاكاو مرّ
- بضع قطرات من نكهة الفانيليا الطبيعية

### نصائح

من جوز البرازيل تُستخدم بذور دوّار الشمس أو اللوز، والتي توفر قواماً كريمياً بأقل تكلفة.

يمكن نقع جوز البرازيل قبل يوم من الاستخدام لمدة 8 ساعات. وهو ما سيحمله ليّننا (بدلاً من طبعه). كما سيحرّر العناصر الغذائية بسهولة أكبر. جوز البرازيل هو مصدر استثنائي للسيلينيوم،

وهو معدن أساسي له خواص مضادة للأكسدة، كما يحتوي أيضاً على أحماض دهنية غير مشبعة، وألياف وفيتامينات ومعادن مفيدة. للحصول على مشروب نباتي مُعدّ في المنزل بأقل تكلفة بدلاً



# el ΤΥΠΟΙ ΣΥΝΤΑΓΩΝ

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ



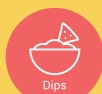
Cold Soup

ΚΡΥΑ  
ΣΟΥΠΑ



Plant Milk

ΦΥΤΙΚΟ  
ΓΑΛΛΑ



Dips

ΝΤΙΠ



Sauce

ΣΑΛΤΣΑ



Smoothie

SMOOTHIE



Ice Crush

ΘΥΜΜΑΤΙΣΜΟΣ  
ΠΑΓΟΥ

## ΥΠΟΜΝΗΜΑ



ΜΠΟΥΚΑΛΙ ΟΤΓ 700 ML  
ΠΕΡΙΠΟΥ 4 ΑΤΟΜΑ



ΧΡΟΝΟΣ  
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ



ΧΡΟΝΟΣ  
«ΞΕΚΟΥΡΑΣΗΣ»



ΧΡΟΝΟΣ  
ΑΝΑΜΕΙΞΗΣ

## SMOOTHIE & ΜΠΟΛ

- Ενεργειακό smoothie bowl με acai
- Αντιγηραντικό smoothie με φραουλα και ροδι
- Πρασινό smoothie αποτοξίνωση
- Smoothie με λαχανίδα, μυρτιλο, σμεουρο και μπανανα
- Smoothie bowl με манγκο
- Smoothie πριν την προπόνηση
- Smoothie bowl με σμεουρο
- Smoothie με σπιρουλίνα και lime
- Διχρωμο smoothie

## ΣΑΛΤΣΕΣ, ΝΤΙΠ & ΑΛΟΙΦΕΣ

- Baba ghanoush
- Κλασικό πεστο βασιλικού
- Κρεμώδες ντρεσινγκ σαλατας με ταχίνι
- Κρεμώδες κουμουσ
- Ευκόλη σπιτική κετσαπ
- Σπιτική επαλειψη σοκολατας-φουντουκιου
- Ντιπ με πιπερια και φετα (χτυπητη)
- Γουακαμολε με ταϊλανδεζικό πρασινο καρυ
- Σαλτσα satay
- Vegan μαγιονεζα με aquafaba

## ΚΡΥΕΣ ΣΟΥΠΕΣ

- Ανδalousiano γκασπατσο
- Κρυα σουπα πεπονι
- Παγωμενο βελουτε αβοκαντο

## ΚΟΚΤΕΙΛ & ΠΟΤΑ

- Κρεμα μπανανα με σοκολατα
- Παγωμενο matcha latte
- κοκτειλ манγκο-ρουμι
- Γρανιτα mojito
- Μαργαριτα φραουλα

## ΓΑΛΛΑ ΞΗΡΩΝ ΚΑΡΠΩΝ

- Φυτικό ροφημα με φιστικια
- Φυτικό ροφημα με αμυγδαλα
- Φυτικό ροφημα με ροφημα κακαο με καρυδια βραζιλιας

## ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

ΓΙΑ ΝΑ ΕΞΑΣΦΑΛΙΣΤΕ ΤΗΝ ΤΕΛΕΙΑ ΑΝΑΜΕΙΞΗ, ΓΕΜΙΣΤΕ ΤΟ ΜΠΟΥΚΑΛΙ ΟΤΓ ΞΕΚΙΝΩΝΤΑΣ ΑΠΟ ΤΑ ΠΙΟ ΣΚΛΗΡΑ/ΒΑΡΙΑ ΥΛΙΚΑ ΠΡΟΣ ΤΑ ΠΙΟ ΥΓΡΑ/ΜΑΛΑΚΑ.

ΓΙΑ ΝΑ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΕ ΤΙΣ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΣΤΟ ΜΕΓΕΘΟΣ ΤΟΥ ΚΥΠΕΛΛΟΥ ΟΤΓ ΜΕ ΩΦΕΛΙΜΗ ΧΩΡΗΤΙΚΟΤΗΤΑ 400 ML, ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΔΙΑΙΡΕΣΤΕ ΤΙΣ ΑΝΑΓΡΑΦΟΜΕΝΕΣ ΠΟΣΟΤΗΤΕΣ ΔΙΑ 1,75.

# SMOOTHIE & ΜΠΟΛ

- Ενεργειακό smoothie bowl με acai
- Αντιγηραντικό smoothie με φραουλα και ροδι
- Πρασινό smoothie αποτοξίνωση
- Smoothie με λαχανίδα, μурτιλο, σμεουρο και μπανανα
- Smoothie bowl με μαγκο
- Smoothie πριν την προπονηση
- Smoothie bowl με σμεουρο
- Smoothie με σπιρουλινα και lime
- Διχρωμο smoothie





## ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΟ SMOOTHIE BOWL ΜΕ ACAI



Smoothie



ΜΠΟΥΚΑΛΙ ΟΤΓ 700 ML



10 λεπτά



60 δευτερόλεπτα

### ΥΛΙΚΑ

**150 ml** φυτικό ρόφημα αμυγδάλου  
**250 γρ.** μπανάνες καθαρισμένες και κομμένες σε φέτες (περίπου 2 με 3 μπανάνες)  
**125 γρ.** μύρτιλα  
**1 κ.γ.** acai σε σκόνη  
**1 κ.σ.** χυμό lime  
**2 κ.σ.** σπόροι ροδιού  
**1** ακτινίδιο, ξεφλουδισμένο και κομμένο στη μέση  
**1,5 κ.σ.** σπόρους chia  
**25 γρ.** ψιλοκομμένα φουντούκια

### ΣΥΝΤΑΓΗ

- Ρίξτε τα υλικά στη συσκευή, ξεκινώντας με το φυτικό ρόφημα αμυγδάλου, τις μισές μπανάνες, τα μισά μύρτιλα, τη σκόνη acai και τον χυμό lime.
- Βιδώστε τις λεπίδες στο μπουκάλι ΟΤΓ και στερεώστε το στη βάση.
- **Αναμείξτε στη λειτουργία για smoothie**
- Στο τέλος του προγράμματος, ρίξτε το περιεχόμενο σε μπολ. Τοποθετήστε τα υπόλοιπα φρούτα ομοιόμορφα σε κάθε μπολ. Εάν θέλετε, χρησιμοποιήστε ένα αιχμηρό μαχαίρι για να κάνετε κοψίματα σε σχήμα δοντιού στη μέση του ακτινιδίου ή απλά κόψτε το σε φέτες. Πασπαλίστε με σπόρους chia και φουντούκια.
- Σερβίρετε αμέσως.

### ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Η σκόνη acai προέρχεται από ένα μούρο του Αμαζονίου γνωστό για τις ιδιότητες καθαρισμού της επιδερμίδας και τόνωσης της ενέργειας. Συνήθως, μπορείτε να αγοράσετε σκόνη acai σε καταστήματα βιολογικών

προϊόντων, σούπερ μάρκετ ή στο διαδίκτυο. Εάν θέλετε να αντικαταστήσετε τη σκόνη acai, χρησιμοποιήστε άλλες σκόνες υπερτροφών, όπως μύρτιλο σε σκόνη ή γκότζι μπέρι σε σκόνη.







## ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΤΙΚΟ SMOOTHIE ΜΕ ΦΡΑΟΥΛΑ ΚΑΙ ΡΟΔΙ



Smoothie



ΜΠΟΥΚΑΛΙ ΟΤΓ 700 ML



5 λεπτά



60 δευτερόλεπτα

### ΥΛΙΚΑ

- 60 γρ. παγάκια
- 100 γρ. κατεψυγμένες φράουλες
- 130 ml χυμό ροδιού
- 4 κ.σ. ελληνικό γιαούρτι
- 1,5 κ.σ. υγρό μέλι
- 1,5 κ.σ. λινέλαιο

### ΣΥΝΤΑΓΗ

- Προετοιμάστε τα υλικά.
- Ρίξτε όλα τα υλικά στη συσκευή, ξεκινώντας με τα παγάκια.
- Βιδώστε τις λεπίδες στο μπουκάλι ΟΤΓ και στερεώστε το στη βάση.
- **Αναμείξτε στη λειτουργία για smoothie**
- Σερβίρετε αμέσως.

### ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Το λινέλαιο εμπλουτίζει αυτή τη συνταγή με ωμέγα-3 λιπαρά οξέα και φυτικές ίνες, με γεύση ξηρού καρπού. Μπορείτε να το βρείτε σε καταστήματα βιολογικών προϊόντων ή στο διαδίκτυο και μπορείτε να το αντικαταστήσετε με λάδι chia ή κανναβέλαιο για τα ωμέγα-3 ή καρυδέλαιο για τη γεύση.

Για μια επιπλέον δόση αντιοξειδωτικών, προσθέστε λίγο φρέσκο σπανάκι. Αν θέλετε να πάρετε το smoothie σας στο γυμναστήριο, διατηρήστε το σε μια ισοθερμική τσάντα ή στο ψυγείο. Ανακινήστε πριν το απολαύσετε.







## ΠΡΑΣΙΝΟ SMOOTHIE ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗΣ



Smoothie



ΜΠΟΥΚΑΛΙ ΟΤΓ 700 ML



5 Λεπτά



60 δευτερόλεπτα

### ΥΛΙΚΑ

**150 γρ.** ώριμο αβοκάντο, καθαρισμένο χωρίς κουκούτσι, σε κύβους (περίπου 1/2 μεγάλο αβοκάντο)

**130 ml** νερό καρύδας

**65 γρ.** αγγούρι ξεφλουδισμένο χωρίς τους σπόρους, κομμένο σε κύβους (περίπου 1/3 μεσαίο αγγούρι)

**35 γρ.** λαχανίδα ψιλοκομμένη (χωρίς τους μίσχους)

**40 γρ.** αχλάδι ξεφλουδισμένο και χωρίς κουκούτσια, κομμένο σε κύβους (περίπου 1/3 του φρούτου)

**3 κ.σ.** χυμό lime

**1 κ.γ.** φρέσκα φύλλα δυόσμου (ανάλογα τις προτιμήσεις σας)

**1 κ.γ.** φρέσκια πιπερόριζα, ξεφλουδισμένη

**2 κ.σ.** σπόρους chia

### ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Η λαχανίδα θεωρείται υπερτροφική, επειδή είναι εξαιρετικά πλούσια σε θρεπτικά συστατικά, όπως τις βιταμίνες Α, C και Κ, αντιοξειδωτικά και μέταλλα, ενώ είναι χαμηλή σε θερμίδες, καθιστώντας τη ιδιαίτερα ωφέλιμη για τη γενικότερη υγεία.

Προσαρμόστε αυτή τη συνταγή προσθέτοντας άλλες υπερτροφές ή επιπλέον γαρνιτούρες, όπως

### ΣΥΝΤΑΓΗ

- Προετοιμάστε τα υλικά.
- Ρίξτε όλα τα υλικά στη συσκευή, ξεκινώντας με τα κομμάτια αβοκάντο.
- Βιδώστε τις λεπίδες στο μπουκάλι ΟΤΓ και στερεώστε το στη βάση.
- **Αναμείξτε στη λειτουργία για smoothie**
- Εάν θέλετε ένα πιο γλυκό ρόφημα, προσθέστε λίγο σιρόπι αγαύης. Μπορείτε, επίσης, να προσαρμόσετε την ποσότητα της πιπερόριζας και του δυόσμου ανάλογα με τις προτιμήσεις σας.
- Εάν θέλετε, μπορείτε να προσθέσετε μια χούφτα θρυμματισμένο πάγο.
- Σερβίρετε αμέσως.

σπόρους chia, μουλιασμένη κινόα ή ξηρούς καρπούς για να ενισχύσετε τη θρεπτική αξία της συνταγής.

Εάν θέλετε να πάρετε το smoothie σας στο γυμναστήριο, αποθηκεύστε το σε μια ισοθερμική τσάντα ή στο ψυγείο. Ανακινήστε πριν την κατανάλωση.





## SMOOTHIE ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΔΑ, ΜΥΡΤΙΛΟ, ΣΜΕΟΥΡΟ ΚΑΙ ΜΠΑΝΑΝΑ



Smoothie



ΜΠΟΥΚΑΛΙ ΟΤΓ 700 ML



5 λεπτά



60 δευτερόλεπτα

### ΥΛΙΚΑ

4 παγάκια

75 γρ. μπανάνα, κομμένη σε φέτες (3/4 μπανάνα)

75 γρ. μύρτιλα

90 γρ. φρέσκα σμέουρα

220 ml χυμό αχλαδιού

2 κ.σ. σιρόπι αγαύης

20 γρ. ψιλοκομμένο

λάχανο (χωρίς κοτσάνι)

### ΣΥΝΤΑΓΗ

- Προετοιμάστε τα υλικά.
- Ρίξτε όλα τα υλικά στη συσκευή, ξεκινώντας με τη λαχανίδα. Χρησιμοποιήστε μια σπάτουλα για να σπρώξετε τη λαχανίδα μέσα στη συσκευή.
- Βιδώστε τις λεπίδες στο μπουκάλι ΟΤΓ και στερεώστε το στη βάση.
- **Αναμείξτε στη λειτουργία για smoothie**
- Μπορείτε να προσαρμόσετε την ποσότητα του σιροπιού αγαύης ανάλογα με τις προτιμήσεις σας. Για ένα πιο λείο smoothie, προσθέστε λίγο χυμό αχλαδιού. Για ένα πιο πηχτό smoothie, χρησιμοποιήστε κατεψυγμένα φρούτα ή προσθέστε λίγο αβοκάντο ή μπανάνα.
- Σερβίρετε αμέσως.

### ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Η λαχανίδα θεωρείται υπερτροφική, επειδή είναι εξαιρετικά πλούσια σε θρεπτικά συστατικά, όπως βιταμίνες Α, C, Κ, αντιοξειδωτικά και μέταλλα, ενώ είναι χαμηλή σε θερμίδες, καθιστώντας την

ιδιαίτερα ωφέλιμη για τη γενικότερη υγεία. Εάν θέλετε για να πάρετε το smoothie σας στο γυμναστήριο, διατηρήστε το σε ισοθερμική τσάντα ή στο ψυγείο. Ανακινήστε πριν την κατανάλωση.





## SMOOTHIE BOWL ME ΜΑΝΓΚΟ



Smoothie



ΜΠΟΥΚΑΛΙ ΟΤΓ 700 ML



5 λεπτά



60 δευτερόλεπτα

### ΥΛΙΚΑ

6 παγάκια

250 γρ. φρέσκο μάνγκο, κομμένο σε κύβους (περίπου 1 μάνγκο)

100 γρ. ελληνικό γιαούρτι

4 lime (χυμός)

4 κ.σ. σιρόπι αγαύης

100 ml γάλα

2 κ.σ. τσιπς καρύδας

1 κ.σ. σπόρους κάνναβης

1 κ.σ. σπόρους chia

2 κ.σ. μάνγκο σε κύβους (για γαρνίρισμα)

### ΣΥΝΤΑΓΗ

- Προετοιμάστε τα υλικά.
- Τοποθετήστε όλα τα υλικά στη συσκευή, ξεκινώντας με τα παγάκια και το μάνγκο.
- Βιδώστε τις λεπίδες στο μπουκάλι ΟΤΓ και στερεώστε το στη βάση.
- **Αναμείξτε στη λειτουργία για smoothie**
- Για να προσαρμόσετε την υφή του smoothie bowl σας ανάλογα με τις προτιμήσεις σας, μπορείτε απλά να προσθέσετε λίγο περισσότερο υγρό (όπως νερό, γάλα ή χυμό) ή να προσθέσετε κατεψυγμένα υλικά (όπως μάνγκο ή παγάκια) για να το κάνετε πιο παχύρρευστο και κρεμώδες.
- Διακοσμήστε τοποθετώντας μικρούς κύβους μάνγκο, σπόρους και τσιπς καρύδας πάνω στο smoothie για να το κάνετε να φαίνεται πιο ωραίο. Αυτό προσθέτει, επίσης, μια ποικιλία υφών, επιπλέον θρεπτικά συστατικά και μια καλλιτεχνική πινελιά που το καθιστά μια πανδαισία για τα μάτια και τον ουρανίσκο.

### ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Οι σπόροι κάνναβης και οι σπόροι chia διατίθενται σε καταστήματα βιολογικών προϊόντων, αλλά εάν θέλετε μια εναλλακτική, μπορείτε να τους αντικαταστήσετε με αλεσμένους λιναρόσπορους, ολόκληρους

λιναρόσπορους ή παπαρουνόσπορους. Για ρευστή υφή που δίνει μια ενδιαφέρουσα όψη και νοστιμιά, προσθέστε μια γεμάτη κουταλιά φυτικόβούτυρο.





## SMOOTHIE ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ



Smoothie



ΜΠΟΥΚΑΛΙ ΟΤΓ 700 ML



5 λεπτά



60 δευτερόλεπτα

### ΥΛΙΚΑ

**330 ml** γάλα βρώμης χωρίς ζάχαρη

**100 γρ.** ώριμη μπανάνα, καθαρισμένη και κομμένη σε φέτες (περίπου **1** μπανάνα)

**120 γρ.** κατεψυγμένα μύρτιλα

**60 γρ.** πρωτεΐνη σε σκόνη

**1 κ.γ.** σπόρους chia

**2 κ.σ.** σιρόπι σφενδάμου

**1 κ.γ.** κανέλα σε σκόνη

**1** λεμόνι (χυμός)

### ΣΥΝΤΑΓΗ

- Προετοιμάστε τα υλικά.
- Ρίξτε όλα τα υλικά στη συσκευή, ξεκινώντας με το γάλα βρώμης.
- Βιδώστε τις λεπίδες στο μπουκάλι ΟΤΓ και στερεώστε το στη βάση.
- **Αναμείξτε στη λειτουργία για smoothie**
- Προσαρμόστε την υφή με γάλα βρώμης, εάν χρειάζεται. Προσθέστε λίγο σιρόπι σφενδάμου για γλυκιά γεύση.
- Εάν θέλετε να πάρετε το smoothie σας στο γυμναστήριο, αποθηκεύστε το σε μια ισοθερμική τσάντα ή στο ψυγείο. Ανακινήστε πριν την κατανάλωση.

### ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την αθόρυβη λειτουργία της συσκευής σας για να φτιάξετε τη συνταγή σας οποιαδήποτε στιγμή! Αυτό το smoothie περιέχει τονωτικά και θρεπτικά συστατικά, όπως μπανάνες για γρήγορη δόση ενέργειας, μύρτιλα για αντιοξειδωτικά, σιρόπι σφενδάμου για επιπλέον υδατάνθρακες και κανέλα για τη ρύθμιση του

σακχάρου του αίματος. Η προσθήκη πρωτεΐνης σε σκόνη μπορεί να συμβάλει στην αποκατάσταση των μυών. Οι σπόροι chia διατίθενται σε καταστήματα βιολογικών προϊόντων, αλλά εναλλακτικά μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αλεσμένους λιναρόσπορους, ολόκληρους λιναρόσπορους ή παπαρούνόσπορους.





## SMOOTHIE BOWL ΜΕ ΣΜΕΟΥΡΟ



Smoothie



ΜΠΟΥΚΑΛΙ ΟΤΓ 700 ML



5 λεπτά



60 δευτερόλεπτα

### ΥΛΙΚΑ

**200 γρ.** μπανάνα κομμένη σε φέτες (περίπου 2 φρούτα)

**100 γρ.** τυρί cottage

**100 γρ.** σμέουρα

**30 γρ.** νιφάδες βρώμης χυμός από 1 lime

**1 κ.σ.** σπόρους chia

**60 ml** γάλα

Λίγα σμέουρα, φέτες μπανάνας ή κόκκινα φρούτα για γαρνίρισμα

### ΣΥΝΤΑΓΗ

- Προετοιμάστε τα υλικά.
- Ρίξτε όλα τα υλικά στη συσκευή, ξεκινώντας με τις μπανάνες.
- Βιδώστε τις λεπίδες στο μπουκάλι ΟΤΓ και στερεώστε το στη βάση.
- **Αναμείξτε στη λειτουργία για smoothie**
- Για να προσαρμόσετε την υφή του smoothie bowl σας ανάλογα με τις προτιμήσεις σας, μπορείτε απλά να προσθέσετε λίγο περισσότερο γάλα για να το κάνετε πιο ρευστό ή να προσθέσετε κατεψυγμένα υλικά (όπως φρούτα ή παγάκια). για να το κάνετε πιο παχύρρευστο και κρεμώδες. Μπορείτε να προσαρμόσετε την ποσότητα της ζάχαρης ανάλογα με τις προτιμήσεις σας προσθέτοντας σιρόπι αγαύης, για παράδειγμα.
- Διακοσμήστε με φρούτα και σπόρους.

### ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Οι σπόροι chia σε αυτή τη συνταγή παρέχουν επιπλέον ωμέγα-3 και φυτικές ίνες. Μπορείτε να τους αγοράσετε στα περισσότερα σούπερ μάρκετ, καταστήματα βιολογικών προϊόντων και στο διαδίκτυο. Αν δεν μπορείτε να βρείτε σπόρους chia, μπορείτε να τους αντικαταστήσετε με λιναρόσπορους ή σπόρους κάνναβης.

Για αυτή τη συνταγή, είναι καλύτερο να χρησιμοποιήσετε νιφάδες βρώμης. Αυτές οι νιφάδες μαγειρεύονται στον ατμό και «ισιώνονται» μεταξύ κυλίνδρων, κάτι που τους επιτρέπει να διατηρούν ένα καλό ποσοστό των θρεπτικών τους συστατικών, παραμένοντας, ταυτόχρονα, αρκετά μαλακές για να διαλύονται εύκολα όταν αναμειγνύονται με νερό.







## SMOOTHIE ΜΕ ΣΠΙΡΟΥΛΙΝΑ ΚΑΙ LIME



Smoothie



ΜΠΟΥΚΑΛΙ ΟΤΓ 700 ML



5 λεπτά



60 δευτερόλεπτα

### ΥΛΙΚΑ

**30 γρ.** ψιλοκομμένη λαχανίδα (χωρίς κοσάνι)

**100 γρ.** αγγούρι, καθαρισμένο και χωρίς σπόρους, κομμένο σε κύβους (περίπου 1/2 αγγούρι)

**100 γρ.** lime, ξεφλουδισμένο (περίπου 2 lime)

**75 γρ.** μήλα Granny Smith, κομμένα σε κύβους και χωρίς κουκούτσι (περίπου 1/2 μήλο)

**80 ml** νερό

**3 κ.σ.** σιρόπι αγαύης

**1 κ.σ.** φρέσκια πιπερόριζα, ξεφλουδισμένη

**1 κ.σ.** σπιρουλίνα σε σκόνη

### ΣΥΝΤΑΓΗ

- Προετοιμάστε τα υλικά.
- Ρίξτε όλα τα υλικά στη συσκευή, ξεκινώντας με τη λαχανίδα. Χρησιμοποιήστε μια σπάτουλα για να σπρώξετε τη λαχανίδα μέσα στη συσκευή.
- Βιδώστε τις λεπίδες στο μπουκάλι ΟΤΓ και στερεώστε το στη βάση.
- **Αναμείξτε στη λειτουργία για smoothie**
- Αυτό το smoothie είναι αρκετά όξινο, οπότε εάν θέλετε ένα πιο γλυκό ρόφημα, αφαιρέστε λίγο χυμό lime και προσθέστε λίγο σιρόπι αγαύης. Μπορείτε, επίσης, να προσαρμόσετε την ποσότητα της πιπερόριζας ανάλογα με τις προτιμήσεις σας.

### ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την αθόρυβη λειτουργία της συσκευής σας για να φτιάξετε τη συνταγή σας οποιαδήποτε στιγμή! Η σπιρουλίνα είναι γνωστή για τα θρεπτικά της οφέλη, καθώς αποτελεί πλούσια πηγή πρωτεϊνών, βιταμινών (ιδίως Β12), μετάλλων, αντιοξειδωτικών και απαραίτητων λιπαρών οξέων. Μπορείτε να τη βρείτε σε καταστήματα βιολογικών προϊόντων ή στο διαδίκτυο. Για να αποφύγετε την πικρή γεύση στα smoothie με βάση

το lime, κόψτε τις άκρες του φρούτου, ξεφλουδίστε το, αφαιρώντας το πικρό λευκό μέρος (ψίχα), έπειτα, αφαιρέστε απαλά κάθε τμήμα, ακολουθώντας τις μεμβράνες για να έχετε κομμάτια σάρκας έτοιμα για χρήση στις συνταγές σας. Διατηρώντας τη φλούδα στα μήλα σε ένα smoothie, προσθέτετε επιπλέον φυτικές ίνες, θρεπτικά συστατικά και ήπια γεύση. Πλένετε καλά τα φρούτα σας.





## ΔΙΧΡΩΜΟ SMOOTHIE



Smoothie



ΜΠΟΥΚΑΛΙ ΟΤΓ 700 ML



5 λεπτά



4 ώρες



60 δευτερόλεπτα

### ΥΛΙΚΑ

60 ml γάλα

175 γρ. φράουλες, χωρίς κοτσάνι και κομμένες σε κομμάτια

130 γρ. μπανάνα, κομμένη σε φέτες (1 1/2 μπανάνα)

160 γρ. ελληνικό γιαούρτι

130 γρ. μύρτιλα

### ΣΥΝΤΑΓΗ

- Προετοιμάστε τα υλικά.
- Φτιάξτε την πρώτη στρώση του δίχρωμου smoothie: ρίξτε τα κομμάτια φράουλας, μπανάνας και το μισό γάλα στη συσκευή.
- Βιδώστε τις λεπίδες στο μπουκάλι ΟΤΓ και στερεώστε το στη βάση.
- **Αναμείξτε στη λειτουργία για smoothie**
- Προσαρμόστε την υφή με γάλα, εάν χρειάζεται. Εάν θέλετε, προσθέστε λίγο σιρόπι αγαύης για να το γλυκάνετε. Αδειάστε το μείγμα σε ένα ποτήρι και αφήστε το στο ψυγείο.
- Για τη δεύτερη στρώση του smoothie: ρίξτε το ελληνικό γιαούρτι, τα μύρτιλα και το υπόλοιπο μισό γάλα.
- Βιδώστε τις λεπίδες στο μπουκάλι ΟΤΓ και στερεώστε το στη βάση.
- **Αναμείξτε στη λειτουργία για smoothie**
- Προσαρμόστε την υφή με γάλα, εάν χρειάζεται. Εάν θέλετε, προσθέστε λίγο σιρόπι αγαύης για να το γλυκάνετε. Ρίξτε απαλά αυτό το μείγμα πάνω από το προηγούμενο μείγμα.
- Απολαύστε το αμέσως!

### ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Μετατρέψτε αυτό το smoothie σε smoothie bowl μειώνοντας την ποσότητα υγρού, χρησιμοποιώντας κατεψυγμένα φρούτα. Διασκεδάστε με διαφορετικά χρώματα και διακοσμήστε το μπολ σας με φρέσκα φρούτα, γκρανόλα, ξηρούς καρπούς ή κομμάτια μαύρης

σοκολάτας. Μπορείτε να προσθέσετε σκόνη acai σε αυτό το smoothie για να ωφεληθείτε από τα αντιοξειδωτικά, τις φυτικές ίνες και τα απαραίτητα λιπαρά οξέα, τα οποία συμβάλλουν στη γενικότερη υγεία και ευημερία.



# ΣΑΛΤΣΕΣ ΝΤΙΠ & ΑΛΟΙΦΕΣ

- Baba ghanoush
- Κλασικο πεστο βασιλικου
- Κρεμωδες ντρεσινγκ σαλατας με ταχινι
- Κρεμωδες κουμουσ
- Ευκολη σπιτικη κετσαπ
- Σπιτικη επαλειψη σοκολατας-φουντουκιου
- Ντιπ με πιπερια και φετα (χτυπητη)
- Γουακαμολε με ταϊλανδεζικο πρασινο καρυ
- Σαλτσα satay
- Vegan μαγιονεζα με aquafaba





## ΒΑΒΑ GHANOUSH



Dips



ΜΠΟΥΚΑΛΙ ΟΤΓ 700 ML



15 λεπτά



4 ώρες και 30 λεπτά



60 δευτερόλεπτα

### ΥΛΙΚΑ

**400 γρ.** μελιτζάνες  
(περίπου **2** έως **3**  
μελιτζάνες)

**3 κ.σ.** ελαιόλαδο

**1** σκελίδα σκόρδο

**2 κ.σ.** νερό

**2 κ.σ.** ταχίνι (πάστα  
σπασαμιού)

**1 κ.γ.** αλεσμένο κύμινο  
Αλάτι, πιπέρι

### ΣΥΝΤΑΓΗ

- Προετοιμάστε τα υλικά.
- Κόψτε τις μελιτζάνες στη μέση και κάντε σχισμές στη σάρκα. Κάντε μερικές τρύπες στις μελιτζάνες με ένα πιρούνι και ψήστε τις στον φούρνο στους 200°C για περίπου 30 λεπτά μέχρι να μαυρίσει η φλούδα και να μαλακώσει η σάρκα. Αφήστε τις να κρυώσουν πριν αφαιρέσετε τη φλούδα. Αφαιρέστε τη σάρκα με ένα κουτάλι.
- Εναλλακτικά, μπορείτε να προετοιμάσετε τις μελιτζάνες σας στη σχάρα ή στο μπάρμπεκιου για μια καπνιστή γεύση: να γυρίζετε συχνά τις μελιτζάνες μέχρι να μαυρίσει εντελώς η φλούδα τους και να μαλακώσει η σάρκα τους.
- Ρίξτε όλα τα υλικά στη συσκευή, ξεκινώντας με τις μαγειρεμένες μελιτζάνες κομμένες σε κομμάτια.
- Βιδώστε τις λεπίδες στο μπουκάλι ΟΤΓ και στερεώστε το στη βάση.
- **Αναμείξτε στη λειτουργία για ντιπ**
- Τοποθετήστε το στο ψυγείο για 4 ώρες πριν το σερβίρισμα. Σερβίρετέ το κρύο.
- Μπορείτε να συνοδεύσετε αυτό το ντιπ με πολύσπορα κράκερ. Για να προσθέσετε μια τραγανή, πρωτότυπη πινελιά, πασπαλίστε με αιγυπτιακό dukkah (ένα μείγμα μπαχαρικών, ξηρών καρπών και θρυμματισμένων σπόρων, που χρησιμοποιείται συχνά ως καρύκευμα για να δώσει πλούσια, αρωματική γεύση στα πιάτα).

### ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Για μια ακόμα πιο αυθεντική εκδοχή, μπορείτε να προσθέσετε ψιλοκομμένο λεμόνι τουρσί και ελληνικό γιαούρτι.





## ΚΛΑΣΙΚΟ ΠΕΣΤΟ ΒΑΣΙΛΙΚΟΥ



Sauce



ΜΠΟΥΚΑΛΙ ΟΤΓ 700 ML



5 λεπτά



60 δευτερόλεπτα

### ΥΛΙΚΑ

**180 ml** ελαιόλαδο

**65 γρ.** φρέσκα φύλλα βασιλικού

**2** σκελίδες σκόρδο, αποφλοιωμένες

**40 γρ.** τριμμένη παρμεζάνα τυρί

**40 γρ.** κουκουνάρι Αλάτι

### ΣΥΝΤΑΓΗ

- Ρίξτε όλα τα υλικά στη συσκευή, ξεκινώντας με το ελαιόλαδο. Χρησιμοποιήστε μια σπάτουλα για να πιέσετε τον βασιλικό μέσα στο ελαιόλαδο.
- Βιδώστε τις λεπίδες στο μπουκάλι ΟΤΓ και στερεώστε το στη βάση.
- **Αναμείξτε στη λειτουργία για σάλτσα**
- Εάν το μείγμα είναι πολύ πηχτό, προσθέστε περισσότερο ελαιόλαδο και χτυπήστε το ξανά.
- Μπορείτε να προσαρμόσετε τις ποσότητες ανάλογα με τις προτιμήσεις σας (σκόρδο, κουκουνάρι, παρμεζάνα κ.λπ.).

### ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Για ένα αυθεντικό πέστο, χρησιμοποιήστε τυρί *Parmigiano-Reggiano* που έχετε τρίψει μόνοι σας. Επιλέξτε εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο καλής ποιότητας με φρέσκια, φρουτώδη γεύση, εάν είναι δυνατόν. Για μια *vegan* εκδοχή, αντικαταστήστε την παρμεζάνα με διατροφική μαγιά και λίγο χυμό λεμονιού.

Μπορεί να προσθέσετε το πέστο σε μια ποικιλία πιάτων, όπως ζυμαρικά, πίτσες, σαλάτες, μπουσκέτες, ψητά λαχανικά, σάντουιτς, ρύζι και πολλά ακόμα...

Αποθηκεύστε το πέστο σε αεροστεγές δοχείο στο ψυγείο για έως και μία εβδομάδα. Για να παρατείνετε τη φρεσκάδα του, καλύψτε την επιφάνεια με μια λεπτή στρώση ελαιολάδου πριν κλείσετε το καπάκι.







## ΚΡΕΜΩΔΕΣ ΝΤΡΕΣΙΝΓΚ ΣΑΛΑΤΑΣ ΜΕ ΤΑΧΙΝΙ



Sauce



ΜΠΟΥΚΑΛΙ ΟΤΓ 700 ML



5 λεπτά



60 δευτερόλεπτα

### ΥΛΙΚΑ

**350 γρ.** ταχίни (πάστα σπασαμιού)

**180 ml** σάλτσα σόγιας με αλάτι

**180 ml** νερό

**130 ml** φρέσκο χυμό πορτοκαλιού (περίπου **1** έως **1 1/2** πορτοκάλια)

**2** ψιλοκομμένες σκελίδες σκόρδο

### ΣΥΝΤΑΓΗ

- Ρίξτε όλα τα υλικά στη συσκευή, ξεκινώντας με τα υγρά.
- Βιδώστε τις λεπίδες στο μπουκάλι ΟΤΓ και στερεώστε το στη βάση.
- **Αναμείξτε στη λειτουργία για σάλτσα**
- Εάν το μείγμα είναι πολύ πηχτό, προσθέστε νερό και χτυπήστε το ξανά.

### ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Η σάλτσα σόγιας περιέχει ήδη αλάτι, οπότε δεν χρειάζεται να προσθέσετε αλάτι στη σάλτσα. Δοκιμάστε και προσαρμόστε τη γεύση όπως απαιτείται. Μπορείτε να αγοράσετε ταχίни σε σούπερ μάρκετ, εξειδικευμένα παντοπωλεία ή στο διαδίκτυο και μπορείτε να το αντικαταστήσετε με σπιτική πάστα σπασαμιού ή πάστα άλλου ξηρού καρπού.

Η σάλτσα διατηρείται για 5 έως 7 ημέρες στο ψυγείο σε αεροστεγές δοχείο ή μπορείτε να την καταψύξετε για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Μπορείτε να σεβρίρετε αυτή τη σάλτσα με μπολ buddha bowl, τορτίγιες ή φαλάφελ, κεμπάπ στα κάρβουνα, μεσογειακές σαλάτες και ασιατικά νουντλς χάρη στην κρεμώδη και πλούσια γεύση σουσαμιού.





## ΚΡΕΜΩΔΕΣ ΧΟΥΜΟΥΣ



Dips



ΜΠΟΥΚΑΛΙ ΟΤΓ 700 ML



5 λεπτά



60 δευτερόλεπτα

### ΥΛΙΚΑ

80 ml νερό  
300 γρ. ρεβίθια μαγειρεμένα και στραγγισμένα  
40 γρ. ελληνικό γιαούρτι  
2 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένες  
40 γρ. ταχίνι (πάστα σπασαμιού)  
1 κ.σ. ελαιόλαδο  
2 πρέζες αλάτι  
2 κ.σ. χυμό λεμονιού

### ΣΥΝΤΑΓΗ

- Προετοιμάστε τα υλικά.
- Ρίξτε όλα τα υλικά στη συσκευή, ξεκινώντας με το νερό.
- Βιδώστε τις λεπίδες στο μπουκάλι ΟΤΓ και στερεώστε το στη βάση.
- **Αναμείξτε στη λειτουργία για ντιπ**
- Προσαρμόστε το αλάτι και το χυμό λεμονιού ανάλογα με τις προτιμήσεις σας. Αν θέλετε, μπορείτε να διακοσμήσετε το χούμους με λίγα ρεβίθια και σουσαμί.

### ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Μπορείτε να αγοράσετε ταχίνι στα σούπερ μάρκετ, σε εξειδικευμένα παντοπωλεία ή μέσω του διαδικτύου και μπορείτε να το αντικαταστήσετε με σπικική πάστα σπασαμιού ή πάστα άλλου ξηρού καρπού.

Το ελληνικό γιαούρτι προσθέτει κρεμώδη υφή και μια πινελιά γλυκύτητας στο χούμους, εμπλουτίζοντας, παράλληλα, τη συνταγή με πρωτεΐνη.

Για μια πιο κλασική εκδοχή, αντικαταστήστε το με ελαιόλαδο.

Μπορείτε να συνοδέψετε το κρεμώδες χούμους ρεβιθιού με πικάντικα τσιπς ψητής φακής, προσφέροντας μια διπλή δόση πρωτεΐνης από όσπρια.





## ΕΥΚΟΛΗ ΣΠΙΤΙΚΗ ΚΕΤΣΑΠ



Sauce



ΜΠΟΥΚΑΛΙ ΟΤΓ 700 ML



5 λεπτά



60 δευτερόλεπτα

### ΥΛΙΚΑ

**100 γρ.** λευκό κρεμμύδι, κομμένο σε κομμάτια (περίπου **1** κρεμμύδι)

**1** σκελίδα σκόρδο, αποφλοιωμένη

**280 γρ.** φρέσκες ντομάτες, ψιλοκομμένες (περίπου **2** έως **3** ντομάτες)

**100 γρ.** ντοματοπελτές

**40 γρ.** ψιλή κρυσταλλική ζάχαρη

**20 ml** μπλόξιδο

**2 κ.σ.** καπνιστή πάπρικα

**8 γρ.** αλάτι

### ΣΥΝΤΑΓΗ

- Ρίξτε όλα τα υλικά στη συσκευή, ξεκινώντας με τα κρεμμύδια.
- Βιδώστε τις λεπίδες στο μπουκάλι ΟΤΓ και στερεώστε το στη βάση.
- **Αναμείξτε στη λειτουργία για σάλτσα**
- Εάν το μείγμα είναι πολύ πηχτό, προσθέστε νερό και χτυπήστε το ξανά. Δοκιμάστε και προσαρμόστε τα καρυκεύματα, εάν χρειάζεται.

### ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Αυτή η συνταγή κέτσαπ είναι γρήγορη και εύκολη, γιατί δεν χρειάζεται μαγείρεμα!

Αντικαταστήστε την ψιλή κρυσταλλική ζάχαρη με μέλι για μια ακόμα πιο νόστιμη, πιο κρεμώδη κέτσαπ.

Μπορείτε να αγοράσετε καπνιστή πάπρικα στα περισσότερα σούπερ μάρκετ ή καταστήματα βιολογικών προϊόντων.

Εάν δεν μπορείτε να βρείτε καπνιστή πάπρικα, μπορείτε να την αντικαταστήσετε με γλυκιά ή καυτερή πάπρικα, ανάλογα με τις προτιμήσεις σας, αλλά αυτό θα αλλάξει ελαφρώς τη γεύση της κέτσαπ σας.







## ΣΠΙΤΙΚΗ ΕΠΑΛΕΙΨΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ-ΦΟΥΝΤΟΥΚΙΟΥ



Dips



ΜΠΟΥΚΑΛΙ ΟΤΓ 700 ΜΛ



5 λεπτά



3 ώρες



60 δευτερόλεπτα

### ΥΛΙΚΑ

**200 γρ.** φουντούκια ζεματισμένα και ελαφρώς καβουρδισμένα

**50 ml** σιρόπι αγαύης

**160 ml** φυτικό λάδι

**100 γρ.** μαύρης σοκολάτας σε κομμάτια

**16 γρ.** σκόνη κακάο χωρίς γλυκαντικές ουσίες

Λίγες σταγόνες φυσικό εκχύλισμα βανίλιας

**2** πρέζες αλάτι

### ΣΥΝΤΑΓΗ

- Προετοιμάστε τα υλικά.
- Ρίξτε όλα τα υλικά στη συσκευή, ξεκινώντας με τα φουντούκια.
- Βιδώστε τις λεπίδες στο μπουκάλι ΟΤΓ και στερεώστε το στη βάση.
- **Αναμείξτε στη λειτουργία για ντιπ**
- Αφήστε στο ψυγείο να κρυώσει για 3 ώρες. Καλή όρεξη!

### ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Για ακόμα περισσότερη γεύση, καβουρδίστε τα φουντούκια στον φούρνο στους 150°C για περίπου 10 έως 15 λεπτά, ανακατεύοντας τα στα μισά του μαγειρέματος. Χρησιμοποιήστε τα ενώ είναι ζεστά. Απολαύστε τη σπιτική σας επάλειψη σε τηγανίτες, φρυγανισμένο ψωμί ή με φρέσκα φρούτα. Για να

αποθηκεύσετε τη σπιτική σας επάλειψη, τοποθετήστε τη σε ένα αεροστεγές βάζο και διατηρήστε τη στο ψυγείο, όπου θα διατηρηθεί για 2 έως 3 εβδομάδες. Βγάλτε την έξω από το ψυγείο λίγα λεπτά πριν τη χρησιμοποιήσετε για να επιστρέψει στην κρεμώδη υφή της.





## ΝΤΙΠ ΜΕ ΠΙΠΕΡΙΑ ΚΑΙ ΦΕΤΑ (ΧΤΥΠΗΤΗ)



Smoothie



ΜΠΟΥΚΑΛΙ ΟΤΓ 700 ML



15 λεπτά



4 ώρες και 30 λεπτά



60 δευτερόλεπτα

### ΥΛΙΚΑ

**100 γρ.** κόκκινη πιπεριά χωρίς σπόρους, κομμένη σε κύβους (περίπου **1** μικρή πιπεριά)

**100 γρ.** φέτα

**100 γρ.** μαγειρεμένες πατάτες

**100 γρ.** τυρί κρέμα τύπου Philadelphia®

**2** σκελίδες σκόρδο

**1 κ.σ.** φρέσκο άνηθο

**1 κ.σ.** κουκουνάρι

**2 κ.σ.** ελαιόλαδο

**1** πρέζα σκόνη τσίλι (προαιρετικά)

αλάτι και πιπέρι

### ΣΥΝΤΑΓΗ

- Προετοιμάστε τα υλικά.
- Ρίξτε όλα τα υλικά στη συσκευή, ξεκινώντας με το τυρί κρέμα και τη φέτα.
- Βιδώστε τις λεπίδες στο μπουκάλι ΟΤΓ και στερεώστε το στη βάση.
- **Αναμείξτε στη λειτουργία για ντιπ**
- Τοποθετήστε το ντιπ στο ψυγείο για 4 ώρες πριν το σερβίρισμα. Σερβίρετέ το κρύο.
- Εάν θέλετε, μπορείτε να συνοδεύσετε αυτό το ντιπ με πολύσπορα κράκερ και να το διακοσμήσετε με μερικά καβουρδισμένα κουκουνάρια, πιπεριά κομμένη σε κύβους και φρέσκα μυρωδικά.

### ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Μπορείτε να σερβίρετε αυτή τη συνταγή με φρέσκα λαχανικά κομμένα σε μαστουνάκια, όπως καρότα, αγγούρια ή σέλινο. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε προψημένες πατάτες.

Εναλλακτικά, χρησιμοποιήστε φρέσκες πατάτες: μπορείτε να τις κάνετε βραστές, στον ατμό, ψητές στον φούρνο ή στον φούρνο μικροκυμάτων μέχρι να μαλακώσουν.







## ΓΟΥΑΚΑΜΟΛΕ ΜΕ ΤΑΪΛΑΝΔΕΖΙΚΟ ΠΡΑΣΙΝΟ ΚΑΡΥ



Dips



ΜΠΟΥΚΑΛΙ ΟΤΓ 700 ML



10 λεπτά



60 δευτερόλεπτα

### ΥΛΙΚΑ

**300 γρ.** αβοκάντο σε κύβους  
(2 αβοκάντο)

**4** lime

**40 ml** νερό

**5 κ.σ.** φρέσκος κόλιανδρος

**1** σκελίδα σκόρδο

**1** ασκαλώνιο, ψιλοκομμένο

**1** τσίλι Ταϊλάνδης  
(προαιρετικά)

**2 κ.σ.** ταϊλανδέζικη πράσινη  
πάστα κάρυ

**1 κ.σ.** σάλτσα σόγιας

**1 κ.σ.** ρυζόξιδο

**2 κ.σ.** ψιλοκομμένο φρέσκο  
κρεμμυδάκι, το πράσινο  
μέρος

### ΣΥΝΤΑΓΗ

- Προετοιμάστε τα υλικά. Στύψτε τα lime.
- Ρίξτε όλα τα υλικά στη συσκευή, ξεκινώντας από το αβοκάντο, εκτός από το φρέσκο κρεμμυδάκι, το οποίο θα κρατήσετε για γαρνιτούρα. Χρησιμοποιήστε μια σπάτουλα για να σπρώξετε τον κόλιανδρο μέσα στη συσκευή. Προσαρμόστε την ποσότητα της πάστας κάρυ και του τσίλι ανάλογα με τις προτιμήσεις σας.
- Βιδώστε τις λεπίδες στο μπουκάλι ΟΤΓ και στερεώστε το στη βάση.
- **Αναμείξτε στη λειτουργία για ντιπ**
- Βάλτε το γουακαμόλε σε ένα μπολ και πασπαλίστε το με ψιλοκομμένο φρέσκο κρεμμυδάκι.
- Σερβίρετε.

### ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Επιλέξτε αβοκάντο που είναι ώριμα αλλά όχι πολύ μαλακά για γουακαμόλε με ωραία κρεμώδη υφή. Δοκιμάστε και προσαρμόστε τα καρυκεύματα πριν το σερβίρισμα, καθώς οι γεύσεις μπορεί να αλλάξουν μετά από λίγα λεπτά. Σερβίρετε αμέσως ή διατηρήστε

το στο ψυγείο με μεμβράνη ή κερομάντηλα απευθείας επάνω στην επιφάνειά του για να ελαχιστοποιήσετε την οξείδωση. Σερβίρετε αυτό το ταϊλανδέζικο γουακαμόλε με τραγανές ρυζογκοφρέτες ή μπαστουνάκια λαχανικών.





## ΣΑΛΤΣΑ SATAY



Sauce



ΜΠΟΥΚΑΛΙ ΟΤΓ 700 ML



5 λεπτά



60 δευτερόλεπτα

### ΥΛΙΚΑ

**300 ml** νερό  
**4 κ.σ.** φυσιτικοβούτυρο  
**4 κ.σ.** χυμό lime  
**1 κ.σ.** σάλτσα σόγιας  
**1 κ.γ.** σκόνη σκόρδου  
**1 κ.γ.** σκόνη πιπερόριζας  
**1 κ.σ.** πάπρικα  
**1 κ.γ.** ψιλή κρυσταλλική ζάχαρη  
**1 κ.γ.** αλεσμένο κύμινο  
**1/2 κ.γ.** πάστα πράσινου κάρυ

### ΣΥΝΤΑΓΗ

- Ρίξτε όλα τα υλικά στη συσκευή, ξεκινώντας με το νερό.
- Βιδώστε τις λεπίδες στο μπουκάλι ΟΤΓ και στερεώστε το στη βάση.
- **Αναμείξτε στη λειτουργία για σάλτσα**
- Εάν το μείγμα είναι πολύ πηχτό, προσθέστε περισσότερο νερό και χτυπήστε τη ξανά. Προσαρμόστε τα καρυκεύματα.

### ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Αποθηκεύστε τη σάλτσα σε αεροστεγές δοχείο στο ψυγείο για έως και 5 ημέρες και σερβίρετε με κεμπάπ κοτόπουλο, ψητό τόφου ή λαχανικά για μια ασιατική

πινελιά. Απλά ξαναζεστάνετε τη σε μια μικρή κατσαρόλα σε χαμηλή φωτιά, ανακατεύοντας τακτικά. Καλή όρεξη!





## VEGAN ΜΑΓΙΟΝΕΖΑ ΜΕ AQUAFABA



Sauce



ΜΠΟΥΚΑΛΙ ΟΤΓ 700 ML



5 λεπτά



60 δευτερόλεπτα

### ΥΛΙΚΑ

**400 ml** ηλιέλαιο (ή άλλο άοσμο λάδι)

**160 γρ.** aquafaba (νερό από μια κονσέρβα ρεβίθια)

**60 γρ.** χυμός λεμονιού

**150 γρ.** μουστάρδα Ντιζόν αλάτι και πιπέρι

### ΣΥΝΤΑΓΗ

- Ρίξτε όλα τα υλικά στη συσκευή, ξεκινώντας με το λάδι.
- Βιδώστε τις λεπίδες στο μπουκάλι ΟΤΓ και στερεώστε το στη βάση.
- **Αναμείξτε στη λειτουργία για σάλτσα**
- Μπορείτε να απολαύσετε αυτή τη vegan μαγιονέζα με διάφορα φαγητά, όπως πατατάκια, μπιφτέκια λαχανικών, μπαστουνάκια ωμών λαχανικών (καρότα, σέλινο, αγγούρι), σάντουιτς, σαλάτες ή να τη χρησιμοποιήσετε ως βάση για άλλες σάλτσες και ντρέσινγκ.

### ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Το aquafaba είναι το παχύρρευστο υγρό που μένει από το νερό στο οποίο έχουν μαγειρευτεί ρεβίθια, και μπορείτε να το συλλέξετε και από κονσέρβες ή βάζα ρεβιθιών. Χρησιμοποιείται συχνά ως φυτικό υποκατάστατο για τα ασπράδια

αβγών σε διάφορες συνταγές. Χάρη στην πλούσια σε πρωτεΐνες και υδατάνθρακες σύνθεσή του, έχει τη δυνατότητα να μιμείται το δέσιμο, τη γαλακτωματοποίηση και το αφρισμα που έχουν τα αβγά.



# ΚΡΥΕΣ ΣΟΥΠΕΣ

- Ανδαλουσιανο γκασπατσο
- Κρυα σουπα πεπονι
- Παγωμενο βελουτε αβοκαντο





## ΑΝΔΑΛΟΥΣΙΑΝΟ ΓΚΑΣΠΑΤΣΟ



Cold Soup



ΜΠΟΥΚΑΛΙ ΟΤΓ 700 ML



20 λεπτά



4 ώρες



60 δευτερόλεπτα

### ΥΛΙΚΑ

**350 γρ.** ντομάτες χωρίς σπόρους, τεμαχισμένες (περίπου 3 έως 4 ντομάτες)

**1 1/2** φέτα λευκό μαλακό ψωμί, κομμένο σε κύβους

**130 γρ.** αγγούρι σε κύβους (περίπου 1/2 αγγούρι)

**50 γρ.** κρεμμύδι, κομμένο στα τέσσερα (περίπου 1/2 κρεμμύδι)

**60 γρ.** πράσινη πιπεριά, κομμένη σε μικρούς κύβους (περίπου 1/2 πιπεριά)

**60 γρ.** κόκκινη πιπεριά, κομμένη σε μικρούς κύβους (περίπου 1/2 πιπεριά)

2 σκελίδες σκόρδο

2 κ.σ. ελαιόλαδο

1 κ.σ. βαλσαμικό ξίδι

αλάτι και πιπέρι

### ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Για μια γκουρμέ πινελιά: σερβίριτε το ανδαλουσιανό γκασπάτσο με λίγο

### ΣΥΝΤΑΓΗ

- Προετοιμάστε τα υλικά.
- Ρίξτε όλα τα υλικά στη συσκευή, ξεκινώντας με τις ντομάτες.
- Βιδώστε τις λεπίδες στο μπουκάλι ΟΤΓ και στερεώστε το στη βάση.
- **Αναμείξτε στη λειτουργία για κρύα σούπα**
- Τοποθετήστε στο ψυγείο για 4 ώρες.
- Λίγο πριν το σερβίρισμα, γαρνίριτε με αγγούρι και πιπεριά σε κύβους.

έξτρα παρθένο ελαιόλαδο και μια πρέζα φιλοκομμένα φρέσκα μυρωδικά.







## ΚΡΥΑ ΣΟΥΠΑ ΠΕΠΟΝΙ



Cold Soup



ΜΠΟΥΚΑΛΙ ΟΤΓ 700 ML



20 λεπτά



4 ώρες



60 δευτερόλεπτα

### ΥΛΙΚΑ

**300 γρ.** πεπόνι Charentais, σε κύβους  
**125 γρ.** ελληνικό γιαούρτι  
**100 ml** φρέσκο χυμό πορτοκαλιού  
**1 κ.σ.** ξίδι από λευκό κρασί αλάτι και πιπέρι  
**2** ψιλοκομμένα φύλλα φρέσκου βασιλικού  
**2** φέτες ζαμπόν (προαιρετικά)

### ΣΥΝΤΑΓΗ

- Προετοιμάστε τα υλικά.
- Ρίξτε όλα τα υλικά, ξεκινώντας από το πεπόνι. Κρατήστε τα φύλλα βασιλικού και το ζαμπόν για διακόσμηση.
- Βιδώστε τις λεπίδες στο μπουκάλι ΟΤΓ και στερεώστε το στη βάση.
- **Αναμείξτε στη λειτουργία για κρύα σούπα**
- Αφήστε στο ψυγείο να κρυώσει για 4 ώρες.
- Λίγο πριν το σερβίρισμα, γαρνίρετε με βασιλικό και προσούτο.

### ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Μπορείτε να προσαρμόσετε αυτή τη συνταγή προσθέτοντας γαρνιτούρες όπως σπόρους chia, νιφάδες τσίλι, κομμάτια αγγουριού, μούρα ή φρέσκα μυρωδικά.

Σερβίρετε αυτή τη συνταγή σε γυάλινα ποτήρια, διαφανή μπολ ή ακόμη και σε φλούδα πεπονιού χωρίς σάρκα.





## ΠΑΓΩΜΕΝΟ ΒΕΛΟΥΤΕ ΑΒΟΚΑΝΤΟ



Cold Soup



ΜΠΟΥΚΑΛΙ ΟΤΓ 700 ML



20 λεπτά



4 ώρες



60 δευτερόλεπτα

### ΥΛΙΚΑ

**250 γρ.** αβοκάντο κομμένο σε κύβους (περίπου 2 αβοκάντο)

**80 ml** γάλα καρύδας

**140 ml** νερό

**1** σκελίδα σκόρδο

**1** lime (χυμός)

**1 κ.σ.** πελτέ ντομάτας

**1** πρέζα τσίλι σε σκόνη

Αλάτι

**2 κ.σ.** λιναρόσπορο

**2 κ.σ.** μαύρο σουσάμι

Μερικές φέτες αβοκάντο

### ΣΥΝΤΑΓΗ

- Ρίξτε όλα τα υλικά στη συσκευή, ξεκινώντας με τα υγρά. Κρατήστε τον λιναρόσπορο, το μαύρο σουσάμι και τις φέτες αβοκάντο για διακόσμηση.
- Βιδώστε τις λεπίδες στο μπουκάλι ΟΤΓ και στερεώστε το στη βάση.
- **Αναμείξτε στη λειτουργία για κρύα σούπα**
- Αλατοπιπερώστε και προσαρμόστε την ποσότητα τσίλι. Αφήστε στο ψυγείο να κρυώσει για 4 ώρες.
- Λίγο πριν το σερβίρισμα, γαρνίρετε με λιναρόσπορο, μαύρο σουσάμι και φέτες αβοκάντο.

### ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

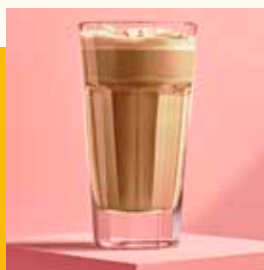
Για ένα γρήγορο και ισορροπημένο διάλειμμα για μεσημεριανό, ετοιμάστε τη σούπα με αβοκάντο και γάλα καρύδας εκ των προτέρων και πάρτε τη μαζί σας μέσα

στο μπουκάλι ΟΤΓ για ένα φρέσκο και αναζωογονητικό γεύμα. Αποθηκεύστε το σε μια ισοθερμική τσάντα ή στο ψυγείο. Ανακινήστε πριν την κατανάλωση.



# ΚΟΚΤΕΙΛ & ΠΟΤΑ

- Κρεμα μπανανα με σοκολατα
- Παγωμενο matcha latte
- κοκτειλ μανγκο-ρουμι
- Γρανιτα mojito
- Μαργαριτα φραουλα





## ΚΡΕΜΑ ΜΠΑΝΑΝΑ ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ



Smoothie



ΜΠΟΥΚΑΛΙ ΟΤΓ 700 ML



5 λεπτά



4 ώρες



60 δευτερόλεπτα

### ΥΛΙΚΑ

**100 ml** φυτικό ρόφημα αμυγδάλου

**150 γρ.** ώριμες μπανάνες κατεψυγμένες κομμένες σε φέτες (περίπου **2** μικρές μπανάνες)

**3 κ.γ.** σκόνη κακάο χωρίς γλυκαντικές ουσίες

**2 κ.σ.** φυστικοβούτυρο

**2 κ.σ.** θρυμματισμένα φιστίκια

**100 γρ.** φρέσκια μπανάνα, κομμένη σε φέτες (περίπου **1** μπανάνα)

### ΣΥΝΤΑΓΗ

- Προετοιμάστε τα υλικά.
- Ρίξτε όλα τα υλικά στη συσκευή, ξεκινώντας με το γάλα. Κρατήστε τα θρυμματισμένα φιστίκια, τη σοκολάτα και τις φέτες φρέσκιας μπανάνας για διακόσμηση.
- Βιδώστε τις λεπίδες στο μπουκάλι ΟΤΓ και στερεώστε το στη βάση.
- **Αναμείξτε στη λειτουργία για smoothie**
- Αδειάστε το μείγμα σε μπολ, προσθέστε μερικά θρυμματισμένα φιστίκια και κομμάτια σοκολάτας και τις φέτες μπανάνας και απολαύστε το αμέσως.
- Αν θέλετε μια πιο σφιχτή κρέμα, βάλτε το παρασκευασμά σας στην κατάψυξη μέχρι η υφή να σας αρέσει.

### ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Για μια πρόσθετη πινελιά απόλαυσης, μη διστάσετε να προσθέσετε λίγη βανίλια στο παρασκευασμά σας. Μπορείτε να αντικαταστήσετε το φυστικοβούτυρο με βούτυρο αμυγδάλου ή ταχίνι. Συμβουλή για μηδενική σπατάλη: χρησιμοποιήστε ώριμες

μπανάνες που διαφορετικά θα πετούσατε, καταψύξτε τις κομμένες σε φέτες σε δίσκο πολλαπλών χρήσεων για να αποφεύγετε τις πλαστικές σακούλες και επαναχρησιμοποιήστε τις φλούδες μπανάνας ως φυσικό λίπασμα για τα φυτά σας.





## ΠΑΓΩΜΕΝΟ MATCHA LATTE



Ice Crush



ΜΠΟΥΚΑΛΙ ΟΤΓ 700 ML



5 λεπτά



60 δευτερόλεπτα

### ΥΛΙΚΑ

**200 γρ.** παγάκια  
**20 γρ.** κάσιους  
**400 ml** νερό  
**4** χουρμάδες Medjool χωρίς κουκούτσι  
**2 κ.γ.** τσάι matcha  
Λίγα φύλλα φρέσκου δυόσμου

### ΣΥΝΤΑΓΗ

- Προετοιμάστε τα υλικά.
- Ρίξτε όλα τα υλικά στη συσκευή, ξεκινώντας με τα παγάκια. Κρατήστε τον δυόσμο για διακόσμηση.
- Βιδώστε τις λεπίδες στο μπουκαλί ΟΤΓ και στερεώστε το στη βάση.
- **Αναμείξτε στη λειτουργία για θρυμματισμό πάγου**
- Αδειάστε το μείγμα σε ποτήρια. Σερβίρετε αμέσως. Γαρνίρετε με δυόσμο.

### ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Το matcha έχει αναγνωριστεί ως υπερτροφή για την υψηλή περιεκτικότητά του σε αντιοξειδωτικά και τα πολλαπλά οφέλη για την υγεία. Μπορείτε να το αγοράσετε σε καταστήματα βιολογικών προϊόντων, ασιατικά παντοπωλεία, σουπέρ μάρκετ ή στο διαδίκτυο. Μπορείτε να το αντικαταστήσετε με σκόνη πράσινου

τσαγιού ή σπιρουλίνα, αλλά η γεύση θα είναι διαφορετική! Κατά την προετοιμασία μιας συνταγής με matcha, να θυμάστε ότι η ένταση της γεύσης μπορεί να διαφέρει από μάρκα σε μάρκα, οπότε ξεκινήστε με μια μικρότερη ποσότητα και προσαρμόστε τη σταδιακά στις προτιμήσεις σας.







## ΚΟΚΤΕΪΛ ΜΑΝΓΚΟ-ΡΟΥΜΙ



Ice Crush



ΜΠΟΥΚΑΛΙ ΟΤΓ 700 ML



10 λεπτά



30 δευτερόλεπτα

### ΥΛΙΚΑ

75 γρ. παγάκια

200 γρ. φρέσκο μάνγκο, κομμένο σε κύβους (περίπου 1/2 φρούτο)

150 γρ. φρέσκο ανανά, σε κύβους (περίπου 1/2 φρούτο)

80 ml ρούμι

120 ml φρέσκο χυμό πορτοκαλιού

100 ml σιρόπι orgeat

30 ml μπράντυ

50 ml χυμό lime (4 lime)

30 ml ρούμι (προαιρετικά)

### ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Η κατάχρηση αλκοόλ είναι επικίνδυνη για την υγεία, καταναλώνετε με μέτρο.

Καταψύξτε τα κομμάτια μάνγκο πριν τα αναμείξετε για να δώσετε στο κοκτέιλ μια πιο παχύρρευστη υφή, παρόμοια με θρυμματισμένο πάγο.

Μπορείτε να βρείτε μπράντυ σε κάβες ή σούπερ μάρκετ. Μπορείτε να το

### ΣΥΝΤΑΓΗ

- Προετοιμάστε τα υλικά σας.
- Ρίξτε όλα τα υλικά στη συσκευή, ξεκινώντας με τα παγάκια.
- Βιδώστε τις λεπίδες στο μπουκάλι ΟΤΓ και στερεώστε το στη βάση.
- **Αναμείξτε στη λειτουργία για θρυμματισμό πάγου**
- Αδειάστε το μείγμα σε ποτήρια. Σερβίρετε αμέσως.

αντικαταστήστε με κονιάκ, ουίσκι ή ρούμι, ανάλογα με τη συνταγή.

Για μια μη αλκοολούχα εκδοχή, αντικαταστήστε το ρούμι και το μπράντυ με χυμό ανανά ή λεμονάδα και προσθέστε ανθρακούχο νερό για μια νότα δροσιάς.





## ΓΡΑΝΙΤΑ ΜΟΪΤΟ



Ice Crush



ΜΠΟΥΚΑΛΙ ΟΤΓ 700 ML



10 λεπτά



30 δευτερόλεπτα

### ΥΛΙΚΑ

**200 γρ.** θρυμματισμένος πάγος

**60 ml** σιρόπι ζαχαροκάλαμου

**70 ml** φρέσκο χυμό lime (περίπου 2 lime)

**12** φρέσκα φύλλα δυόσμου

**120 ml** λευκό ρούμι

**4** κλωνάρια δυόσμου (για διακόσμηση)

### ΣΥΝΤΑΓΗ

- Προετοιμάστε τα υλικά σας.
- Ρίξτε όλα τα υλικά στη συσκευή, ξεκινώντας με τα παγάκια. Κρατήστε τα κλωνάρια δυόσμου για διακόσμηση.
- Βιδώστε τις λεπίδες στο μπουκάλι ΟΤΓ και στερεώστε το στη βάση.
- **Αναμείξτε στη λειτουργία για θρυμματισμό πάγου**
- Αδειάστε σε ποτήρια και γαρνίρετε με κλωνάρια δυόσμου.

### ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Η κατάχρηση αλκοόλ είναι επικίνδυνη για την υγεία, καταναλώνετε με μέτρο. Για μια μη αλκοολούχα εκδοχή, αντικαταστήστε το λευκό ρούμι με ανθρακούχο νερό ή τζιτζιμπύρα (μπύρα πιπερόριζας ή

ανθρακούχο νερό αρωματισμένο με πιπερόριζα) για να προσθέσετε λίγο ανθρακικό. Χρησιμοποιώντας τα υπόλοιπα υλικά και τις αναλογίες που αναφέρονται για τις γλυκές και λεμονάτες γεύσεις.





## ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ ΦΡΑΟΥΛΑ



Ice Crush



ΜΠΟΥΚΑΛΙ ΟΤΓ 700 ML



10 λεπτά



60 δευτερόλεπτα

### ΥΛΙΚΑ

**70 γρ.** παγάκια

**300 γρ.** φρέσκες φράουλες, χωρίς κοτσάνι και κομμένες στη μέση

**130 ml** φρέσκο χυμό lime (περίπου 4 lime)

**30 ml** τεκίλα Blanco

**50 ml** σιρόπι αγαύης

**60 ml** λικέρ Cointreau

**1** φρέσκο lime (κομμένο σε **8** φέτες για διακόσμηση)

Αλάτι για μαργαρίτα (προαιρετικά)

### ΣΥΝΤΑΓΗ

- Προετοιμάστε τα υλικά σας.
- Ρίξτε όλα τα υλικά στη συσκευή, ξεκινώντας με τα παγάκια. Κρατήστε τις φέτες lime και το αλάτι για διακόσμηση.
- Βιδώστε τις λεπίδες στο μπουκάλι OTG και στερεώστε το στη βάση.
- **Αναμείξτε στη λειτουργία για θρυμματισμό πάγου**
- Εάν θέλετε: διακοσμήστε τα ποτήρια μαργαρίτας με αλάτι, τρίψτε το χείλος του ποτηριού με μια φέτα lime, ακουμπήστε το σε αλάτι για μαργαρίτα και, στη συνέχεια, γεμίστε το με το μείγμα σας. Προσθέστε μια φέτα lime στο χείλος κάθε ποτηριού.

### ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Η κατάχρηση αλκοόλ είναι επικίνδυνη για την υγεία, καταναλώνετε με μέτρο.

Για μια εκδοχή χωρίς αλκοόλ, χρησιμοποιήστε χυμό πορτοκάλι ή χυμό ανανά αντί για τεκίλα και σιρόπι πορτοκάλι ή σιρόπι αγαύης αντί για Cointreau. Με αυτό τον τρόπο, θα φτιάξετε ένα

δροσιστικό και νόστιμο μη αλκοολούχο ποτό, διατηρώντας παράλληλα τη νόστιμη γεύση φράουλας και lime.

Αν δεν μπορείτε να βρείτε αλάτι για μαργαρίτα, μπορείτε να το αντικαταστήσετε με ψιλό θαλασσινό αλάτι.



# ΓΑΛΑ ΞΗΡΩΝ ΚΑΡΠΩΝ

- Φυτικό ροφημα με φιστικια
- Φυτικό ροφημα με αμυγδαλα
- Φυτικό ροφημα με ροφημα κακασ με καρυδια βραζιλιασ





## ΦΥΤΙΚΟ ΡΟΦΗΜΑ ΜΕ ΦΙΣΤΙΚΙΑ



Plant Milk



ΜΠΟΥΚΑΛΙ ΟΤΓ 700 ML



5 λεπτά



120 δευτερόλεπτα

### ΥΛΙΚΑ

**80 γρ.** φιστίκια, καθαρισμένα και ανάλατα  
**700 ml** νερό  
**2 κ.σ.** σιρόπι αγαύης

### ΣΥΝΤΑΓΗ

- Σε μια κατσαρόλα, σιγοβράστε τα φιστίκια σε μισό λίτρο νερό για 20 λεπτά. Ξεπλύνετε με κρύο νερό.
- Ρίξτε όλα τα υλικά στη συσκευή, ξεκινώντας με το νερό.
- Βιδώστε τις λεπίδες στο μπουκάλι ΟΤΓ και στερεώστε το στη βάση.
- **Αναμείξτε στη λειτουργία για φυτικό γάλα.**
- Σουρώστε το μείγμα μέσα από μια σακούλα παρασκευής φυτικού γάλακτος ή μια τσαντίλα για να φτιάξετε ένα ομοιογενές υγρό χωρίς υπολείμματα. Χρησιμοποιήστε το υπόλειμμα, γνωστό ως «okara», για να φτιάξετε μπισκότα, ζύμη για ψωμί ή κέικ, μπισκότα, γκρανόλα, φαλάφελ, crumble και πολλά ακόμα.
- Διατηρείται στο ψυγείο για έως και 3 ημέρες. Ανακινήστε πριν από κάθε χρήση.

### ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Μπορείτε να μουλιάσετε τα φιστίκια την προηγούμενη ημέρα για 8 ώρες για να μαλακώσουν (αντί να τα μαγειρέψετε). Με αυτό τον τρόπο, απελευθερώνουν τα θρεπτικά συστατικά τους πιο εύκολα.

Ρυθμίστε την ποσότητα του σιροπιού αγαύης στο ρόφημά σας ανάλογα με τις προτιμήσεις σας.

Διατηρείται σε δροσερό μέρος. Καταναλώστε το μέσα σε δύο με τρεις ημέρες για βέλτιστη φρεσκάδα. Απλώς ανακινήστε ή ανακατέψτε για ομογενοποιήσετε το ρόφημα για μια λεία, ομοιόμορφη υφή.







## ΦΥΤΙΚΟ ΡΟΦΗΜΑ ΜΕ ΑΜΥΓΔΑΛΑ



Plant Milk



ΜΠΟΥΚΑΛΙ ΟΤΓ 700 ML



5 λεπτά



120 δευτερόλεπτα

### ΥΛΙΚΑ

- 80 γρ. αμύγδαλα ζεματισμένα
- 700 ml νερό
- 2 κ.σ. σιρόπι αγαύης

### ΣΥΝΤΑΓΗ

- Σε μια κατσαρόλα, σιγοβράστε τα αμύγδαλα σε μισό λίτρο νερό για 20 λεπτά. Ξεπλύνετε με κρύο νερό.
- Ρίξτε όλα τα υλικά στη συσκευή, ξεκινώντας με το νερό.
- Βιδώστε τις λεπίδες στο μπουκάλι ΟΤΓ και στερεώστε το στη βάση.
- **Αναμείξτε στη λειτουργία για φυτικό γάλα.**
- Σουρώστε το μείγμα μέσα από μια σακούλα παρασκευής φυτικού γάλακτος ή μια τσαντίλα για να φτιάξετε ένα ομοιογενές υγρό χωρίς υπολείμματα αμυγδάλου. Χρησιμοποιήστε το υπόλειμμα, γνωστό ως «οκαγα», για να φτιάξετε μπισκότα, ζύμη για ψωμί ή κέικ, μπισκότα, γκρανόλα, φαλάφελ, crumble και πολλά ακόμα.
- Διατηρείται στο ψυγείο για έως και 3 ημέρες. Ανακινήστε πριν από κάθε χρήση.

### ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Μπορείτε να μουλιάσετε τα αμύγδαλα την προηγούμενη ημέρα για 8 ώρες για να μαλακώσουν (αντί να τα μαγειρέψετε). Έτσι, τα θρεπτικά συστατικά θα απελευθερωθούν πιο εύκολα.

Προσθέστε μια αυθεντική ιταλική πινελιά στο ποτό σας χρησιμοποιώντας ελαφρώς καβουρδισμένα σικελικά αμύγδαλα ή μια δόση καφέ ή amaretto.

Για να εξατομικεύσετε το ρόφημά σας, σκεφτείτε να προσθέσετε βανίλια και προσαρμόστε την ποσότητα σιροπιού αγαύης ανάλογα με τις προτιμήσεις σας. Διατηρείται σε δροσερό μέρος. Καταναλώστε μέσα σε δύο με τρεις ημέρες για βέλτιστη φρεσκάδα. Απλώς ανακινήστε ή ανακατέψτε για ομογενοποιήσετε το ρόφημα για μια λεία, ομοιόμορφη συνοχή.





## ΦΥΤΙΚΟ ΡΟΦΗΜΑ ΜΕ ΡΟΦΗΜΑ ΚΑΚΑΟ ΜΕ ΚΑΡΥΔΙΑ ΒΡΑΖΙΛΙΑΣ



Plant Milk



ΜΠΟΥΚΑΛΙ ΟΤΓ 700 ML



5 λεπτά



120 δευτερόλεπτα

### ΥΛΙΚΑ

**80 γρ.** καρύδια Βραζιλίας αποφλοιωμένα  
**600 ml** νερό  
**6** χουρμάδες Medjool χωρίς κουκούτσι  
**5 κ.σ.** σκόνη κακάο χωρίς γλυκαντικές ουσίες  
Λίγες σταγόνες φυσικό εκχύλισμα Βανίλιας

### ΣΥΝΤΑΓΗ

- Σιγοβράστε τα καρύδια σε μισό λίτρο νερό σε μια κατσαρόλα για 30 λεπτά. Ξεπλύνετε με κρύο νερό.
- Ρίξτε όλα τα υλικά στη συσκευή, ξεκινώντας με το νερό.
- Βιδώστε τις λεπίδες στο μπουκάλι ΟΤΓ και στερεώστε το στη βάση.
- **Αναμείξτε στη λειτουργία για φυτικό γάλα.**
- Σουρώστε το μείγμα μέσα από μια σακούλα παρασκευής φυτικού γάλακτος ή μια τσαντίλα για να φτιάξετε ένα ομοιογενές υγρό χωρίς υπολείμματα. Χρησιμοποιήστε το υπόλειμμα, γνωστό ως «okara», για να φτιάξετε μπισκότα, ζύμη για ψωμί ή κέικ, μπισκότα, γκρανόλα, φαλάφελ, crumble και πολλά ακόμα.
- Διατηρείται στο ψυγείο για έως και 3 ημέρες. Ανακινήστε πριν από κάθε χρήση.

### ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Μπορείτε να μουλιάσετε τα καρύδια Βραζιλίας την προηγούμενη ημέρα για 8 ώρες. Αυτό θα τα μαλακώσει (αντί να τα μαγειρέψετε). Έτσι, τα θρεπτικά συστατικά θα απελευθερωθούν πιο εύκολα. Τα καρύδια Βραζιλίας αποτελούν εξαιρετική πηγή σεληνίου, ενός βασικού μετάλλου με αντιοξειδωτικές ιδιότητες.

Περιέχουν, επίσης, ακόρεστα λιπαρά οξέα, φυτικές ίνες, βιταμίνες και ευεργετικά μέταλλα. Για μια πιο οικονομικό σπιτικό φυτικό ρόφημα, αντικαταστήστε τα καρύδια Βραζιλίας με ηλιόσπορους ή αμύγδαλα, τα οποία προσφέρουν κρεμώδη υφή με χαμηλότερο κόστος.



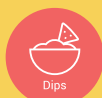
## ПРОГРАММЫ



ХОЛОДНЫЙ СУП



РАСТИТЕЛЬНОЕ МОЛОКО



ДИП-СОУС



СОУС



СМУЗИ



КОЛКА ЛЬДА

## УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

ПОРТАТИВНАЯ БУТЫЛКА  
ОБЪЕМОМ 700 МЛ  
ПРИМЕРНО 4 ПОРЦИИВРЕМЯ НА  
ПОДГОТОВКУ

ВРЕМЯ ВЫДЕРЖКИ

ВРЕМЯ  
СМЕШИВАНИЯСМУЗИ  
И БОУЛЫ

- Энергетический смузи «асаи-боул»
- Антивозрастной клубнично-гранатовый смузи
- Зеленый детокс-смузи
- Смузи с капустой кейл, черникой, малиной и бананом
- Смузи-боул с манго
- Смузи перед тренировкой
- Смузи-боул с малиной
- Смузи с порошком спирулины и лаймом
- Двухцветный смузи

СОУСЫ, ДИПЫ  
И СПРЕДЫ

- Баба гануш
- Классический песто с базиликом
- Сливочная заправка для салата с тахини
- Сливочный хумус
- Кетчуп домашнего приготовления
- Органическая шоколадно-ореховая паста
- Соус из красного перца с сыром фета (хтипити)
- Гуакамоле с тайским зеленым карри
- Соус «сатай»
- Веганский майонез с аквафай

## ХОЛОДНЫЕ СУПЫ

- Гаспачо по-андалузски
- Холодный суп из дыни
- Холодный суп-пюре из авокадо

КОКТЕЙЛИ  
И НАПИТКИ

- Шоколадно-банановое мороженое
- Матча латте со льдом
- коктейль с манго и ромом
- Мохито слаш
- Клубничная маргарита

## ОРЕХОВОЕ МОЛОКО

- Растительный напиток с фисташками
- Растительный напиток с миндалем
- Растительный напиток с бразильским орехом и какао

## СОВЕТЫ

ДЛЯ ИДЕАЛЬНОГО СМЕШИВАНИЯ ИНГРЕДИЕНТОВ ЗАГРУЖАЙТЕ В ПОРТАТИВНУЮ БУТЫЛКУ СНАЧАЛА БОЛЕЕ ТВЕРДЫЕ/ТЯЖЕЛЫЕ ПРОДУКТЫ, А ЗАТЕМ – БОЛЕЕ ЖИДКИЕ/МЯГКИЕ.

ЧТОБЫ АДАПТИРОВАТЬ РЕЦЕПТ К ПОРТАТИВНОЙ БУТЫЛКЕ ОБЪЕМОМ 400 МЛ, ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТЕ ЖЕ ИНГРЕДИЕНТЫ, РАЗДЕЛИВ УКАЗАННЫЕ КОЛИЧЕСТВА НА 1,75.

# СМУЗИ И БОУЛЫ

- Энергетический смузи «асаи-боул»
- Антивозрастной клубнично-гранатовый смузи
- Зеленый детокс-смузи
- Смузи с капустой кейл, черникой, малиной и бананом
- Смузи-боул с манго
- Смузи перед тренировкой
- Смузи-боул с малиной
- Смузи с порошком спирулины и лаймом
- Двухцветный смузи





## ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ СМУЗИ «АСАИ-БОУЛ»



Smoothie



ПОРТАТИВНАЯ БУТЫЛКА  
ОБЪЕМОМ 700 МЛ



10 минут



60 секунд

### ИНГРЕДИЕНТЫ

**150 мл** миндального напитка на растительной основе  
**250 г** бананов (примерно 2-3 шт.), очистить и нарезать ломтиками  
**125 г** черники  
**1 ч. л.** порошка асаи  
**1 ст. л.** сока лайма  
**2 ст. л.** зерен граната  
**1** киви, очистить и разрезать пополам  
**1,5 ст. л.** семян чиа  
**25 г** измельченных лесных орехов

### СОВЕТЫ

*Амазонская ягода асаи известна своими полезными свойствами: она способствует очищению кожи и дарит организму заряд бодрости. Как правило, порошок асаи можно приобрести в магазинах органических*

### РЕЦЕПТ

- Загрузите ингредиенты в портативную бутылку. Сначала влейте миндальный напиток на растительной основе, затем добавьте половину бананов, половину черники, порошок асаи и сок лайма.
- Закрутите лезвия и установите бутылку на моторный блок.
- **СМЕШАЙТЕ ИНГРЕДИЕНТЫ В РЕЖИМЕ «СМУЗИ».**
- По окончании программы разлейте содержимое по мискам. Равномерно разложите оставшуюся часть фруктов по мискам. При желании сделайте по центру киви зигзагообразные надрезы острым ножом или просто порежьте плод на ломтики. Посыпьте семенами чиа и лесными орехами.
- Сразу подавайте на стол.

*продуктов или супермаркетах, а также заказать на маркетплейсах. Порошок асаи можно заменить другим суперфуд-порошком, например порошком черники или порошком ягод годжи.*







## АНТИВОЗРАСТНОЙ КЛУБНИЧНО-ГРАНАТОВЫЙ СМУЗИ



Smoothie



ПОРТАТИВНАЯ БУТЫЛКА  
ОБЪЕМОМ 700 МЛ



5 минут



60 секунд

### ИНГРЕДИЕНТЫ

- 60 г кубиков льда
- 100 г замороженной клубники
- 130 мл гранатового сока
- 4 ст. л. греческого йогурта
- 1,5 ст. л. жидкого меда
- 1,5 ст. л. льняного масла

### РЕЦЕПТ

- Подготовьте ингредиенты.
- Загрузите все ингредиенты в портативную бутылку, начиная с кубиков льда.
- Закрутите лезвия и установите бутылку на моторный блок.
- **СМЕШАЙТЕ ИНГРЕДИЕНТЫ В РЕЖИМЕ «СМУЗИ».**
- Сразу подавайте на стол.

### СОВЕТЫ

Льняное масло обогащает напиток омега-3 жирными кислотами и клетчаткой, а также придает ему ореховый вкус. Масло можно приобрести в магазинах органических продуктов или заказать на маркетплейсах. При желании льняное масло можно заменить маслом чиа или маслом конопли, которые насытят напиток омега-3 кислотами, либо маслом грецкого ореха, который придаст ему ореховый вкус.

Чтобы обогатить напиток дополнительной порцией антиоксидантов, добавьте в него немного листьев свежего шпината. Если вы планируете взять смузи с собой в спортзал, храните его в сумке-термосе или в холодильнике. Встряхните перед употреблением.





## ЗЕЛЕНЬЙ ДЕТОКС-СМУЗИ



Smoothie



ПОРТАТИВНАЯ БУТЫЛКА  
ОБЪЕМОМ 700 МЛ



5 минут



60 секунд

### ИНГРЕДИЕНТЫ

**150 г** спелого авокадо (примерно **1/2** большого авокадо), очистить от кожуры, удалить косточку, нарезать кубиками

**130 мл** кокосовой воды

**65 г** огурца (примерно **1/3** среднего огурца), очистить от кожуры, удалить семена, нарезать кубиками

**35 г** капусты кейл, удалить стебли, порубить

**40 г** груши (примерно **1/3**), очистить от кожуры, удалить семена, нарезать кубиками

**3 ст. л.** сока лайма

**1 ч. л.** листьев свежей мяты (или по вкусу)

**1 ч. л.** очищенного свежего имбиря

**2 ст. л.** семян чиа

### СОВЕТЫ

*Капуста кейл – настоящая королева в мире суперфудов: она невероятно богата питательными веществами, в том числе витаминами А, С и К, антиоксидантами и минералами, при этом она низкокалорийна, что делает ее особенно полезной для здоровья.*

### РЕЦЕПТ

- Подготовьте ингредиенты.
- Загрузите все ингредиенты в портативную бутылку, начиная с кусочков авокадо.
- Закрутите лезвия и установите бутылку на моторный блок.
- **СМЕШАЙТЕ ИНГРЕДИЕНТЫ В РЕЖИМЕ «СМУЗИ».**
- При желании можно добавить немного сиропа агавы, чтобы подсластить напиток. Адаптируйте количество имбиря и мяты по вкусу.
- При желании добавьте горсть колотого льда.
- Сразу подавайте на стол.

*Вы можете персонализировать рецепт, добавив в него другие суперпродукты и ингредиенты, такие как семена чиа, воздушное киноа или орехи, чтобы повысить питательную ценность напитка.*

*Если вы хотите взять смузи с собой в спортзал, храните его в сумке-термосе или в холодильнике. Встряхните перед подачей.*





## СМУЗИ С КАПУСТОЙ КЕЙЛ, ЧЕРНИКОЙ, МАЛИНОЙ И БАНАНОМ



Smoothie



ПОРТАТИВНАЯ БУТЫЛКА  
ОБЪЕМОМ 700 МЛ



5 минут



60 секунд

### ИНГРЕДИЕНТЫ

4 кубика льда  
75 г банана (3/4 банана), нарезать ломтиками  
75 г черники  
90 г свежей малины  
220 мл грушевого сока  
2 ст. л. сиропа агавы  
20 г капусты кейл, удалить стебли, порубить

### РЕЦЕПТ

- Подготовьте ингредиенты.
- Загрузите все ингредиенты в портативную бутылку, начиная с капусты кейл. Утрамбуйте капусту кейл с помощью лопатки.
- Закрутите лезвия и установите бутылку на моторный блок.
- **СМЕШАЙТЕ ИНГРЕДИЕНТЫ В РЕЖИМЕ «СМУЗИ».**
- Вы можете варьировать количество сиропа агавы по вкусу. Чтобы смузи получился более текучим, добавьте немного грушевого сока. Для более густой консистенции добавьте замороженные фрукты, немного авокадо или банана.
- Сразу подавайте на стол.

### СОВЕТЫ

*Капуста кейл – настоящая королева в мире суперфудов: она невероятно богата питательными веществами, в том числе витаминами А, С и К, антиоксидантами и минералами, при этом она низкокалорийна, что делает*

*ее особенно полезной для здоровья. Если вы хотите взять смузи с собой в спортзал, храните его сумке-термосе или в холодильнике. Встряхните перед употреблением.*





## СМУЗИ-БОУЛ С МАНГО



Smoothie



ПОРТАТИВНАЯ БУТЫЛКА  
ОБЪЕМОМ 700 МЛ



5 минут



60 секунд

### ИНГРЕДИЕНТЫ

6 кубиков льда  
250 г свежего манго (примерно 1 шт.), нарезать кубиками  
100 г греческого йогурта  
4 лайма (сок)  
4 ст. л. сиропа агавы  
100 мл молока  
2 ст. л. кокосовой стружки  
1 ст. л. семян конопли  
1 ст. л. семян чиа  
2 ст. л. нарезанного кубиками манго (для сервировки)

### СОВЕТЫ

Семена конопли и семена чиа можно приобрести в магазинах органических продуктов. При желании вы можете заменить их молотыми или цельными

### РЕЦЕПТ

- Подготовьте ингредиенты.
- Загрузите все ингредиенты в портативную бутылку, начиная с кубиков льда и манго.
- Закрутите лезвия и установите бутылку на моторный блок.
- **СМЕШАЙТЕ ИНГРЕДИЕНТЫ В РЕЖИМЕ «СМУЗИ».**
- Вы можете адаптировать консистенцию смузи в соответствии с вашими предпочтениями: просто добавьте немного больше жидкости (например, воды, молока или сока), чтобы сделать смузи более текучим, или замороженные ингредиенты (например, манго или кубики льда), чтобы придать напитку более густую и кремовую текстуру.
- Украсьте мелко нарезанными кубиками манго, семечками и кокосовой стружкой. Это придаст смузи текстурность, насытит его дополнительной порцией питательных веществ и внесет в него эстетический штрих, превратив его в прекрасный десерт, который не только поразит вас приятным вкусом, но и будет радовать глаза.

семенами льна, а также семенами мака. Для создания эффекта «стекания капель», мгновенно пробуждающего аппетит, добавьте немного арахисовой пасты.







## СМУЗИ ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ



Smoothie



ПОРТАТИВНАЯ БУТЫЛКА  
ОБЪЕМОМ 700 МЛ



5 минут



60 секунд

### ИНГРЕДИЕНТЫ

**330 мл** овсяного молока  
без сахара

**100 г** спелого банана  
(примерно **1 шт.**), очистить  
и нарезать ломтиками

**120 г** замороженной  
черники

**60 г** протеинового  
порошка

**1 ч. л.** семян чиа

**2 ст. л.** кленового сиропа

**1 ч. л.** порошка корицы

**1** лимон (сок)

### РЕЦЕПТ

- Připravte si suroviny.
- Nasypte všechny ingredience do přístroje, počínaje ovesným mlékem.
- Našroubujte čepele na láhev a připevněte ji k základně.
- **MIXUJTE V REŽIMU SMOOTHIE**
- V případě potřeby upravte texturu ovesným mlékem.
- Pro sladší chuť přidejte trochu javorového sirupu.
- Pokud si chcete smoothie vzít s sebou do posilovny, uložte jej do izolované tašky nebo do chladničky. Před podáváním protřepejte.

### СОВЕТЫ

Используя тихий режим, вы можете готовить этот напиток в любое время суток. Данный рецепт содержит целый ряд ингредиентов, богатых энергетически ценными и питательными веществами: бананы заряжают организм энергией, черника насыщает его антиоксидантами, кленовый сироп снабжает его дополнительной порцией углеводов, а

корица регулирует уровень сахара в крови. Добавление в напиток протеинового порошка может способствовать восстановлению мышц после физических нагрузок. Семена чиа можно приобрести в магазинах органических продуктов. При желании вы можете заменить их молотыми или цельными семенами льна, а также семенами мака.







## СМУЗИ-БОУЛ С МАЛИНОЙ



Smoothie



ПОРТАТИВНАЯ БУТЫЛКА  
ОБЪЕМОМ 700 МЛ



5 минут



60 секунд

### ИНГРЕДИЕНТЫ

200 г бананов (около 2 шт.), нарезать ломтиками  
100 г творога  
100 г малины  
30 г овсяных хлопьев  
1 лайм (сок)  
1 ст. л. семян чиа  
60 мл молока  
Несколько ягод малины, ломтики банана или красные фрукты (для сервировки)

### РЕЦЕПТ

- Подготовьте ингредиенты.
- Загрузите все ингредиенты в портативную бутылку, начиная с бананов.
- Закрутите лезвия и установите бутылку на моторный блок.
- **СМЕШАЙТЕ ИНГРЕДИЕНТЫ В РЕЖИМЕ «СМУЗИ».**
- Вы можете адаптировать консистенцию напитка в соответствии с вашими предпочтениями: просто добавьте немного больше молока, чтобы сделать смузи более жидким, или замороженные ингредиенты (например, фрукты или кубики льда), чтобы придать напитку более густую и кремовую текстуру. Вы можете подсластить напиток по вкусу, добавив в него, например, сироп агавы.
- Украсьте фруктами и посыпьте семенами.

### СОВЕТЫ

Семена чиа обогащают рецепт омега-3 кислотами и клетчаткой. Их можно приобрести в большинстве супермаркетов, в магазинах органических продуктов или на маркетплейсах. Если вы не можете найти семена чиа, вы можете заменить их семенами льна или семенами конопли.

Для данного рецепта лучше всего использовать традиционные овсяные хлопья (долгой варки)

или плющенные овсяные хлопья («геркулес»). Такие хлопья были обработаны паром, а затем сплющены, благодаря чему они сохранили значительную часть своих питательных веществ, но при этом остались достаточно мягкими и легко измельчаются при смешивании с водой.





## СМУЗИ С ПОРОШКОМ СПИРУЛИНЫ И ЛАЙМОМ



Smoothie



ПОРТАТИВНАЯ БУТЫЛКА  
ОБЪЕМОМ 700 МЛ



5 минут



60 секунд

### ИНГРЕДИЕНТЫ

- 30 г** капусты кейл, удалить стебли, порубить
- 100 г** огурца (примерно **1/2** огурца), очистить от кожуры, удалить семена, нарезать кубиками
- 100 г** лайма (примерно **2** шт.), очистить от кожуры
- 75 г** яблок Гренни Смит (примерно **1/2** яблока), очистить от семян, нарезать кубиками
- 80 мл** воды
- 3 ст. л.** сиропа агавы
- 1 ст. л.** очищенного свежего имбиря
- 1 ст. л.** порошка спирулины

### СОВЕТЫ

Используя тихий режим, вы можете готовить этот напиток в любое время суток. Спирулина славится своими питательными свойствами: она является богатым источником белка, витаминов (особенно B12), минералов, антиоксидантов и полезных для здоровья жирных кислот. Ее можно приобрести в магазинах органических продуктов или заказать на маркетплейсах. Чтобы напиток не горчиел, отрежьте крайние части

### РЕЦЕПТ

- Подготовьте ингредиенты.
- Загрузите все ингредиенты в портативную бутылку, начиная с капусты кейл. Утрамбуйте капусту с помощью лопатки.
- Закрутите лезвия и установите бутылку на моторный блок.
- **СМЕШАЙТЕ ИНГРЕДИЕНТЫ В РЕЖИМЕ «СМУЗИ».**
- Смузи получится довольно терпким, поэтому, если вы хотите подсластить напиток, уменьшите количество сока лайма и добавьте немного сиропа агавы. Адаптируйте количество имбиря по вкусу.

плода лайма, очистите его от кожуры, удалив горькую белую часть, а затем аккуратно разделите лайм на дольки, отделив их от оболочки, чтобы получить мякоть, которую можно использовать в рецептах. Не очищайте яблоки от кожуры: она обогащает напиток клетчаткой и питательными веществами, а также придает ему дополнительный оттенок вкуса. Не забывайте тщательно мыть фрукты.





## ДВУХЦВЕТНЫЙ СМУЗИ



Smoothie



ПОРТАТИВНАЯ БУТЫЛКА  
ОБЪЕМОМ 700 МЛ



5 минут



4 часа



60 секунд

### ИНГРЕДИЕНТЫ

60 мл молока

175 г клубники,  
очистить от  
чашелистиков и  
порезать на кусочки

130 г бананов (1,5 шт.),  
нарезать ломтиками

160 г греческого  
йогурта

130 г черники

### РЕЦЕПТ

- Подготовьте ингредиенты.
- Для первого слоя: загрузите в портативную бутылку кусочки клубники, банана и половину молока.
- Закрутите лезвия и установите бутылку на моторный блок.
- **СМЕШАЙТЕ ИНГРЕДИЕНТЫ В РЕЖИМЕ «СМУЗИ».**
- При необходимости адаптируйте текстуру, варьируя количество молока. Если вы хотите подсластить напиток, добавьте немного сиропа агавы. Перелейте смесь в стакан и уберите в холодильник.
- Для второго слоя: влейте в портативную бутылку греческий йогурт, добавьте чернику и вторую половину молока.
- Закрутите лезвия и установите бутылку на моторный блок.
- **СМЕШАЙТЕ ИНГРЕДИЕНТЫ В РЕЖИМЕ «СМУЗИ».**
- При необходимости адаптируйте текстуру, варьируя количество молока. Если вы хотите подсластить напиток, добавьте немного сиропа агавы. Аккуратно вылейте полученную смесь на первый слой.
- Употребляйте сразу после приготовления.

### СОВЕТЫ

Превратите этот смузи в смузи-боул, уменьшив количество жидкости и используя вместо свежих фруктов замороженные. Поэкспериментируйте с цветовой палитрой и украсьте боул свежими фруктами, гранолой, орехами или крошкой темного шоколада.

Вы также можете добавить в смузи порошок асаи: он богат антиоксидантами, клетчаткой и жизненно важными жирными кислотами, которые способствуют укреплению здоровья и поддержанию хорошего самочувствия.



# СОУСЫ, ДИПЫ И СПРЕДЫ

- Баба гануш
- Классический песто с базиликом
- Сливочная заправка для салата с тахини
- Сливочный хумус
- Кетчуп домашнего приготовления
- Органическая шоколадно-ореховая паста
- Соус из красного перца с сыром фета (хтипити)
- Гуакамоле с тайским зеленым карри
- Соус «сатай»
- Веганский майонез с аквафабой





## БАБА ГАНУШ



Dips



ПОРТАТИВНАЯ БУТЫЛКА  
ОБЪЕМОМ 700 МЛ



15 минут



4,5 часа



60 секунд

### ИНГРЕДИЕНТЫ

400 г баклажанов  
(примерно 2–3 шт.)

3 ст. л. оливкового  
масла

1 зубчик чеснока

2 ст. л. воды

2 ст. л. тахини  
(кунжутная паста)

1 ч. л. молотого  
кумина

Соль, перец

### РЕЦЕПТ

- Подготовьте ингредиенты.
- Разрежьте баклажаны пополам и сделайте надрезы в мякоти. Проткните баклажаны вилкой в нескольких местах и запекайте баклажаны в духовке при температуре 200 °С в течение 30 минут, пока кожура не почернеет, а мякоть не станет нежной. Дайте баклажанам остыть, после чего удалите кожуру. Отделите мякоть от кожуры с помощью ложки.
- Вы также можете приготовить баклажаны на гриле или барбекю, чтобы придать им более дымчатый вкус: регулярно переворачивайте баклажаны, пока кожура полностью не почернеет, а мякоть не станет нежной.
- Загрузите все ингредиенты в портативную бутылку, начиная с приготовленных и порезанных на кусочки баклажанов.
- Закрутите лезвия и установите бутылку на моторный блок.
- **СМЕШАЙТЕ ИНГРЕДИЕНТЫ В РЕЖИМЕ «ДИП-СОУС».**
- Уберите в холодильник на 4 часа. Подавайте охлажденным.
- Дип можно подавать с крекерами с семечками. Чтобы добавить в блюдо оригинальный «хрустящий» штрих, посыпьте соус египетской пряной смесью «Дукка» (смесь специй, орехов и толченых семян, часто используемая в качестве приправы для придания блюдам насыщенного ароматного вкуса).

### СОВЕТЫ

Для еще более оригинального вкуса можно добавить в соус измельченные квашеные лимоны и греческий йогурт.







## КЛАССИЧЕСКИЙ ПЕСТО С БАЗИЛИКОМ



Sauce



ПОРТАТИВНАЯ БУТЫЛКА  
ОБЪЕМОМ 700 МЛ



5 минут



60 секунд

### ИНГРЕДИЕНТЫ

**180 мл** оливкового масла  
**65 г** листьев свежего базилика  
**2** очищенных зубчика чеснока  
**40 г** тертого пармезана  
**40 г** кедровых орешков  
Соль

### РЕЦЕПТ

- Загрузите все ингредиенты в портативную бутылку, начиная с оливкового масла. Вдавите базилик в масло с помощью лопатки.
- Закрутите лезвия и установите бутылку на моторный блок.
- **СМЕШАЙТЕ ИНГРЕДИЕНТЫ В РЕЖИМЕ «СОУС».**
- Если смесь получилась слишком густой, добавьте больше масла и перемешайте еще раз.
- Вы можете варьировать пропорции ингредиентов по вкусу, используя большее или меньшее количество чеснока, кедровых орешков, пармезана и других ингредиентов.

### СОВЕТЫ

Для приготовления настоящего песто используйте сыр Пармиджано-Реджано. При этом рекомендуем не покупать уже натертый сыр, а натереть его самостоятельно. По возможности используйте высококачественное оливковое масло первого отжима (Extra Virgin), которое отличается свежим фруктовым вкусом. Для приготовления веганской версии замените пармезан пищевыми дрожжами и лимонным соком.

Песто можно добавлять в самые разные блюда: пасту, салаты, жареные овощи, рис, брускетты, сэндвичи...

Хранить приготовленное песто следует в герметичном контейнере в холодильнике не более недели, а чтобы песто еще дольше оставалось свежим, прежде чем закрыть контейнер, полейте его тонким слоем оливкового масла.





## СЛИВОЧНАЯ ЗАПРАВКА ДЛЯ САЛАТА С ТАХИНИ



Sauce



ПОРТАТИВНАЯ БУТЫЛКА  
ОБЪЕМОМ 700 МЛ



5 минут



60 секунд

### ИНГРЕДИЕНТЫ

**350 г** тахини (кунжутная паста)

**180 мл** соленого соевого соуса

**180 мл** воды

**130 мл** свежевыжатого апельсинового сока (примерно **1-1,5** апельсина)

**2** измельченных зубчика чеснока

### РЕЦЕПТ

- Загрузите все ингредиенты в портативную бутылку, начиная с жидких продуктов.
- Закрутите лезвия и установите бутылку на моторный блок.
- **СМЕШАЙТЕ ИНГРЕДИЕНТЫ В РЕЖИМЕ «СОУС».**
- Если смесь получилась слишком густой, добавьте воды и перемешайте еще раз.

### СОВЕТЫ

*Соевый соус сам по себе соленый, поэтому дополнительно солить блюдо обычно не требуется. Однако все же рекомендуем попробовать соус на вкус и при необходимости добавить немного соли. Тахини можно приобрести в супермаркетах, специализированных продуктовых магазинах или на маркетплейсах. Кунжутную пасту можно также приготовить самостоятельно или*

*заменить ореховыми пастами. Соус можно хранить 5-7 дней в герметичном контейнере в холодильнике или в течение более длительного срока в морозильной камере. Благодаря кремообразной консистенции и насыщенному кунжутному вкусу соус можно подавать с боулами, роллами или фалафелем, кебабом на гриле, средиземноморскими салатами и азиатской лапшой.*





## СЛИВОЧНЫЙ ХУМУС



Dips



ПОРТАТИВНАЯ БУТЫЛКА  
ОБЪЕМОМ 700 МЛ



5 минут



60 секунд

### ИНГРЕДИЕНТЫ

80 мл воды

300 г нута, отварить,  
слить жидкость

40 г греческого йогурта

2 измельченных зубчика  
чеснока

40 г тахини (кунжутная  
паста)

1 ст. л. оливкового масла

2 щепотки соли

2 ст. л. лимонного сока

### РЕЦЕПТ

- Подготовьте ингредиенты.
- Загрузите все ингредиенты в портативную бутылку, начиная с воды.
- Закрутите лезвия и установите бутылку на моторный блок.
- **СМЕШАЙТЕ ИНГРЕДИЕНТЫ В РЕЖИМЕ «ДИП-СОУС».**
- Добавьте соль и лимонный сок по вкусу. При желании хумус можно украсить несколькими горошинами нута и кунжутными семенами.

### СОВЕТЫ

Тахини можно приобрести в супермаркетах, специализированных продуктовых магазинах или на маркетплейсах. Кунжутную пасту также можно приготовить самостоятельно или заменить ореховыми пастами.

Греческий йогурт придает хумусу кремовую текстуру и сладковатый привкус, одновременно обогащая соус белком.

Если вы предпочитаете более классическую версию хумуса, замените йогурт оливковым маслом.

Сливочный хумус из нута можно подавать с острыми запеченными чипсами из чечевицы, благодаря чему вы получите двойную дозу растительного белка.





## КЕТЧУП ДОМАШНЕГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ



Sauce



ПОРТАТИВНАЯ БУТЫЛКА  
ОБЪЕМОМ 700 МЛ



5 минут



60 секунд

### ИНГРЕДИЕНТЫ

**100 г** белого лука  
(примерно **1** луковица),  
нарезать на кусочки  
**1** очищенный зубчик  
чеснока  
**280 г** свежих помидоров  
(примерно **2-3** шт.),  
нарезать  
**100 г** томатной пасты  
**40 г** сахара  
**20 мл** яблочного уксуса  
**2 ст. л.** копченой паприки  
**8 г** соли

### РЕЦЕПТ

- Загрузите все ингредиенты в портативную бутылку, начиная с лука.
- Закрутите лезвия и установите бутылку на моторный блок.
- **СМЕШАЙТЕ ИНГРЕДИЕНТЫ В РЕЖИМЕ «СОУС».**
- Если смесь получилась слишком густой, добавьте воды и перемешайте еще раз. Попробуйте кетчуп и при необходимости приправьте по вкусу.

### СОВЕТЫ

*Этот вариант кетчупа быстр и прост в приготовлении, поскольку не требует термической обработки ингредиентов.*

*Чтобы томатный соус получился еще более вкусным и вязким, замените сахар медом.*

*Копченую паприку можно приобрести в большинстве гипермаркетов или в магазинах органических продуктов.*

*Если вам не удалось найти копченую паприку, вы можете заменить ее сладкой или острой паприкой в зависимости от ваших предпочтений, однако это немного изменит вкус кетчупа.*







## ОРГАНИЧЕСКАЯ ШОКОЛАДНО-ОРЕХОВАЯ ПАСТА



Dips



ПОРТАТИВНАЯ БУТЫЛКА  
ОБЪЕМОМ 700 МЛ



5 минут



3 часа



60 секунд

### ИНГРЕДИЕНТЫ

**200 г** лесных орехов,  
бланшировать, слегка  
обжарить

**50 мл** сиропа агавы

**160 мл** растительного  
масла

**100 г** темного шоколада,  
поломать на кусочки

**16 г** какао-порошка без  
сахара

Несколько капель  
натурального экстракта  
ванили

2 щепотки соли

### РЕЦЕПТ

- Подготовьте ингредиенты.
- Загрузите все ингредиенты в портативную бутылку, начиная с лесных орехов.
- Закрутите лезвия и установите бутылку на моторный блок.
- **СМЕШАЙТЕ ИНГРЕДИЕНТЫ В РЕЖИМЕ «ДИП-СОУС».**
- Охлаждайте в течение 3 часов. Приятного аппетита!

### СОВЕТЫ

*Для еще более выраженного вкуса обжаривайте лесные орехи в духовке при температуре 150 °С в течение 10–15 минут. Помешайте в середине процесса приготовления. Дайте орехам немного остыть после запекания. Эту домашнюю пасту можно подавать с блинами,*

*тостами или свежими фруктами. Паста может храниться в герметичной банке в холодильнике в течение 2–3 недель. Для восстановления кремовой текстуры достаньте пасту из холодильника за несколько минут до использования.*







## СОУС ИЗ КРАСНОГО ПЕРЦА С СЫРОМ ФЕТА (ХТИПИТИ)



Smoothie



ПОРТАТИВНАЯ БУТЫЛКА  
ОБЪЕМОМ 700 МЛ



15 минут



4,5 часа



60 секунд

### ИНГРЕДИЕНТЫ

**100 г** красного болгарского перца (примерно **1** небольшой), удалить от семян, нарезать кубиками

**100 г** сыра фета

**100 г** вареного картофеля

**100 г** сливочного сыра «Филадельфия»

**2** зубчика чеснока

**1 ст. л.** свежего укропа

**1 ст. л.** кедровых орешков

**2 ст. л.** оливкового масла

**1** щепотка смеси пряностей с перцем чили (по желанию)

Соль и перец

### РЕЦЕПТ

- Подготовьте ингредиенты.
- Загрузите все ингредиенты в портативную бутылку, начиная с йогурта и сыра фета.
- Закрутите лезвия и установите бутылку на моторный блок.
- **СМЕШАЙТЕ ИНГРЕДИЕНТЫ В РЕЖИМЕ «ДИП-СОУС».**
- Уберите соус в холодильник на 4 часа. Подавайте охлажденным.
- При желании соус можно украсить крекерами с семечками, горсткой обжаренных кедровых орешков, нарезанным кубиками перцем и свежей зеленью.

### СОВЕТЫ

*Этот соус можно подавать с нарезанными соломкой свежими овощами, такими как морковь, огурец или сельдерей.*

*Вы можете приобрести в магазине уже отваренный картофель. Либо вы можете*

*взять свежий картофель и самостоятельно его отварить, запечь в духовке, приготовить на пару или в микроволновой печи до полной готовности.*





## ГУАКАМОЛЕ С ТАЙСКИМ ЗЕЛЕНЫМ КАРРИ



Dips



ПОРТАТИВНАЯ БУТЫЛКА  
ОБЪЕМОМ 700 МЛ



10 минут



60 секунд

### ИНГРЕДИЕНТЫ

- 300 г авокадо (2 шт.), нарезать кубиками
- 4 лайма
- 40 мл воды
- 5 ст. л. свежей кинзы
- 1 зубчик чеснока
- 1 луковица-шалот, нарезать
- 1 тайский перец чили (по желанию)
- 2 ст. л. тайской зеленой пасты карри
- 1 ст. л. соевого соуса
- 1 ст. л. рисового уксуса
- 2 ст. л. зеленого лука, порубить зеленую часть

### СОВЕТЫ

Выбирайте спелые, но не слишком мягкие плоды авокадо, чтобы гуакамоле получился с приятной кремовой текстурой. Попробуйте соус и при необходимости дополнительно приправьте перед подачей, поскольку с течением времени его вкус

### РЕЦЕПТ

- Подготовьте ингредиенты. Отожмите сок из лайма.
- Загрузите в бутылку все ингредиенты (кроме зеленого лука, который нужен для украшения), начиная с авокадо. Утрамбуйте кинзу с помощью лопатки. Добавьте тайскую пасту карри и перец чили по вкусу.
- Закрутите лезвия и установите бутылку на моторный блок.
- **СМЕШАЙТЕ ИНГРЕДИЕНТЫ В РЕЖИМЕ «ДИП-СОУС».**
- Переложите гуакамоле в миску и посыпьте зеленым луком.
- Блюдо готово к подаче.

может измениться. Подавайте сразу или уберите в холодильник, плотно обернув соус пищевой пленкой или восковой салфеткой для защиты от окисления. Подавайте тайский гуакамоле с хрустящими рисовыми крекерами или овощными палочками.





## СОУС «САТАЙ»



Sauce



ПОРТАТИВНАЯ БУТЫЛКА  
ОБЪЕМОМ 700 МЛ



5 минут



60 секунд

### ИНГРЕДИЕНТЫ

300 мл воды  
4 ст. л. арахисовой пасты  
4 ст. л. сока лайма  
1 ст. л. соевого соуса  
1 ч. л. чесночного порошка  
1 ч. л. молотого имбиря  
1 ст. л. паприки  
1 ч. л. сахара  
1 ч. л. молотого кумина  
1/2 ч. л. зеленой пасты карри

### РЕЦЕПТ

- Загрузите все ингредиенты в портативную бутылку, начиная с воды.
- Закрутите лезвия и установите бутылку на моторный блок.
- **СМЕШАЙТЕ ИНГРЕДИЕНТЫ В РЕЖИМЕ «СОУС».**
- Если смесь получилась слишком густой, добавьте больше воды и перемешайте еще раз. Приправьте по вкусу.

### СОВЕТЫ

Храните соус в герметичном контейнере в холодильнике не более 5 дней и подавайте к кебабу из курицы, жареному тофу или овощам для придания вкуса

блюда азиатского оттенка. Перед подачей просто разогрейте соус в небольшом сотейнике на медленном огне, регулярно помешивая. Приятного аппетита!





## ВЕГАНСКИЙ МАЙОНЕЗ С АКВАФАБОЙ



Sauce



ПОРТАТИВНАЯ БУТЫЛКА  
ОБЪЕМОМ 700 МЛ



5 минут



60 секунд

### ИНГРЕДИЕНТЫ

**400 мл** подсолнечного масла (или другого рафинированного масла)

**160 г** аквафабы (жидкость из банок с консервированным нутом)

**60 г** лимонного сока

**150 г** дижонской горчицы

Соль и перец

### РЕЦЕПТ

- Загрузите все ингредиенты в портативную бутылку, начиная с масла.
- Закрутите лезвия и установите бутылку на моторный блок.
- **СМЕШАЙТЕ ИНГРЕДИЕНТЫ В РЕЖИМЕ «СОУС».**
- Этот веганский майонез можно подавать в качестве соуса к самым разным блюдам, таким как картофель фри или сырые овощные палочки (морковь, сельдерей, огурец), а также добавлять его в вегетарианские бургеры, сэндвичи и салаты или использовать в качестве основы для других соусов и заправок.

### СОВЕТЫ

Аквафаба – это вязкая жидкость, которая образуется в результате отваривания нута или содержится в банке с консервированным нутом. Аквафабу часто используют в различных кулинарных

рецептах в качестве замены яичного белка. Уникальный состав, богатый белками и углеводами, позволяет ей имитировать вязущие, эмульгирующие и пенообразующие свойства яйца.



# ХОЛОДНЫЕ СУПЫ

- Гаспачо по-андалузски
- Холодный суп из дыни
- Холодный суп-пюре из авокадо







## ГАСПАЧО ПО-АНДАЛУЗСКИ



Cold Soup



ПОРТАТИВНАЯ БУТЫЛКА  
ОБЪЕМОМ 700 МЛ



20 минут



4 часа



60 секунд

### ИНГРЕДИЕНТЫ

**350 г** томатов (примерно **3–4 шт.**), очистить от семян, нарезать на кусочки

**1,5** ломтика мягкого белого хлеба, нарезать кубиками

**130 г** огурца (примерно **1/2 шт.**), нарезать кубиками

**50 г** репчатого лука (примерно **1/2** луковицы), разрезать на четвертинки

**60 г** зеленого болгарского перца (примерно **1/2 шт.**), нарезать на мелкие кубики

**60 г** красного болгарского перца (примерно **1/2 шт.**), нарезать на мелкие кубики

**2** зубчика чеснока

**2 ст. л.** оливкового масла

**1 ст. л.** бальзамического уксуса

Соль и перец

### РЕЦЕПТ

- Подготовьте ингредиенты.
- Загрузите все ингредиенты в портативную бутылку, начиная с томатов.
- Закрутите лезвия и установите бутылку на моторный блок.
- **СМЕШАЙТЕ ИНГРЕДИЕНТЫ В РЕЖИМЕ «ХОЛОДНЫЙ СУП».**
- Уберите в холодильник на 4 часа.
- Непосредственно перед подачей на стол украсьте блюдо нарезанными кубиками огурцом и перцем.

### СОВЕТЫ

Для гурманского акцента: подавайте гаспачо по-андалузски, сбрызнув его оливковым маслом первого отжима (Extra

Virgin) и посыпав горсткой рубленой свежей зелени.





## ХОЛОДНЫЙ СУП ИЗ ДЫНИ



Cold Soup



ПОРТАТИВНАЯ БУТЫЛКА  
ОБЪЕМОМ 700 МЛ



20 минут



4 часа



60 секунд

### ИНГРЕДИЕНТЫ

**300 г** дыни Шаранте, нарезать кубиками  
**125 г** греческого йогурта  
**100 мл** свежевыжатого апельсинового сока  
**1 ст. л.** белого винного уксуса  
Соль и перец  
**2** листа свежего базилика  
**2** ломтика вяленой ветчины (по желанию)

### РЕЦЕПТ

- Подготовьте ингредиенты.
- Загрузите все ингредиенты в портативную бутылку, начиная с дыни. Листья базилика и вяленую ветчину оставьте для сервировки.
- Закрутите лезвия и установите бутылку на моторный блок.
- **СМЕШАЙТЕ ИНГРЕДИЕНТЫ В РЕЖИМЕ «ХОЛОДНЫЙ СУП».**
- Охлаждайте в течение 4 часов.
- Непосредственно перед подачей на стол, украсьте суп базиликом и ветчиной прошутто.

### СОВЕТЫ

Вы можете варьировать состав рецепта, добавляя такие ингредиенты, как семена чиа, перец чили в хлопьях, нарезанный огурец, ягоды или свежая зелень.

Подавайте суп в бокалах, прозрачных мисках или даже в небольших дынях, очищенных от мякоти и семян.





## ХОЛОДНЫЙ СУП-ПЮРЕ ИЗ АВОКАДО



Cold Soup



ПОРТАТИВНАЯ БУТЫЛКА  
ОБЪЕМОМ 700 МЛ



20 минут



4 часа



60 секунд

### ИНГРЕДИЕНТЫ

**250 г** нарезанного кубиками авокадо (примерно **2** авокадо)  
**80 мл** кокосового молока  
**140 мл** воды  
**1** зубчик чеснока  
**1** лайм (сок)  
**1 ст. л.** томатной пасты  
**2** щепотки порошка чили  
Соль  
**2 ст. л.** семян льна  
**2 ст. л.** семян черного кунжута  
Несколько ломтиков авокадо

### РЕЦЕПТ

- Загрузите все ингредиенты в портативную бутылку, начиная с жидкостей. Отложите семена льна и черного кунжута, а также несколько ломтиков авокадо для сервировки.
- Закрутите лезвия и установите бутылку на моторный блок.
- **СМЕШАЙТЕ ИНГРЕДИЕНТЫ В РЕЖИМЕ «Холодный суп».**
- Приправьте по вкусу и добавьте желаемое количество чили. Охлаждайте в течение 4 часов.
- Непосредственно перед подачей на стол украсьте суп семенами льна, черного кунжута и ломтиками авокадо.

### СОВЕТЫ

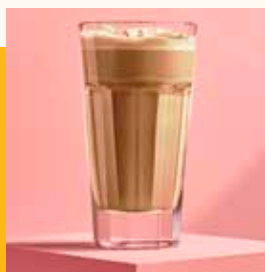
*Чтобы быстро подкрепить силы во время обеденного перерыва приготовьте этот сбалансированный, освежающий суп из авокадо и кокосового молока накануне*

*и возьмите его с собой в портативной бутылке. Храните суп в сумке-термосе или в холодильнике. Встряхните перед подачей.*



# КОКТЕЙЛИ И НАПИТКИ

- Шоколадно-банановое мороженое
- Матча латте со льдом
- коктейль с манго и ромом
- Мохито слаш
- Клубничная маргарита





## ШОКОЛАДНО-БАНАНОВОЕ МОРОЖЕНОЕ



Smoothie



ПОРТАТИВНАЯ БУТЫЛКА  
ОБЪЕМОМ 700 МЛ



5 минут



4 часа



60 секунд

### ИНГРЕДИЕНТЫ

**100 мл** миндального напитка на растительной основе

**150 г** замороженных спелых бананов (примерно **2** небольших банана), нарезать ломтиками

**3 ч. л.** какао-порошка без сахара

**2 ст. л.** арахисовой пасты

**2 ст. л.** дробленого арахиса

**100 г** свежих бананов (примерно **1** шт.), нарезать ломтиками

### РЕЦЕПТ

- Подготовьте ингредиенты.
- Загрузите все ингредиенты в портативную бутылку, начиная с молока. Оставьте дробленый арахис, шоколад и кусочки свежего банана для сервировки.
- Закрутите лезвия и установите бутылку на моторный блок.
- **СМЕШАЙТЕ ИНГРЕДИЕНТЫ В РЕЖИМЕ «СМУЗИ».**
- Полученную смесь разлейте по мискам, добавьте немного дробленого арахиса, кусочки шоколада и ломтики банана, после чего десерт можно сразу подавать на стол.
- Для получения более плотной консистенции уберите готовое мороженое на время в морозильную камеру.

### СОВЕТЫ

*Щепотка ванили внесет в блюдо сладковатый изысканный штрих. Арахисовую пасту можно заменить миндальной или тахини. Безотходное потребление: используйте спелые бананы, которые в скором времени могут*

*испортиться, нарежьте их ломтиками и заморозьте на многоразовом подносе, чтобы не использовать пластиковые пакеты, а оставшуюся от бананов кожуру применяйте в качестве натурального удобрения для растений.*







## МАТЧА ЛАТТЕ СО ЛЬДОМ



Ice Crush



ПОРТАТИВНАЯ БУТЫЛКА  
ОБЪЕМОМ 700 МЛ



5 минут



60 секунд

### ИНГРЕДИЕНТЫ

200 г кубиков льда

20 г кешью

400 мл воды

4 финика «Меджул» без косточек

2 ч. л. порошкового чая матча

Несколько листьев свежей мяты

### РЕЦЕПТ

- Подготовьте ингредиенты.
- Загрузите все ингредиенты в портативную бутылку, начиная с кубиков льда. Мята оставьте для сервировки.
- Закрутите лезвия и установите бутылку на моторный блок.
- **СМЕШАЙТЕ ИНГРЕДИЕНТЫ В РЕЖИМЕ «КОЛКА ЛЬДА».**
- Разлейте смесь по стаканам. Сразу подавайте на стол. Украсьте мятой.

### СОВЕТЫ

Чай матча считается суперпродуктом благодаря высокому содержанию антиоксидантов и полезным для здоровья свойствам. Вы можете купить его в магазинах органических продуктов, магазинах азиатских продуктов, супермаркетах или на маркетплейсах. При желании вы можете заменить чай

матча порошком зеленого чая или спирулиной, но вкус будет другим. Учитывайте, что насыщенность вкуса чая может варьироваться в зависимости от производителя, поэтому начинайте с меньшего количества и постепенно адаптируйте пропорции под свой вкус.





## КОКТЕЙЛЬ С МАНГО И РОМОМ



Ice Crush



ПОРТАТИВНАЯ БУТЫЛКА  
ОБЪЕМОМ 700 МЛ



10 минут



30 секунд

### ИНГРЕДИЕНТЫ

- 75 г кубиков льда
- 200 г свежего манго (примерно 1/2 плода), нарезать кубиками
- 150 г свежего ананаса (примерно 1/2 плода), нарезать кубиками
- 80 мл рома
- 120 мл свежесжатого апельсинового сока
- 100 мл сиропа Оршад
- 30 мл бренди
- 50 мл сока лайма (4 шт.)
- 30 мл рома (по желанию)

### СОВЕТЫ

*Чрезмерное употребление алкоголя вредит вашему здоровью.*

*Заморозьте кусочки манго перед смешиванием, чтобы придать коктейлю более густую консистенцию, напоминающую колотый лед.*

*Бренди можно приобрести в винных магазинах или супермаркетах. Вместо*

### РЕЦЕПТ

- Подготовьте ингредиенты.
- Загрузите все ингредиенты в портативную бутылку, начиная с кубиков льда.
- Закрутите лезвия и установите бутылку на моторный блок.
- **СМЕШАЙТЕ ИНГРЕДИЕНТЫ В РЕЖИМЕ «КОЛКА ЛЬДА».**
- Разлейте смесь по стаканам. Сразу подавайте на стол.

*него также можно использовать коньяк, виски или ром, в зависимости от рецепта.*

*Для приготовления безалкогольной версии напитка замените ром и бренди ананасовым соком или лимонадом и добавьте немного газированной минеральной воды для освежающей ноты.*





## МОХИТО СЛАШ



Ice Crush



ПОРТАТИВНАЯ БУТЫЛКА  
ОБЪЕМОМ 700 МЛ



10 минут



30 секунд

### ИНГРЕДИЕНТЫ

**200 г** дробленого льда

**60 мл** сиропа из тростникового сахара

**70 мл** свежевыжатого сока лайма (примерно 2 шт.)

**12** листьев свежей мяты

**120 мл** белого рома

**4** веточки листьев мяты (для сервировки)

### РЕЦЕПТ

- Подготовьте ингредиенты.
- Загрузите все ингредиенты в портативную бутылку, начиная с кубиков льда. Веточки мяты оставьте для сервировки.
- Закрутите лезвия и установите бутылку на моторный блок.
- **СМЕШАЙТЕ ИНГРЕДИЕНТЫ В РЕЖИМЕ «КОЛКА ЛЬДА».**
- Разлейте по стаканам и украсьте веточками мяты.

### СОВЕТЫ

*Чрезмерное употребление алкоголя вредит вашему здоровью. Для приготовления безалкогольной версии напитка замените белый ром газированной минеральной водой или*

*имбирным элем, чтобы добавить немного шипучести, но сохраните при этом другие ингредиенты в указанных пропорциях для придания коктейлю сладковатого лимонного вкуса.*





## КЛУБНИЧНАЯ МАРГАРИТА



Ice Crush



ПОРТАТИВНАЯ БУТЫЛКА  
ОБЪЕМОМ 700 МЛ



10 минут



60 секунд

### ИНГРЕДИЕНТЫ

70 г кубиков льда

300 г свежей клубники,  
очистить от чашелистиков и  
разрезать пополам

130 мл свежавыжатого сока  
лайма (примерно 4 шт.)

30 мл серебряной текилы

50 мл сиропа агавы

60 мл ликера Cointreau

1 неочищенный лайм,  
разрезать на 8 долек (для  
сервировки)

Соль для маргариты (по  
желанию)

### СОВЕТЫ

*Чрезмерное употребление алкоголя  
вредит вашему здоровью.*

*Для приготовления безалкогольной  
версии коктейля используйте вместо  
текилы апельсиновый или ананасовый  
сок, а вместо ликера Cointreau –  
апельсиновый сироп или сироп агавы.*

### РЕЦЕПТ

- Подготовьте ингредиенты.
- Загрузите все ингредиенты в портативную бутылку, начиная с кубиков льда. Ломтики лайма и соль оставьте для сервировки.
- Закрутите лезвия и установите бутылку на моторный блок.
- **СМЕШАЙТЕ ИНГРЕДИЕНТЫ В РЕЖИМЕ «КОЛКА ЛЬДА».**
- Украсьте бокал для маргариты: смажьте края бокала долькой лайма, а затем окуните его «вверх дном» в блюдечко с рассыпанной солью для маргариты. После этого разлейте коктейль по бокалам. Наденьте на кромку каждого бокала дольку лайма.

*В результате вы получите приятный  
освежающий безалкогольный напиток с  
восхитительным вкусом клубники и лайма.*

*Если вы не можете найти соль для  
маргариты, вы можете заменить ее  
мелкой морской солью.*



# ОРЕХОВОЕ МОЛОКО

- Растительный напиток с фисташками
- Растительный напиток с миндалем
- Растительный напиток с бразильским орехом и какао







## РАСТИТЕЛЬНЫЙ НАПИТОК С ФИСТАШКАМИ



Plant Milk



ПОРТАТИВНАЯ БУТЫЛКА  
ОБЪЕМОМ 700 МЛ



5 минут



120 секунд

### ИНГРЕДИЕНТЫ

**80 г** несоленых фисташек, очистить от скорлупы

**700 мл** воды

**2 ст. л.** сиропа агавы

### РЕЦЕПТ

- В сотейник налейте пол-литра воды. Выложите в него фисташки и томите на медленном огне в течение 20 минут, после чего промойте их в холодной воде.
- Загрузите все ингредиенты в портативную бутылку, начиная с воды.
- Закрутите лезвия и установите бутылку на моторный блок.
- **СМЕШАЙТЕ ИНГРЕДИЕНТЫ В РЕЖИМЕ «РАСТИТЕЛЬНОЕ МОЛОКО».**
- Процедите смесь через мешочек для растительного молока или марлю, чтобы получить однородную жидкость и отделить ее от пульпы (также называемой «окара»). Оставшуюся пульпу можно использовать для выпечки печенья, замешивания теста для хлеба или тортов, приготовления бисквитов, гранолы, фалафеля и т. д.
- Храните в холодильнике не более 3 дней. Встряхивайте перед каждым употреблением.

### СОВЕТЫ

*Вместо того чтобы отваривать фисташки, вы можете замочить их накануне на 8 часов. Так они лучше отдадут свои питательные вещества.*

*Адаптируйте количество сиропа агавы по вкусу.*

*Храните в прохладном месте. Употребите в течение 2–3 дней, пока напиток остается свежим. Для однородной, гладкой консистенции встряхните бутылку или перемешайте содержимое.*





## РАСТИТЕЛЬНЫЙ НАПИТОК С МИНДАЛЕМ



Plant Milk



ПОРТАТИВНАЯ БУТЫЛКА  
ОБЪЕМОМ 700 МЛ



5 минут



120 секунд

### ИНГРЕДИЕНТЫ

**80 г** бланшированного миндаля

**700 мл** воды

**2 ст. л.** сиропа агавы

### РЕЦЕПТ

- В сотейник налейте пол-литра воды. Выложите в него миндаль и томите на медленном огне в течение 20 минут, после чего промойте его в холодной воде.
- Загрузите все ингредиенты в портативную бутылку, начиная с воды.
- Закрутите лезвия и установите бутылку на моторный блок.
- **СМЕШАЙТЕ ИНГРЕДИЕНТЫ В РЕЖИМЕ «РАСТИТЕЛЬНОЕ МОЛОКО».**
- Процедите смесь через мешочек для растительного молока или марлю, чтобы получить однородную жидкость и отделить ее от пульпы (также называемой «окара»). Оставшуюся пульпу можно использовать для выпечки печенья, замешивания теста для хлеба или тортов, приготовления бисквитов, гранолы, фалафеля и т. д.
- Храните в холодильнике не более 3 дней. Встряхивайте перед каждым употреблением.

### СОВЕТЫ

*Вместо того чтобы отваривать миндаль, вы можете замочить его накануне на 8 часов. Так он лучше отдаст свои питательные вещества.*

*Внесите в рецепт подлинно итальянский штрих: используйте вместо обычного миндаля слегка обжаренный сицилийский миндаль и добавьте немного кофе или амаретто.*

*При желании вы можете добавить в напиток ваниль и адаптировать количество сиропа агавы по вкусу. Храните в прохладном месте. Употребите в течение 2–3 дней, пока напиток остается свежим. Для однородной, гладкой консистенции встряхните бутылку или перемешайте содержимое.*





## РАСТИТЕЛЬНЫЙ НАПИТОК С БРАЗИЛЬСКИМ ОРЕХОМ И КАКАО



Plant Milk



ПОРТАТИВНАЯ БУТЫЛКА  
ОБЪЕМОМ 700 МЛ



5 минут



120 секунд

### ИНГРЕДИЕНТЫ

**80 г** очищенного бразильского ореха

**600 мл** воды

**6** фиников «Меджул» без косточек

**5 ст. л.** какао-порошка без сахара

Несколько капель натурального экстракта ванили

### РЕЦЕПТ

- В сотейник налейте пол-литра воды. Выложите в него орехи и томите на медленном огне в течение 30 минут, после чего промойте их в холодной воде.
- Загрузите все ингредиенты в портативную бутылку, начиная с воды.
- Закрутите лезвия и установите бутылку на моторный блок.
- **СМЕШАЙТЕ ИНГРЕДИЕНТЫ В РЕЖИМЕ «РАСТИТЕЛЬНОЕ МОЛОКО».**
- Процедите смесь через мешочек для растительного молока или марлю, чтобы получить однородную жидкость и отделить ее от пульпы (также называемой «окара»). Оставшуюся пульпу можно использовать для выпечки печенья, замешивания теста для хлеба или тортов, приготовления бисквитов, гранолы, фалафеля и т. д.
- Храните в холодильнике не более 3 дней. Встряхивайте перед каждым употреблением.

### СОВЕТЫ

*Замочите бразильский орех накануне на 8 часов. Это сделает его мягче, и вам не придется отваривать его. Кроме того, так орехи лучше отдадут свои питательные вещества. Бразильский орех является великолепным источником селена, важнейшего микроэлемента с антиоксидантными свойствами, а также*

*содержит ненасыщенные жирные кислоты, клетчатку, витамины и полезные минералы.*

*При желании вы можете заменить бразильский орех семенами подсолнечника или миндалем, которые придадут напитку такую же нежную кремовую текстуру, но при этом приобрести их в магазине можно по более доступной цене.*



## PROGRAMY



Cold Soup

**STUDENÁ  
POLÉVKA**



Plant Milk

**ROSTLINNÉ  
MLÉKO**



Dips

**DIPY**



Sauce

**OMÁČKA**



Smoothie

**SMOOTHIE**



Ice Crush

**DRČENÍ  
LEDU**

## LEGENDA



**CESTOVNÍ LÁHEV 700 ML  
PŘIBLIŽNĚ 4 PORCE**



**DOBA  
PŘÍPRAVY**



**DOBA  
ODPOČINKU**



**DOBA  
MIXOVÁNÍ**

## SMOOTHIES A BOWLS

- Smoothie bowl z acai pro energii
- Smoothie z jahod a granátového jablka proti stárnutí
- Zelený zen detox
- Smoothie z kapusty, borůvek, malin a banánu
- Mangová smoothie bowl
- Předtréninkové smoothie
- Malinová smoothie bowl
- Smoothie ze spiruliny a limetky
- Dvoubarevné smoothie

## OMÁČKY, DIPY A POMAZÁNKY

- Baba ghanoush (lilkový dip)
- Klasické bazalkové pesto
- Krémový salátový dresink s tahini
- Krémový hummus
- Snadný domácí kečup
- Etická čokoládovo-oříšková pomazánka
- Paprikový dip s fetou (ktipiti)
- Guacamole s thajským zeleným kari
- Omáčka satay
- Veganská majonéza s aquafabou

## STUDENÉ POLÉVKY

- Andaluské gazpacho
- Studená melounová polévka
- Ledové avokádové velouté

## KOKTEJLY A NÁPOJE

- Čokoládovo-banánová zmrzlina
- Ledové matcha latte
- mangovo-rumová fúze
- Mojito slushy
- Jahodová margarita

## OŘECHOVÁ MLÉKA

- Rostlinný nápoj s pistáciemi
- Rostlinný nápoj s mandlemi
- Rostlinný nápoj s para ořechy a kakaem

## TIPY

ABYSTE ZAJISTILI DOKONALÉ MIXOVÁNÍ, PLŇTE  
LÁHEV OD NEJTVRDŠÍCH/NEJTĚŽŠÍCH INGREDIENCÍ  
PO NEJTEKUTĚJŠÍ/NEJMĚKČÍ.

PRO PŘÍZPŮSOBNÍ NÁSLEDUJÍCÍCH RECEPTŮ  
LÁHVI S UŽITNÝM OBJEMEM 400 ML MŮŽETE  
UVEDEŇ MNOŽSTVÍ VYDĚLIT 1,75.

# SMOOTHIES A BOWLS

- Smoothie bowl z acai pro energii
- Smoothie z jahod a granátového jablka proti stárnutí
- Zelený zen detox
- Smoothie z kapusty, borůvek, malin a banánu
- Mangová smoothie bowl
- Předtréninkové smoothie
- Malinová smoothie bowl
- Smoothie ze spiruliny a limetky
- Dvoubarevné smoothie







## SMOOTHIE BOWL Z ACAI PRO ENERGII



Smoothie



cestovní láhev 700 ml



10 min



60 s

### PŘÍSADY

- 15 cl** rostlinného mandlového nápoje
- 250 g** oloupaných a nakrájených banánů (**2 až 3** banány)
- 125 g** borůvek
- 1 lžička** prášku acai
- 1 lžice** citrónové šťávy
- 2 lžice** semínek z granátového jablka
- 1** kiwi, oloupané a rozkrojené na půl
- 1,5 lžice** chia semínek
- 25 g** nasekaných lískových oříšků

### RECEPT

- Nasypte ingredience do přístroje, počínaje rostlinným mandlovým nápojem, polovinou banánů, polovinou borůvek, práškem z acai a citrónovou šťávou.
- Našroubujte čepele na láhev a připevněte ji k základně.
- **MIXUJTE V REŽIMU SMOOTHIE**
- Po ukončení programu nalijte obsah do misek. Zbývající ovoce uspořádejte úhledně do každé misky. Pokud chcete, použijte ostrý nůž a udělejte uprostřed kiwi zářezy ve tvaru zubů nebo ho jednoduše nakrájejte na plátky. Posypte chia semínky a lískovými oříšky.
- Ihned podávejte.

### TIPY

Prášek z acai pochází z amazonské bobule známé svými čistícími účinky na pleť a vlastnostmi zvyšující energii. Prášek acai můžete obvykle koupit v bioprodejnách,

supermarketech nebo online. Pokud chcete nahradit prášek acai, můžete použít další superpotraviny v prášku, jako jsou borůvkový prášek nebo prášek z plodů goji.





## SMOOTHIE Z JAHOD A GRANÁTOVĚHO JABLKA PROTI STÁRNUTÍ



Smoothie



cestovní láhev 700 ml



5 min



60 s

### PŘÍSADY

**60 g** kostek ledu

**100 g** mražených jahod

**13 cl** šťávy z granátového  
jablka

**4 lžice** řeckého jogurtu

**1,5 lžice** tekutého medu

**1,5 lžice** lněného oleje

### RECEPT

- Připravte si suroviny.
- Nasypte všechny ingredience do spotřebiče, počínaje kostkami ledu.
- Našroubujte čepele na láhev a připevněte ji k základně.
- **MIXUJTE V REŽIMU SMOOTHIE**
- Ihned podávejte.

### TIPY

*Lněný olej obohacuje tento recept o omega-3 mastné kyseliny a vlákninu, s oříškovou příchutí; k dostání v bioprodejnách nebo online, lze jej nahradit pomocí chia nebo konopného oleje pro omega-3, nebo olejem z vlašských ořechů na dochucení.*

*Pro extra dávku antioxidantů přidejte trochu čerstvého špenátu. Pokud si chcete vzít smoothie do posilovny, uchovávejte je v izolované tašce nebo v chladničce. Před konzumací protřepejte.*





## ZELENÝ ZEN DETOX



Smoothie



cestovní láhev 700 ml



5 min



60 s

### PŘÍSADY

**150 g** zralého avokáda, oloupaného a bez pecky, nakrájeného na kostičky (cca **1/2** velkého avokáda)

**13 cl** kokosové vody

**65 g** okurky oloupané, zbavené semínek a nakrájené na kostičky (cca **1/3** středně velké okurky)

**35 g** nasekané kapusty (stonky odstraňte)

**40 g** hrušky oloupané, nakrájené na kostičky (cca **1/3** hrušky)

**3 lžice** limetkové šťávy

**1 lžička** lístků čerstvé máty (upravte podle chuti)

**1 lžička** čerstvého zázvoru, oloupaného

**2 lžice** chia semínek

### TIPY

*Kapusta je považována za superpotravinu, protože je mimořádně bohatá na živiny, včetně vitamínů A, C a K, antioxidantů a minerálů a zároveň má nízký obsah kalorií, což je obzvláště prospěšné pro celkový zdravotní stav.*

### RECEPT

- Připravte si suroviny.
- Nasypte všechny ingredience do přístroje, počínaje kousky avokáda.
- Našroubujte čepele na láhev a připevněte ji k základně.
- **MIXUJTE V REŽIMU SMOOTHIE**
- Pokud chcete sladší nápoj, přidejte trochu agávového sirupu. Množství zázvoru a máty můžete také upravit podle své chuti.
- Pokud chcete, přidejte hrst drceného ledu.
- Ihned podávejte.

*Tento recept si přizpůsobte přidáním superpotravin nebo dalších přísad, jako jsou např. chia semínka, pufovaná quinoa nebo ořechy na podporu nutriční hodnoty. Pokud si chcete vzít smoothie do posilovny, uchovávejte je v izolované tašce nebo v chladničce. Před podáváním protřepejte.*







## SMOOTHIE Z KAPUSTY, BORŮVEK, MALIN A BANÁNU



Smoothie



cestovní láhev 700 ml



5 min



60 s

### PŘÍSADY

**20 g** nasekané kapusty  
(stonky odstraňte)

**4** kostky ledu

**75 g** banánu,  
nakrájeného na plátky  
(cca **3/4** banánu)

**75 g** borůvek

**90 g** čerstvých malin

**22 cl** hruškové šťávy

**2 lžice** agávového sirupu

### RECEPT

- Připravte si suroviny.
- Do přístroje nasypete všechny ingredience, počínaje kapustou. Pomocí stěrky kapustu vtlačte dovnitř.
- Našroubujte čepele na láhev a připevněte ji k základně.
- **MIXUJTE V REŽIMU SMOOTHIE**
- Množství agávového sirupu můžete upravit podle své chuti. Pro hladší smoothie přidejte trochu hruškového džusu. Pro hustší smoothie použijte mražené ovoce nebo přidejte trochu avokáda či banánu.
- Ihned podávejte.

### TIPY

*Kapusta je považována za superpotravinu, protože je mimořádně bohatá na živiny, včetně vitaminů A, C a K, antioxidantů a minerálů, a zároveň má nízký obsah kalorií, takže*

*je obzvláště prospěšná pro celkové zdraví. Pokud si chcete vzít smoothie na sportování, uchovávejte je v izolované tašce nebo v chladničce. Před konzumací protřepejte.*





## MANGOVÁ SMOOTHIE BOWL



Smoothie



cestovní láhev 700 ml



5 min



60 s

### PŘÍSADY

- 6 kostek ledu
- 250 g čerstvého manga nakrájeného na kostičky (cca 1 mango)
- 100 g řeckého jogurtu
- 4 limetky (šňáva)
- 4 lžice agávového sirupu
- 10 cl mléka
- 2 lžice kokosových lupínků
- 1 lžice konopných semínek
- 1 lžice chia semínek
- 2 lžice nakrájeného manga (na ozdobu)

### TIPY

Konopná a chia semínka jsou k dispozici v obchodech s biopotravinami, ale pokud potřebujete alternativu, můžete je nahradit mletými lněnými semínky,

### RECEPT

- Připravte si suroviny.
- Vložte všechny ingredience do přístroje, počínaje kostkami ledu a mangem.
- Našroubujte čepele na láhev a připevněte ji k základně.
- **MIXUJTE V REŽIMU SMOOTHIE**
- Chcete-li upravit konzistenci smoothie misky podle svých preferencí, můžete jednoduše přidat trochu více tekutiny (například vody, mléka nebo džusu), nebo přidat mražené přísady (například mango nebo kostky ledu), aby smoothie bylo hustší a krémovější.
- Ozdobte malými kostičkami manga, semínky a kokosovými lupínky, aby miska byla vizuálně atraktivní. To navíc dodá rozmanité textury, další živiny a estetický nádech, který z misky dělá pastvu pro oči i chuťové buňky.

celými lněnými semínky nebo mákem. Pro moderní a chutný „kapající“ efekt: přidejte lžici arašídového másla.







## PŘEDTRÉNINKOVÉ SMOOTHIE



Smoothie



cestovní láhev 700 ml



5 min



60 s

### PŘÍSADY

**33 cl** neslazené ovesné mléko

**100 g** zralého banánu, oloupaného a nakrájeného na plátky (přibližně **1** banán)

**120 g** mražených borůvek

**60 g** proteinového prášku

**1 lžička** chia semínek

**2 lžice** javorového sirupu

**1 lžička** mleté skořice

**1** citrón (šťáva)

### RECEPT

- Připravte si suroviny.
- Nasypte všechny ingredience do přístroje, počínaje ovesným mlékem.
- Našroubujte čepele na láhev a připevněte ji k základně.
- **MIXUJTE V REŽIMU SMOOTHIE**
- V případě potřeby upravte texturu ovesným mlékem. Pro sladší chuť přidejte trochu javorového sirupu.
- Pokud si chcete smoothie vzít s sebou do posilovny, uložte jej do izolované tašky nebo do chladničky. Před podáváním protřepejte.

### TIPY

*Můžete použít režim tichého chodu spotřebiče, abyste mohli svůj recept připravit kdykoli! Tento koktejl obsahuje povzbuzující a výživné ingredience, včetně banánů pro rychlou energii, borůvek pro antioxidanty, javorového sirupu pro extra sacharidy a skořice pro regulaci hladiny*

*cukru v krvi Přidaný proteinový prášek může podpořit regeneraci svalů. Chia semínka jsou k dostání v bioprodejnách, ale pokud potřebujete alternativu, můžete je nahradit mletými lněnými semínky, celými lněnými semínky nebo mákem.*





## MALINOVÁ SMOOTHIE BOWL



Smoothie



cestovní láhev 700 ml



5 min



60 s

### PŘÍSADY

**200 g** nakrájených banánů (cca **2** kusy)

**100 g** sýru cottage

**100 g** malin

**30 g** ovesných vloček

**1** limetka(šťáva)

**1 lžice** chia semínek

**6 cl** mléka

Několik malin, plátků banánu nebo červeného ovoce na ozdobu

### RECEPT

- Připravíme si suroviny.
- Do zariadenia vložíme všetky prísady, začneme banánmi.
- Naskrutkujeme čepele na fľašu a pripevníme ju k základni.
- **MIXUJEME V REŽIME SMOOTHIE**
- Ak chceme upraviť tekutosť svojej misky smoothie podľa svojich preferencií, môžeme jednoducho pridať trochu viac mlieka, aby bola tekutejšia, alebo pridať mrazené prísady (napríklad ovocie alebo kocky ľadu), aby bola hustejšia a krémovejšia. Množstvo cukru si môžeme upraviť podľa chuti, napríklad pridaním agávového sirupu.
- Ozdobíme ovocím a semienkami.

### TIPY

Chia semínka v tomto receptu poskytujú extra omega-3 a vlákninu. Můžete je kúpiť vo väčšine supermarketů, bioprodejnách a online. Pokud nemůžete najít chia semínka, můžete je nahradit lněnými semínky nebo konopnými semínky.

Pro tento recept je nejlepší použít „klasické“ nebo ovesné vločky. Tyto vločky byly spařeny a poté zploštěny, což jim umožňuje udržet si značný podíl jejich živin, přičemž zůstávají dostatečně měkké, aby se snadno rozpadly při smíchání s vodou.





## SMOOTHIE ZE SPIRULINY A LIMETKY



Smoothie



cestovní láhev 700 ml



5 min



60 s

### PŘÍSADY

**30 g** nasekané kapusty (bez stonků)

**100 g** okurky, oloupané a zbavené semínek, nakrájené na kostičky (přibližně **1/2** okurky)

**100 g** oloupané limetky (přibližně **2** limetky)

**75 g** jablek Granny Smith nakrájených na kostičky a zbavených jadřinců (přibližně **1/2** jablka)

**8 cl** vody

**3 lžice** agávového sirupu

**1 lžice** čerstvého zázvoru, oloupaného

**1 lžice** spiruliny v prášku

### RECEPT

- Připravte si suroviny.
- Vložte všechny ingredience do přístroje, počínaje kapustou. Pomocí stěrky kapustu vtlačte dovnitř.
- Našroubujte čepele na láhev a připevněte ji k základně.

#### ● MIXUJTE V REŽIMU SMOOTHIE

- Tento koktejl je poměrně trpký, takže pokud chcete sladší nápoj, uberte trochu limetkové šťávy a přidejte trochu agávového sirupu. Množství zázvoru můžete také upravit podle své chuti.

### TIPY

*Můžete použít režim tichého chodu spotřebiče, abyste mohli svůj recept připravit kdykoli! Spirulina je známá pro své nutriční výhody, jelikož je bohatým zdrojem bílkovin, vitamínů (zejména B12), minerálů, antioxidantů a esenciálních mastných kyselin. Lze ji zakoupit v obchodech s biopotravinami nebo online. Chcete-li se vyhnout hořkosti svého limetkového*

*smoothie: odřízněte konce ovoce, oloupejte ho a odstraňte hořkou bílou část (jádro), pak opatrně odstraňte každý segment po membránách, abyste získali kousky dužiny připravené k použití ve svých receptech. Ponecháte-li slupku na jablkách, dodáte smoothie další vlákninu, živiny a jemnou chuť. Ovoce důkladně omyjte.*





## DVOUBAREVNĚ SMOOTHIE



Smoothie



cestovní láhev 700 ml



5 min



4 h



60 s

### PŘÍSADY

**6 cl** mléka

**175 g** jahod  
odstopkovaných a  
nakrájených na kousky

**130 g** banánů  
nakrájených na plátky  
(**1,5** banánu)

**160 g** řeckého jogurtu

**130 g** borůvek

### RECEPT

- Připravte si suroviny.
- Připravte první vrstvu dvoubarevného smoothie: do přístroje nasypejte kousky jahod, banánu a polovinu mléka.
- Našroubujte čepele na láhev a připevněte ji k základně.
- **MIXUJTE V REŽIMU SMOOTHIE**
- V případě potřeby upravte texturu mlékem. Pokud chcete, přidejte trochu agávového sirupu na oslazení. Směs nalijte do sklenice a dejte ji stranou do lednice.
- Druhá vrstva smoothie: nalijte řecký jogurt, borůvky a druhou polovinu mléka.
- Našroubujte čepele na láhev a připevněte ji k základně.
- **MIXUJTE V REŽIMU SMOOTHIE**
- V případě potřeby upravte texturu mlékem. Pokud chcete, přidejte trochu agávového sirupu na oslazení. Tuto směs opatrně nalijte na předchozí směs.
- Podávejte ihned!

### TIPY

*Proměňte toto smoothie ve smoothie miskou snížením množství tekutiny, použitím mraženého ovoce, a užijte si zábavu s barvami a miskou ozdobte čerstvým ovocem, müsli, ořechy nebo*

*kousky hořké čokolády. Do smoothie můžete přidat prášek z acai, abyste využili jeho antioxidanty, vlákninu a esenciální mastné kyseliny, které přispívají k celkovému zdraví a pohodě.*



# OMÁČKY, DIPY A POMAZÁNKY

- Baba ghanoush (lilkový dip)
- Klasické bazalkové pesto
- Krémový salátový dresink s tahini
- Krémový hummus
- Snadný domácí kečup
- Etická čokoládovo-oříšková pomazánka
- Paprikový dip s fetou (ktipiti)
- Guacamole s thajským zeleným kari
- Omáčka satay
- Veganská majonéza s aquafabou







## BABA GHANOUSH (LILKOVÝ DIP)



Dips



cestovní láhev 700 ml



15 min



4 h 30 min



60 s

### PŘÍSADY

**400 g** lilků (cca **2** až **3** lilky)

**3 lžice** olivového oleje

**1** stroužek česneku

**2 lžice** vody

**2 lžice** tahini

(sezamová pasta)

**1 lžička** mletého

kmínu

Sůl, pepř

### RECEPT

- Připravte si suroviny.
- Lilek rozkrojte napůl a do dužiny udělejte zářezy. Do lilků propíchněte vidličkou několik otvorů a pečte je v troubě při 200 °C asi 30 minut, dokud slupka nezčerná a dužina nezměkne. Před odstraněním slupky je nechte vychladnout. Dužinu vyjměte lžící ze slupky.
- Lilky můžete také připravit na grilu, aby získaly kouřovou chuť: lilky často otáčejte, dokud slupka zcela nezčerná a dužina nezměkne.
- Do spotřebiče vložte všechny ingredience, počínaje pečeným lilkem nakrájeným na kousky.
- Našroubujte čepele na láhev a připevněte ji k základně.
- **MIXUJTE V REŽIMU PRO DIPY**
- Před podáváním dejte na 4 hodiny do chladničky. Podávejte chlazené.
- Tento dip můžete doplnit krekry se semínky. Křupavý a originální nádech dodáte posypáním egyptským dukkah (směs koření, ořechů a drcených semínek, často používaná jako koření, které dodává pokrmům bohatou a voňavou chuť).

### TIPY

*Pro ještě originálnější verzi, můžete přidat nasekaný konzervovaný citrón a řecký jogurt.*





## KLASICKÉ BAZALKOVÉ PESTO



Sauce



cestovní láhev 700 ml



5 min



60 s

### PŘÍSADY

**18 cl** olivového oleje

**65 g** čerstvých lístků bazalky

**2** stroužky česneku, oloupané

**40 g** strouhaného sýru parmazán

**40 g** piniových oříšků  
Sůl a pepř

### RECEPT

- Do spotřebiče vložte všechny ingredience, počínaje olivovým olejem. Pomocí stěrky vtlačte bazalku do oleje.
- Našroubujte čepele na láhev a připevněte ji k základně.
- **MIXUJTE V REŽIMU OMÁČKY**
- Pokud je směs příliš hustá, přidejte více oleje a znovu rozmixujte.
- Množství můžete upravit podle vlastních preferencí (česnek, piniové oříšky, parmazán atd.).

### TIPY

*Chcete-li získat autentické pesto, použijte sýr Parmigiano-Reggiano, který si sami nastrouháte. Vyberte si kvalitní extra panenský olivový olej se svěží ovocnou příchutí, pokud je to možné. Pro veganskou verzi nahraďte parmazán výživným droždím a přidejte trochu citrónové šťávy.*

*Pesto lze přidávat do různých pokrmů, včetně těstovin a pizzy, salátů, bruschet,*

*pečené zeleniny, sendvičových pomazánek a rýže...*

*Pesto skladujte ve vzduchotěsné nádobě v chladničce po dobu až jednoho týdne, a chcete-li prodloužit jeho čerstvost, pokryjte povrch tenkou vrstvou olivového oleje před zavřením nádoby.*





## KRĚMOVÝ SALÁTOVÝ DRESINK S TAHINI



Sauce



cestovní láhev 700 ml



5 min



60 s

### PŘÍSADY

**350 g** tahini (sezamová pasta)

**18 cl** slané sójové omáčky

**18 cl** vody

**13 cl** čerstvé pomerančové šťávy (cca **1** až **1,5** pomeranče)

**2** nasekané stroužky česneku

### RECEPT

- Vložte do přístroje všechny přísady, počínaje tekutinami.
- Našroubujte čepele na láhev a připevněte ji k základně.
- **MIXUJTE V REŽIMU OMÁČKY**
- Pokud je směs příliš hustá, přidejte vodu a znovu rozmixujte.

### TIPY

*Sójová omáčka je již osolená, takže do omáčky není třeba přidávat sůl. Ochutnejte a upravte podle potřeby. Tahini lze koupit v supermarketech, specializovaných obchodech s potravinami nebo online a lze je nahradit domácí sezamovou pastou nebo jinými ořechovými pastami.*

*Omáčka vydrží 5 až 7 dní v chladničce ve vzduchotěsné nádobě, nebo lze zmrazit na delší dobu. Tato omáčka může být podávána s buddha miskami, wrapy nebo falafelem, grilovaným kebabem, středomořskými saláty a asijskými nudlemi díky své smetanové konzistenci a bohaté sezamové chuti.*





## KRÉMOVÝ HUMMUS



Dips



cestovní láhev 700 ml



5 min



60 s

### PŘÍSADY

**8 cl** vody

**300 g** vařené a scezené cizrny

**40 g** řeckého jogurtu

**2** stroužky česneku, nasekané

**40 g** tahini (sezamové pyré)

**1 lžice** olivového oleje

**2** špetky soli

**2 lžice** citrónové šťávy

### RECEPT

- Připravte si suroviny.
- Do spotřebiče nalijte všechny přísady, počínaje vodou.
- Našroubujte čepele na láhev a připevněte ji k základně.
- **MIXUJTE V REŽIMU PRO DIPY**
- Sůl a citrónovou šťávu upravte podle chuti. Pokud chcete, můžete hummus ozdobit několika cizrnovými a sezamovými semínky.

### TIPY

*Tahini lze koupit v supermarketech, specializovaných obchodech s potravinami nebo online a lze je nahradit domácím sezamovým pyré nebo jiným ořechovým pyré.*

*Řecký jogurt dodává hummusu smetanovou chuť a nádech sladkosti a*

*zároveň obohacuje recept o bílkoviny. Chcete-li klasičtější verzi, nahradte ho olivovým olejem.*

*Krémový cizrnový hummus může být doplněn pikantními pečenými čočkovými chipsy, které poskytnou dvojitou dávku bílkovin na bázi luštěnin.*







## SNADNÝ DOMÁČÍ KEČUP



Sauce



cestovní láhev 700 ml



5 min



60 s

### PŘÍSADY

**100 g** bílé cibule, nakrájené na kousky (cca **1** cibule)

**1** stroužek česneku, oloupaný

**280 g** čerstvých rajčat, nakrájených (cca **2 až 3** kusy)

**100 g** rajského protlaku

**40 g** krupicového cukru

**2 cl** jablečného octa

**2 lžice** uzené papriky

**8 g** soli

### RECEPT

- Do spotřebiče vložte všechny ingredience, počínaje cibulí.
- Našroubujte čepele na láhev a připevněte ji k základně.
- **MIXUJTE V REŽIMU OMÁČKY**
- Pokud je směs příliš hustá, přidejte vodu a znovu rozmixujte. Ochutnejte a upravte koření podle chuti.

### TIPY

*Tento recept na kečup je rychlý a snadný, protože se nic nevaří! Nahradte krupicový cukr medem pro ještě chutnější a krémovější kečup.*

*Uzenou papriku můžete koupit ve většině hypermarketů nebo obchodů s biopotravinami.*

*Pokud nemůžete sehnat uzenou papriku, můžete ji nahradit sladkou nebo pálivou paprikou, podle toho, co preferujete, mírně to však změní chuť kečupu.*







## ETICKÁ ČOKOLÁDOVO-OŘÍŠKOVÁ POMAZÁNKA



Dips



cestovní láhev 700 ml



5 min



3 h



60 s

### PŘISADY

**200 g** lískových ořechů, blanširovaných a lehce opečených

**5 cl** agávového sirupu

**16 cl** rostlinného oleje

**100 g** hořké čokolády na kousky

**16 g** hořkého kakaového prášku

Několik kapek přírodního vanilkového extraktu

**2** špetky soli

### RECEPT

- Připravte si suroviny.
- Vložte všechny ingredience do přístroje, počínaje lískovými oříšky.
- Našroubujte čepele na láhev a připevněte ji k základně.
- **MIXUJTE V REŽIMU PRO DIPY**
- Nechte 3 hodiny chladit. Dobrou chuť!

### TIPY

*Pro ještě lepší chuť pečte lískové oříšky v troubě při 150 °C po dobu asi 10 až 15 minut a v polovině pečení je promíchejte. Rozmixujte je teplé. Domácí pomazánku si vychutnejte v palačinkách, na toastu nebo s čerstvým*

*ovocem. Chcete-li domácí pomazánku skladovat, vložte ji do vzduchotěsné sklenice a uchovávejte ji v chladničce, kde vydrží 2 až 3 týdny. Vyndejte ji na několik minut před použitím, aby se obnovila její krémová textura.*





## PAPRIKOVÝ DIP S FETOU (KTIPITI)



Smoothie



cestovní láhev 700 ml



15 min



4 h 30 min



60 s

### PŘISADY

**100 g** červené papriky bez semínek, nakrájené na kostičky (cca **1** malá paprika)

**100 g** sýru feta

**100 g** vařených brambor

**100 g** krémového sýra typu Philadelphia®

**2** stroužky česneku

**1 lžice** čerstvého kopru

**1 lžice** piniových oříšků

**2 lžice** olivového oleje

**1** špetka mletého chilli (volitelné)

Sůl a pepř

### RECEPT

- Připravte si suroviny.
- Vložte všechny ingredience do přístroje, počínaje krémovým sýrem a sýrem feta.
- Našroubujte čepele na láhev a připevněte ji k základně.
- **MIXUJTE V REŽIMU PRO DIPY**
- Před podáváním dejte dip na 4 hodiny do chladničky. Podávejte chlazené.
- Pokud chcete, můžete tento dip doplnit krekry se semínky a ozdobit několika opraženými piniovými oříšky, nakrájenou paprikou a čerstvými bylinkami.

### TIPY

*Tento recept lze podávat s čerstvou zeleninou nakrájenou na tyčinky, např. mrkví, okurkami nebo celerem. Můžete použít hotové vařené brambory.*

*Případně použijte čerstvé brambory: lze je uvařit, vařit v páře, opéct v troubě nebo v mikrovlnné troubě, dokud nezměknou.*





## GUACAMOLE S THAJSKÝM ZELENÝM KARI



Dips



cestovní láhev 700 ml



10 min



60 s

### PŘÍSADY

**300 g** avokáda nakrájeného na kostičky (**2 kusy**)

**4** limetky (šťáva)

**4 cl** vody

**5 lžic** čerstvého koriandru

**1** stroužek česneku

**1** šalotka, nasekaná

**1** thajská chilli paprička (nepovinné)

**2 lžice** zelené thajské kari pasty

**1 lžice** sójové omáčky

**1 lžice** rýžového octa

**2 lžice** nasekané jarní cibulky, zelená část

### RECEPT

- Připravte si suroviny. Vymačkejte limetky.
- Do přístroje vložte všechny ingredience, počínaje avokádem, kromě zelené cibulky, kterou si ponecháte na ozdobu. Vložte koriandr pomocí stěrky. Množství thajské kari pasty a chilli upravte podle chuti.
- Našroubujte čepele na láhev a připevněte ji k základně.
- **MIXUJTE V REŽIMU PRO DIPY**
- Guacamole dejte do mísy a posypte nasekanou jarní cibulkou.
- Podávejte.

### TIPY

Vybírejte avokáda, která jsou zralá, ale ne příliš měkká, aby guacamole získalo pěknou krémovou texturu. Ochutnejte a před podáváním dochuťte, protože chuť se může po několika minutách změnit. Podávejte

ihned nebo uložte do chladničky s fólií nebo voskovým papírem přímo na povrchu, aby se minimalizovala oxidace. Toto thajské guacamole podávejte s křupavými rýžovými kreky nebo zeleninovými tyčinkami.







## OMÁČKA SATAY



Sauce



cestovní láhev 700 ml



5 min



60 s

### PŘÍSADY

- 30 cl** vody
- 4 lžíce** arašídového másla
- 4 lžíce** limetkové šťávy
- 1 lžíce** sójové omáčky
- 1 lžička** sušeného česneku
- 1 lžička** mletého zázvoru
- 1 lžíce** papriky
- 1 lžička** cukru krupice
- 1 lžička** mletého kmínu
- 0,5 lžíce** zelené kari pasty

### RECEPT

- Vložte do přístroje všechny přísady, počínaje vodou.
- Našroubujte čepele na láhev a připevněte ji k základně.
- **MIXUJTE V REŽIMU OMÁČKY**
- Pokud je směs příliš hustá, přidejte více vody a znovu rozmixujte. Upravte dochucení.

### TIPY

*Omáčku skladujte ve vzduchotěsné nádobě v chladničce až 5 dní a podávejte s kuřecím kebabem, grilovaným tofu nebo zeleninou pro*

*chutné jídlo inspirované asijskou kuchyní. Jednoduše ohřejte v malém rendlíku na mírném ohni a pravidelně míchejte. Dobrou chuť!*





## VEGANSKÁ MAJONÉZA S AQUAFABOU



Sauce



cestovní láhev 700 ml



5 min



60 s

### PŘÍSADY

**40 cl** slunečnicového oleje (nebo jiného neutrálního oleje)

**160 g** aquafaby (nálev z konzervy cizrny)

**60 g** citrónové šťávy

**150 g** dijonské hořčice

Sůl a pepř

### RECEPT

- Do spotřebiče nalijte všechny přísady, počínaje olejem.
- Našroubujte čepele na láhev a připevněte ji k základně.
- **MIXUJTE V REŽIMU OMÁČKY**
- Tuto veganskou majonézu si můžete vychutnat s různými pokrmy, jako jsou hranolky, vegetariánské hamburgery, syrové zeleninové tyčinky (mrkev, celer, okurka), sendviče, saláty nebo ji použít jako základ pro jiné omáčky a dresinky.

### TIPY

Aquafaba je viskózní kapalina získaná ze šťávy při vaření cizrny a lze ji získat z plechovek nebo sklenic s cizrnou v nálevu. Často se používá jako zeleninová náhrada vaječných

bílků v různých receptech. Je bohatá na bílkoviny a sacharidy a její složení umožňuje napodobit vázání, emulgaci a pění vajíček.





# STUDENÉ POLÉVKY

- Andaluské gazpacho
- Studená melounová polévka
- Ledové avokádové velouté





## ANDALUSKÉ GAZPACHO



Cold Soup



cestovní láhev 700 ml



20 min



4 h



60 s

### PŘÍSADY

**350 g** rajčat bez semínek, nakrájených na kousky (cca **3 až 4** kusy)

**1,5** krajíce bílého měkkého chleba nakrájeného na kostičky

**130 g** okurky nakrájené na kostičky (cca **1/2** okurky)

**50 g** cibule rozdělené na čtvrtiny (přibližně **1/2** cibule)

**60 g** zelené papriky nakrájené na drobné kostičky (přibližně **1/2** papriky)

**60 g** červené papriky nakrájené nadrobno (přibližně **1/2** papriky)

**2** stroužky česneku

**2 lžice** olivového oleje

**1 lžice** balzamikového octa

Sůl a pepř

### RECEPT

- Připravte si suroviny.
- Vložte všechny ingredience do přístroje, počínaje rajčaty.
- Našroubujte čepele na láhev a připevněte ji k základně.
- **MIXUJTE V REŽIMU STUDENÉ POLÉVKY**
- Na 4 hodiny dejte pokrm do chladničky.
- Těsně před podáváním ozdobte nakrájenou okurkou a pepřem.

### TIPY

*Pro gurmánský zážitek: andaluské gazpacho podávejte s kapkou extra*

*panenského olivového oleje a špetkou nasekaných čerstvých bylinek.*





## STUDENÁ MELOUNOVÁ POLĚVKA



Cold Soup



cestovní láhev 700 ml



20 min



4 h



60 s

### PŘÍSADY

**300 g** melounu Charentais, na kostky  
**125 g** řeckého jogurtu  
**10 cl** čerstvé pomerančové šťávy  
**1 lžice** bílého vinného octa  
Sůl a pepř  
**2** lístky čerstvé bazalky  
**2** plátky sušené šunky (volitelné)

### RECEPT

- Připravte si suroviny.
- Vložte všechny ingredience, počínaje melounem. Listy bazalky a uzenou šunku si ponechte na ozdobu.
- Našroubujte čepele na láhev a připevněte ji k základně.
- **MIXUJTE V REŽIMU STUDENÉ POLĚVKY**
- Nechte 4 hodiny chladit.
- Těsně před podáváním ozdobte bazalkou a prosciuttem.

### TIPY

*Tento recept si můžete přizpůsobit přisypaním například chia semínek, chilli vloček, kousků okurky, bobulí ovoce nebo čerstvými bylinkami.*

*Tento recept podávejte ve skleničkách, průhledných miskách nebo dokonce ve vydlabané melounové slupce.*





## LEDOVĚ AVOKÁDOVĚ VELOUTĚ



Cold Soup



cestovní láhev 700 ml



20 min



4 h



60 s

### PŘÍSADY

- 250 g** avokáda nakrájeného na kostičky (cca **2** avokáda)
- 8 cl** kokosového mléka
- 14 cl** vody
- 1** stroužek česneku
- 1** limetka (šťáva)
- 1 lžice** rajského protlaku
- 2** špetky chilli
- Sůl
- 2 lžice** lněných semínek
- 2 lžice** černých sezamových semínek
- Pár plátků avokáda na ozdobu

### RECEPT

- Do přístroje vložte všechny přísady, počínaje tekutinami. Lněná a černá sezamová semínka a plátky avokáda si nechte na ozdobu.
- Našroubujte čepele na láhev a připevněte ji k základně.
- MIXUJTE V REŽIMU STUDENÉ POLÉVKY**
- Dochuťte podle chuti a upravte množství chilli. Nechte 4 hodiny chladit.
- Těsně před podáváním ozdobte lněnými semínky, černým sezamem a plátky avokáda.

### TIPY

*Pro rychlý a vyvážený oběd si připravte polévku z avokáda a kokosového mléka předem a vezměte si ji s sebou ve své láhvi jako čerstvou a osvěžující*

*variantu. Skladujte v izolované tašce nebo v chladničce. Před podáváním protřepejte.*



# KOKTEJLY A NÁPOJE

- Čokoládovo-banánová zmrzlina
- Ledové matcha latte
- mangovo-rumová fúze
- Mojito slushy
- Jahodová margarita







## ČOKOLÁDOVO-BANÁNOVĀ ZMRZLINA



Smoothie



cestovní láhev 700 ml



5 min



4 h



60 s

### PŘÍSADY

**10 cl** rostlinného mandlového nápoje

**150 g** mražených plátků zralých banánů (cca **2** malé banány)

**3 lžičky** hořkého kakaového prášku

**2 lžice** arašídového másla

**2 lžice** drcených arašídů

**100 g** čerstvého banánu, nakrájeného na plátky (cca **1** banán)

### RECEPT

- Připravte si suroviny.
- Nalijte všechny ingredience do přístroje, počínaje mlékem. Drcené arašidy, čokoládu a plátky čerstvého banánu si nechte na ozdobu.
- Našroubujte čepele na láhev a připevněte ji k základně.
- **MIXUJTE V REŽIMU SMOOTHIE**
- Směs nalijte do misek, přidejte několik rozdrcených arašídů, kousky čokolády a plátky banánu a ihned si pochutnejte.
- Pokud chcete mít krém tužší, dejte krém do mrazáku, dokud vám nebude vyhovovat jeho konzistence.

### TIPY

*Pro větší požitek neváhejte do krému přidat trochu vanilky. Arašídové máslo můžete nahradit mandlovým máslem nebo tahini. Tip na nulový odpad: použijte zralé banány, které byste*

*jinak vyhodili, zmrazte je v plátcích na opakovaně použitelném tácku, abyste nemuseli používat plastové sáčky, a banánové slupky použijte jako přírodní hnojivo pro své rostliny.*





## LEDOVÉ MATCHA LATTE



Ice Crush



cestovní láhev 700 ml



5 min



60 s

### PŘÍSADY

**200 g** kostek ledu

**20 g** kešu oříšků

**40 cl** vody

**4** datle Medjool bez pecky

**2 lžičky** práškového čaje matcha

Pár lístků čerstvé máty

### RECEPT

- Připravte si suroviny.
- Všechny suroviny vložte do přístroje, počínaje kostkami ledu. Mátu si nechte na ozdobu.
- Našroubujte čepele na láhev a připevněte ji k základně.
- **MIXUJTE V REŽIMU DRCENÍ LEDU**
- Směs nalijte do sklenic. Ihned podávejte. Ozdobte mátou.

### TIPY

Matcha je uznávána jako superpotravina pro vysoký obsah antioxidantů a mnoho zdravotních výhod. Můžete ji koupit v obchodech s biopotravinami, v asijských obchodech s potravinami v bioprodejnách, supermarketech nebo online. Můžete

ji nahradit práškem ze zeleného čaje nebo spirulinou, ale chuť bude jiná! Při přípravě receptu s matchou, mějte na paměti, že intenzita chuti se může u různých značek lišit, takže začněte s menším množstvím a postupně přidávejte podle své chuti.





## MANGOVO-RUMOVÁ FŮZE



Ice Crush



cestovní láhev 700 ml



10 min



30 s

### PŘÍSADY

**75 g** kostek ledu

**200 g** čerstvého manga nakrájeného na kostičky (cca **1/2** manga)

**150 g** čerstvého ananasu nakrájeného na kostičky (přibližně **1/2** ananasu)

**8 cl** rumu

**12 cl** čerstvé pomerančové šťávy

**10 cl** orgeatového sirupu

**3 cl** brandy

**5 cl** limetkové šťávy (**4** limetky)

**3 cl** rumu (volitelně)

### TIPY

*Zneužívání alkoholu ohrožuje zdraví, konzumujte ho s mírou.*

*Kousky manga před mixováním zmrazte, aby koktejl získal hustší konzistenci podobnou drcenému ledu.*

*Brandy najdete v obchodech s alkoholem nebo supermarketech. Lze ji nahradit*

### RECEPT

- Připravte si ingredience.
- Do spotřebiče nasypete všechny ingredience, počínaje kostkami ledu.
- Našroubujte čepele na láhev a připevněte ji k základně.
- **MIXUJTE V REŽIMU DRCENÍ LEDU**
- Směs nalijte do sklenic. Ihned podávejte.

*koňakem, whisky nebo rumem, v závislosti na druhu receptu.*

*Chcete-li nealkoholickou verzi, nahradte rum a brandy ananasovou šťávou nebo limonádou a přidejte perlivou vodu pro dodání svěžesti*





## MOJITO SLUSHY



Ice Crush



cestovní láhev 700 ml



10 min



30 s

### PŘÍSADY

**200 g** drceného ledu

**6 cl** sirupu z třtinového cukru

**7 cl** čerstvé limetkové šťávy (cca **2** limetky)

**12** lístků čerstvé máty

**12 cl** bílého rumu

**4** snítky lístků máty (pro dekoraci)

### RECEPT

- Připravte si ingredience.
- Do přístroje nasypete všechny ingredience, počínaje kostkami ledu. Snítky máty si ponechte na ozdobu.
- Našroubujte čepele na láhev a připevněte ji k základně.
- **MIXUJTE V REŽIMU DRCENÍ LEDU**
- Nalijte do sklenic a ozdobte snítkami máty.

### TIPY

Zneužívání alkoholu ohrožuje zdraví, konzumujte ho s mírou. Pro nealkoholickou verzi nahradte bílý rum perlivou vodou nebo zázvorovou

limonádou, abyste dodali trochu bublinek, a zachovejte ostatní uvedené přísady a poměry pro sladkou a citrónovou chuť.





## JAHODOVÁ MARGARITA



Ice Crush



cestovní láhev 700 ml



10 min



60 s

### PŘÍSADY

**70 g** kostek ledu

**300 g** čerstvých jahod,  
odstopkovaných a rozpůlených

**13 cl** čerstvé limetkové šťávy  
(cca **4** limetky)

**3 cl** tequily Blanco

**5 cl** agávového sirupu

**6 cl** likéru Cointreau

**1** neošetřená limetka  
(nakrájená na **8** plátků na  
ozdobu)

sůl na margaritu (volitelné)

### RECEPT

- Připravte si ingredience.
- Do přístroje nasypete všechny ingredience, počínaje kostkami ledu. Plátky limetky a sůl si ponechte na ozdobu.
- Našroubujte čepele na láhev a připevněte ji k základně.
- **MIXUJTE V REŽIMU DRCENÍ LEDU**
- Pokud chcete: ozdobte sklenice na margaritu solí - potřete okraj sklenice plátkem limetky, namočte do soli na margaritu a pak ji naplňte nápojem. Na okraj každé sklenice přidejte plátek limetky.

### TIPY

*Zneužívání alkoholu ohrožuje zdraví,  
konzumujte ho s mírou.*

*Chcete-li připravit verzi bez alkoholu,  
použijte pomerančový nebo ananasový  
džus místo tequily a pomerančový sirup  
nebo agávový sirup místo Cointreau. Tím*

*získáte osvěžující a chutný nealkoholický  
nápoj a zároveň zachováte lahodnou  
chuť jahod a limetky.*

*Pokud nemůžete sehnat sůl na margaritu,  
nahradte ji jemnou mořskou solí.*





# OŘECHOVÁ MLÉKA

- Rostlinný nápoj s pistáciemi
- Rostlinný nápoj s mandlemi
- Rostlinný nápoj s para ořechy a kakaem



## ROSTLINNÝ NÁPOJ S PISTÁCIEMI



Plant Milk



cestovní láhev 700 ml



5 min



120 s

### PŘÍSADY

**80 g** pistácií, loupaných a nesolených

**70 cl** vody

**2 lžice** agávového sirupu

### RECEPT

- V hrnci vařte pistácie v půl litru vody po dobu 20 minut. Poté je propláchněte ve studené vodě.
- Vložte do přístroje všechny přísady, počínaje vodou.
- Našroubujte čepele na láhev a připevněte ji k základně.
- **MIXUJTE V REŽIMU ROSTLINNÉHO MLÉKA.**
- Směs přecedte přes sáček na rostlinné mléko nebo plátýnko, abyste získali hladkou tekutinu beze zbytků. Zbytky nazývané „okara“ použijte k přípravě sušenek, těsta na chléb nebo koláče, sušenek, müsli, falafelu, drobenky atd.
- Uchovávejte v chladničce až 3 dny. Před každým použitím protřepejte.

### TIPY

*Pistácie můžete namočit den předtím po dobu 8 hodin, aby změkly (místo vaření). Tím se snadněji uvolní živiny.*

*Upravte množství agávového sirupu v nápoji podle své chuti.*

*Uchovávejte na chladném místě. Spotřebujte do dvou až tří dnů pro optimální čerstvost. Jednoduchým protřepáním nebo promícháním nápoj homogenizujte, aby měl hladkou, rovnoměrnou konzistenci.*





## ROSTLINNÝ NÁPOJ S MANDLEMI



Plant Milk



cestovní láhev 700 ml



5 min



120 s

### PŘÍSADY

**80 g** blanširovaných mandlí

**70 cl** vody

**2 lžice** agávového sirupu

### RECEPT

- V hrnci vařte mandle v půl litru vody po dobu 20 minut. Poté je propláchněte ve studené vodě.
- Vložte do přístroje všechny přísady, počínaje vodou.
- Našroubujte čepele na láhev a připevněte ji k základně.
- **MIXUJTE V REŽIMU ROSTLINNÉHO MLÉKA.**
- Směs přecedte přes sáček na rostlinné mléko nebo plátýnko, abyste získali hladkou tekutinu beze zbytků mandlí. Zbytky nazývané „okara“ použijte k přípravě sušenek, těsta na chleba nebo koláče, sušenek, müsli, falafelu, drobenky atd.
- Uchovávejte v chladničce až 3 dny. Před každým použitím protřepejte.

### TIPY

*Mandle můžete namočit den předtím po dobu 8 hodin, aby změkly (místo vaření). Živiny se pak snáze uvolní.*

*Dodejte svému nápoji autentický italský nádech pomocí lehce pražených sicilských mandlí nebo kapkou kávy či amarettu.*

*Chcete-li si nápoj přizpůsobit, zvažte přidání vanilky a úpravu množství*

*agávového sirupu podle své chuti. Uchovávejte na chladném místě.*

*Spotřebujte během dvou až tří dnů pro optimální čerstvost. Jednoduchým protřepáním nebo promícháním nápoj homogenizujete pro dosažení hladké a rovnoměrné konzistence.*





## ROSTLINNÝ NÁPOJ S PARA OŘECHY A KAKAEM



Plant Milk



cestovní láhev 700 ml



5 min



120 s

### PŘÍSADY

**80 g** loupaných para ořechů (brazílské ořechy)

**60 cl** vody

**6** datlí Medjool bez pecky

**5 lžiček** hořkého kakaového prášku

Několik kapek přírodního vanilkového aroma

### RECEPT

- Ořechy vařte v půl litru vody v hrnci po dobu 30 minut. Poté je propláchněte ve studené vodě.
- Vložte do přístroje všechny přísady, počínaje vodou.
- Našroubujte čepele na láhev a připevněte ji k základně.
- **MIXUJTE V REŽIMU ROSTLINNÉHO MLÉKA.**
- Směs přecedte přes sáček na rostlinné mléko nebo plátýnko, abyste získali hladkou tekutinu beze zbytků. Zbytky nazývané „okara“ použijte k přípravě sušenek, těsta na chléb nebo koláče, sušenek, müsli, falafelu, drobenky atd.
- Nápoj uchovávejte v chladničce až 3 dny. Před každým použitím protřepejte.

### TIPY

*Para ořechy můžete namočit den předtím po dobu 8 hodin. Tím je změkčíte (místo vaření). Živiny se snáze uvolní. Para ořechy jsou výjimečným zdrojem selenu, esenciálního minerálu s antioxidantními vlastnostmi.*

*Obsahují také nenasycené mastné kyseliny, vlákninu, vitamíny a prospěšné minerály.*

*Pro cenově dostupnější domácí rostlinný nápoj nahradte para ořechy slunečnicovými semínky nebo mandlemi, které nabízejí krémovou konzistenci za nižší cenu.*



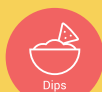
## PROGRAMY



Cold Soup

STUDENÁ  
POLIEVKA

Plant Milk

RASTLINNÉ  
MLIEKO

Dips

DIPY



Sauce

OMÁČKA



Smoothie

SMOOTHIE



Ice Crush

LADOVÁ  
DRŤ

## LEGENDA

FLAŠA 700 ML  
PŘIBLIŽNE 4 PORCIEČAS  
PRÍPRAVYČAS  
ODPOČINKUČAS  
MIEŠANIASMOOTHIES  
A BOWLS

- Energetická smoothie bowl acai
- Smoothie z jahod a granátového jablka proti starnutiu
- Zelený zenový detox
- Kel, čučoriedky, maliny a banánové smoothie
- Mangová smoothie bowl
- Predtréningové smoothie
- Malinová smoothie bowl
- Smoothie so spirulinou a limetkou
- Dvojfarebné smoothie

OMÁČKY, DIPY  
A NÁTIERKY

- Baba ghanoush
- Klasické bazalkové pesto
- Krémový šalátový dresing s tahini
- Krémový humus
- Jednoduchý domáci kečup
- Etická čokoládovo-oriešková nátierka
- Paprikový feta dip (ktipiti)
- Guacamole s thajským zeleným kari
- Satay omáčka
- Vegánska majonéza s aquafabou

## STUDENÉ POLIEVKY

- Andalúzske gazpacho
- Studená melónová polievka
- Ľadové avokádové veluté

KOKTAILY  
A NÁPOJE

- Choco banana nice krém
- Ľadové matcha latte
- Fúzia manga a rumu
- Mojito slushy
- Jahodová margarita

## ORECHOVÉ MLIEKA

- Rastlinný nápoj s pistáciami
- Rastlinný nápoj s mandľami
- Rastlinný nápoj s para orechmi a kakaom

## TIPY

AK CHCETE ZABEZPEČIŤ DOKONALÉ  
PREMIEŠANIE, NAPLNTE SVOJU FLAŠU V  
PORADÍ OD NAJTVRDŠÍCH/NAJŤAŽŠÍCH PO  
NAJTEKUTEJŠIE/NAJMÁKŠIE ZLOŽKY.

AK CHCETE NASLEDUJÚCE RECEPTY  
PRISPOBIŤ FLAŠI S UŽITOČNÝM OBJEMOM  
400 ML, MÔŽETE UVEDENÉ MNOŽSTVÁ VYDELÍŤ  
ČÍSLOM 1,75.



# SMOOTHIES A BOWLS

- Energetická smoothie bowl acai
- Smoothie z jahod a granátového jablka proti starnutiu
- Zelený zenový detox
- Keľ, čučoriedky, maliny a banánové smoothie
- Mangová smoothie bowl
- Predtréningové smoothie
- Malinová smoothie bowl
- Smoothie so spirulinou a limetkou
- Dvojfarebné smoothie





## ENERGETICKÁ SMOOTHIE BOWL ACAI



Smoothie



fľaša 700 ml



10 min



60 s

### SUROVINY

- 15 cl** rastlinného mandľového nápoja
- 250 g** olúpaných a nakrájaných banánov (asi **2** až **3** banány)
- 125 g** čučoriedok
- 1 ČL** prášku acai
- 1 PL** citrónovej šťavy
- 2 PL** semienok granátového jablka
- 1** kivi, olúpané a rozpolené
- 1,5 PL** semienok chia
- 25 g** nasekaných lieskových orieškov

### TIPY

Prášok Acai pochádza z amazonských bobúľ, ktoré sú známe svojou schopnosťou čistiť pokožku a dodávať energiu. Prášok acai si môžeme zvyčajne kúpiť v bioobchodoch,

### RECEPT

- Do prístroja nasypeme ingrediencie, počnúc rastlinným mandľovým nápojom, polovicu banánov, polovicu čučoriedok, prášok acai a citrónovú šťavu.
- Naskrutkujeme čepele na fľašu a pripevníme ju k základni.
- MIXUJEME V REŽIME SMOOTHIE**
- Na konci programu prelejeme obsah do misiek. Zvyšné ovocie harmonicky rozmiestnime v miskách. Ostrým nožom môžeme urobiť v strede kivi zárezy v tvare zubov alebo ho jednoducho nakrájať. Posypeme semienkami chia a lieskovými orieškami.
- Podávame hneď.

supermarketoch alebo online. Ak chceme nahradiť prášok acai, môžeme použiť iné superpotravínové prášky, napríklad prášok z čučoriedok alebo bobúľ goji.





## SMOOTHIE Z JAHOD A GRANÁTOVÉHO JABLKA PROTI STARNUTIU



Smoothie



fľaša 700 ml



5 min



60 s

### SUROVINY

**60 g** kociek ľadu

**100 g** mrazených jahôd

**13 cl** šťavy z granátového jablka

**4 PL** gréckeho jogurtu

**1,5 PL** tekutého medu

**1,5 PL** ľanového oleja

### RECEPT

- Pripravíme si suroviny.
- Do zariadenia nasypeme všetky prísady, začneme kockami ľadu.
- Naskrutkujeme čepele na fľašu a pripevníme ju k základni.
- **MIXUJEME V REŽIME SMOOTHIE**
- Podávame hneď.

### TIPY

Ľanový olej obohacuje tento recept o omega-3 mastné kyseliny a vlákninu s orieškovou chuťou; je dostupný v bioobchodoch alebo na internete, môžeme ho nahradiť chia alebo konopným olejom, ktoré obsahujú omega-3, alebo olejom z vlašských orechov, ktorý dodá chuť.

Pre extra dávku antioxidantov môžeme pridať trochu čerstvého špenátu. Ak si chceme vziať smoothie do posilňovne, uchováme ho v izolovanom vrecku alebo v chladničke. Pred konzumáciou pretrasieme.





## ZELENÝ ZENOVÝ DETOX



Smoothie



fľaša 700 ml



5 min



60 s

### SUROVINY

**150 g** zrelého avokáda, olúpaného a vykôstkovaného, nakrájaného na kocky (asi **0,5** veľkého avokáda)

**13 cl** kokosovej vody

**65 g** olúpanej uhorky bez semienok, nakrájanej na kocky (asi **1/3** stredne veľkej uhorky)

**35 g** nakrájanej kapusty (bez stoniek)

**40 g** olúpanej hrušky bez jadriek, nakrájanej na kocky (asi **1/3**)

**3 PL** limetkovej šťavy

**1 ČL** čerstvých lístkov mäty (upravte podľa chuti)

**1 ČL** zázvoru, olúpaného

**2 PL** semienok chia

### TIPY

*Kel sa považuje za superpotravinu, pretože je mimoriadne bohatý na živiny vrátane vitamínov A, C a K, antioxidantov a minerálov a zároveň má nízky obsah kalórií, takže je mimoriadne prospešný pre celkové zdravie.*

*Tento recept si môžeme prispôsobiť pridaním superpotravín alebo ďalších príloh,*

### RECEPT

- Pripravíme si suroviny.
- Všetky prísady nasypeme do prístroja, začneme kúskami avokáda.
- Naskrutkujeme čepele na fľašu a pripevníme ju k základni.
- **MIXUJEME V REŽIME SMOOTHIE**
- Ak chceme sladší nápoj, pridáme trochu agávového sirupu. Množstvo zázvoru a mäty môžeme upraviť podľa svojej chuti.
- Môžeme pridať aj hrst drveného ľadu.
- Podávame hneď.

*ako sú chia semienka, extrudovaná quinoa alebo orechy, ktoré zvýšia jeho výživovú hodnotu.*

*Ak si chceme smoothie vziať so sebou do posilňovne, uložíme ho do izolovaného vrecka alebo do chladničky. Pred podávaním pretrasieme.*







## KEL, ČUČORIEDKY, MALINY A BANĀNOVÉ SMOOTHIE



Smoothie



fľaša 700 ml



5 min



60 s

### SUROVINY

- 20 g** nakrájaného kelu (bez stonky)
- 4** ľadové kocky
- 75 g** banánu, nakrájaného (**0,75** banánu)
- 75 g** čučoriedok
- 90 g** čerstvých malín
- 22 cl** hruškového džúsu
- 2 PL** agávového sirupu

### RECEPT

- Pripravíme si suroviny.
- Do zariadenia nasypeme všetky ingrediencie, začneme kelom. Kel zatlačíme špachtľou.
- Naskrutkujeme čepele na fľašu a pripevníme ju k základni.
- **MIXUJEME V REŽIME SMOOTHIE**
- Množstvo agávového sirupu môžeme upraviť podľa chuti. Ak chceme hladšie smoothie, pridáme trochu hruškovej šťavy. Ak chceme hustejšie smoothie, môžeme použiť mrazené ovocie alebo pridať trochu avokáda alebo banánu.
- Podávame hneď.

### TIPY

*Kel sa považuje za superpotravinu, pretože je mimoriadne bohatý na živiny vrátane vitamínov A, C a K, antioxidantov a minerálov a zároveň má nízky obsah kalórií, takže je*

*mimoriadne prospešný pre celkové zdravie. Ak si chceme smoothie vziať so sebou na športovanie, uložíme ho do izolovaného vrečka alebo do chladničky. Pred konzumáciou pretrasieme.*







## MANGOVÁ SMOOTHIE BOWL



Smoothie



fľaša 700 ml



5 min



60 s

### SUROVINY

- 6 ľadových kociek
- 250 g** čerstvého manga nakrájaného na kocky (asi **1** mango)
- 100 g** gréckeho jogurtu
- 4** limetky (šľava)
- 4 PL** agávového sirupu
- 10 cl** mlieka
- 2 PL** kokosových lupienkov
- 1 PL** konopných semienok
- 1 PL** semienok chia
- 2 PL** nakrájaného manga (na ozdobu)

### TIPY

*Konopné semienka a chia semienka sú dostupné v bioobchodoch, ale ak potrebujeme alternatívu, môžeme ich nahradiť mletými ľanovými*

### RECEPT

- Pripravíme si suroviny.
- Do zariadenia vložíme všetky prísady, začneme kockami ľadu a mangom.
- Naskrutkujeme čepele na fľašu a pripevníme ju k základni.
- **MIXUJEME V REŽIME SMOOTHIE**
- Ak chceme upraviť konzistenciu smoothie misky podľa svojich preferencií, môžeme jednoducho pridať trochu viac tekutiny (napríklad vody, mlieka alebo džúsu) alebo pridať mrazené prísady (napríklad mango alebo kocky ľadu), aby bola hustejšia a krémovejšia.
- Na vrchu ozdobíme malými kockami manga, semienkami a kokosovými lupienkami, aby bola vizuálne atraktívna. Týmto spôsobom sa pridajú ďalšie živiny, vznikne rozmanitejšia textúra a estetický nádych, ktorý z neho urobí pastvu pre oči aj chuťové bunky.

*semienkami, celými ľanovými semienkami alebo makom. Pre módny a lahodný „kvapkajúci“ efekt: môžeme pridať lyžicu arašidového masla.*





## PREDTRÉNINGOVÉ SMOOTHIE



Smoothie



fľaša 700 ml



5 min



60 s

### SUROVINY

**33 cl** nesladeného  
ovseného mlieka

**100 g** zrelého banánu,  
ošúpaného a nakrájaného  
na plátky (približne **1** banán)

**120 g** mrazených  
čučoriedok

**60 g** proteínového prášku

**1 ČL** chia semienok

**2 PL** javorového sirupu

**1 ČL** mletej škorice

**1** citrón (šťava)

### RECEPT

- Pripravíme si suroviny.
- Do zariadenia nasypeme všetky ingrediencie, začneme ovseným mliekom.
- Naskrutkujeme čepele na fľašu a pripevníme ju k základni.
- **MIXUJEME V REŽIME SMOOTHIE**
- V prípade potreby upravíme konzistenciu ovseným mliekom. Na osladenie pridáme trochu javorového sirupu.
- Ak si chceme smoothie vziať so sebou do posilňovne, uložíme ho do izolovaného vrečka alebo do chladničky. Pred podávaním pretrasieme.

### TIPY

Recept môžeme kedykoľvek pripraviť vďaka tichému režimu zariadenia! Toto smoothie obsahuje energizujúce a výživné zložky vrátane banánov pre rýchlu energiu, čučoriedok pre antioxidanty, javorového sirupu pre ďalšie sacharidy a škorice pre reguláciu

hladiny cukru v krvi. Pridaný proteínový prášok môže podporiť regeneráciu svalov. Chia semienka sú dostupné v bioobchodoch, ale ak potrebujeme alternatívu, môžeme ich nahradiť mletými ľanovými semienkami, celými ľanovými semienkami alebo makom.





## MALINOVÁ SMOOTHIE BOWL



Smoothie



fľaša 700 ml



5 min



60 s

### SUROVINY

**200 g** nakrájaných banánov (asi **2** kusy)

**100 g** cottage syra

**100 g** malín

**30 g** ovsených vločiek

Štava z **1** limetky

**1 PL** semienok chia

**6 cl** mlieka

Niekoľko malín, plátkov banánu alebo červeného ovocia na ozdobu

### RECEPT

- Pripravíme si suroviny.
- Do zariadenia vložíme všetky prísady, začneme banánmi.
- Naskrutkujeme čepele na fľašu a pripevníme ju k základni.
- **MIXUJEME V REŽIME SMOOTHIE**
- Ak chceme upraviť tekutosť svojej misky smoothie podľa svojich preferencií, môžeme jednoducho pridať trochu viac mlieka, aby bola tekutejšia, alebo pridať mrazené prísady (napríklad ovocie alebo kocky ľadu), aby bola hustejšia a krémovejšia. Množstvo cukru si môžeme upraviť podľa chuti, napríklad pridaním agávového sirupu.
- Ozdobíme ovocím a semienkami.

### TIPY

Semienka chia v tomto recepte poskytujú dodatočné omega-3 a vlákninu. Môžeme ich kúpiť vo väčšine supermarketov, bioobchodov a online. Ak nenájdeme chia semienka, môžeme ich nahradiť ľanovými alebo konopnými semienkami.

Na tento recept je najlepšie použiť „staromódne“ alebo „valcované ovsené vločky“. Tieto vločky boli sparené a potom zlisované, vďaka čomu si zachovávajú dobrý podiel živín a zároveň zostávajú dostatočne mäkké, aby sa pri miešaní s vodou





## SMOOTHIE SO SPIRULINOU A LIMETKOU



Smoothie



fľaša 700 ml



5 min



60 s

### SUROVINY

**30 g** nakrájaného kelu (bez stonky)

**100 g** uhorky, olúpanej a zbavenej jadierok, nakrájanej na kocky (približne **0,5** uhorky)

**100 g** ošúpanej limetky (približne **2** limetky)

**75 g** jablák Granny Smith, nakrájaných na kocky a zbavených jadierok (približne **0,5** jablka)

**8 cl** vody

**3 PL** agávového sirupu

**1 PL** čerstvého zázvoru, olúpaného

**1 PL** spiruliny v prášku

### RECEPT

- Pripravíme si suroviny.
- Do zariadenia vložíme všetky prísady, začneme kelom. Kel zatlačíme špachtľou.
- Naskrutkujeme čepele na fľašu a pripevníme ju k základni.
- **MIXUJEME V REŽIME SMOOTHIE**
- Toto smoothie je dosť trpké, takže ak chceme sladší nápoj, uberieme trochu limetkovej šťavy a pridáme trochu agávového sirupu. Množstvo zázvoru môžeme tiež upraviť podľa svojej chuti.

### TIPY

*Recept môžeme kedykoľvek pripraviť vďaka tichému režimu zariadenia!*

*Spirulina je známa svojimi výživovými účinkami, pretože je bohatým zdrojom bielkovín, vitamínov (najmä B12), minerálov, antioxidantov a esenciálnych mastných kyselín.*

*Dá sa kúpiť v bioobchodoch alebo online. Aby sme sa vyhlili horkosti v*

*limetkových smoothies: odrežeme konce ovocia, ošúpeme ho, odstránime horkú bielu časť (jadrovník) a potom opatrne vyberieme segmenty popri membránach, aby sme získali kúsky dužiny pripravené na použitie v receptoch. Ponechanie šupky na jablkách v smoothie dodá dodatočnú vlákninu, živiny a jemnú chuť. Ovocie dôkladne umyjeme.*





## DVOJFAREBNÉ SMOOTHIE



Smoothie



fľaša 700 ml



5 min



4 h



60 s

### SUROVINY

**6 cl** mlieka

**175 g** jahôd, olúpaných a nakrájaných na kúsky

**130 g** banánov, nakrájaných na plátky (**1,5** banánu)

**160 g** gréckeho jogurtu

**130 g** čučoriedok

### RECEPT

- Pripravíme si suroviny.
- Vytvoríme prvú vrstvu dvojfarebného smoothie: do prístroja nalejeme kúsky jahôd, banánov a polovicu mlieka.
- Naskrutkujeme čepele na fľašu a pripevníme ju k základni.
- **MIXUJEME V REŽIME SMOOTHIE**
- V prípade potreby upravíme štruktúru pomocou mlieka. Môžeme pridať aj trochu agávového sirupu na osladenie. Zmes nalejeme do pohára a odložíme do chladničky.
- Na druhú vrstvu smoothie: nalejeme grécky jogurt, čučoriedky a druhú polovicu mlieka.
- Naskrutkujeme čepele na fľašu a pripevníme ju k základni.
- **MIXUJEME V REŽIME SMOOTHIE**
- V prípade potreby upravíme štruktúru pomocou mlieka. Môžeme pridať aj trochu agávového sirupu na osladenie. Túto zmes opatrne nalejeme na predchádzajúcu zmes.
- Konzumujeme ihneď!

### TIPY

Z tohto smoothie môžeme urobiť smoothie misku znížením množstva tekutiny, použitím mrazeného ovocia, pográme sa aj s farbami a ozdobíme misku čerstvým ovocím, granolou, orechami alebo kúskami horkej čokolády.

Do tohto smoothie môžeme pridať prášok acai, aby sme využili jeho antioxidanty, vlákninu a esenciálne mastné kyseliny, ktoré prispievajú k celkovému zdraviu a pohode.





# OMÁČKY, DIPY A NÁTIERKY

- Baba ghanoush
- Klasické bazalkové pesto
- Krémový šalátový dresing s tahini
- Krémový humus
- Jednoduchý domáci kečup
- Etická čokoládovo-oriešková nátierka
- Paprikový feta dip (ktipiti)
- Guacamole s thajským zeleným kari
- Satay omáčka
- Vegánska majonéza s aquafabou





## BABA GHANOUSH



Dips



fľaša 700 ml



15 min



4 h 30



60 s

### SUROVINY

- 400 g** baklažánu (asi **2** až **3** baklažány)
- 3 PL** olivového oleja
- 1** strúčik cesnaku
- 2 PL** vody
- 2 PL** tahini (sezamovej pasty)
- 1 ČL** mletej rasce
- Soľ, korenie

### RECEPT

- Pripravíme si suroviny.
- Baklažány rozrežeme na polovicu a do dužiny urobíme zárezy. Do baklažánov urobíme vidličkou niekoľko dier a pečieme ich v rúre pri teplote 200 °C približne 30 minút, kým koža nesčernie a dužina nezmäkne. Pred odstránením kože ich necháme vychladnúť. Dužinu vydlabeme lyžicou.
- Baklažány môžeme pripraviť aj pod grilom alebo na grile, aby získali údenú chuť: baklažány často otáčame, kým koža úplne nesčernie a dužina nezmäkne.
- Všetky prísady vložíme do zariadenia, začneme uvarenými baklažánmi nakrájanými na kúsky.
- Naskrutkujeme čepele na fľašu a pripevníme ju k základni.
- **MIXUJEME V REŽIME PRE DIPY**
- Pred podávaním vložíme na 4 hodiny do chladničky. Podávame vychladené.
- Tento dip môžeme podávať so semienkovými krekami. Ak chceme dodať originálny chrumkavý nádych, posypeme ho egyptskou dukkou (zmes korenín, orechov a drvených semienok, ktorá sa často používa ako korenie na dodanie bohatej, voňavej chuti jedom).

### TIPY

Pre väčšiu originalitu môžeme pridať nakrájaný konzervovaný citrón a grécky jogurt.





## KLASICKÉ BAZALKOVÉ PESTO



Sauce



fľaša 700 ml



5 min



60 s

### SUROVINY

**18 cl** olivového oleja

**65 g** čerstvých bazalkových listov

**2** strúčiky cesnaku, olúpané

**40 g** strúhaného parmezánu

**40 g** píniových orechov

Sol'

### RECEPT

- Do zariadenia vložíme všetky ingrediencie, začneme olivovým olejom. Pomocou špachtle vtlačíme bazalku do oleja.
- Naskrutkujeme čepele na fľašu a pripevníme ju k základni.
- **MIXUJEME V REŽIME PRE OMÁČKY**
- Ak je zmes príliš hustá, pridáme viac oleja a znova rozmixujeme.
- Množstvo môžeme upraviť podľa vlastných preferencií (cesnak, píniové oriešky, parmezán atď.).

### TIPY

Ak chceme autentické pesto, použijeme syr Parmigiano-Reggiano, ktorý si sami nastrúhame. Ak je to možné, vyberieme si kvalitný extra panenský olivový olej so sviežou ovocnou chuťou. Ak chceme vegánsku verziu, nahradíme parmezán výživným droždím a trochu citrónovej šťavy.

Pesto môžeme pridať do rôznych jedál vrátane cestovín, pizze, šalátov, bruschetty, pečenej zeleniny, nátierok na sendviče a ryže... Pesto môžeme skladovať vo vzduchotesnej nádobe v chladničke až týždeň, a ak chceme predĺžiť jeho čerstvosť, pred zatvorením viečka potrieme povrch tenkou vrstvou olivového oleja.





## KRĚMOVÝ ŠALÁTOVÝ DRESSING S TAHINI



Sauce



fľaša 700 ml



5 min



60 s

### SUROVINY

**350 g** tahini

(sezamovej pasty)

**18 cl** slanej sójovej omáčky

**18 cl** vody

**13 cl** čerstvej pomarančovej šťavy

(asi **1** až **1,5** pomaranča)

**2** nasekané strúčiky cesnaku

### RECEPT

- Do zariadenia vložíme všetky prísady, začneme tekutinami.
- Naskrutkujeme čepele na fľašu a pripevníme ju k základni.
- **MIXUJEME V REŽIME PRE OMÁČKY**
- Ak je zmes príliš hustá, pridáme vodu a znova rozmixujeme.

### TIPY

Sójová omáčka je už osolená, takže soľ do omáčky pridávať nemusíme. Ochutnáme a upravíme podľa potreby. Tahini sa dá kúpiť v supermarketoch, špecializovaných obchodoch s potravinami alebo na internete a možno ho nahradiť domácou sezamovou pastou alebo pastou z iných orechov. Omáčka vydrží v

chladničke vo vzduchotesnej nádobe 5 až 7 dní, na dlhší čas sa dá aj zamraziť. Túto omáčku môžeme vďaka jej krémovej konzistencii a bohatej sezamovej chuti podávať k buddha misám, wrapom alebo falafelom, grilovaným kebabom, stredomorským šalátom a ázijským rezancom.







## KRĚMOVÝ HUMUS



Dips



fľaša 700 ml



5 min



60 s

### SUROVINY

**8 cl** vody

**300 g** uvareného a odkvapkaného cíceru

**40 g** gréckeho jogurtu

**2** strúčiky cesnaku, nasekané

**40 g** tahini (sezamového pyrė)

**1 PL** olivového oleja

**2** štipky soli

**2 PL** citrónovej šťavy

### RECEPT

- Pripravíme si suroviny.
- Do zariadenia nasypeme všetky ingrediencie, začneme vodou.
- Naskrutkujeme čepele na fľašu a pripevníme ju k základni.
- **MIXUJEME V REŽIME PRE DIPY**
- Podľa chuti upravíme množstvo soli a citrónovej šťavy. Hummus môžeme aj ozdobiť cícerom a sezamovými semienkami.

### TIPY

*Tahini sa dá kúpiť v supermarketoch, špecializovaných obchodoch s potravinami alebo na internete a možno ho nahradiť domácim sezamovým pyrė alebo pyrė z iných orechov.*

*Grécky jogurt dodá hummusu krémovú chuť a trochu sladkosti a zároveň obohatí recept o bielkoviny.*

*Ak chceme klasickejšiu verziu, nahradíme ho olivovým olejom.*

*Krémový cícerový hummus môžeme doplniť pikantnými pečenými šošovicovými lupienkami, ktoré ponúkajú dvojitú dávku bielkovín zo strukovín.*







## JEDNODUCHÝ DOMĀCI KEČUP



Sauce



fľaša 700 ml



5 min



60 s

### SUROVINY

**100 g** bielej cibule  
nakrájanej na kúsky  
(asi **1** kus)

**1** strúčik cesnaku, olúpaný

**280 g** čerstvých  
paradajok, nakrájaných  
na kúsky (asi **2** až **3** kusy)

**100 g** rajčinovej pasty

**40 g** krupicového cukru

**2 cl** jablčného octu

**2 PL** údenej papriky

**8 g** soli

### RECEPT

- Do zariadenia vložíme všetky prísady, začneme cibuľou.
- Naskrutkujeme čepele na fľašu a pripevníme ju k základni.
- **MIXUJEME V REŽIME PRE OMÁČKY**
- Ak je zmes príliš hustá, pridáme vodu a znova rozmixujeme. Ochutnáme a dochutíme podľa chuti.

### TIPY

*Tento recept na kečup je rýchly a jednoduchý, pretože sa nemusí variť! Pre ešte chutnejší a krémovejší kečup nahradíme práškový cukor medom.*

*Údenú papriku môžeme kúpiť vo väčšine hypermarketov alebo bioobchodov.*

*Ak údenú papriku nenájdeme, môžeme ju podľa vlastnej voľby nahradiť sladkou alebo štipľavou paprikou, ale tým sa mierne zmení chuť kečupu.*





## ETICKÁ ČOKOLÁDOVO-ORIEŠKOVÁ NÁTIERKA



Dips



fľaša 700 ml



5 min



3 h



60 s

### SUROVINY

**200 g** blanširovaných a mierne opražených lieskových orieškov

**5 cl** agávového sirupu

**16 cl** rastlinného oleja

**100 g** horkej čokolády na kúsky

**16 g** horkého práškoveho kakaa

Niekoľko kvapiek prírodného vanilkového extraktu

**2** štipky soli

### RECEPT

- Pripravíme si suroviny.
- Do zariadenia vložíme všetky prísady, začneme orieškami.
- Naskrutkujeme čepele na fľašu a pripevníme ju k základni.
- **MIXUJEME V REŽIME PRE DIPY**
- Necháme vychladnúť na 3 hodiny. Dobrú chuť!

### TIPY

Pre ešte lepšiu chuť lieskové oriešky opražíme v rúre pri teplote 150 °C približne 10 až 15 minút, pričom ich v polovici pečenia premiešame. Použijeme ich teplé. Domácu nátierku si môžeme vychutnať na palacinkách,

toastoch alebo s čerstvým ovocím. Domácu nátierku skladujeme vo vzduchotesnej nádobe v chladničke, kde vydrží 2 až 3 týždne. Vyberieme ju niekoľko minút pred použitím, aby sa obnovila jej krémová štruktúra.





## PAPRIKOVÝ FETA DIP (KTIPITI)



Smoothie



fľaša 700 ml



15 min



4 h 30



60 s

### SUROVINY

**100 g** červenej papriky bez semienok, nakrájanej na kocky (asi **1** malý kúsok)

**100 g** syra feta

**100 g** varených zemiakov

**100 g** smotanového syra typu Philadelphia®

**2** strúčiky cesnaku

**1 PL** čerstvého kôpru

**1 PL** píniových orieškov

**2 PL** olivového oleja

**1** štipka čili korenia

(voliteľné)

soľ a korenie

### RECEPT

- Pripravíme si suroviny.
- Do zariadenia vložíme všetky prísady, začneme jogurtom a syrom feta.
- Naskrutkujeme čepele na fľašu a pripevníme ju k základni.
- **MIXUJEME V REŽIME PRE DIPY**
- Pred podávaním dáme dip na 4 hodiny do chladničky. Podávame vychladené.
- K tomuto dipu môžeme podľa chuti podávať aj kretery so semienkami a ozdobiť ho niekoľkými opraženými píniovými orieškami, nakrájanou paprikou a čerstvými bylinkami.

### TIPY

*Tento recept môžeme podávať s čerstvou zeleninou nakrájanou na tyčinky, napríklad s mrkvou, uhorkami alebo zelerom. Môžeme použiť aj predvarené zemiaky.*

*Prípadne použijeme čerstvé zemiaky: môžeme ich uvariť, spažiť, upiecť v rúre alebo uvariť v mikrovlnnej rúre do mäkka.*





## GUACAMOLE S THAJSKÝM ZELENÝM KARI



Dips



fľaša 700 ml



10 min



60 s

### SUROVINY

- 300 g** avokáda nakrájaného na kocky (2 kusy)
- 4** limetky
- 4 cl** vody
- 5 PL** čerstvého koriandra
- 1** strúčik cesnaku
- 1** nasekaná šalotka
- 1** thajské chilli (voliteľné)
- 2 PL** zelenej thajskej kari pasty
- 1 PL** sójovej omáčky
- 1 PL** ryžového octu
- 2 PL** nasekanej jarnej cibulky, zelená časť

### TIPY

Vyberieme si zrelé avokádo, ktoré však nie je príliš mäkké, aby sme získali guacamole s príjemnou krémovou štruktúrou. Pred podávaním ochutnáme a upravíme korenie, pretože chuť sa môže po niekoľkých minútach zmeniť. Podávame ihneď alebo

### RECEPT

- Pripravíme si suroviny. Vytlačíme limetky.
- Do zariadenia vložíme všetky prísady, začneme avokádom, okrem zelenej cibulky, ktorú si ponecháme na ozdobu. Pomocou špachtle vtlačíme koriander. Množstvo thajskej kari pasty a chilli upravíme podľa chuti.
- Naskrutkujeme čepele na fľašu a pripevníme ju k základni.
- **MIXUJEME V REŽIME PRE DIPY**
- Guacamole dáme do misky a posypeme nasekanou jarnou cibulkou.
- Servírujeme.

odložíme do chladničky s potravinovou fóliou alebo fóliou zo včelieho vosku priamo na povrchu, aby sa minimalizovala oxidácia. Thajské guacamole podávame s chrumkavými ryžovými krekrami alebo zeleninovými tyčinkami.







## SATAY OMÁČKA



Sauce



fľaša 700 ml



5 min



60 s

### SUROVINY

- 30 cl** vody
- 4 PL** arašidového masla
- 4 PL** limetkovej šťavy
- 1 PL** sójovej omáčky
- 1 ČL** mletého cesnaku
- 1 ČL** mletého zázvoru
- 1 PL** papriky
- 1 ČL** krupicového cukru
- 1 ČL** mletej rasce
- 0,5 ČL** zelenej kari pasty

### RECEPT

- Do zariadenia vložíme všetky prísady, začneme vodou.
- Naskrutkujeme čepele na fľašu a pripevníme ju k základni.
- **MIXUJEME V REŽIME PRE OMÁČKY**
- Ak je zmes príliš hustá, pridáme viac vody a znova rozmixujeme. Dochutíme podľa chuti.

### TIPY

Omáčku skladujeme vo vzduchotesnej nádobe v chladničke až 5 dní a podávame ju s kuracím kebabom, grilovaným tofu alebo zeleninou,

aby získala chutný ázijský charakter. Jednoducho ju zohrejeme v malom hrnci na miernom ohni a pravidelne miešame. Dobrú chuť!







## VEGÁNSKA MAJONÉZA S AQUAFABOU



Sauce



fľaša 700 ml



5 min



60 s

### SUROVINY

**40 cl** slnečnicového oleja (alebo iného neutrálneho oleja)

**160 g** aquafaby (šťava z konzervy cíceru)

**60 g** citrónovej šťavy

**150 g** dijónskej horčice  
soľ a korenie

### RECEPT

- Do zariadenia nasypeme všetky ingrediencie, začneme olejom.
- Naskrutkujeme čepele na fľašu a pripevníme ju k základni.
- **MIXUJEME V REŽIME PRE OMÁČKY**
- Túto vegánsku majonézu si môžeme vychutnať s rôznymi jedlami, ako sú hranolky, vegánske hamburgery, surové zeleninové tyčinky (mrkva, zeler, uhorka), sendviče, šaláty alebo ju použiť ako základ pre iné omáčky a dresingy.

### TIPY

Akafaba je viskózna tekutina získaná zo šťavy z varenia cíceru, ktorú možno získať z plechoviek alebo zaváranín s cícerom. Často sa používa ako rastlinná náhrada vaječných bielkov v

rôznych receptoch. Jej zloženie bohaté na bielkoviny a sacharidy umožňuje napodobniť väzobné, emulgačné a penivé vlastnosti vajec.



# STUDENÉ POLIEVKY

- Andalúzske gazpacho
- Studená melónová polievka
- Ľadové avokádové velouté





## ANDALÚZSKE GAZPACHO



Cold Soup



fľaša 700 ml



20 min



4 h



60 s

### SUROVINY

**350 g** paradajok bez semienok, nakrájaných na kúsky (asi **3** až **4** kúsky)

**1,5** plátku mäkkého bieleho chleba, nakrájaného na kocky

**130 g** uhorky nakrájanej na kocky (asi **0,5** kusu)

**50 g** cibule nakrájanej na štvrtiny (približne **0,5** kúska)

**60 g** zelenej papriky nakrájanej na drobné kocky (približne **0,5** kusu)

**60 g** červenej papriky nakrájanej na drobné kocky (približne **0,5** kusu)

**2** strúčiky cesnaku

**2 PL** olivového oleja

**1 PL** balzamikového octu

soľ a korenie

### RECEPT

- Pripravíme si suroviny.
- Do zariadenia vložíme všetky prísady, začneme rajčinami.
- Naskrutkujeme čepele na fľašu a pripevníme ju k základni.
- **MIXUJEME V REŽIME STUDENEJ POLIEVKY**
- Umiestnime do chladničky na 4 hodiny.
- Tesne pred podávaním ozdobíme nakrájanou uhorkou a korením.

### TIPY

*Pre gurmánsky pôžitok: Andalúzske gazpacho podávame s kvapkou extra*

*panenského olivového oleja a štipkou nasekaných čerstvých bylínok.*





## STUDENÁ MELÓNOVÁ POLIEVKA



Cold Soup



fľaša 700 ml



20 min



4 h



60 s

### SUROVINY

**300 g** melóna Charentais, nakrájaného na kocky

**125 g** gréckeho jogurtu

**10 cl** čerstvej pomarančovej šťavy

**1 PL** octu z bieleho vína soľ a korenie

**2** lístky čerstvej bazalky

**2** plátky zrelej šunky (voliteľné)

### RECEPT

- Pripravíme si suroviny.
- Vložíme všetky prísady, začneme melónom. Listy bazalky a sušenú šunku si necháme na ozdobu.
- Naskrutkujeme čepele na fľašu a pripevníme ju k základni.
- **MIXUJEME V REŽIME STUDENEJ POLIEVKY**
- Necháme vychladnúť na 4 hodiny.
- Tesne pred podávaním ozdobíme bazalkou a prosciuttom.

### TIPY

*Tento recept si môžeme prispôbiť pridaním prísad, ako sú chia semenka, čili vločky, kúsky uhoriek, bobuľovité ovocie alebo čerstvé bylinky.*

*Tento recept podávame v sklenených pohároch, priehľadných miskách alebo dokonca vo vydlabaných melónových škrupinách.*





## ĽADOVÉ AVOKÁDOVÉ VELOUTĚ



Cold Soup



fľaša 700 ml



20 min



4 h



60 s

### SUROVINY

**250 g** nakrájaného avokáda (približne **2** avokáda)

**8 cl** kokosového mlieka

**14 cl** vody

**1** strúčik cesnaku

**1** limeta (šťava)

**1 PL** paradajkového pretlaku

**2** štipky mletého chilli

Soľ

**2 PL** ľanových semienok

**2 PL** čiernych

sezamových semienok

Niekoľko plátkov avokáda

### RECEPT

- Do zariadenia vložíme všetky prísady, začneme tekutinami. Ľanové a čierne sezamové semienka, ako aj plátky avokáda, si necháme na ozdobu.
- Naskrutkujeme čepele na fľašu a pripevníme ju k základni.
- **MIXUJEME V REŽIME STUDENEJ POLIEVKY**
- Dochutíme podľa chuti a upravíme množstvo chilli. Necháme vychladnúť na 4 hodiny.
- Tesne pred podávaním ozdobíme ľanovými semienkami, čiernym sezamom a plátkami avokáda.

### TIPY

*Ak si chceme urobiť rýchlu a pohodovú obedňajšiu prestávku, pripravíme si vopred polievku z avokáda a kokosového mlieka a odnesieme si ju*

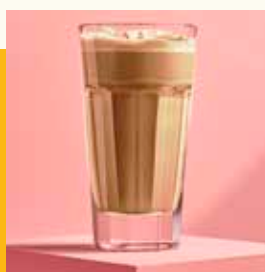
*vo fľaši, aby sme si mohli dopriať sviežu a osviežujúcu pochúťku. Uložíme ju do izolovaného vrečka alebo do chladničky. Pred podávaním pretrasieme.*





# KOKTAILY ANÁPOJE

- Choco banana nice krém
- Ľadové matcha latte
- Fúzia manga a rumu
- Mojito slushy
- Jahodová margarita





## CHOCO BANANA NICE KRÉM



Smoothie



fľaša 700 ml



5 min



4 h



60 s

### SUROVINY

**10 cl** rastlinného mandľového nápoja

**150 g** mrazených nakrájaných zrelých banánov (asi **2** malé banány)

**3 ČL** horkého kakaového prášku

**2 PL** arašidového masla

**2 PL** drvených arašidov

**100 g** čerstvého nakrájaného banánu (asi **1** banán)

### RECEPT

- Pripravíme si suroviny.
- Do zariadenia nalejeme všetky prísady, začneme mliekom. Na ozdobu si necháme rozdrvené arašidy, čokoládu a plátky čerstvého banánu.
- Naskrutkujeme čepele na fľašu a pripevníme ju k základni.
- **MIXUJEME V REŽIME SMOOTHIE**
- Zmes nalejeme do misiek, pridáme niekoľko rozdrvených arašidov, kúsky čokolády a plátky banánu a ihneď si pochutnáme.
- Ak chceme mať tuhší krém, vložíme ho do mrazničky, kým nám nebude vyhovovať jeho konzistencia.

### TIPY

*Ak si chceme dopriať ešte viac, môžeme do prípravy pridať aj trochu vanilky. Arašidové maslo môžeme nahradiť mandľovým maslom alebo tahini. Tip na nulový odpad: použijeme zrelé banány, ktoré by sme*

*inak vyhodili, zmrazíme ich v plátkoch na opakovane použiteľnej táčke, aby sme sa vyhli používaniu plastových vrecúšok, a banánové šupky znovu použijeme ako prírodné hnojivo pre rastliny.*





## LADOVÉ MATCHA LATTE



Ice Crush



fľaša 700 ml



5 min



60 s

### SUROVINY

**200 g** kociek ľadu

**20 g** kešu orieškov

**40 cl** vody

**4** datle Medjool bez kôstok

**2 lyžičky** práškoveho čaju matcha

Niekoľko lístkov čerstvej mäty

### RECEPT

- Pripravíme si suroviny.
- Do zariadenia vložíme všetky prísady, začneme kockami ľadu. Mäta si necháme na ozdobu.
- Naskrutkujeme čepele na fľašu a pripevníme ju k základni.
- **MIXUJEME V REŽIME DRVENIA ĽADU**
- Zmes nalejeme do pohárov. Podávame hneď. Ozdobíme mäťou.

### TIPY

Matcha je uznávaná ako superpotravina pre svoj vysoký obsah antioxidantov a množstvo zdraviu prospešných látok. Môžeme si ju kúpiť v bioobchodoch, ázijských obchodoch s potravinami, supermarketoch alebo online. Môžeme ju nahradiť práškovým zeleným čajom

alebo spirulinou, ale chuť bude iná! Pri príprave receptu musíme myslieť na to, že intenzita chuti sa môže u jednotlivých značiek líšiť, preto začneme s menším množstvom a postupne ho prispôbíme svojej chuti.





## FÚZIA MANGA A RUMU



Ice Crush



fľaša 700 ml



10 min



30 s

### SUROVINY

- 75 g** kociek ľadu
- 200 g** čerstvého manga nakrájaného na kocky (asi **0,5** kusu)
- 150 g** čerstvého ananásu nakrájaného na kocky (približne **0,5** kusu)
- 8 cl** rumu
- 12 cl** čerstvej pomarančovej šťavy
- 10 cl** orgeádového sirupu
- 3 cl** brandy
- 5 cl** limetkovej šťavy (**4** kusy)
- 3 cl** rumu (voliteľné)

### RECEPT

- Pripravíme si suroviny.
- Do zariadenia nasypeme všetky prísady, začneme kockami ľadu.
- Naskrutkujeme čepele na fľašu a pripevníme ju k základni.
- **MIXUJEME V REŽIME DRVENIA ĽADU**
- Zmes nalejeme do pohárov. Podávame hneď.

### TIPY

*Nezodpovedná konzumácia alkoholu je nebezpečné pre vaše zdravie, konzumujte ho s mierou. Kúsky manga pred mixovaním zmrazte, aby koktail získal hustejšiu konzistenciu, podobnú drvenému ľadu.*

*Brandy nájdete v obchodoch s alkoholom alebo v supermarketoch.*

*V závislosti od receptu ho môžete nahradiť koňakom, whisky alebo rumom.*

*Ak chcete nealkoholickú verziu, nahradte rum a brandy ananásovou šťavou alebo limonádou a pre osvieženie pridajte perlivú vodu.*





## MOJITO SLUSHY



Ice Crush



fľaša 700 ml



10 min



30 s

### SUROVINY

**200 g** drveného ľadu

**6 cl** sirupu z trstinového cukru

**7 cl** čerstvej limetkovej šťavy (asi **2** limetky)

**12** listov čerstvej mäty

**12 cl** bieleho rumu

**4** vetvičky lístkov mäty (na ozdobu)

### RECEPT

- Pripravíme si suroviny.
- Do zariadenia nasypeme všetky prísady, začneme kockami ľadu. Vetvičky mäty si necháme na ozdobu.
- Naskrutkujeme čepele na fľašu a pripevníme ju k základni.
- **MIXUJEME V REŽIME DRVENIA ĽADU**
- Nalejeme do pohárov a ozdobíme vetvičkami mäty.

### TIPY

*Nezodpovedná konzumácia alkoholu je nebezpečné pre vaše zdravie, konzumujte ho s mierou.*

*Pre nealkoholickú verziu môžeme biely rum nahradiť perlivou vodou*

*alebo zázvorovým pivom, aby sme mu dodali trochu perlivosti, pričom ostatné ingrediencie a ich pomer zostanú zachované pre sladkú a citrónovú chuť.*







## JAHODOVÁ MARGARITA



Ice Crush



fľaša 700 ml



10 min



60 s

### SUROVINY

- 70 g** kociek ľadu
- 300 g** čerstvých jahôd, olúpaných a rozpolených
- 13 cl** čerstvej limetkovej šťavy (asi **4** limetky)
- 3 cl** bielej tequily
- 5 cl** agávového sirupu
- 6 cl** likéru Cointreau
- 1** neoštetená limetka (nakrájaná na plátky)
- 8** plátok na ozdobu
- soľ Margarita (nepovinné)

### TIPY

*Nezodpovedná konzumácia alkoholu je nebezpečné pre vaše zdravie, konzumujte ho s mierou.*

*Pre verziu bez alkoholu použijeme namiesto tequily pomarančový alebo ananásový džús a namiesto Cointreau pomarančový sirup alebo sirup z*

### RECEPT

- Pripravíme si suroviny.
- Do zariadenia nasypeme všetky prísady, začneme kockami ľadu. Plátky limetky a soľ si necháme na ozdobu.
- Naskrutkujeme čepele na fľašu a pripevníme ju k základni.
- **MIXUJEME V REŽIME DRVENIA ĽADU**
- Možnosť: poháre na margaritu ozdobíme soľou, okraj pohára potrieme plátkom limetky, namočíme ho do soli margarita a potom naplníme zmesou. Na okraj každého pohára pridáme plátok limetky.

*agáve. Vznikne tak osviežujúci a chutný nealkoholický nápoj, ktorý si zachová lahodnú chuť jahôd a limetky.*

*Ak nenájdeme soľ na margaritu, môžeme ju nahradiť jemnou morskou soľou.*



# ORECHOVÉ MLIEKA

- Rastlinný nápoj s pistáciami
- Rastlinný nápoj s mandľami
- Rastlinný nápoj s para orechmi a kakaom





## RASTLINNÝ NÁPOJ S PISTÁCIAMI



Plant Milk



fľaša 700 ml



5 min



120 s

### SUROVINY

**80 g** pistácií, vylúpaných a nesolených

**70 cl** vody

**2 PL** agávového sirupu

### RECEPT

- V hrnci povaríme pistácie v pol litri vody 20 minút. Potom ich prepláchneme v studenej vode.
- Do zariadenia vložíme všetky prísady, začneme vodou.
- Naskrutkujeme čepele na fľašu a pripevníme ju k základni.
- **MIXUJEME V REŽIME PRE RASTLINNÉ MLIEKO.**
- Zmes precedíme cez vrečko na rastlinné mlieko alebo cez plátno, aby sme získali hladkú tekutinu bez zvyškov. Zvyšky, známe ako „okara“, použijeme na výrobu sušienok, chlebového alebo koláčového cesta, granoly, falafelu, omrvíniek, ...
- V chladničke vydrží až 3 dni. Pred každým použitím pretrasieme.

### TIPY

*Pistácie môžeme namočiť deň vopred na 8 hodín, aby zmäkli (namiesto varenia). Takto sa ľahšie uvoľnia živiny. Množstvo agávového sirupu v nápoji upravíme podľa chuti.*

*Uchováваме ho na chladnom mieste.*

*Pre optimálnu čerstvosť spotrebujte do dvoch až troch dní. Jednoduchým pretrasením alebo premiešaním sa nápoj homogenizuje, aby mal hladkú a rovnomernú konzistenciu.*





## RASTLINNÝ NÁPOJ S MANDĽAMI



Plant Milk



fľaša 700 ml



5 min



120 s

### SUROVINY

- 80 g** blanširovaných mandlí
- 70 cl** vody
- 2 PL** agávového sirupu

### RECEPT

- V hrnci povaríme mandle v pol litri vody 20 minút. Potom ich prepláchneme v studenej vode.
- Do zariadenia vložíme všetky prísady, začneme vodou.
- Naskrutkujeme čepele na fľašu a pripevníme ju k základni.
- **MIXUJEME V REŽIME PRE RASTLINNÉ MLIEKO.**
- Zmes precedíme cez vrecko na rastlinné mlieko alebo cez plátno, aby sme získali hladkú tekutinu bez zvyškov mandlí. Zvyšky, známe ako „okara“, použijeme na výrobu sušienok, chlebového alebo koláčového cesta, granoly, falafelu, omrvíniok...
- V chladničke vydrží až 3 dni. Pred každým použitím pretrasieme.

### TIPY

Mandle môžeme namočiť deň vopred na 8 hodín, aby zmäkli (namiesto varenia). Živiny sa tak ľahšie uvoľňujú.

Svoju nápoju dodáme autentický taliansky nádych použitím ľahko pražených sicílskych mandlí alebo trochou kávy či amaretta.

Ak si chceme nápoj prispôbiť, môžeme doň pridať vanilku a množstvo agávového sirupu upraviť podľa vlastnej chuti. Uchováваме ho na chladnom mieste. Pre optimálnu čerstvosť spotrebujte do dvoch až troch dní. Jednoduchým pretrasením alebo premiešaním sa nápoj homogenizuje, aby mal hladkú a rovnomernú konzistenciu.





## RASTLINNÝ NÁPOJ S PARA ORECHMI A KAKAOM



Plant Milk



fľaša 700 ml



5 min



120 s

### SUROVINY

**80 g** lúpaných brazílskych orechov

**60 cl** vody

**6** datlí Medjool bez kôstok

**5 PL** horkého kakaového prášku  
Niekoľko kvapiek prírodnej vanilkovej arómy

### RECEPT

- Vlašské orechy varíme 30 minút v pol litri vody v hrnci. Potom ich opláchneme v studenej vode.
- Do zariadenia vložíme všetky prísady, začneme vodou.
- Naskrutkujeme čepele na fľašu a pripevníme ju k základni.
- **MIXUJEME V REŽIME PRE RASTLINNÉ MLIEKO.**
- Zmes precedíme cez vrecko na rastlinné mlieko alebo cez plátno, aby sme získali hladkú tekutinu bez zvyškov. Zvyšky, známe ako „okara“, použijeme na výrobu sušienok, chlebového alebo koláčového cesta, granoly, falafelu, omrvíniek, atď.
- Nápoj v chladničke vydrží až 3 dni. Pred každým použitím pretrasieme.

### TIPY

*Brazílske orechy môžeme namočiť deň vopred na 8 hodín. Tým zmäknú (namiesto varenia). Výživné látky sa tak ľahšie uvoľnia. Para orechy sú výnimočným zdrojom selénu, esenciálneho minerálu s antioxidačnými vlastnosťami.*

*Obsahujú aj nenasýtené mastné kyseliny, vlákninu, vitamíny a prospešné minerály. Ak chcete získať cenovo dostupnejší domáci rastlinný nápoj, môžeme nahradiť para orechy slnečnicovými semenkami alebo mandľami, ktoré ponúkajú krémovú konzistenciu za nižšiu cenu.*





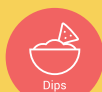
## PROGRAMOK



Cold Soup

HIDEG  
LEVES

Plant Milk

NÖVÉNYI  
TEJ

Dips

MÁRTO-  
GATÓSOK

Sauce

SZŐSZ



Smoothie

SMOOTHIE



Ice Crush

ZÜZÖTT  
JÉG

## JELMAGYARÁZAT

PALACK 700 ML  
KB. 4 FŐELŐKÉSZÍTÉSI  
IDŐPIHENTETÉSI  
IDŐKEVERÉSI  
IDŐTURMIXOK  
ÉS TÁLAK

- Acai energia smoothie tál
- Öregedésgátló eper gránátalma smoothie
- Zöld zen méregtelenítés
- Kelkáposzta, áfonya, málna és banán smoothie
- Mangó smoothie tál
- Edzés előtti smoothie
- Málna smoothie tál
- Spirulina és lime smoothie
- Kétszínű smoothie

SZŐSZOK, MÁRTOGATÓSOK  
ÉS KENCÉK

- Baba ghanoush
- Klasszikus bazsalikom pesto
- Krémes salátaöntet tahinivel
- Krémes hummusz
- Könnyű házi készítésű ketchup
- Etikus csokoládé-mogyoró kence
- Borsos feta mártogatós (ktipiti)
- Guacamole thai zöld curryvel
- Satay szósz
- Vegán majonéz aquafabával

## HIDEG LEVESEK

- Andalúz gazpacho
- Hideg dinnye leves
- Jeges avokádó velouté

KOKTÉLOK  
ÉS ITALOK

- Banános csoki
- Jeges matcha latte
- Mango-rum fúzió
- Mojito slushy
- Epres margarita

## MAGTEJEK

- Növényi alapú ital pisztáciával
- Növényi alapú ital mandulával
- Növényi alapú ital brazil dióval és kakaóval

## TIPPEK

A TÖKÉLETES KEVERÉS ÉRDEKÉBEN TÖLTSE FEL APALACKOT A LEGKEMÉNYEBB/NEHEZEBB ÖSSZETEVŐKTŐL A LEGFOLYÉKONYABB/LEGLÁGYABB ÖSSZETEVŐK FELE

A KÖVETKEZŐ RECEPTET A 400 ML HASZNOS ÚRTARTALMÚ PALACKHOZ IGAZÍTHATJA, HA A MEGADOTT MENNYISÉGEKET ELOSZTJA 1,75-TEL

# TURMIXOK ÉS TÁLAK

- Acai energia smoothie tál
- Öregedésgátló eper gránátalma smoothie
- Zöld zen méregtelenítés
- Kelkáposzta, áfonya, málna és banán smoothie
- Mangó smoothie tál
- Edzés előtti smoothie
- Málna smoothie tál
- Spirulina és lime smoothie
- Kétszínű smoothie





## ACAI ENERGIA SMOOTHIE TÁL



Smoothie



palack 700 ml



10 perc



60 másodperc

### ÖSSZETEVŐK

**15 cl** növényi alapú mandula ital

**250 g** hámozott és szeletelt banán (körülbelül **2-3** banán)

**125 g** áfonya

**1 teáskanál** acai por

**1 evőkanál** citromlé

**2 evőkanál** gránátalma magok

**1** kivi, meghámozva és félbevágva

**1,5 evőkanál** chia mag

**25 g** apróra vágott mogyoró

### TIPPEK

Az Acai por egy amazóniai bogyóból származik, ismert a bőrtisztító és energiaszolgáltató tulajdonságairól. Általában organikus boltokban, szupermarketekben vagy online tud

### RECEPT

- Öntsük a hozzávalókat a gépbe, először a növényi alapú mandula italt, a banánt és az áfonya felét, az acai port és a citromlevet.
- Csavarja a pengéket a palackra és rögzítse azt az alpra.
- **TURMIXOLJON SMOOTHIE ÜZEMMÓDBAN**
- A program végén öntse ki a tartalmat tálkába. Rendezzük el a maradék gyümölcsöt harmonikusan minden tálon. Ha szeretné, használjon éles kést, hogy fog alakú vágásokat készítsen a kivi közepén, vagy egyszerűen csak szeletelje fel. Szórja meg chia maggal és mogyoróval.
- Azonnal tálalja.

acai port vásárolni. Ha az acai port helyettesíteni szeretné, használjon más szuperélelmiszer porokat, mint például áfonya port vagy goji bogyó port.





## ÖREGEDESGÁTLÓ EPER GRÁNÁTALMA SMOOTHIE



Smoothie



palack 700 ml



5 perc



60 másodperc

### ÖSSZETEVŐK

**60 g** jégkocka

**100 g** fagyaszott eper

**13 cl** gránátalmalé

**4 evőkanál** görög joghurt

**1,5 evőkanál** folyékony méz

**1,5 evőkanál** lenmagolaj

### RECEPT

- Készítse elő a hozzávalókat.
- Öntse az összes hozzávalót a készülékbe, kezdve a jégkockákkal.
- Csavarja a pengéket a palackra, és rögzítse az alaphoz.
- **TURMIXOLJON SMOOTHIE ÜZEMMÓDBAN**
- Azonnal tálalja.

### TIPPEK

A lenmagolaj gazdagítja a receptet omega-3 zsírsavakkal és rostokkal, diós ízzel; bioboltokban vagy online kaphatók, helyettesíthetők chia- vagy kenderolajjal az omega-3 zsírsavakért, vagy dióolajjal az ízesítéshez.

Egy extra adag antioxidánsért adjunk hozzá egy kis friss spenótot. Ha azt szeretné, hogy a smoothie-t az edzőterembe is magával tudja vinni, tartsa hőszigetelt táskában vagy a hűtőben. Rázza fel fogyasztás előtt.







## ZÖLD ZEN MÉREGTELENÍTÉS



Smoothie



palack 700 ml



5 perc



60 másodperc

### ÖSSZETEVŐK

**150 g** érett avokádó, hámozva és kimagozva, kockára vágva (kb. **0,5** nagy avokádó)

**13 cl** kókuszvíz

**65 g** hámozott és magozott uborka, kockára vágva (kb. **1/3** közepes uborka)

**35 g** apróra vágott kelkáposzta (szárak eltávolítva)

**40 g** hámozott és magozott körte, kockára vágva (kb. **1/3** rész)

**3 evőkanál** lime-lé

**1 teáskanál** friss mentalevél (ízlés szerint)

**1 teáskanál** friss gyömbér, hámozva

**2 evőkanál** chia mag

### TIPPEK

A kelkáposztát szuperélelmiszernek tartják, mert rendkívül gazdag tápanyagokban, beleértve az A-, C- és K-vitaminokat, antioxidánsokat és ásványi anyagokat, miközben alacsony a kalóriatartalma, ami különösen előnyös az általános egészség szempontjából.

### RECEPT

- Készítse elő a hozzávalókat.
- Öntse az összes hozzávalót a gépbe, kezdve az avokádódarabokkal.
- Csavarja a pengéket a palackra, és rögzítse az alaphoz.
- **TURMIXOLJON SMOOTHIE ÜZEMMÓDBAN**
- Ha édesebb italt szeretne, adjon hozzá egy kis agavészirupot. A gyömbér és a menta mennyiségét ízlés szerint módosíthatja.
- Adjon hozzá egy maréknyi zúzott jeget, ha szeretné.
- Azonnal tálalja.

Személyre szabhatja ezt a receptet a szuperélelmiszerek vagy extra feltétek, mint pl. chia magok, puffasztott quinoa vagy diófélék hozzáadásával, hogy növelje a tápértéket.

Ha a smoothie-t el szeretné vinni az edzőterembe, tárolja egy hőszigetelt táskában vagy a hűtőben. Tálalás előtt rázza fel.







## KELKÁPOSZTA, ÁFONYA, MÁLNA ÉS BANÁN SMOOTHIE



Smoothie



palack 700 ml



5 perc



60 másodperc

### ÖSSZETEVŐK

**20 g** apróra vágott  
kelkáposzta (szárak  
eltávolítva)

**4** jégkocka

**75 g** banán, felszeletelve  
(**0,75** banán)

**75 g** áfonya

**90 g** friss málna

**22 cl** körtelék

**2 evőkanál** agavészirup

### RECEPT

- Készítse elő a hozzávalókat.
- Öntse az összes hozzávalót a gépbe, kezdve a kelkáposztával. Egy spatula segítségével nyomja bele a kelkáposztát.
- Csavarja a pengéket a palackra, és rögzítse az alaphoz.
- **TURMIXOLJON SMOOTHIE ÜZEMMÓDBAN**
- Az agavészirup mennyiségét ízlés szerint módosíthatja. A simább smoothie érdekében adjunk hozzá egy kis körtelevet. Ha sűrűbb smoothie-t szeretne, használjon fagyasztott gyümölcsöt, vagy adjon hozzá egy kis avokádót vagy banánt.
- Azonnal tálalja.

### TIPPEK

A kelkáposztát szuperélelmiszernek tartják mert rendkívül gazdag tápanyagokban, beleértve az A-, C- és K-vitaminokat, antioxidánsokat és ásványi anyagokat, miközben alacsony kalóriatartalmú, így különösen jótékony

hatással van az általános egészségre. Ha azt akarja, hogy a smoothie-t sportolás közben is magával vigye, tartsa hűszigetelt táskában vagy a hűtőben. Evés előtt rázza fel.





## MANGÓ SMOOTHIE TÁL



Smoothie



palack 700 ml



5 perc



60 másodperc

### ÖSSZETEVŐK

- 6 jégkocka
- 250 g friss mangó, felkockázva (kb. 1 mangó)
- 100 g görög joghurt
- 4 lime (leve)
- 4 evőkanál agavészirup
- 10 cl tej
- 2 evőkanál kókuszchips
- 1 evőkanál kendermag
- 1 evőkanál chia mag
- 2 evőkanál felkockázott mangó [a díszítéshez]

### RECEPT

- Készítse elő a hozzávalókat.
- Tegye az összes hozzávalót a gépbe, kezdve a jégkockákkal és a mangóval.
- Csavarja a pengéket a palackra, és rögzítse az alaphoz.
- **TURMIXOLJON SMOOTHIE ÜZEMMÓDBAN**
- A smoothie tál állagának beállításához az Ön ízlésének megfelelően egyszerűen hozzáadhat még egy kis folyadékot (például vizet, tejet vagy gyümölcslevet), vagy fagyasztott hozzávalókat (például mangót vagy jégkockát), hogy sűrűbb és krémesebb legyen.
- Díszítse a tetejét apró mangókockákkal, magvakkal és kókuszchippel, hogy vizuálisan is vonzóvá varázsolja. Ezáltal változatos textúrákat, extra tápanyagokat és esztétikai élményt is ad, ami igazi élvezetet nyújt a szemnek és a szájnak.

### TIPPEK

A kender és chia magokat bioboltokban tudja megvásárolni, de ha szükséges alternatívaként helyettesítheti őket őrölt lenmaggal, egész lenmaggal

vagy mákkal. Egy divatos és finom "csepegtető" hatásért: adjunk hozzá egy kanálnyiogyoróvaját.





## EDZÉS ELŐTTI SMOOTHIE



Smoothie



palack 700 ml



5 perc



60 másodperc

### ÖSSZETEVŐK

**33 cl** cukrozatlan zabtej

**100 g** érett banán,  
meghámozva és  
felszeletelve  
(kb. **1** banán)

**120 g** fagyasztott áfonya

**60 g** fehérjepor

**1 teáskanál** chia mag

**2 evőkanál** juharszirup

**1 teáskanál** fahéjpor

**1** citrom (leve)

### RECEPT

- Készítse elő a hozzávalókat.
- Öntse az összes hozzávalót a gépbe, kezdve a zabtejjel.
- Csavarja a pengéket a palackra, és rögzítse az alaphoz.
- **TURMIXOLJON SMOOTHIE ÜZEMMÓDBAN**
- Ha szükséges, zabtejjel állítsa be az állagát. Az édesség kedvéért adjon hozzá egy kis juharszirupot.
- Ha a turmixot magával akarja vinni az edzőterembe, tárolja egy hőszigetelt táskában vagy a hűtőben. Tálalás előtt rázza fel.

### TIPPEK

Használhatja a készülék hangtalan módját, hogy bármikor elkészíthesse a receptjét! Ez a smoothie energizáló és tápláló összetevőket tartalmaz, többek között banánt a gyors energiáért, áfonyát az antioxidánsokért, juharszirupot az extra Szénhidrátok és

fahéjat a vércukorszint szabályozásához. A hozzáadott fehérje por támogathatja az izmok regenerálódását. A chia magok kaphatóak bio üzletekben, de ha szüksége van egy alternatívára, helyettesítheti őket őrölt lenmaggal, egész lenmaggal vagy mákkal.





## MÁLNA SMOOTHIE TÁL



Smoothie



palack 700 ml



5 perc



60 másodperc

### ÖSSZETEVŐK

**200 g** szeletelt banán  
(kb. 2 darab)

**100 g** túró

**100 g** málna

**30 g** zabpehely

**1** lime-lé

**1 evőkanál** chia mag

**6 cl** tej

Néhány málna,  
banánszeletek vagy piros  
gyümölcsök a díszítéshez

### RECEPT

- Készítse elő a hozzávalókat.
- Tegye az összes hozzávalót a gépbe, kezdve a banánnal.
- Csavarja a pengéket a palackra, és rögzítse az alaphoz.
- **TURMIXOLJON SMOOTHIE ÜZEMMÓDBAN**
- A smoothie tál folyékonyágának beállításához egyszerűen adjon hozzá még egy kis tejet, hogy folyékonyabb legyen, vagy adjon hozzá fagyasztott összetevőket (például gyümölcsöt vagy jégkockát), hogy sűrűbbé és krémesebbé tegye. A cukor mennyiségét nyugodtan ízlésünknek megfelelően módosíthatjuk például agavészirup hozzáadásával.
- Díszítse gyümölcsökkel és magvakkal.

### TIPPEK

A chia magok ebben a receptben extra omega-3 zsírsavat és rostot tartalmaznak. Megvásárolhatja őket a legtöbb szupermarketben, bio boltokban és online. Ha nem talál chia magot, helyettesítheti őket lenmaggal vagy kendermagvakkal. Ehhez a recepthez a legjobb, ha

„régimódi” zabot vagy „zabpehelyt” használunk. Ezek a pelyhek gőzölve, majd lapítva voltak, ami lehetővé teszi számukra, hogy megtartsák a jó tápanyagaik arányát, míg elég puhák maradjanak ahhoz, hogy szétbomoljanak vízzel való keverés közben.





## SPIRULINA ÉS LIME SMOOTHIE



Smoothie



palack 700 ml



5 perc



60 másodperc

### ÖSSZETEVŐK

- 30 g** apróra vágott kelkáposzta (szár nélkül)
- 100 g** uborka, hámozva és kimagozva, kockára vágva (kb. **0,5** uborka)
- 100 g** lime, hámozva (kb. **2** lime)
- 75 g** Granny Smith alma, felkockázva és kimagozva (kb. **0,5** alma)
- 8 cl** víz
- 3 evőkanál** agavészirup
- 1 evőkanál** friss gyömbér, hámozva
- 1 evőkanál** spirulina por

### TIPPEK

Használhatja a készülék hangtalan módját, hogy bármikor elkészíthesse a receptjét! A spirulina híres a tápanyagtartalmának előnyeiről, mivel gazdag fehérje, vitamin (különösen B12), ásványi anyag, antioxidáns és esszenciális zsírsavak forrása. Megvásárolható bioboltokban vagy online. Hogy elkerülje a keserűséget a lime-alapú smoothie-k

### RECEPT

- Készítse elő a hozzávalókat.
- Tegye az összes hozzávalót a gépbe, kezdve a kelkáposztával. Egy spatula segítségével nyomja bele a kelkáposztát.
- Csavarja a pengéket a palackra, és rögzítse az alaphoz.
- **TURMIXOLJON SMOOTHIE ÜZEMMÓDBAN**
- Ez a turmix meglehetősen savanykás, ezért vegyen ki egy kevés lime-levet, és adjon hozzá egy kis agavészirupot, ha édesebb italt szeretne. A gyömbér mennyiségét ízlés szerint is módosíthatja.

esetében: vágja le a a gyümölcsök végét, hámozza meg, távolítsa el a fehér részét (maghéj), majd óvatosan szedje szét a darabokat a membránokat követve hogy felhasználásra kész pépdarabokat kapjon a receptjeihez. Az alma héjának a felhasználása a smoothie-ban extra rostot, tápanyagokat és finom ízt ad. Mossa meg alaposan a gyümölcsöt.







## KÉTSZÍNŰ SMOOTHIE



Smoothie



palack 700 ml



5 perc



4 óra



60 másodperc

### ÖSSZETEVŐK

**6 cl** tej

**175 g** eper, hámozva és darabokra vágva

**130 g** banán, felszeletelve (**1,5** banán)

**160 g** görög joghurt

**130 g** áfonya

### RECEPT

- Készítse elő a hozzávalókat.
- Készítse el a kétszínű turmix első rétegét: öntse a gépbe az eperdarabokat, a banánt és a tej felét.
- Csavarja a pengéket a palackra, és rögzítse az alaphoz.
- **TURMIXOLJON SMOOTHIE ÜZEMMÓDBAN**
- Ha szükséges, tejjel állítsa be a textúrát. Ha szeretné, adjon hozzá egy kis agavészirupot az édesítéshez. Öntse a keveréket egy pohárba, és tegye félre a hűtőszekrénybe.
- A turmix második rétegéhez: öntse bele a görög joghurtot, az áfonyát és a tej másik felét.
- Csavarja a pengéket a palackra, és rögzítse az alaphoz.
- **TURMIXOLJON SMOOTHIE ÜZEMMÓDBAN**
- Ha szükséges, tejjel állítsa be a textúrát. Ha szeretné, adjon hozzá egy kis agavészirupot az édesítéshez. Óvatosan öntse ezt a keveréket az előző keverékre.
- Fogyassza azonnal!

### TIPPEK

Alakítsa ezt a smoothie-t smoothie tállá a folyadék mennyiségének csökkentésével, a fagyasztott gyümölcsök használatával, szórakozzon a színekkel és díszítse a tálat friss gyümölcsökkel, müzslivel, diófélékkel vagy étcsokoládéforgáccsal.

Hozzáadhat acai port ehhez a smoothie-hoz, hogy kihasználja az antioxidánsok, rostok és esszenciális zsírsavak előnyét, amelyek hozzájárulnak az általános egészséghez és jóléthez.



# SZÓSZOK, MÁRTOGATÓSOK ÉS KENCÉK

- Baba ghanoush
- Klasszikus bazsalikom pesto
- Krémes salátaöntet tahinivel
- Krémes hummusz
- Könnyű házi készítésű ketchup
- Etikus csokoládé-mogyoró kence
- Borsos feta mártogatós (ktipiti)
- Guacamole thai zöld curryvel
- Satay szósz
- Vegán majonéz aquafabával





## BABA GHANOUSH



Dips



palack 700 ml



15 perc



4 óra 30 perc



60 másodperc

### ÖSSZETEVŐK

**400 g** padlizsán  
(kb. **2-3** padlizsán)  
**3 evőkanál** olívaolaj  
**1** fokhagymagerezd  
**2 evőkanál** víz  
**2 evőkanál** tahini  
(szezámpaszta)  
**1 teáskanál** őrölt  
kömény  
Só, bors

### RECEPT

- Készítse elő a hozzávalókat.
- Vágja félbe a padlizsánokat, és vágja be a húszakat. Villával néhány lyukat szúrunk a padlizsánokba, és 200 °C-os sütőben kb. 30 percig sütjük, amíg a héjuk megfeketedik, a húruk pedig megpuhul. Hagyja kihűlni, mielőtt eltávolítja a héját. Egy nagy kanállal kanalazza ki a padlizsán húrát.
- A füstös íz érdekében a padlizsánokat grillezhetjük vagy grillel is elkészíthetjük: gyakran forgassuk a padlizsánokat, amíg a héjuk teljesen megfeketedik, és a húruk megpuhul.
- Tegye az összes hozzávalót a készülékbe, kezdve a darabokra vágott főtt padlizsánnal.
- Csavarja a pengéket a palackra, és rögzítse az alaphoz.
- **KEVERÉS MÁRTOGATÓS MÓDBAN**
- Tálalás előtt tegyük a hűtőbe 4 órára. Hűtve tálalja.
- Ezt a mártást magvas kekszekkel is fogyaszthatja. Ha ropogós, eredeti ízvilágot szeretne adni, szórja meg egyiptomi dukkával (fűszerek, diófélék és zúzott magvak keveréke, amelyet gyakran használnak fűszerként, hogy gazdag, illatos ízt adjon az ételeknek).

### TIPPEK

Egy még eredetibb verzióért hozzáadhat apróra vágott tartósított citromot és görög joghurtot.





## KLASSZIKUS BAZSALIKOM PESTO



Sauce



palack 700 ml



5 perc



60 másodperc

### ÖSSZETEVŐK

- 18 cl** olívaolaj
- 65 g** friss bazsalikomlevél
- 2** fokhagymagerezd, hámozva
- 40 g** reszelt parmezán sajt
- 40 g** fenyőmag
- Nagyszemű só

### TIPPEK

Az autentikus pestóhoz használjon Parmigiano-Reggiano sajtot, amit maga reszelt le. Válasszon jó minőségű extra szűz olívaolajat friss, gyümölcsös ízzel, ha lehetséges. A vegán változathoz a parmezánt helyettesítsük étkezési élesztővel és egy kifacsart citrom levéllel.

A pesto számos ételhez adható, beleértve a

### RECEPT

- Tegye az összes hozzávalót a készülékbe, kezdve az olívaolajjal. Egy spatula segítségével nyomja bele a bazsalikomot az olajba.
- Csavarja a pengéket a palackra, és rögzítse az alaphoz.
- **KEVERÉS SZÓSZ MÓDBAN**
- Ha a keverék túl sűrű, adjunk hozzá még olajat, és keverjük össze újra.
- A mennyiségeket a saját ízlése szerint módosíthatja (fokhagyma, fenyőmag, parmezán stb.).

tésztákat, pizzákat, saláták, bruschettákat, sült zöldségeket, szendvicsekencéket és rizst...

Tárolja ezt a pestót légmentesen záródó edényben hűtőszekrényben akár egy hétig is, és hogy meghosszabbítsa a frissességét, fedje be a felületet egy vékony réteg olívaolajjal, mielőtt becsukja a fedőt.







## KRÉMES SALÁTAÖNTET TAHINIVEL



Sauce



palack 700 ml



5 perc



60 másodperc

### ÖSSZETEVŐK

- 350 g** tahini (szezámpaszta)
- 18 cl** sózott szójaszós
- 18 cl** víz
- 13 cl** friss narancslé (kb. **1-1,5** narancs)
- 2** gerezd aprított fokhagyma

### RECEPT

- Tegye az összes hozzávalót a gépbe, kezdve a folyadékokkal.
- Csavarja a pengéket a palackra, és rögzítse az alaphoz.
- **KEVERÉS SZÓSZ MÓDBAN**
- Ha a keverék túl sűrű, adjon hozzá vizet, és keverje össze újra.

### TIPPEK

Ha a szójaszós már sózott, nincs szükség só hozzáadására a szószhoz. Kóstolja meg és ízesítse szükség szerint. A tahinit meg lehet vásárolni szupermarketekben, speciális élelmiszerüzletekben vagy online, és helyettesíthető házi szezámpasztával vagy más dióféléből készült pasztákkal. A szósz 5-7 napig

tárolható a hűtőszekrényben, légmentesen záródó edényben, vagy hosszabb ideig fagyasztván. Ez a szósz található buddha tálakkal, wrapekkel vagy falafelekkel, grillezett kebabbal, mediterrán salátákkal és ázsiai tésztafélékkel, köszönhetően a krémességének és a gazdag szezámm íznek.







## KRÉMES HUMMUSZ



Dips



palack 700 ml



5 perc



60 másodperc

### ÖSSZETEVŐK

8 cl víz

300 g főtt és lecsöpögtetett csicseriborsó

40 g görög joghurt

2 gerezd aprított fokhagyma

40 g tahini (szezámpüré)

1 evőkanál olívaolaj

2 csipet só

2 evőkanál citromlé

### RECEPT

- Készítse elő a hozzávalókat.
- Öntse az összes hozzávalót a készülékbe, kezdve a vízzel.
- Csavarja a pengéket a palackra, és rögzítse az alaphoz.
- **KEVERÉS MÁRTOGATÓS MÓDBAN**
- A sőt és a citromlevet ízlés szerint állítsuk be. A hummuszt díszítheti néhány csicseriborsóval és szezámmaggal, ha szeretné.

### TIPPEK

Tahini kapható a szupermarketekben, élelmiszer-szaküzletekben vagy online, és helyettesíthető házi szezám pürével vagy más diófélékből készült pürével.

A görög joghurt krémesebbé teszi és egy kis édességet ad a humuszhoz, míg fehérjével gazdagítja a receptet.

Egy klasszikusabb változathoz cserélje ki olívaolajra.

Krémcsicseriborsó humuszt lehet tálalni fűszeres sült lencse chipsszel, amely dupla adag hüvelyes alapú fehérjét tartalmaz.





## KÖNNYŰ HÁZI KÉSZÍTÉSŰ KETCHUP



Sauce



palack 700 ml



5 perc



60 másodperc

### ÖSSZETEVŐK

**100 g** fehér hagyma, darabokra vágva (kb. **1** darab)

**1** fokhagymagerezd, meghámozva

**280 g** friss paradicsom, apróra vágva (kb. **2-3** db)

**100 g** sűrített paradicsom

**40 g** porcukor

**2 cl** almaecet

**2 evőkanál** füstölt fűszerpaprika

**8 g** só

### RECEPT

- Tegye az összes hozzávalót a készülékbe, kezdve a hagymákkal.
- Csavarja a pengéket a palackra, és rögzítse az alaphoz.
- **KEVERÉS SZÓSZ MÓDBAN**
- Ha a keverék túl sűrű, adjon hozzá vizet, és keverje össze újra. Kóstolja meg, és ízlés szerint állítsa be a fűszerezést.

### TIPPEK

*Ez a ketchup recept gyors és egyszerű mert nem kell főzni!*

*Cserélje ki a porcukrot mézzel egy még finomabb, krémesebb ketchuphoz.*

*Füstölt paprikát a legtöbb hipermarketben vagy bioboltban talál.*

*Ha nem talál füstölt paprikát, helyettesítheti édes vagy csípős paprikával, ízlés szerint, de ez kissé megváltoztatja a ketchup ízét.*





## ETIKUS CSOKOLÁDÉ-MOGYORÓ KENCE



Dips



palack 700 ml



5 perc



3 óra



60 másodperc

### ÖSSZETEVŐK

**200 g** mogyoró, blansírozott és enyhén pirított

**5 cl** agavészirup

**16 cl** növényi olaj

**100 g** étcsokoládé darabokban

**16 g** keserű kakaópor

Néhány csepp természetes vaníliakivonat

**2** csipet só

### RECEPT

- Készítse elő a hozzávalókat.
- Tegye az összes hozzávalót a gépbe, kezdve a mogyoróval.
- Csavarja a pengéket a palackra, és rögzítse az alaphoz.
- **KEVERÉS MÁRTOGATÓS MÓDBAN**
- Hűtse 3 órán át. Jó étvágyat!

### TIPPEK

A még több ízért pirítsuk meg a mogyorót sütőben 150°C-on kb. 10-15 percre, kevergetve a sütés felénél. Használja fel őket melegen. Élvezze a házi készítésű kencéket palacsintában, pirítóssal vagy friss gyümölcssel. A házi

készítésű kence tárolásához tegye egy légmentesen záródó üvegbe, és tartsa a hűtőszekrényben, ahol 2-3 hétig is eltartható. Vegye ki néhány percre használat előtt, hogy visszakapja a krémes textúrát.





## BORSOS FETA MÁRTOGATÓS (KTIPITI)



Smoothie



palack 700 ml



15 perc



4 óra 30 perc



60 másodperc

### ÖSSZETEVŐK

- 100 g** magozott pirospaprika, kockára vágva (kb. **1** kis darab)
- 100 g** feta sajt
- 100 g** főtt burgonya
- 100 g** Philadelphia® típusú krémsajt
- 2** fokhagymagerezd
- 1 evőkanál** friss kapor
- 1 evőkanál** fenyőmag
- 2 evőkanál** olívaolaj
- 1** csipet chilipor (opcionális)
- Só és bors

### RECEPT

- Készítse elő a hozzávalókat.
- A joghurttal és a feta sajtjal kezdve tegye az összes hozzávalót a gépbe.
- Csavarja a pengéket a palackra, és rögzítse az alaphoz.
- **KEVERÉS MÁRTOGATÓS MÓDBAN**
- Tálalás előtt tegye a mártást 4 órára a hűtőbe. Hűtve tálalja.
- Ha szeretné, ezt a mártogatóst magos kekszekkel is fogyaszthatja, és néhány pirított fenyőmaggal, kockára vágott paprikával és friss fűszernövényekkel díszítheti.

### TIPPEK

*Ez a recept tálalható friss csíkokra vágott zöldségekkel, például sárgarépával uborkával vagy zellerrel. Használhat kézsre főtt burgonyát.*

*Alternatívaként használjon friss burgonyát: ezeket lehet főzni, párolni, pörkölni, megsütni a sütőben vagy mikrohullámú sütőben, amíg puhák nem lesznek.*







## GUACAMOLE THAI ZÖLD CURRYVEL



Dips



palack 700 ml



10 perc



60 másodperc

### ÖSSZETEVŐK

**300 g** felkockázott avokádó (2 db)

**4** lime

**4 cl** víz

**5 evőkanál** friss koriander

**1** fokhagymagerezd

**1** mogyoróhagyma, aprítva

**1** thai chili (opcionális)

**2 evőkanál** zöld thai curry paszta

**1 evőkanál** szójaszósز

**1 evőkanál** rizsecet

**2 evőkanál** apróra vágott újhagyma zöldje

### RECEPT

- Készítse elő a hozzávalókat. Préselje ki a lime-okat.
- Az avokádóval kezdve tegye az összes hozzávalót a gépbe, kivéve a zöldhagymát, amelyet tartson meg a díszítéshez. Egy spatula segítségével nyomkodja bele a koriandert. A thai curry paszta és a chili mennyiségét ízlés szerint állítsa be.
- Csavarja a pengéket a palackra, és rögzítse az alaphoz.
- **KEVERÉS MÁRTOGATÓS MÓDBAN**
- Tegye a guacamolét egy tálba, és szórja meg apróra vágott újhagymával.
- Tálalja.

### TIPPEK

Válasszon érett, de nem túl puha avokádót a guacamoléhoz a szép, krémes textúra eléréséhez. Kóstolja meg és állítsa be a tálalás előtt a fűszerezést, mivel az ízek néhány perc után megváltozhatnak. Tálalja

azonnal, vagy tárolja a hűtőben fóliával vagy méhviaszfóliával közvetlenül a felületen az oxidáció minimalizálása érdekében. Tálaljuk ezt a thai guacamolét ropogós rizskekszszel vagy zöldségradacsokkal.







## SATAY SZŐSZ



Sauce



palack 700 ml



5 perc



60 másodperc

### ÖSSZETEVŐK

**30 cl** víz

**4 evőkanál** mogyoróvaj

**4 evőkanál** lime-lé

**1 evőkanál** szójaszós

**1 teáskanál**

fokhagymapor

**1 teáskanál** őrölt

gyömbér

**1 evőkanál** paprika

**1 teáskanál** porcukor

**1 teáskanál** őrölt

kömény

**0,5 teáskanál**

zöldcurry-paszta

### RECEPT

- Tegye az összes hozzávalót a gépbe, kezdve a vízzel.
- Csavarja a pengéket az OTG palackra, és rögzítse az alaphoz.
- **KEVERÉS SZŐSZ MÓDBAN**
- Ha a keverék túl sűrű, adjon hozzá még vizet, és turmixolja újra. Állítsa be a fűszerezést.

### TIPPEK

Tárolja ezt a szószt légmentesen záródó edényben a hűtőben 5 napig, majd tálalja csirke kebabbal, grillezett tofuuval vagy zöldségekkel az ízletes

ázsiai ihletésű ízekért. Egyszerűen melegítse fel egy kis serpenyőben alacsony hőfokon, rendszeresen kevergetve. Jó étvágyat!





## VEGÁN MAJONÉZ AQUAFABÁVAL



Sauce



palack 700 ml



5 perc



60 másodperc

### ÖSSZETEVŐK

**40 cl** napraforgóolaj  
(vagy más semleges olaj)

**160 g** aquafaba (egy konzerv csicseriborsó leve)

**60 g** citromlé

**150 g** dijoni mustár só és bors

### RECEPT

- Öntse az összes hozzávalót a készülékbe, kezdve az olajjal.
- Csavarja a pengéket a palackra, és rögzítse az alaphoz.
- **KEVERÉS SZÓSZ MÓDBAN**
- Ez a vegán majonéz számos ételhez fogyasztható, például sültkrumplihoz, vega burgerekhez, nyers zöldségradacskákhoz (sárgarépa, zeller, uborka), szendvicsekhez, salátákhoz, vagy más szószok és öntetek alapjaként is használható.

### TIPPEK

Az aquafaba az a viszkózus folyadék, amelyet a csicseriborsó főzőlevéből, és csicseriborsó konzervdobozokból vagy üvegekből nyernek. Gyakran használják növényi tojásfehérje helyettesítőként

különböző receptekhez. A fehérje- és szénhidrát-tartalmú összetétele lehetővé teszi, hogy utánozza a kötő-, emulgeáló és habképző tulajdonságait a tojásnak.



# HIDEGLEVESEK

- Andalúz gazpacho
- Hideg dinnyelevés
- Jeges avokádó velouté





## ANDALŰZ GAZPACHO



Cold Soup



palack 700 ml



20 perc



4 óra



60 másodperc

### ÖSSZETEVŐK

**350 g** kimagozott paradicsom, darabokra vágva (kb. **3-4** darab)

**1,5** szelet fehér puha kenyér, kockára vágva

**130 g** kockára vágott uborka (kb. **0,5** darab)

**50 g** hagyma, negyedelve (kb. **0,5** db)

**60 g** zöldpaprika, apró kockákra vágva (kb. **0,5** db)

**60 g** piropaprika, apró kockákra vágva (kb. **0,5** db)

**2** fokhagymagerezd

**2 evőkanál** olívaolaj

**1 evőkanál** balsamecet

só és bors

### RECEPT

- Készítse elő a hozzávalókat.
- Tegye az összes hozzávalót a gépbe, kezdve a paradicsommal.
- Csavarja a pengéket a palackra, és rögzítse az alaphoz.
- **HIDEG LEVES ÜZEMMÓDBAN TURMIXOLJUK**
- Tegye a hűtőszekrénybe 4 órára.
- Közvetlenül a tálalás előtt díszítse felkockázott uborkával és borszal.

### TIPPEK

*Az ínycseck kedvéért: tálaljuk az Andalúziai gazpachot egy csepp extra*

*szűz olívaolajjal és egy csipetnyi apróra vágott friss fűszernövényvel.*





## HIDEG DINNYELEVES



Cold Soup



palack 700 ml



20 perc



4 óra



60 másodperc

### ÖSSZETEVŐK

**300 g** Charentais sárgadinnye, kockára vágva

**125 g** görög joghurt

**10 cl** friss narancslé

**1 evőkanál** fehérborecet  
só és bors

**2** friss bazsalikomlevél

**2** szelet pácolt sonka  
(opcionális)

### RECEPT

- Készítse elő a hozzávalókat.
- Tegye bele az összes hozzávalót, kezdve a dinnyével. Rakja félre a bazsalikomleveleket és a pácolt sonkát a díszítéshez.
- Csavarja a pengéket a palackra, és rögzítse az alaphoz.
- **HIDEG LEVES ÜZEMMÓDBAN TURMIXOLJUK**
- Hűtse 4 órán át.
- Közvetlenül tálalás előtt díszítsük bazsalikommal és prosciuttóval.

### TIPPEK

*Nyugodtan személyre szabhatja ezt a receptet feltételekkel, például chia magok, chilipehely, uborkadarabok, bogyós gyümölcsök vagy friss*

*fűszernövények hozzáadásával. Tálalja ezt a receptet verrinesben, átlátszó tálakban vagy akár kivájt dinnyehéjban.*







## JEGES AVOKÁDÓ VELOUTÉ



Cold Soup



palack 700 ml



20 perc



4 óra



60 másodperc

### ÖSSZETEVŐK

**250 g** felkockázott avokádó  
(kb. 2 db avokádó)

**8 cl** kókusztej

**14 cl** víz

**1** fokhagymagerezd

**1** lime leve

**2 evőkanál** sűrített paradicsom

**2** csipet chilli

Só

**2 evőkanál** lenmag

**2 evőkanál** fekete szezámmag

Néhány szelet avokádó  
díszítésnek

### RECEPT

- Tegye az összes hozzávalót a gépbe, kezdve a folyadékokkal. A lenmagot és a fekete szezámmagot, valamint az avokádószeleteket tegye félre a díszítéshez.
- Csavarja a pengéket a palackra, és rögzítse az alaphoz.
- **HIDEG LEVES ÜZEMMÓDBAN TURMIXOLJUK**
- Ízlés szerint fűszerezze, és állítsa be a chili mennyiségét. Hűtse 4 órán át.
- Közvetlenül tálalás előtt díszítse lenmaggal, fekete szezámmaggal és avokádószeletekkel.

### TIPPEK

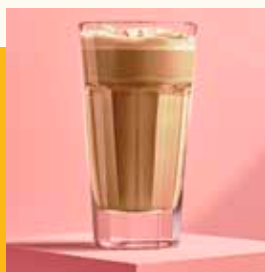
Egy gyors és kiegyensúlyozott ebédszünethez készítsük el az avokádó és a kókusztej levest előre, és vigye magával

az OTG flakonban a friss és élénkítő étkezéshez. Tárolja hűszigetelt táskában vagy a hűtőben. Tálalás előtt rázza fel.



# KOKTÉLOK ÉS ITALOK

- Banános csoki
- Jeges matcha latte
- Mango-rum fúzió
- Mojito slushy
- Epres margarita





## BANÁNOS CSOKI



Smoothie



palack 700 ml



5 perc



4 óra



60 másodperc

### ÖSSZETEVŐK

**10 cl** növényi alapú mandula ital

**150 g** fagyasztott szeletelt érett banán (kb. **2** kis banán)

**3 teáskanál** keserű kakaópor

**2 evőkanál** mogyoróvaj

**2 evőkanál** zúzott földimogyoró

**100 g** friss banán, szeletelve (kb. **1** banán)

### RECEPT

- Készítse elő a hozzávalókat.
- Öntse az összes hozzávalót a gépbe, kezdve a tejjel. Tegye félre a darált mogyorót, a csokoládét és a friss banánszeleteket a díszítéshez.
- Csavarja a pengéket a palackra, és rögzítse az alaphoz.
- **TURMIXOLJON SMOOTHIE ÜZEMMÓDBAN**
- Öntse a keveréket tálkába, adjon hozzá néhány darab mogyorót és csokoládédarabkát, valamint a banánszeleteket, és azonnal fogyassza el.
- Ha szilárdabb krémet szeretne, tegye a krémet a fagyasztóba, amíg az állaga megfelelő nem lesz.

### TIPPEK

Egy kis kényeztetésért, ne habozzon egy kis vaníliát adni a krémhez. Cserélje ki a mogyoróvaját mandulavajjal vagy tahinivel. Zero hulladék tipp: használjon érett banánt amit egyébként

kidobna, fagyassza le szeletekre vágva, újrafelhasználható tálcán a műanyag zacskók használatának elkerülése miatt és használja újra a banánhéjat, mint természetes trágyát a növények számára.





## JEGES MATCHA LATTE



Ice Crush



palack 700 ml



5 perc



60 másodperc

### ÖSSZETEVŐK

**200 g** jégkocka

**20 g** kesudió

**40 cl** víz

**4** magozott madzshúl datolya

**2 teáskanál** matcha tea por

Néhány friss mentalevél

### RECEPT

- Készítse elő a hozzávalókat.
- Tegye az összes hozzávalót a gépbe, kezdve a jégkockákkal. A mentát tegye félre a díszítéshez.
- Csavarja a pengéket a palackra, és rögzítse az alaphoz.
- **TURMIXOLJON JÉGDARÁLÓ ÜZEMMÓDBAN**
- Öntse a keveréket poharakba. Azonnal tálalja. Díszítse mentával.

### TIPPEK

A Matcha elismert superélelmiszer magas antioxidáns tartalma és számos egészségügyi előnye miatt. Megvásárolhatja bioboltokban, ázsiai élelmiszerüzletekben szupermarketekben vagy online. Helyettesítheti zöld tea porral vagy

spirulinával, de az íze más lesz! Amikor egy receptet elkészítünk matchával, ne feledje, hogy az ízek intenzitása különböző lehet az egyes márkáknál, ezért kezdjük egy kisebb mennyiséggel, és fokozatosan adjon hozzá többet az Ön ízlésének megfelelően.





## MANGO-RUM FŰZIŐ



Ice Crush



palack 700 ml



10 perc



30 másodperc

### ÖSSZETEVŐK

- 75 g** jégkocka
- 200 g** friss mangó, felkockázva (kb. **0,5** darab)
- 150 g** friss ananász, felkockázva (kb. **0,5** darab)
- 8 cl** rum
- 12 cl** friss narancslé
- 10 cl** orgeát szirup
- 3 cl** brandy
- 5 cl** lime leve (**4** db)
- 3 cl** rum (opcionális)

### RECEPT

- Készítse elő a hozzávalókat.
- Öntse az összes hozzávalót a készülékbe, kezdve a jégkockákkal.
- Csavarja a pengéket a palackra, és rögzítse az alaphoz.
- **TURMIXOLJON JÉGDARÁLÓ ÜZEMMÓDBAN**
- Öntse a keveréket poharakba. Azonnal tálalja.

### TIPPEK

*Az alkoholfogyasztás veszélyes az egészségre, mértékkel fogyassza.*

*Fagyassza le a mangódarabokat, mielőtt összeturmixolja, hogy a koktél sűrűbb állagú legyen, a zúzott jéghez hasonló.*

*Brandy kapható az italboltokban, vagy a szupermarketekben. Helyettesíthető*

*konyakkal, whisky-vel vagy rummal, a recepttől függően.*

*Az alkoholmentes változathoz cserélje ki a rumot és brandy-t ananászlével vagy limonádéval, és adjon hozzá szénsavas vizet a frissességhez.*







## MOJITO SLUSHY



Ice Crush



palack 700 ml



10 perc



30 másodperc

### ÖSSZETEVŐK

- 200 g** zúzott jég
- 6 cl** nádcukorszirup
- 7 cl** friss lime leve (kb. **2** lime)
- 12** friss mentalevél
- 12 cl** fehér rum
- 4** szál mentalevél (dekorációnak)

### RECEPT

- Készítse elő a hozzávalókat.
- Öntse az összes hozzávalót a gépbe, kezdve a jégkockákkal. Tegye félre a mentaágakat a díszítéshez.
- Csavarja a pengéket a palackra, és rögzítse az alaphoz.
- **TURMIXOLJON JÉGDARÁLÓ ÜZEMMÓDBAN**
- Öntse poharakba, és díszítse mentaágakkal.

### TIPPEK

*Az alkoholfogyasztás veszélyes az egészségre, kérjük, mértékkel fogyassza. Az alkoholmentes változathoz cserélje ki a fehér rumot szénsavas*

*vízzel vagy gyömbéres üdítővel, hogy egy kis pezsgést adjon hozzá, míg a többi hozzávalót tartsa meg az édes és a citromos ízek eléréséhez.*





## EPRES MARGARITA



Ice Crush



palack 700 ml



10 perc



60 másodperc

### ÖSSZETEVŐK

**70 g** jégkocka

**300 g** friss eper, hámozva és félbevágva

**13 cl** friss lime leve (kb. **4** lime)

**3 cl** Blanco tequila

**5 cl** agavészirup

**6 cl** Cointreau likőr

**1** kezeletlen lime ( **8** szeletre vágva a díszítéshez)

Margarita só (nem kötelező)

### RECEPT

- Készítse elő a hozzávalókat.
- Öntse az összes hozzávalót a gépbe, kezdve a jégkockákkal. Tegye félre a lime szeleteket és a sót a díszítéshez.
- Csavarja a pengéket a palackra, és rögzítse az alaphoz.

#### ● TURMIXOLJON JÉGDARÁLÓ ÜZEMMÓDBAN

- Ha szeretné: díszítse a margarita poharakat sóval, dörzsölje be a pohár peremét egy lime szelettel, mártogassa margarita-sóba, majd töltsse meg a keverékkel. Adjunk egy szelet lime-ot minden pohár peremére.

### TIPPEK

*Az alkoholfogyasztás veszélyes az egészségre, mértékkel fogyassza.*

*Az alkoholmentes változathoz használjon narancslevet vagy ananászlevet a tequila helyett, és narancsszirupot vagy agave szirupot*

*a Cointreau helyett. Így egy frissítő és ízletes alkoholmentes italt kapunk, miközben megtartja a finom eper és lime ízt.*

*Ha nem talál margarita sót, akkor helyettesítse finom tengeri sóval.*



# MAGTEJEK

- Növényi alapú ital pisztáciával
- Növényi alapú ital mandulával
- Növényi alapú ital brazil dióval és kakaóval





## NÖVÉNYI ALAPÚ ITAL PISZTÁCIÁVAL



Plant Milk



palack 700 ml



5 perc



120 másodperc

### ÖSSZETEVŐK

**80 g** sóatlan pisztácia, héj nélkül

**70 cl** víz

**2 evőkanál** agavészirup

### RECEPT

- Egy lábasban fél liter vízben 20 percig párolja a pisztáciát. Öblítse le hideg vízzel.
- Tegye az összes hozzávalót a gépbe, kezdve a vízzel.
- Csavarja a pengéket a palackra, és rögzítse az alaphoz.
- **NÖVÉNYI TEJ ÜZEMMÓDBAN TURMIXOLJA ÖSSZE.**
- Szűrje át a keveréket egy növényi tejes zacskón vagy sajtkendőn, hogy sima, maradékmentes folyadékot kapjon. Az "okara" néven ismert maradékot használja fel a következők elkészítéséhez: sütemények, kenyér- vagy süteménytészta, kekszek, müzli, falafel, morzsa, ...
- Tárolja a hűtőben legfeljebb 3 napig. Minden használat előtt rázza fel.

### TIPPEK

*A pisztáciát beáztathatja előző nap 8 órán át, hogy megpuhuljanak (főzés helyett). Így könnyebben felszabadítja a tápanyagokat.*

*Állítsa be az agavészirup mennyiségét az italában az ízlésének megfelelően.*

*Tartsa hűvös helyen. Fogyassza el két-három napon belül az optimális frissességhez. Egy egyszerű rázással vagy keveréssel homogenizálja az italt, hogy sima, egyenletes konzisztenciát kapjon.*





## NÖVÉNYI ALAPÚ ITAL MANDULÁVAL



Plant Milk



palack 700 ml



5 perc



120 másodperc

### ÖSSZETEVŐK

**80 g** hámozott mandula

**70 cl** víz

**2 evőkanál** agavészirup

### RECEPT

- Egy lábasban fél liter vízben 20 percig párolja a mandulát. Öblítse le hideg vízzel.
- Tegye az összes hozzávalót a gépbe, kezdve a vízzel.
- Csavarja a pengéket a palackra, és rögzítse az alaphoz.
- **NÖVÉNYI TEJ ÜZEMMÓDBAN TURMIXOLJA ÖSSZE.**
- Szűrje át a keveréket egy növényi tejes zacskón vagy sajtkendőn, hogy sima, mandulamaradék nélküli folyadékot kapjon. Az "okara" néven ismert maradékot használja fel a következők elkészítéséhez: sütemények, kenyér- vagy süteménytészta, kekszek, müzli, falafel, morzsa ...
- Tárolja a hűtőben legfeljebb 3 napig. Minden használat előtt rázza fel.

### TIPPEK

*A mandulát beáztathatja előző nap 8 órán át, hogy megpuhuljanak (főzés helyett). A tápanyagok könnyebben felszabadulnak.*

*Adjon az italának egy autentikus olasz ízt az enyhén pörkölt szicíliai mandulával vagy egy csipetnyi kávéval vagy amarettóval.*

*Az ital személyre szabásához fontolja meg a vanília hozzáadását, és állítsa be az agavészirup mennyiségét ízlés szerint. Tartsa hűvös helyen. Fogyassza el két-három napon belül az optimális frissesség érdekében. Egy egyszerű rázás vagy keverés homogenizálja az italt a sima, egyenletes állag érdekében.*







## NÖVÉNYI ALAPÚ ITAL BRAZIL DIÓVAL ÉS KAKAÓVAL



Plant Milk



palack 700 ml



5 perc



120 másodperc

### ÖSSZETEVŐK

**80 g** héj nélküli  
brazil dió

**60 cl** víz

**6** magozott madzshúl  
datolya

**5 evőkanál** keserű  
kakaópor

Néhány csepp  
természetes vanília  
aroma

### RECEPT

- A diót fél liter vízben egy lábasban 30 percig párolja. Öblítse le hideg vízben.
- Tegye az összes hozzávalót a gépbe, kezdve a vízzel.
- Csavarja a pengéket a palackra, és rögzítse az alaphoz.
- **NÖVÉNYI TEJ ÜZEMMÓDBAN TURMIXOLJA ÖSSZE.**
- Szűrje át a keveréket egy növényi tejes zacskón vagy sajtkendőn, hogy sima, maradékmentes folyadékot kapjon. Az "okara" nevű maradékot használja a következők elkészítéséhez: sütemények, kenyér- vagy süteményszta, keksz, müzli, falafel, morzsa stb. Tartsa az italt a hűtőben maximum 3 napig.
- Minden használat előtt rázza fel.

### TIPPEK

A brazil diót be lehet áztatni az előző nap 8 órán keresztül. Ez megpuhítja őket (főzés helyett). A tápanyagok könnyebben felszabadulnak. A Brazil dió kivételes szelénforrás, ami antioxidáns hatású esszenciális ásványi anyag, telítetlen

zsírsavakat, rostokat, vitaminokat és hasznos ásványi anyagokat is tartalmaz.

Egy megfizethetőbb házi növényi alapú italért helyettesítse a brazil diót napraforgómaggal vagy mandulával, amelyek krémes textúrát adnak megfizethetőbb áron.



## ПРОГРАМИ



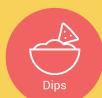
Cold Soup

ХОЛОДНИЙ СУП



Plant Milk

РОСЛИННЕ МОЛОКО



Dips

СОУСИ-ДИПИ



Sauce

СОУС



Smoothie

СМУЗИ



Ice Crush

ПОДРІБНЮВАННЯ ЛЬОДУ

## ПОЯСНЕННЯ

ПЛЯШКА ON-THE-GO (OTG), 700 МЛ  
ПРИБЛ. НА 4 ОСОБИ

ЧАС ПРИГОТУВАННЯ



ЧАС ВИТРИМУВАННЯ



ЧАС ЗМІШУВАННЯ

СМУЗИ  
ТА СМУЗИ-БОУЛИ

- Енергетичний смузі-боул із ягід асаї
- Омолоджувальний полунично-гранатовий смузі
- Детокс «зелений дзен»
- Смузі з курчавою капустою, лохиною, малиною та бананом
- Смузі-боул із манго
- Смузі перед тренуванням
- Малиновий смузі-боул
- Смузі зі спіруліною та лаймом
- Двоколірний смузі

СОУСИ, СОУСИ-ДИПИ  
ТА СПРЕДИ

- Баба гануш
- Класичний песто з базиліком
- Кремова салатна заправка з тахіні
- Кремовий хумус
- Простий домашній кетчуп
- Веганська шоколадно-горіхова паста
- Діп-соус із перцем і фетою (ктипіті)
- Гуакамоле з тайським зеленим карі
- Соус сатай
- Веганський майонез з аквафабою

## ХОЛОДНІ СУПИ

- Андалузський гаспачо
- Холодний суп із дині
- Охолоджений велуте з авокадо

КОКТЕЙЛІ  
ТА НАПОЇ

- Корисне морозиво із шоколадом і бананами
- Охолоджена матча латте
- манговий ф'южн із ромом
- Слэш мохіто
- Полунична маргарита

## ГОРІХОВЕ МОЛОКО

- Фісташковий напій
- Мигдальний напій
- Напій із бразильськими горіхами та какао

## ПОРАДИ

Для найліпшого результату змішування спочатку кладіть у пляшку ОТГ найтвердіші / найважчі інгредієнти, а в останню чергу — найрідкіші / найм'якші.

Якщо у вас пляшка ОТГ об'ємом 400 мл, просто розділіть зазначений об'єм кожного інгредієнта на 1,75.

# СМУЗІ ТА СМУЗІ-БОУЛИ

- Енергетичній смузі-боул із ягід асаї
- Омолоджувальний полунично-гранатовий смузі
- Детокс «зелений дзен»
- Смузі з курчавою капустою, лохиною, малиною та бананом
- Смузі-боул із манго
- Смузі перед тренуванням
- Малиновий смузі-боул
- Смузі зі спіруліною та лаймом
- Двоколірний смузі





## ЕНЕРГЕТИЧНИЙ СМУЗІ-БОУЛ ІЗ ЯГІД АСАЇ



Smoothie



пляшка on-the-go (OTG), 700 мл



10 хв



60 с

### ІНГРЕДІЄНТИ

**150 мл** мигдалевого  
молока

**250 г** очищених,  
нарізаних шматочками  
бананів (2—3 банани)

**125 г** лохини

**1 чайна** ложка порошку  
сухих ягід асаї

**1 столова** ложка соку  
лайма

**2 столові** ложки  
гранатових ягід

**1** ківі, очищений і  
розрізаний навпіл

**1,5 столові** ложки  
насіння чіа

**25 г** подрібнених  
лісових горіхів

### РЕЦЕПТ

- Покладіть інгредієнти до приладу в такому порядку: мигдалеве молоко, половину об'єму бананів, половину об'єму лохини, порошок сухих ягід асаї та лимонний сік.
- Приєднайте леза до пляшки OTG та прикріпіть її до основи.
- **ЗМІШАЙТЕ В РЕЖИМІ СМУЗІ.**
- Після закінчення програми розлийте масу по мисках. Прикрасьте фруктами, що залишилися. За бажанням можна гострим ножом зробити в центрі ківі зубчасті надрізи, а можна просто нарізати його скибочками. Посипте насінням чіа та лісовими горіхами.
- Смачного!

### ПОРАДИ

Ягоди асаї ростуть у джунглях Амазонки, відомі здатністю очищати шкіру й бадьорити. Сухий порошок ягід асаї продається в магазинах органічних

продуктів, супермаркетах і в інтернеті. Замінити сухий порошок ягід асаї можна порошком інших суперпродуктів, як-от лохина або ягоди годжі.





## ОМОЛОДЖУВАЛЬНИЙ ПОЛУНИЧНО-ГРАНАТОВИЙ СМУЗІ



Smoothie



пляшка on-the-go (OTG), 700 мл



5 хв



60 с

### ІНГРЕДІЄНТИ

**60 г** кубиків льоду  
**100 г** замороженої полуниці  
**130 мл** гранатового соку  
**4 столові** ложки грецького йогурту  
**1,5 столові** ложки рідкого меду  
**1,5 столові** ложки лляної олії

### ПОРАДИ

Лляна олія багата на омега-3 жирні кислоти й клітковину, має горіховий присмак. Продається в магазинах органічних продуктів або в інтернеті. Для забезпечення джерела омега-3 жирних кислот її можна замінити олією насіння chia або коноплі, а задля аромату візьміть масло волоського горіха.

### РЕЦЕПТ

- Підготуйте інгредієнти.
- Покладіть усі інгредієнти до приладу, починаючи з кубиків льоду.
- Приєднайте леза до пляшки OTG та прикріпіть її до основи.
- **ЗМІШАЙТЕ В РЕЖИМІ СМУЗІ.**
- Смачного!

Для посилення антиоксидантного ефекту додайте трохи свіжого шпинату. Якщо вам потрібно буде взяти смузі до спортзалу, зберігайте його в ізотермічному пакеті або холодильнику. Перед уживанням струсіть.







## ДЕТОКС ЗЕЛЕНИЙ ДЗЕН



Smoothie



пляшка on-the-go (OTG), 700 мл



5 хв



60 с

### ІНГРЕДІЄНТИ

**150 г** стиглого авокадо, очищеного від шкірки, без кісточки, нарізаного кубиками (приблизно половина великого авокадо)  
**130 мл** кокосової води  
**65 г** очищеного від шкірки й насіння, нарізаного кубиками огірка (приблизно **1/3** середнього огірка)  
**35 г** нарізаної капусти кале (плодоніжки видалити)  
**40 г** очищеного від шкірки й насіння, нарізаного кубиками груші (приблизно по **1/3**)  
**3 столові** ложки соку лайма  
**1 чайна** ложка свіжого листя м'яти (на смак)  
**1 чайна** ложка свіжого, очищеного від шкірки імбиру  
**2 столові** ложки насіння чіа

### РЕЦЕПТ

- Підготуйте інгредієнти.
- Покладіть усі інгредієнти до приладу, починаючи з авокадо.
- Приєднайте леза до пляшки OTG та прикріпіть її до основи.
- **ЗМІШАЙТЕ В РЕЖИМІ СМУЗІ.**
- Підсолодити напій можна, додавши трохи сиропу агаві. Ви можете також змінити кількість імбиру й м'яти відповідно до своїх уподобань.
- За бажанням додайте трохи подрібненого льоду.
- Смачного!

### ПОРАДИ

Курчава капуста вважається суперпродуктом через високий вміст поживних речовин, зокрема вітамінів А, С та К, антиоксидантів і мінералів, а також завдяки низькій калорійності.

Отже, цей продукт є надзвичайно корисним для здоров'я Збільште поживність цього

рецепту, додавши суперпродукти або посипки, як-от насіння чіа, повітряне кіноа або горіхи.

Якщо вам потрібно буде взяти смузі до спортзалу, зберігайте його в ізотермічному пакеті або в холодильнику. Перед уживанням струсіть.





## СМУЗІ З КУРЧАВОЮ КАПУСТОЮ, ЛОХИНОЮ, МАЛИНОЮ ТА БАНАНОМ



Smoothie



пляшка on-the-go (OTG), 700 мл



5 хв



60 с

### ІНГРЕДІЄНТИ

**20 г** нарізаної капусти  
Кале (плодоніжку  
видалити)

**4** кубики льоду

**75 г** нарізаного банана  
(**0,75** банана)

**75 г** лохини

**90 г** свіжої малини

**220 мл** грушевого соку

**2 столові** ложки сиропу  
агави

### РЕЦЕПТ

- Підготуйте інгредієнти.
- Покладіть інгредієнти до приладу, починаючи з капусти кале. Прощтовхуйте капусту лопаткою.
- Приєднайте леза до пляшки OTG та прикріпіть її до основи.
- **ЗМІШАЙТЕ В РЕЖИМІ СМУЗІ.**
- Можна змінити кількість сиропу агави на власний смак. Смузі буде більш рідким, якщо додати трохи грушевого соку. Якщо ви хочете, щоб смузі був густішим, використовуйте заморожені фрукти або додайте авокадо чи банан.
- Смачного!

### ПОРАДИ

Капуста кале вважається суперпродуктом через високий вміст поживних речовин, зокрема вітамінів А, С та К, антиоксидантів і мінералів, а також завдяки низькій калорійності. Отже, цей продукт

є надзвичайно корисним для здоров'я. Якщо вам буде потрібно взяти смузі до спортзалу, зберігайте його в ізотермічному пакеті або в холодильнику. Перед уживанням струсіть.





## СМУЗІ-БОУЛ ІЗ МАНГО



Smoothie



пляшка on-the-go (OTG), 700 мл



5 хв



60 с

### ІНГРЕДІЄНТИ

6 кубиків льоду  
250 г свіжого манго,  
нарізаного кубиками  
(приблизно 1 манго)  
100 г грецького йогурту  
4 лайми (сік)  
4 столові ложки сиропу  
агави  
100 мл молока  
2 столові ложки  
кокосової стружки  
1 столова ложка  
насіння коноплі  
1 столова ложка  
насіння чіа  
2 столові ложки  
нарізаного  
кубиками манго (для  
прикрашання)

### ПОРАДИ

Насіння коноплі та чіа продаються в магазинах органічних продуктів, але їх можна замінити меленим чи цільним

### РЕЦЕПТ

- Підготуйте інгредієнти.
- Покладіть усі інгредієнти до приладу, починаючи з кубиків льоду й манго.
- Приєднайте леза до пляшки OTG та прикріпіть її до основи.
- **ЗМІШАЙТЕ В РЕЖИМІ СМУЗІ.**
- Для того, щоб консистенція смузі-боула була рідкішою, можна додати рідину (воду, молоко чи сік), а для густішої, більш кремової текстури потрібні заморожені інгредієнти (як-от манго чи кубики льоду).
- Прикрасьте зверху маленькими кубиками манго, насінням і кокосовою стружкою. Завдяки поєднанню текстур, поживним речовинам і художнім штрихам ця страва є справжнім святом для очей і смакових рецепторів.

насінням льону або маку. Щоб отримати стильний і смачний ефект «стікання», додайте трохи арахісового масла.





## СМУЗІ ПЕРЕД ТРЕНУВАННЯМ



Smoothie



пляшка on-the-go (OTG), 700 мл



5 хв



60 с

### ІНГРЕДІЄНТИ

**330 мл** несолодкого  
вівсяного молока

**100 г** стиглого,  
очищеного й нарізаного  
банана (приблизно  
**1 банан**)

**120 г** замороженої лохини  
**60 г** протеїнового  
порошку

**1 чайна** ложка насіння чіа

**2 столові** ложки  
кленового сиропу

**1 чайна** ложка порошку  
кориці

**1** лимон (сік)

### РЕЦЕПТ

- Підготуйте інгредієнти.
- Покладіть усі інгредієнти до приладу, починаючи з вівсяного молока.
- Приєднайте леза до пляшки OTG та прикріпіть її до основи.
- **ЗМІШАЙТЕ В РЕЖИМІ СМУЗІ.**
- Щоб змінити консистенцію, регулюйте кількість вівсяного молока. Для солодкості додайте кленовий сироп.
- Якщо вам потрібно буде взяти смузі до спортзалу, зберігайте його в ізотермічному пакеті або холодильнику. Перед уживанням струсіть.

### ПОРАДИ

Використовуючи безшумний режим, можна готувати цей напій коли завгодно! Цей смузі містить поживні речовини, які надають бадьорості: банани швидко насичують енергією, лохина містить антиоксиданти, кленовий сироп є джерелом вуглеводів, а

кориця допомагає регулювати рівень цукру в крові. Додавання протеїнового порошку може сприяти відновленню м'язів. Насіння чіа продається в магазинах органічних продуктів, але його можна замінити меленим чи цілним насінням льону або маку.





## МАЛИНОВИЙ СМУЗІ-БОУЛ



Smoothie



пляшка on-the-go (OTG), 700 мл



5 хв



60 с

### ІНГРЕДІЄНТИ

**200 г** нарізаних бананів  
(приблизно **2 шт.**)

**100 г** творогу

**100 г** малини

**30 г** вівсяних пластівців

**1** лайм (сік)

**1 столова** ложка

насіння chia

**60 мл** молока

Кілька ягід малини,  
шматочки банана або  
червоного фрукта для  
прикрашання

### РЕЦЕПТ

- Підготуйте інгредієнти.
- Покладіть усі інгредієнти до приладу, починаючи з банана.
- Приєднайте леза до пляшки OTG та прикріпіть її до основи.
- **ЗМІШАЙТЕ В РЕЖИМІ СМУЗІ.**
- Консистенцію смузі-боула можна змінити на власний смак: щоб зробити його більш рідким, додайте молока, а для більш густої, кремової текстури потрібні заморожені продукти (як-от фрукти чи кубики льоду). Можна також змінити солодкість відповідно до своїх уподобань, зокрема додавши сироп агаві.
- Прикрасьте фруктами й насінням.

### ПОРАДИ

Насіння chia є додатковим джерелом омега-3 жирних кислот і клітковини. Вони продаються в більшості супермаркетів, магазинах органічних продуктів і в інтернеті. Якщо ви не знайдете насіння chia, замініть їх насінням льону або коноплі.

У цьому рецепті рекомендовано використовувати геркулес або вівсяні пластівці. Вони проходять оброблення парою та розплющуються. Завдяки цьому вони зберігають більшу кількість поживних речовин і стають м'якими. Тоді їх можна легко подрібнювати разом із насінням води.







## СМУЗІ ЗІ СПІРУЛІНОЮ ТА ЛАЙМОМ



Smoothie



пляшка on-the-go (OTG), 700 мл



5 хв



60 с

### ІНГРЕДІЄНТИ

- 30 г** нарізаної капусти Кале (плодоніжку видалити)
- 100 г** очищеного від шкірки й насіння, нарізаного кубиками огірка (приблизно **0,5** огірка)
- 100 г** очищеного лайма (приблизно **2** лайми)
- 75 г** яблука, нарізаних кубиками, без насіння (приблизно **0,5** яблука)
- 80 мл** води
- 3 столові** ложки сиропу агаві
- 1 столова** ложка свіжого, очищеного від шкірки імбиру
- 1 столова** ложка порошку спіруліни

### ПОРАДИ

Використовуючи безшумний режим, можна готувати цей напій коли завгодно! Спіруліна містить багато поживних речовин як-от білок, вітаміни (особливо B12), мінерали, антиоксиданти й незамінні жирні кислоти. Вона продається в магазинах органічних продуктів або в інтернеті. Щоб позбутися гіркоти від лайму, обріжте кінчики фрукта,

### РЕЦЕПТ

- Підготуйте інгредієнти.
- Покладіть усі інгредієнти до приладу, починаючи з капусти кале. Притискайте капусту лопаткою.
- Приєднайте леза до пляшки OTG та прикріпіть її до основи.
- **ЗМІШАЙТЕ В РЕЖИМІ СМУЗІ.**
- Цей смузі досить кислий, тому для більшої солодкості зменште кількість соку лайма й додайте трохи сиропу агаві. Можна також регулювати кількість імбиру.

очистьте його від шкірки, видаліть гірку білу частину (серцевину) й обережно відокремте кожен сегмент уздовж мембран. Тепер ви матимете м'якоть для приготування смузі. Яблучна шкірка є джерелом додаткової клітковини й мінералів і надає смузі ледве помітний присмак. Ретельно вимийте фрукти.





## ДВОКОЛІРНИЙ СМУЗІ



Smoothie



пляшка on-the-go  
(OTG), 700 мл



5 хв



4 год



60 с

### ІНГРЕДІЄНТИ

- 60 мл молока
- 175 г полуниці, очищеної від плдоніжок і нарізаної шматочками
- 130 г нарізаних бананів (1,5 банана)
- 160 г грецького йогурту
- 130 г лохини

### РЕЦЕПТ

- Підготуйте інгредієнти.
- Приготуйте перший шар кольорового смузі: покладіть до приладу шматочки полуниці, банан і залийте половиною об'єму молока.
- Приєднайте леза до пляшки OTG та прикріпіть її до основи.
- **ЗМІШАЙТЕ В РЕЖИМІ СМУЗІ.**
- За потреби кількість молока можна зменшити. Для більшої солодкості можна додати трохи сиропу агаві. Перелийте суміш у склянку й поставте в холодильник.
- Приготуйте другий шар смузі: влийте до приладу грецький йогурт, покладіть лохину й додайте другу половину молока.
- Приєднайте леза до пляшки OTG та прикріпіть її до основи.
- **ЗМІШАЙТЕ В РЕЖИМІ СМУЗІ.**
- За потреби кількість молока можна зменшити. Для більшої солодкості можна додати трохи сиропу агаві. Обережно вилийте другу суміш поверх першої.
- Смачного!

### ПОРАДИ

Щоб перетворити цей смузі на смузі-боул, зменште вміст рідини, використовуйте заморожені фрукти, експериментуйте з кольором і прикрасьте свіжими фруктами, горіхами, гранолою або крихтою темного шоколаду.

Можна додати сухий екстракт ягід асаї, збагативши цей смузі антиоксидантами, клітковиною та незамінними жирними кислотами, які поліпшують загальний стан здоров'я та емоційний стан.



# СОУСИ, СОУСИ-ДИПИ ТА СПРЕДІ

- Баба гануш
- Класичний песто з базиліком
- Кремова салатна заправка з тахіні
- Кремовий хумус
- Простий домашній кетчуп
- Веганська шоколадно-горіхова паста
- Діп-соус із перцем і фетою (ктипіті)
- Гуакамоле з тайським зеленим карі
- Соус сатай
- Веганський майонез з аквафабою





## БАБА ГАНУШ



Dips



пляшка on-the-go (OTG),  
700 мл



15 хв



4 год 30 хв



60 с

### ІНГРЕДІЄНТИ

400 г баклажанів  
(приблизно 2—3 шт.)

3 столові ложки  
оливкової олії

1 зубчик часнику

2 столові ложки  
води

2 столові ложки  
тахіні (кунжутної  
пасти)

1 чайна ложка  
меленого кмину

Сіль, перець

### РЕЦЕПТ

- Підготуйте інгредієнти.
- Баклажани розріжте навпіл і зробіть у м'якоти надрізи. Проколiть баклажани виделкою та запікайте в духовці за температури 200 °С близько 30 хв, доки шкірка не почорніє і серединка не стане м'якою. Зачекайте, поки баклажани охолонуть, і зніміть із них шкірку. Виберіть м'якоть ложкою.
- Для присмаку диму можна приготувати баклажани на грилі або на барбеку: часто перевертайте баклажани, доки шкірка повністю не почорніє, а серединка не стане м'якою.
- Покладіть усі інгредієнти до приладу, починаючи із запечених, нарізаних шматочками баклажанів.
- Приєднайте леза до пляшки OTG та прикріпіть її до основи.
- **ЗМІШАЙТЕ В РЕЖИМІ ПРИГОТУВАННЯ ДІП-СОУСІВ.**
- Перед подачею витримайте страву в холодильнику протягом 4 годин. Уживайте охолодженим.
- Можна подати із цим дiп-соусом зернові крекери. Щоб надати страві хрусткості й унікального присмаку, посипте єгипетською дуккою (сумішшю спецій, горіхів і подрібненого насіння, яка використовується як приправа для посилення смаку й аромату страв).

### ПОРАДИ

Щоб зробити цю страву ще більш унікальною, можна додати нарізаний консервований лимон і грецький йогурт.





## КЛАСИЧНИЙ ПЕСТО З БАЗИЛІКОМ



Sauce



пляшка on-the-go (OTG), 700 мл



5 хв



60 с

### ІНГРЕДІЄНТИ

**180 мл** оливкової олії  
**65 г** свіжого листа базилика  
**2** очищені зубчики часнику  
**40 г** тертого пармезану  
**40 г** кедрових горіхів  
Сіль

### РЕЦЕПТ

- Покладіть усі інгредієнти до приладу, спочатку наливши оливкову олію. Лопаткою змішайте базилік з олією.
- Приєднайте леза до пляшки OTG та прикріпіть її до основи.
- **ЗМІШАЙТЕ В РЕЖИМІ ПРИГОТУВАННЯ СОУСІВ**
- Якщо суміш буде занадто густою, додайте олії та знову перемішайте.
- Регулюйте кількість інгредієнтів (часник, кедрові горіхи, пармезан тощо) на власний смак.

### ПОРАДИ

Для приготування справжнього песто натріть пармезан самостійно. Якщо можливо, використовуйте високоякісну оливкову олію першого віджиму з яскравим фруктовим присмаком. Для приготування веганського варіанта соусу замініть пармезан харчовими дріжджами та невеликою кількістю лимонного соку.

Песто можна додавати до різних страв, зокрема до паст, піци, салатів, брукети, печених овочів, бутербродних намазок, рису тощо.

Зберігайте песто в герметичному контейнері в холодильнику щонайбільше тиждень. Щоб соус довше залишався свіжим, перед тим, як закрити кришку, влийте тонкий шар оливкової олії.







## КРЕМОВА САЛАТНА ЗАПРАВКА З ТАХІНІ



Sauce



пляшка on-the-go (OTG), 700 мл



5 хв



60 с

### ІНГРЕДІЄНТИ

**350 г** тахіні (кунжутної пасти)

**180 мл** соєвого соусу

**180 мл** води

**130 мл** щойно вичавленого апельсинового соку (приблизно **1–1,5** апельсина)

**2** подрібнені зубчики часнику

### РЕЦЕПТ

- Покладіть усі інгредієнти до приладу, спочатку наливши рідини.
- Приєднайте леза до пляшки OTG та прикріпіть її до основи.
- **ЗМІШАЙТЕ В РЕЖИМІ ПРИГОТУВАННЯ СОУСІВ**
- Якщо суміш занадто густа, додайте води й знову перемішайте.

### ПОРАДИ

Соєвий соус містить сіль, тому додатково солити соус не потрібно. Спробуйте й додайте відповідні інгредієнти за власним смаком. Її можна замінити кунжутною чи горіховою пастою власного приготування. У холодильнику в герметичному контейнері соус

зберігається 5–7 днів, або його можна заморозити. Завдяки кремовій текстурі й насиченому кунжутному смаку цей соус чудово поєднується з будда-боулами, загортанцями, фалафелями, приготованими на грилі кебабами, середземноморськими салатами й азіатською локшиною.





## КРЕМОВИЙ ХУМУС



Dips



пляшка on-the-go (OTG), 700 мл



5 хв



60 с

### ІНГРЕДІЄНТИ

**80 мл** води

**300 г** відвареного, відцідженого нуту

**40 г** грецького йогурту

**2** зубчики часнику, нарізаного

**40 г** тахіні (кунжутного пюре)

**1 столова** ложка оливкової олії

**2** дрібки солі

**2 столові** ложки лимонного соку

### РЕЦЕПТ

- Підготуйте інгредієнти.
- Покладіть усі інгредієнти до приладу, починаючи з води.
- Приєднайте леза до пляшки OTG та прикріпіть її до основи.
- **ЗМІШАЙТЕ В РЕЖИМІ ПРИГОТУВАННЯ СОУСІВ-ДИПІВ**
- Додайте сіль і лимонний сік на смак. Можна прикрасити хумус кількома горошинами нуту й насінням кунжуту.

### ПОРАДИ

Тахіні продається в супермаркетах, спеціалізованих продуктових магазинах і в інтернеті. Її можна замінити кунжутовим чи горіховим пюре власного приготування.

Грецький йогурт додає хумусу кремової текстури й солодкої нотки та збагачує страву білком.

Для приготування більш класичного варіанта замініть йогурт оливковою олією. Кремний нутувий хумус можна подати з прямими чипсами із сочевиці, забезпечивши подвійну дозу бобового білка.





## ПРОСТИЙ ДОМАШНІЙ КЕТЧУП



Sauce



пляшка on-the-go (OTG), 700 мл



5 хв



60 с

### ІНГРЕДІЄНТИ

**100 г** порізаної білої цибулі (приблизно **1** шт.)

**1** очищений зубчик часнику

**280 г** свіжих нарізаних помідорів (**2—3** шт.)

**100 г** томатної пасти

**40 г** цукрової пудри

**20 мл** яблучного оцту

**2 столові** ложки

копченої паприки

**8 г** солі

### РЕЦЕПТ

- Покладіть усі інгредієнти до приладу, починаючи із цибулі.
- Приєднайте леза до пляшки OTG та прикріпіть її до основи.
- **ЗМІШАЙТЕ В РЕЖИМІ ПРИГОТУВАННЯ СОУСІВ**
- Якщо суміш занадто густа, додайте води й знову перемішайте. Додайте приправи за смаком.

### ПОРАДИ

*Це швидкий і простий рецепт кетчупу, оскільки він не передбачає термічної обробки!*

*Кетчуп буде ще смачнішим, із більш кремовою текстурою, якщо замінити цукрову пудру медом.*

*Копчена паприка зазвичай продається в гіпермаркетах і магазинах органічних продуктів.*

*За відсутності копченої паприки можна використовувати солодку чи гостру паприку, залежно від ваших уподобань, але від цього смак кетчупу трохи зміниться.*







## ВЕГАНСЬКА ШОКОЛАДНО-ГОРІХОВА ПАСТА



Dips



пляшка on-the-go  
(OTG), 700 мл



5 хв



3 год



60 с

### ІНГРЕДІЄНТИ

**200 г** бланшованих, злегка підсмажених лісових горіхів

**50 мл** сиропу агаві

**160 мл** рослинної олії

**100 г** подрібненого чорного шоколаду

**16 г** несолодкого какао-порошку  
Кілька крапель натурального екстракту ванілі

**2** дрібки солі

### РЕЦЕПТ

- Підготуйте інгредієнти.
- Покладіть усі інгредієнти до приладу, починаючи з лісових горіхів.
- Приєднайте леза до пляшки OTG та прикріпіть її до основи.
- **ЗМІШАЙТЕ В РЕЖИМІ ПРИГОТУВАННЯ ДІП-СОУСІВ**
- Охолоджуйте 3 години. Смачного!

### ПОРАДИ

Для посилення смаку обсмажте лісові горіхи в духовці за температури 150 °С протягом 10—15 хв. Коли мине половина часу, перемішайте їх. Використовуйте горіхи, поки вони теплі. Цією пастою можна намащувати млинці й тости, а також їсти її зі

свіжими фруктами. У герметичній банці в холодильнику домашня паста зберігається 2—3 тижні. Щоб відновити кремову текстуру пасту, перед уживанням залиште її за кімнатної температури на кілька хвилин.





## ДІП-СОУС ІЗ ПЕРЦЕМ І ФЕТОЮ (КТИПІТІ)



Smoothie



пляшка on-the-go  
(OTG), 700 мл



15 хв



4 год 30 хв



60 с

### ІНГРЕДІЄНТИ

**100 г** червоного перцю без насіння, нарізаного кубиками (приблизно **1** маленький перець)  
**100 г** сиру фета  
**100 г** вареної картоплі  
**100 г** вершкового сиру типу Philadelphia®  
**2** зубчики часнику  
**1 столова** ложка свіжого кропу  
**1 столова** ложка кедрових горіхів  
**2 столові** ложки оливкової олії  
**1** дрібка мелений перець чилі (за бажанням)  
Сіль і чорний перець

### ПОРАДИ

*Цей діп-соус можна смакувати з нарізаними соломкою свіжими овочами, зокрема з морквою, огірками та селерою. Можна використовувати варену картоплю.*

### РЕЦЕПТ

- Підготуйте інгредієнти.
- Покладіть усі інгредієнти до приладу, починаючи з йогурту й сиру фета.
- Приєднайте леза до пляшки OTG та прикріпіть її до основи.
- **ЗМІШАЙТЕ В РЕЖИМІ ПРИГОТУВАННЯ ДІП-СОУСІВ**
- Перед подачею витримайте діп-соус у холодильнику протягом 4 годин. Уживайте охолодженим.
- За бажанням можна подати цей діп-соус із зерновими крекерами та прикрасити його кількома смаженими кедровими горішками, кубиками перцю та свіжою зеленню.

*Використовуйте також свіжу картоплю: яку можна відварити, приготувати на пару, запекти в духовці або обробити в мікрохвильовій печі до м'якого стану.*







## ГУАКАМОЛЕ З ТАЙСЬКИМ ЗЕЛЕНИМ КАРІ



Dips



пляшка on-the-go (OTG), 700 мл



10 хв



60 с

### ІНГРЕДІЄНТИ

**300 г** нарізаного кубиками авокадо (2 шт.)

**4** лайми

**40 мл** води

**5 столових** ложок свіжої кінзи

**1** зубчик часнику

**1** нарізана цибуля шалот

**1** тайський перець чилі (за бажанням)

**2 столові** ложки пасту зеленого тайського карі

**1 столова** ложка соєвого соусу

**1 столова** ложка

рисового оцту

**2 столові** ложки

подрібненої зеленої цибулі

### РЕЦЕПТ

- Підготуйте інгредієнти. Вичавіть сік із лаймів.
- Покладіть усі інгредієнти до приладу, починаючи з авокадо. Зеленої цибулю залиште для прикрашення. Кінзу притискайте лопаткою. Додайте пасту тайського карі й чилі на смак.
- Приєднайте леза до пляшки OTG та прикріпіть її до основи.
- **ЗМІШАЙТЕ В РЕЖИМІ ПРИГОТУВАННЯ СОУСІВ-ДИПІВ**
- Покладіть гуакамолє в миску й посипте нарізаною зеленою цибулею.
- Смачного!

### ПОРАДИ

Щоб гуакамолє мав приємну кремову текстуру, використовуйте стиглі, але не занадто м'які авокадо. Додайте приправи перед уживанням, оскільки через кілька хвилин смак може змінитися. Смакуйте одразу або зберігайте

в холодильнику, захистивши страву від окислення харчовою плівкою чи обгорткою із бджолиним воском. Смакуйте тайське гуакамолє з хрусткими рисовими крекерами або овочевою соломкою.





## СОУС САТАЙ



Sauce



пляшка on-the-go (OTG), 700 мл



5 хв



60 с

### ІНГРЕДІЄНТИ

**300 мл** води

**4 столові** ложки арахісового масла

**4 столові** ложки соку лайма

**1 столова** ложка соєвого соусу

**1 чайна** ложка меленого часнику

**1 чайна** ложка меленого імбиру

**1 столова** ложка паприки

**1 чайна** ложка цукрової пудри

**1 чайна** ложка меленого кмину

**0,5 чайної** ложки зеленої пасти карі

### РЕЦЕПТ

- Покладіть усі інгредієнти до приладу, спочатку наливши воду.
- Приєднайте леза до пляшки OTG та прикріпіть її до основи.
- **ЗМІШАЙТЕ В РЕЖИМІ ПРИГОТУВАННЯ СОУСІВ**
- Якщо суміш занадто густа, додайте води й знову перемішайте. Додайте приправи на смак.

### ПОРАДИ

У герметичному контейнері в холодильнику соус зберігається до 5 днів. Щоб додати страві азійської нотки, смакуйте з курячим кебабом,

приготовленим на грилі тофу або овочами. Розігрійте в маленькій каструлі на слабкому вогні, регулярно помішуючи. Смачного!





## ВЕГАНСЬКИЙ МАЙОНЕЗ З АКВАФАБОЮ



Sauce



пляшка on-the-go (OTG), 700 мл



5 хв



60 с

### ІНГРЕДІЄНТИ

**400 мл** соняшникової олії (або іншої олії з нейтральним смаком)

**160 г** аквафаби (соку від консервованого нуту)

**60 г** лимонного соку

**150 г** діжонської гірчиці

Сіль і чорний перець

### РЕЦЕПТ

- Покладіть усі інгредієнти до приладу, починаючи з олії.
- Приєднайте леза до пляшки OTG та прикріпіть її до основи.
- **ЗМІШАЙТЕ В РЕЖИМІ ПРИГОТУВАННЯ СОУСІВ**
- Цей веганський майонез чудово поєднується з різними продуктами, як-от чипси, вегетаріанські бургери, сира овочева соломка (морква, селера, огірок), сандвічі й салати. До того ж його можна використовувати як основу для інших соусів й заправок.

### ПОРАДИ

*Аквафаба — це густий сік від вареного нуту. Він міститься в контейнерах із консервованим нутом. Його зазвичай використовують як овочевий замітник яєчного білка в багатьох стравах.*

*Завдяки високому вмісту білків і вуглеводів аквафаба має подібні до яєць зв'язувальні, емульгуючі й піноутворюючі властивості.*



# ХОЛОДНІ СУПИ

- Андалузський гаспачо
- Холодний суп із дині
- Охолоджений велуте з авокадо





## АНДАЛУЗЬКИЙ ГАСПАЧО



Cold Soup



пляшка on-the-go  
(OTG), 700 мл



20 хв



4 год



60 с

### ІНГРЕДІЄНТИ

**350 г** порізаних помідорів без насіння (3—4 шт.)  
**1,5** скибочки білого м'якого хліба, нарізаних кубиками  
**130 г** нарізаного кубиками огірка (приблизно **0,5** шт.)  
**50 г** нарізаної четвортинками цибулі (приблизно **0,5** шт.)  
**60 г** дрібно нарізаного зеленого перцю (приблизно **0,5** шт.)  
**60 г** дрібно нарізаного червоного перцю (приблизно **0,5** шт.)  
**2** зубчики часнику  
**2 столові** ложки оливкової олії  
**1 столова** ложка бальзамічного оцту  
Сіль і чорний перець

### РЕЦЕПТ

- Підготуйте інгредієнти.
- Покладіть усі інгредієнти до приладу, починаючи з помідорів.
- Приєднайте леза до пляшки OTG та прикріпіть її до основи.
- **ЗМІШАЙТЕ В РЕЖИМІ ПРИГОТУВАННЯ ХОЛОДНИХ СУПІВ**
- Поставте до холодильника на 4 години.
- Перед тим як смакувати, прикрасьте кубиками огірка й перцю.

### ПОРАДИ

*Для більш витонченого смаку: приправте андалузський гаспачо*

*оливковою олією першого віджиму й посипте подрібненими травами.*







## ХОЛОДНИЙ СУП ІЗ ДИНИ



Cold Soup



пляшка on-the-go  
(OTG), 700 мл



20 хв



4 год



60 с

### ІНГРЕДІЄНТИ

**300 г** дині, нарізаної кубиками  
**125 г** грецького йогурту  
**100 мл** щойно вичавленого апельсинового соку  
**1 столова** ложка білого винного оцту  
Сіль і чорний перець  
**2** листочки свіжого базиліку  
**2** скибочки в'яленої шинки (за бажанням)

### РЕЦЕПТ

- Підготуйте інгредієнти.
- Покладіть усі інгредієнти до приладу, починаючи з дині. Залиште листя базиліку й в'ялену шинку для прикрашання.
- Приєднайте леза до пляшки OTG та прикріпіть її до основи.
- **ЗМІШАЙТЕ В РЕЖИМІ ПРИГОТУВАННЯ ХОЛОДНИХ СУПІВ**
- Охолоджуйте 4 години.
- Перед тим як смакувати, прикрасьте базиліком і прошуто.

### ПОРАДИ

*Можна додати різні посипки, як-от насіння чіа, пластівці чилі, шматочки огірка, ягоди, свіжу зелень.*

*Подавайте у веринах, прозорих мисках або навіть у динній шкірці.*





## ОХОЛОДЖЕНИЙ ВЕЛУТЕ З АВОКАДО



Cold Soup



пляшка on-the-go  
(OTG), 700 мл



20 хв



4 год



60 с

### ІНГРЕДІЄНТИ

**250 г** нарізаного кубиками авокадо (приблизно **2** авокадо)  
**8 мл** кокосового молока  
**140 мл** води  
**1** зубчик часнику  
**1** лайм (сік)  
**1 ст ложка** томатної пасти  
**2** дріпки меленого перцю чилі  
сіль  
**2 ст ложки** насіння льону  
**2 ст ложки** чорного кунжуту насіння  
Кілька скибочок авокадо

### РЕЦЕПТ

- Покладіть усі інгредієнти до приладу, починаючи з рідини. Залиште насіння льону й чорного кунжуту, а також скибочки авокадо для прикрашання.
- Приєднайте леза до пляшки OTG та прикріпіть її до основи.
- **ЗМІШАЙТЕ В РЕЖИМІ ПРИГОТУВАННЯ ХОЛОДНИХ СУПІВ**
- Додайте приправи, зокрема чилі, на смак. Охолоджуйте 4 години.
- Перед тим як смакувати, прикрасьте насінням льону, чорного кунжуту й шматочками авокадо.

### ПОРАДИ

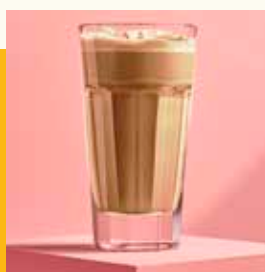
Приготуйте суп з авокадо та кокосовим молоком заздалегідь і перелийте його до пляшки OTG. Насолоджуйтеся швидкою, збалансованою обідньою стравою,

яка бадьорить і освіжає. Зберігайте в ізотермічному пакеті або в холодильнику. Перед вживанням струсіть.



# КОКТЕЙЛІ ТА НАПОЇ

- Корисне морозиво із шоколадом і бананами
- Охолоджена матча латте
- манговий ф'южн із ромом
- Слаш мохіто
- Полунична маргарита





## КОРИСНЕ МОРОЗИВО ІЗ ШОКОЛАДОМ І БАНАНАМИ



Smoothie



пляшка on-the-go  
(OTG), 700 мл



5 хв



4 год



60 с

### ІНГРЕДІЄНТИ

**100 мл** мигдалевого напою

**150 г** стиглих, заморожених, нарізаних бананів (приблизно **2** невеликі банани)

**3 чайні** ложки несолодкого какао-порошку

**2 столові** ложки арахісового масла

**2 столові** ложки подрібненого арахісу

**100 г** свіжого, нарізаного банана (приблизно **1** банан)

### РЕЦЕПТ

- Підготуйте інгредієнти.
- Покладіть усі інгредієнти до приладу, починаючи з молока. Залиште подрібнений арахіс, шоколад і скибочки свіжого банана для прикрашання.
- Приєднайте леза до пляшки OTG та прикріпіть її до основи.
- **ЗМІШАЙТЕ В РЕЖИМІ СМУЗІ.**
- Перелийте суміш у миски, додайте подрібнений арахіс, шматочки шоколаду та скибочки банана. Смачного!
- Якщо вам подобається твердше морозиво, поставте його до морозилки й зачекайте, доки суміш не досягне бажаної консистенції.

### ПОРАДИ

Для насиченішого смаку додайте в суміш ваніль. Арахісове масло можна замінити мигдальним маслом або тахіні. Порада для запобігання відходам: використовуйте стиглі банани, які втратили естетичний

вигляд. Заморозьте їх, поклавши в лоток багаторазового використання, а не в поліетиленовий пакет. Бананову шкірку можна застосовувати як органічне добриво для рослин.





## ОХОЛОДЖЕНА МАТЧА ЛАТТЕ



Ice Crush



пляшка on-the-go (OTG), 700 мл



5 хв



60 с

### ІНГРЕДІЄНТИ

200 г кубиків льоду

20 г кеш'ю

400 мл води

4 фініки без кісточок

2 чайні ложки порошку матчі

Кілька листочків свіжої м'яти

### РЕЦЕПТ

- Підготуйте інгредієнти.
- Покладіть усі інгредієнти до приладу, починаючи з кубиків льоду. Залиште м'яту для прикрашення.
- Приєднайте леза до пляшки OTG та прикріпіть її до основи.
- **ЗМІШАЙТЕ В РЕЖИМІ ПОДРІБНЕННЯ ЛЬОДУ**
- Розлийте суміш по склянках. Смачного! Прикрасьте м'ятаю.

### ПОРАДИ

Матча вважається суперпродуктом, оскільки містить багато антиоксидантів і надзвичайно корисна для здоров'я. Вона продається в магазинах органічних продуктів, азійських продуктів, супермаркетах і в інтернеті. Можна замінити її порошком зеленого чаю або

спіруліною, проте смак буде не той! Використовуючи в рецепті матчу, пам'ятайте, що продукти різних марок мають власну інтенсивність смаку, тому спочатку додайте невелику кількість і поступово відрегулюйте смак відповідно до своїх уподобань.







## МАНГОВИЙ Ф'ЮЖН ІЗ РОМОМ



Ice Crush



пляшка on-the-go (OTG), 700 мл



10 хв



30 с

### ІНГРЕДІЄНТИ

- 75 г кубиків льоду
- 200 г свіжого, нарізаного кубиками манго (приблизно 0,5 шт.)
- 150 г свіжого, нарізаного кубиками ананаса (приблизно 0,5 шт.)
- 80 мл рому
- 120 мл щойно вичавленого апельсинового соку
- 100 мл оршаду
- 30 мл бренді
- 50 мл соку лайма (4 шт.)
- 30 мл рому (за бажанням)

### ПОРАДИ

*Зловживання алкоголем небезпечне для здоров'я. Споживайте алкоголь у помірних кількостях.*

*Перед змішуванням заморозьте шматочки манго, щоб коктейль мав гущішу консистенцію, як у подрібненого льоду.*

### РЕЦЕПТ

- Підготуйте інгредієнти.
- Покладіть усі інгредієнти до приладу, починаючи з кубиків льоду.
- Приєднайте леза до пляшки OTG та прикріпіть її до основи.
- **ЗМІШАЙТЕ В РЕЖИМІ ПОДРІБНЕННЯ ЛЬОДУ**
- Розлийте суміш по склянках. Смачного!

*Бренді продається в магазинах алкогольних напоїв або в супермаркетах. Його можна замінити коньяком, віскі або ромом: вибір залежить від рецепту.*

*Для приготування безалкогольного напою замініть ром і бренді ананасовим соком або лимонадом і для свіжості додайте газовану воду.*





## СЛАШ МОХІТО



Ice Crush



пляшка on-the-go (OTG), 700 мл



10 хв



30 с

### ІНГРЕДІЄНТИ

**200 г** колотого льоду

**60 мл** сиропу з тростинного цукру

**70 мл** щойно вичавленого соку лайма (приблизно **2** лаймів)

**12** листочків свіжої м'яти

**120 мл** білого рому

**4** гілочки м'яти (для прикрашання)

### РЕЦЕПТ

- Підготуйте інгредієнти.
- Покладіть усі інгредієнти до приладу, починаючи з кубиків льоду. Залиште гілочки м'яти для прикрашання.
- Приєднайте леза до пляшки OTG та прикріпіть її до основи.
- **ЗМІШАЙТЕ В РЕЖИМІ ПОДРІБНЕННЯ ЛЬОДУ**
- Розлийте по склянках і прикрасьте гілочками м'яти.

### ПОРАДИ

*Зловживання алкоголем небезпечно для здоров'я. Споживайте алкоголь у помірних кількостях. Для приготування безалкогольного напою замініть білий ром газованою*

*водою або імбирним елем для ігристого ефекту, залишивши решту інгредієнтів та їхні пропорції, щоб зберегти солодкий і лимонний смаки.*





## ПОЛУНИЧНА МАРГАРИТА



Ice Crush



пляшка on-the-go (OTG), 700 мл



10 хв



60 с

### ІНГРЕДІЄНТИ

**70 г** кубиків льоду  
**300 г** очищеної від  
плодоніжок і розрізаної  
навпіл свіжої полуниці  
**130 мл** щойно вичавленого  
соку лайма (приблизно  
**4** лайми)  
**30 мл** білої текіли  
**50 мл** сиропу агави  
**60 мл** лікеру «Куантро»  
**1** лайм (нарізаний на  
**8** скибочок для  
прикрашання)  
Сіль для «Маргарити»  
(за бажанням)

### РЕЦЕПТ

- Підготуйте інгредієнти.
- Покладіть усі інгредієнти до приладу, починаючи з кубиків льоду. Залиште скибочки лайма й сіль для прикрашання.
- Приєднайте леза до пляшки OTG та прикріпіть її до основи.
- **ЗМІШАЙТЕ В РЕЖИМІ ПОДРІБНЕННЯ ЛЬОДУ**
- За бажанням: прикрасьте келихи для «Маргарити» сіллю, натріть край келиха шматочком лайма, занурте його в сіль для «Маргарити» й наповніть його сумішшю. Прикрасьте край кожного келиха шматочком лайма.

### ПОРАДИ

*Зловживання алкоголем небезпечно для здоров'я. Споживайте алкоголь у помірних кількостях.*

*Для приготування безалкогольного напою замість текіли візьміть апельсиновий або ананасовий сік, а замість лікеру*

*«Куантро» — апельсиновий сироп або сироп агави. Вийде смачний безалкогольний напій, який освіжає та має чудовий смак полуниці й лайму.*

*Сіль для «Маргарити» можна замінити дрібною морською сіллю.*



# ГОРІХОВЕ МОЛОКО

- Фісташковий напій
- Мигдальний напій
- Напій із бразильськими горіхами та какао





## ФІСТАШКОВИЙ НАПІЙ



Plant Milk



пляшка on-the-go (OTG), 700 мл



5 хв



120 с

### ІНГРЕДІЄНТИ

**80 г** очищених,  
несолених фісташок

**70 мл** води

**2 столові** ложки сиропу  
агави

### РЕЦЕПТ

- У каструлю налейте півлітра води й відваріть фісташки протягом 20 хв. Промийте в холодній воді.
- Покладіть усі інгредієнти до приладу, спочатку наливши воду.
- Приєднайте леза до пляшки OTG та прикріпіть її до основи.
- **ЗМІШАЙТЕ В РЕЖИМІ ПРИГОТУВАННЯ РОСЛИННОГО МОЛОКА.**
- Для отримання однорідної рідини без твердих залишків фісташок процідить суміш через пакет для рослинного молока або марлю. Залишок, який називається окарою, використовують для приготування печива, хліба або тіста для тортів і печива, а також граноли, фалафелів, кулінарної крихти тощо.
- Суміш зберігається в холодильнику до 3 днів. Збовтуйте перед кожним використанням.

### ПОРАДИ

*Фісташки можна не відварювати, а замочити на 8 годин, щоб вони розм'якшилися. У такий спосіб легше отримати з фісташок поживні речовини. Додайте сироп агави за власним смаком.*

*Зберігайте в прохолодному місці. Напій залишається свіжим упродовж двох-трьох днів. Для отримання однорідної консистенції напій потрібно струшувати або перемішувати.*







## МИГДАЛЬНИЙ НАПІЙ



Plant Milk



пляшка on-the-go (OTG), 700 мл



5 хв



120 с

### ІНГРЕДІЄНТИ

**80 г** бланшованого мигдалю

**70 мл** води

**2 столові** ложки сиропу агави

### РЕЦЕПТ

- У каструлю налейте півлітра води й відваріть мигдаль упродовж 20 хв. Промийте в холодній воді.
- Покладіть усі інгредієнти до приладу, спочатку наливши воду.
- Приєднайте леза до пляшки OTG та прикріпіть її до основи.
- **ЗМІШАЙТЕ В РЕЖИМІ ПРИГОТУВАННЯ РОСЛИННОГО МОЛОКА.**
- Для отримання однорідної рідини без твердих залишків мигдалю процідить суміш через пакет для рослинного молока або марлю. Залишок, який називається окарою, використовують для приготування печива, хліба або тіста для тортів і печива, а також граноли, фалафелів, кулінарної крихти тощо.
- Суміш зберігається в холодильнику до 3 днів. Збовтуйте перед кожним використанням.

### ПОРАДИ

Мигдаль можна не відварювати, а замочити на 8 годин, щоб він розм'якшився. У такий спосіб легше отримати з мигдалю поживні речовини.

Щоб додати напою італійської нотки, використовуйте злегка обсмажений сицилійський мигдаль, каву чи амарето.

Можна також додати ваніль і відрегулювати кількість сиропу агави на власний смак. Зберігайте в прохолодному місці. Напій найліпше смакує протягом двох-трьох днів. Для отримання однорідної консистенції напій потрібно струшувати або перемішувати.





## НАПІЙ ІЗ БРАЗИЛЬСЬКИМИ ГОРІХАМИ ТА КАКАО



Plant Milk



пляшка on-the-go (OTG), 700 мл



5 хв



120 с

### ІНГРЕДІЄНТИ

**80 г** очищених бразильських горіхів

**600 мл** води

**6** фініків меджул без кісточок

**5 столових** ложок несолодкого какао-порошку  
Кілька крапель натурального ванільного ароматизатора

### ПОРАДИ

Бразильські горіхи можна не відварювати, а замочити на 8 годин, щоб вони розм'якшилися. У такий спосіб легше отримати з горіхів поживні речовини.

Бразильські горіхи є винятковим джерелом селену, незамінного мінералу, що має потужні антиоксидантні властивості.

### РЕЦЕПТ

- У каструлю налейте пів літра води й варіть бразильські горіхи протягом 30 хв. Промийте в холодній воді.
- Покладіть усі інгредієнти до приладу, спочатку наливши воду.
- Приєднайте леза до пляшки OTG та прикріпіть її до основи.
- **ЗМІШАЙТЕ В РЕЖИМІ ПРИГОТУВАННЯ РОСЛИННОГО МОЛОКА.**
- Для отримання однорідної рідини без твердих залишків горіхів процідить суміш через пакет для рослинного молока або марлю. Залишок, який називається окарою, використовують для приготування печива, хліба або тіста для тортів і печива, а також граноли, фалафелів, кулінарної крихти тощо.
- Зберігайте напій у холодильнику до 3 днів. Збовтуйте перед кожним використанням.

Ці горіхи також містять ненасичені жирні кислоти, клітковину, вітаміни та корисні мінерали.

Щоб зробити цей рецепт більш бюджетним, замініть бразильські горіхи насінням соняшнику або мигдалем, завдяки яким можна створити ту саму кремову текстуру, але за менші гроші.



th

# ประเภทสูตร

## โปรแกรม



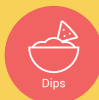
Cold Soup

ซูปเย็น



Plant Milk

นมพืช



Dips

ดิป



Sauce

ซอส



Smoothie

สมูทตี้



Ice Crush

ปั่นน้ำแข็ง

## คำอธิบาย



ขนาด OTG ขนาด 700 มล.



ปริมาณประมาณ 4 ที่



เวลาพัก



เวลาปั่น

## สมูทตี้ และ สมูทตี้โบวล์

- อาซาอี เอเนอร์จี สมูทตี้โบวล์
- สมูทตี้สตอร์วเบอร์รี่และทับทิม เพื่อต่อต้านพยาธิรั้วรอยแห่งวัย
- กรีน เซน ดีท็อกซ์
- สมูทตี้ฟักเคล บลูเบอร์รี่ ราสเบอร์รี่ และกล้วย
- สมูทตี้โบวล์มะม่วง
- สมูทตี้สำหรับดื่มก่อนออกกำลังกาย
- สมูทตี้โบวล์ราสเบอร์รี่
- สมูทตี้สาหร่ายสไปรูลิน่าและมะนาว
- สมูทตี้สองสี

## ซูปเย็น

- ซูปมะเขือเทศเย็นคาซปาโซ อินดาลูเซีย
- ซูปเมลอนเย็น
- วิจูเตอโวกาโตเย็น

## ค็อกเทล และ เครื่องดื่ม

- โนชครีมช็อกโกโบบานาน่า
- มัทฉะลาเต้เย็น
- พิวซันมะม่วง-รัม
- โมจิโต้ สลัชชี
- มาร์การิตาสตอร์วเบอร์รี่

## ซอส ดิป และ สเปรดทาขนมปัง

- บาบา กาบูช
- เฟสโต้โหระพาแบบคลาสสิก
- น้ำสลัดครีมกับบวอสภาอีนี
- อัมบัสครีมี่
- ซอสมะเขือเทศสูตรโฮมเมดง่าย ๆ
- สเปรดซ็อกโกแลต-เฮเซลนัทแบบอาหารทางเลือกเพื่อสุขภาพ
- ดิปพริกแดงกับเฟต้า (คคิปติ)
- กัวคาโมλέกับแกงเขียวหวานไทย
- ซอสสะเต๊ะ
- มายองเนสวิแกนกับอควาฟาบา

## นมถั่ว

- เครื่องดื่มจากพืชกับถั่วพิสตาชิโอ
- เครื่องดื่มจากพืชกับอัลมอนด์
- เครื่องดื่มจากพืชกับ ถั่วบราซิลและโกโก้

## เคล็ดลับ

เพื่อให้แน่ใจว่าส่วนผสมทุกอย่างเข้ากันเป็นเนื้อเดียว ให้เติมส่วนผสมที่เข้มข้นที่สุด/หนักที่สุดก่อนแล้วค่อยเติมส่วนผสมที่เหลือที่สุด/อ่อนนุ่มที่สุดลงในขวด OTG

หากต้องการปรับสูตรต่อไปนี้ให้เหมาะกับขวด OTG ขนาด 400 มล. ให้ได้ปริมาณที่ปรับประโยชน์ คุณสามารถหารปริมาณที่ระบุไว้ด้วย 1.75

# สมูทตี้ และ สมูทตี้โบวล์

- อาซาอิ เอเนอร์จี สมูทตี้โบวล์
- สมูทตี้สตอว์เบอร์รี่และทับทิม เพื่อต่อต้านปัญหาหัวใจ  
รอยแห้งวัย
- กรีน เซน ดีท็อกซ์
- สมูทตี้พีคเคิล บลูเบอร์รี่ ราสเบอร์รี่ และกล้วย
- สมูทตี้โบวล์มะม่วง
- สมูทตี้สำหรับดื่มก่อนออกกำลังกาย
- สมูทตี้โบวล์ราสเบอร์รี่
- สมูทตี้สำหรับย่อยสไปรูลิน่าและมะนาว
- สมูทตี้สองสี





## อาซาจิ เอนเนอร์จี สมูทตี้โบวล์



Smoothie



ขวด OTG ขนาด 700 มล.



10 นาที



60 วินาที

### ส่วนผสม

เครื่องตี มัลมอนด์จากพีช

15 ชล.

กล้วยปอกเปลือกหั่นเป็นแว่น

250 กรัม (ประมาณ

2 ถึง 3 ลูก)

บลูเบอร์รี 125 กรัม

ผงอะซาจิ 1 ช้อนชา

น้ำมะนาว 1 ช้อนโต๊ะ

เมล็ดทับทิม 2 ช้อนโต๊ะ

กีวี 1 ลูก ปอกเปลือกแล้ว

หั่นครึ่ง

เมล็ดเจีย 1.5 ช้อนโต๊ะ

เฮเซลนัทสับ 25 กรัม

### สูตร

● เทส่วนผสมลงในเครื่อง โดยเริ่มจาก เครื่องตีมัลมอนด์ จากพีช กล้วยครึ่งหนึ่ง บลูเบอร์รีครึ่งหนึ่ง ผงอาซาจิ และ น้ำมะนาว

● ชนใบมีดเข้ากับขวด OTG แล้วติดเข้ากับฐาน

● ปั่นในโหมดสมูทตี้

● เมื่อโปรแกรมสิ้นสุด เทลงในชาม จัดเรียงผลไม้ที่เหลือ ลงในชามแต่ละใบให้สวยงาม หากชอบ ให้ใช้มีดคม ๆ หั่นตรงกลางลูกกีวีเป็นลายหยัก หรือจะหั่นเป็นชิ้นธรรมดาก็ได้ โรยหน้าด้วย เมล็ดเจียและเฮเซลนัท

● เสร็จแล้วเสิร์ฟได้เลย

### เคล็ดลับ

ผงอะซาจิสกัดจากผลเบอร์รี่อะเมซอน ซึ่งมีคุณสมบัติในการทำความสะอาดผิว และเพิ่มพลังงาน โดยทั่วไปแล้ว คุณสามารถซื้อผงอะซาจิได้ตามร้านขายผลิตภัณฑ์ออร์แกนิก

ก ชูเปอร์มาร์เก็ต หรือทางออนไลน์ หาก คุณต้องการใช้ส่วนผสมอื่นแทนผงอะซาจิ ให้ใช้ส่วนผสมที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงชนิดอื่น เช่น ผงบลูเบอร์รี่หรือผงโกจิเบอร์รี่







## สมูทตี้สตอร์เบอร์รี่และทับทิม เพื่อต่อต้านพยาธิรื้อรอยแห่งวัย



Smoothie



ขวด OTG ขนาด 700 มล.



5 นาที



60 วินาที

### ส่วนผสม

น้ำแข็งก้อน 60 กรัม

สตอร์เบอร์รี่ แช่แข็ง  
100 กรัม

น้ำทับทิม 13 ชล.

กรี อกโยเกิร์ต 4 ช้อนโต๊ะ

น้ำผึ้งเหลว 1.5 ช้อนโต๊ะ

น้ำมันเมล็ดแฟลกซ์

1.5 ช้อนโต๊ะ

### สูตร

- เตรียมส่วนผสม
- เทส่วนผสมทั้งหมดลงในเครื่อง โดยเริ่มจากน้ำแข็งก้อน
- ชันใบมีดเข้ากับขวด OTG แล้วตัดเข้ากับฐาน
- ปั่นในโหมดสมูทตี้
- เสร็จแล้วเสิร์ฟได้เลย

### เคล็ดลับ

น้ำมันเมล็ดแฟลกซ์ทำให้สูตรนี้อุดมไปด้วยกรดไขมันโอเมก้า 3 และไฟเบอร์ พร้อมด้วยรสชาติที่หวานอร่อย หากซื้อน้ำมันเมล็ดแฟลกซ์ได้ตามร้านขายผลิตภัณฑ์ออร์แกนิกหรือทางออนไลน์ โดยสามารถใช้น้ำมันเมล็ดเจียหรือน้ำมันเมล็ดกัญชงเป็นโอเม

ก้า หรือใช้น้ำมันวอลนัทสำหรับรสชาติที่ขี้ได้ หากต้องการเพิ่มสารต้านอนุมูลอิสระ ให้ใส่ผักโขมสดลงไปเล็กน้อย หากคุณต้องการนำสมูทตี้ไปดื่มที่เย็นด้วย ให้เก็บไว้ในถุงเก็บความเย็น หรือแช่เย็น เขย่า ก่อนดื่ม





## กรีน เซน ดีท็อกซ์



Smoothie



ขวด OTG ขนาด 700 มล.



5 นาที



60 วินาที

### ส่วนผสม

อะโวคาโดสุก **150 กรัม** ปอกเปลือก และนำเมล็ดออก หั่นเต๋า (ประมาณ **0.5** สำหรับอะโวคาโดลูกใหญ่)

น้ำมะพร้าว **13 ชล.**

แตงกวา **65 กรัม** ปอกเปลือก และคว้านเมล็ดออก หั่นเต๋า (ประมาณ **1/3** สำหรับแตงกวาขนาดกลาง)

ผักเคล **35 กรัม** (นำก้านออก)

ลูกแพร์ **40 กรัม** ปอกเปลือก และนำเมล็ดออก

หั่นเต๋า (ประมาณ **1/3** ต่อลูก)

น้ำมะนาว **3 ช้อนโต๊ะ**

ใบมินต์สด **1 ช้อนชา**

(ปรับตามชอบ)

ขิงสดปอกเปลือก **1 ช้อนชา**

เมล็ดเจีย **2 ช้อนโต๊ะ**

### สูตร

- เตรียมส่วนผสม
- เทส่วนผสมทั้งหมดลงในเครื่อง โดยเริ่มจากอะโวคาโดหั่นเต๋า
- ชันใบมีดเข้ากับขวด OTG แล้วตัดเข้ากับฐาน
- **ปั่นในโหมดสมูทตี้**
- เติมน้ำเชื่อมอะกาเวเล็กน้อยหากคุณต้องการเครื่องดื่มที่หวานขึ้น คุณยังสามารถปรับปริมาณขิงและใบมินต์ตามความชอบของคุณได้
- เติมน้ำแข็งบดหนึ่งกำมือ หากคุณชอบ
- เสร็จแล้วเสิร์ฟได้เลย

### เคล็ดลับ

ผักเคลถือเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง เนื่องจากมีสารอาหารมากมาย เช่น วิตามินเอ ซี และเค สารต้านอนุมูลอิสระ และแร่ธาตุต่าง ๆ และยังมีแคลอรีต่ำ จึงมีประโยชน์ต่อสุขภาพโดยรวมอย่างยิ่ง ปรับแต่งสูตรนี้ได้โดยการเติมอาหาร

ที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงหรือที่อับปิ้งเพิ่มเติม เช่น เมล็ดเจีย ควินัวพอง หรือถั่วต่าง ๆ เพื่อเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการ หากคุณต้องการนำสมูทตี้ไปดื่ม ที่ยิมด้วย ให้เก็บไว้ในอุณหภูมิต่ำหรือในตู้เย็น เขย่าก่อนเสิร์ฟ





## สมูทตี้ผักเคล บลูเบอร์รี ราสเบอร์รี และกล้วย



Smoothie



ขวด OTG ขนาด 700 มล.



5 นาที



60 วินาที

### ส่วนผสม

ผักเคลสับ **20 กรัม** (น้ำหนักานออก)

น้ำแข็งก้อน **4 ก้อน**

กล้วย **75 กรัม** หั่นเป็นแว่น (**0.75** ของลูก)

บลูเบอร์รี **75 กรัม**

ราสเบอร์รีสด **90 กรัม**

น้ำลูกแพร์ **22 ซล.**

น้ำเชื่อมอะกาเว **2 ช้อนโต๊ะ**

### สูตร

- เตรียมส่วนผสม
- เทส่วนผสมทั้งหมดลงในเครื่อง โดยเริ่มจากผักเคล ใช้ไม้พายกดผักเคลลงไป
- ชันใบมีดเข้ากับขวด OTG แล้วติดเข้ากับฐาน
- **ปั่นในโหมดสมูทตี้**
- คุณสามารถปรับปริมาณน้ำเชื่อมอะกาเวตามความชอบของคุณได้ หากต้องการให้เนื้อสมูทตี้เหนียวขึ้น ให้เติมน้ำลูกแพร์ลงไปเล็กน้อย หากต้องการเนื้อสมูทตี้ที่เข้มข้นขึ้น ให้ใช้ผลไม้แช่แข็ง หรือเติมอะโวคาโดหรือกล้วยลงไปเล็กน้อย
- เสร็จแล้วเสิร์ฟได้เลย

### เคล็ดลับ

ผักเคลถือเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง เนื่องจากมีสารอาหารมากมาย เช่น วิตามินเอ ซี เค สารต้านอนุมูลอิสระ และแร่ธาตุต่าง ๆ และยังมีแคลอรีต่ำ จึงมีประโยชน์ต่อสุขภาพโดยรวมอย่างยิ่ง

หากคุณต้องการ นำสมูทตี้ไปดื่มตอนเย็น ก็ทำได้ ให้เก็บไว้ในตู้เย็นหรือในตู้เย็น แช่เย็นก่อนรับประทาน





## สมูทตี้โบวล์มะม่วง



Smoothie



ขวด OTG ขนาด 700 มล.



5 นาที



60 วินาที

### ส่วนผสม

น้ำแข็งก้อน 6 ก้อน  
มะม่วงสดหั่นเต๋า 250 กรัม  
(ประมาณ 1 ลูก)  
กรีกโยเกิร์ต 100 กรัม  
มะนาว 4 ลูก (คั้นน้ำ)  
น้ำเชื่อมมะนาว 4 ช้อนโต๊ะ  
นม 100 มล.  
มะพร้าวอบกรอบ 2 ช้อนโต๊ะ  
เมล็ดกัญชง 1 ช้อนโต๊ะ  
เมล็ดเจีย 1 ช้อนโต๊ะ  
มะม่วงหั่นเต๋า 2 ช้อนโต๊ะ  
(สำหรับตกแต่ง)

### สูตร

- เตรียมส่วนผสม
- ใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงในเครื่อง โดยเริ่มจากน้ำแข็งก้อนและมะม่วง
- ชนใบมีดเข้ากับขวด OTG แล้วติดเข้ากับฐาน
- **ปั่นในโหมดสมูทตี้**
- หากต้องการปรับความเข้มข้นของสมูทตี้โบวล์ ตามความชอบของคุณ คุณสามารถเติมของเหลว (เช่น น้ำ นม หรือน้ำผลไม้) ลงไปอีกเล็กน้อย หรือจะเติมส่วนผสมแข็ง (เช่น มะม่วงหรือน้ำแข็งก้อน) ลงไป เพื่อทำให้เข้มข้นและครีมนี้อีกขึ้นก็ได้
- ตกแต่งด้วยมะม่วงหั่นเต๋าชิ้นเล็ก ๆ เมล็ดพืช และมะพร้าวอบกรอบด้านบนเพื่อตกแต่งให้ดูน่ารับประทาน ทั้งนี้ยังเป็น การเพิ่มเนื้อสัมผัสที่หลากหลาย สารอาหารเพิ่มเติม และการตกแต่งที่สวยงาม ซึ่งทำให้สมูทตี้สูตรนี้ดูน่ารับประทานและอร่อยขึ้นด้วย

### เคล็ดลับ

เมล็ดกัญชงและเมล็ดเจียมียขายตามร้านขายผลิตภัณฑ์ออร์แกนิก แต่หากคุณต้องการตัวเลือกอื่น คุณสามารถใช้เมล็ดแฟลกซ์บด เมล็ดแฟลกซ์ทั้งเมล็ด หรือ

เมล็ดป๊อบบี้แทนได้ หากต้องการตกแต่งให้ทันสมัยและดูน่าอร่อย ด้วยลักษณะ "ไหลหยดลงมา" ให้เติม เนยถั่วหนึ่งช้อน







## สมูทตี้สำหรับดื่มก่อนออกกำลังกาย



Smoothie



ขวด OTG ขนาด 700 มล.



5 นาที



60 วินาที

### ส่วนผสม

นมข้าวโอ๊ตไม่หวาน 33 ซล.

กล้วยสุก 100 กรัม

ปอกเปลือกและหั่นเป็นแว่น (ประมาณ 1 ลูก)

บลูเบอร์รี่แช่แข็ง 120 กรัม

ผงโปรตีน 60 กรัม

เมล็ดเจีย 1 ช้อนชา

น้ำเชื่อมเมเปิ้ล 2 ช้อนโต๊ะ

ผงอบเชย 1 ช้อนชา

เลมอน 1 ลูก (คั้นน้ำ)

### สูตร

- เตรียมส่วนผสม
- เทส่วนผสมทั้งหมดลงในเครื่อง โดยเริ่มจากนมข้าวโอ๊ต
- ชันใบมีดเข้ากับขวด OTG แล้วตัดเข้ากับฐาน
- ปั่นในโหมดสมูทตี้
- ปรับเนื้อสัมผัสด้วยการเติมนมข้าวโอ๊ต หากจำเป็น เติมน้ำเชื่อมเมเปิ้ลเล็กน้อยเพื่อความหวาน
- หากต้องการนำสมูทตี้ไปดื่มที่ยิมด้วย ให้เก็บไว้ในถุงเก็บความเย็นหรือในตู้เย็น แช่เย็นก่อนเสิร์ฟ

### เคล็ดลับ

คุณสามารถใช้โหมดเสียงเบาของเครื่องเพื่อปั่นได้ทุกสูตรที่ต้องการ! สมูทตี้สูตรนี้ประกอบด้วยส่วนผสมที่ให้พลังงาน และมีคุณค่าทางโภชนาการ เช่น กล้วยที่ช่วยเพิ่มพลังงานอย่างรวดเร็ว บลูเบอร์รี่ที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ น้ำเชื่อมเมเปิ้ลที่เสริม

คาร์โบไฮเดรต และอบเชยที่ช่วยควบคุมน้ำตาลในเลือด ผงโปรตีนที่เพิ่มลงไป ช่วยในการฟื้นฟูกำลังเนื้อได้ เมล็ดเจียมีขายตามร้านขายสินค้า ออร์แกนิก แต่หากคุณต้องการตัวเลือกอื่น คุณสามารถใช้เมล็ดแฟลกซ์บด เมล็ดแฟลกซ์ทั้งเมล็ด หรือเมล็ดป๊อปปีแทนได้







## สมูทตี้โบวล์รสเบอร์รี่



Smoothie



ขวด OTG ขนาด 700 มล.



5 นาที



60 วินาที

### ส่วนผสม

กล้วยหั่นเป็นแว่น 200 กรัม  
(ประมาณ 2 ช้อน)  
คอกเทจซี่ส 100 กรัม  
รสเบอร์รี่ 100 กรัม  
ข้าวโอ๊ตบด 30 กรัม  
น้ำมะนาว 1 ลูก  
เมล็ดเจีย 1 ช้อนโต๊ะ  
นม 6 ขล.  
รสเบอร์รี่ 2-3 ลูก  
กล้วยหั่นเป็นแว่นหรือผลไม้สีแดงสำหรับตกแต่ง

### สูตร

- เตรียมส่วนผสม
- ใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงในเครื่อง โดยเริ่มจากกล้วย
- ขันใบมีดเข้ากับขวด OTG แล้วตัดเข้ากับฐาน
- **ปั่นในโหมดสมูทตี้**
- หากต้องการปรับความเหลวของสมูทตี้โบวล์ ตามความชอบของคุณ เพียงแค่เติมนมเพิ่มเล็กน้อยเพื่อทำให้เนื้อสมูทตี้เหลวขึ้น หรือจะเติมส่วนผสมแข็ง (เช่น ผลไม้หรือ น้ำแข็งก้อน) ลงไปเพื่อทำให้เข้มข้นและครีมนี้อาจขึ้นก็ได้ คุณสามารถปรับปริมาณน้ำตาลตามความชอบของคุณได้ โดยการเพิ่มความหวาน เช่น น้ำเชื่อมอะกาเว
- ตกแต่งด้วยผลไม้และเมล็ดพืช

### เคล็ดลับ

เมล็ดเจียในสูตรนี้อุดมด้วย โอเมก้า 3 และไฟเบอร์ คุณสามารถซื้อได้ตามซูเปอร์มาร์เก็ต ร้านขายผลิตภัณฑ์ออร์แกนิก และทางออนไลน์ หากคุณไม่มีเมล็ดเจีย คุณสามารถใช้เมล็ดแฟลกซ์ หรือเมล็ดกัญชงแทนได้

สำหรับสูตรนี้ ควรใช้ 'ข้าวโอ๊ตแบบดั้งเดิม' หรือ 'แบบรีดเป็นแผ่นแบน' เมล็ดข้าวโอ๊ตเหล่านี้ ถูกนึ่งแล้วรีดให้แบน ซึ่งทำให้ยังคงคุณค่าทางโภชนาการไว้ได้ดี และยังคงมีความอ่อนนุ่มเพียงพอที่จะ ปั่นละเอียดได้ง่ายเมื่อผสมกับกล้วยน้ำ.





## สมูทตี้สาหร่ายสไปรูลิน่าและมะนาว



Smoothie



ขวด OTG ขนาด 700 มล.



5 นาที



60 วินาที

### ส่วนผสม

ผักเคลสับ **30 กรัม** (น้ำหนักานออก)  
แตงกวา **100 กรัม** ปอกเปลือก และ  
คว้านเมล็ดออก หั่นเต๋า (ประมาณ **0.5**  
ของลูก)

มะนาว **100 กรัม** ปอกเปลือก (ประมาณ  
**2** ลูก)

แอปเปิ้ลเขียว **75 กรัม** หั่นเต๋าและนำ  
เมล็ดออก (ประมาณ **0.5** ของลูก)

น้ำ **800 มล.**

น้ำเชื่อมมะนาว **3 ช้อนโต๊ะ**

ยีสต์ **1 ช้อนโต๊ะ** ปอกเปลือก

ผงสาหร่ายสไปรูลิน่า **1 ช้อนโต๊ะ**

### สูตร

- เตรียมส่วนผสม
- ใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงในเครื่อง โดยเริ่มจากผักเคล ใช้ไม้พายกดผักเคลลงไป
- ชันใบมีดเข้ากับขวด OTG แล้วติดเข้ากับฐาน
- **ปั่นในโหมดสมูทตี้**
- สมูทตี้สูตรนี้มีรสเปรี้ยวเล็กน้อย หากคุณอยากได้เครื่องดื่มที่หวานขึ้น ให้นำน้ำมะนาวออกเล็กน้อยแล้วเติมน้ำเชื่อมมะนาวลงไปสักหน่อย คุณยังสามารถปรับปริมาณซิงตามความชอบของคุณได้

### เคล็ดลับ

คุณสามารถใช้โหมดเสียงเบาของเครื่อง เพื่อปั่นได้ทุกสูตรที่ต้องการ! สาหร่ายสไปรูลิน่าขึ้นชื่อเรื่องคุณค่าทางโภชนาการ เนื่องจากเป็นแหล่งโปรตีน วิตามิน (โดยเฉพาะอย่างยิ่งวิตามินบี12) แร่ธาตุ สารต้านอนุมูลอิสระ และกรดไขมันจำเป็น หาซื้อได้ที่ร้านขายผลิตภัณฑ์ออร์แกนิกหรือ ทางออนไลน์ เพื่อหลีกเลี่ยงไม่ให้สมูทตี้

ที่ใช้มะนาวเป็นส่วนผสมนั้นมีรสขม ให้ตัดส่วนหัวและท้ายของผลไม้ ออก ปอกเปลือก แล้วนำส่วนสีขาว (แกน) ที่มีรสขมออก จากนั้นค่อย ๆ ดึงแต่ละส่วนออกมาตามเยื่อหุ้มเนื้อ เพื่อให้ได้เนื้อผลไม้ที่พร้อมสำหรับใช้ในสูตรสมูทตี้ของคุณ เปลือกของแอปเปิลในสมูทตี้ จะช่วยเพิ่มไฟเบอร์ สารอาหาร และรสชาติที่กลมกล่อม ล้างผลไม้ ให้สะอาด





## สมูทตี้สองสี



Smoothie



ขวด OTG ขนาด 700 มล.



5 นาที



4ชม.



60 วินาที

### ส่วนผสม

นม 6 ชล.

สตอร์เบอร์รี่ 175 กรัม

ปอกเปลือกและหั่นเป็นชิ้น

กล้วย 130 กรัม หั่นเป็นแว่น (1.5 ของลูก)

กรีทโยเกิร์ต 160 กรัม

บลูเบอร์รี่ 130 กรัม

### สูตร

- เตรียมส่วนผสม
- ทำสมูทตี้สองสีชั้นแรก: เทสตอร์เบอร์รี่ กล้วย และนมครึ่งหนึ่งลงในเครื่อง ชนใบมีดเข้ากับขวด OTG แล้วตัดเข้ากับฐาน
- ชนใบมีดเข้ากับขวด OTG แล้วตัดเข้ากับฐาน
- **ปั่นในโหมดสมูทตี้**
- ปรับเนื้อสัมผัสด้วยการเติมนม หากจำเป็น ให้เติมน้ำเชื่อมมะนาวเล็กน้อยเพื่อเพิ่มรสหวานตามต้องการ เทส่วนผสมลงในแก้วแล้วนำไปพักไว้ในตู้เย็น
- สำหรับสมูทตี้ชั้นที่สอง: เทกรีกโยเกิร์ต บลูเบอร์รี่ และนมที่เหลือครึ่งหนึ่งลงในเครื่อง
- ชนใบมีดเข้ากับขวด OTG แล้วตัดเข้ากับฐาน
- **ปั่นในโหมดสมูทตี้**
- ปรับเนื้อสัมผัสด้วยการเติมนม หากจำเป็น ให้เติมน้ำเชื่อมมะนาวเล็กน้อยเพื่อเพิ่มรสหวานตามต้องการ ค่อย ๆ เทส่วนผสมนี้ลงบนส่วนผสมก่อนหน้า
- ต้มได้เลย!

### เคล็ดลับ

เปลี่ยนสมูทตี้ให้เป็นสมูทตี้โบลล์ โดยการลดปริมาณของเหลว ใช้ผลไม้แช่แข็ง เลือกสีลันที่สุกสหวาน และตกแต่งตามชอบของคุณ ด้วยผลไม้สด กราโนล่า ถั่ว หรือดาร์กช็อกโกแลตชิป คุณสามารถเติมผงอะซาอิลลงในสมูทตี้

เพื่อให้ได้รับประโยชน์จากสารต้านอนุมูลอิสระ ไฟเบอร์ และกรดไขมันจำเป็น ซึ่งส่งผลดีต่อสุขภาพโดยรวม



# ซอส ดิป และ สเปรดทาขนมปัง

- บาบา กานูช
- เพสโต้โหระพาแบบคลาสสิก
- น้ำสลัดครีมกับวอซทาฮินี
- ฮัมมัสม์ครีม
- ซอสมะเขือเทศสูตรโฮมเมดง่าย ๆ
- สเปรดซ็อกโกแลต-เฮเซลนัทแบบอาหารทางเลือกเพื่อสุขภาพ
- ดิปพริกแดงกับเฟต้า (คทึปติ)
- กัวคาโมเล่กับแกงเขียวหวานไทย
- ซอสสะเต๊ะ
- มายองเนสวีแกนกับอควาฟาบา





## บาบา กาบุซ



Dips

ขวด OTG ขนาด 700 มล.



15 นาที



4 ชม. 30 นาที



60 วินาที

### ส่วนผสม

มะเขือม่วง 400 กรัม  
(ประมาณ 2 ใน 3 ของลูก)  
น้ำมันมะกอก 3 ช้อนโต๊ะ  
กระเทียม 1 กลีบ  
น้ำ 2 ช้อนโต๊ะ  
ซอสทาฮินี (ซอสงาบด)  
2 ช้อนโต๊ะ  
ยี่หร่าป่น 1 ช้อนชา  
เกลือ พริกไทย

### สูตร

- เตรียมส่วนผสม
- ผ่ามะเขือม่วงครึ่งหนึ่งแล้วกรีดเนื้อออกมา เฉาะธมมะเขือม่วงสักสองสามรูด้วยส้อมแล้วนำไปอบในเตาอบที่อุณหภูมิ 200 °C เป็นเวลาประมาณ 30 นาที จนเปลือกเป็นสีดำและเนื้อนึ่งถึงไว้ให้เย็นก่อนลอกเปลือกออก ตักเนื้อออกด้วยช้อน
- อีกวิธีหนึ่งคือคุณสามารถเตรียมมะเขือม่วงของคุณได้โดยการย่างบนเตาหรือย่างแบบบาร์บีคิวเพื่อให้ได้กลิ่นรมควัน โดยการพลิกมะเขือม่วงบ่อย ๆ จนกว่าเปลือกจะดำสนิทและเนื้อนุ่ม
- ใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงในเครื่อง โดยเริ่มจากมะเขือม่วงสุกที่หันเป็นชิ้น ๆ
- ชนใบมีดเข้ากับขวด OTG แล้วติดเข้ากับฐาน
- ปั่นในโหมดตี
- แช่ในตู้เย็น 4 ชั่วโมงก่อนเสิร์ฟ เสิร์ฟแบบแช่เย็น
- คุณสามารถทานดิบนี้กับแครกเกอร์ธัญพืชได้ เพื่อเพิ่มความกรุบกรอบและความแปลกใหม่ ให้โรยด้วยงูคคาห์จากอียิปต์ (ส่วนผสมของเครื่องเทศ กัว และเมล็ดพืชบดละเอียด มักใช้เป็นเครื่องปรุงรสเพื่อเพิ่มรสชาติที่เข้มข้นและกลิ่นหอมให้กับเมนูอาหารต่าง ๆ)

### เคล็ดลับ

หากต้องการเพิ่มรสชาติที่แปลกใหม่ คุณสามารถใส่เลมอนดองสับและกรีกโยเกิร์ตลงไปได้







## เพสโต้โหระพาแบบคลาสสิก



Sauce



ขวด OTG ขนาด 700 มล.



5 นาที



60 วินาที

### ส่วนผสม

น้ำมันมะกอก **18 ชล.**  
ใบโหระพาสด **65 กรัม**  
กระเทียม **2** กลีบ ปอกเปลือก  
พาร์เมซานชีส **40 กรัม**  
เมล็ดสน **40 กรัม**  
เกลือ

### สูตร

- ใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงในเครื่อง โดยเริ่มจากน้ำมันมะกอก ใช้ไม้พายกดใบโหระพาลงในน้ำมัน
- ขันใบมีดเข้ากับขวด OTG แล้วตัดเข้ากับฐาน
- ปั่นในโหมดชอส**
- หากส่วนผสมข้นเกินไป ให้เติมน้ำมันแล้วปั่นอีกครั้ง
- คุณสามารถปรับปริมาณตามความชอบส่วนตัวของคุณได้ (กระเทียม เมล็ดสน พาร์เมซานชีส ฯลฯ)

### เคล็ดลับ

หากต้องการเพสโต้สูตรดั้งเดิม ให้ใช้ชีสพาร์เมซาน-เรจจิอาโน ที่ขูดเอง เลื่อน้ำมันมะกอกบริสุทธิ์พิเศษคุณภาพดี ที่มีรสชาติผลไม้สดชื่น หากเป็นไปได้ สำหรับสูตรวีแกน ให้ใช้พาร์เมซานแบบยีสต์โภชนาการ และบีบน้ำมะนาวลงไปเล็กน้อย สามารถใช้เพสโต้เพื่อปรุงอาหาร

ได้หลายประเภท เช่น พาสต้า พิซซ่า สลัด บรูสเกตตา ผักย่าง แซนดวิชสเปรด และข้าว...  
เก็บเพสโต้ไว้ในภาชนะที่ปิดสนิท ในตู้เย็นได้นานถึงหนึ่งสัปดาห์ และเพื่อรักษาความสดไว้ให้เคลือบ ผิวเพสโต้ด้วยน้ำมันมะกอกบาง ๆ ก่อนปิดฝา





## น้ำสลัดครีมกับวอσταฮินี



Sauce



ขวด OTG ขนาด 700 มล.



5 นาที



60 วินาที

### ส่วนผสม

วอσταฮินี **350 กรัม** (ซอส  
งา)  
ซีอิ้วขาวเค็ม **18 ชล.**  
น้ำ **18 ชล.**  
น้ำส้มคั้นสด **13 ชล.**  
(ส้มประมาณ **1** ถึง **1.5** ลูก)  
กระเทียมสับ **2** กลีบ

### สูตร

- ใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงในเครื่อง โดยเริ่มจากส่วนผสมที่เป็นของเหลว
- ชันใบมีดเข้ากับขวด OTG แล้วตัดเข้ากับฐาน
- **ปั่นในโหมดซอส**
- หากส่วนผสมข้นเกินไป ให้เติมน้ำแล้วปั่นอีกครั้ง

### เคล็ดลับ

ซีอิ้วขาวมีรสเค็มอยู่แล้ว จึงไม่จำเป็นต้องใส่เกลือ ลงในซอสอีก ชิมรสและปรับ ตามความชอบ หาซื้อวอσταฮินีได้ตามซูเปอร์มาร์เก็ต ร้านขายของชำเฉพาะทาง หรือทางออนไลน์ และสามารถใช้ออสองที่ทำเอง หรือถั่วชนิดอื่นแทนได้ ซอสสามารถเก็บได้ 5 ถึง 7 วัน

ในตู้เย็นในภาชนะที่ปิดสนิท หรือสามารถแช่แข็งไว้ได้นานกว่านั้น ซอสนี้สามารถเสิร์ฟพร้อมกับ บุดดาโบลส์ แรปหรือฟาลาเฟล เคบับย่าง สลัดเมดิเตอร์เรเนียน และก๋วยเตี๋ยวเอเชียได้ เนื่องจากมีเนื้อครีมและรสชาติที่เข้มข้น





## ฮัมมัสครีมมี่



Dips



ขวด OTG ขนาด 700 มล.



5 นาที



60 วินาที

### ส่วนผสม

นี้ ำ 8 ซล.

ถั่วลันเตาสุกสะเด็ดน้ำ 300 กรัม

กรีกโยเกิร์ต 40 กรัม

กระเทียมสับ 2 กลีบ

ซอสทาฮินี (ซอสงาบด) 40 กรัม

น้ำมันมะกอก 1 ช้อนโต๊ะ

เกลือ 2 หยิบมือ

น้ำมันงา 2 ช้อนโต๊ะ

### สูตร

- เตรียมส่วนผสม
- เทส่วนผสมทั้งหมดลงในเครื่อง โดยเริ่มจากน้ำ
- ชันใบมีดเข้ากับขวด OTG แล้วตัดเข้ากับฐาน
- ปั่นในโหมดตี
- ปรับรสด้วยเกลือและน้ำมันงาตามชอบ คุณสามารถตกแต่งฮัมมัสด้วยถั่วลันเตาและงาเล็กน้อยได้ หากต้องการ

### เคล็ดลับ

หาซื้อซอสทาฮินีได้ตามซูเปอร์มาร์เก็ต ร้านขายของชำเฉพาะทาง หรือทางออนไลน์ และสามารถซื้อซอสงาบดที่ทำเอง หรือซอสถั่วลันเตาอื่น ๆ แทนได้ กรีกโยเกิร์ตช่วยเพิ่มความครีมมี่ และความหวานเล็กน้อยให้กับฮัมมัส อีกทั้งยังช่วยเพิ่มโปรตีนให้กับฮัมมัสสูตรนี้ด้วย

สำหรับสูตรดั้งเดิม ให้ใช้น้ำมันมะกอกแทนฮัมมัสถั่วลันเตาเนื้อครีมสามารถรับประทานคู่กับถั่วลันเตากรอบรสเผ็ด ซึ่งให้โปรตีนจากพืชตระกูลถั่ว มากถึงสองเท่า





## ซอสมะเขือเทศสูตรโฮมเมดง่าย ๆ



Sauce



ขวด OTG ขนาด 700 มล.



5 นาที



60 วินาที

### ส่วนผสม

หัวหอมขาว **100 กรัม**

หัวเป็นชิ้น (ประมาณ **1** ชิ้น)

กระเทียม **1** กลีบ ปอกเปลือก

มะเขือเทศสด **280 กรัม**

สับ (ประมาณ **2** ถึง **3** ชิ้น)

มะเขือเทศสด **100 กรัม**

น้ำตาลทรายป่น **40 กรัม**

น้ำส้มสายชูหมัก **2 ชล.**

พริกปาปริก้า ร้อน **2 ช้อน**

โต๊ะ

เกลือ **8 กรัม**

### สูตร

- ใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงในเครื่อง โดยเริ่มจากหัวหอม
- ชนใบมีดเข้ากับขวด OTG แล้วตัดเข้ากับฐาน
- **ปั่นในโหมดซอส**
- หากส่วนผสมข้นเกินไป ให้เติมน้ำแล้วปั่นอีกครั้ง ชิมและปรุงรสตามชอบ

### เคล็ดลับ

สูตรซอสมะเขือเทศนี้ทำได้ง่ายและรวดเร็ว เพราะไม่ต้องปรุงให้สุกผ่านความร้อนเลย! ใช้ผ้าฟองน้ำเช็ดน้ำตาลทรายป่น เพื่อให้ซอสมะเขือเทศมีรสชาติเข้มข้นและเนื้อครีมที่มากขึ้น คุณสามารถซื้อพริกปาปริก้าร้อนได้ตามไฮเปอร์มาร์เก็ต

หรือร้านขายผลิตภัณฑ์ออร์แกนิกส่วนใหญ่ หากไม่มีพริกปาปริก้าร้อน คุณสามารถใช้พริกปาปริก้าหวานหรือเผ็ดแทนได้ ขึ้นอยู่กับความชอบของคุณ แต่อาจทำให้รสชาติของซอสมะเขือเทศเปลี่ยนไปเล็กน้อย







## สเปรดช็อกโกแลต-เฮเซลนัทแบบอาหารทางเลือกเพื่อสุขภาพ



Dips



ขวด OTG ขนาด 700 มล.



5 นาที



3 ชม.



60 วินาที

### ส่วนผสม

เฮเซลนัท **200 กรัม**  
ลวกแล้วคั่วเล็กน้อย  
น้ำเชื่อมอะเกเว **5 ชล.**  
น้ำมันพีช **16 ชล.**  
ดาร์กช็อกโกแลต  
เป็นชี่ น **100 กรัม**  
ผงโกโก้รสขม **16 กรัม**  
สารสกัดวานิลลา  
ธรรมชาติ 2-3 หยด  
เกลือ **2** หยิบมือ

### สูตร

- เตรียมส่วนผสม
- ใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงในเครื่อง โดยเริ่มจากเฮเซลนัท
- ขันใบมีดเข้ากับขวด OTG แล้วติดเข้ากับฐาน
- **ปั่นในโหมดตี**
- แช่เย็น 3 ชั่วโมง ทานได้เลย!

### เคล็ดลับ

เพื่อเพิ่มรสชาติให้เข้มข้นยิ่งขึ้น ให้อบเฮเซลนัทในเตาอบที่อุณหภูมิ  $150^{\circ}\text{C}$  ประมาณ 10 ถึง 15 นาที และคนเมื่ออบไปได้ครึ่งทางนำมาใช้ ตอนอุ่น ๆ ทาสเปรดโฮมเมดของคุณ

ในแพนเค้ก บนขนมปังปิ้ง หรือทานกับผลไม้สด สำหรับการเก็บสเปรดโฮมเมด ให้ใส่ไว้ในขวดที่ปิดสนิท และเก็บไว้ในตู้เย็น ซึ่งจะเก็บได้ นาน 2 ถึง 3 สัปดาห์ น้ำออกจากตู้เย็นมาพักไว้สักสองสามนาที เพื่อให้สเปรดกลับมา มีเนื้อครีมเหมือนเดิม







## ติปพริกแดงกับเพต้า (คทึปติ)



Smoothie



ขวด OTG ขนาด 700 มล.



15 นาที



4 ชม. 30 นาที



60 วินาที

### ส่วนผสม

พริกแดงนำเมล็ดออก **100 กรัม**

หัวเต้า (ประมาณ **1** ช้อนเล็ก)

เพต้าชีส **100 กรัม**

มันฝรั่งต้ม **100 กรัม**

ครีมชีส Philadelphia® **100 กรัม**

กระเทียม **2** กลีบ

ผักชีลาวสด **1 ช้อนโต๊ะ**

เมล็ดสน **1 ช้อนโต๊ะ**

น้ำมันมะกอก **2 ช้อนโต๊ะ**

พริกป่น **1** หยิบมือ

(ใส่หรือไม่ก็ได้)

เกลือและพริกไทย

### สูตร

- เตรียมส่วนผสม
- ใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงในเครื่อง โดยเริ่มจากโยเกิร์ต และเพต้าชีส
- ชนใบมีดเข้ากับขวด OTG แล้วติดเข้ากับฐาน
- **ปั่นในโหมดติป**
- แช่ติปในตู้เย็น 4 ชั่วโมงก่อนเสิร์ฟ เสิร์ฟแบบแช่เย็น
- คุณสามารถทานติปนี้คู่กับแครกเกอร์ธัญพืช และ ตกแต่งด้วยเมล็ดสนคั่ว พริกแห้งเต้า และสมุนไพรสดได้ตามต้องการ

### เคล็ดลับ

สูตรนี้สามารถเสิร์ฟพร้อมผักสด ที่หั่นเป็นแท่ง เช่น แครอท แตงกวา หรือเซเลอรี คุณสามารถใช้ มันฝรั่งต้มสุกแบบสำเร็จรูปได้

อีกวิธีหนึ่งคือใช้มันฝรั่งสด: นำมาต้ม ต้ม ในน้ำในเตาอบ หรืออบในไมโครเวฟจนสุกได้





## กัวคาโมเล่กับแกงเขียวหวานไทย



Dips



ขวด OTG ขนาด 700 มล.



10 นาที



60 วินาที

### ส่วนผสม

อะโวคาโดหั่นเต๋า **300 กรัม**  
(2 ช้อน)

มะนาว **4 ลูก**

น้ำ **400 ขล.**

ผักชีสด **5 ช้อนโต๊ะ**

กระเทียม **1 กลีบ**

หอมแดงสับ **1 หัว**

พริกชี้ฟ้า หมูไทย **1 เม็ด** (ใส่หรือไม่ก็ได้)

พริกแกงเขียวหวานไทย **2**

**ช้อนโต๊ะ**

ซีอิ้วขาว **1 ช้อนโต๊ะ**

น้ำส้มสายชูข้าว **1 ช้อนโต๊ะ**

ต้นหอมสับ **2 ช้อนโต๊ะ** เฉพาะ

ส่วนสีเขียว

### สูตร

- เตรียมส่วนผสม บีบมะนาวลงไป
- ใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงในเครื่อง โดยเริ่มจากอะโวคาโด ยกเว้นต้นหอมซึ่งจะเก็บไว้เพื่อตกแต่ง ใช้ไม้พายกด ผักชีลงไป ปรับปริมาณพริกแกงเขียวหวานไทยและพริกตามชอบ
- ชนใบมีดเข้ากับขวด OTG แล้วติดเข้ากับฐาน
- **ปั่นในโหมดตี**
- ใส่กัวคาโมเล่ลงในชามแล้วโรยด้วยต้นหอมซอย
- พร้อมเสิร์ฟ

### เคล็ดลับ

เลือกอะโวคาโดที่สุกแต่ไม่นิ่มเกินไป เพื่อทำกัวคาโมเล่ ที่มีเนื้อครีมเนียนเข้ากันดี ชิมและปรุงรสตามชอบก่อนเสิร์ฟ เนื่องจากรสชาติอาจเปลี่ยนไป หลังจากผ่านไปไม่กี่นาที เสิร์ฟทันทีหรือเก็บในตู้เย็น โดยห่อด้วยฟิล์มยึด

ห่ออาหาร หรือซีฟู้ดห่ออาหารโดยตรง เพื่อลดการเกิดออกซิเดชัน เสิร์ฟกัวคาโมเล่สไตล์ไทยนี้กับ แครกเกอร์ข้าวกรอบหรือผักแท่ง





## ซอสสะเต๊ะ



Sauce



ขวด OTG ขนาด 700 มล.



5 นาที



60 วินาที

### ส่วนผสม

น้ำ 30 ซล.

เนยถั่ว 4 ช้อนโต๊ะ

น้ำตาล 4 ช้อนโต๊ะ

ซีอิ้วขาว 1 ช้อนโต๊ะ

ผงกระเทียม 1 ช้อนชา

ขิงป่น 1 ช้อนชา

พริกปาปริก้า 1 ช้อนโต๊ะ

น้ำตาลทรายป่น 1 ช้อนชา

ยี่หร่าป่น 1 ช้อนชา

พริกแกงเขียวยาวหวาน 0.5

ช้อนชา

### สูตร

- ใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงในเครื่อง โดยเริ่มจากน้ำ
- ชนใบมีดเข้ากับขวด OTG แล้วตัดเข้ากับฐาน
- **ปั่นในโหมดซอส**
- หากส่วนผสมข้นเกินไป ให้เติมน้ำเพิ่มแล้วปั่นอีกครั้ง  
ปรุงรส

### เคล็ดลับ

เก็บซอสนี้ไว้ในภาชนะที่ปิดสนิท ในตู้เย็นได้นานถึง 5 วัน และเสิร์ฟคู่กับเคbabไก่ เต้าหู้ย่าง หรือผัก เพื่อให้ได้รสชาติแบบเอเชียที่

แสนอร่อย เพียงแค่อุ่นในกระทะใบเล็ก ด้วยไฟอ่อน ๆ และคนบ่อย ๆ ทานได้เลย!





## มายองเนสวิแกนกับอควาฟาบา



Sauce



ขวด OTG ขนาด 700 มล.



5 นาที



60 วินาที

### ส่วนผสม

น้ำมันดอกทานตะวัน **40 ชล.**  
(หรือน้ำมันอื่น ๆ ที่ เป็นกลาง)

อควาฟาบา **160 กรัม**

(นี้ จากถั่วลูกไก่กระป๋อง)

น้ำมะนาว **60 กรัม**

มันฝรั่งต้มนึ่ง **150 กรัม**

เกลือและพริกไทย

### สูตร

- เทส่วนผสมทั้งหมดลงในเครื่อง โดยเริ่มจากน้ำมัน
- ชนใบมีดเข้ากับขวด OTG แล้วตีตติงเข้ากับฐาน
- **ปั่นในโหมดชอส**
- มายองเนสวิแกนนี้สามารถรับประทานคู่กับอาหารได้หลายประเภท เช่น มันฝรั่งทอด เบอร์เกอร์ผัก ผักแก่สด (แครอท เซเลอรี แตงกวา) แซนด์วิช สลัด หรือใช้เป็นส่วนผสมหลักของซอสหรือน้ำสลัดอื่น ๆ

### เคล็ดลับ

อควาฟาบาเป็นของเหลวหนืด ที่ได้จากน้ำปรุงรสถั่วลูกไก่ จากถั่วลูกไก่บรรจุกระป๋องหรือขวด มักใช้แทนไข่ขาว ในสูตรอาหารต่าง ๆ องค์ประกอบที่อุดมไปด้วยโปรตีน

และคาร์โบไฮเดรตของอควาฟาบา มีคุณสมบัติในการจับตัว ผสมเข้าด้วยกัน และเกิดฟองเหมือนกับไข่



# ซุปรเย็น

- ซุปมะเขือเทศเย็นกาชปาโช อันดาลูเซีย
- ซุปเมลอนเย็น
- วิลิตเตอโวกาโดเย็น







## ซุปร่มะเขือเทศเย็นกาซปาโช อันดาลูเซีย



Cold Soup



ขวด OTG ขนาด 700 มล.



20 นาที



4 ชม.



60 วินาที

### ส่วนผสม

มะเขือเทศนำเมล็ดออก **350 กรัม**  
หัวเป็ นซี่ น (ประมาณ **3 ถึง 4** ซี่ น)  
ขนมปังจมนมสด **1.5** แผ่น หัวเต้า  
แตงกวาหัว นเต้า **130 กรัม** (ประมาณ  
**0.5** ต่อซี่ น)

หัวหอม **50 กรัม** หัว นซี่ นส่วน  
(ประมาณ **0.5** ต่อซี่ น)

พริกเขีย **60 กรัม** หัว นเต้าละเอีย ยด  
(ประมาณ **0.5** ต่อซี่ น)

พริกแดง **60 กรัม** หัว นเต้าละเอีย ยด  
(ประมาณ **0.5** ต่อซี่ น)

กระเทียม **2** กลีบ

น้ำมันมะกอก **2 ช้อนโต๊ะ**

น้ำส้มสายชูบัลซามิก **1 ช้อนโต๊ะ**

เกลือและพริกไทย

### สูตร

- เตรียมส่วนผสม
- ใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงในเครื่อง โดยเริ่มจากมะเขือเทศ
- ชนใบมีดเข้ากับขวด OTG แล้วติดเข้ากับฐาน
- **ปั่นในโหมดซุปรเย็น**
- แช่ในตู้เย็น 4 ชั่วโมงก่อนเสิร์ฟ
- ก่อนเสิร์ฟ ให้ตกแต่งด้วยแตงกวาหัว นเต้าและพริก

### เคล็ดลับ

เพื่อรสชาติอาหารแสนอร่อย: เสิร์ฟ  
กาซปาโชสดอันดาลูเซีย

พร้อมน้ำมันมะกอกบริสุทธิ์พิเศษ  
และสมุนไพรสดสับเล็กน้อย





## ซูปเมลอนเย็น



Cold Soup



ขวด OTG ขนาด 700 มล.



20 นาที



4 ชม.



60 วินาที

### ส่วนผสม

เมลอนซาเรนโตส์ **300 กรัม**

หัวเต้า

กรีกโยเกิร์ต **125 กรัม**

น้ำส้มคั้นสด **10 ชล.**

น้ำส้มสายชูไวน์ขาว **1 ช้อน**

**โต๊ะ:**

เกลือและพริกไทย

ใบโหระพาสด **2 ใบ**

แฮมหมัก **2 ช้อน**

(ใส่หรือไม่ก็ได้)

### สูตร

- เตรียมส่วนผสม
- ใส่ส่วนผสมทั้งหมด โดยเริ่มจากเมลอน เก็บใบโหระพาและแฮมหมักไว้เพื่อตกแต่ง
- ชนใบมีดเข้ากับขวด OTG แล้วติดเข้ากับฐาน
- **ปั่นในโหมดซูปเย็น**
- แช่เย็น 4 ชั่วโมง
- ก่อนเสิร์ฟ ให้โรยหน้าด้วยใบโหระพาและแฮมโพรสซิอุตโต

### เคล็ดลับ

คุณสามารถปรับแต่งสูตรนี้ได้ตามต้องการ โดยการเพิ่มท็อปปิง เช่น เมล็ดเจีย พริกเกลือ แต่งกว่าหั่นชิ้น เบอร์รี่

หรือสมุนไพรรส เสิร์ฟในภาชนะแก้วขนาดเล็ก หรือในเปลือกเมลอน ที่คว้านไส้ออกแล้วก็ได้





## วีลู่เตอโวกาโดเย็น



Cold Soup



ขวด OTG ขนาด 700 มล.



20 นาที



4 ชม.



60 วินาที

### ส่วนผสม

อะโวกาโดหั่นเต๋า **250 กรัม**

(ประมาณ **2** ลูก)

กะทิ **800 ซีซี**

น้ำ **1400 ซีซี**

กระเทียม **1** กลีบ

มะนาว **1** ลูก (คั้นน้ำ)

มะเขือเทศบด **1** ช้อนโต๊ะ

พริกป่น **2** หยิบมี้อ

เกลือ

เมล็ดแฟลกซ์ **2** ช้อนโต๊ะ

งาดำ **2** ช้อนโต๊ะ

อะโวกาโดหั่นเป็นชิ้นบางๆ

### สูตร

- ใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงในเครื่อง โดยเริ่มจากส่วนผสมที่เป็นของเหลว ทุบเมล็ดแฟลกซ์และงาดำ รวมถึงอะโวกาโดที่ฝานเป็นชิ้น ๆ ไว้เพื่อตกแต่ง
- ชนใบมีดเข้ากับขวด OTG แล้วตัดเข้ากับฐาน
- **ปั่นในโหมดชุปเย็น**
- ปรงรสและปรับปริมาณพริกตามชอบ แซ่เย็น 4 ชั่วโมง
- ก่อนเสิร์ฟ ให้ตกแต่งด้วยเมล็ดแฟลกซ์ งาดำ และอะโวกาโดฝานเป็นชิ้น ๆ

### เคล็ดลับ

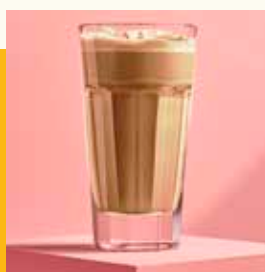
หากต้องการพักทานอาหารกลางวัน ใน สัปดาห์ที่เหมาะสมอย่างรวดเร็ว ให้เตรียม ชุปอะโวกาโดและกะทิไว้ล่วงหน้า แล้วใส่ใน ขวด OTG พกไปด้วย เพื่อเพิ่มความสดชื่น

และมีชีวิตชีวาให้อาหารมื้อกลางวันของคุณ เก็บในถุงเก็บความเย็น หรือในตู้เย็น เขย่า ก่อนเสิร์ฟ



# ค็อกเทล และเครื่องดื่ม

- โนชครีมช็อกโกโด้บานาน่า
- มัทละลาเต้เย็น
- พีวชั่นมะม่วง-รัม
- โมจิโต้ สลัชซี
- มาร์การิต้าสตอว์เบอร์รี่





## โบชครีมช็อกโกโบบานาน่า



Smoothie



ขวด OTG ขนาด 700 มล.



5 นาที



4 ชม.



60 วินาที

### ส่วนผสม

เครื่องดี มัลลอนด์  
จากพีช **10 ข.**  
กล้วยสุกหั่นเป็นแว่น  
แช่แข็ง **150 กรัม** (กล้วย  
ขนาดเล็ก  
ประมาณ 2 ลูก)  
ผงโกโก้รสขม **3 ช้อนชา**  
เนยถั่ว **2 ช้อนโต๊ะ**  
ถั่วลิสงบด **2 ช้อนโต๊ะ**  
กล้วยสดหั่นเป็นแว่น  
**100 กรัม** (กล้วย  
ประมาณ 1 ลูก)

### สูตร

- เตรียมส่วนผสม
- เทส่วนผสมทั้งหมดลงในเครื่อง โดยเริ่มจากนม เก็บถั่วลิสงบด ช็อกโกแลต และกล้วยสดไว้เพื่อตกแต่ง
- ชนใบมีดเข้ากับขวด OTG แล้วติดเข้ากับฐาน
- **ผสมในโหมดสมูทตี้**
- เทส่วนผสมลงในชาม ใส่ถั่วลิสงบด ช็อกโกแลตชิ้นเล็ก ๆ และกล้วยหั่นเป็นแว่น เสร็จแล้วพร้อมรับประทานได้ทันที
- หากคุณต้องการให้โบชครีมข้นขึ้นให้นำส่วนผสมที่เตรียมไว้ไปแช่ในช่องแช่แข็งจนกว่าจะได้น้ำแข็งตามที่คุณต้องการ

### เคล็ดลับ

หากต้องการให้รสชาติกลมกล่อมยิ่งขึ้น ให้เติมวานิลลาเล็กน้อย ในขั้นตอนการเตรียมของคุณ คุณสามารถใช้ เนยอัลมอนด์หรือซอสทาสินี แทนเนยถั่วก็ได้ เคล็ดลับการลดปริมาณขยะ: ใช้กล้วยสุก ที่คุณคิดว่าจะนำไป

ทิ้ง หั่นเป็นแว่น แล้วนำไปแช่แข็งในภาชนะที่ใช้ซ้ำได้ เพื่อหลีกเลี่ยงการใช้ถุงพลาสติก และนำเปลือกกล้วยมาใช้เป็นปุ๋ยธรรมชาติสำหรับต้นไม้ของคุณ







## มัทละลาเต้เย็น



Ice Crush



ขวด OTG ขนาด 700 มล.



5 นาที



60 วินาที

### ส่วนผสม

มัทฉะม่วงหิ มพานต์ 20 กรัม

น้ำ 40 ซล.

อิ นกพาล์มเมตดู ลไม่มี เมล็ด

4 ลูก

ผงชาเขียว มัททะ 2 ช้อนชา

ใบมี นต์สด 2-3 ใบ

### สูตร

- เตรียมส่วนผสม
- ใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงในเครื่อง โดยเริ่มจากน้ำแข็ง ก่อน เติบใบมีนต์ไว้เพื่อตกแต่ง
- ชนใบมีดเข้ากับขวด OTG แล้วติดเข้ากับฐาน
- ปั่นในโหมดปั่นน้ำแข็ง
- เทส่วนผสมลงในแก้ว เสร็จแล้วเสิร์ฟได้เลย ตกแต่งด้วยใบมีนต์

### เคล็ดลับ

มัททะได้รับการยอมรับว่าเป็นอาหารที่มีคุณค่า ทางโภชนาการสูง เนื่องจากมีสารต้านอนุมูลอิสระสูง และมีประโยชน์มากมายต่อสุขภาพ คุณสามารถซื้อได้ตามร้านขายผลิตภัณฑ์ ออร์แกนิก ร้านขายของชำเอเชีย ซูเปอร์มาร์เก็ต หรือทางออนไลน์ คุณ

สามารถใช้ผงชาเขียว หรือผงสาหร่ายสไปรูลีน่าแทนได้ แต่รสชาติอาจไม่เหมือนกัน! เมื่อเตรียมสูตรอาหารที่ใช้มัททะ โปรดจำไว้ว่าความเข้มข้นของรสชาติ อาจแตกต่างกันไปตามยี่ห้อ ดังนั้นให้เริ่มด้วยปริมาณน้อย ๆ และค่อย ๆ ปรับตามความชอบของคุณ





## พีวชั้นมะม่วง-รัม



Ice Crush



ขวด OTG ขนาด 700 มล.



10 นาที



30 วินาที

### ส่วนผสม

น้ำแข็งก้อน **75 กรัม**

มะม่วงสด **200 กรัม** หั่นเต๋า  
(ประมาณ **0.5** ต่อซี น)

สับปะรดสด **150 กรัม**

หั่นเต๋า (ประมาณ **0.5** ต่อซี น)

เหล้ารัม **8 ชล.**

น้ำส้มคั้นสด **12 ชล.**

น้ำเชื่อมออร์เจีต **10 ชล.**

บรั่นดี **3 ชล.**

น้ำมะนาว **5 ชล. (4 ซี น)**

เหล้ารัม **3 ชล.** (ใส่หรือไม่ก็ได้)

### สูตร

● เตรียมส่วนผสมของคุณ

● เทส่วนผสมทั้งหมดลงในเครื่อง โดยเริ่มจากน้ำแข็งก้อน

● ชนใบมีดเข้ากับขวด OTG แล้วติดเข้ากับฐาน

● **ปั่นในโหมดปั่นน้ำแข็ง**

● เทส่วนผสมลงในแก้ว เสร็จแล้วเสิร์ฟได้เลย

### เคล็ดลับ

การดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไปเป็นอันตรายต่อสุขภาพ ควรบริโภคแต่พอประมาณ แม้มะม่วงหั่นชิ้นให้แข็งก่อนปั่น เพื่อให้ค็อกเทลมีเนื้อชิ้นชิ้น คล้ายกับน้ำแข็งปั่น คุณสามารถหาซื้อบรั่นดีได้ตามร้านขายสุรา หรือซูเปอร์มาร์เก็ต สามารถใช้คอนยัค วิสกี้ หรือ

รัมแทนได้ ขึ้นอยู่กับสูตร สำหรับสูตรที่ไม่มีแอลกอฮอล์ให้ใช้น้ำสับปะรดหรือน้ำมะนาว แทนเหล้ารัมและบรั่นดี และเติมโซดาเพื่อเพิ่มความสดชื่น





## โมจิโต้ สลัชชี่



Ice Crush



ขวด OTG ขนาด 700 มล.



10 นาที



30 วินาที

### ส่วนผสม

น้ำแข็งบด **200 กรัม**

น้ำเชื่อมนี้ ตาตาลอ้อย **6 ชล.**

น้ำมะนาวสด **7 ชล.**

(ประมาณ **2 ลูก**)

ใบนี้ นตสด **12 ใบ**

เหล้ารัมขาว **12 ชล.**

ใบนี้ นต **4 ก้าน**

(สำหรับตกแต่ง)

### สูตร

- เตรียมส่วนผสมของคุณ
- เทส่วนผสมทั้งหมดลงในเครื่อง โดยเริ่มจากน้ำแข็งก่อน เก็บก้านใบมินต์ไว้สำหรับตกแต่ง
- ชันใบมีดเข้ากับขวด OTG แล้วติดเข้ากับฐาน
- **ปั่นในโหมดปั่นน้ำแข็ง**
- เทส่วนผสมลงในแก้วแล้วตกแต่งด้วยก้านใบมินต์

### เคล็ดลับ

การตีเมแอลกอฮอล์มากเกินไปเป็นอันตรายต่อสุขภาพ โปรดบริโภคแต่พอประมาณ สำหรับสูตรที่ไม่มีแอลกอฮอล์ ให้ใช้โซดาหรือเครื่องตีมอต์ลรสซิง

แทนเหล้ารัมขาวเพื่อเพิ่มความซ่าเล็กน้อย โดยยังคงใช้ส่วนผสมอื่น ๆ และสัดส่วนตามที่ระบุไว้ เพื่อรสชาติหวานอมเปรี้ยว





## มาร์การิต้าสตรอว์เบอร์รี่



Ice Crush



ขนาด OTG ขนาด 700 มล.



10 นาที



60 วินาที

### ส่วนผสม

น้ำแข็งก้อน **70 กรัม**

สตรอว์เบอร์รี่ สด **300 กรัม**

ปอกเปลือกและหั่นครึ่ง

น้ำมะนาวสด **13 ชล.**

(ประมาณ **4 ลูก**)

เตกี ลาบลังโก **3 ชล.**

น้ำเชื่อมอะกาเว **5 ชล.**

เหล้าควนโทร **6 ชล.**

มะนาวดิบ **1 ลูก** (หั่นเป็นแว่น

**8 ชิ้น** สำหรับตกแต่ง)

เกลี้อมาร์การิต้า (ใส่หรือไม่ก็ได้)

### สูตร

● เตรียมส่วนผสมของคุณ

● เทส่วนผสมทั้งหมดลงในเครื่อง โดยเริ่มจากน้ำแข็งก้อน เก็บมะนาวหั่นแว่นและเกลี้อไว้สำหรับตกแต่ง

● ชนใบมีดเข้ากับขวด OTG แล้วติดเข้ากับฐาน

● **ปั่นในโหมดปั่นน้ำแข็ง**

● หากคุณชอบ: ตกแต่งแก้วมาร์การิต้าของคุณด้วยเกลี้อ ให้อูขบแก้วด้วยมะนาวฝาน จุ่มแก้วลงในเกลี้อมาร์การิต้า จากนั้นเติมส่วนผสมที่ได้ลงไป เติ่มมะนาวฝานหนึ่งชิ้นลงในขอบแก้วแต่ละใบ

### เคล็ดลับ

การเติ่มแอลกอฮอล์มากเกินไปเป็นอันตรายต่อสุขภาพ ควรบริโภคแต่พอประมาณ สำหรับสูตรที่ไม่มีแอลกอฮอล์ ให้ใช้น้ำส้มหรือน้ำสับปะรดแทนเตกีลา และใช้น้ำเชื่อมส้มหรือน้ำเชื่อมอะกาเว แทนควนโทร ซึ่งจะทำให้เครื่องดื่มที่ไม่มีแอลกอฮอล์นี้สดชื่น

และมีรสชาติดี โดยยังคงความอร่อย ของสตรอว์เบอร์รี่ และมะนาวไว้ หากไม่มีเกลี้อมาร์การิต้า คุณสามารถใช้เกลี้อทะเลและเย็ดแทนได้



# นมถั่ว

- เครื่องดื่มจากพืชกับถั่วพิสตาชิโอ
- เครื่องดื่มจากพืชกับอัลมอนด์
- เครื่องดื่มจากพืชกับ ถั่วบราซิลและโกโก้







## เครื่องดื่มจากพืชกับถั่วพิสตาชิโอ



Plant Milk



ขวด OTG ขนาด 700 มล.



5 นาที



120 วินาที

### ส่วนผสม

ถั่วพิสตาชิโอ **80 กรัม** และ  
เปลือก และไม้ใส่เกลี้อ

น้ำ **70 ซล.**

น้ำเชื่อมมะนาว **2 ช้อนโต๊ะ**

### สูตร

- นำถั่วพิสตาชิโอไปต้มในน้ำครึ่งลิตรในกระถางขนาดเล็ก 20 นาที แล้วล้างด้วยน้ำเย็น
- ใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงในเครื่อง โดยเริ่มจากน้ำ
- ชนใบมีดเข้ากับขวด OTG แล้วติดเข้ากับฐาน
- **ปั่นในโหมดนมพืช**
- กรองส่วนผสมผ่านถุงกรองนมพืชหรือผ้าขาวบางเพื่อให้ได้นมที่เนื้อเนียนไม่มีกาก นำกากถั่วที่เรียกว่า «โอการา» ไปใช้เพื่อทำคุกกี้ แป้งขนมปังหรือเค้ก บิสกิต กราโนล่า ฟาลาเฟล ครีมนิลา ฯลฯ
- เก็บในตู้เย็นได้นานถึง 3 วัน เขย่าก่อนใช้ทุกครั้ง

### เคล็ดลับ

คุณสามารถแช่ถั่วพิสตาชิโอทิ้งไว้ 8 ชั่วโมงล่วงหน้าหนึ่งวันได้เพื่อทำให้ถั่วพิสตาชิโอนุ่มลง(แทนที่จะนำไปปรุงผ่านความร้อน) วิธีนี้จะทำให้ สารอาหารออกมาได้ง่ายขึ้น ปริมาณน้ำเชื่อมมะนาวในเครื่องดื่ม

ของคุณ ตามความชอบ เก็บไว้ในที่เย็น ควรรับประทาน ภายในสองถึงสามวัน เพื่อความสดใหม่มากที่สุด เพียงแค่เขย่าหรือคนให้เข้ากัน เครื่องดื่มก็จะมีเนื้อเนียน และกลมกล่อม





## เครื่องดื่มจากพืชกับอัลมอนด์



Plant Milk



ขวด OTG ขนาด 700 มล.



5 นาที



120 วันก็

### ส่วนผสม

อัลมอนด์ลวก 80 กรัม

น้ำ 70 ซล.

น้ำ เชื้อ ยีสต์ 2 ช้อนโต๊ะ

### สูตร

- นำอัลมอนด์ไปต้มในน้ำครึ่งลิตรในกระติกขนาดเล็ก 20 นาที แล้วล้างด้วยน้ำเย็น
- ใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงในเครื่อง โดยเริ่มจากน้ำ
- ขันใบมีดเข้ากับขวด OTG แล้วติดเข้ากับฐาน
- **ปั่นในโหมดนมพืช**
- กรองส่วนผสมผ่านถุงกรองนมพืชหรือผ้าขาวบางเพื่อให้ได้นมที่เนื้อเนียนไม่มีกากอัลมอนด์ นำกากถั่วที่เรียกว่า «โอการา» ไปใช้เพื่อทำคุกกี้ แป้งขนมปังหรือเค้ก บิสกิต กราโนล่า ฟาลาเฟล ครัมเบิล ฯลฯ
- เก็บในตู้เย็นได้นานถึง 3 วัน อย่าก่อนใช้ทุกครั้ง

### เคล็ดลับ

คุณสามารถแช่อัลมอนด์ทิ้งไว้ 8 ชั่วโมงล่วงหน้าหนึ่งวันได้เพื่อทำให้อัลมอนด์นิ่มลง (แทนที่จะนำไปปรุงผ่านความร้อน) วิธีนี้จะช่วยให้ สารอาหารออกมาได้ง่ายขึ้น เพิ่มสัมผัสในสไตส์อิตาเลียนแท้ ๆ ให้กับเครื่องดื่มของคุณ ด้วยการใช้อัลมอนด์ชิซซีส์คั่วอ่อน หรือกาแฟ หรือเหล้าอามาเรตโตเล็ก

น้อย หากต้องการปรับเปลี่ยนเครื่องดื่มตามแบบของคุณเอง ให้ลองเติมน้ำตาล และปรับปริมาณน้ำเชื่อมอะกาเวตามรสที่คุณชอบ เก็บไว้ใน ตู้เย็น ควรรับประทานภายในสองถึงสามวัน เพื่อความสดใหม่มากที่สุด เพียงแค่เขย่า หรือคนให้เข้ากัน เครื่องดื่มก็จะมีเนื้อเนียนและกลมกล่อม





## เครื่องดื่มจากพืชกับ ถั่วบราซิลและโกโก้



Plant Milk



ขวด OTG ขนาด 700 มล.



5 นาที



120 วินาที

### ส่วนผสม

ถั่วบราซิล ลปอกเปลือก 80 กรัม

น้ำ 60 ซล.

อิ นทพลัมเม็ดจูลไม่มีเมล็ด 6 ลูก

ผงโกโก้รสขม 5 ช้อนโต๊ะ  
วัตถุดิบปรุงแต่งกลิ่น บรซวานิลลา

ตามธรรมชาติ 2-3 หยด

### สูตร

- ต้มวอลนัทในน้ำครึ่งลิตรในกระโถขนาดเล็ก 30 นาที แล้วล้างด้วยน้ำเย็น
- ใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงในเครื่อง โดยเริ่มจากน้ำ
- ชนใบมีดเข้ากับขวด OTG แล้วติดเข้ากับฐาน
- ปั่นในโหมดนมพืช
- กรองส่วนผสมผ่านถุงกรองนมพืชหรือผ้าขาวบางเพื่อให้ได้นมที่เนื้อเนียนไม่มีกาก นำกากถั่วที่เรียกว่า «โอการา» ไปใช้เพื่อทำคุกกี้ แป้งขนมปังหรือเค้ก บิสกิต กราโนล่า ฟาลาเฟล คริมเบิล ฯลฯ
- เก็บเครื่องดื่มไว้ในตู้เย็นได้นานถึง 3 วัน เขย่าก่อนใช้ทุกครั้ง

### เคล็ดลับ

คุณสามารถแช่ถั่วบราซิลทิ้งไว้ 8 ชั่วโมงล่วงหน้าหนึ่งวันได้ วิธีนี้จะทำให้ถั่วนุ่ม (แทนการปรุงให้สุกด้วยความร้อน) ซึ่งจะช่วยให้สารอาหารออกมาได้ง่ายขึ้น ถั่วบราซิล เป็นอาหารที่อุดมด้วยซีลีเนียม แร่ธาตุที่จำเป็นที่มีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระ

นอกจากนี้ยังมีกรดไขมันไม่อิ่มตัว โฟเบอร์ วิตามิน และแร่ธาตุที่มีประโยชน์อีกด้วย หากต้องการทำเครื่องดื่มจากพืชที่บ้านด้วยตัวเอง ในราคาไม่แพง ให้ใช้เมล็ดทานตะวันหรืออัลมอนด์ แทนถั่วบราซิล ซึ่งจะช่วยให้เครื่องดื่มมีเนื้อครีมได้ ในราคาถูกลง

