

A glass of vibrant red juice with three red and white checkered straws. The glass is surrounded by fresh ingredients: strawberries, cherries, and basil leaves. A slice of beetroot is also visible on the right. The text 'Moulinex JUICEO' is overlaid on the glass.

Moulinex
JUICEO



Chapitre Printemps - été



EN - Spring Summer • DE - Frühling Sommer • NL - Lente Zomer • ES - Primavera Verano • PT - Primavera Verão •
IT - Primavera Estate • EL - Το Καλοκαίρι • RU - Весеннее Лето • AR - ربيع صيف • FA - تابستان بهار



Chapitre Automne-hiver



EN - Autumn winter • DE - Herbst Winter • NL - Herfst winter • ES - Otoño invierno • PT - Outono inverno •
IT - Autunno inverno • EL - Φθινόπωρο Χειμώνα • RU - Зима Осени • AR - خريف شتاء • FA - زمستان پاییز





FR

Zéro déchets

Notre alimentation est source de bien-être. C'est pourquoi, nous cherchons à manger sainement, en utilisant des produits de bonne qualité et si possible de manière raisonnée.

Mais comment faire ?

Préférez les légumes de saison issus d'agricultures locales ou biologiques et cuisiner le maximum vos aliments en réutilisant les épluchures, pelures et pulpes de vos fruits et légumes.

L'extracteur de jus est une solution pour profiter de tous les bienfaits des fruits et légumes. Il permet de conserver le maximum des vitamines des ingrédients sans en altérer leur goût. Au contraire, il en révèle même certains !

L'extraction donne aussi beaucoup de pulpe, vous pouvez bien sûr la composter, **mais que diriez-vous de la réutiliser ?**

Grâce à notre livre de recettes, découvrez des idées astucieuses pour réaliser des recettes faciles et gourmandes. Et si en plus on peut faire un geste pour notre planète, c'est encore mieux !

*Avec Moulinex,
en avant pour le zéro déchet !*

EN

Zero Waste

Our food is a source of well-being. That's why we seek to eat healthily, using good-quality products in a well thought-out way.

But how do we do it?

Use seasonal vegetables from local or organic producers and reuse as many fruit and vegetable peelings, rinds and pulps as you can in your food.

Juicing is one way of getting the most out of your fruits and vegetables. You can preserve the maximum amount of vitamins from ingredients without altering their taste. In fact, it even uncovers some!

Juicing also provides a lot of pulp. **You can of course compost it, but how about reusing it?**

Use our recipe books to explore clever ideas for easy and tasty recipes. And if we can also help our planet, that's even better!

*With Moulinex,
it's a step towards zero waste!*

DE

Null Abfall

Unsere Ernährung ist eine Quelle des Wohlbefindens. Deswegen versuchen wir, gesund zu essen, indem wir Produkte von guter Qualität und nach Möglichkeit umsichtig verwenden.

Doch wie geht das?

Ziehen Sie Saisongemüse aus Ihrer Region oder Biogemüse vor und verwerten Sie beim Kochen möglichst alle Teile Ihrer Lebensmittel, indem Sie Schalen, Rinden und das Fruchtfleisch Ihrer Früchte und Gemüse verwenden.

Der Entsafter ist eine Lösung, um von allen gesunden Eigenschaften von Obst und Gemüse zu profitieren. Er ermöglicht, ein Maximum der Vitamine der Zutaten zu erhalten, ohne ihren Geschmack zu verändern. Im Gegenteil, er bringt den Geschmack erst so richtig zur Geltung!

Beim Entsaften wird auch viel Fruchtfleisch (Trester) erzeugt, das Sie natürlich kompostieren können. **Doch was halten Sie davon, es zu verwerten?**

Entdecken Sie mit unserem Rezeptbuch clevere Ideen für die Zubereitung einfacher und leckerer Gerichte. Und wenn man auf diese Weise noch etwas Gutes für unseren Planeten tun kann, umso besser!

*Mit Moulinex
auf dem richtigen Weg – null Abfall!*

IT

Zero rifiuti

La nostra alimentazione è fonte di benessere. Ecco perché ci sforziamo di mangiare sano, utilizzando prodotti di alta qualità e, se possibile, in modo bilanciato.

Ma come fare?

Preferire le verdure di stagione provenienti da coltivazioni locali o biologiche e cucinare la maggior parte degli alimenti riutilizzando le bucce e la polpa di frutta e verdura.

L'estrattore di succo è la soluzione ideale per godere di tutti i benefici di frutta e verdura. Permette di conservare la massima quantità di vitamine degli ingredienti senza alterarne il sapore. Anzi, può anche esaltarne il gusto!

L'estrazione fornisce inoltre molta polpa, che naturalmente è possibile compostare; **ma perché non riutilizzarla?**

Grazie al nostro ricettario, è possibile scoprire idee e trucchi per realizzare ricette facili e saporite. E, contemporaneamente, fare qualcosa di buono per il nostro pianeta!

*Con Moulinex,
zero rifiuti!*

NL

Nul afval

Onze voeding is een bron van welzijn. Dit is de reden waarom we gezond willen eten door producten van een goede kwaliteit, en indien mogelijk die op een duurzame wijze zijn gekweekt, te gebruiken.

Maar hoe doen we dit?

Gebruik bij voorkeur seizoensgroenten van uw lokale boer of die biologisch zijn gekweekt en bereid zoveel mogelijk van uw levensmiddelen door tevens de schil en het sap van uw fruit en groente opnieuw te gebruiken.

De sapcentrifuge is een goede oplossing om te genieten van al het goede dat fruit en groente te bieden heeft. Dit apparaat haalt het maximum aan vitamines uit de ingrediënten zonder de smaak te wijzigen. In tegendeel, er komen meer smaken tot uiting!

Extractie levert tevens veel pulp die u natuurlijk kunt composteren, **maar wat denkt u van het opnieuw te gebruiken?**

Vind in ons receptenboek geweldige ideeën om eenvoudige en lekkere recepten te bereiden. En als we dan nog iets voor onze planeet kunnen doen, des te beter!

*Samen met Moulinex
gaan we voor nul afval!*



**PT**

Zero resíduos

A nossa alimentação é fonte de bem-estar. É por isso que procuramos alimentar-nos de forma saudável, utilizando produtos de boa qualidade e, se possível, de forma ponderada.

Mas como fazê-lo?

Prefira legumes da época provenientes da agricultura local ou biológicos, e cozinhe-os ao máximo reutilizando as cascas, pele e polpa dos seus legumes e frutas.

A centrifugadora é uma solução para desfrutar de todos os benefícios das frutas e legumes. Permite conservar ao máximo as vitaminas dos ingredientes sem alterar o gosto. Por outro lado, alguns sabores até são revelados!

A extração também dá origem a bastante polpa que pode deitar fora, **mas o que acha de a reutilizar?**

Graças ao nosso livro de receitas, descubra ideias astuciosas para criar receitas fáceis e deliciosas. E se com isso pudermos ter um gesto para com o nosso planeta, ainda melhor!

*Com a Moulinex,
avançamos para os "zero resíduos"!*

ES

Cero residuos

Nuestra alimentación es fuente de bienestar. Es por ello que procuramos comer de forma saludable, utilizando productos de buena calidad y, si es posible, de forma razonable.

Pero... ¿cómo podemos hacerlo?

Debemos elegir preferentemente verduras de temporada procedentes de agricultores locales o agricultura biológica y cocinar al máximo los alimentos, reutilizando las cáscaras, pieles y pulpas de frutas y verduras.

El extractor de zumos es una solución que le permite aprovechar todos los beneficios de las frutas y las verduras. Permite conservar el máximo de vitaminas de los ingredientes sin alterar el sabor. Al contrario, ¡le revelará algunos!

La extracción también genera mucha pulpa que usted puede transformar en abono, claro, **pero ¿qué le parecería reutilizarla?**

Gracias a nuestro libro de recetas, descubra también trucos para realizar recetas fáciles y deliciosas. Y si además podemos hacer un gesto por nuestro planeta, ¡mejor aún!

*¡Con Moulinex,
aspiramos a generar cero residuos!*

EL

Μηδενικά απόβλητα

Η διατροφή είναι πηγή ευεξίας. Γι' αυτό προσπαθούμε να τρώμε υγιεινά, χρησιμοποιώντας προϊόντα καλής ποιότητας, με τις λιγότερες δυνατές σπατάλες.

Πώς μπορούμε να το καταφέρουμε;

Να προτιμάτε λαχανικά εποχής από τοπικούς παραγωγούς ή βιολογικές καλλιέργειες, και να αξιοποιείτε όσο το δυνατόν μεγαλύτερο μέρος των τροφίμων, όπως είναι οι φλούδες και η πούλπα των φρούτων και των λαχανικών.

Ο αποχυμωτής είναι μια λύση για να εκμεταλλευτείτε όλα τα οφέλη των φρούτων και των λαχανικών. Διατηρεί τις περισσότερες βιταμίνες, χωρίς να αλλοιώνει τη γεύση των συστατικών. Αντιθέτως, αναδεικνύει ορισμένες γεύσεις!

Ο αποχυμωτής παράγει επίσης μεγάλη ποσότητα πολτού. Μπορεί φυσικά να χρησιμοποιηθεί ως λίπασμα, **αλλά τι θα λέγατε αν μπορούσατε να καταναλώσετε τον πολτό;**

Στο βιβλίο των συνταγών μας, θα βρείτε έξυπνες ιδέες για εύκολες και νόστιμες συνταγές. Κι αν μπορέσετε να κάνετε και κάτι καλό για τον πλανήτη, ακόμα καλύτερα!

*Ενώστε τις δυνάμεις σας με τη Moulinex,
για μηδενικά απόβλητα!*

RU

Без отходов

Питание — это источник нашего хорошего настроения. Именно поэтому мы стараемся питаться только здоровой пищей, выбирать качественные продукты и по возможности поддерживать разумный рацион.

Но как этого добиться?

Выбирайте сезонные натуральные овощи и старайтесь готовить пищу с использованием кожуры и мякоти фруктов и овощей.

Соковыжималка — прекрасное решение для получения всех полезных свойств фруктов и овощей. Прибор позволяет максимально сохранить содержащиеся в них витамины и другие полезные микроэлементы, не ослабляя, а даже усиливая вкус продуктов!

При производстве сока остается большой объем мякоти, которую, конечно же, можно выбросить. Но как вам идея ее повторного использования?

В нашей книге рецептов вы найдете большое количество рецептов и советов для приготовления простых и вкусных блюд.

*Используйте возможности фруктов
на 100% вместе с Moulinex!*

FA

زباله مبداء

غذای ما منبع تندرستی است. بنابراین، با استفاده از محصولات با کیفیت، به دنبال غذای سالم، در صورت امکان، به شیوه منطقی هستیم.

اما چگونه این کار انجام شود؟

سبزیجات فصلی از کشاورزی محلی یا ارگانیک را ترجیح دهید و غذای خود را تا آنجا که ممکن است با استفاده مجدد از پوست و پالپ میوه ها و سبزیجات خود طبخ کنید.

استخراج کننده آب یک راه حل برای لذت بردن از تمام مزایای میوه ها و سبزیجات است. این اجازه می دهد تا حداکثر ویتامین های مواد را بدون تغییر طعم و مزه خود حفظ کنید. برعکس، آن حتی برخی را نشان می دهد!

استخراج همچنین مقدار زیادی پالپ ارائه می دهد، شما البته می توانید آن را مخلوط کنید، اما استفاده مجدد آن چگونه انجام می شود؟

به لطف کتاب دستورالعمل ما، ایده های هوشمندانه برای دستورالعمل آسان و لذیذ را کشف کنید. و اگر علاوه بر این ما بتوانیم اوضاعی برای سیاره خود ایجاد کنیم، این بهتر خواهد بود!

با Moulinex، برای زباله مبداء جبران کنید!

AR

صفر نفايات

طعامنا هو مصدر رفاهيتنا. لذلك، نسعى دائماً لتناول الطعام الصحي، باستخدام منتجات ذات نوعية جيدة، وإذا أمكن، بطريقة معقولة.

لكن كيف السبيل الى ذلك؟

تُفضل الخضروات الموسمية من المزرعات المحلية أو الخضروات العضوية، ونظهو الطعام قدر الإمكان عن طريق إعادة استخدام القشور، القشور واللّب من الفواكه والخضروات.

استخراج العصير هو الحل الأمثل للاستمتاع بجميع فوائد الفواكه والخضروات. فهو يُحافظ على الحد الأقصى من الفيتامينات من المكونات المستحلبة دون تغيير طعمها. بل على العكس، فإنه يكشف بعضها!

كما يعطي الاستحلاب الكثير من اللب، يمكنك بالطبع تحويل هذا اللب الى سماد، ولكن ماذا عن إعادة استخدامه؟

بفضل كتاب وصفات الطهي لدينا، اكتشف أفكارًا ذكية لإعادة وصفات سهلة ورائعة. وإذا كان بالإضافة إلى ذلك يمكننا أن نُقدم بادرة حسنة على كوكبنا، يكون هو الأفضل!

الى الأمام مع Moulinex، من أجل صفر نفايات!





FR

Jus désaltérant

Filter à jus - Pour 4 personnes - 500 ml de jus

1 demi avocat	1 demi citron vert
1 pomme Granny Smith	1 demi concombre
5 feuilles de menthe	1 petite grappe de raisin
3 feuilles de persil plat	blanc

- 1 | Pelez l'avocat et coupez la chair en morceaux. Pelez à vif le citron vert. Egrappez le raisin puis lavez-le ainsi que les autres fruits et légumes. Coupez la pomme et le concombre en morceaux.
- 2 | Dans l'appareil muni du filtre à jus, mettez les fruits et les légumes en alternant bien. Servez le jus très frais.

Conseil : pour éviter qu'il ne parte en déchet, ne pas mettre l'avocat en premier dans l'appareil.

QUE FAIRE DE LA PULPE ?

CROQUETTES SALÉES À LA MOZZARELLA

Temps de préparation 10 min – Temps de cuisson 10 min
Pour une douzaine de croquettes

La pulpe de jus « désaltérant »	10 brins de ciboulette
1 œuf	Sel, poivre
100 g de mozzarella râpé	1 pincée de curcuma
100 g de jambon blanc haché	5 cl d'huile d'olive

- 1 | Dans un saladier, mélangez la pulpe du jus, l'œuf, le jambon, la mozzarella, la ciboulette ciselée et le curcuma. Salez et poivrez. Mélangez bien.
- 2 | Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Déposez des boulettes de pâte dans la poêle en les aplatissant légèrement. Faites cuire 5 minutes par face à feu moyen.



EN

Power juice

Juice filter - Serves 4 people - Makes 500 ml of juice

1/2 avocado	1/2 lime
1 Granny Smith apple	1/2 cucumber
5 mint leaves	1 small bunch of white
3 leaves of flat-leaf parsley	grapes

- 1 | Peel the avocado and cut the flesh into pieces. Peel the lime, removing the peel and any white flesh. Remove the grapes from the bunch, then wash them, as well as the other fruits and vegetables. Cut the apple and cucumber into pieces.
- 2 | In the appliance fitted with the juice filter, place the fruits and vegetables, taking care to alternate them. Serve the juice very cold.

Hint: For best results, do not put the avocado in the appliance first.

WHAT TO DO WITH THE PULP?

SAVOURY MOZZARELLA CROQUETTES

Preparation Time: 10 min – Cooking Time: 10 min
Makes 12 croquettes

"Thirst-quenching" juicing pulp	10 sprigs of chives
1 egg	Salt, Pepper
100 g grated mozzarella	1 pinch of turmeric
100 g minced boiled ham	50ml olive oil

- 1 | In a mixing bowl, mix the juicing pulp, egg, ham, mozzarella, minced chives and turmeric. Salt and pepper to taste. Mix well.
- 2 | Heat the olive oil in a frying pan. Place balls of batter in the frying pan by slightly flattening them. Cook 5 minutes per side on medium heat.



DE

Durstlöschender Saft

Saftfilter - für 4 Personen - Für 500 ml Saft

1 halbe Avocado	1 halbe Limette
1 Granny Smith Apfel	1 halbe Gurke
5 Blätter Minze	1 kleine Weintraube weißer Beeren
3 kleine Sträuße glatte Petersilie	

- 1 | Die Avocado schälen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Limette sorgfältig schälen. Die Trauben abzupfen, dann waschen sowie die anderen Früchte und Gemüse. Den Apfel und die Gurke in Stücke schneiden.
- 2 | Die Früchte und das Gemüse abwechselnd in das mit dem Saftfilter ausgestattete Gerät geben. Den Saft ganz frisch servieren.

Rat: Um ein gutes Saftergebnis zu erhalten, die Avocado nicht zuerst in das Gerät geben.

WOHIN MIT DEM TRESTER?

MOZZARELLA-KROKETTEN

Zubereitungszeit 10 min – Garzeit 10 min
Für 12 Kroketten

Trester vom „durstlöschenden Saft“	10 Schnittlauchhalme
1 Ei	Salz, Pfeffer
100 g geriebener Mozzarella	1 Prise Kurkuma
100 g gehackter gekochter Schinken	5 cl Olivenöl

- 1 | Trester, Ei, Schinken, Mozzarella, geschnittenen Schnittlauch und Kurkuma in einer Schüssel vermischen. Salzen und pfeffern. Gut vermischen.
- 2 | Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Teigklöße in die Pfanne geben und dabei etwas flach drücken. Auf mittlerer Flamme von jeder Seite 5 Minuten braten.



NL

Verfrissend sap

Sapfilter – Voor 4 personen – Voor 500 ml sap

1 avocadohelft	1 limoenhelft
1 Granny Smith appel	1/2 komkommer
5 muntblaadjes	1 trosje witte druiven
3 peterselieblaadjes	

- 1 | Schil de avocado en snij het vruchtvlees in stukken. Schil de limoen. Maak de druiven los van de tros en was ze samen met het ander fruit en de groente. Snij de appel en de komkommer in stukken.
- 2 | Breng de sapfilter aan en doe alle fruit en groente afwisselend in het apparaat. Dien het sap zeer vers op.

Tip: om het mislukken van het sap te vermijden, doe de avocado niet als eerste in het apparaat.

WAT TE DOEN MET DE PULP?

KROKETTEN MET MOZZARELLA

Bereidingstijd 10 min – Baktijd 10 min
Voor een dozijn kroketten

De pulp van het “verfrissend” sap	10 takjes bieslook
1 ei	Peper en zout
100 g geraspte mozzarella	1 snufje kurkuma
100 g gekookte ham in stukjes	5 cl olijfolie

- 1 | Meng de pulp van het sap, het ei, de ham, de mozzarella, de bieslook en de kurkuma in een kom. Breng op smaak met peper en zout. Meng goed door.
- 2 | Verwarm de olijfolie in een pan. Leg de deegballetjes in de pan en maak ze lichtjes vlak. Laat 5 minuten per kant op een medium vuur bakken.



ES

Zumo refrescante

Filtro para zumos - Para 4 personas - Para 500 ml de zumo

medio aguacate	1 mitad de una lima
1 manzana Granny Smith	medio pepino
5 hojas de menta	Un racimo pequeño de uvas blancas
3 hojas de perejil plano	

- 1 | Pelar el aguacate y luego cortarlo en pedazos. Pelar en vivo la lima. Desgranar el racimo de uvas y lavarlo, sí como las demás frutas y verduras. Cortar la manzana y el pepino en trozos.
- 2 | Dentro del aparato equipado con el filtro de zumos, introducir las frutas y verduras alternando bien. Servir el zumo muy frío.

Consejo: para evitar que acabe yendo a la basura, no echar el aguacate en primer lugar en el aparato.

¿QUÉ SE PUEDE HACER CON LA PULPA?

CROQUETAS SALADAS CON MOZZARELLA

Tiempo de preparación 10 min - Tiempo de cocción 10 min
Para una docena de croquetas

La pulpa del zumo "refrescante"	10 ramitas de cebollino
1 huevo	Sal, pimienta
100 g de mozzarella rallada	1 pizca de cúrcuma
100 g de jamón cocido picado	5 cl de aceite de oliva

- 1 | En una ensaladera, mezclar la pulpa del zumo, el huevo, el jamón, la mozzarella, el cebollino picado y la cúrcuma. Salpimentar. Mezclar bien.
- 2 | Calentar el aceite de oliva en una sartén. Colocar las bolitas de masa en la sartén aplastándolas ligeramente. Dejar cocinar unos 5 minutos cada lado a fuego medio.





PT

Sumo refrescante

Filtro do sumo - Para 4 pessoas - Para 500 ml de sumo

Meio abacate	Meia lima
1 maçã Granny Smith	Meio pepino
5 folhas de hortelã	1 pequeno cacho de uvas
3 folhas de salsa	brancas

- 1 | Descasque o abacate e corte a polpa em pedaços. Descasque a lima. Tire as grainhas e lave as uvas, bem como a outra fruta e os legumes. Corte a maçã e o pepino em pedaços.
- 2 | No aparelho, com o filtro de sumo, coloque os frutos e os legumes, alternando bem. Sirva o sumo muito fresco.

Conselho: Para obter um sumo perfeito, não coloque o abacate primeiro no aparelho.

O QUE FAZER COM A POLPA?

CROQUETES SALGADOS COM MOZZARELLA

Tempo de preparação: 10 minutos - Tempo de confeção: 10 minutos
Para cerca de doze croquetes

A polpa de sumo "refrescante"	10 pés de cebolinho
1 ovo	Sal e pimenta
100 g de mozzarella ralada	1 pitada de curcuma
100 g de fiambre branco picado	5 cl de azeite

- 1 | Numa saladeira, misture a polpa do sumo, o ovo, o fiambre, a mozzarella, o cebolinho cortado e a curcuma. Adicione uma pitada de sal e pimenta. Misture bem.
- 2 | Aqueça o azeite numa frigideira. Coloque bolinhas de massa na frigideira, espalhando-as ligeiramente. Cozinhe 5 minutos de cada lado em lume médio.



IT

Succo dissetante

Filtro per succo - Per 4 persone - Per 500 ml di succo

½ avocado	½ lime
1 mela Granny Smith	½ cetriolo
5 foglie di menta	1 piccolo grappolo di uva
3 foglie di prezzemolo	bianca

- 1 | Sbucciare l'avocado e tagliare la polpa a pezzetti. Sbucciare il lime. Rimuovere gli acini dal grappolo e lavarli insieme al resto della frutta e della verdura. Tagliare la mela e il cetriolo a pezzetti.
- 2 | Versare tutta la frutta e la verdura nell'apparecchio dotato di filtro per succo, alternandole con attenzione. Servire il succo ben fresco.

Suggerimento: non versare l'avocado per primo nell'apparecchio.

CHE FARE CON LA POLPA?

CROCCHETTE SALATE ALLA MOZZARELLA

Tempo di preparazione: 10 minuti - Tempo di cottura: 10 minuti
Per una dozzina di crocchette

La polpa del "succo dissetante"	10 steli di erba cipollina
1 uovo	Sale, pepe
100 g di mozzarella grattugiata	1 presa di curcuma
100 g di prosciutto cotto tritato	5 cl di olio d'oliva

- 1 | Mescolare la polpa del succo, l'uovo, il prosciutto, la mozzarella, l'erba cipollina tagliata e la curcuma in un'insalatiera. Salare e preparare. Mescolare.
- 2 | Fare riscaldare l'olio d'oliva in una padella. Versare delle palline di impasto nella padella, appiattendole leggermente. Cuocere 5 minuti per lato a fuoco medio.



EL

Δροσιστικός χυμός

Φίλτρο για χυμό - Για 500 ml χυμό - Για 4 άτομα

Μισό αβοκάντο	Μισό λάιμ (μοσχολέμονο)
1 μήλο Granny Smith	Μισό αγγούρι
5 φύλλα μέντα ή θυσάμο	1 μικρό τσαμπί λευκό σταφύλι
3 φύλλα μαϊντανό	

- 1 | Καθαρίστε το αβοκάντο και κόψτε το σε κομμάτια. Καθαρίστε το λάιμ μέχρι τη σάρκα, αφαιρώντας όλο το λευκό κομμάτι. Πλύνετε τις ρώγες απ' το σταφύλι και τα άλλα φρούτα και λαχανικά. Κόψτε το μήλο και το αγγούρι σε κομμάτια.
- 2 | Στη συσκευή με το φίλτρο για χυμό, τοποθετήστε ανάμεικτα τα φρούτα και τα λαχανικά. Σερβίρετε τον χυμό κρύο.

Συμβουλή: μην τοποθετήσετε πρώτα το αβοκάντο μέσα στη συσκευή, για να μην περάσει στα υπολείμματα.

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΩ ΜΕ ΤΟΝ ΠΟΛΤÓ;

ΑΛΜΥΡΈΣ ΚΡΟΚΈΤΕΣ ΜΕ ΜΟΤΣΑΡΈΛΛΑ

Χρόνος προετοιμασίας 10 λεπτά - Ψήσιμο 10 λεπτά
Για περίπου 12 κροκέτες

Ο πολτός από τον «δροσιστικό» χυμό	φιλοκομμένο 10 κλωνάρια σχοινόπρασο
1 αυγό	Αλάτι, πιπέρι
100 g τριμμένη μοτσαρέλα	1 πρέζα κουρκουμά
100 g χοιρινό ζαμπόν μπουτί	50 ml ελαιόλαδο

- 1 | Σε ένα μεγάλο μπολ, αναμείξτε τον πολτό του χυμού, το αυγό, το ζαμπόν, τη μοτσαρέλα, το φιλοκομμένο σχοινόπρασο και τον κουρκουμά. Αλατοπιπερώστε. Ανακατέψτε καλά.
- 2 | Ζεστάνετε το ελαιόλαδο σε ένα τηγάνι. Προσθέστε μπαλίτσες του μείγματος στο τηγάνι και πατικώστε τες ελαφρά. Ψήστε 5 λεπτά από κάθε πλευρά σε μέτρια φωτιά.





Освежающий сок

Решетка для сока - На 500 мл сока / На 4 порции

половина авокадо	1/2 лайма
1 зеленое яблоко	1/2 огурца
5 листиков мяты	1 небольшая гроздь белого винограда
3 листочка петрушки	

- 1 | Очистите авокадо, удалите косточку и нарежьте мякоть. Снимите кожуру с лайма. Снимите виноград с веточек и промойте его вместе с остальными фруктами и овощами. Нарежьте яблоко и огурец.
- 2 | Сложите фрукты и овощи, предварительно перемешав их, в соковыжималку с установленной решеткой для сока. Подавайте сок в охлажденном виде.

Совет: во избежание ситуации, когда мякоть не отделяется, не помещайте в устройство первым авокадо.

ЧТО ДЕЛАТЬ С МЯКОТЬЮ?

СОЛЕННЫЕ КРОКЕТЫ С МОЦАРЕЛЛОЙ

Время подготовки: 10 мин – Время приготовления: 10 мин.
На 10 крокетов

мякоть от «освежающего» сока	около 100 г	около 100 г
1 яйцо	10 стеблей шнитт-лука	100 г натертой моцареллы
100 г натертой моцареллы	соль, перец	1 щепотка куркумы
100 г нарубленного отварного картофеля		50 мл оливкового масла

- 1 | В миске смешайте мякоть от сока, яйцо, окорок, моцареллу, нарезанный шнитт-лук и куркуму. Посолите и поперчите. Тщательно перемешайте.
- 2 | Разогрейте оливковое масло в сковороде. Выложите шарики получившейся массы на сковороду, слегка придавив их. Обжаривайте по 5 минут с каждой стороны на среднем огне.



عصير تبريد العطش

فلتر العصير - كل 500 مل من العصير / تكفي 4 أشخاص

1 نصف الأفوكادو	1 نصف ليمونة حامض
1 تفاحة نوع جراتي سميث	1 نصف خيار
5 من أوراق النعناع	1 حفنة صغيرة من العنب الأبيض
3 من أوراق من البقدونس	

- 1 | يُقشر الأفوكادو ويُقطع إلى قطع. تُقشر ليمونة الحامض. تُقطف حبات العنب ثم تُغسل مع غيرها من الفواكه والخضراوات. يُقطع التفاح والخيار إلى قطع.
- 2 | في الجهاز المرؤد بفلتر العصير، توضع الفواكه والخضراوات على التوالي. يُقدم العصير طازجًا جدًا.

نصيحة: نصيحة: لكي تتجنب هدرها، لا تضع الأفوكادو في الجهاز أولاً.

ماذا تفعل باللّب؟

كروكيت مملحة مع جبنة موزاريلا

لتحضير اثني عشر كروكيت

وقت التحضير 10 دقائق - وقت الطهي 10 دقائق

1 أغصان من الثوم المعمر	لب العصير «المنعش»
ملح، فلفل	1 بيضة
1 قرصة من الكركم	100 جرام موزاريلا مفرمة
5 سنتلتر من زيت الزيتون	100 جرام صدر الدجاج مفروم

- 1 | في وعاء للسلطة، يُخلط عصير اللب والبيض وقطع صدر الدجاج، وجبنة الموزاريلا، والثوم المعمر المفروم والكركم. الملح والفلفل. وتُخلط جيدا.
- 2 | يُسخن زيت الزيتون في مقلاة. توضع الكروكيت في المقلاة، مع تسطيحها قليلاً بعناية. تُطهى لمدة 5 دقائق لكل جانب على نار متوسطة الحرارة.



آب خاموش کردن تشنگی

فیلتر آب - برای 500 میلی لیتر آب / برای 4 نفر

1 نیمی آوآدو	1 نصف لیمو
1 سیب گرانی اسمیت	1 نصفه خیار
5 برگ نعناع	1 دسته کوچک انگور سفید
3 برگ جعفری	

- 1 | پوست آوآدو را بکنید و گوشت آن را به چند قطعه برش دهید. پوست لیموترش را بکنید. ساقه انگور را قطع کنید و سپس آنها و میوه های دیگر و سبزیجات را بشویید. سیب و خیار را به چند قطعه برش دهید.
- 2 | در دستگاه مجهز به فیلتر آب، میوه ها و سبزیجات را به طور متناوب قرار دهید. آب را به طور بسیار تازه سرو کنید.

نکته: برای جلوگیری از رفتن به زیاله، ابتدا آوآدو را در دستگاه قرار دهید.

با پالپ چه باید کرد؟

کروکیت نمکین با موتزارلا

برای دوجین کروکیت

زمان آماده سازی 10 دقیقه - زمان پخت و پز 10 دقیقه

10 شاخه پیازچه	پالپ آب «طراوت»
نمک، فلفل	1 تخم مرغ
1 نیشگون زردچوبه	100 گرم موتزارلا رنده شده
5 سانتی لیتر روغن زیتون	100 گرم سینه مرغ خرد شده

- 1 | در یک کاسه سالاد، پالپ آب، تخم مرغ، سینه مرغ، موتزارلا، پیازچه خرد شده و زردچوبه را مخلوط کنید. نمک و فلفل اضافه کنید. خوب مخلوط کنید.
- 2 | روغن زیتون را در یک ماهی تابه گرم کنید. پودینگ را در ماهی تابه قرار دهید و آنها را کمی صاف کنید. برای 5 دقیقه در هر طرف روی حرارت متوسط طبخ کنید.



FR

Jus Red Velvet

Filter à jus - Pour 4 personnes - 450 ml de jus

6 fraises	1 petite betterave crue
1 pomme rouge	2 feuilles de basilic
170 g de cerises	

- 1 | Lavez et équeutez les fraises. Lavez et dénoyotez les cerises. Pelez la betterave et coupez-la en morceaux. Lavez la pomme et coupez-la en morceaux. Rincez les feuilles de basilic.
- 2 | Dans l'appareil muni du filtre à jus, mettez les fruits.

QUE FAIRE DE LA PULPE ?

MOELLEUX AU CHOCOLAT & PULPE RED VELVET

Temps de préparation 15 min
Temps de cuisson 10 min + 45 min

50g de pulpe de jus Red Velvet	150 g de sucre en poudre
200 g de chocolat noir à pâtisser	50 g de farine + 1 cuillère à soupe pour le moule
100 g de beurre + 1 noisette pour le moule	2 œufs

- 1 | Préchauffez le four à 150°C. Dans une casserole au bain-marie, faites fondre le chocolat cassé en morceaux avec le beurre coupé en dés.
- 2 | Dans un saladier, fouettez les œufs avec le sucre puis, tout en mélangeant, ajoutez le chocolat fondu.
- 3 | Incorporez la farine tamisée et la pulpe de fruits.
- 4 | Beurrez et farinez un moule à manquer et versez la préparation. Faites cuire 45 minutes.



EN

Red Velvet juice

Juice filter - Serves 4 people - Makes 450 ml of juice

6 strawberries	1 small raw beetroot
1 red apple	2 basil leaves
170 g cherries	

- 1 | Wash and hull the strawberries. Wash and pit the cherries. Peel the beetroot and cut it into pieces. Wash the apple and cut it into pieces. Rinse the basil leaves.
- 2 | In the appliance fitted with the juice filter, place the fruits.

WHAT TO DO WITH THE PULP?

CHOCOLATE AND RED VELVET PULP LAVA CAKE

Preparation Time: 15 min
Cooking Time: 10 + 45 min

50 g Red Velvet juicing pulp	150 g caster sugar
200 g dark baking chocolate	50 g flour + 1 tbsp for the tin
100 g butter + 1 knob for the tin	2 eggs

- 1 | Preheat the oven to 150°C. In a saucepan in a double boiler, melt the chocolate broken into pieces with the butter cut into cubes.
- 2 | In a mixing bowl, whip the eggs with the sugar then, while mixing, add the melted chocolate.
- 3 | Incorporate the sifted flour and fruit pulp.
- 4 | Grease and flour a spring form pan and pour in the mixture. Cook for 45 minutes.



DE

„Red Velvet“ Saft

Saftfilter - für 4 Personen - Für 450 ml Saft

6 Erdbeeren	1 kleine, rohe Rote Bete
1 roter Apfel	2 Basilikumblätter
170 g Kirschen	

- 1 | Erdbeeren waschen und entstielen. Kirschen waschen und entkernen. Die Rote Bete schälen und in Stücke schneiden. Den Apfel abwaschen und in Stücke schneiden. Basilikumblätter abspülen.
- 2 | Die Früchte in das mit dem Saftfilter ausgestattete Gerät geben.

WOHIN MIT DEM TRESTER?

SCHOKOLADENKUCHEN MIT „RED VELVET“ FRUCHTFLEISCH

Zubereitungszeit 15 min
Garzeit 10 + 45 min

50 g Trester vom „Red Velvet“ Saft	150 g Puderzucker
200 g dunkle Blockschokolade	50 g Mehl
100 g Butter + 1 etwas Butter für die Backform	+ 1 EL für die Backform
	2 Eier

- 1 | Den Ofen auf 150 °C vorheizen. In einem Topf im Wasserbad die zerkleinerte Schokolade mit der in Würfel geschnittenen Butter schmelzen.
- 2 | Die Eier mit dem Zucker in einer Schüssel schlagen, dann unter Rühren die geschmolzene Schokolade dazugeben.
- 3 | Das gesiebte Mehl und das Fruchtfleisch untermischen.
- 4 | Eine Backform mit Butter einfetten, mit Mehl bestäuben und die Mischung hineingeben. 45 Minuten backen.



NL

Red Velvet sap

Sapfilter – Voor 4 personen – Voor 450 ml sap

6 aardbeien	1 kleine rauwe biet
1 rode appel	2 basilicumblaadjes
170 g kersen	

- 1 | Was en verwijder de steel van de aardbeien. Was en ontpit de kersen. Schil de biet en snij in stukken. Was de appel en snij in stukken. Spoel de basilicumblaadjes.
- 2 | Breng de sapfilter aan en doe het fruit in het apparaat.

WAT TE DOEN MET DE PULP?

MOELLEUX VAN CHOCOLAT EN RED VELVET PULP

Bereidingstijd 15 min
Baktijd 10 + 45 min

50g pulp van het Red Velvet sap	50 g meel + 1 eetlepel meel voor de vorm
200 g pure chocolade	2 eieren
100 g boter + 1 klontje boter voor de vorm	
150 g poedersuiker	

- 1 | Verwarm de oven voor op 150°C. Laat de in stukjes gehakte chocolade met de in stukjes gesneden boter au bain-marie in een pan smelten.
- 2 | Klop de eieren op in een kom en doe de suiker erbij. Meng alles goed door en voeg de gesmolten chocolade toe.
- 3 | Doe de gezeefde meel en de vruchtenpulp erbij.
- 4 | Bekleed de springvorm met boter en meel en giet de bereiding in de vorm. Laat 45 minuten bakken.



ES

Zumo Red Velvet

Filtro para zumos - Para 4 personas - Para 450 ml de zumo

6 fresas	1 remolacha pequeña cruda
1 manzana roja	2 hojas de albahaca
170 g de cerezas	

- 1 | Lavar y quitar los rabos de las fresas. Lavar y deshuesar las cerezas. Pelar la remolacha y cortarla en trozos. Lavar la manzana y cortarla en trozos. Lavar las hojas de albahaca.
- 2 | Echar las frutas en el aparato equipado con el filtro para zumos.

¿QUÉ SE PUEDE HACER CON LA PULPA?

PASTELES DE CHOCOLATE Y PULPA RED VELVET

Tiempo de preparación 15 min
Tiempo de cocción 10 + 45 min

50g de pulpa de zumo Red Velvet	para el molde
200 g de chocolate negro para repostería	150 g de azúcar en polvo
100 g de mantequilla + 1 nuez	50 g de harina + 1 cucharada para el molde
	2 huevos

- 1 | Precalentar el horno a 150°C. Fundir, en una cacerola al baño maría, el chocolate partido a trozos con la mantequilla cortada en dados.
- 2 | En una ensaladera batir los huevos con el azúcar y luego, mezclando, añadir el chocolate fundido.
- 3 | Incorporar la harina tamizada y la pulpa de las frutas.
- 4 | Untar con mantequilla y enharinar un molde redondo, luego verter el preparado. Dejar cocer durante 45 minutos.



Sumo Red Velvet

Filtro do sumo - Para 4 pessoas - Para 450 ml de sumo

6 morangos	1 pequena beterraba crua
1 maçã vermelha	2 folhas de manjeriço
170 g de cerejas	

- 1 | Lave e retire as folhas dos morangos. Lave e retire os caroços das cerejas. Descasque a beterraba e corte-a em pedaços. Lave a maçã e corte-a em pedaços. Lave as folhas de manjeriço.
- 2 | No aparelho, com o filtro de sumo, coloque a fruta.

O QUE FAZER COM A POLPA?

PETIT GÂTEAU DE CHOCOLATE E POLPA DE RED VELVET

Tempo de preparação: 15 minutos
Tempo de confeção: 10 + 45 minutos

50g de polpa de sumo "Red Velvet"	manteira para untar a forma
200 g de chocolate preto de culinária	150 g de açúcar em pó
100 g de manteiga + 1 noz de	50 g de farinha
	+ 1 colher de sopa para a forma
	2 ovos

- 1 | Pré-aqueça o forno a 150 °C. Numa caçarola em banho-maria, derreta o chocolate partido em pedaços com a manteiga cortada em cubos.
- 2 | Numa saladeira, bata os ovos com o açúcar e, enquanto mexe, adicione o chocolate derretido.
- 3 | Adicione a farinha peneirada e a polpa de fruta.
- 4 | Unte uma forma com manteiga e polvilhe com farinha. Verta a preparação. Deixe cozinhar durante 45 minutos.



Succo Red Velvet

Filtro per succo - Per 4 persone - Per 450 ml di succo

6 fragole	1 barbabietola piccola cruda
1 mela rossa	2 foglie di basilico
170 g di ciliegie	

- 1 | Lavare e depicciolare le fragole. Lavare e denocciolare le ciliegie. Sbucciare la barbabietola e tagliarla a pezzetti. Lavare la mela e tagliarla a pezzetti. Lavare le foglie di basilico.
- 2 | Versare la frutta nell'apparecchio dotato di filtro per succo.

CHE FARE CON LA POLPA?

TORTA AL CIOCCOLATO E POLPA RED VELVET

Tempo di preparazione: 15 minuti
Tempo di cottura: 10 + 45 minuti

50 g di polpa di succo Red velvet	150 g di zucchero
200 g di cioccolato fondente	50 g di farina
100 g di burro + 1 noce per la tortiera	+ 1 cucchiaio per la tortiera
	2 uova

- 1 | Preriscaldare il forno a 150°C. Versare il cioccolato frantumato e il burro a dadini in una pentola e farli fondere a bagnomaria.
- 2 | Sbattere le uova e lo zucchero in un'insalatiera, quindi, sempre mescolando, aggiungere il cioccolato fuso.
- 3 | Incorporare la farina setacciata e la polpa del succo.
- 4 | Imburrare e infarinare una tortiera e versarvi la preparazione. Cuocere per 45 minuti.



Χυμός «Κόκκινο βελούδο»

Φίλτρο για χυμό - Για 450 ml χυμό / Για 4 άτομα

6 φράουλες	1 μικρό ωμό παντζάρι
1 κόκκινο μήλο	2 φύλλα βασιλικού
170 g κεράσια	

- 1 | Πλύνετε και αφαιρέστε το κοτσάνι από τις φράουλες. Πλύνετε τα κεράσια και αφαιρέστε τα κουκούτσια. Ξεφλουδίστε το παντζάρι και κόψτε το σε κομμάτια. Πλύνετε το μήλο και κόψτε το σε κομμάτια. Πλύνετε τα φύλλα του βασιλικού.
- 2 | Στη συσκευή με το φίλτρο για χυμό, τοποθετήστε τα φρούτα.

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΩ ΜΕ ΤΟΝ ΠΟΛΤΟ;

ΣΟΥΦΛÉ ΣΟΚΟΛΆΤΑΣ ΜΕ ΠΟΛΤÓ «ΚÓΚΚΙΝΟ ΒΕΛÓΥΔΟ»

Χρόνος προετοιμασίας 15 λεπτά
Ψήσιμο 10 + 45 λεπτά

50 g πολτού από τον χυμό «Κόκκινο βελούδο»	150 g λεπτή κρυσταλλική ζάχαρη
200 g μαύρη κουβερτούρα	50 g αλεύρι + 1 κουταλιά της σούπας για τη φόρμα
100 g βούτυρο + 1 κόμπο βούτυρο για τη φόρμα	2 αυγά

- 1 | Προθερμάνετε τον φούρνο στους 150°C. Σε ένα κατσαρολάκι μπεν-μαρί, λιώστε την κουβερτούρα κομμένη σε κομμάτια μαζί με το βούτυρο σε κυβάκια.
- 2 | Σε ένα μεγάλο μπολ, χτυπήστε τα αυγά με τη ζάχαρη και μετά, ανακατεύοντας συνεχώς, προσθέστε τη λιωμένη κουβερτούρα.
- 3 | Προσθέστε κοσκινισμένο το αλεύρι και τον πολτό των φρούτων.
- 4 | Βουτυρώστε και αλευρώστε ένα βαθύ στρογγυλό ταψάκι και προσθέστε το μείγμα. Ψήστε για 45 λεπτά.





Сок «Красный бархат»

Решетка для сока - На 450 мл сока / На 4 порции

- | | |
|------------------|--------------------------|
| 6 клубники | 1 небольшая сырая свекла |
| 1 красное яблоко | 2 листка базилика |
| 170 г вишни | |

- 1 | Промойте клубнику и удалите плодоножки. Промойте вишню и удалите косточки. Очистите свеклу и нарежьте ее на кусочки. Промойте и нарежьте яблоко. Промойте листья базилика.
- 2 | Сложите фрукты в устройство с установленной решеткой для сока.

Что делать с мякотью?

Шоколадный кекс с мякотью от сока «Красный бархат»

Время подготовки: 15 мин

Время приготовления: 10 + 45 мин.

- | | |
|--------------------------------------|------------------------------|
| 50 г мякоти от сока «Красный бархат» | 1 кусочек для формы |
| 200 г темного кулинарного шоколада | 150 г сахарной пудры |
| 100 г сливочного масла + | 50 муки + 1 ст. л. для формы |
| | 2 яйца |

- 1 | Разогрейте духовку до 150°C. Растопите кусочки шоколада вместе со сливочным маслом в кастрюле на водяной бане.
- 2 | В миске взбейте яйца с сахаром и добавьте растопленный шоколад, постоянно помешивая.
- 3 | Добавьте просеянную муку и мякоть фруктов.
- 4 | Смажьте форму сливочным маслом и обсыпьте мукой, а затем влейте в нее смесь. Запекайте в течение 45 минут.



العصير الأحمر المخملي

فلتر العصير

كل ٤٥٠ مل من العصير / تكفي ٤ أشخاص

- | | |
|--------------------|-------------------|
| ١ بنجر صغير نيء | ٦ من الفراولة |
| ٢ من أوراق الريحان | ١ تفاحة حمراء |
| | ١٧٠ جرام من الكرز |

- 1 | تُغسل الفراولة وتُقطع. يُغسل الكرز وتُزال منه النواة. يُقشر الشمندر ويُقطع إلى قطع صغيرة. تُغسل التفاحة وتُقطع إلى قطع. تُغسل أوراق الريحان.
- 2 | في الجهاز المُزوّد بفلتر العصير، توضع الثمار.

ماذا تفعل باللّب؟

كعكة مولو مع الشوكولاتة وعصير اللب الأحمر المخملي

وقت التحضير ١٥ دقيقة

وقت الطهي ١٠ + ٤٥ دقيقة تكفي ٦ أشخاص

- | | |
|--|--------------------------------------|
| ١٥٠ جرام من السكر الناعم | ٥٠ جرام من العصير الأحمر المخملي |
| ٥٠ جرام من الطحين + ١ ملعقة طحين كبيرة | ٢٠٠ جرام من الشوكولاتة الداكنة للخبز |
| لطاء قالب | ١٠٠ جرام زبدة + كمية زبدة بحجم حبة |
| ٢ بيض | البندق للقالب |

- 1 | يُسخن الفرن على درجة ١٥٠ مئوية. في مقلاة باين ماري، تُدوّب الشوكولاتة المُقطّعة إلى قطع مع مكعبات الزبدة.
- 2 | في وعاء خارجي، يُخفق البيض مع السكر، وأثناء الخلط، تُضاف الشوكولاتة المُدّابة.
- 3 | يُضاف الطحين المنخول ولب الفاكهة.
- 4 | يُطلى قالب بالزبدة والطحين ويسكب فيه التحضير. تُخبز لمدة ٤٥ دقيقة.



آب مخملي قرمز

فيلتر آب

برای ٤٥٠ میلی لیتر آب / برای ٤ نفر

- | | |
|------------------|---------------|
| ١ چغندر خام کوچک | ٦ توت فرنگی |
| ٢ برگ ریحان | ١ سیب سرخ |
| | ١٧٠ گرم گیلاس |

- 1 | توت فرنگی را بشوئید و برش دهید. گیلاس را بشوئید و هسته آن را در بیاورید. پوست چغندر را بکنید و به چند قطعه برش دهید. سیب را بشوئید و به چند تکه برش دهید. برگ های ریحان را بشوئید.
- 2 | در دستگاه مجهز به فیلتر آب، میوه ها را قرار دهید.

با پالپ چه باید کرد؟

مولو با شکلات و پالپ مخملي قرمز

زمان آماده سازی ١٥ دقیقه

زمان پخت و پز ١٠ + ٤٥ دقیقه برای ٦ نفر

- | | |
|---------------------------------------|------------------------------|
| ٥٠ گرم آرد + ١ قاشق غذاخوری برای قالب | ٥٠ گرم پالپ مخملي قرمز |
| ٢ تخم مرغ | ٢٠٠ گرم شکلات تیره برای پختن |
| | ١٠٠ گرم کره + کره برای قالب |
| | ١٥٠ گرم شکر کاستور |

- 1 | اجاق را در ١٥٠ درجه سانتی گراد پیش گرم کنید. در یک ماهی تابه بین ماری، شکلات تکه شده با چند قطعه کره را آب کنید.
- 2 | در یک کاسه، تخم مرغ با شکر را بزنیید و، در حال مخلوط کردن، شکلات آب شده را اضافه کنید.
- 3 | آرد الک شده و پالپ میوه را اضافه کنید.
- 4 | یک قالب را چرب و آردی کنید و آماده سازی را بریزید. به مدت ٤٥ دقیقه طبخ کنید.



FR

Jus booster

Pour 2/3 personnes - 400 ml de jus

300 g de myrtilles	1 petit morceau
1 banane	de curcuma frais
2 oranges	

- 1 | Lavez les myrtilles. Pelez la banane et coupez-la en morceaux. Pelez les oranges à vif en gardant bien les écorces puis coupez-les en quartiers.
- 2 | Dans l'appareil, mettez tous les fruits et le curcuma en alternant bien. Réservez le jus au réfrigérateur.

Conseil : pour éviter qu'elle ne parte en déchet, ne pas mettre la banane en premier dans l'appareil.

QUE FAIRE DE LA PULPE ?

CAKE AUX PEAUX D'ORANGE

Pour 6 personnes – Temps de préparation 20 min -
Temps de cuisson 1 heure + 40 min

La peau de 2 oranges	200 g de sucre en poudre
30 cl d'eau	1 cuillère à café de levure
4 gros œufs	chimique
200 g de poudre d'amande	1 noisette de beurre

- 1 | Mettez les écorces d'orange dans une casserole puis ajoutez l'eau. Dès que l'eau bout, baissez le feu et couvrez. Laissez cuire à feu très doux pendant 1 heure en vérifiant régulièrement qu'il reste de l'eau.
- 2 | Préchauffez le four à 180°C. Egouttez les peaux des oranges puis mixez-les finement.
- 3 | Battez les œufs avec le sucre puis ajoutez la poudre d'amande, la levure et les écorces d'oranges hachées. Mélangez bien de façon à avoir un mélange bien homogène.
- 4 | Versez la pâte dans un moule à cake beurré puis enfournez pour 40 minutes. Laissez refroidir avant de démouler.

Conseil : vous pouvez napper le gâteau de chocolat fondu.



EN

Booster juice

Serves 2/3 people - Makes 400 ml of juice

300 g blueberries	1 small piece of fresh
1 banana	turmeric
2 oranges	

- 1 | Wash the blueberries. Peel the banana and cut it into pieces. Peel the oranges, removing any white flesh and keep the peels, then cutting them into quarters.
- 2 | In the appliance, place all the fruits and turmeric, taking care to alternate them. Cool the juice in the refrigerator.

Hint: For best results, do not put the banana in the appliance first.

WHAT TO DO WITH THE PULP?

ORANGE PEEL CAKE

Serves 6 people – Preparation Time: 20 min
Cooking Time: 1 hour + 40 min

2 orange peels	200 g caster sugar
300ml water	1 tsp baking powder
4 large eggs	1 knob of butter
200 g powder almond	

- 1 | Place the orange peels in a saucepan then add water. Once the water is boiling, lower heat and cover. Cook on a very low heat for 1 hour, checking regularly to see if there is still water remaining.
- 2 | Preheat the oven to 180°C. Drain the orange peels, then blend them finely.
- 3 | Beat the eggs with the sugar then add the powdered almond, baking powder and chopped orange peels. Mix well, until the mixture is uniform.
- 4 | Pour the batter into a greased cake tin, then bake for 40 minutes. Leave to cool before turning out.

Tip: you may drizzle the cake with melted chocolate.



DE

Booster-Saft

Für 2-3 Personen - Für 400 ml Saft

300 g Blaubeeren	1 kleines Stück frische
1 Banane	Kurkuma
2 Orangen	

- 1 | Blaubeeren waschen. Bananen schälen und in Stücke schneiden. Orangen sorgfältig schälen und die Schale aufbewahren, dann in Viertel schneiden.
- 2 | Alle Früchte abwechselnd und das Kurkumastück in das Gerät geben. Den Saft im Kühlschrank aufbewahren.

Rat: Um ein gutes Saftergebnis zu erhalten, die Banane nicht zuerst in das Gerät geben.

WOHIN MIT DEM TRESTER?

KUCHEN MIT ORANGENSCHALE

Für 6 Personen – Zubereitungszeit 20 min
Backzeit 1 Stunde + 40 Minuten

Die Schale zweier Orangen	200 g Puderzucker
30 cl Wasser	1 TL Backpulver
4 große Eier	1 Flocke Butter
200 g Mandelpulver	

- 1 | Die Orangenschalen in einen Topf geben, dann Wasser hinzufügen. Sobald das Wasser kocht, Hitze reduzieren und den Deckel auf den Topf setzen. Auf kleiner Flamme etwa 1 Stunde köcheln lassen und regelmäßig prüfen, ob noch Wasser im Topf ist.
- 2 | Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Die Orangenschalen abseihen, dann fein mixen.
- 3 | Eier mit dem Zucker zusammenschlagen, dann das Mandelpulver, Backpulver und die gehackte Orangenschale dazugeben. Gut vermischen, sodass eine homogene Mischung entsteht.
- 4 | Den Teig in eine gefettete Backform geben, dann 40 Minuten backen. Vor dem Stürzen abkühlen lassen.

Tipp: Sie können den Kuchen mit geschmolzener Schokolade überziehen.



NL

Booster Sap

Voor 2/3 personen - Voor 400 ml sap

300 g blauwe	2 sinaasappels
bosbessen	1 stukje verse curcuma
1 banaan	

- 1 | Was de bosbessen. Schil de banaan en snij in stukken. Schil de sinaasappels en snij ze in vier stukken. Leg de schil terzijde.
- 2 | Breng de sapfilter aan en doe alle fruit en de kurkuma afwisselend in het apparaat. Bewaar het sap in de koelkast.

Tip: om het mislukken van het sap te vermijden, doe de banaan niet als eerste in het apparaat.

WAT TE DOEN MET DE PULP?

CAKE MET SINAASAPPELSCHIL

Voor 6 personen – Bereidingstijd: 20 min
Baktijd: 1 uur + 40 minuten

De schil van 2 sinaasappels	200 g poedersuiker
30 cl water	1 koffielepel bakpoeder
4 grote eieren	1 klontje boter
200 g amandelpoeder	

- 1 | Doe de sinaasappelschil in een pan en voeg water toe. Als het water kookt, verlaag het vuur en dek af met een deksel. Laat gedurende 1 uur op een zeer zacht vuurtje koken en controleer regelmatig of er nog water aanwezig is.
- 2 | Verwarm de oven voor op 180 °C. Laat de sinaasappelschil uitlekken en hak het fijn.
- 3 | Klop de eieren met de suiker op en doe vervolgens het amandelpoeder, het bakpoeder en de gehakte sinaasappelschil erbij. Meng totdat een homogeen mengsel wordt verkregen.
- 4 | Giet het beslag in een beboterde cakevorm en bak 40 minuten in de oven. Laat afkoelen en haal uit de vorm.

Tip: u kunt de cake met gesmolten chocolade bestrijken.



ES

Zumo de arándanos, plátanos y naranjas

Para 2/3 personas - Para 400 ml de zumo

300 g de arándanos	1 trocito de cúrcuma
1 plátano	fresca
2 naranjas	

- 1 | Lavar los arándanos Pelar el plátano y cortarlo en trozos. Pelar las naranjas a lo vivo, guardando las cáscaras, y luego cortarlas en cuartos.
- 2 | Echar en el aparato todas las frutas y la cúrcuma, alternando bien. Reservar el zumo en el frigorífico.

Consejo: para evitar que acabe yendo a la basura, no echar el plátano en primer lugar en el aparato.

¿QUÉ SE PUEDE HACER CON LA PULPA?

PASTEL CON CÁSCARAS DE NARANJA

Para 6 personas – Tiempo de preparación 20 min
Cocción 1 hora + 40 min

La piel de 2 naranjas	200 g de azúcar en polvo
30 cl de agua	1 cucharadita de levadura
4 huevos grandes	en polvo
200 g de almendra molida	1 nuez de mantequilla

- 1 | Echar las cáscaras de naranja a una cazuela y añadir el agua. Cuando el agua hierva, bajar el fuego y cubrir. Dejar cocer a fuego lento durante 1 hora comprobando regularmente que queda agua.
- 2 | Precalentar el horno a 180°C. Escurrir las pieles de naranja y picarlas finamente.
- 3 | Batir los huevos con el azúcar y luego añadir la almendra molida, la levadura y las cáscaras de naranja picadas. Mezclar bien con el fin de obtener una mezcla bien homogénea.
- 4 | Verter la masa en un molde de pastel untado con mantequilla y hornear durante 40 minutos. Dejar enfriar antes de sacar del molde.

Truco: puede recubrir el pastel con chocolate fundido.



Sumo de mirtilos, banana e laranja

Para 2/3 pessoas - Para 400 ml de sumo

300 g de mirtilos
1 banana
2 laranjas
1 pequeno pedaço de
curcuma fresca

- 1 | Lave os mirtilos. Descasque a banana e corte-a às rodelas. Descasque as laranjas, guardando as cascas, depois corte-as em quartos.
- 2 | Coloque toda a fruta e a curcuma no aparelho, alternando bem. Coloque o sumo no frigorífico.

Conselho: Para um bom resultado, não adicione a banana primeiro no aparelho.

O QUE FAZER COM A POLPA?

BOLO COM CASCA DE LARANJA

Para 6 pessoas - Tempo de preparação: 20 minutos
Tempo de confeção: 1 hora + 40 minutos

Casca de 2 laranjas
30 cl de água
4 ovos grandes
200 g de amêndoa em pó
200 g de açúcar em pó
1 colher de café de fermento
1 pequena colher de
manteiga

- 1 | Coloque as cascas de laranja numa caçarola e adicione água. Quando a água começar a ferver, baixe o lume e cubra. Deixe cozinhar em lume muito brando durante 1 hora, certificando-se regularmente de que tem água.
- 2 | Pré-aqueça o forno a 180 °C. Escorra as cascas de laranja e triture-as bem.
- 3 | Bata os ovos com o açúcar e adicione a amêndoa em pó, o fermento e as cascas de laranja picadas. Misture bem, de modo a obter uma mistura homogénea.
- 4 | Verta a massa para uma forma de bolo untada com manteiga e leve ao forno durante 40 minutos. Deixe arrefecer antes de retirar da forma.

Dica: Pode cobrir o bolo com chocolate derretido.



Succo di mirtilli, banane e arance

Per 2/3 persone - Per 400 ml di succo

300 g di mirtilli
1 banana
2 arance
1 pezzettino di curcuma
fresca

- 1 | Lavare i mirtilli. Sbucciare la banana e tagliarla a pezzetti. Sbucciare le arance conservando le scorze, quindi tagliarle in quarti.
- 2 | Versare la frutta e la curcuma nell'apparecchio, alternandole con attenzione. Conservare il succo in frigorifero.

Suggerimento: non versare la banana per prima nell'apparecchio.

CHE FARE CON LA POLPA?

TORTA ALLE SCORZE DI ARANCIA

Per 6 persone - Tempo di preparazione: 20 minuti
Cottura: 1 ora + 40 minuti

Scorza di 2 arance
30 cl d'acqua
4 uova grandi
200 g di mandorle in polvere
200 g di zucchero
1 cucchiaino di lievito
chimico
1 noce di burro

- 1 | Versare le scorze di arancia in una pentola, quindi aggiungere l'acqua. Quando l'acqua bolle, abbassare il fuoco e coprire. Lasciare cuocere a fuoco lento per 1 ora, verificando regolarmente che l'acqua non evapori.
- 2 | Preriscaldare il forno a 180°C. Scolare le scorze di arancia, quindi tritarle finemente.
- 3 | Sbattere le uova con lo zucchero, quindi aggiungere le mandorle in polvere, il lievito e le scorze di arancia tritate. Mescolare bene fino a ottenere una miscela omogenea.
- 4 | Versare l'impasto in una tortiera imburrata, quindi infornare per 40 minuti. Lasciare raffreddare prima di sformare.

Suggerimento: è possibile ricoprire la torta di cioccolato fuso.



Χυμός μύρτιλλο, μπανάνα, πορτοκάλι

Για 2/3 άτομα - Για 400 ml χυμό

300 g μύρτιλλα
1 μπανάνα
2 πορτοκάλια
1 μικρό κομμάτι φρέσκο
κουρκουμά

- 1 | Πλύνετε τα μύρτιλλα. Ξεφλουδίστε την μπανάνα και κόψτε την σε κομμάτια. Καθαρίστε τα πορτοκάλια μέχρι τη σάρκα, αφαιρώντας όλο το λευκό κομμάτι, και μετά κόψτε τα σε τέταρτα (κρατήστε τις φλούδες).
- 2 | Τοποθετήστε όλα τα φρούτα και τον κουρκουμά ανάμεικτα μέσα στη συσκευή. Διατηρήστε τον χυμό στο ψυγείο

Συμβουλή: μην τοποθετήσετε πρώτα την μπανάνα μέσα στη συσκευή, για να μην περάσει στα υπολείμματα.

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΩ ΜΕ ΤΟΝ ΠΟΛΤΟ;

ΚΕΪΚ ΜΕ ΦΛΟΥΔΕΣ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΟΥ

Για 6 άτομα - Χρόνος προετοιμασίας 20 λεπτά
Ψήσιμο 1 ώρα + 40 λεπτά

Φλούδες από 2 πορτοκάλια
300 ml νερό
4 μεγάλα αυγά
200 g πούδρα αμυγδάλου
200 g λεπτή κρυσταλλική
ζάχαρη
1 κουταλάκι του γλυκού
μπέικιν πάουντερ
1 κόμπο βούτυρο

- 1 | Τοποθετήστε τις φλούδες πορτοκάλι σε μια κασαρόλα και προσθέστε το νερό. Μόλις αρχίσει να βράζει το νερό, χαμηλώστε τη φωτιά και σκεπάστε με ένα καπάκι. Αφήστε να σιγοβράζει σε χαμηλή φωτιά για 1 ώρα, ελέγχοντας τακτικά για να μη σωθεί το νερό.
- 2 | Προθερμάνετε τον φούρνο στους 180°C. Στραγγίστε τις φλούδες πορτοκαλιού και αλέστε τις καλά στο μπλέντερ.
- 3 | Χτυπήστε τα αυγά με τη ζάχαρη και μετά προσθέστε τη σκόνη αμυγδάλου, το μπέικιν πάουντερ και τις αλεσμένες φλούδες πορτοκαλιού. Ανακατέψτε μέχρι να ομογενοποιηθεί καλά το μείγμα.
- 4 | Αδειάστε το μείγμα σε βουτυρωμένη φόρμα για κέικ και ψήστε στον φούρνο για 40 λεπτά. Αφήστε να κρυσώσει πριν το βγάλετε από τη φόρμα.

Συμβουλή: μπορείτε να γαρνίσετε το γλυκό με λιωμένη σοκολάτα.





Сок из черники, бананов и апельсинов

На 400 мл сока / На 2/3 порции

300 г черники	1 небольшой кусочек
1 банан	свежей куркумы
2 апельсина	

- 1 | Промойте чернику. Очистите банан и нарежьте его на кусочки. Снимите с апельсинов кожуру и сохраните ее. Нарежьте мякоть на четвертинки.
- 2 | Сложите все фрукты и куркуму, предварительно перемешав их, в соковыжималку. Отставьте сок в холодильник.

Совет: во избежание ситуации, когда мякоть не отделяется, не помещайте в соковыжималку первым банан.

Что делать с мякотью?

Кекс из апельсиновых корок

На 6 порций – Время подготовки: 20 мин
Время приготовления: 1 час + 40 мин.

Корки с 2 апельсинов	200 г сахарной пудры
300 мл воды	1 чайная ложка
4 больших яйца	разрыхлителя для теста
200 г миндальной муки	1 кусочек сливочного масла

- 1 | Уложите апельсиновую цедру в кастрюлю и влейте воду. После закипания воды уменьшите нагрев и накройте крышкой. Готовьте на медленном огне в течение 1 часа, следя за наличием воды.
- 2 | Разогрейте духовку до 180°C. Процедите апельсиновые корки и тщательно перемешайте.
- 3 | Взбейте яйца с сахаром. Добавьте миндальную муку, разрыхлитель и нарезанную апельсиновую цедру. Перемешайте до образования однородной массы.
- 4 | Поместите тесто в форму для запекания, смазанную сливочным маслом, и запекайте в течение 40 минут. Дайте блюду остыть, прежде чем вынимать из формы.

Совет: кексы можно полить растопленным шоколадом.



عصير التوت والموز والبرتقال

كل ٤٠٠ مل من العصير تكفي ٣/٢ أشخاص

١ قطعة صغيرة من الكركم	٣٠٠ جرام من العنب البري
١ موز	
٢ برتقال	

- 1 | يُغسل التوت البري، تُقشر الموزة وتُقطع إلى قطع. يُقشر البرتقال مع الحفاظ على القشر جيداً ثم يُقطع إلى أرباع.
- 2 | في الجهاز، توضع كل الفواكه والكركم على التوالي. يُحفظ العصير في التلاجة.

نصيحة: لكي تتجنب هدرها، لا تضع الموزة في الجهاز أولاً.

ماذا تفعل باللب؟

كعكة مع قشور البرتقال

تكفي ٦ أشخاص - وقت التحضير ٢٠ دقيقة -
الطهي ساعة واحدة + ٤٠ دقيقة

٢٠٠ جرام من السكر الناعم	قشر برتقالين
١ ملعقة صغيرة من البايكنج بودر	٣٠ سنتلتر من الماء
١ قبضة صغيرة من الزبدة	٤ بيضات كبيرة
	٢٠٠ جرام من اللوز المطحون

- 1 | يوضع قشر البرتقال في مقلاة ويُضاف إليه الماء. بمجرد أن يغلي الماء، تُخفّض الحرارة ويوضع الغطاء. يُطهى على نار خفيفة جداً لمدة ساعة واحدة، ويُرجى التأكد من وجود الماء بانتظام.
- 2 | يُسخّن الفرن إلى ١٨٠ درجة مئوية. تُصفى قشور البرتقال المطهّوة وتُخلط جيداً.
- 3 | يُخفق البيض مع السكر ويُضاف إليه اللوز المطحون والخميرة وقشر البرتقال المقطّع. يُمزج الخليط جيداً للحصول على خليط متجانس.
- 4 | تُسكب العجينة في قالب الكيك المطلي بالزبدة، وتُخبز لمدة ٤٠ دقيقة. تُترك لتبرد قبل تزيينها.

نصيحة: يمكنك طلاء الكعكة بالشوكولاتة المذابة.



زغال اخته، موز و آب پرتقال

برای ٤٠٠ میلی لیتر آب / برای ٢/٣ نفر

١ قطعه کوچک زردچوبه تازه	٣٠٠ گرم زغال اخته
١ موز	
٢ پرتقال	

- 1 | زغال اخته را بشویید. پوست موز را بکنید و به چند قطعه برش دهید. پوست نارنج های کال را بکنید سپس به چهار قسمت برش دهید.
- 2 | در دستگاه، تمام میوه ها و زردچوبه را به طور متناوب برش دهید. آب را در یخچال قرار دهید.

نکته: برای جلوگیری از رفتن به زباله، ابتدا موز را در دستگاه قرار ندهید.

با پالپ چه باید کرد؟

کیک با پوست پرتقال

برای ٦ نفر - آماده سازی ٢٠ دقیقه
زمان پخت و یز ١ ساعت + ٤٠ دقیقه

٢٠٠ گرم شکر کاستور	پوست ٢ پرتقال
١ قاشق غذاخوری پودر پخت	٣٠ سانتی لیتر آب
١ بسته کوه	٤ تخم مرغ بزرگ
	٢٠٠ گرم پودر بادام

- 1 | پوست پرتقال را در یک ماهی تابه قرار دهید و آب اضافه کنید. به محض اینکه آب جوشانده شود، حرارت را کم کنید و پوشش دهید. با حرارت بسیار کم برای ١ ساعت طبخ کنید، به طور مرتب چک کنید که آب هنوز موجود باشد.
- 2 | فر را در ١٨٠ درجه سانتی گراد پیش گرم کنید. آب پوست پرتقال ها را تخلیه کرده و خوب مخلوط کنید.
- 3 | تخم مرغ ها را با شکر بزئید و پودر بادام، مخمر و پوست پرتقال خرد شده اضافه کنید. خوب ترکیب کنید تا مخلوط همگن شود.
- 4 | خمیر را در ظرف کیک بریزید و برای ٤٠ دقیقه طبخ کنید. بگذارید قبل از خارج کردن از قالب خنک شود.

نکته: می توانید کیک را با شکلات آب شده پوشانید.



Jus antioxydant

Fitre à jus - Pour 4 personnes - 500 ml de jus

- | | |
|----------------------------|---------------------|
| 2 petites betteraves crues | 1 demi pamplemousse |
| 1 pomme granny Smith | 5 g de gingembre |
| 1 carotte | |

- 1 | Pelez les betteraves et le pamplemousse. Lavez la pomme et la carotte. Coupez tous les fruits et légumes en morceaux.
- 2 | Dans l'appareil muni du filtre à jus, mettez tous les fruits et légumes en les alternant bien.

QUE FAIRE DE LA PULPE ?

MADELEINES SALÉES AU PARMESAN

Temps de préparation 15 min – Temps de cuisson 17 min
Pour une quinzaine de madeleines

- | | |
|---------------------------------------|---|
| 80 g de beurre fondu | 2 œufs |
| 100 g de pulpe de jus « antioxydant » | 50 g de parmesan |
| 100 g de farine | 1 petite cuillère à café de ras el hanout |
| 1 sachet de levure chimique | Sel, poivre |
| 10 cl de lait | |

- 1 | Préchauffez le four à 220°C. Faites tiédir le lait. Dans un saladier, mélangez le beurre fondu avec le lait tiède et la pulpe de jus.
- 2 | Ajoutez les œufs, la farine, la levure, le ras el hanout et le parmesan. Salez et poivrez. Mélangez bien.
- 3 | Beurrez un moule à madeleines puis mettez une cuillère de préparation dans chaque empreinte.
- 4 | Enfourez pour 5 minutes à 220°C puis baissez le four à 180°C et prolongez la cuisson de 12 minutes.



Antioxidant juice

Juice filter - Serves 4 people - Makes 500 ml of juice

- | | |
|----------------------|-------------------|
| 2 small raw beetroot | 1 half grapefruit |
| 1 Granny Smith apple | 5 g ginger |
| 1 carrot | |

- 1 | Peel the beetroot and grapefruit. Wash the apple and carrot. Cut all the fruits and vegetables into pieces.
- 2 | In the appliance fitted with the juice filter, place all the fruits and vegetables, taking care to alternate them.

WHAT TO DO WITH THE PULP?

SAVOURY PARMESAN MADELEINE'S

Preparation Time: 15 min – Cooking Time: 17 min
Makes about fifteen madeleine small cakes

- | | |
|----------------------------------|---------------------------|
| 80 g melted butter | 2 eggs |
| 100 g "antioxidant" juicing pulp | 50 g parmesan cheese |
| 100 g flour | 1 small tsp ras el hanout |
| 1 sachet of baking powder | Salt, pepper |
| 100ml milk | |

- 1 | Preheat the oven to 220°C. Warm the milk. In a mixing bowl, mix the melted butter with the warm milk and juicing pulp.
- 2 | Add the eggs, flour, baking powder, ras el hanout and parmesan cheese. Salt and pepper to taste. Mix well.
- 3 | Grease a madeleine cake tin, then place a spoonful of the preparation in each depression.
- 4 | Bake in the oven for 5 minutes at 220°C, lower the oven temperature to 180°C and extend cooking by 12 minutes.



DE

Antioxidantienreicher Saft

Saffilter - Für 4 Personen - Für 500 ml Saft

2 kleine rohe Rote Beten 1 halbe Pampelmuse
1 Granny Smith Apfel 5 g Ingwer
1 Karotte

- 1 | Die Rote Beten und Pampelmuse schälen. Den Apfel und die Karotte waschen. Alle Früchte und Gemüse in Stücke schneiden.
- 2 | Alle Früchte und Gemüse abwechselnd in das mit dem Saffilter ausgestattete Gerät geben.

WOHIN MIT DEM TRESTER?

PARMESAN-MADELEINES

Zubereitungszeit 15 min – Backzeit 17 min
Für 15 Madeleines

80 g geschmolzene Butter 2 Eier
100 g Trester vom 50 g Parmesan
„antioxidantienreichen“ Saft 1 kleiner TL Ras-el-hanout
100 g Mehl Salz, Pfeffer
1 Beutel Backpulver
10 cl Milch

- 1 | Den Ofen auf 220°C vorheizen. Milch erwärmen. Geschmolzene Butter mit der warmen Milch und dem Trester in einer Schüssel vermischen.
- 2 | Eier, Mehl, Backpulver, Ras-el-hanout sowie Parmesan dazugeben. Salzen und pfeffern. Gut vermischen.
- 3 | Eine Madeleine-Backform einfetten, dann einen Löffel der Mischung in jede Aushöhlung geben.
- 4 | 5 Minuten bei 220 °C backen, dann die Temperatur des Ofens auf 180 °C herunterstellen und noch einmal 12 Minuten backen.



NL

Antioxidantensap

Sapfilter - Voor 4 personen - Voor 500 ml sap

2 kleine rauwe bieten 1/2 grapefruit
1 Granny Smith appel 5 g gember
1 wortel

- 1 | Schil de bieten en de grapefruit. Was de appel en de wortel. Snij het fruit en de groente in stukken.
- 2 | Breng de sapfilter aan en doe alle fruit en groente afwisselend in het apparaat.

WAT TE DOEN MET DE PULP?

GEZOUTEN MADELEINES MET PARMEZAANSE KAAS

Bereidingstijd 15 min – Baktijd 17 min
Voor ongeveer 15 madeleines

80 g gesmolten boter 2 eieren
100 g pulp van het 50 g Parmezaanse kaas
„antioxidantensap“ 1 kleine koffielepel ras-el-hanout
100 g meel Peper en zout
1 zakje bakpoeder
10 cl melk

- 1 | 1 Verwarm de oven voor op 220°C. Warm de melk op tot lauw. Meng de gesmolten boter met de lauwe melk en de vruchtenpulp in een kom.
- 2 | Voeg de eieren, het meel, het bakpoeder, de ras-el-hanout en de Parmezaanse kaas toe. Breng op smaak met peper en zout. Meng goed.
- 3 | Beboter een madeleinevorm en doe een lepel bereiding in elke holte.
- 4 | Bak 5 minuten op 220°C en vervolgens 12 minuten op 180°C in de oven.



ES

Zumo antioxidante

Filtro para zumos - Para 4 personas- Para 500 ml de zumo

2 remolachas pequeñas 1 zanahoria
crudas medio pomelo
1 manzana Granny Smith 5 g de jengibre

- 1 | Pelar las remolachas y el pomelo Lavar la manzana y la zanahoria Cortar todas las frutas y verduras en trozos.
- 2 | Dentro del aparato equipado con el filtro de zumos, introducir todas las frutas y verduras alternándolas bien.

¿QUÉ SE PUEDE HACER CON LA PULPA?

MAGDALENAS SALADAS CON PARMESANO

Tiempo de preparación 15 min - Tiempo de cocción 17 min
Para unas quince magdalenas

80 g de mantequilla fundida 10 cl de leche
100 g de pulpa de zumo 2 huevos
"antioxidante" 50 g de parmesano
100 g de harina 1 cucharadita de ras el hanout
1 sobrecito de levadura en Sal, pimienta
polvo

- 1 | Precalentar el horno a 220°C. Calentar la leche hasta que quede tibia. En una ensaladera mezclar la mantequilla fundida con la leche tibia y la pulpa del zumo.
- 2 | Añadir los huevos, la harina, la levadura, el ras el hanout y el parmesano. Salpimentar. Mezclar bien.
- 3 | Untar un molde de magdalenas con mantequilla y echar una cucharada del preparado en cada hueco.
- 4 | Llevar al horno durante 5 minutos a 220°C luego bajar el horno a 180°C et prolongar la cocción 12 minutos más.



Sumo antioxidante

Filtro do sumo - Para 4 pessoas - Para 500 ml de sumo

2 pequenas beterrabas cruas Meia toranja
1 maçã Granny Smith 5 g de gengibre
1 cenoura

- 1 | Descasque as beterrabas e a toranja. Lave a maçã e a cenoura. Corte todas as frutas e os legumes em pedaços.
- 2 | No aparelho, com o filtro do sumo, coloque todas as frutas e os legumes, alternando bem.

O QUE FAZER COM A POLPA?

MADALENAS SALGADAS COM PARMESÃO

Tempo de preparação: 15 minutos - Tempo de confeção: 17 minutos
Para cerca de quinze madalenas

80 g de manteiga derretida 2 ovos
100 g de polpa de sumo 50 g de queijo parmesão
"antioxidante" 1 pequena colher de café
100 g de farinha de ras el hanout
1 saqueta de fermento Sal e pimenta
10 cl de leite

- 1 | Pré-aqueça o forno a 220 °C. Amorne o leite. Numa saladeira, misture a manteiga derretida com o leite morno e a polpa de sumo.
- 2 | Adicione os ovos, a farinha, o fermento, o ras el hanout e o queijo parmesão. Adicione uma pitada de sal e pimenta. Misture bem.
- 3 | Unte uma forma para madalenas com manteiga e adicione uma colher da preparação em cada orifício.
- 4 | Leve ao forno durante 5 minutos a 220 °C, depois baixe a temperatura do forno para os 180 °C e deixe cozinhar durante 12 minutos.



Succo antiossidante

Filtro per succo - Per 4 persone - Per 500 ml di succo

2 piccole barbabietole crude ½ pompelmo
1 mela Granny Smith 5 g di zenzero
1 carota

- 1 | Sbucciare le barbabietole e il pompelmo. Lavare la mela e la carota. Tagliare a pezzetti la frutta e la verdura.
- 2 | Versare tutta la frutta e la verdura nell'apparecchio dotato di filtro per succo, alternandole con attenzione.

CHE FARE CON LA POLPA?

MADELEINE SALATE AL PARMIGIANO

Tempo di preparazione: 15 minuti – Tempo di cottura: 17 minuti
Per una quindicina di madeleine

80 g di burro fuso 2 uova
100 g di polpa di "succo
antiossidante" 50 g di parmigiano
100 g di farina 1 cucchiaino di Ras el hanout
1 bustina di lievito chimico Sale, pepe
10 cl di latte

- 1 | Preriscaldare il forno a 220°C. Fare intiepidire il latte. In un'insalatiera, mescolare il burro fuso con il latte tiepido e la polpa del succo.
- 2 | Aggiungere le uova, la farina, il lievito, il Ras el hanout e il parmigiano. Salare e pepare. Mescolare.
- 3 | Imburrare una teglia per madeleine, quindi versare un cucchiaino di preparazione in ciascuna forma.
- 4 | Infornare per 5 minuti a 220°C, quindi abbassare la temperatura a 180°C e cuocere per altri 12 minuti.



Αντιοξειδωτικός χυμός

Φίλτρο για χυμό - Για 4 άτομα - Για 500 ml χυμό

2 μικρά παντζάρια ωμά Μισό γκρέιπφρουτ
1 μήλο Granny Smith 5 g ρίζα τζίντζερ
1 καρότο

- 1 | Καθαρίστε τα παντζάρια και το γκρέιπφρουτ. Πλύνετε το μήλο και το καρότο. Κόψτε όλα τα φρούτα και τα λαχανικά σε κομμάτια.
- 2 | Στη συσκευή με το φίλτρο για χυμό, τοποθετήστε ανάμεικτα όλα τα φρούτα και τα λαχανικά.

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΩ ΜΕ ΤΟΝ ΠΟΛΤΟ;

ΑΛΜΥΡЭС ΜΑΝΤΛΈΝ ΜΕ ΠΑΡΜΕΖΆΝΑ

ΤΧρόνος προετοιμασίας 15 λεπτά – Ψήσιμο 17 λεπτά
Για περίπου 15 μαντλέν

80 g λιωμένο βούτυρο 2 αυγά
100 g πολτό από τον
«αντιοξειδωτικό» χυμό 50 g παρμεζάνα
100 g αλεύρι 1 κουταλάκι του γλυκού μείγμα
1 φακελάκι μπέικιν πάουντερ μπαχαρικών ras el hanout
100 ml γάλα Αλάτι, πιπέρι

- 1 | Προθερμάνετε τον φούρνο στους 220°C. Ζεστάνετε το γάλα μέχρι να γίνει χλιαρό. Σε ένα μεγάλο μπολ, ανακατέψτε το λιωμένο βούτυρο με το χλιαρό γάλα και τον πολτό του χυμού.
- 2 | Προσθέστε τα αυγά, το αλεύρι, το μπέικιν πάουντερ, το ras el hanout και την παρμεζάνα. Αλατοπιπερώστε. Ανακατέψτε καλά.
- 3 | Βουτυρώστε μια φόρμα για μαντλέν και μετά προσθέστε μια κουταλιά του μείγματος σε κάθε κοιλότητα.
- 4 | Ψήστε στον φούρνο για 5 λεπτά στους 220°C και μετά χαμηλώστε τον φούρνο στους 180°C και ψήστε για άλλα 12 λεπτά.





RU

Сок с антиоксидантами

Решетка для сока - На 500 мл сока - На 4 порции

2 небольшие сырые свеклы	1/2 грейпфрута
1 зеленое яблоко	5 г имбиря
1 морковь	

- 1 | Очистите свеклу и грейпфрут. Промойте яблоко и морковь. Нарежьте все фрукты и овощи.
- 2 | Сложите все фрукты и овощи, предварительно перемешав их, в соковыжималку с установленной решеткой для сока.

Что делать с мякотью?

СОЛЕНОЕ ПЕЧЕНЬЕ МАДЛЕН С ПАРМЕЗАНОМ

На 15 шт. печенья мадлен

Время подготовки: 15 мин – Время приготовления: 17 мин.

80 г растопленного сливочного масла	100 мл молока
100 г мякоти от сока «с антиоксидантами»	2 яйца
100 г муки	50 г пармезана
1 пакетик разрыхлителя для теста	1 ч. л. рас-эль-ханут соль, перец

- 1 | Разогрейте духовку до 220°C. Подогрейте молоко. В миске смешайте растопленное сливочное масло с теплым молоком и мякотью от сока.
- 2 | Добавьте яйца, муку, разрыхлитель, рас-эль-ханут и пармезан. Посолите и поперчите. Тщательно перемешайте.
- 3 | Смажьте форму для печенья сливочным маслом и ложкой уложите тесто в каждое углубление формы.
- 4 | Запекайте в течение 5 минут при 220°C, затем уменьшите нагрев до 180°C и запекайте еще 12 минут.



AR

عصير مضاد للأكسدة

فلتر العصير

كل 500 مل من عصير / تكفي 4 أشخاص

2 بنجر صغير فيء	1 نصف جريب فروت
1 تفاحة سميت ناضجة جزرة	5 جرامات من الزنجبيل

- 1 | يُقشر البنجر والجريب فروت. يُغسل التفاح والجزر. تُقطع جميع الفواكه والخضروات إلى قطع صغيرة.
- 2 | في الجهاز المُزوّد بفلتر العصير، توضع كل الفواكه والخضروات على التوالي بشكل جيد.

ماذا تفعل باللب؟

مادلين مالح مع جبنة بارميزان

لنحو خمسة عشر كعكة مادلين

وقت التحضير 15 دقيقة - وقت الطهي 17 دقيقة

80 جرام من الزبدة المذابة	2 بيض
100 جرام من عصير مضاد للأكسدة	50 جرام من جبنة البارميزان
100 جرام من الدقيق	1 ملعقة صغيرة من رأس الحنوت ملح، فلفل
1 مطروّف من الباكينج باودر	1 كيسه بودر پخت
10 سنتلتر من الحليب	10 سانتی لیتر شیر

- 1 | يُسخن الفرن على 220 درجة مئوية. يُسخن الحليب ليصبح دافئاً. في وعاء للسلطة، تُخلط الزبدة المذابة مع الحليب الدافئ ولب العصير.
- 2 | يُضاف البيض والطحين والخميرة ورأس الحنوت وجبنة البارميزان. الملح والفلفل. تُخلط جيداً.
- 3 | يُطلى قالب مادلين بالزبدة، ثم توضع ملعقة من التحضير في كل قارورة.
- 4 | يُخبز لمدة 5 دقائق عند درجة 220 درجة مئوية ثم يُخفّض الفرن إلى 180 درجة مئوية ويمد وقت الطهي 12 دقيقة إضافية.



FA

آب آنتی اکسیدان

فیلتر آب

برای 500 میلی لیتر آب / برای 4 نفر

2 چغندر کوچک خام	1 گریب فروت نصفه
1 سیب گرانی اسمیت	5 گرم زنجبیل
1 هویج	

- 1 | پوست چغندر و گریب فروت را بکنید. سیب و هویج را بشویید. تمام میوه ها و سبزیجات را به چند قطعه برش دهید.
- 2 | در دستگاه مجهز به فیلتر آب، تمام میوه ها و سبزیجات را به خوبی و تناوبی قرار دهید.

با پالپ چه باید کرد؟

کیک اسفنجی خوش طعم با پنیر پارمیزان

برای حدود پانزده کیک اسفنجی

زمان آماده سازی 15 دقیقه - زمان پخت و پز 17 دقیقه

2 تخم مرغ	80 کره آب شده
50 گرم پنیر پارمیزان	100 گرم پالپ آب آنتی اکسیدان
1 قاشق چای خوری رال الن هانوت	100 گرم آرد
1 کیک، فلفل	1 کیسه پودر پخت
	10 سانتی لیتر شیر

- 1 | فر را به دمای 220 درجه سانتی گراد پیش گرم کنید. شیر را گرم کنید. در یک کاسه سالاد، کره آب شده با شیر گرم و پالپ آب مخلوط کنید.
- 2 | تخم مرغ، آرد، مخمر، رال الن هانوت و پنیر پارمیزان اضافه کنید. نمک، فلفل اضافه کنید. خوب مخلوط کنید.
- 3 | یک قالب کیک اسفنجی را چرب کنید سپس یک قاشق آماده سازی در هر علامت قرار دهید.
- 4 | برای 5 دقیقه در 220 درجه سانتی گراد طبخ کنید سپس درجه حرارت را به 180 درجه سانتی گراد کاهش دهید و زمان پخت و پز را تا 12 دقیقه افزایش دهید.



FR

Gaspacho

Pour 4 personnes - 600 ml de jus - Temps de repos 1 heure

400 g tomates	7 cl d'huile d'olive
1/2 concombre	1 gousse d'ail
1 poivron rouge	2 oignons frais
¼ de branche de céleri	1 cuillère à soupe
1 pincée de piment d'Espelette	de vinaigre de vin
2 feuilles de basilic	Sel, poivre

- 1 | Lavez les tomates, le concombre, le céleri et le poivron. Épépinez le poivron. Pelez la gousse d'ail et les oignons frais. Coupez les légumes en morceaux. Mettez tous les légumes ainsi que le basilic dans un saladier puis versez l'huile d'olive et le vinaigre de vin. Salez, poivrez et ajoutez le piment. Laissez mariner 1 heure au réfrigérateur.
- 2 | Dans le juicer, mettez tous les légumes macérées et la marinade.
- 3 | Réservez le gazpacho au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

QUE FAIRE DE LA PULPE ?

TABOULÉ AUX HERBES ET A LA FETA

**Pour 4 personnes - Temps de préparation 20 min
Temps de repos 15 min**

70 g de pulpe de « Gaspacho »	7 brins de menthe
100 g de semoule	1 oignon frais
100 g d'eau bouillante	Le jus d'un citron jaune
70 g de féta (facultatif)	3 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 petit bouquet de persil plat	Sel, poivre

- 1 | Versez la semoule dans un saladier. Salez, poivrez et versez l'eau bouillante. Laissez gonfler 15 minutes.
- 2 | Coupez la féta en dés. Lavez les herbes puis hachez-les finement. Hachez l'oignon frais. Mélangez la pulpe de légumes à la semoule puis ajoutez l'huile d'olive et le jus de citron. Mélangez bien.
- 3 | Ajoutez les herbes et l'oignon puis mélangez à nouveau. Incorporez les dés de féta et mélangez délicatement. Réservez au réfrigérateur.



EN

Gazpacho

Serves 4 people - Makes 600 ml of juice - Rest time: 1 hour

400 g tomatoes	70ml olive oil
1/2 cucumber	1 clove of garlic
1 red bell pepper	2 fresh onions
¼ celery stick	1 tablespoon
1 pinch of Espelette pepper	of white wine vinegar
2 basil leaves	Salt, Pepper

- 1 | Wash the tomatoes, cucumber, celery and pepper. Remove the seeds from the pepper. Peel the garlic clove and fresh onions. Cut the vegetables into pieces. Place all vegetables, as well as the basil, in a mixing bowl then pour the olive oil and wine vinegar. Add salt and pepper to taste and add the Espelette pepper. Allow to marinate for 1 hour in the refrigerator.
- 2 | In the juicer, place all the pickled vegetables and the marinade.
- 3 | Keep the gazpacho cool in the refrigerator until ready to serve.

WHAT TO DO WITH THE PULP?

HERB AND FETA TABBOULEH

**Serves 4 people - Preparation Time: 20 min
Rest time: 15 min**

70 g "Gazpacho" pulp	7 springs of mint
100 g semolina	1 fresh onion
100ml boiling water	The juice of one lemon
70 g feta (optional)	3 tablespoons of olive oil
1 small bouquet of flat-leaf parsley	Salt, pepper

- 1 | Pour the semolina into a mixing bowl. Add salt, pepper and pour the boiling water. Allow to expand for 15 minutes.
- 2 | Cut the feta into cubes. Wash the herbs then mince them finely. Mince the fresh onion. Mix the vegetable pulp with the semolina, then add the olive oil and lemon juice. Mix well.
- 3 | Add the herbs and onion then mix again. Incorporate the feta cubes and gently mix. Set aside in the refrigerator.



DE

Gazpacho

Für 600 ml Saft/für 4 Personen - Ruhezeit: 1 Stunde

400 g Tomaten	2 Basilikumblätter
1/2 Salatgurke	7 cl Olivenöl
1 rote Paprika	1 Knoblauchzehe
¼ Selleriestange	2 Frühlingszwiebeln
1 Prise Piment d'Espelette (Chili)	1 EL Weinessig Salz, Pfeffer

- 1 | Tomaten, Gurke, Sellerie und Paprika waschen. Paprika entkernen. Knoblauchzehe und Frühlingszwiebeln schälen. Das Gemüse in Stücke schneiden. Sämtliches Gemüse sowie das Basilikum in eine Schüssel geben, dann das Olivenöl und den Weinessig dazugeben. Salzen, pfeffern und Chilipulver dazugeben. 1 Stunde im Kühlschrank marinieren.
- 2 | Das mazerierte Gemüse und die Marinade in den Entsafter geben.
- 3 | Das Gazpacho bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren.

WOHIN MIT DEM TRESTER?

TABOULÉ MIT KRÄUTERN UND FETA

Für 4 Personen - Zubereitungszeit 20 min
Ruhezeit 15 min

70 g Trester vom „Gazpacho“	Petersilie
100 g Grieß	7 Zweige Minze
100 g kochendes Wasser	1 Frühlingszwiebel
70 g Feta (optional)	Zitronensaft
1 kleiner Strauß glatte	3 EL Olivenöl Salz, Pfeffer

- 1 | Grieß in eine Schüssel geben. Salzen, pfeffern und kochendes Wasser dazugießen. 15 Minuten aufquellen lassen.
- 2 | Feta in Würfel schneiden. Kräuter waschen, dann fein hacken. Die Frühlingszwiebel hacken. Gemüsetrester unter den Grieß mischen, dann Olivenöl und Zitronensaft dazugeben. Gut vermischen.
- 3 | Kräuter und Frühlingszwiebel dazugeben und erneut vermischen. Fetawürfel dazugeben und behutsam untermischen. Im Kühlschrank aufbewahren.



NL

Gazpacho

Voor 4 personen – Voor 600 ml sap – Rusttijd: 1 uur

400 g tomaten	7 cl olijfolie
1/2 komkommer	1 teentje knoflook
1 rode paprika	2 verse uien
1/4 selderijstengel	1 eetlepel wijnazijn
1 snuffje Espelette peper	Peper en zout
2 basilicumblaadjes	

- 1 | Was de tomaten, de komkommer, de selderij en de paprika. Verwijder de zaden uit de paprika. Schil het teentje knoflook en de verse ui. Snij de groenten in stukken. Doe alle groenten en de basilicum in een kom en voeg vervolgens de olijfolie en de wijnazijn toe. Breng op smaak met zout, peper en de Espelette peper. Laat 1 uur in de koelkast marinieren.
- 2 | Doe alle getrokken groenten en de marinade in de juicer.
- 3 | Bewaar de gazpacho in de koelkast tot het wordt opgediend.

WAT TE DOEN MET DE PULP?

TABOULÉ MET KRUIDEN EN FETAKAAS

Voor 4 personen – Bereidingstijd 20 min
Rusttijd 15 min

70 g "Gazpacho" pulp	7 takjes munt
100 g griesmeel	1 verse ui
100 g kokend water	Het sap van een citroen
70 g fetakaas (optioneel)	3 eetlepels olijfolie
1 kleine bundel peterselie	Peper en zout

- 1 | Giet het griesmeel in een kom. Breng op smaak met peper en zout en voeg het kokend water toe. Laat 15 minuten opzwellen.
- 2 | Snij de fetakaas in blokjes. Was de kruiden en hak ze fijn. Hak de verse ui. Meng de groentepulp met het griesmeel en voeg de olijfolie en het citroensap toe. Meng goed.
- 3 | Voeg de kruiden en de ui toe en meng opnieuw grondig door. Doe de blokjes fetakaas erbij en meng voorzichtig door. Bewaar in de koelkast.



ES

Gazpacho

Para 4 personas - Para 600 ml de zumo - Tiempo de reposo: 1 hora

400 g de tomates	2 hojas de albahaca
1/2 pepino	7cl de aceite de oliva
1 pimiento rojo	1 diente de ajo
¼ de rama de apio	2 cebollas frescas
1 pizca de pimiento de espelette	1 cucharada de vinagre de vino Sal, pimienta

- 1 | Lavar los tomates, el pepino, el apio y el pimiento. Despepitar el pimiento. Pelar el diente de ajo y las cebollas frescas. Cortar las verduras a trozos. Poner todas las verduras, así como la albahaca, en una ensaladera y luego verter el aceite de oliva y el vinagre de vino. Salpimentar y añadir el pimiento de espelette. Dejar marinar durante 1 hora en el frigorífico.
- 2 | Echar en el extractor todas las verduras maceradas y la marinada.
- 3 | Reservar el gazpacho en el frigorífico hasta la hora de servirlo.

¿QUÉ SE PUEDE HACER CON LA PULPA?

TABULÉ CON HIERBAS Y FETA

Para 4 personas - Tiempo de preparación 20 min
Tiempo de reposo 15 min

70 g de pulpa de "Gazpacho"	7 hojas de menta
100 g de sémola	1 cebolla fresca
100 g de agua hirviendo	El zumo de un limón
70 g de feta (opcional)	3 cucharadas soperas de aceite de oliva
1 ramillete pequeño de perejil plano	Sal, pimienta

- 1 | Poner la sémola en una ensaladera. Salpimentar y echarle el agua hirviendo. Dejar que se infle durante 15 minutos.
- 2 | Corte el queso feta en dados. Lavar las hierbas y picarlas finamente. Picar la cebolla fresca. Mezclar la pulpa de las verduras a la sémola y añadir luego el aceite de oliva y el zumo de limón. Mezclar bien.
- 3 | Añadir las hierbas y la cebolla y luego mezclar de nuevo. Incorporar los dados de feta y mezclar con delicadeza. Reservar en el frigorífico.



PT

Gaspacho

Para 4 pessoas - Para 600 ml de sumo -Tempo de repouso: 1 hora

400 g de tomates	7 cl de azeite
Meio pepino	1 dente de alho
1 pimento vermelho	2 cebolas
¼ de ramo de aipo	1 colher de sopa de vinagre
1 pitada de malagueta	de vinho
2 folhas de manjeriçã	Sal e pimenta

- 1 | Lave os tomates, o pepino, o aipo e o pimento. Retire as sementes do pimento. Descasque o dente de alho e as cebolas. Corte os legumes em pedaços. Coloque todos os legumes, bem como o manjeriçã numa saladeira e verta o azeite e o vinagre de vinho. Adicione uma pitada de sal e pimenta e depois junte o pimento. Deixe marinar uma hora no frigorífico.
- 2 | Na centrifugadora, adicione todos os legumes macerados e a marinada.
- 3 | Guarde o gaspacho no frigorífico até ao momento de servir.

O QUE FAZER COM A POLPA?

TABULE DE ERVAS E QUEIJO FETA

Para 4 pessoas - Tempo de preparação: 20 minutos
Tempo de repouso: 15 minutos

70 g de polpa de "Gaspacho"	7 folhas de hortelã
100 g de sêmola	1 cebola
100 g de água a ferver	O sumo de um limão
70 g de queijo feta (facultativo)	3 colheres de sopa de azeite
1 raminho de salsa	Sal e pimenta

- 1 | Deite a sêmola numa saladeira. Polvilhe com sal e pimenta e verta a água a ferver. Deixe engrossar durante 15 minutos.
- 2 | Corte o queijo feta em cubos. Lave as ervas e pique-as bem finas. Pique a cebola. Misture a polpa de legumes com a sêmola, depois adicione o azeite e o sumo de limão. Misture bem.
- 3 | Adicione as ervas e a cebola, depois misture novamente. Incorpore os cubos de queijo feta e misture delicadamente. Leve ao frigorífico.



IT

Gazpacho

Per 4 persone - Per 600 ml di succo -Tempo di riposo: 1 ora

400 g di pomodori	2 foglie di basilico
½ cetriolo	7 cl di olio d'oliva
1 peperone rosso	1 spicchio d'aglio
¼ di gambo di sedano	2 cipolle fresche
1 presa di peperoncino di Espelette	1 cucchiaio di aceto di vino Sale, pepe

- 1 | Lavare i pomodori, il cetriolo, il sedano e il peperone. Rimuovere i semi dal peperone. Sbucciare lo spicchio d'aglio e le cipolle fresche. Tagliare le verdure a pezzetti. Versare tutte le verdure e il basilico in un'insalatiera, quindi aggiungere l'olio d'oliva e l'aceto di vino. Salare, pepare e aggiungere il peperoncino. Lasciare marinare 1 ora in frigorifero.
- 2 | Versare tutte le verdure macerate e la marinata nell'apparecchio.
- 3 | Conservare il gazpacho in frigorifero fino al momento di servire.

CHE FARE CON LA POLPA?

TABOULÉ ALLE ERBE AROMATICHE E FETA

Per 4 persone - Tempo di preparazione: 20 minuti
Tempo di riposo: 15 minuti

70 g di polpa di "gazpacho"	7 steli di menta
100 g di semola	1 cipolla fresca
100 g d'acqua bollente	Succo di un limone
70 g di feta (facoltativo)	3 cucchiai di olio d'oliva
1 mazzolino di prezzemolo	Sal, pepe

- 1 | Versare la semola in un'insalatiera. Salare, pepare e versare l'acqua bollente. Lasciare gonfiare per 15 minuti.
- 2 | Tagliare la feta a dadi. Lavare le erbe aromatiche, quindi tritarle finemente. Tritare la cipolla fresca. Mescolare la polpa di verdure con la semola, quindi aggiungere l'olio d'oliva e il succo di limone. Mescolare.
- 3 | Aggiungere le erbe aromatiche e la cipolla, quindi mescolare nuovamente. Incorporare la feta a dadi e mescolare delicatamente. Conservare in frigorifero.



EL

Γκασπάτσο

Gια 600 ml χυμό / Για 4 άτομα - Χρόνος ανάπαυσης: 1 ώρα

400 g ντομάτες	70 ml ελαιόλαδο
1/2 αγγούρι	1 σκελίδα σκόρδο
1 κόκκινη (γλυκιά) πιπεριά	2 φρέσκα κρεμμυδάκια
¼ κλωναριού σέλερι	1 κουταλιά της σούπας ξύδι από κρασί
1 πρέζα κόκκινο πιπέρι (piment d'Espelette)	Αλάτι, πιπέρι
2 φύλλα βασιλικού	

- 1 | Πλύνετε τις ντομάτες, το αγγούρι, το σέλερι και την πιπεριά. Αφαιρέστε τα σπόρια από την πιπεριά. Ξεφλουδίστε τη σκελίδα σκόρδο και τα φρέσκα κρεμμυδάκια. Κόψτε τα λαχανικά σε κομμάτια. Τοποθετήστε όλα τα λαχανικά και τον βασιλικό σε ένα μεγάλο μπολ και περιχύστε τα με το λάδι και το ξύδι κρασιού. Αλατοπιπερώστε και προσθέστε το κόκκινο πιπέρι. Αφήστε να μαρινarisτούν για 1 ώρα στο ψυγείο.
- 2 | Προσθέστε όλα τα λαχανικά και τη μαρινάδα μέσα στον αποχυμωτή.
- 3 | Διατηρήστε το γκασπάτσο στο ψυγείο μέχρι να το σερβίρετε.

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΩ ΜΕ ΤΟΝ ΠΟΛΤΟ;

ΤΑΜΠΟΥΛÉ ΜΕ ΜΥΡΩΔΙΚÁ ΚΑΙ ΤΥΡÍ ΦÉΤΑ

Χρόνος προετοιμασίας 20 λεπτά – Χρόνος ανάπαυσης 15 λεπτά
Για 4 άτομα

70 g πολτού από το «γκασπάτσο»	δύοσμο
100 g σιμιγδάλι	1 φρέσκο κρεμμυδάκι
100 g βραστό νερό	Χυμός ενός λεμονιού
70 g φέτα (προαιρετικά)	3 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
1 μικρό ματσάκι μαιντανό	Αλάτι, πιπέρι
7 κλωνάρικια μέντα ή	

- 1 | Ρίξτε το σιμιγδάλι σε ένα μεγάλο μπολ. Αλατοπιπερώστε και περιχύστε με το βραστό νερό. Αφήστε να φουσκώσει για 15 λεπτά.
- 2 | Κόψτε τη φέτα σε κυβάκια. Πλύνετε τα μυρωδικά και ψιλοκόψτε τα. Ψιλοκόψτε το φρέσκο κρεμμυδάκι. Αναμείξτε τον πολτό λαχανικών με το σιμιγδάλι και μετά προσθέστε το ελαιόλαδο και τον χυμό λεμονιού. Ανακατέψτε καλά.
- 3 | Προσθέστε τα μυρωδικά και το κρεμμυδάκι και ανακατέψτε ξανά. Προσθέστε τα κυβάκια φέτας και ανακατέψτε απαλά. Διατηρείται στο ψυγείο.





Гаспачо

На 600 мл сока / На 4 порции
Время подготовки (в холодильнике): 1 час

400 г томатов	70 мл оливкового масла
1/2 огурца	1 зубчик чеснока
1 красный перец	2 луковички
¼ стебля сельдерея	1 ст. л. винного уксуса
1 кончик перца Эспелет	соль, перец
2 листка базилика	

- 1 | Промойте томаты, огурец, сельдерея и перец. Удалите семечки из перца. Очистите чеснок и лук. Нарежьте овощи. Поместите все овощи и базилик в миску, налейте оливковое масло и винный уксус. Добавьте соль, перец и перец Эспелет. Поставьте мариноваться в холодильник на 1 час.
- 2 | Поместите в соковыжималку овощи и маринад.
- 3 | Поместите гаспачо в холодильник до момента подачи.

ЧТО ДЕЛАТЬ С МЯКОТЬЮ?

ТАБУЛЕ С ТРАВАМИ И ФЕТОЙ

Время подготовки: 20 мин – Время приготовления: 15 мин.
На 4 порции

70 г мякоти от «Гаспачо»	7 веточек мяты
100 г манной крупы	1 луковичка
100 г кипящей воды	сок лимона
70 г феты (на выбор)	3 ст. л. оливкового масла
1 небольшой пучок петрушки	соль, перец

- 1 | Насыпьте манную крупу в миску. Добавьте соль, перец и налейте кипящую воду. Оставьте настаиваться на 15 минут.
- 2 | Нарежьте фету кубиками. Промойте и мелко нарежьте травы. Нарежьте луковичку. Смешайте мякоть овощей с манной крупой и добавьте оливковое масло и лимонный сок. Тщательно перемешайте.
- 3 | Добавьте травы, лук и вновь перемешайте. Добавьте кусочки феты и аккуратно перемешайте. Поставьте блюдо в холодильник.



جاسپاتشو

۶۰۰ مل من العصير / تكفي ۴ أشخاص
وقت الإستراحة: ۱ ساعة

۴۰۰ جرام من الطماطم	۷ سنتلتر من زيت الزيتون
۱/۲ خيار	۱ فص من الثوم
۱ فلفل أحمر	۲ بصل طازج
¼ من الكرفس	۱ ملعقة كبيرة من الخل
رشة واحدة من فلفل Espelette	ملح ، فلفل
۲ من أوراق الريحان	

- 1 | تُغسل الطماطم والخيار والكرفس والفلفل. تُزال بذور الفلفل. يُقشر الثوم والبصل الطازج. تُقطع الخضروات إلى قطع صغيرة. توضع كل الخضار وورق الريحان في وعاء ويُسكب عليها زيت الزيتون والخل. يُضاف الملح والفلفل والفلفل الحار. تُنقع ۱ ساعة في الثلاجة.
- 2 | تتوضع في العصير كل الخضروات الطرية والمنقوعة.
- 3 | يُحفظ الجاسباتشو في الثلاجة حتى وقت التقديم.

ماذا تفعل باللُّب؟

تبولة مع الأعشاب وجبنة الفيتا

وقت التحضير ۲۰ دقيقة - وقت الإستراحة ۱۵ دقيقة
تكفي ۴ أشخاص

۷۰ جرام من الجاسباتشو	۷ أغصان من النعناع
۱۰۰ جرام من السميد	۱ بصل طازج
۱۰۰ جرام من الماء المغلي	عصير الليمون الاصفر
۷۰ جرام من جبنة الفيتا (اختياري)	۳ ملاعق كبيرة من زيت زيتون
۱ حفنة صغيرة من البقدونس	ملح ، فلفل

- 1 | توضع السميد في صحن للسلطة. يُضاف اليه الملح والفلفل ويُسكب عليهم جميعاً الماء المغلي. يُترك المزيج لكي ينتفخ لمدة ۱۵ دقيقة.
- 2 | تُقطع جبنة الفيتا إلى مكعبات. تُغسل الأعشاب وتقطع ناعماً. يُقطع البصل الطازج. يخلط اللب النباتي مع السميد ثم يُضاف زيت الزيتون وعصير الليمون. تُخلط جيداً.
- 3 | تُضاف الأعشاب والبصل وتُخلط مرة أخرى. تُحرك مكعبات جبنة فيتا وتُمزج بلطف. تُحفظ في الثلاجة.



گاسپاچو

برای ۴۰۰ میلی لیتر آب / برای ۴ نفر
زمان استراحت: ۱ ساعت

۴۰۰ گرم گوجه فرنگی	۷ سانتی لیتر روغن زیتون
۲/۱ خیار	۱ حبه سیر
۱ فلفل قرمز	۲ پیاز تازه
۱/۴ شاخه کرفس	۱ قاشق غذاخوری سرکه
۱ نیشگون فلفل Espelette	نمک، فلفل
۲ برگ ریحان	

- 1 | تگوجه فرنگی، خیار، کرفس و فلفل را بشوئید. دانه فلفل را بریزید. پوست حبه سیر و پیاز تازه را بکنید. سبزیجات را به قطعات برش دهید. تمام سبزیجات و ریحان را در یک کاسه قرار دهید و روغن زیتون و سرکه را بریزید. نمک، فلفل و گرد فلفل را اضافه کنید. ۱ ساعت در یخچال قرار دهید.
- 2 | تدر آیموه گیری، تمام سبزیجات خیس خورده و ماریناد را قرار دهید.
- 3 | تگاسپاچو را تا زمان سرو کردن در یخچال قرار دهید.

با پالپ چه باید کرد؟

تبوله با گیاهان و پنیر فتا

زمان آماده سازی ۲۰ دقیقه - زمان استراحت ۱۵ دقیقه
برای ۴ نفر

۷۰ گرم پالپ «گاسپاچو»	۷ شاخه نعناع
۱۰۰ گرم سمولینا	۱ پیاز تازه
۱۰۰ گرم آب جوش	آب لیمو زرد
۷۰ گرم پنیر فتا (اختیاری)	۳ قاشق غذاخوری روغن زیتون
۱ بسته کوچک جعفری یکدست	نمک، فلفل

- 1 | تسمولینا را در کاسه سالاد بریزید. نمک، فلفل و آب جوش بریزید. بگذارید برای ۱۵ دقیقه متورم شود.
- 2 | پنیر فتا را مکعب شکل برش دهید. گیاهان را بشوید و ریز خرد کنید. پیاز تازه را خرد کنید. پالپ سبزیجات را با سمولینا مخلوط کنید سپس روغن زیتون و آب لیمو اضافه کنید. خوب مخلوط کنید.
- 3 | تگیاهان و پیاز اضافه کنید و دوباره مخلوط کنید. پنیر فتا را هم بریزید و به آرامی مخلوط کنید. در یخچال نگه دارید.



FR

Lait d'amande

Filter à jus - Pour 4 personnes - 400 ml de lait

Préparation (repos) : 8 heures

120 g d'amandes
40 cl d'eau minérale

- 1 | Faites tremper les amandes pendant 8 heures. Jetez l'eau de trempage.
- 2 | Dans l'appareil muni du filtre à jus, mettez les amandes en alternant avec l'eau minérale.

Astuce : vous pouvez ajouter une pincée de vanille ou de cannelle pour aromatiser le lait. Le lait se conserve 4/5 jours au réfrigérateur.

QUE FAIRE DE LA PULPE ?

COOKIES À LA PULPE D'AMANDE, AVOINE ET CHOCOLAT BLANC

Temps de préparation 15 min – Temps de cuisson 12 min

Pour 20 cookies

80 g de pulpe d'amandes	100 g de cassonade
40 g de flocons d'épeautre	2 œufs
150 g de farine	1 cuillère à café de levure chimique
1 cuillère à café de levure chimique	50 g de beurre mou.
100 g de chocolat blanc	

- 1 | Préchauffez le four à 180°C. Concassez le chocolat. Mélangez la farine avec les flocons d'épeautre, la levure et la cassonade. Ajoutez la pulpe d'amande, le beurre mou et les œufs. Mélangez bien pour obtenir une pâte homogène.
- 2 | Ajoutez les pépites de chocolat blanc et mélangez à nouveau. Déposez des petits tas de pâte au fur et à mesure sur une plaque recouverte de papier sulfurisé puis enfournez 12 minutes.



EN

Almond milk

Juice filter - Serves 2/3 people - Makes 400 ml of milk

Preparation (rest time): 8 hours

120 g almonds
400ml mineral water

- 1 | Soak the almonds for 8 hours. Drain the almonds and discard of the soaking water.
- 2 | In the appliance fitted with the juice filter, place the almonds and mineral water.

Tip: you may add a pinch of vanilla or cinnamon to flavour the milk. The milk keeps 4/5 days in the refrigerator

WHAT TO DO WITH THE PULP?

ALMOND AND WHITE CHOCOLATE COOKIES

Preparation Time: 15 min – Cooking Time: 12 min

Makes 20 cookies

80 g almond pulp	100 g brown sugar
40 g rolled spelt	2 eggs
150 g flour	50 g soft butter
1 tsp baking powder	
100 g white chocolate	

- 1 | Preheat the oven to 180°C. Crush the chocolate. Mix the flour with the rolled spelt, baking powder and brown sugar. Add the almond pulp, soft butter and eggs. Mix well, until the dough is even.
- 2 | Add the white chocolate chips and mix again. Bit by bit, place small piles of dough on a cookie sheet covered with greaseproof paper then bake in the oven for 12 minutes.



Mandelmilch

Saftfilter - Für 2-3 Personen - Für 400 ml Milch
Zubereitung (ruhen lassen) : 8 Stunden

120 g Mandeln
40 cl Mineralwasser

- 1 | Die Mandeln 8 Stunden einweichen lassen. Das Wasser danach weggießen.
- 2 | Die Mandeln abwechselnd mit dem Mineralwasser in das mit dem Saftfilter ausgestattete Gerät geben.

Tipp: Sie können eine Prise Vanille oder Zimt zum Aromatisieren der Milch hinzufügen. Die Milch hält 4 bis 5 Tage im Kühlschrank.

WOHIN MIT DEM TRESTER?

MANDELKEKSE MIT WEISSER SCHOKOLADE

Zubereitungszeit 15 min – Backzeit 12 min
Für 20 Kekse

80 g Mandeltrester	100 g weiße Schokolade
40 g Dinkelflocken	100 g brauner Zucker
150 g Mehl	2 Eier
1 TL Backpulver	50 g weiche Butter

- 1 | Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Die Schokolade klein hacken. Das Mehl mit den Dinkelflocken, dem Backpulver und dem braunen Zucker vermischen. Den Mandeltrester, die weiche Butter und die Eier dazugeben. Gut vermischen, um einen homogenen Teig zu erhalten.
- 2 | Die weißen Schokoladensplitter dazugeben und erneut mischen. Kleine Teighäufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen, dann 12 Minuten backen.



Amandelmelk

Sapfilter - Voor 2/3 personen - Voor 400 ml melk
Bereiding (rust): 8 uur

120 g amandelen
40 cl mineraalwater

- 1 | Laat de amandelen gedurende 8 uur in water weken. Giet het water vervolgens weg.
- 2 | Breng de sapfilter aan en doe de amandelen en het mineraalwater afwisselend in het apparaat.

Tip: voeg een snufje vanille of kaneel toe om de melk meer smaak te geven. De melk kan 4/5 dagen in de koelkast worden bewaard.

WAT TE DOEN MET DE PULP?

COOKIES MET AMANDELPULP, SPELT EN WITTE CHOCOLADE

Bereidingstijd 15 min – Baktijd 12 min
Voor 20 cookies

80 g amandelpulp	100 g witte chocolade
40 g speltvlokken	100 g bruine suiker
150 g meel	2 eieren
1 koffielepel bakpoeder	50 g gesmolten boter

- 1 | Verwarm de oven voor op 180°C. Hak de chocolade in stukjes. Meng het meel met de speltvlokken, het bakpoeder en de bruine suiker. Voeg het amandelpulp, de zachte boter en de eieren toe. Meng goed door voor een homogene deeg.
- 2 | Voeg de stukjes witte chocolade toe en meng opnieuw. Breng willekeurig hoopjes deeg aan op een met bakpapier beklede plaat en bak 12 minuten in de oven.



Leche de almendras

Filtro para zumos - Para 2/3 personas - Para 400 ml de leche
Preparación (reposo): 8 horas

120 g de almendras
40 cl de agua mineral

- 1 | Dejar las almendras en remojo durante 8 horas. Desechar el agua del remojo.
- 2 | Echar las almendras, alternándolas con agua mineral, en el aparato equipado con el filtro para zumos.

Truco: puede añadir una pizca de vainilla o canela para aromatizar la leche. La leche se conserva 4/5 días en el frigorífico.

¿QUÉ SE PUEDE HACER CON LA PULPA?

COOKIES CON PULPA DE ALMENDRA, ESPELTA Y CHOCOLATE BLANCO

Tiempo de preparación 15 min - Tiempo de cocción 12 min
Para 20 cookies

80 g de pulpa de almendra	100 g de chocolate blanco
40 g de copos de espelta	100 g de azúcar moreno
150 g de harina	2 huevos
1 cucharadita de levadura en polvo	50 g de mantequilla blanda

- 1 | Precalentar el horno a 180°C. Triturar el chocolate. Mezclar la harina con los copos de espelta, la levadura y el azúcar moreno. Añadir la pulpa de almendra, la mantequilla blanda y los huevos. Mezclar bien para obtener una pasta homogénea.
- 2 | Añadir las pepitas de chocolate blanco y mezclar de nuevo. Depositar pequeños montoncitos de pasta en una placa recubierta de papel de hornear y luego llevar al horno durante 12 minutos.



Leite de amêndoa

Filtro do sumo - Para 2/3 pessoas - Para 400 ml de leite
Preparação (repouso): 8 horas

120 g de amêndoas
40 cl de água mineral

- 1 | Embeba as amêndoas em água durante 8 horas. Deite fora a água.
- 2 | No aparelho, com o filtro de sumo, coloque as amêndoas, alternando com a água mineral.

Dica: Pode adicionar uma pitada de baunilha ou de canela para aromatizar o leite. O leite pode ser conservado 4/5 dias no frigorífico.

O QUE FAZER COM A POLPA?

BOLACHAS DE AMÊNDOA E CHOCOLATE BRANCO

Tempo de preparação: 15 minutos - Tempo de confeção: 12 minutos
Para 20 bolachas

80 g de polpa de amêndoa 100 g de chocolate branco
40 g de flocos de espelta 100 g de açúcar mascavado
150 g de farinha 2 ovos
1 colher de café de fermento 50 g de manteiga amolecida

- 1 | Pré-aqueça o forno a 180 °C. Triture o chocolate. Misture a farinha com os flocos de espelta, o fermento e o açúcar mascavado. Adicione a polpa de amêndoa, a manteiga amolecida e os ovos. Misture bem até obter uma massa homogénea.
- 2 | Adicione o chocolate branco e misture novamente. Coloque pequenos montes de massa num tabuleiro revestido com papel vegetal, depois leve ao forno durante 12 minutos.



Latte di mandorle

Filtro per succo - Per 2/3 persone - Per 400 ml di latte
Preparazione (riposo): 8 ore

120 g di mandorle
40 cl di acqua minerale

- 1 | Lasciare le mandorle a mollo per 8 ore. Gettare l'acqua.
- 2 | Versare le mandorle nell'apparecchio dotato di filtro per succo, alternandole con l'acqua minerale.

Suggerimento: è possibile aggiungere una presa di vaniglia o di cannella per aromatizzare il latte. Il latte si conserva per 4/5 giorni in frigorifero.

CHE FARE CON LA POLPA?

BISCOTTI ALLA POLPA DI MANDORLE, FARRO E CIOCCOLATO BIANCO

Tempo di preparazione: 15 minuti - Tempo di cottura: 12 minuti
Per 20 biscotti

80 g di polpa di mandorle 100 g di cioccolato bianco
40 g di fiocchi di farro 100 g di zucchero non raffinato
150 g di farina 2 uova
1 cucchiaino di lievito chimico 50 g di burro morbido

- 1 | Preriscaldare il forno a 180°C. Frantumare il cioccolato. Mescolare la farina con i fiocchi di farro, il lievito e lo zucchero. Aggiungere la polpa di mandorle, il burro morbido e le uova. Mescolare per ottenere un impasto omogeneo.
- 2 | Aggiungere le pepite di cioccolato bianco e mescolare nuovamente. Versare delle piccole porzioni di impasto su una teglia ricoperta di carta da forno, quindi infornare per 12 minuti.



Γάλα αμυγδάλου

Φίλτρο για χυμό - Για 2/3 άτομα - Για 400 ml γάλακτος
Προετοιμασία (ανάπαυση): 8 ώρες

120 g αμυγδάλων
400 ml μεταλλικό νερό

- 1 | Μουλιάστε τα αμύγδαλα για 8 ώρες. Πετάξτε το νερό του μουλιάσματος.
- 2 | Στη συσκευή με το φίλτρο για χυμό, προσθέστε στρώσεις αμυγδάλων εναλλάξ με μεταλλικό νερό.

Συμβουλή: μπορείτε να προσθέσετε μια πρέζα βανίλια ή κανέλα για να αρωματίσετε το γάλα. Το γάλα διατηρείται 4/5 ημέρες στο ψυγείο.

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΩ ΜΕ ΤΟΝ ΠΟΛΤΟ;

COOKIES ΜΕ ΠΟΛΤΟ ΑΜΥΓΔΑΛΟΥ, ΝΙΦΆΔΕΣ ΖΈΑΣ ΚΑΙ ΛΕΥΚΉ ΣΟΚΟΛΆΤΑ

Χρόνος προετοιμασίας 15 λεπτά - Ψήσιμο 12 λεπτά
Για 20 cookies

80 g πολτό αμυγδάλου 100 g λευκή σοκολάτα
40 g νιφάδες σίτου ζέας 100 g καστανή ζάχαρη
150 g αλεύρι 2 αυγά
1 κουταλάκι του γλυκού μπέικιν 50 g μαλακό βούτυρο πάουντερ

- 1 | Προθερμάνετε τον φούρνο στους 180°C. Ψιλοκόψτε τη σοκολάτα. Ανακατέψτε το αλεύρι και τις νιφάδες σίτου ζέας, το μπέικιν πάουντερ και την καστανή ζάχαρη. Προσθέστε τον πολτό αμυγδάλου, το μαλακό βούτυρο και τα αυγά. Ανακατέψτε καλά, μέχρι να προκύψει ένα ομοιογενές μείγμα.
- 2 | Προσθέστε την ψιλοκομμένη σοκολάτα και ανακατέψτε ξανά. Τοποθετήστε μικρά βουναλάκια του μείγματος σε μια λαμαρίνα στρωμένη με λαδόκολλα και ψήστε στον φούρνο για 12 λεπτά.





Миндальное молоко

Решетка для сока - На 2-3 порции - На 400 мл молока
Время подготовки (замачивание): 8 часов

120 г миндаля
400 мл минеральной воды

- 1 | Замочите миндаль в воде на 8 часов. Слейте воду с миндаля.
- 2 | Сложите миндаль с минеральной водой в соковыжималку с установленной решеткой для сока.

Совет: для придания аромата молоку можно добавить щепотку ванили или корицы. Молоко хранится от 4 до 5 дней в холодильнике.

Что делать с мякотью?

ПЕЧЕНЬ С МЯКОТЬЮ МИНДАЛЯ, ПОЛБОЙ И БЕЛЫМ ШОКОЛАДОМ

Время подготовки: 15 мин – Время приготовления: 12 мин.
На 20 шт. печенье

80 г мякоти миндаля	100 г белого шоколада
40 г хлопьев полбы	100 г сахара
150 г муки	2 яйца
1 чайная ложка разрыхлителя для теста	50 г размягченного сливочного масла

- 1 | Разогрейте духовку до 180°C. Измельчите шоколад. Смешайте муку с хлопьями полбы, разрыхлителем и сахаром. Добавьте мякоть миндаля, размягченное сливочное масло и яйца. Тщательно перемешайте до образования однородной массы.
- 2 | Добавьте кусочки шоколада и вновь перемешайте. Аккуратно выложите кусочки теста на противень, покрытый пергаментом, и запекайте в течение 12 минут.



حليب اللوز

فلتر العصير - لتحضير ٤٠٠ مل من الحليب / تكفي ٣/٢ أشخاص التحضير (الإستراحة): ٨ ساعات

١٢٠ جرام من اللوز
٤٠ سنتلتر من المياه المعدنية

- 1 | يُنقع اللوز لمدة ٨ ساعات. ويُخلص من ماء النقع.
- 2 | في الجهاز المُزوّد بفلتر العصير، يوضع اللوز على التوالي مع المياه المعدنية.

نصيحة: يمكنك إضافة القليل من الفانيليا أو القرفة لتكويه الحليب. يمكن حفظ الحليب لمدة ٥/٤ أيام في الثلاجة.

ماذا تفعل باللّب؟

بسكويت باللوز ، والشوكولاته البيضاء

وقت التحضير ١٥ دقيقة - وقت الطهي ١٢ دقيقة
تكفي لتحضير ٢٠ بسكوطة

١٠٠ جرام من الشوكولاته البيضاء	٨٠ جرام من لب اللوز
١٠٠ جرام سكر أسمر	٤٠ جرام من رقائق الدقيق
٢ بيض	١٥٠ جرام من الطحين
٥٠ جرام من الزبدة الخفيفة	١ ملعقة صغيرة من الباكينج باودر

- 1 | يُسخن الفرن على ١٨٠ درجة مئوية. تُسحق الشوكولاته. يُخلط الطحين مع الرقائق المرققة والخميرة والسكر الأسمر. يُضاف لب اللوز والزبدة الخفيفة والبيض. تُمزج جيداً للحصول على معجون متجانس.
- 2 | تُضاف رقائق الشيكولاتة البيضاء وتُخلط مرة أخرى. توضع أكواماً صغيرة من العجين على طبق مغطى بورق الخبز، وتُخبز لمدة ١٢ دقيقة.



شیر بادام

فیلتر آب - برای ٤٠٠ میلی لیتر شیر / برای ٤ نفر آماده سازی (استراحت): ٨ ساعت

١٢ گرم بادام
٤٠ سانتی لیتر آب معدنی

- 1 | بادام را برای ٨ ساعت خیس کنید. آب خیس خوردن را دور بریزید.
- 2 | در دستگاه مجهز به فیلتر آب، بادام با آب معدنی جایگزین شود.

نکته: شما می توانید یک سرانگشت وانیل یا دارچین اضافه کنید تا شیر طعم دار شود. شیر می تواند برای ٤/٥ روز در یخچال نگه داشته شود.

با پالپ چه باید کرد؟

شیرینی با پالپ بادام، شکلات

زمان آماده سازی ١٥ دقیقه - زمان پخت و پز ١٢ دقیقه
برای ٢٠ شیرینی

١٠٠ گرم شکلات سفید	٨٠ گرم پالپ بادام
١٠٠ گرم شکر قهوه ای	٤٠ گرم کورن فلکس
٢ تخم مرغ	١٠ گرم آرد
٥٠ گرم کره نرم	١ قاشق چای خوری بیکنینگ پودر

- 1 | فر را تا ١٨٠ درجه سانتی گراد پیش گرم کنید. آرد را با کورن فلکس، مخمر و شکر قهوه ای مخلوط کنید. پالپ بادام، کره نرم و تخم مرغ اضافه کنید. برای بدست آوردن یک خمیر همگن، خوب مخلوط کنید.
- 2 | چیس شکلاتی سفید اضافه کنید و دوباره مخلوط کنید. مقدار زیادی خمیر روی یک صفحه پوشانده شده با کاغذ پوست قرار دهید و برای ١٢ دقیقه طبخ کنید.



FR

Jus matinal

Filtere à jus - Pour 6 personnes - 800 ml de jus

400 g d'ananas	10 g de gingembre
2 pommes vertes	1 quart de citron jaune
350 g de carottes	

- 1 | Pelez l'ananas, le gingembre et le citron. Lavez les pommes et les carottes. Coupez tous les fruits et les légumes en morceaux.
- 2 | Dans l'appareil muni du filtre à jus, mettez tous les fruits et les légumes en alternant bien.

QUE FAIRE DE LA PULPE ?

GRANOLA MAISON

*Temps de préparation 10 min – Temps de cuisson 20 minutes
Pour 1 bocal*

75 g de pulpe de jus «matinal»	80 g de noisettes décortiquées
150 g de flocons d'avoine	50 g d'amandes effilées
4 cuillères à soupe de miel liquide	1 cuillère à soupe d'huile de coco

- 1 | Préchauffez le four à 180°C. Concassez grossièrement les noisettes. Dans un saladier, mélangez la pulpe du jus, les flocons d'avoine, les amandes effilées et les noisettes.
- 2 | Ajoutez le miel et l'huile de coco et mélangez bien. Versez la préparation dans un grand plat allant au four ou sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et enfournez pour 10 minutes. Mélangez le granola et enfournez à nouveau pour 10 minutes.
- 3 | Servez ce granola avec du yaourt nature ou du lait.



EN

Morning juice

Juice filter - Serves 6 people - Makes 800 ml of juice

400 g pineapple	10 g ginger
2 green apples	1 lemon quarter
350 g carrots	

- 1 | Peel the pineapple, ginger and lemon. Wash the apples and carrots. Cut all the fruits and vegetables into pieces.
- 2 | In the appliance fitted with the juice filter, place all the fruits and vegetables, taking care to alternate them.

WHAT TO DO WITH THE PULP?

HOME-MADE GRANOLA

*Preparation Time: 10 min – Cooking Time: 20 min
Makes 1 jar*

75 g "Morning" juicing pulp	50 g slivered almonds
150 g rolled oats	1 tbsp coconut oil
4 tbsp liquid honey	
80 g of shelled hazelnuts	

- 1 | Preheat the oven to 180°C. Coarsely crush the hazelnuts. In a mixing bowl, mix the juicing pulp, oat flakes, slivered almonds and hazelnuts.
- 2 | Add the honey and coconut oil and mix well. Pour the mixture into a large oven-proof dish or on a cookie sheet covered with greaseproof paper and bake for 10 minutes. Mix the granola and bake again for 10 minutes.
- 3 | Serve this granola with some plain yoghurt or some milk.



DE

Morgensaft

Saftfilter - Für 6 Personen - Für 800 ml Saft

400 g Ananas	10 g Ingwer
2 grüne Äpfel	1 viertel Zitrone
350 g Karotten	

- 1 | Die Ananas, den Ingwer und die Zitrone schälen. Die Äpfel und Karotten abwaschen. Alle Früchte und Gemüse in Stücke schneiden.
- 2 | Alle Früchte und Gemüse abwechselnd in das mit dem Saftfilter ausgestattete Gerät geben.

WOHIN MIT DEM TRESTER?

HAUSGEMACHTES KNUSPERMÜSLI

Zubereitungszeit 10 min – Garzeit 20 min
Für 1 Glasbehälter

75 g Trester vom „Morgensaft“	80 g Haselnusskerne
150 g Haferflocken	50 g Mandelblättchen
4 EL flüssigen Honig	1 EL Kokosöl

- 1 | Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Die Nüsse grob hacken. In einer Schüssel den Trester, die Haferflocken, Mandelblättchen und Nüsse vermischen.
- 2 | Den Honig und das Kokosöl dazugeben und gut vermischen. Die Mischung in eine große Backform oder auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und 10 Minuten backen. Knuspermüsli umrühren und noch einmal 10 Minuten backen.
- 3 | Das Knuspermüsli mit Naturjoghurt oder Milch servieren.



NL

Ochtendsap

Sapfilter – Voor 6 personen – Voor 800 ml sap

400 g ananas	10 g gember
2 groene appels	1/4 citroen
350 g wortelen	

- 1 | Schil de ananas, de gember en de citroen. Was de appels en de wortelen. Snij het fruit en de groente in stukken.
- 2 | Breng de sapfilter aan en doe alle fruit en groente afwisselend in het apparaat.

WAT TE DOEN MET DE PULP?

ZELFGEMAAKTE GRANOLA

Bereidingstijd 10 min – Baktijd 20 min
Voor 1 bokaal

75 g pulp van het „ochtendsap“	50 g amandelschilfers
150 g havervlokken	1 eetlepel kokosnootolie
4 eetlepels vloeibare honing	
80 g gepelde hazelnoten	

- 1 | Verwarm de oven voor op 180°C. Hak de noten grof. Meng de pulp van het sap, de havervlokken, de amandelschilfers en de hazelnoten in een kom.
- 2 | Doe de honing en de kokosnootolie erbij en meng goed door. Giet de bereiding in een grote ovenschaal of een met bakpapier beklede plaat en bak 10 minuten in de oven. Meng de granola en laat opnieuw 10 minuten bakken.
- 3 | Dien de granola op met natuuryoghurt of melk.



ES

Zumo matinal

Filtro para zumos - Para 6 personas - Para 800 ml de zumo

400 g de piña	10 g de jengibre
2 manzanas verdes	1 cuarto de limón
350 g de zanahorias	

- 1 | Pelar la piña, el jengibre y el limón. Lavar las manzanas y las zanahorias. Cortar todas las frutas y verduras en trozos.
- 2 | Dentro del aparato equipado con el filtro de zumos, introduzca todas las frutas y verduras alternando bien.

¿QUÉ SE PUEDE HACER CON LA PULPA?

GRANOLA CASERA

Tiempo de preparación 10 min - Tiempo de cocción 20 minutos
Para 1 tarro

75 g de pulpa de zumo "matinal"	80 g de avellanas peladas
150 g de copos de avena	50 g de almendras laminadas
4 cucharadas de miel líquida	1 cucharada de aceite de coc

- 1 | Precalentar el horno a 180°C. Picar groseramente las avellanas. En una ensaladera mezclar la pulpa del zumo, los copos de avena, las almendras laminadas y las avellanas.
- 2 | Añadir la miel y el aceite de coco y mezclar bien. Verter el preparado en un plato grande que pueda ir al horno o sobre una placa recubierta con papel de hornear y llevar al horno durante 10 minutos. Mezclar la granola y hornear de nuevo otros 10 minutos.
- 3 | Servir esta granola con yogur natural o leche.



PT

Sumo matinal

Filtro do sumo - Para 6 pessoas - Para 800 ml de sumo

400 g de ananás	10 g de gengibre
2 maçãs verdes	1 quarto de limão
350 g de cenouras	

- 1 | Descasque o ananás, o gengibre e o limão. Lave as maçãs e as cenouras. Corte todos os legumes e a fruta em pedaços.
- 2 | No aparelho, com o filtro de sumo, coloque a fruta e os legumes, alternando bem.

O QUE FAZER COM A POLPA?

GRANOLA CASEIRA

Tempo de preparação: 10 minutos - Tempo de confeção: 20 minutos
Para 1 boiãofrasco

75 g de polpa de sumo "matinal"	80 g de avelãs descascadas
150 g de flocos de aveia	50 g de amêndoas laminadas
4 colheres de sopa de mel líquido	1 colher de sopa de óleo de coco

- 1 | Pré-aqueça o forno a 180 °C. Triture de modo grosseiro as avelãs. Numa saladeira, misture a polpa do sumo, os flocos de aveia, as amêndoas laminadas e as avelãs.
- 2 | Adicione o mel e o óleo de coco e misture bem. Verta a preparação para um prato grande que possa ir ao forno ou num tabuleiro revestido com papel vegetal, e leve ao forno durante 10 minutos. Misture a granola e leve novamente ao forno durante 10 minutos.
- 3 | Sirva esta granola com iogurte natural ou leite.



IT

Succo della mattina

Filtro per succo - Per 6 persone - Per 800 ml di succo

400 g di ananas	10 g di zenzero
2 mele verdi	1 quarto di limone
350 g di carote	

- 1 | Sbucciare l'ananas, lo zenzero e il limone. Lavare le mele e la carote. Tagliare a pezzetti tutta la frutta e la verdura.
- 2 | Versare tutta la frutta e la verdura nell'apparecchio dotato di filtro per succo, alternandole con attenzione.

CHE FARE CON LA POLPA?

MUESLI CASALINGO

Tempo di preparazione: 10 minuti - Tempo di cottura: 20 minuti
Per 1 ciotola

75 g di polpa di "succo della mattina"	80 g di nocciole decorticate
150 g di fiocchi di avena	50 g di mandorle sbucciate
4 cucchiari di miele liquido	1 cucchiaino di olio di cocco

- 1 | Preriscaldare il forno a 180°C. Frantumare grossolanamente le nocciole. Mescolare la polpa del succo, i fiocchi di avena, le mandorle sbucciate e le nocciole in un'insalatiera.
- 2 | Aggiungere il miele e l'olio di cocco, quindi mescolare. Versare la preparazione in un ampio piatto adatto alla cottura al forno o su una teglia ricoperta di carta da forno, quindi infornare per 10 minuti. Mescolare il muesli e infornarlo nuovamente per 10 minuti.
- 3 | Servire il muesli con dello yogurt bianco o del latte.



EL

Πρωινός χυμός

Φίλτρο για χυμό - Για 6 άτομα - Για 800 ml χυμό

400 g ανανά	10 g ρίζα τζίντζερ
2 πράσινα μήλα	1 τέταρτο ενός λεμονιού
350 g καρότα	

- 1 | Καθαρίστε τον ανανά, το τζίντζερ και το λεμόνι. Πλύνετε τα μήλα και τα καρότα. Κόψτε όλα τα φρούτα και τα λαχανικά σε κομμάτια.
- 2 | Στη συσκευή με το φίλτρο για χυμό, τοποθετήστε ανάμεικτα όλα τα φρούτα και τα λαχανικά.

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΩ ΜΕ ΤΟΝ ΠΟΛΤΟ;

ΣΠΙΤΙΚΗ ΓΚΡΑΝΟΛΑ (ΜΕΙΓΜΑ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ)

Χρόνος προετοιμασίας 10 λεπτά - Ψήσιμο 20 λεπτά
Για 1 βάζο

75 g πολτό από τον «πρωινό» χυμό	80 g αποφλοιωμένα φουντούκια
150 g νιφάδες βρώμης	50 g αμύγδαλα φιλέ
4 κουταλιές της σούπας ρευστό μέλι	1 κουταλιά της σούπας λάδι καρύδας

- 1 | Προθερμάνετε τον φούρνο στους 180°C. Σπάστε τα φουντούκια σε χοντρά κομμάτια. Σε ένα μεγάλο μπολ, ανακατέψτε τον πολτό του χυμού, τις νιφάδες βρώμης, τα αμύγδαλα φιλέ και τα φουντούκια.
- 2 | Προσθέστε το μέλι και το λάδι καρύδας και ανακατέψτε καλά. Αδειάστε το μείγμα σε ένα μεγάλο ταψί ή σε μια λαμαρίνα στρωμένη με λαδόκολλα και ψήστε στον φούρνο για 10 λεπτά. Ανακατέψτε την γκρανόλα και ψήστε ξανά στον φούρνο για 10 λεπτά.
- 3 | Σερβίρετε την γκρανόλα με γιαούρτι ή γάλα.





Утренний сок

Решетка для сока - На 6 порций - На 800 мл сока

400 г ананаса
2 зеленых яблока
350 г моркови

10 г имбиря
1 четверть лимона

- 1 | Очистите ананас, имбирь и лимон. Промойте яблоки и морковь. Нарежьте все фрукты и овощи.
- 2 | Сложите все фрукты и овощи, предварительно перемешав их, в соковыжималку с установленной решеткой для сока.

Что делать с мякотью?

ДОМАШНЯЯ ГРАНОЛА

Время подготовки: 10 мин – Время приготовления: 20 мин.
На 1 баночку

75 г мякоти от «утреннего» сока
150 г овсяных хлопьев
4 столовые ложки жидкого меда

80 очищенных лесных орехов
50 г миндальной стружки
1 столовая ложка кокосового масла

- 1 | Разогрейте духовку до 180°C. Крупно измельчите лесные орехи. Смешайте в миске мякоть от сока, овсяные хлопья, миндальную стружку и орехи.
- 2 | Добавьте мед, кокосовое масло и тщательно перемешайте. Уложите массу в большую жаропрочную форму или на покрытый пергаментом противень и поместите в духовку на 10 минут. Перемешайте гранолу и запекайте еще 10 минут.
- 3 | Подавайте гранолу с натуральным йогуртом или молоком.



عصير الصباح

فلتر العصير
كل ٨٠٠ مل من العصير / تكفي ٦ أشخاص

١٠ جرام من الزنجبيل
١ لتر من الليمون الأصفر

٤٠٠ جرام من الأناناس
٢ من التفاح الأخضر
٣٥٠ جرام من الجزر

- 1 | يُقشّر الأناناس والزنجبيل والليمون. يُغسل التفاح والجزر. تُقطع جميع الفواكه والخضروات إلى قطع.
- 2 | في الجهاز المُزوّد بفلتر العصير، توضع جميع الفواكه والخضروات على التوالي.

ماذا تفعل باللّب؟

جرانولا منزلية الصنع

وقت التحضير ١٠ دقائق - وقت الطهي ٢٠ دقيقة
لكل ١ جرة

٥٠ جرام من رقائق اللوز
١ ملعقة كبيرة من زيت جوز الهند

٧٥ جرام من عصير الصباح
١٥٠ جرام من دقيق الشوفان
٤ ملاعق كبيرة من العسل السائل
٨٠ جرام من البندق المُقشّر

- 1 | يُسخّن الفرن على ١٨٠ درجة مئوية. تُسحق المكسرات جميعها. في وعاء للسلطة، يُخلط عصير اللب، رقائق الشوفان، اللوز المقشّر والبندق.
- 2 | يضاف العسل وزيت جوز الهند ويخلط جيدا. يُسكب المزيج في صينية خبز كبيرة أو صفيحة خبز مبطنة بورق الخَبز، ويُخبز المزيج لمدة ١٠ دقائق. تُخلط الجرانولا وتُخبز مرة أخرى لمدة ١٠ دقائق.
- 3 | تُقدّم هذه الجرانولا مع اللبن الزبادي العادي أو مع الحليب.



آب صبح

فيلتر آب
برای ٨٠٠ میلی لیتر آب / برای ٦ نفر

١٠ گرم زنجبیل
١ لیتر لیمو زرد

٤٠٠ گرم آناناس
٢ سیب سبز
٣٥٠ گرم هویج

- 1 | پوست آناناس، زنجبیل و لیمو را بکنید. سیب و هویج را بشویید. میوه ها و سبزیجات را به چند قطعه برش دهید.
- 2 | در دستگاه مجهز به فیلتر آب، همه میوه ها و سبزیجات را به طور متناوب قرار دهید.

با پالپ چه باید کرد؟

تکه های گرانول خانگی

زمان آماده سازی ١٠ دقیقه - زمان پخت و پز ٢٠ دقیقه
برای ١ تنگ

٥٠ گرم تکه بادام
١ قاشق غذاخوری روغن نارگیل

٧٥ گرم پالپ آب صبح
١٠ گرم جو دوسر
٤ قاشق غذاخوری عسل مایع
٨٠ گرم فندق خرد شده

- 1 | اجاق را در ١٨٠ درجه سانتی گراد پیش گرم کنید. در یک کاسه سالاد؛ پالپ آب، دانه های بلغور جو دوسر و فندق را مخلوط کنید.
- 2 | عسل و روغن نارگیل اضافه کنید و خوب مخلوط کنید. مخلوط را در یک ظرف بزرگ پخت و پز یا ورق پخت و پز در تراز کاغذ پوست بریزید و به مدت ١٠ دقیقه طبخ کنید. گرانول را مخلوط کنید و مجدداً برای ١٠ دقیقه طبخ کنید.
- 3 | گرانول را با ماست ساده یا شیر سرو کنید.



FR

Jus «bonne mine»

Pour 4 personnes - 600 ml de jus

4 carottes 2 oranges
1 demi mangue 1 poire

- 1 | Lavez les carottes et la poire puis coupez-les en morceaux. Pelez l'orange à vif puis coupez-la en quartiers. Pelez et dénoyautez la mangue et coupez la chair en morceaux.
- 2 | Dans l'appareil, mettez les morceaux de fruits en alternant bien.

QUE FAIRE DE LA PULPE ?

CARROT CAKE

Temps de préparation 15 min - Temps de cuisson 30 min
Pour 8 carrot cakes

200 g de pulpe de jus «bonne mine»	1 cuillère à café bombée de levure chimique
150 g de farine	1 cuillère à café de cannelle en poudre
100 g de cassonade	Quelques noisettes concassées
10 cl d'huile végétale	3 œufs
5 cl de lait	
70 g de noisette en poudre	

- 1 | Préchauffez le four à 170°C. Dans un saladier, fouettez les œufs avec la cassonade. Ajoutez la pulpe de fruits, l'huile, le lait et la cannelle.
- 2 | Incorporez la farine tamisée, la levure et la poudre de noisettes. Mélangez au fur et à mesure.
- 3 | Répartissez la pâte dans 8 moules à muffins puis saupoudrez de noisettes concassées. Enfouez pour 30 minutes



EN

“healthy glow” juice

Serves 4 people - Makes 600 ml of juice

4 carrots 2 oranges
1 half mango 1 pear

- 1 | Wash the carrots and pear then cut them into pieces. Peel the orange, removing any white flesh, then cut it into quarters. Peel and pit the mango and cut the fruit into pieces.
- 2 | In the appliance, place the fruits pieces, taking care to alternate them.

WHAT TO DO WITH THE PULP?

CARROT CAKE

Preparation Time: 15 min - Cooking Time: 30 min
Makes 8 carrot cakes

200 g “Health Glow” juicing pulp	70 g powdered hazelnut
150 g flour	1 rounded tsp baking powder
100 g brown sugar	1 tsp powdered cinnamon
100ml vegetable oil	A few crushed hazelnuts
50ml milk	3 eggs

- 1 | Preheat the oven to 170°C. In a mixing bowl, whip the eggs with the brown sugar. Add the fruit pulp, oil, milk and cinnamon.
- 2 | Incorporate the sifted flour, baking powder and powdered hazelnut. Mix gradually.
- 3 | Divide the dough into 8 muffin tins then sprinkle them with crushed hazelnuts. Bake for about 30 minutes.



DE

Saft für ein „strahlendes Aussehen“

Für 600 ml Saft/für 4 Personen

4 Karotten 2 Orangen
1 halbe Mango 1 Birne

- 1 | Die Karotten und Birne waschen, dann in Stücke schneiden. Orangen sorgfältig schälen, dann in Viertel schneiden. Die Mango schälen und entkernen, dann das Fruchtfleisch in Stücke schneiden.
- 2 | Fruchtstücke abwechselnd in das Gerät geben.

WOHIN MIT DEM TRESTER?

KAROTTENMUFFINS

Zubereitungszeit 15 min – Backzeit 30 min
Für 8 Karottenmuffins

200 g Trester vom Saft „Strahlendes Aussehen“	70 g Haselnusspulver
150 g Mehl	1 gehäufte TL Backpulver
100 g brauner Zucker	1 TL Zimtpulver
10 cl Pflanzenöl	Einige gehackte Haselnüsse
5 cl Milch	3 Eier

- 1 | Ofen auf 170 °C vorheizen. Eier mit dem Zimt in einer Schüssel schlagen. Den Fruchttrester, das Pflanzenöl, die Milch und den Zimt dazugeben.
- 2 | Das gesiebte Mehl, Backpulver und Haselnusspulver untermischen. Nach und nach verrühren.
- 3 | Den Teig auf 8 Muffinformen verteilen, dann mit den gehackten Haselnüssen bestreuen. Etwa 30 Minuten backen.



NL

“Mooi uitziend” sap

Voor 4 personen - Voor 600 ml sap

4 wortelen 2 sinaasappels
1/2 mango 1 peer

- 1 | Was de wortelen en de peer en snij in stukken. Schil de sinaasappel en snij in vier stukken. Schil de mango, verwijder de noot en snij het vruchtvlees in stukken.
- 2 | Doe de stukken fruit afwisselend in het apparaat.

WAT TE DOEN MET DE PULP?

WORTELCAKE

Bereidingstijd 15 min – Baktijd 30 min
Voor 8 wortelcakes

200 g pulp van het “mooi uitziend” sap	70 g gemalen hazelnoten
150 g meel	1 grote koffielepel bakpoeder
100 g bruine suiker	1 koffielepel kaneelpoeder
10 cl spijsolie	Enkele geplette hazelnoten
5 cl melk	3 eieren

- 1 | Verwarm de oven voor op 170°C. Klop de eieren met de bruine suiker op in een kom. Voeg de vruchtenpulp, de olie, de melk en het kaneel toe.
- 2 | Doe de gezeefde meel, het bakpoeder en de gemalen hazelnoten erbij. Meng goed door.
- 3 | Verdeel de deeg in 8 muffinvormen en bestrooi met de geplette hazelnoten. Bak ongeveer 30 minuten in de oven.



ES

Zumo “buena cara”

Para 4 personas - Para 600 ml de zumo

4 zanahorias 2 naranjas
medio mango 1 pera

- 1 | Lavar las zanahorias y la pera y luego cortarlas a trozos. Pelar en vivo la naranja y luego cortarla en cuartos. Pelar y deshuesar el mango y luego cortarlo en pedazos.
- 2 | Echar en el aparato los trozos de frutas, alternando bien.

¿QUÉ SE PUEDE HACER CON LA PULPA?

PASTEL DE ZANAHORIA

Tiempo de preparación 15 min - Tiempo de cocción 30 min
Para 8 pasteles de zanahoria

200 g de pulpa de zumo “buena cara”	70 g de avellana molida
150 g de harina	1 cucharadita bien llena de levadura en polvo
100 g de azúcar moreno	1 cucharadita de canela molida
10 cl de aceite vegetal	Algunas avellanas picadas
5 cl de leche	3 huevos

- 1 | Precalentar el horno a 170°C. En una ensaladera, batir los huevos con el azúcar moreno. Añadir la pulpa de las frutas, el aceite, la leche y la canela.
- 2 | Incorporar la harina tamizada, la levadura y las avellanas molidas. Ir mezclando al mismo tiempo.
- 3 | Repartir la masa en 8 moldes para muffins y luego espolvorear con las avellanas picadas. Hornear durante unos 30 minutos aproximadamente.



PT

Sumo "aspeto saudável"

Para 4 pessoas - Para 600 ml de sumo

4 cenouras 2 laranjas
Meia manga 1 pera

- 1 | Lave as cenouras e a pera, e corte-as em pedaços. Descasque a laranja e corte-a em quartos. Descasque a manga, retire o caroço e corte a polpa em pedaços.
- 2 | No aparelho, coloque todos os pedaços de fruta, alternando bem.

O QUE FAZER COM A POLPA?

BOLO DE CENOURA

Tempo de preparação: 15 minutos - Tempo de confeção: 30 minutos
Para 8 bolos de cenoura

200 g de polpa de sumo "aspeto saudável" 1 colher de café cheia de fermento
150 g de farinha 1 colher de café de canela
100 g de açúcar mascavado em pó
10 cl de óleo vegetal Algumas avelãs picadas
5 cl de leite 3 ovos
70 g de avelãs em pó

- 1 | Pré-aqueça o forno a 170 °C. Numa saladeira, bata os ovos e o açúcar mascavado. Adicione a polpa de fruta, o óleo, o leite e a canela.
- 2 | Adicione a farinha peneirada, o fermento e as avelãs em pó. Vá misturando.
- 3 | Divida a massa por 8 formas para muffins, depois polvilhe com as avelãs picadas. Leve ao forno durante cerca de 30 minutos.



IT

Succo "in forma"

Per 4 persone - Per 600 ml di succo

4 carote 2 arance
½ mango 1 pera

- 1 | Lavare le carote e la pera, quindi tagliarle a pezzetti. Sbucciare l'arancia e tagliarla in quarti. Sbucciare e denocciolare il mango, quindi tagliare la polpa a pezzetti.
- 2 | Versare la frutta a pezzetti nell'apparecchio, alternandola con attenzione.

CHE FARE CON LA POLPA?

TORTINE DI CAROTE

Tempo di preparazione: 15 minuti - Tempo di cottura: 30 minuti
Per 8 tortine

200 g di polpa di succo "in forma" 1 cucchiaino abbondante di lievito chimico
150 g di farina 1 cucchiaino di cannella in polvere
100 g di zucchero non raffinato Qualche nocciola frantumata
10 cl di olio vegetale 3 uova
5 cl di latte
70 g di nocciole in polvere

- 1 | Preriscaldare il forno a 170°C. Mescolare le uova e lo zucchero in un'insalatiera. Aggiungere la polpa di frutta, l'olio, il latte e la cannella.
- 2 | Incorporare la farina setacciata, il lievito e le nocciole in polvere. Mescolare.
- 3 | Ripartire l'impasto in 8 forme per muffin, quindi spolverare con le nocciole frantumate. Informare per 30 minuti circa.



EL

Χυμός ευεξίας

Για 4 άτομα - Για 600 ml χυμού

4 carottes 2 oranges
1 demi mangue 1 poire

- 1 | Πλύνετε τα καρότα και το αχλάδι και μετά κόψτε τα σε κομμάτια. Καθαρίστε το πορτοκάλι μέχρι τη σάρκα, αφαιρώντας όλο το λευκό κομμάτι, και κόψτε το σε τέταρτα. Καθαρίστε το μάνγκο, αφαιρέστε το κουκούτσι και κόψτε τη σάρκα σε κομμάτια.
- 2 | Τοποθετήστε τα κομμάτια των φρούτων ανάμεικτα μέσα στη συσκευή.

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΩ ΜΕ ΤΟΝ ΠΟΛΤΟ;

ΚΕΪΚ ΚΑΡΟΤΟΥ

Χρόνος προετοιμασίας 15 λεπτά - Ψήσιμο 30 λεπτά
Για 8 κέικ καρότου

200 g πολτό από τον χυμό «ευεξίας» 1 γεμάτο κουταλάκι του γλυκού μπέικιν πάουντερ
150 g αλεύρι 1 κουταλάκι του γλυκού κανέλα σε σκόνη
100 g καστανή ζάχαρη Μερικά θρυμματισμένα φουντούκια
100 ml φυτικό λάδι φουντούκια
50 ml γάλα 3 αυγά
70 g φουντούκια σε σκόνη

- 1 | Προθερμάνετε τον φούρνο στους 170°C. Σε ένα μεγάλο μπολ, χτυπήστε τα αυγά με την καστανή ζάχαρη. Προσθέστε τον πολτό φρούτων, το λάδι, το γάλα και την κανέλα.
- 2 | Προσθέστε κοσκινισμένο αλεύρι, το μπέικιν πάουντερ και τη σκόνη φουντουκιού. Ανακατέψτε τα υλικά.
- 3 | Χωρίστε το μείγμα σε 8 φόρμες για μάφιν και πασπαλίστε με τα θρυμματισμένα φουντούκια. Ψήστε στον φούρνο για 30 λεπτά περίπου.





RU

Омолаживающий сок

На 4 порции - На 600 мл сока

4 моркови	2 апельсина
половина	1 груша
манго	

- 1 | Промойте и нарежьте морковь и грушу. Очистите апельсины от кожуры и нарежьте на четвертинки. Очистите манго, удалите семечки и нарежьте мякоть.
- 2 | Сложите кусочки фруктов поочередно в устройство.

Что делать с мякотью?

МОРКОВНЫЙ КЕКС

Время подготовки: 15 мин – Время приготовления: 30 мин
На 8 морковных кексов –

200 г мякоти от «омолаживающего» сока	1 ч. л. с горкой разрыхлителя для теста
150 г муки	1 ч. л. молотой корицы
100 г сахара	несколько дробленых орехов
100 мл растительного масла	3 яйца
50 мл молока	
70 г ореховой пудры	

- 1 | Разогрейте духовку до 170°C. В миске взбейте яйца вместе с сахаром. Добавьте мякоть фруктов, масло, молоко и корицу.
- 2 | Добавьте просеянную муку, разрыхлитель и ореховую пудру. Перемешивайте постепенно.
- 3 | Распределите тесто в 8 форм для мафинов и посыпьте дроблеными орехами. Запекайте в течение прибл. 30 минут.



AR

عصير «حسن المظهر»

600 مل من العصير / تكفي 4 أشخاص

4 جزر	2 برتقال
1 نصف مانجو	1 كمثرى

- 1 | يُغسل الجزر والكمثرى ويُقطع إلى قطع. يُقشر البرتقال ثم يُقطع إلى أرباع. تُقشر المانجو وتُقطع إلى قطع.
- 2 | في الجهاز، توضع جميع قطع الفاكهة على التوالي.

ماذا تفعل باللّب؟

كعكة الجزر

لصنع 8 كعكات جزر - وقت التحضير 15 دقيقة -
وقت الطهي 30 دقيقة

200 جرام من عصير اللب «حسن المظهر»	70 جرام من البندق المطحون
150 جرام من الطحين	1 ملعقة صغيرة من الباكينج باودر
100 جرام سكر أسمر	1 ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
10 سنتلتر من الزيت النباتي	بعض البندق المطحون
5 سنتلتر من الحليب	3 بيضات

- 1 | يُسخن الفرن على 170 درجة مئوية. في وعاء خارجي، يُخفق البيض بالسكر البني. يُضاف لب الفاكهة والزيت والحليب والقرفة.
- 2 | يُضاف الدقيق المنخول والخميرة والبندق المطحون. يُمزج الخليط جيداً.
- 3 | يُقسّم العجين على 8 أكواب مافن، ويُرش عليها البندق المطحون. تُخبز لمدة 30 دقيقة.



FA

آب «خوش منظر»

برای ۴۰۰ میلی لیتر آب / برای ۴ نفر

۴ هویج	۲ پرتقال
۱ نیم انبه	۱ گلابی

- 1 | هویج و گلابی را بشویید و به چند قطعه برش دهید. پوست نارنج خام را بکنید سپس به چهار قسمت برش دهید. پوست انبه را بکنید و هسته آن را جدا کنید و گوشت آن را به چند قطعه برش دهید.
- 2 | در دستگاه، قطعات میوه را به طور متناوب قرار دهید.

با پالپ چه باید کرد؟

کیک هویج

برای ۸ کیک هویج - زمان آماده سازی ۱۵ دقیقه
زمان پخت و بز ۳۰ دقیقه

۲۰۰ گرم پالپ آب «خوش منظر»	۷۰ گرم پودر فندق
۱۵۰ گرم آرد	۱ قاشق چای خوری پودر پخت
۱۰۰ گرم شکر قهوه ای	۱ قاشق چای خوری پودر دارچین
۱۰ سانتی لیتر روغن نباتی	مقداری فندق خرد شده
۵ سانتی لیتر شیر	۳ تخم مرغ

- 1 | اجاق را در ۱۷۰ درجه سانتی گراد پیش گرم کنید. در یک کاسه، تخم مرغ ها با شکر قهوه ای را بزنید. پالپ میوه، روغن، شیر و دارچین اضافه کنید.
- 2 | آرد الک شده، مخمر و پودر فندق اضافه کنید. با هم مخلوط کنید.
- 3 | آرد را در ۸ فنجان کوچک تقسیم کنید و فندق خرد شده بپاشید. برای حدود ۳۰ دقیقه طبخ کنید.



FR

J'ai la patate

Filter à jus - Pour 2/3 personnes - 400 ml de jus

125 g de patate douce	2 clémentines
2 petites branches de chou kale	4 feuilles de menthe
1 poignée de jeunes pousses d'épinards	1 demi citron vert

- 1 | Lavez et coupez la patate douce. Lavez les feuilles de chou kale. Rincez les pousses d'épinards et la menthe. Pelez les clémentines. Pelez à vif le citron vert.
- 2 | Dans l'appareil muni du filtre à jus, mettez tous les fruits et légumes en alternant bien.

QUE FAIRE DE LA PULPE ?

CRACKERS DE PULPE AUX GRAINES DE TOURNESOLS

*Temps de préparation 10 min – Temps de cuisson 4 heures
Pour une douzaine de crackers*

75 g de pulpe de jus «j'ai la patate»	1 pincée de curcuma en poudre
2 cuillères à soupe de graines de tournesols	1 bonne pincée de sel et de poivre blanc
1 cuillères à soupe de graines de sésame	1 cuillère à soupe d'huile d'olive

- 1 | Préchauffez le four à 50°C. Dans un saladier, mettez la pulpe de légumes et de fruits et ajoutez les graines de sésame et de tournesol. Mélangez bien puis ajoutez le curcuma, le sel, le poivre et l'huile d'olive. Mélangez à nouveau.
- 2 | Sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, déposez des petits tas de pâte. Recouvrez d'une autre feuille de papier sulfurisé puis étalez bien.
- 3 | Retirez la feuille du dessus puis enfournez les crackers pour 4 heures environ jusqu'à ce qu'ils soient bien desséchés.



EN

Sweet! sweet potato

Juice filter - Serves 2/3 people - Makes 400 ml of juice

125 g sweet potato	2 Clementine oranges
2 small ribs of kale	4 mint leaves
1 handful of young spinach shoots	1/2 lime

- 1 | Wash and cut the sweet potato. Wash the kale leaves. Rinse the spinach shoots and the mint. Peel the Clementine oranges. Peel the lime, removing the peel and any white flesh.
- 2 | In the appliance fitted with the juice filter, place all the fruits and vegetables, taking care to alternate them.

WHAT TO DO WITH THE PULP?

SUNFLOWER SEED CRACKERS

*Preparation Time: 10 min – Cooking Time: 4 hours
Makes a dozen crackers*

75 g "Sweet! Sweet Potato" juicing pulp	1 generous pinch of salt and white pepper
2 tbsp sunflower seeds	1 tbsp olive oil
1 tbsp sesame seeds	
1 pinch of turmeric powder	

- 1 | Preheat the oven to 50°C. In a mixing bowl, place the vegetable pulp and fruits and add the sesame and sunflower seeds. Mix well, then add the turmeric, salt, pepper and olive oil. Mix again.
- 2 | On a baking tray covered with greaseproof paper, place small piles of dough. Cover with another sheet of greaseproof paper, then spread out well.
- 3 | Remove the sheet from on top, then bake the crackers for approximately 4 hours until they are thoroughly dried out.



DE

Fitness-Saft

Saftfilter - Für 2-3 Personen - Für 400 ml Saft

- | | |
|--------------------------------|-----------------|
| 125 g Süßkartoffel | 4 Blätter Minze |
| 2 kleine Stängel Grünkohl | 1 halbe Limette |
| 1 Handvoll junge Spinatblätter | |
| 2 Klementinen | |

- 1 | Die Süßkartoffel waschen und klein schneiden. Die Grünkohlblätter waschen. Die Spinatblätter und Minze abspülen. Die Klementinen schälen. Limette sorgfältig schälen.
- 2 | Alle Früchte und Gemüse abwechselnd in das mit dem Saftfilter ausgestattete Gerät geben.

WOHIN MIT DEM TRESTER?

TRESTER-CRACKER MIT SONNENBLUMENKERNEN

Zubereitungszeit 10 min – Backzeit 4 Stunden
Für 12 Cracker

- | | |
|-------------------------------|-----------------------------|
| 75 g Trester vom Fitness-Saft | 1 großzügige Prise Salz und |
| 2 EL Sonnenblumenkerne | weißen Pfeffer |
| 1 EL Sesamsamen | 1 EL Olivenöl |
| 1 Prise Kurkumapulver | |

- 1 | Ofen auf 50 °C vorheizen. Gemüse- und Fruchttrester in eine Schüssel geben und die Sesamsamen sowie Sonnenblumenkerne dazugeben. Gut vermischen, dann Kurkuma, Salz, Pfeffer und Olivenöl dazugeben. Noch einmal vermischen.
- 2 | Kleine Teighäufchen auf ein mit Backpapier bedecktes Backblech setzen. Mit einem weiteren Blatt Backpapier bedecken, dann gut ausrollen.
- 3 | Das obliegende Blatt Backpapier entfernen, dann die Cracker etwa 4 Stunden backen, bis sie schön getrocknet sind. s.



NL

Ik voel me goed sap

Sapfilter - Voor 2/3 personen - Voor 400 ml sap

- | | |
|----------------------------------|----------------|
| 125 g zoete aardappel | 2 clementines |
| 2 kleine bladeren boerenkool | 4 muntblaadjes |
| 1 handvol jonge spinaziebladeren | 1 limoenhelft |

- 1 | Was de zoete aardappel en snij in stukken Was de boerenkool. Spoel de spinaziebladeren en de munt. Schil de clementines. Schil de limoen.
- 2 | Breng de sapfilter aan en doe alle fruit en groente afwisselend in het apparaat.

WAT TE DOEN MET DE PULP?

PULPCRACKERS MET ZONNEBLOEMPITTEN

Bereidingstijd 10 min – Baktijd 4 uur
Voor een dozijn crackers

- | | |
|---|------------------------------|
| 75 g pulp van het "ik voel me goed" sap | 1 snufje kurkumapoeder |
| 2 eetlepels zonnebloempitten | 1 snufje zout en witte peper |
| 1 eetlepel sesamzaden | 1 eetlepel olijfolie |

- 1 | Verwarm de oven voor op 50°C. Doe de pulp van de groente en het fruit in een kom en doe de zonnebloempitten en de sesamzaden erbij. Meng alles goed door en voeg de kurkuma, het zout, de peper en de olijfolie toe. Meng opnieuw goed door.
- 2 | Leg kleine hoopjes deeg op een met bakpapier beklede plaat. Bedek met een ander vel bakpapier en spreid de deeg goed uit.
- 3 | Haal het bovenste vel af en bak de crackers ongeveer 4 uur in de oven tot ze volledig droog zijn.



ES

Estoy en plena forma

Filtro para zumos - Para 2/3 personas - Para 400 ml de zumo

- | | |
|--|------------------|
| 125 g de boniatos | 2 clementinas |
| 2 ramitas de col rizada | 4 hojas de menta |
| 1 puñado de brotes verdes de espinacas | media lima |

- 1 | Lavar y cortar el boniato. Lavar las hojas de col rizada. Enjuagar los brotes de espinacas y la menta. Pelar las clementinas Pelar en vivo la lima.
- 2 | Dentro del aparato equipado con el filtro de zumos, introducir todas las frutas y verduras alternándolas bien.

¿QUÉ SE PUEDE HACER CON LA PULPA?

CRACKERS DE PULPA CON SEMILLAS DE GIRASOL

Tiempo de preparación 10 min - Tiempo de cocción 4 horas
Para una docena de crackers

- | | |
|--|--|
| 75 g de pulpa de zumo "estoy en plena forma" | 1 pizca de cúrcuma en polvo |
| 2 cucharadas de semillas de girasol | 1 buena pizca de sal y pimienta blanca |
| 1 cucharada de semillas de sésamo | 1 cucharada de aceite de oliva |

- 1 | Precalentar el horno a 50°C. En una ensaladera, echar la pulpa de verduras y frutas y añadir las semillas de sésamo y de girasol. Mezclar bien y luego añadir la cúrcuma, la sal, la pimienta y el aceite de oliva. Mezclar de nuevo.
- 2 | Sobre una placa recubierta de papel de hornear, deposite montoncitos de masa. Recubrir con otra hoja de papel de hornear y extender bien.
- 3 | Retirar la hoja de debajo y luego llevar al horno los crackers durante 4 horas aproximadamente, hasta que estén bien secos.



Estou em forma

Filtro do sumo - Para 2/3 pessoas - Para 400 ml de sumo

- | | |
|----------------------------------|---------------------|
| 125 g de batata doce | 2 tangerinas |
| 2 folhas de couve | 4 folhas de hortelã |
| 1 ramo de rebentos de espinafres | Meia lima |

- 1 | Lave e corte a batata doce. Lave as folhas de couve. Passe os rebentos de espinafre e a hortelã por água. Descasque as tangerinas. Descasque a lima.
- 2 | No aparelho, com o filtro do sumo, coloque toda a fruta e legumes, alternando bem.

O QUE FAZER COM A POLPA?

BOLACHAS COM SEMENTES DE GIRASSOL

Tempo de preparação: 10 minutos - Tempo de confeção: 4 horas
Para cerca de doze bolachas

- | | |
|--|---|
| 75 g de polpa de sumo "Estou em forma" | 1 pitada de curcuma em pó |
| 2 colheres de café de sementes de girassol | 1 boa pitada de sal e de pimenta branca |
| 1 colher de sopa de sementes de sésamo | 1 colher de sopa de azeite |

- 1 | Pré-aqueça o forno a 50 °C. Numa saladeira, adicione a polpa de legumes e frutas, e adicione as sementes de sésamo e de girassol. Misture bem e adicione a curcuma, o sal, a pimenta e o azeite. Misture novamente.
- 2 | Num tabuleiro revestido com papel vegetal, coloque pequenos montes de massa. Cubra com outra folha de papel vegetal e espalhe bem.
- 3 | Retire a folha superior e leve as bolachas ao forno durante cerca de 4 horas, até que fiquem bem secas.



Succo di patate

Filtro per succo - Per 2/3 persone - Per 400 ml di succo

- | | |
|--------------------------------|-------------------|
| 125 g di patate dolci | 4 foglie di menta |
| 2 mazzetti di cavolo kale | ½ lime |
| 1 presa di germogli di spinaci | |
| 2 clementine | |

- 1 | Lavare e tagliare la patata dolce. Lavare le foglie del cavolo kale. Risciacquare i germogli di spinaci e la menta. Sbucciare le clementine. Sbucciare il lime.
- 2 | Versare tutta la frutta e la verdura nell'apparecchio dotato di filtro per succo, alternandole con attenzione.

CHE FARE CON LA POLPA?

CRACKER DI POLPA AI SEMI DI GIRASOLE

Tempo di preparazione: 10 minuti - Tempo di cottura: 4 ore
Per una dozzina di cracker

- | | |
|------------------------------------|---|
| 75 g di polpa di "succo di patate" | 1 presa di curcuma in polvere |
| 2 cucchiaini di semi di girasole | 1 presa abbondante di sale e di pepe bianco |
| 1 cucchiaino di semi di sesamo | 1 cucchiaino di olio d'oliva |

- 1 | Preriscaldare il forno a 50°C. Versare la polpa di verdura e di frutta in un'insalatiera e aggiungere i semi di sesamo e di girasole. Mescolare bene, quindi aggiungere la curcuma, il sale, il pepe e l'olio d'oliva. Mescolare nuovamente.
- 2 | Versare delle piccole porzioni di impasto su una taglia ricoperta di carta da forno. Ricoprire con un altro foglio di carta da forno, quindi stenderli.
- 3 | Rimuovere il foglio superiore, quindi informare i cracker per 4 ore circa, finché non sono ben secchi.



Δυναμωτικός χυμός

Φίλτρο για χυμό - Για 2/3 άτομα - Για 400 ml χυμό

- | | |
|--------------------------------|-------------------------|
| 125 g γλυκοπατάτες | 2 μανταρίνια |
| 2 μικρά φύλλα κέιλ | 4 φύλλα μέντα ή δυόσμο |
| 1 χούφτα τρυφερά φύλλα σπανάκι | Μισό λάιμ (μοσχολέμονο) |

- 1 | Πλύνετε και κόψτε τη γλυκοπατάτα. Πλύνετε τα φύλλα του κέιλ. Πλύνετε τα φύλλα σπανάκι και τη μέντα ή τον δυόσμο. Καθαρίστε τα μανταρίνια. Καθαρίστε το λάιμ μέχρι τη σάρκα, αφαιρώντας όλο το λευκό κομμάτι.
- 2 | Στη συσκευή με το φίλτρο για χυμό, τοποθετήστε ανάμεικτα όλα τα φρούτα και τα λαχανικά.

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΩ ΜΕ ΤΟΝ ΠΟΛΤΟ;

ΚΡΑΚΕΡ ΑΠΟ ΤΟΝ ΠΟΛΤΟ ΜΕ ΗΛΙΟΣΠΟΡΟΥΣ

Χρόνος προετοιμασίας 10 λεπτά - Ψήσιμο 4 ώρες
Για περίπου 12 κράκερ

- | | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|
| 75 g πολτό από τον «δυναμωτικό χυμό» | 1 πρέζα κουρκουμά σε σκόνη |
| 2 κουταλιές της σούπας ηλιόσπορο | 1 μεγάλη πρέζα αλάτι και λευκό πιπέρι |
| 1 κουταλιά της σούπας σουσάμι | 1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο |

- 1 | Προθερμάνετε τον φούρνο στους 50°C. Σε ένα μεγάλο μπολ, προσθέστε τον πολτό φρούτων και λαχανικών και μετά τον ηλιόσπορο και το σουσάμι. Ανακατέψτε καλά και προσθέστε τον κουρκουμά, το αλάτι, το πιπέρι και το ελαιόλαδο. Ανακατέψτε ξανά.
- 2 | Σε μια λαμαρίνα στρωμένη με λαδόκολλα, τοποθετήστε μικρά βουναλάκια του μείγματος. Σκεπάστε με ένα δεύτερο φύλλο λαδόκολλα και πατικώστε καλά.
- 3 | Αφαιρέστε το πάνω φύλλο λαδόκολλα και ψήστε τα κράκερ για 4 ώρες περίπου, μέχρι να στεγνώσουν καλά.





Сок из батата

Решетка для сока - На 400 мл сока - На 2/3 порции

125 г батата	2 клементина
2 маленьких листа капусты	4 листика мяты
кале	½ лайма
1 горсть молодых ростков шпината	

- 1 | Промойте и нарежьте батат. Промойте листья капусты кале. Промойте шпинат и мяту. Очистите клементины. Снимите кожуру с лайма.
- 2 | Сложите все фрукты и овощи, предварительно перемешав их, в соковыжималку с установленной решеткой для сока.

Что делать с мякотью?

КРЕКЕРЫ С МЯКОТЬЮ И СЕМЕНАМИ ПОДСОЛНЕЧНИКА

Время подготовки: 10 мин – Время приготовления: 4 ч.
На 10 крекеры

75 г мякоти от сока из батата	1 большая щепотка соли и белого перца
2 ст. л. семян подсолнечника	
1 ст. л. семян кунжута	1 ст. л. оливкового масла
1 щепотка молотой куркумы	

- 1 | Разогрейте духовку до 50°C. В миску сложите мякоть от овощей и фруктов, добавьте семена кунжута и подсолнечника. Тщательно перемешайте, добавьте куркуму, соль, перец и оливковое масло. Перемешайте еще раз.
- 2 | Уложите кусочки теста на противень, покрытый пергаментом. Накройте сверху пергаментом и хорошенько придавите.
- 3 | Уберите верхний лист пергаменты и запекайте крекеры в течение припл. 4 часов, пока они хорошенько не подсохнут.



عندي بطاطس

فلتر العصير

كل 400 مل من العصير / تكفي 3/2 أشخاص

125 جرام من البطاطس الحلوة	4 من أوراق التعناع
2 براعم صغيرة من اللفت	1 نصف ليمونة حامض
1 حفنة من براعم السبانخ اليانع	
2 ليمون كلمنتين	

- 1 | تُغسل البطاطس الحلوة وتُقطع. تُغسل أوراق اللفت. تُغسل براعم السبانخ والتعناع. يُقشر الكلمنتين. تُقشر ليمونة الحامض.
- 2 | في الجهاز المُزود بفلتر العصير، توضع كل الفواكه والخضروات على التوالي بشكل جيد.

ماذا تفعل باللُّب؟

رقائق من مُستخلص بذور عباد الشمس

وقت التحضير 10 دقائق - وقت الطهي 4 ساعات
لصنع دزينة من الرقائق

75 جرام من عصير اللب «عندي بطاطس»	1 حفنة جيدة من الملح والفلفل الأبيض
2 ملاعق كبيرة من بذور دوار الشمس	1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
1 ملعقة طعام من بذور السمسم	
1 حفنة من مسحوق الكركم	

- 1 | يُسخن الفرن على 50 درجة مئوية. في وعاء السلطة، توضع عجينة الخضار والفواكهة ويُضاف السمسم وبذور عباد الشمس. تُخلط جيدا ويضاف الكركم والملح والفلفل وزيت الزيتون. تُمزج مجدداً.
- 2 | توضع قطع العجين الصغيرة على طبق مبطّن بورق الجَبز. وتُغطى بورقة أخرى من ورق الجَبز وتوزع بشكل جيد.
- 3 | تُزال الورقة العلوية ويُخبز البسكويت لمدة 4 ساعات حتى يجف.



من سیب زمینی دارم

فیلتر آب

برای 400 میلی لیتر آب / برای 2/3 نفر

125 سیب زمینی شیرین	4 برگ تعناع
2 شاخه کوچک کلم	1 نصفه لیمو
1 مشت جوانه تازه اسفناج	
2 پرتقال کوچک شیرین	

- 1 | سیب زمینی شیرین را بشوئید و برید. برگ های کلم پیچ را بشوئید. اسفناج و تعناع را بشوئید. پوست پرتقال های شیرین را بکنید. پوست لیمو ترش را بکنید.
- 2 | در دستگاه مجهز به فیلتر آب، همه میوه ها و سبزیجات را خوب به طور متناوب قرار دهید.

با پالپ چه باید کرد؟

خمیر کلوچه با دانه های آفتابگردان

زمان آماده سازی 10 دقیقه - زمان پخت و پز 4 ساعت
برای دوچین کلوچه

75 گرم پالپ آب «من سیب زمینی دارم»	1 سرانگشت کامل نمک و فلفل سفید
2 قاشق غذاخوری دانه آفتابگردان	1 قاشق غذاخوری روغن زیتون
1 قاشق غذاخوری دانه کنجد	
1 سرانگشت پودر زردچوبه	

- 1 | فر را در دمای 50 درجه سانتی گراد پیش گرم کنید. در یک کاسه سالاد، پالپ سبزیجات و میوه را قرار دهید و دانه های کنجد و آفتابگردان را اضافه کنید. خوب مخلوط کنید و زردچوبه، نمک، فلفل و روغن زیتون اضافه کنید. دوباره مخلوط کنید.
- 2 | در یک صفحه هم تراز با کاغذ پوستی، مقدار کمی خمیر قرار دهید. با ورق دیگری کاغذ پوستی پوشش داده و به خوبی پهن کنید.
- 3 | ورق بالا را بیرون بیاورید و کلوچه ها را برای حدود 4 ساعت طبخ کنید تا اینکه خشک شوند.



FR

Jus tonique

Pour 4 personnes - 450 ml de jus

300 g d'ananas	1 fruit de la passion
1 orange	3 feuilles de verveine
1 banane	(facultatif)
1/2 citron vert	

- 1 | Pelez l'ananas, l'orange et le citron puis coupez-les en morceaux. Pelez la banane et mettez-la peau de côté. Récupérez les graines du fruit de la passion. Lavez la verveine.
- 2 | Dans le juicer, mettez tous les morceaux de fruits en les alternant ainsi que les feuilles de verveine.
- 3 | Servez bien frais.

Conseil : pour éviter qu'elle ne parte en déchet, ne pas mettre la banane en premier dans l'appareil.

QUE FAIRE DE LA PULPE ?

MUFFINS AUX PEAUX DE BANANES ET PULPE D'ANANAS

Temps de préparation 20 min – Temps de cuisson 20 min -
Pour 6 personnes

1 peau de banane	140 g de farine de blé
3 cl d'eau	1 cuillère à café de levure chimique
150 g de pulpe de jus «tonique»	50 g d'huile de coco fondue
120 g de sucre en poudre	
3 œufs	

- 1 | Mixez la peau de banane avec l'eau de façon à obtenir une purée. Préchauffez le four à 180°C.
- 2 | Dans un saladier, mélangez la purée de banane avec la pulpe de fruits et les œufs. Ajoutez le sucre et l'huile de coco. Tout en mélangeant, incorporez la farine et la levure. Mélangez bien de façon à obtenir un mélange homogène.
- 3 | Versez la pâte dans des petits moules à muffins et enfournez pour une vingtaine de minutes. Dégustez tiède ou froid.

Conseil : pour faciliter le mixage de la peau de banane avec l'eau, ajoutez les œufs.



EN

Tonic juice

Serves 4 people - Makes 450 ml of juice

300 g pineapple	1 passion fruit
1 orange	3 verbena leaves
1 banana	(optional)
1/2 lime	

- 1 | Peel the pineapple, orange and lime, then cut them into pieces. Peel the banana and set the peel aside. Remove the passion fruit seeds. Wash the verbena.
- 2 | In the juicer, place all fruit pieces, alternating them, as well as the verbena leaves.
- 3 | Serve very cool.

Hint: For best results, do not put the banana in the appliance first.

WHAT TO DO WITH THE PULP?

BANANA PEEL AND PINEAPPLE PULP MUFFINS

Preparation Time: 20 min – Cooking Time: 20 min
Serves 6 people

1 banana peel	140 g wheat flour
30ml water	1 tsp baking powder
150 g "tonic" juicing pulp	50 g melted coconut oil
120 g caster sugar	
3 eggs	

- 1 | Blend the banana skin with the water until you obtain a purée. Preheat the oven to 180°C.
- 2 | In a mixing bowl, mix the banana purée with the fruit pulp and the eggs. Add the sugar and coconut oil. While mixing, incorporate the flour and baking powder. Mix well, until the mixture is uniform.
- 3 | Pour the batter in small muffin tins and bake for approximately twenty minutes. Enjoy warm or cold.

Hint: to make it easier to blend the banana skin with water, add the eggs.



DE

Belebender Saft

Für 4 Personen - Für 450 ml Saft

300 g Ananas	1 Passionsfrucht
1 Orange	3 Blätter Verbene
1 Banane	(optional)
1/2 halbe Limette	

- 1 | Die Ananas, Orange und Limette schälen, dann in Stücke schneiden. Die Banane schälen und die Schale beiseitelegen. Die Samen der Passionsfrucht entfernen. Verbene waschen.
- 2 | Alle Fruchtstücke sowie die Verbeneblätter abwechselnd in das Gerät geben.
- 3 | Frisch servieren.

Rat: Um ein gutes Saftergebnis zu erhalten, die Banane nicht zuerst in das Gerät geben.

WOHIN MIT DEM TRESTER?

MUFFINS MIT BANANENSCHALE UND ANANASTRESTER

Zubereitungszeit 20 min – Backzeit 20 min
Für 6 Personen

1 Bananenschale	3 Eier
3 cl Wasser	140 g Weizenmehl
150 g Trester vom „belebenden“ Saft	1 TL Backpulver
120 g Puderzucker	50 g geschmolzenes Kokosöl

- 1 | Bananenschale mit dem Wasser pürieren. Den Ofen auf 180 °C vorheizen.
- 2 | Das Bananenpüree mit dem Obsttrester und den Eiern vermischen. Das Zucker und Kokosöl dazugeben. Unter Rühren das Mehl und Backpulver dazugeben. Gut vermischen, sodass eine homogene Mischung entsteht.
- 3 | Den Teig in kleine Muffinformen geben und etwa 20 Minuten backen. Warm oder kalt verzehren.

Tipp: Um das Pürieren der Banane mit dem Wasser zu erleichtern, geben Sie die Eier dazu.



NL

Opwekkend sap

Voor 4 personen - Voor 450 ml sap

300 g ananas	1 passievruucht
1 sinaasappel	3 verbenablaadjes
1 banaan	(optioneel)
1/2 limoen	

- 1 | Schil de ananas, de sinaasappel en de limoen en snij ze in stukken. Schil de banaan en leg de schil terzijde. Haal de zaden uit de passievruucht. Was de verbenablaadjes.
- 2 | Doe alle stukken fruit en de verbenablaadjes afwisselen in de juicer.
- 3 | Dien koud op.

Tip: om het mislukken van het sap te vermijden, doe de banaan niet als eerste in het apparaat.

WAT TE DOEN MET DE PULP?

MUFFINS MET BANANENSCHIL EN ANANASPULP

Bereidingstijd 20 min – Baktijd 20 min
Voor 6 personen

1 bananenschil	3 eieren
3 cl water	140 g tarwebloem
150 g pulp van het „opwekkend“ sap	1 koffielepel bakpoeder
120 g poedersuiker	50 g gesmolten kokosnootolie

- 1 | Meng de bananenschil met water om een puree te krijgen. Verwarm de oven voor op 180 °C.
- 2 | Meng de bananenpuree met de vruchtenpulp en de eieren in een kom. Doe de suiker en de kokosnootolie erbij. Meng alles goed door en voeg vervolgens het meel en de bakpoeder toe. Meng totdat een homogeen mengsel wordt verkregen.
- 3 | Giet de deeg in kleine muffinvormen en bak ongeveer 20 min in de oven. Dien lauw of koud op.

Tip: om de bananenschil eenvoudiger met het water te mengen, voeg eieren toe.



ES

Zumo tonificante

Para 450 ml de zumo / Para 4 personas

300 g de piña	1 maracuyá
1 naranja	3 hojas de verbena
1 plátano	(opcional)
1/2 lima	

- 1 | Pelar la piña, la naranja y el limón y luego cortarlas a trozos. Pelar el plátano y dejar la cáscara a parte. Retirar las semillas del maracuyá. Lavar la verbena.
- 2 | Echar en el extractor de zumos todos los trozos de frutas, alternándolos, y también las hojas de verbena.
- 3 | Servir bien frío.

Consejo: para evitar que acabe yendo a la basura, no echar el plátano en primer lugar en el aparato.

¿QUÉ SE PUEDE HACER CON LA PULPA?

MUFFINS CON CÁSCARA DE PLÁTANO Y PULPA DE PIÑA

Tiempo de preparación 20 min - Tiempo de cocción 20 min
Para 6 personas

1 cáscara de plátano	3 huevos
3 cl de agua	140 g de harina de trigo
150 g de pulpa de zumo	1 cucharadita de levadura en polvo
120 g de azúcar en polvo	50 g de aceite de coco fundido

- 1 | Mezclar la cáscara de plátano con el agua hasta obtener un puré. Precalentar el horno a 180°C.
- 2 | En una ensaladera mezclar el puré de plátano con la pulpa de frutas y los huevos. Añadir el azúcar y el aceite de coco. Al mezclar, incorporar la harina y la levadura. Mezclar bien con el fin de obtener una mezcla homogénea.
- 3 | Verter la masa en moldes pequeños de muffins y llevar al horno durante unos veinte minutos. Degustar tibios o fríos.

Consejo: para facilitar la mezcla de la cáscara de plátano con el agua, añadir los huevos.



PT

Sumo tónico

Para 4 pessoas - Para 450 ml de sumo

300 g de ananás	1 maracujá
1 laranja	3 folhas de verbena
1 banana	
Meia lima	

- 1 | Descasque o ananás, a laranja e o limão, depois corte-os em pedaços. Descasque a banana e guarde a casca. Retire as sementes do maracujá. Lave a verbena.
- 2 | Na centrífugadora, adicione todos os pedaços de fruta, alternando, bem como as folhas de verbena.
- 3 | Sirva bem fresco.

Conselho: Para evitar restos, não adicione a banana primeiro no aparelho.

O QUE FAZER COM A POLPA?

MUFFINS COM CASCA DE BANANA E POLPA DE ANANÁS

Tempo de preparação: 20 minutos - Tempo de confeção: 20 minutos
Para 6 pessoas

1 casca de banana	3 ovos
3 cl de água	140 g de farinha de trigo
150 g de polpa de sumo "tónico"	1 colher de café de fermento
120 g de açúcar em pó	50 g de óleo de coco derretido

- 1 | Triture a pele da banana com água, de modo a obter um puré. Pré-aqueça o forno a 180 °C.
- 2 | Numa saladeira, misture o puré de banana com a polpa e os ovos. Adicione o açúcar e o óleo de coco. Enquanto mistura tudo, adicione a farinha e o fermento. Misture bem, de modo a obter uma mistura homogénea.
- 3 | Verta a massa para pequenas formas de muffins e leve ao forno durante cerca de vinte minutos. Deguste morno ou frio.

Conselho: Para facilitar a mistura da casca de banana com a água, adicione os ovos..



IT

Succo tonico

Per 4 persone - Per 450 ml di succo

300 g di ananas	1 frutto della passione
1 arancia	3 foglie di verbena
1 banana	(facoltative)
½ lime	

- 1 | Sbucciare l'ananas, l'arancia e il lime, quindi tagliarli a pezzetti. Sbucciare la banana e conservare la buccia. Raccogliere i chicchi del frutto della passione. Lavare la verbena.
- 2 | Versare tutta la frutta a pezzetti nell'apparecchio, alternandola, e le foglie di verbena.
- 3 | Servire fresco.

Suggerimento: non versare la banana per prima nell'apparecchio.

CHE FARE CON LA POLPA?

MUFFIN ALLA BUCCIA DI BANANA E POLPA DI ANANAS

Tempo di preparazione: 20 minuti - Tempo di cottura: 20 minuti
Per 6 persone

1 buccia di banana	3 uova
3 cl d'acqua	140 g di farina di frumento
150 g di polpa di "succo tonico"	1 cucchiaino di lievito chimico
120 g di zucchero	50 g di olio di cocco fuso

- 1 | Mescolare la buccia di banana con l'acqua per ottenere una purea. Preriscaldare il forno a 180°C.
- 2 | Mescolare la purea di banana con la polpa di frutta e le uova in un'insalatiera. Aggiungere lo zucchero e l'olio di cocco. Incorporare la farina e il lievito mescolando. Mescolare bene fino a ottenere una miscela omogenea.
- 3 | Versare l'impasto in piccole forme per muffin e infornare per una ventina di minuti. Degustare tiepidi o freddi.

Suggerimento: per facilitare la miscelazione della buccia di banana con l'acqua, aggiungere le uova.



EL

Τονωτικός χυμός

Για 4 άτομα - Για 450 ml χυμό

300 g ανανά	1 φρούτο του πάθους
1 πορτοκάλι	3 φύλλα λουίζα
1 μπανάνα	(προαιρετικά)
1/2 λάιμ (μοσχολέμονο)	

- 1 | Καθαρίστε τον ανανά, το πορτοκάλι και το λάιμ και μετά κόψτε τα σε κομμάτια. Ξεφλουδίστε την μπανάνα και φυλάξτε τις φλούδες. Πάρτε τους σπόρους από το φρούτο του πάθους. Πλύνετε τη λουίζα.
- 2 | Στον αποχυμωτή, προσθέστε ανάμεικτα όλα τα κομμάτια των φρούτων και τα φύλλα λουίζας.
- 3 | Σερβίρεται πολύ κρύο.

Συμβουλή: μην τοποθετήσετε πρώτα την μπανάνα μέσα στη συσκευή, για να μην περάσει στα υπολείμματα.

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΩ ΜΕ ΤΟΝ ΠΟΛΤΟ;

ΜΆΦΙΝ ΜΕ ΜΠΑΝΑΝΟΨΛΟΥΔΕΣ ΚΑΙ ΠΟΛΤΟ ΑΝΑΝΑΪ

Χρόνος προετοιμασίας 20 λεπτά - Ψήσιμο 20 λεπτά
Για 6 άτομα

1 μπανανόψλουδα	3 αυγά
30 ml νερό	140 g αλεύρι σίτου
150 g πολτού από τον «τονωτικό» χυμό	1 κουταλάκι του γλυκού μπέικιν πάουντερ
120 g λεπτή κρυσταλλική ζάχαρη	50 g λάδι καρύδας

- 1 | Αλέστε την μπανανόψλουδα στο μπλέντερ με το νερό, μέχρι να γίνει πουρές. Προθερμάνετε τον φούρνο στους 180°C.
- 2 | Σε ένα μεγάλο μπολ, ανακατέψτε τον πουρέ μπανάνας με τον πολτό των φρούτων και τα αυγά. Προσθέστε τη ζάχαρη και το λάδι καρύδας. Ανακατεύοντας συνεχώς, προσθέστε σιγά-σιγά το αλεύρι και το μπέικιν πάουντερ. Ανακατέψτε καλά, μέχρι να προκύψει ένα ομοιογενές μείγμα.
- 3 | Αδειάστε το μείγμα σε μικρές φόρμες για μάφιν και ψήστε στον φούρνο για περίπου 20 λεπτά. Σερβίρονται χλιαρά ή κρύα.

Συμβουλή: για να αλεστεί πιο εύκολα η μπανανόψλουδα με το νερό, προσθέστε μαζί τα αυγά.





Тонизирующий сок

На 4 порции - На 450 мл сока

300 г ананаса	1 маракуйя
1 апельсин	3 листка вербены (на выбор)
1 банан	
1/2 лайма	

- 1 | Очистите и нарежьте ананас, апельсин и лайм. Очистите банан и отложите кожуру в сторону. Удалите семена из маракуйи. Промойте вербену.
- 2 | Сложите кусочки фруктов и листья вербены поочередно в соковыжималку.
- 3 | Подавайте в охлажденном виде.

Совет: во избежание ситуации, когда мякоть не отделяется, не помещайте в соковыжималку первым банан.

Что делать с мякотью?

МАФИНЫ ИЗ БАНАНОВОЙ КОЖУРЫ И МЯКОТИ АНАНАСА

Время подготовки: 20 мин – Время приготовления: 20 мин.

На 6 порций

кожура от 1 банана	140 г пшеничной муки
30 мл воды	1 чайная ложка разрыхлителя для теста
150 г мякоти от «тонизирующего» сока	50 г растопленного кокосового масла
120 г сахарной пудры	
3 яйца	

- 1 | Смешайте банановую кожуру с водой до образования однородного пюре. Разогрейте духовку до 180 °C.
- 2 | В миске смешайте банановое пюре с мякотью фруктов и яйцами. Добавьте сахар и кокосовое масло. Добавьте муку и разрыхлитель, продолжая перемешивать. Перемешивайте до образования однородной массы.
- 3 | Разложите тесто в формочки для мафинов и запекайте в течение двадцати минут. Подавайте в теплом или холодном виде.

Совет: добавьте яйца, чтобы лучше смешались банановая кожура и вода.



عصير تونيك

كل ۴۵۰ مل من العصير / تكفي ۴ أشخاص

۳۰۰ جرام من الأناناس	۱ فاكهة العاطفة
۱ برتقال	۳ من أوراق اللوزية (اختياري)
۱ موز	
۱/۲ ليمونة	

- 1 | يُقشر الأناناس والبرتقال والليمون ويُقطع إلى قطع. تُقشر الموزة وتوضع القشور جانباً. تُجمع بذور فاكهة العاطفة. تُغسل أوراق اللوزية.
- 2 | في العصير، توضع كل قطع الفاكهة على التوالي وأوراق اللوزية.
- 3 | يُقدم العصير طازجاً.

نصيحة: لكي تتجنب هدرها، لا تضع الموزة في الجهاز أولاً.

ماذا تفعل باللب؟

المافن مع قشور الموز وبذور الأناناس

وقت التحضير ۲۰ دقيقة - وقت الطهي ۲۰ دقيقة

تكفي ۶ أشخاص

۱ قشر الموز	۱۴۰ جرام من دقيق القمح
۳ سننلتر من الماء	۱ ملعقة صغيرة من الباكينج باودر
۱۵۰ جرام من العصير «المنشط»	۵۰ جرام من زيت جوز الهند المذاب
۱۲۰ جرام من السكر الناعم	
۳ بيضات	

- 1 | يُمزج قشر الموز بالماء للحصول على هريس. يُسخن الفرن إلى ۱۸۰ درجة مئوية.
- 2 | في وعاء السلطة، يُخلط معجون الموز مع لب الثمار والبيض. يُضاف السكر وزيت جوز الهند. أثناء التحريك، يُحرك الدقيق مع الخميرة. يُمزج جيداً للحصول على خليط متجانس.
- 3 | يُسكب العجين في أكواب مافن صغيرة، وتُخبز لمدة ۲۰ دقيقة. استمتع بها فاترة أو باردة.

نصيحة: لتسهيل مزج قشور الموز بالماء، يُضاف إليها البيض.



آب مقوی

برای ۴۵۰ میلی لیتر آب / برای ۴ نفر

۳۰۰ گرم آناناس	۱ میوه اشتیاق
۱ پرتقال	۳ برگ گل شاه پسند
۱ موز	
۱/۲ عصاره لیمو ترش	

- 1 | پوست آناناس، پرتقال و لیمو را بکنید و به چند قطعه برش دهید. پوست موز را بکنید و پوست را کنار بگذارید. دانه های میوه اشتیاق را جمع کنید. گل شاه پسند را بشویید.
- 2 | در آمپوه گیری، تمام قطعات میوه و برگ های گل شاه پسند را به طور متناوب قرار دهید.
- 3 | کاملاً تازه سرو کنید.

نکته: برای جلوگیری از رفتن به زباله، موز را ابتدا در دستگاه قرار ندهید.

با پالپ چه باید کرد؟

کلوچه با پوست موز و پالپ آناناس

زمان آماده سازی ۲۰ دقیقه - زمان پخت و پز ۲۰ دقیقه

برای ۶ نفر

۱۴۰ گرم آرد گندم	۱ پوست موز
۱ قاشق چای خوری پودر پخت	۳ سانتی لیتر آب
۵۰ گرم روغن نارگیل آب شده	۱۵۰ گرم پالپ آب «مقوی»
	۱۲۰ گرم شکر کاستور
	۳ تخم مرغ

- 1 | پوست موز را با آب مخلوط کنید تا پوره موز بدست آورید.
- 2 | در یک کاسه سالاد، پوره موز را با پالپ میوه و تخم مرغ ها مخلوط کنید. شکر و روغن نارگیل اضافه کنید. در حال تکان دادن، در آرد و مخمر هم بریزید. برای بدست آوردن یک ترکیب یکنواخت، به خوبی مخلوط کنید.
- 3 | آرد را در فنجان های کوچک کلوچه بریزید و به مدت ۲۰ دقیقه طبخ کنید. به صورت نیم گرم یا سرد لذت ببرید.

نکته: برای آسان کردن ترکیب پوست موز با آب، تخم مرغ اضافه کنید.



FR

Jus exotique

Filter à jus - Pour 4 personnes - 450 ml de jus

2 kiwis	1 pomme
200 g de mangue	1 fruit de la passion

- 1 | Pelez la mangue puis coupez la chair en morceaux. Lavez la pomme et coupez-la en quartiers. Coupez le kiwi en morceaux. Récupérez les graines du fruit de la passion.
- 2 | Dans l'appareil muni du filtre à jus, mettez les fruits en les alternant. Servez bien frais.

QUE FAIRE DE LA PULPE ?

ENERGY BALLS À LA PULPE DE FRUITS ET AUX DATTES

Temps de préparation 15 min – Pour 8 boules environ

60 g de pulpe de «jus exotique»	1 cuillère à soupe de sirop d'agave
100 g de dattes	2 cuillères à soupe de noix de coco râpée
30 g de noisettes décortiquées	

- 1 | Dénoyautez les dattes. Mixez ensemble les dattes, la pulpe du jus exotique, les noisettes et le sirop d'agave.
- 2 | Formez des boules avec la pâte obtenue puis roulez-les dans la noix de coco râpée.



EN

Exotic juice

Juice filter - Serves 4 people - Makes 450 ml of juice

2 kiwis	1 apple
200 g mango	1 passion fruit

- 1 | Peel the mango then cut the fruit into pieces. Wash the apple and cut it into quarters. Cut the kiwi into pieces. Remove the passion fruit seeds.
- 2 | In the appliance fitted with the juice filter, place the fruits, taking care to alternate them. Serve very cool.

WHAT TO DO WITH THE PULP?

FRUIT PULP AND DATE ENERGY BALLS

Preparation Time: 15 min - Makes approximately 8 balls

60 g "exotic juice" juicing pulp	1 tbsp agave syrup
100 g dates	2 tbsp grated coconut
30 g of shelled hazelnuts	

- 1 | Stone the dates. Blend together the dates, exotic juice juicing pulp, hazelnuts and agave syrup.
- 2 | Form balls with the resulting dough then roll them in grated coconut.



DE

Exotischer Saft

Saftfilter - Für 4 Personen - Für 450 ml Saft

2 Kiwis	1 Apfel
200 g Mango	1 Passionsfrucht

- 1 | Die Mango schälen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Den Apfel abwaschen und vierteln. Die Kiwi in Stücke schneiden. Die Samen der Passionsfrucht entfernen.
- 2 | Die Früchte abwechselnd in das mit dem Saftfilter ausgestattete Gerät geben. Frisch servieren.

WOHIN MIT DEM TRESTER?

ENERGIEKUGELN AUS FRUCHTFLEISCH UND DATTELN

Zubereitungszeit 15 min - Für ca. 8 Kugeln

60 g Trester vom „exotischen Saft“	30 g Haselnusskerne
100 g Datteln	1 EL Agavensirup
	2 EL geraspelte Kokosnuss

- 1 | Datteln entkernen. Die Datteln, den Trester des exotischen Safts, die Nüsse und den Agavensirup vermischen.
- 2 | Aus der hergestellten Mischung Kugeln formen, diese dann in den Kokosnussraspeln rollen.



NL

Exotisch sap

Sapfilter - Voor 4 personen - Voor 450 ml sap

2 kiwi's	1 appel
200 g mango	1 passievrucht

- 1 | Schil de mango en snij het vruchtvlees in stukken. Was de appel en snij in vier stukken. Snij de kiwi in stukken. Haal de zaden uit de passievrucht.
- 2 | Breng de sapfilter aan en doe het fruit afwisselend in het apparaat. Dien koud op.

WAT TE DOEN MET DE PULP?

ENERGY BALLS MET DE VRUCHTENPULP EN DADELS

Bereidingstijd: 15 min - Voor ongeveer 8 ballen

60 g pulp van het "exotisch sap"	1 eetlepel agavesiroop
100 g dadels	2 eetlepels geraspte kokosnoot
30 g gepelde hazelnoten	

- 1 | Verwijder de pitten uit de dadels. Meng de dadels, de pulp van het exotisch sap, de hazelnoten en de agavesiroop goed door.
- 2 | Vorm ballen met de verkregen deeg en rol ze vervolgens in de geraspte kokosnoot.



ES

Zumo exótico

Filtro para zumos - Para 4 personas - Para 450 ml de zumo

2 kiwis	1 manzana
200 g de mango	1 maracuyá

- 1 | Pelar el mango y luego cortarlo en pedazos. Lavar la manzana y cortarla en cuartos. Cortar el kiwi a trozos. Retirar las semillas del maracuyá.
- 2 | Echar las frutas, alternándolas, en el aparato equipado con el filtro para zumos. Servir bien frío.

¿QUÉ SE PUEDE HACER CON LA PULPA?

BOLITAS ENERGÉTICAS CON PULPA DE FRUTAS Y DÁTILES

Tiempo de preparación 15 min
Para unas 8 bolas aproximadamente

60 g de pulpa de "zumo exótico"	1 cucharada de sirope de agave
100 g de dátiles	2 cucharadas de coco rallado
30 g de avellanas peladas	

- 1 | Deshuesar los dátiles. Mezclar los dátiles, la pulpa del zumo exótico, las avellanas y el sirope de ágave.
- 2 | Formar bolas con las pasta obtenida y luego hacerlas rodar en el coco rallado.



Sumo exótico

Filtro do sumo - Para 4 pessoas - Para 450 ml de sumo

2 quivis
200 g de manga

1 maçã
1 maracujá

- 1 | Descasque a manga e corte a polpa em pedaços. Lave a maçã e corte em quatro. Corte os quivis em pedaços. Retire as sementes do maracujá.
- 2 | No aparelho, com o filtro de sumo, coloque a fruta, alternando. Sirva bem fresco.

O QUE FAZER COM A POLPA?

BOLINHAS ENERGÉTICAS DE POLPA DE FRUTA E TÂMARAS

Tempo de preparação: 15 minutos - Para cerca de 8 bolas

60 g de polpa de "sumo exótico" 1 colher de sopa de xarope de
100 g de tâmaras Agave
30 g de avelãs descascadas 2 colheres de sopa coco ralado

- 1 | Retire o caroço às tâmaras. Misture as tâmaras, polpa do sumo exótico, avelãs e o xarope de Agave.
- 2 | Forme bolas com a massa obtida, depois passe coco ralado.



Succo esotico

Filtro per succo - Per 4 persone - Per 450 ml di succo

2 kiwi 1 mela
200 g di mango 1 frutto della passione

- 1 | Sbucciare il mango, quindi tagliare la polpa a pezzetti. Lavare la mela e tagliarla in quarti. Tagliare il kiwi a pezzetti. Raccogliere i chicchi del frutto della passione.
- 2 | Versare la frutta nell'apparecchio dotato di filtro per succo, alternandola con attenzione. Servire fresco.

CHE FARE CON LA POLPA?

POLPETTE ENERGETICHE ALLA POLPA DI FRUTTA E DATTERI

Tempo di preparazione: 15 minuti - Per circa 8 polpette

60 g di polpa di "succo esotico" 1 cucchiaio di sciroppo di agave
100 g di datteri 2 cucchiari di noce di cocco
30 g di nocciole decorticate grattugiata

- 1 | Denocciare i datteri. Mescolare i datteri, la polpa del succo, le nocciole e lo sciroppo d'agave.
- 2 | Formare delle polpette con l'impasto ottenuto, quindi rotolarle nella noce di cocco grattugiata.



Εξωτικός χυμός

Φίλτρο για χυμό - Για 4 άτομα - Για 450 ml χυμό

2 ακτινίδια 1 μήλο
200 g μάνγκο 1 φρούτο του πάθους

- 1 | Καθαρίστε το μάνγκο και κόψτε τη σάρκα σε κομμάτια. Πλύνετε το μήλο και κόψτε το σε τέταρτα. Κόψτε το ακτινίδιο σε κομμάτια. Πάρτε τους σπόρους από το φρούτο του πάθους.
- 2 | Στη συσκευή με το φίλτρο για χυμό, τοποθετήστε ανάμεικτα τα φρούτα. Σερβίρεται πολύ κρύο.

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΩ ΜΕ ΤΟΝ ΠΟΛΤΟ;

ΜΠΑΛΙΤΣΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΜΕ ΠΟΛΤΟ ΦΡΟΥΤΩΝ ΚΑΙ ΧΟΥΡΜΑΔΕΣ

Χρόνος προετοιμασίας 15 λεπτά
Για περίπου 8 μπαλίτσες

60 g πολτό από τον «εξωτικό» χυμό 1 κουταλιά της σούπας σιρόπι
100 g χουρμάδες αγαύης
30 g αποφλοιωμένα φουντούκια 2 κουταλιές της σούπας
τριμμένη καρύδα

- 1 | Αφαιρέστε το κουκούτσι από τους χουρμάδες. Αλέστε μαζί στο μπλέντερ τους χουρμάδες, τον πολτό του εξωτικού χυμού, τα φουντούκια και το σιρόπι αγαύης.
- 2 | Πλάστε μπαλίτσες με το μείγμα και μετά περάστε τις μπαλίτσες από την τριμμένη καρύδα.





Экзотический сок

Решетка для сока - На 4 порции - На 450 мл сока

2 киви 1 яблоко
200 г манго 1 маракуйя

- 1 | Очистите манго и нарежьте мякоть. Промойте яблоко и нарежьте на четвертинки. Нарежьте киви. Удалите семена из маракуйи.
- 2 | Сложите фрукты, предварительно перемешав их, в устройство с установленной решеткой для сока. Подавайте в охлажденном виде.

Что делать с мякотью?

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ШАРИКИ ИЗ МЯКОТИ ФРУКТОВ И ФИНИКОВ

Время приготовления: 15 мин.

Примерно на 8 шариков

60 г мякоти от «экзотического сока» 30 очищенных лесных орехов
1 ст. л. сиропа агавы
100 г фиников 2 ст. л. кокосовой стружки

- 1 | Очистите финики от косточек. Смешайте финики, мякоть от экзотического сока, орехи и сироп агавы.
- 2 | Сформируйте шарики из получившейся массы и обваляйте их в кокосовой стружке.



العصير الغريب

فلتر العصير

كل ٤٥٠ مل من العصير / تكفي ٤ أشخاص

٢ كيوي ١ تفاحة
٢٠٠ جرام من المانجو ١ فاكهة العاطفة

- 1 | يُقشّر المانجو ثم يُقطع إلى قطع. تُغسل التفاحة وتُقطع إلى أرباع. يُقطع الكيوي إلى قطع. تُجمع بذور فاكهة العاطفة.
- 2 | في الجهاز المُزوّد بفلتر العصير، توضع الفاكهة على التوالي. يُقدم طازجاً.

ماذا تفعل باللّب؟

كُرّات الطاقة من لب الفاكهة والتمر

وقت التحضير ١٥ دقيقة

لتحضير ٨ كرات

١ ملعقة كبيرة من شراب الصبار الأمريكي ٦٠ جرام من لب «العصير الغريب»
٢ ملعقة كبيرة من جوز الهند المبشور ١٠٠ جرام من التمر
٣٠ جرام من البندق المُقشّر

- 1 | تُزال نواة التمر. ثم تُخلط مع لب «العصير الغريب»، والبندق وشراب الصبار الأمريكي.
- 2 | تُشكّل كرات من العجينة التي تم الحصول عليها، ثم تُلفّ بجوز الهند المبشور.



آب عجيب و غريب

فيلتر آب

برای ٤٥٠ میلی لیتر آب / برای ٤ نفر

٢ کیوي ١ سیب
٢٠٠ گرم انبه ١ میوه اشتیاق

- 1 | پوست انبه را بکنید و سپس گوشت را به قطعات برش دهید. سیب را بشوئید و آن را چهار قسمت برش دهید. کیوی را به چند قطعه برش دهید. دانه های میوه اشتیاق را جمع کنید.
- 2 | در دستگاه مجهز به فیلتر آب، میوه ها را به طور متناوب قرار دهید. به خوبی و تازه سرو کنید.

با پالپ چه باید کرد؟

توپ های انرژی میوه و خرما

آماده سازی ١٥ دقیقه

برای ٨ توپ

١ قاشق غذاخوری شربت آگوا ٦٠ گرم پالپ «آب عجیب و غريب»
٢ قاشق غذاخوری نارگیل رنده شده ١٠٠ گرم خرما
٣٠ گرم فندق خرد شده

- 1 | هسته خرما را دریاورید. خرما، پالپ آب عجیب و غريب، فندق و شربت آگوا را با هم مخلوط کنید.
- 2 | توپ را با رب بدست آمده درست کنید سپس در نارگیل رنده شده رول کنید.



FR

Jus vert

Pour 6 personnes - 800 ml de jus

- | | |
|-----------------|----------------------|
| 1 citron jaune | 1 brin de persil |
| 1 concombre | 8 feuilles de menthe |
| 2 pommes vertes | |

- 1 | Lavez les herbes, le concombre et les pommes. Pelez le citron. Coupez les fruits et le concombre en morceaux.
- 2 | Dans le juicer, mettez les morceaux de fruits et de concombre en alternant avec les herbes. Réservez le jus au réfrigérateur. Servez avec des glaçons.

QUE FAIRE DE LA PULPE ?

DIP FAÇON TZATZIKI

Temps de préparation 10 min – Pour 1 bol

- | | |
|---------------------------------------|-------------------------------------|
| La totalité de la pulpe du jus «vert» | 1 gousse d'ail |
| 160 de yaourt à la grecque | 2 cuillères à soupe d'huile d'olive |
| | Sel, poivre |

- 1 | Dans un bol, mettez la pulpe du jus vert. Ajoutez le yaourt et mélangez bien.
- 2 | Pelez et pressez la gousse d'ail puis ajoutez-la dans le bol. Versez l'huile d'olive, salez et poivrez. Mélangez bien puis réservez au réfrigérateur.
- 3 | Accompagnez-le de bâtonnets de légumes, radis, tomates cerise...



EN

Green juice

Serves 6 people - Makes 800 ml of juice

- | | |
|----------------|--------------------|
| 1 lemon | 1 sprig of parsley |
| 1 cucumber | 8 mint leaves |
| 2 green apples | |

- 1 | Wash the herbs, cucumber and apples. Peel the lemon. Cut the fruits and cucumber into pieces.
- 2 | In the juicer, place the pieces of fruit and the cucumber by alternating them with the herbs. Cool the juice in the refrigerator. Serve with ice cubes.

WHAT TO DO WITH THE PULP?

TZATZIKI-STYLE DIP

Preparation Time: 10 min - Makes 1 bowl

- | | |
|----------------------------|----------------------------|
| 800ml "Green" juicing pulp | 2 tablespoons of olive oil |
| 160 Greek yoghurt | Salt, pepper |
| 1 clove of garlic | |

- 1 | In a bowl, place the "Green" juicing pulp. Add the yoghurt and mix well.
- 2 | Peel and press the garlic clove then add it to the bowl. Pour the olive oil, add salt and pepper. Mix well, then cool in the refrigerator.
- 3 | Accompany the dish with vegetable sticks, radishes, cherry tomatoes and more.



Grüner Saft

Für 6 Personen - Für 800 ml Saft

- | | |
|---------------|--------------------|
| 1 Zitrone | 1 Zweig Petersilie |
| 1 Salatgurke | 8 Blätter Minze |
| 2 grüne Äpfel | |

- 1 | Die Kräuter, Gurke und Äpfel waschen. Die Zitrone schälen. Die Früchte und Gurke in Stücke schneiden.
- 2 | Die Früchte und die Gurke mit den Kräutern abwechselnd in den Entsafter geben. Den Saft im Kühlschrank aufbewahren. Mit Eiswürfeln servieren.

WOHIN MIT DEM TRESTER?

TZAITZIKI-DIP

Zubereitungszeit 10 min - Für eine Schale

- | | |
|--------------------------|-----------------|
| Den gesamten Trester | 1 Knoblauchzehe |
| des „grünen“ Saftes | 2 EL Olivenöl |
| 160 griechischer Joghurt | Salz, Pfeffer |

- 1 | Den Trester vom grünen Saft in eine Schale geben. Joghurt dazugeben und gut vermischen.
- 2 | Knoblauchzehe schälen und zerdrücken, dann in die Schale geben. Olivenöl dazugeben, salzen und pfeffern. Gut vermischen, dann im Kühlschrank aufbewahren.
- 3 | Dazu Gemüse-Sticks, Radieschen, Kirschtomaten ... servieren.



Groen sap

Voor 6 personen - Voor 800 ml sap

- | | |
|-----------------|--------------------|
| 1 citroen | 1 takje peterselie |
| 1 komkommer | 8 muntblaadjes |
| 2 groene appels | |

- 1 | Was de kruiden, de komkommer en de appels. Schil de citroen. Snij het fruit en de komkommer in stukken.
- 2 | Doe de stukken fruit, komkommer en de kruiden afwisselend in de juicer. Bewaar het sap in de koelkast. Dien op met ijsblokjes.

WAT TE DOEN MET DE PULP?

TZATZIKISAUS

Bereidingstijd: 10 min - Voor 1 kom

- | | |
|---------------------------------------|-----------------------|
| De volledige pulp van het „groen“ sap | 2 eetlepels olijfolie |
| 160 ml Griekse yoghurt | Peper en zout |
| 1 teentje knoflook | |

- 1 | Doe de pulp van het groen sap in een kom. Voeg de yoghurt erbij en meng alles goed door.
- 2 | Schil en pers het teentje knoflook en voeg het aan de kom toe. Giet de olijfolie in de kom en breng op smaak met peper en zout. Meng alles goed door en zet in de koelkast.
- 3 | Dien op samen met groentestengels, radijzen, kerstomaten,...



Zumo verde

Para 6 personas - Para 800 ml de zumo

- | | |
|-------------------|---------------------|
| 1 limón amarillo | 1 brizna de perejil |
| 1 pepino | 8 hojas de menta |
| 2 manzanas verdes | |

- 1 | Lavar las hierbas, el pepino y las manzanas Pelar el limón Cortar las frutas y el pepino en trozos.
- 2 | Echar en el extractor los trozos de frutas y de pepino alternando con las hierbas. Reservar el zumo en el frigorífico. Servir con cubitos de hielo.

¿QUÉ SE PUEDE HACER CON LA PULPA?

SALSA TZATZIKI

Tiempo de preparación 10 min - Para 1 bol

- | | |
|--------------------------------|---|
| Toda la pulpa del zumo "verde" | 2 cucharadas soperas de aceite de oliva |
| 160 de yogur griego | Sal, pimienta |
| 1 diente de ajo | |

- 1 | Echar en un bol la pulpa del zumo verde. Añadir el yogur y mezclar bien.
- 2 | Pelar y aplastar el diente de ajo, luego añadirlo al bol. Echar el aceite de oliva y salpimentar. Mezclar bien y luego guardar en el frigorífico.
- 3 | Acompañar con palitos de verduras, rábanos, tomates cherry...





Sumo verde

Para 6 pessoas - Para 800 ml de sumo

- | | |
|----------------|---------------------|
| 1 limão | 1 pé de salsa |
| 1 pepino | 8 folhas de hortelã |
| 2 maçãs verdes | |

- 1 | Lave as ervas, o pepino e as maçãs. Descasque o limão. Corte a fruta e o pepino em pedaços.
- 2 | Na centrifugadora, adicione os pedaços de fruta e de pepino, alternando com as ervas. Coloque o sumo no frigorífico. Sirva com gelo.

O QUE FAZER COM A POLPA?

MOLHO ESTILO TZATZIKI

Tempo de preparação: 10 minutos - Para 1 taça

- | | |
|---------------------------------------|------------------------------|
| A totalidade da polpa do sumo "verde" | 2 colheres de sopa de azeite |
| 160 g de iogurte grego | Sal e pimenta |
| 1 dente de alho | |

- 1 | Numa taça, deite a polpa do sumo verde. Adicione o iogurte e misture bem.
- 2 | Descasque e esmague o dente de alho, depois adicione à taça. Verta o azeite e polvilhe com sal e pimenta. Misture bem e coloque no frigorífico.
- 3 | Acompanhe com pauzinhos de legumes, rabanetes, tomates cereja...



Succo verde

Per 6 persone - Per 800 ml di succo

- | | |
|--------------|-------------------------|
| 1 limone | 1 rametto di prezzemolo |
| 1 cetriolo | 8 foglie di menta |
| 2 mele verdi | |

- 1 | Lavare le erbe aromatiche, il cetriolo e le mele. Sbucciare il limone. Tagliare la frutta e il cetriolo a pezzetti.
- 2 | Versare la frutta e il cetriolo a pezzetti nell'apparecchio, alternandoli con le erbe aromatiche. Conservare il succo in frigorifero. Servire con dei cubetti di ghiaccio.

CHE FARE CON LA POLPA?

SALSA TZATZIKI

Tempo di preparazione: 10 minuti - Per 1 ciotola

- | | |
|----------------------------------|-----------------------------|
| Tutta la polpa del "succo verde" | 1 spicchio d'aglio |
| 160 g di yogurt greco | 2 cucchiari di olio d'oliva |
| | Sale, pepe |

- 1 | Versare la polpa del succo verde in un recipiente. Aggiungere lo yogurt e mescolare.
- 2 | Sbucciare e schiacciare lo spicchio d'aglio, quindi versarlo nel recipiente. Aggiungere l'olio di oliva, salare e pepare. Mescolare e conservare in frigorifero.
- 3 | Accompagnare la salsa con verdure a bastoncini, ravanelli, pomodori ciliegini...



Πράσινος χυμός

Για 6 άτομα - Για 800 ml χυμό

- | | |
|----------------|------------------------|
| 1 λεμόνι | 1 κλωνάρι μαϊντανό |
| 1 αγγούρι | 8 φύλλα μέντα ή δυόσμο |
| 2 πράσινα μήλα | |

- 1 | Πλύνετε τα βότανα, το αγγούρι και τα μήλα. Καθαρίστε το λεμόνι. Κόψτε τα φρούτα και το αγγούρι σε κομμάτια.
- 2 | Στον αποχυμωτή, προσθέστε τα κομμάτια των φρούτων και το αγγούρι ανάμεικτα μαζί με τα βότανα. Διατηρήστε τον χυμό στο ψυγείο. Σερβίρεται με παγάκια.

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΩ ΜΕ ΤΟΝ ΠΟΛΤΟ;

ΝΤΙΠ ΤΖΑΤΖΙΚΙ

Χρόνος προετοιμασίας 10 λεπτά - Για 1 μπολ

- | | |
|--------------------------------------|----------------------------------|
| Όλος ο πολτός από τον «πράσινο» χυμό | 1 σκελίδα σκόρδο |
| 160 g στραγγιστό γιαούρτι | 2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο |
| | Αλάτι, πιπέρι |

- 1 | Σε ένα μπολ, προσθέστε τον πολτό από τον πράσινο χυμό. Προσθέστε το γιαούρτι και ανακατέψτε καλά.
- 2 | Ξεφλουδίστε και λιώστε τη σκελίδα σκόρδο και προσθέστε την στο μπολ. Προσθέστε το ελαιόλαδο και αλατοπιπερώστε. Ανακατέψτε καλά και διατηρήστε το στο ψυγείο.
- 3 | Συνοδεύεται με μπαστούνια λαχανικών, ραπανάκια, ντοματίνια...





Зеленый сок

На 800 мл сока / На 6 порций

- | | |
|------------------|--------------------|
| 1 лимон | 1 веточка петрушки |
| 1 огурец | 8 листиков мяты |
| 2 зеленых яблока | |

- 1 | Промойте травы, огурец и яблоки. Очистите лимон. Нарежьте фрукты и овощи.
- 2 | Сложите кусочки фруктов, овощей и травы поочередно в соковыжималку. Отставьте сок в холодильник. Подавайте напиток со льдом.

Что делать с мякотью?

Соус в стиле дзадзики

Время подготовки: 10 мин. - На 1 миску

- | | |
|-------------------------------|---------------------------|
| Вся мякоть от «зеленого» сока | 1 зубчик чеснока |
| 160 г греческого йогурта | 2 ст. л. оливкового масла |
| | соль, перец |

- 1 | Сложите в миску мякоть от зеленого сока. Добавьте йогурт и тщательно перемешайте.
- 2 | Очистите и раздавите зубчик чеснока и добавьте его в миску. Влейте оливковое масло, посолите и поперчите. Тщательно перемешайте и отставьте в холодильник.
- 3 | Подавайте соус с соломкой из овощей, редисом, помидорами черри и т. д.



العصير الأخضر

كل 800 مل من عصير / تكفي 6 أشخاص

- | | |
|--------------|--------------------|
| 1 ليمون أصفر | 1 غصن من البقدونس |
| 1 خيار | 8 من أوراق النعناع |
| 2 تفاح أخضر | |

- 1 | تُغسل الأعشاب ، الخيار و التفاح. يُقشر الليمون. تُقطع الثمار والخيار إلى قطع.
- 2 | في العصير ، توضع قطع الفواكه والخيار على التوالي مع الأعشاب. يُحفظ العصير في الثلاجة. ويقدم مع مكعبات الثلج.

ماذا تفعل باللب؟

صلصة تزايزيكي

وقت التحضير 10 دقائق - تكفي لتحضير وعاء واحد

- | | |
|------------------------------|--------------------------------|
| اللب كله من العصير «الأخضر» | 1 فص من الثوم |
| 160 جرام من الزبادي اليوناني | ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون |
| | ملح، فلفل |

- 1 | في وعاء خارجي ، يوضع لب العصير الأخضر. يضاف اليه الزبادي ويخلط جيدا.
- 2 | تُقشر فص الثوم ويُسحق ثم يُضاف إلى الوعاء. يُسكب زيت الزيتون والملح والفلفل. تخلط جيدا وتُحفظ في الثلاجة.
- 3 | تُقدم مع سيقان الخضار والفجل والطماطم الكرزية ...



آب سبزی

برای 800 میلی لیتر آب / برای 6 نفر

- | | |
|------------|--------------|
| 1 لیمو زرد | 1 شاخه جعفری |
| 1 خيار | 8 برگ نعناع |
| 2 سیب سبز | |

- 1 | گیاهان، خيار و سیب ها را بشویید. پوست لیمو را بکنید. میوه ها و خيار را در چند قطعه برش دهید.
- 2 | در آمپوه گیری، قطعات میوه و خيار را به طور متناوب با گیاهان قرار دهید. آمپوه را در یخچال قرار دهید. با قطعات مکعب شکل یخ سرو کنید.

با پالپ چه باید کرد؟

راه را غوطه ور کنید تزايزيكي


زمان آماده سازی 10 دقیقه - برای 1 کاسه

- | | |
|-------------------|---------------------------|
| کل پالپ آب «سبزی» | 2 قاشق غذاخوری روغن زیتون |
| 160 ماست یونانی | نمک، فلفل |
| 1 جبه سیر | |

- 1 | در یک کاسه، پالپ آب سبزی را قرار دهید. ماست اضافه کنید و خوب مخلوط کنید.
- 2 | پوست جبه سیر را بکنید و فشار دهید سپس آن را به کاسه اضافه کنید. روغن زیتون، نمک و فلفل بریزید. خوب مخلوط کنید و در یخچال قرار دهید.
- 3 | آن را با میله های سبزیجات، تربچه، گوجه فرنگی گیلانی ... همراهی کنید

Juiceo



Création culinaire / Culinary credits Marion Guillemard & Remerciements/thanks to Guillaume Liochon
SEB DEVELOPPEMENT - 69130 Ecully - RCS 016 950 842 - Dépôt légal/Copyright registration 1st semester 2019
Achévé d'imprimer en Février 2019 - Chine
Tous droits réservés - Conçu et réalisé par  CONTENT Factory

Moulinex
www.moulinex.fr