

Tefal®
INFINYMIX+

INFINYMIX+



MAGYAR

1. RÉSZ	02. OLDAL
10 recept a turmixgép teljes potenciáljának kihasználásához	
Csokoládé, Banán & Kókusz Turmix	03. oldal
Jegeskávé	03. oldal
Méregtelenítő Smoothie	04. oldal
Gesztenyelisztos Palacsinta	04. oldal
Füge, Mogyoró & Kecsesajt Krém	05. oldal
Spenótos & Mentás Zöld Hummusz	05. oldal
Paradicsomos & Cseresznyés Gaspacho	06. oldal
Szeder & Mascarpone Sorbet	06. oldal
Makréla Rillette Mustármaggal	07. oldal
Energiagolyók	07. oldal

2. RÉSZ	08. OLDAL
40 recept bármely napszakra	
Reggeli	09. oldal
Villásreggeli	14. oldal
Teaidő	20. oldal
Előételek	25. oldal

1. RÉSZ - KEZDŐ ÚTMUTATÓ

10 lépés a turmixgép lehetőségeinek kihasználásához

- Az Infinymix+ több mint egy turmixgép, ez lesz a **legjobb partner** a tápláló és egészséges rutinjában!
- A nagy sebességű motor a **Powelix Life Blades technológiával** kombinálva lehetővé teszi a receptek széles skálájának elkészítését a turmixoktól a deszszertekig.

- Szerezzen tapasztalatot a 10 első lépéssel, 10 első nappal, 10 első recepttel, hogy megismerkedjen az Infinymix+ készülékkel.
- Kövesse az útmutatót, hogy a turmixgépe teljes potenciálját kihasználja!

Tippek

- A tökéletes eredmény érdekében először a legkönnyebb hozzávalókat és folyadékokat tegye bele, majd a nehezebb hozzávalókat, végül a fagyasztott ételeket vagy jégkockákat.
- Ne lépje túl a feltüntetett maximális szintet.
- Sűrű készítményekhez használja a mellékelt tolót.
- Selymesebb állag elérése érdekében állítsa be a sebességfokozatot, és az Infinymix+ működése közben addig adagolja a folyadékot, amíg el nem éri a kívánt állagot.

Útravaló

- Tegye az összetevőket fordított sorrendben az útravaló palackba (modelltől függően). Először a fagyasztott ételeket és a nehéz összetevőket tegye bele, végül a könnyű összetevőket és a folyadékokat. Turmixoljon közvetlenül a palackban, és vigye magával készítményeit bárhová!

HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

> AUTOMATIKUS PROGRAMOK



> KÉZI BEÁLLÍTÁSOK



> TAPASZTALAT SZINT



> ÚTRAVALÓ PALACK



Csokoládé, Banán & Kókusz Turmix

4 SZEMÉLYRE – ELKÉSZÍTÉS 5 PERC

2 banán - 400 ml kókusztej - 4 gombóc csokoládéfgylalt

- 1 | Hámozza meg és szeletelje fel a banánt.
- 2 | Tegye az összes hozzávalót a turmixgép kanccsójába, zárja le szorosan a fedelet, válassza ki a programot, majd nyomja meg a gombot.
- 3 | A program végén nyissa ki a fedelet, és azonnal tálalja szívószállal ellátott poharakban.

Tipp: Ha jegesebb turmixot szeretne, használjon előre fagyasztott banánszeleteket.



JEGESKÁVÉ

6 SZEMÉLYRE – ELKÉSZÍTÉS 5 PERC

300 ml mandulatej - 6 eszpresszó - 2 ek. sós karamell - 15 jégkocka

- 1 | Tegye a mandulatejet, az eszpresszót és a sós karamellt a turmixgép kanccsójába, zárja le a fedelet, válassza ki a programot, majd nyomja meg a gombot.
- 2 | A program végén nyissa ki a fedelet, öntse a keveréket 6 nagy pohárba, és adja hozzá a jégkockákat. Tálalja azonnal!

*Valami másna vágyjik?
Cserélje ki a sós karamellt mézre, és adjon néhány csepp narancsvinágvizet a jegeskávéjához!*



**MÉREGTELENÍTŐ SMOOTHIE**

6 ADAG – ELKÉSZÍTÉS 5 PERC

2 kelkáposztalevél - 2 nyers cékla (kb. 250 g) - 2 szál zeller (kb. 80 g) - 500 ml narancslé - 2 ek. citromlé - 2 banán - 2 ek. agavészirup

- 1 | Távolítsa el a kelkáposztalevelek szárát, majd vágja fel őket. Vágja finomra a zellerszákat. Hámozza meg és kockázza fel a céklát. Hámozza meg és szeletelje fel a banánokat.
- 2 | Öntse a narancslevet, a citromlevet és az agavészirupot a turmixgépbe, majd adja hozzá a kelkáposztát, a céklát, a zellert és a banánt. Csukja le a fedelet.
- 3 | Válassza ki a programot, majd nyomja meg a gombot. A program végén vegye le a fedelet, és azonnal tálalja.

Ez a recept tele van vitaminokkal, egészséges tápanyagokkal és antioxidánsokkal, így tökéletes reggelire!

**GESZTENYELISZTES PALACSINTA**

4 SZEMÉLYRE – ELKÉSZÍTÉS 5 PERC

250 g búzaliszt - 50 g gesztenyeliszt - 100 g cukor - 4 tojás - 90 g olvasztott vaj - 1 vaníliarúd - 600 ml langyos tej

- 1 | Tegye a lisztet a keverőedénybe. Adja hozzá a cukrot, a tojásokat, az olvasztott vajat, a vaníliamagokat és a tejet. Csukja le a fedelet, válassza ki a programot, majd nyomja meg a gombot. Ha szükséges, keverje össze a hozzávalókat a mozsártörő segítségével.
- 2 | A program végén nyissa ki a fedelet, és hagyja a tésztát körülbelül tizenöt percig pihenni.
- 3 | Melegítsen fel egy tapadásmentes serpenyőt, tegyen bele egy kis vajat, öntsön bele egy kanál tésztát, forgassa meg, hogy szétterüljön a serpenyőben, és süssön egy-két percig, mielőtt megfordítja a palacsintát. Ismételje a műveletet, amíg a tészta el nem fogy. Tálalja házi készítésű krémmel, lekvárral vagy egyszerűen porcukorral!

Tipp: Tudja mi a jó palacsinta tészta titka? A pihentetés.

**SPENÓTOS & MENTÁS ZÖLD HOUMOUS**

4 SZEMÉLYRE – ELKÉSZÍTÉS 10 PERC

500 g csicseriborsó - 40 g bébi spenót - 1/2 csokor friss menta - 1 citrom leve - 3 ek. tahini - 30 ml olívaolaj - 1 csipet só - 1 ek. szezámmag

- 1 | Öblítse le a bébispenótot friss vízzel. Csupaszítsa le a mentaleveleket.
- 2 | Tegye a csicseriborsót a turmixgépbe, és adja hozzá a bébispenótot, a mentát, a citromlevet, a tahinit, az olívaolajat és a sót.
- 3 | Válassza ki a programot, majd nyomja meg a gombot. Ha szükséges, keverje meg a hozzávalókat a keverő segítségével.
- 4 | A program végén nyissa ki a fedelet, és tegye a hummuszt egy tálba. Díszítse szezámmaggal és friss fűszernövényekkel. Tálalásig hűtse.

Tipp: Tálalja ezt a mártogatást nopogtatnivalókkal és kekszekkel.

**FÜGE, MOGYORÓ & KECSKESAJT KRÉM**

4 SZEMÉLYRE – ELKÉSZÍTÉS 5 PERC

140 g aszalt füge - 300 g kecskesajt - 100 g görög joghurt - kevés olívaolaj - 20 g zúzott mogoró - Só és bors

- 1 | Tegye a fügét, a kecskesajtot, a joghurtot és az olívaolajat a turmixgépbe. Csukja le a fedelet, válassza ki a programot, majd nyomja meg a gombot. Ha szükséges, keverje össze az hozzávalókat a keverő segítségével.
- 2 | A program végén nyissa ki a fedelet, és öntse a keveréket egy kis tálba.
- 3 | Díszítse darált mogoróval.

Tipp: Tálalja kekszekkel és nopogtatnivalókkal.





1 PARADICSOMOS & CSERESZNYÉS GASPACHO

4 SZEMÉLYRE – ELKÉSZÍTÉS 15 PERC

1 kg paradicsom - 200 g cseresznye - 2 nagy szelet kenyér - 1 ek. barna cukor - 1 csipet eszelette bors - Néhány bazsalikomlevél - 20 ml olívaolaj - 3 ek. sherry ecet - Só és bors

- 1 | Vágja fel a paradicsomot.
- 2 | Tegye az apróra vágott paradicsomot, a kimagozott cseresznyét, a zsemlemorzsát és a barna cukrot egy tálba. Ízesítse sóval, borssal és egy csipet Eszelette-borssal, majd adja hozzá az olívaolajat és a sherry ecetet. Hűtse legalább két órán át, hogy az ízek összeérjenek.
- 3 | Tegye a keveréket a turmixgép kancsójába, zárja le a fedelet, válassza ki a programot, majd nyomja meg a gombot. A program végén nyissa ki a fedelet, és tálalja frissen, kockára vágott cukkinivel, szeletelt cseresznyével és friss bazsalikommal kísérve.

Tipp: Használjon húsos Coeur de Boeuf paradicsomot ehhez a recepthez.



3 MAKRÉLA RILLETTE MUSTÁRMAGGAL

4 SZEMÉLYRE – ELKÉSZÍTÉS 10 PERC

2 konzerv makréla vízben - 60 g mascarpone - 1 medvehagyma - 1 ek. mustármag - 1 tk. citromlé - 2 ek. repceolaj - 5 rózsaszín borsszem - Néhány metélőhagyma - Só és bors

- 1 | Nyissa ki és csepegtesse le a makrélaconszerveket. Hámozza meg és vágja finomra a medvehagymát.
- 2 | Tegye a mascarponét a turmixgépbe a mustármaggal, a citromlével, az olajjal és a rózsaszín borsszemekkel együtt. Ízesítse sóval és borssal, nyomja meg a gombot, állítsa a 3-as fokozatra, és nyomja meg a gombot; állítsa 15 másodpercre, és nyomja meg a gombot. Keverje meg a keveréket a keverő segítségével.
- 3 | Adja hozzá a szétmorzolt makrélafilet és a medvehagymát, és nyomja meg a gombot, állítsa az 1. szintre, majd nyomja meg a gombot; állítsa 1 percre, és nyomja meg a gombot. Keverje meg a keveréket a keverővel.
- 4 | Tegye félre a rillette, és tálalja egy kevés apróra vágott metélőhagymával.

Tipp: A krémesebbé tétel érdekében adjon hozzá 1 nagy evőkanál mascarponét. A makréla szardíniával helyettesítheti. Kenje magvas kekszre.



2 SZEDER & MASCARPONE SORBIT

4 SZEMÉLYRE – ELKÉSZÍTÉS 10 PERC

300 g friss vagy fagyasztott szeder - 50 g barna cukor - 2 ek. méz - 100 g mascarpone

- 1 | A friss szedret legalább 8 órán át fagyassza.
- 2 | Amikor ez az idő letelt, tegye a fagyasztott szedret a turmixgép kancsójába, majd válassza ki a programot, és nyomja meg a gombot.
- 3 | A program végén adja hozzá a barna cukrot, a mézet és a mascarponét. Válassza ki a programot, majd tartsa lenyomva a gombot, amíg egyenletes keveréket kap. Keverje össze a keverő segítségével.
- 4 | Tálalás előtt 30 perccig hűtse.

Tipp: Az intenzívebb ízért használjon hegyi mézet.



4 ENERGIAGOLYÓK

4 SZEMÉLYRE – ELKÉSZÍTÉS 30 PERC

10 nagy datolya - 100 g hámozott dió - 1 ek. goji bogyó - 1 ek. kókuszolaj - 1 ek. kókuszdió - 1 púpozott tk. méhpempő - 2 ek. csíráztatott magvak - szezám-mag és kókuszreszelék

- 1 | Áztassa a diót 8 órán át hideg vízben, majd csepegtesse le.
- 2 | Magozza ki a datolyát. Tegye a datolyát, a diót, a goji bogyókat, a kókuszolajat, a kókuszt, a virágport és a csíráztatott magokat a kancsóba, és tartsa lenyomva a gombot néhány másodpercig. Keverje össze a keverővel, hogy finomra aprított keveréket kapjon.
- 3 | Vegyen egy teáskanálnyi a keverékből, és formázzon belőle golyókat (hogy a keverék ne ragadjon a kezéhez, mártsa őket meleg vízbe).
- 4 | Forgassa meg a golyókat a kókuszreszelékben vagy a szezám-magban.

Tipp: A diót helyettesítheti földimogyonóval vagy mogyonóval.



2. RÉSZ - NAPI KULINÁRIS INSPIRÁCIÓ

40 egészséges és ízletes recept minden pillanatra

- Bővítsé tapasztalatait, inspirálódjon! Ebben a részben 40 új, egészséges és finom receptet adunk Önnek, tucatnyi tippel és ötlettel, hogy fejlessze készségeit, és segítsen új ízek megalkotásában!
- A receptek ízletes pillanatok szerint vannak kategorizálva: reggeli, villásreggeli, teázás, aperitif.

**Reggeli**

Házi Szójatej.....	09. oldal
Cseresznyés & Rizstejes Turmix.....	09. oldal
Kesudió- & Mogyorótej.....	10. oldal
Tejmentes Hajdinalisztes Palacsinta.....	10. oldal
Kétszínű Smoothie.....	11. oldal
Málnás Csokoládés Chia Puding.....	11. oldal
Açai Tál.....	12. oldal
Mogyorókrém.....	12. oldal
Holland Babapalacsinta Áfonyával.....	13. oldal
Açai, Kókusz & Goji Bogyós Tál.....	13. oldal

**Villásreggeli**

Banános & Csokis Torta.....	14. oldal
Mangó, Chia Mag & Zabtej Smoothie.....	14. oldal
Hideg Leves Magvakkal.....	15. oldal
Sütőtökös & Gesztenyelisztes Palacsinta.....	15. oldal
Gorgonzolás, Mézes & Rozmaringos Muffin.....	16. oldal
Ananász, Gyömbér & Zsálya Sorbet.....	16. oldal
Narancsvirágos Baghrir vagy Ezerlyukú Palacsinta.....	17. oldal
Csokoládé Trüffel.....	17. oldal
Mandulatejes & Diós Torta.....	18. oldal
Cékla, Labneh & Pisztrácia Dukkah Tatár.....	19. oldal

**Teaidő**

Luxus Csokoládé- & Banánkrém.....	20. oldal
Cseresznyés Fagyasztott Joghurt.....	20. oldal
Málnás, Kókusz & Vanília Smoothie.....	21. oldal
Málna & Mandula Turmix.....	21. oldal
Csokoládé, Datolya & Bergamott Turmix.....	22. oldal
Kétszínű Dinnyés & Málnás jégkrém.....	22. oldal
Málnás & Magvas Muffin.....	23. oldal
Áfonyás Jégkrém Szendvics.....	23. oldal
Energiaszelet.....	24. oldal
Csokoládékrémes & Vaníliás Márványtorta.....	24. oldal

**Előételek**

Szűz Pina Colada.....	25. oldal
Mangós, Passiógyümölcsös & Kókusztejes Turmix.....	25. oldal
Málna & Rózsavíz Lassi.....	26. oldal
Vízitormás & Pisztráciás Pesto.....	26. oldal
Vörös Bogyós Gyümölcs & Ibolyavirág Koktél.....	27. oldal
Vöröslencse Mártogatós.....	27. oldal
Vöröshagymás Guacamole.....	28. oldal
Jalapeno-s & Ananászos Margarita.....	28. oldal
Cékla & Csicszeriborsós Houmous.....	29. oldal
Fetás & Borsos Ktipiti.....	29. oldal



CSERESZNYÉS & RIZSTEJES TURMIX

4 SZEMÉLYRE – ELKÉSZÍTÉS 10 PERC

600 ml rizstej - 1 csipet fahéj - 400 g friss cseresznye
- 4 ek. agavészirup



400 ml rizstej - 1 kis csipet fahéj - 260 g friss
cseresznye - 3 ek. agavészirup

- 1 | Öntsön 300 ml rizstejet jégkockatartóba, és tegye őket a fagyasztóba legalább 4 órára. Mossa meg és magozza ki a cseresznyét.
- 2 | Közvetlenül a tálalás előtt tegye a friss cseresznyét, a jégkockákat, a fahéjat, az agavészirupot és a maradék tejet a turmixgép kancsójába vagy az útravaló palackba. Válassza ki a programot, majd nyomja meg a gombot.
- 3 | Amikor a program befejeződött, válassza ki a programot, és nyomja meg a gombot. Indítsa újra a programot, ha szükséges (ez a jégkockák méretétől függ).
- 4 | Amikor a program befejeződött, öntse a turmixot 4 pohárba. Fogyassza azonnal.

*Tipp: A gazdagabb változathoz adjon 2 evőkanál
mogyoróvaját.*



HÁZI SZÓJATEJ

4 SZEMÉLYRE – ELKÉSZÍTÉS 10 PERC

100 g hántolt sárga szójabab - 800 ml langyos víz

- 1 | Áztassa a szójababot egy nagy tál vízben 8-12 órán át. Öblítse le friss vízzel.
- 2 | Tegye a szójababot a turmixgépbe, adjon hozzá 800 ml langyos vizet, és turmixolja össze. Válassza ki a programot, majd nyomja meg a gombot. A program végén nyissa ki a fedelet, és öntse a keveréket egy edénybe.
- 3 | Forralja fel, majd főzze 30 percig, rendszeresen kevergetve.
- 4 | Hagyja kihűlni, majd szűrje le muszlinszöveten. Tegye a szójatejet egy üvegbe, és tartsa a hűtőben.

*Tipp: Ha édesszájú, próbáljon meg egy kis
agavészirupot hozzáadni, amikor a hozzávalókat
összeturmixolja.*





KESUDIÓ & MOGYORÓ TEJ

4 SZEMÉLYRE – ELKÉSZÍTÉS 15 PERC

1 liter csapvíz - 60 g mogyoró - 60 g sóatlan kesudió - 1 ek. akácméz - 1 csipet vaníliapor

- 1 | Tegye a kesudiót és a mogyorót a turmixgépbe. Válassza ki a 20 másodpercig.
- 2 | A program végén adja hozzá a vizet, a mézet és a vaníliaport, majd válassza ki a programot, és nyomja meg a gombot.
- 3 | Amikor a program befejeződött, szűrje le a tejet, ha szükséges.
- 4 | Öntse a tejet egy kancsóba, és fedje le. A tej 4 napig eltárolható a hűtőszekrényben. Tálalás előtt rázza fel.

Tipp: Méz helyett használhat agavészirupot is.



KÉTSZÍNŰ SMOOTHIE

4 SZEMÉLYRE – ELKÉSZÍTÉS 10 PERC

Az első keverékhez
200 g eper - 1 nagy banán

A második keverékhez
150 g áfonya - 250 g görög joghurt

- 1 | Az első keverékhez: hámozza meg a banánt. Mossa meg az epret, és távolítsa el a leveleket.
- 2 | Tegye az epret és a banánt a turmixgépbe, válassza ki a programot, és nyomja meg a gombot.
- 3 | Öntse a keveréket egy pohárba, és hűtse le.
- 4 | A második keverékhez tegye az áfonyát és a joghurtot a turmixgépbe, válassza ki a programot, és nyomja meg a gombot.
- 5 | Óvatosan öntse ezt a keveréket az első keverékre.

Tipp: Az áfonyát szederrel is helyettesítheti.



TEJMENTES HAJDINALISZTES PALACSINTA

4 SZEMÉLYRE – ELKÉSZÍTÉS 10 PERC

120 g hajdinaliszt - 130 g búzaliszt - 1 tojás - 750 ml zabtej - 1 tk. só

- 1 | Tegye a tojást és a sót a turmixgépbe. Adja hozzá a tejet, nyomja meg a gombot, állítsa az 1. szintre, nyomja meg a gombot, állítsa 10 másodpercre, és nyomja meg a gombot.
- 2 | Adja hozzá a hajdinalisztet és a búzalisztet, válassza ki a programot, és nyomja meg a gombot. Ha szükséges, keverje meg az összetevőket a keverő segítségével.
- 3 | Öntse a palacsintatésztát egy tálba, és hagyja pihenni 1-2 órán át.
- 4 | Süsse a palacsintákat enyhén kiolajozott serpenyőben mindkét oldalukon 1 percig.

Tipp: Ezt a receptet cukrozatlan mandulatejjel is elkészítheti.



MÁLNÁS CSOKOLÁDÉS CHIA PUDING

4 SZEMÉLYRE – ELKÉSZÍTÉS 15 PERC

60 g csokoládé - 600 ml mandulatej - 8 ek. chia mag - 30 g kakaópor - 300 g málna - 30 g nádcukor - 1 vaníliarúd - 6 ek. mandulavaj - Néhány málna

- 1 | Olvassza fel a csokoládét, majd hígítsa fel a mandulatejjel. Adja hozzá a chia magot és a kakaóport, és keverje jól össze. Ossza szét 4 tálba, és legalább egy órán át hűtse a hűtőben.
- 2 | Közben tegye a málnát, a cukrot és a vaníliamagokat a turmixgépbe. Válassza ki a programot, majd nyomja meg a gombot. A program végén nyissa ki a fedelet, és öntse a málnapürét a csokoládés chia puding.
- 3 | Tegyen mindegyik tálba 1 evőkanál mandulavajat, és díszítse friss málnával. Tálalásig hűtse.

Tipp: A trópusi változathoz cserélje ki a málnát mangóra és egy csipetnyi maracujalére!



AÇAÍ TÁL

4 SZEMÉLYRE – ELKÉSZÍTÉS 10 PERC

2 ek. açaí por - 400 ml mandulatej - 2 banán - 150 g áfonya

A feltételhez: 2 banán - 2 kivi - 1 gránátalma - 30 g chiamag - Egy marék mogoró

- 1| Mossa meg az áfonyát és szeletelje fel a banánt. Tegye az açaí port, a banándarabokat, az áfonyát és a mandulatejet a turmixgépbe.
- 2| Válassza ki a programot, majd nyomja meg a gombot. A program befejeztével öntse a keveréket 4 tálba.
- 3| Hámozza meg a kiwit és a maradék banánt, és vágja finomra. Gyűjtse össze a gránátalmamagokat. Vágja durvára a mogorót.
- 4| Helyezze a gyümölcsöket óvatosan sorban mindegyik tálba, majd adja hozzá a chiamagot és a mogorót.

Az acai bogyók Dél-Amerikából származnak. Antioxidánsokban, vitaminokban és ásványi anyagokban gazdagok.



HOLLAND BABA PALACSINTA ÁFONYÁVAL

4 SZEMÉLYRE – ELKÉSZÍTÉS 10 PERC

160 g liszt - 40 g mandulapor - 1 csipet konyhasó - 6 nagy tojás - 300 ml író - 150 g cukor - egy viasz nélküli citrom héja - 1 vaníliarúd - 125 g áfonya - 20 g vaj

- 1| Keverje össze a lisztet, a mandulaporral és a sóval. Tegye félre.
- 2| Tegye a tojásokat a turmixgépbe, adja hozzá az író, a cukrot, a citromhéjat és a kikapart vaníliarudat. Nyomja meg a gombot, állítsa a 4. fokozatra, és nyomja meg a gombot; állítsa be 20 másodpercre, és nyomja meg a gombot. Adja hozzá a lisztkeveréket, válassza ki a programot, és nyomja meg a gombot. A program végén nyissa ki a fedelet, öntse a keveréket egy tálba, adja hozzá az áfonyát, majd hagyja pihenni 30 percig.
- 3| Melegítse elő a sütőt 210°C-ra. Tegyen két kis 25 cm-es öntöttvas serpenyőt a sütőbe, hogy a sütés idején nagyon forró legyen.
- 4| Ha a sütő felforrósodott, tegyen egy kis vajat mindkét serpenyőbe, és tegye vissza a sütőbe 2-3 percre, amíg megolvad. Ezután öntse bele a keveréket, és süsse körülbelül 15 percig.
- 5| Vegye ki a sütőből, díszítse a mandulapehellyel, és azonnal tálalja.



MOGYORKRÉM

4 SZEMÉLYRE – ELKÉSZÍTÉS 15 PERC

60 g hámozott mogoró - 50 g tejszokoládé - 1 ek. mogoróvaj - 50 g étcsokoládé - 2 ek. mogoróolaj

- 1| Tegye a mogorót a kancsóba, és durván törje össze a gomb segítségével.
- 2| Pirítsa meg egy száraz serpenyőben. Amint aranybarnára sül, tegye félre.
- 3| Törje darabokra a tejszokoládét és az étcsokoládét, majd olvassza meg egy vízforralóban. Hagyja kihűlni.
- 4| Tegye a pirított mogorót a turmixgép kancsójába, és nyomja meg a gombot; állítsa be az 1-es fokozatot, nyomja meg a gombot, és állítsa be a 45 másodpercet. Nyomja meg a gombot, hogy finom port kapjon. Adja hozzá az olvasztott csokoládét, a mogoróvaját és az olajat, majd legfeljebb 1 percig turmixolja, ha szükséges, a keverő segítségével keverje, amíg egyenletes keveréket kap. Tárolja üvegedényben.

Tipp: Tartsa a mogorókrémet száraz, napfénytől védett helyen.

Ha megkeményedik, melegítse néhány másodpercig, hogy könnyebben kenhető legyen.



AÇAÍ, KÓKUSZ & GOJI BOGYÓ TÁL

4 SZEMÉLYRE – ELKÉSZÍTÉS 10 PERC

100 g fagyasztott açaí pép - 1 ek. maca por - 2 banán - 200 ml almale - 10 eper
A feltételhez: 1 banán - 4 eper - 2 ek. goji-bogyó - 100 g granola - Egy kevés kókuszreszelék - juharszirup.
Tálaláshoz: 2 kókuszdió (opcionális)

- 1| Mossa meg az epret. Szeletelje fel a banánt.
- 2| Tegye a banánt, az açaí pépet, a maca port, az epret és az almalevet a turmixgépbe.
- 3| Válassza ki a programot, majd nyomja meg a gombot.
- 4| Vágja fel a 4 epret darabokra. Törje ketté a kókuszdiót. Mindegyik kókuszdió felébe (vagy tálakba) öntse bele a turmixot, majd díszítse egy kis müzliel, szeletelt banánnal, eperrel, goji bogyóval és némi kókuszreszelékkel.
- 5| Adjon hozzá egy kevés juharszirupot, és már fogyaszthatja is.

Tipp: Ha smoothie-ként (poharakba) szeretné tálalni, csak egy banánt használjon.





BANÁNOS & CSOKIS TORTA

4 SZEMÉLYRE – ELKÉSZÍTÉS 20 PERC

180 g liszt - 2 tk. sütőpor - 1 csipet só - 60 g lágyított vaj - 180 g cukor - 1 tojás - 3 nagyon érett banán - 120 ml erjesztett tej - 125 g csokoládéforgács

- 1 | Melegítse elő a sütőt 180°C-ra.
- 2 | Tegye az összes hozzávalót a turmixgépbe, kivéve a csokoládéforgácsot. Válassza ki a programot, majd nyomja meg a gombot. Ha szükséges, keverje az összetevőket a keverő segítségével.
- 3 | A program végén nyissa ki a fedelet, adja hozzá a csokoládéforgácsot és nyomja meg a gombot, állítsa be a 3. fokozatot, nyomja meg a gombot, állítson be 20 másodpercet és nyomja meg a gombot.
- 4 | Öntse a keveréket egy előre kizsírozott és lisztezett tortaformába. Süssse 50 percig.
- 5 | Vegye ki a sütőből, és hagyja teljesen kihűlni, mielőtt kiborítja.

Tipp: Készíthet egyedi süteményeket is, ha a keveréket muffinformákba önti, és a sütési időt 20 percre állítja be.



MANGÓ, CHIA MAG & ZABTEJ SMOOTHIE

4 SZEMÉLYRE – ELKÉSZÍTÉS 10 PERC

1 nagy mangó - 2 narancs - 2 ek. chiamag - 400 ml zabtej - 2 datolya



Fél mangó - 1 narancs - 1 ek. chiamag - 200 ml zabtej - 1 datolya

- 1 | Hámozza meg a mangót, és vágja a húsát darabokra. Magozza ki a datolyát.
- 2 | Hámozza meg a narancsot, és távolítsa el a gerezdeket.
- 3 | Tegye a datolyát, a narancsszeleteket és a felkockázott mangót a turmixgép kancsójába vagy az útravaló palackba. Adja hozzá a chiamagokat.
- 4 | Öntse bele a tejet, válassza ki a programot, majd nyomja meg a gombot.
- 5 | Azonnal tálalja.

Tipp: Ha nem azonnal fogyasztja el a turmixot, a chiamagok besűrűsítik. Ezután felhasználhatja egy smoothie tálcájának elkészítéséhez.



HIDEG LEVES MAGVAKKAL

4 SZEMÉLYRE – ELKÉSZÍTÉS 10 PERC

2 kicsi érett avokádó - 2 kicsi (vagy 1 nagy) uborka - 1 cukkini - 100 g spenótlevél - 2 lime leve - 2 cm gyömbér - 300 ml hideg víz - 1/2 tk wasabi - 2 tk tökmag - 2 tk. szezámmag - 2 tk. napraforgómag - 2 tk. mustármag - Egy csipet olívaolaj - Só és bors.

- 1 | Hámozza meg az uborkát, majd hosszában vágja félbe. Távolítsa el a magokat, és vágja a húsát darabokra. Mossa meg és kockázza fel a cukkinit. Vágja ketté az avokádót, távolítsa el a magját, és kanalazza ki a húsát. Öblítse le a spenótleveleket. Hámozza meg és reszelje le a gyömbért.
- 2 | Tegye az uborkát és az avokádót a turmixgépbe a kockára vágott cukkinivel és a spenótlevelekkel együtt. Adja hozzá a gyömbért, a lime levét és a wasabit. Öntse hozzá a vizet. Ízesítse sóval és borssal.
- 3 | Válassza ki a programot úgy, hogy 1 percig az 5. sebességfokozatot állítja be, majd nyomja meg a gombot.
- 4 | Tálalásig hűtse le.
- 5 | Közvetlenül tálalás előtt öntse a levest tálakba, adjon hozzá egy csipetnyi olívaolajat, majd szórja rá a magokat. Ízesítse sóval és borssal.



SÜTŐTÖKÖS & GESZTENYELISZTES PALACSINTA

4 SZEMÉLYRE – ELKÉSZÍTÉS 15 PERC

75 g búzaliszt - 25 g gesztenyeliszt - 20 g barna cukor - 1 tasak sütőpor - 150 ml tej - 900 ml pürésített diótök - 2 tojás - 30 g olvasztott vaj - egy vaníliarúd magjai

- 1 | Válassza szét a tojásokat.
- 2 | Tegye az összes hozzávalót a turmixgépbe, kivéve a tojásfehérjét. Válassza ki a programot, majd nyomja meg a gombot. Ha szükséges, keverje meg az összetevőket a keverő segítségével.
- 3 | A program végén nyissa ki a fedelet, és öntse a keveréket egy tálba.
- 4 | Verje fel a tojásfehérjét kemény habbá, és óvatosan keverje bele az előző keverékbe.
- 5 | Olvasszon meg egy diónyi vajot egy serpenyőben, öntsön bele egy kiskanálnyi tésztát, és süssse 1-2 percig mindkét oldalát. Ismételje ezt addig, amíg az összes tészta el nem fogy.

Tipp: Tálalja ezeket a palacsintákat egy csipet juharszinnal, és díszítse darált pekándióval.





2



GORGONZOLÁS, MÉZES & ROZMARINGOS MUFFIN

4 SZEMÉLYRE – ELKÉSZÍTÉS 15 PERC

3 tojás - 100 ml tej - 70 g vaj - 70 ml olívaolaj - 200 g liszt - 1 tasak sütőpor - 2 ek. folyékony méz - 2 szál rozmaring - 110 g gorgonzola

- 1 | Melegítse elő a sütőt 180°C-ra. Válassza szét a tojásokat.
- 2 | Tegye a tojássárgáját, a tejet, az olvasztott vaját és az olívaolajat a turmixgépbe. Adja hozzá az előszitált lisztet és a sütőport, valamint a mézet és az apróra vágott rozmaringot, és zárja le a fedelet.
- 3 | Válassza ki a programot, majd nyomja meg a gombot. Ha szükséges, keverje az összetevőket a keverő segítségével. A program végén nyissa ki a fedelet, és öntse a keveréket egy tálba.
- 4 | Elektromos habverővel verje kemény habbá a tojásfehérjét, és óvatosan keverje a tésztához.
- 5 | Öntse a tészta felét az előzőleg kizsírított és lisztezett muffinformákba, tegyen bele néhány kocka gorgonzolát, majd fedje be a maradék tésztával.
- 6 | Süssse 25 perccig. Tálalja melegen.

Tipp: Ezeket a muffinokat egy nagy tontafornában is elkészítheti. Ehhez növelje meg a sütési időt körülbelül 20 perccel.



ANANÁSZ, GYÖMBÉR & ZSÁLYA SORBET

4 SZEMÉLYRE – ELKÉSZÍTÉS 15 PERC

1 nagy, nagyon érett ananász (kb. 500 g hús) - 10 g gyömbér - 6 zsályalevél - 2 ek. agavészirup

- 1 | Hámozza meg az ananászt. Távolítsa el a szemeket és a magot, és vágja a húsát apró darabokra.
- 2 | Tegye az ananászdarabokat, a zsályát, a gyömbért és az agavészirupot a turmixgép kancsójába, majd nyomja meg a gombot, és állítsa a 6. fokozatra, majd nyomja meg a gombot, és állítson be a 30 másodpercet. Nyomja meg a gombot.
- 3 | A program végén öntse a keveréket jégkockatartókba, és tegye a hűtőszekrénybe legalább 6 órára.
- 4 | Közvetlenül a tálalás előtt tegye a jégkockákat a turmixgép kancsójába. Válassza ki a programot, majd nyomja meg a gombot, és keverje meg a keveréket a pisztoly segítségével.
- 5 | A program végén, ha szükséges, indítsa újra a programot, amíg sima keveréket nem kap. Azonnal tálalja.

Tipp: Tálalja ezt a sorbetet egy nehéz fogásokból álló étkezés végén.



3



NARANCSVIRÁGOS BAGHIR VAGY EZERLYUKÚ PALACSINTA

4 SZEMÉLYRE – ELKÉSZÍTÉS 20 PERC

600 ml langyos víz - 1 ek. száraz pékésztő - 200 g extra finom durumbúzadara - 120 g liszt - 2 tk. sütőpor - 55 g porcukor - 1 csipet étkezési só - 1 ek. narancsvirágos víz

- 1 | Tegye a vizet és az összemorzolt pékésztőt egy tálba. Hagyja pihenni 5 perccig.
- 2 | Tegye a búzadarát, a lisztet, az élesztőt, a cukrot és a sót a turmixgépbe. Nyomja meg a gombot, állítsa be az 5. fokozatot, és nyomja meg a gombot; állítson be 30 másodpercet, és nyomja meg a gombot.
- 3 | Adja hozzá a hígított pékésztőt és a narancsvirágvizet, válassza ki a programot, és nyomja meg a gombot. Ha szükséges, keverje meg az összetevőket a keverővel.
- 4 | Tegye a tésztát egy tálba, fedje le nedves ruhával, és hagyja kelni 30 perccig.
- 5 | Melegítsen fel egy kis vajjal kikent serpenyőt. Öntsön egy kis merőkanál tésztát a serpenyőbe, és forgatás nélkül süssse meg a palacsintákat. Ismételje ezt addig, amíg az összes tészta el nem fogy.

Tipp: Tálalja ezeket a palacsintákat mézzel és mandulapehellyel.



3



CSOKOLÁDÉ TRÜFFEL

4 SZEMÉLYRE – ELKÉSZÍTÉS 15 PERC

100 g hámozott mogyoró - 100 g hámozott dió - 40 g nyers kakaóbab - 1 csipet Só Virága - 1 ek. kókuszolaj - 4 ek. agavészirup - 5 ek. praliné

- 1 | Tegye a mogyorót, a diót és a nyers kakaóbabot a turmixgépbe. Tartsa lenyomva a gombot 20 másodpercig. Ha végzett, kaparja le a kancsó oldalát, majd turmixolja újra 20 másodpercig. Adja hozzá a Só Virágát, a kókuszolajat és a juharszirupot.
- 2 | Válassza ki a programot, és nyomja meg a gombot, a program során rendszeresen keverje meg a keverővel. Indítsa el a programot újra, miközben szükség esetén a keverővel keveri.
- 3 | Dolgozza össze az így kapott keveréket. Készítsen körülbelül tizenöt diónyi méretű golyót, majd forgassa meg őket a pralinében.
- 4 | Tálalás előtt legalább 2 órán át tárolja a trüffeleket a hűtőben.

Tipp: A trüffeleket szezámmagban vagy keserű kakaóban is meghempergetheti.





MANDULATEJES & DIÓS TORTA

4 SZEMÉLYRE – ELKÉSZÍTÉS 30 PERC

200 g kesudió - 100 ml mandulatej - 2 ek. citromlé - 3 ek. juharszirup - 1 tk. fahéj - 1/2 tk. vaníliakivonat - 1 tk. fahéj - 1/2 tk. vanília kivonat.

A kekszalapoz: A kekszalatot a következő módon készítse el: 70 g pekándió - 10 nagy datolya - 1 csipet só - 100 ml juharszirup

- 1 | Áztassa a kesudiót egy tál vízben 8 órán át, majd csepegtesse le.
- 2 | Tegye a pekándiót, a kimagozott datolyát, a sót és a juharszirupot a turmixgépbe, válassza ki a programot, majd nyomja meg a gombot. Ha szükséges, keverje össze az összetevőket a keverő segítségével.
- 3 | Bélelje ki a muffinformákat fóliával, majd ossza el a keveréket a formák között. Nyomja le, majd 30 percig hűtse a hűtőben.
- 4 | Tegye a kesudiót a turmixgép kancsójába, és nyomja meg a gombot néhány másodpercig, majd kaparja le a kancsó oldalát a keverővel.

- 5 | Adja hozzá a mandulatejet, a citromlevet, a juharszirupot, a fahéjat és a vaníliát. Válassza ki a programot, majd nyomja meg a gombot.
- 6 | Öntse ezt a keveréket a formákba az alap tetejére, majd tegye a fagyasztoóba 4 órára.
- 7 | Tálalás előtt 20 perccel vegye ki a süteményeket a fagyasztoóból, fordítsa ki őket, és tálalja tányérokra. Díszítse dióval vagy juharsziruppal.

Tipp: a pekándiót dióval, a juharszirupot pedig mézzel helyettesítheti.



CÉKLA, LABNEH & PISZTÁCIA DUKKAH TATÁR

4 SZEMÉLYRE – ELKÉSZÍTÉS 10 PERC

300 g görög joghurt - 1 csipetnyi Só Virága - 800 g nyers cékla - 100 g zúzott pisztácia - 1 ek. édesköménymag - 1 ek. köménymag - 1 ek. koriander - 2 ek. szezámmag - 1 tk. fleur de sel - 1 kis csokor kapor - 3 ek. olívaolaj - 1 citrom leve - Só és bors

- 1 | A labneh elkészítése: előző nap keverje össze a joghurtot és a Só Virágát, majd tegye a keveréket egy muszlin szövetbe letakart szűrőbe. Tegye a szűrőt egy tál fölé, kösse össze a kendő széléit, hogy gömböt formáljon, és legalább 24 órán át hűtse (ha tömörebb eredményt szeretne, 48 órán át hűtse). Ez idő elteltével vegye ki a labneh-t a muszlinkendőből, és tegye egy kis tálba. Ízesítse egy kevés olívaolajjal. Tegye félre.
- 2 | Melegítse elő a sütőt 180°C-ra. Tegye a céklát egy tűzálló tálba, és főzze 40 percig.
- 3 | A dukkah elkészítéséhez: keverje össze a zúzott pisztáciát és a magokat, és néhány percig pirítsa a keveréket egy nagyon forró serpenyőben.
- 4 | Miután kihűlt, hámozza meg a céklát. Tegye a céklát a turmixgépbe, és adja hozzá a kaporot, az olívaolajat és a citromlevet. Zárja le a fedelet, majd a gomb segítségével néhány másodpercig szakaszosan turmixolja, hogy finomra aprított keveréket kapjon.
- 5 | Tálalja a céklát a labneh kíséretében, szórja rá a dukkah-t, és díszítse néhány szál kaporral.

Tudta?

A dukkah egy fűszer- és magkeverék, amely a Közel-Keletről származik. Használható saláták vagy zöldségek fűszerezésére, de gyönyörűen kiemeli a szárnyasok vagy fehér halak ízét is.





LUXUS CSOKOLÁDÉ & BANÁNKRÉM

4 SZEMÉLYRE – ELKÉSZÍTÉS 5 PERC

6 banán - 6 tk. kakaópor - 3 ek. mogoróvaj - Néhány aprított földimogyoró

- 1| Előző nap vágja fel a banánokat hosszában, és tegye őket a fagyasztóba.
- 2| Másnap tegye őket a turmixgépbe a kakaóporral és a mogoróvajjal együtt. Válassza ki a programot, majd nyomja meg a gombot. Ha szükséges, keverje meg az összetevőket a keverő segítségével.
- 3| A program végén nyissa ki a fedelet, ossza el a fagyaltot tálkák vagy feles poharak között, adjon hozzá néhány darabka darált mogorót, és azonnal tálalja.

Tipp: Ha nem szereti a mogoróvaját, helyettesítse mandulavajjal vagy tahinivel.



CSERESZNYÉS FAGYASZTOTT JOGHURT

4 SZEMÉLYRE – ELKÉSZÍTÉS 5 PERC

300 g kimagozott cseresznye - 125 g görög joghurt - 2 ek. méz

- 1| Előző nap tegye a kimagozott cseresznyét a fagyasztóba.
- 2| Tegye a cseresznyét, a görög joghurtot és a mézet a turmixgépbe. Válassza ki a programot, majd nyomja meg a gombot. Ha szükséges, keverje meg az összetevőket a keverő segítségével. A program végén nyissa ki a fedelet, ossza a keveréket tálkákba, és azonnal tálalja.

Tipp: Ezt a receptet mindenki kedvére alakíthatja. Próbálja meg a gyümölcsöket az évszaknak vagy az ízlésének megfelelően változtatni!



MÁLNA, KÓKUSZ & VANÍLIA SMOOTHIE

4 SZEMÉLYRE – ELKÉSZÍTÉS 10 PERC

1 friss kókuszdió - 1 banán - 125 g málna - 1 tk. lime lé - 1 ek. agavészirup - 1 vanília rúd



1/2 friss kókuszdió - 1/2 banán - 65 g málna - 1 kevés lime lé - 1 tk. agavészirup - 1/2 vanília rúd

- 1| Nyissa ki a kókuszdiót, és tegye félre a kókuszvizet egy edényben (kb. 100 ml). Öntse fel vízzel, hogy 250 ml folyadékot kapjon. Vegye ki a 100 g friss húsnak megfelelő mennyiséget a héj eltávolításával. Vágja ketté a vaníliarudat, és távolítsa el a magokat.
- 2| Hámozza meg a banánt, és vágja fel.
- 3| Tegye a kókuszhoz és a kókuszvizet a turmixgép kancsójába, majd indítsa el a programot, és nyomja meg a gombot.
- 4| Adja hozzá a málnát, a banánt, a vanília magokat, a lime levét és az agavészirupot.
- 5| Válassza ki a programot, majd nyomja meg a gombot. Azonnal tálalja.

Tipp: A friss kókuszt helyettesítheti 250 ml kókusztejjel.



MÁLNA & MANDULA TURMIX

4 SZEMÉLYRE – ELKÉSZÍTÉS 10 PERC

200 g fagyasztott málna - 1 banán - 50 cl mandulatej - 4 ek. agavészirup - 5 jégkocka



100 g fagyasztott málna - 1/2 banán - 25 cl mandulatej - 2 ek. agavészirup - 3 jégkocka

- 1| Hámozza meg és vágja fel a banánt.
- 2| Tegye a fagyasztott málnát, a banándarabokat, a mandulatejet, az agavészirupot és a jégkockákat a turmixgépbe vagy az útravaló palackba.
- 3| Válassza ki a programot, majd nyomja meg a gombot.
- 4| A program végén öntse a turmixot 4 pohárba.
- 5| Azonnal igya meg.

Tipp: Ha gazdagabb változatot szeretne, a banánt helyettesítse 2 evőkanál mogoróvajjal.





CSOKOLÁDÉ, DATOLYA & BERGAMOTT TURMIX

4 SZEMÉLYRE – ELKÉSZÍTÉS 10 PERC

400 ml rizstej - 300 g csokoládéfagylalt - 2 csepp bergamott illóolaj - 1 banán - 3 datolya - 3 jégkocka



200 ml rizstej - 150 g csokoládéfagylalt - 1 csepp bergamott illóolaj - 1/2 banán - 1 nagy datolya - 2 jégkocka

- 1 | Hámozza meg és szeletelje fel a banánt. Magozza ki a datolyát.
- 2 | Tegye a banánt, a csokoládéfagylaltot és a jégkockákat a turmixgépbe.
- 3 | Adja hozzá a banánt és a datolyát.
- 4 | Öntse bele a rizstejet és a bergamott illóolajat.
- 5 | Válassza ki a programot, majd nyomja meg a gombot. Tálalja nagy poharakban.

A bergamott illóolaj nyugtató hatású és jól tesz az emésztésnek. Ebben a receptben nem kötelező összetevő, de finom citrusos ízt kölcsönöz a csokoládénak.



KÉTSZÍNŰ DINNYÉS & MÁLNÁS JÉGKRÉM

4 SZEMÉLYRE – ELKÉSZÍTÉS 20 PERC

1 nagy dinnye - 1 citrom leve - 250 g málna - 2 ek. folyékony méz - Jégkrém formák - Fapálcikák

- 1 | Távolítsa el a dinnye héját és magjait. Kockázza fel a gyümölcsöt, és tegye a turmixgép kancsójába. Adja hozzá a citromlevet. Válassza ki a programot, majd nyomja meg a gombot. A program végén nyissa ki a fedelet, és öntse a keveréket egy tálba.
- 2 | Ismételje meg ezeket a lépéseket a málnával és a folyékony mézzel.
- 3 | Készítse el a jégkrémeket úgy, hogy a citrompüré és a málnapüré rétegeit váltogatja.
- 4 | Helyezzen egy fapálcikát mindegyik jégkrém közé, és hagyja őket a fagyasztoóban egy éjszakán át, hogy a jégkrémek összeálljanak.

Tipp: Tegyük a jégkrémeket néhány másodpercre langyos víz alá, hogy könnyebb legyen formából kivenni őket.



MÁLNÁS & MAGVAS MUFFIN

4 SZEMÉLYRE – ELKÉSZÍTÉS 10 PERC

80 g olvasztott vaj - 75 g barna cukor - 150 g porcukor - 200 g liszt - 150 g őrölt mandula - 1 tasak sütőpor - 200 ml erjesztett tej - 2 tojás - 120 g hámozott eper - 40 g vegyes magvak (fenyőmag, lenmag, szezámmag, mák stb.).

- 1 | Melegítse elő a sütőt 200°C-ra.
- 2 | Törje meg az epret, és öblítse le friss vízzel.
- 3 | Az eper és a magok kivételével tegye az összes hozzávalót a turmixgépbe. Válassza ki a programot, majd nyomja meg a gombot. Ha szükséges, keverje össze a hozzávalókat a keverő segítségével.
- 4 | A program végén nyissa ki a fedelet, adja hozzá az epret, és néhány másodpercig keverje a funkcióval szakaszosan, hogy a keverék gyorsan összeálljon.
- 5 | Ossa el a keveréket a muffinformák között, szórja meg a kevert magvakkal, és süssse kb. 20 percig.

Tipp: Ahhoz, hogy egyenletes méretű muffinokat készítsen, legfeljebb 3/4-ig töltsen meg a formákat. Ne essen pánikba, a muffinok sütés közben nagyobbak lesznek!



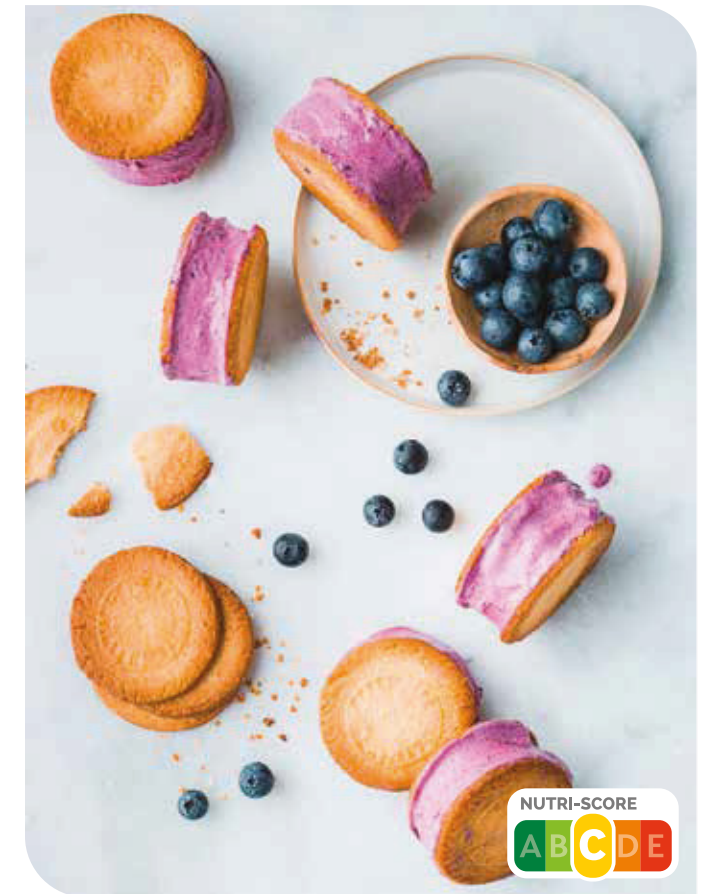
ÁFONYÁS JÉGKRÉM SZENDVICS

4 SZEMÉLYRE – ELKÉSZÍTÉS 10 PERC

540 g görög joghurt - 210 g fagyasztott áfonya - 2 ek. folyékony méz - 24 db Breton keksz

- 1 | Előző nap ossza szét a joghurtot jégkockatartókban, és fagyassza egy éjszakán át.
- 2 | Másnap tegye a joghurtos jégkockákat, a fagyasztott áfonyát és a folyékony mézet a turmixgépbe.
- 3 | Válassza ki a programot, majd nyomja meg a gombot; ha szükséges, keverje meg a keveréket a keverő segítségével.
- 4 | A program végén nyissa ki a fedelet, és készítse el a szendvicseket úgy, hogy egy kanál jégkrémet tesz két Breton keksz közé, és óvatosan összenyomja, hogy a jégkrém a két keksz között eloszlasson.

Tipp: Próbálja meg néhány egész áfonyát hozzáadni a turmixolás után.





3

**ENERGIASZELET**

4 SZEMÉLYRE – ELKÉSZÍTÉS 10 PERC

260 g darált zab - 90 g lágyított vaj - 80 g kókuszolaj - 60 g Goji bogyók - 10 g fagyasztva szárított eper - 70 g áfonya - 3 ek. juharszirup

- 1 | Melegítse elő a sütőt 180°C-ra. Béleljen ki egy téglalap alakú tepsit sütőpapírral.
- 2 | Tegye a megpuhult vaját, a kókuszolaját, a zabpelyhet, az áfonyát és a Goji bogyókat a turmixgépbe. Adja hozzá a juharszirupot. Válassza ki a programot, majd nyomja meg a gombot. A program alatt folyamatosan keverje a kancsóban a keverővel.
- 3 | A program végén vegye le a fedelet, néhány másodpercig keverje gyorsan a keverővel, és öntse a keveréket a sütőpapírra. Szórja rá az összemorzolt, fagyasztva szárított epret, és nyomkodja erősen a körülbelül 1 cm vastag rétegbe.
- 4 | Süsse kb. 20 percig, amíg a keverék barnulni kezd.
- 5 | Ha kihűlt, tegye a tálcat 1 órára a hűtőszekrénybe. Szeletelje fel rudakra, és tálalja.

Tipp: Az eperrel egy időben adhat hozzá darált diót is.



1

**SZÜZ PINA COLADA**

4 SZEMÉLYRE – ELKÉSZÍTÉS 10 PERC

150 ml kókusztej - 300 ml ananászlé - 1 kis Victoria ananász - 40 ml nádcukorszirup - Egy tucat jégkocka

- 1 | Készítse elő az ananászt, majd vágja darabokra.
- 2 | Tegye az összes hozzávalót a turmixgépbe.
- 3 | Válassza ki a programot, majd nyomja meg a gombot. A program végén nyissa ki a fedelet, és ossza el a Pina Coladát a poharak között.
- 4 | Tálalja azonnal.

Tipp: Tálalja a koktélt bonospohárban, és díszítse egy szelet ananással.



4

**CSOKOLÁDEKRÉMES & VANÍLIÁS MÁRVÁNYTORTA**

4 SZEMÉLYRE – ELKÉSZÍTÉS 25 PERC

100 g lágyított vaj - 150 g porcukor - 3 tojás - 40 g tej - 170 g liszt - 2 tk. sütőpor - 1 vaníliarúd - 100 g csokoládékrém

- 1 | Melegítse elő a sütőt 200°C-ra.
- 2 | Tegye a megpuhított vaját és a cukrot a turmixgép kancsójába, nyomja meg a gombot, állítsa be a 6. fokozatot, és nyomja meg a gombot; állítson be 30 másodpercet, és nyomja meg a gombot. Adja hozzá a tojásokat és a tejet, majd további 30 másodpercig turmixolja 6-os sebességen.
- 3 | Adja hozzá a lisztet és a sütőport, válassza ki a programot, majd nyomja meg a gombot. Ha szükséges, keverje meg a hozzávalókat a keverő segítségével. A program végén nyissa ki a fedelet, és ossza a keveréket 2 tálba.
- 4 | Adja hozzá a vaníliamagokat az elsőhöz, és keverje össze. Adja hozzá a csokoládékrémet a második tálhoz, és keverje össze.
- 5 | Kenjen ki egy tortaformát, majd töltsse bele felváltva a tésztákat, amíg a forma 2/3-ig meg nem telik.
- 6 | Süsse 10 percig, majd csökkentse a hőmérsékletet 180°C-ra, és süsse tovább 35 percig.
- 7 | Hagyja teljesen kihűlni, mielőtt kiborítja.



1

**MANGÓS, PASSIÓGYÜMÖLCSŐS & KÓKUSZOS TURMIX**

4 SZEMÉLYRE – ELKÉSZÍTÉS 10 PERC

1 mangó - 200 g mangó sorbet - 250 ml kókuszvíz - 1 cm galangal (vagy gyömbér) - 2 maracuja - 4 jégkocka.



Fél mangó - 100 g mangósorbet - 120 ml kókuszvíz - 1 kis darab galangal (vagy gyömbér) - 1 maracuja - 2 jégkocka

- 1 | Hámozza meg a mangót, és kockázza fel a húsát. Hámozza meg és vágja fel a galangalt.
- 2 | Tegye a mangót, a sorbetet, a galangált és a jégkockákat a turmixgép kancsójába vagy az útravaló palackba. Öntse bele a kókuszvizet.
- 3 | Válassza ki a programot, majd nyomja meg a gombot. Vágja félbe a maracuját. Öntse a turmixot poharakba, és tegye a tetejére a fél maracuját.

Tipp: A kókuszvizet helyettesítheti aloe vera lével.





MÁLNA & RÓZSAVÍZ LASSI

4 SZEMÉLYRE – ELKÉSZÍTÉS 5 PERC

450 g málna - 6 ek. porcukor - 1/2 ek. rózsavíz - 1/2 tk. őrölt gyömbér - 600 g görög joghurt - Egy tucat jégkocka



225 g málna - 3 ek. porcukor - 1 ek. rózsavíz - Egy csipet őrölt gyömbér - 300 g görög joghurt - 4 jégkocka

- 1 | Tegye a málnát a turmixgépbe, és adja hozzá a cukrot, a rózsavízet és a gyömbért. Hagyja pihenni tizenöt percig.
- 2 | Adja hozzá a görög joghurtot és a jégkockákat, válassza ki a programot, majd nyomja meg a gombot. A program végén nyissa ki a fedelet, és ossza el a lassi-t a poharak között. Tálalja azonnal.

Tipp: Ez a recept mangóval vagy eperrel is nagyon jól működik.



VÖRÖS BOGYÓS GYÜMÖLCS & IBOLYAVIRÁG KOKTÉL

4 SZEMÉLYRE – ELKÉSZÍTÉS 10 PERC

200 g vegyes piros bogyós gyümölcsök - Egy negyed citrom (vagy egy fél lime) - 8 jégkocka - 500 ml limonádé - Néhány ibolya virág

- 1 | Hámozza meg a citromot, és facsarja ki a levét. Mossa meg a piros bogyókat.
- 2 | Tegye a citromhéjat, a citrom levét és a piros bogyókat a turmixgépbe. Adja hozzá a jégkockákat. Válassza ki a programot, majd nyomja meg a gombot.
- 3 | Töltse a koktélt poharakba, és öntse fel limonádéval. Díszítse ibolyavirággal, és tálalja azonnal.

Tipp: Az egészségesebb változathoz a limonádét helyettesítse vízzel.



VÍZITORMÁS & PISZTÁCIÁS PESTO

4 SZEMÉLYRE – ELKÉSZÍTÉS 10 PERC

60 g parmezán - 50 g vízitorma - 50 g pisztácia - 40 g fenyőmag - 120 ml olívaolaj

- 1 | Vágja a parmezánt apró darabokra. Öblítse le a vízitormát friss vízzel.
- 2 | Tegye a parmezánt, a vízitormát, a pisztáciát, a fenyőmagot és az olívaolajat a turmixgépbe. Válassza ki a programot, majd nyomja meg a gombot. A program végén nyissa ki a fedelet, és öntse a pestót egy edénybe.

Tipp: Tálalja a pestót spagettivel, vagy használja mozzarella-paradisomos saláta ízesítésére.



VÖRÖSLENCSE MÁRTOGATÓS

4 SZEMÉLYRE – ELKÉSZÍTÉS 15 PERC

200 g vörös lencse - 1 gerezd fokhagyma - 1 citrom leve - 2 ek. tahini - 30 g kesudió - 40 ml olívaolaj - só és bors

- 1 | Főzze a vörös lencsét egy nagy serpenyő sós vízben 20 percig. Szűrje le, és hagyja teljesen kihűlni.
- 2 | Tegye a lencsét, a meghámozott fokhagymát, a citromlevet, a tahinit, a kesudiót és az olívaolajat a turmixgépbe. Ízesítse sóval és borssal.
- 3 | Válassza ki a programot, majd nyomja meg a gombot. A program végén nyissa ki a fedelet, és öntse a mártást egy tálba.
- 4 | Díszítse apróra vágott kesudióval és friss fűszernövényekkel.

Tipp: A mártogatós erejének fokozásához adjon hozzá egy csipetnyi Espelette-bonsot a keverés előtt.





VÖRÖSHAGYMÁS GUACAMOLE

4 SZEMÉLYRE – ELKÉSZÍTÉS 10 PERC

3 nagyon érett avokádó - 1/2 lilahagyma - 1 lime leve - 1 paradicsom - 1 ek. olívaolaj - 1/2 ek. köménymag - Néhány csepp Tabasco® - Néhány szál koriander - Só és bors

- 1 | Hámozza meg és vágja fel a lilahagymát. Tegye félre.
- 2 | Hámozza meg és magozza ki a paradicsomot.
- 3 | Vágja félbe az avokádót, és egy kiskanállal kanalazza ki a húsát. Tegye a turmixgép kancsójába.
- 4 | Adja hozzá a paradicsomot, a citromlevet, az olívaolajat, a köményt és a Tabasco®-t. Ízesítse sóval és borssal, nyomja meg a gombot, állítsa a H (maximum) fokozatra, majd nyomja meg a gombot; állítsa 30 be másodpercre, majd nyomja meg a gombot. Keverje össze a hozzávalókat a keverővel.
- 5 | Tegye a guacamole-t egy tálba, és adja hozzá az apróra vágott hagymát.
- 6 | Szórja meg apróra vágott korianderrel, és tálalja.

Tipp: Közvetlenül tálalás előtt adjon hozzá apró kockára vágott paprikát és cseresznyeparadicsomot.



CÉKLÁS & CSICSERIBORSÓS HUMMUSZ

4 SZEMÉLYRE – ELKÉSZÍTÉS 15 PERC

250 g konzerv csicseriborsó - 1 főtt cékla - 1 gerezd fokhagyma - 1 ek. tahini - 2 ek. citromlé - 3 ek. olívaolaj - 50 ml víz - 1 nagy csipet paprika - Néhány napraforgómag - Só és bors

- 1 | Hámozza meg a fokhagymát, és vágja félbe. Távolítsa el a csírákat. Hámozza meg és vágja fel a céklát. Öblítse le és csepegtesse le a csicseriborsót.
- 2 | Tegye a csicseriborsót, a céklát, a fokhagymát, a tahinit, a citromlevet és a paprikát a turmixgépbe. Ízesítse sóval és borssal, és öntse bele az olívaolajat.
- 3 | Nyomja meg a gombot, állítsa a 2. fokozatra, nyomja meg a gombot, állítsa 1 percre, és nyomja meg a gombot; a fedélen keresztül fokozatosan adjon hozzá vizet, és keverje meg a keverővel.
- 4 | Tegye a hummuszt egy tálba, és szórja meg napraforgó-maggal.

Tipp: A paprikát helyettesítheti mustármaggal.



JALAPEÑO-S ÉS ANANÁSZSOS MARGARITA

4 SZEMÉLYRE – ELKÉSZÍTÉS 15 PERC

1 jalapeño paprika - 50 ml nádcukorszirup - 300 ml ananászlé - 100 ml lime lé - 700 g jégkocka

- 1 | Vágja finomra a jalapeño paprikát. Keverje össze a nádcukorsziruppal, és hagyja a keveréket kb. 15 percig állni.
- 2 | Szűrje le, majd adja hozzá az ananászlevet és a lime levét. Keverje jól össze. Közvetlenül a tálalás előtt tegye a keveréket a turmixgép kancsójába, és adja hozzá a jégkockákat.
- 3 | Válassza ki a programot, majd nyomja meg a gombot. A program végén nyissa ki a fedelet, és ossza szét a margaritát a poharak között.

Tipp: A még klasszikusabb margarita érdekében ne felejtse el a poharak szélét citromlével bedörzsölni és sóban megmártani!



FETÁS & BORSOS KTIPTI

4 SZEMÉLYRE – ELKÉSZÍTÉS 15 PERC

2 piros paprika - 100 g feta - 120 g görög joghurt - 2 gerezd fokhagyma - Néhány szál kapor - Örölt bors - 1 ek. fenyőmag - Egy kevés olívaolaj

- 1 | Melegítse elő a sütőt 220°C-ra.
- 2 | Tegye az egész paprikákat egy sütőpapírra, és süssse 30 percig, a sütés felénél megfordítva (a paprikák húsának teljesen feketére kell sülnie).
- 3 | Vegye ki a paprikákat a sütőből, tegye őket egy fagyasztózacskóba, és hagyja kihűlni, mielőtt eltávolítja a húsukat és a magokat.
- 4 | Tegye a paprikát, a fetát, a joghurtot, a fokhagymát és a kaporot a turmixgépbe. Válassza ki a programot, majd nyomja meg a gombot. A program végén nyissa ki a fedelet, ízesítse a paprikamártást, majd tegye át egy tálba.
- 5 | Díszítse a fenyőmaggal és egy kevés olívaolajjal, majd tálalja kekszekkel vagy pitakenyérrel.

Tipp: A frissesség érdekében próbálja meg a kaporot friss mentával helyettesíteni.



INFINYMIX+



Ref. 8020004639-02 - ISBN : 978-2-37247-102-2

Tefal
www.tefal.com