



Rezepte
Recettes

KRUPS®

FRESHBOOST

KRUPS®







DEUTSCH

SMOOTHIES

Erfrischender Smoothie.....	04
Energie-Smoothie.....	06
Exotischer Smoothie	08
Cremiger Blaubeeren-Smoothie.....	10
Rosaroter Smoothie	12
Supergrüner Smoothie	14
Belebender grüner Smoothie	16
Antioxidativer Smoothie	18

MILKSHAKES

Maronencreme- und Vanille-Milkshake	20
Eisgekühlter Limetten-Milkshake	22

FRANÇAIS

SMOOTHIES

Smoothie désaltérant	04
Smoothie énergie	06
Smoothie exotique	08
Smoothie onctueux aux myrtilles	10
Smoothie tout rose.....	12
Smoothie ultra vert.....	14
Smoothie Vert tonique.....	16
Smoothie antioxydant	18

MILKSHAKES

Milkshake à la crème de marron et vanille	20
Milkshake glacé au citron vert.....	22

X1

10 min

AIR OUT

AIR IN

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

X 1

10 min

AIR OUT

AIR IN

- ¼ de melon de cavaillon
 - ¼ de concombre
- 2 cm d'Aloe Vera frais
 - 1 feuille de menthe
- ½ tige de citronnelle
 - 3 cl d'eau
 - 3 glaçons

Erfrischender Smoothie

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

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

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

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

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

Smoothie Désaltérant

FR Retirez la peau de l’Aloe Vera puis retirez la chair. Rincez-la. Retirez les feuilles externes de la citronnelle puis hachez-la finement. Pelez le concombre et coupez la chair en dés. Coupez également la chair du melon en dés.

Dans le bol du blender, mettez les dés de melon et le concombre. Ajoutez l’Aloe Vera, la menthe et la citronnelle. Versez l’eau et ajoutez les glaçons.

Sélectionnez le programme «**Vacuum + Blend**» puis positionnez le sélecteur au dessus de la bouteille vacuum sur le logo et appuyez sur le bouton «**Start/Stop**».

A la fin du programme, positionnez le sélecteur sur pour désactiver le vide d’air, puis dégustez.

Astuce : Si vous ne trouvez pas d’Aloe Vera frais, remplacez l’eau par du jus d’Aloe Vera.



X 1

10 min

AIR OUT

AIR IN

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

X 1

10 min

AIR OUT

AIR IN

- 1 banane
- 3 dattes
- 1 cuillère à café rase de poudre de maca
- 15 cl de lait d'amande
 - 1 cuillère à café de graines de chia
- 1 cuillère à soupe de sirop d'agave
- 3 glaçons

Energie Smoothie

DE Banane schälen und in runde Scheiben schneiden. Datteln entkernen.

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

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

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

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

Smoothie Energie

FR Pelez la banane et coupez-la en rondelles. Dénoyautez les dattes.

Dans le bol du blender, mettez la banane, les dattes, la poudre de maca et le sirop d'agave. Versez le lait d'amande et ajoutez les glaçons.

Sélectionnez le programme «**Vacuum + Blend**» et positionnez le sélecteur du bol vacuum sur le logo puis appuyez sur le bouton «**Start/Stop**».

A la fin du programme, désactiver le vide d'air à l'aide du sélecteur puis ajoutez les graines de chia. Laissez reposer une dizaine de minutes avant de déguster.

Astuce : La maca est une plante vivace maraîchère. Elle est très riche en micronutriments (vitamines, minéraux, antioxydants).



X 1

10 min

AIR OUT

AIR IN

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

Exotischer Smoothie

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

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

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

Am Ende des Programms den Wählschalter auf stellen, um die Vakuumpfunktion zu deaktivieren. Milkshake probieren.

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

X 1

10 min

AIR OUT

AIR IN

- 200g de chair d'ananas mûr
 - 100 g de mangue
- 1 demi fruit de la passion
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
 - 2 dattes
 - 6 cl d'eau

Smoothie Exotique

FR Pelez l'ananas en prenant soin de bien retirer les yeux et le cœur. Pelez la mangue. Coupez les fruits petits dés. Prélevez les graines du fruit de la passion avec une cuillère. Dénoyautez les dattes.

Dans le bol du blender, mettez les dés de mangue, d'ananas et les graines de fruit de la passion. Ajoutez le jus de citron, les dattes et versez l'eau.

Sélectionnez le programme «**Vacuum + Blend**» puis positionnez le sélecteur au dessus de la bouteille vacuum sur le logo et appuyez sur le bouton «**Start/Stop**».

A la fin du programme positionnez le sélecteur sur pour désactiver le vide d'air, puis dégustez.

Astuce : Pour une version plus crémeuse, remplacez l'eau par le lait de coco !



X 1

05 min

AIR OUT

AIR IN

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

Cremiger Blaubeeren-Smoothie

DE Blaubeeren waschen.

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

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

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

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

X1

05 min

AIR OUT

AIR IN

- 125 g de myrtilles
- 1 cuillère à soupe de sirop d'agave
- 1 pincée de vanille en poudre
- 10 cl de lait d'amande
- 1 blanc d'œuf

Smoothie Onctueux aux Myrtilles

FR Lavez les myrtilles.

Dans le bol du blender, mettez les myrtilles, le blanc d'œuf le sirop et la vanille. Versez le lait d'amande.

Sélectionnez le programme «**Vacuum + Blend**» puis positionnez le sélecteur au dessus de la bouteille vacuum sur le logo et appuyez sur le bouton «**Start/Stop**».

A la fin du programme, positionnez le sélecteur sur pour désactiver le vide d'air, puis dégustez.

Astuce : Le blanc d'œuf est facultatif, avec c'est plus léger et mousseux !



X1

05 min

AIR OUT

AIR IN

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

X1

15 min

AIR OUT

AIR IN

- 100 g de framboises
 - 4 fraises
- 1 demi banane
 - ½ grenade
- 15 cl d'eau de coco
- 1 demi cuillère à café de poudre de curcuma
- 1 pincée de poivre noir

Rosaroter Smoothie

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

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

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

Am Ende des Programms den Wählschalter auf stellen, um die Vakuumpfunktion zu deaktivieren. Milkshake probieren.

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

Smoothie Tout Rose

FR Pelez la banane et coupez-la en rondelles. Coupez la grenade et prélevez les graines. Equeutez les fraises puis rincez-les ainsi que les framboises.

Dans le bol du blender, mettez les fraises, les framboises, la banane et les graines de grenade. Ajoutez le poivre, le curcuma et versez l’eau de coco.

Sélectionnez le programme «**Vacuum + Blend**» puis positionnez le sélecteur au dessus de la bouteille vacuum sur le logo et appuyez sur le bouton «**Start/Stop**».

A la fin du programme, positionnez le sélecteur sur pour désactiver le vide d’air, puis dégustez.

Astuce : La grenade est un des fruits ayant le plus de propriétés anti oxydantes ! N’hésitez pas à en consommer régulièrement !



X 1

05 min

AIR OUT

AIR IN

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

Supergrüner Smoothie

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

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

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

Am Ende des Programms den Wählschalter auf stellen, um die Vakuumpfunktion zu deaktivieren. Smoothieprobieren.

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

X 1

05 min

AIR OUT

AIR IN

- 3 figues
- 30 g de mâche
- 2 feuilles de basilic
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à café rase de poudre de spiruline
- 15 cl de lait de riz
- 1 banane
- 3 glaçons

Smoothie Ultra Vert

FR Lavez bien la mâche puis égouttez-la. Lavez et coupez les figues en 4. Pelez et coupez la banane en rondelles.

Dans le bol du blender, mettez les figues, la mâche, le basilic, le miel, la spiruline et la banane. Ajoutez le lait de riz et les glaçons.

Sélectionnez le programme «**Vacuum + Blend**» puis positionnez le sélecteur au dessus de la bouteille vacuum sur le logo et appuyez sur le bouton «**Start/Stop**».

A la fin du programme, positionnez le sélecteur sur pour désactiver le vide d’air, puis dégustez.

Astuce : La spiruline est une algue séchée, c’est un complément alimentaire naturel, classé dans la famille des «super aliments».



X1

05min

AIR OUT

AIR IN

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

Belebender grüner Smoothie

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

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

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

Am Ende des Programms den Wählschalter auf stellen, um die Vakuumfunktion zu deaktivieren. Smoothie probieren.

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

X1

05 min

AIR OUT

AIR IN

- ½ avocat
- 100 g de concombre
- 25 g de roquette
- 1 cuillère à soupe de jus de citron vert
- 7 cl de jus de pamplemousse
- 8 feuilles de menthe
- 8 cl d'eau de coco
- 2 glaçons

Smoothie Vert Tonique

FR Prélevez la chair de l'avocat. Pelez le concombre puis coupez la chair en petits morceaux. Lavez la roquette.

Dans le bol du blender, mettez l'avocat, le concombre, la roquette et les feuilles de menthe. Versez le jus de citron, le jus de pamplemousse et l'eau de coco. Ajoutez les glaçons.

Sélectionnez le programme «**Vacuum + Blend**» puis positionnez le sélecteur au dessus de la bouteille vacuum sur le logo et appuyez sur le bouton «**Start/Stop**».

A la fin du programme, positionnez le sélecteur sur pour désactiver le vide d'air, puis dégustez.

Astuce : Ce smoothie est idéal après un effort physique ! Remplacez l'eau de coco par de l'eau minérale.



X 1

10 min

AIR OUT

AIR IN

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

X1

10 min

AIR OUT

AIR IN

- 1 petite feuille de chou kale
 - 1 pomme verte
 - 1 demi citron jaune
 - 1 demi avocat
- 15 cl d'eau de coco
- 3 glaçons

Antioxidativer Smoothie

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

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

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

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

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

Smoothie Antioxydant

FR Lavez et retirez la tige centrale de la feuille de chou kale. Emincez-la finement. Pelez et épépinez la pomme verte puis coupez-la en dés. Coupez l’avocat en deux, retirez le noyau et prélevez la chair avec une petite cuillère. Pressez le citron.

Dans le bol du blender, mettez le chou, les dés de pomme, la chair de l’avocat et le jus de citron. Versez l’eau de coco et ajoutez les glaçons.

Sélectionnez le programme «**Vacuum + Blend**» puis positionnez le sélecteur au dessus de la bouteille vacuum sur le logo et appuyez sur le bouton «**Start/Stop**».

A la fin du programme, positionnez le sélecteur sur pour désactiver le vide d’air, puis dégustez.

Astuce : Vous pouvez également servir ce smoothie sous forme de gazpacho, avec une quenelle de ricotta sur la surface.





X 1

10 min



AIR OUT

AIR IN

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

Maronencreme- und Vanille-Milkshake

DE Banane schälen und in dünne Scheiben schneiden.

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

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

Am Ende des Programms den Wählschalter auf  stellen, um die Vakuumpfunktion zu deaktivieren. Milkshake probieren.

Tipps :Geben Sie einige kandierte Kastanienstücke zum Servieren auf den Milkshake.



X 1

10 min



AIR OUT

AIR IN

- 1 banane
- 2 cuillères à soupe de crème de marron
- 15 cl de lait
- 1 boule de glace à la vanille

Milkshake à la crème de Marron et Vanille

FR Pelez la banane et coupez-la en lamelles.

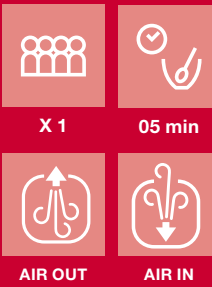
Dans le bol du blender, mettez la banane, la crème de marron et la glace. Versez le lait.

Sélectionnez le programme «**Vacuum + Blend**» puis positionnez le sélecteur au dessus de la bouteille vacuum sur le logo  et appuyez sur le bouton «**Start/Stop**».

A la fin du programme, positionnez le sélecteur sur  pour désactiver le vide d'air, puis dégustez.

Astuce : Ajoutez quelques brisures de marron glacé sur le dessus au moment de servir.





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

Eisgekühlter Limetten-Milkshake

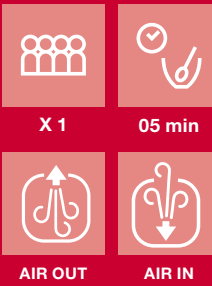
DE Limettenschale entfernen und einen Teelöffel für den Milkshake aufbewahren. Saft auspressen. Ingwer schälen und klein hacken. Banane in Scheiben schneiden.

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

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

Am Ende des Programms den Wählschalter auf  stellen, um die Vakuumpfunktion zu deaktivieren. Milkshake probieren.

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



- 1 demi citron vert
- 1 boule de glace à la mangue
- ½ banane
- 15 cl d'eau de coco
- 1 cm de racine de gingembre

Milkshake glacé au Citron Vert

FR Prélevez les zestes du citron vert puis réservez 1 cuillère à café pour le Milkshake. Pressez le jus. Pelez et hachez le gingembre. Coupez la banane en rondelles.

Dans le bol du blender, mettez les zestes du citron vert et son jus. Ajoutez le gingembre, la banane et la boule de glace à la mangue. Versez l'eau de coco.

Sélectionnez le programme «**Vacuum + Blend**» puis positionnez le sélecteur au dessus de la bouteille vacuum sur le logo  et appuyez sur le bouton «**Start/Stop**».

A la fin du programme, positionnez le sélecteur sur  pour désactiver le vide d'air, puis dégustez.

Astuce : Pour une version plus gourmande, ajoutez un peu de crème chantilly sur le dessus au moment de servir.





Graphic design & production:  CONTENT Factory

Recipes: Groupe SEB

Photo credits: Guillaume Liochon

ISBN : 978-2-37247-065-0