

INFINYMIX+

Tefal

Tefal®

INFINYMIX+



INFINYMIX+



ENGLISH

PART 1 P. 02

10 recipes to unlock the full potential of your blender

- Chocolate, Banana & Coconut Milkshake p. 03
- Iced Coffee p. 03
- Detox Smoothie p. 04
- Chestnut Flour Crêpes p. 04
- Fig, Hazelnut & Goats Cheese Spread p. 05
- Spinach & Mint Green Houmous p. 05
- Tomato & Cherry Gaspacho p. 06
- Blackberry & Mascarpone Sorbet p. 06
- Mackerel Rillettes with Mustard Grains p. 07
- Energy Balls p. 07

PART 2 P. 08

40 recipes for every time of the day

- Breakfast p. 09
- Brunch p. 14
- Tea time p. 20
- Appetisers p. 25

한국어

파트 1 P. 30

블렌더의 사용도를 높이는 10가지 레시피

- 초콜릿, 바나나 & 코코넛 밀크셰이크 p. 31
- 아이스 커피 p. 31
- 그린 스무디 p. 32
- 마롱 크레페 p. 32
- 무화과, 헤이즐넛 & 고트 치즈 스프레드 p. 33
- 시금치 & 민트 그린 후무스 p. 33
- 토마토 & 체리 가스파초 p. 34
- 블랙베리 & 마스카포네 사베트 p. 34
- 겨자를 곁들인 프랑스식 고등어 리에트 p. 35
- 견과류가 들어간 미니 코코넛 볼 p. 35

파트 2 P. 36

하루 24시간 40가지 레시피

- 아침 식사 p. 37
- 브런치 p. 42
- 간식 p. 48
- 에피타이저 p. 53

ภาษาไทย

ส่วนที่ 1 P. 58

10 สูตร เคล็ดลับความอร่อยจากเครื่องปั่นพลังสูง

- มิลคเชคช็อกโกแลตกล้วยและมะพร้าว p. 59
- กาแฟเย็น p. 59
- สมูทตี้ดีท็อกซ์ p. 60
- แป้งเครปเกาลัด p. 60
- แยมมะเดื่อกับเฮเซลนัทและชีสนมแพะ p. 61
- ซัมมัสปวยเลงกับสละระแหน p. 61
- กัซปาคูโชมะเขือเทศและเชอร์รี่ p. 62
- ซอว์เบตแบล็กเบอร์รี่กับชีสสมาสคาร์โปเน p. 62
- แมกคาเรลล์เลตต์กับเมล็ดมีสตาโรด p. 63
- เอเนอร์ยี บอล p. 63

ส่วนที่ 2

P. 64

สูตรอาหาร 40 รายการสำหรับทุกช่วงเวลาของวัน

- อาหารเช้า p. 65
- มื้อสาย p. 70
- อาหารว่างยามบ่าย p. 76
- อาหารเรียกน้ำย่อย p. 81

中文

第1部分 P. 86

全面解锁搅拌器潜力的10份食谱

- 巧克力、香蕉和椰汁奶昔 p. 87
- 冰咖啡 p. 87
- 绿色冰沙 p. 88
- 栗子粉法式可丽饼 p. 88
- 无花果、榛子和山羊奶酪抹酱 p. 89
- 菠菜和薄荷绿色鹰嘴豆泥 p. 89
- 西红柿和樱桃加斯帕凉汤 p. 90
- 黑莓和芝士卡彭奶酪雪葩 p. 90
- 鲭鱼熟肉酱配黄芥末籽 p. 91
- 能量球 p. 91

第1部分 P. 92

适于一天中每个用餐时段的40份食谱

- 早餐 p. 93
- 早午餐 p. 98
- 下午茶 p. 104
- 开胃小食 p. 109

MELAYU

BAHAGIAN 1 P. 114

10 resipi untuk membuka potensi pengisar anda

- Susu kocak Coklat, Pisang & Kelapa p. 115
- Kopi Ais p. 115
- Smoothie Hijau p. 116
- Krepe Tepung Berangan p. 116
- Krim Keju Kambing Fig, Kacang Hazel p. 117
- Humus Bayam & Pudina Hijau p. 117
- Gaspacho Tomato & Ceri p. 118
- Sorbet Beri Hitam & Maskarpon p. 118
- Makerel Rilet dengan Bijirin Sawi p. 119
- Bebola Tenaga p. 119

BAHAGIAN 2 P. 120

40 resipi untuk setiap masa setiap hari

- Sarapan p. 121
- Makan tengahari p. 126
- Minum petang p. 132
- Pencuci Mulut p. 137

PART 1 - STARTER GUIDE

10 steps to unlock the potential of your blender

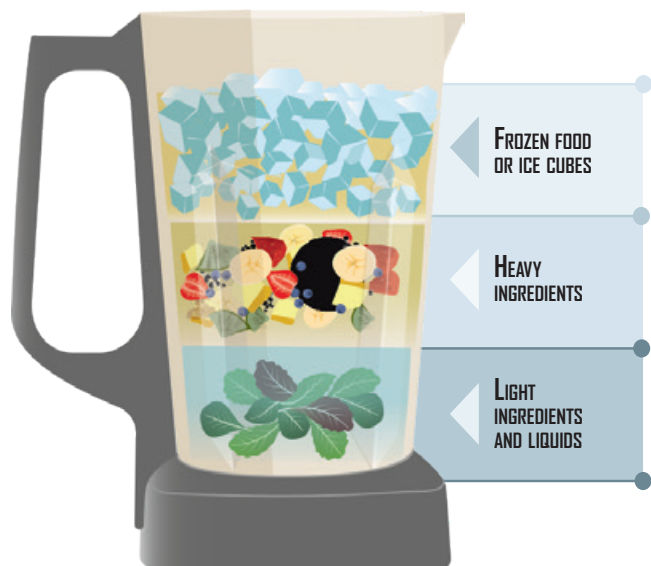
- > Infinymix+ is more than a smoothie maker, it will become the **best partner** of your nutritious and healthy routine!
- > The high-speed motor combined to **Powelix Life Blades Technology** make it possible to create a large variety of recipes from smoothie to dessert.
- > Start your experience here with your 10 first steps, 10 first days, 10 first recipes to become familiar with Infinymix+.
- > Follow the guide, you are on the road to unlock the full potential of your blender!

Tips

- > To get perfect results, put the lightest ingredients and liquids first, then add the heaviest ingredients, end with the frozen food or ice cubes.
- > Do not exceed the maximum level indicated.
- > For thick preparations, use the pusher included.
- > For a smoother texture, adjust the speed level and add liquid while Infinymix+ is running until the desired texture is reached.

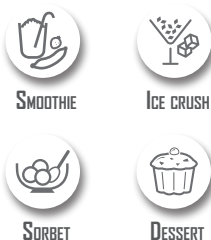
On-the-go

- > Add the ingredients in the reverse order in the on-the-go bottle (depending on model). Put the frozen food and heavy ingredients first, end with light ingredients and liquids. Blend directly in the bottle and bring your preparations anywhere!

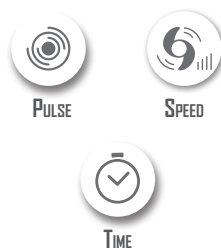


USER GUIDE

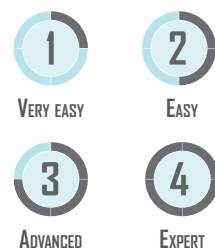
> AUTOMATIC PROGRAMMES



> MANUAL SETTINGS



> LEVEL EXPERIENCE



> ON-THE-GO BOTTLE



CHOCOLATE, BANANA & COCONUT MILKSHAKE

SERVES 4 – PREPARATION 5 MINS

2 bananas - 400 ml coconut milk - 4 scoops of chocolate ice cream

- 1 | Peel and slice the bananas.
- 2 | Put all the ingredients in the blender jug, close the lid firmly, select the program then press the button.
- 3 | At the end of the program, open the lid and serve immediately, in glasses with straws.

Tip: For an icier milkshake, use pre-frozen banana slices.



ICED COFFEE

SERVES 6 – PREPARATION 5 MINS

300 ml almond milk - 6 espressos - 2 tbsp salted caramel - Fifteen ice cubes

- 1 | Put the almond milk, espressos and salted caramel in the blender jug, close the lid, select the program then press the button.
- 2 | At the end of the program, open the lid, pour the mixture into 6 large glasses and add the ice cubes. Serve immediately!

Fancy something different?

Replace the salted caramel with honey and add a few drops of orange blossom water to your iced coffee!







DETOX SMOOTHIE

SERVES 6 – PREPARATION 5 MINS

2 kale leaves - 2 raw beetroot (around 250 g) - 2 sticks of celery (around 80 g) - 500 ml orange juice - 2 tbsp lemon juice - 2 bananas - 2 tbsp agave syrup

- 1 | Remove the stalks from the kale leaves, then chop them. Finely chop the celery stalks. Peel and dice the beetroot. Peel and slice the bananas.
- 2 | Pour the orange juice, lemon juice and agave syrup into the blender jug and add the kale, beetroot, celery and banana. Close the lid.
- 3 | Select the  program then press the  button. At the end of the program, remove the lid and serve immediately.



This recipe is packed with vitamins, healthy nutrients and antioxidants, perfect for breakfast!



CHESTNUT FLOUR CRÊPES

SERVES 4 – PREPARATION 5 MINS

250 g wheat flour - 50 g chestnut flour - 100 g sugar - 4 eggs - 90 g melted butter - 1 vanilla pod - 600 ml lukewarm milk

- 1 | Put the flour in the blender jug. Add the sugar, eggs, melted butter, vanilla seeds and milk. Close the lid, select the  program then press the  button. Stir the ingredients using the pestle if needed.
- 2 | At the end of the program, open the lid and leave the batter to rest for around fifteen mins.
- 3 | Heat a non-stick frying pan, add a knob of butter, pour in a ladle of batter, turn to spread it around the pan and cook for one to two mins before flipping the crêpe. Repeat to use up the batter. Serve with a homemade spread, jam, or simply sugar!



Tip: The secret to a good crêpe batter? Resting.



FIG, HAZELNUT & GOATS CHEESE SPREAD

SERVES 4 – PREPARATION 5 MINS

140 g dried figs - 300 g goats cheese - 100 g Greek yoghurt - 1 dash of olive oil - 20 g crushed hazelnuts - Salt & pepper

- 1 | Put the figs, goats cheese, yoghurt and olive oil in the blender jug. Close the lid, select the  program then press the  button. Stir the ingredients using the pestle if needed.
- 2 | At the end of the program, open the lid and pour the mixture into a small bowl.
- 3 | Garnish with crushed hazelnuts.



Tip: Serve with crackers and crudités.



SPINACH & MINT GREEN HOUMOUS

SERVES 4 – PREPARATION 10 MINS

500 g chickpeas - 40 g baby spinach - ½ bunch of fresh mint - Juice of 1 lemon - 3 tbsp tahini - 30 ml olive oil - 1 pinch of salt - 1 tbsp sesame seeds

- 1 | Rinse the baby spinach in fresh water. Strip the mint leaves.
- 2 | Put the chickpeas in the blender jug and add the baby spinach, mint, lemon juice, tahini, olive oil and salt.
- 3 | Select the  program then press the  button. Stir the ingredients using the pestle if needed.
- 4 | At the end of the program, open the lid and put the houmous in a bowl. Garnish with sesame seeds and fresh herbs. Chill until ready to serve.

Tip: Serve this dip with crudités and crackers.







TOMATO & CHERRY GASPACHO

SERVES 4 – PREPARATION 15 MINS

1 kg tomatoes - 200 g cherries - 2 large slices of bread - 1 tbsp brown sugar - 1 pinch of Espelette pepper - A few basil leaves - 20 ml olive oil - 3 tbsp sherry vinegar - Salt & pepper

- 1 | Chop the tomatoes.
- 2 | Put the chopped tomatoes, destoned cherries, breadcrumbs and brown sugar in a bowl. Season with salt, pepper and a pinch of Espelette pepper then add the olive oil and sherry vinegar. Chill for at least two hours to allow the flavours to combine.
- 3 | Put the mixture in the blender jug, close the lid, select the  program then press the  button. At the end of the program, open the lid and serve fresh accompanied with diced courgettes, sliced cherries and fresh basil.







Tip: Use meaty Coeur de Boeuf tomatoes to make this recipe.



MACKEREL RILLETES WITH MUSTARD SEEDS

SERVES 4 – PREPARATION 10 MINS

2 tins of mackerel in water - 60 g mascarpone - 1 shallot - 1 tbsp mustard seeds - 1 tsp lemon juice - 2 tbsp colza oil - 5 pink peppercorns - A few chives - Salt & pepper

- 1 | Open and drain the tins of mackerel. Peel and finely chop the shallot.
- 2 | Put the mascarpone in the blender jug with the mustard seeds, lemon juice, oil and pink peppercorns. Season with salt and pepper, press the  button, adjust to level 3 and press the  button; adjust to 15 secs and press the  button. Stir the mixture using the pestle.
- 3 | Add the crumbled mackerel fillets and shallot and press the  button, adjust to level 1 then press the  button; adjust to 1 min and press the  button. Stir the mixture using the pestle.
- 4 | Set aside the rillettes and serve with a little chopped chives.





Tips: For added creaminess, add 1 large tbsp of mascarpone. Replace the mackerel with sardines. Spread on seeded crackers.



BLACKBERRY & MASCARPONE SORBET

SERVES 4 – PREPARATION 10 MINS

300 g fresh or frozen blackberries - 50 g brown sugar - 2 tbsp honey - 100 g mascarpone

- 1 | Freeze the fresh blackberries for at least 8 hours.
- 2 | When this time is up, put the frozen blackberries in the blender jug then select the  program and press the  button.
- 3 | At the end of the program, add the brown sugar, honey and mascarpone. Select the  program then hold down the  button until you have an even mixture. Stir using the pestle.
- 4 | Chill for 30 mins before serving.


Tip: For a more intense flavour, use mountain honey.



ENERGY BALLS

SERVES 4 – PREPARATION 30 MINS

10 large dates - 100 g shelled walnuts - 1 tbsp goji berries - 1 tbsp coconut oil - 1 tbsp coconut - 1 heaped tsp bee pollen - 2 tbsp sprouted seeds - Sesame seeds and grated coconut

- 1 | Soak the walnuts in a bowl of cold water for 8 hours then drain.
- 2 | Stone the dates. Put the dates, walnuts, goji berries, coconut oil, coconut, pollen and sprouted seeds in the jug and hold down the  button for a few secs. Stir using the pestle to obtain a finely chopped mixture.
- 3 | Take a teaspoon of the mixture and form into balls (to prevent the mixture from sticking to your hands, dip them in warm water).
- 4 | Roll the balls in the grated coconut or sesame seeds.

Tip: You can replace the walnuts with peanuts or hazelnuts.



PART 2 - DAILY CULINARY INSPIRATION

40 healthy & tasty recipes for every moment

➤ Extend your experience, get inspired! In this section, we provide you with 40 new healthy and delicious recipes, with dozens of tips and ideas to grow your skills, and to help you create new tastes!

➤ All the recipes are categorized by tasty moment: breakfast, brunch, tea time, aperitif.



Breakfast

Homemade Soya Milk	p. 09
Cherry & Rice Milk Milkshake	p. 09
Cashew & Hazelnut Milk	p. 10
Dairy-Free Buckwheat Pancakes	p. 10
Two-Tone Smoothie.....	p. 11
Raspberry Chocolate Chia Pudding	p. 11
Açai Bowl	p. 12
Hazelnut Spread	p. 12
Dutch Baby Pancake with Blueberries	p. 13
Açai, Coconut & Goji Berry Bowl.....	p. 13



Tea time

Luxury Chocolate & Banana Nice Cream	p. 20
Cherry Frozen Yoghurt	p. 20
Raspberry, Coconut & Vanilla Smoothie	p. 21
Raspberry & Almond Milkshake	p. 21
Chocolate, Date & Bergamot Milkshake	p. 22
Two-Tone Melon & Raspberry Ice Lollies	p. 22
Raspberry & Seed Muffins	p. 23
Blueberry Ice Cream Sandwich	p. 23
Energy Bars	p. 24
Chocolate Spread & Vanilla Marble Cake	p. 24



Brunch

Banana & Chocolate Chip Cake	p. 14
Mango, Chia Seed & Oat Milk Smoothie	p. 14
Cold Soup with Seeds	p. 15
Butternut Squash & Chestnut Flour Pancakes	p. 15
Gorgonzola, Honey & Rosemary Muffins	p. 16
Pineapple, Ginger & Sage Sorbet	p. 16
Orange Blossom Baghrir or Thousand-Hole Pancakes	p. 17
Chocolate Truffles	p. 17
Almond Milk & Walnut Cake	p. 18
Beetroot, Labneh & Pistachio Dukkah Tartare	p. 19



Appetisers

Virgin Pina Colada	p. 25
Mango, Passion Fruit & Coconut Milkshake	p. 25
Raspberry & Rose Water Lassi	p. 26
Watercress & Pistachio Pesto	p. 26
Red Berry & Violet Flower Cocktail	p. 27
Red Lentil Dip	p. 27
Red Onion Guacamole	p. 28
Jalapeño & Pineapple Margarita	p. 28
Beetroot & Chickpea Houmous	p. 29
Feta & Pepper Ktipiti	p. 29



HOMEMADE SOYA MILK

SERVES 4 – PREPARATION 10 MINS

100 g dehulled yellow soybeans - 800 ml lukewarm water

- 1 | Soak the soybeans in a large bowl of water for 8 to 12 h. Rinse them in fresh water.
- 2 | Put the soybeans in the blender jug, add the 800 ml of lukewarm water and blend. Select the program then press the button. At the end of the program, open the lid and pour the mixture into a pan.
- 3 | Bring to the boil, then simmer for 30 mins, stirring regularly.
- 4 | Leave to cool then strain using a muslin cloth. Put the soya milk in a bottle and keep in the fridge.

Tip: If you have a sweet tooth, try adding a little agave syrup when you blend the ingredients.



CHERRY & RICE MILK MILKSHAKE

SERVES 4 – PREPARATION 10 MINS

600 ml rice milk - 1 pinch of cinnamon - 400 g fresh cherries - 4 tbsp agave syrup



400 ml rice milk - 1 small pinch of cinnamon - 260 g fresh cherries - 3 tbsp agave syrup

- 1 | Pour 300 ml of the rice milk into ice cube trays and place them in the freezer for at least 4 hours. Wash and pit the cherries.
- 2 | Just before serving, put the fresh cherries, ice cubes, cinnamon, agave syrup and remaining milk into the blender jug or on-the-go bottle. Select the program then press the button.
- 3 | When the program is finished, select the program and press the button. Rerun the program if necessary (this depends on the size of your ice cubes).
- 4 | When the program is finished, pour the milkshake into 4 glasses. Drink immediately.

Tip: For a richer version, add 2 tbsp peanut butter.








CASHEW & HAZELNUT MILK

SERVES 4 – PREPARATION 15 MINS

1 litre tap water - 60 g hazelnuts - 60 g unsalted cashew nuts - 1 tbsp acacia honey - 1 pinch of vanilla powder

- 1 | Put the cashew nuts and hazelnuts in the blender. Select  for 20 secs.
- 2 | At the end of the program, add the water, honey and vanilla powder, then select the  program and press the  button.
- 3 | When the program is finished, strain the milk if required.
- 4 | Pour the milk into a jug and cover. The milk will keep up to 4 days in the fridge. Shake before serving.

Tip: You can use agave syrup instead of honey.







TWO-TONE SMOOTHIE

SERVES 4 – PREPARATION 10 MINS

For the first mixture
200 g strawberries - 1 large banana

For the second mixture
150 g blueberries - 250 g Greek yoghurt

- 1 | For the first mixture: peel the banana. Wash and hull the strawberries.
- 2 | Put the strawberries and banana in the blender jug, select the  program and press the  button.
- 3 | Pour the mixture into a glass and chill.
- 4 | For the second mixture, put the blueberries and yoghurt in the blender jug, select the  program and press the  button.
- 5 | Carefully pour this mixture over the first mixture.






Tip: You can replace the blueberries with blackberries



DAIRY-FREE BUCKWHEAT PANCAKES

SERVES 4 – PREPARATION 10 MINS

120 g buckwheat flour - 130 g wheat flour - 1 egg - 750 ml oat milk - 1 tsp salt

- 1 | Put the egg and salt in the blender jug. Add the milk, press the  button, adjust to level 1, press the  button, adjust to 10 secs and press the  button.
- 2 | Add the buckwheat flour and wheat flour, select the  program and press the  button. Stir the ingredients using the pestle if required.
- 3 | Pour the pancake batter into a bowl and leave to rest for 1 to 2 hours.
- 4 | Cook the pancakes for 1 minute on each side in a lightly oiled frying pan.



Tip: You can make this recipe with unsweetened almond milk.



RASPBERRY CHOCOLATE CHIA PUDDING

SERVES 4 – PREPARATION 15 MINS

60 g chocolate - 600 ml almond milk - 8 tbsp chia seeds - 30 g cocoa powder - 300 g raspberries - 30 g cane sugar - 1 vanilla pod - 6 tbsp almond butter - A few raspberries

- 1 | Melt the chocolate in a bain-marie then dilute with the almond milk. Add the chia seeds and cocoa powder and mix well. Divide into 4 bowls and chill in the fridge for at least an hour.
- 2 | Meanwhile, put the raspberries, sugar and vanilla seeds in the blender jug. Select the  program then press the  button. At the end of the program, open the lid and pour the raspberry purée over the chocolate chia pudding.
- 3 | Add 1 tbsp of almond butter to each bowl and garnish with fresh raspberries. Chill until ready to serve.

Tip: For a more tropical version, replace the raspberries with mango and a dash of passion fruit juice!





AÇAÍ BOWL

SERVES 4 – PREPARATION 10 MINS

2 tbsp açai powder - 400 ml almond milk - 2 bananas - 150 g blueberries

For the topping: 2 bananas - 2 kiwi fruit - 1 pomegranate - 30 g chia seeds - A handful of hazelnuts

- 1 | Wash the blueberries and slice the bananas. Put the açai powder, banana pieces, blueberries and almond milk in the blender jug.
- 2 | Select the  program then press the  button. Pour the mixture into 4 bowls when the program is finished.
- 3 | Peel the kiwis and remaining bananas and slice them finely. Collect the pomegranate seeds. Roughly chop the hazelnuts.
- 4 | Place the fruit carefully in rows in each bowl, then add the chia seeds and hazelnuts.

Açai berries come from South America. They are rich in antioxidants, vitamins and minerals.








DUTCH BABY PANCAKE WITH BLUEBERRIES

SERVES 4 – PREPARATION 10 MINS



160 g flour - 40 g almond powder - 1 pinch of table salt - 6 large eggs - 300 ml buttermilk - 150 g sugar - Zest of an unwaxed lemon - 1 vanilla pod - 125 g blueberries - 20 g butter

- 1 | Mix the flour, almond powder and salt together. Set aside.
- 2 | Put the eggs in the blender jug, add the buttermilk, sugar, lemon zest and scraped vanilla pod. Press the  button, adjust to level 4 and press the  button; adjust to 20 secs and press the  button. Add the flour mixture, select the  program and press the  button. At the end of the program, open the lid, pour the mixture into a bowl, add the blueberries then leave to rest for 30 mins.
- 3 | Preheat the oven to 210°C. Put two small 25 cm cast-iron pans in the oven so that they are very hot at the time of cooking.
- 4 | Once the oven is up to temperature, put a small knob of butter in each pan and return to the oven for 2 to 3 mins until melted. Then pour in the mixture and cook for around 15 mins.
- 5 | Remove from the oven, garnish with flaked almonds and serve immediately.






HAZELNUT SPREAD

SERVES 4 – PREPARATION 15 MINS



60 g shelled hazelnuts - 50 g milk chocolate - 1 tbsp hazelnut butter - 50 g dark chocolate - 2 tbsp hazelnut oil

- 1 | Put the hazelnuts in the jug and crush them roughly using the  button.
- 2 | Toast them in a dry frying pan. Once they turn golden brown, put to one side.
- 3 | Break the milk chocolate and dark chocolate into pieces and melt in a bain-marie. Leave to cool.
- 4 | Put the toasted hazelnuts in the blender jug and press the  button; adjust to level 1, press the  button and adjust to 45 secs. Press the button to produce a fine powder. Add the melted chocolate, hazelnut butter and oil then blend for a maximum of 1 min, stirring using the pestle if required, until you have an even mixture. Store in a glass jar.



Tip: Keep the spread in a dry place away from sunlight. If it hardens, warm it for a few seconds to make it easier to spread.



AÇAÍ, COCONUT & GOJI BERRY BOWL

SERVES 4 – PREPARATION 10 MINS

100 g frozen açai pulp - 1 tbsp maca powder - 2 bananas - 200 ml apple juice - 10 strawberries
For the topping: 1 banana - 4 strawberries - 2 tbsp goji-berries - 100 g granola - A few coconut shavings - Maple syrup
To serve: 2 coconuts (optional)

- 1 | Wash the strawberries. Slice the bananas.
- 2 | Put the bananas, açai pulp, maca powder, strawberries and apple juice in the blender jug.
- 3 | Select the  program then press the  button.
- 4 | Cut the 4 strawberries into pieces. Break the coconuts in half. In each coconut half (or in bowls), pour in the smoothie then garnish with a little granola, sliced banana, strawberries, goji berries and a few coconut shavings.
- 5 | Add a dash of maple syrup and taste immediately.

Tip: If you want to serve as a smoothie (in glasses), just use one banana.





BANANA & CHOCOLATE CHIP CAKE

SERVES 4 – PREPARATION 20 MINS

180 g flour - 2 tsp baking powder - 1 pinch of salt - 60 g softened butter - 180 g sugar - 1 egg - 3 very ripe bananas - 120 ml fermented milk - 125 g chocolate chips

- 1 | Preheat the oven to 180°C.
- 2 | Put all the ingredients in the blender jug except the chocolate chips. Select the program then press the button. Stir the ingredients using the pestle if required.
- 3 | At the end of the program, open the lid, add the chocolate chips and press the button, adjust to level 3, press the button, adjust to 20 secs and press the button.
- 4 | Pour the mixture into a pre-greased and floured cake tin. Bake for 50 minutes.
- 5 | Remove from the oven and allow to cool completely before turning out.

Tip: You can make individual cakes by pouring the mixture into muffin cases and adjusting the baking time to 20 mins.



COLD SOUP WITH SEEDS

SERVES 4 – PREPARATION 10 MINS

2 small ripe avocados - 2 small (or 1 large) cucumbers - 1 courgette - 100 g spinach leaves - Juice of 2 limes - 2 cm ginger - 300 ml cold water - ½ tsp wasabi - 2 tsp pumpkin seeds - 2 tsp sesame seeds - 2 tsp sunflower seeds - 2 tsp mustard seeds - A dash of olive oil - Salt & pepper

- 1 | Peel the cucumbers, then halve them lengthwise. Remove the seeds and cut the flesh into pieces. Wash and dice the courgette. Cut the avocados in two, remove the pit, and scoop out the flesh. Rinse the spinach leaves. Peel and grate the ginger.
- 2 | Put the cucumber and avocado in the blender jug along with the diced courgette and spinach leaves. Add the ginger, lime juice, and wasabi. Pour in the water. Season with salt and pepper.
- 3 | Select the program by adjusting to speed 5 for 1 min and press the button.
- 4 | Chill until ready to serve.
- 5 | Just before serving, pour the soup into bowls, add a dash of olive oil, then sprinkle the seeds on top. Season with salt and pepper.



MANGO, CHIA SEED & OAT MILK SMOOTHIE

SERVES 4 – PREPARATION 10 MINS

1 large mango - 2 oranges - 2 tbsp chia seeds - 400 ml oat milk - 2 dates

Half a mango - 1 orange - 1 tbsp chia seeds - 200 ml oat milk - 1 date

- 1 | Peel the mango and cut the flesh into pieces. Stone the dates.
- 2 | Peel the orange and remove the segments.
- 3 | Put the dates, orange segments and diced mango in the blender jug or on-the-go bottle. Add the chia seeds.
- 4 | Pour in the milk, select the program then press the button.
- 5 | Serve immediately.

Tip: If you don't eat the smoothie right away, it will be thickened by the chia seeds. You can then use it to make a smoothie bowl.



BUTTERNUT SQUASH & CHESTNUT FLOUR PANCAKES

SERVES 4 – PREPARATION 15 MINS

75 g wheat flour - 25 g chestnut flour - 20 g brown sugar - 1 sachet of baking powder - 150 ml milk - 900 ml puréed butternut squash - 2 eggs - 30 g melted butter - Seeds from one vanilla pod

- 1 | Separate the eggs.
- 2 | Put all the ingredients in the blender jug except the egg whites. Select the program then press the button. Stir the ingredients using the pestle if required.
- 3 | At the end of the program, open the lid and pour the mixture into a bowl.
- 4 | Whisk the egg whites into firm peaks and carefully stir into the previous mixture.
- 5 | Melt a knob of butter in a pan, pour in a small ladle of batter and cook for 1 to 2 mins on each side. Repeat until you have used up all the batter.

Tip: Serve these pancakes with a dash of maple syrup and garnish with crushed pecan nuts.







GORGONZOLA, HONEY & ROSEMARY MUFFINS

SERVES 4 – PREPARATION 15 MINS

3 eggs - 100 ml milk - 70 g butter - 70 ml olive oil - 200 g flour - 1 sachet of baking powder - 2 tbsp runny honey - 2 sprigs of rosemary - 110 g gorgonzola

- 1 | Preheat the oven to 180°C. Separate the eggs.
- 2 | Put the egg yolks, milk, melted butter and olive oil in the blender jug. Add the pre-sieved flour and baking powder, and the honey and finely chopped rosemary, and close the lid.
- 3 | Select the  program then press the  button. Stir the ingredients using the pestle if required. At the end of the program, open the lid and pour the mixture into a bowl.
- 4 | Using an electric whisk, whisk the egg whites into firm peaks and carefully stir them into the batter.
- 5 | Pour half the batter into previously greased and floured muffin cases, add a few cubes of gorgonzola, then cover with the rest of the batter.
- 6 | Bake for 25 minutes. Serve warm.

Tip: You can also make these muffins in a large cake tin. To do so, increase the baking time by around 20 mins.








ORANGE BLOSSOM BAGHIR

OR THOUSAND-HOLE PANCAKES

SERVES 4 – PREPARATION 20 MINS



600 ml lukewarm water - 1 tbsp dry baker's yeast - 200 g extra fine durum wheat semolina - 120 g flour - 2 tsp baking powder - 55 g caster sugar - 1 pinch of table salt - 1 tbsp orange blossom water

- 1 | Put the water and crumbled baker's yeast in a bowl. Leave to rest for 5 mins.
- 2 | Put the semolina, flour, yeast, sugar and salt in the blender jug. Press the  button, adjust to level 5 and press the  button; adjust to 30 secs and press the  button.
- 3 | Add the diluted baker's yeast and orange blossom water, select the  program and press the  button. Stir the ingredients using the pestle if required.
- 4 | Put the batter in a bowl, cover with a damp cloth and leave to rise for 30 mins.
- 5 | Heat a small buttered pan. Pour a small ladle of batter into the pan and cook the pancakes without turning. Repeat until you have used up all the batter.

Tip: Serve these pancakes with honey and flaked almonds.







3

PINEAPPLE, GINGER & SAGE SORBET

SERVES 4 – PREPARATION 15 MINS



1 large very ripe pineapple (around 500 g flesh) - 10 g ginger - 6 sage leaves - 2 tbsp agave syrup

- 1 | Peel the pineapples. Remove the eyes and core and chop the flesh into small pieces.
- 2 | Put the pineapple pieces, sage, ginger and agave syrup in the blender jug then press the  button and adjust to level 6, press the  button and adjust to 30 secs. Press the  button.
- 3 | At the end of the program, pour the mixture into ice cube trays and place them in the fridge for at least 6 hours.
- 4 | Just before serving, put the ice cubes in the blender jug. Select the  program then press the  button and stir the mixture using the pestle.
- 5 | At the end of the  program, rerun the program if needed until you have a smooth mixture. Serve immediately.

Tip: Serve this sorbet at the end of a heavy meal.







3

CHOCOLATE TRUFFLES

SERVES 4 – PREPARATION 15 MINS



100 g shelled hazelnuts - 100 g shelled walnuts - 40 g raw cocoa beans - 1 pinch of fleur de sel - 1 tbsp coconut oil - 4 tbsp agave syrup - 5 tbsp praline

- 1 | Put the hazelnuts, walnuts and raw cocoa beans in the blender jug. Hold down the  button for 20 secs. Once finished, scrape down the sides of the jug then blend again for 20 secs. Add the fleur de sel, coconut oil and maple syrup.
- 2 | Select the  program and press the  button, stirring regularly with the pestle during the program. Run the  program again while stirring with the pestle if necessary.
- 3 | Bring together the resulting mixture. Use your hands to make around fifteen balls about the size of a walnut, then roll them in the praline.
- 4 | Store the truffles in the fridge for at least 2 hours before serving.

Tip: You can roll the truffles in sesame seeds or bitter cocoa.










ALMOND MILK & WALNUT CAKE

SERVES 4 – PREPARATION 30 MINS

200 g cashew nuts - 100 ml almond milk - 2 tbsp lemon juice - 3 tbsp maple syrup - 1 tsp cinnamon - ½ tsp vanilla extract

For the biscuit base: 70 g pecan nuts - 10 large dates - 1 pinch of salt - 100 ml maple syrup

- 1 | Soak the cashew nuts in a bowl of water for 8 hours then drain.
- 2 | Put the pecan nuts, stoned dates, salt and maple syrup in the blender jug, select the  program then press the  button. Stir the ingredients using the pestle if required.
- 3 | Line cupcake moulds with cling film then divide the mixture between the moulds. Press down then chill in the fridge for 30 mins.
- 4 | Put the cashew nuts in the blender jug and press the  button for a few seconds, scraping down the sides of the jug with the pestle.
- 5 | Add the almond milk, lemon juice, maple syrup, cinnamon and vanilla. Select the  program then press the  button.
- 6 | Pour this mixture into the moulds over the base then put in the freezer for 4 hours.
- 7 | Take the cakes out of the freezer 20 mins before serving, turn them out and serve on plates. Garnish with walnuts or maple syrup.


Tip: you can replace the pecan nuts with walnuts and the maple syrup with honey.



«BEETROOT, LABNEH & PISTACHIO DUKKAH TARTARE»

SERVES 4 – PREPARATION 10 MINS

300 g Greek yoghurt - 1 pinch of fleur de sel - 800 g raw beetroot - 100 g crushed pistachios - 1 tbsp fennel seeds - 1 tbsp cumin seeds - 1 tbsp coriander seeds - 2 tbsp sesame seeds - 1 tsp fleur de sel - 1 small bunch of dill - 3 tbsp olive oil - Juice of 1 lemon - Salt & pepper

- 1 | To make the labneh: the day before, combine the yoghurt and fleur de sel and place the mixture in a sieve covered with a muslin cloth. Put the sieve over a bowl, tie the edges of the cloth together to form a ball and chill for at least 24 h (if you want a more compact result, chill the cheese for 48 h). After this time, remove the labneh from the muslin cloth and put in a small bowl. Season with a dash of olive oil. Set aside.
- 2 | Preheat the oven to 180°C. Put the beetroot in an ovenproof dish and cook for 40 mins.
- 3 | To make the dukkah: combine the crushed pistachios and seeds and toast the mixture in a very hot pan for a few mins.
- 4 | After they have cooled, peel the beetroot. Put the beetroot in the blender jug and add the dill, olive oil and lemon juice. Close the lid then blend intermittently using the  button for a few seconds to produce a finely chopped mixture.
- 5 | Serve the beetroot accompanied by the labneh, scatter over the Dukkah and garnish with a few sprigs of dill.

Did you know?

Dukkah is a spice and seed mix that originates in the Middle East. It can be used as a seasoning for salads on vegetables, but also beautifully brings out the flavour of poultry on white fish.






LUXURY CHOCOLATE & BANANA NICE CREAM

SERVES 4 – PREPARATION 5 MINS

6 bananas - 6 tsp cocoa powder - 3 tbsp peanut butter - A few crushed peanuts

- 1 | The day before, cut the bananas into lengths and put them in the freezer.
- 2 | The following day, put them in the blender jug with the cocoa powder and peanut butter. Select the  program then press the $\frac{\text{Start}}{\text{Stop}}$ button. Stir the ingredients using the pestle if required.
- 3 | At the end of the program, open the lid, divide the ice cream between bowls or shot glasses, add a few crushed peanuts and serve immediately.


Tip: If you don't like peanut butter, replace it with almond butter or tahini.



CHERRY FROZEN YOGHURT

SERVES 4 – PREPARATION 5 MINS

300 g destoned cherries - 125 g Greek yoghurt - 2 tbsp honey

- 1 | The day before, put the destoned cherries in the freezer.
- 2 | Put the cherries, Greek yoghurt and honey in the blender jug. Select the  program then press the $\frac{\text{Start}}{\text{Stop}}$ button. Stir the ingredients using the pestle if required. At the end of the program, open the lid, divide the mixture into bowls and serve immediately.

Tip: This recipe can be adapted to suit everyone. Try changing the fruit to suit the season on your own tastes!



RASPBERRY, COCONUT & VANILLA SMOOTHIE



SERVES 4 – PREPARATION 10 MINS



1 fresh coconut - 1 banana - 125 g raspberries - 1 tsp lime juice - 1 tbsp agave syrup - 1 vanilla pod



$\frac{1}{2}$ fresh coconut - $\frac{1}{2}$ banana - 65 g raspberries - 1 dash of lime juice - 1 tsp agave syrup - $\frac{1}{2}$ vanilla pod

- 1 | Open the coconut and set the water aside in a container (around 100 ml). Top up with water to make up 250 ml liquid. Remove the equivalent of 100 g fresh flesh by removing the skin. Split the vanilla pod in two and remove the seeds.
- 2 | Peel the banana and cut it into pieces.
- 3 | Put the coconut flesh and coconut water in the blender jug then start the  program and press the $\frac{\text{Start}}{\text{Stop}}$ button.
- 4 | Add the raspberries, banana, vanilla seeds, lime juice and agave syrup.
- 5 | Select the  program then press the $\frac{\text{Start}}{\text{Stop}}$ button. Serve immediately.

Tip: Replace the fresh coconut with 250 ml coconut milk.




RASPBERRY & ALMOND MILKSHAKE

SERVES 4 – PREPARATION 10 MINS

200 g frozen raspberries - 1 banana - 50 cl almond milk - 4 tbsp agave syrup - 5 ice cubes



100 g frozen raspberries - $\frac{1}{2}$ banana - 25 cl almond milk - 2 tbsp agave syrup - 3 ice cubes

- 1 | Peel and chop the banana.
- 2 | Put the frozen raspberries, banana pieces, almond milk, agave syrup and ice cubes in the blender jug or on-the-go bottle.
- 3 | Select the  program then press the $\frac{\text{Start}}{\text{Stop}}$ button.
- 4 | At the end of the program, pour the milkshake into 4 glasses.
- 5 | Drink immediately.

Tip: For a richer version, replace the banana with 2 tbsp peanut butter.





CHOCOLATE, DATE & BERGAMOT MILKSHAKE

SERVES 4 – PREPARATION 10 MINS

400 ml rice milk - 300 g chocolate ice cream - 2 drops of bergamot essential oil - 1 banana - 3 dates - 3 ice cubes



200 ml rice milk - 150 g chocolate ice cream - 1 drop of bergamot essential oil - ½ banana - 1 large date - 2 ice cubes

- 1 | Peel and slice the banana. Stone the dates.
- 2 | Put the banana, chocolate ice cream and ice cubes in the blender jug.
- 3 | Add the banana and dates.
- 4 | Pour in the rice milk and bergamot essential oil.
- 5 | Select the program then press the button. Serve in large glasses.

Bergamot essential oil has calming properties and is good for digestion. It is an optional ingredient in this recipe but adds a delicious citrus note to the chocolate.



RASPBERRY & SEED MUFFINS

SERVES 4 – PREPARATION 20 MINS

80 g melted butter - 75 g brown sugar - 150 g caster sugar - 200 g flour - 150 g ground almonds - 1 sachet of baking powder - 200 ml fermented milk - 2 eggs - 120 g hulled strawberries - 40 g mixed seeds (pine nuts, linseed, sesame, poppy, etc.).

- 1 | Preheat the oven to 200°C.
- 2 | Hull the strawberries and rinse them in fresh water.
- 3 | Put all of the ingredients in the blender jug except the strawberries and seeds. Select the program then press the button. Stir the ingredients using the pestle if required.
- 4 | At the end of the program, open the lid, add the strawberries and blend intermittently using the function for a few seconds in order to combine the mixture rapidly.
- 5 | Divide the mixture between cupcake cases, scatter over the mixed seeds and bake for around 20 mins.

Tip: To make evenly-sized muffins, fill your cases no more than ¾ full. Don't panic, the muffins will get bigger as they bake!



TWO-TONE MELON & RASPBERRY ICE LOLLIES

SERVES 4 – PREPARATION 20 MINS

1 large melon - Juice of 1 lemon - 250 g raspberries - 2 tbsp runny honey - Ice lolly moulds - Wooden sticks

- 1 | Remove the melon skin and seeds. Dice the flesh and put it in the blender jug. Add the lemon juice. Select the program then press the button. At the end of the program, open the lid and pour the mixture into a bowl.
- 2 | Repeat these steps with the raspberries and runny honey.
- 3 | Make your ice lollies by alternating layers of lemon purée with layers of raspberry purée.
- 4 | Put a wooden stick in the centre of each ice lolly and leave them in the freezer overnight to allow the ice lollies to form.

Tip: Put the ice lollies under lukewarm water for a few seconds to make them easier to turn out.



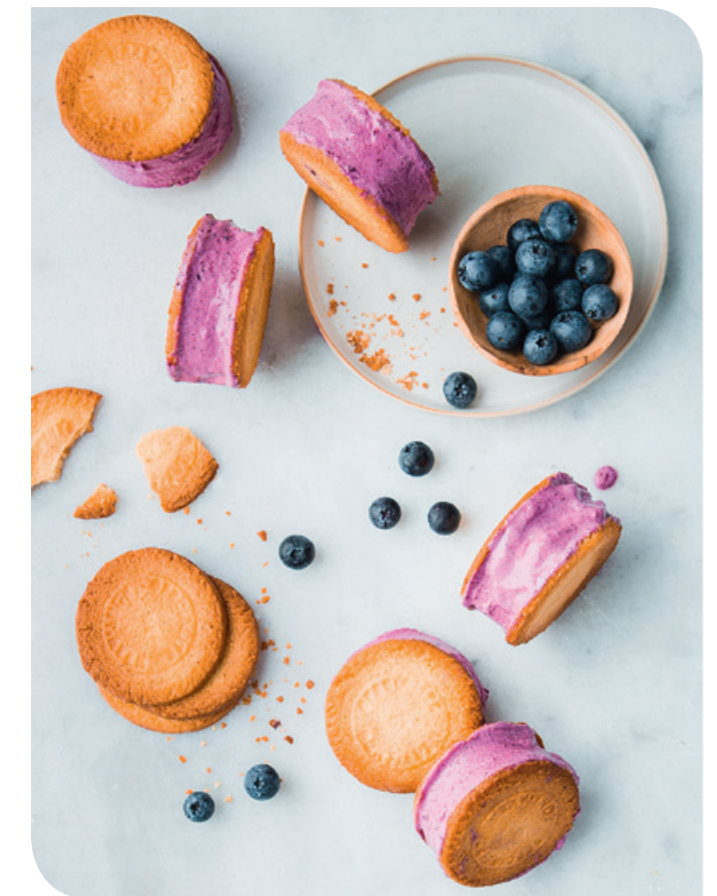
BLUEBERRY ICE CREAM SANDWICH

SERVES 4 – PREPARATION 10 MINS

540 g Greek yoghurt - 210 g frozen blueberries - 2 tbsp runny honey - 24 Breton biscuits

- 1 | The day before, divide the yoghurt across ice cube trays and freeze overnight.
- 2 | The following day, put the yoghurt ice cubes, frozen blueberries and runny honey in the blender jug.
- 3 | Select the program then press the button; stir the mixture using the pestle if needed.
- 4 | At the end of the program, open the lid and make your sandwiches by putting a scoop of ice cream between two Breton biscuits and gently squeezing to crush the ice cream between the two biscuits.

Tip: Try adding a few whole blueberries after blending.







3



ENERGY BARS

SERVES 4 – PREPARATION 10 MINS

260 g rolled oats - 90 g softened butter - 80 g coconut oil - 60 g Goji berries - 10 g freeze-dried strawberries - 70 g cranberries - 3 tbsp maple syrup

- 1 | Preheat the oven to 180°C. Line a rectangular tin with baking parchment.
- 2 | Put the softened butter, coconut oil, rolled oats, cranberries, and Goji berries in the blender jug. Add the maple syrup. Select the  program then press the  button. During the program, stir continually in the jug using the pestle.
- 3 | At the end of the program, remove the lid, stir rapidly with the pestle for a few seconds and pour the mixture onto the baking parchment. Sprinkle over the crumbled, freeze-dried strawberries and press them firmly into a layer about 1 cm thick.
- 4 | Bake for about 20 minutes until the mixture starts to brown.
- 5 | Once cooled, place the tray in the refrigerator for 1 hour. Cut into bars and serve.

Tip: Add crushed walnuts at the same time as the strawberries.






4



CHOCOLATE SPREAD & VANILLA MARBLE CAKE

SERVES 4 – PREPARATION 25 MINS

100 g softened butter - 150 g icing sugar - 3 eggs - 40 g milk - 170 g flour - 2 tsp baking powder - 1 vanilla pod - 100 g chocolate spread

- 1 | Preheat the oven to 200°C.
- 2 | Put the softened butter and sugar in the blender jug, press the  button, adjust to level 6 and press the  button; adjust to 30 secs and press the  button. Add the eggs and milk, then blend for another 30 secs on **SPEED 6**.
- 3 | Add the flour and baking powder, select the  program then press the  button. Stir the ingredients using the pestle if required. At the end of the program, open the lid and divide the mixture into 2 bowls.
- 4 | Add the vanilla seeds to the first one and stir. Add the chocolate spread to the second bowl and stir.
- 5 | Grease a cake tin, then add alternating layers of batter until the tin is 2/3 full.
- 6 | Bake for 10 mins, reduce the temperature to 180°C and continue baking for 35 mins.
- 7 | Leave to cool completely before turning out.





1



VIRGIN PINA COLADA

SERVES 4 – PREPARATION 10 MINS

150 ml coconut milk - 300 ml pineapple juice - 1 small Victoria pineapple - 40 ml cane sugar syrup - A dozen ice cubes

- 1 | Prepare the pineapple then chop it into pieces.
- 2 | Put all the ingredients in the blender jug.
- 3 | Select the  program then press the  button. At the end of the program, open the lid and divide the Pina Colada between glasses.
- 4 | Serve immediately.

Tip: Serve the cocktails in wine glasses and garnish with a slice of pineapple.

1





MANGO, PASSION FRUIT & COCONUT MILKSHAKE

SERVES 4 – PREPARATION 10 MINS

1 mango - 200 g mango sorbet - 250 ml coconut water - 1 cm galangal (or ginger) - 2 passion fruit - 4 ice cubes



Half a mango - 100 g mango sorbet - 120 ml coconut water - 1 small piece of galangal (or ginger) - 1 passion fruit - 2 ice cubes

- 1 | Peel the mango and dice the flesh. Peel and chop the galangal.
- 2 | Put the mango, sorbet, galangal and ice cubes in the blender jug or on-the-go bottle. Pour in the coconut water.
- 3 | Select the  program then press the  button. Cut the passion fruit in half. Pour the milkshake into glasses and top with half a passion fruit.

Tip: You can replace the coconut water with aloe vera juice.







RASPBERRY & ROSE WATER LASSI

SERVES 4 – PREPARATION 5 MINS

450 g raspberries - 6 tbsp caster sugar - ½ tsp rose water - ½ tsp ground ginger - 600 g Greek yoghurt - A dozen ice cubes



225 g raspberries - 3 tbsp caster sugar - 1 tbsp rose water - A pinch of ground ginger - 300 g Greek yoghurt - 4 ice cubes

- 1 | Put the raspberries in the blender jug and add the sugar, rose water and ginger. Leave to rest for fifteen minutes.
- 2 | Add the Greek yoghurt and ice cubes, select the  program then press the  button. At the end of the program, open the lid and divide the lassi between glasses. Serve immediately.



Tip: This recipe also works very well with mango or strawberries.



RED BERRY & VIOLET FLOWER COCKTAIL

SERVES 4 – PREPARATION 10 MINS

200 g mixed red berries - A quarter of a citron (or half a lime) - 8 ice cubes - 500 ml lemonade - A few violet flowers

- 1 | Zest and juice the citron. Wash the red berries.
- 2 | Put the citron zest, juice and red berries in the blender jug. Add the ice cubes. Select the  program then press the  button.
- 3 | Pour the cocktail into glasses and top with lemonade. Garnish with a violet flower and serve immediately



Tip: For a healthier version, replace the lemonade with water.



WATERCRESS & PISTACHIO PESTO

SERVES 4 – PREPARATION 10 MINS

60 g parmesan - 50 g watercress - 50 g pistachios - 40 g pine nuts - 120 ml olive oil

- 1 | Chop the parmesan into small pieces. Rinse the watercress in fresh water.
- 2 | Put the parmesan, watercress, pistachios, pine nuts and olive oil in the blender jug. Select the  program then press the  button. At the end of the program, open the lid and pour the pesto into a container.



Tip: Serve this pesto with spaghetti or use it to season a mozzarella and tomato salad.



RED LENTIL DIP

SERVES 4 – PREPARATION 15 MINS

200 g red lentils - 1 garlic clove - juice of 1 lemon - 2 tbsp tahini - 30 g cashew nuts - 40 ml olive oil - salt & pepper

- 1 | Cook the red lentils in a large pan of salted water for 20 mins. Drain and allow them to cool completely.
- 2 | Put the lentils, peeled garlic, lemon juice, tahini, cashew nuts and olive oil in the blender jug. Season with salt and pepper.
- 3 | Select the  program then press the  button. At the end of the program, open the lid and pour the dip into a bowl.
- 4 | Garnish with chopped cashew nuts and fresh herbs.

Tip: To give the dip more heat, add a pinch of Espelette pepper before blending.





RED ONION GUACAMOLE
SERVES 4 – PREPARATION 10 MINS

3 very ripe avocados - ½ red onion - Juice of 1 lime - 1 tomato - 1 tbsp olive oil - ½ tsp cumin powder - A few drops of Tabasco® - A few sprigs of coriander - Salt & pepper

- 1 | Peel and chop the red onion. Set aside.
- 2 | Peel and deseed the tomato.
- 3 | Cut the avocados in half and scoop out the flesh with a small spoon. Put it in the blender jug.
- 4 | Add the tomato, lemon juice, olive oil, cumin and Tabasco®. Season with salt and pepper, press the button, adjust to level H (maximum) then press the button; adjust to 30 secs, then press the button. Stir the ingredients using the pestle.
- 5 | Put the guacamole in a bowl and add the chopped onion.
- 6 | Scatter with chopped coriander and serve.

Tip: Add small diced peppers and cherry tomatoes just before serving.



JALAPEÑO & PINEAPPLE MARGARITA
SERVES 4 – PREPARATION 15 MINS

1 jalapeño pepper - 50 ml cane sugar syrup - 300 ml pineapple juice - 100 ml lime juice - 700 g ice cubes

- 1 | Finely chop the jalapeño pepper. Using the pestle, mix it with the cane sugar syrup and leave the mixture to infuse for around 15 mins.
- 2 | Strain, then add the pineapple juice and lime juice. Mix well. Just before serving, put the mixture in the blender jug and add the ice cubes.
- 3 | Select the program then press the button. At the end of the program, open the lid and divide the margarita between glasses.

Tip: For an even more classic margarita, don't forget to rub the edge of your glasses with lemon juice and dip them in salt!



FETA & PEPPER KTIPTI
SERVES 4 – PREPARATION 15 MINS

2 red peppers - 100 g feta - 120 g Greek yoghurt - 2 garlic cloves - A few sprigs of dill - Ground pepper - 1 tbsp pine nuts - A dash of olive oil

- 1 | Preheat the oven to 220°C.
- 2 | Put the whole peppers on a sheet of greaseproof paper and roast for 30 mins, turning them halfway through cooking (the flesh of the peppers should be completely blackened).
- 3 | Remove the peppers from the oven, put them in a freezer bag and leave them to chill before removing the flesh and seeds.
- 4 | Put the peppers, feta, yoghurt, garlic and dill in the blender jug. Select the program then press the button. At the end of the program, open the lid, season the pepper dip, then transfer to a bowl.
- 5 | Garnish with the pine nuts and a dash of olive oil, and serve with crackers or pitta bread.

Tip: For added freshness, try replacing the dill with fresh mint.



BETROOT & CHICKPEA HOUMOUS
SERVES 4 – PREPARATION 15 MINS

250 g canned chickpeas - 1 cooked beetroot - 1 garlic clove - 1 tbsp tahini - 2 tbsp lemon juice - 3 tbsp olive oil - 50 ml water - 1 large pinch of paprika - A few sunflower seeds - Salt & pepper

- 1 | Peel the garlic and chop it in half. Remove the germ. Peel and chop the beetroot. Rinse and drain the chickpeas.
- 2 | Put the chickpeas, beetroot, garlic, tahini, lemon juice and paprika in the blender jug. Season with salt and pepper and pour in the olive oil.
- 3 | Press the button, adjust to level 2, press the button, adjust to 1 min, and press the button; gradually add water through the lid and stir using the pestle.
- 4 | Put the houmous in a bowl and scatter with sunflower seeds.

Tip: You can replace the paprika with mustard seeds.



파트 1 - 퀵 가이드

인피니믹스+의 활용도를 높일 수 있는 10단계!

- > 인피니믹스+는 여러분의 영양 균형과 건강한 생활을 위한 **최고의 파트너**가 될 것입니다!
- > **테팔의 파워엘릭스 칼날 기술**이 더해진 초고속 모터로 스무디에서부터 디저트까지 다양한 종류의 레시피를 완성해 볼 수 있습니다.

- > 열흘 동안 10가지의 레시피로 인피니믹스+의 사용법을 익혀 보세요!
- > 다음의 가이드를 따라, 인피니믹스+의 무궁무진한 사용법을 배워볼 수 있습니다.



- ### 팁
- > 완벽한 결과물을 얻으려면, 채소와 같이 가벼운 재료 또는 액체류를 가장 먼저 넣고, 그 다음 무거운 재료를 추가한 뒤, 마지막에 얼음 또는 냉동식품을 넣습니다.
 - > 표시된 권장 사용량 (1.75L)를 넘지 않도록 해 주세요.
 - > 조리하는 레시피의 물성이 단단하다면, 동봉되어 있는 누름봉을 함께 사용해 줍니다.
 - > 보다 부드럽고 고운 결과물을 내려면, 속도를 높이거나 원하는 질감이 될 때까지 제품이 작동하는 동안 액체류를 추가해 줍니다.

- ### 휴대용 텀블러
- > 휴대용 텀블러에는 블렌더와 반대의 순서로 재료를 추가합니다. 냉동 식품과 무거운 재료를 가장 먼저 넣고, 가벼운 재료 또는 액체류를 마지막에 넣어 줍니다. 텀블러에 재료를 담은 상태 그대로 블렌딩한 뒤, 어디든 편리하게 휴대할 수 있습니다!

사용 가이드

<p>> 자동 프로그램</p> <ul style="list-style-type: none"> 스무디 샤베트 아이스 음료 디저트 	<p>> 수동 설정</p> <ul style="list-style-type: none"> 순간 작동 시간 속도 	<p>> 레벨 난이도</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 입문 2 초급 3 중급 4 고급 	<p>> 휴대용 텀블러</p> <ul style="list-style-type: none"> 휴대용 텀블러 1개 분의 재료
---	---	---	--



1 초콜릿 & 바나나 & 코코넛 밀크셰이크

4인분 - 준비 시간 5분

- 바나나 2개 - 코코넛 밀크 400ml - 초콜릿 아이스크림 4스쿵
- 1 바나나 껍질을 벗겨 슬라이스 해 줍니다.
 - 2 슬라이스한 바나나와 준비한 다른 재료들을 블렌더 용기에 함께 넣어 줍니다.
 - 3 프로그램을 선택하고 Start/Stop 버튼을 눌러 블렌딩 해 주면 완성!
- Tip: 바나나 슬라이스를 미리 얼려줬다 사용하면, 더욱 맛있는 아이스 밀크 셰이크를 즐기실 수 있습니다!

1 아이스 커피

6인분 - 준비 시간 5분

- 아몬드 밀크 300ml - 에스프레소 6샷 - 솔티드 캐러멜 2큰술 - 얼음 큐브 15개
- 1 아몬드 밀크, 에스프레소, 솔티드 캐러멜을 블렌더 용기에 넣어 줍니다.
 - 2 프로그램을 선택하고 Start/Stop 버튼을 눌러 블렌딩 해 주면 완성!

색다른 맛을 원한다면?
솔티드 캐러멜을 꿀로 대체하고
오렌지 블라썸 워터 몇 방울을 추가해 보세요!





디톡스 스무디

6인분 - 준비 시간 5분

케일 잎 2장 - 비트 2개(약 250g) - 셀러리 스틱 2개(약 80g)
- 오렌지 주스 500ml - 레몬 주스 2큰술 - 바나나 2개 - 아가베 시럽 2큰술

- 1 | 케일은 줄기를 제거한 다음, 잎을 적당한 크기로 찢어 줍니다. 셀러리 스틱은 작은 크기로 잘라 주고, 비트와 바나나는 껍질을 벗겨 슬라이스 해 줍니다.
- 2 | 손질한 재료들을 오렌지 주스, 레몬 주스, 그리고 아가베 시럽과 함께 블렌더 용기에 넣습니다.
- 3 | 프로그램을 선택하고 버튼을 눌러 블렌딩 해 주면 완성!

디톡스 스무디는 비타민과 섬유질, 항산화제가 풍부하여 하루를 시작하며 아침 식사로 즐기기에 제격입니다!



무화과 & 헤이즐넛 & 고트치즈 스프레드

4인분 - 준비 시간 5분

말린 무화과 140g - 고트 치즈 300g - 그릭 요거트 100g - 올리브 오일 약간 - 헤이즐넛 가루 20g - 소금 & 후추 소량

- 1 | 무화과, 고트 치즈, 요거트와 올리브 오일을 블렌더 용기에 넣습니다. 프로그램을 선택한 다음 버튼을 누릅니다. 필요시 누름봉으로 재료가 잘 섞이도록 저어줍니다.
- 2 | 프로그램이 종료되면, 완성된 스프레드를 그릇에 담고
- 3 | 헤이즐넛 가루까지 뿌려주면 완성!

팁: 크래커나 채소 스틱과 함께 즐겨 보세요.



마롱 크레페

4인분 - 준비 시간 5분

밀가루 250g - 밤 가루 50g - 설탕 100g - 달걀 4개 - 버터 90g - 바닐라빈 1 줄기 - 미지근한 우유 600ml

- 1 | 블렌더 용기에 밀가루를 넣고, 설탕, 달걀, 버터, 바닐라빈 씨와 우유를 추가합니다. 프로그램을 선택한 다음 버튼을 누릅니다. 필요시 누름봉으로 재료가 잘 섞이도록 저어줍니다.
- 2 | 프로그램이 종료되면, 뚜껑을 열고 반죽을 약 15분간 그대로 두어 휴지시킵니다.
- 3 | 프라이팬을 달궈, 버터 약간을 녹인 다음, 블렌딩한 반죽을 얇게 펴 1-2분 간격으로 뒤집어 익을 때까지 구워줍니다. 크림 치즈 스프레드, 잼, 또는 설탕과 함께 내면 완성!

팁: 훌륭한 크레페 반죽의 비결은? 휴지 시간 15분을 꼭 지켜 주세요!



시금치 & 민트 그린 후무스

4인분 - 준비 시간 10분

병아리콩 500g - 시금치 40g - 생 민트 ½묶음 - 레몬즙 (1개분) - 타히니 소스 3큰술 - 올리브 오일 30ml - 소금 1꼬집 - 참깨 1큰술

- 1 | 시금치를 깨끗한 물에 씻고 민트 잎을 준비합니다.
- 2 | 병아리콩을 블렌더 용기에 넣고 시금치, 민트, 레몬즙, 타히니 소스, 올리브 오일과 소금을 추가합니다.
- 3 | 프로그램을 선택한 다음 버튼을 누릅니다. 필요시 누름봉으로 재료를 저어줍니다.
- 4 | 프로그램이 종료되면, 완성된 후무스를 그릇에 담고 참깨와 민트 잎을 올려준 뒤, 차게 식히면 완성!

팁: 크래커나 채소 스틱과 함께 즐겨 보세요.





1 토마토 & 체리 가스파초

4인분 - 준비 시간 15분

토마토 1kg - 체리 200g - 슬라이스 브레드 2조각 - 황설탕 1큰술 - 에스펠레토 고추 1꼬집 - 바질 잎 몇 장 - 올리브 오일 20ml - 식초 3큰술 - 소금 & 후추

- 1 토마토를 잘게 깎둑 썰기 합니다.
- 2 토마토, 씨를 뺀 체리, 슬라이스 브레드와 황설탕을 그릇에 담습니다. 소금, 후추, 에스펠레토 고추로 간을 맞춘 다음 올리브 오일과 식초를 추가합니다. 최소 2시간 이상 차게 식혀 재료의 맛이 어우러질 수 있도록 합니다.
- 3 식힌 재료들은 블렌더 용기에 넣고, 프로그래를 선택한 다음 Start/Stop 버튼을 누릅니다. 프로그램이 종료되면, 뚜껑을 열고 깎둑 썰기한 애호박, 슬라이스한 체리, 신선한 바질을 곁들여 냅니다.

팁: 과육이 많은 토마토를 사용할수록 좋아요!



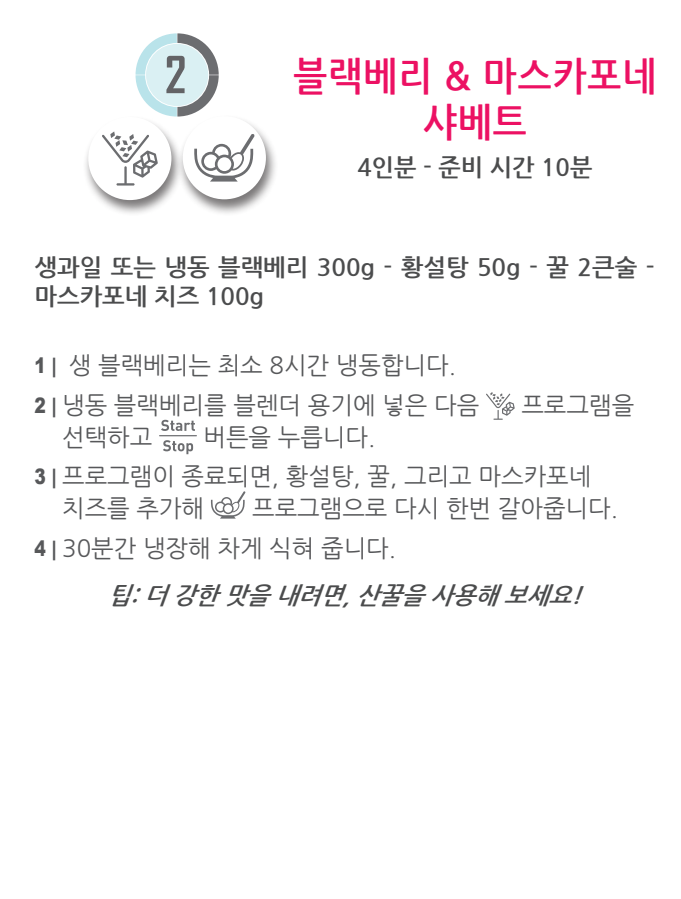
3 겨자를 곁들인 프랑스식 고등어 리에트

4인분 - 준비 시간 10분

고등어 캔 2개 - 마스카포네 치즈 60g - 양파 1개 - 겨자씨 1큰술 - 레몬 주스 1작은술 - 유채유 2큰술 - 핑크 페퍼콘 5개 - 차이브 약간 - 소금 & 후추

- 1 고등어 캔을 따서 물기를 뺍니다. 살럿 껍질을 벗겨 송송 썰어 줍니다.
- 2 마스카포네와 겨자씨, 레몬 주스, 유채유, 핑크 페퍼콘을 블렌더 용기에 넣습니다. 소금과 후추로 간을 하고, Start 버튼을 눌러, 레벨 3 으로 조정된 다음 Stop 버튼을 누릅니다. 블렌딩 시간을 15초로 조정하고, Start/Stop 버튼을 누릅니다. 작동 중 누름봉을 활용해 재료가 잘 섞이도록 저어줍니다.
- 3 으갠 고등어와 살럿을 추가하고 Start 버튼을 눌러, 레벨 1로 조정된 다음 Stop 버튼을 누릅니다. 시간을 1분으로 세팅하고 Start/Stop 버튼을 누릅니다. 누름봉을 활용해 재료가 잘 섞이도록 저어줍니다.
- 4 썰어 놓은 차이브를 올려주면 프랑스식 리에트 완성!

팁: 더 크림리한 식감을 원한다면, 마스카포네 치즈 1큰술을 추가합니다. 크래커나 스낵류에 스프레드 해 드셔 보세요!



2 블랙베리 & 마스카포네 샤베트

4인분 - 준비 시간 10분

생과일 또는 냉동 블랙베리 300g - 황설탕 50g - 꿀 2큰술 - 마스카포네 치즈 100g

- 1 생 블랙베리는 최소 8시간 냉동합니다.
- 2 냉동 블랙베리를 블렌더 용기에 넣은 다음 프로그래를 선택하고 Start/Stop 버튼을 누릅니다.
- 3 프로그램이 종료되면, 황설탕, 꿀, 그리고 마스카포네 치즈를 추가해 프로그래로 다시 한번 갈아줍니다.
- 4 30분간 냉장해 차게 식혀 줍니다.

팁: 더 강한 맛을 내려면, 산꼴을 사용해 보세요!



4 견과류가 들어간 미니 코코넛 볼

4인분 - 준비 시간 30분

대추 야자 큰 것 10개 - 껍질 벗긴 호두 100g - 구기자 1큰술 - 코코넛 오일 1큰술 - 코코넛 1큰술 - 비폴렌(벌 화분) 1작은술 - 참깨와 코코넛 가루

- 1 호두를 찬물에 8시간 동안 불려 줍니다.
- 2 대추야자 씨를 빼내, 호두, 구기자, 코코넛 오일, 코코넛, 비폴렌과 싹튼 씨앗을 블렌더 용기에 넣고 Start 버튼을 몇 초간 길게 누릅니다. 재료들이 곱게 갈릴 수 있도록 누름봉으로 잘 저어줍니다.
- 3 블렌딩 된 재료는 1작은술 크기로 미니볼을 만들어 줍니다.
- 4 볼을 코코넛 가루나 참깨에 굴려 옷을 입혀 줍니다.

팁: 호두는 피칸 또는 헤이즐넛으로 대체할 수 있습니다.



파트 2- 데일리 레시피

아침부터 저녁까지 건강하고 맛있는 하루 만들어줄 40가지 메뉴를

- > 세계 각지의 다양한 레시피에 도전해 보세요! 본 섹션에서는 40 가지의 다채롭고 건강한 메뉴들을 만나보실 수 있습니다. 다양한 팁과 새로운 아이디어로 요리 실력을 키워 보세요!
- > 레시피는 다음의 4가지로 분류되어 있습니다. 아침 식사, 티 타임, 브런치, 애프터타이저



아침식사

홈메이드 두유	p. 37
체리 & 라이스 밀크셰이크	p. 37
캐슈넛 & 헤이즐넛 밀크	p. 38
(유제품 무첨가) 메밀 팬케이크	p. 38
2색 스무디	p. 39
치아씨드를 더한 라즈베리 초콜릿 푸딩	p. 39
아사이 베리 스무디 보울	p. 40
헤이즐넛 스프레드	p. 40
블루베리 팬케이크	p. 41
아사이 베리 & 코코넛 & 구기자 스무디 보울	p. 41



간식

럭셔리 초콜릿 & 바나나 아이스크림	p. 48
체리 요거트	p. 48
라즈베리 코코넛 스무디	p. 49
라즈베리 & 아몬드 밀크셰이크	p. 49
바나나 & 대추야자 밀크셰이크	p. 50
2색 생과일 아이스 바	p. 50
견과류를 곁들인 딸기 머핀	p. 51
블루베리 아이스크림 샌드위치	p. 51
에너지 바	p. 52
초콜릿 & 바닐라 마블링 케이크	p. 52



브런치

바나나 & 초콜릿칩 케이크	p. 42
망고 & 치아씨드 오트 밀크 스무디	p. 42
슈퍼씨드를 곁들인 콜드 수프	p. 43
땅콩호박 팬케이크	p. 43
고르곤졸라 치즈 머핀	p. 44
파인애플 샤베트	p. 44
오렌지 블라썸 팬케이크	p. 45
미니 초콜릿 볼	p. 45
바닐라 견과 케이크	p. 46
비트 라브네와 피스타치오 두카	p. 47



애프터타이저

버진 피나 콜라다	p. 53
망고 & 패션후르츠 셰이크	p. 53
라즈베리 라씨	p. 54
피스타치오 페스토	p. 54
레드 베리 칵테일	p. 55
레드 렌틸콩 딥 소스	p. 55
적양파 과카몰리	p. 56
할라페뇨 & 파인애플 마가리타	p. 56
비트 & 병아리콩 후무스	p. 57
그리스식 딥 소스	p. 57



1

체리 & 라이스 밀크 셰이크

4인분 - 준비 시간 10분



라이스 밀크 600ml - 시나몬 1꼬집 - 생 체리 400g - 아가베 시럽 4큰술



라이스 밀크 400ml - 시나몬 1작은 꼬집 - 생 체리 260g - 아가베 시럽 3큰술

- 1 | 라이스 밀크 300ml을 얼음 틀에 붓고 냉동실에 넣어 최소 4시간 이상 얼립니다. 체리는 깨끗이 씻어 씨를 발라 냅니다.
- 2 | 생 체리, 얼려둔 라이스 밀크 (300ml), 시나몬, 아가베 시럽과 함께 남은 라이스 밀크(100ml)를 블렌더 용기 또는 휴대용 텀블러에 넣습니다. 프로그래밍을 선택한 다음 Start/Stop 버튼을 누릅니다.
- 3 | 아이스음료 모드가 종료되면, 프로그래밍을 선택하고 Start/Stop 버튼을 눌러 다시 한번 블렌딩 해 줍니다.
- 4 | 프로그램이 종료되면, 밀크셰이크를 잔 4개에 나눠 담아 서빙합니다.

팁: 더 진하게 만들고 싶다면, 땅콩 버터 2큰술을 추가해 주세요.



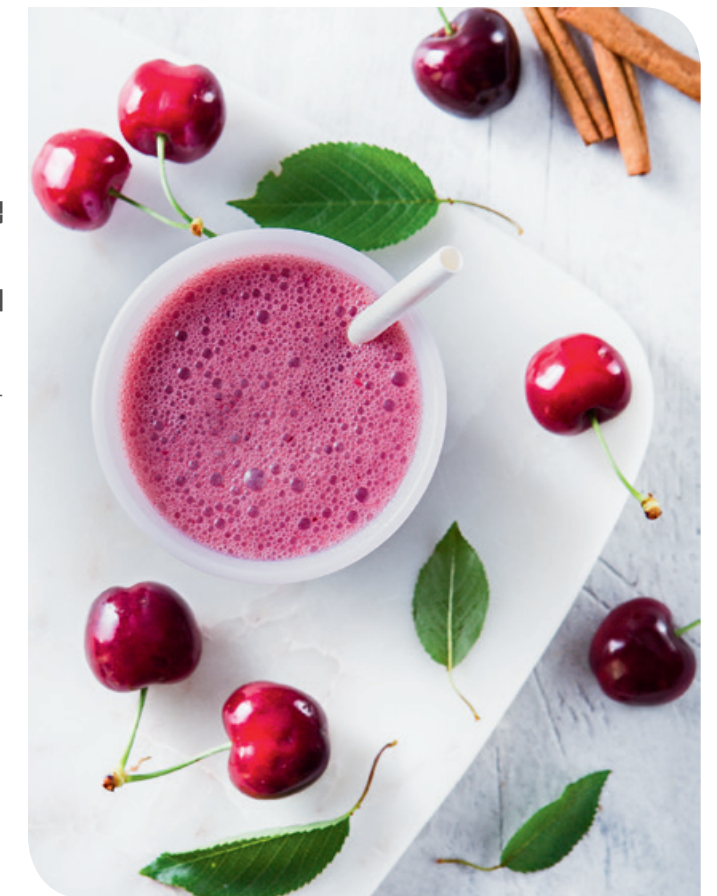
홈메이드 두유

4인분 - 준비 시간 10분

(껍질 벗긴) 노란콩 100g - 미지근한 물 800ml

- 1 | 콩을 커다란 그릇에서 8-12시간 불린 뒤, 깨끗한 물에 헹굽니다.
- 2 | 불린 콩은 블렌더 용기에 넣고, 미지근한 물 800ml와 함께 블렌딩 합니다. 프로그래밍을 선택한 다음 Start/Stop 버튼을 누릅니다.
- 3 | 냄비에 옮겨 약불에 30분간 끓이며 규칙적으로 저어줍니다.
- 4 | 식힌 다음 천으로 걸러주면 두유 완성! 병에 담아 냉장 보관해 주세요.

팁: 단맛을 좋아한다면, 블렌딩할 때 아가베 시럽을 약간 추가해 보세요.





1 캐슈넛 & 헤이즐넛 셰이크

4인분 - 준비 시간 15분

물 1리터 - 헤이즐넛 60g - 무염 캐슈넛 60g - 아카시아꿀 1큰술 - 바닐라 파우더 1꼬집

- 1 캐슈넛과 헤이즐넛을 블렌더에 넣습니다. 를 20초로 선택합니다.
- 2 프로그램이 종료되면, 물, 꿀, 바닐라 파우더를 추가하고, 그 다음 프로그램을 선택하고 버튼을 누릅니다.
- 3 필요한 경우 블렌딩한 내용물을 천에 한번 걸러냅니다.
- 4 밀크는 냉장고에서 최대 4일까지 보관 가능하며, 서빙 전에는 잘 흔들어 주세요.

팁: 꿀은 아가베 시럽으로 대체할 수 있습니다.



2색 스무디

4인분 - 준비 시간 10분

첫 번째 블렌딩
딸기 200g - 바나나 큰 것 1개

두 번째 블렌딩
블루베리 150g - 그릭 요거트 250g

- 1 첫 번째 준비 재료: 바나나는 껍질을 벗기고, 딸기는 씻어 꼭지를 제거해 줍니다.
- 2 손질한 딸기와 바나나를 블렌더 용기에 넣은 다음 프로그램을 선택하고 버튼을 누릅니다.
- 3 블렌딩 후, 잔에 담아 차게 식혀 줍니다.
- 4 두 번째 준비 재료: 블루베리와 요거트를 블렌더 용기에 넣은 다음 프로그램을 선택하고 버튼을 누릅니다.
- 5 잔에 담아둔 첫 번째 재료 위에 부어 레이어를 만들어 줍니다.

팁: 블루베리는 블랙베리로 대체할 수 있습니다.



1 유제품 프리 메일 팬케이크

4인분 - 준비 시간 10분

메밀가루 120g - 밀가루 130g - 달걀 1개 - 오트 밀크 750ml - 소금 1작은술

- 1 달걀과 소금을 블렌더 용기에 넣습니다. 오트 밀크를 추가하고 버튼을 누른 뒤,, 레벨 1으로 조정합니다. 버튼을 눌러 시간을 10초로 세팅하고 버튼을 누릅니다.
- 2 메밀가루와 밀가루를 추가하고, 프로그램을 선택한 다음 버튼을 누릅니다. 필요 시 누름봉으로 재료를 골고루 저어줍니다.
- 3 팬케이크 반죽을 그릇에 붓고 1-2시간 동안 발효 시킵니다.
- 4 살짝 기름을 두른 프라이팬에 적당한량의 반죽을 붓고, 양면 각 1분씩 구워줍니다.

팁: 무가당 아몬드 밀크로도 만들 수 있습니다.



2 치아씨드를 더한 라즈베리 초콜릿 푸딩

4인분 - 준비 시간 15분

초콜릿 60g - 아몬드 밀크 600ml - 치아씨드 8큰술 - 코코아 파우더 30g - 라즈베리 300g - 사탕수수 설탕 30g - 바닐라빈 1각지 - 아몬드 버터 6큰술 - 라즈베리 몇 개

- 1 초콜릿을 중탕으로 녹인 다음 아몬드 밀크로 희석합니다. 치아씨드와 코코아 파우더를 추가하고 잘 섞어줍니다. 그릇 4개에 나눠 담고 최소한 한 시간 냉장고에서 차게 식혀 줍니다.
- 2 1번의 초콜릿 & 아몬드 밀크를 식히는 동안 라즈베리, 설탕, 바닐라 씨를 블렌더 용기에 넣습니다. 프로그램을 선택한 다음 버튼을 누릅니다. 프로그램이 종료되면, 뚜껑을 열고 라즈베리 퓨레를 초콜릿 치아씨드 푸딩 위에 붓습니다.
- 3 아몬드 버터 1큰술을 각 그릇마다 추가하고 생 라즈베리로 장식합니다. 차게 식혀준 뒤 서빙합니다.

팁: 라즈베리를 망고와 소량의 패션프루트 주스로 대체하면 트로피컬 스타일로 만들 수 있어요!



아사이 베리 보울

4인분 - 준비 시간 10분

아사이 베리 파우더 2큰술 - 아몬드 밀크 400ml - 바나나 2개 - 블루베리 150g

토폭: 바나나 2개 - 키위 2개 - 석류 1개 - 치아씨드 30g - 헤이즐넛 1줌

- 1 블루베리를 씻고 바나나를 슬라이스 해 줍니다. 아사이 베리 파우더, 바나나, 블루베리와 아몬드 밀크를 블렌더 용기에 넣습니다.
- 2 프로그래름을 선택한 다음 $\frac{\text{Start}}{\text{Stop}}$ 버튼을 누릅니다. 프로그램이 종료되면, 그릇 4개에 나눠 담습니다.
- 3 슬라이스한 키위와 석류, 그리고 굵게 다진 헤이즐넛을 준비해 줍니다.
- 4 담아 두었던 2번 보울 위에 과일을 올린 뒤, 치아씨드와 헤이즐넛을 추가해 줍니다.

아사이 베리는 남미가 원산지이며, 항산화제와 비타민, 미네랄이 풍부한 과일입니다.



블루베리 팬케이크

4인분 - 준비 시간 10분

밀가루 160g - 아몬드 가루 40g - 고운 소금 1꼬집 - 달걀 6개 - 버터밀크 300ml - 설탕 150g - 왁스 처리하지 않은 레몬 제스트 1개분 - 바닐라빈 1각지 - 블루베리 125g - 버터 20g

- 1 밀가루, 아몬드 가루, 소금을 한데 섞어 줍니다.
- 2 달걀을 블렌더 용기에 넣고, 버터밀크, 설탕, 레몬 제스트와 바닐라빈을 추가합니다. 버튼을 누르고, 레벨 4로 조정해준 뒤, 버튼을 눌러 블렌딩 시간을 20초로 세팅하고 $\frac{\text{Start}}{\text{Stop}}$ 버튼을 누릅니다. 1번의 미리 섞어둔 파우더를 추가하고, 프로그래름을 선택한 다음 $\frac{\text{Start}}{\text{Stop}}$ 버튼을 누릅니다. 프로그램이 종료되면, 뚜껑을 열어 그릇에 붓고, 블루베리를 추가한 다음 30분간 발효시킵니다.
- 3 오븐을 210°C로 예열합니다. 25cm 크기의 작은 무쇠팬 두 개를 오븐에 넣어 미리 달궈 줍니다.
- 4 예열이 완료되면, 작은 버터 덩어리를 각 팬마다 놓고 오븐에 다시 넣어 2-3분간 버터를 녹여 줍니다. 반죽을 붓고 약 15분간 구워냅니다.
- 5 오븐에서 꺼내, 아몬드 슬라이스로 장식해 주면 완성!



헤이즐넛 스프레드

4인분 - 준비 시간 15분

껍질 벗긴 헤이즐넛 60g - 밀크 초콜릿 50g - 헤이즐넛 버터 1큰술 - 다크 초콜릿 50g - 헤이즐넛 오일 2큰술

- 1 헤이즐넛을 블렌더 용기에 넣고 버튼을 사용하여 굵게 으개 줍니다.
- 2 으갠 헤이즐넛은 마른 프라이팬에 굽다가, 금갈색으로 변하면 한쪽에 놓아 둡니다.
- 3 밀크 초콜릿과 다크 초콜릿을 조각내어 중탕으로 녹인 뒤, 식혀 줍니다.
- 4 구운 헤이즐넛을 블렌더 용기에 넣고 버튼을 누릅니다. 레벨 1로 조정하고, 버튼을 눌러 블렌딩 시간을 45초로 조정해 주세요. 녹은 초콜릿과 헤이즐넛 버터, 오일을 추가한 다음 최대 1분간 블렌딩하며, 필요 시 누름봉을 사용해 보다 고른 결과물이 나올 수 있도록 합니다. 완성된 스프레드는 유리병에 넣어 보관해 주세요.

팁: 스프레드를 직사광선이 닿지 않는 건조한 곳에 보관합니다. 사용할 때는 몇 초간 데워 바르기 쉬운 상태로 만들어 줍니다.



아사이 베리 & 코코넛 & 구기자 스무디 보울

4인분 - 준비 시간 10분

냉동 아사이 베리 펄프 100g - 마카 파우더 1큰술 - 바나나 2개 - 애플 주스 200ml - 딸기 10개
토폭: 바나나 1개 - 딸기 4개 - 구기자 2큰술 - 그레놀라 100g - 코코넛 슬라이스 약간 - 메이플 시럽

- 1 손질한 딸기와 바나나 슬라이스를 준비합니다.
- 2 바나나, 아사이 베리 펄프, 마카 파우더, 딸기, 그리고 애플 주스를 블렌더 용기에 넣습니다.
- 3 프로그래름을 선택한 다음 $\frac{\text{Start}}{\text{Stop}}$ 버튼을 누릅니다.
- 4 딸기 4개를 여러 조각으로 자르고, 준비한 그릇에 스무디를 부은 다음 그레놀라 약간, 바나나, 딸기, 구기자와 약간의 코코넛 슬라이스로 장식합니다.
- 5 마지막으로 메이플 시럽을 추가해 주면 완성!

팁: 바나나를 1개만 사용하면, 스무디로도 즐기실 수 있습니다.





바나나 & 초콜릿칩 케이크

4인분 - 준비 시간 20분

밀가루 180g - 베이킹 파우더 2작은술 - 소금 1꼬집 - 버터 60g
- 설탕 180g - 달걀 1개 - 잘 익은 바나나 3개 - 발효유 120ml - 초콜릿칩 125g

- 1 | 오븐을 180°C로 예열합니다.
- 2 | 블렌더 용기에 초콜릿 칩을 제외한 모든 재료를 넣습니다.
🍷 프로그램을 선택한 다음 ^{Start}/_{Stop} 버튼을 누릅니다. 필요 시 누름봉으로 재료를 저어줍니다.
- 3 | 프로그램이 종료되면, 뚜껑을 열고 초콜릿 칩을 추가한 다음 🌀 버튼을 누르고, 레벨 3으로 조정합니다. ☺ 버튼을 누르고, 20초로 조정된 뒤, ^{Start}/_{Stop} 버튼을 누릅니다.
- 4 | 베이킹 틀에 버터를 미리 칠하고 밀가루를 뿌린 뒤 반죽을 붓습니다. 오븐에 50분간 굽습니다.
- 5 | 오븐에서 꺼내 완전히 식힌 다음 꺼내 커팅해 줍니다.

💡 **팁:** 반죽을 머핀 틀에 붓고 굽는 시간을 20분으로 조정해 작은 케이크 여러 개로 만들 수 있습니다.



슈퍼시드를 곁들인 콜드 수프

4인분 - 준비 시간 10분

잘 익은 아보카도 2개 - 오이 작은 것 2개(또는 큰 것 1개) - 애호박 1개 - 시금치 100g - 라임 2개 분량의 즙 - 생강 2cm - 찬물 300ml - 와사비 ½작은술 - 호박씨 2작은술 - 참깨 2작은술 - 해바라기씨 2작은술 - 겨자씨 2작은술 - 올리브 오일 약간 - 소금 & 후추

- 1 | 오이 껍질을 벗겨, 세로로 반 자릅니다. 씨를 제거하고 조각 내 줍니다. 애호박을 씻어 잘게 썰어 줍니다. 아보카도를 반으로 잘라 씨를 제거하고, 과육을 파냅니다. 시금치를 물에 씻습니다. 생강 껍질을 벗긴 뒤 강판에 갈아 준비합니다.
- 2 | 오이, 아보카도, 애호박, 그리고 시금치를 블렌더 용기에 넣고. 생강, 라임즙, 와사비를 추가합니다. 찬물 300ml와 함께 소금과 후추 약간을 넣어 간을 합니다.
- 3 | 속도 5로 조정하여 🌀 프로그램을 선택하고 1 분으로 세팅한 뒤 ^{Start}/_{Stop} 버튼을 누릅니다.
- 4 | 블렌딩된 재료는 차게 식혀 줍니다.
- 5 | 내기 직전, 수프를 그릇에 담고 올리브 오일 약간을 뿌린 다음, 그 위에 씨앗을 뿌려 줍니다.



망고 & 치아씨드 오트밀크 스무디

4인분 - 준비 시간 10분

망고 큰 것 1개 - 오렌지 2개 - 치아씨드 2큰술 - 오트 밀크 400ml - 대추야자 2개



망고 반 개 - 오렌지 1개 - 치아씨드 1큰술 - 오트 밀크 200ml - 대추야자 1개

- 1 | 망고 껍질을 벗겨 과육을 썰고, 대추야자는 씨를 빼 준비합니다.
- 2 | 오렌지 역시 껍질을 벗겨 과육만 준비해 줍니다.
- 3 | 대추야자, 오렌지 과육, 자른 망고를 블렌더 용기 또는 휴대용 텀블러에 넣습니다. 여기에 치아씨드를 추가합니다.
- 4 | 오트 밀크를 붓고, 🌀 프로그램을 선택한 다음 ^{Start}/_{Stop} 버튼을 누릅니다.
- 5 | 프로그램이 끝나고 잔에 옮겨 담으면 완성!

💡 **팁:** 스무디를 즉시 먹지 않으면, 치아씨드가 붙어 되직해 질 수 있는데, 이럴 경우 스무디 보울을 만드는 데 사용할 수 있습니다.



땅콩호박 팬케이크

4인분 - 준비 시간 15분

밀가루 75g - 밤 가루 25g - 황설탕 20g - 베이킹 파우더 1봉 - 우유 150ml - 땅콩호박 퓨레 900ml - 달걀 2개 - 버터 30g - 바닐라빈 1작은술

- 1 | 달걀 노른자와 흰자를 분리합니다.
- 2 | 블렌더 용기에 달걀 흰자를 제외한 모든 재료를 넣습니다.
🌀 프로그램을 선택한 다음 ^{Start}/_{Stop} 버튼을 누릅니다. 필요 시 누름봉으로 재료를 저어줍니다.
- 3 | 프로그램이 종료되면, 뚜껑을 열고 재료를 그릇에 붓습니다.
- 4 | 살짝 단단한 질감이 될 때까지 달걀 흰자를 거품 내어, 3번 재료와 함께 살살 저어 섞어줍니다
- 5 | 버터를 팬에 녹이고, 적정량의 반죽을 부어 한쪽 면 당 1-2분씩 굽습니다.

💡 **팁:** 팬케이크에 메이플 시럽 약간과 함께 피칸을 올려 내 주면 완성도를 높일 수 있습니다.





고르곤졸라 치즈 머핀

4인분 - 준비 시간 15분

달걀 3개 - 우유 100ml - 버터 70g - 올리브 오일 70ml - 밀가루 200g - 베이킹 파우더 1봉지 - 묽은 꿀 2큰술 - 로즈메리 2줄기 - 고르곤졸라 치즈 110g

- 1 | 오븐을 180°C로 예열합니다. 달걀 노른자와 흰자를 분리합니다.
- 2 | 달걀 노른자, 우유, 녹인 버터와 올리브 오일을 블렌더 용기에 넣습니다. 미리 체로 친 밀가루와 베이킹 파우더, 꿀과 곱게 썬 로즈메리를 추가하고, 뚜껑을 닫습니다.
- 3 | 프로그램을 선택한 다음 **Start/Stop** 버튼을 누릅니다. 필요 시 누름봉으로 재료를 저어줍니다. 프로그램이 종료되면, 뚜껑을 열고 블렌딩된 재료를 그릇에 붓습니다.
- 4 | 전기 거품기로 달걀 흰자를 단단해질 때까지 거품내 끝이 뾰족하게 올라오면 반죽에 살살 섞습니다.
- 5 | 머핀틀에 버터를 칠하고 밀가루를 뿌린 뒤 반죽의 반을 붓고, 네 모나게 썬 고르곤졸라 조각을 몇 개 올린 다음, 나머지 반죽을 마저 부어 치즈 위에 덮어줍니다.
- 6 | 오븐에 25분간 구어, 따뜻한 상태로 서빙합니다.

팁: 이 머핀을 큰 케이크 틀에도 만들 수 있습니다. 그 경우 굵은 시간을 약 20분 정도 늘려주세요.



오렌지 블라썸 팬케이크

4인분 - 준비 시간 20분

미지근한 물 600ml - 제빵용 드라이 이스트 1큰술 - 세몰리나 (듀럼밀) 가루 200g - 밀가루 120g - 베이킹 파우더 2작은술 - 설탕 55g - 고운 소금 1꼬집 - 오렌지 블라썸 워터 1큰술

- 1 | 물과 드라이 이스트를 그릇에 넣습니다. 5분간 그대로 둡니다.
- 2 | 세몰리나, 밀가루, 이스트, 설탕과 소금을 블렌더 용기에 넣습니다. **Start/Stop** 버튼을 누르고, 레벨 5로 조정합니다. **Start/Stop** 버튼을 누르고 30초로 세팅 후 **Start/Stop** 버튼을 누릅니다.
- 3 | 2번에 물에 푼 이스트와 오렌지 블라썸 워터를 추가하고, 프로그램을 선택한 다음 **Start/Stop** 버튼을 누릅니다. 필요 시 누름봉으로 재료를 저어줍니다.
- 4 | 반죽을 그릇에 옮겨 담은 뒤, 젖은 천으로 덮어 30분간 발효시킵니다.
- 5 | 팬을 달궈 버터를 녹이고, 작은 국자 하나 분량의 반죽을 팬에 부어, 뒤집지 않은 채 구워줍니다. 반복해서 반죽 전부를 굽습니다.

팁: 팬케이크를 꿀과 아몬드 슬라이스와 함께 내어 줍니다.



파인애플 샤베트

4인분 - 준비 시간 15분

잘 익은 파인애플 1개(과육 약 500g) - 생강 10g - 세이지 잎 6개 - 아가베 시럽 2큰술

- 1 | 파인애플 껍질을 벗깁니다. 눈과 심지를 제거하고 과육을 작게 썹니다.
- 2 | 파인애플 과육, 세이지, 생강과 아가베 시럽을 블렌더 용기에 넣은 다음 **Start/Stop** 버튼을 누르고 레벨 6으로 조정합니다. **Start/Stop** 버튼을 누르고 30초로 조정합니다. **Start/Stop** 버튼을 누릅니다.
- 3 | 프로그램이 종료되면, 얼음 틀에 붓고 냉동실에 넣어 최소 6시간 이상 얼립니다.
- 4 | 3번의 얼린 재료를 블렌더 용기에 넣고 프로그램을 선택한 다음 **Start/Stop** 버튼을 누릅니다. 누름봉으로 혼합물을 저어 줍니다.
- 5 | 작은 입자 크기의 샤베트를 원한다면, 프로그램을 한번 더 돌려 줍니다.



미니 초콜릿 볼

4인분 - 준비 시간 15분

헤이즐넛 100g - 호두 100g - 코코아 생두 40g - 꽃소금 1꼬집 - 코코넛 오일 1큰술 - 아가베 시럽 4큰술 - 프랄린 초콜릿 5큰술

- 1 | 헤이즐넛, 호두, 코코아 생두를 블렌더 용기에 넣습니다. **Start/Stop** 버튼을 20초간 길게 누릅니다. 종료되면, 용기 벽면에 붙어 있는 재료들을 잘 긁어내 다시 20초간 블렌딩합니다. 꽃소금, 코코넛 오일과 메이플 시럽을 추가합니다.
- 2 | 프로그램을 선택하고 **Start/Stop** 버튼을 누르고, 프로그램이 진행되는 동안 누름봉으로 저어줍니다. (반죽 상태에 따라 필요 시, 프로그램을 한번 더 돌려줍니다.)
- 3 | 손으로 반죽을 굴려 호두알 만한 크기로 만든 다음, 프랄린에 굴러 옷을 입혀 줍니다.
- 4 | 냉장고에 최소 2시간 보관했다가 냅니다.

팁: 프랄린 대신 참깨나 다크 코코아 가루에 굴려 문힐 수 있습니다.





4



비트 라브네와 피스타치오 두카

4인분 - 준비 시간 10분

그릭 요거트 300g - 꽃소금 1꼬집 - 생 비트 800g - 피스타치오 가루 100g - 펜넬 씨앗 1큰술 - 큐민 씨앗 1큰술 - 고수 씨앗 1큰술 - 참깨 2큰술 - 꽃소금 1작은술 - 딜 묽음 작은 것 1개 - 올리브 오일 3큰술 - 레몬즙 (1개 분량) - 소금 & 후추

- 1 | 라브네 만들기: 하루 전 날, 요거트와 꽃소금을 섞어 체 위에 천을 깔고 그 위에 담아 줍니다. 체를 그릇 위에 올리고, 천 끝자락을 한데 모아 둥글게 묶어 둥글게 해서 최소 하루 이상 냉장합니다(더 단단한 결과물을 원하면, 이틀 간 냉장합니다). 시간이 다 되면, 라브네를 천에서 꺼내 작은 그릇으로 옮기고, 올리브 오일 약간을 뿌립니다.
- 2 | 오븐을 180°C로 예열합니다. 비트를 오븐용 접시에 놓고 40분간 굽습니다.
- 3 | 두카 만들기: 와 씨앗들을 섞어 팬에 몇 분간 굽습니다.

- 4 | 식은 다음, 비트 껍질을 벗깁니다. 비트루트를 블렌더 용기에 넣고 딜과 올리브 오일, 레몬즙을 추가합니다. 뚜껑을 덮고 버튼을 눌러 간헐적으로 몇 초간 블렌딩하여 곱게 다져줍니다.
- 5 | 비트를 라브네와 함께 담아, 두카를 위에 뿌리고 딜 줄기 몇 개로 장식합니다.

알고 계신가요?

두카는 중동에서 유래한 향신료와 각종 씨앗을 믹스한 식재료입니다. 샐러드 또는 채소류와 함께 먹어도 좋으나, 닭고기나 흰살 생선의 맛을 끌어올리는 데에도 훌륭합니다.

4



바닐라 견과 케이크

4인분 - 준비 시간 30분

캐슈넛 200g - 아몬드 밀크 100ml - 레몬 주스 2큰술 - 메이플 시럽 3큰술 - 시나몬 1작은술 - 바닐라 추출액 ½작은술
케이크 베이스: 피칸 70g - 대추야자 큰 것 10개 - 소금 1꼬집 - 메이플 시럽 100ml

- 1 | 캐슈넛을 물에 8시간 동안 물에 불려 줍니다.
- 2 | 피칸, 씨를 뺀 대추야자, 소금과 메이플 시럽을 블렌더 용기에 넣고, 프로그램을 선택한 다음 버튼을 누릅니다. 필요 시 누름봉으로 재료를 저어줍니다.
- 3 | 케이크 틀에 유산지를 깔고 반죽을 나눠 담습니다. 꼭꼭 누른 다음 냉장고에서 30분간 차게 식힙니다.
- 4 | 캐슈넛을 블렌더 용기에 넣고 버튼을 몇 초간 누릅니다. 용기 옆면에 붙은 내용물을 봉으로 긁어냅니다.
- 5 | 4번 결과물에 아몬드 밀크, 레몬 주스, 메이플 시럽, 시나몬과 바닐라 추출액을 추가합니다. 프로그램을 선택한 다음 버튼을 누릅니다.
- 6 | 3번의 케이크 베이스 위에 부은 다음 냉동실에 4시간 동안 넣어둡니다.
- 7 | 케이크를 냉동실에서 꺼낸 다음 20분간 실온에 두었다가, 틀에서 꺼내 접시에 담아 냅니다. 호두나 메이플 시럽으로 장식합니다.

팁: 피칸을 호두로, 메이플 시럽을 꿀로 대체할 수 있습니다.





1 렉서리 초콜릿 & 바나나 아이스크림

4인분 - 준비 시간 5분

바나나 6개 - 코코아 파우더 6작은술 - 땅콩 버터 3큰술 - 땅콩 가루 약간

- 1 | 바나나를 슬라이스해 미리 넣어 얼려 둡니다.
- 2 | 얼린 바나나 슬라이스를 코코아 파우더, 땅콩 버터와 함께 블렌더 용기에 넣습니다. 프로그램을 선택한 다음 버튼을 누릅니다. 필요시 누름봉으로 재료를 저어줍니다.
- 3 | 프로그램이 완료되면, 아이스크림을 그릇에 나눠 담고, 땅콩 가루를 뿌려 완성합니다.

팁: 땅콩 버터는 아몬드 버터나 타히니(참깨) 소스로 대체할 수 있습니다.

1 체리 요거트

4인분 - 준비 시간 5분

씨앗을 제거한 체리 300g - 그릭 요거트 125g - 꿀 2큰술

- 1 | 하루 전에 체리의 씨를 제거한 뒤 냉동실에 미리 넣어 얼려 줍니다.
- 2 | 얼린 체리, 그릭 요거트, 꿀을 블렌더 용기에 넣습니다. 프로그램을 선택한 다음 버튼을 누릅니다. 필요시 누름봉으로 재료를 저어줍니다. 블렌딩 된 재료를 그릇에 담아 내면 완성!

팁: 과일을 개인의 기호에 맞게 바꿔 보세요!



1 라즈베리 코코넛 스무디

4인분 - 준비 시간 10분

생 코코넛 1개 - 코코넛워터 100ml - 바나나 1개 - 라즈베리 125g - 라임 주스 1작은술 - 아가베 시럽 1큰술 - 바닐라빈 1작지

생 코코넛 1/2개 - 코코넛워터 50ml - 바나나 1/2개 - 라즈베리 65g - 라임 주스 소량 - 아가베 시럽 1작은술 - 바닐라빈 1/2작지

- 1 | 코코넛워터 100ml에 물 150ml를 더해 희석해 줍니다. 껍질 코코넛은 껍질을 벗겨 과육 100g을 준비합니다. 바닐라빈을 돌로 쪼개 씨를 꺼냅니다.
- 2 | 바나나는 껍질을 벗겨 슬라이스 합니다.
- 3 | 코코넛 과육과 코코넛 워터를 블렌더 용기에 넣은 다음 프로그램을 선택하고 버튼을 누릅니다.
- 4 | 라즈베리, 바나나, 바닐라빈 라임 주스, 아가베 시럽을 추가합니다.
- 5 | 프로그램을 선택한 다음 버튼을 누릅니다. 컵에 담아 내면 완성!

팁: 생 코코넛을 구하기 힘들다면, 코코넛 밀크 250ml로 대체할 수 있습니다.

1 라즈베리 & 아몬드 밀크셰이크

4인분 - 준비 시간 10분

냉동 라즈베리 200g - 바나나 1개 - 아몬드 밀크 500ml - 아가베 시럽 4큰술 - 각얼음 5개

냉동 라즈베리 100g - 바나나 1/2개 - 아몬드 밀크 250ml - 아가베 시럽 2큰술 - 각얼음 3개

- 1 | 바나나 껍질을 슬라이스 합니다.
- 2 | 냉동 라즈베리, 바나나, 아몬드 밀크, 아가베 시럽과 각얼음을 블렌더 용기 또는 휴대용 텀블러에 넣습니다.
- 3 | 프로그램을 선택한 다음 버튼을 누릅니다.
- 4 | 프로그램이 종료되면, 밀크셰이크를 잔 4개에 나눠 담습니다.

팁: 더 진한 맛을 원한다면, 바나나를 땅콩 버터 2큰술로 대체합니다.





바나나 & 대추야자 밀크셰이크

4인분 - 준비 시간 10분

라이스 밀크 400ml - 초콜릿 아이스크림 300g - 베르가못 에센셜 오일 2방울 - 바나나 1개 - 대추야자 3개 - 각얼음 3개



라이스 밀크 200ml - 초콜릿 아이스크림 150g - 베르가못 에센셜 오일 1방울 - 바나나 1/2개 - 대추야자 큰 것 1개 - 각얼음 2개

- 1 바나나 껍질을 벗겨 슬라이스 하고, 대추야자는 씨를 빼 줍니다.
- 2 바나나, 초콜릿 아이스크림, 그리고 각얼음을 블렌더 용기에 넣습니다.
- 3 바나나 슬라이스와 대추야자, 라이스밀크 그리고 베르가못 에센셜 오일을 추가합니다.
- 4 프로그램을 선택한 다음 Start/Stop 버튼을 누릅니다. 완성되면 큰 잔에 담아 냅니다.

베르가못 에센셜 오일은 심신을 안정시켜주는 속성이 있으며 소화에 좋습니다. 필수 재료는 아니지만, 초콜릿에 향긋한 시트러스향을 더해줄 수 있습니다.



견과류를 곁들인 딸기 머핀

4인분 - 준비 시간 20분



버터 80g - 황설탕 75g - 설탕 150g - 밀가루 200g - 아몬드 가루 150g - 베이킹 파우더 1포 - 발효유 200ml - 달걀 2개 - 딸기 120g - 40g(잣, 아몬드, 참깨 등)

- 1 오븐을 200°C로 예열합니다.
- 2 딸기 꼭지를 따고 깨끗한 물에 헹굽니다.
- 3 블렌더 용기에 딸기와 씨앗류를 제외한 모든 재료를 넣습니다. 프로그램을 선택한 다음 Start/Stop 버튼을 누릅니다. 필요시 누름봉으로 재료를 저어줍니다.
- 4 프로그램이 종료되면, 뚜껑을 열고 딸기를 추가하여 기능을 이용해서 몇 초간 간헐적으로 블렌딩하여 반죽을 빠르게 섞어줍니다.
- 5 반죽을 쿠키케이크 틀에 나눠 담고, 그 위에 다양한 종류의 견과류를 뿌린 뒤류 약 20분간 오븐에 굽습니다.

팁: 굽는 과정에서 머핀이 커지기 때문에, 일정한 크기의 머핀을 만들려면 틀에 반죽을 3/4 이상 채우지 마세요!



2색 멜론 & 라즈베리 생과일 아이스 바

4인분 - 준비 시간 20분

멜론 1개 - 레몬즙 (1개 분량) - 라즈베리 250g - 꿀 2큰술 - 아이스바 틀 - 나무 스틱

- 1 멜론은 껍질과 씨를 제거한 뒤, 과육을 썰어 블렌더 용기에 넣습니다. 레몬즙을 추가합니다. 프로그램을 선택한 다음 Start/Stop 버튼을 누릅니다. 프로그램이 종료되면, 빈 그릇에 옮겨 담아 둡니다.
- 2 1번과 동일한 방법으로 라즈베리와 꿀을 블렌딩해 준비합니다.
- 3 아이스 바 틀에 멜론 퓨레와 라즈베리 퓨레를 번갈아 가며 부어 층을 만들어 줍니다.
- 4 나무 스틱을 아이스바 중심에 꽂고 냉동실에서 하룻동안 얼려줍니다.

팁: 냉동한 아이스 바는 틀째 미지근한 물에 몇 초 간 담가 두면 쉽게 뺄 수 있습니다.



블루베리 아이스크림 샌드위치

4인분 - 준비 시간 10분

그릭 요거트 540g - 냉동 블루베리 210g - 꿀 2큰술 - 쿠키 24개

- 1 하루 전 날 요거트를 얼음 큐브 틀에 나눠 담아 밤새 얼려줍니다.
- 2 얼린 요거트 큐브, 냉동 라즈베리, 그리고 꿀을 블렌더 용기에 넣습니다.
- 3 프로그램을 선택한 다음 Start/Stop 버튼을 누릅니다. 필요시 누름봉으로 재료를 저어 줍니다.
- 4 프로그램이 종료되면, 쿠키 두 개 사이에 아이스크림을 얹은 뒤 살짝 눌러 샌드위치 형태를 잡아 줍니다.





에너지 바

4인분 - 준비 시간 10분

으깬 오트 260g - 고체 버터 90g - 코코넛 80g - 구기자 60g - 말린 딸기 10g - 크랜베리 70g - 메이플 시럽 3큰술

- 1 | 오븐을 180°C로 예열합니다. 직사각형 틀에 베이킹용 유산지를 깔습니다.
- 2 | 버터, 코코넛 오일, 으깬 오트, 크랜베리, 그리고 구기자를 블렌더 용기에 넣고, 메이플 시럽을 추가합니다. 프로그램을 선택한 다음 버튼을 누릅니다. 프로그램 진행 중, 누름봉으로 계속 용기 안을 저어 줍니다.
- 3 | 프로그램이 종료되면, 블렌딩한 반죽을 누름봉으로 몇 초간 빠르게 저어준 다음 유산지 깔 틀에 붓습니다. 말린 딸기를 잘게 부숴 반죽 안에 1cm 정도 깊이로 눌러 밀어넣습니다.
- 4 | 반죽이 갈색으로 변하기 시작할 때까지 오븐에 20분 정도 구워냅니다.
- 5 | 구워낸 반죽은 식은 뒤, 틀째 냉장고에 1시간 넣어둡니다. 바 모양으로 잘라 냅니다.

팁: 딸기를 넣을 때 호두를 같이 더해주면 더욱 맛있어요!



버진 피냐 콜라다

4인분 - 준비 시간 10분

코코넛 밀크 150ml - 파인애플 주스 300ml - 빅토리아 파인애플 작은 것 1개 - 사탕수수 시럽 40ml - 각얼음 12개

- 1 | 파인애플은 과육을 조각내 준비합니다.
- 2 | 블렌더 용기에 모든 재료를 넣습니다. 프로그램을 선택한 다음 버튼을 누릅니다.
- 3 | 프로그램이 종료되면, 잔에 나눠 담아 냅니다.

팁: 와인 글래스에 담아 파인애플 조각으로 장식해 주면, 더욱 완벽한 칵테일을 만들 수 있습니다.



초콜릿 & 바닐라 마블링 케이크

4인분 - 준비 시간 25분

버터 100g - 슈가파우더 150g - 달걀 3개 - 우유 40g - 밀가루 170g - 베이킹 파우더 2작은술 - 바닐라빈 1작지 - 초콜릿 잼 100g

- 1 | 오븐을 200°C로 예열합니다.
- 2 | 버터와 슈가를 블렌더 용기에 넣습니다. 버튼을 누르고, 레벨 6으로 조정된 뒤 버튼을 눌러 30초로 세팅하고 버튼을 누릅니다. 달걀과 우유를 추가한 다음, 다시 30초간 속도 6으로 블렌딩합니다.
- 3 | 밀가루와 베이킹 파우더를 추가하고, 프로그램을 선택한 다음 버튼을 누릅니다. 필요시 누름봉으로 재료를 저어줍니다. 프로그램이 종료되면, 뚜껑을 열고 반죽을 그릇 2개에 나눠 담습니다.
- 4 | 바닐라씨를 2번에에 추가한 다음 저어줍니다. 초콜릿 잼을 3번에 추가한 다음 저어줍니다.
- 5 | 케이크 틀에 버터를 바른 다음, 2번과 3번 반죽을 번갈아 층층이 올려 틀의 2/3을 채웁니다.
- 6 | 오븐에서 10분간 굽고, 온도를 180°C로 내려 35분간 더 굽습니다.
- 7 | 완전히 식힌 다음 틀에서 꺼냅니다.



망고 & 패션후르츠 셰이크

4인분 - 준비 시간 10분

망고 1개 - 망고 샤베트 200g - 코코넛 워터 250ml - 생강 1cm - 패션후르츠 2개 - 각얼음 4개

망고 ½ 개 - 망고 샤베트 100g - 코코넛 워터 120ml - 생강 작은 조각 1개 - 패션후르츠 1개 - 각얼음 2개

- 1 | 망고 껍질을 벗겨 과육을 네모나게 썰고, 생강 역시 껍질을 벗겨 썰어 준비합니다.
- 2 | 망고, 샤베트, 생강과 각얼음을 블렌더 용기 또는 휴대용 텀블러에 넣고, 코코넛 워터를 추가합니다.
- 3 | 프로그램을 선택한 다음 버튼을 누릅니다. 완성된 셰이크는 잔에 옮겨 담아 완성합니다.

팁: 코코넛 워터를 알로에베라 주스로 대체할 수 있습니다.





라즈베리 라씨

4인분 - 준비 시간 5분

라즈베리 450g - 설탕 6큰술 - 로즈 워터 ½큰술 - 생강 가루 ½작은술 - 그릭 요거트 600g - 각얼음 12개



라즈베리 225g - 설탕 3큰술 - 로즈 워터 1큰술 - 생강 가루 1꼬집 - 그릭 요거트 300g - 각얼음 4개

- 1 라즈베리를 블렌더 용기에 넣고 설탕, 로즈 워터와 생강을 추가합니다. 15분간 그대로 둡니다.
- 2 그릭 요거트와 얼음 큐브를 추가하고, 프로그램을 선택한 다음 버튼을 누릅니다. 프로그램이 종료되면, 뚜껑을 열고 라씨를 잔에 나눠 담습니다. 바로 냅니다.

팁: 라즈베리 대신 망고나 딸기로 만들어도 좋습니다.



피스타치오 페스토

4인분 - 준비 시간 10분

파마산 치즈 60g - 물냉이 50g - 피스타치오 50g - 잣 40g - 올리브 오일 120ml

- 1 파마산 치즈를 잘게 썩니다. 물냉이를 깨끗한 물에 헹굽니다.
- 2 파마산 치즈, 물냉이, 피스타치오, 잣과 올리브 오일을 블렌더 용기에 넣습니다. 프로그램을 선택한 다음 버튼을 누릅니다. 프로그램이 종료되면, 뚜껑을 열고 페스토를 보관 용기에 담습니다.

팁: 페스토를 스파게티와 함께 내거나 또는 모짜렐라 치즈와 토마토 샐러드의 맛을 내는 데 사용합니다.



레드 베리 칵테일

4인분 - 준비 시간 10분

믹스 레드 베리 200g - 시트론 레몬 1/4개(또는 레몬 반 개) - 얼음 큐브 8개 - 레모네이드 500ml - 제비꽃 몇 송이

- 1 레몬 껍질을 갈아 제스트를 만들고 즙을 냅니다. 베리류를 씻습니다.
- 2 레몬 제스트, 레몬즙, 베리를 블렌더 용기에 넣습니다. 얼음 조각을 추가합니다. 프로그램을 선택한 다음 버튼을 누릅니다.
- 3 칵테일을 잔에 따르고 레모네이드를 위에 붓습니다. 제비꽃으로 장식하고 바로 냅니다.

팁: 레모네이드를 물로 대체하면 더 건강하게 즐길 수 있습니다.



레드 렌틸콩 딥 소스

4인분 - 준비 시간 15분

레드 렌틸콩 200g - 마늘 1쪽 - 레몬 1개분의 즙 - 타히니 소스 2큰술 - 캐슈넛 30g - 올리브 오일 40ml - 소금 & 후추

- 1 레드 렌틸콩을 큰 냄비에 소금물로 20분간 익힙니다. 물을 버리고 완전히 식힙니다.
- 2 렌틸콩, 간 마늘, 레몬즙, 타히니 소스, 캐슈넛과 올리브 오일을 블렌더 용기에 넣습니다. 소금과 후추로 간을 합니다.
- 3 프로그램을 선택한 다음 버튼을 누릅니다. 프로그램이 종료되면, 뚜껑을 열고 딥 소스를 그릇에 담습니다.
- 4 다진 캐슈넛과 신선한 허브로 장식합니다.

팁: 매운 맛을 내려면 블렌딩하기 전 에스플레트 고추를 한 꼬집 추가합니다.





적양파 과카몰리

4인분 - 준비 시간 10분

잘 익은 아보카도 3개 - 적양파 ½개 - 라임즙 (1개 분량) - 토마토 1개 - 올리브 오일 1큰술 - 큐민 파우더 ½큰술 - 타바스코 소스 몇 방울 - 고추 몇 줄기 - 소금 & 후추

- 1 | 적양파는 껍질을 벗겨 썩니다.
- 2 | 토마토는 껍질을 벗겨 씨를 제거합니다.
- 3 | 아보카도를 반으로 잘라 작은 숟가락으로 과육을 퍼냅니다. 블렌더 용기에 넣습니다.
- 4 | 토마토, 레몬즙, 올리브 오일, 추가합니다. 소금과 후추로 간을 하고, 버튼을 눌러, 레벨 H (최대)로 조정된 다음 버튼을 누릅니다. 30초로 세팅한 다음, 버튼을 누릅니다. 작동 중 누름봉으로 재료를 저어줍니다.
- 5 | 완성된 과카몰리는 그릇에 옮겨 담은 뒤, 1번의 썰어둔 적양파를 추가합니다.
- 6 | 다진 고추까지 뿌려주면 완성!

팁: 작게 다진 고추와 방울토마토를 추가해도 좋습니다.



비트 & 병아리콩 후무스

4인분 - 준비 시간 15분

캔에 든 병아리콩 250g - 익힌 비트 1개 - 마늘 1쪽 - 타히니 소스 1큰술 - 레몬즙 2큰술 - 올리브 오일 3큰술 - 물 50ml - 파프리카 파우더 크게 1꼬집 - 해바라기씨 몇 개 - 소금 & 후추

- 1 | 마늘 껍질을 벗겨 반으로 썩니다. 썩은 제거합니다. 비트루트 껍질을 벗겨 썩니다. 병아리콩을 물에 헹궈 물기를 뺍니다.
- 2 | 병아리콩, 비트, 마늘, 타히니 소스, 레몬즙과 파프리카 파우더를 블렌더 용기에 넣습니다. 소금과 후추로 간을 하고 올리브 오일을 붓습니다.
- 3 | 버튼을 눌러, 레벨 2로 조정합니다. 버튼을 눌러, 1분으로 세팅하고, 버튼을 누릅니다. 뚜껑으로 천천히 물을 추가하며 누름봉으로 저어줍니다.
- 4 | 후무스를 그릇에 담고 해바라기씨를 뿌립니다.

팁: 파프리카 파우더를 겨자씨로 대체할 수 있습니다.



할라페뇨 & 파인애플 마가리타

4인분 - 준비 시간 15분

할라페뇨 고추 1개 - 사탕수수 시럽 50ml - 파인애플 주스 300ml - 라임 주스 100ml - 얼음 큐브 700g

- 1 | 할라페뇨 고추를 잘게 다집니다. 붓을 이용하여 사탕수수 시럽과 섞고 15분간 그대로 둡니다.
- 2 | 물기를 걸러낸 다음, 파인애플 주스와 라임 주스를 추가합니다. 잘 섞습니다. 내기 직전, 혼합물을 블렌더 용기에 넣고 얼음 큐브를 추가합니다.
- 3 | 프로그램을 선택한 다음 버튼을 누릅니다. 프로그램이 종료되면, 뚜껑을 열고 마가리타를 잔에 나눠 담습니다.

팁: 더욱 클래식한 마가리타를 만들려면, 잔의 가장자리에 레몬즙을 바르고 소금을 묻히세요!



그리스식 딥 소스

4인분 - 준비 시간 15분

빨간 고추 2개 - 페타 치즈 100g - 그릭 요거트 120g - 마늘 2쪽 - 딜 몇 줄기 - 고춧가루 - 잣 1큰술 - 올리브 오일 약간

- 1 | 오븐을 220°C로 예열합니다.
- 2 | 고추를 전부 유산지에 올려 30분간 굽고, 시간이 절반쯤 지났을 때 뒤집어줍니다(고추가 완전히 새까매퍼야 합니다).
- 3 | 고추를 오븐에서 꺼내, 냉장고용 비닐백에 담아 식힌 다음 씨를 분리합니다.
- 4 | 고추, 페타 치즈, 요거트, 마늘과 딜을 블렌더 용기에 넣습니다. 프로그램을 선택한 다음 버튼을 누릅니다. 프로그램이 종료되면, 고추 딥 소스를 한 다음 그릇에 옮겨 담습니다.
- 5 | 잣과 올리브 오일 몇 방울로 장식하고, 크래커 또는 피타 빵과 함께 냅니다.

팁: 상큼함을 더하려면, 딜을 생 민트로 대체해 보세요.



ส่วนที่ 1 - คู่มือการใช้งานเบื้องต้น

10 ขั้นตอนที่จะเผยศักยภาพของเครื่องปั่น

- > Infinymix+ เป็นมากกว่าเครื่องทำสมูทตี้ เครื่องนี้จะกลายเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้สำหรับเมนูเพื่อสุขภาพ!
- > มอเตอร์ความเร็วสูงที่ผสมรวมเข้ากับเทคโนโลยีใบมีดทรงพลัง Powelix ทำให้สร้างสรรคเมนูอาหารได้มากมายตั้งแต่สมูทตี้ไปจนถึงของหวาน

- > เริ่มประสบการณ์ได้ด้วย 10 ขั้นตอนแรก, 10 วันแรก, 10 สูตรอาหารแรกที่จะทำให้คุณเคยกับ Infinymix+
- > ทำตามคู่มือเพื่อที่จะเผยศักยภาพสูงสุดของเครื่องปั่น!



เคล็ดลับ

- > เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่สมบูรณ์แบบ ใส่ส่วนผสมเนื้ออ่อนที่สุดหรือของเหลวลงไปก่อน จากนั้นเติมส่วนผสมที่แข็งที่สุด อาหารแช่แข็งหรือน้ำแข็งก่อนเป็นอย่างสุดท้าย
- > ห้ามใช้เกินความเร็วสูงสุดที่ระบุ
- > สำหรับการเตรียมเมนูที่มีความเข้มข้น แนะนำให้ใช้ก้านคนส่วนผสมที่มีมาให้
- > สำหรับเนื้อสัมผัสที่เนียนขึ้น ปรับระดับความเร็วและเติมของเหลวขณะที่ Infinymix+ ทำงานอยู่ จนกว่าจะได้เนื้อสัมผัสที่ต้องการ

แบบพกพา

- > เติมน้ำส่วนผสมลงในขวดแบบพกพาในลำดับย้อนกลับ (โดยขึ้นน้อยกับรุ่น) ใส่อาหารแช่แข็งและส่วนผสมที่แข็งที่สุดก่อน แล้วส่วนผสมเนื้ออ่อนและของเหลวเป็นอย่างสุดท้าย ปั่นได้เลยในขวดและพกพาไปได้ทุกที่!

คู่มือผู้ใช้งาน

> โปรแกรมอัตโนมัติ



สมูทตี้



บดน้ำแข็ง



ซอร์เบต



ของหวาน

> ปั่นแบบเลือกความเร็ว



ปั่นเป็นจังหวะ



ความเร็ว



เวลา

> ประสบการณ์ในระดับต่าง ๆ



ง่ายมาก



ง่าย



ขั้นสูง



เชี่ยวชาญ



ต้องระบุปริมาณส่วนผสมสำหรับขวดแบบพกพา



มิลค์เชคช็อกโกแลตกล้วยและมะพร้าว

สำหรับ 4 ที่ - ระยะเวลาเตรียม 5 นาที

กล้วย 2 ลูก, กะทิ 400 มล., ไอศกรีมช็อกโกแลต 4 ลูก

- 1 | ปอกเปลือกกล้วยแล้วหั่นสไลด์
- 2 | ใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงในโถปั่น ปิดฝาให้แน่นแล้วเลือกโปรแกรม จากนั้นกดปุ่ม Start/Stop
- 3 | เมื่อโปรแกรมสิ้นสุดการทำงาน เปิดฝา เทลงแก้วแต่งด้วยทลอดพร้อมเสิร์ฟได้ทันที

เคล็ดลับ: หากอยากให้มีลึกลับเนื้อเนียนน้ำแข็งมากขึ้น ให้ใช้กล้วยหั่นสไลด์แช่แข็ง



กาแฟเย็น

สำหรับ 6 ที่ - ระยะเวลาเตรียม 5 นาที

นมอัลมอนด์ 300 มล., เอสเปรสโซ 6 ช็อต, คาราเมลเค็ม 2 ช้อนโต๊ะ, น้ำแข็ง 15 ก้อน

- 1 | ใส่ นมอัลมอนด์ เอสเปรสโซ และคาราเมลเค็มลงในโถปั่น ปิดฝาแล้วเลือกโปรแกรม จากนั้นกดปุ่ม Start/Stop
- 2 | เมื่อโปรแกรมสิ้นสุดการทำงาน เปิดฝาแล้วเทส่วนผสมที่ปั่นรวมกันลงในแก้วขนาดใหญ่ 6 ใบ จากนั้นเติมน้ำแข็งก้อน พร้อมเสิร์ฟได้ทันที

ลองแบบที่แตกต่างออกไปหน่อยไหม?
ใช้น้ำผึ้งแทนคาราเมลเค็ม แล้วเติมกลิ่นดอกสเมิลเล็กน้อยลงในกาแฟเย็นของคุณ!







สมูทตี้ดีท็อกซ์

สำหรับ 6 ที่ - ระยะเวลาเตรียม 5 นาที

คะน้า 2 ใบ, บีทรูทดิบ 2 หัว (ประมาณ 250 ก.), ขึ้นฉ่าย 2 ก้าน (ประมาณ 80 ก.), น้ำส้ม 500 มล., น้ามะนาว 2 ชอนโต๊ะ, กลวย 2 ลูก, น้ำเชื่อม 2 ชอนโต๊ะ

- 1 | ตัดก้านคะน้าออกจากใบแล้วหั่น สับต้นขึ้นฉ่าย ให้ละเอียด ปอกเปลือกบีทรูทแล้วหั่นเป็นลูกเต๋า ปอกเปลือกกลวยแล้วหั่นสไลด์
- 2 | เทน้ำส้ม น้ามะนาว และน้ำเชื่อมลงในโถปั่น แล้วใส่คะน้า บีทรูท ขึ้นฉ่าย และกลวย ปิดฝา
- 3 | เลือกโปรแกรม  จากนั้นกดปุ่ม  เมื่อโปรแกรมสิ้นสุดการทำงาน เปิดฝา พรอมเสิร์ฟได้ทันที



สูตรนี้อุดมไปด้วยวิตามิน สารอาหารที่ดีต่อสุขภาพ และสารต้านอนุมูลอิสระ เหมาะที่จะเป็นอาหารเช้า!



แยมมะเดื่อกับเฮเซลนัทและชีสนมแพะ

สำหรับ 4 ที่ - ระยะเวลาเตรียม 5 นาที

มะเดื่อแห้ง 140 ก., ชีสนมแพะ 300 ก., กรีกโยเกิร์ต 100 ก., น้ามันมะกอกเล็กน้อย, เฮเซลนัทบด 20 ก., เกลือและพริกไทย

- 1 | ใส่มะเดื่อ ชีสนมแพะ โยเกิร์ต และน้ามันมะกอกลงในโถปั่น ปิดฝา เลือกโปรแกรม  จากนั้นกดปุ่ม  คนส่วนผสมให้เข้ากันโดยใช้แท่งคนหากจำเป็น
- 2 | เมื่อโปรแกรมสิ้นสุดการทำงาน เปิดฝาแล้วเทส่วนผสมที่ปั่นรวมกันลงในชามขนาดเล็ก
- 3 | ตกแต่งด้วยเฮเซลนัทบด



เคล็ดลับ: เสิร์ฟพร้อมกับแครกเกอร์และครูดิเต้



แป้งเครปเกาลัด

สำหรับ 4 ที่ - ระยะเวลาเตรียม 5 นาที

แป้งสาลี 250 ก., แป้งเกาลัด 50 ก., น้ำตาล 100 ก., ไข่ 4 ฟอง, เนยละลาย 90 ก., วานิลลา 1 ฝัก, นมอุ่นพอดิ 600 มล.

- 1 | ใส่แป้งลงในโถปั่น เติมน้ำตาล ไข่ เนยละลาย เมล็ดวานิลลา และนมลงไป ปิดฝาแล้วเลือกโปรแกรม  จากนั้นกดปุ่ม  คนส่วนผสมให้เข้ากันโดยใช้แท่งคนหากจำเป็น
- 2 | เมื่อโปรแกรมสิ้นสุดการทำงาน เปิดฝาและพักแป้งผสมไว้ประมาณ 15 นาที
- 3 | ตั้งกระทะให้ร้อน ใส่เนยหนึ่งก้อนแล้วเทแป้งผสมหนึ่งถ้วยลงไป กลอกแป้งให้ทั่วกระทะจนแป้งสุกหนึ่งถึงสองนาทีก่อนกลับด้านเครป ทำซ้ำจนกว่าแป้งผสมจะหมด เสิร์ฟกับโฮมเมดสเปรด แยม หรือน้ำตาล!



เคล็ดลับ: เคล็ดลับที่จะทำให้เครปรสชาติดีขึ้นคืออะไร? การพักไว้



ฮัมมัสพายเลี้ยงกับสะระแทน

สำหรับ 4 ที่ - ระยะเวลาเตรียม 10 นาที

ถั่วลูกไก่ 500 ก., พวยเลี้ยงใบอ่อน 40 ก., สะระแทนสด 1/2 ก้าน, น้ามะนาว 1 ลูก, ทูอีนี 3 ชอนโต๊ะ, น้ามันมะกอก 30 มล., เกลือ 1 หยิบมือ, งาน 1 ชอนโต๊ะ

- 1 | ล้างพวยเลี้ยงใบอ่อนในน้ำสะอาด ตัดใบสะระแทน
- 2 | ใส่ถั่วลูกไก่ลงในโถปั่นแล้วเติมพวยเลี้ยงใบอ่อน สะระแทน น้ามะนาว ทูอีนี น้ามันมะกอก และเกลือ
- 3 | เลือกโปรแกรม  จากนั้นกดปุ่ม  คนส่วนผสมให้เข้ากันโดยใช้แท่งคนหากจำเป็น

- 4 | เมื่อโปรแกรมสิ้นสุดการทำงาน เปิดฝาแล้วเทฮัมมัสลงในชาม ตกแต่งด้วยงาและสมุนไพรสด พักไว้ให้เย็นจนกระทั่งพร้อมเสิร์ฟ

เคล็ดลับ: เสิร์ฟซอสดิบนี้พร้อมกับครูดิเต้และแครกเกอร์





1 กัซปาโซมะเชือเทศและเซอร์รี

สำหรับ 4 ที่ - ระยะเวลาเตรียม 15 นาที

มะเขือเทศ 1 กก., เซอร์รี 200 ก., ขนมปังแผ่นใหญ่ 2 แผ่น, น้ำตาลทรายแดง 1 ช้อนโต๊ะ, พริกเอสเปเลตตี 1 หยิบมือ, ไบโพรเซพาลิกเล็กน้อย, น้ำมันมะกอก 20 มล., น้ำมันสาซุหมัก 3 ช้อนโต๊ะ, เกลือและพริกไทย

- 1 | หั่นมะเขือเทศ
- 2 | ใส่มะเขือเทศหั่น เซอร์รีและเกลือ เกล็ดขนมปัง และน้ำตาลทรายแดงลงในชาม ปรุงด้วยเกลือ พริกไทย และพริกเอสเปเลตตีหนึ่งหยิบมือ จากนั้นเติมน้ำมันมะกอกและน้ำมันสาซุหมัก พักไว้ให้เย็นอย่างน้อยสองชั่วโมงเพื่อให้รสชาติกลมกลืนกัน
- 3 | ใส่ส่วนผสมลงในโถปั่น บดฝาคั่วแล้วเลือกโปรแกรม จากนั้นกดปุ่ม เมื่อโปรแกรมสิ้นสุดการทำงาน เปิดฝาคั่วและเสิร์ฟทันที พร้อมกับซุกินีหั่นเต๋า เซอร์รีสไลด์ และโหระพาสด

เคล็ดลับ: ใช้เนื้อมะเขือเทศพันธุ์เกอร์เดอเบฟในการทำสูตรนี้



3 แมกคาเรลิลเลตต์กับเมล็ดมัสตาร์ด

สำหรับ 4 ที่ - ระยะเวลาเตรียม 10 นาที

ปลาแมกคาเรลในน้ำจืด 2 กระป๋อง, ซีสมาสคาร์โปเน 60 ก., หอมแดง 1 หัว, เมล็ดมัสตาร์ด 1 ช้อนโต๊ะ, น้ำมันงา 1 ช้อนชา, น้ำมันโคซา 2 ช้อนโต๊ะ, มะตุมแขก 5 ลูก, ต้นหอมจีนเล็กน้อย, เกลือและพริกไทย

- 1 | เปิดกระป๋องปลาแมกคาเรล แล้วเทน้ำออก ปอกหอมแดงแล้วสับละเอียด
- 2 | ใส่ซีสมาสคาร์โปเนลงในโถปั่นกับเมล็ดมัสตาร์ด น้ำมันงา น้ำมันและมะตุมแขก ปรุงด้วยเกลือและพริกไทย แล้วกดปุ่ม ปรุงไปที่ ระดับ 3 และกดปุ่ม ปรุงไปที่ 15 วินาที และกดปุ่ม คนส่วนผสมที่ปั่นรวมกันโดยใช้แท่งคน
- 3 | เติมน้ำปลาแมกคาเรลยี่ว่นและหอมแดง แล้วกดปุ่ม ปรุงไปที่ ระดับ 1 จากนั้นกดปุ่ม ปรุงไปที่ 1 นาที และกดปุ่ม คนส่วนผสมที่ปั่นรวมกันโดยใช้แท่งคน
- 4 | พักริลเลตต์ไว้ แล้วเสิร์ฟพร้อมกับต้นหอมจีนซอย

เคล็ดลับ: เพื่อให้เป็นเนื้อครีมมากขึ้น เติมน้ำซีสมาสคาร์โปเน 1 ช้อนโต๊ะใหญ่ ใช้ปลาซาร์ดีนแทนปลาแมกคาเรล ทานแครกเกอร์ที่ทำจากธัญพืชต่าง ๆ

2 ซอร์เบตแบล็กเบอร์รี่กับชีส มาสคาร์โปเน

สำหรับ 4 ที่ - ระยะเวลาเตรียม 10 นาที

แบล็กเบอร์รี่สดหรือแช่แข็ง 300 ก., น้ำตาลทรายแดง 50 ก., น้ำผึ้ง 2 ช้อนโต๊ะ, ซีสมาสคาร์โปเน 100 ก.

- 1 | แช่แบล็กเบอร์รี่สดในช่องแช่แข็งอย่างน้อย 8 ชั่วโมง
- 2 | เมื่อครบเวลาแล้ว ใส่แบล็กเบอร์รี่ลงในโถปั่น จากนั้นเลือกโปรแกรม และกดปุ่ม
- 3 | เมื่อโปรแกรมสิ้นสุดการทำงาน เติมน้ำตาลทรายแดง น้ำผึ้ง และซีสมาสคาร์โปเน เลือกโปรแกรม จากนั้นกดปุ่ม ค้างไว้จนกว่าจะได้ส่วนผสมเนื้อเนียนละเอียด คนโดยใช้แท่งคน
- 4 | พักไว้ 30 นาทีก่อนเสิร์ฟ

เคล็ดลับ: เพื่อให้ได้รสชาติที่เข้มข้นขึ้น ให้ใช้น้ำผึ้งขม



4 เอนอयी บอล

สำหรับ 4 ที่ - ระยะเวลาเตรียม 30 นาที

อินทผลัม 10, ผลใหญ่, วอลนัททั้งเปลือก 100 ก., โกจิเบอร์รี่ 1 ช้อนโต๊ะ, น้ำมันมะพร้าว 1 ช้อนโต๊ะ, เกสรผึ้ง 1 ช้อนชาพูน, ถั่วอก 2 ช้อนโต๊ะ, งาและเกล็ดมะพร้าว

- 1 | แช่วอลนัทในน้ำเย็น 8 ชั่วโมง จากนั้นเทน้ำทิ้ง
- 2 | นำเมล็ดของอินทผลัมออก ใส่อินทผลัม วอลนัท โกจิเบอร์รี่ น้ำมันมะพร้าว เกสร และถั่วอกลงในโถปั่น แล้วกดปุ่ม ค้างไว้สองถึงสามวินาที คนให้เข้ากันโดยใช้แท่งคนเพื่อให้อบดละเอียด
- 3 | ใช้ช้อนชาตวงส่วนผสมเพื่อปั้นเป็นก้อนกลมคล้ายบอล (เพื่อป้องกันไม่ได้รับส่วนผสมติดมือ จุ่มมือในน้ำอุ่น)
- 4 | คลุกบอลกับเกล็ดมะพร้าวหรืองา

เคล็ดลับ: คุณสามารถใช้ถั่วลิสงหรือเฮเซลนัทแทนวอลนัท



ส่วนที่ 2 - แรงบันดาลใจการทำอาหารในทุก ๆ วัน

สูตรอาหาร 40 รายการที่รสชาติดีและดีต่อสุขภาพสำหรับทุกช่วงเวลา

- > เพิ่มพูนประสบการณ์ ได้แรงบันดาลใจ! ในส่วนนี้ เรามอบสูตรอาหาร 40 รายการที่รสชาติดีและดีต่อสุขภาพ พร้อมเคล็ดลับและแนวคิดมากมายเพื่อพัฒนาทักษะของคุณ ให้คุณได้สร้างรสชาติใหม่ ๆ!
- > สูตรอาหารทั้งหมดจัดหมวดหมู่ตามช่วงเวลาที่น่าสนใจ ดังนี้ อาหารเช้า มื้อสาย เวลากลางวัน อาหารเรียกน้ำย่อย



อาหารเช้า

นมถั่วเหลืองโฮมเมด	p. 65
มิลค์เชคเชอร์รี่และน้ำนมข้าว	p. 65
นมเม็ดมะม่วงหิมพานต์และเฮเซลนัท	p. 66
แพนเค้กแป้งบัวควิตไม่ใส่นม	p. 66
สมูทตี้ทูโทน	p. 67
พุดดิ้งเมล็ดเจียช็อกโกแลตราสเบอร์รี่	p. 67
อาซาอิโบล	p. 68
สเปรดเฮเซลนัท	p. 68
แพนเค้กตัดซูปเปอร์กับบลูเบอร์รี่	p. 69
อาซาอิ มะพร้าว และโกจิเบอร์รี่โบล	p. 69



อาหารว่างยามบ่าย

ลิกซ์ชัวร์ไนซ์ครีม	p. 76
ไอศกรีมโยเกิร์ตราสเบอร์รี่	p. 76
สมูทตี้ราสเบอร์รี่ มะพร้าว และวานิลลา	p. 77
มิลค์เชคราสเบอร์รี่และอัลมอนด์	p. 77
มิลค์เชคช็อกโกแลต อินทผลัม และมะกรูด	p. 78
ไอศกรีมแท่งทูโทนรสเมลอนและราสเบอร์รี่	p. 78
มัทฟินราสเบอร์รี่ใส่มะลิธัญพืช	p. 79
แซนด์วิชไอศกรีมบลูเบอร์รี่	p. 79
ธัญพืชอัดแท่ง	p. 80
เค้กหินลายออนช็อกโกแลตสเปรดและวานิลลา	p. 80



มื้อสาย

เค้กกล้วยช็อกโกแลตชิป	p. 70
สมูทตี้นมข้าวโอ๊ตมะม่วงผสมเมล็ดเจีย	p. 70
ซูปเย็นผสมเมล็ดเจีย	p. 71
แพนเค้กบัตเตอร์นัทสควอชและเกาลัด	p. 71
มัทฟินกอร์กอนโซลาน้ำผึ้งและโรสแมรี่	p. 72
ซอร์เบตส์บัตเตอร์นัทและใบเสจ	p. 72
แพนเค้กแบกหรีร์หรือแพนเค้กฟองอากาศกลิ่นดอกส้ม	p. 73
ทรีฟเฟิลช็อกโกแลต	p. 73
เค้กนมอัลมอนด์และวอลนัท	p. 74
ทาร์ทาร์บิทรูทกับลิ้นมะพร้าวและพิสทาชิโอคูกากา	p. 75



อาหารเรียกน้ำย่อย

เวอร์จิน พินา โคลาดา	p. 81
มิลค์เชคมะม่วง เสาวรส และมะพร้าว	p. 81
ลาสชีราสเบอร์รี่กลิ่นกุหลาบ	p. 82
ซอสเพสโตผักสลัดน้ำและพิสทาชิโอ	p. 82
คอกเทลเบอร์รี่สีแดงพร้อมดอกไม้ประดับสีม่วง	p. 83
ซอสดีปลั้วเลนติลแดง	p. 83
กัวกาโมเลหอมแซก	p. 84
มาร์การิตาจาลาปิโนสับประรด	p. 84
อัมมัสบิทรูทกล้วยโก	p. 85
กิตีพีตี	p. 85



1

มิลค์เชคเชอร์รี่และน้ำนมข้าว

สำหรับ 4 ที่ - ระยะเวลาเตรียม 10 นาที



น้ำนมข้าว 600 มล., อบเชย 1 หยิบมือ, เชอร์รี่สด 400 ก., น้ำเชื่อม 4 ช้อนโต๊ะ



น้ำนมข้าว 400 มล., อบเชย 1 ปลายหยิบมือ, เชอร์รี่สด 260 ก., น้ำเชื่อม 3 ช้อนโต๊ะ

- 1 | เทน้ำนมข้าว 300 มล. ลงในภาชนะปั่นทำน้ำแข็งก่อน แล้วแช่ในช่องแช่แข็งอย่างน้อย 4 ชั่วโมง ล้างเชอร์รี่และนำเมล็ดออก
- 2 | ก่อนเสิร์ฟ ใส่เชอร์รี่สด น้ำแข็งก้อน อบเชย น้ำเชื่อม และนมที่เหลือลงในโถปั่นหรือชวดปั่นแบบพกพา เลือกโปรแกรม จากนั้นกดปุ่ม เมื่อโปรแกรมทำงานเสร็จสิ้น เลือกโปรแกรม แล้วกดปุ่ม ใช้โปรแกรม อีกครั้งหากจำเป็น (ซึ่งขึ้นอยู่กับขนาดของน้ำแข็งก้อน)
- 4 | เมื่อโปรแกรมทำงานเสร็จสิ้น เทมิลค์เชคใส่แก้ว 4 ใบ ต้มได้ทันที

เคล็ดลับ: เพื่อสูตรที่เข้มข้นยิ่งขึ้น เติมนมถั่ว 2 ช้อนโต๊ะ



นมถั่วเหลืองโฮมเมด

สำหรับ 4 ที่ - ระยะเวลาเตรียม 10 นาที

ถั่วเหลืองกะเทาะเปลือก 100 ก., น้ำอุ่น 800 มล.

- 1 | แช่ถั่วเหลืองในชามใส่น้ำขนาดใหญ่เป็นเวลา 8 ถึง 12 ชม. ล้างด้วยน้ำสะอาด
- 2 | ใส่ถั่วเหลืองลงในโถปั่น เติมน้ำอุ่น 800 มล. แล้วปั่น เลือกโปรแกรม จากนั้นกดปุ่ม เมื่อโปรแกรมสิ้นสุดการทำงาน เปิดฝาดังและเทส่วนผสมที่ปั่นรวมกันลงในกระทะ
- 3 | ต้มให้เดือด แล้วเคี่ยวเป็นเวลา 30 นาที โดยคนอย่างสม่ำเสมอ
- 4 | พักไว้ให้เย็นลง จากนั้นกรองโดยใช้ผ้าขาวบาง นำนมถั่วเหลืองใส่ขวดและเก็บในตู้เย็น

เคล็ดลับ: หากชอบรสหวาน ลองเติมน้ำเชื่อมเล็กน้อยตอนปั่นส่วนผสม





1 นมเม็ดมะม่วงหิมพานต์และเฮเซลนัท

สำหรับ 4 ที่ - ระยะเวลาเตรียม 15 นาที

น้ำเปล่า 1 ลิตร, เฮเซลนัท 60 ก., เม็ดมะม่วงหิมพานต์ไม่คั่วเกลือ 60 ก., น้ำผึ้งอะคาเซีย 1 ช้อนโต๊ะ, ผงวานิลลา 1 หยิบมือ

- 1 | ใส่เม็ดมะม่วงหิมพานต์และเฮเซลนัทลงในโถปั่น เลือก เป็นเวลา 20 วินาที
- 2 | เมื่อโปรแกรมสิ้นสุดการทำงาน เติมน้ำ น้ำผึ้ง และผงวานิลลา จากนั้นเลือกโปรแกรม แลวกดปุ่ม
- 3 | เมื่อโปรแกรมทำงานเสร็จสิ้น คนนมหากจำเป็น
- 4 | เทนมใส่เหยือกแล้วปิดฝา นมจะเก็บไว้ในตู้เย็นได้นานสุด 4 วัน เขย่าก่อนเสิร์ฟ

เคล็ดลับ: สามารถใช้น้ำเชื่อมแทนน้ำผึ้ง

2 สมูทตี้ทูโทน

สำหรับ 4 ที่ - ระยะเวลาเตรียม 10 นาที

สำหรับส่วนผสมที่หนึ่ง
สตอร์อเบอร์รี่สด 200 ก., กล้วย 1 ลูกใหญ่

สำหรับส่วนผสมที่สอง
บลูเบอร์รี่ 150 ก., โยเกิร์ตกรีก 250 ก.

- 1 | สำหรับส่วนผสมแรก: ปอกเปลือกกล้วย ล้างและคว้านข้าวสตอร์อเบอร์รี่ออก
- 2 | ใส่สตอร์อเบอร์รี่และกล้วยลงในโถปั่น เลือกโปรแกรม แลวกดปุ่ม
- 3 | เทส่วนผสมที่ปั่นรวมกันลงในแก้วและพักให้เย็น
- 4 | สำหรับส่วนผสมที่สอง ใส่บลูเบอร์รี่และโยเกิร์ตลงในโถปั่น เลือกโปรแกรม แลวกดปุ่ม
- 5 | ค่อย ๆ เทส่วนผสมที่ปั่นรวมกันนี้ลงบนส่วนผสมแรก

เคล็ดลับ: คุณสามารถใช้แบล็กเบอร์รี่แทนบลูเบอร์รี่



1 แพนเค้กแป้งบัควีท

สำหรับ 4 ที่ - ระยะเวลาเตรียม 10 นาที

แป้งบัควีท 120 ก., แป้งสาลี 130 ก., ไข่ 1 ฟอง, นมข้าวโอ๊ต 750 มล., เกลือ 1 ช้อนโต๊ะ

- 1 | นำไข่และเกลือใส่โถปั่น เติมนม กดปุ่ม ปรับไปที่ระดับ 1 กดปุ่ม ปรับไปที่ 10 วินาที แลวกดปุ่ม
- 2 | ใส่แป้งบัควีทและแป้งสาลี เลือกโปรแกรม แลวกดปุ่ม คนส่วนผสมให้เข้ากันโดยใช้แท่งคนหากจำเป็น
- 3 | เทแป้งแพนเค้กที่ผสมแล้วลงในถ้วย และพักไว้ 1 ถึง 2 ชั่วโมง
- 4 | ทอดด้านละ 1 นาทีในกระทะก้นแบนที่ทาน้ำมันบาง ๆ จนแพนเค้กสุก

เคล็ดลับ: คุณสามารถใช้สูตรนี้กับนมอัลมอนด์ที่ไม่หวาน



2 พุดดิ้งเมล็ดเจียช็อกโกแลตราสเบอร์รี่

สำหรับ 4 ที่ - ระยะเวลาเตรียม 15 นาที

ช็อกโกแลต 60 ก., นมอัลมอนด์ 600 มล., เมล็ดเจีย 8 ช้อนโต๊ะ, ผงโกโก้ 30 ก., ราสเบอร์รี่ 300 ก., น้ำตาลทราย 30 ก., ผีวานิลลา 1 ฝัก, เนยอัลมอนด์ 6 ช้อนโต๊ะ, ราสเบอร์รี่สองสามลูก

- 1 | ละลายช็อกโกแลตในอ่างมารี จากนั้นเจือจางด้วยนมอัลมอนด์ เติมน้ำตาลและผงโกโก้ แล้วผสมให้เข้ากัน แบ่งใส่ถ้วย 4 ใบ และพักไว้ในตู้เย็นอย่างน้อยหนึ่งชั่วโมง
- 2 | ระหว่างนั้น ใส่ราสเบอร์รี่ น้ำตาล และเมล็ดวานิลลาลงในโถปั่น เลือกโปรแกรม จากนั้นกดปุ่ม เมื่อโปรแกรมสิ้นสุดการทำงาน เปิดฝาดับและเทราสเบอร์รี่แช่แข็งบนพุดดิ้งเมล็ดเจียช็อกโกแลต
- 3 | เติมนมอัลมอนด์ 1 ช้อนโต๊ะในแต่ละถ้วย และตกแต่งด้วยราสเบอร์รี่สด พักไว้ให้เย็นจนกระทั่งพร้อมเสิร์ฟ

เคล็ดลับ: สำหรับสูตรเพิ่มเติมในเซตร่อน เปลี่ยนราสเบอร์รี่เป็นมะม่วงและน้ำเสาวรสเล็กน้อย!



อาซาอีโบล

สำหรับ 4 ที่ - ระยะเวลาเตรียม 10 นาที

ผงอาซาอี 2 ช้อนโต๊ะ, นมอัลมอนด์ 400 มล., กล้วย 2 ลูก, บลูเบอร์รี่ 150 ก.

สำหรับแต่งหน้า: กล้วย 2 ลูก, กีวี 2 ลูก, ทับทิม 1 ลูก, เมล็ดเจีย 30 ก., เฮเซลนัท 1 กำมือ

- 1 | ล้างบลูเบอร์รี่และหั่นกล้วย ใส่ผงอาซาอี กล้วยหั่นชิ้น บลูเบอร์รี่ และนมอัลมอนด์ลงในโถปั่น
- 2 | เลือกโปรแกรม จากนั้นกดปุ่ม เทส่วนผสมที่ปั่นรวมกันในถ้วย 4 ใบเมื่อโปรแกรมทำงานเสร็จสิ้น
- 3 | ปอกเปลือกกีวีและกล้วยที่เหลือ แล้วหั่นให้สวยงาม แกะเอาเมล็ดทับทิม บดเฮเซลนัทหยาบ ๆ
- 4 | คอย ๆ วางผลไม้เป็นแถวในถ้วยแต่ละใบ จากนั้นโรยเมล็ดเจียและเฮเซลนัท

เบอร์รี่อาซาอีมาจากอเมริกาใต้ ซึ่งอุดมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ วิตามิน และแร่ธาตุ



แพนเค้กตัดซ์เบบี๋กับบลูเบอร์รี่

สำหรับ 4 ที่ - ระยะเวลาเตรียม 10 นาที

แป้งสาลี 160 ก., ผงอัลมอนด์ 40 ก., เกลือป่น 1 หยิบมือ, ไข่เบอร์รี่ใหญ่ 6 ฟอง, บัตเตอร์มิลค์ 300 มล., น้ำตาล 150 ก., ผิวเลมอน, วานิลลา 1 ฝัก, บลูเบอร์รี่ 125 ก., เนย 20 ก.

- 1 | ผสมแป้ง ผงอัลมอนด์ และเกลือเข้าด้วยกัน พักไว้
- 2 | ใส่ไข่ลงในโถปั่น เติมน้ำบัตเตอร์มิลค์ น้ำตาล ผิวเลมอน และฝักวานิลลา ชูด กดปุ่ม ปรับไปที่ระดับ 4 และกดปุ่ม ปรับไปที่ 20 วินาทีแล้วกดปุ่ม ใส่แป้งที่ผสมไว้ เลือกโปรแกรม และกดปุ่ม เมื่อโปรแกรมสิ้นสุดการทำงาน เปิดฝาดิด เทส่วนผสมที่ปั่นรวมกันลงในถ้วย ใส่บลูเบอร์รี่ จากนั้นพักไว้ 30 นาที
- 3 | อุ่นเตาอบให้มีอุณหภูมิ 210°C ใส่กระดาษเหล็กห่อขนาดเล็ก 25 ซม. สองใบในเตาอบ เพื่อให้มีความร้อนสูงเมื่อปรุงอาหาร
- 4 | เมื่ออุณหภูมิเตาอบได้ที่ ใส่ก้อนเนยเล็ก ๆ ในกระทะแต่ละใบ แล้วอบต่อประมาณ 2 ถึง 3 นาทีจนกระทั่งเนยละลาย จากนั้นเทส่วนผสมที่ปั่นรวมกันลงไป และอบให้สุกประมาณ 15 นาที
- 5 | นำออกจากเตาอบ ตกแต่งด้วยอัลมอนด์หั่นบาง และพร้อมเสิร์ฟได้ทันที



สเปรดเฮเซลนัท

สำหรับ 4 ที่ - ระยะเวลาเตรียม 15 นาที

เฮเซลนัทแกะเปลือก 60 ก., ช็อกโกแลตนม 50 ก., เนยเฮเซลนัท 1 ช้อนโต๊ะ, ดาร์กช็อกโกแลต 50 ก., น้ำมันเฮเซลนัท 2 ช้อนโต๊ะ

- 1 | ใส่เฮเซลนัทลงในโถปั่นและบดหยาบโดยใช้ปุ่ม
- 2 | คั่วเฮเซลนัทในกระทะแห้ง เมื่อเฮเซลนัทเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลทอง ให้กลับอีกด้านหนึ่ง
- 3 | แบ่งช็อกโกแลตนมและดาร์กช็อกโกแลตเป็นชิ้น แล้วละลายในเบงมารี พักไว้ให้เย็นลง
- 4 | ใส่เฮเซลนัทที่คั่วแล้วลงในโถปั่น และกดปุ่ม ปรับไปที่ระดับ 1 กดปุ่ม และปรับไปที่ 45 วินาที กดปุ่มเพื่อปั่นให้เป็นผงละเอียด เติมน้ำมันช็อกโกแลตที่ละลายแล้ว เนยเฮเซลนัท และน้ำมัน จากนั้นปั่นสูงสุด 1 นาที ใช้แท่งคนหากจำเป็น จนกว่าจะได้ส่วนผสมที่เข้ากันดี เก็บในโถแก้ว

เคล็ดลับ: เก็บสเปรดในที่แห้งและห่างจากแสงแดด หากสเปรดแข็งตัว ให้อุ่นประมาณสองสามวินาทีเพื่อให้อาหารง่ายขึ้น



อาซาอี มะพร้าว และโกจิเบอร์รี่โบล

สำหรับ 4 ที่ - ระยะเวลาเตรียม 10 นาที

เนื้ออาซาอีแช่แข็ง 100 ก., ผงมาคา 1 ช้อนโต๊ะ, กล้วย 2 ลูก, นมแอปเปิล 200 มล., สตรอว์เบอร์รี่ 10 ลูก สำหรับแต่งหน้า: กล้วย 1 ลูก, สตรอว์เบอร์รี่ 4 ลูก, โกจิเบอร์รี่ 2 ช้อนโต๊ะ, กราโนลา 100 ก., มะพร้าวหั่นชิ้นสองสามชิ้น, น้ำเชื่อมเมเปิล สำหรับเสิร์ฟ: มะพร้าว 2 ลูก (ถ้ามี)

- 1 | ล้างสตรอว์เบอร์รี่ หั่นกล้วย
- 2 | ใส่กล้วย เนื้ออาซาอี ผงมาคา สตรอว์เบอร์รี่ และนมแอปเปิลลงในโถปั่น
- 3 | เลือกโปรแกรม จากนั้นกดปุ่ม
- 4 | หั่นสตรอว์เบอร์รี่ 4 ลูกเป็นชิ้น ๆ ผ่าครึ่งมะพร้าว เทสมูทต์ลงในมะพร้าวแต่ละครึ่ง (หรือในชาม) จากนั้นตกแต่งด้วยกราโนลาเล็กน้อย กล้วยหั่นชิ้น สตรอว์เบอร์รี่ โกจิเบอร์รี่ และมะพร้าวหั่นชิ้นสองสามชิ้น
- 5 | เติมน้ำเชื่อมเมเปิลเล็กน้อย และทานได้ทันที

เคล็ดลับ: หากคุณต้องการเสิร์ฟเป็นสมูทตี้ (ในแก้ว) ให้ใช้กล้วยเพียงหนึ่งลูก





เค้กกล้วยช็อกโกแลตชิป

สำหรับ 4 ที่ - ระยะเวลาเตรียม 20 นาที

แป้ง 180 ก., ผงฟู 2 ช้อนชว, เกลือ 1 หยิบมือ, เนยนิ่ม 60 ก., น้ตาล 180 ก., ไข่ 1 ฟอง, กล้วยสุกอม 3 ลูก, นมเปรี้ยว 120 มล., ช็อกโกแลตชิป 125 ก.

- 1 |อุ่นเตาอบให้มีอุณหภูมิ 180 °C
- 2 |ใส่ส่วนผสมต่าง ๆ ลงในโถปั่น ยกเว้นช็อกโกแลตชิป เลือกโปรแกรม จากนั้นกดปุ่ม ^{Start}/_{Stop} คนส่วนผสมให้เข้ากันโดยใช้แท่งคนหากจำเป็น
- 3 |เมื่อโปรแกรมสิ้นสุดการทำงาน เปิดฝาแล้วเติมช็อกโกแลตชิป และกดปุ่ม ปรับไปที่ ระดับ 3 กดปุ่ม ปรับไปที่ 20 วินาที แล้วกดปุ่ม ^{Start}/_{Stop}
- 4 |เทส่วนผสมที่ปั่นรวมกันลงในถาดอบเค้กที่ทำน้ำมันหรือโรยแป้งไว้ อบเป็นเวลา 50 นาที
- 5 |นำออกจากเตาอบ แล้วพักไว้ให้เย็นสนิทก่อนนำออกจากถาด

เคล็ดลับ: คุณทำเค้กแต่ละก้อนได้โดยส่วนผสมที่ปั่นรวมกันลงในกระดาษขอมัฟฟิน และปรับเวลาอบที่ 20 นาที



ซूपเย็นผสมเมล็ดเจีย

สำหรับ 4 ที่ - ระยะเวลาเตรียม 10 นาที

อโวคาโดสุก 2 ลูกเล็ก, แดงกวา 2 ลูกเล็ก (หรือ 1 ลูกใหญ่), ชุกินี 1 ลูก, ใปปวยเลง 100 ก., น้ามะนาว 2 ลูก, ไข่ 2 ชม., น้าเย็น 300 มล., วาซาบิ ½ ช้อนชว, เมล็ดฟักทอง 2 ช้อนชว, งา 2 ช้อนโต๊ะ, เมล็ดทานตะวัน 2 ช้อนชว, เมล็ดมัสตาร์ด 2 ช้อนชว, น้ามันมะกอก เกลือและพริกไทยเล็กน้อย

- 1 |ปอกเปลือกแดงกวา แล้วหั่นครึ่งตามยาว นำเมล็ดออกแล้วหั่นเนื้อเป็นชิ้น ๆ ล้างชุกินีแล้วหั่นเป็นลูกเต๋า หั่นครึ่งอโวคาโด นำเมล็ดออกแล้วควั่นเนื้อ ล้างใปปวยเลง ปอกเปลือกขิงแล้วขูดเนื้อ
- 2 |ใส่แดงกวาและอโวคาโดลงในโถปั่น พร้อมกับชุกินีหั่นเต๋าและใปปวยเลง เติมขิง น้ามะนาว และวาซาบิ เทน้ำลงไป ปูรงรสด้วยเกลือและพริกไทย
- 3 |เลือกโปรแกรมโดยปรับไปที่ ความเร็ว 5 เป็นเวลา 1 นาที และกดปุ่ม ^{Start}/_{Stop}
- 4 |พักไว้ให้เย็นจนกระทั่งพร้อมเสิร์ฟ
- 5 |ก่อนเสิร์ฟ เพียงเทลงในชามแล้วเหยาะน้ามันมะกอกเล็กน้อย จากนั้นโรยหน้าด้วยเมล็ดธัญพืชต่าง ๆ ปูรงรสด้วยเกลือและพริกไทย



สมูทตี้นมข้าวโอ๊ตมะม่วงผสมเมล็ดเจีย

สำหรับ 4 ที่ - ระยะเวลาเตรียม 10 นาที

มะม่วงลูกใหญ่ 1 ลูก, ส้ม 2 ลูก, เมล็ดเจีย 2 ช้อนโต๊ะ, นมข้าวโอ๊ต 400 มล., อินทผลัม 2 ผล

มะม่วงครึ่งลูก, ส้ม 1 ลูก, เมล็ดเจีย 1 ช้อนโต๊ะ, นมข้าวโอ๊ต 200 มล., อินทผลัม 1 ผล

- 1 |ปอกเปลือกมะม่วงแล้วหั่นเป็นชิ้น ๆ นำเมล็ดของอินทผลัมออก
- 2 |ปอกเปลือกส้มแล้วแบ่งเป็นชิ้น ๆ
- 3 |ใส่อินทผลัม ชิ้นเนื้อส้ม และมะม่วงหั่นเต๋าลงในโถปั่นหรือขูดปั่นแบบพกพา ใส่เมล็ดเจีย
- 4 |เทนมลงไป เลือกโปรแกรม จากนั้นกดปุ่ม ^{Start}/_{Stop}
- 5 |พร้อมเสิร์ฟได้ทันที

เคล็ดลับ: หากคุณไม่ทานสมูทตี้ในทันที เมล็ดเจียจะพองตัว คุณสามารถใช้ทำสมูทตี้หนึ่งชาม



แพนเค้กบัตเตอร์นัทสควอชและเกาลัด

สำหรับ 4 ที่ - ระยะเวลาเตรียม 15 นาที

แป้งสาลี 75 ก., แป้งเกาลัด 25 ก., น้ตาลทรายแดง 20 ก., ผงฟู 1 ชอง, นม 150 มล., บัตเตอร์นัทสควอชบดละเอียด 900 มล., ไข่ 2 ฟอง, เนยละลาย 30 ก., เมล็ดจากฝักวานิลลา 1 ฝัก

- 1 |แยกไข่แดงและไข่ขาว
- 2 |ใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงในโถปั่น ยกเว้นไข่ขาว เลือกโปรแกรม จากนั้นกดปุ่ม ^{Start}/_{Stop} คนส่วนผสมให้เข้ากันโดยใช้แท่งคนหากจำเป็น
- 3 |เมื่อโปรแกรมสิ้นสุดการทำงาน ให้เปิดฝาและเทแป้งผสมที่ปั่นรวมกันลงในชาม
- 4 |ตีไข่ขาวให้ขึ้นฟูตั้งยอด แล้วคนรวมกับแป้งผสมที่ปั่นรวมกันแล้วก่อนหน้านี้
- 5 |ละลายเนยก่อนเล็กน้อยในกระทะ แล้วเทแป้งผสมหนึ่งกระบายเล็ก ลงไป จากนั้นทอด 1 ถึง 2 นาทีจนแต่ละด้านสุก ทำซ้ำจนกว่าแป้งผสมจะหมด

เคล็ดลับ: เสิร์ฟแพนเค้กพร้อมน้าเชื่อมเมเปิล และตกแต่งด้วยถั่วที่แคนบดหยาบ





มัฟฟินกอร์กอนโซลาน้ำผึ้ง และโรสแมรี่

สำหรับ 4 ที่ - ระยะเวลาเตรียม 15 นาที

ไข่ 3 ฟอง, นม 100 มล., เนย 70 ก., น้ำมันมะกอก 7 ชล., แป้ง 200 ก., ผงฟู 1 ชอง, น้ำผึ้ง 2 ชอนโต๊ะ, โรสแมรี่ 2 กาน, กอร์กอนโซลา 110 ก.

- 1 |อุ่นเตาอบให้มีอุณหภูมิ 180 °C แยกไข่แดงและไข่ขาว
- 2 |ใส่ไข่แดง นม เนยละลาย และน้ำมันมะกอกลงในโถปั่น ใส่แป้งที่ร่อนไว้แล้วและผงฟู ตามด้วยน้ำผึ้งและโรสแมรี่สับ แล้วปิดฝา
- 3 |เลือกโปรแกรม จากนั้นกดปุ่ม คนส่วนผสมให้เข้ากันโดยใช้แท่งคนหากจำเป็น เมื่อโปรแกรมสิ้นสุดการทำงาน เปิดฝาและเทส่วนผสมที่ปั่นรวมกันลงในชาม
- 4 |ใช้เครื่องตีเพื่อตีไข่ขาวให้ขึ้นฟูตั้งยอด แล้วคนรวมกับแป้งผสม
- 5 |เทแป้งผสมครึ่งหนึ่งลงในกระดาษขอมมัฟฟินที่ทำน้ำมันและโรยแป้งไว้แล้ว ใส่กอร์กอนโซลาที่แช่เย็นไปเล็กน้อย จากนั้นเทแป้งผสมที่เหลือตาม
- 6 |อบเป็นเวลา 25 นาที เสิร์ฟขณะยังอุ่น

เคล็ดลับ: คุณยังสามารถทำมัฟฟินเหล่านี้ได้ในถาดอบเค้กขนาดใหญ่ หากทำเช่นนั้น ให้เพิ่มเวลาในการอบอีกประมาณ 20 นาที



แพนเค้กแบกทรีรูหรือแพนเค้ก ฟองอากาศกลืนดองผสม

สำหรับ 4 ที่ - ระยะเวลาเตรียม 20 นาที

น้ำอุ่นพอดี 600 มล., ยีสต์แห้งสำหรับขนมอบ 1 ช้อนโต๊ะ, ข้าวสาลีดูรัม เซโมลินาเนื้อละเอียด 200 ก., แป้ง 120 ก., ผงฟู 2 ช้อนโต๊ะ, น้ำตาลทรายขาว 55 ก., เกลือ 1 หยิบมือ, น้ำมันดอกสน 1 ช้อนโต๊ะ

- 1 |ใส่น้ำและยีสต์สำหรับขนมอบที่บดแล้วลงในชาม พักไว้ 5 นาที
- 2 |ใส่ข้าวสาลีเซโมลินา แป้ง ยีสต์ น้ำตาล และเกลือลงในโถปั่น กดปุ่ม ปรับไปที่ระดับ 5 และกดปุ่ม ปรับไปที่ 30 วินาทีและกดปุ่ม
- 3 |ใส่ยีสต์สำหรับขนมอบและน้ำมันดอกสนเจือจาง แล้วเลือกโปรแกรม และกดปุ่ม คนส่วนผสมให้เข้ากันโดยใช้แท่งคนหากจำเป็น
- 4 |ใส่แป้งผสมลงในชาม คลุมด้วยผ้าชุบน้ำหมาด ๆ และพักไว้ 30 นาทีให้แป้งขยายตัว
- 5 |อุ่นกระทะที่ทาเนยเล็กน้อย เทแป้งผสมหนึ่งถ้วยลงในกระทะ และทอดแพนเค้กจนสุกโดยไม่ต้องกลับด้าน ทำซ้ำจนกว่าแป้งผสมจะหมด

เคล็ดลับ: เสิร์ฟแพนเค้กพร้อมน้ำผึ้งและเกล็ดอัลมอนต์

3

ซอร์เบตส์ับประดขิง และใบเสจ

สำหรับ 4 ที่ - ระยะเวลาเตรียม 15 นาที

สับประดสุกหอม 1 ลูกใหญ่ (มีเนื้อประมาณ 500 ก.), ขิง 10 ก., ใบเสจ 6 ใบ, น้ำเชื่อมอากาเว 2 ชอนโต๊ะ

- 1 |ปอกเปลือกสับประด นำตาและแกนสับประดออก แล้วหั่นเนื้อเป็นชิ้นเล็ก ๆ
- 2 |ใส่ชิ้นเนื้อสับประด ใบเสจ ขิง และน้ำเชื่อมอากาเวลงในโถปั่น จากนั้นกดปุ่ม และปรับไปที่ระดับ 6 แล้วกดปุ่ม และปรับไปที่ 30 วินาที กดปุ่ม
- 3 |เมื่อโปรแกรมสิ้นสุดการทำงาน เทส่วนผสมที่ปั่นรวมกันลงในถาดพิมพ์ทำน้ำแข็งก้อน แล้วแช่ในช่องแช่แข็งอย่างน้อย 6 ชั่วโมง
- 4 |ก่อนเสิร์ฟ เพียงใส่ส่วนผสมที่แช่แข็งเป็นก้อนลงในโถปั่น เลือกโปรแกรม จากนั้นกดปุ่ม และคนส่วนผสมโดยใช้แท่งคน
- 5 |เมื่อโปรแกรม สิ้นสุดการทำงาน ให้เปิดใช้งานโปรแกรมอีกครั้ง หากจำเป็นจนกว่าจะได้ส่วนผสมเนื้อเนียนละเอียด พร้อมเสิร์ฟทันที

เคล็ดลับ: เสิร์ฟซอร์เบตส์ับนี้หลังจากมื้ออาหารหลัก



3

ทาร์ฟเฟิลช็อกโกแลต

สำหรับ 4 ที่ - ระยะเวลาเตรียม 15 นาที

เฮเซลนัททั้งเปลือก 100 ก., วอลนัททั้งเปลือก 100 ก., เมล็ดโกโก้ดิบ 40 ก., ดอกเกลือ 1 หยิบมือ, น้ำมันมะพร้าว 1 ชอนโต๊ะ, น้ำเชื่อมอากาเว 4 ชอนโต๊ะ, พาลีน 5 ชอนโต๊ะ

- 1 |ใส่เฮเซลนัท วอลนัท และเมล็ดโกโก้ดิบลงในโถปั่น กดปุ่ม ค้างไว้ 20 วินาที เมื่อเสร็จสิ้น ปาดส่วนผสมด้านข้างโดลงจากนั้นปั่นอีก 20 วินาที ใส่ดอกเกลือ น้ำมันมะพร้าว และน้ำเชื่อมเมเปิล
- 2 |เลือกโปรแกรม และกดปุ่ม โดยคนตามปกติด้วยแท่งคนในระหว่างโปรแกรม เปิดใช้งานโปรแกรม อีกครั้งขณะคนด้วยแท่งคนหากจำเป็น
- 3 |นำส่วนผสมพักไว้ ใช้มือปั้นเป็นก้อนกลม 15 ลูก ขนาดประมาณเท่ากับวอลนัท จากนั้นนำมากลุกกับพาลีนจนทั่วผิว
- 4 |แช่ทาร์ฟเฟิลไว้ในช่องแช่แข็งอย่างน้อย 2 ชั่วโมงก่อนเสิร์ฟ

เคล็ดลับ: คุณสามารถคลุกทาร์ฟเฟิลกับงาหรือผงโกโก้ผสม





เค้กนมอัลมอนด์และวอลนัท

สำหรับ 4 ที่ - ระยะเวลาเตรียม 30 นาที

เม็ดยะมวงหิมพานต์ 200 ก., นมอัลมอนด์ 100 มล., น้ามะนาว 2 ช้อนโต๊ะ, น้ำเชื่อมเมเปิล 3 ช้อนโต๊ะ, อบเชย 1 ช้อนชา, กลิ่นวานิลลา ½ ช้อนชา สำหรับฐานบิสกิต ถั่วพีแคน 70 ก., อินทผลัมผลใหญ่ 10 ผล, เกลือ 1 หยิบมือ, น้ำเชื่อมเมเปิล 100 มล.

- 1 | แช่เม็ดยะมวงหิมพานต์ในน้ำ 8 ชั่วโมง จากนั้นเทน้ำทิ้ง
 - 2 | ใส่ถั่วพีแคน อินทผลัมแกะเมล็ด เกลือ และน้ำเชื่อมเมเปิลลงในโถปั่น เลือกลงโปรแกรม จากนั้นกดปุ่ม คนส่วนผสมให้เข้ากัน โดยใช้แท่งคนหากจำเป็น
 - 3 | ทำรอยเส้นที่แม่พิมพ์เค้กด้วยฟิล์มยืด จากนั้นแบ่งส่วนผสมระหว่างแม่พิมพ์ กดลง จากนั้นแช่ไว้ในตู้เย็น 30 นาที
 - 4 | ใส่เม็ดยะมวงหิมพานต์ลงในโถปั่นและกดปุ่ม สองถึงสามวินาที จากนั้นปาดส่วนผสมด้านข้างโถปั่นลงด้วยแท่งคน
 - 5 | ใส่นมอัลมอนด์ น้ามะนาว น้ำเชื่อมเมเปิล อบเชย และวานิลลา เลือกลงโปรแกรม จากนั้นกดปุ่ม
 - 6 | เทส่วนผสมลงในแม่พิมพ์บนฐาน จากนั้นแช่ไว้ในช่องแช่แข็ง 4 ชั่วโมง
 - 7 | นำเค้กออกจากช่องแช่แข็ง 20 นาที ก่อนเสิร์ฟ โดยนำออกจากแม่พิมพ์เพื่อเสิร์ฟในจาน ตกแต่งด้วยวอลนัทหรือน้ำเชื่อมเมเปิล
- เคล็ดลับ:** คุณสามารถเปลี่ยนถั่วพีแคนเป็นวอลนัท และใช้น้ำผึ้งแทนน้ำเชื่อมเมเปิล



ทาร์ตาร์บีทรูทกับลัبنะอัย และพิสทาชิโอดูกกาท

สำหรับ 4 ที่ - ระยะเวลาเตรียม 10 นาที

กรีกโยเกิร์ต 300 ก., ดอกเกลือ 1 หยิบมือ, บีทรูทดิบ 800 ก., พิสทาชิโอบด 100 ก., เมล็ดผักชีล้อม 1 ช้อนโต๊ะ, เมล็ดยี่ห่วย 1 ช้อนโต๊ะ, เมล็ดผักชี 1 ช้อนโต๊ะ, งา 2 ช้อนโต๊ะ, ดอกเกลือ 1 ช้อนโต๊ะ, ผักชีลาวเล็ก 1 กาน, น้ามันมะกอก 3 ช้อนโต๊ะ, น้ามะนาว 1 ลูก, เกลือและพริกไทย

- 1 | การทำลัبنะอัย: ผสมโยเกิร์ตและดอกเกลือ แล้วพักส่วนผสมในตะแกรงร่อนที่คลุมด้วยผ้าขาวบางไว้ก่อนหนึ่งวัน วางตะแกรงร่อนไว้บนชาม แล้วรัดขอบผ้าเข้าด้วยกันเพื่อขึ้นรูปเป็นก้อนกลม และพักไว้ให้เย็นลงอย่างน้อย 24 ชั่วโมง (หากต้องการเนื้อที่แน่นขึ้น ทั้งลัبنะอัยที่ได้ไว้ให้เย็น 48 ชั่วโมง) หลังจากนั้น นำลัبنะอัยออกจากผ้าขาวบางและใส่ลงในชามขนาดเล็ก ปรุงรสด้วยน้ามันมะกอกเล็กน้อย วางพักไว้
 - 2 |อุ่นเตาอบให้มีอุณหภูมิ 180 °C ใส่บีทรูทในจานที่เข้าเตาอบได้ และอบ 40 นาทีจนสุก
 - 3 | การทำดูกกาท: ผสมพิสทาชิโอบดและเมล็ดต่าง ๆ แล้วคั่วส่วนผสมในกระทะร่อนจัดสองถึงสามนาที
 - 4 | หลังจากพักไว้ให้เย็นลงแล้ว ปอกเปลือกบีทรูท ใส่บีทรูทลงในโถปั่น แล้วเติมผักชีลาว น้ามันมะกอก และน้ามะนาว ปิดฝา จากนั้นปั่นเป็นพัก ๆ โดยใช้ปุ่ม สองถึงสามนาทีเพื่อให้เนื้อละเอียด
 - 5 | เสิร์ฟบีทรูทพร้อมลัبنะอัย โรยบนดูกกาทและตกแต่งด้วยผักชีลาวสองถึงสามกาน
- คุณรู้หรือไม่?**
ดูกกาทเป็นส่วนผสมของเครื่องเทศและเมล็ดธัญพืชต่าง ๆ ที่มีต้นกำเนิดในตะวันออกกลาง สามารถใช้เป็นส่วนผสมตกแต่งสลัดหรือผักต่าง ๆ ทั้งนี้ยังช่วยดึงรสชาติของเนื้อสัตว์ปีกและปลาเนื้อขาวได้อย่างยอดเยี่ยม







ลักซ์ชัวร์ในชีครีมช็อกโกแลต และกล้วย

สำหรับ 4 ที่ - ระยะเวลาเตรียม 5 นาที

กล้วย 6 ลูก, ผงโกโก้ 6 ช้อนชา, เนยถั่ว 3 ช้อนโต๊ะ, ถั่วลิสงบดหยาบ

- 1 | หั่นกล้วยตามยาวแล้วนำไปใส่ไว้ในช่องแช่แข็งก่อนหนึ่งวัน
- 2 | ในวันถัดมา ให้นำไปใส่ในโถปั่นพร้อมกับผงโกโก้และเนยถั่ว เลือกโปรแกรม  จากนั้นกดปุ่ม  คนส่วนผสมให้เข้ากัน โดยใช้แท่งคนหากจำเป็น
- 3 | เมื่อโปรแกรมสิ้นสุดการทำงาน เปิดฝา แบ่งไอศกรีมลงในถ้วยหรือแก้วช็อคต เติมถั่วลิสงบดหยาบเล็กน้อย และพรมเลิฟได้ทันที



เคล็ดลับ: หาก你不ชอบเนยถั่วให้เปลี่ยนเป็นเนยอัลมอนด์หรือทาฮินีแทน



ไอศกรีมโยเกิร์ตรสเชอร์รี่

สำหรับ 4 ที่ - ระยะเวลาเตรียม 5 นาที

เชอร์รี่คว้านเมล็ด 300 ก., โยเกิร์ตกรีก 125 ก., น้ำผึ้ง 2 ช้อนโต๊ะ

- 1 | นำเชอร์รี่ที่คว้านเมล็ดใส่ในช่องแช่แข็งก่อนหนึ่งวัน
- 2 | นำเชอร์รี่ โยเกิร์ตกรีก และน้ำผึ้งใส่ในโถปั่น เลือกโปรแกรม  จากนั้นกดปุ่ม  คนส่วนผสมให้เข้ากันโดยใช้แท่งคนหากจำเป็น เมื่อโปรแกรมทำงานเสร็จสิ้น เปิดฝาปิด แบ่งส่วนผสมที่ปั่นแล้วลงในถ้วย และพรมเลิฟได้ทันที

เคล็ดลับ: สูตรนี้ปรับให้เข้ากับทุกคนได้
ลองเปลี่ยนผลไม้ให้เข้ากับฤดูกาลหรือความชอบของคุณ!



สมูทตี้ราสเบอร์รี่ มะพร้าว และวานิลลา





สำหรับ 4 ที่ - ระยะเวลาเตรียม 10 นาที



มะพร้าวสด 1 ลูก, กล้วย 1 ลูก, ราสเบอร์รี่ 125 ก., น้ำมะนาว 1 ช้อนชา, น้ำเชื่อมอากาเว 1 ช้อนโต๊ะ, วานิลลา 1 ฝัก



มะพร้าวสด 1/2 ลูก, กล้วย 1/2 ลูก, ราสเบอร์รี่ 65 ก., น้ำมะนาวจากมะนาว 1 ซีก, น้ำเชื่อมอากาเว 1 ช้อนชา, วานิลลา 1/2 ฝัก

- 1 | ปอกมะพร้าวและแบ่งน้ำมะพร้าวใส่ไว้ในภาชนะ (ประมาณ 10 ชล.) เติมน้ำเปล่าเพื่อใหได้ปริมาณ 25 ชล. นำเนื้อมะพร้าวสดออกในปริมาณเท่ากับ 100 ก. โดยดึงเปลือกออก แกะฝักวานิลลาเป็นสองส่วน และนำเมล็ดออก
- 2 | ปอกเปลือกกล้วยแล้วหั่นเป็นชิ้น
- 3 | นำเนื้อมะพร้าวและน้ำมะพร้าวใส่ลงในโถปั่น จากนั้นเริ่มโปรแกรม  แล้วกดปุ่ม 
- 4 | ใส่ราสเบอร์รี่ กล้วย เมล็ดวานิลลา น้ำมะนาว และน้ำเชื่อมอากาเว
- 5 | เลือกโปรแกรม  จากนั้นกดปุ่ม  พร้อมเลิฟได้ทันที

เคล็ดลับ: ใช้กะทิ 250 มล. แทนเนื้อมะพร้าวได้





มิลค์เชคราสเบอร์รี่และอัลมอนด์

สำหรับ 4 ที่ - ระยะเวลาเตรียม 10 นาที

ราสเบอร์รี่แช่แข็ง 200 ก., กล้วย 1 ลูก, นมอัลมอนด์ 500 มล., น้ำเชื่อมอากาเว 4 ช้อนโต๊ะ, น้ำแข็ง 5 ก้อน



ราสเบอร์รี่แช่แข็ง 100 ก., กล้วย 1/2 ลูก, นมอัลมอนด์ 250 มล., น้ำเชื่อมอากาเว 2 ช้อนโต๊ะ, น้ำแข็ง 3 ก้อน

- 1 | ปอกเปลือกและหั่นกล้วย
- 2 | นำราสเบอร์รี่แช่แข็ง กล้วยที่หั่นแล้ว นมอัลมอนด์ น้ำเชื่อมอากาเว และน้ำแข็งใส่ในโถปั่นหรือขวดพกพา
- 3 | เลือกโปรแกรม  จากนั้นกดปุ่ม 
- 4 | เมื่อโปรแกรมทำงานเสร็จสิ้น เตินมิลค์เชคใส่แก้ว 4 ใบ
- 5 | ต้มได้ทันที

เคล็ดลับ: สำหรับสูตรที่เข้มข้นยิ่งขึ้น ให้ใส่น้ำแข็ง 2 ช้อนโต๊ะแทนกล้วย





1 มิลค์เชคช็อกโกแลต อินทผลัม และมะกรูด

สำหรับ 4 ที่ - ระยะเวลาเตรียม 10 นาที

น้ำนมข้าว 400 มล., ไอศกรีมช็อกโกแลต 300 ก., น้ำมันหอมระเหยกลิ่นมะกรูด 2 หยด, กลวย 1 ลูก, อินทผลัม 3 ผล, น้ำแข็ง 3 ก้อน

น้ำนมข้าว 200 มล., ไอศกรีมช็อกโกแลต 150 ก., น้ำมันหอมระเหยมะกรูด 1 หยด, กลวย ½ ลูก, อินทผลัมใหญ่ 1 ผล, น้ำแข็ง 2 ก้อน

- 1 | ปอกเปลือกและหั่นกล้วยเป็นชิ้นบาง ๆ นำเมล็ดของอินทผลัมออก
- 2 | นำกล้วย ไอศกรีมช็อกโกแลต และน้ำแข็งใส่ในโถปั่น
- 3 | ใส่กล้วยและอินทผลัม
- 4 | เทน้ำนมข้าวและน้ำมันหอมระเหยกลิ่นมะกรูด
- 5 | เลือกโปรแกรม จากนั้นกดปุ่ม เสริฟในแก้วใบใหญ่

น้ำมันหอมระเหยกลิ่นมะกรูดช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายและดีต่อการย่อยอาหาร ซึ่งเป็นส่วนผสมทางเลือกในสูตรนี้ แต่ช่วยเพิ่มกลิ่นหอมอมเปรี้ยวมาลิ้มลองให้กับช็อกโกแลต



2 มัฟฟินราสเบอร์รี่ใส่เมล็ดธัญพืช

สำหรับ 4 ที่ - ระยะเวลาเตรียม 20 นาที

เนยละลาย 80 ก., น้ำตาลทรายแดง 75 ก., น้ำตาลทรายขาว 150 ก., แป้ง 200 ก., อัลมอนต์บดละเอียด 150 ก., ผงฟู 1 ชอง, นมเปรี้ยว 200 มล., ไข่ 2 ฟอง, สตอว์เบอร์รี่ที่นำหัวออกแล้ว 120 ก., เมล็ดธัญพืชหลากหลายชนิด 40 ก. (พินัท เมล็ดฝ้าย งา เมล็ดป๊อปปี ฯลฯ)

- 1 | อุ่นเตาอบให้มีอุณหภูมิ 200°C
- 2 | ตีไข่ สตอว์เบอร์รี่ออกและล้างในน้ำสะอาด
- 3 | นำส่วนผสมทั้งหมดใส่ในโถปั่นยกเว้นสตอว์เบอร์รี่และเมล็ดธัญพืช เลือกโปรแกรม จากนั้นกดปุ่ม คนส่วนผสมให้เข้ากันโดยใช้แท่งคนหากจำเป็น
- 4 | เมื่อโปรแกรมทำงานเสร็จสิ้น เปิดฝาดู สตอว์เบอร์รี่ และปั่นเป็นระยะ ๆ โดยใช้ฟังก์ชัน เป็นเวลาไม่กี่วินาที เพื่อผสมส่วนผสมอย่างรวดเร็ว
- 5 | แบ่งส่วนผสมลงในถ้วยคัพเค้ก โรยเมล็ดธัญพืชหลากหลายชนิดให้ทั่ว แล้วอบประมาณ 20 นาที

เคล็ดลับ: หากต้องการทำให้มัฟฟินมีขนาดเท่า ๆ กัน ให้ใส่ส่วนผสมไม่เกิน 3/4 ของถ้วย อย่าตื่นตระหนก มัฟฟินจะขยายใหญ่ขึ้นเมื่ออบ!

2 ไอศกรีมแท่งทุโทนรสเมลอน และราสเบอร์รี่

สำหรับ 4 ที่ - ระยะเวลาเตรียม 20 นาที

เมลอนลูกใหญ่ 1 ลูก, น้ำจากเลมอน 1 ลูก, ราสเบอร์รี่ 250 ก., น้ำผึ้ง 2 ชอนโต๊ะ, แมพิมพ์ไอศกรีม, ไมไอศกรีม

- 1 | ปอกเปลือกเมลอนและนำเมล็ดออก หั่นเนื้อเมลอนเป็นลูกเต๋า แล้วใส่ในโถปั่น เติมน้ำเลมอน เลือกโปรแกรม จากนั้นกดปุ่ม เมื่อโปรแกรมสิ้นสุดการทำงาน เปิดฝาดูและทดสอบที่ปั่นแล้วลงในถ้วย
- 2 | ทำซ้ำขั้นตอนเหล่านี้โดยใช้ราสเบอร์รี่และน้ำผึ้ง
- 3 | ทำไอศกรีมแท่งโดยการสลัดชิ้นเลมอนบดกับราสเบอร์รี่บด
- 4 | โดยให้ไมไอศกรีมเป็นแกนกลางของไอศกรีมแต่ละแท่ง แล้วนำไปใส่ไว้ในช่องแช่แข็งข้ามคืนเพื่อให้ไอศกรีมแข็งตัว

เคล็ดลับ: จุ่มแม่พิมพ์ไอศกรีมลงในน้ำอุ่นสองถึงสามวินาที เพื่อให้นำออกง่ายขึ้น



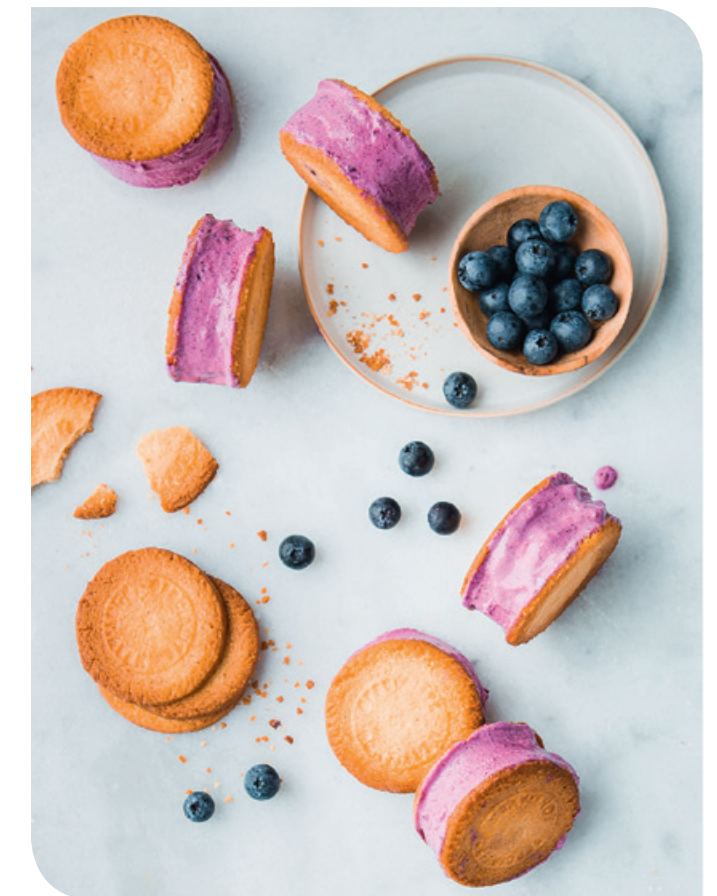
2 แซนด์วิชไอศกรีมบลูเบอร์รี่

สำหรับ 4 ที่ - ระยะเวลาเตรียม 10 นาที

โยเกิร์ตกรีก 540 ก., บลูเบอร์รี่แช่แข็ง 210 ก., น้ำผึ้ง 2 ชอนโต๊ะ, บิสกิตเบรตัน 24 ชิ้น

- 1 | แบ่งโยเกิร์ตลงในถาดทำน้ำแข็งและแช่ไว้ให้แข็งข้ามคืนก่อนหนึ่งวัน
- 2 | ในวันถัดมา นำก้อนโยเกิร์ตที่แข็งแล้ว บลูเบอร์รี่แช่แข็ง และน้ำผึ้งใส่ลงในโถปั่น
- 3 | เลือกโปรแกรม จากนั้นกดปุ่ม คนส่วนผสมโดยใช้แท่งคนหากจำเป็น
- 4 | เมื่อโปรแกรมทำงานเสร็จสิ้น เปิดฝาดู และทำแซนด์วิชโดยประกบก้อนไอศกรีมด้วยบิสกิตเบรตัน แล้วบีบเบา ๆ เพื่อกดไอศกรีมอยู่ระหว่างบิสกิตทั้งสองชิ้น

เคล็ดลับ: ลองใส่บลูเบอร์รี่ทั้งลูกเพิ่มเล็กน้อยหลังจากปั่น







ธัญพืชอัดแท่ง

สำหรับ 4 ที่ - ระยะเวลาเตรียม 10 นาที

ข้าวโอ๊ตรีดแผ่น 260 ก., เนยถั่ว 90 ก., น้ำมันมะพร้าว 80 ก., โกจิเบอร์รี่ 60 ก., สตราวเบอร์รี่อบแห้งแบบเยือกแข็ง 10 ก., แครนเบอร์รี่ 70 ก., น้ำเชื่อมเมเปิล 3 ช้อนโต๊ะ

- 1 | อุ่นเตาอบให้มีอุณหภูมิ 180 °C วางกระดาษรองอบลงในแม่พิมพ์สี่เหลี่ยมผืนผ้า
- 2 | นำเนยถั่ว น้ำมันมะพร้าว ข้าวโอ๊ตรีดแผ่น แครนเบอร์รี่ และโกจิเบอร์รี่ใส่ในโถปั่น ใส่ น้ำเชื่อมเมเปิล เลือกโปรแกรม  จากนั้นกดปุ่ม  ในระหว่างโปรแกรม คนส่วนผสมในโถปั่นอย่างต่อเนื่องโดยใช้แท่งคน
- 3 | เมื่อโปรแกรมทำงานเสร็จสิ้น ถอดฝาปิดออก คนอย่างรวดเร็วด้วยแท่งคนเป็นเวลาไม่กี่วินาที และเทส่วนผสมที่ปั่นแล้วลงบนกระดาษรองอบ โรยสตราวเบอร์รี่อบแห้งแบบเยือกแข็งที่บดแล้ว จากนั้นกดให้แน่นเป็นชั้นหนาประมาณ 1 ซม.
- 4 | อบประมาณ 20 นาทีจนส่วนผสมเริ่มเป็นสีน้ำตาล
- 5 | หลังจากเย็นลง แช่ถาดในตู้เย็นเป็นเวลา 1 ชั่วโมง ตัดเป็นแท่งและพร้อมเสิร์ฟ






เคล็ดลับ: ใส่วอลนัทบดหยาบพร้อมกับสตราวเบอร์รี่

4

เค้กหินลายอ่อนช็อกโกแลตสเปรดและวานิลลา

สำหรับ 4 ที่ - ระยะเวลาเตรียม 25 นาที

เนยถั่ว 100 ก., น้ำตาลไอซิ่ง 150 ก., ไข่ 3 ฟอง, นม 40 ก., แป้ง 170 ก., ผงฟู 2 ช้อนชา, วานิลลา 1 ฝัก, ช็อกโกแลตสเปรด 100 ก.



- 1 | อุ่นเตาอบให้มีอุณหภูมิ 200°C
- 2 | ใส่เนยถั่วและน้ำตาลลงในโถปั่น กดปุ่ม  ปรับเป็นระดับ 6 แล้วกดปุ่ม  ปรับเป็น 30 วินาที แล้วกดปุ่ม  ใส่ไข่และนม จากนั้นปั่นอีกเป็นเวลา 30 วินาทีที่ความเร็วระดับ 6
- 3 | ใส่แป้งและผงฟู เลือกโปรแกรม  จากนั้นกดปุ่ม  คนส่วนผสมให้เข้ากันโดยใช้แท่งคนหากจำเป็น เมื่อโปรแกรมสิ้นสุดการทำงาน เปิดฝาดังเดิมและแบ่งส่วนผสมที่ปั่นแล้วลงในถ้วย 2 ใบ
- 4 | ใส่เมล็ดวานิลลาลงในถ้วยแรกแล้วคน ใส่ช็อกโกแลตสเปรดลงในถ้วยที่สองแล้วคน
- 5 | ทาน้ำมันในแม่พิมพ์เค้ก จากนั้นใส่ชั้นแป้งสลับกันจนกระทั่ง 2/3 ของแม่พิมพ์
- 6 | อบเป็นเวลา 10 นาที ลดอุณหภูมิลงเหลือ 180°C แล้วอบเป็นเวลา 35 นาที
- 7 | พักไว้ให้เย็นสนิทก่อนนำออก



เวอร์จิน พินา โคลาดา

สำหรับ 4 ที่ - ระยะเวลาเตรียม 10 นาที

กะทิ 150 มล., น้ำสับปะรด 300 มล., สับปะรดวิคทอเรีย 1 ลูกเล็ก, น้ำอ้อยเชื่อม 40 มล., น้ำแข็ง 12 ก้อน

- 1 | เตรียมผลสับปะรด จากนั้นหั่นเป็นชิ้น ๆ
- 2 | ใส่ส่วนผสมลงในโถปั่น เลือกโปรแกรม  จากนั้นกดปุ่ม  เมื่อโปรแกรมสิ้นสุดการทำงาน เปิดฝาดังเดิมและแบ่งพินา โคลาดาลงในแก้วต่าง ๆ
- 3 | พร้อมเสิร์ฟได้ทันที

เคล็ดลับ: เสิร์ฟคอกเทลในแก้วไวน์และตกแต่งด้วยสับปะรดสไลด์





มิลค์เชคมะม่วง, เสาวรส และมะพร้าว

สำหรับ 4 ที่ - ระยะเวลาเตรียม 10 นาที

มะม่วง 1 ลูก, ซอร์เบตมะม่วง 200 ก., น้ำมะพร้าว 250 มล., ไข่ (หรือชিং) 1 ชม., เสาวรส 2 ลูก, น้ำแข็ง 4 ก้อน

มะม่วงครึ่งลูก, ซอร์เบตมะม่วง 100 ก., น้ำมะพร้าว 120 มล., ไข่ (หรือชিং) 1 ชิมเล็ก, เสาวรส 1 ลูก, น้ำแข็ง 2 ก้อน

- 1 | ปอกเปลือกมะม่วงและหั่นเนื้อเป็นลูกเต๋า ปอกเปลือกและซอยไข่
- 2 | ใส่มะม่วง ซอร์เบต ไข่ และน้ำแข็งลงในโถปั่นหรือขวดปั่นแบบพกพา เทน้ำมะพร้าวลงไป
- 3 | เลือกโปรแกรม  จากนั้นกดปุ่ม  หั่นครึ่งเสาวรส เติมลคเชคลงในแก้วและราดเนื้อเสาวรสครึ่งลูกไว้ด้านบน


เคล็ดลับ: คุณสามารถใช้น้ำวุ้นหางจระเข้แทนน้ำมะพร้าว







1  **ลาสซีราสเบอร์รี่กลิ่นกุหลาบ**
สำหรับ 4 ที่ - ระยะเวลาเตรียม 5 นาที

ราสเบอร์รี่ 450 ก., น้ำตาลทรายขาว 6 ช้อนโต๊ะ, กลิ่นกุหลาบ ½ ช้อนโต๊ะ, ชิงบด ½ ช้อนชา, กรีกโยเกิร์ต 600 ก., น้ำแข็ง 12 ก้อน

 ราสเบอร์รี่ 225 ก., น้ำตาลทรายขาว 3 ช้อนโต๊ะ, กลิ่นกุหลาบ 1 ช้อนโต๊ะ, ชิงบด 1 หยิบมือ, กรีกโยเกิร์ต 300 ก., น้ำแข็ง 4 ก้อน



- 1 | ใส่ราสเบอร์รี่ลงในโถปั่น แล้วเติมน้ำตาล กลิ่นกุหลาบ และชิง พักไว้ 15 นาที
- 2 | เติมกรีกโยเกิร์ตและน้ำแข็งก่อน เลือกโปรแกรม  จากนั้นกดปุ่ม  เมื่อโปรแกรมสิ้นสุดการทำงาน เปิดฝาแล้วแบ่งใส่ชามในแก้วต่าง ๆ พร้อมเสิร์ฟได้ทันที

เคล็ดลับ: สูตรนี้ยังเหมาะอย่างมากกับมะม่วงหรือสตอเบอรี่



1  **ดอกเทลเบอร์รี่สีแดงพร้อมดอกไม้ประดับสีม่วง**
สำหรับ 4 ที่ - ระยะเวลาเตรียม 10 นาที



เบอร์รี่สีแดงต่าง ๆ 200 ก., มะนาวยักษ์ 1/4 ลูก (หรือมะนาวครึ่งลูก), น้ำแข็ง 8 ก้อน, น้ำมะนาว 500 มล., ดอกไม้ม่วงเล็กน้อย

- 1 | ซูดผิวมะนาวยักษ์ แล้วคั้นน้ำ ล้างเบอร์รี่สีแดงต่าง ๆ
- 2 | ใส่ผิวมะนาวยักษ์ซูด น้ำมะนาวยักษ์ และเบอร์รี่สีแดงต่าง ๆ ลงในโถปั่น เติมน้ำแข็งก่อน เลือกโปรแกรม  จากนั้นกดปุ่ม 
- 3 | เทดอกเทลลงในแก้วต่าง ๆ ราดด้วยน้ำมะนาว ตกแต่งด้วยดอกไม้สีม่วงและพรมเสิร์ฟได้ทันที

เคล็ดลับ: เพื่อให้ดีต่อสุขภาพยิ่งขึ้น ใช้น้ำเปล่าแทนน้ำมะนาว

1  **ซอสเพสโตผักสลัดน้ำและพิสทาชิโอ**
สำหรับ 4 ที่ - ระยะเวลาเตรียม 10 นาที

ชีสพาร์มิซาน 60 ก., ผักสลัดน้ำ 50 ก., พิสทาชิโอ 50 ก., โป๊ยนัท 40 ก., น้ำมันมะกอก 12 ชล.



- 1 | หั่นชีสพาร์มิซานเป็นชิ้นเล็ก ๆ ล้างผักสลัดน้ำในน้ำสะอาด
- 2 | ใส่ชีสพาร์มิซาน ผักสลัดน้ำ พิสทาชิโอ โป๊ยนัท และน้ำมันมะกอกลงในโถปั่น เลือกโปรแกรม  จากนั้นกดปุ่ม  เมื่อโปรแกรมสิ้นสุดการทำงาน เปิดฝาและเทซอสเพสโตลงในภาชนะ

เคล็ดลับ: เสิร์ฟซอสเพสโตนี้พร้อมกับสปาเกตตี หรือใช้ปรุงรสสลัดชีสมอสซาเรลลาและมะเขือเทศ



2  **ซอสดิบถั่วเลนทิลแดง**
สำหรับ 4 ที่ - ระยะเวลาเตรียม 15 นาที

ถั่วเลนทิลแดง 200 ก., กระเทียม 1 กลีบ, น้ำมะนาว 1 ลูก, ทาฮินี 2 ช้อนโต๊ะ, เม็ดมะม่วงหิมพานต์ 30 ก., น้ำมันมะกอก 40 มล., เกลือและพริกไทย

- 1 | ตั้งกระทะใบใหญ่ใส่น้ำผสมเกลือ ต้มถั่วเลนทิลแดงเป็นเวลา 20 นาทีจนสุก เทน้ำทิ้งแล้วพักไว้ให้เย็นสนิท
- 2 | ใส่ถั่วเลนทิล กระเทียมปอกเปลือก น้ำมะนาว ทาฮินี เม็ดมะม่วงหิมพานต์ และน้ำมันมะกอกลงในโถปั่น ปรุงรสด้วยเกลือและพริกไทย
- 3 | เลือกโปรแกรม  จากนั้นกดปุ่ม  เมื่อโปรแกรมสิ้นสุดการทำงาน เปิดฝาและเทซอสดิบลงในชาม
- 4 | ตกแต่งด้วยเม็ดมะม่วงหิมพานต์สับหยาบและสมุนไพรสด

เคล็ดลับ: หากต้องการให้ซอสดิบเผ็ดร้อนขึ้น ให้เติมพริกเอสเปเลตตหนึ่งหยิบมือก่อนทำการปั่น





กัวกาโมเลหอมแขก

สำหรับ 4 ที่ - ระยะเวลาเตรียม 10 นาที

โอโคาโตสุกงอม 3 ลูก, หอมแขก ½ หัว, น้ำมันงา 1 ลูก, มะเขือเทศ 1 ลูก, น้ำมันมะกอก 1 ช้อนโต๊ะ, ผงยี่หระ ½ ช้อนโต๊ะ, โทบาสโก® เล็กน้อย, ผักชีสองถึงสามกาน, เกลือและพริกไทย

- 1 | ปอกเปลือกและหั่นหอมแขก วางพักไว้
- 2 | ปอกเปลือกมะเขือเทศและนำเมล็ดออก
- 3 | หั่นครึ่งโอโคาโต แล้วใช้ช้อนเล็กคว้านเนื้อออก ใส่ลงในโถปั่น
- 4 | ใส่มะเขือเทศ น้ำมันงา น้ำมันมะกอก ยี่หระ และโทบาสโก® ลงในโถปั่น เติมน้ำมันมะกอก 3 ช้อนโต๊ะ จากนั้นเหยาะน้ำมันมะกอก 3 ช้อนโต๊ะ และผงยี่หระ ½ ช้อนโต๊ะ ผงยี่หระ ½ ช้อนโต๊ะ โทบาสโก® เล็กน้อย ผักชีสองถึงสามกาน เกลือและพริกไทย คนส่วนผสมให้เข้ากันโดยใช้แท่งคน
- 5 | ใส่กัวกาโมเลลงในชามแล้วเติมหอมแดงสับ
- 6 | โรยด้วยผักชีสับ พร้อมเสิร์ฟ

เคล็ดลับ: เพิ่มพริกหยวกหั่นเต๋าและมะเขือเทศราชินีก่อนเสิร์ฟ



ฮัมมัสบีทรูทถั่วลูกไก่

สำหรับ 4 ที่ - ระยะเวลาเตรียม 15 นาที

ถั่วลูกไก่กระป๋อง 250 ก., บีทรูทสุก 1 หัว, กระเทียม 1 กลีบ, ทาฮินี 1 ช้อนโต๊ะ, น้ำมันงา 2 ช้อนโต๊ะ, น้ำมันมะกอก 3 ช้อนโต๊ะ, น้ำ 50 มล., ปาปิกา 1 หยิบมือเต็ม, เมล็ดทานตะวันเล็กน้อย, เกลือและพริกไทย

- 1 | ปอกเปลือกกระเทียมและหั่นครึ่ง เอาหัวออก ปอกเปลือกและหั่นบีทรูท ล้างถั่วลูกไก่และเทน้ำทิ้ง
- 2 | ใส่ถั่วลูกไก่ บีทรูท กระเทียม ทาฮินี น้ำมันงา และปาปิกาลงในโถปั่น เติมน้ำมันมะกอกและพริกไทย จากนั้นเหยาะน้ำมันมะกอก 3 ช้อนโต๊ะ
- 3 | กดปุ่ม Start/Stop ปรับไปที่ ระดับ 2 กดปุ่ม Stop/Start ปรับไปที่ 1 นาที และกดปุ่ม Start/Stop ค่อย ๆ เติมน้ำผ่านฝาแล้วคนโดยใช้แท่งคน
- 4 | เทฮัมมัสลงในชาม โรยด้วยเมล็ดทานตะวัน

เคล็ดลับ: คุณสามารถใช้เมล็ดมัสตาร์ดแทนปาปิกา



มาร์การิตาจาลาปิโนสับประรด

สำหรับ 4 ที่ - ระยะเวลาเตรียม 15 นาที

พริกจาลาปิโน 1 เม็ด, น้ำอ้อยเชื่อม 50 มล., น้ำสับประรด 300 มล., น้ำมันงา 100 มล., น้ำแข็งก้อน 700 ก.

- 1 | หั่นพริกจาลาปิโน ใช้แท่งคนเพื่อผสมเข้ากับน้ำอ้อยเชื่อม แล้วพักส่วนผสมไว้ให้เนื้อซึมซาบประมาณ 15 นาที
- 2 | กรองน้ำออกจากนั้นเติมน้ำสับประรดและน้ำมันงา ผสมให้เข้ากันก่อนเสิร์ฟ เพียงใสส่วนผสมลงในโถปั่นแล้วเติมน้ำแข็งก้อน
- 3 | เลือกโปรแกรม 5 จากนั้นกดปุ่ม Start/Stop เมื่อโปรแกรมสิ้นสุดการทำงาน เปิดฝาแล้วแบ่งมาร์การิตาลงในแก้วต่าง ๆ

เคล็ดลับ: สำหรับมาร์การิตาแบบคลาสสิก อย่าลืมทาน้ำมันงาที่ปากแก้วแล้วนำไปจุ่มในเกลือ!



กดีพีตีชีสเฟตาพริกหยวก

สำหรับ 4 ที่ - ระยะเวลาเตรียม 15 นาที

พริกหยวก 2 เม็ด, ชีสเฟตา 100 ก., กรีกโยเกิร์ต 120 ก., กระเทียม 2 กลีบ, ผักชีลาวสองถึงสามกาน, พริกไทยบด, โป๊พอาย 1 ช้อนโต๊ะ, น้ำมันมะกอกเล็กน้อย

- 1 | อุ้มนเตอบไว้ที่ 220 °C
- 2 | วางพริกหยวกทั้งเม็ดบนกระดาษไขแล้วอบ 30 นาที ให้กลับอีกครึ่งด้านระหว่างอบให้สุก (เนื้อพริกหยวกควรไหมเกรียม)
- 3 | นำพริกหยวกออกจากเตาอบ แล้วใส่ในถุงแช่แข็ง พักไว้ให้เย็นลงก่อนแกะเนื้อและเมล็ด
- 4 | ใส่พริกหยวก ชีสเฟตา โยเกิร์ต และผักชีลาวลงในโถปั่น เลือกโปรแกรม 5 จากนั้นกดปุ่ม Start/Stop เมื่อโปรแกรมสิ้นสุดการทำงาน เปิดฝาแล้วปรุงด้วยซอสดีพริกไทย จากนั้นนำไปใส่ในชาม
- 5 | ตกแต่งด้วยโป๊พอายและน้ำมันมะกอกเล็กน้อย เสิร์ฟพร้อมกับแครกเกอร์หรือปังพิตา

เคล็ดลับ: เพื่อเพิ่มความสดชื่น ให้ลองใช้ใบสะระแหน่สดแทนผักชีลาว



第1部分 - 快捷指南

全面解锁搅拌器潜力的10个步骤

- Infinymix+不仅是一台出色的冰沙机，还是您遵循营养健康生活的好帮手！
- 高速电机与Powelix Life刀片技术相结合，能够根据品种丰富的食谱制作从冰沙到甜点等不同营养健康美食。

- 只需10个步骤，坚持10天，尝试10种食谱，丰富您的Infinymix+使用经验。
- 请根据此指南，全面解锁搅拌器潜力！

温馨提示：

- 为获得最佳效果，请先放入最轻的成分和液体，随后添加较重的成分，最后添加冰冻食品或冰块。
- 请勿超过最高指示线。
- 对于粘稠成分，请使用附带的推杆。
- 为获得较为顺滑的质感，请在Infinymix+工作工程中调节速度并添加液体，直至获得所需的粘稠度。

随身携带

- 以相反顺序将成分添加至随行杯中（视款式而定）。先放入冷冻食品和重成分，最后放入轻成分和液体。直接在杯中混合，将饮品美食随身携带！

使用指南

➢ 自动程序



➢ 手动设置



➢ 经验值



➢ 随行杯



巧克力、香蕉和椰汁奶昔

4人份 - 准备时间：5分钟

2根香蕉 - 40厘升椰奶 - 4勺巧克力冰淇淋

- 1 | 香蕉去皮并切片。
- 2 | 将原料倒入搅拌壶，紧闭盖子，选择程序，然后按下 Start/Stop 按钮。
- 3 | 在程序结束时，打开盖子，将混合物分装到玻璃杯中，插上吸管，即可饮用。

温馨提示：要想制作出更为冰爽的奶昔，可将香蕉片预先冰冻。



冰咖啡

6人份 - 准备时间：5分钟

30厘升杏仁露 - 6份意式浓缩咖啡 - 2餐匙咸味焦糖 - 15块冰块

- 1 | 将杏仁露、意式浓缩咖啡、咸味焦糖倒入搅拌壶，盖上盖子，选择程序，然后按下 Start/Stop 按钮。
- 2 | 程序结束时，打开盖子，将混合物分装到6个大玻璃杯中，加上冰块。即可饮用！

想增添与众不同的特色？
将咸味焦糖替换成蜂蜜，并在冰咖啡中加入几滴橙花水！





排毒养颜冰沙

6人份 - 准备时间：5分钟

2个羽衣甘蓝 - 2个生甜菜根（约250克） - 2根西芹（约80克） - 50厘升橙汁 - 2餐匙柠檬汁 - 2根香蕉 - 2餐匙龙舌兰糖浆

- 1 | 将羽衣甘蓝去茎梗后切碎。将芹菜切碎。甜菜根去皮，切丁。香蕉去皮并切片。
- 2 | 在搅拌壶中倒入橙汁、柠檬汁和龙舌兰糖浆，加入羽衣甘蓝、甜菜根、西芹和香蕉。关上盖子。
- 3 | 选择 程序并按下 $\frac{\text{Start}}{\text{Stop}}$ 按钮。在程序结束时，打开盖子，即可饮用。

此食谱富含维生素，健康营养成分和抗氧化成分，是早餐的理想选择！



无花果，榛子和山羊奶酪抹酱

4人份 - 准备时间：5分钟

140克干无花果 - 300克山羊奶酪 - 100克希腊酸奶 - 1份橄榄油 - 20克压碎榛子 - 盐和胡椒

- 1 | 将无花果、山羊奶酪、酸奶和橄榄油放入搅拌壶中。关上盖子，选择 程序并按下 $\frac{\text{Start}}{\text{Stop}}$ 按钮。如有需要，使用研杵搅拌原料。
- 2 | 在程序结束时，打开盖子将混合物倒入一个小碗中。
- 3 | 装饰压碎的榛子。

温馨提示：搭配饼干和凉拌蔬菜。



栗子粉法式可丽饼

4人份 - 准备时间：5分钟

250克小麦粉 - 50克栗子粉 - 100克糖 - 4个鸡蛋 - 90克融化黄油 - 1根香草豆荚 - 60厘升温牛奶

- 1 | 将面粉倒入搅拌壶。加入糖、鸡蛋、融化黄油、香草籽和牛奶。关上盖子，选择 程序并按下 $\frac{\text{Start}}{\text{Stop}}$ 按钮。如有需要，使用研杵搅拌原料。
- 2 | 在程序结束时，打开盖子并让面糊静置约15分钟。
- 3 | 加热不粘煎锅，倒入一小块黄油，倒入一勺面糊，将其在锅底摊开，煎1至2分钟，再轻轻将法式薄饼揭起。重复上述步骤，直至将面糊用完。搭配自制抹酱、果酱或只需加糖食用！

温馨提示：制作完美法式薄饼面糊的奥秘？静置醒发。



菠菜和薄荷绿色鹰嘴豆泥

4人份 - 准备时间：10分钟

500克鹰嘴豆 - 40克菠菜嫩叶 - 1/2把新鲜薄荷 - 1个柠檬的榨汁 - 3餐匙芝麻酱 - 3厘升橄榄油 - 1撮盐 - 1餐匙芝麻粒

- 1 | 用清水冲洗菠菜嫩叶。摘下薄荷叶。
- 2 | 将鹰嘴豆放入搅拌壶并加入菠菜嫩叶、薄荷、柠檬汁、芝麻酱、橄榄油和盐。
- 3 | 选择 程序并按下 $\frac{\text{Start}}{\text{Stop}}$ 按钮。如有需要，使用研杵搅拌原料。
- 4 | 在程序结束时，打开盖子将鹰嘴豆泥倒入一个碗中。用芝麻粒和新鲜香草作为点缀装饰。冷藏待食用。

温馨提示：此蘸酱可搭配凉拌蔬菜和饼干。





1 西红柿和樱桃加斯帕朔凉汤

4人份 - 准备时间：15分钟

1公斤西红柿 - 200克樱桃 - 2大片面包 - 1餐匙红糖 - 1撮埃斯佩莱特辣椒 - 少许罗勒叶 - 2厘升橄榄油 - 3餐匙雪利酒醋 - 盐和胡椒

- 1 | 切碎西红柿。
- 2 | 将切碎的西红柿、去核樱桃、面包碎屑和红糖放在一个碗里。以盐、胡椒和一小撮埃斯佩莱特辣椒调味，然后加入橄榄油和雪利酒醋。冷藏至少两小时，让所有的风味融合在一起。
- 3 | 将混合物倒入搅拌壶，关上盖子，选择程序，然后按下 **Start/Stop** 按钮。在程序结束时，打开盖子趁凉搭配西葫芦丁、碎切樱桃和新鲜罗勒。

温馨提示：使用肉质肥厚的“Coeur de Boeuf”牛心西红柿制作这一食谱。



3 鲭鱼熟肉酱配黄芥末籽

4人份 - 准备时间：10分钟

2听清水鲭鱼 - 60克马士卡彭奶酪 - 1个葱头 - 1餐匙黄芥末籽 - 1餐匙柠檬汁 - 2餐匙向日葵籽油 - 5个粉红胡椒 - 少许细香葱 - 盐和胡椒

- 1 | 打开鲭鱼罐头，将水沥干。葱头去皮，切碎。
- 2 | 将马士卡彭奶酪放入搅拌壶，加入黄芥末籽、柠檬汁、油和粉红胡椒。加入盐和胡椒调味，按下 **Start/Stop** 按钮，调至3级并按下 **Start/Stop** 按钮；调整15秒，然后按下 **Start/Stop** 按钮。用研杵搅拌混合物。
- 3 | 加入压碎的鲭鱼排和葱头，按下 **Start/Stop** 按钮，调节至1级，然后按下 **Start/Stop** 按钮；调节至1分钟然后按下 **Start/Stop** 按钮。用研杵搅拌混合物。
- 4 | 将熟肉酱放在一旁待用，搭配少许切碎的细香葱。

温馨提示：为增加丰润粘稠口感，可加入1大餐匙马士卡彭奶酪。可以用沙丁鱼代替鲭鱼。抹在籽粒饼干上。

2 黑莓和马士卡彭奶酪雪葩

4人份 - 准备时间：10分钟

300克新鲜或冻黑莓 - 50克红糖 - 2餐匙蜂蜜 - 100克马士卡彭奶酪

- 1 | 冷藏新鲜黑莓至少8小时。
- 2 | 到时间后，将冻黑莓倒入搅拌壶中，然后选择程序并按下 **Start/Stop** 按钮。
- 3 | 在程序结束时，加入红糖、蜂蜜和马士卡彭奶酪。选择程序并长按 **Start/Stop** 按钮直至混合物搅拌均匀。使用研杵搅拌。
- 4 | 冷藏30分钟后食用。

温馨提示：使用高山蜂蜜，口感更为香浓。



4 能量球

4人份 - 准备时间：30分钟

10个大枣 - 100克去壳核桃 - 1餐匙枸杞籽 - 1餐匙椰子油 - 1餐匙椰子 - 1满餐匙蜂花粉 - 2餐匙发芽籽粒 - 芝麻粒和椰蓉

- 1 | 将核桃浸泡在一碗水中8小时，并沥干。
- 2 | 枣去核。将枣、核桃、枸杞籽、椰子油、椰子、蜂花粉和发芽籽粒放入搅拌壶中，长按 **Start/Stop** 按钮几秒。用研杵搅拌，获得细腻质感的混合物。
- 3 | 用茶匙舀一勺混合物，做成球体（可以将双手浸入温水中，防止混合物粘手）。
- 4 | 将球体滚过椰蓉或芝麻粒。

温馨提示：你可以将核桃替换成花生或者榛子。



第2部分 - 日常烹饪灵感

每时每刻拥有40份健康美味食谱

➢ 开拓经验，获取灵感！在这一部分，我们向您提供40份全新的健康美味食谱，更有众多温馨提示和好主意让您提升厨艺，帮助您设计全新口味！

➢ 所有食谱均根据用餐时刻分类：早餐、早午餐、下午茶、开胃小食。



早餐

自制豆浆	p. 93
樱桃米糊奶昔	p. 93
腰果榛子饮	p. 94
无乳糖荞麦煎饼	p. 94
双色冰沙	p. 95
树莓巧克力奇亚籽布丁	p. 95
巴西莓碗	p. 96
榛子抹酱	p. 96
荷兰宝宝煎饼配蓝莓	p. 97
巴西莓、椰子和枸杞碗	p. 97



下午茶

高级冰淇淋	p. 104
樱桃冻酸奶	p. 104
树莓、椰子和香草冰沙	p. 105
树莓和杏仁奶昔	p. 105
巧克力、枣和香柠檬奶昔	p. 106
甜瓜树莓双色冰棒	p. 106
树莓和籽粒麦芬蛋糕	p. 107
蓝莓冰淇淋三明治	p. 107
能量棒	p. 108
巧克力抹酱和香草大理石蛋糕	p. 108



早午餐

香蕉巧克力碎蛋糕	p. 98
芒果、奇亚籽和燕麦糊冰沙	p. 98
籽粒冷汤	p. 99
冬南瓜栗子粉煎饼	p. 99
戈尔根朱勒干酪，蜂蜜和迷迭香麦芬蛋糕	p. 100
菠萝，生姜和鼠尾草雪葩	p. 100
橙花百吉饼或千孔法式薄饼	p. 101
松露巧克力	p. 101
杏仁露核桃蛋糕	p. 102
甜菜根，浓缩酸奶和开心果“杜卡”烤坚果鞑靼	p. 103



开胃小食

椰林飘香 (Virgin Pina Colada)	p. 109
芒果、百香果和椰汁奶昔	p. 109
树莓玫瑰水酸奶奶昔	p. 110
西洋水芹开心果绿色意大利酱	p. 110
红莓紫花鸡尾酒 (Red Berry & Violet Flower Cocktail)	p. 111
红扁豆蘸酱	p. 111
红洋葱牛油果酱	p. 112
墨西哥辣椒和菠萝玛格丽塔鸡尾酒	p. 112
甜菜根和鹰嘴豆泥	p. 113
Ktipiti酱	p. 113



自制豆浆

4人份 - 准备时间：10分钟

100克去壳黄豆 - 80厘升温水

- 1 | 将大豆放入一大碗水中浸泡8至12小时。然后用清水冲洗。
- 2 | 将大豆放入搅拌壶中，加入80厘升温水后搅拌。选择程序并按下 $\frac{\text{Start}}{\text{Stop}}$ 按钮。在程序结束时，打开盖子将混合物倒入一个平底锅中。
- 3 | 煮开后转小火炖30分钟，不时搅拌。
- 4 | 晾凉后用棉纱布过滤。将豆浆倒入瓶中，放入冰箱保鲜。

温馨提示：如果喜欢甜食，可以在搅拌原料时加入一点龙舌兰糖浆。



樱桃米糊奶昔

4人份 - 准备时间：10分钟

60厘升米糊 - 1撮桂皮 - 400克新鲜樱桃 - 4餐匙龙舌兰糖浆



40厘升米糊 - 1小撮桂皮 - 260克新鲜樱桃 - 3餐匙龙舌兰糖浆

- 1 | 将30厘升米糊倒入制冰格中，放入冰箱冷冻至少4小时。清洗樱桃，去核。
- 2 | 在饮用前，将新鲜樱桃、冰块、桂皮、龙舌兰糖浆和余下的米糊倒入搅拌壶或随行杯中。选择程序并按下 $\frac{\text{Start}}{\text{Stop}}$ 按钮。
- 3 | 程序结束时，选择程序并按下 $\frac{\text{Start}}{\text{Stop}}$ 按钮。如有必要，请重新启动程序（具体取决于冰块大小）。
- 4 | 程序结束时，将奶昔倒入4个玻璃杯。即可饮用。

温馨提示：为令饮品跟我浓稠，可加入2餐匙花生酱。





腰果榛子饮

4人份 - 准备时间: 15分钟

1升自来水 - 60克榛子 - 60克无盐腰果 - 1餐匙洋槐蜂蜜 - 1撮香草粉

- 1 | 将腰果和榛子放入搅拌器。选择⌚20秒。
- 2 | 在程序结束时，加入水、蜂蜜和香草粉，随后选择🌀程序，并按下^{Start}/_{Stop}按钮。
- 3 | 程序结束时，如有需要可过滤饮品。
- 4 | 将饮品倒入壶中并加盖。饮品放入冰箱中可冷藏4天。饮用前摇匀。

温馨提示：可使用龙舌兰糖浆代替蜂蜜。



双色冰沙

4人份 - 准备时间: 10分钟

第一次搅拌
200克草莓 - 1个大香蕉

第二次搅拌
150克蓝莓 - 250克希腊酸奶

- 1 | 第一次搅拌：香蕉剥皮。清洗草莓表面。
- 2 | 将草莓和香蕉放入搅拌壶，选择🌀程序并按下^{Start}/_{Stop}按钮。
- 3 | 将混合物倒入玻璃杯中冷藏。
- 4 | 第二次搅拌时，将蓝莓和酸奶放入搅拌壶，选择🌀程序并按下^{Start}/_{Stop}按钮。
- 5 | 小心地将第二次的混合物倒在第一次的混合物上层。

温馨提示：可以用黑莓代替蓝莓



无乳糖荞麦煎饼

4人份 - 准备时间: 10分钟

120克荞麦粉 - 130克小麦粉 - 1个鸡蛋 - 75厘升燕麦糊 - 1餐匙盐

- 1 | 将鸡蛋和盐放入搅拌壶中。加入燕麦糊，按下🌀按钮，调至1级，并按下⌚按钮，调节10秒，然后按下^{Start}/_{Stop}按钮。
- 2 | 加入荞麦粉和小麦粉，选择🌀程序，并按下^{Start}/_{Stop}按钮。如有需要，使用研杵搅拌原料。
- 3 | 将煎饼面糊倒入一个碗里，静待1至2小时。
- 4 | 在加了少许油的煎锅中将煎饼的每一面各煎1分钟。

温馨提示：你可以用此配方制作无糖杏仁奶。



树莓巧克力奇亚籽布丁

4人份 - 准备时间: 15分钟

60克巧克力 - 60厘升杏仁糊 - 8餐匙奇亚籽 - 30克可可粉 - 300克树莓 - 30克蔗糖 - 1条香草豆荚 - 6餐匙杏仁膏 - 少许树莓

- 1 | 在隔水炖锅中融化巧克力，随后倒入杏仁糊稀释。加入奇亚籽和可可粉，搅拌均匀。将混合物分为4碗，放入冰箱冷藏至少1小时。
- 2 | 与此同时，将树莓、糖和香草籽放入搅拌壶。选择🌀程序并按下^{Start}/_{Stop}按钮。程序结束时，打开盖子并将树莓酱浇在巧克力奇亚籽布丁上。
- 3 | 在每个碗里加入1餐匙杏仁膏，并装饰新鲜树莓。冷藏待食用。

温馨提示：为增添热带风情特色，可将树莓替换成芒果，并加入少许百香果汁！





巴西莓碗

4人份 - 准备时间：10分钟

2餐匙巴西莓粉 - 40厘升杏仁糊 - 2根香蕉 - 150克蓝莓
 点缀：2根香蕉 - 2个奇异果 - 1个石榴 - 30克奇亚籽 - 一把榛子

- 1 | 清洗蓝莓，香蕉切片。将巴西莓粉、香蕉片、蓝莓和杏仁糊倒入搅拌壶中。
- 2 | 选择 程序并按下 按钮。程序结束时，将混合物倒入4个碗中。
- 3 | 奇异果和余下的香蕉去皮，切薄片。将石榴籽取出。榛子切成粗粒。
- 4 | 小心地将水果在每个碗里摆放成排，随后加入奇亚籽和榛子。

巴西莓产自南美。
富含抗氧化成分、维生素和矿物质。



荷兰宝宝煎饼配蓝莓

4人份 - 准备时间：10分钟

160克面粉r - 40克杏仁粉 - 1撮精盐 - 6个大鸡蛋 - 30厘升酪乳 - 150克糖 - 无蜡柠檬皮 - 1个香草豆荚 - 125克蓝莓 - 20克黄油

- 1 | 将面粉、杏仁粉和盐混合在一起。放在一旁待用。
- 2 | 将鸡蛋放入搅拌壶，加入酪乳、糖、柠檬皮和刮下的香草豆荚。按下 按钮，调至4级，并按下 按钮，调节20秒，然后按下 按钮。加入面糊，选择 程序并按下 按钮。在程序结束时，打开盖子，将混合物倒入一个碗里，加入蓝莓随后静待30分钟。
- 3 | 预热烤箱至210°C。将两个小号25厘米铸铁锅放入烤箱，令其在烹饪时发烫。
- 4 | 烤箱达到预设温度后，在每个铸铁锅里放入一小块黄油，再将锅放回烤箱2至3分钟，直至黄油熔化。随后倒入混合物并烹饪15分钟。
- 5 | 将锅从烤箱中取出，装饰杏仁豆并立即食用。



榛子抹酱

4人份 - 准备时间：15分钟

60克去壳榛子 - 50克牛奶巧克力 - 1餐匙榛子酱 - 50克黑巧克力 - 2餐匙榛子油

- 1 | 将榛子倒入搅拌壶并使用 按钮将其压碎。
- 2 | 将其倒入干煎锅里烘烤。变为金棕色后翻面。
- 3 | 将牛奶巧克力和黑巧克力切成块，倒入隔水炖锅中熔化。晾凉。
- 4 | 在搅拌壶中加入烤好的榛子，按下 按钮；调至1级，并按下 按钮，调节45秒。按下按钮研磨成细粉。加入熔化的巧克力、榛子酱和油，随后搅拌1分钟，如有需要使用研杵搅拌，直至均匀。放入玻璃罐中储存。

温馨提示：将抹酱放在避光干燥处。如果变硬，可以加热数秒，更容易涂抹。



巴西莓、椰子和枸杞碗

4人份 - 准备时间：10分钟

100克冰冻巴西莓果肉 - 1餐匙玛卡粉 - 2根香蕉 - 20厘升苹果汁 - 10个草莓
 点缀：1根香蕉 - 4个草莓 - 2餐匙枸杞籽 - 100克格兰诺拉麦片 - 少许椰蓉 - 搭配枫糖：2个椰子（可选）

- 1 | 清洗草莓。香蕉切片。
- 2 | 将香蕉、巴西莓果肉、玛卡粉、草莓和苹果汁放入搅拌壶。
- 3 | 选择 程序并按下 按钮。
- 4 | 将4个草莓切片。将椰子切成两半。在每半个椰子（或碗中）倒入冰沙并装饰少许格兰诺拉麦片、香蕉片、草莓、枸杞籽和少许椰蓉。
- 5 | 加入少许枫糖，立刻品尝。

温馨提示：如果希望作为（玻璃杯）冰沙饮用，只需使用一根香蕉。










香蕉巧克力碎蛋糕

4人份 - 准备时间：20分钟

180克面粉 - 2餐匙发酵粉 - 1小撮盐 - 60克软化黄油
- 180克糖 - 1个鸡蛋 - 3根熟透的香蕉 - 12厘升发酵乳 -
125克巧克力碎

- 1 | 预热烤箱至180° C。
- 2 | 将除巧克力碎外的所有原料倒入搅拌壶中。选择  程序并按下  按钮。如有需要，使用研杵搅拌原料。
- 3 | 在程序结束时，打开盖子，加入巧克力碎并按下  按钮，调至3级，并按下  按钮，调节20秒，然后按下  按钮。
- 4 | 将混合物倒入预先上油并撒上面粉的蛋糕模。烘焙50分钟。
- 5 | 将蛋糕从烤箱中取出，彻底晾凉后倒出。


温馨提示：可以将混合物倒入麦芬杯中制作小蛋糕，并将烘焙时间调整为20分钟。



籽粒冷汤

4人份 - 准备时间：10分钟

2个熟透的小牛油果 - 2条小黄瓜（或1条大黄瓜） - 1条西葫芦 - 100克菠菜叶 - 2个青柠的榨汁 - 2厘米生姜 - 30厘升冷水 - 1/2餐匙日本山葵 - 2餐匙南瓜籽 - 2餐匙芝麻粒 - 2餐匙向日葵籽 - 2餐匙黄芥末籽 - 少许橄榄油 - 盐和胡椒

- 1 | 黄瓜去皮，然后纵向对半切开。去籽，将瓜肉切片。西葫芦洗净切丁。将牛油果切成两半，去核，用勺舀出果肉。将菠菜叶冲洗干净。生姜去皮磨碎。
- 2 | 将黄瓜和牛油果放入搅拌壶，加入切丁的西葫芦和菠菜叶。加入生姜、青柠汁和日本山葵。倒入水。加入盐和胡椒调味。
- 3 | 选择程序，调节至速度5，时间1分钟并按下  按钮。
- 4 | 冷藏待食用。
- 5 | 在食用前，将汤倒入碗中，加入少许橄榄油，撒上各种籽粒作为装饰。加入盐和胡椒调味。





芒果、奇亚籽和燕麦糊冰沙

4人份 - 准备时间：10分钟

1个大芒果 - 2个橙 - 2餐匙奇亚籽 - 40厘升燕麦糊 - 2颗枣



半个大芒果 - 1个橙 - 1餐匙奇亚籽 - 20厘升燕麦糊 - 1颗枣

- 1 | 芒果去皮，将果肉切片。枣去核。
- 2 | 橙去皮，取出橙瓣。
- 3 | 将枣、橙瓣和芒果丁放入搅拌壶或随行杯。加入奇亚籽。
- 4 | 倒入燕麦糊，选择  程序并按下  按钮。
- 5 | 即可饮用。



温馨提示：如果不想立即饮用冰沙，会因加入奇亚籽而变得粘稠。可以用来制作冰沙碗。



冬南瓜栗子粉煎饼

4人份 - 准备时间：15分钟

75克小麦粉 - 25克栗子粉 - 20克红糖 - 1袋发酵粉 - 15厘升牛奶 - 90厘升冬南瓜糊 - 2个鸡蛋 - 30克熔化黄油 - 一条香草荚中的香草籽

- 1 | 将鸡蛋的蛋清和蛋黄分离。
- 2 | 将除蛋清外的所有原料倒入搅拌壶中。选择  程序并按下  按钮。如有需要，使用研杵搅拌原料。
- 3 | 在程序结束时，打开盖子将混合物倒入一个碗中。
- 4 | 将蛋清打发至发硬，小心搅拌并倒入之前的混合物中。
- 5 | 在煎锅里熔化一块黄油，倒入一小勺面糊，每一面煎1至2分钟。重复上述步骤直至将所有的面糊用完。

温馨提示：煎饼搭配少许枫糖，并撒上压碎的美洲山核桃。





戈尔根朱勒干酪，蜂蜜和迷迭香麦芬蛋糕

4人份 - 准备时间：15分钟

3个鸡蛋 - 10厘升牛奶 - 70克黄油 - 7厘升橄榄油 - 200克面粉 - 1袋发酵粉 - 2餐匙液体蜂蜜 - 2根迷迭香 - 110克戈尔根朱勒干酪

- 1 | 预热烤箱至180°C。将鸡蛋的蛋清和蛋黄分离。
- 2 | 将蛋黄、牛奶、融化黄油和橄榄油倒入搅拌壶中。加入预先过筛的面粉和发酵粉，蜂蜜以及切碎的迷迭香，然后盖上盖子。
- 3 | 选择☰程序并按下Start/Stop按钮。如有需要，使用研杵搅拌原料。在程序结束时，打开盖子将混合物倒入一个碗中。
- 4 | 使用电动打蛋器将蛋清打发至发硬，小心搅拌并倒入面糊中。
- 5 | 将一半面糊倒入预先上油并撒上面粉的麦芬杯中，加少许戈尔根朱勒干酪粒，然后再倒入另一半面糊。
- 6 | 烘焙25分钟。趁热食用。

温馨提示：还可以将麦芬面糊倒入大蛋糕模。同时需要将烘焙时间再延长20分钟。



3

橙花百吉饼或千孔法式薄饼

4人份 - 准备时间：20分钟



60厘升温水 - 1餐匙干酵母 - 200克杜兰小麦粉 - 120克面粉 - 2餐匙发酵粉 - 55克精白砂糖 - 1撮精盐 - 1餐匙橙花水

- 1 | 将水和干酵母倒入一个碗中。静待5分钟。
- 2 | 将杜兰小麦粉、面粉、糖和盐倒入搅拌壶。按下☰按钮，调至5级，并按下⌚按钮，调节30秒，然后按下Start/Stop按钮。
- 3 | 添加过筛的酵母和橙花水，选择☰程序并按下Start/Stop按钮。如有需要，使用研杵搅拌原料。
- 4 | 将面糊倒入碗中，盖上一块湿布，静待发酵30分钟。
- 5 | 预热加入黄油的小煎锅。在煎锅中倒入一小勺面糊，将煎饼煎熟，不用翻面。重复上述步骤直至将所有的面糊用完。

温馨提示：煎饼搭配蜂蜜和杏仁豆。

3

菠萝，生姜和鼠尾草雪葩

4人份 - 准备时间：15分钟



1个熟透的大菠萝（约500克果肉） - 10克生姜 - 6片鼠尾草叶 - 2餐匙龙舌兰糖浆

- 1 | 菠萝去皮。取出眼芯和果芯，将果肉切成小片。
- 2 | 在搅拌壶中放入菠萝片、鼠尾草、生姜和龙舌兰糖浆，然后按下☰按钮；调至6级，并按下⌚按钮，调节30秒。按下Start/Stop按钮。
- 3 | 在程序结束时，将混合物倒入制冰格中，随后放入冰箱冷藏至少6小时。
- 4 | 在饮用前，将冰块倒入搅拌壶。选择☰程序并按下Start/Stop按钮，用研杵搅拌混合物。
- 5 | 在☰程序结束时，如有必要，请重复程序操作，直至获得柔滑混合物。即可饮用。

温馨提示：可在丰盛大餐后饮用此雪葩。



3

松露巧克力

4人份 - 准备时间：15分钟



100克去壳榛子 - 100克核桃 - 40克生可可豆 - 1撮粗盐 - 1餐匙椰子油 - 4餐匙龙舌兰糖浆 - 5餐匙果仁糖

- 1 | 将榛子，核桃和生可可豆放入搅拌壶中。长按☰按钮20秒。完成后，向下刮搅拌壶内壁，再搅拌20秒。加入粗盐、椰子油和枫糖。
- 2 | 选择☰程序并按下Start/Stop按钮，在程序操作过程中不时用研杵搅拌。再次启动☰程序，必要时同时用研杵搅拌。
- 3 | 将混合物搅拌均匀。用手做出12个核桃大小的球体，滚上果仁糖。
- 4 | 将松露巧克力球放入冰箱冷藏至少2小时后再食用。

温馨提示：可以在松露巧克力球上滚上芝麻粒或苦味可可粉。





杏仁露核桃蛋糕

4人份 - 准备时间: 30分钟

200克腰果 - 10厘升杏仁露 - 2餐匙柠檬汁 - 3餐匙枫糖 - 1餐匙肉桂 - ½餐匙香草精
饼干饼底: 70克美洲山核桃 - 10颗大枣 - 1撮盐 - 10厘升枫糖

- 1 | 将腰果浸泡在一碗水中8小时，并沥干。
- 2 | 将美洲山核桃、去核的大枣、盐和枫糖放入搅拌壶中，选择☰程序并按下 $\frac{\text{Start}}{\text{Stop}}$ 按钮。如有需要，使用研杵搅拌原料。
- 3 | 在纸杯蛋糕模具上铺保鲜膜，将混合物倒入模具中。压紧并放入冰箱冷藏30分钟。
- 4 | 将腰果倒入搅拌壶，按下⊙按钮几秒钟，用研杵朝下刮搅拌壶内壁。
- 5 | 加入杏仁露、柠檬汁、枫糖、肉桂和香草。选择☰程序并按下 $\frac{\text{Start}}{\text{Stop}}$ 按钮。
- 6 | 将混合物倒入模具中放入冰箱冷藏4小时。
- 7 | 食用时，提前20分钟将蛋糕从冰箱里拿出，倒出后盛到盘子里。用核桃或枫糖点缀装饰。

温馨提示: 可以将美洲山核桃替换成核桃，枫糖替换成蜜糖。



甜菜根、浓缩酸奶和开心果“杜卡”烤坚果鞑靼

4人份 - 准备时间: 10分钟

300克希腊酸奶 - 1撮粗盐 - 800克生甜菜根 - 100克压碎的开心果 - 1餐匙茴香籽 - 1餐匙孜然籽 - 1餐匙芫荽籽 - 2餐匙芝麻粒 - 1餐匙粗盐 - 1小把莳萝 - 3餐匙橄榄油 - 1个柠檬的榨汁 - 盐和胡椒

- 1 | 制作浓缩酸奶: 提前一天，将酸奶和粗盐混合，将混合物过筛后盖上一块棉纱布。将棉纱布盖在碗上，将纱布边缘扎起，形成一个球体，冷藏至少24小时（如果想获得更为粘稠的效果，可冷藏奶酪48小时）。随后，将浓缩酸奶从棉纱布中取出，放入小碗中。倒入少许橄榄油调味。放在一旁待用。
- 2 | 预热烤箱至180°C。将甜菜根倒入耐热烘焙盘，烘烤40分钟。
- 3 | 制作“杜卡”烤坚果: 将压碎的开心果和各种籽混合后，在加热的煎锅中烘烤混合物几分钟。
- 4 | 待其冷却后，甜菜根去皮。将甜菜根放入搅拌壶中，加入莳萝、橄榄油和柠檬汁。盖上盖子，使用☰按钮间断搅拌几秒，制作出细碎的混合物。
- 5 | 甜菜根搭配浓缩酸奶，撒上“杜卡”烤坚果并装饰几根莳萝。

你知道吗?

“杜卡”烤坚果是一种源自中东地区，由香料和籽组成的混合物。可用作沙拉或蔬菜调味，也可以令禽肉和白肉更美味。






高级巧克力香蕉冰淇淋

4人份 - 准备时间: 5分钟

6根香蕉 - 6餐匙可可粉 - 3餐匙花生酱 - 少许压碎花生

- 1 | 提前一天, 将香蕉切段, 放入冰箱冷藏。
- 2 | 第二天, 将香蕉和可可粉以及花生酱放入搅拌壶中。选择  程序并按下 $\frac{\text{Start}}{\text{Stop}}$ 按钮。如有需要, 使用研杵搅拌原料。
- 3 | 在程序结束时, 打开盖子, 将冰淇淋分装在碗中或矮玻璃杯中, 加入压碎花生, 即可食用。


温馨提示: 如果不喜欢花生酱, 可替换成杏仁膏或芝麻酱。



樱桃冻酸奶

4人份 - 准备时间: 5分钟

300克去核樱桃 - 125克希腊酸奶 - 2餐匙蜂蜜

- 1 | 提前一天将去核樱桃放入冰箱冷藏。
- 2 | 将樱桃、希腊酸奶和蜂蜜放入搅拌壶。选择  程序并按下 $\frac{\text{Start}}{\text{Stop}}$ 按钮。如有需要, 使用研杵搅拌原料。
- 3 | 在程序结束时, 打开盖子, 将混合物分装到小碗中, 即可食用。

温馨提示: 配方可进一步改进, 适合每个人的口味。可以尝试更换当季水果, 或更适于你自己口味的水果!



树莓、椰子和香草冰沙



4人份 - 准备时间: 10分钟



1个新鲜椰子 - 1根香蕉 - 125克树莓 - 1餐匙青柠汁 - 1餐匙龙舌兰糖浆 - 1根香草豆荚



$\frac{1}{2}$ 个新鲜椰子 - $\frac{1}{2}$ 根香蕉 - 65克树莓 - 少许青柠汁 - 1餐匙龙舌兰糖浆 - $\frac{1}{2}$ 根香草豆荚

- 1 | 打开椰子, 将椰子水倒入一个容器中 (约10厘升)。加水混合为25厘升液体。取100克新鲜椰肉。将香草豆荚一分为二, 取出香草籽。
- 2 | 香蕉去皮, 切片。
- 3 | 将椰肉和椰子水放入搅拌壶中, 开启  程序并按下 $\frac{\text{Start}}{\text{Stop}}$ 按钮。
- 4 | 加入树莓、香蕉、香草籽、青柠汁和龙舌兰糖浆。
- 5 | 选择  程序并按下 $\frac{\text{Start}}{\text{Stop}}$ 按钮。即可饮用。

温馨提示: 将新鲜椰子更换为25厘升椰奶。




树莓和杏仁奶昔

4人份 - 准备时间: 10分钟

200克冻树莓 - 1根香蕉 - 50厘升杏仁露 - 4餐匙龙舌兰糖浆 - 5块冰块



100克冻树莓 - $\frac{1}{2}$ 根香蕉 - 25厘升杏仁露 - 2餐匙龙舌兰糖浆 - 3块冰块

- 1 | 香蕉去皮, 切碎。
- 2 | 将冻树莓、香蕉片、杏仁露、龙舌兰糖浆和冰块放入搅拌壶或随行杯中。
- 3 | 选择  程序并按下 $\frac{\text{Start}}{\text{Stop}}$ 按钮。
- 4 | 程序结束时, 将奶昔倒入4个玻璃杯。
- 5 | 即可饮用。

温馨提示: 要使奶昔更粘稠, 可将橡胶替换为2餐匙花生酱。





1 巧克力、枣和香柠檬奶昔

4人份 - 准备时间：10分钟

40厘升米糊 - 300克巧克力冰淇淋 - 2滴香柠檬精油 - 1根香蕉 - 3颗枣 - 3块冰块

20厘升米糊 - 150克巧克力冰淇淋 - 1滴香柠檬精油 - 1/2根香蕉 - 1颗大枣 - 2块冰块

- 1 | 香蕉去皮并切片。枣去核。
- 2 | 将香蕉、巧克力冰淇淋和冰块放入搅拌壶。
- 3 | 加入香蕉和枣。
- 4 | 倒入米糊和香柠檬精油。
- 5 | 选择 程序并按下 $\frac{\text{Start}}{\text{Stop}}$ 按钮。倒入大玻璃杯中享用。

香柠檬精油具有舒缓功效，促进消化。这是本食谱中的可选原料，但能够为巧克力增添柑橘香气。



2 树莓和籽粒麦芬蛋糕

4人份 - 准备时间：20分钟

80克融化黄油 - 75克红糖 - 150克精白砂糖 - 200克面粉 - 150克研磨杏仁 - 1袋发酵粉 - 20厘升发酵奶 - 2个鸡蛋 - 120克去皮草莓 - 40克混合籽粒（松子仁、亚麻籽、芝麻粒、罂粟籽等）。

- 1 | 预热烤箱至200° C。
- 2 | 草莓去皮，用清水冲洗干净。
- 3 | 将除草莓和籽粒外的所有原料倒入搅拌壶中。选择 程序并按下 $\frac{\text{Start}}{\text{Stop}}$ 按钮。如有需要，使用研杵搅拌原料。
- 4 | 在程序结束时，打开盖子，加入草莓并立即使用 功能搅拌几秒钟，迅速将混合物搅拌均匀。
- 5 | 将混合物分装至麦芬蛋糕杯中，撒上混合籽粒，烘焙约20分钟。

温馨提示：要做出大小一致的麦芬蛋糕，面糊倒入模具的3/4即可。不用紧张，麦芬蛋糕在烘焙过程中会膨胀！

2 甜瓜树莓双色冰棒

4人份 - 准备时间：20分钟

1个大甜瓜 - 1个柠檬的榨汁 - 250克树莓 - 2餐匙液体蜂蜜 - 冰棒模具 - 木质雪糕棒

- 1 | 甜瓜去皮去籽。将瓜肉切丁，放入搅拌壶中。加入柠檬汁。选择 程序并按下 $\frac{\text{Start}}{\text{Stop}}$ 按钮。在程序结束时，打开盖子将混合物倒入一个碗中。
- 2 | 加入树莓和液体蜂蜜，重复上述步骤。
- 3 | 在冰棒模具中交替层层倒入甜瓜糊和树莓糊，制作冰棒。
- 4 | 将一根木质雪糕棒插入每根冰棒中间，放入冰箱冷藏过夜，令冰棒成型。

温馨提示：将冰棒模具放入温水中几秒，更容易脱模。



2 蓝莓冰淇淋三明治

4人份 - 准备时间：10分钟

540克希腊酸奶 - 210克冻蓝莓 - 2餐匙液体蜂蜜 - 24块布列塔尼饼干

- 1 | 提前一天，将酸奶分装到制冰格中，冷冻过夜。
- 2 | 第二天，将酸奶冰块、冻蓝莓和液体蜂蜜倒入搅拌壶。
- 3 | 选择 程序并按下 $\frac{\text{Start}}{\text{Stop}}$ 按钮，用研杵搅拌混合物。
- 4 | 在程序结束时，打开盖子，将一勺冰淇淋抹在两块布列塔尼饼干之间，轻轻挤压让冰淇淋将两块饼干黏住，制作你的三明治。

温馨提示：可在搅拌后添加少许整颗蓝莓。





能量棒

4人份 - 准备时间: 10分钟

260克燕麦片 - 90克软化黄油 - 80克椰子油 - 60克枸杞籽 - 10克冻干草莓 - 70克蔓越莓 - 3餐匙枫糖

- 1 | 预热烤箱至180° C。在一个长方形烤盘中铺上烘焙纸。
- 2 | 将软化黄油、椰子油、燕麦片、蔓越莓和枸杞籽放入搅拌壶中。加入枫糖。选择 程序并按下 按钮。在操作程序过程中，不时用研杵搅拌壶内。
- 3 | 在程序结束时，取下盖子，用研杵迅速搅拌几秒，将混合物倒在烘焙纸上。撒上冻干草莓丁并将其压紧成1厘米厚度的一层。
- 4 | 烘焙20分钟，直至混合物开始变成焦黄色。
- 5 | 晾凉后，将烤盘放入冰箱冷藏1小时。切成条状，即可食用。

温馨提示：在撒上草莓的同时可加入压碎的核桃。

4

巧克力抹酱和香草大理石蛋糕。

4人份 - 准备时间: 25分钟

100克软化黄油 - 150克糖霜 - 3个鸡蛋 - 40克牛奶 - 170克面粉 - 2餐匙发酵粉 - 1根香草豆荚 - 100克巧克力抹酱

- 1 | 预热烤箱至200° C。
- 2 | 将软化黄油和糖放入搅拌壶，按下 按钮，调至6级，并按下 按钮，调节30秒，然后按下 按钮。加入鸡蛋和牛奶，然后以速度6再搅拌30秒。
- 3 | 加入面粉和发酵粉，选择 程序并按下 按钮。如有需要，使用研杵搅拌原料。在程序结束时，打开盖子将混合物分装在两个碗中。
- 4 | 在第一碗中加入香草籽并搅拌。在第二碗中加入巧克力抹酱并搅拌。
- 5 | 在蛋糕模具上涂油，然后层层交替倒入两种面糊，直至2/3处。
- 6 | 烘焙10分钟，将温度降低至180° C，再继续烘焙35分钟。
- 7 | 彻底晾凉后脱模。



椰林飘香 (VIRGIN PINA COLADA)

4人份 - 准备时间: 10分钟

15厘升椰奶 - 30厘升菠萝汁 - 1个小维多利亚菠萝 - 4厘升甘蔗糖浆 - 一打冰块

- 1 | 准备好菠萝，将其切块。
- 2 | 将所有原料倒入搅拌壶中。
- 3 | 选择 程序并按下 按钮。在程序结束时，打开壶盖并将椰林飘香按份量分别倒入玻璃杯中。
- 4 | 即可饮用。

温馨提示：将鸡尾酒倒入葡萄酒杯中，并装饰一片菠萝。



芒果、百香果和椰汁奶昔

4人份 - 准备时间: 10分钟

1个芒果 - 200克芒果雪葩 - 25厘升椰汁 - 1厘米高良姜（或生姜） - 2个百香果 - 4块冰块

半个芒果 - 100克芒果雪葩 - 12厘升椰汁 - 1小块高良姜（或生姜） - 1个百香果 - 2块冰块

- 1 | 芒果去皮，果肉切块。高良姜去皮，切片。
- 2 | 将芒果、雪葩、高良姜和冰块放入搅拌壶或随手中。倒入椰汁
- 3 | 选择 程序并按下 按钮。将百香果切成两半。在玻璃杯中倒入奶昔，放上半个百香果。

温馨提示：可以将椰汁替换成芦荟汁。





树莓玫瑰水酸奶奶昔

4人份 - 准备时间: 5分钟

450克树莓s - 6餐匙细砂糖 - 1/2餐匙玫瑰水 - 1/2餐匙姜末 - 600克希腊优格酸奶 - 一打冰块



225克树莓s - 3餐匙细砂糖 - 1餐匙玫瑰水 - 少许姜末 - 300克希腊优格酸奶 - 4块冰块

- 1| 将树莓放入搅拌壶，加入糖、玫瑰水和姜。静待15分钟。
- 2| 加入希腊优格酸奶和冰块，选择 程序并按下 按钮。在程序结束时，打开壶盖并将酸奶奶昔按份量分别倒入玻璃杯中。即可饮用。

温馨提示: 也可将配方中的树莓替换成芒果或草莓。



红莓紫花鸡尾酒

(RED BERRY & VIOLET FLOWER COCKTAIL)

4人份 - 准备时间: 10分钟

200克混合红莓 - 四分之一柠檬（或半个青柠） - 8块冰块 - 50厘升柠檬水 - 少许紫罗兰花

- 1| 柠檬去皮榨汁。清洗红莓。
- 2| 将柠檬汁、果汁和红莓放入搅拌壶中。加入冰块。选择 程序并按下 按钮。
- 3| 将鸡尾酒倒入玻璃杯，再倒入柠檬汁。装饰一朵紫罗兰花，即可饮用。

温馨提示: 以清水代替柠檬汁，更为有益健康。



西洋水芹开心果绿色意大利酱

4人份 - 准备时间: 10分钟

60克帕尔马干酪 - 50克西洋水芹 - 50克开心果 - 40克松子仁 - 12厘升橄榄油

- 1| 将帕尔马干酪切片。清水洗净西洋水芹。
- 2| 将帕尔马干酪、西洋水芹、开心果、松子仁和橄榄油放入搅拌壶中。选择 程序并按下 按钮。在程序结束时，打开盖子将绿色意大利酱倒入一个容器中。

温馨提示: 此绿色意大利酱可搭配细意面或作为马苏里拉奶酪番茄沙拉的拌酱。



红扁豆蘸酱

4人份 - 准备时间: 15分钟

200克红扁豆 - 1瓣蒜 - 1个柠檬榨汁 - 2餐匙芝麻酱 - 30克腰果 - 4厘升橄榄油 - 盐和胡椒

- 1| 将红扁豆倒入大锅中盐水煮20分钟。沥干水并完全晾干。
- 2| 将红扁豆、剥皮的蒜瓣、柠檬汁、芝麻酱、腰果和橄榄油放入搅拌壶中。加入盐和胡椒调味。
- 3| 选择 程序并按下 按钮。在程序结束时，打开盖子将蘸酱倒入一个碗中。
- 4| 撒上切碎的腰果和新鲜香草作为装饰。

温馨提示: 可在搅拌前加入少许埃斯普莱特辣椒，做成辣味蘸酱。





红洋葱牛油果酱

4人份 - 准备时间: 10分钟

3个熟透的牛油果 - 1/2个红洋葱 - 1个青柠榨汁 - 1个西红柿 - 1餐匙橄榄油 - 1/2餐匙孜然粉 - 几滴Tabasco®塔巴斯科辣酱油 - 几根芫荽 - 盐和胡椒

- 1 | 红洋葱去皮，切片。放在一旁待用。
- 2 | 西红柿去皮去籽。
- 3 | 将牛油果切成两半，用小汤匙取出果肉。放入搅拌壶中。
- 4 | 加入西红柿、柠檬汁、橄榄油、孜然和Tabasco®塔巴斯科辣酱油。加入盐和胡椒调味，按下 按钮，调至 level H (maximum) 并按下 按钮；调整30秒，然后按下 按钮。使用研杵搅拌原料。
- 5 | 将牛油果酱倒入一个碗中并添加切碎的洋葱。
- 6 | 撒上切碎的芫荽后即可食用。

温馨提示: 仅在食用前添加切碎的辣椒和樱桃番茄。



甜菜根和鹰嘴豆泥

4人份 - 准备时间: 15分钟

250克罐头装鹰嘴豆 - 1个煮熟的甜菜根 - 1瓣蒜 - 1餐匙芝麻酱i - 2餐匙柠檬汁 - 3餐匙橄榄油 - 5厘升水 - 1大撮辣椒粉 - 少许葵花籽 - 盐和胡椒

- 1 | 蒜去皮切成两半。去芽。甜菜根去皮，切片。冲洗并沥干鹰嘴豆。
- 2 | 将鹰嘴豆、甜菜根、蒜、芝麻酱、柠檬汁和辣椒粉放入搅拌壶。撒上盐和胡椒调味，并倒入橄榄油。
- 3 | 按下 按钮，调节至2级，按下 按钮，调节至1分钟，然后按下 按钮，使用研杵通过盖子分次加水。
- 4 | 将鹰嘴豆泥放入一个碗中并撒上葵花籽。

温馨提示: 可以用黄芥末籽代替辣椒粉。



墨西哥辣椒和菠萝玛格丽塔鸡尾酒

4人份 - 准备时间: 15分钟

1个墨西哥辣椒 - 5厘升甘蔗糖浆 - 30厘升菠萝汁 - 10厘升青柠汁 - 700颗冰块

- 1 | 墨西哥辣椒切碎。使用研杵，将其与甘蔗糖浆混合，静待混合物浸透约15分钟。
- 2 | 过滤并添加菠萝汁和青柠汁。搅拌均匀。在饮用前，将混合物倒入搅拌壶并添加冰块。
- 3 | 选择 程序并按下 按钮。在程序结束时，打开壶盖并将玛格丽塔鸡尾酒按份量分别倒入玻璃杯中。

温馨提示: 要调配更为经典的玛格丽塔鸡尾酒，请在玻璃杯边缘擦上柠檬汁并撒上盐！



羊乳酪和胡椒KITIPITI蘸酱

4人份 - 准备时间: 15分钟

2个红辣椒 - 100克羊乳酪 - 120克希腊酸奶 - 2瓣蒜 - 几根莳萝 - 胡椒粉 - 1餐匙松子仁 - 少许橄榄油

- 1 | 预热烤箱至220° C。
- 2 | 将整个辣椒放在一张防油纸上烘焙30分钟，中途翻面（辣椒肉应完全焦黑）。
- 3 | 将辣椒从烤箱中取出，放入一个冰箱冷藏袋中，冷却后取出辣椒肉和辣椒籽。
- 4 | 将辣椒、羊乳酪、酸奶、蒜和莳萝放入搅拌壶中。选择 程序并按下 按钮。在程序结束时，打开盖子，给胡椒蘸酱调味，并倒入一个碗中。
- 5 | 装饰松子仁和少许橄榄油，搭配薄脆饼或皮塔饼。

温馨提示: 为增加清爽感，可将莳萝替换为新鲜薄荷。



BAHAGIAN 1 - PANDUAN PERMULAAN

10 langkah untuk membuka potensi pengisar anda

- Infinymix+ lebih daripada pembuat smoothie, ia akan menjadi rakan terbaik buat rutin anda yang bernutrisi dan sihat!
- Motor berkuasa tinggi digabungkan dengan Teknologi Bilah Hidup Powelix membuatnya mudah untuk membuat pelbagai resipi daripada smoothie kepada pencuci mulut.
- Mulakan pengalaman anda di sini dengan 10 langkah pertama, 10 resipi pertama untuk mengenali Infinymix+.
- Ikuti panduan, anda berada di jalan untuk membuka potensi penuh pengisar anda!

Tip

- Untuk mendapatkan hasil yang sempurna, letakkan bahan yang paling ringan dan cecair, kemudian tambah bahan yang paling berat, akhiri dengan makanan sejuk beku atau kiub ais.
- Jangan melebihi tahap maksimum yang ditunjukkan.
- Untuk persediaan yang lebih pekat, gunakan penolak jika perlu.
- Untuk campuran yang lebih rata, laraskan tahap kelajuan dan tambahkan cecair ketika Infinymix+ sedang beroperasi sehingga tekstur yang diinginkan telah dicapai.

On-the-go

- Tambah bahan dalam turutan terbalik dalam botol on-the-go (bergantung pada model). Letak makanan sejuk beku dan berat dahulu, akhiri dengan bahan ringan dan cecair. Kisar terus dalam botol dan bawalah persediaan anda ke mana-mana sahaja!



PANDUAN PENGGUNA

> PROGRAM-PROGRAM AUTOMATIK



SMOOTHIE



AIS HANCUR



SORBET



PENCUCI MULUT

> TETAPAN MANUAL



NADI



KELAJUAN



MASA

> TAHAP PENGALAMAN



AMAT MUDAH



MUDAH



MAJU



PAKAR

> BOTOL ON-THE-GO



KUANTITI BAHAN YANG DIPERLUKAN UNTUK BOTOL ON-THE-GO.



SUSU KOKAK COKLAT, PISANG & KELAPA

HIDANGAN UNTUK 4
MASA PERSEDIAAN 5 MINIT

2 biji pisang - 40 sl santan kelapa - 4 sudu ais krim coklat

- 1 | Kupas dan potong pisang.
- 2 | Letakkan campuran dalam jag pengisar, tutup penutup, pilih program kemudian tekan butang .
- 3 | Pada pengakhiran program, buka penutup dan hidang dengan segera, dalam gelas beserta straw.

Tip: Untuk susu kokak lebih sejuk, gunakan kepingan pisang yang telah dibeku.



Kopi Ais

HIDANGAN UNTUK 6
MASA PERSEDIAAN 5 MINIT

30 sl susu badam - 6 espresso - 2 sudu besar karamel bergaram - lima belas kiub ais

- 1 | Letakkan susu badam, espresso dan karamel bergaram ke dalam jag pengisar, tutup penutup, pilih program kemudian tekan butang .
- 2 | Pada pengakhiran program, buka penutup, tuang campuran ke dalam 6 biji gelas besar dan tambahkan kiub ais. Hidangkan dengan segera.

*Inginkan sesuatu yang berlainan?
Gantikan karamel bergaram dengan madu dan tambah beberapa titik air bunga onen kepada kopi ais anda!*







SMOOTHIE DETOKS

HIDANGAN UNTUK 6
MASA PERSEDIAAN 5 MINIT

2 helai daun kobis - 2 ubi bit (lebih kurang 250 g) - 2 batang seleri (lebih kurang 80 g) - 50 sl jus oren - 2 sudu besar jus lemon - 2 biji pisang - 2 sudu besar sirap agave

- 1 | Keluarkan batang daripada daun kubis kerinting, kemudian basuh dan potong kecil. Potong batang seleri dengan halus. Kupas dan potong dadu ubi bit. Kupas dan potong pisang.
- 2 | Tuang jus oren, jus lemon dan sirap agave ke dalam jag pengisar dan tambahkan kale, ubi bit, seleri dan pisang. Tutup dengan penutup.
- 3 | Pilih program  kemudian tekan butang . Pada pengakhiran program, buka penutup dan hidang dengan segera.



Resipi ini kaya dengan vitamin, berkhasiat dan mempunyai kandungan anti-oksidasi, sesuai untuk sarapan!



KREPE TEPUNG BERANGAN

HIDANGAN UNTUK 4
MASA PERSEDIAAN 5 MINIT

250 g tepung gandum - 50 g tepung berangan - 100 g gula - 4 biji telur - 90 g mentega cair - 1 pod vanila - 60 sl susu suam

- 1 | Letakkan tepung dalam jag pengisar. Tambah gula, telur, mentega cair, biji vanila dan susu. Tutup penutup, pilih program  dan kemudian tekan butang . Gaulkan bahan menggunakan senduk jika perlu.
- 2 | Pada pengakhiran program, buka penutup dan biarkan sebatian sejuk selama lima belas minit.
- 3 | Panaskan periuk goreng tak melekat, tambah sedikit mentega, tuangkan satu senduk sebatian, ratakan periuk dan masak selama satu kepada dua minit sebelum membalikkan crepe. Ulangi dengan sebatian. Hidangkan krim buatan sendiri, jam, atau hanya gula!



Tip: Rahsia kepada sebatian crepe yang bagus? Biarkan sejuk.



HUMUS BAYAM & PUDINA HIJAU

HIDANGAN UNTUK 4
MASA PERSEDIAAN 10 MINIT

500 g kacang hijau - 40 g bayam kecil - ½ genggam daun pudina - 1 biji jus lemon - 3 sudu besar tahini - 3 sl minyak zaitun - 1 cubit garam - 1 sudu besar bijan

- 1 | Basuh bayam dalam air bersih. Jalurkan daun pudina.
- 2 | Masukkan kacang hijau dalam jag pengisar dan tambahkan bayam kecil, pudina, jus lemon, tahini, minyak zaitun dan garam.
- 3 | Pilih program  kemudian tekan butang . Gaulkan bahan menggunakan senduk jika perlu.
- 4 | Pada pengakhiran program, buka penutup dan tuang campuran ke dalam mangkuk. Hiaskan dengan bijan dan herba segar. Biarkan sejuk sebelum dihidang.



Tip: Hidang pencicah ini dengan biskut dan crudites.



KRIM KEJU KAMBING FIG, KACANG HAZEL

HIDANGAN UNTUK 4
MASA PERSEDIAAN 5 MINIT

140 g batang fig - 300 g keju kambing - 100 yogurt Greek - 1 sudu kecil minyak zaitun - 20 g kacang hazel - Garam & lada hitam

- 1 | Letakkan fig, keju kambing, yogurt dan minyak zaitun ddalam jag pengisar. Tutup penutup, pilih program  dan kemudian tekan butang . Gaulkan bahan menggunakan senduk jika perlu.
- 2 | Pada pengakhiran program, buka penutup dan tuang campuran ke dalam mangkuk.
- 3 | Hiaskan dengan kacang hazel hancur.

Tip: Hidangkan dengan biskut dan crudites.



1 GASPACHO TOMATO & CERI

HIDANGAN UNTUK 4
MASA PERSEDIAAN 15 MINIT

1 kg tomato - 200 g ceri - 2 keping roti besar - 1 sudu besar gula perang - 1 cubit lada Espelette - Sedikit daun basil - 2 sl minyak zaitun - 3 sudu besar cuka sherry - Garam & lada

- 1 | Potong tomato.
- 2 | Masukkan tomato yang dipotong, ceri tanpa biji, serbuk roti dan gula perang ke dalam mangkuk. Tambah garam, lada dan secubit lada Espelette kemudian tambahkan minyak zaitun dan cuka sherry. Sejukkan untuk sekurang-kurangnya dua jam untuk biarkan rasa diserap.
- 3 | Letakkan campuran dalam jag pengisar, tutup penutup, pilih program kemudian tekan butang . Pada pengakhiran program, buka penutup dan hidang diiringi dengan kourgette dadu, hirisan ceri dan basil segar.

Tip: Gunakan tomato Coeur d Boeuf untuk membuat resipi ini.



3 MAKEREL RILET DENGAN BIJIRIN SAWI

HIDANGAN UNTUK 4
MASA PERSEDIAAN 10 MINIT

2 tin makerel dalam air - 60 g maskarpon - 1 biji bawang - 1 sudu besar bijan - 1 sudu teh jus lemon - 2 sudu besar minyak colza - 5 biji lada - sedikit daun kucai - Garam & lada

- 1 | Buka dan keringkan makerel dalam tin. Kupas dan potong daun bawang.
- 2 | Masukkan maskarpon ke dalam jag pengisar dengan bijan, jus lemon, minyak dan biji lada merah jambu. Tambah garam dan lada hitam, tekan butang laraskan kepada tahap H (maksimum) kemudian tekan butang ; laraskan sehingga 3 saat, kemudian tekan butang . Kacau campuran menggunakan senduk.
- 3 | Tambah kepingan makerel dan daun bawang, tekan butang laraskan kepada tahap 1 kemudian tekan butang ; laraskan sehingga 1 minit, kemudian tekan butang . Kacau campuran menggunakan senduk.
- 4 | Ketepikan rilette dan hidang dengan sedikit daun kucai.

Tip: Untuk menambahkan krim, tambah 1 sudu besar maskarpon. Gantikan makerel dengan sardin. Sapu pada biskut berbijian.

2 SORBET BERI HITAM & MASKARPON

HIDANGAN UNTUK 4
MASA PERSEDIAAN 10 MINIT

300 g beri hitam beku atau segar - 50 g gula perang - 2 sudu besar madu - 100 g maskarpon

- 1 | Bekukan blackberi sekurang-kurangnya 8 jam.
- 2 | Apabila masa tamat, letakkan beri hitam beku ke dalam jag pengisar kemudian pilih program dan kemudian tekan butang .
- 3 | Pada pengakhiran program, tambah gula perang, madu dan maskarpon. Pilih program kemudian tekan butang ke bawah sehingga anda mempunyai campuran yang sebat. Gaul gunakan senduk.
- 4 | Sejukkan selama 30 minit sebelum dihidangkan.

Tip: Untuk nasa lebih pekat, gunakan madu gunung.



4 BEBOLA TENAGA

HIDANGAN UNTUK 4
MASA PERSEDIAAN 30 MINIT

10 biji kurma besar - 100 g kacang walnut - 1 sudu besar beri goji - 1 sudu besar minyak kelapa - 1 sudu besar kelapa - 1 sudu teh polen lebah - 2 sudu besar taueh - bijan dan kelapa parut

- 1 | Rendam kacang walnut dalam mangkuk berisi air sejuk selama 8 jam kemudian keringkan.
- 2 | Tumbuk kurma. Masukkan kurma, walnut, beri goji, minyak kelapa, kelapa, polen dan taueh dalam jag dan tekan butang selama beberapa saat. Kacau menggunakan lesung untuk mendapat campuran yang dihancurkan.
- 3 | Ambil satu sudu teh campuran dan bentukkan bebola (untuk mencegah campuran daripada melekat pada tangan anda, cich dalam air suam).
- 4 | Gulung bebola dalam kelapa parut atau bijan.

Tip: Anda boleh gantikan kacang dengan kacang hazel.



BAHAGIAN 2 - INSPIRASI MASAKAN SETIAP HARI

40 resipi sihat & enak untuk setiap waktu

➤ Lanjutkan pengalaman anda, dapatkan inspirasi! Dalam bahagian ini, kami memberikan anda 40 jenis resipi enak yang sihat, dengan sedozen tip dan idea untuk mengasah kemahiran anda, dan membantu anda mencipta rasa baru!



Sarapan pagi

Susu Soya Buatan Sendiri	p. 121
Susu Kocak Ceri & Beras	p. 121
Susu Kacang Kashew & Hazelnut	p. 122
Penkek Gandum Bebas-Susu	p. 122
Smoothie Dua Tona	p. 123
Puding Chia Coklat Raspberi	p. 123
Mangkuk Acai	p. 124
Krim Kacang Hazel	p. 124
Penkek Bayi Belanda dengan Bluberi	p. 125
Mangkuk Acai, Kelapa & Goji	p. 125



Makan tengahari

Kek Pisang & Cip Coklat	p. 126
Smoothie Mangga, Biji Chia & Susu Oat	p. 126
Sup Sejuk dengan Bijian	p. 127
Penkek Skuash Butternut & Tepung Berangan	p. 127
Mufin Gorgonzola, Madu & Rosemary	p. 128
Sorbet Nenas, Halia & Sej	p. 128
Penkek Bunga Oren Baghir dengan Beribu Lubang	p. 129
Truffle coklat	p. 129
Kek Susu Badam & Walnut	p. 130
Ubi Bit, Labneh & Tartare Dukkan Pistachio	p. 131

➤ Semua resipi dikategorikan mengikut waktu kelazatan: sarapan pagi, tengahari, minum petang, aperitif.



Minum petang

Aiskrim Mewah	p. 132
Yogurt Beku Ceri	p. 132
Smoothie Raspberi, Kelapa & Vanilla	p. 133
Susu Kocak Raspberi & Badam	p. 133
Susu Kocak Coklat, Kurma & Bergamot	p. 134
Gula-gula Ais Dua tona Tembikai & Raspberi	p. 134
Mufin Raspberi & Biji	p. 135
Sandwich Aiskrim Bluberi	p. 135
Bar Tenaga	p. 136
Kek Marble Bercoklat & Vanilla	p. 136



Pencuci Mulut

Pina Colada Dara	p. 137
Susu Kocak Mangga, Buah Markisa & Kelapa	p. 137
Lasi Raspberi & air Bunga Ros	p. 138
Pesto Pistachio & Watercress	p. 138
Koktel Beri Merah & Bunga Ungu	p. 139
Pencicah Lentil Merah	p. 139
Guacamole Bawang Merah	p. 140
Margarita Jalapeno & Nenas	p. 140
Humus Ubi Bit dan Kacang Hijau	p. 141
Ktipiti	p. 141



SUSU KOCAK CERI & BERAS

HIDANGAN UNTUK 4
MASA PERSEDIAAN 10 MINIT

60 sl susu beras - 1 cubit kayu manis - 400 g ceri segar - 4 sudu besar sirap agave



40 sl susu beras - 1 cubit kayu manis - 260 g ceri segar - 3 sudu besar sirap agave

- 1 | Tuangkan 30 sl susu beras ke dalam dulang kiub ais dan letakkan dalam peti ais sekurang-kurangnya 4 jam. Basuh dan buang biji ceri.
- 2 | Sebelum menghidang, letakkan ceri segar, kiub ais, kayu manis, sirap agave dan baki susu ke dalam jag pengisar atau botol on-the-go. Pilih program kemudian tekan butang $\frac{\text{Start}}{\text{Stop}}$.
- 3 | Apabila program selesai, pilih program dan tekan butang $\frac{\text{Start}}{\text{Stop}}$. Lakukan program jika perlu (ini bergantung kepada saiz kiub ais anda).
- 4 | Apabila program selesai, tuangkan susu kocak ke dalam 4 biji gelas. Hidangkan dengan segera.

Tip: Untuk versi lebih kaya, tambah 2 sudu besar mentega kacang.



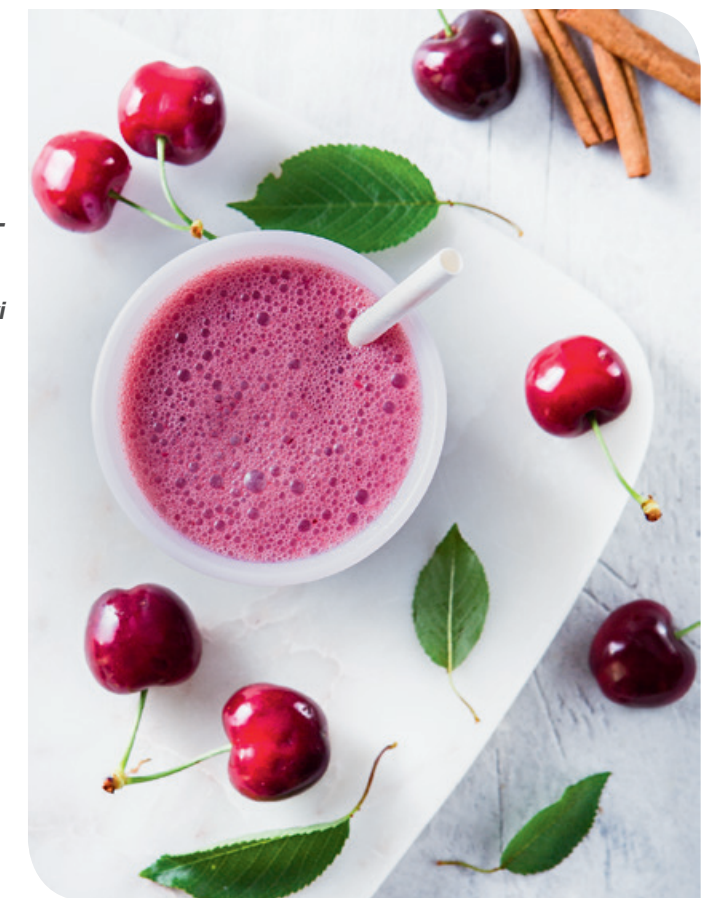
SUSU SOYA BUATAN SENDIRI

HIDANGAN UNTUK 4
MASA PERSEDIAAN 10 MINIT

100 g kacang soya kuning bersih - 80 sl air suam

- 1 | Rendam kacang soya dalam mangkuk besar dipenuhi air selama 8 hingga 12 j. Bilas dengan air bersih.
- 2 | Letakkan kacang soya dalam jag pengisar, tambah 80 sl air suam dan kisar. Pilih program kemudian tekan butang $\frac{\text{Start}}{\text{Stop}}$. Pada pengakhiran program, buka penutup dan tuang campuran ke dalam periuk.
- 3 | Biar sehingga mendidih, kemudian turunkan api selama 30 minit, gaul dengan rata.
- 4 | Biarkan sejuk kemudian turas menggunakan kain muslin. Letak susu soya ke dalam botol dan simpan dalam peti sejuk.

Tip: Jika anda seorang yang sukakan manis, cuba tambah sedikit sirap agave apabila anda mengisar bahan-bahan.





SUSU KASHEW & HAZELNUT

HIDANGAN UNTUK 4
MASA PERSEDIAAN 15 MINIT

1 liter air paip - 60 g kacang hazel tanpa garam - 1 sudu besar madu akasia - 1 cubit serbuk vanila

- 1 | Masukkan kacang kashew dan hazel ke dalam pengisar. Pilih selama 20 saat.
- 2 | Pada pengakhiran program, tambah air, madu dan serbuk vanila, kemudian pilih program dan tekan butang button.
- 3 | Apabila program tamat, turas susu jika diperlukan.
- 4 | Tuang susu ke dalam jag dan tutup. Susu boleh disimpan selama 4 hari dalam peti sejuk. Goncang sebelum hidang.

Tip: Anda boleh guna sirap agave berbanding madu.



SMOOTHIE DWI-TONA

HIDANGAN UNTUK 4
MASA PERSEDIAAN 10 MINIT

Untuk campuran pertama
200 g strawberi - 1 biji pisang besar

Untuk campuran kedua
150 g blueberi - 250 g yogurt Greek

- 1 | Untuk campuran pertama: buang kulit pisang Basuh dan keringkan strawberi.
- 2 | Masukkan strawberi dan pisang ke dalam jag pengisar, pilih program dan tekan butang button.
- 3 | Tuangkan campuran ke dalam gelas dan biar sejuk.
- 4 | Masukkan strawberi dan pisang ke dalam jag pengisar, pilih program dan tekan butang button.
- 5 | Tuang campuran ini ke dalam campuran pertama.

Tip: Anda boleh gantikan blueberi dengan beri hitam.



PENKEK GANDUM BEBAS-SUSU

HIDANGAN UNTUK 4
MASA PERSEDIAAN 10 MINIT

120 g tepung gandum kuda - 130 g tepung gandum - 1 biji telur - 75 sl susu oat - 1 sudu teh garam

- 1 | Masukkan telur dan garam ke dalam jag pengisar. Tambah susu, tekan butang , laraskan kepada tahap 1, kemudian tekan butang , laraskan sehingga 10 saat dan tekan butang button.
- 2 | Tambah tepung gandum kuda dan tepung gandum, pilih program dan tekan butang button. Gaulkan bahan menggunakan senduk jika perlu.
- 3 | Tuangkan sebatian penkek ke dalam mangkuk dan biarkan 1 hingga 2 jam.
- 4 | Masak penkek selama 1 minit setiap bahagian dalam periuk yang mempunyai sedikit minyak.

Tip: Anda boleh membuat nesipi ini dengan susu badam tanpa gula.



PUDING CHIA COKLAT RASPBERI

HIDANGAN UNTUK 4
MASA PERSEDIAAN 15 MINIT

60 g coklat - 60 sl susu badam - 8 sudu besar biji chia - 30 g serbuk koko - 300 g raspberi - 30 g gula tebu - 1 pod vanila - 6 sudu besar mentega badam - sedikit raspberi

- 1 | Cairkan coklat dalam bain-marie kemudian cairkan dengan susu badam. Tambahkan biji chia dan serbuk koko dan gaulkan sebat. Bahagikan ke dalam 4 mangkuk dan biarkan sejuk dalam peti sejuk sekurang-kurangnya sejam.
- 2 | Sementara itu, letakkan raspberi, gula dan biji vanila ke dalam jag pengisar. Pilih program , kemudian tekan butang button. Pada pengakhiran progra, buka penutup dan tuang puri raspberi di atas puding chia coklat.
- 3 | Tambah 1 sudu besar mentega badam kepada setiap mangkuk dan hiaskan dengan raspberi segar. Biarkan sejuk sebelum dihidang.

Tip: Untuk versi tropika, gantikan raspberi dengan mangga dan sedikit jus markisa!







MANGKUK ACAI

HIDANGAN UNTUK 4
MASA PERSEDIAAN 10 MINIT

2 sudu besar serbuk acai - 40 sl susu badam - 2 biji pisang - 150 g blueberi

Untuk topping: 2 biji pisang - 2 biji kiwi - 1 biji delima - 30 g biji chia - segenggam kacang hazel

- 1 | Basuh blueberi dan hiriskan pisang. Letakkan serbuk acai, kepingan pisang, blueberi dan susu badan ke dalam jag pengisar.
- 2 | Pilih program  kemudian tekan butang . Tuangkan campuran ke dalam 4 mangkuk apabila program telah tamat.
- 3 | Kupas buah kiwi dan baki pisang dan potong halus. Kumpulkan biji delima. Potong kacang hazel.
- 4 | Letakkan buah dalam barisan di setiap mangkuk, kemudian tambahkan biji chia dan kacang hazel.




Beri acai berasal daripada Amerika Selatan. Ia kaya dengan antioksidan, vitamin dan garam galian.

3

SAPUAN KACANG HAZEL

HIDANGAN UNTUK 4
MASA PERSEDIAAN 15 MINIT

60 g kacang hazel - 50 g susu coklat - 1 sudu besar mentega kacang hazel - 50 g coklat hitam - 2 sudu besar minyak kacang hazel

- 1 | Masukkan kacang hazel dalam jag dan hancurkan secara kasar menggunakan butang .
- 2 | Bakar dalam periuk kering. Apabila ia bertukar warna keperangan, letak di tepi.
- 3 | Pecahkan susu coklat dan coklat hitam secara kecil-kecil dan cairkan dalam bain-marie. Biarkan sejuk.
- 4 | Letakkan kacang hazel dibakar dalam jag pengisar dan tekan butang ; laraskan kepada tahap 1, tekan butang  dan laraskan kepada 45 saat. Tekan butang untuk menghasilkan serbuk halus. Tambah coklat cair, mentega kacang hazel dan minyak kemudian kisar selama 1 minit maksimum, kacau menggunakan senduk jika perlu sehingga anda mendapat sebatian yang rata. Simpan dalam balang gelas.

Tip: Simpan krim di tempat kering jauh daripada matahari. Jika ia mengeras, panaskan buat beberapa saat untuk memudahkan ia disapu.








3

PENKEK BAYI BELANDA DENGAN BLUBERI

HIDANGAN UNTUK 4
MASA PERSEDIAAN 10 MINIT



160 g tepung = 40 g serbuk badan - 1 cubit garam - 6 biji telur besar - 30 sl susu mentega - 150 g gula - hirisan kulit lemon - 1 pod vanila - 125 g blueberi - 20 g mentega



- 1 | Campurkan tepung, serbuk badam dan garam sekali. Letak ke tepi.
- 2 | Masukkan telur ke dalam jag pengisar, tambah susu mentega, gula, kulit lemon dan pod vanila yang dikikis. Tekan butang  laraskan kepada tahap 4, kemudian tekan butang  laraskan sehingga 20 saat dan tekan butang . Tambahkan campuran tepung, pilih program  dan tekan butang . Pada pengakhiran program, buka penutup, tuang campuran ke dalam mangkuk, tambahkan blueberi kemudian biarkan sejuk selama 30 minit.
- 3 | Prapanas ketuhar sehingga 210°C. Letakkan dua periuk besi berukuran 25 sm ke dalam ketuhar agar is amat panas apabila dimasak nanti.
- 4 | Apabila ketuhar sampai ke suhu yang diingini, letakkan sedikit mentega dalam setiap periuk dan masukkan kembali ke dalam ketuhar selama 2 hingga 3 minit sehingga cair. Kemudian tuang campuran dan masak selama 15 minit.
- 5 | Keluarkan daripada ketuhar, hiaskan dengan kepingan badam, dan hidang segera.

3

MANGKUK ACAI, KELAPA & GOJI

HIDANGAN UNTUK 4
MASA PERSEDIAAN 10 MINIT

100 g pulpa acai beku - 1 sudu besar serbuk maca - 2 biji pisang - 20 sl jus epal - 10 biji strawberi
Untuk topping: 1 biji pisang - 2 biji strawberi - 2 sudu besar beri goji - 100 g granola - beberapa hirisan kelapa - sirap maple untuk dihidang: 2 biji kelapa (pilihan)

- 1 | Bersihkan strawberi itu. Potong pisang.
- 2 | Masukkan pisang, pulpa acai, serbuk maca, strawberi dan jus epal ke dalam jag pengisar.
- 3 | Pilih program  kemudian tekan butang .
- 4 | Potong 4 biji strawberi kepada kepingan kecil. Pecahkan kelapa menjadi separuh. Pada setiap separuh kelapa (atau dalam mangkuk), tuangkan smoothie kemudian hiaskan dengan sedikit granola, potongan pisang, strawberi, beri goji dan sedikit hirisan kelapa.
- 5 | Tambah sedikit sirap maple dan makan dengan segera.

Tip: Jika anda ingin hidangkan sebagai smoothie (dalam gelas), hanya gunakan satu biji pisang.





KEK PISANG & CIP COKLAT

HIDANGAN UNTUK 4
MASA PERSEDIAAN 20 MINIT

180 g tepung - 2 sudu teh serbuk penaik - 1 cubit garam - 60 g mentega lembut - 180 g gula - 3 biji pisang masak - 12 sl susu - 125 g cip coklat

- 1 | Prapanas ketuhar sehingga 180°C.
- 2 | Masukkan semua bahan-bahan ke dalam jag pengisar kecuali cip coklat. Pilih program kemudian telah butang . Gaul semua bahan menggunakan penumpuk jika perlu.
- 3 | Pada pengakhiran program, buka penutup, tambahkan cip coklat dan tekan butang , laraskan kepada tahap 3, kemudian tekan butang , laraskan sehingga 20 saat dan tekan butang .
- 4 | Tuangkan campuran dalam tin kek yang telah ditabur tepung. Bakar selama 50 minit.
- 5 | Keluarkan daripada ketuhar dan biarkan ia sejuk sepenuhnya sebelum membalikkannya.

Tip: Anda boleh membuat kek individu dengan menuaangkan sebatian ke dalam bekas muffin dan laraskan pembakaran kepada 20 minit.



SUP SEJUK DENGAN BIJIAN

HIDANGAN UNTUK 4
MASA PERSEDIAAN 10 MINIT

2 biji avokado masak yang kecil - 2 batang kecil (atau 1 besar) timun - 1 courgette - 100 g daun bayam - Jus 2 limau nipis - 2 cm halia - 30 sl air sejuk - ½ sudu wasabi - 2 sudu biji labu - 2 sudu teh bijan biji - 2 sudu kecil kuaci - 2 sudu teh biji sawi - sedikit minyak zaitun - Garam & lada

- 1 | Kupas timun, kemudian potong separuh sama panjang. Keluarkan biji dan potong isi dalam bentuk kecil. Kupas dan potong dadu ubi bit. Potong avokado menjadi dua, keluarkan biji, dan keluarkan isinya. Basuh daun bayam. Kupas dan parutkan halia.
- 2 | Masukkan timun dan avokado ke dalam jag pengisar beserta ubi bit dan daun bayam. Tambahkan halia, jus limau nipis, dan wasabi. Tuangkan air. Tambah garam dan lada secukup rasa.
- 3 | Pilih program dengan melaraskan kelajuan 5 untuk 1 min dan tekan butang .
- 4 | Biarkan sejuk sebelum dihidang.
- 5 | Sebelum hidang, tuangkan sup ke dalam mangkuk, tambah sedikit minyak zaitun, kemudian taburkan bijian di atas. Tambah garam dan lada secukup rasa.



SMOOTHIE MANGGA, BIJI CHIA & SUSU OAT

HIDANGAN UNTUK 4
MASA PERSEDIAAN 10 MINIT

1 biji mangga besar - 2 biji oren - 2 sudu besar biji chia - 40 sl susu oat - 2 biji kurma



Setengah mangga - 1 biji oren - 20 sudu besar biji chia - 1 sl susu oat - 2 biji kurma

- 1 | Kupas mangga dan potong isinya dalam bentuk kecil. Tumbuk kurma.
- 2 | Kupas oren dan buang bijinya.
- 3 | Masukkan kurma, bahagian oren dan potong mangga bentuk kiub ke dalam pengisar atau botol on-the-go. Tambah biji chia.
- 4 | Tuangkan susu, pilih program , kemudian tekan butang .
- 5 | Hidangkan dengan segera.

Tip: Jika anda tidak minum smoothie dengan segera, ia akan menjadi pekat disebabkan biji chia. Anda boleh menggunakannya untuk membuat mangkuk smoothie.



PENKEK SKUASH BUTTERNUT & TEPUNG BERANGAN

HIDANGAN UNTUK 4
MASA PERSEDIAAN 15 MINIT

75 g tepun gandum - 25 g tepung berangan - 20 g gula perang - 1 sachet tepung penaik - 15 sl susu - 90 sl puri butternut skuash - 2 biji telur - 30 g mentega cair - benih daripada satu pod vanila

- 1 | Asingkan telur.
- 2 | Masukkan semua bahan-bahan ke dalam jag pengisar kecuali telur putih. Pilih program , kemudian tekan butang . Gaul semua bahan menggunakan penumpuk jika perlu.
- 3 | Pada pengakhiran program, buka penutup dan tuang campuran ke dalam periuk.
- 4 | Pukul telur putih sehingga naik dan gaulkan dengan campuran sebelum ini.
- 5 | Cairkan mentega dalam periuk, tuang sedikit campuran dan masak selama 1 hingga 2 minit setiap belah. Ulang sehingga anda telah menggunakan semua sebatian.

Tip: Hidangkan penkek dengan sedikit sirap maple dan hiaskan dengan kacang pekan hancur.







MUFIN GORGONZOLA, MADU & ROSEMARY

HIDANGAN UNTUK 4
MASA PERSEDIAAN 15 MINIT

3 biji telur - 10 sl susu - 70 g mentega - 7 sl minyak zaitun
- 200 g tepung - 1 sachet serbuk penaik - 2 sudu besar madu - 2 tangkai rosemary - 110 g gorgonzola

- 1 | Prapanas ketuhar sehingga 180°C. Asingkan telur.
- 2 | Masukkan telur kuning, susu, mentega cair dan minyak zaitun ke dalam jag pengisar. Tambahkan tepung dan serbuk penaik, dan madu dan rosemary yang dipotong haus, dan tutup penutup.
- 3 | Pilih program  dan kemudian tekan butang . Gaul semua bahan menggunakan lesung jika perlu. Pada pengakhiran program, buka penutup dan tuang campuran ke dalam mangkuk.
- 4 | Menggunakan pemukul elektrik, pukul telur putih sehingga naik dan gaulkan dengan campuran sebelum ini.
- 5 | Tuang separuh sebatian ke dalam talam muffin yang telah sitabur tepung, tambah beberapa kiub gorgonzola, kemudian tutup dengan sebatian yang lain.
- 6 | Bakar selama 25 minit. Hidang semasa panas.







Tip: Anda juga boleh membuat muffin ini dalam tin kek yang besar. Untuk berbuat demikian, tingkatkan masa membakar lebih kurang 20 minit.

3

SORBET NENAS, HALIA & SEJ

HIDANGAN UNTUK 4
MASA PERSEDIAAN 15 MINIT

1 biji nenas besar masak (lebih kurang 500 g) - 10 g halia
- 6 helai daun sej - 2 sudu besar sirap agave

- 1 | Kupas nenas. Keluarkan mata dan teras dan potong isi sehingga bentuk kecil.
- 2 | Letakkan kepingan nenas, daun sage, halia dan sirap agave ke dalam jag pengisar dan tekan butang ; laraskan kepada tahap 6, tekan butang , dan laraskan kepada 30 saat. Tekan .
- 3 | Pada pengakhiran program, tuangkan campuran ke dalam dulang ais kiub dan letakkannya di dalam peti sejuk selama sekurang-kurangnya 6 jam.
- 4 | Sebelum menghidang, letakkan kiub ais ke dalam jag pengisar. Pilih program  kemudian tekan butang  dan kacau campuran menggunakan senduk.
- 5 | Pada pengakhiran program  pasang semula program jika perlu sehingga anda mendapat campuran yang rata. Hidangkan dengan segera.

Tip: Hidangkan sorbet pada pengakhiran makanan berat.








3

PENKEK BUNGA OREN BAGHIR DENGAN BERIBU LUBANG

HIDANGAN UNTUK 4
MASA PERSEDIAAN 20 MINIT

60 sl air suam - 1 sudu besar yis pembuat roti kering - 200 g semolina gandum durum - 120 g tepung - 2 sudu teh serbuk penaik - 55 g gula kaster - 1 cubit garam - 1 sudu besar air bunga oren

- 1 | Masukkan air dan yis pembuat roti ke dalam mangkuk. Biar selama 5 minit.
- 2 | Letakkan semolina, tepung, yis, gula dan garam ke dalam jag pengisar. Tekan butang  laraskan kepada tahap 5, kemudian tekan butang  laraskan kepada 30 saat dan tekan butang .
- 3 | Masukkan yis pembakar dan air bunga oren, pilih program  dan tekan butang . Gaul semua bahan menggunakan penumpuk jika perlu.
- 4 | Letakkan sebatian ke dalam mangkuk, tutup dengan kain lembap dan biarkan menaik selama 30 minit.
- 5 | Panaskan periuk kecil yang diletak mentega. Tuang satu senduk sebatian ke dalam periuk dan masak enkek tanpa membalikkannya. Ulang sehingga anda telah menggunakan semua sebatian.





Tip: Hidangkan penkek dengan madu dan serpihan almond.

3

TRUFFLE COKLAT

HIDANGAN UNTUK 4
MASA PERSEDIAAN 15 MINIT

100 g kacang hazel dikupas - 100 g kacang walnut - 40 g kacang kopi - 1 cubit fleur de sel - 1 sudu besar minyak kelapa - 4 sudu besar sirap agave - 5 sudu besar praline

- 1 | Masukkan kacang hazel, walnut dan biji kopi ke dalam jag pengisar. Tekan butang  selama 20 saat. Setelah habis, kikis bahagian tepi jag kemudian kisar sekali lagi selama 20 saat. Tambahkan fleur de sel, minyak kelapa dan sirap maple.
- 2 | Pilih program  dan tekan butang  gaul menggunakan senduk ketika program berjalan. Jalankan program  sekali lagi sambil gaul menggunakan senduk jika perlu.
- 3 | Campur semua sebatian sekali. Gunakan tangan anda untuk membuat 15 bebola lebih kurang saiz kacang walnut, kemudian gulung dalam praline.
- 4 | Masukkan truffle ke dalam peti sejuk lebih kurang 2 jam sebelum dihidang.

Tip: Anda boleh gulungkan truffle ke dalam biji sawi atau koko.





KEK SUSU ALMOND & WALNUT

HIDANGAN UNTUK 4 - MASA PERSEDIAAN 30 MINIT

200 g kacang kashew - 10 sl susu almond - 2 sudu besar jus lemon - 3 sudu besar sirap maple - 1 sudu teh kayu manis - ½ ekstrak vanila

Untuk asas biskut: 70 g kacang pekan - 10 biji kurma besar - 1 cubit garam - 10 sl sirap maple

- 1 | Rendam kacang cashew di dalam mangkuk selama 8 jam kemudian keringkan.
- 2 | Masukkan kacang pekan, kurma berbiji, garam dan sirap maple ke dalam jag pengisar, pilih program kemudian tekan butang . Gaul semua bahan menggunakan penumpuk jika perlu.
- 3 | Bariskan acuan kek cawan dengan plastik cling kemudian bahagikan sebatian antara acuan. Tekan dan sejukkan dalam peti sejuk selama 30 minit.
- 4 | Masukkan kacang kashew ke dalam jag pengisar dan tekan butang selama beberapa saat, kikis bahagian tepi jag dengan senduk.
- 5 | Tambahkan susu almond, jus lemon, sirap maple, kayu manis dan vanila. Pilih program kemudian tekan butang .
- 6 | Tuangkan sebatian ke dalam acuan di atas asas kemudian letak di dalam peti sejuk selama 4 jam.
- 7 | Keluarkan kek daripada peti sejuk selama 20 minit sebelum hidang, terbalikkan dan hidang atas pinggan. Hiaskan dengan walnut dan sirap maple.

Tip: anda boleh gantikan kacang pekan dengan walbut dan sirap maple dengan madu.



UBI BIT, LABNEH & TARTARE DUKKAH PISTACHIO

HIDANGAN UNTUK 4 - MASA PERSEDIAAN 10 MINIT

300 g yogurt Greek - 1 cubit fleur de sel - 800 g ubi bit segar - 100 g pistachio hancur - 1 sudu teh biji jintan hitam - 1 sudu teh jintan putih - 1 sudu besar biji ketumbar - 2 sudu besar biji sawi - 1 sudu teh fleur de sel - 1 genggam dil - 3 sudu besar minyak zaitun - jus 1 biji lemon - Garam & Lada

- 1 | Untuk membuat labneh: sehari sebelum, campurkan yogurt dan fleur de sel dan letakkan campuran ke dalam penuras yang ditutupi dengan kain muslin. Letak penuras atas mangkuk, ikat hujung kain untuk membentuk bola dan biarkan sejuk sekurang-kurangnya 24 j (jika anda ingin hasil lebih mampat, sejukkan keju selama 48 j). Selepas ini, keluarkan labneh daripada kain muslin dan letak dalam mangkuk kecil. Hidang dengan sedikit minyak zaitun Letak ke tepi.
- 2 | Prapanas ketuhar sehingga 180°C. Letakkan ubi bit dalam bekas yang kebat ketuhar dan masak selama 40 minit.
- 3 | Untuk membuat dukkah: gabungkan pistachio hancur dan biji dan bakar sebatian dalam periuk panas untuk selama beberapa minit.
- 4 | Selepas sejuk, kupas ubi bit. Letakkan ubi bit ke dalam jag pengisar dan tambahkan dil, minyak zaitun dan jus lemon. Tutup penutup kemudian kisar berulang-kali menggunakan butang selama beberapa saat untuk menghasilkan sebatian yang halus.
- 5 | Hidangkan ubi bit beserta labneh, taburkan atas Dukkah dan hiaskan dengan beberapa tangkai dil.

Adakah anda tahu?

Dukkah adalah herba dan campuran bijian yang berasa dari Timur Tengah. Ia boleh digunakan untuk perisa dalam salad atau sayuran, tetapi ia juga menaikkan perisa makanan atau ikan putih.







AISKRIM COKLAT MEWAH & PISANG

HIDANGAN UNTUK 4
MASA PERSEDIAAN 5 MINIT

6 biji pisang - 6 sudu teh serbuk koko - 3 sudu besar mentega kacang - beberapa biji kacang hancur

- 1 | Sehari sebelum, potong pisang mengikut panjang yang sama dan letakkan dalam peti sejuk.
- 2 | Hari berikutnya, letak ke dalam jag pengisar dengan serbuk koko dan mentega kacang. Pilih program  kemudian tekan butang . Gaulkan bahan menggunakan senduk jika perlu.
- 3 | Pada pengakhiran program, buka penutup, bahagikan aiskrim antara mangkuk atau gelas kecil, tambah sedikit kacang hancur dan hidang segera.



Tip: Jika anda tidak suka mentega kacang, ganti dengan mentega badam atau tahini.



YOGURT BEKU CERI

HIDANGAN UNTUK 4
MASA PERSEDIAAN 5 MINIT

300 g ceri tanpa biji - 125 g yogurt Greek - 2 sudu besar madu

- 1 | Sehari sebelum, letakkan ceri tanpa biji dalam bahagian penyejuk beku peti ais.
- 2 | Masukkan ceri, yogurt Greek dan madu dalam jag pengisar. Pilih program  kemudian tekan butang . Gaulkan bahan menggunakan senduk jika perlu. Pada pengakhiran program, buka penutup bahagikan campuran ke dalam mangku dan hidang dengan segera.

Tip: Resipi ini boleh disesuaikan untuk semua orang. Cuba menukar buah untuk menyesuaikan musim dan citarasa anda!







SMOOTHIE RASPBERI, KELAPA & VANILA

HIDANGAN UNTUK 4
MASA PERSEDIAAN 10 MINIT

1 biji kelapa - 1 biji pisang - 125 g raspberi - 1 sudu teh jus limau nipis - 1 sudu besar sirap agave - 1 pod vanila



$\frac{1}{2}$ biji kelapa - $\frac{1}{2}$ biji pisang - 65 g raspberi - sedikit jus limau nipis - 1 sudu besar sirap agave - $\frac{1}{2}$ pod vanila

- 1 | Buka kelapa dan letak air di tepi dalam bekas (lebih kurang 10 sl). Tambahkan air untuk mencapai 25 sl cecair. Keluarkan lebih kurang 100 g isi segar dengan mengeluarkan kulit. Pecahkan pod vanila kepada dua di tengah-tengah dan keluarkan bijinya.
- 2 | Kupas pisang dan potong kecil.
- 3 | Masukkan isi kelapa dan air kelapa ke dalam jag pengisar dan mulakan program  dan tekan butang .
- 4 | Tambahkan raspberi, pisang, biji vanila, jus limau nipis dan sirap agave.
- 5 | Pilih program  kemudian tekan butang . Hidangkan dengan segera.

Tip: Ganti kelapa segar dengan 25 sl santan kelapa.





SUSU KOCAK RASPBERI DAN BADAM

HIDANGAN UNTUK 4
MASA PERSEDIAAN 10 MINIT

200 g raspberi beku - 1 biji pisang - 50 sl susu badam - 4 sudu besar sirap agave - 5 ketul kiub ais



100 g raspberi beku - $\frac{1}{2}$ biji pisang - 25 sl susu badam - 2 sudu besar sirap agave - 3 ketul kiub ais

- 1 | Kupas dan potong pisang.
- 2 | Letakkan raspberi beku, kepingan pisang, susu badam, sirap agave dan kiub ais ke dalam kag pengisar atau botol on-the-go..
- 3 | Pilih program  kemudian tekan butang .
- 4 | Apabila program selesai, tuangkan susu kocak ke dalam 4 buah gelas.
- 5 | Hidangkan dengan segera.

Tip: Untuk versi yang lebih mewah, gantikan pisang dengan 2 sudu besar mentega kacang.







SUSU KOCAK COKLAT, KURMA & BERGAMOT

HIDANGAN UNTUK 4
MASA PERSEDIAAN 10 MINIT

40 sl susu beras - 300 g aiskrim coklat - 2 titik minyak bergamot - 1 biji pisang - 3 biji kurma - 3 ketul kiub ais



20 sl susu beras - 150 g aiskrim coklat - 1 titik minyak bergamot - ½ biji pisang - 1 biji kurma besar - 2 ketul kiub ais

- 1 | Kupas dan potong pisang. Tumbuk kurma.
- 2 | Masukkan pisang, aiskrim coklat dan kiub ais ke dalam jag pengisar.
- 3 | Tambahkan pisang dan kurma.
- 4 | Tuang susu beras dan minyak bergamot.
- 5 | Pilih program  kemudian tekan butang  ^{Start}/_{Stop}. Hidang dalam gelas besar.



Minyak bergamot mempunyai bahan yang bagus untuk penghadaman. Ia merupakan bahan pilihan dalam resipi ini tetapi menambah perisa sitrus kepada coklat.



GULA GULA AIS DUA TONA TEMBIKAI & RASPBERI

HIDANGAN UNTUK 4
MASA PERSEDIAAN 20 MINIT

1 tembikai besar - 1 biji jus lemon - 250 g raspberi - 2 sudu besar madu - acuan gula-gula ais - kayu aiskrim

- 1 | Buang kulit tembikai dan biji. Potong isi bentuk dadu dan masukkan dalam jag pengisar. Tambahkan jus lemon. Pilih program  kemudian tekan butang  ^{Start}/_{Stop}. Pada pengakhiran program, buka penutup dan tuang campuran ke dalam mangkuk.
- 2 | Ulangi langkah-langkah ini dengan raspberi dan madu cair.
- 3 | Buat gula-gula ais dengan mengganti lapisan puri lemon dengan lapisan puri raspberi.
- 4 | Letakkan batang aiskrim pada bahagian tengah setiap gula ais dan biarkan dalam peti ais semalaman dan biarkan ia membentuk.

Tip: Letakkan gula-gula ais di bawah air suam selama beberapa saat untuk membolehkannya dikeluarkan.






MUFIN RASPBERI & BIJI

HIDANGAN UNTUK 4
MASA PERSEDIAAN 20 MINIT



80 g mentega cair - 75 g gula perang - 150 g gula kaster - 200 g tepung - 150 g badam hancur - 1 sachet serbuk penaik - 20 sl susu tapai - 2 biji telur - 120 g strawberi - 40 g bijian campuran (kacang pain, biji lin, bijan, poppy).

- 1 | Prapanas ketuhar sehingga 200°C.
- 2 | Potong strawberi dan basuh dalam air bersih.
- 3 | Masukkan semua bahan-bahan ke dalam jag pengisar kecuali strawberi. Pilih program  kemudian telah butang  ^{Start}/_{Stop}. Gaulkan bahan menggunakan senduk jika perlu.
- 4 | Pada pengakhiran program, buka penutup, tambahkan strawberi dan kisar beransur-ansur menggunakan fungsi  untuk beberapa saat bagi menggabungkan campuran dengan cepat.
- 5 | Bahagian campuran antara bekas kek cawan, tabutkan bijian campuran dan bakar selama lebih kurang 20 minit.



Tip: Untuk membuat muffin bersaiz sama, jangan isi bekas melebihi ¾ penuh. Jangan panik, muffin akan menjadi besar apabila dibakar!



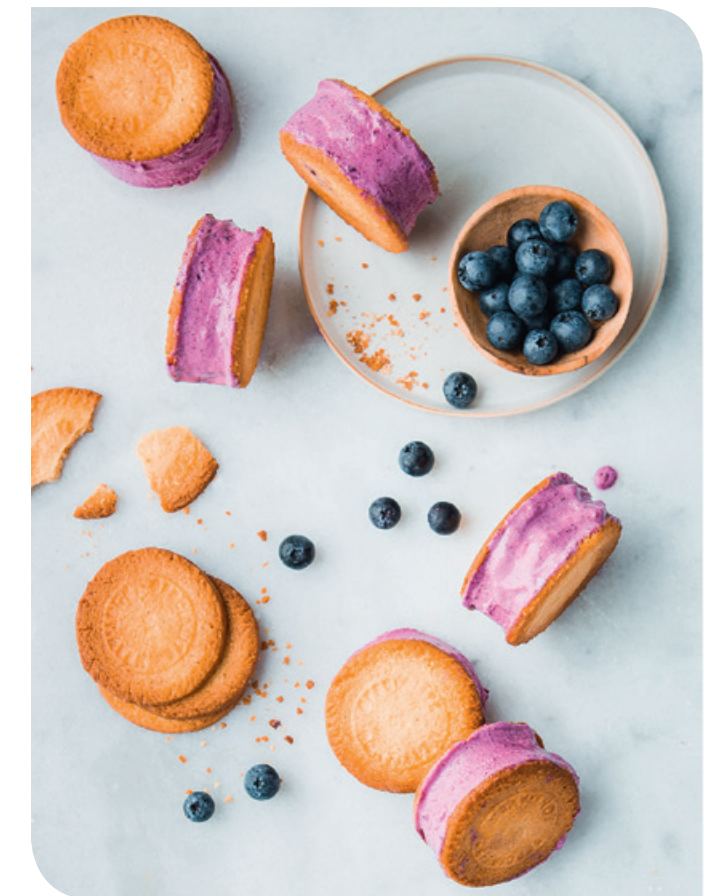
SANDWICH AISKRIM BLUBERI

HIDANGAN UNTUK 4
MASA PERSEDIAAN 10 MINIT

540 g Yogurt Greek - 210 g blueberi beku - 2 sudu besar madu cair - 24 keping biskut Breton

- 1 | Sehari sebelum, bahagikan yogurt dalam dulang kiub ais dan biarkan beku semalaman.
- 2 | Hari berikutnya, letakkan kiub ais yogurt, blueberi beku dan madu cair ke dalam jag pengisar.
- 3 | Pilih program  program then press the  ^{Start}/_{Stop} dan kacau campuran menggunakan senduk.
- 4 | Pada pengakhiran program, buka penutup dan buat sandwich anda dengan mengambil satu senduk aiskrim dan letak antara dua keping biskut Breton dan tekan perlahan untuk menghancurkan aiskrim antara dua biskut.

Tip: Cuba tambah beberapa biji blueberi selepas dikisar.







BAR TENAGA

HIDANGAN UNTUK 4
MASA PERSEDIAAN 10 MINIT

260 g oat gulong - 90 g mentega lembut - 80 g minyak kelapa - 60 g beri Goji - 10 g strawberi kering-beku - 70 g kranberi - 3 sudu besar sirap maple.

- 1 | Prapanas ketuhar sehingga 180°C. Sediakan kertas bakar dalam bekas tin empat segi.
- 2 | Letakkan mentega cair, minyak kelapa, oat bergulung, kranberi, dan beri Goji dalam jag pengisar. Tambah sirap maple. Pilih program  kemudian tekan butang . Ketika program berjalan, kacau jag menggunakan senduk.
- 3 | Pada pengakhiran program, buka penutup, kacau laju dengan senduk buat beberapa saat dan tuang campuran ke atas bekas pembakar. Tabur strawberi kering-beku yang telah hancur dan tekan atas lapisan lebih kurang 1sm ketebalan.
- 4 | Bakar selama 20 minit sehingga campuran berwarna keperangan.
- 5 | Apabila sejuk, letak atas dulang dan simpan dalam peti ais selama 1 jam. Potong menjadi bar dan hidang.

Tip: Tambahkan kacang walnut hancur seperti strawberi.






4

KEK MARBLE BERCOKLAT & VANILA

HIDANGAN UNTUK 4
MASA PERSEDIAAN 25 MINIT



100 g mentega lembut - 150 g sugar ising - 3 biji telur - 40 g susu - 170 g tepung - 2 sudu teh serbuk penaik - 1 pod vanila - 100 g krim coklat



- 1 | Prapanas ketuhar sehingga 200°C.
- 2 | Letak mentega lembut dan gula dalam jag pengisar, tekan butang  laraskan pada tahap 6 dan tekan butang  ; laraskan kepada 30 saat dan tekan butang . Tambah telur dan susu, kemudian kisar selama 30 saat pada kelajuan 6.
- 3 | Tambahkan tepung dan serbuk penaik, pilih program  kemudian tekan butang . Gaul semua bahan menggunakan senduk jika perlu. Pada pengakhiran program, buka penutup dan tuang campuran ke dalam periuk.
- 4 | Tambahkan biji vanila kepada yang pertama dan kacau. Tambahkan krim coklat kepada mangkuk kedua dan kacau.
- 5 | Minyakkan tin kek, kemudian tambah sebatian secara berlapis sehingga tin penuh 2/3.
- 6 | Bakar selama 10 minit, kurangkan suhu kepada 180°C dan teruskan pembakaran selama 35 minit.
- 7 | Biarkan sejuk sepenuhnya sebelum membalikkan.



PINA COLADA DARA

HIDANGAN 4
MASA PERSEDIAAN 10 MINIT

15 sl santan kelapa - 30 sl jus nenas - 1 biji nenas Victoria - 4 sl sirap tebu - sedozen kiub ais

- 1 | Sediakan nenas kemudian potong kecil.
- 2 | Tambah bahan-bahan ke dalam jag pengisar.
- 3 | Pilih program  kemudian tekan butang . Pada pengakhiran program, buka penutup dan bahagian Pina Colada ke dalam gelas-gelas.
- 4 | Hidangkan dengan segera.


Tip: Hidangkan koktel dalam gelas wain dan hiaskan dengan sehiris nenas.





SUSU KOCAK MANGGA, BUAH MARKISA & KELAPA

HIDANGAN 4
MASA PERSEDIAAN 10 MINIT

1 biji mangga - 200g sorbet mangga - 25 sl air kelapa - 1sm galangal (halia) - 2 biji buah markisa - 4 ketul kiub ais

 Separuh biji mangga - 100g sorbet mangga - 12 sl air kelapa - 1 sl air kelapa - 1 kerat kecil galangal (atau halia) - 1 biji buah markisa - 2 ketul kiub ais

- 1 | Kupas buah mangga dan potong dadu. Kupas dan potong halia.
- 2 | Masukkan mangga, sorbet, lengkuas dan kiub ais ke dalam jag pengisar atau botol on-the-go. Tuangkan air kelapa ke dalam
- 3 | Pilih program  kemudian tekan butang . Potong buah markisa separuh. Tuangkan susu kocak ke dalam gelas dan hiaskan di atas dengan buah markisa.

Tip: Anda boleh gantikan air kelapa dengan jus aloe vera.







LASI RASPBERI & AIR BUNGA ROS

HIDANGAN UNTUK 4
MASA PERSEDIAAN 5 MINIT

450 g raspberi - 6 sudu besar gula kaster - ½ air ros - ½ sudu teh halia - 600 g yogurt Greek - sedozen kiub ais



225 g raspberi - 3 sudu besar gula kaster - 1 air ros - secubit halia - 300 g yogurt Greek - 4 ketul kiub ais

- 1 | Masukkan raspberi ke dalam jag pengisar dan tambahkan gula, air ros dan halia. Biarkan sejuk selama lima belas minit.
- 2 | Tambahkan yogurt Greek dan kiub ais, pilih program  kemudian tekan butang . Pada pengakhiran program, buka penutup dan bahagikan Lasi ke dalam gelas-gelas. Hidangkan dengan segera.



Tip: Resipi ini juga boleh digunakan dengan mangga atau strawberi.



KOKTEL BERI MERAH & BUNGA UNGU

HIDANGAN 4
MASA PERSEDIAAN 10 MINIT

200g beri merah campuran - satu perempat sitron (atau separuh limau nipis) - 8 ketul ais kiub - 50 sl lemon - beberapa keping bunga ungu

- 1 | Jus lemon dan limau nipis. Bersihkan kranberi itu.
- 2 | Letakkan zest sitron, jus dan beri merah ke dalam jag pengisar. Tambahkan kiub ais. Pilih program  kemudian tekan butang . Pada pengakhiran program, buka penutup dan bahagikan koktel ke dalam gelas dan tambahkan air lemon. Hiaskan dengan bunga ungu dan hidangkan dengan segera.



Tip: Untuk versi lebih sihat, gantikan air limau dengan air.



PESTO PISTACHIO & WATERCRESS

HIDANGAN 4
MASA PERSEDIAAN 10 MINIT

60 g parmesan - 50 g watercress - 50 g pistachio - 40 g kacang pine - 12 sl minyak zaitun

- 1 | Potong parmesan menjadi kepingan kecil. Bila watercress dengan air.
- 2 | Letakkan parmesan, watercress, pistachio, kacang pine dan minyak zaitun ke dalam jag pengisar. Pilih program  kemudian tekan butang . Pada pengakhiran program, buka penutup dan tuang campuran ke dalam bekas.



Tip: Hidangkan pesto dengan spaghetti atau gunakan untuk menambah perisa kepada mozarella dan salad tomato.



DIP KACANG MERAH

HIDANGAN UNTUK 4
MASA PERSEDIAAN 15 MINIT

200 g kacang merah - 1 ulas bawang putih - jus sebiji lemon - 2 sudu besar tahini - 30 g kacang kashew - 4 sl minyak zaitun - garam & lada hitam

- 1 | Masakkan kacang merah dalam periuk besar diisi dengan air garam selama 20 minit. Keringkan dan biarkan ia sejuk sepenuhnya.
- 2 | Masukkan kacang, bawang putih, jus lemon, tahini, kacang kashew dan minyak zaitun dalam jag pengisar. Tambah garam dan lada secukup rasa.
- 3 | Pilih program  kemudian tekan butang . Pada pengakhiran program, buka penutup dan tuang campuran ke dalam mangkuk.
- 4 | Hiaskan dengan kacang kashew dipotong dan herba segar.




Tip: Untuk memberikan dip lebih kepanasan, tambah secubit lada Espelette sebelum digaul.





2 **GUACAMOLE BAWANG MERAH**
 HIDANGAN 4
 MASA PERSEDIAAN 10 MINIT

3 biji avokado masak - ½ bawang merah - Jus 1 biji limau nipis - 1 biji tomato - 1 sudu besar minyak zaitun - ½ serbuk kunyit - beberapa titik Tabasco - beberapa kerat koriander - Garam & lada hitam




- 1 | Kupas dan potong bawang besar. Letak ke tepi.
- 2 | Kupas dan buang biji tomato.
- 3 | Potong avokado separuh dan keluarkan isi menggunakan sudu. Masukkan ke dalam jag pengisar.
- 4 | Tambahkan tomato, jus lemon, minyak zaitun, kunyit dan Tabasco. Tambah garam dan lada hitam, tekan butang  laraskan kepada tahap H (maksimum) kemudian tekan butang  ; laraskan sehingga 30 saat, kemudian tekan butang  . Gaulkan bahan menggunakan senduk jika perlu.
- 5 | Masukkan guacamole dalam mangkuk dan tambahkan bawang yang telah dipotong.
- 6 | Taburkan koriander yang dipotong halus dan hidangkan.

Tip: Tambah sedikit lada berkiub dan tomato ceri sebelum dihidang.



3 **HUMUS UBI BIT DAN KACANG HIJAU**
 HIDANGAN UNTUK 4
 MASA PERSEDIAAN 15 MINIT



250 g kacang hijau dalam tin - 1 ubi bit dimasak - 1 ulas bawang putih - 1 sudu besar tahini - 2 sudu besar jus lemon - 3 sudu besar minyak zaitun - 5 sl air - 1 cubit besar paprika - sedikit muaci - Garam & Lada hitam

- 1 | Kupas halia dan potong separuh. Keluarkan bahagian tengah. Kupas dan potong ubi bit. Bilas dan keringkan kacang hijau.
- 2 | Letakkan kacang hijau, ubi bit, halia, tahini, jus lemon dan paprika ke dalam jag pengisar. Tambah garam dan lada secukup rasa.
- 3 | Tekan butang  laraskan kepada tahap 2, tekan butang  , laraskan kepada 1 min, dan tekan butang  ; sedikit demi sedikit tambahkan air melalui penutup dan gaul menggunakan senduk.
- 4 | Masukkan humus dalam mangkuk dan taburkan kuaci.

Tip: Anda boleh gantikan paprika dengan biji sawi.

3 **MARGARITA JALAPENO & NENAS**
 HIDANGAN UNTUK 4
 MASA PERSEDIAAN 15 MINIT

1 biji lada jalapeno - 5 sl sirap gula tebu - 30 sl jus nenas - 10 sl jus limau nipis - 700 g kiub ais.



- 1 | Lada jalapeno yang dipotong halus. Gunakan lesung, gaul dengan sirap gula tebu dan biarkan campuran bergabung selama 15 minit.
- 2 | Keringkan, kemudian tambahkan jus nenas dan limau nipis. Gaul dengan rata. Sebelum menghidang, masukkan campuran ke dalam jag pengisar dan tambahkan kius ais.
- 3 | Pilih program  kemudian tekan butang  . Pada pengakhiran program, buka penutup dan bahagikan Lasi ke dalam gelas-gelas.

Tip: Untuk margarita klasik, jangan lupa untuk gosokkan bibir gelas anda dengan jus lemon dan cicah dalam garam!



4 **KTIPTI FETA & LADA**
 HIDANGAN UNTUK 4
 MASA PERSEDIAAN 15 MINIT

2 biji lada merah - 100 g feta - 120 g yogurt Greek - 2 ulas bawng putih - sedikit dill - lada hitam - 1 sudu besar kacang pine - sedikit minyak zaitun

- 1 | Prapanas ketuhar kepada 220°C.
- 2 | Letak semua lada atas kertas bakar dan bakar selama 30 minit, terbalikkan separuh masa memasak (isi lada patut hitam sepenuhnya).
- 3 | Keluarkan lada daripada ketuhar, letak dalam beg beku dan biarkan sejuk sebelum keluarkan isi dan biji.
- 4 | Masukkan lada, feta, yogurt, halia dan kacang ke dalam jag pengisar. Pilih program  kemudian tekan butang  . Pada pengakhiran program, buka penutup, tambahkan pencicah lada, kemudian alihkan ke dalam mangkuk.
- 5 | Hiaskan dengan kacang pine dan sedikit minyak zaitun, dan hidangkan dengan biskut atau roti pita.

Tip: Untuk menambah kesegaran, cuba gantikan kacang dengan mint segar.



INFINYMIX+



Ref. 8020004639-01 - ISBN : 978-2-37247-102-2

Tefal
www.tefal.com