

# Tefal®

นมถั่วเหลืองโฮมเมดแสนอร่อยในเวลาไม่ถึง 20 นาที!  
DELICIOUS HOMEMADE SOY MILK IN LESS THAN 20 MINS!



DYNAMIX COOK

ตำราอาหาร

RECIPE BOOK



# Tefal®

## Dynamix Cook

HIGH SPEED BLENDER



## สูตรอาหาร / RECIPES



- นมถั่วเหลืองโฮมเมด
- ไอศกรีมโยเกิร์ตรสเชอร์รี่น้ำหนักาน
- ซุปครีมเห็ด
- นมวอลนัทและอัลมอนด์ที่อุดมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการ
- ซุปปลาต้นตำรับ
- ซุปไก่และบร็อคโคลีรสชาติกลมกล่อม
- น้ำผักผลไม้สีเขียวเพิ่มพลังงาน
- ซอร์เบตส์ับปะรด ขิง และใบเสจ
- นมข้าวโพดสด
- ซุปบัตเตอร์นัท สควอช และไก่ อย่างง่าย
- ชาผลไม้เพื่อสุขภาพ
- สมูทตี้มะม่วง เสาวรส และน้ำมะพร้าว
- ซุปกุ้งล็อบสเตอร์ชั้นรสเลิศ
- ไอศกรีมแท่งรสเมลอนและราสเบอร์รี่
- ชากุหลาบและโกจิเบอร์รี่
- มิลค์เชคสตอว์เบอร์รี่ดั้งเดิม
- สมูทตี้บลูเบอร์รี่ครีม
- สูดยอดมิลค์เชคกล้วยซีอ็อกโกแลตสูตรมังสวิรัต
- มิลค์เชคซีอ็อกโกแลตที่น้ำลิ้มลอง
- นมถั่วเหลืองผสมงาดำแสนอร่อย

- Homemade soy milk
- Lovely cherry frozen yoghurt
- Cream of mushroom soup
- Nutritious walnut & almond milk
- Classic fish soup
- Flavourful broccoli & chicken soup
- Energy green juice
- Pineapple, ginger & sage sorbet
- Fresh corn milk
- Easy butternut squash & chicken soup
- Healthy fruit tea
- Mango, passion fruit & coconut smoothie
- Gourmet lobster bisque
- Melon & raspberry party ice lollies
- Rose & goji berry tea
- Original strawberry milkshake
- Creamy blueberry smoothie
- Best vegan chocolate banana milkshake
- Irresistible chocolate milkshake
- Delicious black sesame soy milk

- 4/5
- 6/7
- 8/9
- 10/11
- 12/13
- 14/15
- 16/17
- 18/19
- 20/21
- 22/23
- 24/25
- 26/27
- 28/29
- 30/31
- 32/33
- 34/35
- 36/37
- 38/39
- 40/41
- 42/43

จำนวนเสิร์ฟ / Number of servings

เวลานี้โดยประมาณ / Approximate blending time



## นมถั่วเหลืองโฮมเมด

ถั่วเหลือง 90 ก.  
น้ำเปล่า 1,000 มล.

โหมด: นมถั่วเหลือง (Soy milk)

- 1 ล้างถั่วเหลือง
- 2 ใส่ถั่วเหลืองและน้ำเปล่าลงในเครื่องปั่นและเลือกโปรแกรม นมถั่วเหลือง (Soy milk)

เคล็ดลับ

แช่ถั่วเหลืองไว้นานอย่างน้อย 4 ชั่วโมงเพื่อให้ได้นมถั่วเหลืองที่เนียนละเอียดยิ่งขึ้น

## HOMEMADE SOY MILK

90 g soy beans  
1000 ml water

Mode: Soy milk

- 1 Rinse the soy beans.
- 2 Add the soy beans and water into the blender and select "Soy milk" program.

Tips

For smoother results, soak the soy beans for at least 4 hours.

4/5



x4



20  
นาที  
mins

# ไอศกรีมโยเกิร์ตรสเชอร์รี่น้ำหวาน

เชอร์รี่ควักเมล็ด 300 กรัม

โยเกิร์ตแบบกรีก 125 กรัม

น้ำผึ้ง 2 ช้อนโต๊ะ

โหมด: ไอศกรีม (Ice cream)

- 1 นำเชอร์รี่ควักเมล็ดใส่ในช่องแช่แข็งไว้ก่อนหนึ่งวัน
- 2 ใส่เชอร์รี่แช่แข็ง โยเกิร์ตแบบกรีก และน้ำผึ้งลงในเครื่องปั่น จากนั้นเลือกโปรแกรม ไอศกรีม (Ice cream) และกวนส่วนผสมโดยใช้ก้านคนอาหารขณะปั่น
- 3 เมื่อโปรแกรมสิ้นสุดการทำงาน เสิร์ฟและรับประทานได้ทันที

เคล็ดลับ

ใช้สตอเบอร์รี่ แทนเชอร์รี่ได้ ตามชอบ



## LOVELY CHERRY FROZEN YOGHURT

300 g pitted cherries

125 g Greek yoghurt

2 tbsp honey

Mode: Ice Cream

- 1 The day before, put the pitted cherries in the freezer.
- 2 Put the frozen cherries, Greek yoghurt and honey into the blender, select "Ice cream" program and stir the mixture using the pusher while blending.
- 3 At the end of the program, serve and enjoy immediately.

Tips

Fancy something different? Use strawberries instead of cherries.

6/7



x2



1 นาที  
30 วินาที  
m/s





x4



45

นาที  
mins

## CREAM OF MUSHROOM SOUP

80 g onion  
300 g potatoes  
200 g button mushrooms

500 ml water  
Pinch of salt and pepper

### Mode: Hot soup

- 1 Peel the onion and potatoes and cut them into pieces.
- 2 Wash the button mushrooms and peel them if desired.
- 3 Place all the ingredients into the blender and select "Hot soup" program.

#### Tips

Serve hot with chopped spring onions or parsley as decoration.

## ซूपครีมเห็ด

หอมหัวใหญ่ 80 ก.  
มันฝรั่ง 300 ก.  
เห็ดกระดุม 200 ก.

น้ำเปล่า 500 มล.  
เกลือและพริกไทยเล็กน้อย

### โหมด: ซุปร้อน (Hot soup)

- 1 ปอกหอมหัวใหญ่และมันฝรั่ง แล้วหั่นเป็นชิ้น ๆ
- 2 ล้างเห็ดขอมปิญองและปอกเปลือกหากต้องการ
- 3 ใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงในเครื่องปั่นและเลือกโปรแกรม ซุปร้อน (Hot soup)

#### เคล็ดลับ

เสิร์ฟพร้อม ๆ พร้อมต้นหอมซอยหรือพาสลีย์เพื่อตกแต่ง





## นมวอลนัทและอัลมอนด์ที่อุดมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการ

อัลมอนด์ 60 ก.

วอลนัท 60 ก.

น้ำตาล 30 ก.

น้ำเปล่า 800 มล.

โหมด: นมข้าวโพด (Corn milk)

- ล้างอัลมอนด์และวอลนัท
- ใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงในเครื่องปั่นและเลือกโปรแกรม นมข้าวโพด (Corn milk)

เคล็ดลับ

เปลี่ยนน้ำตาลเป็นน้ำผึ้งได้ตามความชอบ

## NUTRITIOUS WALNUT & ALMOND MILK

60 g almonds

60 g walnuts

30 g sugar

800 ml water

Mode: Corn milk

- Rinse the almonds and walnuts.
- Place all the ingredients into the blender and select "Corn milk" program.

Tips

Feel free to replace sugar with honey.



x4



27

นาที

mins



## ซุปลาดิ้นตำรับ

ปลาไน 1 ตัว (ประมาณ 400 ก.)

มะเขือเทศ 2 ลูก

มันฝรั่ง 1 หัว

ขิงหั่นแว่น 3 ชิ้น

น้ำมันพืช 1 ช้อนโต๊ะ

น้ำเปล่า 500 มล.

เกลือและพริกไทยเล็กน้อย

โหมด: ซุปร้อน (Hot soup)

- 1 ควักไส้นและขอดเกล็ดปลาออก ตัดส่วนหัวและล้างผ่านน้ำไหล
- 2 อุ่นกระทะที่ใส่น้ำมันให้ร้อน ใส่ขิงและผัดจนมีกลิ่นหอม ใส่ปลาและทอดจนทั้งสองด้านเป็นสีน้ำตาลอ่อน
- 3 ล้างมะเขือเทศ ปอกเปลือกมะเขือเทศและหั่นเป็นชิ้น ๆ
- 4 ใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงในเครื่องปั่นและเลือกโปรแกรม ซุปร้อน (Hot soup)

เคล็ดลับ

คุณสามารถใช้ปลากะพงแทนปลาไนได้

## CLASSIC FISH SOUP

1 carp (~400 g)

2 tomatoes

1 potato

3 slices of ginger

1 tbsp vegetable oil

500 ml water

Pinch of salt and pepper



x4



45

นาที

mins

Mode: Hot soup

- 1 Gut and scale the fish. Cut off the head and rinse under running water.
- 2 Heat up a pan with oil. Add the ginger and stir-fry until fragrant. Add in the fish and pan-fry until both sides are slightly brown.
- 3 Wash the tomatoes, peel the potato and cut them into pieces.
- 4 Place all the ingredients into the blender and select "Hot soup" program.

Tips

You can choose a sea bass instead of a carp.





## ซूपไก่และบร็อกโคลีรสชาติ กลมกล่อม

บร็อกโคลี 300 กรัม  
กระเทียม 15 กรัม  
หอมหัวใหญ่ 100 กรัม  
ต้นหอมก้านเล็ก  
อกไก่ต้ม 85 กรัม  
น้ำมันพืช 1/2 ช้อนโต๊ะ  
นมสด 200 มิลลิลิตร  
น้ำเปล่า 500 มิลลิลิตร  
เกลือและพริกไทยเล็กน้อย

โหมด: ซุปร้อน (Hot soup)

- ล้างบร็อกโคลี จากนั้นหั่นเป็นชิ้น
- ปอกกระเทียมและหัวหอม ล้างต้นหอม
- ใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงในเครื่องปั่น จากนั้นเลือกโปรแกรม ซุปร้อน (Hot soup)

เคล็ดลับ

เพิ่มเชดดาร์ชีสขูดเป็นฝอยลงในชามก่อนเสิร์ฟ

## FLAVOURFUL BROCCOLI & CHICKEN SOUP



x4



45  
นาที  
mins

300 g broccoli  
15 g garlic  
100 g onion  
Small bunch of spring onions  
85 g boiled chicken breast  
1/2 tbsp vegetable oil  
200 ml whole milk  
500 ml water  
Pinch of salt and pepper

Mode: Hot soup

- Rinse the broccoli and cut into pieces.
- Peel the garlic and the onion, rinse the spring onions.
- Place all the ingredients into the blender and select "Hot soup" program.

Tips

Add shredded cheddar cheese to the bowls before serving.



# น้ำผักผลไม้สีเขียวเพิ่มพลังงาน

ขึ้นฉ่ายฝรั่ง 70 ก.

แอปเปิ้ล 1 ลูก

ลูกแพร์ 1 ลูก

เลมอน 40 ก.

น้ำแข็งก้อน 200 ก.

น้ำเปล่า 150 มล.

โหมด: สมูทตี้ (Smoothie)

- 1 ล้างขึ้นฉ่าย แอปเปิ้ล และลูกแพร์ แล้วหั่นเป็นชิ้น ๆ
- 2 ปอกเปลือกเลมอน นำเมล็ดออก แล้วหั่นเป็นแว่นบาง ๆ
- 3 ใส่ผลไม้ น้ำแข็งก้อน และน้ำลงในเครื่องปั่น แล้วเลือกโปรแกรม สมูทตี้ (Smoothie)

เคล็ดลับ

สูตรนี้อุดมไปด้วยวิตามิน สารอาหารที่ดีต่อสุขภาพ และสารต้านอนุมูลอิสระ เหมาะที่จะเป็นอาหารเช้า!



## ENERGY GREEN JUICE

70 g celery  
1 apple  
1 pear  
40 g lemon  
200 g ice cubes  
150 ml water

Mode: Smoothie

- 1 Wash the celery, apple and pear and cut into pieces.
- 2 Peel the lemon, remove the seeds and cut into slices.
- 3 Add the fruits, ice cubes and water into the blender and select "Smoothie" program.

Tips

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

16/17



x2



3

นาที  
mins



## ซอร์เบตส์ับปะรด ขิง และใบเสจ

สับปะรดสุกงอม 1 ชิ้น (เนื้อผลไม้ประมาณ 500 กรัม)  
ขิง 10 กรัม  
ใบเสจ 6 ใบ  
น้ำเชื่อม 2 ช้อนโต๊ะ

โหมด: ไอศกรีม (Ice cream)

- 1 ปอกสับปะรด นำตาและแกนสับปะรดออก จากนั้นหั่นเนื้อผลไม้เป็นชิ้นเล็ก ๆ
- 2 ใส่ชิ้นสับปะรด ขิง ใบเสจ และน้ำเชื่อมลงในเครื่องปั่น จากนั้นเลือกโปรแกรม ไอศกรีม (Ice cream)
- 3 เมื่อโปรแกรมสิ้นสุดการทำงาน เทส่วนผสมที่ปั่นรวมกันลงในแม่พิมพ์น้ำแข็งก้อน จากนั้นแช่ในช่องแช่แข็งอย่างน้อย 6 ชั่วโมง
- 4 ก่อนเสิร์ฟ ใส่ก้อนน้ำแข็งลงในเครื่องปั่น จากนั้นเลือกโปรแกรม ไอศกรีม (Ice cream) และกวนส่วนผสมโดยใช้ไม้กวนขณะปั่น
- 5 เมื่อโปรแกรมสิ้นสุดการทำงาน ให้เปิดใช้งานโปรแกรมอีกครั้งหากจำเป็น จนกว่าจะได้ส่วนผสมเนื้อเนียนละเอียด เสิร์ฟและรับประทานได้ทันที

เคล็ดลับ

เสิร์ฟซอร์เบตส์นี้หลังจากอาหารมื้อหลัก

## PINEAPPLE, GINGER & SAGE SORBET

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

Mode: Ice Cream

- 1 Peel the pineapple. Remove the eyes and core and chop the flesh into small pieces.
- 2 Put the pineapple pieces, ginger, sage leaves and syrup into the blender and select "Ice cream" program.
- 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 into the blender, select "Ice cream" program and stir the mixture using the pusher while blending.
- 5 At the end of the program, rerun the program if needed until you have a smooth texture. Serve and enjoy immediately.

Tips

Serve this sorbet at the end of a heavy meal.



x4



1 นาที่  
30 วินาที  
m/s



## นมข้าวโพดสด

ข้าวโพดสด 400 ก.

น้ำตาล 50 ก.

น้ำเปล่า 700 มล.

โหมด: นมข้าวโพด (Corn milk)

1 ใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงในเครื่องปั่นและเลือกโปรแกรม นมข้าวโพด (Corn milk)

### เคล็ดลับ

สามารถเติมมันเทศ 50 ก. สำหรับสูตรที่เข้มข้น

## FRESH CORN MILK

400 g fresh corn

50 g sugar

700 ml water

Mode: Corn milk

1 Place all the ingredients into the blender and select "Corn milk" program.



x4



27

นาที  
mins

### Tips

For a richer version, add 50 g sweet potato.



## ซूपบัตเตอร์นัท สควอช และไก่ อย่างง่าย

บัตเตอร์นัท สควอช 300 กรัม  
อกไก่ต้ม 75 กรัม  
น้ำเปล่า 600 มิลลิลิตร  
เกลือและพริกไทยเล็กน้อย

โหมด: ซุปร้อน (Hot soup)

- 1 ปอกเปลือกบัตเตอร์นัท สควอช นำเมล็ดออก แล้วหั่นเป็นชิ้น ๆ
- 2 ใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงในเครื่องปั่น จากนั้นเลือกโปรแกรม ซุปร้อน (Hot soup)

เคล็ดลับ

สามารถเปลี่ยนบัตเตอร์นัท สควอช เป็นฟักทองได้

## EASY BUTTERNUT SQUASH & CHICKEN SOUP

300 g butternut squash  
75 g boiled chicken breast  
600 ml water  
Pinch of salt and pepper

Mode: Hot soup

- 1 Peel the butternut squash, remove the seeds and cut into pieces.
- 2 Place all the ingredients into the blender and select "Hot soup" program.

Tips

Feel free to replace butternut squash with pumpkin.



x4



45

นาที  
mins





## ชาผลไม้เพื่อสุขภาพ

เลมอน 1 ลูก  
 ส้มซันคิสต์ 1 ลูก  
 แอปเปิล 1 ลูก  
 ลูกแพร์ 1 ลูก  
 น้ำเปล่า 800 มล.

โหมด: ชาสมุนไพร (Herbal tea)

- 1 ปอกเปลือกเลมอนและส้มซันคิสต์ นำเมล็ดออกแล้วหั่นเป็นแว่นบาง ๆ
- 2 นำเมล็ดของแอปเปิลและลูกแพร์ออก แล้วหั่นเป็นชิ้น ๆ
- 3 ใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงในเครื่องปั่นและเลือกโปรแกรม ชาสมุนไพร (Herbal tea)
- 4 ก่อนเริ่มโปรแกรม ปรับเวลาเป็น 40 นาที
- 5 กรองชาสมุนไพรก่อนดื่มร้อนหรือทิ้งไว้ให้เย็น

เคล็ดลับ

เติมน้ำผึ้งเพื่อลดความขม



## HEALTHY FRUIT TEA

1 lemon  
 1 Sunkist orange  
 1 apple  
 1 pear  
 800 ml water

Mode: Herbal tea

- 1 Peel the lemon and Sunkist orange, remove the seeds and cut into slices.
- 2 Remove the seeds from the apple and pear and cut into pieces.
- 3 Place all the ingredients into the blender and select "Herbal tea" program.
- 4 Before starting the program, adjust the time to 40 minutes.
- 5 Filter the herbal tea before drinking hot or chilled.

Tips

Add honey to neutralize bitterness.



x4



40

นาที  
mins

# สมูทตี้มะม่วง เสาวรส และน้ำมะพร้าว

มะม่วง 1 ลูก

ขิง 5 ก.

ซอร์เบตมะม่วง 200 ก.

น้ำแข็งก้อน 200 ก.

น้ำมะพร้าว 250 มล.

เสาวรส 2 ลูก

โหมด: สมูทตี้ (Smoothie)

- 1 ปอกเปลือกมะม่วงและหั่นเนื้อเป็นลูกเต๋า ปอกเปลือกและหั่นขิง
- 2 นำมะม่วง ขิง ซอร์เบต และน้ำแข็งก้อนใส่ลงในเครื่องปั่น
- 3 เทน้ำมะพร้าวลงไปและเลือกโปรแกรม สมูทตี้ (Smoothie)
- 4 หั่นครึ่งเสาวรส เทสมูทตี้ลงในแก้วและราดเนื้อเสาวรสครึ่งลูกไว้ด้านบน

เคล็ดลับ

ใช้น้ำว่านหางจระเข้แทนน้ำมะพร้าวได้ตามความชอบ



# MANGO, PASSION FRUIT & COCONUT SMOOTHIE

26/27



x4



3

นาที  
mins

## Mode: Smoothie

- 1 Peel the mango and dice the flesh. Peel and chop the ginger.
- 2 Put the mango, ginger, sorbet and ice cubes into the blender.
- 3 Pour in the coconut water and select "Smoothie" program.
- 4 Cut the passion fruits in half. Pour the smoothie into glasses and top with half a passion fruit.

Tips

Feel free to replace coconut water with aloe vera juice.



# ซूपกุ้งล็อบสเตอร์ขันทรสเลิศ

- กุ้งล็อบสเตอร์บอสตัน 1 ตัว
- หอมหัวใหญ่ 1/2 หัว
- ขีนจ่ายฝรั่ง 1 ต้น
- มันฝรั่ง 1 หัว
- แครอท 1 หัว
- มะเขือเทศ 2 ลูก
- ซอสมะเขือเทศเข้มข้น 2 ช้อนโต๊ะ
- เนย 1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำมันพืช 1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำซุปลูกไก่ 400 มล.
- น้ำเปล่า 200 มล.
- ครีม 50 มล.
- เกลือและพริกไทยเล็กน้อย

## โหมด: ซूपร้อน (Hot soup)

- 1 ปอกหอมหัวใหญ่ ล้างขีนจ่ายและหันแว่น วางพักไว้
- 2 ปอกมันฝรั่งและแครอท ล้างมะเขือเทศ หั่นเป็นชิ้น ๆ และวางพักไว้
- 3 ล้างกุ้งล็อบสเตอร์และหันเป็นชิ้น ๆ
- 4 อุ่นกระทะที่ใส่เนยและน้ำมันให้ร้อน ใส่กุ้งล็อบสเตอร์หันชิ้น เกลือ และพริกไทยลงไป แล้วปล่อยให้ไหม้เกรียมสักครู่ นำล็อบสเตอร์ออกจากกระทะและแยกเนื้อออกจากเปลือก เก็บทั้งเนื้อล็อบสเตอร์และเปลือกไว้
- 5 ผัดหอมหัวใหญ่ ขีนจ่าย และเปลือกล็อบสเตอร์ด้วยความร้อนสูง
- 6 ใส่มันฝรั่ง แครอท และมะเขือเทศ แล้วผัดจนมีกลิ่นหอม
- 7 ใส่น้ำซุปลูกไก่และน้ำเปล่า แล้วเคี่ยวด้วยความร้อนสูงเป็นเวลา 5 นาที นำเปลือกล็อบสเตอร์ออก
- 8 เทส่วนผสมในกระทะลงในเครื่องปั่นพร้อมซอสมะเขือเทศเข้มข้นและเนื้อล็อบสเตอร์ครึ่งหนึ่ง (เก็บอีกครึ่งหนึ่งไว้เพื่อตกแต่ง) เลือกโปรแกรม ซุปร้อน (Hot soup)
- 9 เมื่อโปรแกรมทำงานเสร็จสิ้น เทซूपกุ้งล็อบสเตอร์ชิ้นลงในถ้วย ใส่ครีมและตกแต่งด้วยเนื้อล็อบสเตอร์ส่วนที่เหลือก่อนเสิร์ฟ

### เคล็ดลับ

ซूपข้นและไม่ใช่ซूप อะไรดี? บิสซ์คือซूपข้นสไตล์ฝรั่งเศสที่ทำจากสัตว์จำพวกกุ้งกั้งปู เช่น ล็อบสเตอร์หรือปู ลักษณะหลักคือความละมุนและเนื้อสัมผัสที่นุ่มนวล

# GOURMET LOBSTER BISQUE

- 1 Boston lobster
- 1/2 onion
- 1 celery stalk
- 1 potato
- 1 carrot
- 2 tomatoes
- 2 tbsp tomato paste
- 1 tbsp butter
- 1 tbsp vegetable oil
- 400 ml chicken stock
- 200 ml water
- 50 ml cream
- Pinch of salt and pepper

## Mode: Hot soup

- 1 Peel the onion, wash the celery and slice them. Set aside.
- 2 Peel the potato and carrot. Wash the tomatoes. Cut them into pieces and set aside.
- 3 Clean the lobster and cut it into pieces.
- 4 Heat up a large pan with butter and oil. Add the lobster pieces, salt and pepper and sear for few minutes. Remove the lobster from the pan and separate the meat from the shell. Keep both, lobster meat and lobster shell.
- 5 Stir-fry the onion, celery and lobster shell over a high heat.
- 6 Add the potato, carrot and tomatoes and stir-fry until fragrant.
- 7 Add the chicken stock and water and simmer over a high heat for 5 minutes. Remove the lobster shell.
- 8 Pour the content of the pan into the blender together with the tomato paste and half of the lobster meat (keep the other half for decoration). Select "Hot soup" program.
- 9 When the program is finished, pour the lobster bisque into bowls. Add the cream and garnish with the remaining lobster meat before serving.

### Tips

Bisque and not soup? A bisque is a French style of soup that is made from crustaceans, such as lobster or crab. Its main characteristic is that it is smooth and has a velvety texture.

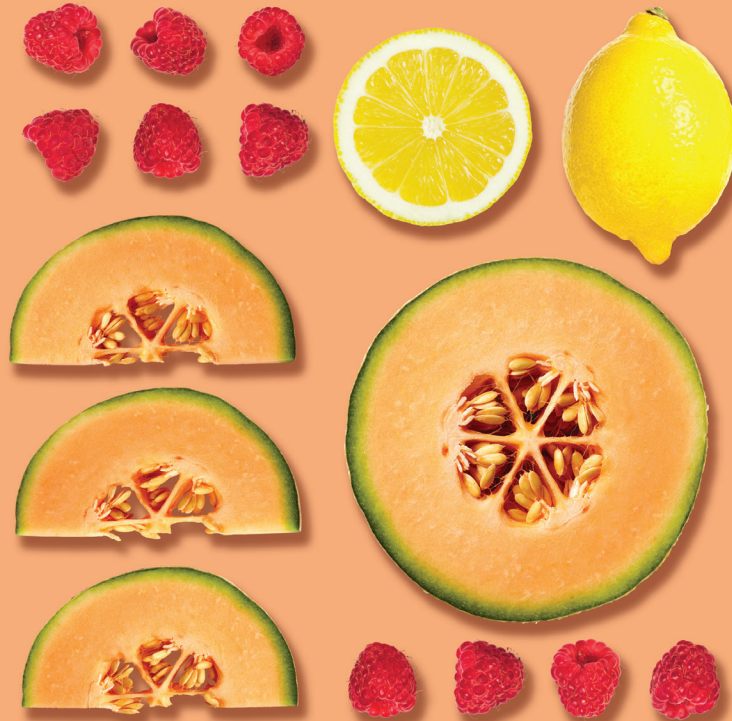


x4



45 นาที mins





## ไอศกรีมแท่งรสเมลอนและราสเบอร์รี่

สำหรับส่วนผสมแรก:  
เมลอน 1 ชิ้น (เนื้อผลไม้ประมาณ 300 กรัม)  
น้ำมะนาว 1 ลูก

น้ำผึ้ง 2 ช้อนโต๊ะ

สำหรับส่วนผสมที่สอง:  
ราสเบอร์รี่ 250 กรัม

อุปกรณ์ในครัว:  
แม่พิมพ์ไอศกรีมแท่ง  
ไม้ไอศกรีม

โหมด: ไอศกรีม (Ice cream)

- 1 ปอกเปลือกเมลอนและนำเมล็ดออก หั่นเมลอนเป็นชิ้นลูกเต๋า ใส่แดงโมและน้ำมะนาวลงในเครื่องปั่น เลือกโปรแกรม ไอศกรีม (Ice cream) เมื่อโปรแกรมสิ้นสุดการทำงาน เทส่วนผสมที่ปั่นรวมกันลงในถ้วย
- 2 ล้างราสเบอร์รี่ ใส่ราสเบอร์รี่และน้ำผึ้งลงในเครื่องปั่น จากนั้นเลือกโปรแกรม ไอศกรีม (Ice cream) เมื่อโปรแกรมสิ้นสุดการทำงาน เทส่วนผสมที่ปั่นรวมกันลงในถ้วย
- 3 ทำไอศกรีมแท่งโดยการสลับชั้นเมลอนปั่นกับราสเบอร์รี่ปั่นในแม่พิมพ์ไอศกรีมแท่ง
- 4 เสียบไม้ไอศกรีมตรงกลางไอศกรีมแต่ละแท่ง แล้วนำไปแช่ไว้ในช่องแช่แข็งข้ามคืนเพื่อให้ไอศกรีมแข็งตัว

เคล็ดลับ

จุ่มแม่พิมพ์ไอศกรีมแท่งลงในน้ำอุ่นชั่วคราวเพื่อให้ถอดง่ายขึ้น

## MELON & RASPBERRY PARTY ICE LOLLIES

For the first mixture:  
1 melon (~300 g flesh)  
Juice of 1 lemon

Utensils:  
Ice lolly moulds  
Wooden sticks

For the second mixture:  
250 g raspberries  
2 tbsp honey

Mode: Ice Cream

- 1 Remove the melon skin and seeds. Dice the flesh. Add the melon and lemon juice into the blender. Select "Ice cream" program. At the end of the program, pour the mixture into a bowl.
- 2 Rinse the raspberries. Add the raspberries and honey into the blender and select "Ice cream" program. At the end of the program, pour the mixture into a bowl.
- 3 Make your ice lollies by alternating layers of melon puree with layers of raspberry puree in the ice lolly moulds.
- 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.

Tips

Put the ice lolly moulds under lukewarm water for a few seconds to make them easier to turn out.



x4



1 นาที  
30 วินาที  
m/s



## ชากุหลาบและโกจิเบอร์รี่

กลีบกุหลาบแห้ง 10 ก.

โกจิเบอร์รี่ 5 ก.

น้ำตาล 5 ก.

น้ำเปล่า 400 มล.

โหมด: ชาสมุนไพร (Herbal tea)

- 1 ล้างโกจิเบอร์รี่
- 2 ใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงในเครื่องปั่นและเลือกโปรแกรม ชาสมุนไพร (Herbal tea)
- 3 กรองชาสมุนไพรก่อนดื่มร้อนหรือเย็น

เคล็ดลับ

โกจิเบอร์รี่อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระและช่วยเสริมระบบภูมิคุ้มกัน



## ROSE & GOJI BERRY TEA

10 g dried rose petals

5 g goji berries

5 g sugar

400 ml water

Mode: Herbal tea

- 1 Rinse the goji berries.
- 2 Place all the ingredients into the blender and select "Herbal tea" program.
- 3 Filter the herbal tea before drinking hot or chilled.

Tips

Goji berries contain high levels of antioxidants and help boost your immune system.



x2



90

นาที  
mins

## มิลค์เชคสตรอว์เบอร์รี่ดั้งเดิม

กล้วย 1 ลูก

สตรอว์เบอร์รี่แช่แข็ง 200 ก.

น้ำเชื่อม 3 ช้อนโต๊ะ

น้ำแข็งก้อน 100 ก.

นมอัลมอนด์ 500 มล.

โหมด: มิลค์เชค (Milkshake)

- 1 ปอกเปลือกและหั่นกล้วยเป็นชิ้นบาง ๆ
- 2 ใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงในเครื่องปั่นและเลือกโปรแกรม มิลค์เชค (Milkshake)

เคล็ดลับ

ใช้เนยถั่ว 2 ช้อนโต๊ะแทนกล้วยสำหรับสูตรที่เข้มข้น



## ORIGINAL STRAWBERRY MILKSHAKE

34/35



x4



1 นาที  
20 วินาที  
m/s

1 banana  
200 g frozen strawberries  
3 tbsp syrup  
100 g ice cubes  
500 ml almond milk

Mode: Milkshake

- 1 Peel and slice the banana.
- 2 Place all the ingredients into the blender and select "Milkshake" program.

Tips

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

# สมูทตี้บลูเบอร์รี่ครีม

บลูเบอร์รี่ 125 ก.

ผงวานิลลา 1 ช้อนชา

น้ำผึ้ง 20 ก.

น้ำแข็งก้อน 150 ก.

นมอัลมอนด์ 100 มล.

โหมด: สมูทตี้ (Smoothie)

- ล้างบลูเบอร์รี่
- ใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงในเครื่องปั่นและเลือกโปรแกรม สมูทตี้ (Smoothie)

เคล็ดลับ

สามารถใช้นมข้าวโอ๊ตแทนนมอัลมอนด์เพื่อเปลี่ยนรสชาติ



36/37

## CREAMY BLUEBERRY SMOOTHIE

125 g blueberries  
1 tsp vanilla powder  
20 g honey  
150 g ice cubes  
100 ml almond milk



x2



3

นาที

mins

### Mode: Smoothie

- Wash the blueberries.
- Place all the ingredients into the blender and select "Smoothie" program.

Tips

For a change, use oat milk instead of almond milk.

## สุดยอดมิลค์เชคกล้วยช็อกโกแลต สูตรมังสวิรัต

กล้วยสุก 2 ลูก  
เมล็ดเจีย 2 ช้อนโต๊ะ  
ผงโกโก้ 2 ช้อนโต๊ะ  
น้ำแข็งก้อน 80 ก.  
นมอัลมอนด์ 400 มล.

โหมด: มิลค์เชค (Milkshake)

- 1 วันก่อนที่จะทำ ให้ปอกเปลือกกล้วย หั่นเป็นชิ้น แล้วแช่แข็งไว้
- 2 แช่เมล็ดเจียเป็นเวลา 3 ถึง 5 นาทีจนพองตัวใส
- 3 นำกล้วยหั่นชิ้นที่แช่แข็ง เมล็ดเจีย ผงโกโก้ น้ำแข็งก้อน และนมอัลมอนด์ใส่ลงในเครื่องปั่น แล้วเลือกโปรแกรม มิลค์เชค (Milkshake)

เคล็ดลับ

สำหรับผู้ที่ไม่ชอบช็อกโกแลต ให้เพิ่มปริมาณผงโกโก้



## BEST VEGAN CHOCOLATE BANANA MILKSHAKE

2 ripe bananas  
2 tbsp chia seeds  
2 tbsp cocoa powder  
80 g ice cubes  
400 ml almond milk

Mode: Milkshake

- 1 The day before, peel the bananas, cut them into round pieces and freeze them.
- 2 Soak the chia seeds for 3 to 5 minutes until translucent.
- 3 Put the frozen banana pieces, chia seeds, cocoa powder, ice cubes and almond milk in the blender and select "Milkshake" program.

Tips

For chocolate lovers, increase the quantity of cocoa powder.



x4



1 นาที  
20 วินาที  
m/s



## มิลค์เชคช็อกโกแลตที่น่าลิ้มลอง

กล้วย 1 ลูก  
อินทผลัม 3 ลูก  
ไอศกรีมช็อกโกแลต 300 ก.  
น้ำแข็งก้อน 100 ก.  
นมข้าว 400 มล.

โหมด: มิลค์เชค (Milkshake)

- 1 ปอกเปลือกและหั่นกล้วยเป็นชิ้นบาง ๆ นำเมล็ดของอินทผลัมออก
- 2 นำกล้วย อินทผลัม ไอศกรีมช็อกโกแลต และน้ำแข็งก้อนใส่ลงในเครื่องปั่น
- 3 เทนํานมข้าวลงไปแล้วเลือกโปรแกรม มิลค์เชค (Milkshake)

เคล็ดลับ

เติมน้ำมันหอมระเหยกลิ่นมะกรูด 2 หยด (ที่สามารถรับประทานได้) เพื่อให้ได้กลิ่นหอมของพืชตระกูลส้ม น้ำมันหอมระเหยกลิ่นมะกรูดช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายและดีต่อระบบย่อยอาหาร



## IRRESISTIBLE CHOCOLATE MILKSHAKE

1 banana  
3 dates  
300 g chocolate ice cream  
100 g ice cubes  
400 ml rice milk

Mode: Milkshake

- 1 Peel and slice the banana. Stone the dates.
- 2 Put the banana, dates, chocolate ice cream and ice cubes in the blender.
- 3 Pour in the rice milk and select "Milkshake" program.

Tips

For a delicious citrus note, add 2 drops of bergamot essential oil (edible). Bergamot essential oil has calming properties and is good for digestion.

40/41



x4



1 นาที  
20 วินาที  
m/s

# DELICIOUS BLACK SESAME SOY MILK



20 g black sesame seeds  
90 g soy beans  
50 g sugar  
1000 ml water

### Mode: Soy milk

- 1 Toast the black sesame seeds over a low heat for about 10 minutes.
- 2 Rinse the soy beans.
- 3 Place all the ingredients into the blender and select "Soy milk" program.

#### Tips

For smoother results, soak the soy beans for at least 4 hours.

# นมถั่วเหลืองผสมงาดำแสนอร่อย

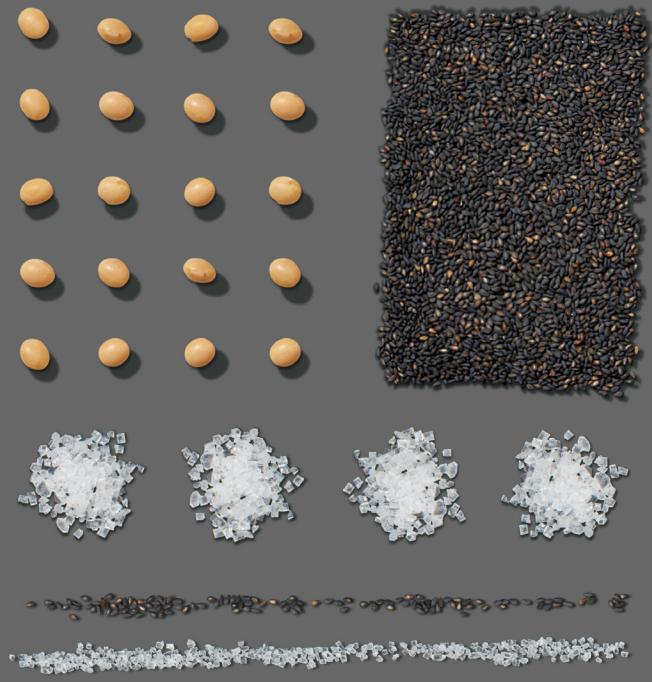
เมล็ดงาดำ 20 ก.  
ถั่วเหลือง 90 ก.  
น้ำตาล 50 ก.  
น้ำเปล่า 1,000 มล.

### โหมด: นมถั่วเหลือง (Soy milk)

- 1 คั่วเมล็ดงาดำให้ทั่วด้วยความร้อนต่ำเป็นเวลาประมาณ 10 นาที
- 2 ล้างถั่วเหลือง
- 3 ใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงในเครื่องปั่นและเลือกโปรแกรม นมถั่วเหลือง (Soy milk)

#### เคล็ดลับ

แช่ถั่วเหลืองไว้อย่างน้อย 4 ชั่วโมงเพื่อให้ได้นมถั่วเหลืองที่เนียนละเอียดยิ่งขึ้น



**Tefal®**

[www.tefal.com](http://www.tefal.com)