

INFINYMIX+

Moulinex

Moulinex
INFINYMIX+



INFINYMIX+



FRANÇAIS

PARTIE 1 P. 02

10 recettes pour découvrir tout le potentiel de votre blender

PARTIE 2 P. 08

40 recettes pour chaque instant gourmand

Petit déjeuner	p. 09
Brunch	p. 14
Gouter	p. 20
Apéro	p. 25

ENGLISH

PART 1 P. 30

10 recipes to unlock the full potential of your blender

PART 2 P. 36

40 recipes for every time of the day

Breakfast	p. 37
Brunch	p. 42
Tea time	p. 48
Appetisers	p. 53

RUSSIAN

Часть 1 P. 58

10 рецептов, которые помогут максимально эффективно использовать блендер

Часть 2 P. 64

40 рецептов на каждый день

Завтрак	p. 65
Поздний завтрак	p. 70
Чаепитие	p. 76
Закуски и аперитивы	p. 81

DUTCH

DEEL 1 P. 86

10 recepten om alles uit uw blender te halen

DEEL 2 P. 92

40 recepten voor elk moment van de dag

Ontbijt	p. 93
Brunch	p. 98
Vieruurtje	p. 104
Voorgerechten	p. 109

ITALIAN

PARTE 1 P. 114

10 ricette per sfruttare tutto il potenziale del tuo frullatore

PARTE 2 P. 120

40 ricette per ogni momento della giornata

Colazione	p. 121
Brunch	p. 126
Ora del tè	p. 132
Antipasti	p. 137

SPANISH

PARTE 1 P. 142

10 recetas para sacar todo el potencial de tu batidora

PARTE 2 P. 148

40 recetas para cualquier momento del día

Desayuno	p. 149
Brunch	p. 154
Merienda	p. 160
Aperitivos	p. 165

PORTUGUESE

PARTE 1 P. 170

10 receitas para tirar o máximo proveito da sua liquidificadora

PARTE 2 P. 176

40 receitas para cada momento do dia

Pequeno-almoço	p. 177
Brunch	p. 182
Lanche	p. 188
Aperitivos	p. 193

ARABIC

جزء 1 P. 198

10 قوائم طعام لتستغل أقصى إمكانات الخلاط

جزء 2 P. 204

40 قوائم طعام لكل لحظة

رابطات	p. 205
عشاء عموماً	p. 210
ياشرب الشاي	p. 216
تالبعقمة	p. 221

PARTIE 1 - POUR COMMENCER

10 recettes pour découvrir tout le potentiel de votre blender

- > Infinymix+ est bien plus qu'un mixeur à smoothies, il deviendra **le partenaire idéal** pour des habitudes saines et savoureuses.
- > Son moteur haute vitesse combiné à la **technologie de lames Powelix Life** vous permettront de créer une large variété de recettes du smoothie jusqu'au dessert.

- > Démarrez votre expérience avec ces 10 premières étapes, 10 premiers jours, 10 premières recettes pour vous familiariser avec Infinymix+.
- > Suivez le guide, vous êtes sur le point de découvrir tout le potentiel de votre blender !

Astuces

- > Pour obtenir des résultats parfaits, mettez toujours les ingrédients les plus légers en premier, ensuite ajoutez les ingrédients les plus lourds et terminez avec les ingrédients congelés ou les glaçons.
- > Ne dépassez pas le niveau max. indiqué.
- > Pour les préparations épaisses, mélangez en utilisant le pilon fourni.
- > Pour une texture plus lisse, ajustez la vitesse et ajoutez du liquide en cours de fonctionnement d'Infinymix+ jusqu'à obtenir la texture désirée.

Gourde de voyage

- > Ajoutez les ingrédients dans le sens inverse dans la gourde de voyage (selon modèle). Mettez en premier les aliments congelés et les ingrédients les plus lourds, terminez par les ingrédients les plus légers et les liquides. Mixez directement dans la gourde de voyage et emportez vos préparations partout avec vous !

LÉGENDE

> PROGRAMMES AUTOMATIQUES



SMOOTHIE



ICE CRUSH



SORBET



DESSERT

> RÉGLAGES MANUELS



PULSE



VITESSE



TEMPS

> NIVEAUX D'EXPÉRIENCE



TRÈS FACILE



FACILE



AVANCÉ



EXPERT

> GOURDE DE VOYAGE



INDIQUE LA QUANTITÉ D'INGRÉDIENTS NÉCESSAIRE POUR LA RÉALISATION D'UNE GOURDE.



1



MILKSHAKE CHOCOLAT BANANE & NOIX DE COCO

4 PERSONNES – PRÉPARATION 5 MIN.

2 bananes - 40 cl de lait de coco - 4 boules de glace au chocolat

- 1 | Pelez les bananes et coupez-les en morceaux.
- 2 | Placez l'ensemble des ingrédients dans le bol du blender, fermez le couvercle sécurisé et sélectionnez le programme puis appuyez sur le bouton .
- 3 | A la fin du programme, ouvrez le couvercle et servez immédiatement dans des verres, avec des pailles.

Astuce : Pour un résultat encore plus givré, utilisez des morceaux de bananes que vous aurez préalablement placés au congélateur.

1



ICE COFFEE

6 PERSONNES – PRÉPARATION 5 MIN.

30 cl de lait d'amandes - 6 espressos - 2 c. à s. de caramel au beurre salé - Une quinzaine de glaçons

- 1 | Placez le lait d'amandes, les espressos et le caramel au beurre salé dans le bol du blender, fermez le couvercle, sélectionnez le programme puis appuyez sur le bouton .
- 2 | A la fin du programme, ouvrez le couvercle, répartissez la préparation dans 6 grands verres et ajoutez des glaçons. Dégustez aussitôt !

Envie d'ailleurs ? Remplacez le caramel beurre salé par du miel et ajoutez quelques gouttes de fleur d'oranger à votre ice coffee !







SMOOTHIE DÉTOX

6 PERSONNES – PREPARATION 5 MIN.

2 feuilles de chou kale - 2 petites betteraves crues (environ 250 g) - 2 branches de céleri (environ 80 g) - 50 cl de jus d'orange - 2 c. à s. de jus de citron - 2 bananes - 2 c. à s. de sirop d'agave

- 1 | Retirez les tiges centrales des feuilles de chou, puis émincez-les. Emincez les branches de céleri. Pelez et coupez les betteraves en dés. Pelez les bananes et coupez-les en rondelles.
- 2 | Dans le bol du blender, versez le jus d'orange, le jus de citron, le sirop d'agave, mettez le chou, la betterave, le céleri et la banane. Fermez le couvercle.
- 3 | Sélectionnez le programme  et appuyez sur le bouton . A la fin du programme, retirez le couvercle et servez directement.



Voici une recette pleine de vitamines, de bons nutriments et antioxydante, idéale au petit déjeuner !



CRÊPES À LA FARINE DE CHÂTAIGNE

4 PERSONNES – PREPARATION 5 MIN.

250 g de farine de blé - 50 g de farine de châtaigne - 100 g de sucre - 4 œufs - 90 g de beurre fondu - 1 gousse de vanille - 60 cl de lait tiède

- 1 | Placez la farine dans le bol du blender. Ajoutez le sucre, les œufs, le beurre fondu, les graines de vanille et le lait. Fermez le couvercle, sélectionnez le programme  puis appuyez sur le bouton . Mélangez la préparation en vous aidant du pilon si besoin.
- 2 | A la fin du programme, ouvrez le couvercle et laissez la pâte reposer une quinzaine de min.
- 3 | Faites chauffer une poêle antiadhésive, ajoutez une noisette de beurre, versez une louche de pâte, répartissez-la dans la poêle en la faisant tourner puis faites cuire une à deux min. avant de retourner la crêpe. Répétez l'opération. Servez avec une pâte à tartiner maison, une confiture ou simplement du sucre !



Astuce : Le secret d'une bonne pâte à crêpes ? Du repos.



HOUMOUS VERT ÉPINARDS & MENTHE

4 PERSONNES – PREPARATION 10 MIN.

500 g de pois chiches - 40 g de jeunes pousses d'épinards - ½ botte de menthe fraîche - Le jus d'un citron - 3 c. à s. de tahini - 3 cl d'huile d'olive - 1 pincée de sel - 1 c. à s. de graines de sésame

- 1 | Rincez les jeunes pousses d'épinards à l'eau claire. Effeuillez la menthe.
- 2 | Placez les pois chiches dans le bol du blender, ajoutez les jeunes pousses d'épinards, la menthe, le jus de citron, le tahini, l'huile d'olive et le sel.
- 3 | Sélectionnez le programme  puis appuyez sur le bouton . Mélangez la préparation en vous aidant du pilon si besoin.
- 4 | A la fin du programme, ouvrez le couvercle et placez le houmous dans un bol. Décorez de graines de sésame et d'herbes fraîches. Placez au frais jusqu'au moment de servir.



Astuce : Accompagnez cette recette de crudités à dipser et de crackers.



TARTINABLE FIGES NOISETTES & CHÈVRE

4 PERSONNES – PREPARATION 5 MIN.

140 g de figes sèches - 300 g de chèvre frais - 100 g de yaourt grec - 1 filet d'huile d'olive - 20 g de noisettes concassées - Sel & poivre

- 1 | Placez les figes, le chèvre frais, le yaourt et l'huile d'olive dans le bol du blender. Fermez le couvercle, sélectionnez le programme  puis appuyez sur le bouton . Mélangez la préparation en vous aidant du pilon si besoin.
- 2 | A la fin du programme, ouvrez le couvercle et disposez la préparation dans un petit bol.
- 3 | Décorez de noisettes concassées.



Astuce : Servez avec des crackers et des crudités.



GASPACHO DE TOMATES & CERISES

4 PERSONNES – PREPARATION 15 MIN.

1 kg de tomates - 200 g de cerises - 2 grandes tranches de pain - 1 c. à s. de cassonade - 1 pincée de piment d'Espelette - Quelques feuilles de basilic - 2 cl d'huile d'olive - 3 c. à s. de vinaigre de Xérès - Sel & poivre

- 1 | Coupez les tomates en morceaux.
- 2 | Dans un saladier, placez les morceaux de tomates, les cerises dénoyautées, le pain coupé en morceaux et la cassonade. Assaisonnez de sel, de poivre et d'une pincée de piment d'Espelette puis ajoutez l'huile d'olive et le vinaigre de Xérès. Placez au frais au moins deux heures afin que les saveurs se mélangent.
- 3 | Placez la préparation dans le bol du blender, fermez le couvercle, sélectionnez le programme  puis appuyez sur le bouton . A la fin du programme, ouvrez le couvercle et servez bien frais accompagné de dés de courgettes, de morceaux de cerises et de basilic frais.







Astuce : Pour cette recette, utilisez des tomates cœur de bœuf bien charnues.



RILLETES DE MAQUEREAUX AUX GRAINES DE MOUTARDE

4 PERSONNES – PREPARATION 10 MIN.

2 boîtes de maquereaux au naturel - 60 g de mascarpone - 1 échalote - 1 c. à s. de graines de moutarde - 1 c. à c. de jus de citron - 2 c. à s. d'huile de colza - 5 baies roses - Quelques brins de ciboulette - Sel & poivre

- 1 | Ouvrez les boîtes de maquereaux et égouttez-les. Pelez l'échalote et émincez-la.
- 2 | Dans le bol du blender, mettez le mascarpone avec les graines de moutarde, le jus de citron, l'huile et les baies roses. Salez et poivrez, appuyez sur le bouton  ; réglez sur le **niveau 3** puis appuyez sur le bouton  ; réglez sur **15 sec.** et appuyez sur le bouton . Mélangez la préparation en vous aidant du pilon.
- 3 | Ajoutez les filets de maquereaux émiettés et l'échalote et appuyez sur le bouton  ; réglez sur le **niveau 1** puis appuyez sur le bouton  ; réglez sur **1 min** et appuyez sur le bouton . Mélangez la préparation en vous aidant du pilon.
- 4 | Réservez les rillettes et servez avec un peu de ciboulette ciselée.





Astuce : Pour un résultat plus crémeux, ajoutez une grosse c. à s. de mascarpone. Remplacez les maquereaux par des sardines. Tartinez sur des crackers aux graines.

2

SORBET À LA MÛRE & MASCARPONE

4 PERSONNES – PREPARATION 10 MIN.

300 g de mûres fraîches ou surgelées - 50 g de cassonade - 2 c. à s. de miel - 100 g de mascarpone

- 1 | Placez les mûres fraîches au congélateur au moins 8 heures.
- 2 | Au bout de ce temps, dans le bol du blender, mettez les mûres congelées sélectionnez le programme  et appuyez sur le bouton .
- 3 | A la fin du programme, ajoutez la cassonade, le miel et le mascarpone. Sélectionnez le programme  puis appuyez sur le bouton  jusqu'à l'obtention d'une texture onctueuse. Mélangez en vous aidant du pilon.
- 4 | Réservez au frais pendant 30 min. avant de servir.

Astuce : Pour une saveur plus intense, choisissez un miel de montagne.




4

BOULES ÉNERGÉTIQUES

4 PERSONNES – PREPARATION 30 MIN.

10 grosses dattes - 100 g de noix décortiquées - 1 c. à s. de baies de goji - 1 c. à s. d'huile de coco - 1 c. à s. de noix de coco - 1 c. à c. de pollen d'abeille - 2 c. à s. de graines germées - Graines de sésame et noix de coco râpée

- 1 | Faites tremper les noix dans un bol d'eau froide pendant 8 heures puis séchez-les.
- 2 | Dénoyautez les dattes. Mettez les dattes, les noix, les baies de goji, l'huile de coco, la noix de coco, le pollen et les graines germées dans le bol et appuyez sur le bouton  pendant quelques sec. Mélangez en vous aidant du pilon de façon à obtenir une pâte avec des petits morceaux.
- 3 | Prélevez une cuillère à café de la préparation et formez des boules (pour éviter que la préparation colle aux mains, trempez-les dans de l'eau chaude).
- 4 | Roulez les boules dans la noix de coco râpée ou dans les graines de sésame.

Astuce : Vous pouvez remplacer les noix par des arachides ou des noisettes.



PARTIE 2 - INSPIRATION CULINAIRE AU QUOTIDIEN

40 recettes saines et savoureuses pour chaque instant

- Prolongez votre expérience, laissez vous inspirer ! Dans cette section, nous vous proposons 40 nouvelles recettes saines et savoureuses, avec des dizaines d'idées et d'astuces pour développer vos talents et vous aider à créer de nouvelles saveurs !
- Toutes les recettes sont organisées par instant gourmand : petit déjeuner, brunch, goûter, apéritif.



Petit déjeuner

Lait de soja maison.....	p. 09
Milkshake cerises & lait de riz	p. 09
Lait de noix de cajou & noisette.....	p. 10
Galettes de sarrasin sans lactose	p. 10
Smoothie bicolore.....	p. 11
Pudding de chia.....	p. 11
Bol d'Açaï.....	p. 12
Pâte à tartiner noisette	p. 12
Dutch baby pancake aux myrtilles.....	p. 13
Bol d'Açaï, noix de coco & baies de Goji.....	p. 13



Brunch

Cake à la banane & pépites de chocolat.....	p. 14
Smoothie mangue, graines de chia & lait d'avoine	p. 14
Soupe froide aux graines.....	p. 15
Pancakes butternut & farine de châtaigne.....	p. 15
Muffins au gorgonzola, miel & romarin	p. 16
Sorbet ananas, gingembre & sauge.....	p. 16
Baghrir à la fleur d'oranger (crêpes mille trous)	p. 17
Truffes au chocolat	p. 17
Gâteau au lait d'amande & aux noix.....	p. 18
Tartare de betteraves, labneh & Dukkah pistaches.....	p. 19



Goûter

Nice cream gourmande	p. 20
Yaourt glacé aux cerises	p. 20
Smoothie framboises, coco & vanille	p. 21
Milkshake aux framboises & amandes	p. 21
Milkshake chocolat, dates & bergamotte	p. 22
Esquimaux bicolores, melon & framboises	p. 22
Muffins aux fraises & aux graines	p. 23
Sandwich glacé aux myrtilles	p. 23
Barres énergétiques	p. 24
Cake marbré, pâte à tartiner & vanille	p. 24



Apéritif

Virgin Pina colada	p. 25
Milkshake Mangue, Passion & Coco	p. 25
Lassi framboises & eau de rose	p. 26
Pesto de cresson aux pistaches	p. 26
Cocktail de fruits rouges & fleurs de violette	p. 27
Dip de lentilles corail	p. 27
Guacamole aux red onions	p. 28
Margarita, ananas & piment jalapeño	p. 28
Houmous de betterave & pois chiches	p. 29
Ktipiti	p. 29





1



LAIT DE SOJA MAISON
4 PERSONNES – PREPARATION 10 MIN.

100 g de fèves de soja jaunes dépelliculées - 80 cl d'eau tiède

- 1 | Faites tremper les fèves de soja dans un grand volume d'eau pendant 8 à 12 h. Rincez-les à l'eau claire.
- 2 | Placez les fèves de soja dans le bol du blender, ajoutez les 80 cl d'eau tiède et mixer. Sélectionnez le programme  puis appuyez sur le bouton . A la fin du programme, ouvrez le couvercle et versez le mélange dans une casserole.
- 3 | Portez à ébullition, puis faites cuire à feu doux pendant 30 min. en remuant régulièrement.
- 4 | Laissez refroidir puis filtrez la préparation à l'aide d'une étamine. Placez le lait de soja en bouteille et conservez-le au réfrigérateur.

Astuce : Pour les becs sucrés, vous pouvez ajouter un peu de sirop d'agave au moment du mixage.

1









MILKSHAKE CERISES & LAIT DE RIZ

4 PERSONNES – PREPARATION 10 MIN.

60 cl de lait de riz - 1 pincée de cannelle - 400 g de cerises fraîches - 4 c. à s. de sirop d'agave



40 cl de lait de riz - 1 petite pincée de cannelle - 260 g de cerises fraîches - 3 c. à s. de sirop d'agave

- 1 | Versez 30 cl de lait de riz dans des bacs à glaçons et placez-les au congélateur au moins 4 heures. Lavez et dénoyotez les cerises.
- 2 | Au moment de servir, mettez les cerises fraîches, les glaçons de lait, la cannelle, le sirop d'agave et le reste du lait dans le bol du blender ou la gourde de voyage. Sélectionnez le programme  puis appuyez sur le bouton . Relancez le programme  si nécessaire (cela dépend de la taille de vos glaçons).
- 3 | À la fin du programme, sélectionnez le programme  et appuyez sur le bouton . Relancez le programme  si nécessaire (cela dépend de la taille de vos glaçons).
- 4 | À la fin du programme versez le milkshake dans 4 verres. Dégustez aussitôt.

Astuce : Pour une version gourmande, ajoutez 2 c. à s. de beurre de cacahuète.





LAIT DE NOIX DE CAJOU & NOISETTE

4 PERSONNES – PREPARATION 15 MIN.

1 litre d'eau de source - 60 g de noisettes - 60 g de noix de cajou non salées - 1 c. à s. de miel d'acacia - 1 pincée de poudre de vanille

- 1 | Mettez les noix de cajou et les noisettes dans le blender. Sélectionnez pendant **20 sec.**
- 2 | A la fin du programme, ajoutez l'eau, le miel et la poudre de vanille, puis sélectionnez le programme et appuyez sur le bouton .
- 3 | Lorsque le programme est terminé, tamisez le lait si nécessaire.
- 4 | Versez le lait dans une carafe et couvrez. Le lait se conservera jusqu'à 4 jours dans le réfrigérateur. Secouez avant de servir.

Astuce : Utilisez du sirop d'agave à la place du miel.



SMOOTHIE BICOLORE

4 PERSONNES – PREPARATION 10 MIN.

Pour la première préparation
200 g de fraises - 1 grosse banane

Pour la deuxième préparation
150 g de myrtilles - 250 g de yaourt grec

- 1 | Pour la première préparation : pelez la banane. Lavez et équeutez les fraises.
- 2 | Mettez les fraises et la banane dans le bol du blender, et sélectionnez le programme et appuyez sur le bouton .
- 3 | Versez le mélange dans un verre et réservez au réfrigérateur.
- 4 | Pour la seconde préparation mettez les myrtilles et le yaourt dans le bol du blender, et sélectionnez le programme et appuyez sur le bouton .
- 5 | Versez délicatement cette préparation sur la préparation précédente.

Astuce : Vous pouvez remplacer les myrtilles par des mûres



GALETTES DE SARRASIN SANS LACTOSE

4 PERSONNES – PREPARATION 10 MIN.

120 g de farine de sarrasin - 130 g de farine de blé - 1 œuf - 75 cl de lait d'avoine - 1 c. à c. de sel

- 1 | Dans le bol du blender, mettez l'œuf avec le sel. Ajoutez le lait, appuyez sur le bouton , réglez sur le **niveau 1**, appuyez sur le bouton , réglez sur **10 sec.** et appuyez sur le bouton .
- 2 | Ajoutez la farine de sarrasin et la farine de blé et sélectionnez le programme et appuyez sur le bouton . Mélangez la préparation en vous aidant du pilon si besoin.
- 3 | Versez la pâte à crêpes dans un saladier et laissez reposer 1 à 2 heures.
- 4 | Dans une poêle légèrement huilée, faites cuire les galettes 1 minute par face.

Astuce : Vous pouvez faire cette recette avec du lait d'amande non sucré.



PUDDING DE CHIA CHOCOLAT FRAMBOISES

4 PERSONNES – PREPARATION 15 MIN.

60 g de chocolat - 60 cl de lait d'amandes - 8 c. à s. de graines de chia - 30 g de cacao en poudre - 300 g de framboises - 30 g de sucre de canne - 1 gousse de vanille - 6 c. à s. de purée d'amandes - Quelques framboises

- 1 | Faites fondre le chocolat au bain marie puis délayez-le dans le lait d'amandes. Ajoutez les graines de chia et le cacao en poudre et mélangez bien. Répartissez dans 4 contenants et placez au réfrigérateur au moins une heure.
- 2 | Pendant ce temps, placez les framboises, le sucre et les graines de vanille dans le bol du blender. Sélectionnez le programme , puis appuyez sur le bouton . A la fin du programme, ouvrez le couvercle et disposez la purée de framboises sur le chia pudding au chocolat.
- 3 | Ajoutez une c. à s. de purée d'amandes dans chaque contenant et décorez de framboises fraîches. Placez au frais jusqu'au moment de servir.

Astuce : Pour une version plus tropicale, remplacez les framboises par de la mangue et un trait de jus de fruit de la passion !





BOL D'AÇAÏ

4 PERSONNES – PREPARATION 10 MIN.

2 c. à c. de poudre d'açaï - 40 cl de lait d'amande - 2 bananes - 150 g de myrtilles

Pour le topping : 2 bananes - 2 kiwis - 1 grenade - 30 g de graines de chia - 1 poignée de noisettes

- 1 | Lavez les myrtilles et coupez les bananes en morceaux. Dans le bol du blender, mettez la poudre d'açaï, les morceaux de banane, les myrtilles et le lait d'avoine.
- 2 | Sélectionnez le programme  puis appuyez sur le bouton . Versez la préparation dans 4 bols une fois le programme terminé.
- 3 | Pelez les kiwis et les bananes restantes puis coupez-les en fines rondelles. Récupérez les graines de grenade. Concassez grossièrement les noisettes.
- 4 | Sur chaque bol, disposez délicatement les fruits en rangées puis ajoutez les graines de chia et les noisettes.






Les baies d'açaï viennent d'Amérique du Sud. Elles sont très riches en antioxydants, vitamines et minéraux.



DUTCH BABY PANCAKE AUX MYRTILLES

4 PERSONNES – PREPARATION 10 MIN.

160 g de farine - 40 g de poudre d'amandes - 1 pincée de sel fin - 6 gros œufs - 30 cl de lait ribot - 150 g de sucre - Le zeste d'un citron non traité - 1 gousse de vanille - 125 g de myrtilles - 20 g de beurre





- 1 | Mélangez ensemble la farine, la poudre d'amandes et le sel. Réservez.
- 2 | Placez les œufs dans le bol du blender, ajoutez le lait ribot, le sucre, le zeste de citron et la gousse de vanille grattée. Appuyez sur le bouton  réglez sur le **niveau 4** et appuyez sur le bouton  ; réglez sur **20 sec.** et appuyez sur le bouton . Ajoutez alors le mélange de farine, sélectionnez le programme  et appuyez sur le bouton . A la fin du programme, ouvrez le couvercle, disposez la préparation dans un bol, ajoutez les myrtilles puis laissez reposer pendant 30 min.
- 3 | Préchauffez le four à 210°C. Placez deux petites poêles en fonte de 25 cm de diamètre dans le four afin qu'elles soient très chaudes au moment de la cuisson.
- 4 | Une fois le four à température, disposez un petit morceau de beurre dans chaque poêle et remettez-les au four pendant 2 à 3 min. afin qu'il soit bien fondu. Versez alors la préparation et enfournez pour une quinzaine de min.
- 5 | Retirez du four, décorez d'amandes effilées et servez sans attendre.



PÂTE À TARTINER AUX NOISSETTES

4 PERSONNES – PREPARATION 15 MIN.

60 g de noisettes émondées - 50 g de chocolat au lait - 1 c. à c. de purée de noisettes - 50 g de chocolat noir - 2 c. à s. d'huile de noisette

- 1 | Mettez les noisettes dans le bol et concassez-les grossièrement avec le bouton .
- 2 | Dans une poêle sans matière grasse, faites-les torrifier. Une fois bien dorées, réservez-les.
- 3 | Cassez le chocolat au lait et le chocolat noir en morceaux et faites-le fondre au bain-marie. Laissez-le tiédir.
- 4 | Mettez les noisettes torrifiées dans le bol du blender et appuyez sur le bouton  ; réglez sur le **niveau 1**, appuyez sur le bouton  et réglez sur **45 sec.** Appuyez sur le bouton  de façon à obtenir une poudre fine. Ajoutez le chocolat fondu, la purée de noisettes et l'huile puis mixez maximum **1 min.** en mélangeant en vous aidant du pilon si besoin, jusqu'à l'obtention d'un mélange bien homogène. Réservez dans un pot en verre.

Astuce : Conservez la pâte à tartiner dans un endroit sec à l'abri de la lumière. Si elle durcit, réchauffez-la quelques sec. pour l'étaler plus facilement.





BOL D'AÇAÏ, NOIX DE COCO & BAIES DE GOJI

4 PERSONNES – PREPARATION 10 MIN.

100 g de pulpe d'açaï surgelée - 1 c. à c. de poudre de maca - 2 bananes - 20 cl de jus de pomme
 Pour le topping : 1 banane - 4 fraises - 2 c. à s. de baies de goji - 100 g de granola - Quelques copeaux de noix de coco - Sirop d'érable

Pour le service : 2 noix de coco (facultatif)

- 1 | Lavez les fraises. Coupez les bananes en rondelles.
- 2 | Dans le bol du blender, mettez les bananes, la pulpe d'açaï, la poudre de maca, les fraises et le jus de pomme.
- 3 | Sélectionnez le programme  puis appuyez sur le bouton .
- 4 | Coupez les 4 fraises en morceaux. Cassez les noix de coco en deux. Dans chaque moitié de noix de coco (ou dans des bols), versez le smoothie puis décorez avec un peu de granola, des rondelles de banane, des fraises, des baies de goji et quelques copeaux de noix de coco.
- 5 | Arrosez d'un filet de sirop d'érable et dégustez aussitôt.

Astuce : Si vous voulez servir la préparation en smoothie (dans des verres), ne mettez qu'une banane.










CAKE À LA BANANE & PÉPITES DE CHOCOLAT

4 PERSONNES – PRÉPARATION 20 MIN.

180 g de farine - 2 c. à c. de levure chimique - 1 pincée de sel - 60 g de beurre pommade - 180 g de sucre - 1 œuf - 3 bananes bien mûres - 12 cl de lait fermenté - 125 g de pépites de chocolat

- 1 | Préchauffez le four à 180°C.
- 2 | Placez l'ensemble des ingrédients, à l'exception des pépites de chocolat, dans le bol du blender. Sélectionnez le programme  puis appuyez sur le bouton . Mélangez la préparation en vous aidant du pilon si besoin.
- 3 | A la fin du programme, ouvrez le couvercle, ajoutez les pépites de chocolat et appuyez sur le bouton , réglez sur le **niveau 3**, appuyez sur le bouton , réglez sur **20 sec.** et appuyez sur le bouton .
- 4 | Répartissez la préparation dans un moule à cake préalablement beurré et fariné. Enfourez pour 50 min. de cuisson.
- 5 | Retirez du four et laissez refroidir avant de démouler.

Astuce : Vous pouvez réaliser cette recette en format à emporter en disposant la préparation dans des moules à muffins et en ajustant le temps de cuisson à 20 min..





SMOOTHIE MANGUE, GRAINES DE CHIA & LAIT D'AVOINE

4 PERSONNES – PRÉPARATION 10 MIN.

1 grosse mangue - 2 oranges - 2 c. à s. de graines de chia - 40 cl de lait d'avoine - 2 dattes

 1 demi mangue - 1 orange - 1 c. à s. de graines de chia - 20 cl de lait d'avoine - 1 datte

- 1 | Pelez la mangue et coupez la chair en morceaux. Dénoyautez les dattes.
- 2 | Pelez l'orange à vif et retirez les segments.
- 3 | Dans le bol du blender ou dans la gourde de voyage, mettez les dattes, les segments d'orange et les dés de mangue. Ajoutez les graines de chia.
- 4 | Versez le lait et sélectionnez le programme , puis appuyez sur le bouton .
- 5 | Servez immédiatement.



Astuce : Si vous ne dégustez pas le smoothie de suite, il va épaissir avec les graines de chia. Utilisez-le alors pour réaliser un smoothie bowl.



PANCAKES BUTTERNUT & FARINE DE CHÂTAIGNE

4 PERSONNES – PRÉPARATION 15 MIN.

75 g de farine de blé - 25 g de farine de châtaigne - 20 g de cassonade - 1 sachet de levure chimique - 15 cl de lait - 90 g de purée de butternut - 2 œufs - 30 g de beurre fondu - Les grains d'une gousse de vanille

- 1 | Séparez les blancs des jaunes
- 2 | Placez tous les éléments dans le bol du blender à l'exception des blancs d'œufs. Sélectionnez le programme , puis appuyez sur le bouton . Mélangez la préparation en vous aidant du pilon si besoin.
- 3 | A la fin du programme, ouvrez le couvercle et répartissez la préparation dans un saladier.
- 4 | Montez les blancs en neige ferme et incorporez-les délicatement à la préparation précédente.
- 5 | Faites fondre une noisette de beurre dans une poêle, versez une petite louche de pâte et laissez cuire 1 à 2 min. de chaque côté. Répétez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.



Astuce : Servez ces pancakes avec un filet de sirop d'érable et décorez de noix de pécan concassées.



SOUPE FROIDE AUX GRAINES

4 PERSONNES – PRÉPARATION 10 MIN.

2 petits avocats mûrs - 2 petits concombres (ou un grand) - 1 courgette - 100 g de pousses d'épinards - le jus de 2 citrons verts - 2 cm de racine de gingembre - 30 cl d'eau froide - ½ c. à c. de wasabi - 2 c. à c. de graines de courge - 2 c. à c. de graines de sésame - 2 c. à c. de graines de tournesol - 2 c. à c. de graines de moutarde - 1 filet d'huile d'olive - Sel & poivre

- 1 | Pelez les concombres puis coupez-les en deux dans la longueur. Retirez les graines et coupez la chair en morceaux. Lavez la courgette et coupez-la en dés. Coupez les avocats en deux, dénoyautez-les et récupérez la chair. Rincez les pousses d'épinards. Pelez le gingembre et râpez-le.
- 2 | Dans le bol du blender, mettez la chair du concombre et des avocats ainsi que les dés de courgette et les pousses d'épinards. Ajoutez le gingembre, le jus de citron et le wasabi. Versez l'eau. Salez et poivrez.
- 3 | Sélectionnez le programme , en réglant sur la **vitesse 5** pendant **1 min.** et appuyez sur le bouton .
- 4 | Réservez au frais jusqu'au moment de servir.
- 5 | Au moment de servir, versez la soupe dans des bols, ajoutez un filet d'huile d'olive puis parsemez de graines. Salez et poivrez.





2

MUFFINS AU GORGONZOLA, MIEL & ROMARIN

4 PERSONNES – PREPARATION 15 MIN.

3 œufs - 10 cl de lait - 70 g de beurre - 7 cl d'huile d'olive - 200 g de farine - 1 sachet de levure - 2 c. à s. de miel liquide - 2 brins de romarin - 110 g de gorgonzola

- 1 | Préchauffez le four à 180°C. Séparez les blancs des jaunes.
- 2 | Placez les jaunes, le lait, le beurre fondu et l'huile d'olive dans le bol du blender. Ajoutez la farine et la levure préalablement tamisées, le miel et le romarin haché finement, fermez le couvercle.
- 3 | Sélectionnez le programme puis appuyez sur le bouton . Mélangez la préparation en vous aidant du pilon si besoin. A la fin du programme, ouvrez le couvercle et disposez la préparation dans un saladier.
- 4 | A l'aide d'un fouet électrique, montez les blancs en neige et incorporez-les délicatement à la pâte.
- 5 | Versez la moitié de la préparation dans des moules à muffins préalablement beurrés et farinés, ajoutez quelques cubes de gorgonzola, puis couvrez le tout du reste de la préparation.
- 6 | Enfournez pour 25 min. de cuisson. Servez tiède.

Astuce : Vous pouvez réaliser ces muffins dans un grand moule à cake, dans ce cas, prolongez la cuisson d'une vingtaine de min. environ.

3

SORBET ANANAS, GINGEMBRE & SAUGE

4 PERSONNES – PREPARATION 15 MIN.

1 gros ananas bien mûr (environ 500 g de chair) - 10 g de racine de gingembre - 6 feuilles de sauge - 2 c. à s. de sirop d'agave

- 1 | Pelez l'ananas. Retirez bien les yeux et le cœur et coupez la chair en petits morceaux.
- 2 | Mettez les morceaux d'ananas, la sauge, le gingembre et le sirop d'agave dans le bol du blender, appuyez sur le bouton et réglez sur le **niveau 6**, appuyez sur le et réglez sur **30 sec.** Appuyez sur le bouton .
- 3 | À la fin du programme, versez la préparation dans des bacs à glaçons puis placez-les au réfrigérateur au moins 6 heures.
- 4 | Au moment de servir, mettez les glaçons dans le bol. Sélectionnez le programme puis appuyez sur le bouton et mélangez la préparation en vous aidant du pilon.
- 5 | À la fin du programme, lancez à nouveau le programme , si besoin afin d'obtenir un mélange onctueux. Servez immédiatement.

Astuce : Servez ce sorbet en fin de repas copieux.



3

BAGHRIR À LA FLEUR D'ORANGER

OU CRÊPES MILLE TROUS

4 PERSONNES – PREPARATION 20 MIN.

60 cl d'eau tiède - 1 c. à s. de levure de boulanger sèche - 200 g de semoule de blé dur extra fine - 120 g de farine - 2 c. à c. de levure chimique - 55 g de sucre semoule - 1 pincée de sel fin - 1 c. à s. d'eau de fleur d'oranger

- 1 | Placez l'eau et la levure de boulanger émiettée dans un bol. Laissez reposer pendant 5 min.
- 2 | Placez la semoule, la farine, la levure, le sucre et le sel dans le bol du blender. Appuyez sur le bouton , réglez sur le niveau 5 puis appuyez sur le bouton ; réglez sur 30 sec. et appuyez sur le bouton .
- 3 | Ajoutez la levure de boulanger diluée et l'eau de fleur d'oranger, sélectionnez le programme et appuyez sur le bouton . Mélangez la préparation en vous aidant du pilon si besoin.
- 4 | Placez la pâte dans un saladier, couvrez d'un linge humide et laissez lever pendant 30 min.
- 5 | Faites chauffer une petite poêle beurrée. Versez une petite louche de pâte dans la poêle et laissez cuire les crêpes sans les retourner. Répétez l'opération jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de pâte.

Astuce : Accompagnez ces crêpes de miel et d'amandes effilées.

3

TRUFFES AU CHOCOLAT

4 PERSONNES – PREPARATION 15 MIN.

100 g de noisettes décortiquées - 100 g de noix décortiquées - 40 g de fèves de cacao crues - 1 pincée de fleur de sel - 1 c. à s. d'huile de coco - 4 c. à s. de sirop d'agave - 5 c. à s. de pralin

- 1 | Dans le bol du blender, mettez les noisettes, les noix et les fèves de cacao crues. Appuyez sur le bouton pendant 20 sec. Une fois terminé, raclez les bords puis mixez une seconde fois pendant 20 sec. Ajoutez la fleur de sel, l'huile de coco et le sirop d'érable.
- 2 | Sélectionnez le programme et appuyez sur le bouton en mélangeant régulièrement pendant le programme avec le pilon. Lancez à nouveau le programme en mélangeant avec le pilon, si nécessaire.
- 3 | Récupérez la pâte obtenue. Avec les mains, formez une quinzaine de boulettes de la taille d'une noix puis roulez ensuite les boules dans le pralin.
- 4 | Réservez les truffes au réfrigérateur au moins 2 heures avant de déguster.

Astuce : Vous pouvez rouler les truffes dans des graines de sésame ou du cacao amer.





GÂTEAU AU LAIT D'AMANDE & AUX NOIX

4 PERSONNES – PREPARATION 30 MIN.

200 g de noix de cajou - 10 cl de lait d'amande - 2 c. à s. de jus de citron - 3 c. à s. de sirop d'érable - 1 c. à c. de cannelle - 1 demi c. à c. d'extrait de vanille

Pour le fond biscuité : 70 g de noix de pécan - 10 grosses dattes - 1 pincée de sel - 10 cl de sirop d'érable

- 1 | Faites tremper les noix de cajou dans un bol rempli d'eau pendant 8 heures puis séchez-les.
- 2 | Mettez les noix de pécan, les dattes dénoyautées, le sel et le sirop d'érable dans le bol du blender et sélectionnez le programme puis appuyez sur le bouton . Mélangez la préparation en vous aidant du pilon si besoin.
- 3 | Tapissez des moules à cupcakes de film alimentaire puis répartissez la préparation au fond des moules. Tassez bien puis placez au réfrigérateur pendant 30 min.
- 4 | Mettez les noix de cajou dans le bol du blender et appuyez sur le bouton quelques sec. en raclant les bords du bol avec le pilon.
- 5 | Ajoutez le lait d'amande, le jus de citron, le sirop d'érable, la cannelle et la vanille. Sélectionnez le programme puis appuyez sur le bouton .
- 6 | Versez cette préparation dans les moules sur la préparation précédente puis placez au congélateur pendant 4 heures.
- 7 | Sortez les gâteaux du congélateur 20 minutes avant de servir, démoulez-les et servez dans des assiettes. Décorez de noix ou de sirop d'érable.

Astuce : vous pouvez remplacer les noix de pécan par des noix et le sirop d'érable par du miel.



TARTARE DE BETTERAVES, LABNEH & DUKKAH PISTACHES

4 PERSONNES – PREPARATION 10 MIN.

300 g de yaourt à la grecque - 1 pincée de fleur de sel - 800 g de betteraves crues - 100 g de pistaches concassées - 1 c. à s. de graines de fenouil - 1 c. à s. de graines de cumin - 1 c. à s. de graines de coriandre - 2 c. à s. de graines de sésame - 1 c. à c. de fleur de sel - 1 petit botte d'aneth - 3 c. à s. d'huile d'olive - Le jus d'un citron - Sel & poivre

- 1 | Pour préparer le labneh : la veille, mélangez le yaourt et la fleur de sel et disposez le tout dans une passoire recouverte d'étamine. Placez la passoire sur un bol, nouez les bords du tissu deux à deux de façon à former une boule et placez au frais pendant au moins 24h (si vous souhaitez un résultat un peu plus compact, laissez le fromage au frais 48h). Passé ce temps, retirez le labneh de l'étamine et disposez-le dans un petit récipient. Assaisonnez d'un filet d'huile d'olive. Réservez.
- 2 | Préchauffez le four à 180°C. Disposez les betteraves dans un plat allant au four et enfournez pour 40 min. de cuisson.
- 3 | Pour préparer le dukkah : mélangez les pistaches concassées et les graines et faites torrifier le tout dans une poêle bien chaude pendant quelques min.
- 4 | Une fois refroidies, épluchez les betteraves. Placez les betteraves dans le bol du blender, ajoutez l'aneth, l'huile d'olive et le jus de citron. Fermez le couvercle puis mixez par à-coups avec le bouton pendant quelques secondes de façon à obtenir de petits morceaux.
- 5 | Servez les betteraves accompagnées du labneh, saupoudrez de Dukkah et décorez de quelques brins d'aneth.

Le saviez-vous ?

Le dukkah est un mélange de graines et d'épices qui nous vient du Moyen-Orient. Il peut être utilisé comme assaisonnement dans une salade ou avec des légumes, mais également se révéler parfait pour sublimer une volaille ou un poisson blanc.







NICE CREAM GOURMAND CHOCO BANANE

4 PERSONNES – PREPARATION 5 MIN.

6 bananes - 6 c. à c. de cacao en poudre - 3 c. à s. de purée de cacahuètes - Quelques cacahuètes concassées

- 1 | La veille, coupez les bananes en tronçons et placez-les au congélateur.
- 2 | Le lendemain, disposez-les dans le bol du blender avec le cacao en poudre et la purée de cacahuètes. Sélectionnez le programme  puis appuyez sur le bouton . Mélangez la préparation en vous aidant du pilon si besoin.
- 3 | A la fin du programme, ouvrez le couvercle, répartissez la crème glacée dans des bols ou des verrines, ajoutez quelques cacahuètes concassées et dégustez sans attendre.



Astuce : Si vous n'aimez pas la purée de cacahuète, remplacez-la par une purée d'amandes ou du tahini.



YAOURT GLACÉ AUX CERISES

4 PERSONNES – PREPARATION 5 MIN.

300 g de cerises dénoyautées - 125 g de yaourt à la grecque - 2 c. à s. de miel

- 1 | La veille, placez les cerises dénoyautées au congélateur.
- 2 | Placez les cerises, le yaourt à la grecque et le miel dans le bol du blender. Sélectionnez le programme  puis appuyez sur le bouton . Mélangez la préparation en vous aidant du pilon si nécessaire. A la fin du programme, ouvrez le couvercle, répartissez la préparation dans des bols et servez sans attendre.

Astuce : Cette recette se prête à toutes les fantaisies. N'hésitez pas à varier les fruits en fonction des saisons et de vos goûts !





MILKSHAKE AUX FRAMBOISES & AMANDES

4 PERSONNES – PREPARATION 10 MIN.

200 g de framboises surgelées - 1 banane - 50 cl de lait d'amande - 4 c. à s. de sirop d'agave - 5 glaçons



100 g de framboises surgelées - 1 demi banane - 25 cl de lait d'amande - 2 c. à s. de sirop d'agave - 3 glaçons

- 1 | Pelez la banane et coupez-la en morceaux.
- 2 | Dans le bol du blender ou la gourde de voyage, mettez les framboises surgelées, les morceaux de banane, le lait d'amande, le sirop d'agave et les glaçons.
- 3 | Sélectionnez le programme  et appuyez sur le bouton .
- 4 | À la fin du programme, versez le milkshake dans 4 verres.
- 5 | Dégustez aussitôt.

Astuce : Pour une version gourmande, remplacez la banane par 2 cuillères à soupe de beurre de cacahuète.



SMOOTHIE FRAMBOISES COCO & VANILLE





4 PERSONNES – PREPARATION 10 MIN.



1 noix de coco fraîche - 1 banane - 125 g de framboises - 1 c. à c. de jus de citron vert - 1 c. à s. de sirop d'agave - 1 gousse de vanille



½ noix de coco fraîche - ½ banane - 65 g de framboises - 1 filet de jus de citron vert - 1 c. à c. de sirop d'agave - ½ gousse de vanille

- 1 | Ouvrez la noix de coco en réservant son eau dans un récipient (environ 10 cl). Complétez avec de l'eau pour obtenir 25 cl de liquide. Récupérez l'équivalent de 100 g de chair fraîche en retirant la peau. Fendez la gousse de vanille et récupérez les graines.
- 2 | Pelez la banane et coupez-la en morceaux.
- 3 | Dans le bol du blender, mettez la chair de coco et l'eau de coco puis lancez le programme  puis appuyez sur le bouton .
- 4 | Ajoutez les framboises, la banane, les graines de vanille, le jus de citron vert et le sirop d'agave.
- 5 | Sélectionnez le programme  puis appuyez sur le bouton . Servez aussitôt.

Astuce : Remplacez la noix de coco fraîche par 25 cl de lait de coco.







MILKSHAKE CHOCOLAT DATTES & BERGAMOTE

4 PERSONNES – PREPARATION 10 MIN.

40 cl de lait de riz - 300 g de glace au chocolat - 2 gouttes d'huile essentielle de bergamote - 1 banane - 3 dattes - 3 glaçons



20 cl de lait de riz - 150 g de glace au chocolat - 1 goutte d'huile essentielle de bergamote - 1 demi banane - 1 grosse datte - 2 glaçons

- 1 | Pelez la banane et coupez-la en rondelles. Dénoyotez les dattes.
- 2 | Dans le bol du blender, mettez la glace au chocolat et les glaçons.
- 3 | Ajoutez la banane et les dattes.
- 4 | Versez le lait de riz et l'huile essentielle de bergamote.
- 5 | Sélectionnez le programme  et appuyez sur le bouton . Servez dans des grands verres.




L'huile essentielle de bergamote a des vertus apaisantes et digestives. Elle est facultative dans la recette mais apporte une belle note d'agrumes au chocolat.



MUFFINS AUX FRAISES & AUX GRAINES

4 PERSONNES – PREPARATION 20 MIN.

80 g de beurre fondu - 75 g de cassonade - 150 g de sucre semoule - 200 g de farine - 150 g de poudre d'amandes - 1 sachet de levure chimique - 20 cl de lait fermenté - 2 œufs - 120 g de fraises équeutées - 40 g d'un mélange de graines (pignons, graines de lin, sésame, pavot...)

- 1 | Préchauffez le four à 200°C.
- 2 | Équeutez les fraises et rincez-les à l'eau claire.
- 3 | Placez l'ensemble des éléments à l'exception des fraises et des graines dans le bol du blender. Sélectionnez le programme  puis appuyez sur le bouton . Mélangez la préparation en vous aidant du pilon si besoin.
- 4 | À la fin du programme, ouvrez le couvercle, ajoutez les fraises et mixez par à-coup à l'aide de la fonction  pendant quelques secondes afin de mélanger rapidement la préparation.
- 5 | Répartissez la préparation dans des caissettes à cupcake, décorez du mélange de graines et enfournez pour 20 min. de cuisson environ.



Astuce : Pour réussir des muffins bien proportionnés, remplissez vos moules aux $\frac{3}{4}$, pas plus. Pas de panique, les muffins vont gonfler à la cuisson !



ESQUIMAUX BICOLORES, MELON & FRAMBOISES

4 PERSONNES – PREPARATION 20 MIN.

1 gros melon - le jus d'un citron - 250 g de framboises - 2 c. à s. de miel liquide - Moules à esquimaux - Bâtonnets en bois

- 1 | Retirez la peau et les graines du melon. Coupez la chair en gros dés et placez-la dans le bol du blender. Ajoutez le jus de citron. Sélectionnez le programme  puis appuyez sur le bouton . À la fin du programme, ouvrez le couvercle et réservez la préparation dans un bol.
- 2 | Répétez l'opération avec les framboises et le miel liquide.
- 3 | Montez vos esquimaux en alternant les couches de purée de melon et les couches de purée de framboises.
- 4 | Disposez un bâtonnet en bois au centre de chaque esquimau et placez-les au congélateur toute une nuit pour que les glaces prennent bien.



Astuce : Passez vos moules à esquimaux quelques secondes sous l'eau tiède pour pouvoir démouler facilement vos glaces.



SANDWICH GLACÉ AUX MYRTILLES

4 PERSONNES – PREPARATION 10 MIN.

540 g de yaourt grec - 210 g de myrtilles congelées - 2 c. à s. de miel liquide - 24 galettes bretonnes

- 1 | La veille, répartissez le yaourt dans des bacs à glaçons et faites-le prendre au congélateur toute une nuit.
- 2 | Le lendemain, placez les glaçons de yaourt, les myrtilles congelées et le miel liquide dans le bol du blender.
- 3 | Sélectionnez le programme  puis appuyez sur le bouton  ; mélangez la préparation en vous aidant du pilon si besoin.
- 4 | À la fin du programme, ouvrez le couvercle et formez vos sandwichs en disposant une boule de glace entre deux galettes bretonnes et appuyez légèrement pour que la glace s'écrase un peu entre les deux biscuits.

Astuce : N'hésitez pas à ajouter quelques myrtilles entières après mixage.







BARRES ÉNERGÉTIQUES

4 PERSONNES – PRÉPARATION 10 MIN.

260 g de flocons d'avoine - 90 g de beurre mou - 80 g d'huile de coco - 60 g de baies de Goji - 10 g de fraises lyophilisées - 70 g de cranberries - 3 c. à s. de sirop d'érable

- 1 | Préchauffez le four à 180°C. Tapissez un moule rectangulaire de papier sulfurisé.
- 2 | Dans le bol du blender, mettez le beurre mou, l'huile de coco, les flocons d'avoine, les cranberries et les baies de Goji. Ajoutez le sirop d'érable. Sélectionnez le programme  et appuyez sur le bouton . Mélangez constamment dans le bol pendant le programme avec le pilon.
- 3 | À la fin du programme, enlevez le couvercle et mélangez rapidement avec le pilon quelques secondes et versez la pâte sur le papier sulfurisé. Saupoudrez de fraises lyophilisées émiettées et tassez bien de façon à avoir une épaisseur d'environ 1 cm.
- 4 | Enfouez environ 20 min. jusqu'à ce que la préparation colore.
- 5 | Une fois refroidi, placez le plat 1 heure au réfrigérateur. Découpez en barres et dégustez.



Astuce : Ajoutez des morceaux de noix concassés en même temps que les fraises.



VIRGIN PINA COLADA

4 PERSONNES – PRÉPARATION 10 MIN.

15 cl de lait de coco - 30 cl de jus d'ananas - 1 petit ananas victoria - 4 cl de sirop de sucre de canne - Une douzaine de glaçons

- 1 | Épluchez l'ananas, puis coupez-le en morceaux.
- 2 | Placez l'ensemble des éléments dans le bol du blender. Sélectionnez le programme  puis appuyez sur le bouton . A la fin du programme, ouvrez le couvercle et répartissez la Pina Colada dans des verres.
- 3 | Servez sans attendre.






Astuce : Servez les cocktails dans des verres à vin et décorez d'un morceau d'ananas.



CAKE MARBRÉ, PÂTE À TARTINER & VANILLE

4 PERSONNES – PRÉPARATION 25 MIN.

100 g de beurre pommade - 150 g de sucre en poudre - 3 œufs - 40 g de lait - 170 g de farine - 2 c. à c. de levure chimique - 1 gousse de vanille - 100 g de pâte à tartiner

- 1 | Préchauffez le four à 200°C.
- 2 | Placez le beurre pommade et le sucre dans le bol du blender, appuyez sur le bouton  réglez sur le niveau 6 et appuyez sur le bouton  ; réglez sur 30 sec. et appuyez sur le bouton . Ajoutez les œufs et le lait, puis mixez à nouveau 30 sec. à vitesse 6.
- 3 | Ajoutez la farine et la levure, sélectionnez le programme  puis appuyez sur le bouton . Mélangez la préparation en vous aidant du pilon si besoin. A la fin du programme, ouvrez le couvercle et divisez la préparation dans 2 saladiers.
- 4 | Dans le premier, ajoutez les graines de vanille et mélangez. Ajoutez la pâte à tartiner dans le deuxième saladier puis mélangez.
- 5 | Beurrez un moule à cake, puis alternez les couches de pâtes de façon à remplir le moule aux 2/3 de sa hauteur.
- 6 | Enfouez pour 10 min. de cuisson, baissez la température à 180°C et poursuivez la cuisson pendant 35 min.
- 7 | Laissez refroidir complètement avant de démouler.





MILKSHAKE MANGUE, PASSION & COCO

4 PERSONNES – PRÉPARATION 10 MIN.

1 mangue - 200 g de sorbet à la mangue - 25 cl d'eau de coco - 1 cm de racine de galanga (ou gingembre) - 2 fruits de la passion - 4 glaçons

1 demi mangue - 100 g de sorbet à la mangue - 12 cl d'eau de coco - 1 petit morceau de racine de galanga (ou gingembre) - 1 fruit de la passion - 2 glaçons

- 1 | Pelez la mangue et coupez la chair en dés. Pelez le galanga et hachez-le.
- 2 | Dans le bol du blender ou la gourde de voyage, mettez la mangue, le sorbet, le galanga et les glaçons. Versez l'eau de coco.
- 3 | Sélectionnez le programme  et appuyez sur le bouton . Coupez les fruits de la passion en deux. Versez le milkshake dans des verres et accompagnez d'un demi fruit de la passion.

Astuce : Vous pouvez remplacer l'eau de coco par du jus d'aloë vera.







LASSI FRAMBOISES & EAU DE ROSE

4 PERSONNES – PREPARATION 5 MIN.

450 g de framboises - 6 c. à s. de sucre semoule -
½ c. à s. d'eau de rose - ½ c. à c. de gingembre moulu
- 600 g de yaourt grec - Une dizaine de glaçons



225 g de framboises - 3 c. à s. de sucre se-
moule - 1 c. à s. d'eau de rose - 1 pincée de
gingembre moulu - 300 g de yaourt grec -
4 glaçons

- 1 | Placez les framboises dans le bol du blender, ajoutez le sucre, l'eau de rose et le gingembre. Laissez reposer une quinzaine de min.
- 2 | Ajoutez le yaourt grec et les glaçons, sélectionnez le programme  puis appuyez sur le bouton . A la fin du programme, ouvrez le couvercle et répartissez le lassi dans des verres. Servez sans attendre.



Astuce : Cette recette fonctionne également très bien avec de la mangue ou de la fraise.



PESTO DE CRESSON AUX PISTACHES

4 PERSONNES – PREPARATION 10 MIN.

60 g de parmesan - 50 g de cresson - 50 g de pistaches
- 40 g de pignons de pin - 12 cl d'huile d'olive

- 1 | Coupez le parmesan en petits morceaux. Rincez le cresson à l'eau claire.
- 2 | Placez le parmesan, le cresson, les pistaches, les pignons de pin et l'huile d'olive dans le bol du blender. Sélectionnez le programme  puis appuyez sur le bouton . A la fin du programme, ouvrez le couvercle et répartissez la préparation dans un récipient.



Astuce : Servez ce pesto avec des spaghettis ou utilisez-le en assaisonnement d'une salade tomates mozzarella.



COCKTAIL DE FRUITS ROUGES & FLEURS DE VIOLETTE

4 PERSONNES – PREPARATION 10 MIN.

200 g de fruits rouges mélangés - 1 quartier de cédrat
(ou un demi citron vert) - 8 glaçons - 50 cl de limonade
- Quelques fleurs de violette

- 1 | Prélevez le zeste du cédrat et pressez le jus. Lavez les fruits rouges.
- 2 | Dans le bol du blender, mettez le jus de cédrat, les zestes et les fruits rouges. Ajoutez les glaçons. Sélectionnez le programme  et appuyez sur le bouton .
- 3 | Versez la préparation dans des verres et complétez avec de la limonade. Décorez avec une fleur de violette et servez aussitôt.



Astuce : Pour une version plus détox, remplacez la limonade par de l'eau.



DIP DE LENTILLES CORAIL

4 PERSONNES – PREPARATION 15 MIN.

200 g de lentilles corail - 1 gousse d'ail - le jus d'un
citron - 2 c. à s. de tahini - 30 g de noix de cajou -
4 cl d'huile d'olive - sel & poivre

- 1 | Faites cuire les lentilles corail dans un grand volume d'eau salée pendant 20 min. Egouttez-les et laissez refroidir complètement.
- 2 | Placez les lentilles, l'ail pelé, le jus de citron, le tahini, les noix de cajou et l'huile d'olive dans le bol du blender. Assaisonnez de sel et de poivre.
- 3 | Sélectionnez le programme  et appuyez sur le bouton . A la fin du programme, ouvrez le couvercle et placez la préparation dans un bol.
- 4 | Décorez de noix de cajou concassées et d'herbes fraîches.

Astuce : Pour une version plus épicée, ajoutez une pincée de piment d'Espelette avant de mixer.








GUACAMOLE AUX OIGNONS ROUGES

4 PERSONNES – PREPARATION 10 MIN.

3 avocats bien mûrs - ½ oignon rouge - Le jus d'un citron vert - 1 tomate - 1 c. à s. d'huile d'olive - ½ c. à c. de cumin en poudre - Quelques gouttes de Tabasco® - Quelques brins de coriandre - Sel & poivre

- 1 | Pelez et hachez l'oignon rouge. Réservez.
- 2 | Pelez et épépinez la tomate.
- 3 | Coupez les avocats en deux et prélevez la chair avec une petite cuillère. Mettez-la dans le bol.
- 4 | Ajoutez la tomate, le jus de citron, l'huile d'olive, le cumin et le Tabasco®. Salez et poivrez, appuyez sur le bouton , réglez sur le niveau H (maximum) puis appuyez sur le bouton  ; réglez sur 30 sec., puis appuyez sur le bouton . Mélangez la préparation en vous aidant du pilon.
- 5 | Mettez le guacamole dans un bol et ajoutez l'oignon haché.
- 6 | Saupoudrez de coriandre ciselée et servez.



Astuce : Ajoutez des petits dés de poivrons et de tomates cerises au moment de servir.



MARGARITA, ANANAS & PIMENT JALAPEÑO

4 PERSONNES – PREPARATION 15 MIN.

1 piment jalapeño - 5 cl de sirop de sucre de canne - 30 cl de jus d'ananas - 10 cl de jus de citron vert - 700 g de glaçons

- 1 | Emincez le piment jalapeño. A l'aide d'un pilon, mélangez-le au sirop de sucre de canne et laissez infuser le mélange pendant 15 min. environ.
- 2 | Filtrez, puis ajoutez le jus d'ananas et le jus de citron vert. Mélangez bien. Au moment de servir, placez le mélange dans le bol du blender et ajoutez les glaçons.
- 3 | Sélectionnez le programme  puis appuyez sur le bouton . A la fin du programme, ouvrez le couvercle et versez la margarita dans des verres.



Astuce : Pour une version encore plus typique de la Margarita, n'oubliez pas de frotter le bord de vos verres avec du jus de citron avant de les tremper dans du sel !



KTIPITI CRÈME DE POIVRONS À LA FETA

4 PERSONNES – PREPARATION 15 MIN.

2 poivrons rouges - 100 g de feta - 120 g de yaourt à la grecque - 2 gousses d'ail - Quelques brins d'aneth - Poivre du moulin - 1 c. à s. de pignons de pin - 1 filet d'huile d'olive

- 1 | Préchauffez le four à 220°C.
- 2 | Disposez les poivrons entiers sur du papier cuisson et enfournez pour 30 min. en les retournant à mi-cuisson (la peau des poivrons doit être complètement noire).
- 3 | Sortez les poivrons du four, placez-les dans un sac de congélation et laissez-les refroidir avant de retirer la peau et les graines.
- 4 | Placez les poivrons, la feta, le yaourt, l'ail et l'aneth dans le bol du blender. Sélectionnez le programme  puis appuyez sur le bouton . A la fin du programme, ouvrez le couvercle, assaisonnez la préparation de poivre, puis répartissez-la dans un bol.
- 5 | Décorez de pignons de pin, d'un filet d'huile d'olive et accompagnez de crackers ou de pain pita.




Astuce : Pour une version encore plus fraîche, n'hésitez pas à remplacer l'aneth par de la menthe fraîche.



HOUMOUS DE BETTERAVE & POIS CHICHES

4 PERSONNES – PREPARATION 15 MIN.

250 g de pois chiches en conserve - 1 betterave cuite - 1 gousse d'ail - 1 c. à s. de tahini - 2 c. à s. de jus de citron - 3 c. à s. d'huile d'olive - 5 cl d'eau - 1 grosse pincée de paprika - Quelques graines de tournesol - Sel & poivre

- 1 | Pelez et coupez la gousse d'ail en deux. Retirez le germe. Pelez la betterave et coupez-la en morceaux. Rincez les pois chiches et égouttez-les.
- 2 | Dans le bol, mettez les pois chiches, la betterave, l'ail, le tahini, le jus de citron, le paprika. Salez, poivrez et versez l'huile d'olive.
- 3 | Appuyez sur le bouton , réglez sur le niveau 2, appuyez sur le bouton , réglez sur 1 min., et appuyez sur le bouton  ; ajoutez de l'eau progressivement par le bouchon et mélangez en vous aidant du pilon.
- 4 | Mettez le houmous dans un bol et saupoudrez de graines de tournesol.

Astuce : Vous pouvez remplacer le paprika par des graines de moutarde.



PART 1 - STARTER GUIDE

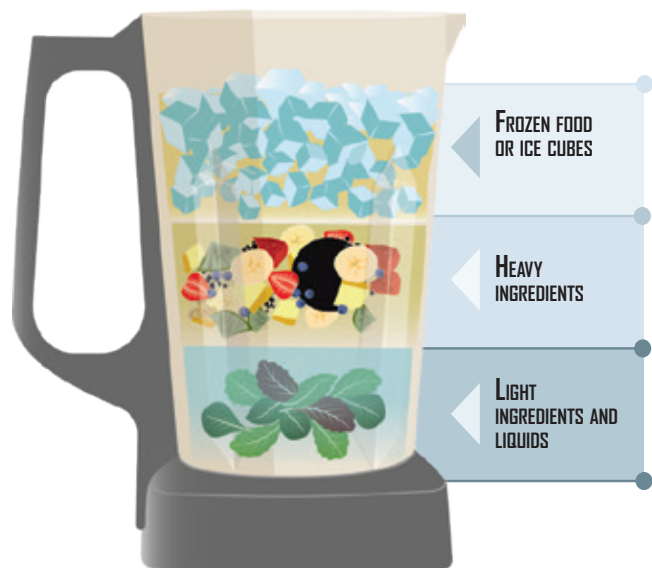
10 steps to unlock the potential of your blender

- > 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!

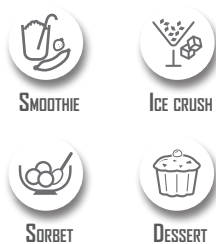
Tips

- > 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.



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.



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.



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.

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



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. 37
Cherry & Rice Milk Milkshake	p. 37
Cashew & Hazelnut Milk	p. 38
Dairy-Free Buckwheat Pancakes	p. 38
Two-Tone Smoothie	p. 39
Raspberry Chocolate Chia Pudding	p. 39
Açai Bowl	p. 40
Hazelnut Spread	p. 40
Dutch Baby Pancake with Blueberries	p. 41
Açai, Coconut & Goji Berry Bowl	p. 41



Brunch

Banana & Chocolate Chip Cake	p. 42
Mango, Chia Seed & Oat Milk Smoothie	p. 42
Cold Soup with Seeds	p. 43
Butternut Squash & Chestnut Flour Pancakes	p. 43
Gorgonzola, Honey & Rosemary Muffins	p. 44
Pineapple, Ginger & Sage Sorbet	p. 44
Orange Blossom Baghrir or Thousand-Hole Pancakes	p. 45
Chocolate Truffles	p. 45
Almond Milk & Walnut Cake	p. 46
Beetroot, Labneh & Pistachio Dukkah Tartare	p. 47



Tea time

Luxury Nice Cream	p. 48
Cherry Frozen Yoghurt	p. 48
Raspberry, Coconut & Vanilla Smoothie	p. 49
Raspberry & Almond Milkshake	p. 49
Chocolate, Date & Bergamot Milkshake	p. 50
Two-Tone Melon & Raspberry Ice Lollies	p. 50
Raspberry & Seed Muffins	p. 51
Blueberry Ice Cream Sandwich	p. 51
Energy Bars	p. 52
Chocolate Spread & Vanilla Marble Cake	p. 52



Appetisers

Virgin Pina Colada	p. 53
Mango, Passion Fruit & Coconut Milkshake	p. 53
Raspberry & Rose Water Lassi	p. 54
Watercress & Pistachio Pesto	p. 54
Red Berry & Violet Flower Cocktail	p. 55
Red Lentil Dip	p. 55
Red Onion Guacamole	p. 56
Jalapeño & Pineapple Margarita	p. 56
Beetroot & Chickpea Houmous	p. 57
Ktipiti	p. 57



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

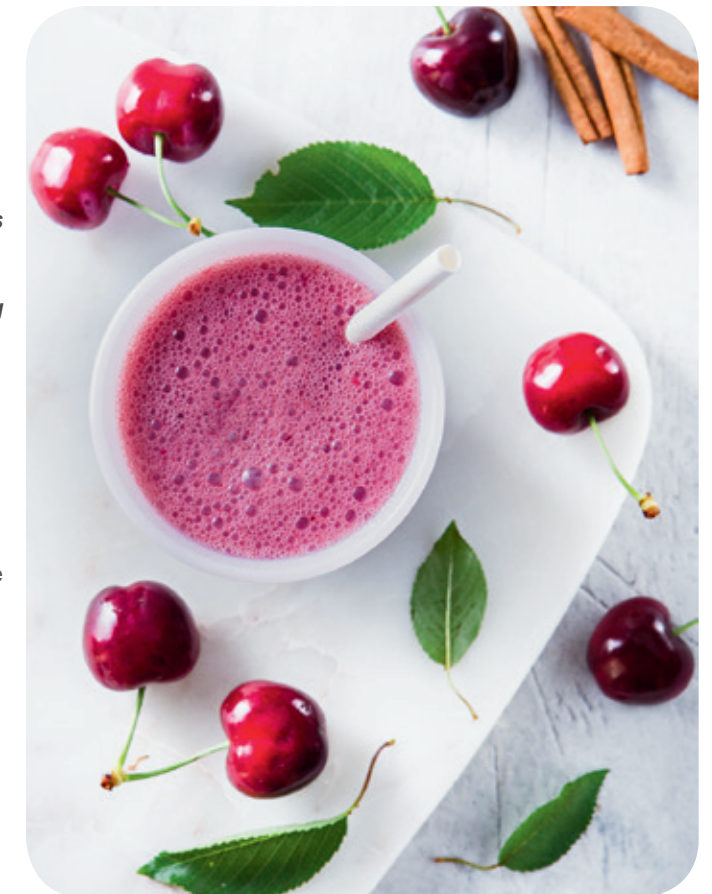
600 ml rice milk - 1 pinch of cinnamon - 400 g fresh cherries - 4 tbsp agave syrup



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 min 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 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.






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



DUTCH BABY PANCAKE WITH BLUEBERRIES

SERVES 4 – PREPARATION 10 MINS

3 160 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

3 60 g shelled hazelnuts - 50 g milk chocolate - 1 tbsp hazelnut butter - 50 g dark chocolate - 2 tsp 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  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

3 100 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 BAGHRIR 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.



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.



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 stirring regularly with the pestle during the program. Run the 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 minutes.
- 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 or vegetables, but also beautifully brings out the flavour of poultry or 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 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 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 or 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 button .
- 4 | Add the raspberries, banana, vanilla seeds, lime juice and agave syrup.
- 5 | Select the program  then press the 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 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 . 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.

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 3/4 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.





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.



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.



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. Select the program then press the button . At the end of the program, open the lid and divide the Pina Colada between glasses.
- 3 | Serve immediately.

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



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.



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 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.



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.



BEETROOT & 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.



Часть 1. Руководство для начала работы

10 шагов для максимально эффективной работы блендера

- > Infynumix+ – это не просто устройство для приготовления смузи, а ваш **незаменимый помощник** в создании питательных и полезных блюд!
- > Мощный двигатель в сочетании с **технологией Powelix Life Blades** позволяет готовить разнообразные блюда – от смузи до десертов.

- > Начните знакомство с Infynumix+ с 10 первых шагов и 10 первых рецептов в первые 10 дней.
- > Следуйте инструкциям, и вы узнаете, как максимально эффективно использовать ваш новый блендер!

Советы

- > Для получения наилучшего результата сначала поместите самые мягкие ингредиенты и жидкости, затем добавьте более твердые ингредиенты, а замороженные продукты или кубики льда добавьте в последнюю очередь.
- > Не превышайте отметку максимального уровня.
- > Для приготовления густых смесей используйте толкатель, входящий в комплект.
- > Чтобы получить более однородную текстуру, отрегулируйте уровень скорости и добавляйте жидкость непосредственно во время работы Infynumix+, пока не будет достигнута нужная консистенция.

Стакан On-the-go

- > Добавьте ингредиенты в обратном порядке в стакан On-the-go (в зависимости от модели). Сначала положите замороженные продукты и твердые ингредиенты, затем добавьте мягкие ингредиенты и жидкости. Смешайте все прямо в стакане и возьмите его с собой!





1



Молочный коктейль с шоколадом, бананом и кокосовым молоком

4 порции - время приготовления 5 минут

2 банана - 400 мл кокосового молока - 4 ложки шоколадного мороженого

- 1 | Очистите и нарежьте бананы.
- 2 | Поместите все ингредиенты в чашу блендера, плотно закройте крышку, выберите программу  и нажмите кнопку .
- 3 | По окончании программы откройте крышку, разлейте коктейль по бокалам с трубочками и сразу же подавайте на стол.

Совет: Для приготовления холодного молочного коктейля используйте предварительно замороженные кусочки банана.



1



Холодный кофе

6 порций - время приготовления 5 минут

300 мл миндального молока - 6 порций эспрессо - 2 ст. л. соленой карамели - пятнадцать кубиков льда

- 1 | Налейте миндальное молоко и эспрессо в чашу блендера, добавьте соленую карамель, а затем закройте крышку, выберите программу  и нажмите кнопку .
- 2 | По окончании программы откройте крышку, разлейте смесь в шесть больших бокалов и добавьте кубики льда. Подавайте сразу после приготовления!

Хотите попробовать что-то новое? Замените соленую карамель медом и добавьте в холодный кофе несколько капель апельсиновой воды!



ЗАМОРОЖЕННЫЕ
ПРОДУКТЫ ИЛИ
КУБИКИ ЛЬДА

ТВЕРДЫЕ
ИНГРЕДИЕНТЫ

МЯГКИЕ
ИНГРЕДИЕНТЫ
И ЖИДКОСТИ

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

> Автоматические программы



СМУЗИ



ЛЕДЯНАЯ КРОШКА



СОРБЕТ



ДЕСЕРТ

> Ручные настройки



Импульсный режим



СКОРОСТЬ



ВРЕМЯ

> Кулинарный уровень



Очень легко



Легко



Сложно



Для экспертов

> Стакан ON-THE-GO





Количество ингредиентов для одного стакана ON-THE-GO



СМУЗИ ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ ОРГАНИЗМА

6 ПОРЦИЙ - ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ 5 МИНУТ

2 листка кале - 2 сырых свеклы (примерно 250 г) - 2 стебля сельдерея (примерно 80 г) - 500 мл апельсинового сока - 2 ст. л. лимонного сока - 2 банана - 2 ст. л. сиропа агавы

- 1 | Удалите стебли и нарежьте листья кале. Мелко порубите стебли сельдерея. Очистите и нарежьте кубиками свеклу. Очистите и нарежьте бананы.
- 2 | Налейте апельсиновый сок, лимонный сок и сироп агавы в чашу блендера, затем добавьте кале, свеклу, сельдерей и бананы. Закройте крышку.
- 3 | Выберите программу  и нажмите кнопку . По окончании программы откройте крышку и сразу же подавайте на стол.

Этот коктейль богат витаминами, полезными питательными веществами и антиоксидантами – идеальный вариант для завтрака!



ФРАНЦУЗСКИЕ БЛИНЧИКИ ИЗ КАШТАНОВОЙ МУКИ

4 ПОРЦИИ - ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ 5 МИНУТ

250 г пшеничной муки - 50 г каштановой муки - 100 г сахара - 4 яйца - 90 г растопленного сливочного масла - 1 стручок ванили - 600 мл теплого молока

- 1 | Поместите муку в чашу блендера. Добавьте сахар, яйца, растопленное сливочное масло, семена ванили и молоко. Закройте крышку, выберите программу  и нажмите кнопку . При необходимости перемешайте ингредиенты с помощью толкателя.
- 2 | По окончании программы откройте крышку и оставьте тесто примерно на 15 минут.
- 3 | Разогрейте сковороду с антипригарным покрытием, добавьте кусочек сливочного масла, налейте половник жидкого теста и распределите его по сковороде. Готовьте в течение 1–2 минут, затем переверните блинчик. Повторяйте, пока тесто не закончится. Подавайте с домашним вареньем, пастой или просто с сахаром!



Совет: В чем секрет качественного теста для французских блинчиков? Важно дать ему настояться.



ЗЕЛЕНЫЙ ХУМУС С МЯТОЙ И ШПИНАТОМ

4 ПОРЦИИ - ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ 10 МИНУТ

500 г нута - 40 г молодого шпината - ½ пучка свежей мяты - сок одного лимона - 3 ст. л. кунжутной пасты - 30 мл оливкового масла - 1 щепотка соли - 1 ст. л. семян кунжута

- 1 | Промойте молодой шпинат чистой водой. Оборвите листья мяты.
- 2 | Поместите нут в чашу блендера и добавьте молодой шпинат, мяту, лимонный сок, кунжутную пасту, оливковое масло и соль.
- 3 | Выберите программу  и нажмите кнопку . При необходимости перемешайте ингредиенты с помощью толкателя.
- 4 | По окончании программы откройте крышку и выложите хумус в миску. Украсьте семенами кунжута и свежими травами. Дайте блюду остыть и подавайте на стол.



Совет: Подавайте хумус с салатом из свежих овощей и крекерами.



ПАСТА ИЗ ИНЖИРА, ФУНДУКА И КОЗЬЕГО СЫРА

4 ПОРЦИИ - ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ 5 МИНУТ

140 г сушеного инжира - 300 г козьего сыра - 100 г греческого йогурта - немного оливкового масла - 20 г измельченного фундука - соль и перец

- 1 | Поместите инжир, козий сыр, йогурт и оливковое масло в чашу блендера. Закройте крышку, выберите программу  и нажмите кнопку . При необходимости перемешайте ингредиенты с помощью толкателя.
- 2 | По окончании программы откройте крышку и вылейте смесь в небольшую миску.
- 3 | Украсьте измельченным фундуком.

Совет: Подавайте с крекерами и салатом из свежих овощей.





ГАСПАЧО С ПОМИДОРАМИ И ВИШНЕЙ

4 ПОРЦИИ - ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ 15 МИНУТ

1 кг помидоров - 200 г вишни - 2 больших ломтика хлеба - 1 ст. л. коричневого сахара - 1 щепотка эспелетского перца - несколько листьев базилика - 20 мл оливкового масла - 3 ст. л. хересного уксуса - соль и перец

- 1 | Мелко нарежьте помидоры.
- 2 | Поместите нарезанные помидоры, вишню без косточек, хлеб, нарезанный кубиками, и коричневый сахар в миску. Приправьте солью, перцем и щепоткой эспелетского перца, добавьте оливковое масло и хересный уксус. Охладите в течение как минимум двух часов, чтобы смесь настоялась.
- 3 | Поместите смесь в чашу блендера, закройте крышку, выберите программу и нажмите кнопку . По окончании программы откройте крышку и подавайте свежее блюдо к столу с кубиками цукини, кусочками вишни и свежим базиликом.

Совет: Для этого рецепта используйте мясистые помидоры сорта «бычье сердце».



ПАШТЕТ ИЗ СКУМБРИИ И СЕМЯН ГОРЧИЦЫ

4 ПОРЦИИ - ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ 10 МИНУТ

2 банки скумбрии - маринованной в воде - 60 г маскарпоне - 1 лук-шалот - 1 ст. л. семян горчицы - 1 ч. л. лимонного сока - 2 ст. л. рапсового масла - 5 горошин розового перца - небольшой пучок шнитт-лука - соль и перец

- 1 | Откройте банки со скумбрией и слейте воду. Очистите и мелко нарежьте лук-шалот.
- 2 | Поместите маскарпоне, семена горчицы, лимонный сок, масло и розовый перец горошком в чашу блендера. Приправьте солью и перцем, нажмите кнопку , и выберите **level 3** Нажмите кнопку ; и установите таймер на **15 секунд**, а затем нажмите кнопку . Перемешайте смесь с помощью толкателя.
- 3 | Добавьте кусочки филе скумбрии и лук-шалот, нажмите кнопку и выберите **уровень 1**. Нажмите кнопку ; и установите таймер на **1 минуту**, а затем нажмите кнопку . Перемешайте смесь с помощью толкателя.
- 4 | Выложите паштет и подавайте с небольшим количеством измельченного шнитт-лука.

Советы: Для более кремовой текстуры добавьте 1 большую столовую ложку маскарпоне. Скумбрию можно заменить сардинами. Намажьте пасту на крекеры, посыпанные семечками.



СОРБЕТ С ЕЖЕВИКОЙ И МАСКАРПОНЕ

4 ПОРЦИИ - ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ 10 МИНУТ

300 г свежей или замороженной ежевики - 50 г коричневого сахара - 2 ст. л. меда - 100 г маскарпоне

- 1 | Поместите свежую ежевику в морозильную камеру как минимум на 8 часов.
- 2 | После этого поместите замороженные ягоды в чашу блендера, выберите программу и нажмите кнопку .
- 3 | По окончании программы добавьте коричневый сахар, мед и маскарпоне. Выберите программу и удерживайте кнопку пока не получите однородную консистенцию. Перемешайте с помощью толкателя.
- 4 | Охладите в течение 30 минут перед подачей на стол.

Совет: Для более насыщенного вкуса используйте горный мед.



ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ШАРИКИ

4 ПОРЦИИ - ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ 30 МИНУТ

10 крупных фиников - 100 г очищенных грецких орехов - 1 ст. л. ягод годжи - 1 ст. л. кокосового масла - 1 ст. л. мякоти кокоса - 1 полная ч. л. пчелиной пыльцы - 2 ст. л. пророщенных семян - семена кунжута и кокосовая стружка

- 1 | Замочите грецкие орехи в холодной воде на 8 часов, затем слейте воду.
- 2 | Удалите косточки из фиников. Поместите финики, грецкие орехи, ягоды годжи, кокосовое масло, мякоть кокоса, пыльцу и пророщенные семена в чашу, затем нажмите и удерживайте кнопку в течение нескольких секунд. Перемешайте с помощью толкателя, чтобы получить однородную смесь измельченных ингредиентов.
- 3 | Наберите чайную ложку смеси и сформируйте из нее шарик (чтобы смесь не прилипла к рукам, смочите их теплой водой).
- 4 | Обваляйте готовые шарики в кокосовой стружке или семенах кунжута.

Совет: Грецкие орехи можно заменить арахисом или фундуком.



Часть 2. Вдохновляющие рецепты на каждый день

40 рецептов полезных и вкусных блюд на любой случай

- Пробуйте новые рецепты и вдохновляйтесь новыми идеями! В этом разделе содержится 40 новых рецептов для приготовления полезных и вкусных блюд, а также множество советов и идей, которые помогут вам отточить свои навыки и научиться самостоятельно создавать оригинальные сочетания!
- Все рецепты можно разделить на несколько категорий: завтрак, поздний завтрак, чаепитие, закуски и аперитивы.



Завтрак

Домашнее соевое молоко.....	p. 65
Молочный коктейль с вишней и рисовым молоком	p. 65
Молоко из кешью и фундука	p. 66
Блинчики из гречневой муки без молока	p. 66
Двухцветный смузи	p. 67
Пудинг с малиной, шоколадом и семенами чиа...r.	p. 67
Боул с ягодами асаи	p. 68
Паста из фундука	p. 68
Голландские блинчики с черникой	p. 69
Боул с ягодами асаи, годжи и кокосом	p. 69



Чаепитие

Изысканное мороженое	p. 76
Замороженный вишневый йогурт.....	p. 76
Смузи с малиной, кокосом и ванилью	p. 77
Молочный коктейль с малиной и миндалем.....	p. 77
Молочный коктейль с шоколадом, финиками и бергамотом .r.	p. 78
Двухцветный фруктовый лед с дыней и малиной	p. 78
Кексы с малиной и семечками	p. 79
Сэндвич с мороженым и черникой.....	p. 79
Энергетические батончики.....	p. 80
Мраморный ванильный торт с шоколадной пастой	p. 80



Поздний завтрак

Торт с бананом и шоколадной крошкой.....	p. 70
Смузи из манго, семян чиа и овсяного молока	p. 70
Холодный суп с семечками.....	p. 71
Блинчики из каштановой муки и мускатной тыквы...r.	p. 71
Кексы с горгонзоллой, медом и розмарином.....	p. 72
Сорбет из ананасов с имбирем и шалфеем.....	p. 72
Арабские блинчики Багрир с апельсиновой водой	p. 73
Шоколадные трюфели	p. 73
Пирожное с миндальным молоком и грецкими орехами...r.	p. 74
Тартар со свеклой, лабне и фисташковой дуккой	p. 75



Закуски и аперитивы

Безалкогольная Пина Колада	p. 81
Молочный коктейль с манго, маракуйей и кокосом ..r.	p. 81
Ласси с малиной и розовой водой	p. 82
Песто с брункрессом и фисташками	p. 82
Коктейль из брусники и цветков фиалки	p. 83
Соус из красной чечевицы.....	p. 83
Гуакамоле с красным луком	p. 84
Маргарита с халапеньо и ананасами	p. 84
Хумус из свеклы и нута	p. 85
Греческий соус Ктипити.....	p. 85











Молочный коктейль с вишней и рисовым молоком

4 порции - время приготовления 10 минут

600 мл рисового молока - 1 щепотка корицы - 400 г свежей вишни - 4 ст. л. сиропа агавы



400 мл рисового молока - 1 небольшая щепотка корицы - 260 г свежей вишни - 3 ст. л. сиропа агавы

- 1 | Налейте 300 мл рисового молока в лотки для кубиков льда и поместите их в морозильную камеру как минимум на 4 часа. Промойте вишню и удалите косточки.
- 2 | Непосредственно перед подачей поместите в чашу блендера или стакан On-the-go свежую вишню, кубики льда, корицу, сироп агавы и оставшееся молоко. Выберите программу  и нажмите кнопку . Выберите программу  и нажмите кнопку . При необходимости повторно запустите программу  (это зависит от размера кубиков льда).
- 3 | По окончании выберите программу  и нажмите кнопку . При необходимости повторно запустите программу  (это зависит от размера кубиков льда).
- 4 | По окончании программы разлейте молочный коктейль в четыре бокала. Пейте сразу после приготовления.



Совет: Для получения более насыщенной консистенции добавьте 2 ст. л. арахисовой пасты.



ДОМАШНЕЕ СОЕВОЕ МОЛОКО

4 порции - время приготовления 10 минут

100 г очищенных желтых соевых бобов - 800 мл теплой воды

- 1 | Замочите соевые бобы в большой миске с водой на 8–12 часов, затем промойте свежей водой.
- 2 | Поместите соевые бобы в чашу блендера, добавьте 800 мл теплой воды и смешайте. Выберите программу  и нажмите кнопку . По окончании программы откройте крышку и вылейте смесь в кастрюлю.
- 3 | Доведите до кипения и варите на медленном огне в течение 30 минут, регулярно помешивая.
- 4 | Дайте смеси остыть, затем процедите через марлю. Перелейте соевое молоко в бутылку и храните в холодильнике.

Совет: Любители сладкого могут добавить немного сиропа агавы на этапе смешивания ингредиентов.








Молоко из кешью и фундука

4 порции - время приготовления 15 минут

1 литр водопроводной воды, 60 г фундука - 60 г несоленого кешью, 1 ст. л. меда акации - 1 щепотка ванильной пудры

- 1 | Поместите кешью и фундук в блендер. Установите программу  на 20 секунд.
- 2 | По окончании программы добавьте воду, мед и ванильную пудру, затем выберите программу  и нажмите кнопку .
- 3 | По окончании программы при необходимости процедите молоко.
- 4 | Налейте молоко в кувшин и накройте крышкой. В холодильнике молоко хранится до 4 дней. Перед подачей хорошо встряхните.

Совет: Вместо меда можно использовать сироп агавы.







Двухцветный смузи

4 порции - время приготовления 10 минут

Для первой смеси
200 г клубники - 1 большой банан

Для второй смеси
150 г черники - 250 г греческого йогурта

- 1 | Для приготовления первой смеси очистите банан. Промойте и очистите клубнику.
- 2 | Поместите клубнику и банан в чашу блендера, выберите программу  и нажмите кнопку .
- 3 | Налейте смесь в бокал и охладите.
- 4 | Для приготовления второй смеси поместите в чашу блендера чернику и йогурт, выберите программу  и нажмите кнопку .
- 5 | Осторожно вылейте вторую смесь поверх первой.






Совет: Можно заменить чернику ежевикой.



Блинчики из гречневой муки без молока

4 порции - время приготовления 10 минут

120 г гречневой муки - 130 г пшеничной муки - 1 яйцо - 750 мл овсяного молока - 1 ч. л. соли

- 1 | Поместите яйцо и соль в чашу блендера. Добавьте молоко, нажмите кнопку  и выберите уровень 1. Нажмите кнопку , и установите таймер на 10 секунд, а затем нажмите кнопку .
- 2 | Добавьте гречневую и пшеничную муку, выберите программу  и нажмите кнопку . При необходимости перемешайте ингредиенты с помощью толкателя.
- 3 | Вылейте тесто в миску и оставьте на 1–2 часа.
- 4 | Готовьте блинчики в течение 1 минуты с каждой стороны на слегка смазанной маслом сковороде.


Совет: Для этого рецепта можно использовать несладкое миндальное молоко.



Пудинг с малиной, шоколадом и семенами чиа

4 порции - время приготовления 15 минут

60 г шоколада - 600 мл миндального молока - 8 ст. л. семян чиа - 30 г какао-порошка - 300 г малины - 30 г тростникового сахара - 1 стручок ванили - 6 ст. л. миндальной пасты - несколько ягод малины

- 1 | Растопите шоколад на водяной бане, затем разбавьте его миндальным молоком. Добавьте семена чиа и какао-порошок, хорошо перемешайте. Разделите на четыре миски и охладите в холодильнике в течение как минимум одного часа.
- 2 | Пока смесь охлаждается, поместите малину, сахар и семена ванили в чашу блендера. Выберите программу  и нажмите кнопку . По окончании программы откройте крышку и вылейте малиновое пюре на шоколадный пудинг с семенами чиа.
- 3 | Добавьте 1 ст. л. миндальной пасты в каждую миску и украсьте свежей малиной. Дайте блюду остыть и подавайте на стол.

Совет: Для более тропической версии используйте манго вместо малины и добавьте немного сока маракуйи!



Боул с ягодами асаи

4 порции - время приготовления 10 минут

2 ст. л. порошка из ягод асаи - 400 мл миндального молока - 2 банана - 150 г черники

Топинг: 2 банана - 2 киви - 1 гранат - 30 г семян чиа - горсть фундука

- 1 | Промойте чернику и нарежьте бананы ломтиками. Поместите порошок из ягод асаи, кусочки бананов, чернику и миндальное молоко в чашу блендера.
- 2 | Выберите программу и нажмите кнопку . По окончании программы вылейте смесь в четыре миски.
- 3 | Очистите киви и оставшиеся бананы от кожуры и нарежьте их тонкими ломтиками. Соберите семена граната. Крупно нарежьте фундук.
- 4 | Аккуратно выложите фрукты рядами в каждой миске, затем добавьте семена чиа и фундук.

Ягоды асаи родом из Южной Америки. Они богаты антиоксидантами, витаминами и минеральными веществами.



Голландские блинчики с черникой

4 порции - время приготовления 10 минут

160 г муки - 40 г миндального порошка - 1 щепотка столовой соли - 6 крупных яиц - 300 мл пахты - 150 г сахара - цедра лимона - не обработанный воск - 1 стручок ванили - 125 г черники - 20 г сливочного масла

- 1 | Смешайте муку, миндальный порошок и соль. Отставьте смесь в сторону.
- 2 | Поместите в чашу блендера яйца, добавьте пахту, сахар, цедру лимона и высобленные семена ванили. Нажмите кнопку и выберите **уровень 4**. Нажмите кнопку ; и установите таймер на **20 секунд**, а затем нажмите кнопку . Добавьте сухую смесь, выберите программу и нажмите кнопку . По окончании программы откройте крышку, вылейте смесь в миску, добавьте чернику и оставьте на 30 минут.
- 3 | Предварительно нагрейте духовку до 210 °С. Поместите в духовой шкаф две небольшие чугунные формы диаметром 25 см. Они должны быть очень горячими в момент приготовления.
- 4 | После того как духовка нагреется до нужной температуры, положите небольшой кусочек сливочного масла в каждую форму и снова поставьте их в духовку на 2-3 минуты, чтобы растопить масло. Затем залейте смесь в формы и готовьте в течение примерно 15 минут.
- 5 | Выньте блинчики из духовки, украсьте миндальными хлопьями и сразу же подавайте на стол.



Паста из фундука

4 порции - время приготовления 15 минут

60 г очищенного фундука, 50 г молочного шоколада, 1 ст. л. пасты из фундука, 50 г темного шоколада, 2 ст. л. масла фундука

- 1 | Поместите фундук в чашу и крупно порубите его, нажав кнопку .
- 2 | Обжарьте орехи на сухой сковороде. Когда они станут золотистыми, отложите их в сторону.
- 3 | Разломайте молочный и темный шоколад на кусочки и растопите на водяной бане. Дайте ему остыть.
- 4 | Поместите обжаренный фундук в чашу блендера, нажмите кнопку ; и выберите **уровень 1**. Нажмите кнопку и установите таймер на **45 секунд**. Нажмите кнопку и измельчите до консистенции порошка. Добавьте растопленный шоколад, пасту и масло из фундука, затем смешайте в течение не более 1 минуты, при необходимости перемешивая с помощью толкателя для получения однородной консистенции. Храните в стеклянной банке.

Совет. Храните пасту в сухом месте вдали от солнечного света. Если паста застыла, подогрейте ее в течение нескольких секунд, чтобы ее было легче намазывать.



Боул с ягодами асаи, годжи и кокосом

4 порции - время приготовления 10 минут

100 г замороженной мякоти ягод асаи - 1 ст. л. порошка маки - 2 банана - 200 мл яблочного сока - 10 ягод клубники
Для начинки: 1 банан - 4 ягоды клубники - 2 ст. л. ягод годжи - 100 г гранолы - немного кокосовой стружки - кленовый сироп
Для подачи: 2 кокоса (по желанию)

- 1 | Промойте клубнику. Нарежьте бананы.
- 2 | Поместите бананы, мякоть ягод асаи, порошок маки, клубнику и яблочный сок в чашу блендера.
- 3 | Выберите программу и нажмите кнопку .
- 4 | Нарежьте четыре ягоды клубники кусочками. Разбейте кокосы пополам. Вылейте смузи в каждую половинку кокоса (или в миску), а затем украсьте небольшим количеством гранолы, кусочками бананов, клубникой, ягодами годжи и кокосовой стружкой.
- 5 | Добавьте немного кленового сиропа. Пейте сразу после приготовления.

Совет. Если вы хотите подать блюдо как смузи (в бокалах), добавьте только один банан.










Торт с бананом и шоколадной крошкой

4 порции - время приготовления 20 минут

180 г муки - 2 ч. л. разрыхлителя - 1 щепотка соли - 60 г размягченного сливочного масла - 180 г сахара - 1 яйцо - 3 спелых банана - 120 мл кисломолочного напитка - 125 г шоколадной крошки

- 1 | Предварительно нагрейте духовку до 180 °С.
- 2 | Поместите в чашу блендера все ингредиенты, кроме шоколадной крошки. Выберите программу  и нажмите кнопку . При необходимости перемешайте ингредиенты с помощью толкателя.
- 3 | По окончании программы откройте крышку, добавьте шоколадную крошку, нажмите кнопку  и выберите **уровень 3**. Нажмите кнопку , и установите таймер на **20 секунд**, а затем нажмите кнопку .
- 4 | Вылейте смесь в предварительно смазанную маслом и посыпанную мукой форму для торта. Выпекайте в течение 50 минут.
- 5 | Достаньте форму из духовки и дайте коржу полностью остыть, прежде чем переворачивать его.

Совет: Вы можете приготовить несколько отдельных тортов, разлив смесь в формы для кексов и уменьшив время выпекания до 20 минут.





Смузи из манго, семян чиа и овсяного молока

4 порции - время приготовления 10 минут

1 большое манго - 2 апельсина - 2 ст. л. семян чиа - 400 мл овсяного молока - 2 финика

 Половина манго - 1 апельсин - 1 ст. л. семян чиа - 200 мл овсяного молока - 1 финик

- 1 | Очистите манго и нарежьте мякоть кусочками. Удалите косточки из фиников.
- 2 | Очистите апельсин от кожуры и разделите на дольки.
- 3 | Поместите финики, дольки апельсина и нарезанное кубиками манго в чашу блендера или в стакан On-the-go. Добавьте семена чиа.
- 4 | Налейте молоко, выберите программу  и нажмите кнопку .
- 5 | Подавайте сразу после приготовления.


Совет: Если не выпить смузи сразу, он загустеет из-за семян чиа. В этом случае его можно использовать для приготовления смузи-бул.



Холодный суп с семечками

4 порции - время приготовления 10 минут

2 небольших спелых авокадо - 2 небольших огурца (или 1 большой) - 1 цукини - 100 г листьев шпината - сок двух лаймов - 2 см корня имбиря - 300 мл холодной воды - ½ ч. л. васаби - 2 ч. л. тыквенных семечек - 2 ч. л. семян кунжута - 2 ч. л. семечек подсолнечника - 2 ч. л. семян горчицы - немного оливкового масла - соль и перец



- 1 | Очистите огурцы от кожуры, затем разрежьте их вдоль на две половинки. Удалите семечки и нарежьте мякоть кусочками. Вымойте и нарежьте кубиками цукини. Разрежьте авокадо на две части, очистите от кожуры и удалите косточку. Ополосните листья шпината. Очистите и натрите имбирь.
- 2 | Очистите огурцы от кожуры, затем разрежьте их вдоль на две половинки. Удалите семечки и нарежьте мякоть кусочками. Вымойте и нарежьте кубиками цукини. Разрежьте авокадо на две части, очистите от кожуры и удалите косточку. Ополосните листья шпината. Очистите и натрите имбирь.
- 3 | Выберите программу, установив **скорость 5** на **1 минуту**, затем нажмите кнопку .
- 4 | Дайте блюду остыть и подавайте на стол.
- 5 | Перед подачей на стол налейте суп в тарелки, добавьте немного оливкового масла и посыпьте сверху семечками. Приправьте солью и перцем.



Блинчики из каштановой муки и мускатной тыквы

4 порции - время приготовления 15 минут

75 г пшеничной муки - 25 г каштановой муки - 20 г коричневого сахара - 1 пакетик разрыхлителя - 150 мл молока - 900 мл пюре из мускатной тыквы - 2 яйца - 30 г растопленного сливочного масла - семена одного стручка ванили

- 1 | Отделите желтки от белков.
- 2 | Поместите в чашу блендера все ингредиенты, кроме яичных белков. Выберите программу  и нажмите кнопку . При необходимости перемешайте ингредиенты с помощью толкателя.
- 3 | По окончании программы откройте крышку и вылейте смесь в миску.
- 4 | Взбейте яичные белки до образования крепких пиков и осторожно вмешайте их в общую смесь.
- 5 | Растопите на сковороде кусочек сливочного масла, налейте на нее небольшой половник жидкого теста и готовьте 1–2 минуты с каждой стороны. Повторяйте, пока тесто не закончится.

Совет: Подавайте блинчики с кленовым сиропом и украсьте их измельченными орехами пекан.







Кексы с горгонзолой, медом и розмарином

4 порции - время приготовления 15 минут

3 яйца - 100 мл молока - 70 г сливочного масла - 70 мл оливкового масла - 200 г муки - 1 пакетик разрыхлителя - 2 ст. л. жидкого меда - 2 веточки розмарина - 110 г горгонзолы

- 1 | Предварительно нагрейте духовку до 180 °С. Отделите желтки от белков.
- 2 | Поместите яичные желтки, молоко, растопленное сливочное и оливковое масло в чашу блендера. Добавьте просеянную муку и разрыхлитель, мед и мелко нарезанный розмарин, закройте крышку.
- 3 | Выберите программу  и нажмите кнопку . При необходимости перемешайте ингредиенты с помощью толкателя. По окончании программы откройте крышку и вылейте смесь в миску.
- 4 | С помощью электрического венчика взбейте яичные белки до образования крепких пиков и осторожно вмешайте их в тесто.
- 5 | Вылейте половину жидкого теста в предварительно смазанные и посыпанные мукой формы для кексов, добавьте несколько кусочков горгонзолы, затем залейте оставшимся тестом.
- 6 | Выпекайте в течение 25 минут. Подавайте теплыми.






Совет. Эти кексы также можно приготовить в большой форме для выпекания. Для этого увеличьте время выпекания примерно на 20 минут.



Арабские блинчики Багрир с апельсиновой водой

4 порции - время приготовления 20 минут

600 мл теплой воды - 1 ст. л. сухих дрожжей - 200 г муки мелкого помола из пшеницы сорта дурум - 120 г муки - 2 ч. л. разрыхлителя - 55 г сахарной пудры - 1 щепотка столовой соли - 1 ст. л. апельсиновой воды

- 1 | Налейте воду в миску и высыпьте дрожжи. Оставьте на 5 минут.
- 2 | Поместите в чашу блендера муку сорта дурум, обычную муку, дрожжи, сахар и соль. Нажмите кнопку , и выберите уровень 5. Нажмите кнопку ; и установите таймер на 30 секунд, а затем нажмите кнопку .
- 3 | Добавьте разведенные дрожжи и апельсиновую воду, выберите программу  и нажмите кнопку . При необходимости перемешайте ингредиенты с помощью толкателя.
- 4 | Поместите тесто в миску, накройте влажной тканью и оставьте подниматься на 30 минут.
- 5 | Разогрейте небольшую сковороду, смазанную сливочным маслом. Налейте небольшой половник жидкого теста в сковороду и готовьте блинчики, не переворачивая. Повторяйте, пока тесто не закончится.







Совет: Подавайте блинчики с медом и миндальными хлопьями.



Сорбет из ананасов с имбирем и шалфеем

4 порции - время приготовления 15 минут

1 крупный спелый ананас (примерно 500 г мякоти) - 10 г имбиря - 6 листьев шалфея - 2 ст. л. сиропа агавы

- 1 | Очистите ананасы от кожуры. Вырежьте «глазки» и сердцевину и нарежьте мякоть небольшими кусочками.
- 2 | Поместите кусочки ананаса, шалфей, имбирь и сироп агавы в чашу блендера, затем нажмите кнопку , и выберите уровень 6. Нажмите кнопку  и установите таймер на 30 секунд. Нажмите кнопку .
- 3 | По окончании программы вылейте смесь в формочки для льда и поместите их в холодильник как минимум на 6 часов.
- 4 | Перед подачей на стол поместите кубики льда в чашу блендера. Выберите программу  затем нажмите кнопку  и перемешайте массу с помощью толкателя.
- 5 | По завершении запустите программу , повторно, пока не получите однородную консистенцию. Подавайте сразу после приготовления.





Совет: Подавайте сорбет в конце плотного обеда или ужина.



Шоколадные трюфели

4 порции - время приготовления 15 минут

100 г очищенного фундука - 100 г очищенных грецких орехов - 40 г сырых какао-бобов - 1 щепотка соли Fleur De Sel - 1 ст. л. кокосового масла - 4 ст. л. сиропа агавы - 5 ст. л. пралине

- 1 | Поместите фундук, грецкие орехи и сырые какао-бобы в чашу блендера. Нажмите кнопку , и удерживайте ее в течение 20 секунд. По окончании программы снимите смесь со стенок чаши и включите режим еще раз на 20 секунд. Добавьте соль Fleur De Sel, кокосовое масло и сироп агавы.
- 2 | Выберите программу  и нажмите кнопку . В процессе регулярно перемешивайте массу с помощью толкателя. При необходимости снова запустите программу  продолжая перемешивать массу с помощью толкателя.
- 3 | Замесите полученную массу. Слепите около пятнадцати шариков размером с грецкий орех и обваляйте их в пралине.
- 4 | Перед подачей уберите трюфели в холодильник как минимум на 2 часа.

Совет: Трюфели можно обвалять в семенах кунжута или горьком какао.










ПИРОЖНОЕ С МИНДАЛЬНЫМ МОЛОКОМ И ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

4 ПОРЦИИ - ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ 30 МИНУТ

200 г орехов кешью - 100 мл миндального молока - 2 ст. л. лимонного сока - 3 ст. л. кленового сиропа - 1 ч. л. корицы - ½ ч. л. ванильного экстракта
Для основы: 70 г орехов пекан - 10 больших фиников - 1 щепотка соли - 100 мл кленового сиропа

- 1 | Замочите кешью в миске с водой на 8 часов, затем слейте воду.
- 2 | Поместите орехи пекан, финики без косточек, соль и кленовый сироп в чашу блендера, выберите программу  и нажмите кнопку . При необходимости перемешайте ингредиенты с помощью толкателя.
- 3 | Выложите формочки для капкейков пищевой пленкой, а затем распределите смесь по формочкам. Прижмите, затем охладите в холодильнике в течение 30 минут.
- 4 | Поместите кешью в чашу блендера, нажмите кнопку  и удерживайте ее в течение нескольких секунд, одновременно снимая смесь со стенок чаши с помощью толкателя.
- 5 | Добавьте миндальное молоко, лимонный сок, кленовый сироп, корицу и ваниль. Выберите программу  и нажмите кнопку .
- 6 | Вылейте смесь в формочки поверх основы, затем поместите в морозильную камеру на 4 часа.
- 7 | Выньте пирожные из морозильной камеры за 20 минут до подачи на стол, переверните и подавайте на тарелках. Украсьте грецкими орехами или кленовым сиропом.


Совет: Орехи пекан можно заменить грецкими орехами, а кленовый сироп – медом.



ТАРТАР СО СВЕКЛОЙ, ЛАБНЕ И ФИСТАШКОВОЙ ДУККОЙ

4 ПОРЦИИ - ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ 10 МИНУТ

300 г греческого йогурта - 1 щепотка соли Fleur De Sel - 800 г сырой свеклы - 100 г измельченных фисташек - 1 ст. л. семян фенхеля - 1 ст. л. семян кумина - 1 ст. л. семян кориандра - 2 ст. л. семян кунжута - 1 небольшой пучок укропа - 3 ст. л. оливкового масла - сок одного лимона - соль и перец

- 1 | Для приготовления лабне: за день до приготовления смешайте йогурт и соль Fleur De Sel, выложите смесь в сито, накрытое марлей. Поставьте сито на миску, соедините края марли, чтобы сформировать шар, и охладите в течение как минимум 24 часов (для более плотной текстуры охлаждайте сыр в течение 48 часов). По истечении этого времени снимите марлю и положите лабне в небольшую миску. Добавьте немного оливкового масла. Отставьте в сторону.
- 2 | Предварительно нагрейте духовку до 180 °С. Положите свеклу в жаростойкое блюдо и готовьте в течение 40 минут.
- 3 | Для приготовления дукки: смешайте измельченные фисташки и семена, а затем обжарьте смесь на хорошо разогретой сковороде в течение нескольких минут.
- 4 | После того как смесь остынет, очистите свеклу. Поместите свеклу в чашу блендера и добавьте укроп, оливковое масло и лимонный сок. Закройте крышку и смешивайте с перерывами, нажимая кнопку  на несколько секунд, чтобы получить мелко измельченную массу.
- 5 | Подавайте свеклу вместе с лабне, посыпав блюдо дуккой и украсив его несколькими веточками укропа.

Знаете ли вы?

Дукка — это смесь специй и семян, используемая на Ближнем Востоке. Ее можно использовать в качестве приправы для салатов или овощей. Она также прекрасно раскрывает вкус птицы или белой рыбы.







Изысканное мороженое с шоколадом и бананами

4 порции - время приготовления 5 минут

6 бананов - 6 ч. л. какао-порошка - 3 ст. л. арахисовой пасты - несколько измельченных ядер арахиса

- 1 | За день до приготовления нарежьте бананы вдоль полосками и уберите их в морозильную камеру.
- 2 | На следующий день поместите их в чашу блендера вместе с какао-порошком и арахисовой пастой. Выберите программу  и нажмите кнопку . При необходимости перемешайте ингредиенты с помощью толкателя.
- 3 | По окончании программы откройте крышку, разложите мороженое в миски или рюмки, добавьте измельченный арахис и сразу же подавайте на стол.



Совет: Если вам не нравится арахисовая паста, замените ее миндальной или кунжутной пастой.



Замороженный вишневый йогурт

4 порции - время приготовления 5 минут

300 г вишни без косточек - 125 г греческого йогурта - 2 ст. л. меда

- 1 | За день до приготовления уберите вишни без косточек в морозильную камеру.
- 2 | Поместите вишню, греческий йогурт и мед в чашу блендера. Выберите программу  и нажмите кнопку . При необходимости перемешайте ингредиенты с помощью толкателя. По окончании программы откройте крышку, разложите смесь в миски и сразу же подавайте на стол.

Совет: Этот рецепт можно менять в соответствии с разными предпочтениями. Попробуйте заменить указанные фрукты сезонными или вашими любимыми ингредиентами!





Молочный коктейль с малиной и миндалем

4 порции - время приготовления 10 минут

200 г замороженной малины - 1 банан - 500 мл миндального молока - 4 ст. л. сиропа агавы - 5 кубиков льда



100 г замороженной малины - 1/2 банана - 250 мл миндального молока - 2 ст. л. сиропа агавы - 3 кубика льда

- 1 | Очистите и измельчите банан.
- 2 | Поместите замороженную малину, кусочки банана, миндальное молоко, сироп агавы и кубики льда в чашу блендера или в стакан On-the-go.
- 3 | Выберите программу  и нажмите кнопку .
- 4 | По окончании программы разлейте молочный коктейль в 4 бокала.
- 5 | Пейте сразу после приготовления.

Совет: Для более насыщенного вкуса замените банан двумя столовыми ложками арахисовой пасты.







Смузи с малиной, кокосом и ванилью

4 порции - время приготовления 10 минут

1 свежий кокос - 1 банан - 125 г малины - 1 ч. л. сока лайма - 1 ст. л. сиропа агавы - 1 стручок ванили



1/2 свежего кокоса - 1/2 банана - 65 г малины - немного сока лайма - 1 ч. л. сиропа агавы - 1/2 стручка ванили

- 1 | Откройте кокос и слейте воду в емкость (примерно 100 мл). Долейте воды, чтобы общий объем составил 250 мл. Извлеките свежую мякоть (100 г), удалив кожуру. Разделите стручок ванили на две части и извлеките семена.
- 2 | Очистите банан и нарежьте его кусочками.
- 3 | Поместите кокосовую мякоть и воду в чашу блендера, а затем запустите программу  и нажмите кнопку .
- 4 | Добавьте малину, банан, семена ванили, сок лайма и сироп агавы.
- 5 | Выберите программу  и нажмите кнопку . Подавайте сразу после приготовления.

Совет: Замените свежую мякоть кокоса 250 мл кокосового молока.







Молочный коктейль с шоколадом, финиками и бергамотом

4 порции - время приготовления 10 минут

400 мл рисового молока - 300 г шоколадного мороженого - 2 капли эфирного масла бергамота - 1 банан - 3 финика - 3 кубика льда



200 мл рисового молока - 150 г шоколадного мороженого - 1 капля эфирного масла бергамота - ½ банана - 1 большой финик - 2 кубика льда

- 1 | Очистите и нарежьте банан. Удалите косточки из фиников.
- 2 | Поместите банан, шоколадное мороженое и кубики льда в чашу блендера.
- 3 | Добавьте банан и финики.
- 4 | Налейте рисовое молоко и эфирное масло бергамота.
- 5 | Выберите программу  и нажмите кнопку . Подавайте в больших бокалах.




Эфирное масло бергамота обладает успокаивающими свойствами и хорошо влияет на пищеварение. Это дополнительный ингредиент, который добавляет шоколаду приятные цитрусовые ноты.



Кексы с малиной и семечками

4 порции - время приготовления 20 минут

80 г растопленного сливочного масла - 75 г коричневого сахара - 150 г сахарной пудры - 200 г муки - 150 г молотого миндаля - 1 пакетик разрыхлителя - 200 мл кисломолочного напитка - 2 яйца - 120 г очищенной клубники - 40 г смешанных семян (кедровые орехи - семена льна - кунжут - мак и т. д.).

- 1 | Предварительно прогрейте духовку до 200 °С.
- 2 | Очистите клубнику и промойте ее в чистой воде.
- 3 | Поместите в чашу блендера все ингредиенты, кроме клубники и семян. Выберите программу  и нажмите кнопку . При необходимости перемешайте ингредиенты с помощью толкателя.
- 4 | По окончании программы откройте крышку, добавьте клубнику и включите прибор в импульсном режиме с помощью функции  на несколько секунд, чтобы быстро смешать ингредиенты.
- 5 | Разложите массу по формочкам для капкейков, посыпьте смесью из семян и выпекайте в течение примерно 20 минут.



Совет: Чтобы приготовить кексы одинакового размера, заполняйте формы не более чем на 3/4. Не волнуйтесь, кексы поднимутся во время выпекания!



Двухцветный фруктовый лед с дыней и малиной

4 порции - время приготовления 20 минут

1 большая дыня - сок одного лимона - 250 г малины - 2 ст. л. жидкого меда - формочки для льда - деревянные палочки

- 1 | Очистите дыню от кожуры и семечек. Нарежьте мякоть кубиками и поместите в чашу блендера. Добавьте лимонный сок. Выберите программу  и нажмите кнопку . По окончании программы откройте крышку и вылейте смесь в миску.
- 2 | Повторите эти действия с малиной и жидким медом.
- 3 | Приготовьте замороженный лед, чередуя слои лимонного и малинового пюре.
- 4 | Поместите деревянную палочку в центр каждой порции и оставьте в морозильной камере на ночь.

Совет: Поместите форму под теплую воду на несколько секунд, чтобы было легче вынимать фруктовый лед из формочек.



Сэндвич с мороженым и черникой

4 порции - время приготовления 10 минут

540 г греческого йогурта - 210 г замороженной черники - 2 ст. л. жидкого меда - 24 кусочка печенья Бретон

- 1 | За день до приготовления разложите йогурт в контейнеры для льда и уберите в морозильную камеру на ночь.
- 2 | На следующий день поместите кубики замороженного йогурта, замороженную чернику и жидкий мед в чашу блендера.
- 3 | Выберите программу  затем нажмите кнопку . При необходимости перемешайте смесь с помощью толкателя.
- 4 | По окончании программы откройте крышку и приготовьте сэндвичи, положив порцию мороженого между двумя бретонскими печеньями и аккуратно сжав их, чтобы равномерно распределить начинку.

Совет: Попробуйте добавить несколько целых ягод черники после смешивания.





3 **ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ БАТОНЧИКИ**
4 порции - время приготовления 10 минут

260 г овсяных хлопьев - 90 г размягченного сливочного масла - 80 г кокосового масла - 60 г ягод годжи - 10 г сублимированной клубники - 70 г клюквы - 3 ст. л. кленового сиропа

- 1 | Предварительно нагрейте духовку до 180 °С. Выложите прямоугольную форму бумагой для выпекания.
- 2 | Поместите размягченное сливочное масло, кокосовое масло, овсяные хлопья, клюкву и ягоды годжи в чашу блендера. Добавьте кленовый сироп. Выберите программу и нажмите кнопку . Во время выполнения программы постоянно помешивайте смесь в чаше с помощью толкателя.
- 3 | По окончании программы откройте крышку, несколько секунд быстро перемешивайте смесь с помощью толкателя, а затем вылейте смесь на противень с бумагой для выпекания. Посыпьте измельченной сублимированной клубникой и плотно прижмите, сформировав слой толщиной около 1 см.
- 4 | Выпекайте в течение примерно 20 минут, пока смесь не начнет подрумяниваться.
- 5 | После того как блюдо остынет, уберите форму в холодильник на 1 час. Нарежьте батончики и подавайте на стол.

Совет: К сублимированной клубнике добавьте измельченные грецкие орехи.

4 **Мраморный ванильный торт с шоколадной пастой**
4 порции - время приготовления 25 минут

100 г размягченного сливочного масла - 150 г сахарной пудры - 3 яйца - 40 г молока - 170 г муки - 2 ч. л. разрыхлителя - 1 стручок ванили - 100 г шоколадной пасты

- 1 | Предварительно прогрейте духовку до 200 °С.
- 2 | Поместите размягченное сливочное масло и сахар в чашу блендера, нажмите кнопку и выберите уровень 6. Нажмите кнопку ; и установите таймер на 30 секунд, а затем нажмите кнопку . Добавьте яйца и молоко, затем еще раз смешайте в течение 30 секунд на скорости 6.
- 3 | Добавьте муку и разрыхлитель, выберите программу затем нажмите кнопку . При необходимости перемешайте ингредиенты с помощью толкателя. По окончании программы откройте крышку и разложите смесь в две миски.
- 4 | Добавьте семена ванили в первую миску и перемешайте. Добавьте шоколадную пасту во вторую миску и перемешайте.
- 5 | Смажьте форму для торта маслом, а затем добавляйте чередующиеся слои жидкого теста, пока форма не будет заполнена на две трети.
- 6 | Выпекайте в течение 10 минут, уменьшите температуру до 180 °С и продолжайте выпекать в течение 35 минут.
- 7 | Дайте блюду полностью остыть, прежде чем вынимать его.



1 **Безалкогольная Пина Колада**
4 порции - время приготовления 10 минут

150 мл кокосового молока - 300 мл ананасового сока - 1 небольшой ананас - 40 мл сиропа из тростникового сахара - 12 кубиков льда

- 1 | Подготовьте ананас и нарежьте его кусочками.
- 2 | Поместите все ингредиенты в чашу блендера. Выберите программу и нажмите кнопку . По окончании программы откройте крышку и разлейте Пина Коладу по бокалам.
- 3 | Подавайте сразу после приготовления.

Совет: Подавайте коктейли в бокалах для вина и украсьте кусочком ананаса.

1 **Молочный коктейль с манго, маракуйей и кокосом**
4 порции - время приготовления 10 минут

1 манго - 200 г сорбета из манго - 250 мл кокосовой воды - 1 см корня галангала (или имбиря) - 2 маракуйи - 4 кубика льда

Половина манго - 100 г сорбета из манго - 120 мл кокосовой воды - 1 небольшой кусочек корня галангала (или имбиря) - 1 маракуйя - 2 кубика льда

- 1 | Очистите манго и нарежьте мякоть кубиками. Очистите и нарежьте корень галангала.
- 2 | Поместите манго, сорбет, корень галангала и кубики льда в чашу блендера или в стакан On-the-go. Влейте кокосовую воду.
- 3 | Выберите программу и нажмите кнопку . Разрежьте маракуйю пополам. Налейте молочный коктейль в бокалы и положите сверху половину маракуйи.

Совет: Кокосовую воду можно заменить соком алоэ вера.







Ласси с малиной и розовой водой

4 порции - время приготовления 5 минут

450 г малины - 6 ст. л. сахарной пудры - ½ ст. л. розовой воды - ½ ч. л. молотого имбиря - 600 г греческого йогурта - 12 кубиков льда



225 г малины - 3 ст. л. сахарной пудры - 1 ст. л. розовой воды - щепотка молотого имбиря - 300 г греческого йогурта - 4 кубика льда

- 1 | Поместите малину в чашу блендера и добавьте сахар, розовую воду и имбирь. Оставьте смесь на пятнадцать минут.
- 2 | Добавьте греческий йогурт и кубики льда, выберите программу  и нажмите кнопку . По окончании программы откройте крышку и разлейте ласси по бокалам. Подавайте сразу после приготовления.



Совет: Для этого рецепта отлично подойдет манго или клубника.



Песто с брункрессом и фисташками

4 порции - время приготовления 10 минут

60 г сыра пармезан - 50 г брункресса - 50 г фисташек - 40 г кедровых орехов - 120 мл оливкового масла

- 1 | Нарежьте пармезан небольшими кусочками. Промойте брункресс в чистой воде.
- 2 | Поместите пармезан, брункресс, фисташки, кедровые орехи и оливковое масло в чашу блендера. Выберите программу  и нажмите кнопку . По окончании программы откройте крышку и выложите песто в контейнер.



Совет: Подавайте песто к спагетти или используйте его в качестве приправы для моцареллы и салата из помидоров.



Соус из красной чечевицы

4 порции - время приготовления 15 минут

200 г красной чечевицы - 1 зубчик чеснока - сок одного лимона - 2 ст. л. кунжутной пасты - 30 г кешью - 40 мл оливкового масла - соль и перец

- 1 | Отварите красную чечевицу в большой кастрюле с подсоленной водой в течение 20 минут. Слейте воду и дайте ей полностью остыть.
- 2 | Поместите чечевицу, очищенный чеснок, лимонный сок, кунжутную пасту, кешью и оливковое масло в чашу блендера. Приправьте солью и перцем.
- 3 | Выберите программу  и нажмите кнопку . По окончании программы откройте крышку и вылейте соус в миску.
- 4 | Украсьте измельченными орехами кешью и свежими травами.



Совет: Для приготовления более пряного соуса перед смешиванием добавьте щепотку эспелетского перца.



Коктейль из брусники и цветков фиалки

4 порции - время приготовления 10 минут

200 г смеси из брусники - четверть цитрона (или половина лайма) - 8 кубиков льда - 500 мл лимонада - несколько цветков фиалки

- 1 | Снимите цедру цитрона и выдавите сок. Промойте бруснику.
- 2 | Поместите цедру, сок цитрона и бруснику в чашу блендера. Добавьте кубики льда. Выберите программу  и нажмите кнопку .
- 3 | Разлейте коктейль по бокалам и сверху долейте лимонад. Украсьте цветками фиалки и сразу подавайте на стол.




Совет: Если вы предпочитаете более полезный вариант, замените лимонад водой.



2 ГУАКАМОЛЕ С КРАСНЫМ ЛУКОМ

4 ПОРЦИИ - ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ 10 МИНУТ

3 спелых авокадо - ½ красной луковицы - сок одного лайма - 1 помидор - 1 ст. л. оливкового масла - ½ ст. л. молотого кумина - несколько капель соуса табаско (Tabasco®) - несколько веточек кориандра - соль и перец



- 1 | Очистите и нарежьте красный лук. Отставьте в сторону.
- 2 | Очистите помидоры и удалите семечки.
- 3 | Разрежьте авокадо на две части и выскоблите мякоть небольшой ложкой. Поместите ее в чашу блендера.
- 4 | Добавьте помидоры, лимонный сок, оливковое масло, кумин и соус Tabasco®. Приправьте солью и перцем, нажмите кнопку  и выберите уровень Н (максимальный). Нажмите кнопку ; и установите таймер на 30 секунд, а затем нажмите кнопку . Перемешайте ингредиенты с помощью толкателя.
- 5 | Положите гуакамолу в миску и добавьте нарезанный лук.
- 6 | Посыпьте измельченным кориандром и подавайте на стол.

Совет: Добавьте нарезанные маленькими кубиками перцы и помидоры черри непосредственно перед подачей на стол.

3 МАРГАРИТА С ХАЛАПЕНЬО И АНАНАСАМИ

4 ПОРЦИИ - ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ 15 МИНУТ

1 перец халапеньо - 50 мл сиропа из тростникового сахара - 300 мл ананасового сока - 100 мл сока лайма - 700 г кубиков льда

- 1 | Мелко нарежьте перец халапеньо. Используя толкатель, смешайте его с сиропом из тростникового сахара и оставьте настаиваться примерно на 15 минут.
- 2 | Процедите, затем добавьте ананасовый сок и сок лайма. Хорошо перемешайте. Непосредственно перед подачей на стол поместите смесь в чашу блендера и добавьте кубики льда.
- 3 | Выберите программу  и нажмите кнопку . По окончании программы откройте крышку и разлейте маргариту по бокалам.



Совет: Для более классической версии не забудьте натереть края бокалов лимонным соком и посыпать их солью!



4 ГРЕЧЕСКИЙ СОУС КТИПИТИ С СЫРОМ ФЕТА И ПЕРЦЕМ

4 ПОРЦИИ - ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ 15 МИНУТ

2 красных перца - 100 г сыра фета - 120 г греческого йогурта - 2 зубчика чеснока - несколько веточек укропа - молотый перец - 1 ст. л. кедровых орехов - немного оливкового масла

- 1 | Нагрейте духовку до 220 °С.
- 2 | Положите целые перцы на пергаментную бумагу и запекайте в течение 30 минут. Переверните перцы по истечении половины этого времени (мякоть перцев должна полностью запечься до черной корочки).
- 3 | Достаньте перцы из духовки, положите в пакет для замораживания и оставьте остывать, а затем удалите мякоть и семена.
- 4 | Поместите перцы, сыр фета, йогурт, чеснок и укроп в чашу блендера. Выберите программу  и нажмите кнопку . По окончании программы откройте крышку, приправьте соус из перцев, затем переложите его в миску.
- 5 | Украсьте кедровыми орехами и оливковым маслом. Подавайте с крекерами или питой.




Совет: Для дополнительной свежести попробуйте заменить укроп свежей мятой.



3 ХУМУС ИЗ СВЕКЛЫ И НУТА

4 ПОРЦИИ - ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ 15 МИНУТ

250 г консервированного нута - 1 вареная свекла - 1 зубчик чеснока - 1 ст. л. кунжутной пасты - 2 ст. л. лимонного сока - 3 ст. л. оливкового масла - 50 мл воды - 1 большая щепотка паприки - немного семечек подсолнечника - соль и перец

- 1 | Очистите чеснок и разрежьте его пополам. Удалите сердцевину. Очистите и нарежьте свеклу. Промойте и слейте нут.
- 2 | Поместите нут, свеклу, чеснок, кунжутную пасту, лимонный сок и паприку в чашу блендера. Приправьте солью и перцем и влейте оливковое масло.
- 3 | Нажмите кнопку  и выберите уровень 2. Нажмите кнопку , и установите таймер на 1 минуту, а затем нажмите кнопку ; Постепенно добавляйте воду через крышку и перемешивайте с помощью толкателя.
- 4 | Положите хумус в миску и посыпьте семечками подсолнечника.

Совет: Паприку можно заменить семенами горчицы.



DEEL 1 - STARTGIDS

10 stappen om alles uit uw blender te halen

- > Infinymix+ is meer dan een smoothiemaker. Het wordt uw **beste vriend** voor een voedzame en gezonde levensstijl!
- > Dankzij de snelle motor en de **Powelix Life Blades-technologie** kunt u een grote verscheidenheid aan recepten maken, van smoothie tot dessert.

- > Begin uw blendervaring hier met de 10 eerste stappen, 10 eerste dagen en 10 eerste recepten om vertrouwd te raken met Infinymix+.
- > Volg de gids zodat u goed op weg bent om alles uit uw blender te halen!

Tips

- > Voor een perfect resultaat doet u eerst de lichtste ingrediënten en vloeistoffen erin en vervolgens de zwaarste ingrediënten. Voeg daarna de bevroren etenswaren of ijsblokjes toe.
- > Voeg nooit meer dan het aangegeven maximumniveau toe.
- > Gebruik de meegeleverde stamper voor dikke bereidingen.
- > Pas voor een smeuïgere textuur het snelheidsniveau aan en voeg terwijl Infinymix+ draait vloeistof toe totdat de gewenste structuur is bereikt.

On-the-go

- > Doe de ingrediënten in omgekeerde volgorde in de fles voor onderweg (afhankelijk van het model). Doe eerst de bevroren etenswaren en zware ingrediënten erin, eindig met lichte ingrediënten en vloeistoffen. Meng het mengsel rechtstreeks in de fles en neem de voorbereidingen overal mee naartoe!



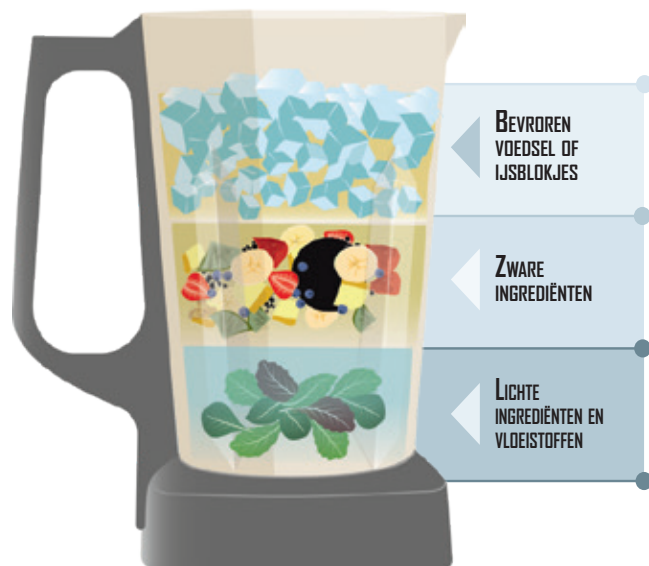
MILKSHAKE MET CHOCOLADE, BANAAAN EN KOKOSNOOT

VOOR 4 PERSONEN – VOORBEREIDING 5 MINUTEN

2 bananen - 400 ml kokosmelk - 4 scheppen chocolade-ijs

- 1 | Pel de bananen en snijd ze in stukjes.
- 2 | Doe alle ingrediënten in de mengkan, sluit het deksel stevig, selecteer het programma en druk op de knop Start Stop.
- 3 | Open aan het einde van het programma het deksel en serveer het mengsel direct in glazen met rietjes.

Tip: Gebruik bevroren stukjes banaan om de milkshake meer ijzig te maken.



BEVROREN
VOEDSEL OF
IJSBLOKJES

ZWARE
INGREDIËNTEN

LICHTE
INGREDIËNTEN EN
VLOEISTOFFEN



IJSKOFFIE

VOOR 6 PERSONEN –
VOORBEREIDING 5 MINUTEN

300 ml amandelmelk - 6 kopjes espresso's -
2 el gezouten karamel - vijftien ijsblokjes

- 1 | Doe de amandelmelk, de kopjes espresso's en de gezouten karamel in de mengkan, sluit het deksel, selecteer het programma en druk op de knop Start Stop.
- 2 | Open aan het einde van het programma het deksel, schenk het mengsel in 6 grote glazen en voeg de ijsblokjes toe. Serveer direct!

Zin in iets anders?

Vervang de gezouten karamel door honing en voeg een paar druppels oranjebloesemwater toe aan uw ijskoffie!



GEBRUIKERSHANDLEIDING

> AUTOMATISCHE PROGRAMMA'S



SMOOTHIE



ICE CRUSH



SORBET



DESSERT

> HANDMATIGE INSTELLINGEN



PULSE



SNELHEID



T.IJD

> NIVEAU VOLGENS ERVARING



HEEL EENVOUDIG



GEAVANCEERD



EENVOUDIG



EXPERT

> FLES VOOR ONDERWEG





HOEVEELHEID INGREDIËNTEN DIE NODIG IS
VOOR EEN FLES VOOR ONDERWEG

**DETOX-SMOOTHIE**

VOOR 6 PERSONEN – VOORBEREIDING 5 MINUTEN

2 boerenkoolblaadjes - 2 rauwe rode bietjes (ongeveer 250 g) - 2 stengels bleekselderij (ongeveer 80 g) - 500 ml sinaasappelsap - 2 el citroensap - 2 bananen - 2 el agavesiroop



- 1 | Verwijder de stengels van de koolblaadjes en hak ze vervolgens fijn. Hak de stengels bleekselderij fijn. Schil de bietjes en snijd ze in blokjes. Pel de bananen en snijd ze in stukjes.
- 2 | Giet het sinaasappelsap, het citroensap en de agavesiroop in de mengkan en voeg de bloemkool, rode bieten, bleekselderij en banaan toe. Sluit het deksel.
- 3 | Selecteer het programma  en druk vervolgens op de knop . Verwijder aan het einde van het programma het deksel en serveer het mengsel direct.

Dit recept zit boordevol vitaminen, gezonde voedingsstoffen en antioxidanten, perfect voor het ontbijt!

**KASTANJEPANNENKOEKEN**

VOOR 4 PERSONEN – VOORBEREIDING 5 MINUTEN

250 g tarwebloem - 50 g kastanjabloem - 100 g suiker - 4 eieren - 90 g gesmolten boter - 1 vanillestokje - 600 ml lauwarme melk



- 1 | Doe de bloem in de mengkan. Voeg de suiker, eieren, gesmolten boter, vanillezaadjes en melk toe. Sluit het deksel, selecteer het programma  en druk vervolgens op de knop . Roer de ingrediënten met de stamper indien nodig.
- 2 | Open aan het einde van het programma het deksel en laat het beslag ongeveer vijftien minuten rusten.
- 3 | Verhit een koekenpan met anti-aanbaklaag, voeg een klontje boter toe, schenk een scheepje beslag in de pan, draai de pan om het beslag over de pan te verspreiden en bak een à twee minuten voordat u de pannenkoek omdraait. Herhaal dit tot het beslag op is. Serveer met een zelfgemaakte spread, jam of gewoon suiker!

Tip: Het geheim van een goed pannenkoekbeslag? Rust.

**GEITENKAASSPREAD MET VIJG EN HAZELNOOT**

VOOR 4 PERSONEN – VOORBEREIDING 5 MINUTEN

140 g gedroogde vijgen - 300 g geitenkaas - 100 g Griekse yoghurt - 1 scheut olijfolie - 20 g fijngemaakte hazelnoten - zout en peper



- 1 | Doe de vijgen, geitenkaas, yoghurt en olijfolie in de mengkan. Sluit het deksel, selecteer het programma  en druk op de knop . Roer de ingrediënten met de stamper indien nodig.
- 2 | Open aan het einde van het programma het deksel en giet het mengsel in een kleine kom.
- 3 | Garneer met fijngemaakte hazelnoten.

Tip: Serveer met crackers en rauwkost.

**GROENE HUMMUS VAN SPINAZIE EN MUNT**

VOOR 4 PERSONEN – VOORBEREIDING 10 MINUTEN

500 g kikkererwten - 40 g babyspinazie - ½ bosje verse munt - sap van 1 citroen - 3 el tahin - 30 ml olijfolie - 1 snufje zout - 1 el sesamzaad

- 1 | Spoel de babyspinazie in vers water. Haal de muntblaadjes eraf.
- 2 | Doe de kikkererwten in de mengkan en voeg de babyspinazie, de munt, het citroensap, de tahin, de olijfolie en het zout toe.
- 3 | Selecteer het programma  en druk vervolgens op de knop . Roer de ingrediënten met de stamper indien nodig.
- 4 | Open aan het einde van het programma het deksel en plaats de hummus in een kom. Garneer met sesamzaad en verse kruiden. Koel tot het klaar is om te serveren.

Tip: Serveer deze dip met rauwkost en crackers.







GAZPACHO VAN TOMAAT EN KERS

VOOR 4 PERSONEN – VOORBEREIDING 15 MINUTEN

1 kg tomaten - 200 g kersen - 2 grote sneetjes brood - 1 el bruine suiker - 1 snuffje Espelletepeper - een paar basilicumblaadjes - 20 ml olijfolie - 3 el sherry-azijn - zout en peper

- 1 | Hak de tomaten fijn.
- 2 | Doe de gehakte tomaten, ontpitte kersen, broodkruimels en bruine suiker in een kom. Breng op smaak met zout, peper en een snuffje Espelettepeper en voeg de olijfolie en sherry-azijn toe. Laat ten minste twee uur afkoelen zodat de smaken zich vermengen.
- 3 | Plaats het mengsel in de mengkan, sluit het deksel, selecteer het programma  en druk op de knop . Open aan het einde van het programma het deksel en serveer vers met blokjes courgette, gesneden kersen en verse basilicum.







Tip: Open aan het einde van het programma het deksel en serveer vers met blokjes courgette, gesneden kersen en verse basilicum.



RILLETES VAN MAKREEL MET MOSTERDZAAD

VOOR 4 PERSONEN – VOORBEREIDING 10 MINUTEN

2 blikken makreel in water - 60 g mascarpone - 1 sjalot - 1 el mosterdzaad - 1 tl citroensap - 2 el koolzaadolie - 5 rozepaprikorrels - enkele sprietjes bieslook - zout en peper

- 1 | Open en leeg de blikken makreel. Schil het sjalotje en hak dit fijn.
- 2 | Doe de mascarpone in de mengkan met de mosterdzaden, het citroensap, de olie en de rozepaprikorrels. Breng op smaak met zout en peper, druk op de knop , stel in op **niveau 3** en druk op de knop ; stel in op **15 seconden** en druk op de knop . Roer het mengsel met de stamper.
- 3 | Voeg de verkruidelde makreelfilets en sjalot toe en druk op de knop , stel in op **niveau 1** en druk vervolgens op de knop ; stel in op **1 minuut** en druk op de knop . Roer het mengsel met de stamper.
- 4 | Leg de rillettes opzij en serveer met een beetje gehakte bieslook.





Tip: Voeg voor extra romigheid 1 grote eetlepel mascarpone toe. Vervang de makreel door sardines. Serveer met zadencrackers.



SORBET MET BRAAMBES EN MASCARPONE

VOOR 4 PERSONEN – VOORBEREIDING 10 MINUTEN

300 g verse of bevroren braambessen - 50 g bruine suiker - 2 el honing - 100 g mascarpone

- 1 | Vries de verse braambessen ten minste 8 uur in.
- 2 | Doe na het verstrijken van deze tijd de bevroren bramen in de mengkan, selecteer dan het programma  en druk op de knop .
- 3 | Voeg aan het einde van het programma de bruine suiker, honing en mascarpone toe. Selecteer het programma  en houd vervolgens de knop  ingedrukt totdat u een gelijkmatig mengsel hebt. Roer met de stamper.
- 4 | Koel 30 minuten voor het serveren.


Tip: Gebruik berghoning voor een intensere smaak.



ENERGIEBALLEN

VOOR 4 PERSONEN – VOORBEREIDING 30 MINUTEN

10 grote dadels - 100 g walnoten in de dop - 1 el gojibessen - 1 el kokosolie - 1 el kokos - 1 tl bijenpollen - 2 el gekiemde zaden - sesamzaad en geraspte kokosnoot

- 1 | Week de walnoten 8 uur in een kom koud water en laat ze vervolgens uitlekken.
- 2 | Ontpit de dadels. Doe de dadels, walnoten, gojibessen, kokosolie, kokos, pollen en gekiemde zaden in de kan en houd de knop  enkele seconden ingedrukt. Roer met de stamper tot u een fijngehakt mengsel hebt.
- 3 | Neem een theelepel van het mengsel en vorm er balletjes van (dompel uw handen in warm water om te voorkomen dat het mengsel aan uw handen blijft plakken).
- 4 | Rol de balletjes in de geraspte kokosnoot of sesamzaad.

Tip: U kunt de walnoten vervangen door pinda's of hazelnoten.



DEEL 2 - DAGELIJKE CULINAIRE INSPIRATIE

40 gezonde en smakelijke recepten voor elk moment

- > Breid uw ervaring uit en laat u inspireren! In dit gedeelte vindt u 40 nieuwe gezonde en heerlijke recepten met tientallen tips en ideeën om uw vaardigheden te vergroten en om nieuwe smaken te creëren!
- > Alle recepten worden ingedeeld volgens het smakelijke moment van de dag: ontbijt, brunch, vieruurtje, aperitief.



Ontbijt

Zelfgemaakte sojamelk	p. 93
Milkshake met kers en rijstmelk	p. 93
Hazelnootmelk met cashewnoten.....	p. 94
Zuivelvrije boekweitpannenkoeken	p. 94
Smoothie met twee kleuren	p. 95
Chiapudding met framboos en chocolade	p. 95
Açai bowl	p. 96
Hazelnootpasta	p. 96
Dutch baby pancake met bosbessen	p. 97
Açai bowl met kokosnoot en gojibessen	p. 97



Vieruurtje

Luxe nicecream	p. 104
Yoghurtijs met kersen	p. 104
Smoothie van frambozen, kokos en vanille	p. 105
Milkshake met frambozen en amandelen	p. 105
Milkshake met chocolade, dadels en bergamot	p. 106
Ijslolly's met twee kleuren van meloen en framboos ..	p. 106
Muffins met framboos en zaden	p. 107
Ijswafel met bosbessen	p. 107
Energierepen	p. 108
Marmercake met vanille en chocoladepasta	p. 108



Brunch

Bananecake met chocoladestukjes	p. 98
Havermelksmoothie met mango en chiazaad	p. 98
Koude soep met zaden	p. 99
Kastanjepannenkoeken met flespompoe	p. 99
Muffins met gorgonzola, honing en rozemarijn	p. 100
Sorbet met ananas, gember en salie	p. 100
Baghrir met oranjebloesem of duizendgatenpannenkoeken	p. 101
Chocoladetruffels	p. 101
Cake van amandelmelk en walnoot	p. 102
Tartaar van rode bieten, labneh en pistachedukkah	p. 103



Voorgerechten

Virgin pina colada	p. 109
Milkshake met mango, passievrucht en kokos	p. 109
Lassi van framboos en rozenwater	p. 110
Pesto van waterkers en pistache	p. 110
Cocktail van rode bessen en viooltjes	p. 111
Dip van rode linzen	p. 111
Guacamole met rode ui	p. 112
Margarita met jalapeño en ananas	p. 112
Hummus met rode bieten en kikkererwten	p. 113
Ktipiti	p. 113



MILKSHAKE MET KERS EN RIJSTMELK

VOOR 4 PERSONEN –
VOORBEREIDING 10 MINUTEN

600 ml rijstmelk - 1 snufje kaneel - 400 g verse kersen -
4 el agavesiroop



400 ml rijstmelk - 1 klein snufje kaneel - 260 g verse
kersen - 3 el agavesiroop

- 1 | Giet 300 ml rijstmelk in ijsblokkakjes en leg ze ten minste 4 uur in de vriezer. Was en pit de kersen.
- 2 | Doe net voor het serveren de verse kersen, ijsblokjes, kaneel, agavesiroop en de resterende melk in de mengkan of in de fles voor onderweg. Selecteer het programma en druk vervolgens op de knop .
- 3 | Selecteer wanneer het programma is voltooid het programma en druk op de knop Start/Stop. Voer indien nodig het programma opnieuw uit (afhankelijk van de grootte van de ijsblokjes).
- 4 | Giet de milkshake in 4 glazen als het programma is voltooid. Drink onmiddellijk.

Tip: Voor een rijkere versie voegt u 2 eetlepels pindakaas toe.



ZELFGEMAAKTE SOJAMELK

VOOR 4 PERSONEN –
VOORBEREIDING 10 MINUTEN

- 100 g gepelde gele sojabonen - 800 ml lauw water
- 1 | Week de sojabonen 8 tot 12 uur in een grote kom water. Spoel ze af in schoon water.
 - 2 | Doe de sojabonen in de mengkan, voeg 800 ml lauwwarm water toe en meng. Selecteer het programma en druk vervolgens op de knop Start/Stop. Open aan het einde van het programma het deksel en giet het mengsel in een pan.
 - 3 | Breng aan de kook en laat 30 minuten sudderen, roer regelmatig.
 - 4 | Laat afkoelen en zeef het met een neteldoek. Doe de sojamelk in een fles en bewaar de melk in de koelkast.
- Tip: Als u een zoetekauw bent, voeg dan een beetje agavesiroop toe wanneer u de ingrediënten mengt.








HAZELNOTMELK MET CASHEWNOTEN

VOOR 4 PERSONEN – VOORBEREIDING 15 MINUTEN

1 liter leidingwater - 60 g hazelnoten - 60 g ongezouten cashewnoten - 1 el acacia'honing - 1 snufje vanillepoeder

- 1 | Doe de cashewnoten en hazelnoten in de blender. Selecteer  gedurende 20 seconden.
- 2 | Voeg aan het einde van het programma het water, de honing en vanillepoeder toe, selecteer het programma  en druk op de knop .
- 3 | Zeef indien nodig de melk nadat het programma is voltooid.
- 4 | Giet de melk in een kan en dek de kan af. De melk kan maximaal 4 dagen in de koelkast worden bewaard. Schud voor het serveren.

Tip: U kunt agavesiroop in plaats van honing gebruiken.







SMOOTHIE MET TWEE KLEUREN

VOOR 4 PERSONEN –
VOORBEREIDING 10 MINUTEN

Voor het eerste mengsel
200 g aardbeien - 1 grote banaan

Voor het tweede mengsel
150 g bosbessen - 250 g Griekse yoghurt

- 1 | Voor het eerste mengsel: schil de banaan. Was en verwijder de steeltjes van de aardbeien.
- 2 | Doe de aardbeien en banaan in de mengkan, selecteer het programma  en druk op de knop .
- 3 | Schenk het mengsel in een glas en laat afkoelen.
- 4 | Doe voor het tweede mengsel de bosbessen en yoghurt in de mengkan, selecteert het programma  en druk op de knop .
- 5 | Giet dit mengsel voorzichtig over het eerste mengsel.






Tip: u kunt de bosbessen vervangen door braambessen



ZUIVELVRIJE BOEKWEITPANNENKOEKEN

VOOR 4 PERSONEN –
VOORBEREIDING 10 MINUTEN

120 g boekweitmeel - 130 g tarwebloem - 1 ei - 750 ml havermelk - 1 tl zout

- 1 | Doe het ei en zout in de mengkan. Voeg de melk toe, druk op de knop  stel in op niveau 1, druk op de knop  stel in op 10 seconden en druk op de knop .
- 2 | Voeg het boekweitmeel en de tarwebloem toe, selecteer het programma  en druk op de knop  de ingrediënten met de stamper indien nodig.
- 3 | Schenk het pannenkoekbeslag in een kom en laat 1 tot 2 uur rusten.
- 4 | Kook de pannenkoeken aan elke kant 1 minuut in een licht geoliede koekenpan.



Tip: u kunt dit recept maken met ongezoete amandelmelk.



CHIAPUDDING MET FRAMBOOS EN CHOCOLADE

VOOR 4 PERSONEN – VOORBEREIDING 15 MINUTEN

60 g chocolade - 600 ml amandelmelk - 8 el chiazaad - 30 g cacaopoeder - 300 g frambozen - 30 g rietsuiker - 1 vanillestokje - 6 el amandelboter - een paar frambozen

- 1 | Smelt de chocolade au bain-marie en verdun de gesmolten chocolade vervolgens met de amandelmelk. Voeg het chiazaad en het cacaopoeder toe en meng goed. Verdeel het mengsel in 4 kommen en laat het ten minste een uur afkoelen in de koelkast.
- 2 | Doe ondertussen de frambozen, suiker en vanillezaadjes in de mengkan. Selecteer het programma  en druk vervolgens op de knop . Open aan het einde van het programma het deksel en giet de frambozenpuree over de chocolade-chiapudding.
- 3 | Voeg 1 el amandelboter toe aan elke kom en garneer met verse frambozen. Koel tot het klaar is om te serveren.

Tip: Vervang voor een meer tropische versie de frambozen door mango en een scheutje passievruchtensap!





AÇAÏ BOWL

VOOR 4 PERSONEN –
VOORBEREIDING 10 MINUTEN

2 el açaï-poeder - 400 ml amandelmelk - 2 bananen -
150 g bosbessen

Voor de topping: 2 bananen - 2 kiwi's - 1 granaatappel -
30 g chiazaad - een handvol hazelnoten

- 1 | Was de bosbessen en snijd de bananen in stukjes. Doe het açaï-poeder, de stukjes banaan, bosbessen en amandelmelk in de mengkan.
- 2 | Selecteer het programma  en druk vervolgens op de knop . Giet het mengsel in 4 kommen wanneer het programma klaar is.
- 3 | Pel de kiwi's en de resterende bananen en snijd ze fijn. Verzamel de granaatappelzaadjes. Hak de hazelnoten grof.
- 4 | Doe het fruit voorzichtig in rijen in elke kom en voeg vervolgens het chiazaad en de hazelnoten toe.




*Açaï-bessen zijn afkomstig uit Zuid-Amerika.
Ze zijn rijk aan antioxidanten, vitaminen en mineralen.*



DUTCH BABY PANCAKE MET BOSBESSEN

VOOR 4 PERSONEN –
VOORBEREIDING 10 MINUTEN

160 g bloem - 40 g amandelpoeder - 1 snufje tafelsout -
6 grote eieren - 300 ml karnemelk - 150 g suiker -
schil van een onbehandelde citroen - 1 vanillestokje -
125 g bosbessen - 20 g boter




- 1 | Meng de bloem, het amandelpoeder en zout door elkaar. Zet opzij.
- 2 | Doe de eieren in de mengkan, voeg de karnemelk, de suiker, de citroenschil en het vanillestokje toe. Druk op de knop  stel in op **niveau 4** en druk op de knop ; stel in op 20 seconden en druk op de knop . Voeg het bloemmengsel toe, selecteer het programma  en druk op de knop . Open aan het einde van het programma het deksel, schenk het mengsel in een kom, voeg de bosbessen toe en laat 30 minuten rusten.
- 3 | Verwarm de oven voor op 210 °C. Doe twee kleine 25 cm gietijzeren pannen in de oven, zodat deze voor het bakken erg heet zijn.
- 4 | Wanneer de oven op temperatuur is, doet u een klein klontje boter in elke pan en steekt u de pannen voor 2 tot 3 minuten terug in de oven tot de boter gesmolten is. Schenk vervolgens het mengsel erbij en laat het ongeveer 15 minuten bakken.
- 5 | Haal de pan uit de oven, garneer met amandelschilfers en serveer direct.



HAZELNootPASTA

VOOR 4 PERSONEN –
VOORBEREIDING 15 MINUTEN

60 g hazelnoten in de dop - 50 g melkchocolade -
1 el hazelnootboter - 50 g pure chocolade - 2 el hazelnootolie

- 1 | Doe de hazelnoten in de kan en maal ze grof door op de knop te drukken .
- 2 | Rooster ze in een droge koekenpan. Zodra ze goudbruin zijn, legt u ze aan de kant.
- 3 | Breek de melkchocolade en de pure chocolade in stukjes en smelt ze au bain-marie. Laat afkoelen.
- 4 | Doe de geroosterde hazelnoten in de mengkan en druk op de knop ; stel **niveau 1** in, druk op de knop  en stel in op **45 sec**. Druk op de knop om een fijn poeder te produceren. Voeg de gesmolten chocolade, hazelnootboter en olie toe en meng indien nodig tot maximaal 1 minuut door elkaar met de stamper totdat u een gelijkmatig mengsel hebt. Bewaren in een glazen kan.



Tip: Houd de pasta op een droge plaats uit de buurt van zonlicht. Als de pasta hard wordt, warm het dan een paar seconden op om het smeren te vergemakkelijken.



AÇAÏ BOWL MET KOKOSNOOT EN GOJIBESSEN

VOOR 4 PERSONEN – VOORBEREIDING 10 MINUTEN

100 g bevroren açaï-pulp - 1 el macapoeder -
2 bananen - 200 ml appelsap - 10 aardbeien
Voor de topping: 1 banaan - 4 aardbeien - 2 el gojibessen -
100 g muesli - een beetje kokosschaafsel - ahornsiroop
Om te serveren: 2 kokosnoten (optioneel)

- 1 | Was de aardbeien. Snijd de bananen in stukjes.
- 2 | Doe de bananen, de açaï-pulp, het macapoeder, de aardbeien en het appelsap in de mengkan.
- 3 | Selecteer het programma  en druk vervolgens op de knop .
- 4 | Snijd de 4 aardbeien in stukjes. Breek de kokosnoten in tweeën. Schenk de smoothie in elke kokosheft (of in kommen) en garneer met een beetje muesli, gesneden banaan, aardbeien, gojibessen en een beetje kokosschaafsel.
- 5 | Voeg een scheutje ahornsiroop toe en laat smaken.

*Tip: Als u het als smoothie wilt serveren (in glazen),
gebruik dan slechts één banaan.*










BANANENCAKE MET CHOCOLADESTUKJES

VOOR 4 PERSONEN – VOORBEREIDING 20 MINUTEN

180 g bloem - 2 tl bakpoeder - 1 snuffje zout - 60 g zachte boter - 180 g suiker - 1 ei - 3 zeer rijpe bananen - 120 ml gefermenteerde melk - 125 g chocoladestukjes

- 1 | Verwarm de oven voor op 180 °C.
- 2 | Doe alle ingrediënten in de mengkan, behalve de chocoladestukjes. Selecteer het programma  en druk vervolgens op de knop . Roer de ingrediënten met de stamper indien nodig.
- 3 | Open aan het einde van het programma het deksel, voeg de chocoladestukjes toe en druk op de knop  stel in op niveau 3, druk op de knop  stel deze in op 20 seconden en druk op de knop .
- 4 | Schenk het mengsel in een ingevette en met bloem bestoven cakevorm. Bak 50 minuten.
- 5 | Haal de cake uit de oven en laat deze volledig afkoelen voordat u de cake uit de vorm doet.

Tip: U kunt afzonderlijke cakes maken door het mengsel in muffinvormpjes te gieten en de baktijd in te stellen op 20 minuten.





HAVERMELKSMOOTHIE MET MANGO EN CHIAZAAD

VOOR 4 PERSONEN – VOORBEREIDING 10 MINUTEN

1 grote mango - 2 sinaasappels - 2 el chiazaad - 400 ml havermout - 2 dadels



Een halve mango - 1 sinaasappel - 1 el chiazaad - 200 ml havermelk - 1 dadel

- 1 | Schil de mango en snijd het vruchtvlees in stukjes. Ontpit de dadels.
- 2 | Schil de sinaasappel en verwijder de segmenten.
- 3 | Doe de dadels, de sinaasappelsegmenten en de gesneden mango in de mengkan of de fles voor onderweg. Voeg het chiazaad toe.
- 4 | Voeg de melk toe, selecteer het programma  en druk op de knop .
- 5 | Serveer direct.



Tip: Als u de smoothie niet meteen eet, wordt de smoothie ingedikt door het chiazaad. U kunt het dan gebruiken om een smoothie bowl te maken.



KASTANJEPANNENKOEKEN MET FLESPOMPOEN

VOOR 4 PERSONEN – VOORBEREIDING 15 MINUTEN

75 g tarwebloem - 25 g kastanjabloem - 20 g bruine suiker - 1 zakje bakpoeder - 150 ml melk - 900 ml gepureerde fiespompoen - 2 eieren - 30 g gesmolten boter - zaden uit één vanillestokje

- 1 | Scheid de eieren.
- 2 | Doe alle ingrediënten in de mengkan, behalve de eiwitten. Selecteer het programma  en druk vervolgens op de knop . Roer de ingrediënten met de stamper indien nodig.
- 3 | Open aan het einde van het programma het deksel en giet het mengsel in een kom.
- 4 | Klop de eiwitten tot stevige pieken en roer ze voorzichtig door het vorige mengsel.
- 5 | Smelt een klontje boter in een pan, schenk een scheutje beslag in de pan en bak aan elke kant 1 tot 2 minuten. Herhaal dit totdat u al het beslag hebt gebruikt.

Tip: Serveer deze pannenkoeken met een scheutje ahornsiroop en garneer met fijngemaakte pecannoten.



KOUDE SOEP MET ZADEN

VOOR 4 PERSONEN – VOORBEREIDING 10 MINUTEN

2 kleine rijpe avocado's - 2 kleine (of 1 grote) komkommers - 1 courgette - 100 g spinazieblaadjes - sap van 2 limoenen - 2 cm gember - 300 ml koud water - ½ tl wasabi - 2 tl pompoenpitten - 2 tl sesamzaad - 2 tl zonnebloempitten - 2 tl mosterdzaadjes - een scheutje olijfolie - zout en peper

- 1 | Schil de komkommers en halveer ze in de lengte. Verwijder de zaden en snijd het vlees in stukjes. Was en snijd de courgette in blokjes. Snijd de avocado's in tweeën, verwijder de pit en schep het vruchtvlees eruit. Spoel de spinazieblaadjes. Schil en rasp de gember.
- 2 | Doe de komkommer en avocado in de mengkan samen met de in blokjes gesneden courgette en spinazieblaadjes. Voeg de gember, het limoensap en de wasabi toe. Giet het water erin. Breng op smaak met zout en peper.
- 3 | Selecteer het programma door **snelheid 5** voor **1 min** in te stellen en druk op de knop .
- 4 | Koel tot het klaar is om te serveren.
- 5 | Giet de soep vlak voor het serveren in kommen, voeg een beetje olijfolie toe en strooi de zaadjes er bovenop. Breng op smaak met zout en peper.







MUFFINS MET GORGONZOLA, HONING EN ROZEMARIJN

VOOR 4 PERSONEN – VOORBEREIDING 15 MINUTEN

3 eieren - 100 ml melk - 70 g boter - 70 ml olijfolie - 200 g bloem - 1 zakje bakpoeder - 2 el vloeibare honing - 2 takjes rozemarijn - 110 g gorgonzola

- 1 | Verwarm de oven voor op 180 °C. Scheid de eieren.
- 2 | Doe de eierdooiers, melk, gesmolten boter en olijfolie in de mengkan. Voeg de voorgezeefde bloem, het bakpoeder en de honing en fijngehakte rozemarijn toe en sluit het deksel.
- 3 | Selecteer het programma  en druk vervolgens op de knop . Roer de ingrediënten met de stamper indien nodig. Open aan het einde van het programma het deksel en giet het mengsel in een kom.
- 4 | Klop de eiwitten met een elektrische garde tot stevige pieken en roer ze voorzichtig door het beslag.
- 5 | Schenk de helft van het beslag in ingevette en met bloem bestoven muffinvormpjes, voeg enkele blokjes gorgonzola toe en bedek met de rest van het beslag.
- 6 | Bak 25 minuten. Serveer warm.

Tip: U kunt deze muffins ook in een grote cakevorm maken. Verhoog hiervoor de baktijd met ongeveer 20 minuten.








BAGHRIR MET ORANJEBLOESEM OF DUIZENDGATENPANNENKOEKEN



VOOR 4 PERSONEN – VOORBEREIDING 20 MINUTEN

600 ml lauwwarm water - 1 el droge bakergist - 200 g extra fijn durumgriesmeel - 120 g bloem - 2 tl bakpoeder - 55 g kristalsuiker - 1 snuffje tafelzout - 1 el oranjebloesemwater

- 1 | Doe het water en de verkruidde bakkersgist in een kom. Laat 5 minuten rusten.
- 2 | Doe het griesmeel, bloem, gist, suiker en zout in de mengkan. Druk op de knop , stel in op niveau 5 en druk op de knop ; stel in op 30 seconden en druk op de knop .
- 3 | Voeg de verdunde gist en het oranjebloesemwater toe, selecteer het programma  en druk op de knop . Roer de ingrediënten met de stamper indien nodig.
- 4 | Doe het beslag in een kom, dek het af met een vochtige doek en laat 30 minuten rijzen.
- 5 | Verwarm een kleine beboterde pan. Schenk een scheutje beslag in de pan en kook de pannenkoeken zonder te draaien. Herhaal dit totdat u al het beslag hebt gebruikt.







Tip: Serveer deze pannenkoeken met honing en amandelschilfers.



SORBET MET ANANAS, GEMBER EN SALIE

VOOR 4 PERSONEN – VOORBEREIDING 15 MINUTEN

1 grote, zeer rijpe ananas (ongeveer 500 g vruchtvlees) - 10 g gember - 6 salieblaadjes - 2 el agavesiroop

- 1 | Schil de ananas. Verwijder de ogen en de kern en snijd het vruchtvlees in kleine stukjes.
- 2 | Doe de ananasstukken, salie, gember en agavesiroop in de mengkan en druk op de knop  en stel af op niveau 6. Druk op de knop  en stel deze in op 30 seconden. Druk op de knop .
- 3 | Giet het mengsel aan het einde van het programma in ijsblokbakjes en zet het ten minste 6 uur in de koelkast.
- 4 | Doe vlak voor het serveren de ijsblokjes in de mengkan. Selecteer het programma  druk vervolgens op de knop  en roer het mengsel met de stamper.
- 5 | Voer aan het einde van het programma , het programma indien nodig opnieuw uit tot u een glad mengsel hebt. Serveer direct.





Tip: Serveer deze sorbet aan het einde van een zware maaltijd.



CHOCOLADETRUFFELS

VOOR 4 PERSONEN – VOORBEREIDING 15 MINUTEN

100 g hazelnoten - 100 g walnoten in de dop - 40 g rauwe cacaobonen - 1 snuffje fleur de sel - 1 el kokosolie - 4 el agavesiroop - 5 el praline

- 1 | Doe de hazelnoten, walnoten en rauwe cacaobonen in de mengkan. Houd de knop  20 seconden ingedrukt. Schraap daarna het mengsel aan de zijanten van de kan naar beneden en meng het mengsel 20 seconden. Voeg de fleur de sel, kokosolie en ahornsiroop toe.
- 2 | Selecteer het programma  en druk op de knop  en roer ondertussen regelmatig met de stamper. Voer het programma  opnieuw uit en roer indien nodig ondertussen met de stamper.
- 3 | Breng het resulterende mengsel samen. Maak met uw handen ongeveer vijftien balletjes van ongeveer de grootte van een walnoot en rol ze vervolgens in de praline.
- 4 | Bewaar de truffels voor het serveren ten minste 2 uur in de koelkast.

Tip: U kunt de truffels in sesamzaad of bittere cacao rollen.










CAKE VAN AMANDELMELK EN WALNOOT

VOOR 4 PERSONEN – VOORBEREIDING 30 MINUTEN

200 g cashewnoten - 100 ml amandelmelk - 2 el citroensap - 3 el ahornsiroop - 1 tl kaneel - ½ tl vanille-extract
Voor de biscuitbodem: 70 g pecannoten - 10 grote dadels - 1 snufje zout - 100 ml ahornsiroop

- 1 | Week de cashewnoten 8 uur in een kom water en laat ze vervolgens uitlekken.
- 2 | Doe de pecannoten, de ontpitte dadels, het zout en de ahornsiroop in de mengkan, selecteer het programma  en druk op de knop . Roer de ingrediënten met de stamper indien nodig.
- 3 | Doe vershoudfolie in de cupcakevormpjes en verdeel het mengsel over de vormpjes. Druk het mengsel aan en laat het 30 minuten afkoelen in de koelkast.
- 4 | Doe de cashewnoten in de mengkan en druk enkele seconden op de knop . Schraap de zijanten van de kan met de stamper omlaag.
- 5 | Voeg de amandelmelk, citroensap, ahornsiroop, kaneel en vanille toe. Selecteer het programma  en druk vervolgens op de knop .
- 6 | Giet dit mengsel in de vormpjes over de bodem en leg het 4 uur in de vriezer.
- 7 | Haal de cakejes 20 minuten voor het serveren uit de vriezer, draai ze uit de vormpjes en serveer ze op een bord. Garneer met walnoten of ahornsiroop.


Tip: u kunt de pecannoten vervangen door walnoten en de ahornsiroop door honing.



TARTAAR VAN RODE BIETEN, LABNEH EN PISTACHEDUKKAH

VOOR 4 PERSONEN – VOORBEREIDING 10 MINUTEN

300 g Griekse yoghurt - 1 snufje fleur de sel - 800 g rauwe rode bieten - 100 g fijngemaakte pistachenootjes - 1 el venkelzaad - 1 el komijnzaad - 1 el korianderzaad - 2 el sesamzaad - 1 tl fleur de sel - 1 klein bosje dille - 3 el olijfolie - sap van 1 citroen - zout en peper

- 1 | Om de labneh te maken: vermeng de dag ervoor de yoghurt met de fleur de sel en leg het mengsel bedekt met een neteldoek in een zeef. Leg de zeef boven een kom, bind de randen van de doek aan elkaar vast om een bal te vormen en koel ten minste 24 uur (als u een compacter resultaat wilt, koel de kaas dan 48 uur). Verwijder daarna de labneh van de neteldoek en doe het in een kleine kom. Breng op smaak met een scheutje olijfolie. Zet opzij.
- 2 | Verwarm de oven voor op 180 °C. Doe de rode biet in een ovenvaste schaal en bak 40 minuten.
- 3 | Om de dukkah te maken: meng de fijngemaakte pistachenootjes met de zaadjes en rooster het mengsel een paar minuten in een zeer hete pan.
- 4 | Schil de rode bieten nadat ze zijn afgekoeld. Doe de rode biet in de mengkan en voeg de dille, olijfolie en citroensap toe. Sluit het deksel en meng met tussenpozen met de knop  gedurende enkele seconden om een fijngehakt mengsel te krijgen.
- 5 | Serveer de rode biet samen met de labneh, strooi de dukkah erover en garneer met een paar takjes dille.

Wist u dat?

Dukkah is een mengsel van kruiden en zaden dat afkomstig is uit het Midden-Oosten. Het kan worden gebruikt als kruidenmengsel voor salades of groenten, maar brengt ook de smaak van gevogelte of witte vis prachtig naar voren.







LUXE NICECREAM MET CHOCOLADE EN BANAAN

VOOR 4 PERSONEN – VOORBEREIDING 5 MINUTEN

6 bananen - 6 tl cacao poeder - 3 el pindakaas - een paar fijngemaakte pinda's

- 1 | Snijd de bananen de dag ervoor in de lengte en doe ze in de vriezer.
- 2 | Doe de volgende dag in de mengkan met het cacao poeder en de pindakaas. Selecteer het programma  en druk vervolgens op de knop . Roer de ingrediënten met de stamper indien nodig.
- 3 | Open aan het einde van het programma het deksel, verdeel het ijs in kommen of shotglazen, voeg een paar fijngemaakte pindanoten toe en serveer het direct.



Tip: als u pindakaas niet lekker vindt, vervang deze dan door amandelboter of tahin.



YOGHURTIJS MET KERSEN

VOOR 4 PERSONEN – VOORBEREIDING 5 MINUTEN

300 g ontpitte kersen - 125 g Griekse yoghurt - 2 el honing

- 1 | Doe de ontpitte kersen de dag ervoor in de vriezer.
- 2 | Doe de kersen, Griekse yoghurt en honing in de mengkan. Selecteer het programma  en druk vervolgens op de knop . Roer de ingrediënten met de stamper indien nodig.
Open aan het einde van het programma het deksel, verdeel het mengsel in kommen en serveer direct.

Tip: dit recept kan aan ieders smaak worden aangepast. Probeer het fruit aan te passen aan het seizoen of aan uw eigen smaak!



SMOOTHIE VAN FRAMBOZEN, KOKOS EN VANILLE





VOOR 4 PERSONEN – VOORBEREIDING 10 MINUTEN



1 verse kokosnoot - 1 banaan - 125 g frambozen - 1 tl limoensap - 1 el agavesiroop - 1 vanillestokje



½ verse kokosnoot - ½ banaan - 65 g frambozen - 1 scheutje limoensap - 1 tl agavesiroop - ½ vanillestokje

- 1 | Open de kokosnoot en zet het kokoswater weg in een bak (ongeveer 100 ml). Vul bij met water tot u 250 ml vloeistof hebt. Verwijder 100 g vers vrucht vlees van de kokosnoot. Verdeel het vanillestokje in tweeën en verwijder de zaadjes.
- 2 | Schil de banaan en snijd deze in stukjes.
- 3 | Doe het vrucht vlees van de kokosnoot en het kokoswater in de mengkan, start het programma  en druk op de knop .
- 4 | Voeg de frambozen, de banaan, de vanillezaadjes, het limoensap en de agavesiroop toe.
- 5 | Selecteer het programma  en druk vervolgens op de knop . Serveer direct.

Tip: Vervang de verse kokosnoot door 250 ml kokosmelk.





MILKSHAKE MET FRAMBOZEN EN AMANDELEN

VOOR 4 PERSONEN – VOORBEREIDING 10 MINUTEN

200 g bevroren frambozen - 1 banaan - 50 cl amandelmelk - 4 el agavesiroop - 5 ijsblokjes



100 g bevroren frambozen - ½ banaan - 25 cl amandelmelk - 2 el agavesiroop - 3 ijsblokjes

- 1 | Schil en hak de banaan fijn.
- 2 | Doe de bevroren frambozen, bananenstukjes, amandelmelk, agavesiroop en ijsblokjes in de mengkan of de fles voor onderweg.
- 3 | Selecteer het programma  en druk vervolgens op de knop .
- 4 | Giet aan het einde van het programma de milkshake in 4 glazen.
- 5 | Drink onmiddellijk.

Tip: Vervang de banaan door 2 el pindakaas voor een rijkere versie.







MILKSHAKE MET CHOCOLADE, DADELS EN BERGAMOT

VOOR 4 PERSONEN – VOORBEREIDING 10 MINUTEN

400 ml rijstmelk - 300 g chocolade-ijs - 2 druppels bergamotolie - 1 banaan - 3 dadels - 3 ijsblokjes



200 ml rijstmelk - 150 g chocolade-ijs - 1 druppel bergamotolie - ½ banaan - 1 grote dadel - 2 ijsblokjes

- 1 | Schil de banaan en snijd deze in stukjes. Ontpit de dadels.
- 2 | Doe de banaan, het chocolade-ijs en de ijsblokjes in de mengkan.
- 3 | Voeg de banaan en dadels toe.
- 4 | Schenk de rijstmelk en de bergamotolie erbij.
- 5 | Selecteer het programma  en druk vervolgens op de knop . Serveer in grote glazen.

Bergamotolie heeft kalmerende eigenschappen en is goed voor de spijsvertering. Het is een optioneel ingrediënt in dit recept, maar voegt een heerlijke citrusachtige noot toe aan de chocolade.



MUFFINS MET FRAMBOOS EN ZADEN

VOOR 4 PERSONEN – VOORBEREIDING 20 MINUTEN

80 g gesmolten boter - 75 g bruine suiker - 150 g basterdsuiker - 200 g bloem - 150 g gemalen amandelen - 1 zakje bakpoeder - 200 ml gefermenteerde melk - 2 eieren - 120 g aardbeien zonder steeltje - 40 g gemengde zaden (pijnboompitten, lijnzaad, sesam, maanzaad, enz.).

- 1 | Verwarm de oven voor op 200°C.
- 2 | Verwijder de steeltjes van de aardbeien en spoel ze af in vers water.
- 3 | Doe alle ingrediënten in de mengkan, behalve de aardbeien en zaden. Selecteer het programma  en druk vervolgens op de knop . Roer de ingrediënten met de stamper indien nodig.
- 4 | Open aan het einde van het programma het deksel, voeg de aardbeien toe en meng met tussenpozen met de functie  gedurende enkele seconden om het mengsel snel te mixen.
- 5 | Verdeel het mengsel over cupcakevormpjes, strooi het gemengde zaad erover en bak ongeveer 20 minuten.



Tip: Vul de vormpjes niet meer dan 3/4 voor het maken van muffins van dezelfde grootte. Geen paniek, de muffins worden groter naarmate ze bakken!



IJSLOLLY'S MET TWEE KLEUREN VAN MELOEN EN FRAMBOOS

VOOR 4 PERSONEN – VOORBEREIDING 20 MINUTEN

1 grote meloen - sap van 1 citroen - 250 g frambozen - 2 el vloeibare honing - ijslollyvormpjes - houten stokjes

- 1 | Verwijder de schil en de zaden van de meloen. Snijd het vruchtvlees in blokjes en doe het in de mengkan. Voeg het citroensap toe. Selecteer het programma  en druk vervolgens op de knop . Open aan het einde van het programma het deksel en giet het mengsel in een kom.
- 2 | Herhaal deze stappen met de frambozen en vloeibare honing.
- 3 | Maak uw ijslolly's door af te wisselen tussen lagen citroenpuree en lagen frambozenpuree.
- 4 | Leg een houten stok in het midden van elke ijslolly en laat ze 's nachts in de vriezer liggen, zodat de ijslolly's zich kunnen vormen.



Tip: Leg de ijslolly's een paar seconden onder lauwwater om ze gemakkelijker uit de vorm te nemen.



IJSWAFEL MET BOSBESSEN

VOOR 4 PERSONEN – VOORBEREIDING 10 MINUTEN

540 g Griekse yoghurt - 210 g bevroren bosbessen - 2 el vloeibare honing - 24 Bretonse koekjes

- 1 | Verdeel de yoghurt over de ijsblokjes en zet de yoghurt 's nachts in de vriezer.
- 2 | Doe de volgende dag de yoghurtijsblokjes, bevroren bosbessen en vloeibare honing in de mengkan.
- 3 | Selecteer het programma  en druk vervolgens op de knop ; roer het mengsel met de stamper indien nodig.
- 4 | Open aan het einde van het programma het deksel en maak de ijswafels door een schepje ijs tussen twee Bretonse koekjes te plaatsen en het ijs voorzichtig tussen de twee koekjes te drukken.



Tip: voeg na het mengen enkele hele bosbessen toe.



**ENERGIEREPEN**

VOOR 4 PERSONEN – VOORBEREIDING 10 MINUTEN

260 g havermout - 90 g zachte boter - 80 g kokosolie
- 60 g gojibessen - 10 g gevriesdroogde aardbeien -
70 g cranberry's - 3 el ahornsiroop



- 1 | Verwarm de oven voor op 180 °C. Plaats bakpapier in een rechthoekige bakvorm.
- 2 | Doe de zachte boter, kokosolie, havermout, cranberry's en gojibessen in de mengkan. Voeg de ahornsiroop toe. Selecteer het programma  en druk vervolgens op de knop . Roer tijdens het programma de kan continu met de stamper.
- 3 | Verwijder aan het einde van het programma het deksel, roer het snel met de stamper gedurende enkele seconden en giet het mengsel op het bakpapier. Strooi de verkrumelde, gevriesdroogde aardbeien erover en druk ze stevig aan in een laag van ongeveer 1 cm dik.
- 4 | Bak ongeveer 20 minuten tot het mengsel bruin wordt.
- 5 | Plaats de vorm na het afkoelen 1 uur in de koelkast. Snijd in repen en serveer.

Tip: Voeg samen met de aardbeien fijngemaakte walnoten toe.

**VIRGIN PINA COLADA**

VOOR 4 PERSONEN – VOORBEREIDING 10 MINUTEN

150 ml kokosmelk - 300 ml ananassap - 1 kleine
Victoria-ananas - 40 ml rietsuikersiroop - 12 ijsblokjes



- 1 | Bereid de ananas voor en snijd deze in stukjes.
- 2 | Doe alle ingrediënten in de mengkan. Selecteer het programma  en druk vervolgens op de knop . Open aan het einde van het programma het deksel en verdeel de pina colada over de glazen.
- 3 | Serveer direct.

Tip: serveer de cocktails in wijnglazen en garneer met een schijfje ananas.

**MARMERCAKE MET VANILLE EN CHOCOLADEPASTA**

VOOR 4 PERSONEN – VOORBEREIDING 25 MINUTEN

100 g zachte boter - 150 g bloedsuiker - 3 eieren -
40 g melk - 170 g bloem - 2 tl bakpoeder - 1 vanillestokje
- 100 g chocoladepasta

- 1 | Verwarm de oven voor op 200°C.
- 2 | Doe de zachte boter en suiker in de mengkan, druk op de knop  stel in op niveau 6 en druk op de knop ; stel in op 30 seconden en druk op de knop . Voeg de eieren en de melk toe en meng nog eens 30 seconden op snelheid 6.
- 3 | Voeg de bloem en het bakpoeder toe, selecteer het programma  en druk vervolgens op de knop . Roer de ingrediënten met de stamper indien nodig. Open aan het einde van het programma het deksel en verdeel het mengsel in 2 kommen.
- 4 | Voeg de vanillezaadjes toe en roer. Voeg de chocoladepasta toe aan de tweede kom en roer.
- 5 | Vet een cakevorm in en voeg daarna afwisselende lagen beslag toe totdat de vorm 2/3 vol is.
- 6 | Bak 10 minuten, verlaag de temperatuur tot 180 °C en ga 35 minuten verder met bakken.
- 7 | Laat volledig afkoelen voordat u de cake uit de vorm haalt.



**MILKSHAKE MET MANGO, PASSIEVRUCHT EN KOKOS**

VOOR 4 PERSONEN – VOORBEREIDING 10 MINUTEN

1 mango - 200 g mangosorbet - 250 ml kokoswater - 1 cm
galangal (of gember) - 2 passievruchten - 4 ijsblokjes



Halve mango - 100 g mangosorbet -
120 ml kokoswater - 1 klein stuk galangal
(of gember) - 1 passievrucht - 2 ijsblokjes

- 1 | Schil de mango en snijd het vruchtvlies in blokjes. Schil de galangal en hak deze fijn.
- 2 | Doe de mango, sorbet, galangal en ijsblokjes in de mengkan of in een fles voor onderweg. Giet het kokoswater erin.
- 3 | Selecteer het programma  en druk vervolgens op de knop . Snijd de passievrucht doormidden. Schenk de milkshake in een glas en doe er een halve passievrucht op.

Tip: U kunt het kokoswater vervangen door aloë-verasap.







LASSI VAN FRAMBOOS EN ROZENWATER

VOOR 4 PERSONEN – VOORBEREIDING 5 MINUTEN

450 g frambozen - 6 el basterdsuiker - ½ el rozenwater - ½ tl gemalen gember - 600 g Griekse yoghurt - 12 ijsblokjes



225 g frambozen - 3 el basterdsuiker - 1 el rozenwater - een snuffje gemalen gember - 300 g Griekse yoghurt - 4 ijsblokjes

- 1 | Doe de frambozen in de mengkan en voeg de suiker, het rozenwater en de gember toe. Laat 15 minuten rusten.
- 2 | Voeg de Griekse yoghurt en ijsblokjes toe, selecteer het programma  en druk op de knop . Open aan het einde van het programma het deksel en verdeel de lassi tussen de glazen. Serveer direct.



Tip: dit recept smaakt ook zeer goed met mango of aardbeien.



PESTO VAN WATERKERS EN PISTACHE

VOOR 4 PERSONEN – VOORBEREIDING 10 MINUTEN

60 g Parmezaanse kaas - 50 g waterkers - 50 g pistache - 40 g pijnboompitten - 120 ml olijfolie

- 1 | Snijd de Parmezaanse kaas in kleine stukjes. Spoel de waterkers af in schoon water.
- 2 | Doe de Parmezaanse kaas, de waterkers, de pistachenoten, de pijnboompitten en de olijfolie in de mengkan. Selecteer het programma  en druk vervolgens op de knop . Open aan het einde van het programma het deksel en giet de pesto in een pot.



Tip: Serveer deze pesto met spaghetti of gebruik de pesto als smaakmaker voor een salade van mozzarella en tomaat.



COCKTAIL VAN RODE BESSEN EN VIOOLTJES

VOOR 4 PERSONEN – VOORBEREIDING 10 MINUTEN

200 g gemengde rode bessen - een kwart van een citroen (of een halve limoen) - 8 ijsblokjes - 500 ml limonade - een paar viooltjes

- 1 | Rasp de schil van de citroen en pers de citroen uit. Was de rode bessen.
- 2 | Doe de citroenschil, het sap en de rode bessen in de mengkan. Voeg de ijsblokjes toe. Selecteer het programma  en druk vervolgens op de knop .
- 3 | Schenk de cocktail in glazen en schenk er limonade bovenop. Garneer met een viooltje en serveer direct.



Tip: Voor een gezondere versie vervangt u de limonade door water.



DIP VAN RODE LINZEN

VOOR 4 PERSONEN – VOORBEREIDING 15 MINUTEN

200 g rode linzen - 1 teentje knoflook - sap van 1 citroen - 2 el tahin - 30 g cashewnoten - 40 ml olijfolie - zout en peper

- 1 | Kook de rode linzen 20 minuten in een grote pan gezouten water. Laat ze volledig afkoelen.
- 2 | Doe de linzen, de gepelde knoflook, het citroensap, de tahin, de cashewnoten en de olijfolie in de mengkan. Breng op smaak met zout en peper.
- 3 | Selecteer het programma  en druk vervolgens op de knop . Open aan het einde van het programma het deksel en giet de dip in een kom.
- 4 | Garneer met gehakte cashewnoten en verse kruiden.

Tip: Als u de dip wat pikanter wilt maken, voeg dan een snuffje Espelettepeper toe voordat u gaat mengen.








GUACAMOLE MET RODE UI

VOOR 4 PERSONEN – VOORBEREIDING 10 MINUTEN

3 zeer rijpe avocado's - ½ rode ui - sap van 1 limoen - 1 tomaat - 1 el olijfolie - ½ el komijnpoeder - een paar druppels Tabasco® - een paar takjes koriander - zout en peper

- 1 | Schil en snipper de rode ui. Zet opzij.
- 2 | Schil en ontzaad de tomaat.
- 3 | Snijd de avocado's in tweeën en schep het vruchtvlies uit met een kleine lepel. Doe het in de mengkan.
- 4 | Voeg de tomaat, het citroensap, de olijfolie, de komijn en Tabasco® toe. Breng op smaak met zout en peper, druk op de knop , stel in op **niveau H (maximum)** en druk vervolgens op de knop ; stel in op 30 seconden en druk vervolgens op de knop . Roer de ingrediënten met de stamper.
- 5 | Doe de guacamole in een kom en voeg de gehakte ui toe.
- 6 | Bestrooi met gehakte koriander en serveer.



Tip: Voeg voor het serveren kleine stukjes paprika en kerstomaatjes toe.



MARGARITA MET JALAPEÑO EN ANANAS

VOOR 4 PERSONEN – VOORBEREIDING 15 MINUTEN

1 jalapeñopeper - 50 ml rietsuikersiroop - 300 ml ananassap - 100 ml limoensap - 700 g ijsblokjes

- 1 | Hak de jalapeñopeper fijn. Meng het mengsel met de rietsuikersiroop met de stamper en laat het mengsel ongeveer 15 minuten binden.
- 2 | Zeef en voeg het ananassap en het limoensap toe. Meng goed. Doe vlak voor het serveren het mengsel in de mengkan en voeg de ijsblokjes toe.
- 3 | Selecteer het programma  en druk vervolgens op de knop . Open aan het einde van het programma het deksel en verdeel de margarita over de glazen.



Tip: Dompel voor een nog klassiekere margarita de rand van uw glazen in citroensap en daarna in zout!



KTIPITI MET FETA EN PEPER

VOOR 4 PERSONEN – VOORBEREIDING 15 MINUTEN

2 rode paprika's - 100 g feta - 120 g Griekse yoghurt - 2 teentjes knoflook - een paar takjes dille - gemalen peper - 1 el pijnboompitten - een scheut olijfolie

- 1 | Verwarm de oven voor op 220°C.
- 2 | Leg de hele paprika's op een vel bakpapier en rooster ze 30 minuten. Draai ze halverwege de bereiding (het vlees van de paprika moet volledig zwart zijn).
- 3 | Haal de paprika's uit de oven, doe ze in een diepvrieszak en laat ze afkoelen voordat u het vlees en de zaden verwijdert.
- 4 | Doe de paprika's, feta, yoghurt, knoflook en dille in de mengkan. Selecteer het programma  en druk vervolgens op de knop . Open aan het einde van het programma het deksel, breng op smaak met peper en doe het mengsel in een kom.
- 5 | Garneer met de pijnboompitten en een scheutje olijfolie en serveer met crackers of pitabrood.


Tip: Vervang de dille door verse munt voor een frissere smaak.



HUMMUS MET RODE BIETEN EN KIKKERERWTEN

VOOR 4 PERSONEN – VOORBEREIDING 15 MINUTEN

250 g kikkererwten in blik - 1 gekookte rode biet - 1 teentje knoflook - 1 el tahin - 2 el citroensap - 3 el olijfolie - 50 ml water - 1 grote snuffje paprikapoeder - een paar zonnebloempitten - zout en peper

- 1 | Pel de knoflook en hak deze in tweeën. Verwijder de kiem. Schil de rode biet en hak deze fijn. Spoel de kikkererwten en giet ze af.
- 2 | Doe de kikkererwten, de rode biet, de knoflook, de tahin, het citroensap en het paprikapoeder in de mengkan. Breng op smaak met zout en peper en giet de olijfolie erin.
- 3 | Druk op de knop , stel in op **niveau 2**, druk op de knop ; stel in op **1 min** en druk op de knop ; voeg geleidelijk water toe via het deksel en roer met de stamper.
- 4 | Doe de hummus in een kom en strooi er zonnebloempitten over.

Tip: U kunt de paprikapoeder vervangen door mosterdzaadjes.



PARTE 1 - GUIDA INTRODUTTIVA

10 passaggi per sfruttare tutto il potenziale del tuo frullatore

- > Infinymix+ è molto più di un frullatore, diventerà il **miglior partner** della tua routine sana e nutriente!
- > Il motore ad alta velocità combinato con la **tecnologia delle lame Powelix Life** consente di creare un'ampia varietà di ricette, dai frullati ai dessert.

- > Inizia la tua esperienza con le prime 10 fasi, i primi 10 giorni, le prime 10 ricette utili per acquisire familiarità con Infinymix+.
- > Segui la guida e sfrutta tutto il potenziale del tuo frullatore!

Suggerimenti

- > Per ottenere risultati perfetti, inserire prima gli ingredienti più leggeri e i liquidi, quindi aggiungere gli ingredienti più pesanti e infine i cubetti di ghiaccio o gli alimenti surgelati.
- > Non superare il livello massimo indicato.
- > Per i preparati più densi, utilizzare il pressino incluso.
- > Per ottenere una consistenza più uniforme, regolare il livello di velocità e aggiungere i liquidi mentre Infinymix+ è in funzione, fino ad ottenere il risultato desiderato.

In movimento

- > Aggiungere gli ingredienti nell'ordine inverso quando si usa il contenitore portatile (a seconda del modello). Inserire prima gli alimenti congelati e gli ingredienti pesanti e infine gli ingredienti leggeri e i liquidi. Frulla direttamente nel contenitore e porta i tuoi frullati con te!





1



MILKSHAKE CON CIOCCOLATO, BANANA & COCCO

4 PERSONE - PREPARAZIONE 5 MIN

2 banane - 400 ml di latte di cocco - 4 cucchiaini di gelato al cioccolato

- 1 | Sbucciare e tagliare le banane.
- 2 | Inserire tutti gli ingredienti nella caraffa del frullatore, chiudere saldamente il coperchio, selezionare il programma  quindi premere il pulsante  Start/Stop.
- 3 | Al termine del programma, aprire il coperchio e servire immediatamente all'interno di bicchieri con cannuccie.

Suggerimento: Per un milkshake più ghiacciato, utilizzare fette di banana precedentemente congelate.



1



CAFFÈ IN GHIACCIO

6 PERSONE - PREPARAZIONE 5 MIN

300 ml di latte di mandorle - 6 tazzine di caffè espresso - 2 cucchiaini di caramello salato - 15 cubetti di ghiaccio

- 1 | Versare il latte di mandorla, l'espresso e il caramello salato nella caraffa del frullatore, chiudere il coperchio, selezionare il programma  quindi premere il pulsante  Start/Stop.
- 2 | Al termine del programma, aprire il coperchio, versare la miscela in 6 bicchieri grandi e aggiungere i cubetti di ghiaccio. Servire immediatamente!

Hai voglia di qualcosa di diverso? Sostituire il caramello salato con il miele e aggiungere qualche goccia di acqua di fiori d'arancio al tuo caffè in ghiaccio!



ALIMENTI SURGELATI O CUBETTI DI GHIACCIO

INGREDIENTI PESANTI

INGREDIENTI LEGGERI E LIQUIDI

GUIDA PER L'UTENTE

> PROGRAMMI AUTOMATICI



FRULLATO



SORBETTO



GHIACCIO TRITATO



DESSERT

> IMPOSTAZIONI MANUALI



PULSE



VELOCITÀ



TEMPO

> LIVELLO DI ESPERIENZA



MOLTO FACILE



FACILE



AVANZATO



ESPERTO

> CONTENITORE PORTATILE





QUANTITÀ DI INGREDIENTI NECESSARI PER UN CONTENITORE PORTATILE



**FRULLATO DETOX**

6 PERSONE – PREPARAZIONE 5 MIN

2 foglie di cavolo nero - 2 barbabietole crude (circa 250 g) - 2 gambi di sedano (circa 80 g) - 500 ml di succo d'arancia - 2 cucchiaini di succo di limone - 2 banane - 2 cucchiaini di sciroppo di agave



- 1 | Rimuovere il gambo delle foglie di cavolo, quindi tagliarle a pezzetti. Tagliare finemente i gambi di sedano. Pelare la barbabietola e tagliarla a cubetti. Sbucciare e tagliare le banane.
- 2 | Versare il succo d'arancia, il succo di limone e lo sciroppo di agave nella caraffa del frullatore e aggiungere il cavolo nero, barbabietola, sedano e banana. Chiudere il coperchio.
- 3 | Selezionare il programma  quindi premere il pulsante . Al termine del programma, rimuovere il coperchio e servire immediatamente.

Questa ricetta è ricca di vitamine, sostanze nutritive sane e antiossidanti: perfetta per la colazione!

**CRÊPES DI FARINA DI CASTAGNE**

4 PERSONE – PREPARAZIONE 5 MIN

250 g di farina di grano - 50 g di farina di castagne - 100 g di zucchero - 4 uova - 90 g di burro fuso - 1 baccello di vaniglia - 600 ml di latte tiepido



- 1 | Versare la farina nella caraffa del frullatore. Aggiungere zucchero, uova, burro fuso, semi di vaniglia e latte. Chiudere il coperchio, selezionare il programma  quindi premere il pulsante . Se necessario, mescolare gli ingredienti utilizzando il pestello.
- 2 | Al termine del programma, aprire il coperchio e lasciare riposare la pastella ottenuta per circa 15 minuti.
- 3 | Riscaldare una padella antiaderente, aggiungere una noce di burro, versare un mestolo di pastella, distribuirla uniformemente inclinando la padella e cuocere per uno o due minuti prima di capovolgere la crêpe. Ripetere l'operazione con la pastella rimanente. Servire con una crema spalmabile fatta in casa, con la marmellata o semplicemente con lo zucchero!

Suggerimento: Il segreto di una buona crêpe? Far riposare la pastella.

**CREMA DI FICHI, NOCCIOLE & FORMAGGIO DI CAPRA**

4 PERSONE – PREPARAZIONE 5 MIN

140 g di fichi secchi - 300 g di formaggio di capra - 100 g di yogurt greco - 1 pizzico di olio d'oliva - 20 g di nocciole tritate - sale e pepe



- 1 | Inserire fichi, formaggio di capra, yogurt e olio d'oliva nella caraffa del frullatore. Chiudere il coperchio, selezionare il programma  quindi premere il pulsante . Se necessario, mescolare gli ingredienti utilizzando il pestello.
- 2 | Al termine del programma, aprire il coperchio e versare la miscela in una piccola ciotola.
- 3 | Guarnire con le nocciole tritate.

Suggerimento
Servire con cracker e crudité.

**HUMMUS VERDE DI SPINACI & MENTA**

4 PERSONE – PREPARAZIONE 10 MIN

500 g di ceci - 40 g di spinaci novelli - ½ mazzo di menta fresca - 1 succo di limone - 3 cucchiaini di tahina - 30 ml di olio d'oliva - 1 pizzico di sale - 1 cucchiaino di semi di sesamo

- 1 | Sciacquare gli spinaci novelli con acqua fresca. Separare le foglie di menta dal gambo.
- 2 | Inserire i ceci nella caraffa del frullatore e aggiungere spinaci novelli, menta, succo di limone, tahina, olio d'oliva e sale.
- 3 | Selezionare il programma  quindi premere il pulsante . Se necessario, mescolare gli ingredienti utilizzando il pestello.
- 4 | Al termine del programma, aprire il coperchio e versare l'hummus in una ciotola. Guarnire con semi di sesamo ed erbe fresche. Lasciar raffreddare finché non è pronto per essere servito.

Suggerimento: Servire questa salsa con crudité e cracker.







GAZPACHO DI POMODORI & CILIEGIE

4 PERSONE – PREPARAZIONE 15 MIN

1 kg di pomodori - 200 g di ciliegie - 2 grandi fette di pane - 1 cucchiaino di zucchero di canna - 1 pizzico di peperoncino di Espelette - qualche foglia di basilico - 20 ml di olio d'oliva - 3 cucchiaini di aceto di sherry - sale e pepe

- 1 | Tagliare i pomodori.
- 2 | Inserire in una ciotola pomodori tritati, ciliegie snocciolate, pangrattato e zucchero di canna. Condire con sale, pepe e un pizzico di peperoncino di Espelette, quindi aggiungere l'olio d'oliva e l'aceto di sherry. Lasciar raffreddare per almeno due ore per consentire ai sapori di amalgamarsi.
- 3 | Inserire il preparato nella caraffa del frullatore, chiudere il coperchio, selezionare il programma , quindi premere il pulsante . Al termine del programma, aprire il coperchio e servire fresco accompagnato da zucchine a cubetti, ciliegie a fette e basilico fresco.







Suggerimento: Per preparare questa ricetta utilizzare i pomodori cuore di bue, ricchi di polpa.



RILLETTES DI SGOMBRO CON SEMI DI SENAPE

4 PERSONE – PREPARAZIONE 10 MIN

2 lattine di sgombro conservato in acqua, 60 g di mascarpone - 1 scalogno - 1 cucchiaino di semi di senape - 1 cucchiaino di succo di limone - 2 cucchiaini di olio di colza - 5 grani di pepe rosa - qualche filo di erba cipollina - sale e pepe

- 1 | Aprire le lattine di sgombro e lasciare fuoriuscire tutta l'acqua. Sbucciare lo scalogno e tagliarlo finemente.
- 2 | Inserire il mascarpone nella caraffa del frullatore con semi di senape, succo di limone, olio e grani di pepe rosa. Condire con sale e pepe, premere il pulsante , impostare il **livello 3**, quindi premere il pulsante ; impostare **15 secondi**, quindi premere il pulsante . Mescolare la miscela utilizzando il pestello.
- 3 | Aggiungere i filetti di sgombro tagliati a pezzettini e lo scalogno e premere il pulsante , impostare il **livello 1**, quindi premere il pulsante ; impostare **1 minuto** e premere il pulsante . Mescolare la miscela utilizzando il pestello.
- 4 | Servire le rillettes con pezzetti di erba cipollina.





Suggerimento: Per una maggiore cremosità, aggiungere 1 cucchiaino di mascarpone. Sostituire lo sgombro con le sardine. Spalmare su cracker di semi.



SORBETTO ALLE MORE & MASCARPONE

4 PERSONE – PREPARAZIONE 10 MIN

300 g di more fresche o surgelate - 50 g di zucchero di canna - 2 cucchiaini di miele - 100 g di mascarpone

- 1 | Congelare le more fresche per almeno 8 ore.
- 2 | Successivamente, inserire le more congelate nella caraffa del frullatore, quindi selezionare il programma  e premere il pulsante .
- 3 | Alla fine del programma, aggiungere zucchero di canna, miele e mascarpone. Selezionare il programma  quindi tenere premuto il pulsante  finché non si ottiene una miscela uniforme. Mescolare utilizzando il pestello.
- 4 | Lasciar raffreddare per 30 minuti prima di servire.


Suggerimento: Per un sapore più intenso, utilizzare miele di montagna.



SNACK ENERGETICI

4 PERSONE – PREPARAZIONE 30 MIN

10 datteri grandi, 100 g di noci sgusciate - 1 cucchiaino di bacche di goji - 1 cucchiaino di olio di cocco - 1 cucchiaino abbondante di polline di api - 2 cucchiaini di semi germogliati - semi di sesamo e cocco grattugiato

- 1 | Immergere le noci in un recipiente di acqua fredda per 8 ore, quindi scolarle.
- 2 | Snocciolare i datteri. Inserire datteri, noci, bacche di goji, olio di cocco, cocco, polline e semi germogliati nella caraffa e tenere premuto il pulsante  per alcuni secondi. Mescolare utilizzando il pestello fino a ottenere una miscela finemente sminuzzata.
- 3 | Prendere un cucchiaino di miscela e formare delle sfere (per evitare che la miscela aderisca alle mani, immergerla in acqua calda).
- 4 | Far rotolare le palline nel cocco grattugiato o nei semi di sesamo.

Suggerimento: Si può sostituire le noci con arachidi o nocciole.



PARTE 2: ISPIRAZIONE CULINARIA PER TUTTI I GIORNI

40 ricette sane e gustose per ogni momento della giornata

- > Scopri nuove ricette e lasciati ispirare! In questa sezione, ti proponiamo 40 nuove ricette sane e gustose, oltre a numerosi suggerimenti e idee per sviluppare le tue abilità e creare nuove esperienze culinarie!
- > Le ricette sono suddivise in base al momento della giornata: colazione, brunch, ora del tè, aperitivo.



Colazione

Latte di soia fatto in casa	p. 121
Milkshake di ciliegie e latte di riso	p. 121
Latte di anacardi e nocciole.....	p. 122
Pancake di grano saraceno senza latticini	p. 122
Frullato bicolore	p. 123
Budino ai semi di chia con cioccolato e lamponi	p. 123
Açai Bowl	p. 124
Crema di nocciole	p. 124
Dutch baby pancake con mirtillo	p. 125
Açai Bowl con cocco e bacche di goji	p. 125



Brunch

Torta con banana e gocce di cioccolato	p. 126
Frullato con mango, semi di chia e latte d'avena	p. 126
Zuppa fredda con semi	p. 127
Pancake di zucca violina e farina di castagne	p. 127
Muffin con gorgonzola, miele e rosmarino	p. 128
Sorbetto di ananas, zenzero e salvia	p. 128
Baghrir ai fiori d'arancio o pancake dai mille buchi	p. 129
Tartufi al cioccolato	p. 129
Tortino al latte di mandorle e noci	p. 130
Tartare di barbabietole, labneh e dukkah al pistacchio	p. 131



Ora del tè

Nice cream gustoso	p. 132
Yogurt gelato alla ciliegia	p. 132
Frullato di lamponi, cocco e vaniglia	p. 133
Milkshake di lamponi e mandorle	p. 133
Milkshake di cioccolato, datteri e bergamotto	p. 134
Ghiacciolo bicolore al melone e al lampone	p. 134
Muffin con lamponi e mix di semi	p. 135
Panino con gelato al mirtillo	p. 135
Barrette energetiche	p. 136
Torta marmorizzata con crema di cioccolato e vaniglia	p. 136



Antipasti

Pina colada analcolica	p. 137
Milkshake di mango, frutto della passione e cocco	p. 137
Lassi di lamponi e acqua di rose	p. 138
Pesto di crescione e pistacchio	p. 138
Cocktail di frutti rossi e viole	p. 139
Salsa di lenticchie rosse	p. 139
Guacamole con cipolla rossa	p. 140
Margarita con jalapeño e ananas	p. 140
Hummus di barbabietola e ceci	p. 141
Ktipiti	p. 141



1








MILKSHAKE DI CILIEGIE & LATTE DI RISO

4 PERSONE - PREPARAZIONE 10 MIN

600 ml di latte di riso - 1 pizzico di cannella - 400 g di ciliegie fresche - 4 cucchiaini di sciroppo d'agave



400 ml di latte di riso - 1 pizzico di cannella - 260 g di ciliegie fresche - 3 cucchiaini di sciroppo d'agave

- 1 | Versare 300 ml di latte di riso in dei vassoi per cubetti di ghiaccio e inserire in congelatore per almeno 4 ore. Lavare e snocciolare le ciliegie.
- 2 | Poco prima di servire, inserire ciliegie fresche, cubetti di ghiaccio, cannella, sciroppo d'agave e il latte rimanente nella caraffa del frullatore o nel contenitore portatile. Selezionare il programma  quindi premere il pulsante .
- 3 | Al termine del programma, selezionare il programma  quindi premere il pulsante . Se necessario, eseguire di nuovo il programma  (in base alle dimensioni dei cubetti di ghiaccio).
- 4 | Al termine del programma, versare il milkshake in 4 bicchieri. Bere immediatamente.

Suggerimento: Per una versione più sostanziosa, aggiungere i 2 cucchiaini di burro d'arachidi.



1



LATTE DI SOIA FATTO IN CASA

4 PERSONE - PREPARAZIONE 10 MIN

100 g di semi di soia gialli decorticati - 800 ml di acqua tiepida

- 1 | Immergere i semi di soia in un grande recipiente d'acqua e lasciar riposare dalle 8 alle 12 ore. Risciacquare con acqua fresca.
- 2 | Inserire i semi di soia nella caraffa del frullatore, aggiungere 800 ml di acqua tiepida e frullare. Selezionare il programma , quindi premere il pulsante . Al termine del programma, aprire il coperchio e versare la miscela in una padella.
- 3 | Portare a ebollizione, quindi cuocere a fuoco lento per 30 minuti, mescolando regolarmente.
- 4 | Lasciar raffreddare e poi filtrare utilizzando un panno di mussola. Versare il latte di soia in una bottiglia e conservare in frigo.

Suggerimento: Se si amano i sapori dolci, provare ad aggiungere un po' di sciroppo d'agave quando si sta mescolando gli ingredienti.





LATTE DI ANACARDI & NOCCIOLE

4 PERSONE – PREPARAZIONE 15 MIN

1 litro di acqua di rubinetto - 60 g di nocciole - 60 g di anacardi non salati - 1 cucchiaino di miele di acacia - 1 pizzico di vaniglia in polvere

- 1 | Inserire gli anacardi e nocciole nel frullatore. Selezionare per 20 secondi.
- 2 | Al termine del programma, aggiungere acqua, miele e vaniglia in polvere, quindi selezionare il programma e premere il pulsante .
- 3 | Al termine del programma, se necessario, filtrare il latte.
- 4 | Versare il latte in una caraffa e coprirla. Il latte può essere conservato in frigo fino a 4 giorni. Agitare prima di servire.

Suggerimento: Al posto del miele, si può usare lo sciroppo d'agave.



FRULLATO BICOLORE

4 PERSONE – PREPARAZIONE 10 MIN

Per la prima miscela
200 g di fragole - 1 banana grande

Per la seconda miscela
150 g di mirtilli - 250 g di yogurt greco

- 1 | Per la prima miscela: sbucciare la banana. Lavare le fragole e rimuovere la parte superiore con le foglie.
- 2 | Inserire le fragole e la banana nella caraffa del frullatore, selezionare il programma e premere il pulsante .
- 3 | Versare la miscela in un bicchiere e far raffreddare.
- 4 | Per la seconda miscela, inserire i mirtilli e lo yogurt nella caraffa del frullatore, selezionare il programma e premere il pulsante .
- 5 | Versare con cautela la nuova miscela sulla prima.

Suggerimento: Si possono sostituire i mirtilli con le more



PANCAKE DI GRANO SARACENO SENZA LATTICINI

4 PERSONE – PREPARAZIONE 10 MIN

120 g di farina di grano saraceno - 130 g di farina di grano - 1 uovo - 750 ml di latte di avena - 1 cucchiaino di sale

- 1 | Inserire l'uovo e il sale nella caraffa del frullatore. Aggiungere il latte, premere il pulsante impostare il livello 1, premere il pulsante , impostare 10 secondi e premere il pulsante .
- 2 | Aggiungere farina di grano saraceno e farina di grano, selezionare il programma e premere il pulsante . Se necessario, mescolare gli ingredienti utilizzando il pestello.
- 3 | Versare la pastella per il pancake in una ciotola e lasciar riposare per 1-2 ore.
- 4 | Cuocere i pancake per 1 minuto su ciascun lato in una padella con un sottile strato di olio.

Suggerimento: Si può preparare questa ricetta con latte di mandorla senza zucchero.



BUDINO AI SEMI DI CHIA CON CIOCCOLATO & LAMIONI

4 PERSONE – PREPARAZIONE 15 MIN

60 g di cioccolato, 600 ml di latte di mandorla - 8 cucchiaini di semi di chia - 30 g di cacao in polvere - 300 g di lamponi - 30 g di zucchero di canna - 1 baccello di vaniglia - 6 cucchiaini di burro di mandorle - una manciata di lamponi

- 1 | Sciogliere il cioccolato a bagnomaria e poi diluire con il latte di mandorla. Aggiungere i semi di chia e il cacao in polvere, quindi mescolare bene. Distribuire in 4 ciotole e raffreddare in frigo per almeno un'ora.
- 2 | Nel frattempo, inserire lamponi, zucchero e semi di vaniglia nella caraffa del frullatore. Selezionare il programma quindi premere il pulsante . Al termine del programma, aprire il coperchio e versare la purea di lamponi sopra il budino di chia e cioccolato.
- 3 | Aggiungere 1 cucchiaino di burro di mandorle in ciascuna ciotola e guarnire con lamponi freschi. Lasciar raffreddare finché non è pronto per essere servito.

Suggerimento: Se si preferisce una versione tropicale, sostituire i lamponi con il mango e aggiungere un goccio di succo di frutto della passione!







AÇAÍ BOWL

4 PERSONE – PREPARAZIONE 10 MIN

2 cucchiaini di polvere di açaí - 400 ml di latte di mandorla - 2 banane - 150 g di mirtilli

Per la guarnizione: 2 banane - 2 kiwi - 1 melograno - 30 g di semi di chia - una manciata di nocciole

- 1 | Lavare i mirtilli e tagliare le banane. Inserire polvere di açaí, fette di banana, mirtilli e latte di mandorla nella caraffa del frullatore.
- 2 | Selezionare il programma  quindi premere il pulsante . Al termine del programma, versare la miscela in 4 ciotole.
- 3 | Sbucciare i kiwi e le banane rimanenti e tagliare entrambi finemente. Sgranare il melograno. Tagliare le nocciole grossolanamente.
- 4 | In ciascuna ciotola, disporre la frutta in file diverse, quindi aggiungere i semi di chia e le nocciole.






Le bacche di açaí provengono dal Sud America. Sono ricche di antiossidanti, vitamine e minerali.



DUTCH BABY PANCAKE CON MIRTILLI

4 PERSONE – PREPARAZIONE 10 MIN

160 g di farina - 40 g di polvere di mandorle - 1 pizzico di sale da tavola - 6 uova grandi - 300 ml di latticello - 150 g di zucchero - scorza di limone non trattato - 1 baccello di vaniglia - 125 g di mirtilli - 20 g di burro





- 1 | Mescolare farina, polvere di mandorle e sale. Mettere da parte.
- 2 | Inserire le uova nella caraffa del frullatore, aggiungere latticello, zucchero, scorza di limone e vaniglia grattugiata. Premere il pulsante ; impostare il **livello 4**, quindi premere il pulsante ; impostare **20 secondi** e premere il pulsante . Aggiungere la miscela di farina, selezionare il programma  quindi premere il pulsante . Al termine del programma, aprire il coperchio, versare l'impasto ottenuto in una ciotola, aggiungere i mirtilli e lasciar riposare per 30 minuti.
- 3 | Preriscaldare il forno a 210 °C. Inserire nel forno due piccole pentole in ghisa da 25 cm in modo che al momento della cottura siano già molto calde.
- 4 | Quando il forno ha raggiunto la temperatura impostata, aggiungere una piccola noce di burro su ciascuna padella e dopo 2-3 minuti verificare che si siano sciolte. Quindi versare l'impasto e cuocere per circa 15 minuti.
- 5 | Estrarre dal forno, guarnire con fiocchi di mandorle e servire immediatamente.



CREMA DI NOCCIOLE

4 PERSONE – PREPARAZIONE 15 MIN

60 g di nocciole sgusciate - 50 g di cioccolato al latte - 1 cucchiaio di burro di nocciole - 50 g di cioccolato fondente - 2 cucchiaini di olio di nocciole

- 1 | Inserire le nocciole nella caraffa e tritare grossolanamente utilizzando il pulsante .
- 2 | Tostare le nocciole in una padella. Una volta dorate, mettere da parte.
- 3 | Spezzare il cioccolato al latte e il cioccolato fondente e sciogliere a bagnomaria. Lasciar raffreddare.
- 4 | Inserire le nocciole tostate nella caraffa del frullatore e premere il pulsante ; impostare il **livello 1**, premere il pulsante  e impostare **45 secondi**. Premere il pulsante  per creare una polvere fine. Aggiungere cioccolato fuso, burro e olio di nocciole, quindi mescolare per 1 minuto al massimo, se necessario usando il pestello, fino a ottenere una miscela uniforme. Conservare in un contenitore di vetro.



Suggerimento: Conservare la crema in un luogo asciutto al riparo dalla luce solare. Se si indurisce, renderla più facilmente spalmabile riscaldandola per alcuni secondi.



AÇAÍ BOWL CON COCCO & BACCHE DI GOJI

4 PERSONE – PREPARAZIONE 10 MIN

100 g di polpa di açaí congelata - 1 cucchiaio di polvere di maca - 2 banane - 200 ml di succo di mela - 10 fragole
Per la guarnizione: 1 banana - 4 fragole - 2 cucchiaini di bacche di goji - 100 g di muesli - alcune scaglie di cocco - sciroppo d'acero
Per servire: 2 noci di cocco (facoltativo)

- 1 | Lavare le fragole. Tagliare le banane.
- 2 | Inserire banane, polpa di açaí, polvere di maca, fragole e succo di mela nella caraffa del frullatore.
- 3 | Selezionare il programma  quindi premere il pulsante .
- 4 | Tagliare le 4 fragole in pezzi. Tagliare a metà le noci di cocco. Versare il frullato nelle due metà delle noci di cocco (o in due ciotole) e poi guarnire con muesli, fette di banana, fragole, bacche di goji e scaglie di cocco.
- 5 | Aggiungere un goccio di sciroppo d'acero e consumare immediatamente.

Suggerimento: Se si vuole servire un frullato (in bicchiere), usare una sola banana.










TORTA CON BANANA & GOCCE DI CIOCCOLATO

4 PERSONE – PREPARAZIONE 20 MIN

180 g di farina - 2 cucchiaini di lievito in polvere - 1 pizzico di sale - 60 g di burro ammorbidito - 180 g di zucchero - 1 uovo - 3 banane molto mature - 120 ml di latte acido - 125 g di gocce di cioccolato

- 1 | Preriscaldare il forno a 180 °C.
- 2 | Inserire tutti gli ingredienti nella caraffa del frullatore, ad eccezione delle gocce di cioccolato. Selezionare il programma  quindi premere il pulsante . Se necessario, mescolare gli ingredienti utilizzando il pestello.
- 3 | Al termine del programma, aprire il coperchio, aggiungere le gocce di cioccolato e premere il pulsante , impostare il **livello 3**, premere il pulsante , impostare **20 secondi**, quindi premere il pulsante .
- 4 | Versare l'impasto in una tortiera con uno strato di burro e farina. Cuocere per 50 minuti.
- 5 | Estrarre dal forno e lasciar raffreddare completamente prima di aprire la tortiera.

Suggerimento: Si può preparare singoli dolcetti versando la miscela in uno stampo per muffin e riducendo il tempo di cottura a 20 minuti.





FRULLATO CON MANGO, SEMI DI CHIA & LATTE D'AVENA

4 PERSONE – PREPARAZIONE 10 MIN

1 grande mango - 2 arance - 2 cucchiaini di semi di chia - 400 ml di latte d'avena - 2 datteri



Mezzo mango - 1 arancia - 1 cucchiaino di semi di chia - 200 ml di latte d'avena - 1 dattero

- 1 | Sbucciare il mango e tagliare a pezzi. Snocciolare i datteri.
- 2 | Sbucciare l'arancia e rimuovere la parte fibrosa.
- 3 | Inserire i datteri, arance e mango a cubetti nella caraffa del frullatore o nel contenitore portatile. Aggiungere i semi di chia.
- 4 | Versare il latte, selezionare il programma  quindi premere il pulsante .
- 5 | Servire immediatamente.



Suggerimento: Se non si consuma subito il frullato, i semi di chia lo renderanno più denso. In tal caso, servirlo in una ciotola.



ZUPPA FREDDA CON SEMI

4 PERSONE – PREPARAZIONE 10 MIN

2 piccoli avocado maturi - 2 piccoli cetrioli (o 1 grande) - 1 zucchina - 100 g di spinaci in foglia - il succo di 2 lime - 2 cm di zenzero - 300 ml di acqua fredda - ½ cucchiaino di wasabi - 2 cucchiaini di semi di zucca - 2 cucchiaini di semi di sesamo - 2 cucchiaini di semi di girasole - 2 cucchiaini di semi di senape - un goccio di olio d'oliva - sale e pepe



- 1 | Spelare i cetrioli, quindi tagliarli a metà nel senso della lunghezza. Rimuovere i semi e tagliarli in pezzi. Lavare le zucchine e tagliarle a cubetti. Tagliare in due gli avocado, rimuovere il nocciolo ed estrarre la polpa. Sciacquare le foglie di spinaci. Spelare e grattugiare lo zenzero.
- 2 | Inserire il cetriolo e l'avocado nella caraffa del frullatore insieme alle zucchine a cubetti e alle foglie di spinaci. Aggiungere zenzero, succo di lime e wasabi. Versare l'acqua. Condire con sale e pepe.
- 3 | Selezionare il programma  impostando la **velocità 5 per 1 minuto**, quindi premere il pulsante .
- 4 | Lasciar raffreddare finché non è pronto per essere servito.
- 5 | Poco prima di servire, versare la zuppa in ciotole, aggiungere un goccio di olio d'oliva, quindi cospargere di semi. Condire con sale e pepe.



PANCAKE DI ZUCCA VIOLINA & FARINA DI CASTAGNE

4 PERSONE – PREPARAZIONE 15 MIN

75 g di farina di grano - 25 g di farina di castagne - 20 g di zucchero di canna - 1 bustina di lievito in polvere - 150 ml di latte - 900 ml di zucca violina in purea - 2 uova - 30 g di burro fuso - semi di un baccello di vaniglia

- 1 | Separare il tuorlo dall'albume.
- 2 | Inserire tutti gli ingredienti nella caraffa del frullatore, ad eccezione dell'albume. Selezionare il programma  quindi premere il pulsante . Se necessario, mescolare gli ingredienti utilizzando il pestello.
- 3 | Al termine del programma, aprire il coperchio e versare la miscela in una ciotola.
- 4 | Montare l'albume a neve e poi aggiungerlo alla miscela precedente, mescolando con attenzione.
- 5 | Sciogliere una noce di burro in una padella, versare un piccolo mestolo di pastella e cuocere per 1-2 minuti su ciascun lato. Ripetere l'operazione con tutta la pastella rimanente.

Suggerimento: Servire i pancake con un goccio di sciroppo d'acero e guarnire con noci pecan tritate.







MUFFIN CON GORGONZOLA, MIELE & ROSMARINO

4 PERSONE – PREPARAZIONE 15 MIN

3 uova, 100 ml di latte - 70 g di burro - 70 ml di olio d'oliva - 200 g di farina - 1 bustina di lievito in polvere - 2 cucchiaini di miele non cristallizzato - 2 rametti di rosmarino - 110 g di gorgonzola

- 1 | Preriscaldare il forno a 180 °C. Separare il tuorlo dall'albume.
- 2 | Inserire tuorli, latte, burro fuso e olio d'oliva nella caraffa del frullatore. Aggiungere farina setacciata e lievito in polvere, miele e rosmarino sminuzzato finemente, quindi chiudere il coperchio.
- 3 | Selezionare il programma  quindi premere il pulsante . Se necessario, mescolare gli ingredienti utilizzando il pestello. Al termine del programma, aprire il coperchio e versare la miscela in una ciotola.
- 4 | Con una frusta elettrica, montare l'albume a neve e versarlo lentamente nell'impasto, continuando a mescolare.
- 5 | Versare la metà dell'impasto in uno stampo da muffin precedentemente cosparso di burro e poi di farina, aggiungere qualche cubetto di gorgonzola, quindi coprire con il resto dell'impasto.
- 6 | Cuocere per 25 minuti. Da servire caldi.






Suggerimento: Si può anche cuocere questi muffin in una grande tortiera. Per farlo, aumentare il tempo di cottura di circa 20 minuti.



BAGHRIR AI FIORI D'ARANCIO O PANCAKE DAI MILLE BUCHI

4 PERSONE – PREPARAZIONE 20 MIN

600 ml di acqua tiepida - 1 cucchiaino di lievito di birra secco - 200 g di semola di grano duro extra fine - 120 g di farina - 2 cucchiaini di lievito in polvere - 55 g di zucchero semolato - 1 pizzico di sale da tavola - 1 cucchiaio di acqua di fiori d'arancio

- 1 | Versare l'acqua e il lievito di birra in una ciotola. Lasciar riposare per 5 minuti.
- 2 | Inserire semola, farina, lievito, zucchero e sale nella caraffa del frullatore. Premere il pulsante , impostare il livello 5, quindi premere il pulsante ; impostare 30 secondi, quindi premere il pulsante .
- 3 | Aggiungere il lievito di birra diluito e l'acqua di fiori d'arancio, selezionare il programma  e premere il pulsante . Se necessario, mescolare gli ingredienti utilizzando il pestello.
- 4 | Adagiare la pastella in un recipiente, coprire con un panno umido e lasciar lievitare per 30 minuti.
- 5 | Cospargere una padella di burro e riscaldala. Versare nella padella un piccolo mestolo di pastella e cuocere i pancake senza girarli. Ripetere l'operazione con tutta la pastella rimanente.







Suggerimento: Servire i pancake con miele e fiocchi di mandorla.



SORBETTO DI ANANAS, ZENZERO & SALVIA

4 PERSONE – PREPARAZIONE 15 MIN

1 ananas grande molto maturo (circa 500 g di polpa) - 10 g di zenzero - 6 foglie di salvia - 2 cucchiaini di sciroppo d'agave

- 1 | Spelare gli ananas. Rimuovere le escrescenze rimanenti, la parte centrale e tagliare la polpa in piccoli pezzi.
- 2 | Inserire pezzi di ananas, salvia, zenzero e sciroppo d'agave nella caraffa del frullatore, quindi premere il pulsante  e impostare il livello 6; premere il pulsante  e impostare 30 secondi. Premere il pulsante .
- 3 | Al termine del programma, versare la miscela in dei vassoi per cubetti di ghiaccio e lasciare riposare in frigorifero per almeno 6 ore.
- 4 | Poco prima di servire, inserire i cubetti di ghiaccio nella caraffa del frullatore. Selezionare il programma  quindi premere il pulsante  e mescolare la miscela con il pestello.
- 5 | Al termine del programma , verificare se è necessario eseguirlo di nuovo per raggiungere una consistenza morbida. Servire immediatamente.





Suggerimento: Servire questo sorbetto alla fine di un pasto consistente.



TARTUFI AL CIOCCOLATO

4 PERSONE – PREPARAZIONE 15 MIN

100 g di nocciole sgusciate - 100 g di noci sgusciate - 40 g di semi di cacao grezzo - 1 pizzico di fior di sale - 1 cucchiaio di olio di cocco - 4 cucchiaini di sciroppo d'agave - 5 cucchiaini di codette di cioccolato

- 1 | Inserire nocciole, noci e semi di cacao grezzo nella caraffa del frullatore. Tenere premuto il pulsante  per 20 secondi. Al termine, ripulire i lati della caraffa, quindi frullare nuovamente per 20 secondi. Aggiungere fior di sale, olio di cocco e sciroppo d'agave.
- 2 | Seleziona il programma  quindi premere il pulsante  mescolando regolarmente con il pestello per tutta la durata del programma. Se necessario, eseguire nuovamente il programma  continuando a mescolare con il pestello.
- 3 | Amalgamare la miscela. Con le mani, creare circa quindici palline della grandezza di una noce, quindi cospargere di codette.
- 4 | Conservare i tartufi in frigorifero per almeno 2 ore prima di servire.

Suggerimento: Si può cospargere i tartufi di semi di sesamo o di cacao amaro.





TORTINO AL LATTE DI MANDORLE & NOCI

4 PERSONE – PREPARAZIONE 30 MIN

200 g di anacardi - 100 ml di latte di mandorla - 2 cucchiaini di succo di limone - 3 cucchiaini di sciroppo d'acero - 1 cucchiaino di cannella - ½ cucchiaino di estratto di vaniglia

Per la base di biscotto: 70 g di noci pecan - 10 datteri grandi - 1 pizzico di sale - 100 ml di sciroppo d'acero

- 1 | Immergere gli anacardi in un recipiente d'acqua per 8 ore, quindi scolare.
- 2 | Inserire noci pecan, datteri snocciolati, sale e sciroppo d'acero nella caraffa del frullatore, selezionare il programma quindi premere il pulsante . Se necessario, mescolare gli ingredienti utilizzando il pestello.
- 3 | Appoggiare la pellicola per alimenti sugli stampi per cupcake, quindi inserire l'impasto nei diversi stampi. Schiacciare l'impasto e lasciare raffreddare in frigorifero per 30 minuti.
- 4 | Inserire gli anacardi nella caraffa del frullatore e premere il pulsante per alcuni secondi, ripulendo i lati della caraffa con il pestello.
- 5 | Aggiungere latte di mandorla, succo di limone, sciroppo d'acero, cannella e vaniglia. Selezionare il programma quindi premere il pulsante .
- 6 | Versare l'impasto negli stampi sopra la base, quindi mettere in congelatore per 4 ore.
- 7 | Estrarre le tortine dal congelatore 20 minuti prima di servirle, capovolgerle e presentarle su un piatto. Guarnire con noci o sciroppo d'acero.

Suggerimento: si possono sostituire le noci pecan con le noci e lo sciroppo d'acero con il miele.



TARTARE DI BARBABIETOLE, LABNEH & DUKKAH AL PISTACCHIO

4 PERSONE – PREPARAZIONE 10 MIN

300 g di yogurt greco - 1 pizzico di fior di sale - 800 g di barbabietole crude - 100 g di pistacchi tritati - 1 cucchiaino di semi di finocchio - 1 cucchiaino di semi di cumino - 1 cucchiaino di semi di coriandolo - 2 cucchiaini di semi di sesamo - 1 mazzetto di aneto - 3 cucchiaini di olio d'oliva - il succo di 1 limone - sale e pepe

- 1 | Per preparare il labneh: il giorno prima, unire yogurt e fior di sale e posizionare la miscela in un setaccio precedentemente ricoperto da un panno di mussola. Posizionare il setaccio su un recipiente, chiudere il panno in modo da formare un sacchettino e lasciar raffreddare per almeno 24 ore (per una maggiore compattezza, lasciar raffreddare per 48 ore). Trascorso questo tempo, rimuovere il labneh dal panno e riporlo in una piccola ciotola. Condire con un pizzico di olio d'oliva. Mettere da parte.
- 2 | Preriscaldare il forno a 180 °C. Mettere la barbabietola in un piatto da forno e cuocere per 40 minuti.
- 3 | Per preparare la dukkah: unire i pistacchi tritati ai semi e tostare la miscela in una padella molto calda per alcuni minuti.
- 4 | Quando gli alimenti si sono raffreddati, spelare la barbabietola. Inserire la barbabietola nella caraffa del frullatore e aggiungere aneto, olio d'oliva e succo di limone. Chiudere il coperchio e frullare per qualche secondo a ritmo intermittente utilizzando il pulsante fino a creare una miscela sminuzzata finemente.
- 5 | Servire la barbabietola accompagnandola con il labneh, infine aggiungere la dukkah e qualche rametto di aneto come guarnizione.

Lo sapevi?

La dukkah è un mix di spezie e semi originario del Medio Oriente. Può essere utilizzata come condimento per insalate o verdure, ma anche per esaltare il sapore del pollame o del pesce bianco.







NICE CREAM GUSTOSO CON CIOCCOLATO & BANANA

4 PERSONE – PREPARAZIONE 5 MIN

6 banane, 6 cucchiaini di cacao in polvere - 3 cucchiaini di burro d'arachidi - qualche arachide tritata

- 1 | Il giorno prima, tagliare le banane nel senso della lunghezza e riporle nel congelatore.
- 2 | Il giorno seguente, inserirle nella caraffa del frullatore con cacao in polvere e burro d'arachidi. Selezionare il programma  quindi premere il pulsante . Se necessario, mescolare gli ingredienti utilizzando il pestello.
- 3 | Al termine del programma, aprire il coperchio, distribuire il gelato in più ciotole o bicchierini, aggiungere qualche arachide tritata e servire immediatamente.



Suggerimento: Se non ti piace il burro d'arachidi, sostituisilo con burro di mandorle o tahina.



YOGURT GELATO ALLA CILIEGIA

4 PERSONE – PREPARAZIONE 5 MIN

300 g di ciliegie snocciolate - 125 g di yogurt greco - 2 cucchiaini di miele

- 1 | Il giorno prima, mettere le ciliegie snocciolate nel congelatore.
- 2 | Inserire ciliegie, yogurt greco e miele nella caraffa del frullatore. Selezionare il programma  quindi premere il pulsante . Se necessario, mescolare gli ingredienti utilizzando il pestello.
- 3 | Al termine del programma, aprire il coperchio, distribuire la miscela in più ciotole e servire immediatamente.

Suggerimento: Questa ricetta può essere adattata ai gusti di tutti. Provare a usare frutti diversi in base alla stagione o ai tuoi gusti!





MILKSHAKE DI LAMPONI & MANDORLE

4 PERSONE – PREPARAZIONE 10 MIN

200 g di lamponi surgelati - 1 banana - 50 cl di latte di mandorla - 4 cucchiaini di sciroppo d'agave - 5 cubetti di ghiaccio



100 g di lamponi surgelati - ½ banana - 25 cl di latte di mandorla - 2 cucchiaini di sciroppo d'agave - 3 cubetti di ghiaccio

- 1 | Sbucciare e tagliare la banana.
- 2 | Inserire lamponi surgelati, fette di banana, latte di mandorla, sciroppo d'agave e cubetti di ghiaccio nella caraffa del frullatore o nel contenitore portatile.
- 3 | Selezionare il programma  quindi premere il pulsante .
- 4 | Al termine del programma, versare il milkshake in 4 bicchieri.
- 5 | Bere immediatamente.

Suggerimento: Per una versione più sostanziosa, sostituire la banana con 2 cucchiaini di burro d'arachidi.







FRULLATO DI LAMPONI, COCCO & VANIGLIA

4 PERSONE – PREPARAZIONE 10 MIN

1 cocco fresco - 1 banana - 125 g di lamponi - 1 cucchiaino di succo di lime - 1 cucchiaino di sciroppo d'agave - 1 baccello di vaniglia



½ cocco fresco - ½ banana - 65 g di lamponi - 1 goccio di succo di lime - 1 cucchiaino di sciroppo d'agave - ½ baccello di vaniglia

- 1 | Aprire il cocco e versare la sua acqua in un contenitore (circa 100 ml). Aggiungere acqua fino a raggiungere 250 ml di liquido. Rimuovere l'equivalente di 100 g di polpa fresca rimuovendo la buccia. Dividere in due il baccello di vaniglia e rimuovere i semi.
- 2 | Sbucciare la banana e tagliarla a pezzi.
- 3 | Inserire la polpa e l'acqua del cocco nella caraffa del frullatore, quindi avviare il programma  e premere il pulsante .
- 4 | Aggiungere lamponi, banana, semi di vaniglia, succo di lime e sciroppo d'agave.
- 5 | Selezionare il programma  quindi premere il pulsante . Servire immediatamente.

Suggerimento: Sostituire il cocco fresco con 250 ml di latte di cocco.







MILKSHAKE DI CIOCCOLATO, DATTERI & BERGAMOTTO

4 PERSONE – PREPARAZIONE 10 MIN

400 ml di latte di riso - 300 g di gelato al cioccolato - 2 gocce di olio essenziale di bergamotto - 1 banana - 3 datteri - 3 cubetti di ghiaccio



200 ml di latte di riso - 150 g di gelato al cioccolato - 1 goccia di olio essenziale di bergamotto - ½ banana - 1 dattero grande - 2 cubetti di ghiaccio

- 1 | Sbucciare e tagliare la banana. Snocciolare i datteri.
- 2 | Inserire banana, gelato al cioccolato e cubetti di ghiaccio nella caraffa del frullatore.
- 3 | Aggiungere banana e datteri.
- 4 | Versare il latte di riso e l'olio essenziale di bergamotto.
- 5 | Selezionare il programma  quindi premere il pulsante . Servire in bicchieri di grandi dimensioni.

L'olio essenziale di bergamotto ha proprietà calmanti ed è ideale per la digestione. È un ingrediente facoltativo, ma conferisce una deliziosa nota di agrumi al cioccolato.






2

MUFFIN CON LAMPONI & MIX DI SEMI

4 PERSONE – PREPARAZIONE 20 MIN

80 g di burro fuso - 75 g di zucchero di canna - 150 g di zucchero semolato - 200 g di farina - 150 g di mandorle macinate - 1 bustina di lievito in polvere - 200 ml di latte acido - 2 uova - 120 g di fragole senza foglie - 40 g di semi misti (pinoli - semi di lino - sesamo - papavero - ecc.).

- 1 | Preriscaldare il forno a 200 °C.
- 2 | Rimuovere la parte superiore delle fragole facendo un'incisione e sciacquarle in acqua fresca.
- 3 | Inserire tutti gli ingredienti nella caraffa del frullatore, ad eccezione delle fragole e dei semi. Selezionare il programma  quindi premere il pulsante . Se necessario, mescolare gli ingredienti utilizzando il pestello.
- 4 | Al termine del programma, aprire il coperchio, aggiungere le fragole e frullare per qualche secondo a ritmo intermittente utilizzando la funzione  fino a creare una miscela uniforme.
- 5 | Distribuire l'impasto negli stampi per cupcake, aggiungere i semi misti e cuocere nel forno per circa 20 minuti.



Suggerimento: Per ottenere muffin di dimensioni uguali, riempire gli stampi non oltre i 3/4.
Non preoccuparti: i muffin si ingrandiranno durante la cottura!



GHIACCIOLO BICOLORE AL MELONE & AL LAMPONE

4 PERSONE – PREPARAZIONE 20 MIN

1 melone grande - il succo di 1 limone - 250 g di lamponi - 2 cucchiaini di miele non cristallizzato - stampi per ghiaccioli - bastoncini di legno

- 1 | Rimuovere la buccia e i semi del melone. Tagliare la polpa a cubetti e inserirla nella caraffa del frullatore. Aggiungere il succo di limone. Selezionare il programma  quindi premere il pulsante . Al termine del programma, aprire il coperchio e versare la miscela in una ciotola.
- 2 | Ripetere gli stessi passaggi con i lamponi e il miele.
- 3 | Crea i tuoi ghiaccioli alternando strati di purea di limone con strati di purea di lamponi.
- 4 | Collocare un bastoncino di legno al centro di ciascun ghiacciolo e mettere in congelatore per tutta la notte in modo che i ghiaccioli si solidifichino.



Suggerimento: Passare i ghiaccioli sotto l'acqua tiepida per qualche secondo per facilitarne l'estrazione.



PANINO CON GELATO AL MIRTILLO

4 PERSONE – PREPARAZIONE 10 MIN

540 g di yogurt greco - 210 g di mirtilli surgelati - 2 cucchiaini di miele non cristallizzato - 24 biscotti bretoni

- 1 | Il giorno prima, mettere lo yogurt in dei vassoi per cubetti di ghiaccio, quindi lasciar riposare in congelatore per tutta la notte.
- 2 | Il giorno seguente, inserire cubetti di yogurt congelato, mirtilli congelati e miele nella caraffa del frullatore.
- 3 | Selezionare il programma  quindi premere il pulsante ; se necessario, mescolare utilizzando il pestello.
- 4 | Alla fine del programma, aprire il coperchio e preparare i panini collocando una pallina di gelato tra i due biscotti bretoni e chiudendoli poi delicatamente l'uno sull'altro.



Suggerimento: Prova ad aggiungere qualche mirtillo intero dopo aver frullato la miscela.



**BARRETTE ENERGETICHE**

4 PERSONE – PREPARAZIONE 10 MIN

260 g di fiocchi d'avena - 90 g di burro ammorbidito - 80 g di olio di cocco - 60 g di bacche di goji - 10 g di fragole liofilizzate - 70 g di mirtilli rossi - 3 cucchiaini di sciroppo d'acero






- 1 | Preriscaldare il forno a 180 °C. Sistemare la carta da forno su una teglia rettangolare.
- 2 | Inserire burro ammorbidito, olio di cocco, fiocchi d'avena, mirtilli rossi e bacche di goji nella caraffa del frullatore. Aggiungere lo sciroppo d'acero. Selezionare il programma  quindi premere il pulsante . Durante l'esecuzione del programma, mescolare continuamente utilizzando il pestello.
- 3 | Al termine del programma, rimuovere il coperchio, mescolare rapidamente con il pestello per qualche secondo e versare l'impasto sulla carta da forno. Cospargere di pezzi di fragole liofilizzate e schiacciare fino a formare uno strato spesso circa 1 cm.
- 4 | Cuocere per circa 20 minuti fino a doratura.
- 5 | Una volta raffreddato, collocare il vassoio nel frigorifero per 1 ora. Tagliare formando delle barrette e servi.

Suggerimento: Aggiungere noci tritate insieme alle fragole.

**TORTA MARMORIZZATA CON CREMA DI CIOCCOLATO & VANIGLIA**

4 PERSONE – PREPARAZIONE 25 MIN



100 g di burro ammorbidito - 150 g di zucchero a velo - 3 uova - 40 g di latte - 170 g di farina - 2 cucchiaini di lievito in polvere - 1 baccello di vaniglia - 100 g di crema di cioccolato

- 1 | Preriscaldare il forno a 200 °C.
- 2 | Inserire il burro ammorbidito e lo zucchero nella caraffa del frullatore, premere il pulsante , impostare il livello 6 e premere il pulsante ; impostare 30 secondi e premere il pulsante . Aggiungere uova e latte, quindi frullare per altri 30 secondi a velocità 6.
- 3 | Aggiungere farina e lievito in polvere, selezionare il programma  quindi premere il pulsante . Se necessario, mescolare gli ingredienti utilizzando il pestello. Al termine del programma, aprire il coperchio e distribuisce l'impasto in 2 ciotole.
- 4 | Aggiungere i semi di vaniglia nella prima ciotola e mescolare. Aggiungere la crema di cioccolato nella seconda ciotola e mescolare.
- 5 | Imburrare una tortiera, quindi versare alternativamente i due strati di impasto fino a riempire i 2/3 della tortiera.
- 6 | Cuocere per 10 minuti, ridurre la temperatura a 180 °C e cuocere per altri 35 minuti.
- 7 | Lasciar raffreddare completamente l'impasto prima di capovolgerlo.

**PINA COLADA ANALCOLICA**

4 PERSONE – PREPARAZIONE 10 MIN

150 ml di latte di cocco - 300 ml di succo di ananas - 1 piccolo ananas Victoria - 40 ml di sciroppo di zucchero di canna - una dozzina di cubetti di ghiaccio


- 1 | Preparare l'ananas e tagliarlo a pezzetti.
- 2 | Inserire tutti gli ingredienti nella caraffa del frullatore. Selezionare il programma  quindi premere il pulsante . Al termine del programma, aprire il coperchio e versare la Pina colada in più bicchieri.
- 3 | Servire immediatamente.



Suggerimento: Servire i cocktail in bicchieri da vino e guarnire con una fetta di ananas.

**MILKSHAKE DI MANGO, FRUTTO DELLA PASSIONE E COCCO**

4 PERSONE – PREPARAZIONE 10 MIN

1 mango - 200 g di sorbetto al mango - 250 ml di acqua di cocco - 1 cm di galangal (o zenzero) - 2 frutti della passione - 4 cubetti di ghiaccio

 Mezzo mango - 100 g di sorbetto al mango - 120 ml di acqua di cocco - 1 pezzettino di galangal (o zenzero) - 1 frutto della passione - 2 cubetti di ghiaccio

- 1 | Sbucciare il mango e tagliarlo a cubetti. Spelare il galangal e tagliarlo a pezzi.
- 2 | Inserire mango, sorbetto, galangal e cubetti di ghiaccio nella caraffa del frullatore o nel contenitore portatile. Versare l'acqua di cocco.
- 3 | Selezionare il programma  quindi premere il pulsante . Tagliare in due il frutto della passione. Versare il milkshake in più bicchieri e guarnire con mezzo frutto della passione.

Suggerimento: Si può sostituire l'acqua di cocco con succo di aloe vera.







LASSI DI LAMPONI & ACQUA DI ROSE

4 PERSONE – PREPARAZIONE 5 MIN

450 g di lamponi - 6 cucchiaini di zucchero semolato - ½ cucchiaino di acqua di rose - ½ cucchiaino di zenzero macinato - 600 g di yogurt greco - una dozzina di cubetti di ghiaccio



225 g di lamponi - 3 cucchiaini di zucchero semolato - 1 cucchiaino di acqua di rose - un pizzico di zenzero macinato - 300 g di yogurt greco - 4 cubetti di ghiaccio

- 1 | Inserire i lamponi nella caraffa del frullatore e aggiungere zucchero, acqua di rose e zenzero. Lasciare riposare per quindici minuti.
- 2 | Aggiungere lo yogurt greco e i cubetti di ghiaccio, selezionare il programma  quindi premere il pulsante . Al termine del programma, aprire il coperchio e versare il lassi in più bicchieri. Servire immediatamente.



Suggerimento: Puoi ottenere un risultato delizioso anche con il mango o le fragole.



PESTO DI CRESCIONE & PISTACCHIO

4 PERSONE – PREPARAZIONE 10 MIN

60 g di parmigiano - 50 g di crescione - 50 g di pistacchi - 40 g di pinoli - 120 ml di olio d'oliva

- 1 | Tagliare il parmigiano in piccoli pezzi. Sciacquare il crescione con acqua fresca.
- 2 | Inserire parmigiano, crescione, pistacchi, pinoli e olio d'oliva nella caraffa del frullatore. Selezionare il programma  quindi premere il pulsante . Al termine del programma, aprire il coperchio e versare il pesto in un contenitore.



Suggerimento: Servire il pesto con gli spaghetti o utilizzarlo per condire una caprese.



COCKTAIL DI FRUTTI ROSSI & VIOLE

4 PERSONE – PREPARAZIONE 10 MIN

200 g di frutti rossi misti - un quarto di cedro (o mezzo lime) - 8 cubetti di ghiaccio - 500 ml di limonata - qualche viola

- 1 | Rimuovere la scorza del cedro e spremilo. Lavare i frutti rossi.
- 2 | Inserire la scorza e il succo di cedro nella caraffa del frullatore insieme ai frutti rossi. Aggiungere i cubetti di ghiaccio. Selezionare il programma  quindi premere il pulsante .
- 3 | Versare il cocktail in bicchieri e aggiungi la limonata. Guarnire con una viola e servire immediatamente.



Suggerimento: Se si preferisce un cocktail più salutare, sostituire la limonata con acqua.



SALSA DI LENTICCHIE ROSSE

4 PERSONE – PREPARAZIONE 15 MIN

200 g di lenticchie rosse - 1 spicchio d'aglio - il succo di 1 limone - 2 cucchiaini di tahina - 30 g di anacardi - 40 ml di olio d'oliva - sale e pepe

- 1 | Cucinare le lenticchie rosse per 20 minuti in una grande padella con acqua salata. Scolarle e lasciarle raffreddare completamente.
- 2 | Inserire lenticchie, aglio sbucciato, succo di limone, tahina, anacardi e olio d'oliva nella caraffa del frullatore. Condire con sale e pepe.
- 3 | Selezionare il programma  quindi premere il pulsante . Al termine del programma, aprire il coperchio e versare la salsa in una ciotola.
- 4 | Guarnire con anacardi tritati ed erbe fresche.

Suggerimento: Per rendere la salsa più piccante, aggiungere un pizzico di peperoncino di Espelette prima di frullare.








GUACAMOLE CON CIPOLLA ROSSA

4 PERSONE – PREPARAZIONE 10 MIN

3 avocado molto maturi - ½ **cipolla rossa** - **il succo di 1 lime** - **1 pomodoro** - **1 cucchiaino di olio d'oliva** - ½ **cucchiaino di cumino in polvere** - **qualche goccia di Tabasco®** - **qualche rametto di coriandolo** - **sale e pepe**

- 1 | Spelare e tagliare la cipolla rossa. Mettere da parte.
- 2 | Spelare il pomodoro e rimuovere i semi.
- 3 | Tagliare a metà gli avocado ed estrarre la polpa con un cucchiaino. Inserire nella caraffa del frullatore.
- 4 | Aggiungere pomodoro, succo di limone, olio d'oliva, cumino e Tabasco®. Condire con sale e pepe, premere il pulsante , impostare il **livello H (il più alto)**, quindi premere il pulsante ; impostare 30 secondi, quindi premere il pulsante . Mescolare gli ingredienti con il pestello.
- 5 | Inserire il guacamole in una ciotola e aggiungere la cipolla tagliata a fette.
- 6 | Cospargere di coriandolo e servire.




Suggerimento: Aggiungere peperoni e pomodori ciliegini tagliati a dadini appena prima di servire.



HUMMUS DI BARBABIETOLA & CECI

4 PERSONE – PREPARAZIONE 15 MIN

250 g di ceci in scatola - **1 barbabietola cotta** - **1 spicchio d'aglio** - **1 cucchiaino di tahina** - **2 cucchiaini di succo di limone** - **3 cucchiaini di olio d'oliva** - **50 ml di acqua** - **1 pizzico abbondante di paprica** - **qualche seme di girasole** - **sale e pepe**

- 1 | Spelare l'aglio e tagliarlo a metà. Rimuovere l'anima. Spelare e tagliare la barbabietola. Sciacquare e scolare i ceci.
- 2 | Inserire ceci, barbabietola, aglio, tahina, succo di limone e paprica nella caraffa del frullatore. Condire con sale e pepe e versare l'olio d'oliva.
- 3 | Premere il pulsante , impostare il **livello 2**, premere il pulsante , impostare **1 minuto**, quindi premere il pulsante ; aggiungere gradualmente acqua attraverso il coperchio e mescolare con il pestello.
- 4 | Collocare l'hummus in una ciotola e cospargere di semi di girasole.



Suggerimento: Si può sostituire la paprica con semi di senape.



MARGARITA CON JALAPEÑO & ANANAS

4 PERSONE – PREPARAZIONE 15 MIN

1 peperoncino jalapeño - **50 ml di sciroppo di zucchero di canna** - **300 ml di succo di ananas** - **100 ml di succo di lime** - **700 g di cubetti di ghiaccio**

- 1 | Tagliare finemente il peperoncino jalapeño. Utilizzando il pestello, mescolare il peperoncino con lo sciroppo di zucchero di canna e lasciare in infusione per circa 15 minuti.
- 2 | Scolare, quindi aggiungere il succo di ananas e il succo di lime. Mescolare bene. Poco prima di servire, inserire la miscela nella caraffa del frullatore e aggiungere i cubetti di ghiaccio.
- 3 | Selezionare il programma  quindi premere il pulsante . Al termine del programma, aprire il coperchio e versare il Margarita in più bicchieri.



Suggerimento: Per un Margarita ancora più classico, aggiungere succo di limone sul bordo dei bicchieri e poi cospargili di sale!



KTIPITI CON FETA & PEPERONI

4 PERSONE – PREPARAZIONE 15 MIN

2 peperoni rossi - **100 g di feta** - **120 g di yogurt greco** - **2 spicchi d'aglio** - **qualche rametto di aneto** - **pepe macinato** - **1 cucchiaino di pinoli** - **un goccio di olio d'oliva**

- 1 | Preriscaldare il forno a 220°C.
- 2 | Collocare i peperoni interi su un foglio di carta da forno e arrostiti per 30 minuti, girandoli a metà della cottura (la polpa dei peperoni deve essere completamente affumicata).
- 3 | Estrarre i peperoni dal forno, inserirli in un sacchetto per freezer e lasciarli raffreddare prima di rimuovere polpa e semi.
- 4 | Inserire peperoni, feta, yogurt, aglio e aneto nella caraffa del frullatore. Selezionare il programma  quindi premere il pulsante . Al termine del programma, aprire il coperchio, condire, quindi trasferire la salsa in una ciotola.
- 5 | Guarnire con pinoli e un goccio di olio d'oliva e servire con cracker o pita.

Suggerimento: Per una maggiore freschezza, provare a sostituire l'aneto con la menta fresca.



PARTE 1: GUÍA DE INICIO

10 pasos para sacar todo el potencial de tu batidora

- > Infinymix+ es más que una batidora, ¡es tu **mejor aliado** para crear una rutina sana y nutritiva!
- > El motor de alta velocidad combinado con la **tecnología de cuchillas Powelix Life** permite crear una gran variedad de recetas, desde batidos hasta postres.

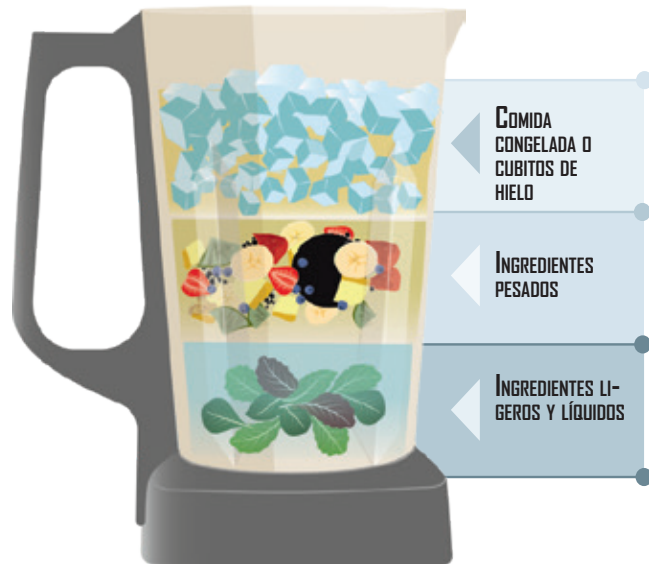
- > Empieza aquí tu experiencia con tus 10 primeros pasos, tus 10 primeros días y tus 10 primeras recetas para familiarizarte con Infinymix+.
- > ¡Sigue la guía para empezar a sacar todo el potencial de tu batidora!

Consejos

- > Para obtener un resultado perfecto, introduce primero los ingredientes más ligeros y líquidos, luego, los más pesados y, para terminar, la comida congelada o los cubitos de hielo.
- > No te pases del nivel máximo indicado.
- > Para preparaciones con trozos grandes, utiliza el empujador incluido.
- > Para conseguir una textura más suave, ajusta el nivel de velocidad y añade líquido a la Infinymix+ hasta que consigas la textura deseada.

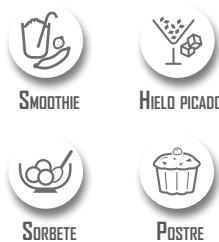
Para llevar

- > Añade los ingredientes en el orden inverso si quieres en las botellas para llevar (según el modelo). Introduce primero la comida congelada y los ingredientes pesados y termina con los ingredientes ligeros y líquidos. Mézclalo todo directamente en la botella y lleva tus preparados a cualquier lugar.



GUÍA DEL USUARIO

> PROGRAMAS AUTOMÁTICOS



> AJUSTES MANUALES



> NIVEL DE EXPERIENCIA



> BOTELLAS PARA LLEVAR



LA CANTIDAD DE INGREDIENTES NECESARIOS PARA UNA BOTELLA PARA LLEVAR





1



BATIDO DE CHOCOLATE, PLÁTANO & COCO

4 PORCIONES - PREPARACIÓN 5 MINUTOS

2 plátanos - 400 ml de leche de coco - 4 bolas de helado de chocolate

- 1 | Pela y corta los plátanos.
- 2 | Pon todos los ingredientes en la jarra de la batidora, cierra la tapa firmemente, selecciona el programa  y, a continuación, pulsa el botón .
- 3 | Al final del programa, abre la tapa y sirve de inmediato en vasos con pajitas.

Sugerencia: Para batidos helados, utiliza rodajas de plátano congeladas.



1



CAFÉ HELADO

6 PORCIONES - PREPARACIÓN 5 MINUTOS

300 ml de leche de almendras - 6 tazas de café espresso - 2 cucharadas de caramelo salado - 15 cubitos de hielo

- 1 | Pon la leche de almendras, el café espresso y el caramelo salado en la jarra de la batidora, cierra la tapa, selecciona el programa  y, a continuación, pulsa el botón .
- 2 | Al final del programa, abre la tapa, vierte la mezcla en 6 vasos grandes y añade los cubitos de hielo. ¡Sirve de inmediato!



¿Quieres probar algo diferente? Sustituye el caramelo salado por miel y añade unas gotas de agua de azahar a tu café helado.



**SMOOTHIE DETOX**

6 PORCIONES - PREPARACIÓN 5 MINUTOS

2 hojas de kale - 2 remolachas crudas (unos 250 g) - 2 tallos de apio (unos 80 g) - 500 ml de zumo de naranja - 2 cucharadas de zumo de limón - 2 plátanos - 2 cucharadas de sirope de agave



- 1 | Quita los tallos de las hojas de kale y luego pícalas. Pica finos los tallos de apio. Pela y corta la remolacha. Pela y corta los plátanos.
- 2 | Vierte el zumo de naranja, el zumo de limón y el sirope de agave en la jarra de la batidora y agrega el kale, la remolacha, el apio y el plátano. Cierra la tapa.
- 3 | Selecciona el programa , y, a continuación, pulsa el botón . Al final del programa, retira la tapa y sirve de inmediato.

Esta receta tiene muchas vitaminas, nutrientes saludables y antioxidantes, ¡ideal para el desayuno!

**CREMA DE HIGOS, AVELLANA & QUESO DE CABRA**

4 PORCIONES - PREPARACIÓN 5 MINUTOS

140 g de higos secos - 300 g de queso de cabra - 100 g de yogur griego - 1 pizca de aceite de oliva - 20 g de avellanas trituradas - Sal y pimienta



- 1 | Introduce los higos, el queso de cabra, el yogur y el aceite de oliva en la jarra de la batidora. Cierra la tapa, selecciona el programa , y, a continuación, pulsa el botón . Remueve los ingredientes con el mazo del mortero si es necesario.
- 2 | Al final del programa, abre la tapa y vierte la mezcla en un recipiente pequeño.
- 3 | Adorna con las avellanas trituradas.

Sugerencia: Sirve con galletas saladas y verduras.

**CREPES DE HARINA DE CASTAÑAS**

4 PORCIONES - PREPARACIÓN 5 MINUTOS

250 g de harina de trigo - 50 g de harina de castaña - 100 g de azúcar - 4 huevos - 90 g de mantequilla derretida - 1 vaina de vainilla - 600 ml de leche tibia



- 1 | Pon la harina en la jarra de la batidora. Agrega el azúcar, los huevos, la mantequilla derretida, las vainas de la vainilla y la leche. Cierra la tapa, selecciona el programa , y, a continuación, pulsa el botón . Remueve los ingredientes con el mazo del mortero si es necesario.
- 2 | Al final del programa, abre la tapa y deja que la masa repose unos quince minutos.
- 3 | Calienta una sartén antiadherente, añade una nuez de mantequilla, vierte la masa en un cazo hasta que adquiera una textura de crema en la sartén y deja cocinar durante uno o dos minutos antes de dar la vuelta a la crepe. Repite los pasos con el resto de la masa. Sirve con mermelada casera, o solo con azúcar.

Sugerencia: ¿Conoces el secreto de una buena masa para crepes? Dejar reposar.

**HUMUS DE ESPINACAS & MENTA VERDE**

4 PORCIONES - PREPARACIÓN 10 MINUTOS

500 g de garbanzos - 40 g de espinaca baby - ½ manojo de menta fresca - Zumo de 1 limón - 3 cucharadas de tahini - 30 ml de aceite de oliva - 1 pizca de sal - 1 cucharada de semillas de sésamo

- 1 | Enjuaga las espinacas baby con agua fría. Desmenuza las hojas de menta.
- 2 | Introduce los garbanzos en la jarra de la batidora y agrega las espinacas baby, la menta, el zumo de limón, el tahini, el aceite de oliva y la sal.
- 3 | Selecciona el programa , y, a continuación, pulsa el botón . Remueve los ingredientes con el mazo del mortero si es necesario.
- 4 | Al final del programa, abre la tapa y vierte el humus en un recipiente. Adorna con semillas de sésamo y hierbas frescas. Refrigerar hasta que llegue el momento de servir.

Sugerencia: Sirve esta pasta con verduras y galletas saladas.







GAZPACHO DE TOMATE & CEREZAS

4 PORCIONES - PREPARACIÓN 15 MINUTOS

1 kg de tomates - 200 g de cerezas - 2 rebanadas grandes de pan - 1 cucharada de azúcar moreno - 1 pizca de pimienta de Espelette - Unas hojas de albahaca - 20 ml de aceite de oliva - 3 cucharadas de vinagre de jerez - Sal y pimienta

- 1 | Pica los tomates.
- 2 | Introduce los tomates cortados en trozos, las cerezas deshuesadas, el pan rallado y el azúcar moreno en un cuenco. Sazona con sal, pimienta y una pizca de pimienta de Espelette. A continuación, añade el aceite de oliva y el vinagre de jerez. Deja enfriar al menos dos horas para que los sabores se combinen.
- 3 | Pon la mezcla en la jarra de la batidora, cierra la tapa, selecciona el programa , y, a continuación, pulsa el botón . Al final del programa, abre la tapa y sirve frío acompañado con rodajas de calabacines, trozos de cerezas y albahaca fresca.







Sugerencia: Usa tomates carnosos Coeur de Boeuf (Corazón de Buey) para hacer esta receta.



RILLETE DE CABALLA CON SEMILLAS DE MOSTAZA

4 PORCIONES - PREPARACIÓN 10 MINUTOS

2 latas de caballa en agua - 60 g de mascarpone - 1 chalota - 1 cucharada de semillas de mostaza - 1 cucharadita de zumo de limón - 2 cucharadas de aceite de colza - 5 granos de pimienta rosa - Unos cebollinos - Sal y pimienta

- 1 | Abre y quita el aceite de las latas de caballa. Pela y corta la chalota.
- 2 | Introduce el mascarpone en la jarra de la batidora con las semillas de mostaza, el zumo de limón, el aceite y la pimienta rosa. Sazona con sal y pimienta, pulsa el botón , ajusta el nivel 3 y pulsa el botón ; ajusta el temporizador a 15 segundos y pulsa el botón . Remueve la mezcla con el mazo del mortero.
- 3 | Agrega los filetes de caballa desmenuzados y la chalota picada y pulsa el botón , ajusta el nivel 1 y pulsa el botón ; ajusta el temporizador a 1 minuto y pulsa el botón . Remueve la mezcla con el mazo del mortero.
- 4 | Aparta las rillettes y sirve con un poco de cebollino picado.





Sugerencias: Para una mayor cremosidad, agrega 1 cucharada generosa de mascarpone. Sustituye la caballa por sardinas. Unta la mezcla en galletas saladas con semillas.



SORBETE DE MORA & MASCARPONE

4 PORCIONES - PREPARACIÓN 10 MINUTOS

300 g de moras frescas o congeladas - 50 g de azúcar morena - 2 cucharadas de miel - 100 g de mascarpone

- 1 | Congela las moras frescas durante, al menos, 8 horas.
- 2 | Transcurrido este tiempo, introduce las moras congeladas en la jarra de la batidora, selecciona el programa  y pulsa el botón .
- 3 | Al final del programa, añade el azúcar moreno, la miel y el mascarpone. Selecciona el programa  y mantén pulsado el botón  hasta que la mezcla quede homogénea. Remueve con el mazo del mortero.
- 4 | Dejar enfriar 30 minutos antes de servir.


Sugerencia: Para un sabor más intenso, utiliza miel de montaña.



BOLITAS DE ENERGÍA

4 PORCIONES - PREPARACIÓN 30 MINUTOS

10 dátiles grandes - 100 g de nueces picadas - 1 cucharada de bayas de Goji - 1 cucharada de aceite de coco - 1 cucharada de coco - 1 cucharadita de polen de abeja apelmazado - 2 cucharadas de semillas germinadas - Semillas de sésamo y coco rallado

- 1 | Remoja las nueces en un cuenco de agua fría durante 8 horas y, a continuación, enjuágalas.
- 2 | Deshuesa los dátiles. Introduce los dátiles, las nueces, las bayas de Goji, el aceite de coco, el coco, el polen y las semillas germinadas en la jarra y mantén pulsado el botón  durante unos segundos. Remueve con el mazo del mortero hasta obtener una mezcla finamente picada.
- 3 | Coge una cucharada de postre de la mezcla y forma una bolita (para que la mezcla no se te pegue a las manos, mójatelas con agua templada).
- 4 | Introduce las bolitas en coco rallado o semillas de sésamo.

Sugerencia: Puedes sustituir las nueces por cacahuets o avellanas.



PARTE 2 - INSPIRACIÓN CULINARIA DIARIA

40 recetas saludables y sabrosas para cualquier momento

- > ¡Amplía tu experiencia e inspírate! En esta sección incluimos 40 recetas nuevas, deliciosas y saludables, con muchos consejos e ideas para desarrollar tus habilidades y crear nuevos sabores.
- > Todas las recetas están clasificadas en un momento: desayuno, brunch, merienda y aperitivo.



Desayuno

Leche de soja casera	p. 149
Batido con leche de arroz y cerezas	p. 149
Leche de avellanas y anacardos	p. 150
Tortitas de trigo sarraceno sin lácteos	p. 150
Smoothie bicolor	p. 151
Pastel de chía, chocolate y frambuesa	p. 151
Cuenco de açai	p. 152
Crema de avellanas	p. 152
Tortitas Dutch Baby con arándanos	p. 153
Cuenco de açai, coco y bayas de Goji	p. 153



Brunch

Pastel de plátano y pepitas de chocolate	p. 154
Smoothie de leche de avena, mango y chía	p. 154
Sopa fría con semillas	p. 155
Tortitas de harina de castañas y calabaza moscada	p. 155
Magdalenas de gorgonzola, miel y romero	p. 156
Sorbete de piña, jengibre y salvia	p. 156
Beghbir de azahar, o tortitas de los mil agujeros	p. 157
Trufas de chocolate	p. 157
Pastel de leche de almendras y nueces	p. 158
Tartar de remolacha, Labneh y dukkah de pistachos	p. 159



Merienda

Helado Nice Cream	p. 160
Yogur helado de cereza	p. 160
Smoothie de frambuesa, coco y vainilla	p. 161
Batido de almendra y frambuesa	p. 161
Batido de chocolate, dátiles y bergamota	p. 162
Polos bicolor de melón y frambuesa	p. 162
Magdalenas de frambuesa y semillas	p. 163
Helado tipo sándwich de arándanos	p. 163
Barritas de energía	p. 164
Tarta tipo mármol de vainilla y crema de chocolate	p. 164



Aperitivos

Piña colada virgen	p. 165
Batido de mango, fruta de la pasión y coco	p. 165
Lassi de frambuesas y agua de rosas	p. 166
Pesto de berros y pistacho	p. 166
Cóctel de frutas rojas y flores de violeta	p. 167
Crema de lentejas rojas	p. 167
Guacamole con cebolla roja	p. 168
Margarita de jalapeños y piña	p. 168
Humus de garbanzo y remolacha	p. 169
Ktipiti	p. 169





1



LECHE DE SOJA CASERA

4 PORCIONES - PREPARACIÓN 10 MINUTOS

100 g de granos de soja amarilla sin cáscara - 800 ml de agua tibia

- 1 | Remoja los granos de soja en un recipiente grande con agua de 8 a 12 h. Enjuaga en agua fría.
- 2 | Introduce los granos de soja en la jarra de la batidora, añade los 800 ml de agua tibia y mézclalo todo. Selecciona el programa  y, a continuación, pulsa el botón . Al final del programa, abre la tapa y vierte la mezcla en una sartén.
- 3 | Lleva la mezcla a ebullición, hierva a fuego lento durante 30 minutos sin dejar de remover.
- 4 | Deja que se enfríe y, a continuación, drena con un paño de muselina. Pon la leche de soja en una botella y conserva en la nevera.

Sugerencia: Si te apasiona el dulce, prueba a añadir un poco de sirope de agave al mezclar los ingredientes.

1









BATIDO CON LECHE DE ARROZ & CEREZAS

4 PORCIONES - PREPARACIÓN 10 MINUTOS

600 ml de leche de arroz - 1 pizca de canela - 400 g de cerezas frescas - 4 cucharadas de sirope de agave



400 ml de leche de arroz - 1 pizca de canela - 260 g de cerezas frescas - 3 cucharadas de sirope de agave

- 1 | Vierte 300 ml de leche de arroz en cubiteras y mételas en el congelador durante al menos 4 horas. Lava y deshuesa las cerezas.
- 2 | Justo antes de servir, introduce las cerezas frescas, los cubitos congelados de leche de arroz, la canela, el sirope de agave y el resto de la leche en la jarra de la batidora o en la botella para llevar. Selecciona el programa  y, a continuación, pulsa el botón . Si fuera necesario, ejecuta de nuevo el programa  (depende del tamaño de los cubitos congelados de leche de arroz).
- 3 | Cuando finalice el programa, selecciona el programa  y, a continuación, pulsa el botón . Si fuera necesario, ejecuta de nuevo el programa  (depende del tamaño de los cubitos congelados de leche de arroz).
- 4 | Cuando finalice el programa, vierte el batido en 4 vasos. Beber de inmediato.

Sugerencia: Para una versión más sabrosa, añade 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete.





LECHE DE AVELLANAS & ANACARDOS

4 PORCIONES - PREPARACIÓN 15 MINUTOS

1 litro de agua del grifo - 60 g de avellanas - 60 g de anacardos sin sal - 1 cucharada de miel de acacia - 1 pizca de vainilla en polvo

- 1 | Introduce los anacardos y las avellanas en la batidora. Selecciona durante 20 segundos.
- 2 | Cuando finalice el programa, añade el agua, la miel y la vainilla en polvo y, a continuación, selecciona el programa y pulsa el botón .
- 3 | Cuando finalice el programa, drena la leche si fuera necesario.
- 4 | Vierte la leche en una jarra y cúbrela. La leche dura hasta 4 días en la nevera. Agitar antes de servir.

Sugerencia: Puedes utilizar sirope de agave en lugar de miel.



TORTITAS DE TRIGO SARRACENO SIN LÁCTEOS

4 PORCIONES - PREPARACIÓN 10 MINUTOS

120 g de harina de trigo sarraceno - 130 g de harina de trigo - 1 huevo - 750 ml de leche de avena - 1 cucharadita de sal

- 1 | Pon los huevos y la sal en la jarra de la batidora. Añade la leche, pulsa el botón , ajusta el nivel 1 y pulsa el botón , ajusta el temporizador a 10 segundos y pulsa el botón .
- 2 | Añade la harina de trigo sarraceno y la harina de trigo, selecciona el programa y pulsa el botón . Remueve los ingredientes con el mazo del mortero si es necesario.
- 3 | Vierte la mezcla para tortitas en un recipiente y deja reposar entre 1 y 2 horas.
- 4 | Cocina las tortitas durante 1 minuto a cada lado en una sartén ligeramente engrasada.

Sugerencia: Puedes utilizar leche de almendras sin endulzar para esta receta.



SMOOTHIE BICOLOR

4 PORCIONES - PREPARACIÓN 10 MINUTOS

Para la primera mezcla
200 g de fresas - 1 plátano grande

Para la segunda mezcla
150 g de arándanos - 250 g de yogur griego

- 1 | Para la primera mezcla: pela el plátano. Lavar y pela las fresas.
- 2 | Pon las fresas y el plátano en la jarra de la batidora, selecciona el programa y pulsa el botón .
- 3 | Vierte la mezcla en un vaso y deja enfriar.
- 4 | Para la segunda mezcla, introduce los arándanos y el yogur en la jarra de la batidora, selecciona el programa y pulsa el botón .
- 5 | Vierte esta mezcla sobre la primera.

Sugerencia: Puedes sustituir los arándanos por moras



PASTEL DE CHÍA, CHOCOLATE & FRAMBUESA

4 PORCIONES - PREPARACIÓN 15 MINUTOS

60 g de chocolate - 600 ml de leche de almendras - 8 cucharadas de semillas de chía - 30 g de cacao en polvo - 300 g de frambuesas - 30 g de azúcar de caña - 1 vaina de vainilla - 6 cucharadas de mantequilla de almendra - Un puñado de frambuesas

- 1 | Funde el chocolate al baño María y, a continuación, diluye en la leche de almendras. Agrega las semillas de chía y el cacao en polvo y mezcla bien. Separa la mezcla en 4 cuencos y deja reposar en la nevera durante al menos una hora.
- 2 | Mientras tanto, introduce las frambuesas, el azúcar y las semillas de vainilla en la jarra de la batidora. Selecciona el programa y, a continuación, pulsa el botón . Al final del programa, abre la tapa y vierte el puré de frambuesas sobre el pastel de chía y chocolate.
- 3 | Añade 1 cucharada de mantequilla de almendras a cada cuenco y decora con frambuesas frescas. Refrigerar hasta que llegue el momento de servir.

Sugerencia: Para una versión más tropical, sustituye las frambuesas por mango y una pizca de zumo de fruta de la pasión.







2 CUENCO DE AÇAÍ

4 PORCIONES - PREPARACIÓN 10 MINUTOS

2 cucharadas de polvo de açai - 400 ml de leche de almendras - 2 plátanos - 150 g de arándanos

Para la cobertura: 2 plátanos - 2 kiwis - 1 granada - 30 g de semillas de chía - Un puñado de avellanas

- 1 | Lava los arándanos y corta los plátanos. Introduce el polvo de açai, los trozos de plátano, los arándanos y la leche de almendras en la jarra de la batidora.
- 2 | Selecciona el programa , y, a continuación, pulsa el botón . Cuando finalice el programa, vierte la mezcla en 4 cuencos.
- 3 | Pela los kiwis y los plátanos restantes en finas láminas. Extrae las semillas de granada. Trocea las avellanas.
- 4 | Coloca cuidadosamente la fruta en filas en cada cuenco y, a continuación, agrega las semillas de chía y las avellanas.






Las bayas de açai proceden de América del Sur. Son ricas en antioxidantes, vitaminas y minerales.



3 TORTITAS DUTCH BABY CON ARÁNDANOS

4 PORCIONES - PREPARACIÓN 10 MINUTOS




160 g de harina - 40 g de polvo de almendras - 1 pizca de sal de mesa - 6 huevos grandes - 300 ml de suero de mantequilla - 150 g de azúcar - Ralladura de un limón sin encerar - 1 vaina de vainilla - 125 g de arándanos - 20 g de mantequilla

- 1 | Mezcla la harina, el polvo de almendras y la sal. Reserva.
- 2 | Introduce los huevos en la jarra de la batidora, añade el suero de mantequilla, el azúcar, la ralladura de limón y la vaina de vainilla raspada. Pulsa el botón , ajusta el nivel 4 y pulsa el botón ; ajusta el temporizador a 20 segundos y pulsa el botón . Añade la mezcla de harina, selecciona el programa  y pulsa el botón . Al final del programa, abre la tapa, vierte la mezcla en un cuenco, añade los arándanos y deja reposar durante 30 minutos.
- 3 | Precalienta el horno a 210 °C. Introduce en el horno dos sartenes pequeñas de hierro fundido de 25 cm para que estén muy calientes en el momento de la cocción.
- 4 | Cuando el horno llegue a la temperatura adecuada, coloca una nuez de mantequilla en cada sartén y mételas de nuevo en el horno de 2 a 3 minutos hasta que se derrita. A continuación, vierte la mezcla y deja que se cocina aproximadamente 15 minutos.
- 5 | Sácalas del horno, decora con copos de almendras y sirve de inmediato.

3 CREMA DE AVELLANAS

4 PORCIONES - PREPARACIÓN 15 MINUTOS

60 g de avellanas sin cáscara - 50 g de chocolate con leche - 1 cucharada de mantequilla de avellana - 50 g de chocolate negro - 2 cucharadas de aceite de avellana

- 1 | Introduce las avellanas en la jarra y trocéalas con el botón .
- 2 | Tuéstalas en una sartén sin aceite. Cuando adquieran un tono dorado, resévalas.
- 3 | Trocea el chocolate con leche y el chocolate negro y fúndelo al baño María. Deja enfriar.
- 4 | Pon las avellanas tostadas en la jarra de la batidora y pulsa el botón ; ajusta el nivel 1, pulsa el botón  y ajusta el temporizador a 45 segundos. Pulsa el botón para conseguir un polvo fino. Agrega el chocolate derretido, la mantequilla y el aceite de avellana y mézclalo todo durante un máximo de 1 minuto, removiendo con el mazo del mortero si fuera necesario, hasta conseguir una mezcla homogénea. Reserva en una jarra de vidrio.



Sugerencia: Conserva la crema en un lugar seco y protegido de la luz solar. Si se endurece, caliéntala unos segundos para que se extienda fácilmente.



3 CUENCO DE AÇAÍ, COCO & BAYAS DE GOJI

4 PORCIONES - PREPARACIÓN 10 MINUTOS

100 g de pulpa de açai congelada - 1 cucharada de polvo de maca - 2 plátanos - 200 ml de zumo de manzana - 10 fresas
Para la cobertura: 1 plátano - 4 fresas - 2 cucharadas de bayas de Goji - 100 g de granola - Un puñado de virutas de coco - Sirope de arce Para servir: 2 cocos (opcionales)

- 1 | Lava las fresas. Corta los plátanos.
- 2 | Introduce los plátanos, la pulpa de açai, maca el polvo de maca, las fresas y el zumo de manzana en la jarra de la batidora.
- 3 | Selecciona el programa , y, a continuación, pulsa el botón .
- 4 | Corta las 4 fresas en trozos. Rompe los cocos por la mitad. En cada mitad del coco (o en cuencos), vierte el smoothie y después decora con un poco de granola, unas rodajas de plátano, las fresas, las bayas de Goji y unas virutas de coco.
- 5 | Añade una pizca de sirope de arce y sirve inmediatamente.

Sugerencia: Si deseas servir en forma de smoothie (en vasos), utiliza un solo plátano.










PASTEL DE PLÁTANO & PEPITAS DE CHOCOLATE

4 PORCIONES - PREPARACIÓN 20 MINUTOS

180 g de harina - 2 cucharaditas de polvo para hornear - 1 pizca de sal - 60 g de mantequilla blanda - 180 g de azúcar - 1 huevo - 3 plátanos bien maduros - 120 ml de leche fermentada - 125 g de pepitas de chocolate

- 1 | Precalienta el horno a 180 °C.
- 2 | Introduce todos los ingredientes en la jarra de la batidora, salvo las pepitas de chocolate. Selecciona el programa  y, a continuación, pulsa el botón . Remueve los ingredientes con el mazo del mortero si es necesario.
- 3 | Al final del programa, abre la tapa, añade las virutas de chocolate y pulsa el botón , ajusta al nivel 3, pulsa el botón , ajusta el temporizador a 20 segundos y pulsa el botón .
- 4 | Vierte la mezcla en un molde para tartas previamente engrasado y enharinado. Hornea durante 50 minutos.
- 5 | Saca del horno y deja que se enfríe completamente antes de presentarlo.

Sugerencia: Si prefieres pasteles individuales, vierte la mezcla en moldes para magdalena y ajusta el tiempo de cocción a 20 minutos.





SMOOTHIE DE LECHE DE AVENA, MANGO & CHÍA

4 PORCIONES - PREPARACIÓN 10 MINUTOS

1 mango grande - 2 naranjas - 2 cucharadas de semillas de chía - 400 ml de leche de avena - 2 dátiles



Medio mango - 1 naranja - 1 cucharada de semillas de chía - 200 ml de leche de avena - 1 dátil

- 1 | Pela el mango y córtalo en trozos. Deshuesa los dátiles.
- 2 | Pela la naranja y sepárala en gajos.
- 3 | Introduce los dátiles, los gajos de naranja y los trocitos de mango en la jarra de la batidora o en la botella para llevar. Agrega las semillas de chía.
- 4 | Vierte la leche, selecciona el programa  y, a continuación, pulsa el botón .
- 5 | Sirve de inmediato.



Sugerencia: Si no vas a consumir el smoothie de inmediato, las semillas de chía lo espesarán. Puedes utilizarlo para elaborar un plato de smoothie.



TORTITAS DE HARINA DE CASTAÑAS & CALABAZA MOSCADA

4 PORCIONES - PREPARACIÓN 15 MINUTOS

75 g de harina de trigo - 25 gr de harina de castaña - 20 g de azúcar moreno - 1 sobrecito de polvo para hornear - 150 ml de leche - 90 ml de puré de calabaza moscada - 2 huevos - 30 g de mantequilla derretida - Semillas de una vaina de vainilla

- 1 | Separa los huevos.
- 2 | Pon todos los ingredientes en la jarra de la batidora, excepto las claras de huevo. Selecciona el programa  y, a continuación, pulsa el botón . Remueve los ingredientes con el mazo del mortero si es necesario.
- 3 | Al final del programa, abre la tapa y vierte la mezcla en un cuenco.
- 4 | Bate las claras de huevo hasta que queden a punto de nieve y mezcla cuidadosamente con la mezcla anterior.
- 5 | Funde una nuez de mantequilla en una sartén, vierte la mezcla en un cazo pequeño y deja cocinar de 1 a 2 minutos por cada lado. Repite los pasos con el resto de la masa.



Sugerencia: Sirve estas tortitas con un chorrito de sirope de arce y adorna con trozos de nueces pecanas.



SOPA FRÍA CON SEMILLAS

4 PORCIONES - PREPARACIÓN 10 MINUTOS

2 aguacates pequeños maduros - 2 pepinos pequeños (o 1 grande) - 1 calabacín - 100 g hojas de espinacas - Zumo de 2 limas - 2 cm de jengibre - 300 ml de agua fría - ½ cucharadita de wasabi - 2 cucharaditas de semillas de calabaza - 2 cucharaditas de semillas de sésamo - 2 cucharaditas de semillas de girasol - 2 cucharaditas de semillas de mostaza - Un chorrito de aceite de oliva - Sal y pimienta

- 1 | Pela los pepinos y córtalos a la mitad longitudinalmente. Retira las semillas y córtalos en trozos. Lava y trocea el calabacín. Corta los aguacates por la mitad, quita el hueso, y saca la carne. Lava las hojas de espinaca. Pela y ralla el jengibre.
- 2 | Pon el pepino y el aguacate en la jarra de la batidora junto con el calabacín troceado y las hojas de espinaca. Agrega el jengibre, el zumo de limón y el wasabi. Vierte el agua. Sazona con sal y pimienta.
- 3 | Selecciona el programa  y ajusta la velocidad 5 durante 1 minuto y pulsa el botón .
- 4 | Refrigerar hasta que llegue el momento de servir.
- 5 | Justo antes de servir, vierte la sopa en cuencos, añade un chorrito de aceite de oliva y esparce las semillas por encima. Sazona con sal y pimienta.







2



MAGDALENAS DE GORGONZOLA, MIEL & ROMERO

4 PORCIONES - PREPARACIÓN 15 MINUTOS

3 huevos - 100 ml de leche - 70 g de mantequilla - 70 ml de aceite de oliva - 200 g de harina - 1 sobrecito de polvo para hornear - 2 cucharadas de miel líquida - 2 ramitas de romero - 110 g de gorgonzola

- 1 | Precalienta el horno a 180 °C. Separa los huevos.
- 2 | Introduce las yemas de huevo, la leche, la mantequilla derretida y el aceite de oliva en la jarra de la batidora. Añade la harina y el polvo para hornear previamente tamizados, junto con la miel y el romero finamente picado, y cierra la tapa.
- 3 | Selecciona el programa  y, a continuación, pulsa el botón . Remueve los ingredientes con el mazo del mortero si es necesario. Al final del programa, abre la tapa y vierte la mezcla en un cuenco.
- 4 | Con una batidora eléctrica, bate las claras de huevo hasta que queden a punto de nieve y mezcla con la mezcla.
- 5 | Vierte la mitad de la mezcla en moldes para magdalenas previamente engrasados y enharinados, añade unos trocitos de gorgonzola y, a continuación, añade el resto de la masa.
- 6 | Hornea durante 25 minutos. Sirve templado.

Sugerencia: También puedes hacer estas magdalenas en un molde para tartas grandes. Para ello, aumenta el tiempo de cocción aproximadamente 20 minutos.








3



BEGHRIR DE AZAHAR, O TORTITAS DE LOS MIL AGUJEROS

4 PORCIONES - PREPARACIÓN 20 MINUTOS

600 ml de agua tibia - 1 cucharada de levadura de panadería seca - 200 g de sémola de trigo duro extrafina - 120 g de harina - 2 cucharaditas de polvo para hornear - 55 g de azúcar extrafino - 1 pizca de sal de mesa - 1 cucharada de agua de azahar

- 1 | Pon el agua y la levadura de panadería desmenuzada en un recipiente. Deja reposar durante 5 minutos.
- 2 | Introduce la sémola, la harina, la levadura, el azúcar y la sal en la jarra de la batidora. Pulsa el botón , ajusta al nivel 5 y pulsa el botón ; ajusta el temporizador a 30 segundos y pulsa el botón .
- 3 | Añade la levadura de panadería diluida y el agua de azahar, selecciona el programa  y pulsa el botón . Remueve los ingredientes con el mazo del mortero si es necesario.
- 4 | Coloca la mezcla en un cuenco, cúbrelo con un paño húmedo y deja que suba durante 30 minutos.
- 5 | Calienta una sartén pequeña untada en mantequilla. Vierte una pequeña cucharada de la mezcla en la sartén y cocina las tortitas sin girarlas. Repite los pasos con el resto de la masa.

Sugerencia: Sirve estas tortitas con miel y almendras laminadas.







3



SORBETE DE PIÑA, JENGIBRE & SALVIA

4 PORCIONES - PREPARACIÓN 15 MINUTOS

1 piña madura muy grande (alrededor de 500 g de carne) - 10 g de jengibre - 6 hojas de salvia - 2 cucharadas de sirope de agave

- 1 | Pela la piña. Quita los ojos y el centro de la piña y córtala en trozos pequeños.
- 2 | Pon los trozos de piña, la salvia, el jengibre y el sirope de agave en la jarra de la batidora y pulsa el botón , ajusta al nivel 6 y pulsa el botón ; ajusta el temporizador a 30 segundos. Pulsa el botón .
- 3 | Al final del programa, vierte la mezcla en cubiteras e introdúcelas en la nevera durante al menos 6 horas.
- 4 | Justo antes de servir, introduce los cubitos congelados en la jarra de la batidora. Selecciona el programa  y pulsa el botón  remueve la mezcla con el mazo del mortero.
- 5 | Al final del programa , vuelve a ejecutar el programa si deseas conseguir una mezcla más ligera. Sirve de inmediato.

Sugerencia: Sirve este sorbete al final de una comida pesada.







3



TRUFAS DE CHOCOLATE

4 PORCIONES -
PREPARACIÓN 15 MINUTOS

100 g de avellanas sin cáscara - 100 g de nueces sin cáscara - 40 g de granos de cacao virgen - 1 pizca de flor de sal - 1 cucharada de aceite de coco - 4 cucharadas de sirope de agave - 5 cucharadas de praliné

- 1 | Introduce las avellanas, las nueces y los granos de cacao virgen en la jarra de la batidora. Mantén pulsado el botón  durante 20 segundos. Cuando finalice, raspa los lados de la jarra y mezcla de nuevo durante 20 segundos. Agrega la flor de sal, el aceite de coco y el sirope de agave.
- 2 | Selecciona el programa  y pulsa el botón  sin dejar de remover con el mazo del mortero durante el programa. Ejecuta de nuevo el programa  sin dejar de remover con el mazo del mortero si fuera necesario.
- 3 | Unifica la mezcla resultante. Con las manos, haz unas 15 bolas del tamaño de una nuez e introdúcelas en el praliné.
- 4 | Reserva las trufas en la nevera durante al menos 2 horas antes de servir.

Sugerencia: Puedes introducir las trufas en semillas de sésamo o en cacao amargo.










PASTEL DE LECHE DE ALMENDRAS & NUECES

4 PORCIONES - PREPARACIÓN 30 MINUTOS

200 g de anacardos - 100 ml de leche de almendras - 2 cucharadas de zumo de limón - 3 cucharadas de sirope de arce - 1 cucharadita de canela - ½ cucharadita de extracto de vainilla

Para la base de galleta: 70 g de nueces pecanas - 10 dátiles grandes - 1 pizca de sal - 100 ml de sirope de arce

- 1 | Remoja los anacardos en un cuenco de agua durante 8 horas y, a continuación, enjuágalos.
- 2 | Introduce las nueces pecanas, los dátiles deshuesados, la sal y el sirope de arce en la jarra de la batidora, selecciona el programa  y pulsa el botón . Remueve los ingredientes con el mazo del mortero si es necesario.
- 3 | Envuelve los moldes para magdalenas con film transparente y, a continuación, divide la mezcla entre los moldes. Presiona hacia abajo y, a continuación, deja enfriar en la nevera durante 30 minutos.
- 4 | Introduce los anacardos en la jarra de la batidora y mantén pulsado el botón  durante unos segundos, raspa los lados de la jarra con el mazo del mortero.
- 5 | Añade la leche de almendras, el zumo de limón, el sirope de arce, la canela y la vainilla. Selecciona el programa  y, a continuación, pulsa el botón .
- 6 | Vierte la mezcla en los moldes sobre la base y métela en el congelador durante 4 horas.
- 7 | Saca los pasteles del congelador 20 minutos antes de servir, dales la vuelta y sirve en los platos. Adorna con nueces o sirope de arce.


Sugerencia: Puedes sustituir las nueces pecanas por nueces y el sirope de arce por miel.



TARTAR DE REMOLACHA, LABNEH & DUKKAH DE PISTACHOS

4 PORCIONES - PREPARACIÓN 10 MINUTOS

300 g de yogur griego - 1 pizca de flor de sal - 800 g de remolacha cruda - 100 g de pistachos triturados - 1 cucharada de semillas de hinojo - 1 cucharada de semillas de comino - 1 cucharada de semillas de cilantro - 2 cucharadas de semillas de sésamo - 1 manojo pequeño de eneldo - 3 cucharadas de aceite de oliva - Zumo de 1 limón - Sal y pimienta

- 1 | Para hacer el Labneh: el día antes, mezcla el yogur y la flor de sal y coloca la mezcla en un colador cubierto con un paño de muselina. Coloca el tamiz en un recipiente, ata los bordes del paño para formar una pelota y deja enfriar durante, al menos, 24 horas (si deseas conseguir un resultado más compacto, deja enfriar el queso durante 48 horas). Una vez transcurrido este tiempo, retira el Labneh del paño de muselina y ponlo en un cuenco pequeño. Adereza con un chorrito de aceite de oliva. Reserva.
- 2 | Precalienta el horno a 180 °C. Pon las remolachas en una bandeja apta para el horno y hornea durante 40 minutos.
- 3 | Para hacer el dukkah: mezcla los pistachos triturados y las semillas y tuesta la mezcla en una sartén muy caliente durante unos minutos.
- 4 | Una vez se hayan enfriado, pela las remolachas. Pon las remolachas en la jarra de la batidora y agrega el eneldo, el aceite de oliva y el zumo de limón. Cierra la tapa y mezcla de forma intermitente con el botón  pulsado durante unos segundos para conseguir una mezcla finamente picada.
- 5 | Sirve las remolachas acompañadas de Labneh, colócalas sobre el dukkah y adórnalo con unas ramitas de eneldo.

¿Sabías que...?

El dukkah es una mezcla de especias y semillas procedente de Oriente Medio. Puede emplearse como condimento para ensaladas o verduras, y también potencia maravillosamente el sabor del pollo o el pescado blanco.







HELADO NICE CREAM DE PLÁTANO & CHOCOLATE

4 PORCIONES - PREPARACIÓN 5 MINUTOS

6 plátanos - 6 cucharaditas de cacao en polvo - 3 cucharadas de mantequilla de cacahuete - Un puñado de cacahuetes troceados

- 1 | El día anterior, corta los plátanos en trozos y mételes en el congelador.
- 2 | Al día siguiente, introdúcelos en la jarra de la batidora con el cacao en polvo y la mantequilla de cacahuete. Selecciona el programa  y pulsa el botón . Remueve los ingredientes con el mazo del mortero si es necesario.
- 3 | Al final del programa, abre la tapa, divide el helado en cuencos o vasos de chupito, añade un puñado de cacahuetes troceados y sirve de inmediato.



Sugerencia: Si no te gusta la mantequilla de cacahuete, sustitúyela por mantequilla de almendras o tahini.



YOGUR HELADO DE CEREZA

4 PORCIONES - PREPARACIÓN 5 MINUTOS

300 g de cerezas deshuesadas - 125 g de yogur griego - 2 cucharadas de miel

- 1 | El día anterior, mete las cerezas deshuesadas en el congelador.
- 2 | Pon las cerezas, el yogur griego y la miel en la jarra de la batidora. Selecciona el programa  y pulsa el botón . Remueve los ingredientes con el mazo del mortero si es necesario.
- 3 | Al final del programa, abre la tapa, divide la mezcla en cuencos y sirve de inmediato.


Sugerencia: Esta receta puede adaptarse a todos los gustos. ¡Prueba a cambiar de fruta para adaptarte a la temporada o a tus gustos!







SMOOTHIE DE FRAMBUESA, COCO & VAINILLA

4 PORCIONES - PREPARACIÓN 10 MINUTOS

1 coco fresco - 1 plátano - 125 g de frambuesas - 1 cucharadita de zumo de lima - 1 cucharada de sirope de agave - 1 vaina de vainilla

 $\frac{1}{2}$ coco fresco - $\frac{1}{2}$ plátano - 65 g de frambuesas - 1 pizca de zumo de lima - 1 cucharadita de sirope de agave - $\frac{1}{2}$ vaina de vainilla

- 1 | Abre el coco y reserva el agua en un recipiente (alrededor de 100 ml). Llena con agua para preparar 250 ml de líquido. Extrae el equivalente de 100 g de pulpa fresca retirando la piel. Divide la vaina de vainilla en dos y retira las semillas.
- 2 | Pela el plátano y córtalo en trozos.
- 3 | Pon la pulpa y el agua de coco en la jarra de la batidora, selecciona el programa  y pulsa el botón .
- 4 | Agrega las frambuesas, el plátano, las semillas de vainilla, el zumo de lima y el sirope de agave.
- 5 | Selecciona el programa , y, a continuación, pulsa el botón . Sirve de inmediato.


Sugerencia: Sustituye el coco fresco por 250 ml de leche de coco.





BATIDO DE ALMENDRA & FRAMBUESA

4 PORCIONES - PREPARACIÓN 10 MINUTOS

200 g de frambuesas congeladas - 1 plátano - 50 cl de leche de almendras - 4 cucharadas de sirope de agave - 5 cubitos de hielo

 100 g de frambuesas congeladas - $\frac{1}{2}$ plátano - 25 cl de leche de almendras - 2 cucharadas de sirope de agave - 3 cubitos de hielo

- 1 | Pela y corta el plátano.
- 2 | Pon las frambuesas congeladas, los trozos de plátano, la leche de almendras, el sirope de agave y los cubitos de hielo en la jarra de la batidora o en la botella para tomar de camino.
- 3 | Selecciona el programa , y, a continuación, pulsa el botón .
- 4 | Cuando finalice el programa, vierte el batido en 4 vasos.
- 5 | Beber de inmediato.

Sugerencia: Para una versión más sabrosa, sustituye el plátano por 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete.







BATIDO DE CHOCOLATE, DÁTILES & BERGAMOTA

4 PORCIONES - PREPARACIÓN 10 MINUTOS

400 ml de leche de arroz - 300 g de helado de chocolate - 2 gotas de aceite esencial de bergamota - 1 plátano - 3 dátiles - 3 cubitos de hielo



200 ml de leche de arroz - 150 g de helado de chocolate - 1 gota de aceite esencial de bergamota - ½ plátano - 1 dátil grande - 2 cubitos de hielo

- 1 | Pela y corta el plátano. Deshuesa los dátiles.
- 2 | Pon el plátano, el helado de chocolate y los cubitos de hielo en la jarra de la batidora.
- 3 | Añade el plátano y los dátiles.
- 4 | Vierte la leche de arroz y el aceite esencial de bergamota.
- 5 | Selecciona el programa  y, a continuación, pulsa el botón . Sirve en vasos grandes.




El aceite esencial de bergamota tiene propiedades relajantes y es bueno para la digestión. Es un ingrediente opcional de esta receta, pero aporta un delicioso toque de cítricos al chocolate.



MAGDALENAS DE FRAMBUESA & SEMILLAS

4 PORCIONES - PREPARACIÓN 20 MINUTOS

80 g de mantequilla fundida - 75 g de azúcar moreno - 150 g de azúcar extrafino - 200 g de harina - 150 g de almendras molidas - 1 sobrecito de levadura en polvo - 200 ml leche fermentada - 2 huevos - 120 g de fresas peladas - 40 g de mezcla de semillas (piñones, linaza, sésamo, amapola, etc.).

- 1 | Precalienta el horno a 200 °C.
- 2 | Pela las fresas y enjuágalas con agua fría.
- 3 | Pon todos los ingredientes en la jarra de la batidora, excepto las fresas y las semillas. Selecciona el programa  y, a continuación, pulsa el botón . Remueve los ingredientes con el mazo del mortero si es necesario.
- 4 | Al final del programa, abre la tapa, añade las fresas y mezcla de forma intermitente con la función  durante unos segundos para mezclar bien la masa.
- 5 | Divide la mezcla en moldes de magdalenas, espolvorea con la mezcla de semillas y hornea durante 20 minutos.



Sugerencia: Para que las magdalenas tengan un tamaño uniforme, llena los moldes a 3/4 de su capacidad total. ¡No te preocupes, las magdalenas crecerán al hornearlas!



POLOS BICOLOR DE MELÓN & FRAMBUESA

4 PORCIONES - PREPARACIÓN 20 MINUTOS

1 melón grande - Zumo de 1 limón - 250 g de frambuesas - 2 cucharadas de miel líquida - Moldes de polo - Palos de madera

- 1 | Quita la piel y las semillas del melón. Corta la pulpa en dados y métela en la jarra de la batidora. Añade el zumo de limón. Selecciona el programa  y, a continuación, pulsa el botón . Al final del programa, abre la tapa y vierte la mezcla en un cuenco.
- 2 | Repite la operación con las frambuesas y la miel líquida.
- 3 | Crea los polos alternando capas de puré de limón y de puré de frambuesas.
- 4 | Introduce un palo de madera en el centro de cada molde para polos y mételos en el congelador durante toda la noche para formar los polos.



Sugerencia: Coloca los moldes bajo un chorro de agua tibia durante unos segundos para que sean más fáciles de desmoldar.



HELADO TIPO SÁNDWICH DE ARÁNDANOS

4 PORCIONES - PREPARACIÓN 10 MINUTOS

540 g de yogur griego - 210 g de arándanos congelados - 2 cucharadas de miel líquida - 24 galletas bretonas

- 1 | El día antes, divide el yogur en cubiteras y congela durante una noche.
- 2 | Al día siguiente, introduce los cubitos de yogur congelado, los arándanos y la miel líquida en la jarra de la batidora.
- 3 | Selecciona el programa  pulsa el botón ; y remueve la mezcla con el mazo del mortero si es necesario.
- 4 | Al final del programa, abre la tapa y monta los sándwiches colocando una bola de helado entre dos galletas bretonas y apretando suavemente para aplastar el helado entre ambas galletas.

Sugerencia: Prueba a añadir unos arándanos enteros después de mezclarlo todo.







3

**BARRITAS DE ENERGÍA**

4 PORCIONES - PREPARACIÓN 10 MINUTOS

260 g copos de avena - 90 g de mantequilla blanda - 80 g de aceite de coco - 60 g de bayas de Goji - 10 g de fresas deshidratadas - 70 g de arándanos rojos - 3 cucharadas de sirope de arce

- 1 | Precalienta el horno a 180 °C. Envuelve el molde rectangular con papel de horno.
- 2 | Pon la mantequilla blanda, el aceite de coco, los copos de avena, los arándanos rojos y las bayas de Goji en la jarra de la batidora. Agrega el sirope de arce. Selecciona el programa  y, a continuación, pulsa el botón . Durante el programa, remueve la mezcla de la jarra continuamente con el mazo del mortero.
- 3 | Al final del programa, quita la tapa, remueve rápidamente con el mazo del mortero durante unos segundos y vierte la mezcla sobre el papel de hornear. Espolvorea las fresas deshidratadas y desmenuzadas y presiona firmemente hasta que forme una capa de aproximadamente 1 cm de espesor.
- 4 | Hornea unos 20 minutos hasta que la mezcla empiece a tomar un tono marrón.
- 5 | Una vez enfriada la masa, introduce la bandeja en la nevera durante 1 hora. Cortar en barras y servir.

Sugerencia: Agrega las nueces trituradas a la vez que las fresas.





1

**PIÑA COLADA VIRGEN**

4 PORCIONES - PREPARACIÓN 10 MINUTOS

150 ml de leche de coco - 300 ml de zumo de piña - 1 pequeña piña Victoria - 40 ml de sirope de azúcar de caña - Una docena de cubitos de hielo

- 1 | Prepara la piña y córtala en trozos.
- 2 | Pon todos los ingredientes en la jarra de la batidora. Selecciona el programa  y, a continuación, pulsa el botón . Al final del programa, abre la tapa y divide la piña colada en varios vasos.
- 3 | Sirve de inmediato.






Sugerencia: Sirve el cóctel en copas de vino y decora con una rodaja de piña.

4

TARTA TIPO MÁRMOL DE VAINILLA & CREMA DE CHOCOLATE

4 PORCIONES - PREPARACIÓN 25 MINUTOS

100 g de mantequilla blanda - 150 g de azúcar glas - 3 huevos - 40 g de leche - 170 g de harina - 2 cucharaditas de polvo para hornear - 1 vaina de vainilla - 100 g de crema de chocolate

- 1 | Precalienta el horno a 200 °C.
- 2 | Introduce la mantequilla blanda y el azúcar en la jarra de la batidora, pulsa el botón , ajusta el nivel 6 y pulsa el botón ; ajusta el temporizador a 30 segundos y pulsa el botón . Añade los huevos y la leche y mezcla otros 30 segundos a velocidad 6.
- 3 | Añade la harina y el polvo para hornear, selecciona el programa  y pulsa el botón . Remueve los ingredientes con el mazo del mortero si es necesario. Al final del programa, abre la tapa y divide la mezcla en 2 cuencos.
- 4 | Añade las semillas de vainilla al primer cuenco y mezcla bien. Añade la crema de chocolate al segundo cuenco y mezcla bien.
- 5 | Engrasa un molde para tartas y añade capas alternativas de la masa hasta llenar el molde a 2/3 de su capacidad.
- 6 | Hornea durante 10 minutos, reduce la temperatura a 180 °C y sigue horneando durante 35 minutos.
- 7 | Deja que se enfríe completamente antes de presentarlo.



1



**BATIDO DE MANGO, FRUTA DE LA PASIÓN & COCO**

4 PORCIONES - PREPARACIÓN 10 MINUTOS

1 mango - 200 g de sorbete de mango - 250 ml de agua de coco - 1 cm galangal (o jengibre) - 2 frutas de la pasión - 4 cubitos de hielo



Medio mango - 100 g de sorbete de mango - 120 ml de agua de coco - 1 trozo pequeño de galangal (o jengibre) - 1 fruta de la pasión - 2 cubitos de hielo

- 1 | Pela el mango y corta la pulpa en trozos. Pela y corta el galangal.
- 2 | Introduce el mango, el sorbete, el galangal y los cubitos de hielo en la jarra de la batidora o en la botella para llevar. Vierte el agua de coco
- 3 | Selecciona el programa  y, a continuación, pulsa el botón . Corta la fruta de la pasión por la mitad. Vierte el batido en vasos y decóralo con la mitad de una fruta de la pasión.

Sugerencia: Puedes sustituir el agua de coco por zumo de aloe vera.







LASSI DE FRAMBUESAS & AGUA DE ROSAS

4 PORCIONES - PREPARACIÓN 5 MINUTOS

450 g de frambuesas - 6 cucharadas de azúcar extrafina - ½ cucharada de agua de rosas - ½ cucharadita de jengibre molido - 600 g de yogur griego - Una docena de cubitos de hielo



225 g de frambuesas - 3 cucharadas de azúcar extrafina - 1 cucharada de agua de rosas - Una pizca de jengibre molido - 300 g de yogur griego - 4 cubitos de hielo

- 1 | Introduce las frambuesas en la jarra de la batidora y agrega el azúcar, el agua de rosas y el jengibre. Deja reposar durante 15 minutos.
- 2 | Añade el yogur griego y los cubitos de hielo, selecciona el programa  y pulsa el botón . Al final del programa, abre la tapa y divide el lassi en varios vasos. Sirve de inmediato.



Sugerencia: Esta receta también queda muy bien con mango o fresas.



PESTO DE BERROS & PISTACHO

4 PORCIONES - PREPARACIÓN 10 MINUTOS

60 g de queso parmesano - 50 g de berros - 50 g de pistachos - 40 gr de piñones - 120 ml de aceite de oliva

- 1 | Corta el queso parmesano en trozos pequeños. Lava los berros en agua fría.
- 2 | Introduce el queso parmesano, los berros, los pistachos, los piñones y el aceite de oliva en la jarra de la batidora. Selecciona el programa  y, a continuación, pulsa el botón . Al final del programa, abre la tapa y vierte el pesto en un recipiente.



Sugerencia: Sirve este pesto con espaguetis o útilzalo para sazonar una ensalada de tomates y mozzarella.



CREMA DE LENTEJAS ROJAS

4 PORCIONES - PREPARACIÓN 15 MINUTOS

200 g de lentejas rojas - 1 diente de ajo - Zumo de 1 limón - 2 cucharadas de tahini - 30 g de anacardos - 40 ml de aceite de oliva - Sal y pimienta

- 1 | Cuece las lentejas rojas en una olla grande con agua salada durante 20 minutos. Escurre y deja enfriar completamente.
- 2 | Introduce las lentejas, los ajos pelados, el zumo de limón, el tahini, los anacardos y el aceite de oliva en la jarra de la batidora. Sazona con sal y pimienta.
- 3 | Selecciona el programa  y, a continuación, pulsa el botón . A la fin du programme, ouvrez le couvercle et Al final del programa, abre la tapa y vierte la crema en un cuenco.
- 4 | Decora con anacardos picados y hierbas frescas.



Sugerencia: Para aportar un toque picante a la crema, añade una pizca de pimienta de Espelette antes de la mezclar.



CÓCTEL DE FRUTAS ROJAS & FLORES DE VIOLETA

4 PORCIONES - PREPARACIÓN 10 MINUTOS

200 g de mezcla de frutos rojos - Un cuarto de limón (o la mitad de una lima) - 8 cubitos de hielo - 500 ml de limonada - Un puñado de flores violetas

- 1 | El zumo y la ralladura de limón. Lava los frutos rojos.
- 2 | Pon la ralladura y el zumo de limón y los frutos rojos en la jarra de la batidora. Agrega los cubitos de hielo. Selecciona el programa  y, a continuación, pulsa el botón .
- 3 | Vierte el cóctel en vasos y agrega limonada. Adorna con una flor violeta y sirve de inmediato.




Sugerencia: Para una versión más saludable, sustituye la limonada por agua.



GUACAMOLE CON CEBOLLA ROJA

4 PORCIONES - PREPARACIÓN 10 MINUTOS

3 aguacates muy maduros - ½ cebolla roja - Zumo de 1 lima - 1 tomate - 1 cucharada de aceite de oliva - ½ cucharada de comino en polvo - Unas gotas de Tabasco® - Unas ramitas de cilantro - Sal y pimienta

- 1 | Pela y corta la cebolla roja. Reserva.
- 2 | Pela y corta el tomate.
- 3 | Corta los aguacates por la mitad y, con una cuchara pequeña, saca la pulpa. Ponlo todo en la jarra de la batidora.
- 4 | Añade el tomate, el zumo de limón, el aceite de oliva, el comino y el Tabasco®. Sazona con sal y pimienta, pulsa el botón , ajusta el nivel H (máximo) y pulsa el botón ; ajusta el temporizador a 30 segundos y pulsa el botón . Remueve los ingredientes con el mazo del mortero.
- 5 | Pon el guacamole en un recipiente y añade la cebolla picada.
- 6 | Espolvorea con el cilantro picado y sirve.




Sugerencia: Añade pequeños trocitos de pimientos y tomates cherry justo antes de servir.



HUMUS DE GARBANZO & REMOLACHA

4 PORCIONES - PREPARACIÓN 15 MINUTOS

250 g de garbanzos en lata - 1 remolacha cocida - 1 diente de ajo - 1 cucharada de tahini - 2 cucharadas de zumo de limón - 3 cucharadas de aceite de oliva - 50 ml de agua - 1 pellizco grande de pimentón - Un puñado de semillas de girasol - Sal y pimienta

- 1 | Pela el ajo y córtalo por la mitad. Retira el germen. Pela y trocea la remolacha. Enjuaga y drena los garbanzos.
- 2 | Introduce los garbanzos, la remolacha, el ajo, el tahini, el zumo de limón y el pimentón en la jarra de la batidora. Sazona con sal y pimienta y vierte un poco de aceite de oliva.
- 3 | Pulsa el botón , ajusta el nivel 2, pulsa el botón , ajusta el temporizador a 1 minuto, y pulsa el botón ; Añade agua poco a poco a través de la tapa y remueve con el mazo del mortero.
- 4 | Pon el humus en un cuenco y esparce las semillas de girasol.



Sugerencia: Puedes sustituir el pimentón por semillas de mostaza.



MARGARITA DE JALAPEÑOS & PIÑA

4 PORCIONES - PREPARACIÓN 15 MINUTOS

1 chile jalapeño - 50 ml de sirope de azúcar de caña - 300 ml de zumo de piña - 100 ml de zumo de limón - 700 g de cubitos de hielo

- 1 | Pica fino el chile jalapeño. Con la maza del mazo del mortero, mézclalo todo con el sirope de caña de azúcar y deja reposar la mezcla unos 15 minutos para que repose.
- 2 | Drénalo y, a continuación, añade el zumo de piña y el zumo de limón. Mézclalo todo bien. Justo antes de servir, introduce la mezcla en la jarra de la batidora y agrega los cubitos de hielo.
- 3 | Selecciona el programa  y, a continuación, pulsa el botón . Al final del programa, abre la tapa y divide el margarita en varios vasos.



Sugerencia: Para crear un margarita aún más clásico, no te olvides de frotar el borde de los vasos con zumo de limón y bañarlos en sal.



KTIPITI DE FETA & PIMIENTOS

4 PORCIONES - PREPARACIÓN 15 MINUTOS

2 pimientos rojos - 100 g de queso feta - 120 g de yogur griego - 2 dientes de ajo - Unas ramitas de eneldo - Pimienta molida - 1 cucharada de piñones - Un chorrito de aceite de oliva

- 1 | Precalienta el horno a 220 °C.
- 2 | Pon los pimientos enteros en una hoja de papel absorbente y ásalos durante 30 minutos, girándolos a mitad de cocción (la carne de los pimientos debe estar completamente ennegrecida).
- 3 | Retira los pimientos del horno, introdúcelos en una bolsa de congelador y déjalos enfriar antes de quitar la pulpa y las semillas.
- 4 | Pon el pimiento, el queso feta, el yogur, el ajo y el eneldo en la jarra de la batidora. Selecciona el programa , y, a continuación, pulsa el botón . Al final del programa, abre la tapa, vierte la crema de pimientos y pásala a un cuenco.
- 5 | Decora con los piñones y un chorrito de aceite de oliva y sirve con galletas saladas o pan de pita.

Sugerencia: Para una mayor frescura, prueba a sustituir el eneldo por menta fresca.



PARTE 1 - GUIA INICIAL

10 passos para tirar o máximo proveito da sua liquidificadora

- > A Infynimix+ é mais do que uma liquidificadora, é o **melhor parceiro** da sua rotina nutritiva e saudável!
- > O motor de alta velocidade combinado com a **tecnologia das lâminas Powelix Life** permite criar uma grande variedade de receitas, desde batidos a sobremesas.

- > Comece aqui a sua experiência com os 10 primeiros passos, os 10 primeiros dias, as 10 primeiras receitas para se familiarizar com a Infynimix+.
- > Deixe-se guiar; está no caminho certo para tirar o máximo proveito da sua liquidificadora!

Dicas

- > Para obter resultados perfeitos, coloque primeiro os ingredientes mais leves e líquidos, adicionando em seguida os ingredientes mais densos e termine com os alimentos congelados ou cubos de gelo.
- > Não exceda o nível máximo indicado.
- > Para preparações espessas, utilize o calcador incluído.
- > Para uma textura mais cremosa, ajuste o nível de velocidade e adicione líquido com a Infynimix+ em funcionamento até obter a textura pretendida.

Para levar

- > Adicione os ingredientes pela ordem inversa no copo portátil (consoante o modelo). Coloque primeiro os alimentos congelados e os ingredientes densos e termine com os ingredientes leves e líquidos. Triture diretamente no copo o e leve os seus batidos para todo o lado!



1



BATIDO DE CHOCOLATE, BANANA & COCO

4 DOSES - PREPARAÇÃO 5 MINUTOS

2 bananas - 400 ml de leite de coco - 4 bolas de gelado de chocolate

- 1 | Descasque e corte as bananas.
- 2 | Coloque todos os ingredientes no copo liquidificador, feche a tampa com firmeza, selecione o programa e, em seguida, prima o botão .
- 3 | No fim do programa, abra a tampa e sirva de imediato, em copos com palhinhas.

Dica: Para um batido mais gelado, utilize pedaços de banana previamente congelados.



ALIMENTOS
CONGELADOS OU
CUBOS DE GELO

INGREDIENTES
DENSOS

INGREDIENTES
LEVES E
LÍQUIDOS

1



CAFÉ GELADO

6 DOSES - PREPARAÇÃO 5 MINUTOS

300 ml de leite de amêndoa - 6 expressos - 2 c. s. de caramelo salgado - Quinze cubos de gelo

- 1 | Coloque o leite de amêndoa, os expressos e o caramelo salgado no copo liquidificador, feche a tampa, selecione o programa e, em seguida, prima o botão .
- 2 | No fim do programa, abra a tampa, divida a mistura por 6 copos grandes e adicione os cubos de gelo. Sirva de imediato!

*Apetece-lhe algo diferente?
Substitua o caramelo salgado por mel e adicione algumas gotas de água de flor-de-laranjeira ao seu café gelado!*



GUIA DO UTILIZADOR

> PROGRAMAS AUTOMÁTICOS



BATIDO



GELO PICADO



SORVETE



SOBREMESA

> DEFINIÇÕES MANUAIS



PULSE



VELOCIDADE



TEMPO

> NÍVEL DE EXPERIÊNCIA



MUITO FÁCIL



FÁCIL



AVANÇADO



ESPECIALISTA

> COPO PORTÁTIL





QUANTIDADE DE INGREDIENTES NECESSÁRIA PARA UM COPO PORTÁTIL



SUMO DETOX

6 DOSES - PREPARAÇÃO 5 MINUTOS

2 folhas de couve - 2 beterrabas cruas (cerca de 250 g) - 2 talos de aipo (cerca de 80 g) - 500 ml de sumo de laranja - 2 c. s. de sumo de limão - 2 bananas - 2 c. s. de xarope de agave

- 1 | Retire os caules das folhas de couve e, em seguida, pique-as. Pique finamente os talos de aipo. Descasque as beterrabas e corte-a em cubos. Descasque e corte as bananas em rodela.
- 2 | Deite o sumo de laranja, o sumo de limão e o xarope de agave no copo liquidificador e adicione a couve, as beterrabas, o aipo e as bananas. Feche a tampa.
- 3 | Selecione o programa  e, em seguida, prima o botão . No fim do programa, retire a tampa e sirva de imediato.



Esta receita contém uma grande quantidade de vitaminas, nutrientes saudáveis e antioxidantes, perfeita para o pequeno-almoço!



CREPES DE FARINHA DE CASTANHA

4 DOSES - PREPARAÇÃO 5 MINUTOS

250 g de farinha de trigo - 50 g de farinha de castanha - 100 g de açúcar - 4 ovos - 90 g de manteiga derretida - 1 vagem de baunilha - 600 ml de leite morno

- 1 | Coloque a farinha no copo liquidificador. Adicione o açúcar, os ovos, a manteiga derretida, as sementes de baunilha e o leite. Feche a tampa, selecione o programa  e, em seguida, prima o botão . Se necessário, mexa os ingredientes com o pilão.
- 2 | No fim do programa, abra a tampa e deixe a massa repousar durante cerca de quinze minutos.
- 3 | Aqueça uma frigideira antiaderente, adicione uma noz de manteiga, deite uma concha de massa, rode para espalhar pela frigideira e deixe cozinhar durante um a dois minutos antes de virar o crepe. Repita até acabar a massa. Sirva com um creme para barrar caseiro, compota ou simplesmente açúcar!



Dica: O segredo para uma boa massa de crepes? O repouso.



HÚMUS VERDE DE ESPINAFRES & HORTELÃ

4 DOSES - PREPARAÇÃO 10 MINUTOS

500 g de grão-de-bico - 40 g de espinafres baby - ½ molho de hortelã fresca - Sumo de 1 limão - 3 c. s. de tahini - 30 ml de azeite - 1 pitada de sal - 1 c. s. de sementes de sésamo

- 1 | Lave os espinafres baby com água limpa. Retire as folhas da hortelã.
- 2 | Coloque o grão-de-bico no copo liquidificador e adicione os espinafres baby, a hortelã, o sumo de limão, o tahini, o azeite e o sal.
- 3 | Selecione o programa  e, em seguida, prima o botão . Se necessário, mexa os ingredientes com o pilão.
- 4 | No fim do programa, abra a tampa e coloque o húmus numa taça. Decore com sementes de sésamo e ervas aromáticas frescas. Leve ao frigorífico até servir.



Dica: Sirva este dip com vegetais crus e bolachas crackers.



PATÉ DE FIGOS, AVELÃS & QUEIJO DE CABRA

4 DOSES - PREPARAÇÃO 5 MINUTOS

140 g de figos secos - 300 g de queijo de cabra - 100 g de iogurte grego - 1 fio de azeite - 20 g de avelãs trituradas - Sal e pimenta

- 1 | Coloque os figos, o queijo de cabra, o iogurte e o azeite no copo liquidificador. Feche a tampa, selecione o programa  e, em seguida, prima o botão . Se necessário, mexa os ingredientes com o pilão.
- 2 | No fim do programa, abra a tampa e verta a mistura para uma taça pequena.
- 3 | Decore com avelãs trituradas.



Dica: Sirva com bolachas crackers e vegetais crus.



GASPACHO DE TOMATE & CEREJAS

4 DOSES - PREPARAÇÃO 15 MINUTOS

1 kg de tomates - 200 g de cerejas - 2 fatias de pão grandes - 1 c. s. de açúcar amarelo - 1 pitada de malagueta de Espelette em pó - Algumas folhas de manjeriço - 20 ml de azeite - 3 c. s. de vinagre de xerez - Sal e pimenta

- 1 | Pique os tomates.
- 2 | Coloque os tomates picados, as cerejas descaroçadas, o pão esfarelado e o açúcar amarelo numa taça. Tempere com sal, pimenta e uma pitada de malagueta de Espelette em pó e, em seguida, adicione o azeite e o vinagre de xerez. Leve ao frigorífico, no mínimo, duas horas para permitir que os sabores se misturem.
- 3 | Coloque a mistura no copo liquidificador, feche a tampa, selecione o programa  e, em seguida, prima o botão . No fim do programa, abra a tampa e sirva fresco, acompanhado por curgetes aos cubos, cerejas cortadas e manjeriço fresco.







Dica: Utilize tomate coração-de-boi carnudo para preparar esta receita.



RILLETES DE CAVALA COM SEMENTES DE MOSTARDA

4 DOSES - PREPARAÇÃO 10 MINUTOS

2 latas de cavala ao natural - 60 g de mascarpone - 1 chalota - 1 c. s. de sementes de mostarda - 1 c. c. de sumo de limão - 2 c. s. de óleo de colza - 5 grãos de pimenta-rosa - Cebolinho - Sal e pimenta

- 1 | Abra e escorra as latas de cavala. Descasque e pique finamente a chalota.
- 2 | Coloque o mascarpone no copo liquidificador com as sementes de mostarda, o sumo de limão, o óleo e a pimenta-rosa. Tempere com sal e pimenta, prima o botão , regule para o nível 3 e prima o botão ; regule para 15 segundos e prima o botão . Mexa a preparação com o pilão.
- 3 | Adicione os filetes de cavala esfarelados e a chalota e prima o botão , regule para o nível 1 e, em seguida, prima o botão ; regule para 1 min e prima o botão . Mexa a preparação com o pilão.
- 4 | Reserve as rillettes e sirva com cebolinho picado.





Dica: Para um resultado mais cremoso, adicione 1 colher de sopa cheia de mascarpone. Substitua as cavalas por sardinhas. Barre em tostas com sementes.



SORVETE DE AMORAS & MASCARPONE

4 DOSES - PREPARAÇÃO 10 MINUTOS

300 g de amoras frescas ou congeladas - 50 g de açúcar amarelo - 2 c. s. de sopa de mel - 100 g de mascarpone

- 1 | Congele as amoras frescas durante, no mínimo, 8 horas.
- 2 | Ao fim desse tempo, coloque as amoras congeladas no copo liquidificador, selecione o programa  e, em seguida, prima o botão .
- 3 | No fim do programa, adicione o açúcar amarelo, o mel e o mascarpone. Selecione o programa  e, em seguida, mantenha premido o botão  até obter uma mistura homogénea. Mexa com o pilão.
- 4 | Leve frigorífico durante 30 minutos antes de servir.


Dica: Para um sabor mais intenso, utilize mel da montanha.



BOLAS ENERGÉTICAS

4 DOSES - PREPARAÇÃO 30 MINUTOS

10 tâmaras grandes - 100 g de nozes descascadas - 1 c. s. de bagas de goji - 1 c. s. de óleo de coco - 1 c. s. de coco - 1 c. c. bem cheia de pólen de abelha - 2 c. s. de sementes - Sementes de sésamo e coco ralado

- 1 | Demolhe as nozes numa taça com água fria durante 8 horas e, em seguida, escorra.
- 2 | Retire o caroço às tâmaras. Coloque as tâmaras, as nozes, as bagas de goji, o óleo de coco, o coco, o pólen e as sementes no copo e mantenha premido o botão  durante alguns segundos. Mexa com o pilão para obter uma mistura finamente picada.
- 3 | Com uma colher de chá, retire um pouco da mistura e forme bolas (para evitar que a mistura se cole às mãos, passe-as por água quente).
- 4 | Passe as bolas pelo coco ralado ou pelas sementes de sésamo.

Dica: Pode substituir as nozes por amendoins ou avelãs.



PARTE 2 - INSPIRAÇÃO CULINÁRIA PARA O DIA-A-DIA

40 receitas saudáveis e saborosas para cada momento

- > Dê asas à sua experiência, inspire-se! Nesta secção, apresentamos-lhe 40 novas receitas saudáveis e deliciosas, com dezenas de dicas e ideias para desenvolver as suas capacidades e para o ajudar a criar novos sabores!
- > Todas as receitas são categorizadas por momentos saborosos: pequeno-almoço, brunch, lanche, aperitivo.



Pequeno-almoço

Leite de soja caseiro	p. 177
Batido de leite de arroz e cerejas	p. 177
Leite de caju e avelã.....	p. 178
Panquecas de trigo-sarraceno sem lactose	p. 178
Batido bicolor	p. 179
Pudim de chocolate e framboesas com chia	p. 179
Taça de açai	p. 180
Creme para barrar de avelã	p. 180
Mini panqueca (alemã) com mirtilos	p. 181
Taça de açai, coco e bagas de goji	p. 181



Lanche

Nice cream decadente	p. 188
Gelado de iogurte com cerejas	p. 188
Batido de framboesas, coco e baunilha	p. 189
Batido de framboesas com leite de amêndoa	p. 189
Batido de chocolate, tâmaras e bergamota	p. 190
Gelados de água bicolor: melão e framboesas	p. 190
Queques de framboesas e sementes.....	p. 191
Sanduíche de gelado de mirtilos	p. 191
Barritas energéticas	p. 192
Bolo mármore de creme para barrar de chocolate e baunilha ..	p. 192



Brunch

Bolo de banana com pepitas de chocolate	p. 182
Batido de manga com sementes de chia e leite de aveia ..	p. 182
Sopa fria com sementes	p. 183
Panquecas de abóbora-manteiga e farinha de castanha p.	183
Queques de gorgonzola, mel e alecrim	p. 184
Sorvete de ananás, gengibre e salva	p. 184
Baghrir de flor-de-laranjeira ou panquecas de mil buracos .	p. 185
Trufas de chocolate	p. 185
Tarte de leite de amêndoa e nozes	p. 186
Tártaro de beterraba, labneh e dukkah de pistácio p.	187



Aperitivos

Piña colada sem álcool	p. 193
Batido de manga, maracujá e coco	p. 193
Lassi de framboesas e água de rosas	p. 194
Pesto de agrião e pistácio	p. 194
Cocktail de frutos vermelhos e violetas	p. 195
Pasta de lentilhas-vermelhas	p. 195
Guacamole de cebola-roxa	p. 196
Margarita de ananás e pimenta jalapenho	p. 196
Húmus de beterraba e grão-de-bico	p. 197
Ktipiti	p. 197



1



BATIDO DE LEITE DE ARROZ & CEREJAS

4 DOSES - PREPARAÇÃO 10 MINUTOS

600 ml de leite de arroz - 1 pitada de canela - 400 g de cerejas frescas - 4 c. s. de xarope de agave



400 ml de leite de arroz - 1 pequena pitada de canela - 260 g de cerejas frescas - 3 c. s. de xarope de agave

- 1 | Deite 300 ml do leite de arroz em cuvetes de gelo e coloque-as no congelador, no mínimo durante 4 horas. Lave e retire os caroços às cerejas.
- 2 | Imediatamente antes de servir, coloque as cerejas frescas, os cubos de gelo, a canela, o xarope de agave e o restante leite no copo liquidificador ou no copo portátil. Selecione o programa e, em seguida, prima o botão .
- 3 | Quando o programa terminar, selecione o programa e prima o botão . Se necessário, volte a executar o programa (isto depende do tamanho dos cubos de gelo).
- 4 | Quando o programa terminar, distribua o batido por 4 copos. Beba de imediato.

Dica: Para uma versão mais rica, adicione 2 colheres de sopa de manteiga de amendoim.

1



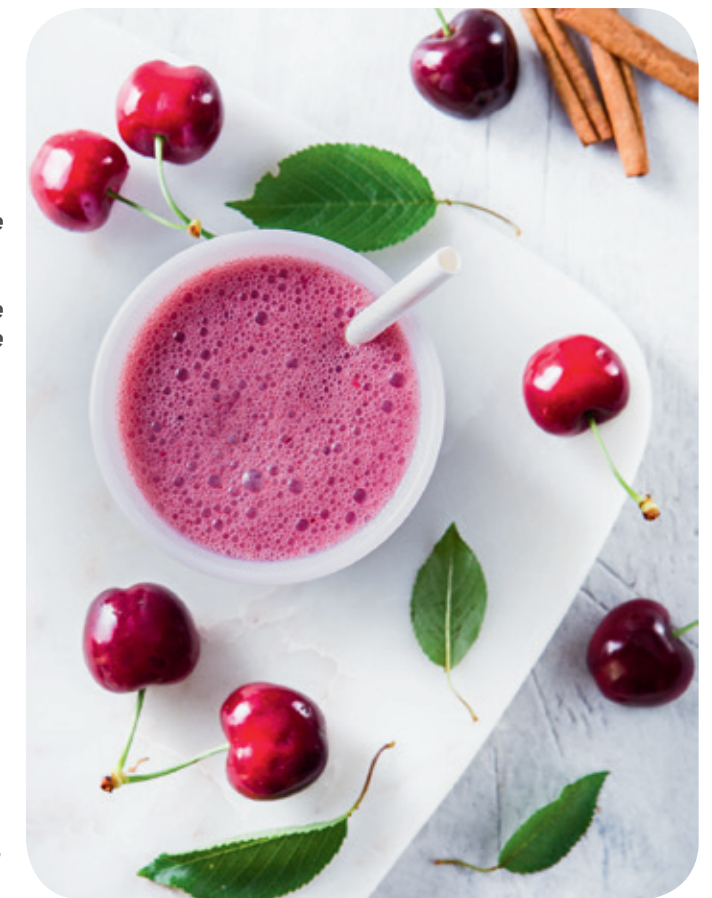
LEITE DE SOJA CASEIRO

4 DOSES - PREPARAÇÃO 10 MINUTOS

100 g de feijões de soja amarelos - 800 ml de água morna

- 1 | Demolhe os feijões de soja numa taça grande com água durante 8 a 12 horas. Passe-os por água limpa.
- 2 | Coloque os feijões de soja no copo liquidificador, adicione os 800 ml de água morna e triture. Selecione o programa e, em seguida, prima o botão . No fim do programa, abra a tampa e verta a mistura para uma panela.
- 3 | Deixe levantar fervura e, em seguida, deixe ferver em lume brando durante 30 minutos, mexendo regularmente.
- 4 | Deixe arrefecer e, em seguida, coe com um pano de musselina. Coloque o leite de soja numa garrafa e guarde no frigorífico.

Dica: Se é guloso, experimente adicionar um pouco de xarope de agave quando triturar os ingredientes.





LEITE DE CAJU & AVELÃ

4 DOSES - PREPARAÇÃO 15 MINUTOS

1 litro de água da torneira - 60 g de avelãs - 60 g de cajus sem sal - 1 c. s. de mel de acácia - 1 pitada de baunilha em pó

- 1 | Coloque os cajus e as avelãs no copo liquidificador. Selecione durante 20 segundos.
- 2 | No fim do programa, adicione a água, o mel e a baunilha em pó, de seguida, selecione o programa e prima o botão .
- 3 | Quando o programa terminar, coe o leite, se necessário.
- 4 | Deite o leite para um jarro e tape. O leite conserva-se até 4 dias no frigorífico. Agite antes de servir.

Dica: Pode utilizar xarope de agave em vez de mel.



BATIDO BICOLOR

4 DOSES - PREPARAÇÃO 10 MINUTOS

Para a primeira preparação
200 g de morangos - 1 banana grande

Para a segunda preparação
150 g de mirtilos - 250 g de iogurte grego

- 1 | Para a primeira preparação: descasque a banana. Lave e tire os pés dos morangos.
- 2 | Coloque os morangos e a banana no copo liquidificador, selecione o programa e prima o botão .
- 3 | Deite o preparado para um copo e leve ao frigorífico.
- 4 | Para a segunda preparação, coloque os mirtilos e o iogurte no copo liquidificador, selecione o programa e prima o botão .
- 5 | Deite cuidadosamente este preparado sobre o primeiro preparado.

Dica: Pode substituir os mirtilos por amoras



PANQUECAS DE TRIGO-SARRACENO SEM LACTOSE

4 DOSES - PREPARAÇÃO 10 MINUTOS

120 g de farinha de trigo-sarraceno - 130 g de farinha de trigo - 1 ovo - 750 ml de leite de aveia - 1 c. c. de sal

- 1 | Coloque o ovo e o sal no copo liquidificador. Adicione o leite, prima o botão , regule para o nível 1, prima o botão , regule para 10 segundos e prima o botão .
- 2 | Adicione a farinha de trigo-sarraceno e a farinha de trigo, selecione o programa e prima o botão . Se necessário, mexa os ingredientes com o pilão.
- 3 | Deite a massa das panquecas numa taça e deixe repousar durante 1 a 2 horas.
- 4 | Cozinhe as panquecas durante 1 minuto de cada lado, numa frigideira ligeiramente untada com óleo.

Dica: Pode preparar esta receita com leite de amêndoa sem açúcar.



PUDIM DE CHOCOLATE & FRAMBOESAS COM CHIA

4 DOSES - PREPARAÇÃO 15 MINUTOS

60 g de chocolate - 600 ml de leite de amêndoa - 8 c. s. de sementes de chia - 30 g de cacau em pó - 300 g de framboesas - 30 g de açúcar de cana - 1 vagem de baunilha - 6 c. s. de manteiga de amêndoa - Algumas framboesas

- 1 | Derreta o chocolate em banho-maria e, em seguida, dilua com o leite de amêndoa. Adicione as sementes de chia e o cacau em pó e misture bem. Divida por 4 taças e leve ao frigorífico durante, pelo menos, uma hora.
- 2 | Entretanto, coloque as framboesas, o açúcar e as sementes de baunilha no copo liquidificador. Selecione o programa e, em seguida, prima o botão . No fim do programa, abra a tampa e deite o puré de framboesas sobre o pudim de chocolate com chia.
- 3 | Adicione 1 colher de sopa de manteiga de amêndoa em cada taça e decore com framboesas frescas. Leve ao frigorífico até estar pronto para servir.

Dica: Para uma versão mais tropical, substitua as framboesas por manga e um pouco de sumo de maracujá!





TAÇA DE AÇAÍ

4 DOSES - PREPARAÇÃO 10 MINUTOS

2 c. s. de açaí em pó - 400 ml de leite de amêndoa - 2 bananas - 150 g de mirtilos

Para a cobertura: 2 bananas - 2 Quivis - 1 romã - 30 g de sementes de chia - uma mão cheia de avelãs

- 1 | Lave os mirtilos e corte as bananas. Coloque o açaí em pó, os pedaços de banana, os mirtilos e o leite de amêndoa no copo liquidificador.
- 2 | Selecione o programa  e, em seguida, prima o botão . Quando o programa terminar, deite a mistura em 4 taças.
- 3 | Descasque os quivis e as restantes bananas e corte em rodellas finas. Retire os bagos da romã. Pique grosseiramente as avelãs.
- 4 | Coloque cuidadosamente a fruta em linhas em cada taça e, em seguida, adicione as sementes de chia e as avelãs.






As bagas de açaí são originárias da América do Sul. São ricas em antioxidantes, vitaminas e minerais.



MINI PANQUECA ALEMÃ COM MIRTILOS

4 DOSES - PREPARAÇÃO 10 MINUTOS

160 g de farinha - 40 g farinha de amêndoa - 1 pitada de sal - 6 ovos grandes - 300 ml de leiteiro - 150 g de açúcar - Raspa de um limão - 1 vagem de baunilha - 125 g de mirtilos - 20 g de manteiga





- 1 | Misture a farinha, a farinha de amêndoas e o sal. Reserve.
- 2 | Coloque os ovos no copo liquidificador, adicione o leiteiro, o açúcar, a raspa de limão e as sementes da vagem de baunilha. Prima o botão ; regule para o nível 4 e prima o botão ; regule para 20 segundos e prima o botão . Adicione a mistura das farinhas, selecione o programa  e prima o botão . No fim do programa, abra a tampa, deite a mistura numa taça, adicione os mirtilos e deixe repousar durante 30 minutos.
- 3 | Pré-aqueça o forno a 210 °C. Coloque duas frigideiras pequenas de ferro fundido, com 25 cm, no forno, de forma a estarem muito quentes no momento da cozedura.
- 4 | Assim que o forno atingir a temperatura desejada, coloque uma pequena noz de manteiga em cada frigideira e volte a colocar no forno durante 2 a 3 minutos, até derreter. Em seguida, verta a mistura e deixe cozer durante cerca de 15 minutos.
- 5 | Retire do forno, decore com amêndoas laminadas e sirva de imediato.



CREME PARA BARRAR DE AVELÃ

4 DOSES - PREPARAÇÃO 15 MINUTOS

60 g de avelãs descascadas - 50 g de chocolate de leite - 1 c. s. de manteiga de avelã - 50 g de chocolate negro - 2 c. s. de óleo de avelã

- 1 | Coloque as avelãs no copo e triture-as grosseiramente utilizando o botão .
- 2 | Torre-as numa frigideira sem gordura. Quando ficarem douradas, reserve.
- 3 | Parta o chocolate de leite e o chocolate negro em pedaços e derreta em banho-maria. Deixe arrefecer.
- 4 | Coloque as avelãs torradas no copo liquidificador e prima o botão ; regule para o nível 1, prima o botão  e regule para 45 segundos . Prima o botão para obter um pó fino. Adicione o chocolate derretido, a manteiga de avelã e o óleo e triture, no máximo, durante 1 minuto, mexendo com o pilão, se necessário, até obter uma mistura uniforme. Guarde num frasco de vidro.



Dica: Mantenha o creme para barrar num local seco, protegido da luz solar. Se endurecer, aqueça durante alguns segundos para que seja mais fácil de barrar.



TAÇA DE AÇAÍ, COCO & BAGAS DE GOJI

4 DOSES - PREPARAÇÃO 10 MINUTOS

100 g de polpa de açaí congelada - 1 c. s. de maca em pó - 2 bananas - 200 ml de sumo de maçã - 10 morangos
Para a cobertura: 1 banana - 4 morangos - 2 c. s. de bagas de goji - 100 g de granola - Algumas lascas de coco - Xarope de ácer Para servir: 2 cocos (opcional)

- 1 | Lave os morangos. Corte as bananas.
- 2 | Coloque as bananas, a polpa de açaí, a maca em pó, os morangos e o sumo de maçã no copo liquidificador.
- 3 | Selecione o programa  e, em seguida, prima o botão .
- 4 | Corte os 4 morangos em pedaços. Parta os cocos ao meio. Em cada metade de coco (ou em taças), deite o batido e depois, decore com um pouco de granola, banana cortada, morangos, bagas de goji e algumas lascas de coco.
- 5 | Adicione um pouco de xarope de ácer e saboreie de imediato.

Dica: Se desejar servir como batido (em copos), utilize apenas uma banana.










1 BOLO DE BANANA COM PEPITAS DE CHOCOLATE

4 DOSES - PREPARAÇÃO 20 MINUTOS

180 g de farinha - 2 c. c. de fermento em pó - 1 pitada de sal - 60 g de manteiga amolecida - 180 g de açúcar - 1 ovo - 3 bananas muito maduras - 120 ml de leite fermentado - 125 g de pepitas de chocolate

- 1 | Pré-aqueça o forno a 180 °C.
- 2 | Coloque todos os ingredientes no copo liquidificador, exceto as pepitas de chocolate. Selecione o programa  e, em seguida, prima o botão . Se necessário, mexa os ingredientes com o pilão.
- 3 | No fim do programa, abra a tampa, adicione as pepitas de chocolate e prima o botão , regule para o nível 3, prima o botão , regule para 20 segundos e prima o botão .
- 4 | Deite a mistura numa forma previamente untada e polvilhada com farinha. Deixe cozer durante 50 minutos.
- 5 | Retire do forno e deixe arrefecer completamente antes de desenformar.

Dica: Pode preparar bolos individuais deitando a mistura para formas de queques e ajustando o tempo de cozedura para 20 minutos.





1 BATIDO DE MANGA COM SEMENTES DE CHIA & LEITE DE AVEIA

4 DOSES - PREPARAÇÃO 10 MINUTOS

1 manga grande - 2 laranjas - 2 c. s. de sementes de chia - 400 ml de leite de aveia - 2 tâmaras



Meia manga - 1 laranja - 1 c. s. de sementes de chia - 200 ml de leite de aveia - 1 tâmara

- 1 | Descasque a manga e corte-a em pedaços. Retire os caroços às tâmaras.
- 2 | Descasque a laranja e separe os gomos.
- 3 | Coloque as tâmaras, os gomos de laranja e a manga cortada em cubos no copo liquidificador ou no copo portátil. Adicione as sementes de chia.
- 4 | Deite o leite, selecione o programa  e, em seguida, prima o botão .
- 5 | Sirva de imediato.



Dica: Se não beber o batido de imediato, este tornar-se-á espesso devido às sementes de chia. Poderá utilizá-lo para preparar um batido em taça.



2 PANQUECAS DE ABÓBORA-MANTEIGA & FARINHA DE CASTANHA

4 DOSES - PREPARAÇÃO 15 MINUTOS

75 g de farinha de trigo - 25 g de farinha de castanha - 20 g de açúcar amarelo - 1 saqueta de fermento em pó - 150 ml de leite - 900 ml de abóbora-manteiga em puré - 2 ovos - 30 g de manteiga derretida - Sementes de uma vagem de baunilha

- 1 | Separe as gemas das claras.
- 2 | Coloque todos os ingredientes no copo liquidificador, exceto as claras de ovo. Selecione o programa  e, em seguida, prima o botão . Se necessário, mexa os ingredientes com o pilão.
- 3 | No fim do programa, abra a tampa e verta a mistura para uma taça.
- 4 | Bata as claras em castelo e envolva cuidadosamente na mistura anterior.
- 5 | Derreta uma noz de manteiga numa frigideira, deite uma concha pequena de massa e deixe cozinhar durante 1 a 2 minutos de cada lado. Repita até a massa acabar.


Dica: Sirva estas panquecas com um fio de xarope de açúcar e decore com nozes-pecãs trituradas.



1 SOPA FRIA COM SEMENTES

4 DOSES - PREPARAÇÃO 10 MINUTOS

2 abacates pequenos maduros - 2 pepinos pequenos (ou 1 grande) - 1 curgete - 100 g de folhas de espinafres - Sumo de 2 limas - 2 cm de gengibre - 300 ml de água fria - ½ c. c. de wasabi - 2 c. c. de sementes de abóbora - 2 c. c. de sementes de sésamo - 2 c. c. de sementes de girassol - 2 c. c. de sementes de mostarda - Um fio de azeite - Sal e pimenta

- 1 | Descasque os pepinos e corte-os ao meio no sentido do comprimento. Retire as sementes e corte-os em pedaços. Lave e corte a curgete em cubos. Corte os abacates ao meio, retire o caroço e retire a polpa com uma colher. Passe as folhas de espinafres por água. Descasque e rale o gengibre.
- 2 | Coloque o pepino e o abacate no jarro do liquidificador, juntamente com a curgete em cubos e as folhas de espinafres. Adicione o gengibre, o sumo de lima e o wasabi. Deite a água. Tempere com sal e pimenta.
- 3 | Selecione o programa regulando para a velocidade 5 durante 1 min e prima o botão .
- 4 | Leve ao frigorífico até estar pronto para servir.
- 5 | Imediatamente antes de servir, deite a sopa em tigelas, adicione um fio de azeite e, em seguida, polvilhe com as sementes. Tempere com sal e pimenta.







QUEQUES DE GORGONZOLA, MEL & ALECRIM

4 DOSES - PREPARAÇÃO 15 MINUTOS

3 ovos - 100 ml de leite - 70 g de manteiga - 70 ml de azeite - 200 g de farinha - 1 saqueta de fermento em pó - 2 c. s. de mel líquido - 2 raminhos de alecrim - 110 g de gorgonzola

- 1 | Pré-aqueça o forno a 180 °C. Separe as gemas das claras.
- 2 | Coloque as gemas de ovo, o leite, a manteiga derretida e o azeite no copo liquidificador. Adicione a farinha e o fermento em pó peneirados, o mel e o alecrim picado finamente e feche a tampa.
- 3 | Selecione o programa  e, em seguida, prima o botão . Se necessário, mexa os ingredientes com o pilão. No fim do programa, abra a tampa e deite a mistura numa taça.
- 4 | Utilizando uma batedeira elétrica, bata as claras em castelo e envolva-as cuidadosamente na massa.
- 5 | Deite metade da massa em formas de queques previamente untadas e polvilhadas com farinha, adicione alguns cubos de gorgonzola e, em seguida, cubra com o resto da massa.
- 6 | Deixe cozer durante 25 minutos. Sirva quente.






Dica: Também pode preparar estes queques numa forma de bolo grande. Para tal, aumente o tempo de cozedura em cerca de 20 minutos.



BAGHRIR DE FLOR-DE-LARANJEIRA OU PANQUECAS DE MIL BURACOS

4 DOSES - PREPARAÇÃO 20 MINUTOS

600 ml de água morna - 1 c. s. de fermento de padeiro seco - 200 g de sêmola de trigo-duro extrafina - 120 g de farinha - 2 c. c. de fermento em pó - 55 g de açúcar fino - 1 pitada de sal de mesa - 1 c. s. de água de flor-de-laranjeira

- 1 | Coloque a água e o fermento de padeiro esfarelado numa taça. Deixe repousar durante 5 minutos.
- 2 | Coloque a sêmola, a farinha, o fermento, o açúcar e o sal no copo liquidificador. Prima o botão , regule para o nível 5 e prima o botão ; regule para 30 segundos e prima o botão .
- 3 | Adicione o fermento de padeiro diluído e a água de flor-de-laranjeira, selecione o programa  e prima o botão . Se necessário, mexa os ingredientes com o pilão.
- 4 | Coloque a massa numa taça, cubra com um pano húmido e deixe levedar durante 30 minutos.
- 5 | Aqueça uma frigideira pequena untada com manteiga. Deite uma concha pequena de massa na frigideira e cozinhe as panquecas sem virar. Repita até a massa acabar.







Dica: Sirva estas panquecas com mel e amêndoas laminadas.



SORVETE DE ANANÁS, GENGIBRE & SALVA

4 DOSES - PREPARAÇÃO 15 MINUTOS

1 ananás grande muito maduro (cerca de 500 g de polpa) - 10 g de gengibre - 6 folhas de salva - 2 c. s. de xarope de agave

- 1 | Descasque o ananás. Retire os pequenos círculos de casca e a parte dura do centro e corte a polpa em pedaços pequenos.
- 2 | Coloque os pedaços de ananás, a salva, o gengibre e o xarope de agave no copo liquidificador, prima o botão  e regule para o nível 6, prima o botão  e regule para 30 segundos. Prima o botão .
- 3 | No fim do programa, deite a mistura para cuvetes de gelo e coloque-as no frigorífico no mínimo, durante 6 horas.
- 4 | Imediatamente antes de servir, coloque os cubos de gelo no copo liquidificador. Selecione o programa  e, em seguida, prima o botão  e mexa a mistura com o pilão.
- 5 | No fim do programa , se necessário, volte a executar o programa até obter uma mistura uniforme. Sirva de imediato.





Dica: Sirva este sorvete no final de uma refeição pesada.



TRUFAS DE CHOCOLATE

4 DOSES - PREPARAÇÃO 15 MINUTOS

100 g de avelãs descascadas - 100 g de nozes descascadas - 40 g de grãos de cacau crus - 1 pitada de flor de sal - 1 c. s. de óleo de coco - 4 c. s. de xarope de agave - 5 c. s. de praliné

- 1 | Coloque as avelãs, as nozes e os grãos de cacau crus no copo liquidificador. Mantenha premido o botão  durante 20 segundos. Quando terminar, raspe as laterais do copo e, em seguida, triture novamente durante 20 segundos. Adicione a flor de sal, o óleo de coco e o xarope de agave.
- 2 | Selecione o programa  e prima o botão  mexendo regularmente com o pilão durante a execução do programa. Se necessário, volte a executar o programa  enquanto mexe com o pilão.
- 3 | Misture tudo. Utilize as mãos para fazer cerca de quinze bolas, sensivelmente do tamanho de uma noz e, em seguida, passe-as pelo praliné.
- 4 | Guarde as trufas no frigorífico no mínimo, durante 2 horas antes de servir.

Dica: Pode passar as trufas por sementes de sésamo ou cacau amargo.










TARTE DE LEITE DE AMÊNDOA & NOZES

4 DOSES - PREPARAÇÃO 30 MINUTOS

200 g de cajus - 100 ml de leite de amêndoa - 2 c. s. de sumo de limão - 3 c. s. de xarope de ácer - 1 c. c. de canela - ½ c. c. de extrato de baunilha

Para a base da tarte: 70 g de nozes-pecãs - 10 tâmaras grandes - 1 pitada de sal - 100 ml de xarope de ácer

- 1 | Mergulhe os cajus numa taça com água durante 8 horas e, em seguida, escorra-os.
- 2 | Coloque as nozes-pecãs, as tâmaras descaroçadas, o sal e o xarope de ácer no copo liquidificador, selecione o programa  e, em seguida, prima o botão . Se necessário, mexa os ingredientes com o pilão.
- 3 | Forre as formas de queques com película aderente e, em seguida, divida a preparação pelas formas. Pressione e, em seguida, leve ao frigorífico durante 30 minutos.
- 4 | Coloque os cajus no copo liquidificador e prima o botão  durante alguns segundos, raspando as laterais do copo com o pilão.
- 5 | Adicione o leite de amêndoa, o sumo de limão, o xarope de ácer, a canela e a baunilha. Selecione o programa , em seguida, prima o botão .
- 6 | Deite esta mistura nas formas, sobre a base e, em seguida, coloque no congelador durante 4 horas.
- 7 | Retire as tartes do congelador 20 minutos antes de servir, desenforme-as e sirva em pratos. Decore com nozes ou xarope de ácer.


Dica: Pode substituir as nozes-pecãs por nozes e o xarope de ácer por mel.



TÁRTARO DE BETERRABA, LABNEH & DUKKAH DE PISTÁCIO

4 DOSES - PREPARAÇÃO 10 MINUTOS

300 g de iogurte grego - 1 pitada de flor de sal - 800 g de beterraba crua - 100 g de pistácios triturados - 1 c. s. de sementes de funcho - 1 c. s. de sementes de cominhos - 1 c. s. de sementes de coentros - 2 c. s. de sementes de sésamo - 1 c. c. de flor de sal - 1 molho pequeno de endro - 3 c. s. de azeite - Sumo de 1 limão - Sal e pimenta

- 1 | Para fazer o labneh: no dia anterior, junte o iogurte e a flor de sal e coloque a mistura num coador revestido com um pano de musselina. Coloque o coador sobre uma taça, ate as extremidades do pano de modo a formar uma bola e leve ao frigorífico, no mínimo, durante 24 horas (se pretender um resultado mais compacto, leve ao frigorífico durante 48 horas). Após esse tempo, retire o labneh do pano de musselina e coloque numa taça pequena. Tempere com um fio de azeite. Reserve.
- 2 | Pré-aqueça o forno a 180 °C. Coloque a beterraba num prato de ir ao forno e deixe cozinhar durante 40 minutos.
- 3 | Para preparar a dukkah: junte os pistácios triturados e as sementes e torre a mistura numa frigideira muito quente durante alguns minutos.
- 4 | Depois de arrefecer, descasque a beterraba. Coloque a beterraba no copo liquidificador e adicione o endro, o azeite e o sumo de limão. Feche a tampa e, em seguida, triture intermitentemente utilizando o botão  durante alguns segundos para obter um preparado finamente picado.
- 5 | Sirva a beterraba acompanhada com o labneh, espalhe a dukkah e decore com alguns raminhos de endro.

Sabia que?

Dukkah é uma mistura de especiarias e sementes que tem origem no Médio Oriente. Pode ser utilizada como tempero para saladas ou vegetais, mas também realça de forma maravilhosa o sabor de aves ou peixe branco.







NICE CREAM DECADENTE DE CHOCOLATE & BANANA

4 DOSES - PREPARAÇÃO 5 MINUTOS

6 bananas - 6 c. c. de cacau em pó - 3 c. s. de manteiga de amendoim - alguns amendoins triturados

- 1 | No dia anterior, corte as bananas no sentido do comprimento e coloque-as no congelador.
- 2 | No dia seguinte, coloque-as no copo liquidificador com o cacau em pó e a manteiga de amendoim. Selecione o programa  e prima o botão . Se necessário, misture os ingredientes com o pilão.
- 3 | No fim do programa, abra a tampa, divida o gelado por taças ou copos de pequenos, adicione alguns amendoins triturados e sirva de imediato.



Dica: Se não gostar de manteiga de amendoim, substitua-a por manteiga de amêndoa ou tahini.



GELADO DE IOGURTE COM CEREJAS

4 DOSES - PREPARAÇÃO 5 MINUTOS

300 g de cerejas descarçadas - 125 g de iogurte grego - 2 c. s. de mel

- 1 | No dia anterior, coloque as cerejas descarçadas no congelador.
- 2 | Coloque as cerejas, o iogurte grego e o mel no copo liquidificador. Selecione o programa  e prima o botão . Se necessário, mexa os ingredientes com o pilão.
No fim do programa, abra a tampa, divida a mistura por taças e sirva de imediato.


Dica: Esta receita pode ser adaptada a todos os gostos. Experimente mudar de fruta consoante a estação ou o seu gosto!







BATIDO DE FRAMBOESAS, COCO & BAUNILHA

4 DOSES - PREPARAÇÃO 10 MINUTOS

1 coco fresco - 1 banana - 125 g de framboesas - 1 c. c. de sumo de lima - 1 c. s. de xarope de agave - 1 vagem de baunilha

 $\frac{1}{2}$ coco fresco - $\frac{1}{2}$ banana - 65 g de framboesas - 1 pouco de sumo de lima - 1 c. c. de xarope de agave - $\frac{1}{2}$ vagem de baunilha

- 1 | Abra o coco e reserve a água num recipiente (cerca de 100 ml). Complete com água de modo a obter 250 ml de líquido. Remova o equivalente a 100 g de polpa fresca retirando a casca. Abra a vagem de baunilha ao meio e retire as sementes.
- 2 | Descasque a banana e corte-a em pedaços.
- 3 | Coloque a polpa e a água de coco no copo liquidificador, inicie o programa  e prima o botão .
- 4 | Adicione as framboesas, a banana, as sementes de baunilha, o sumo de lima e o xarope de agave.
- 5 | Selecione o programa  e, em seguida, prima o botão . Sirva de imediato.


Dica: Substitua o coco fresco por 250 ml de leite de coco.





BATIDO DE FRAMBOESAS COM LEITE DE AMÊNDOA

4 DOSES - PREPARAÇÃO 10 MINUTOS

200 g de framboesas congeladas - 1 banana - 50 cl de leite de amêndoa - 4 c. s. de xarope de agave - 5 cubos de gelo

 100 g de framboesas congeladas - $\frac{1}{2}$ banana - 25 cl de leite de amêndoa - 2 c. s. de xarope de agave - 3 cubos de gelo

- 1 | Descasque a banana e corte-a.
- 2 | Coloque as framboesas congeladas, os pedaços de banana, o leite de amêndoa, o xarope de agave e os cubos de gelo no copo liquidificador ou no copo portátil.
- 3 | Selecione o programa  e, em seguida, prima o botão .
- 4 | No fim do programa, deite o batido em 4 copos.
- 5 | Beba de imediato.

Dica: Para uma versão mais rica, substitua a banana por 2 colheres de sopa de manteiga de amendoim.







BATIDO DE CHOCOLATE, TÂMARAS & BERGAMOTA

4 DOSES - PREPARAÇÃO 10 MINUTOS

400 ml de leite de arroz - 300 g de gelado de chocolate - 2 gotas de óleo essencial de bergamota - 1 banana - 3 tâmaras - 3 cubos de gelo



200 ml de leite de arroz - 150 g de gelado de chocolate - 1 gota de óleo essencial de bergamota - ½ banana - 1 tâmara grande - 2 cubos de gelo

- 1 | Descasque a banana e corte-a em rodela. Retire o caroço às tâmaras.
- 2 | Coloque a banana, o gelado de chocolate e os cubos de gelo no copo do liquidificador.
- 3 | Adicione a banana e as tâmaras.
- 4 | Junte o leite de arroz e o óleo essencial de bergamota.
- 5 | Selecione o programa  e, em seguida, prima o botão . Sirva em copos grandes.




O óleo essencial de bergamota tem propriedades relaxantes e é bom para a digestão. É um ingrediente opcional nesta receita, mas acrescenta um delicioso toque cítrico ao chocolate.



QUEQUES DE FRAMBOESAS & SEMENTES

4 DOSES - PREPARAÇÃO 20 MINUTOS

80 g de manteiga derretida - 75 g de açúcar amarelo - 150 g de açúcar granulado - 200 g de farinha - 150 g de amêndoas moídas - 1 saqueta de fermento em pó - 200 ml de leite fermentado - 2 ovos - 120 g de morangos sem pés - 40 g de mistura de sementes (pinhões, sementes de linhaça, sementes de sésamo, sementes de papoila, etc.).

- 1 | Pré-aqueça o forno a 200°C.
- 2 | Retire os pés aos morangos e lave-os em água limpa.
- 3 | Coloque todos os ingredientes no copo liquidificador, exceto os morangos e as sementes. Selecione o programa  e, em seguida, prima o botão . Se necessário, mexa os ingredientes com o pilão.
- 4 | No fim do programa, abra a tampa, adicione os morangos e triture intermitentemente utilizando a função  durante alguns segundos, de forma a se misturar rapidamente.
- 5 | Divida a mistura em formas de queques, espalhe a mistura de sementes e coza durante cerca de 20 minutos.

Dica: Para preparar queques uniformes, não encha as formas mais de 3/4.



Não entre em pânico, os queques crescem à medida que cozem!



GELADOS DE ÁGUA BICOLOR: MELÃO & FRAMBOESAS

4 DOSES - PREPARAÇÃO 20 MINUTOS

1 melão grande - Sumo de 1 limão - 250 g de framboesas - 2 c. s. de mel líquido - Formas para gelados - Pauzinhos de madeira

- 1 | Retire a casca e as sementes ao melão. Corte a polpa em cubos e coloque no copo liquidificador. Adicione o sumo de limão. Selecione o programa  e, em seguida, prima o botão . No fim do programa, abra a tampa e deite a mistura para uma taça.
- 2 | Repita estes passos com as framboesas e o mel líquido.
- 3 | Prepare os gelados de água alternando entre camadas de puré de melão e camadas de puré de framboesas.
- 4 | Coloque um pauzinho de madeira no centro de cada gelado de água e deixe-os no congelador durante toda a noite para que solidifiquem.



Dica: Coloque os gelados debaixo de água morna durante alguns segundos para que seja mais fácil de desenformar.



SANDUÍCHE DE GELADO DE MIRTILOS

4 DOSES - PREPARAÇÃO 10 MINUTOS

540 g de iogurte grego - 210 g de mirtilos congelados - 2 c. s. de mel líquido - 24 biscoitos «Sablés Breton»

- 1 | No dia anterior, divida o iogurte em cuvetes de gelo e congele durante toda a noite.
- 2 | No dia seguinte, coloque os cubos de iogurte congelado, os mirtilos congelados e o mel líquido no copo liquidificador.
- 3 | Selecione o programa  e prima o botão ; se necessário, mexa a mistura com o pilão.
- 4 | No fim do programa, abra a tampa e faça as sanduíches colocando uma bola de gelado entre dois biscoitos «Sablés Breton» e pressionando suavemente para esmagar o gelado entre os biscoitos.



Dica: Experimente adicionar alguns mirtilos inteiros após triturar.



**BARRITAS ENERGÉTICAS**

4 DOSES - PREPARAÇÃO 10 MINUTOS

260 g de flocos de aveia - 90 g de manteiga amolecida - 80 g de óleo de coco - 60 g de bagas de goji - 10 g de morangos liofilizados - 70 g de arandos - 3 c. s. de xarope de açúcar



- 1 | Pré-aqueça o forno a 180 °C. Forre um tabuleiro retangular com papel vegetal.
- 2 | Coloque a manteiga amolecida, o óleo de coco, os flocos de aveia, os arandos e as bagas de goji no copo liquidificador. Adicione o xarope de açúcar. Selecione o programa  e, em seguida, prima o botão . Durante o programa, mexa continuamente a preparação no copo com o pilão.
- 3 | No fim do programa, retire a tampa, mexa rapidamente com o pilão durante alguns segundos e deite o preparado no tabuleiro. Polvilhe com os morangos liofilizados esfarelados e pressione-os firmemente criando uma camada de cerca de 1 cm de espessura.
- 4 | Leve ao forno durante cerca de 20 minutos, até o preparado começar a ficar dourado.
- 5 | Depois de arrefecer, coloque o tabuleiro no frigorífico durante 1 hora. Corte em barritas e sirva.

Dica: Adicione nozes trituradas ao mesmo tempo que os morangos.

**PIÑA COLADA SEM ÁLCOOL**

4 DOSES - PREPARAÇÃO 10 MINUTOS

150 ml de leite de coco - 300 ml de sumo de ananás - 1 ananás pequeno - 40 ml de xarope de açúcar de cana - Uma dúzia de cubos de gelo






- 1 | Prepare o ananás e corte-o em pedaços.
- 2 | Coloque todos os ingredientes no copo liquidificador. Selecione o programa  e, em seguida, prima o botão . No fim do programa, abra a tampa e divida a piña colada por vários copos.
- 3 | Sirva de imediato.

Dica: Sirva os cocktails em copos de vinho e decore com uma fatia de ananás.

**BOLO MÁRMORE DE CREME DE CHOCOLATE & BAUNILHA**

4 DOSES - PREPARAÇÃO 25 MINUTOS

100 g de manteiga amolecida - 150 g de açúcar em pó - 3 ovos - 40 g de leite - 170 g de farinha - 2 c. c. de fermento em pó - 1 vagem de baunilha - 100 g de creme para barrar de chocolate

- 1 | Pré-aqueça o forno a 200°C.
- 2 | Coloque a manteiga amolecida e o açúcar no copo liquidificador, prima o botão ; regule para o nível 6 e prima o botão ; regule para 30 segundos e prima o botão . Adicione os ovos e o leite e, em seguida, triture mais 30 segundos na velocidade 6.
- 3 | Adicione a farinha e o fermento em pó, selecione o programa  e prima o botão . Se necessário, mexa os ingredientes com o pilão. No fim do programa, abra a tampa e divida o preparado em 2 taças.
- 4 | Adicione as sementes de baunilha à primeira e mexa. Adicione o creme para barrar de chocolate à segunda taça e mexa.
- 5 | Unte uma forma de bolo e, em seguida, adicione camadas alternadas de massa até encher 2/3 da forma.
- 6 | Deixe cozer durante 10 minutos, reduza a temperatura para 180 °C e continue a cozer durante 35 minutos.
- 7 | Deixe arrefecer completamente antes de desenformar.



**BATIDO DE MANGA, MARACUJÁ & COCO**

4 DOSES - PREPARAÇÃO 10 MINUTOS

1 manga - 200 g de sorvete de manga - 250 ml de água de coco - 1 cm gengibre - 2 maracujás - 4 cubos de gelo



Meia manga - 100 g de sorvete de manga - 120 ml de água de coco - 1 pedaço pequeno de gengibre - 1 maracujá - 2 cubos de gelo

- 1 | Descasque a manga e corte-a em cubos. Descasque e pique o gengibre.
- 2 | Coloque a manga, o sorvete, o gengibre e os cubos de gelo no copo liquidificador ou no copo portátil. Adicione a água de coco.
- 3 | Selecione o programa  e, em seguida, prima o botão . Corte o maracujá ao meio. Deite o batido em copos e termine com metade de um maracujá.

Dica: Pode substituir a água de coco por sumo de Aloe vera.







LASSI DE FRAMBOESAS E ÁGUA DE ROSAS

4 DOSES - PREPARAÇÃO 5 MINUTOS

450 g de framboesas - 6 c. s. de açúcar granulado - ½ c. s. de água de rosas - ½ c. c. de gengibre moído - 600 g de iogurte grego - Uma dúzia de cubos de gelo



225 g de framboesas - 3 c. s. de açúcar granulado - 1 c. s. de água de rosas - Uma pitada de gengibre moído - 300 g de iogurte grego - 4 cubos de gelo

- 1 | Coloque as framboesas no copo liquidificador e adicione o açúcar, a água de rosas e o gengibre. Deixe repousar durante quinze minutos.
- 2 | Adicione o iogurte grego e os cubos de gelo, selecione o programa  e prima o botão . No fim do programa, abra a tampa e divida o lassi por vários copos. Sirva de imediato.



Dica: Esta receita também funciona muito bem com manga ou morangos.



PESTO DE AGRIÃO & PISTÁCIO

4 DOSES - PREPARAÇÃO 10 MINUTOS

60 g de parmesão - 50 g de agrião - 50 g de pistácios - 40 g de pinhões - 120 ml de azeite

- 1 | Pique o parmesão em pedaços pequenos. Passe o agrião por água limpa.
- 2 | Coloque o parmesão, os agriões, os pistácios, os pinhões e o azeite no copo liquidificador. Selecione o programa  e, em seguida, prima o botão . No fim do programa, abra a tampa e deite o pesto para um recipiente.



Dica: Sirva este pesto com esparguete ou utilize-o para temperar uma salada de mozzarella e tomate.



PASTA DE LENTILHAS-VERMELHAS

4 DOSES - PREPARAÇÃO 15 MINUTOS

200 g de lentilhas-vermelhas - 1 dente de alho - Sumo de 1 limão - 2 c. s. de tahini - 30 g de cajú - 40 ml de azeite - Sal e pimenta

- 1 | Coza as lentilhas-vermelhas numa panela grande com água e sal durante 20 minutos. Escorra e deixe arrefecer completamente.
- 2 | Coloque as lentilhas, o alho descascado, o sumo de limão, o tahini, os cajú e o azeite no copo liquidificador. Tempere com sal e pimenta.
- 3 | Selecione o programa  e, em seguida, prima o botão . No fim do programa, abra a tampa e deite a pasta numa taça.
- 4 | Decore com cajú picados e ervas aromáticas frescas.



Dica: Para tornar o molho mais picante, adicione um pouco de malagueta de Espelette em pó antes de triturar.



COCKTAIL DE FRUTOS VERMELHOS & VIOLETAS

4 DOSES - PREPARAÇÃO 10 MINUTOS

200 g de mistura de frutos vermelhos - Um quarto de limão (ou meia lima) - 8 cubos de gelo - 500 ml de limonada - Algumas violetas

- 1 | Raspe e esprema o sumo do limão. Lave os frutos vermelhos.
- 2 | Coloque a raspa e o sumo de limão juntamente com os frutos vermelhos no copo liquidificador. Adicione os cubos de gelo. Selecione o programa  e, em seguida, prima o botão .
- 3 | Deite o cocktail em copos e acabe de encher com limonada. Decore com uma violeta e sirva de imediato.




Deite: o cocktail em copos e acabe de encher com limonada. Decore com uma violeta e sirva de imediato.



2 GUACAMOLE DE CEBOLA-ROXA

4 DOSES - PREPARAÇÃO 10 MINUTOS

3 abacates muito maduros - ½ cebola-roxa - Sumo de 1 lima - 1 tomate - 1 c. s. de azeite - ½ c. s. de cominhos moídos - Algumas gotas de Tabasco® - Alguns raminhos de coentros - Sal e pimenta



- 1 | Descasque e pique a cebola-roxa. Reserve.
- 2 | Retire a pele e as sementes ao tomate.
- 3 | Corte os abacates ao meio e retire a polpa com uma colher pequena. Coloque-a no copo liquidificador.
- 4 | Adicione o tomate, o sumo de limão, o azeite, os cominhos e o Tabasco®. Tempere com sal e pimenta, prima o botão , regule para o nível H (máximo) e, em seguida, prima o botão ; regule para 30 segundos e prima o botão . Mexa os ingredientes com o pilão.
- 5 | Coloque o guacamole numa taça e adicione a cebola picada.
- 6 | Polvilhe com coentros picados e sirva.

Dica: Adicione pimentos cortados em cubos pequenos e tomates-cerejas imediatamente antes de servir.

3 MARGARITA DE ANANÁS & JALAPEÑO

4 DOSES - PREPARAÇÃO 15 MINUTOS

1 Pimento Jalapeno - 50 ml de xarope de açúcar de cana - 300 ml de sumo de ananás - 100 ml de sumo de lima - 700 g de cubos de gelo

- 1 | Pique finamente o pimento Jalapeno. Com o pilão, misture-o com o xarope de açúcar de cana e deixe o preparado em infusão durante cerca de 15 minutos.
- 2 | Coe e, em seguida, adicione o sumo de ananás e o sumo de lima. Misture bem. Imediatamente antes de servir, coloque a mistura no copo liquidificador e adicione os cubos de gelo.
- 3 | Seleccione o programa  e, em seguida, prima o botão . No fim do programa, abra a tampa e divida a Margarita por vários copos.




Dica: Para uma Margarita ainda mais clássica, não se esqueça de passar limão no rebordo dos copos e mergulhar em sal!



3 HÚMUS DE BETERRABA & GRÃO-DE-BICO

4 DOSES - PREPARAÇÃO 15 MINUTOS

250 g de grão-de-bico enlatado - 1 beterraba cozida - 1 dente de alho - 1 c. s. de tahini - 2 c. s. de sumo de limão - 3 c. s. de sopa de azeite - 50 ml de água - 1 pitada grande de colorau - Algumas sementes de girassol - Sal e pimenta



- 1 | Descasque o alho e corte-o ao meio. Retire o germe. Descasque e pique a beterraba. Passe o grão-de-bico de por água e escorra.
- 2 | Coloque o grão-de-bico, a beterraba, o alho, o tahini, o sumo de limão e o colorau no copo liquidificador. Tempere com sal e pimenta e adicione o azeite.
- 3 | Prima o botão , regule para o nível 2, prima o botão , regule para 1 min e, em seguida, prima o botão ; adicione água gradualmente pela tampa e mexa com o pilão.
- 4 | Coloque o húmus numa taça e polvilhe com as sementes de girassol.

Dica: Pode substituir o colorau por sementes de mostarda.

4 KTIPI TI DE FETA & PIMENTOS

4 DOSES - PREPARAÇÃO 15 MINUTOS

2 pimentos vermelhos - 100 g de feta - 120 g de iogurte grego - 2 dentes de alho - Alguns ramos de endro - Pimenta moída - 1 c. s. de pinhões - Um fio de azeite

- 1 | Pré-aqueça o forno a 220°C.
- 2 | Coloque os pimentos inteiros numa folha de papel vegetal e asse durante 30 minutos, virando-os a meio da cozedura (a pele dos pimentos deve ficar completamente escurecida).
- 3 | Retire os pimentos do forno, coloque-os num saco de congelação e deixe-os arrefecer antes de remover a pele e as sementes.
- 4 | Coloque os pimentos, o feta, o iogurte, o alho e o endro no copo liquidificador. Seleccione o programa  e, em seguida, prima o botão . No fim do programa, abra a tampa, tempere o molho de pimento e, em seguida, transfira para uma taça.
- 5 | Decore com os pinhões e um fio de azeite, e sirva com bolachas de água e sal ou pão pita.

Dica: Para uma maior frescura, experimente substituir o endro por hortelã fresca.



الجزء 1 - دليل البادئ

10 خطوات لإطلاق العنان لقدرات الخلاط

- < إبدئي تجربتك هنا مع أول 10 خطوات في أول 10 أيام بأول 10 وصفات لتتعرفي أكثر على Infinymix+.
- < اتبعي الدليل، فأنت في طريقك لإطلاق العنان لقدرات الخلاط الهائلة!
- < Infinymix+ أكثر من مجرد صانعة مشروبات سموذي، إنها ستصبح أفضل شريك لروتينك الغذائي والصحي!
- < يتيح المحرك عالي السرعة إلى جانب تقنية Powelix Life Blades صنع مجموعة كبيرة ومتنوعة من الوصفات بدءًا من عصائر السموزي ووصولًا إلى أطباق الحلوى.

نصائح

- < للحصول على نتائج مثالية، ضعي أخف المكونات والسوائل أولاً، ثم أضيفي المكونات الأثقل، وانتهي بالأطعمة المجمدة أو مكعبات الثلج.
- < لا تتجاوزي المستوى الأقصى المشار إليه.
- < لتحضير وصفات سميكة، استخدمي أداة الدفع المرفقة.
- < ولقوام رقيق، اضبطي مستوى السرعة وأضيفي سائلاً أثناء تشغيل Infinymix+ حتى يتم الوصول إلى القوام المطلوب.



أثناء التنقل

- < أضيفي المكونات بالترتيب العكسي في زجاجة التنقل (حسب الطراز). ضعي الطعام المجمد والمكونات الثقيلة أولاً، وانتهي بالمكونات الخفيفة والسوائل. اخلطي مباشرة في الزجاجة واصطحبي أطعمتك المحضرة في أي مكان!

دليل المستخدم

< البرامج الآلية



< الإعدادات اليدوية



< مستوى الخبرة



< زجاجة التنقل



كمية المكونات اللازمة لزجاجة تنقل واحدة



مشروب ميلك شيك بالشوكولاتة والموز وجوز الهند

يكفي 4 - يستغرق 5 دقائق



ثمرتا موز - 400 مل حليب جوز الهند - 4 مغارف آيس كريم الشوكولاتة

- 1 | قشّري الموزتين وقسميهما إلى شرائح.
 - 2 | ضعي كل المكونات في وعاء الخلاط، وأغلق الغطاء بإحكام، وحددي برنامج **ولا**، ثم اضغطي على زر **Start/Stop**.
 - 3 | وفي نهاية البرنامج، افتحي الغطاء وقدميه فوراً، في أكواب بمصاصات.
- نصيحة:** لمشروب ميلك شيك أغنى بالثلج، استخدم شرايح موز مجمدة مسبقاً.

القهوة المثلجة

تكفي 6 - تستغرق 5 دقائق



300 مل حليب اللوز - 6 فناجين إسبريسو - ملعقتان كبيرتان من الكراميل المملح - 15 - مكعب ثلج

- 1 | ضعي حليب اللوز والإسبريسو والكراميل المملح في وعاء الخلاط، وأغلق الغطاء، وحددي برنامج **ولا**، ثم اضغطي على زر **Start/Stop**.
- 2 | وفي نهاية البرنامج، افتحي الغطاء وصبي المزيج في 6 كؤوس كبيرة وأضيفي مكعبات الثلج. وقدميه على الفور!

أترغبين في شيء مختلف؟
استخدمي العسل بدلاً من الكراميل المملح وأضيفي بضع قطرات من ماء زهر البرتقال إلى قهوتك المثلجة!



حشوة الفرد بالتين والبندق
وجبن الماعز

تكفي 4 - تستغرق 5 دقائق



140 جم تين مجفف - 300 جم جبن ماعز - 100 جم زبادي يوناني - قطرات من زيت الزيتون - 20 جم بندق مجروش - ملح وفلفل

- 1 | ضعي التين وجبن الماعز والزبادي وزيت الزيتون في وعاء الخلاط. أغلقي الغطاء، وحددي برنامج **Start/Stop**، ثم اضغطي على زر **Start/Stop**. حرّكي المكونات باستخدام عمود الهرس إن لزم الأمر.
- 2 | وفي نهاية البرنامج، افتحي الغطاء واسكبي المزيج في طبق صغير.
- 3 | زينيها بالبندق المجروش.

نصيحة: قديها مع المخبوزات الرقيقة والخضراوات الطازجة.

طحينة الحمص بالسبانخ والنعناع
الأخضر

يكفي 4 - يستغرق 10 دقائق



500 جم حمص - 40 جم سبانخ بيبي - نصف حزمة نعناع طازج - عصير ليمونة واحدة - 3 ملاعق كبيرة من الطحينة - 30 مل زيت زيتون - رشّة ملح - ملعقة كبيرة من بذور السمسم

- 1 | اشطفي سبانخ بيبي في ماء عذب. جردّي أوراق النعناع.
- 2 | ضعي الحمص في وعاء الخلاط وأضيفي سبانخ بيبي والنعناع وعصير الليمون والطحينة وزيت الزيتون والملح.
- 3 | حددي برنامج **Start/Stop**، ثم اضغطي على زر **Start/Stop**. حرّكي المكونات باستخدام عمود الهرس إن لزم الأمر.
- 4 | وفي نهاية البرنامج، افتحي الغطاء وضعي طحينة الحمص في طبق. زينيها ببذور السمسم والأعشاب الطازجة. دعها تبرد حتى تصبح جاهزة للتقديم.

نصيحة: قديها مع الخضراوات الطازجة والمخبوزات الرقيقة.



سموذي إزالة السموم

تكفي 6 - تستغرق 5 دقائق



ورقتا لفت - اثنان من جذور الشمندر الخام (حوالي 250 جم) - عودا كرفس (حوالي 80 جم) - 500 مل عصير برتقال - ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون - ثمرتا موز - ملعقتان كبيرتان من شراب صبار الأغاف

- 1 | انزعي سيقان أوراق اللفت، ثم قطعها قطعًا صغيرة. قطع عصير الكرفس قطعًا صغيرة. قشري جذري الشمندر وقطعيهما إلى مكعبات. قشري الموزتين وقسميهما إلى شرائح.
- 2 | اسكبي عصير البرتقال وعصير الليمون وشراب صبار الأغاف في وعاء الخلاط، ثم أضيفي اللفت والشمندر والكرفس والموز. أغلقي الغطاء.
- 3 | حددي برنامج **Start/Stop**، ثم اضغطي على زر **Start/Stop**. وفي نهاية البرنامج، أزيلي الغطاء وقدميه فورًا.

هذه الوصفة مليئة بالفيتامينات والمواد المغذية الصحية ومضادات الأكسدة، لذا تُعدّ مثالية لوجبة الإفطار!



كريب بدقيق الكستناء

تكفي 4 - تستغرق 5 دقائق



250 جم دقيق قمح - 50 جم دقيق كستناء - 100 جم سكر - 4 بيضات - 90 جم زبدة مذابة - قرن فانيليا - 600 مل حليب فاطر

- 1 | ضعي الدقيق في وعاء الخلاط. أضيفي السكر والبيض والزبدة المذابة وبذور الفانيليا والحليب. أغلقي الغطاء، وحددي برنامج **Start/Stop**، ثم اضغطي على زر **Start/Stop**. حرّكي المكونات باستخدام عمود الهرس إن لزم الأمر.
- 2 | وفي نهاية البرنامج، افتحي الغطاء واتركي العجينة تتجانس لحوالي خمس عشرة دقيقة.
- 3 | سخني مقلاة غير لاصقة، وأضيفي مقدارًا كافيًا من الزبدة، واسكبي مغرفة من العجينة، وحرّكي المقلاة لفردا حولها واطهي لدقيقة أو دقيقتين قبل قلب الكريب. كرري حتى تنتهي العجينة. قدميها مع حشوة فرد مصنوعة في المنزل أو مربى أو سكر فقط!

نصيحة: أتعرفين سر عجينة الكريب الجيدة؟
تركها تتجانس.









مفروم الماكربيل مع حبوب الخردل

يكفي 4 - يستغرق 10 دقائق



عبوتا ماركربيل في الماء - 60 جم مسكربون - عود كرات - ملعقة كبيرة من بذور الخردل - ملعقة صغيرة من عصير الليمون - ملعقتان كبيرتان من زيت بزر اللفت - 5 حبات فلفل وردي - بضع فصوص من الثوم - ملح وفلفل

- 1 | افتحي عبوتَي الماكربيل وصفي ماءهما. قشّري الكرات وقطعيه ناعماً.
- 2 | ضعي المسكربون في وعاء الخلاط مع حبوب الخردل وعصير الليمون والزيت وحبات الفلفل الوردي. تبلي المزيج بالملح والفلفل، واضغطي على زر ، واضبطي المستوى 3 واضغطي على زر ، ثم اضبطي 15 ثانية واضغطي على زر . حرّكي المزيج باستخدام عمود الهرس.
- 3 | أضيفي شرائح الماكربيل المفتت والكرات، واضغطي على زر ، واضبطي المستوى 1، ثم اضغطي على زر ، واضبطي دقيقة واحدة واضغطي على زر . حرّكي المزيج باستخدام عمود الهرس.
- 4 | ضعي مفروم الماكربيل جانباً، ثم قتميه مع بعض الثوم المفروم.

نصائح: لنكهة كريمية أكثر، أضيفي ملعقة كبيرة من المسكربون. يمكن استخدام السردين بدلا من الماكربيل. انثري المخبوزات الرقيقة المزينة بالحبوب.



كرات الطاقة

تكفي 4 - تستغرق 30 دقيقة



10 حبوب تمر كبيرة - 100 جم جوز مقشّر - ملعقة كبيرة من توت غوجي - ملعقة كبيرة من زيت جوز الهند - ملعقة كبيرة من جوز الهند - ملعقة صغيرة ممتلئة من حبوب لقاح النحل - ملعقتان كبيرتان من البذور المستتبّة - بذور السمسم وجوز الهند المبشور

- 1 | انقعي الجوز في وعاء يحتوي على ماء بارد لمدة 8 ساعات، ثم صفّيه من الماء.
 - 2 | أزيلني نوى حبوب التمر. ضعي التمر والجوز وتوت غوجي وزيت جوز الهند وجوز الهند وحبوب اللقاح والبذور المستتبّة في الوعاء واضغطي على زر  لبضع ثوانٍ. حرّكي باستخدام عمود الهرس للحصول على خليط مقطع قطعاً صغيرة.
 - 3 | خذي ملعقة صغيرة من الخليط وشكليها كرات (ولمنع التصاق الخليط بيديك، اغسيميها في ماء دافئ).
 - 4 | قلّبي الكرات في جوز الهند المبشور أو بذور السمسم.
- نصيحة: يمكنك استخدام الفول السوداني أو البندق بدلا من الجوز.





حساء جازباتشو بالطماطم والكرز

يكفي 4 - يستغرق 15 دقائق



1 كجم طماطم - 200 جم كرز - شريحتا خبز كبيرتان - ملعقة كبيرة من السكر البني - رشّة فلفل إسبيليتي - بضع أوراق ريحان - 20 مل زيت زيتون - 3 ملاعق كبيرة من خل الشيري - ملح وفلفل

- 1 | قطّعي الطماطم.
- 2 | ضعي الطماطم المقطّعة والكرز منزوع البذور ومسحوق الخبز المحمص والسكر البني في طبق. تبلي المزيج بالملح والفلفل ورشّة من فلفل الإسبيليتي، ثم أضيفي زيت الزيتون وخل شيري. دعيه يبرد لمدة ساعتين على الأقل حتى تمتزج كل النكهات.
- 3 | ضعي المزيج في وعاء الخلاط، وأغلقي الغطاء، وحددي برنامج ، ثم اضغطي على زر . وفي نهاية البرنامج، افتحي الغطاء وقدميه طازجاً مع مكعبات الكوسة وشرائح الكرز والريحان الطازج.

نصيحة: استخدم طماطم Coeur de Boeuf غزيرة اللحم لصنع هذه الوصفة.




سوربيه التوت الأسود والمسكربون

يكفي 4 - يستغرق 10 دقائق



300 جم توت أسود طازج أو مجمد - 50 جم سكر بني - ملعقتان كبيرتان من العسل - 100 جم مسكربون

- 1 | جيّد التوت الأسود الطازج لمدة 8 ساعات على الأقل.
 - 2 | وبعد انقضاء هذه المدة، ضعي التوت الأسود المجمد في وعاء الخلاط، ثم حددي برنامج ، ثم اضغطي على زر .
 - 3 | في نهاية البرنامج، أضيفي السكر البني والعسل والمسكربون. حددي برنامج ، ثم اضغطي مطولاً على زر  حتى تحصلي على مزيج متجانس. حرّكي باستخدام عمود الهرس.
 - 4 | دعيه يبرد لمدة 30 دقيقة قبل التقديم.
- نصيحة: لنكهة أكثر كثافة، استخدم العسل الجلي.

الجزء 2 - إلهام الطهي اليومي

وصفة صحية ولذيذة لكل الأوقات 40

← وسعي أفاقك واستلهمي وصفات جديدة! في هذا القسم، نوفر لك 40 وصفة صحية ولذيذة جديدة، مع عشرات النصائح والأفكار التي تطور مهاراتك، وتساعدك على إبداع أطعم جديدة!

← تدرج كل الوصفات تحت فئة لحظة لذيذة: الإفطار، الإفطار مع الغداء، وقت الشاي، المقبلات.



الإفطار

- p. 205..... حليب الصويا المصنوع في المنزل
- p. 205..... ميلك شيك الكرز وحليب الأرز
- p. 206..... حليب الكاجو والبندق
- p. 206..... فطائر الحنطة السوداء الخالية من منتجات الألبان
- p. 207..... سموذي بلونين
- p. 207..... بودينغ الشيا بالتوت الأحمر والشوكولاتة
- p. 208..... طبق الآساي
- p. 208..... حشوة الفرد بالبندق
- p. 209..... الفطائر الصغيرة الهولندية مع العنبيّة
- p. 209..... طبق الآساي، وجوز الهند، وتوت غوجي



وقت الشاي

- p. 216..... آيس كريم فاخر
- p. 216..... زيادي مجمد بالكرز
- p. 217..... سموذي التوت الأحمر وجوز الهند والفانيليا
- p. 217..... ميلك شيك التوت الأحمر واللوز
- p. 218..... مشروب ميلك شيك بالشوكولاتة والتمر والبرغموت
- p. 218..... المصاصات المتلجة بلونين من البطيخ والتوت الأحمر
- p. 219..... فطائر مافن التوت الأحمر والبذور
- p. 219..... ساندوتش آيس كريم العنبيّة
- p. 220..... ألواح الطاقة
- p. 220..... ماربل كيك بالشوكولاتة المفرودة والفانيليا



الإفطار مع الغداء

- p. 210..... كيك الموز ورقائق الشوكولاتة
- p. 210..... سموذي المانجو وبذور الشيا وحليب الشوفان
- p. 211..... حساء بارد بالبذور
- p. 211..... فطائر مهروس الجوز ودقيق الكستناء
- p. 212..... فطائر مافن جين جورجونزولا والعسل وإكليل الجبل
- p. 212..... سوربيه الأناناس والزنجبيل والمرمية
- p. 213..... البغريير أو فطائر الألف ثقب، بماء زهر البرتقال
- p. 213..... كرات التروفل بالشوكولاتة
- p. 214..... كعكة حليب اللوز والجوز
- p. 215..... تارتار الدقة بالشمندر واللبننة والفسق



المقبلات

- p. 221..... فيرجن بيناكلولادا
- p. 221..... مشروب ميلك شيك المانجو وفاكهة العاطفة وجوز الهند
- p. 222..... مشروب لاسي بالتوت الأحمر وماء الورد
- p. 222..... صلصة بيسنوجرجير والفسق
- p. 223..... كوكتيل التوت الأحمر وزهرة البنفسج
- p. 223..... صلصة الغمس من العدس الأصفر
- p. 224..... صلصة جواكمولي بالبصل الأحمر
- p. 224..... شراب مارغريتا بالهالابينو والأناناس
- p. 225..... طحينة الحمص بالشمندر والحمص
- p. 225..... صلصة غمس كنتيبيتي



ميلك شيك الكرز وحليب الأرز

يكفي 4 - يستغرق 10 دقائق



600 مل حليب أرز - رشة قرفة - 400 جم كرز طازج - 4 ملاعق كبيرة من شراب صبار الأغاف

400 مل حليب أرز - رشة قرفة صغيرة - 260 جم كرز طازج - 3 ملاعق كبيرة من شراب صبار الأغاف

1 | اسكبي 300 مل من حليب الأرز في صواني مكعبات الثلج، وضعيها في الثلاجة لمدة 4 ساعات على الأقل. اغسلي الكرز وانزعي البذور.

2 | قبل التقديم مباشرة، ضعي الكرز الطازج ومكعبات الثلج والقرفة وشراب صبار الأغاف والحليب المتبقي في وعاء الخلاط أو زجاجة التنتل. حددي برنامج **Start/Stop**، ثم اضغطي على زر **Start/Stop**.

3 | عندما ينتهي البرنامج، حددي برنامج **Start/Stop**، ثم اضغطي على زر **Start/Stop**. أعيدي تشغيل برنامج **Start/Stop** إن لزم الأمر (يتوقف ذلك على حجم مكعبات الثلج لديك).

4 | عندما ينتهي البرنامج، اسكبي مشروب ميلك شيك في 4 كؤوس. يُشرب على الفور.

نصيحة: لنكهة أكثر غنى، اضيفي ملعقتين كبيرتين من زبدة الفول السوداني.

حليب الصويا المصنوع في المنزل

يكفي 4 - يستغرق 10 دقائق

100 جم فول الصويا الأصفر المقشور - 800 مل ماء فاتر

1 | انقعي فول الصويا في ماء داخل وعاء كبير لمدة 8 ساعات إلى 12 ساعة، ثم اشطفيه بماء عذب.

2 | ضعي فول الصويا في وعاء الخلاط، واضيفي 800 مل من الماء الفاتر، ثم اخلطي. حددي برنامج **Start/Stop**، ثم اضغطي على زر **Start/Stop**. وفي نهاية البرنامج، افتحي الغطاء واسكبي المزيج في مقلاة.

3 | اتركيه حتى يغلي، ثم يُطهى على نار هادئة لمدة 30 دقيقة مع التقليب بانتظام.

4 | اتركيه ليبرد ثم صفيه باستخدام قطعة شاش. ضعي حليب الصويا في زجاجة واحفظيه في الثلاجة.

نصيحة: إذا كنت من محبي الأطعمة السكرية، فجربي إضافة القليل من شراب صبار الأغاف عند خلط المكونات.





حليب الكاجو والبندق

يكفي 4 - يستغرق 15 دقيقة



لتر ماء صنوبر - 60 جم بندق - 60 جم جوز كاجو غير مملح - ملعقة كبيرة من عسل الأوكاسيا - رشّة من مسحوق الفانيليا

- 1 | ضعي جوز الكاجو والبندق في الخلاط. حدي لمدة 20 ثانية.
- 2 | وبعد انتهاء البرنامج، أضيفي الماء والعسل ومسحوق الفانيليا، ثم حدي برنامج واضغطي على زر .
- 3 | عندما ينتهي البرنامج، صفي الحليب إن أردت.
- 4 | صبي الحليب في وعاء وغطيه. يمكن الاحتفاظ بالحليب حتى 4 أيام في الثلاجة. رجه قبل تقديمه.

نصيحة: يمكنك استخدام شراب صبار الأغاف بدلا من العسل.

سموزي بلونين

يكفي 4 - يستغرق 10 دقائق



للمزيج الأول
200 جم فراولة - حبة موز كبيرة
للمزيج الثاني
150 جم عنبية - 250 جم زبادي يوناني

- 1 | للمزيج الأول: قشري الموزة. اغسلي الفراولة وقشريها.
- 2 | ضعي الفراولة والموزة في وعاء الخلاط، وحددي برنامج ثم اضغطي على زر .
- 3 | صبي المزيج في كأس ودعيه يبرد.
- 4 | للمزيج الثاني، ضعي العنبية والزبادي في وعاء الخلاط، وحددي برنامج ثم اضغطي على زر .
- 5 | صبي المزيج بحذر على المزيج الأول.

نصيحة: يمكنك استخدام التوت الأسود بدلا من العنبية.



بودينغ الشيا بالتوت الأحمر والشوكولاتة

يكفي 4 - يستغرق 15 دقيقة



60 جم شوكولاتة - 600 مل حليب اللوز - 8 ملاعق كبيرة بذور الشيا - 30 جم مسحوق الكاكاو - 300 جم توت أحمر - 30 جم سكر قصب - قرن فانيلا - 6 ملاعق كبيرة من زبدة اللوز - بضع ثمرات من التوت الأحمر

- 1 | أذبي الشوكولاتة في حمام مريم (على قدر يحتوي سائل ساخن)، ثم خففيها بحليب اللوز. أضيفي بذور الشيا ومسحوق الكاكاو واخطي جيدا. ورعي المزيج في 4 أطباق ودعيه يبرد في الثلاجة لمدة ساعة على الأقل.
- 2 | وفي الوقت نفسه، ضعي التوت الأحمر والسكر وبذور الفانيليا في وعاء الخلاط. حدي برنامج ، ثم اضغطي على زر . وفي نهاية البرنامج، افتحي الغطاء واسكي مهروس التوت الأحمر على بودينغ الشيا بالشوكولاتة.
- 3 | أضيفي ملعقة كبيرة من زبدة اللوز على كل طبق وزيني بتوت أحمر طازج. دعيه يبرد حتى يصبح جاهزا للتقديم.

نصيحة: لنكهة استوائية أكثر، استخدم المانجو وقطرات من عصير فاكهة العاطفة بدلا من التوت!



فطائر الحنطة السوداء الخالية من منتجات الألبان

تكفي 4 - تستغرق 10 دقائق



120 جم دقيق الحنطة السوداء - 130 جم دقيق قمح - بيضة - 750 مل حليب شوفان - ملعقة صغيرة من الملح

- 1 | ضعي البيض والملح في وعاء الخلاط. أضيفي الحليب، واضغطي على زر ، واضبطي المستوى 1، واضغطي على زر ، ثم اضبطي 10 ثوانٍ واضغطي على زر .
 - 2 | أضيفي دقيق الحنطة السوداء ودقيق القمح، وحددي برنامج ، ثم اضغطي على زر . حرّكي المكونات باستخدام عمود الهرس إن لزم الأمر.
 - 3 | اسكي عجينة الفطيرة في طبق واتركها تتجانس لساعة إلى ساعتين.
 - 4 | اطبخي كل جانب من الفطائر لمدة دقيقة في مقلاة مدهونة بزيت خفيف.
- نصيحة: يمكنك صنع هذه الوصفة بحليب لوز غير محلى.





طبق الآساي

يكفي 4 - يستغرق 10 دقائق



ملعقتان كبيرتان من مسحوق الآساي - 400 مل من حليب اللوز - ثمرتا موز - 150 جم عنبية
للتزيين: ثمرتا موز - ثمرتا كيوي - ثمرة رمان - 30 جم بذور الشيا - حفنة من البندق

- 1 | اغسلي العنبية وقسمي الموزتين إلى شرائح. ضعي مسحوق الآساي وقطع الموز والعنبية وحليب اللوز في وعاء الخلاط.
- 2 | حدي برنامج ، ثم اضغطي على زر . صبي المزيج في 4 أطباق عندما ينتهي البرنامج.
- 3 | قشري ثمرتي الكيوي والموز المتبقي وقطعيها إلى شرائح صغيرة. اجمعي بذور الرمان. قطعي البندق جيدًا.
- 4 | رصي الفاكهة بعناية في صفوف في كل طبق، ثم أضيفي بذور الشيا والبندق.

يأتي توت الآساي من أمريكا الجنوبية. وهو غني بمضادات الأكسدة والفيتامينات والمعادن.

حشوة الفرد بالبندق

تكفي 4 - تستغرق 15 دقيقة



60 جم بندق مقشور - 50 جم شوكولاتة بالحليب - ملعقة كبيرة من زبدة البندق - 50 جم شوكولاتة داكنة - ملعقتان كبيرتان من زيت البندق

- 1 | ضعي البندق في وعاء واسحقه جيدًا باستخدام زر .
- 2 | حمّصيه في مقلاة جافة. بمجرد أن يتحول لونه إلى ذهبي مائل للبني، ضعيه جانبًا.
- 3 | قطعي الشوكولاتة بالحليب والشوكولاتة الداكنة إلى قطع وأذيبها في حمام مريم. ودعيها تبرد.
- 4 | ضعي البندق المحمص في وعاء الخلاط، واضغطي على زر ، واضبطي المستوى 1 واضغطي على زر ، ثم اضبطي 45 ثانية. اضغطي على الزر للحصول على مسحوق ناعم. أضيفي الشوكولاتة المذابة، وزبدة وزيت البندق، ثم اخلطي لمدة دقيقة على الأكثر، مع التحريك باستخدام عمود الهرس إذا لزم الأمر، حتى تحصل على مزيج متجانس. يوضع في مرطبان زجاجي.

نصيحة: تُحفظ حشوة الفرد في مكان جاف بعيدًا عن أشعة الشمس. وإذا تصلبت، قومي بتسخينها لبضع ثوانٍ حتى تصبح أسهل في الفرد.



طبق الآساي، وجوز الهند، وتوت عوجي

يكفي 4 - يستغرق 10 دقائق



100 جم من لب توت الآساي المجمد - ملعقة كبيرة من مسحوق ماكا - ثمرتا موز - 200 مل عصير تفاح - 10 ثمرات فراولة للتزيين: ثمرة موز - 4 ثمرات فراولة - ملعقتان كبيرتان من توت عوجي - 100 جم جرانولا - بضع بشرات من جوز الهند - شراب القيقب للتقديم: حبتا جوز هند (اختياريان)

- 1 | اغسلي الفراولة. قسمي الموز إلى شرائح.
- 2 | ضعي الموز ولب الآساي ومسحوق الماكا والفراولة وعصير التفاح في وعاء الخلاط.
- 3 | حدي برنامج ، ثم اضغطي على زر .
- 4 | قطعي ثمرات الفراولة الأربع. اكسري جوز الهند إلى أنصاف. وفي كل نصف جوز هند (أو في أطباق)، صبي السمودي ثم زيّنه بقليل من الجرانولا، وشرائح الموز، والفراولة، وتوت عوجي وبعض بشرات جوز الهند.
- 5 | أضيفي بضع قطرات من شراب القيقب وتذوقيه على الفور.

نصيحة: إذا أردت تقديمه كسمودي (في كؤوس)، فاستخدمي موزة واحدة فقط.

الفتائر الصغيرة الهولندية مع العنبية

تكفي 4 - تستغرق 10 دقائق



160 جم دقيق - 40 جم مسحوق اللوز - رشّة ملح طعام - 6 بيضات كبيرة - 300 مل لبن رائب - 150 جم سكر - قشر ليمون بدون طبقة شمعية - قرن فانيليا - 125 جم عنبية - 20 جم زبدة

- 1 | اخلطي الدقيق ومسحوق اللوز والملح معًا. ضعيها جانبًا.
- 2 | ضعي البيض في وعاء الخلاط، وأضيفي اللبن الرائب والسكر وقشر الليمون وقرن الفانيليا المقشوط. اضغطي على زر ، واضبطي المستوى 4 واضغطي على زر ، ثم اضبطي 20 ثانية واضغطي على زر . أضيفي مزيج الدقيق، وحدي برنامج ، ثم اضغطي على زر . في نهاية البرنامج، افتحي الغطاء وصبي المزيج في طبق، وأضيفي العنبية، ثم دعيه يتجانس لمدة 30 دقيقة.
- 3 | سخني الفرن مسبقًا إلى 210 درجات مئوية. ضعي مقلاطين صغيرين من الحديد المصبوب مفاص 25 سم في الفرن بحيث تكونان ساخنين للغاية وقت الطهي.
- 4 | وبمجرد وصول الفرن إلى درجة الحرارة، ضعي مقدارًا كافيًا من الزبدة في كل مقلاة، ثم أعيديهما إلى الفرن لمدة دقيقتين إلى 3 دقائق حتى تنوب الزبدة. واسكبي بعدها المزيج واطهي لمدة 15 دقيقة تقريبًا.
- 5 | أخرجيه من الفرن وزيّنه باللوز المقشور وقدميه على الفور.





حساء بارد بالبذور

يكفي 4 - يستغرق 10 دقائق

ثمرتا أفوكادو صغيرتان ناضجتان - حبتا خيار صغيرتان (أو واحدة كبيرة) - حبة كوسة - 100 جم أوراق سبانخ - عصير ليمونتين - 2 سم زنجبيل - 300 مل ماء بارد - 1/2 ملعقة صغيرة من عشبة الوسابي - ملعقتان صغيرتان من بذور القرع - ملعقتان صغيرتان من بذور السمسم - ملعقتان صغيرتان من بذور دوار الشمس - ملعقتان صغيرتان من بذور الخردل - بضع قطرات زيت زيتون - ملح وفلفل

1 | قشري الخيار، ثم قسميه إلى نصفين طولياً. أزيل البذور وقطعي اللب إلى قطع. اغسلي الكوسة وقطعيها مكعبات. قطعي ثمار الأفوكادو إلى نصفين، وأزيلي البذرة، واستخرجي لحمها بملعقة. اشطفي أوراق السبانخ. قشري الزنجبيل وابشريه.

2 | ضعي الخيار والأفوكادو في وعاء الخلاط، إلى جانب مكعبات الكوسة وأوراق السبانخ. أضيفي الزنجبيل وعصير الليمون والوسابي. صبّي الماء. تّبليه بالملح والفلفل.

3 | حددي البرنامج عبر ضبط السرعة 5 لمدة دقيقة واحدة ثم اضغطي على زر **Start/Stop**.

4 | دعيه يبرد حتى يصبح جاهزاً للتقديم.

5 | قبل التقديم مباشرة، صبّي الحساء في أطباق، وأضيفي قطرات من زيت الزيتون، ثم انثري البذور على السطح. تّبليه بالملح والفلفل.



فطائر مهروس الجوز ودقيق الكستناء

تكفي 4 - تستغرق 15 دقيقة

75 جم دقيق قمح - 25 جم دقيق كستناء - 20 جم سكر بني - كيس من مسحوق الخبز - 150 مل حليب - 900 مل مهروس الجوز - بيضتان - 30 جم من الزبدة المذابة - بذور قرن فاتياليا

1 | افصلي البيض.

2 | ضعي كل المكونات ما عدا بياض البيض في وعاء الخلاط. حددي برنامج **Start/Stop**، ثم اضغطي على زر **Start/Stop**. حرّكي المكونات باستخدام عمود الهرس إن لزم الأمر.

3 | وفي نهاية البرنامج، افتحي الغطاء واسكبي المزيج في طبق.

4 | اخفي بياض البيض حتى تشكّل قمع ثابتة، وحرّكي بعناية في المزيج السابق.

5 | أذيني قطعة من الزبدة في مقلاة، واسكبي مغرفة صغيرة من العجينة، ثم تابعي الطهي لمدة دقيقة إلى اثنتين على كل جانب. كرّري حتى تنتهي العجينة بالكامل.

نصيحة: تُقدّم هذه الفطائر مع قطرات من شراب القيقب وتزيّن بمكسرات البقان المجروشة.



كيك الموز ورقائق الشوكولاتة

يكفي 4 - يستغرق 20 دقيقة

180 جم دقيق - ملعقتان صغيرتان من مسحوق الخبز - ملعقة صغيرة ملح - 60 جم زبدة ذائبة - 180 جم سكر - بيضة - 3 ثمرات موز ناضجة جداً - 120 مل حليب متخمّر - 125 جم رقائق شوكولاتة

1 | سخّني الفرن مسبقاً إلى 180 درجة مئوية.

2 | ضعي كل المكونات ما عدا رقائق الشوكولاتة في وعاء الخلاط. حددي برنامج **Start/Stop**، ثم اضغطي على زر **Start/Stop**. حرّكي المكونات باستخدام عمود الهرس إن لزم الأمر.

3 | في نهاية البرنامج، افتحي الغطاء وأضيفي رقائق الشوكولاتة، واضغطي على زر **Start/Stop**، واضبطي المستوى 3 ثم اضغطي على زر **Start/Stop** واضبطي 20 ثانية واضغطي على زر **Start/Stop**.

4 | صبّي المزيج في صينية كيك مدهونة ومرشوش عليها دقيق مسبقاً. اخبريه في الفرن لمدة 50 دقيقة.

5 | أخرجه من الفرن ودعيه يبرد تماماً قبل إخراجه من الصينية.

نصيحة: يمكنك صنع قوالب كيك منفردة بسكب الخليط في قوالب فطائر المافن وضبط وقت الخبز على 20 دقيقة.



سموزي المانجو وبذور الشيا وحليب الشوفان

يكفي 4 - يستغرق 10 دقائق

ثمرة مانجو كبيرة - ثمرة برتقال - ملعقتان كبيرتان من بذور الشيا - 400 مل حليب شوفان - تمرتان

نصف ثمرة مانجو - ثمرة برتقال - ملعقة كبيرة من بذور الشيا - 200 مل حليب شوفان - ثمرة

1 | قشري ثمرة المانجو وقطعي لبّها إلى قطع. أزيل نوى حبوب التمر.

2 | قشري البرتقال وأزيلي الفواصل بين الفصوص.

3 | ضعي التمر وفصوص البرتقال ومكعبات المانجو في وعاء الخلاط أو زجاجة التنقل. أضيفي بذور الشيا.

4 | صبّي الحليب، وحددي برنامج **Start/Stop**، ثم اضغطي على زر **Start/Stop**.

5 | وقّميّه على الفور.

نصيحة: إذا لم تتناول السموزي على الفور، فسيصبح قوامه أغلظ بسبب بذور الشيا. يمكنك بعد ذلك استخدامه لصنع طبق سموزي.



3

البغريز أو فطائر الألف ثقب، بماء زهر البرتقال

يكفي 4 - يستغرق 20 دقيقة



600 مل ماء فاتر - ملعقة كبيرة خميرة خبز جافة - 200 جم سميد قمح صلب فانق النعومة - 120 جم دقيق - ملعقتان صغيرتان من مسحوق الخبز - 55 جم سكر مطحون - رشّة ملح طعام - ملعقة كبيرة من ماء زهر البرتقال

- 1 | ضعي الماء وخميرة الخبز المطحونة في طبق. اتركيها تتخمر لمدة 5 دقائق.
 - 2 | ضعي السميد والدقيق والخميرة والسكر والملح في وعاء الخلاط. اضغطي على زر ، واضبطي المستوى 5 واضغطي على زر ، ثم اضبطي 30 ثانية واضغطي على زر .
 - 3 | أضيفي خميرة الخبز المخففة وماء زهر البرتقال، وحددي برنامج ، ثم اضغطي على زر . حرّكي المكونات باستخدام عمود الهرس إن لزم الأمر.
 - 4 | ضعي العجينة في طبق، وغطّيها بقطعة قماش مبللة واتركيها ترتفع لمدة 30 دقيقة.
 - 5 | سخّني مقلاة صغيرة مدهونة بزبدة. اسكبي مغرفة صغيرة من العجينة في المقلاة واطهي الفطائر بدون قلبها. كرّري حتى تنتهي العجينة بالكامل.
- نصيحة:** قدّمي هذه الفطائر مع العسل واللوز المقشر.







3

كرات التروفل بالشوكولاتة

تكفي 4 - تستغرق 15 دقيقة



100 جم بندق مقشر - 100 جم جوز مقشر - 40 جم حبوب كاكاو خام - رشّة ملح فلور دي سيل - ملعقة كبيرة من زيت جوز الهند - 4 ملاعق كبيرة من شراب صبار الأغاف - 5 ملاعق كبيرة من حلوى برالين

- 1 | ضعي البندق والجوز وحبوب الكاكاو الخام في وعاء الخلاط. اضغطي على زر  لمدة 20 ثانية. بمجرد الانتهاء، افركي جوانب الوعاء ثم اخلطي مرة أخرى لمدة 20 ثانية. أضيفي ملح فلور دي سيل وزيت جوز الهند وشراب القيقب.
- 2 | حددي برنامج ، ثم اضغطي على زر  واستمري في التحريك المنتظم بعمود الهرس أثناء تشغيل البرنامج. شغلي برنامج  مرة أخرى أثناء التحريك بعمود الهرس إن لزم الأمر.
- 3 | امزجي الخليط الناتج معًا. استخدمني بيديك لصنع حوالي 15 كرة بحجم جوزة تقريبًا، ثم قلبها في حلوى برالين.
- 4 | خزّني كرات تروفل في الثلاجة لساعتين على الأقل قبل تقديمها.

نصيحة: يمكنك أيضًا تقليب كرات تروفل في بذور السمسم أو الكاكاو المر.





2

فطائر مافن جبن جورجونزولا والعسل وإكليل الجبل

تكفي 4 - تستغرق 15 دقيقة

3 بيضات - 100 مل حليب - 70 جم زبدة - 70 مل زيت زيتون - 200 جم دقيق - كيس من مسحوق الخبز - ملعقتان كبيرتان من العسل السائل - عودا إكليل الجبل - 110 جم جبن جورجونزولا

- 1 | سخّني الفرن مسبقًا إلى 180 درجة مئوية. افصلي البيض.
- 2 | ضعي صفار البيض والحليب والزبدة المذابة وزيت الزيتون في وعاء الخلاط. أضيفي الدقيق المنخول مسبقًا ومسحوق الخبز والعسل وإكليل الجبل المفروم ناعمًا، وأغلق الغطاء.
- 3 | حددي برنامج ، ثم اضغطي على زر . حرّكي المكونات باستخدام عمود الهرس إن لزم الأمر. وفي نهاية البرنامج، افتحي الغطاء واسكبي المزيج في طبق.
- 4 | باستخدام مضرب كهربائي، اخفقي بياض البيض حتى تتشكّل قمم ثابتة، واسكبيه وحرّكه بعناية في العجينة.
- 5 | سخّني نصف العجينة في قوالب فطائر مافن مدهونة ومرشوش عليها دقيق مسبقًا، ثم أضيفي بضعة مكعبات من جبن جورجونزولا، ثم غطيها ببقية العجينة.
- 6 | اخبزها في الفرن لمدة 25 دقيقة. قدّم ساخنة.

نصيحة: يمكنك أيضًا صنع هذه الفطائر في صينية كيك كبيرة. للقيام بذلك، قومي بزيادة وقت الخبز نحو 20 دقيقة.



3

سوربيه الأناناس والزنجبيل والمريمية

يكفي 4 - يستغرق 15 دقيقة



حبة أناناس كبيرة ناضجة جدًا (حوالي 500 جرام من قطع الأناناس) - 10 جم زنجبيل - 6 أوراق مريمية - ملعقتان كبيرتان من شراب صبار الأغاف

- 1 | قشّري الأناناس. أزيل العقد الخارجية الداكنة والقلب الداخلي وقطعي الثمرة إلى قطع صغيرة.
- 2 | ضعي قطع الأناناس والمريمية والزنجبيل وشراب صبار الأغاف في وعاء الخلاط، ثم اضغطي على زر ، واضبطي المستوى 6، واضغطي على زر ، ثم اضبطي 30 ثانية. اضغطي على زر .
- 3 | في نهاية البرنامج، اسكبي المزيج في صواني مكعبات الثلج، وضعيه في الثلاجة لمدة 6 ساعات على الأقل.
- 4 | قبل التقديم مباشرة، ضعي مكعبات الثلج في وعاء الخلاط. حددي برنامج ، ثم اضغطي على زر  وحرّكي المزيج باستخدام عمود الهرس.
- 5 | في نهاية برنامج picSORT، أعيدي تشغيل البرنامج إن لزم الأمر حتى تحصلي على مزيج متجانس. وقدميه على الفور.

نصيحة: قدّمي هذا السوربيه في نهاية وجبة ثقيلة.





4

تارتار الدقة بالشمندر واللبنة والفسق

يكفي 4 - يستغرق 10 دقائق

جم زيادي يوناني - رشة ملح فلور دي سيل - 800 جم شمندر خام - 100 جم فسق مطحون - ملعقة كبيرة من بذور الشمندر - ملعقة كبيرة من بذور الكمون - ملعقة كبيرة 300 من بذور الكزبرة - ملعقتان كبيرتان من بذور السمسم - ملعقة صغيرة من ملح فلور دي سيل - حزمة شبت صغيرة - 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون - عصير ليمونة - ملح وفلفل

4 | بعدما تبرد، قشري الشمندر. ضعي الشمندر في وعاء الخلاط، وأضيفي الشبت وزيت الزيتون وعصير الليمون. أغلقي الغطاء ثم اخطي بشكل متقطع باستخدام زر (⊙) لعدة ثوانٍ للحصول على مزيج مقطّع قطعًا صغيرة.

5 | قدمي الشمندر مع اللبنة ورشي عليها الدقة وزينيتها ببعض أعواد الشبت.

هل تعلمين؟

الدقة هي بهار وخليط توابل يرجع إلى الشرق الأوسط. ويمكن استخدامها كبهار للسلطات أو الخضراوات، إلا أنها تعطي أيضًا مذاقًا رائعًا للدواجن أو السمك الأبيض.

1 | لصنع اللبنة: في اليوم السابق، اجمعي الزيادي وملح فلور دي سيل، وضعي المزيج في منخل وغطيه بقطعة شاش. ضعي المنخل فوق إناء، واربطي حواف الشاش معًا لتكوين كرة ودعيه يبرد لمدة 24 ساعة على الأقل (إذا كنت تريدين نتيجة أكثر غنى، فبردي الجبن لمدة 48 ساعة). وبعد هذا الوقت، أزيلي اللبنة من الشاش وضعيها في طبق صغير. وانثري عليها قطرات من زيت الزيتون. ضعيها جانبًا.

2 | سخني الفرن مسبقًا إلى 180 درجة مئوية. ضعي الشمندر في طبق قابل للاستخدام داخل الفرن واطهي لمدة 40 دقيقة.

3 | لصنع الدقة: اجمعي الفسق المجروش والبذور وحمصي المزيج في مقلاة ساخنة للغاية بضع دقائق.



كعكة حليب اللوز والجوز

تكفي 4 - تستغرق 30 دقيقة



جم كاجو - 100 مل حليب اللوز - ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون - 3 ملاعق كبيرة من شراب القيقب - ملعقة قرفة صغيرة - 1/2 ملعقة صغيرة من خلاصة الفانيليا 200

لقاعدة البسكويت: 70 جم مكسرات البقان - 10 تمرات كبيرة - رشة ملح - 100 مل شراب القيقب

1 | انقعي الكاجو في طبق يحتوي على ماء بارد لمدة 8 ساعات، ثم صقيها من الماء.

2 | ضعي مكسرات البقان والتمر الخالي من النوى والملح وشراب القيقب في وعاء الخلاط، وحددي برنامج (Start/Stop) ثم اضغطي على زر (Start/Stop). حرّكي المكونات باستخدام عمود الهرس إن لزم الأمر.

3 | رصي قوالب كب كيك بورق حراري ثم ورّعي الخليط على القوالب. اضغطي الخليط إلى أسفل ثم دعيه يبرد في الثلاجة لمدة 30 دقيقة.

4 | ضعي الكاجو في وعاء الخلاط، واضغطي على زر (⊙) بضع ثوانٍ، وافركي جوانب الوعاء بعمود الهرس.

5 | أضيفي حليب اللوز وعصير الليمون وشراب القيقب والقرفة والفانيليا. حددي برنامج (Start/Stop)، ثم اضغطي على زر (Start/Stop).

6 | اسكي المزيج في القوالب فوق القاعدة، ثم ضعها في الثلاجة لمدة 4 ساعات.

7 | أخرجي قوالب الكيك من الثلاجة قبل تقديمها لمدة 20 دقيقة، ثم أخرجها من القوالب وقدميها على أطباق. قومي بتزيينها بالجوز أو شراب القيقب.

نصيحة: يمكنك استخدام الجوز بدلًا من مكسرات البقان، والعسل بدلًا من مشروب القيقب.



سمودي التوت الأحمر وجوز الهند والفانيليا

يكفي 4 - يستغرق 10 دقائق

ثمرة جوز هند طازجة - ثمرة موز - 125 جم توت أحمر - ملعقة صغيرة من عصير الليمون - ملعقة كبيرة من شراب الأغاف - عود فانيليا

1/2 ثمرة جوز هند طازجة - 1/2 ثمرة موز - 65 جم توت أحمر - بضع قطرات عصير ليمون - ملعقة صغيرة من شراب الأغاف - 1/2 عود فانيليا

1 | اقتحي جوز الهند وأفرغي ماءه في وعاء (100 مل تقريبًا). أضيفي إليه ماء ليصل السائل إلى 250 مل. أزيل ما يعادل 100 جم من قطع جوز الهند الطازجة عبر إزالة القشرة. اقسمي عود الفانيليا إلى نصفين وأزيلي البذور.

2 | قشري ثمرة الموز وقطعيها إلى قطع.

3 | ضعي قطع جوز الهند وماء جوز الهند في وعاء الخلاط، ثم ابدي بتشغيل برنامج **Start/Stop**، ثم اضغطي على زر **Start/Stop**.

4 | أضيفي التوت الأحمر والموز وبذور الفانيليا وعصير الليمون وشراب صبار الأغاف.

5 | حددي برنامج **Start/Stop**، ثم اضغطي على زر **Start/Stop**. وقميه على الفور.

نصيحة: يمكنك استخدام 250 مل من حليب جوز الهند بدلاً من جوز الهند الطازج.



ميلك شيك التوت الأحمر واللوز

يكفي 4 - يستغرق 10 دقائق

200 جم توت أحمر مجمد - ثمرة موز - 500 مل حليب اللوز - 4 ملاعق كبيرة من شراب صبار الأغاف - 5 مكعبات ثلج

100 جم توت أحمر مجمد - 1/2 ثمرة موز - 250 مل حليب لوز - 3 مكعبات ثلج

1 | قشري الموزة وقسميها إلى شرائح.

2 | ضعي التوت الأحمر المجمد وقطع الموز وحليب اللوز وشراب صبار الأغاف ومكعبات الثلج في وعاء الخلاط أو زجاجة التنتل.

3 | حددي برنامج **Start/Stop**، ثم اضغطي على زر **Start/Stop**.

4 | وعند نهاية البرنامج، اسكبي مشروب ميلك شيك في 4 كؤوس.

5 | يشرب على الفور.

نصيحة: لنكهة أكثر غنى، استخدمتي ملعقتين كبيرتين من زبدة الفول السوداني بدلاً من الموز.



آيس كريم فاخر بالشوكولاتة والموز

يكفي 4 - يستغرق 5 دقائق

6 ثمرات موز - 6 ملاعق صغيرة من مسحوق الكاكاو - 3 ملاعق صغيرة من زبدة الفول السوداني - بضع حبات فول سوداني مجروشة

1 | في اليوم السابق، قطعي الموز طولياً وضعيه في الثلاجة.

2 | وفي اليوم التالي، ضعيها في وعاء الخلاط مع مسحوق الكاكاو وزبدة الفول السوداني. حددي برنامج **Start/Stop**، ثم اضغطي على زر **Start/Stop**. حرّكي المكونات باستخدام عمود الهرس إن لزم الأمر.

3 | في نهاية البرنامج، افتحي الغطاء ووزعي الآيس كريم على أطباق أو كؤوس زجاجية، وأضيفي بعض الفول السوداني المجروش وقميه على الفور.

نصيحة: إذا كنت لا تحبين زبدة الفول السوداني، فاستخدمي زبدة اللوز أو الطحينة بدلاً منها.



زبادي مجمد بالكرز

يكفي 4 - يستغرق 5 دقائق

300 جم كرز خالي من البذور - 125 جم زبادي يوناني - 2 ملعقة كبيرة من العسل

1 | في اليوم السابق، ضعي الكرز الخالي من البذور في الثلاجة.

2 | ضعي الكرز والزبادي اليوناني والعسل في وعاء الخلاط. حددي برنامج **Start/Stop**، ثم اضغطي على زر **Start/Stop**. حرّكي المكونات باستخدام عمود الهرس إن لزم الأمر. وفي نهاية البرنامج، افتحي الغطاء ووزعي الخليط على أطباق وقميه فوراً.

«نصيحة: يمكن التغيير في هذه الوصفة بما يناسب ذوق أي شخص. جرّبي تغيير الفاكهة بما يناسب الموسم أو ذوقك!





مشروب ميلك شيك بالشوكولاتة والتمر والبرغموت



يكفي 4 - يستغرق 10 دقائق



400 مل حليب الأرز - 300 جم آيس كريم بالشوكولاتة - نقطتان من زيت البرغموت العطري - ثمرة موز - 3 تمرات - 3 مكعبات تلج

200 مل حليب الأرز - 150 جم آيس كريم بالشوكولاتة - نقطة من زيت البرغموت العطري - 1/2 ثمرة موز - ثمرة كبيرة - مكعبات تلج



- 1 | قشّري الموزة وقسميها إلى شرائح. أزيلّي نوى حبوب التمر.
- 2 | ضعي ثمرة الموز وآيس كريم الشوكولاتة ومكعبات الثلج في وعاء الخلاط.
- 3 | أضيفي الموز والتمر.
- 4 | صبّي حليب الأرز وزيت البرغموت العطري.
- 5 | حددي برنامج ، ثم اضغطي على زر . قدّميه في كؤوس كبيرة.

يتميز زيت البرغموت العطري بخصائص مهدئة، وهو جيد للهضم. وهو مكون اختياري في هذه الوصفة، إلا أنه يضيف نكهة حمضية لذيذة إلى الشوكولاتة.







فطائر مافن التوت الأحمر والبذور

تكفي 4 - تستغرق 20 دقيقة



80 جم زبدة مذابة - 75 جم سكر بني - 150 جم سكر ناعم - 200 جم دقيق - 150 جم لوز مجروش - كيس من مسحوق الخبز - 200 مل حليب متخمر - بيضتان - 120 جم فراولة مقشرة - 40 جم مزيج بذور (صنوبر، بذر الكتان، سمسم، بذور خشخاش وغيرها).

- 1 | سخّني الفرن مسبقاً إلى 200 درجة مئوية.
- 2 | قشّري الفراولة واشطفيها في ماء عذب.
- 3 | ضعي كل المكونات  على عدا الفراولة والبذور في وعاء الخلاط. حددي برنامج ، ثم اضغطي على زر . حرّكي المكونات باستخدام عمود الهرس إن لزم الأمر.
- 4 | وفي نهاية البرنامج، افتحي الغطاء وأضيفي الفراولة واخبطي بشكل متقطع باستخدام وظيفة  عدة ثوانٍ لتجانس المزيج سريعاً.
- 5 | ورّعي المزيج على قوالب الكب كيك، وانثري فوقه مزيج البذور واخبزي لحوالي 20 دقيقة.



نصيحة: لصنع فطائر مافن متساوية الحجم، املئي القوالب بما لا يزيد عن 3/4 السعة الكاملة. ولا تقلقي، فستصبح فطائر المافن أكبر أثناء خبزها!

المصاصات المتلجة بلوتين من البطيخ والتوت الأحمر

تكفي 4 - تستغرق 20 دقيقة



بطيخة كبيرة - عصير ليمونة - 250 جم توت أحمر - ملعقتان كبيرتان من العسل السائل - قوالب مصاصات متلجة - عصي خشبية

- 1 | قشّري البطيخة وأزيلّي بذورها. قطّعي قطع البطيخ إلى مكعبات وضعيها في وعاء الخلاط. أضيفي عصير الليمون. حددي برنامج ، ثم اضغطي على زر . وفي نهاية البرنامج، افتحي الغطاء واسكبي المزيج في طبق.
- 2 | كرّري هذه الخطوات مع التوت الأحمر والعسل السائل.
- 3 | اصنعي المصاصات المتلجة عبر سكب طبقات مهروس الليمون وطبقات مهروس التوت الأحمر بالتناوب.
- 4 | ضعي عصا خشبية في وسط كل مصاصة متلجة وضعيها في الثلاجة طوال الليل حتى تتشكّل المصاصات المتلجة.

نصيحة: ضعي المصاصات المتلجة في ماء فاتر بضع ثوانٍ حتى يسهل إخراجها من القوالب.





ساندوتش آيس كريم العنبية

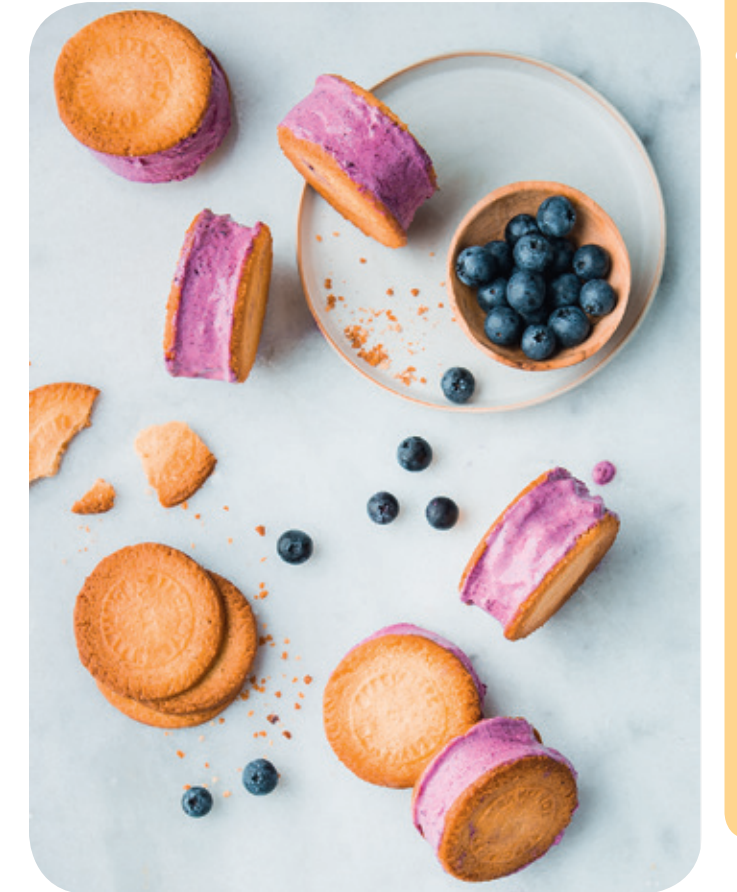
يكفي 4 - يستغرق 10 دقائق



540 جم زبادي يوناني - 210 جم عنبية مجمدة - ملعقتان كبيرتان من العسل السائل - 24 قطعة بسكويت بريتون

- 1 | في اليوم السابق، قسمي الزبادي على صواني مكعبات الثلج وجمّديه طوال الليل.
- 2 | وفي اليوم التالي، ضعي مكعبات الزبادي المتلج والعنبية المجمدة والعسل السائل في وعاء الخلاط.
- 3 | حددي برنامج ، ثم اضغطي على زر  وحرّكي المزيج باستخدام عمود الهرس إن لزم الأمر.
- 4 | وفي نهاية البرنامج، افتحي الغطاء واصنعي الساندوتشات بوضع مغرفة آيس كريم بين كل قطعتي بسكويت بريتون، واضغطي برفق لتوزيع الآيس كريم بين قطعتي البسكويت.

نصيحة: جرّبي إضافة بعض ثمرات عنبية كاملة بعد الخلط.





فيرجن بيناكولادا

يكفي 4 - يستغرق 10 دقائق



150 مل حليب جوز الهند - 300 مل عصير أناناس - ثمرة أناناس فيكتوريا صغيرة - 40 مل شراب سكر قصب - عشرات مكعبات الثلج

- 1 | قشري ثمرة الأناناس وقطّعها إلى قطع.
- 2 | ضعي كل المكونات في وعاء الخلاط. حدي برنامج ، ثم اضغطي على زر . وفي نهاية البرنامج، افتحي الغطاء وورّعي بيناكولادا في كؤوس.
- 3 | وقّميّه على الفور.

نصيحة: تقدّم الكوكتيلات في كؤوس قصيرة وتزيّن بشرريحة أناناس.





مشروب ميلك شيك المانجو وفاكهة العاطفة وجوز الهند

يكفي 4 - يستغرق 10 دقائق



ثمرة مانجو - 200 جم سوربيه مانجو - 250 مل ماء جوز الهند - 1 سم قولنجال (أو زنجبيل) - ثمرة فاكهة عاطفة - 4 مكعبات ثلج

نصف ثمرة مانجو - 100 جم سوربيه مانجو - 120 مل ماء جوز الهند - قطعة صغيرة من القولنجال (أو الزنجبيل) - ثمرة فاكهة عاطفة - مكعبا ثلج

- 1 | قشري ثمرة المانجو وقطّعي لبها إلى مكعبات. قشري القولنجال وقطّعيه قطعًا صغيرة.
 - 2 | ضعي المانجو والسوربيه والقولنجال ومكعبات الثلج في وعاء الخلاط أو زجاجة التنقل. صبّي ماء جوز الهند.
 - 3 | حدي برنامج ، ثم اضغطي على زر . اقطعي فاكهة العاطفة إلى نصفين. صبّي ميلك شيك في كؤوس وزيّديه بنصف ثمرة فاكهة عاطفة.
- نصيحة:** يمكنك استخدام عصير أوفيرا بدلاً من ماء جوز الهند.





ألواح الطاقة

تكفي 4 - تستغرق 10 دقائق



260 جم شوفان مطحون - 90 جم زبدة ذائبة - 80 جم زيت جوز هند - 60 جم توت غوجي - 10 جم فراولة مجففة بالتجميد - 70 جم توت بري - 3 ملاعق كبيرة من شراب القيقب

- 1 | سخني الفرن مسبقًا إلى 180 درجة مئوية. قومي بفرد ورق برشمان في صينية مستطيلة.
- 2 | ضعي الزبدة الذائبة، وزيت جوز الهند، والشوفان المطحون، والتوت البري وتوت غوجي في وعاء الخلاط. أضيفي شراب القيقب. حدي برنامج ، ثم اضغطي على زر . أثناء البرنامج، حرّكي باستمرار في الوعاء باستخدام عمود الهرس.
- 3 | وفي نهاية البرنامج، أزيلي الغطاء وحرّكي بسرعة باستخدام عمود الهرس بضع ثوانٍ، ثم اسكبي المزيج على ورق البرشمان. رثني فوقه الفراولة المجففة بالتجميد والمقطّعة، واضغطيها بإحكام في طبقة بسمك سنتيمتر واحد تقريبًا.
- 4 | اخبزي لمدة 20 دقيقة حتى يبدأ لون المزيج في التحول إلى البني.
- 5 | وبعدها يبرد، ضعي الصينية في البراد لمدة ساعة. قطّعيه إلى قوالب وقدميه.

نصيحة: أضيفي الجوز المجروش في الوقت نفسه الذي تضيفين فيه الفراولة.








ماربل كيك بالشوكولاتة المفرودة والفانيليا

يكفي 4 - يستغرق 25 دقيقة



100 جم زبدة ذائبة - 150 جم سكر زينة - 3 بيضات - 40 جم حليب - 170 جم دقيق - ملعقتان صغيرتان من مسحوق الخبز - عود فانيليا - 100 جم شوكولاتة مفرودة

- 1 | سخني الفرن مسبقًا إلى 200 درجة مئوية.
- 2 | ضعي الزبدة الذائبة والسكر في وعاء الخلاط، واضغطي على زر ، واضبطي المستوى 6، واضغطي على زر ؛ ثم اضبطي 30 ثانية واضغطي على زر . أضيفي البيض والحليب، ثم اخلطي لمدة 30 ثانية أخرى على السرعة 6.
- 3 | أضيفي الدقيق ومسحوق الخبز، وحدي برنامج ، ثم اضغطي على زر . حرّكي المكونات باستخدام عمود الهرس إن لزم الأمر. وفي نهاية البرنامج، افتحي الغطاء وورّعي المزيج على طبقين.
- 4 | أضيفي بذور الفانيليا إلى الأول وحرّكي. وأضيفي الشوكولاتة المفرودة إلى الطبق الثاني وحرّكي.
- 5 | ادهني صينية كيك، ثم اسكبي بالتناوب طبقات من العجينيّن حتى تمتلئ الصينية إلى ثلثيها.
- 6 | اخبزي لمدة 10 دقائق، واخفضي درجة الحرارة إلى 180 درجة مئوية واستمري في الخبز لمدة 35 دقيقة.
- 7 | دعيه يبرد تمامًا، ثم أخرجيه من الصينية.





مشروب لاسي بالتوت الأحمر وماء الورد

يكفي 4 - يستغرق 5 دقائق



450 جم توت أحمر - 6 ملاعق كبيرة من السكر الناعم - 1/2 ملعقة كبيرة من ماء الورد - 1/2 ملعقة صغيرة من الزنجبيل المطحون - 600 جم زبادي يوناني - عشرات مكعبات الثلج

225 جم توت أحمر - 3 ملاعق كبيرة من السكر الناعم - ملعقة كبيرة من ماء الورد - رشّة زنجبيل مطحون - 300 جم زبادي يوناني - 4 مكعبات ثلج



1 | ضعي التوت الأحمر في وعاء الخلاط، وأضيفي السكر وماء الورد والزنجبيل. اتركيه يتجانس لمدة 50 دقيقة.

2 | أضيفي الزبادي اليوناني ومكعبات الثلج، وحددي برنامج **Start/Stop**، ثم اضغطي على زر **Start/Stop**. وفي نهاية البرنامج، افتحي الغطاء وورّعي مشروب لاسي في الكؤوس. وقدميه على الفور.

نصيحة: يمكن عمل هذه الوصفة وبنتيجة جيدة أيضًا باستخدام المانجو أو الفراولة.



كوكتيل التوت الأحمر وزهرة البنفسج

يكفي 4 - يستغرق 10 دقائق



200 جم مزيج توت أحمر - ربع أترجة (أو نصف ليمونة) - 8 مكعبات ثلج - 500 مل ليمونادة - بعض أزهار البنفسج

1 | قشّري الأترجة واعصريها. اغسلي التوت الأحمر.

2 | ضعي قشر الأترجة وعصيرها والتوت الأحمر في وعاء الخلاط. أضيفي مكعبات الثلج. حددي برنامج **Start/Stop**، ثم اضغطي على زر **Start/Stop**.

3 | صبّي الكوكتيل في كؤوس وزيّنيه بالليمونادة. زيّنيه بزهرة بنفسج وقدميه على الفور.

نصيحة: لعصير صحي أكثر، استخدم الماء بدلًا من عصير الليمونادة.

صلصة بيستو الجرجير والفسق

تكفي 4 - تستغرق 10 دقائق



60 جم جبن بارميزان - 50 جم جرجير - 50 جم فسق - 40 جم صنوبر - 120 مل زيت زيتون

1 | قطعّي جبن البارميزان قطعًا صغيرة. اشطفي الجرجير في ماء عذب.

2 | ضعي جبن البارميزان والجرجير والفسق والصنوبر وزيت الزيتون في وعاء الخلاط. حددي برنامج **Start/Stop**، ثم اضغطي على زر **Start/Stop**. وفي نهاية البرنامج، افتحي الغطاء واسكبي صلصة البيستو في إناء.

نصيحة: تُقدّم صلصة البيستو هذه مع السباغيتي أو تُستخدَم لتتبيل سلطة الموزاريلا والطماطم.



صلصة الغمس من العدس الأصفر

تكفي 4 - تستغرق 15 دقيقة



200 جم عدس أصفر - فص ثوم - عصير ليمونة - ملعقتان كبيرتان من الطحينة - 30 جم مكسرات كاجو - 40 مل زيت زيتون - ملح وفلفل

1 | اطهي العدس الأصفر في قدر كبير يحتوي على ماء مملح لمدة 20 دقيقة. صفّيه من الماء واتركيه حتى يبرد تمامًا.

2 | ضعي العدس، والثوم المقشّر وعصير الليمون والطحينة والكاجو وزيت الزيتون في وعاء الخلاط. تتبّليه بالملح والفلفل.

3 | حددي برنامج **Start/Stop**، ثم اضغطي على زر **Start/Stop**. وفي نهاية البرنامج، افتحي الغطاء واسكبي صلصة التغميس في طبق.

4 | زيّنيه بمكسرات الكاجو المقطعة والأعشاب الطازجة.

نصيحة: لإضفاء نكهة الحر على صلصة الغمس، أضيفي رشّة من فلفل الإسبيليتي قبل الخلط.





صلصة جواكمولي بالبصل الأحمر

تكفي 4 - تستغرق 10 دقائق



3 ثمرات أفوكادو كاملة النضج - 2/1 بصلة حمراء - عصير ليمونة - حبة طماطم - ملعقة كبيرة من زيت الزيتون - 1/2 ملعقة كبيرة من الكمون - بضع قطرات من صلصة Tabasco® - بضعة عيدان كزبرة - ملح وفلفل

- 1 | قشّري البصلة الحمراء وقطّعيها. ضّعها جانبًا.
- 2 | قشّري حبة الطماطم وأزيلي بذورها.
- 3 | قطّعي ثمرات الأفوكادو إلى أنصاف وأخرجي لبّتها الداخلي بملعقة صغيرة. ضّعها في وعاء الخلاط.
- 4 | أضيفي الطماطم وعصير الليمون وزيت الزيتون والكمون وصلصة Tabasco®. تَبلي المزيج بالملح والفلفل، واضغطي على زر Start، واضبطي المستوى H (الأقصى)، ثم اضغطي على زر Stop، واضبطي 30 ثانية واضغطي على زر Start/Stop. حرّكي المكونات باستخدام عمود الهرس.
- 5 | ضعي صلصة جواكمولي في طبق واضيفي البصل المقطع.
- 6 | انثري عليها كزبرة مفرومة وقدميها.

نصيحة: أضيفي مكعبات صغيرة من الفلفل وطماطم الكرز قبل التقديم.



طحينة الحمص بالشمندر والحمص

تكفي 4 - تستغرق 15 دقيقة



250 جم حمص معلب - حبة شمندر مطبوخة - فص ثوم - ملعقة كبيرة من الطحينة - ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون - 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون - 50 مل ماء - رشّة كبيرة من الفلفل الحلو (بابريكا) - بعض بذور دوار الشمس - ملح وفلفل

- 1 | قشّري فص الثوم وقطّعيه إلى نصفين. أزيلي البرعم. قشّري حبة الشمندر وقطّعيها. اشطفي الحمص وصقّي ماءه.
 - 2 | ضعي الحمص والشمندر والثوم والطحينة وعصير الليمون والفلفل الحلو في وعاء الخلاط. تَبلي بالملح والفلفل وصقّي زيت الزيتون.
 - 3 | اضغطي على زر Start، واضبطي المستوى 2 واضغطي على زر Stop، ثم اضبطي دقيقة واحدة واضغطي على زر Start/Stop، واضيفي تدريجيًا الماء من خلال الغطاء وحرّكي باستخدام عمود الهرس.
 - 4 | ضعي طحينة الحمص في طبق وانثري بذور دوار الشمس عليها.
- نصيحة: يمكنك استخدام بذور الخردل بدلًا من الفلفل الحلو.

شراب مارغريتا بالهالابينو والأناناس

يكفي 4 - يستغرق 15 دقيقة



قرن فلفل هالابينو - 50 مل شراب سكر قصب - 300 مل عصير أناناس - 100 مل عصير ليمون - 700 جم مكعبات ثلج

- 1 | قطّعي فلفل هالابينو قطعًا صغيرة. وباستخدام عمود الهرس، اخلطيه بشارب سكر القصب واتركي المزيج يتجانس لحوالي 15 دقيقة.
- 2 | صقّيه، ثم أضيفي عصير الأناناس وعصير الليمون. اخلطي جيدًا. قبل التقديم مباشرة، ضعي المزيج في وعاء الخلاط واضيفي مكعبات الثلج.
- 3 | حددي برنامج 1، ثم اضغطي على زر Start/Stop. وفي نهاية البرنامج، افتحي الغطاء وورّعي شراب مارغريتا في كؤوس.

نصيحة: لشراب مارغريتا كلاسيكي أكثر، لا تنسي فرك حواف الكؤوس بعصير الليمون وتغميسها في الملح!



صلصة غمس كتيبتي بجبن الفيتا والفلفل

تكفي 4 - تستغرق 15 دقيقة



قرنا فلفل أحمر - 100 جم جبن فيتا - 120 جم زبادي يوناني - فصا ثوم - بضعة عيدان شبت - فلفل مطحون - ملعقة كبيرة صنوبر - بضع قطرات زيت زيتون

- 1 | سخّني الفرن مسبقًا إلى 220 درجة مئوية.
- 2 | ضعي قرني الفلفل الكاملين على ورق مضاد للزيت واشويهما لمدة 30 دقيقة، وقليبيهما في منتصف وقت الطهي (يجب أن يسود لون قرني الفلفل تمامًا).
- 3 | أخرجي قرني الفلفل من الفرن، وضعيهما في كيس حفظ في الثلجة واتركيهما يبردان قبل إزالة اللب والبذور.
- 4 | ضعي الفلفل وجبن الفيتا والزبادي والثوم والشبت في وعاء الخلاط. حددي برنامج 1، ثم اضغطي على زر Start/Stop. في نهاية البرنامج، افتحي الغطاء، واضيفي البهارات إلى صلصة التغميس بالفلفل، ثم ضّعها في طبق.
- 5 | زينيها بمكسرات الصنوبر وبضع قطرات من زيت الزيتون، وقدميها مع المخبوزات الرقيقة أو الخبز البلدي.

نصيحة: لانتعاش إضافي، جربي استخدام النعناع الطازج بدلًا من الشبت.



Infinymix+



Ref. 8020004829-01 - ISBN : 978-2-37247-103-9

Moulinex

www.moulinex.fr