

The image features two glasses of bright yellow juice on a white surface. Each glass has two yellow straws and a slice of red fruit (possibly grapefruit) on the rim. In the foreground, there are several slices of green kiwi. To the right, a halved passion fruit is visible. A white circular graphic is centered over the glasses, containing the brand name and product name.

*Moulinex*

**ULTRA  
JUICE**





## Chapitre Printemps - été



EN - Spring Summer • DE - Frühling Sommer • NL - Lente Zomer • ES - Primavera Verano • PT - Primavera Verão •  
IT - Primavera Estate • EL - Το Καλοκαίρι • RU - Весеннее Лето • AR - ربيع صيف • FA - تابستان بهار



## Chapitre Automne-hiver



EN - Autumn winter • DE - Herbst Winter • NL - Herfst winter • ES - Otoño invierno • PT - Outono inverno •  
IT - Autunno inverno • EL - Φθινόπωρο Χειμώνα • RU - Зима Осени • AR - خريف شتاء • FA - زمستان پاییز





FR

## Zéro déchets

**Notre alimentation est source de bien-être.** C'est pourquoi, nous cherchons à manger sainement, en utilisant des produits de bonne qualité et si possible de manière raisonnée.

### Mais comment faire ?

Préférez les légumes de saison issus d'agricultures locales ou biologiques et cuisiner le maximum vos aliments en réutilisant les épluchures, pelures et pulpes de vos fruits et légumes.

L'extracteur de jus est une solution pour profiter de tous les bienfaits des fruits et légumes. Il permet de conserver le maximum des vitamines des ingrédients sans en altérer leur goût. Au contraire, il en révèle même certains !

L'extraction donne aussi beaucoup de pulpe, vous pouvez bien sûr la composter, **mais que diriez-vous de la réutiliser ?**

Grâce à notre livre de recettes, découvrez des idées astucieuses pour réaliser des recettes faciles et gourmandes. Et si en plus on peut faire un geste pour notre planète, c'est encore mieux !

*Avec Moulinex,  
en avant pour le zéro déchet !*

EN

## Zero Waste

**Our food is a source of well-being.** That's why we seek to eat healthily, using good-quality products in a well thought-out way.

### But how do we do it?

Use seasonal vegetables from local or organic producers and reuse as many fruit and vegetable peelings, rinds and pulps as you can in your food.

Juicing is one way of getting the most out of your fruits and vegetables. You can preserve the maximum amount of vitamins from ingredients without altering their taste. In fact, it even uncovers some!

Juicing also provides a lot of pulp. **You can of course compost it, but how about reusing it?**

Use our recipe books to explore clever ideas for easy and tasty recipes. And if we can also help our planet, that's even better!

*With Moulinex,  
it's a step towards zero waste!*

**DE**

## *Null Abfall*

**Unsere Ernährung ist eine Quelle des Wohlbefindens.** Deswegen versuchen wir, gesund zu essen, indem wir Produkte von guter Qualität und nach Möglichkeit umsichtig verwenden.

### **Doch wie geht das?**

Ziehen Sie Saisongemüse aus Ihrer Region oder Biogemüse vor und verwerten Sie beim Kochen möglichst alle Teile Ihrer Lebensmittel, indem Sie Schalen, Rinden und das Fruchtfleisch Ihrer Früchte und Gemüse verwenden.

Der Entsafter ist eine Lösung, um von allen gesunden Eigenschaften von Obst und Gemüse zu profitieren. Er ermöglicht, ein Maximum der Vitamine der Zutaten zu erhalten, ohne ihren Geschmack zu verändern. Im Gegenteil, er bringt den Geschmack erst so richtig zur Geltung!

Beim Entsaften wird auch viel Fruchtfleisch (Trester) erzeugt, das Sie natürlich kompostieren können. **Doch was halten Sie davon, es zu verwerten?**

Entdecken Sie mit unserem Rezeptbuch clevere Ideen für die Zubereitung einfacher und leckerer Gerichte. Und wenn man auf diese Weise noch etwas Gutes für unseren Planeten tun kann, umso besser!

*Mit Moulinex  
auf dem richtigen Weg – null Abfall!*

**IT**

## *Zero rifiuti*

**La nostra alimentazione è fonte di benessere.** Ecco perché ci sforziamo di mangiare sano, utilizzando prodotti di alta qualità e, se possibile, in modo bilanciato.

### **Ma come fare?**

Preferire le verdure di stagione provenienti da coltivazioni locali o biologiche e cucinare la maggior parte degli alimenti riutilizzando le bucce e la polpa di frutta e verdura.

L'estrattore di succo è la soluzione ideale per godere di tutti i benefici di frutta e verdura. Permette di conservare la massima quantità di vitamine degli ingredienti senza alterarne il sapore. Anzi, può anche esaltarne il gusto!

L'estrazione fornisce inoltre molta polpa, che naturalmente è possibile compostare; **ma perché non riutilizzarla?**

Grazie al nostro ricettario, è possibile scoprire idee e trucchi per realizzare ricette facili e saporite. E, contemporaneamente, fare qualcosa di buono per il nostro pianeta!

*Con Moulinex,  
zero rifiuti!*

**NL**

## *Nul afval*

**Onze voeding is een bron van welzijn.** Dit is de reden waarom we gezond willen eten door producten van een goede kwaliteit, en indien mogelijk die op een duurzame wijze zijn gekweekt, te gebruiken.

### **Maar hoe doen we dit?**

Gebruik bij voorkeur seizoensgroenten van uw lokale boer of die biologisch zijn gekweekt en bereid zoveel mogelijk van uw levensmiddelen door tevens de schil en het sap van uw fruit en groente opnieuw te gebruiken.

De sapcentrifuge is een goede oplossing om te genieten van al het goede dat fruit en groente te bieden heeft. Dit apparaat haalt het maximum aan vitamines uit de ingrediënten zonder de smaak te wijzigen. In tegendeel, er komen meer smaken tot uiting!

Extractie levert tevens veel pulp die u natuurlijk kunt composteren, **maar wat denkt u van het opnieuw te gebruiken?**

Vind in ons receptenboek geweldige ideeën om eenvoudige en lekkere recepten te bereiden. En als we dan nog iets voor onze planeet kunnen doen, des te beter!

*Samen met Moulinex  
gaan we voor nul afval!*





ES

## Cero residuos

**Nuestra alimentación es fuente de bienestar.** Es por ello que procuramos comer de forma saludable, utilizando productos de buena calidad y, si es posible, de forma razonable.

**Pero... ¿cómo podemos hacerlo?**

Debemos elegir preferentemente verduras de temporada procedentes de agricultores locales o agricultura biológica y cocinar al máximo los alimentos, reutilizando las cáscaras, pieles y pulpas de frutas y verduras.

El extractor de zumos es una solución que le permite aprovechar todos los beneficios de las frutas y las verduras. Permite conservar el máximo de vitaminas de los ingredientes sin alterar el sabor. Al contrario, ¡le revelará algunos!

La extracción también genera mucha pulpa que usted puede transformar en abono, claro, **pero ¿qué le parecería reutilizarla?**

Gracias a nuestro libro de recetas, descubra también trucos para realizar recetas fáciles y deliciosas. Y si además podemos hacer un gesto por nuestro planeta, ¡mejor aún!

*¡Con Moulinex,  
aspiramos a generar cero residuos!*

PT

## Zero resíduos

**A nossa alimentação é fonte de bem-estar.** É por isso que procuramos alimentar-nos de forma saudável, utilizando produtos de boa qualidade e, se possível, de forma ponderada.

**Mas como fazê-lo?**

Prefira legumes da época provenientes da agricultura local ou biológicos, e cozinhe-os ao máximo reutilizando as cascas, pele e polpa dos seus legumes e frutas.

A centrífugadora é uma solução para desfrutar de todos os benefícios das frutas e legumes. Permite conservar ao máximo as vitaminas dos ingredientes sem alterar o gosto. Por outro lado, alguns sabores até são revelados!

A extração também dá origem a bastante polpa que pode deitar fora, **mas o que acha de a reutilizar?**

Graças ao nosso livro de receitas, descubra ideias astuciosas para criar receitas fáceis e deliciosas. E se com isso pudermos ter um gesto para com o nosso planeta, ainda melhor!

*Com a Moulinex,  
avangamos para os "zero resíduos"!*

EL

## Μηδενικά απόβλητα

**Η διατροφή είναι πηγή ευεξίας.** Γι' αυτό προσπαθούμε να τρώμε υγιεινά, χρησιμοποιώντας προϊόντα καλής ποιότητας, με τις λιγότερες δυνατός σπατάλες.

**Πώς μπορούμε να το καταφέρουμε;**

Na προτιμάτε λαχανικά εποχής από τοπικούς παραγωγούς ή βιολογικές καλλιέργειες, και να αξιοποιείτε όσο το δυνατόν μεγαλύτερο μέρος των τροφίμων, όπως είναι οι φλούδες και η πούλιπα των φρούτων και των λαχανικών.

O αποχυμωτής είναι μια λύση για να εκμεταλλευτείτε όλα τα οφέλη των φρούτων και των λαχανικών. Διατηρεί τις περισσότερες βιταμίνες, χωρίς να αλλοιώνει τη γεύση των συστατικών. Αντιθέτως, αναδεικνύει ορισμένες γεύσεις!

O αποχυμωτής παράγει επίσης μεγάλη ποσότητα πολτού. Μπορεί φυσικά να χρησιμοποιηθεί ως λίπασμα, **αλλά τι θα λέγατε αν μπορούσατε να καταναλώσετε τον πολτό;**

Στο βιβλίο των συνταγών μας, θα βρείτε έξυπνες ιδέες για εύκολες και νόστιμες συνταγές. Κι αν μπορέσετε να κάνετε και κάτι καλό για τον πλανήτη, ακόμα καλύτερα!

*Ενώστε τις δυνάμεις σας με τη Moulinex,  
για μηδενικά απόβλητα!*

**Питание — это источник нашего хорошего настроения.** Именно поэтому мы стараемся питаться только здоровой пищей, выбирать качественные продукты и по возможности поддерживать разумный рацион.

### Но как этого добиться?

Выбирайте сезонные натуральные овощи и старайтесь готовить пищу с использованием кожуры и мякоти фруктов и овощей.

Соковыжималка — прекрасное решение для получения всех полезных свойств фруктов и овощей. Прибор позволяет максимально сохранить содержащиеся в них витамины и другие полезные микроэлементы, не ослабляя, а даже усиливая вкус продуктов!

При производстве сока остается большой объем мякоти, которую, конечно же, можно выбросить. Но как вам идея ее повторного использования?

В нашей книге рецептов вы найдете большое количество рецептов и советов для приготовления простых и вкусных блюд.

**Используйте возможности фруктов  
на 100% вместе с Moulinex!**

**غذای ما منبع تندرستی است.** بنابراین، با استفاده از محصولات با کیفیت، به دنبال غذای سالم، در صورت امکان، به شیوه منطقی هستیم.

### اما چگونه این کار انجام شود؟

سبزیجات فصلی از کشاورزی محلی یا ارگانیک را ترجیح دهید و غذای خود را تا آنجا که ممکن است با استفاده مجدد از پوست و پالپ میوه ها و سبزیجات خود طبخ کنید.

استخراج کننده آب یک راه حل برای لذت بردن از تمام مزایای میوه ها و سبزیجات است. این اجازه می دهد تا حداکثر ویتامین های مواد را بدون تغییر طعم و مزه خود حفظ کنید. برعکس، آن حتی برخی را نشان می دهد!

استخراج همچنین مقدار زیادی پالپ ارائه می دهد، شما البته می توانید آن را مخلوط کنید، اما استفاده مجدد آن چگونه انجام می شود؟

به لطف کتاب دستورالعمل ما، ایده های هوشمندانه برای دستورالعمل آسان و لذیذ را کشف کنید. و اگر علاوه بر این ما بتوانیم اوضاعی برای سیاره خود ایجاد کنیم، این بهتر خواهد بود!

**با Moulinex، برای زباله مبدا جبران کنید!**

**طعامنا هو مصدر رفاهيتنا.** لذلك، نسعى دائماً لتناول الطعام الصحي، باستخدام منتجات ذات نوعية جيدة، وإذا أمكن، بطريقة معقولة.

### لكن كيف السبيل الى ذلك؟

نُفَضِّل الخضروات الموسمية من المزروعات المحلية أو الخضروات العضوية، ونطهو الطعام قدر الإمكان عن طريق إعادة استخدام القشور، القشور واللب من الفواكه والخضروات.

استخراج العصير هو الحل الأمثل للاستمتاع بجميع فوائد الفواكه والخضروات. فهو يُحافظ على الحد الأقصى من الفيتامينات من المكونات المستحلبة دون تغيير طعمها. بل على العكس، فإنه يكشف بعضها!

كما يعطي الاستحلاب الكثير من اللب، يمكنك بالطبع تحويل هذا اللب الى سماء، ولكن ماذا عن إعادة استخدامه؟

بفضل كتاب وصفات الطهي لدينا، اكتشف أفكارًا ذكية لإعداد وصفات سهلة ورائعة. وإذا كان بالإضافة إلى ذلك يمكننا أن نقدم بادرة حسنة على كوكبنا، يكون هو الأفضل!

**الى الأمام مع Moulinex، من أجل صفر نفايات!**









FR

# Jus 100% légumes

**Filtre à jus - Pour 6 personnes - 400 ml de jus**

200 g de feuilles de chou vert	1 citron jaune
1 fenouil	Sel au céleri Poivre

- 1 | Lavez les feuilles de chou vert et le fenouil. Coupez le fenouil en 4 et les feuilles de chou. Pelez le citron à vif.
- 2 | Dans l'appareil muni du filtre à jus, mettez les feuilles de chou avec le fenouil et le citron. Salez, poivrez à votre convenance. Servez bien frais

## QUE FAIRE DE LA PULPE ?

### CROMESQUIS AU COMTÉ

**Temps de préparation 25 min – Temps de cuisson 15 min**

**Temps de repos 30 min**

**Pour une douzaine de cromesquis**

100 g de pulpe de jus "100% légumes"	1 échalote
60 g de quinoa	100 g de Comté râpé
50 g de farine de pois chiches	1 c. à s. de levure chimique
2 tranches de pain de mie sans croute	3 œufs
5 cl de lait	100 g de chapelure
1 gousse d'ail	50 g de farine de pois chiches
	40 cl d'huile d'arachide
	Sel, poivre

- 1 | Faites cuire le quinoa en suivant les instructions du paquet. Egouttez-le. Coupez le pain de mie en dés puis mettez-le dans un bol avec le lait.
- 2 | Pelez l'ail et l'échalote. Dans un robot, mixez finement la mie de pain imbibée avec la pulpe du jus, l'ail, l'échalote et le Comté râpé.
- 3 | Ajoutez le quinoa, la farine de pois chiches, la levure, le sel et le poivre. Mélangez bien pour obtenir une pâte. Façonnez 12 boules de pâte.
- 4 | Trempez chaque boule dans la farine de pois chiches puis dans l'œuf battu puis dans la chapelure. Trempez à nouveau dans l'œuf puis dans la chapelure. Déposez-les au fur et à mesure sur un plateau. Placez 1 heure au congélateur.
- 5 | Faites chauffer l'huile dans une petite casserole puis faites cuire les boulettes 2 à 3 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Réservez-les sur du papier absorbant.



EN

# 100% Vegetable Juice

**Juice filter - Serves 6 people - Makes 400 ml of juice**

200 g green cabbage leaves	1 lemon
1 fennel	Celery salt Pepper

- 1 | Wash the cabbage leaves and fennel. Cut the fennel into 4 and chop the cabbage leaves. Peel the lemon.
- 2 | In the appliance supplied with the juice filter, place the cabbage leaves, fennel and lemon. Season as required with salt and pepper. Serve chilled.

## WHAT TO DO WITH THE PULP?

### COMTÉ CROMESQUIS

**Preparation time 25 mins – Cooking time: 15 mins**

**Chill time: 30 mins**

**Makes 12 cromesquis**

100 g "100% vegetable" juice pulp	1 shallot
60 g quinoa	100 g grated Comté cheese
50 g chickpea flour	1 tablespoon baking powder
2 slices of sandwich bread, crusts removed	3 eggs
50 ml milk	100 g breadcrumbs
1 clove of garlic	50 g chickpea flour
	400 ml peanut oil
	Salt, pepper

- 1 | Cook the quinoa according to the instructions on the packet. Dry it. Cut the sandwich bread into cubes then place it in a bowl with the milk.
- 2 | Peel the garlic and shallot. In a food processor, mix the sandwich bread soaked in the juice pulp, the garlic, the shallot and the grated Comté.
- 3 | Add the quinoa, chickpea flour, yeast, salt and pepper. Mix well to obtain a dough. Make 12 balls from the dough.
- 4 | Dip each ball into the chickpea flour then into the beaten egg then into the breadcrumbs. Dip into the egg again then into the breadcrumbs. Place them on the tray as you go along. Place in the freezer for 1 hour.
- 5 | Heat the oil in a small pan then cook the balls for 2 to 3 minutes until they turn golden brown. Remove them and place them on a paper towel.



DE

# Gemüsesaft

Saftfilter - für 6 Personen - Für 400 ml Saft

200 g Wirsingblätter	Selleriesalz
1 Fenchel	Pfeffer
1 Zitrone	

- 1 | Wirsingblätter und Fenchel waschen. Fenchel vierteln und Wirsingblätter klein schneiden. Die Zitrone sorgfältig schälen.
- 2 | Saftfilter in das Gerät einsetzen. Wirsingblätter mit dem Fenchel und der Zitrone hineingeben. Nach Geschmack salzen und pfeffern. Gut gekühlt servieren.

WOHIN MIT DEM TRESTER?

## COMTÉ-KROKETTEN

Zubereitungszeit 25 min – Garzeit 15 min – Ruhezeit 30 min  
Für 12 Kroketten

100 g Trester des „Gemüsesaftes“	1 Schalotte
60 g Quinoa	100 g Comté, gerieben
50 g Kichererbsenmehl	1 EL Backpulver
2 Scheiben Kastenbrot ohne Kruste	3 Eier
5 cl Milch	100 g Paniermehl
1 Knoblauchzehe	50 g Kichererbsenmehl
	40 cl Erdnussöl
	Salz, Pfeffer

- 1 | Quinoa entsprechend der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Abtropfen lassen. Kastenbrot in Würfel schneiden, dann mit der Milch in eine Schüssel geben.
- 2 | Knoblauch und Schalotte schälen. Das eingeweichte Kastenbrot mit dem Trester, dem Knoblauch, der Schalotte und dem geriebenen Comté in eine Küchenmaschine geben und fein mixen.
- 3 | Quinoa, Kichererbsenmehl, Backpulver, Salz und Pfeffer dazugeben. Gut vermischen, um einen Teig zu erhalten. 12 Kugeln aus dem Teig formen.
- 4 | Jede Kugel im Kichererbsenmehl, dann in den geschlagenen Eiern und im Paniermehl wälzen. Noch einmal in den Eiern, dann im Paniermehl wälzen. Eine Kugel nach der anderen auf einen Servierteller legen. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.
- 5 | Das Öl in einem kleinen Topf erhitzen, dann die Kroketten 2 bis 3 Minuten frittieren, bis sie goldbraun sind. Auf einem Küchenpapier ruhen lassen.



NL

# „100% groente“ sap

Sapfilter - Voor 6 personen - Voor 400 ml sap

200 g groene kool	Selderijzout
1 venkel	Peper
1 citroen	

- 1 | Was de groene kool en de venkel. Snij de venkel en de groene kool in 4. Schil de citroen.
- 1 | Breng de sapfilter aan en doe de groene kool, de venkel en de citroen in het apparaat. Breng naar wens op smaak met peper en zout. Dien koud op.

WAT TE DOEN MET DE PULP?

## CROMESQUIS MET GROENTEPULP EN COMTÉKAAS

Bereidingstijd 25 min – Baktijd 15 min – Rusttijd 30 min  
Voor 12 cromesquis

100 g pulp van het sap „100% groente“	1 sjalot
60 g quinoa	100 g Comtékaas, geraspt
50 g kikkererwtenmeel	1 eetlepel bakpoeder
2 sneetjes witbrood, zonder korst	3 eieren
5 cl melk	100 g paneermeel
1 teentje knoflook	50 g kikkererwtenmeel
	40 cl arachideolie
	Peper en zout

- 1 | Bereid de quinoa volgens de aanwijzingen die op de verpakking zijn vermeld. Laat de quinoa uitlekken. Snij het witbrood in stukken en doe het samen met de melk in een kom.
- 2 | Schil de knoflook en de sjalot. Doe het witbrood geweekt in de sappulp, de knoflook, de sjalot en de geraspte Comtékaas in een robot en hak fijn.
- 3 | Voeg de quinoa, het kikkererwtenmeel, het bakpoeder, de peper en het zout toe. Meng goed door voor een homogene deeg. Maak 12 deegballetjes.
- 4 | Dompel elk balletje in het kikkererwtenmeel, het opgeklopt ei en vervolgens in het paneermeel. Dompel opnieuw in het ei en vervolgens het paneermeel. Leg ze vervolgens op een schaal. Zet 1 uur in de koelkast.
- 5 | Verwarm de olie in een pannetje en bak de balletjes 2 tot 3 minuten tot ze een goudbruine kleur hebben. Leg ze op keukenpapier.



ES

## Zumo 100% de verduras

Filtro para zumos - Para 6 personas - Para 400 ml de zumo

200 g de hojas de repollo    Sal de apio  
1 hinojo    Pimienta  
1 limón

- 1 | Lave las hojas de repollo y el hinojo. Corte el hinojo en 4 partes y las hojas de repollo. Pele con un cuchillo el limón.
- 2 | En el aparato con el filtro para zumos colocado, eche las hojas de repollo con el hinojo y el limón. Salpimente a su gusto. Sirvalo muy frío.

¿QUÉ SE PUEDE HACER CON LA PULPA?

### CROMESQUIS DE PULPA CON QUESO COMTÉ

Tiempo de preparación 25 min. – Tiempo de cocción 15 min.

Tiempo de reposo 30 min.

Para 12 cromesquis

100 g de pulpa de zumo «100% de verduras»	100 g de queso Comté rallado
60 g de quinoa	1 cucharada de levadura en polvo
50 g de harina de garbanzos	3 huevos
2 rodajas de pan de molde sin corteza	100 g de pan rallado
5 cl de leche	50 g de harina de garbanzos
1 diente de ajo	40 cl de aceite de cacahuete
1 chalota	Sal y pimienta

- 1 | Cueza la quinoa siguiendo las instrucciones que se indican en el paquete. Escorra el agua de la quinoa. Corte el pan de molde en dados y, a continuación, échelo en un bol con la leche.
- 2 | Pele el ajo y la chalota. En un robot, triture finamente la miga de pan empapada con la pulpa de zumo, el ajo, la chalota y el queso Comté rallado.
- 3 | Añada la quinoa, la harina de garbanzos, la levadura, la sal y la pimienta. Mezcle bien para obtener una pasta. Forme 12 bolas con la pasta.
- 4 | Pase cada bola por la harina de garbanzos, luego por el huevo batido y, por último, por el pan rallado. Páselas de nuevo por el huevo y luego por el pan rallado. Vaya colocándolas en una bandeja según vaya preparando. Introdúzcalas 1 hora en el congelador.
- 5 | Caliente el aceite en un cazo y luego fría las bolas de 2 a 3 minutos hasta que estén bien doradas. Resérvelas sobre papel absorbente.



PT

# Sumo 100% Legumes

**Filtro do sumo- Para 6 pessoas - Para 400 ml de sumo**

200 g de folhas de couve	Sal com aipo
1 Funcho	Pimenta
1 limão	

- 1 | Lave as folhas de couve e o funcho. Corte o funcho em 4 e as folhas de couve. Descasque o limão.
- 2 | No aparelho, com o filtro de sumo, coloque as folhas com o funcho e o limão. Tempere com sal e pimenta a seu gosto. Sirva bem fresco.

## O QUE FAZER COM A POLPA?

### CROQUETES DE QUEIJO COMTÉ

**Tempo de preparação 25 minutos - Tempo de confeção: 15 minutos**

**Tempo de repouso: 30 minutos**

**Para 12 croquetes**

100 g de polpa de sumo "100% legumes"	100 g de queijo Comté ralado
60 g de quinoa	1 colher de sopa de fermento em pó
50 g de farinha de grão-de-bico	3 ovos
2 fatias de pão de forma sem código	100 g de pão ralado
5 cl de leite	50 g de farinha de grão-de-bico
1 dente de alho	40 cl de óleo de amendoim
1 chalota	Sal, pimenta

- 1 | Cozinhe a quinoa seguindo as instruções na embalagem. Escorra. Corte o pão de forma em cubos e coloque-o num recipiente com o leite.
- 2 | Descasque o alho e a chalota. Num robot de cozinha, pique bem o pão com a polpa de sumo, o alho, a chalota e o queijo Comté ralado.
- 3 | Adicione a quinoa, a farinha de grão-de-bico, o fermento, o sal e a pimenta. Misture bem até obter uma massa. Faça 12 bolas com a massa.
- 4 | Mergulhe cada bola na farinha de grão-de-bico, depois no ovo batido e depois no pão ralado. Mergulhe novamente no ovo e depois no pão ralado. Coloque-as num tabuleiro. Leve uma hora ao congelador.
- 5 | Aqueça o óleo numa pequena caçarola, e frite os croquetes durante 2 a 3 minutos até ficarem bem dourados. Coloque em papel absorvente.



IT

# Succo 100% verdure

**Filtro per succo - Per 6 persone - 400 ml di succo**

200 g di foglie di cavolo verde	1 limone
1 finocchio	Sale di sedano
	Pepe

- 1 | Lavare le foglie di cavolo e il finocchio. Tagliare il finocchio in 4 e le foglie di cavolo. Sbucciare il limone.
- 2 | Riporre le foglie di cavolo, il finocchio e il limone nell'apparecchio dotato di filtro per succo. Salare e pepare a volontà. Servire fresco.

## CHE FARE CON LA POLPA?

### CROCCHETTE ALLA POLPA E COMTÉ

**Tempo di preparazione 25 minuti - Tempo di cottura: 15 minuti**

**Tempo di riposo: 30 minuti**

**Per 12 crocchette**

100 g di polpa di "succo 100% verdura"	100 g di Comté grattugiato
60 g di quinoa	1 cucchiaino di lievito chimico
50 g di farina di ceci	3 uova
2 fette di pan carré senza crosta	100 g di pangrattato
5 cl di latte	50 g di farina di ceci
1 spicchio d'aglio	40 cl di olio di arachidi
1 scalogno	Sale, pepe

- 1 | Fare cuocere la quinoa seguendo le istruzioni sulla confezione. Scolarla. Tagliare il pan carré a dadini, quindi versarlo in una ciotola insieme al latte.
- 2 | Sbucciare l'aglio e lo scalogno. Versare il pan carré imbevuto di polpa di succo, aglio, scalogno e Comté grattugiato nel robot e miscelarli finemente.
- 3 | Aggiungere la quinoa, la farina di ceci, il lievito, il sale e il pepe. Mescolare per ottenere un impasto. Formare 12 palline con l'impasto.
- 4 | Immergere ciascuna pallina nella farina di ceci, quindi nell'uovo sbattuto, quindi nel pangrattato. Immergerle nuovamente nell'uovo, quindi nel pangrattato. Disporle su un piatto. Lasciarle nel congelatore per 1 ora.
- 5 | Far riscaldare l'olio in una piccola pentola, quindi cuocere le crocchette per 2-3 minuti finché non sono ben dorate. Stenderle su della carta assorbente.



EL

# Χυμός λαχανικών 100%

Φίλτρο για χυμό - Για 400 ml χυμό - Για 6 άτομα

200 g φύλλα πράσινο λάχανο	1 λεμόνι
1 μαραθόριζα	Αλάτι με σέλινο
	Πιπέρι

- 1 | Πλύνετε το πράσινο λάχανο και τη μαραθόριζα. Κόψτε τη μαραθόριζα στα 4 και κόψτε τα φύλλα λάχανο. Καθαρίστε το λεμόνι και κρατήστε τη σάρκα.
- 2 | Στη συσκευή με το φίλτρο για χυμό, τοποθετήστε τα φύλλα λάχανο, τη μαραθόριζα και το λεμόνι. Προσθέστε αλάτι και πιπέρι. Σερβίρεται πολύ κρύο.

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΩ ΜΕ ΤΟΝ ΠΟΛΤΟ;

## ΚΡΟΚΕΤΕΣ ΜΕ ΠΟΛΤΟ ΚΑΙ ΤΥΡΪ ΣΟΜΤΈ

Χρόνος προετοιμασίας 25 λεπτά – Ψήσιμο 15 λεπτά

Ανάπαυση: 30 λεπτά- Για 12 κροκέτες

100 g πολτό από τον χυμό «λαχανικών 100%»	100 g τριμμένο τυρί Comté
60 g κινόα	1 κουταλάκι της σουπιάς μπέικιν πάουντερ
50 g ρεβιθάλευρο	3 αυγά
2 φέτες ψωμί του τοστ χωρίς την κόρα	100 g τριμμένη φρυγανιά
50 ml γάλα	50 g ρεβιθάλευρο
1 σκελίδα σκόρδο	400 ml αραχιδέλαιο
1 μικρό ξερό κρεμμύδι (εσαλότ)	Αλάτι, πιπέρι

- 1 | Βράστε την κινόα σύμφωνα με τις οδηγίες στο πακέτο. Αφήστε να στραγγίσει. Κόψτε σε κυβάκια το ψωμί του τοστ και τοποθετήστε τα σε ένα μπολ με το γάλα.
- 2 | Καθαρίστε το σκόρδο και το κρεμμύδι. Στο ρομπότ, αναμείξτε καλά το μουλιασμένο ψωμί του τοστ με τον πολτό του χυμού, το σκόρδο, το κρεμμύδι και το τριμμένο Comté.
- 3 | Προσθέστε την κινόα, το ρεβιθάλευρο, το μπέικιν πάουντερ, το αλάτι και το πιπέρι. Ανακατέψτε καλά, ώστε να δημιουργηθεί μία πάστα. Πλάστετε 12 μπαλίτσες με την πάστα.
- 4 | Περάστε κάθε μπαλίτσα από το ρεβιθάλευρο, μετά από το χτυπημένο αυγό και μετά από την τριμμένη φρυγανιά. Βουτήξτε ξανά στο αυγό και μετά στη φρυγανιά. Τοποθετήστε τες σε έναν δίσκο. Τοποθετήστε τον δίσκο για 1 ώρα την κατάψυξη.
- 5 | Ζεστάνετε το λάδι σε ένα μικρό κατσαρολάκι και τηγανίστε τις μπαλίτσες για 2 με 3 λεπτά, μέχρι να ροδίσουν καλά. Τοποθετήστε τες σε απορροφητικό χαρτί.





RU

## 100% овощной сок

*Фильтр для отжима сока - На 400 мл сока - на 6 порций*

200 г листовой капусты кале      Соль из сельдерея  
1 фенхель      Перец  
1 желтый лимон

- 1 | Промойте фенхель и листья капусты кале. Разрежьте фенхель и капустные листья на 4 части. Очистите лимон.
- 2 | В устройство для отжима сока с фильтром поместите капустные листья, фенхель и лимон. Добавьте соль и перец по вкусу. Подавайте в охлажденном виде.

### Что делать с мякотью?

## КРОМЕСКИ ИЗ МЯКОТИ С СЫРОМ КОНТЕ

*Время подготовки 25 мин. – Время приготовления: 15 мин.*

*Время настаивания: 30 мин.*

*На 12 штук кромески*

100 г мякоти от «100% овощного» сока      100 г сыра Конте  
мякоть от "освежающего" сока      1 столовая ложка разрыхлителя для теста  
60 г киноа      3 яйца  
50 г нутовой муки      100 г панировочных сухарей  
2 куска хлеба без корочки      50 г нутовой муки  
50 мл молока      400 мл арахисового масла  
1 зубчик чеснока      Соль, перец  
1 шт. лука-шалот

- 1 | Приготовьте киноа в соответствии с инструкцией на упаковке. Слейте воду. Порезьте хлебный мякиш, сложите его в чашу и залейте молоком.
- 2 | Очистите чеснок и лук-шалот. В кухонном комбайне тщательно смешайте размоченный в молоке хлебный мякиш с мякотью от сока, чесноком, луком-шалот и тертым сыром Конте.
- 3 | Добавьте киноа, нутовую муку, дрожжи, соль и перец. Тщательно перемешайте до образования однородной массы. Сформируйте из полученной массы 12 шариков.
- 4 | Обмакните каждый шарик в нутовую муку, затем во взбитое яйцо и панировочные сухари. И снова в яйцо и в сухари. Выкладывайте шарики по очереди на тарелку. Поместите тарелку на 1 час в холодильник.
- 5 | В небольшой кастрюле разогрейте масло и в течение 2-3 минут обжаривайте в нем шарики до золотистого цвета. Выложите обжаренные шарики на бумажные полотенца, чтобы впиталось лишнее масло.



AR

## عصير خضروات ١٠٠٪

فلتر العصير - ٤٠٠ مللتر من العصير / تكفي ٦ أشخاص

ملح الكرفس  
فلفل  
٢٠٠ جرام من أوراق الملفوف الأخضر  
١ شُمر  
١ ليمونة حامضة صفراء

- 1 | تُغسل أوراق الملفوف الأخضر والشمر. يُقطع الشمر والملفوف إلى ٤ أقسام. يُقشر الليمون.
- 2 | في الجهاز المُجهز بفلتر العصير، توضع أوراق الملفوف مع الشمر والليمون. يوضع الملح و فلفل حسب الرغبة. يُقدّم طازجاً.

ماذا تفعل باللب؟

## لبّ الكروميسكيز مع جبنة كوميتي

لتحضير ١٢ من الكروميسكيز  
وقت التحضير ٢٥ دقيقة - وقت الطهي ١٥ دقيقة  
وقت الإستراحة ٣٠ دقيقة

١ ملعقة كبيرة من البايكينج باودر  
١٠٠ جرام من عصير لب «الخضروات ١٠٠٪»  
٣ بيضات  
١٠٠ جرام من فئات الخبز  
٥٠ جرام من الحمص المطحون  
٤٠ سنتلتر من زيت الفول السوداني  
ملح، فلفل  
٦٠ جرام من الكينوا  
٥٠ جرام من الحمص المطحون  
شريحتان (٢) من الخبز القاسي بدون قشرة  
٥ سنتلتر من الحليب  
فص ثوم واحد  
١ كُرَات  
١٠٠ جرام جبنة كوميتي المبشورة

- 1 | ١- تُطبخ الكينوا وفقاً للتعليمات الموجودة على العبوة. تُجفّف.
- 2 | يُقطع الخبز الى مكعبات ويوضع في وعاء مع الحليب.
- 3 | يُقشر الثوم والكراث. في مُحضّر الطعام، تُخلط قطع الخبز المبللة جيداً مع لبّ العصير، والثوم، والكراث، و جبنة كوميتي المبشورة.
- 4 | تُضاف الكينوا و الحمص المطحون والخميرة والملح والفلفل. تخلط جيدا للصوص على عجيبة. يُشكّل منها ١٢ كرة من العجين.
- 5 | تُغمس كل كرة من الكُرَات في الحمص المطحون، ثم في البيضة المخفوقة ثم في فئات الخبز. تُغمس مرة أخرى في البيضة ثم في فئات الخبز. توضع الكُرَات على صينية. ثم توضع في التلاجة لمدة ١ ساعة واحدة.
- 5 | يُسخّن الزيت في قدر صغير وتُطهى فيه الكرات لمدة ٢-٣ دقائق حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً. يُحتفظ بها على مناشف ورقية.



FA

## ١٠٠٪ آب سبزی

فيلتر آب - برای ٤٠٠ میلی لیتر آب / برای ٦ نفر

نمک کرفس  
فلفل  
٢٠٠ گرم برگ کلم سبز  
١ رازیانه  
١ لیمو زرد

- 1 | ١ - برگ کلم سبز و رازیانه را بشویید. رازیانه را به ٤ قسمت و برگ کلم برش دهید. پوست لیمو خام را بکنید.
- 2 | در دستگاه مجهز به فیلتر آب، برگ کلم را با رازیانه و لیمو قرار دهید. نمک، فلفل به میل خود. کاملاً تازه سرو کنید

با پالپ چه باید کرد؟

## پالپ کروميسكيز با پنير كوميتي

برای ١٢ کروميسكيز  
زمان آماده سازی ٢٥ دقیقه - زمان پخت ١٥ دقیقه - زمان استراحت ٣٠ دقیقه

١ قاشق غذا خوری پودر پخت  
١٠٠ گرم پالپ آب «١٠٠٪ سبزیجات»  
٣ عدد تخم مرغ  
١٠٠ گرم خرده نان  
٥٠ گرم آرد نخود  
٤٠ سانتی لیتر از روغن بادام زمینی  
نمک، فلفل  
٦٠ گرم کینو  
٥٠ گرم آرد نخود  
٢ تکه نان خرد شده بدون پوسته  
٥ سانتی لیتر شیر  
١ حبه سیر  
١ شلغم  
١٠٠ گرم پنیر کومیتی رنده شده

- 1 | ١ - طبق دستورالعمل های بسته، کینو را طبخ کنید. آن را تخلیه کنید. نان مکعب شکل را برش دهید و آن را با شیر در یک کاسه بریزید.
- 2 | پوست سیر و شلغم را بکنید. در یک پردازشگر غذا، خرده نان ریز خیس خورده با پالپ آب، سیر، شلغم و پنیر کومیتی خرد شده را مخلوط کنید.
- 3 | کینو، آرد نخود، مخمر، نمک و فلفل اضافه کنید. برای رسیدن به یک خمیر، خوب مخلوط کنید. به شکل ١٢ توپ خمیر درست کنید.
- 4 | هر توپ را در آرد نخود سپس در تخم مرغ زده شده و پس از آن در خرده های نان بغلتانید. دوباره در تخم مرغ و سپس خرده های نان بغلتانید. همانطور که ادامه می دهید آنها را در یک سینی قرار دهید. ١ ساعت در فریزر قرار دهید.
- 5 | روغن را در در یک ماهی تابه کوچک گرم کنید و کوفته های گوشت را برای ٢ تا ٣ دقیقه بپزید تا زمانیکه قهوه ای طلایی شود. آنها را روی حوله های کاغذی ذخیره کنید.







FR

## Jus Red Velvet

*Fitre à jus - Pour 4 personnes - 450 ml de jus*

6 fraises	1 petite betterave crue
1 pomme rouge	2 feuilles de basilic
170 g de cerises	

- 1 | Lavez et équeutez les fraises. Lavez et dénoyotez les cerises. Pelez la betterave et coupez-la en 2. Lavez la pomme. Rincez les feuilles de basilic.
- 2 | Dans l'appareil muni du filtre à jus, mettez les fruits.

### QUE FAIRE DE LA PULPE ?

## MOELLEUX AU CHOCOLAT & PULPE RED VELVET

*Temps de préparation 15 min*

*Temps de cuisson 10 min + 45 min*

50g de pulpe de jus Red Velvet	150 g de sucre en poudre
200 g de chocolat noir à pâtisser	50 g de farine +
100 g de beurre	1 cuillère à soupe pour le moule
+ 1 noisette pour le moule	2 œufs

- 1 | Préchauffez le four à 150°C. Dans une casserole au bain-marie, faites fondre le chocolat cassé en morceaux avec le beurre coupé en dés.
- 2 | Dans un saladier, fouettez les œufs avec le sucre puis, tout en mélangeant, ajoutez le chocolat fondu.
- 3 | Incorporez la farine tamisée et la pulpe de fruits.
- 4 | Beurrez et farinez un moule à manqué et versez la préparation. Faites cuire 45 minutes.



EN

## Red Velvet juice

*Juice filter - Serves 4 people - Makes 450 ml of juice*

6 strawberries	1 small raw beetroot
1 red apple	2 basil leaves
170 g cherries	

- 1 | Wash and hull the strawberries. Wash and pit the cherries. Peel the beetroot and cut it in half. Wash the apple. Rinse the basil leaves.
- 2 | In the appliance fitted with the juice filter, place the fruits.

### WHAT TO DO WITH THE PULP?

## CHOCOLATE & RED VELVET PULP LAVA CAKE

*Preparation Time: 15 min*

*Cooking Time: 10 + 45 min*

50 g Red Velvet juicing pulp	150 g caster sugar
200 g dark baking chocolate	50 g flour + 1 tbsp for the tin
100 g butter + 1 knob for the tin	2 eggs

- 1 | Preheat the oven to 150°C. In a saucepan in a double boiler, melt the chocolate broken into pieces with the butter cut into cubes.
- 2 | In a mixing bowl, whip the eggs with the sugar then, while mixing, add the melted chocolate.
- 3 | Incorporate the sifted flour and fruit pulp.
- 4 | Grease and flour a spring form pan and pour in the mixture. Cook for 45 minutes.



DE

## „Red Velvet“ Saft

**Saftfilter - für 4 Personen - Für 450 ml Saft**

6 Erdbeeren	1 kleine, rohe Rote Bete
1 roter Apfel	2 Basilikumblätter
170 g Kirschen	

- 1 | Erdbeeren waschen und entstielen. Kirschen waschen und entkernen. Die Bete schälen und halbieren. Den Apfel waschen. Basilikumblätter abspülen.
- 2 | Die Früchte in das mit dem Saftfilter ausgestattete Gerät geben.

### WOHIN MIT DEM TRESTER?

## SCHOKOLADENKUCHEN & „RED VELVET“ FRUCHTFLEISCH

**Zubereitungszeit 15 min**

**Garzeit 10 + 45 min**

50 g Trester vom „Red Velvet“ Saft	150 g Puderzucker
200 g dunkle Blockschokolade	50 g Mehl
100 g Butter + 1 etwas Butter für die Backform	+ 1 EL für die Backform
	2 Eier

- 1 | Den Ofen auf 150 °C vorheizen. In einem Topf im Wasserbad die zerkleinerte Schokolade mit der in Würfel geschnittenen Butter schmelzen.
- 2 | Die Eier mit dem Zucker in einer Schüssel schlagen, dann unter Rühren die geschmolzene Schokolade dazugeben.
- 3 | Das gesiebte Mehl und das Fruchtfleisch untermischen.
- 4 | Eine Backform mit Butter einfetten, mit Mehl bestäuben und die Mischung hineingeben. 45 Minuten backen.



NL

## Red Velvet sap

**Sapfilter – Voor 4 personen – Voor 450 ml sap**

6 aardbeien	1 kleine rauwe biet
1 rode appel	2 basilicumblaadjes
170 g kersen	

- 1 | Was en verwijder de steel van de aardbeien. Was en ontpit de kersen. Schil de biet en snij in 2. Was de appel. Spoel de basilicumblaadjes.
- 2 | Breng de sapfilter aan en doe het fruit in het apparaat.

### WAT TE DOEN MET DE PULP?

## MOELLEUX VAN CHOCOLAT & RED VELVET PULP

**Bereidingstijd 15 min**

**Baktijd 10 + 45 min**

50g pulp van het Red Velvet sap	50 g meel + 1 eetlepel meel voor de vorm
200 g pure chocolade	voor de vorm
100 g boter + 1 klontje boter voor de vorm	2 eieren
150 g poedersuiker	

- 1 | Verwarm de oven voor op 150°C. Laat de in stukjes gehakte chocolade met de in stukjes gesneden boter au bain-marie in een pan smelten.
- 2 | Klop de eieren op in een kom en doe de suiker erbij. Meng alles goed door en voeg de gesmolten chocolade toe.
- 3 | Doe de gezeefde meel en de vruchtenpulp erbij.
- 4 | Bekleed de springvorm met boter en meel en giet de bereiding in de vorm. Laat 45 minuten bakken.



ES

# Zumo Red Velvet

**Filtro para zumos - Para 4 personas - Para 450 ml de zumo**

6 fresas  
1 manzana roja  
170 g de cerezas

1 remolacha pequeña cruda  
2 hojas de albahaca

- 1 | Lave las fresas y quíteles el tallo. Lave y deshuese las cerezas. Pele la remolacha y córtela en 2 trozos. Lave la manzana. Lave las hojas de albahaca.
- 2 | Echar las frutas en el aparato equipado con el filtro para zumos.

## ¿QUÉ SE PUEDE HACER CON LA PULPA?

### PASTELES DE CHOCOLATE & PULPA RED VELVET

*Tiempo de preparación 15 min*

*Tiempo de cocción 10 + 45 min*

50 g de pulpa de zumo para el molde  
Red Velvet 150 g de azúcar en polvo  
200 g de chocolate negro para repostería 50 g de harina + 1 cucharada para el molde  
100 g de mantequilla + 1 nuez 2 huevos

- 1 | Precalentar el horno a 150°C. Fundir, en una cacerola al baño maría, el chocolate partido a trozos con la mantequilla cortada en dados.
- 2 | En una ensaladera batir los huevos con el azúcar y luego, mezclando, añadir el chocolate fundido.
- 3 | Incorporar la harina tamizada y la pulpa de las frutas.
- 4 | Untar con mantequilla y enharinar un molde redondo, luego verter el preparado. Dejar cocer durante 45 minutos.



PT

## Sumo Red Velvet

**Filtro do sumo - Para 4 pessoas - Para 450 ml de sumo**

6 morangos	1 pequena beterraba crua
1 maçã vermelha	2 folhas de manjeriço
170 g de cerejas	

- 1 | Lave e retire as folhas aos morangos. Lave e retire os caroços das cerejas. Descasque e corte a beterraba ao meio. Lave a maçã. Lave as folhas de manjeriço.
- 2 | No aparelho, com o filtro de sumo, coloque a fruta.

### O QUE FAZER COM A POLPA?

## PETIT GÂTEAU DE CHOCOLATE & POLPA DE RED VELVET

**Tempo de preparação: 15 minutos**  
**Tempo de confeção: 10 + 45 minutos**

50g de polpa de sumo	manteira para untar a forma
"Red Velvet"	150 g de açúcar em pó
200 g de chocolate preto de culinária	50 g de farinha
100 g de manteiga + 1 noz de	+ 1 colher de sopa para a forma
	2 ovos

- 1 | Pré-aqueça o forno a 150 °C. Numa caçarola em banho-maria, derreta o chocolate partido em pedaços com a manteiga cortada em cubos.
- 2 | Numa saladeira, bata os ovos com o açúcar e, enquanto mexe, adicione o chocolate derretido.
- 3 | Adicione a farinha peneirada e a polpa de fruta.
- 4 | Unte uma forma com manteiga e polvilhe com farinha. Verta a preparação. Deixe cozinhar durante 45 minutos.



IT

## Succo Red Velvet

**Filtro per succo - Per 4 persone - Per 450 ml di succo**

6 fragole	1 barbabietola piccola cruda
1 mela rossa	2 foglie di basilico
170 g di ciliegie	

- 1 | Lavare e depicciolare le fragole. Lavare e denocciolare le ciliegie. Sbucciare la barbabietola e tagliarla in 2. Lavare la mela. Lavare le foglie di basilico.
- 2 | Versare la frutta nell'apparecchio dotato di filtro per succo.

### CHE FARE CON LA POLPA?

## TORTA AL CIOCCOLATO & POLPA RED VELVET

**Tempo di preparazione: 15 minuti**  
**Tempo di cottura: 10 + 45 minuti**

50 g di polpa di succo	150 g di zucchero
Red velvet	50 g di farina
200 g di cioccolato fondente	+ 1 cucchiaio per la tortiera
100 g di burro + 1 noce per la tortiera	2 uova

- 1 | Preriscaldare il forno a 150°C. Versare il cioccolato frantumato e il burro a dadini in una pentola e farli fondere a bagnomaria.
- 2 | Sbattere le uova e lo zucchero in un'insalatiera, quindi, sempre mescolando, aggiungere il cioccolato fuso.
- 3 | Incorporare la farina setacciata e la polpa del succo.
- 4 | Imburrare e infarinare una tortiera e versarvi la preparazione. Cuocere per 45 minuti.



EL

## Χυμός "Κόκκινο βελούδο"

Φίλτρο για χυμό - Για 450 ml χυμό / Για 4 άτομα

6 φράουλες	1 μικρό ωμό παντζάρι
1 κόκκινο μήλο	2 φύλλα βασιλικού
170 g κεράσια	

- 1 | Πλύνετε και αφαιρέστε το κοτσάνι από τις φράουλες. Πλύνετε τα κεράσια και αφαιρέστε τα κουκούτσια. Καθαρίστε το παντζάρι και κόψτε το στα 2. Πλύνετε το μήλο. Πλύνετε τα φύλλα του βασιλικού.
- 2 | Στη συσκευή με το φίλτρο για χυμό, τοποθετήστε τα φρούτα.

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΩ ΜΕ ΤΟΝ ΠΟΛΤΟ;

## ΣΟΥΦΛÉ ΣΟΚΟΛΆΤΑΣ & ΠΟΛΤΟ "ΚÓΚΚΙΝΟ ΒΕΛÓΥΔΟ"

Χρόνος προετοιμασίας 15 λεπτά

Ψήσιμο 10 + 45 λεπτά

50 g πολτού από τον χυμό "Κόκκινο βελούδο"	150 g λεπτή κρυσταλλική ζάχαρη
200 g μαύρη κουβερτούρα	50 g αλεύρι + 1 κουταλιά της σούπας για τη φόρμα
100 g βούτυρο + 1 κόμπο βούτυρο για τη φόρμα	2 αυγά

- 1 | Προθερμάνετε τον φούρνο στους 150°C. Σε ένα καθαρολάκι μπεν-μαρί, λιώστε την κουβερτούρα κομμένη σε κομμάτια μαζί με το βούτυρο σε κυβάκια.
- 2 | Σε ένα μεγάλο μπολ, χτυπήστε τα αυγά με τη ζάχαρη και μετά, ανακατεύοντας συνεχώς, προσθέστε τη λιωμένη κουβερτούρα.
- 3 | Προσθέστε κοσκινισμένο το αλεύρι και τον πολτό των φρούτων.
- 4 | Βουτυρώστε και αλευρώστε ένα βαθύ στρογγυλό ταψάκι και προσθέστε το μείγμα. Ψήστε για 45 λεπτά.





RU

## Сок "Красный бархат"

*Решетка для сока - На 450 мл сока / На 4 порции*

- |                  |                          |
|------------------|--------------------------|
| 6 клубники       | 1 небольшая сырая свекла |
| 1 красное яблоко | 2 листка базилика        |
| 170 г вишни      |                          |

- 1 | Промойте клубнику и удалите плодоножки. Промойте вишню и удалите косточки. Очистите свеклу и разрежьте ее пополам. Помойте яблоко. Промойте листья базилика.
- 2 | Сложите фрукты в устройство с установленной решеткой для сока.

**Что делать с мякотью?**

## ШОКОЛАДНЫЙ КЕКС С МЯКОТЬЮ & СОКА "КРАСНЫЙ БАРХАТ"

*Время подготовки: 15 мин*

*Время приготовления: 10 + 45 мин.*

- |                                      |                              |
|--------------------------------------|------------------------------|
| 50 г мякоти от сока "Красный бархат" | 1 кусочек для формы          |
| 200 г темного кулинарного шоколада   | 150 г сахарной пудры         |
| 100 г сливочного масла +             | 50 муки + 1 ст. л. для формы |
|                                      | 2 яйца                       |

- 1 | Разогрейте духовку до 150°C. Растопите кусочки шоколада вместе со сливочным маслом в кастрюле на водяной бане.
- 2 | В миске взбейте яйца с сахаром и добавьте растопленный шоколад, постоянно помешивая.
- 3 | Добавьте просеянную муку и мякоть фруктов.
- 4 | Смажьте форму сливочным маслом и обсыпьте мукой, а затем влейте в нее смесь. Запекайте в течение 45 минут.



AR

# العصير الأحمر المخملي

فلتر العصير

كل ٤٥٠ مل من العصير / تكفي ٤ أشخاص

١ بنجر صغير نيء  
٢ من أوراق الريحان  
٥٠ من الفراولة  
١ تفاحة حمراء  
١٧٠ جرام من الكرز

- 1 | تُغسل الفراولة وتُقطع. يُغسل الكرز وتُزال منه النواة. يُقشر جذر الشمندر ويُقطع الى قسمين. يُغسل التفاح. تُغسل أوراق الريحان.
- 2 | في الجهاز المزوّد بفلتر العصير، توضع الثمار.

ماذا تفعل باللّب؟

## عصير اللب الأحمر المخملي عككة مولو مع الشوكولاته

وقت التحضير ١٥ دقيقة

وقت الطهي ١٠ + ٤٥ دقيقة تكفي ٦ أشخاص

١٥٠ جرام من السكر الناعم  
٥٠ جرام من الطحين + ١ ملعقة طحين كبيرة  
٥٠ جرام من الشوكولاتة الداكنة للخبز  
لطلاء القالب  
٢ بيض  
٥٠ جرام من العصير الأحمر المخملي  
٢٠٠ جرام من الشوكولاتة الداكنة للخبز  
١٠٠ جرام زبدة + كمية زبدة بحجم حبة  
البندق للقالب

- 1 | يُسخن الفرن على درجة ١٥٠ مئوية. في مقلاة باين ماري، تُذوّب الشوكولاتة المُقطّعة الى قطع مع مكعبات الزبدة.
- 2 | في وعاء خارجي، يُخفق البيض مع السكر، وأثناء الخلط، تُضاف الشوكولاتة المُذابة.
- 3 | يُضاف الطحين المنخول ولب الفاكهة.
- 4 | يُطلى القالب بالزبدة والطحين ويسكب فيه التحضير. تُخبز لمدة ٤٥ دقيقة.



FA

# آب مخملي قرمز

فيلتر آب

برای ٤٥٠ میلی لیتر آب / برای ٤ نفر

١ چغندر خام کوچک  
٢ برگ ریحان  
٦ توت فرنگی  
١ سیب سرخ  
١٧٠ گرم گیلان

- 1 | توت فرنگی را بشویید و برش دهید. گیلان را بشوئید و بجوشانید. پوست چغندر را بکنید و به ٢ قسمت برش دهید. سیب را بشوئید. برگ های ریحان را با آب بشویید.
- 2 | در دستگاه مجهز به فیلتر آب، میوه ها را قرار دهید.

با پالپ چه باید کرد؟

## مولو با شکلات و پالپ مخملي قرمز

زمان آماده سازی ١٥ دقیقه

زمان پخت و پز ١٠ + ٤٥ دقیقه برای ٦ نفر

٥٠ گرم آرد + ١ قاشق غذاخوری برای قالب  
٢ تخم مرغ  
٥٠ گرم پالپ مخملي قرمز  
٢٠٠ گرم شکلات تیره برای پختن  
١٠٠ گرم کره + کره برای قالب  
١٥٠ گرم شکر کاستور

- 1 | اجاق را در ١٥٠ درجه سانتی گراد پیش گرم کنید. در یک ماهی تابه بین ماری، شکلات تکه شده با چند قطعه کره را آب کنید.
- 2 | در یک کاسه، تخم مرغ با شکر را بزئید و، در حال مخلوط کردن، شکلات آب شده را اضافه کنید.
- 3 | آرد الک شده و پالپ میوه را اضافه کنید.
- 4 | یک قالب را چرب و آردی کنید و آماده سازی را بریزید. به مدت ٤٥ دقیقه طبخ کنید.







FR

## Jus "minceur"

*Filter à jus - Pour 4 personnes - 600 ml de jus*

4 branches de céleri  
400 g d'ananas  
1 concombre

- 1 | Lavez le céleri et le concombre et coupez-les en tronçons. Pelez et coupez l'ananas en gros morceaux.
- 2 | Dans l'appareil muni du filtre à jus, mettez les fruits et légumes en les alternant bien. Servez bien frais avec des glaçons.

### QUE FAIRE DE LA PULPE ?

## CRAQUELINS À LA PULPE DE JUS "MINCEUR" ET AU PARMESAN

*Temps de préparation 10 min – Temps de cuisson 22 min  
Pour une douzaine de croustilles*

30 g de pulpe de jus "minceur"	1 cuillère à soupe de graines de chia
20 g de farine de noisettes	1 cuillère à soupe de thym séché
40 g de parmesan râpé	Sel, poivre
1 œuf	

- 1 | Préchauffez le four à 200°C. Dans un saladier, mélangez la pulpe du jus avec la farine et le parmesan. Ajoutez les œufs puis mélangez bien. Incorporez les graines de chia, le thym séché, le sel et le poivre. Mélangez.
- 2 | Sur une plaque de four recouverte de papier cuisson, déposez le mélange puis recouvrez-le d'une feuille de papier cuisson. Etalez au rouleau à pâtisserie et retirez la feuille supérieure. Prédécoupez à l'emporte pièce en forme de carrés.
- 3 | Enfournez pour 12 minutes puis prolongez la cuisson de 10 minutes à 150°C. Sortez du four et laissez refroidir complètement.
- 4 | Cassez délicatement les carrés.



EN

## "Slimming" juice

*Juice filter - Serves 4 people - Makes 600 ml of juice*

4 celery stalks  
400 g pineapple  
1 cucumber

- 1 | Wash the celery and cucumber and cut it into slices. Peel and cut the pineapple into large pieces.
- 2 | In the appliance supplied with the juice filter, place the fruit and vegetables, alternating them. Serve chilled with ice cubes.

### QUE FAIRE DE LA PULPE ?

## CRAQUELIN MADE WITH "SLIMMING" JUICE PULP AND PARMESAN

*Preparation time: 10 mins – Cooking time: 22 mins  
Makes 12 cracker*

30 g "slimming" juice pulp	1 tablespoon of chia seeds
20 g hazelnut flour	1 tablespoon of dried thyme
40 g grated parmesan	Salt, pepper
1 egg	

- 1 | Preheat the oven to 200°C. Mix the juice pulp with the flour and parmesan in a bowl. Add the eggs and mix well. Incorporate the chia seeds, dried thyme, salt and pepper. Mix.
- 2 | Pour the mixture onto a baking tray covered with greaseproof paper, then cover it with a sheet of greaseproof paper. Roll it out with the rolling pin and remove the top sheet. Pre-cut with a square cookie cutter.
- 3 | Bake in the oven for 12 minutes then bake for a further 10 minutes at 150°C. Remove from the oven and allow to cool completely.
- 4 | Cut carefully into squares.



DE

## „Schlank“-Saft

Saftfilter - Für 4 Personen - Für 600 ml Saft

4 Selleriestangen  
400 g Ananas  
1 Salatgurke

- 1 | Sellerie und Gurke waschen und in Stücke schneiden. Ananas schälen und in große Stücke schneiden.
- 2 | Obst und Gemüse abwechselnd in das mit dem Saftfilter ausgestattete Gerät geben. Kalt mit Eiswürfeln servieren.

### WOHIN MIT DEM TRESTER?

## CRACKER AUS „SCHLANK“-SAFT-TRESTER UND PARMESAN

Zubereitungszeit 10 min – Garzeit 22 min  
12 Cracker

30 g Trester vom „Schlank“-Saft	1 EL Chiasamen
20 g Haselnussmehl	1 EL getrockneter Thymian
40 g geriebener Parmesan	Salz, Pfeffer
1 Ei	

- 1 | Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Trester mit dem Mehl und Parmesan in einer Schüssel mischen. Eier dazugeben und gut vermischen. Chiasamen, getrockneten Thymian, Salz und Pfeffer unterrühren. Alles vermischen.
- 2 | Ein Backblech mit Backpapier bedecken und die Mischung darauf geben, dann mit einem weiteren Blatt Backpapier bedecken. Mit einem Nudelholz ausrollen und das obere Blatt Backpapier entfernen. Mit einer Ausstechform in Rechtecke vorschneiden.
- 3 | 12 Minuten backen, dann die Backzeit um 10 Minuten bei 150 °C verlängern. Aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen.
- 4 | Rechtecke vorsichtig auseinanderbrechen.



NL

## „Slankheid“ sap

Sapfilter - Voor 4 personen - Voor 600 ml sap

4 selderijstengels  
400 g ananas  
1 komkommer

- 1 | Was de selderij en de komkommer en snij ze in schijfjes. Schil de ananas en snij in grote stukken.
- 2 | Breng de sapfilter aan en doe het fruit en de groente afwisselend in het apparaat. Dien koud op met ijsblokjes.

### WAT TE DOEN MET DE PULP?

## CRACKERS MET „SLANKHEID“ SAPPULP EN PARMEZAANSE KAAS

Bereidingstijd 10 min – Baktijd 22 min  
Voor 12 crackers

30 g pulp van het „slankheid“ sap	1 ei
20 g hazelnotenmeel	1 eetlepel chiazaad
40 g geraspte Parmezaanse kaas	1 eetlepel gedroogde tijm
	Peper en zout

- 1 | Verwarm de oven voor op 200 °C. Meng de sappulp, het meel en de Parmezaanse kaas in een kom. Doe de eieren erbij en meng alles goed door. Voeg het chiazaad, de gedroogde tijm, de peper en het zout toe. Meng alles door.
- 2 | Leg het mengsel op een ovenplaat bekleed met bakpapier en dek af met een ander vel bakpapier. Spreid het mengsel uit met een deegrol en verwijder het bovenste vel bakpapier. Snij vierkantjes uit met behulp van een uitsteker.
- 3 | Bak 12 minuten en vervolgens 10 minuten op 150°C in de oven. Haal uit de oven en laat volledig afkoelen.
- 4 | Maak de vierkantjes voorzichtig los.



ES

## Zumo «adelgazante»

Filtro para zumos - Para 4 personas - Para 600 ml de zumo

4 ramitas de apio  
400 g de piña  
1 pepino

- 1 | Lave el apio y el pepino y córtelos en trozos. Pele y corte la piña en trozos grandes.
- 2 | En el aparato con el filtro para zumos colocado, eche las frutas y verduras alternándolas bien. Sírvalo muy frío con cubitos de hielo.

¿QUÉ SE PUEDE HACER CON LA PULPA?

## GALLETAS SALADAS CON PULPA DE ZUMO «ADELGAZANTE» Y QUESO PARMESANO

Tiempo de preparación 10 min. – Tiempo de cocción 22 min.

Para 12 galletas saladas

30 g de pulpa de zumo «adelgazante»	1 huevo
20 g de harina de avellanas	1 cucharada de semillas de chía
40 g de queso parmesano rallado	1 cucharada de tomillo seco
	Sal y pimienta

- 1 | Precaliente el horno a 200 °C. En una ensaladera, mezcle la pulpa de zumo con la harina y el queso parmesano. Añada los huevos y, a continuación, mezcle bien. Incorpore las semillas de chía, el tomillo seco, la sal y la pimienta. Mézclelo.
- 2 | En una bandeja de horno recubierta con papel de horno, coloque la mezcla y luego recúbrala con una hoja de papel de horno. Extiéndala con un rodillo de cocina y quite la hoja de papel superior. Precorte la masa con un cortagalletas con forma de cuadrados.
- 3 | Méntala en el horno durante 12 minutos y, a continuación, hornee durante 10 minutos más a 150 °C. Sáquela del horno y deje que se enfríe completamente.
- 4 | Vaya sacando los cuadrados con cuidado.



PT

## Sumo "adelgaçante"

**Filtro do sumo - Para 4 pessoas - Para 600 ml de sumo**

4 ramos de aipo  
400 g de ananás  
1 pepino

- 1 | Lave o aipo e o pepino e corte em rodelas. Descasque e corte o ananás em pedaços grandes.
- 2 | No aparelho, com o filtro do sumo, coloque de forma alternada a fruta e os legumes. Sirva bem fresco com cubos de gelo.

### O QUE FAZER COM A POLPA?

## BISCOITOS COM POLPA DO SUMO "ADELGAÇANTE" E PARMESÃO

**Tempo de preparação: 10 minutos - Tempo de confeção: 22 minutos**  
**Para 12 biscoitos**

30 g de polpa de sumo "adelgaçante "	1 colher de sopa de sementes de chia
20 g de farinha de aveia	1 colher de sopa de tomilho seco
40 g de parmesão ralado	Sal, pimenta
1 ovo	

- 1 | Pré-aqueça o forno a 200 °C. Numa taça, misture a polpa do sumo com a farinha e o queijo parmesão. Adicione os ovos e misture bem. Incorpore as sementes de chia, o tomilho seco, o sal e a pimenta. Misture.
- 2 | Num tabuleiro de forno coberto com papel vegetal, coloque a mistura e cubra com uma folha de papel vegetal. Estenda com o rolo da massa e retire a folha superior. Corte com o cortador em forma de quadrado.
- 3 | Leve ao forno durante 12 minutos, e depois prolongue a cozedura por mais 10 minutos a 150 °C. Retire do forno e deixe arrefecer por completo.
- 4 | Parta delicadamente os quadrados.



IT

## Succo "dietetico"

**Filtro per succo - Per 4 persone - 600 ml di succo**

4 gambi di sedano  
400 g di ananas  
1 cetriolo

- 1 | Lavare il sedano e il cetriolo e tagliarli a pezzetti. Sbucciare l'ananás e tagliarlo a pezzi grandi.
- 2 | Versare tutta la frutta e la verdura nell'apparecchio dotato di filtro per succo, alternandole con attenzione. Servire fresco con dei cubetti di ghiaccio.

### CHE FARE CON LA POLPA?

## CRACKER ALLA POLPA DI SUCCO "DIETETICO" E PARMIGIANO

**Tempo di preparazione: 10 minuti - Tempo di cottura: 22 minuti**  
**Per 12 cracker**

30 g di polpa di succo "dietetico"	1 uovo
20 g di farina di nocciole	1 cucchiaino di semi di chia
40 g di parmigiano grattugiato	1 cucchiaino di timo essiccato
	Sale, pepe

- 1 | Preriscaldare il forno a 200°C. Mescolare la polpa del succo con la farina e il parmigiano in un'insalatiera. Aggiungere le uova e mescolare. Incorporare i semi di chia, il timo essiccato, il sale e il pepe. Mescolare.
- 2 | Disporre la miscela su una teglia ricoperta di carta da forno, quindi coprirla con un altro foglio di carta da forno. Stendere la miscela con un mattarello e rimuovere il foglio superiore. Tagliare la miscela con un coppapasta quadrato.
- 3 | Infornare per 12 minuti, quindi prolungare la cottura di 10 minuti a 150°C. Estrarre dal forno e lasciare raffreddare completamente.
- 4 | Rompere delicatamente i quadrati.



EL

# Χυμός «αδυνατίσματος»

Φίλτρο για χυμό - Για 4 άτομα - Για 600 ml χυμό

4 κλωνάρια σέλερι  
400 g ανανά  
1 αγγούρι

- 1 | Πλύνετε το σέλερι και το αγγούρι και κόψτε τα σε κομμάτια. Καθαρίστε και κόψτε τον ανανά σε μεγάλα κομμάτια.
- 1 | Στη συσκευή με το φίλτρο για χυμό, τοποθετήστε ανάμεικτα τα φρούτα και τα λαχανικά. Σεβρίρεται πολύ κρύο με παγάκια.

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΩ ΜΕ ΤΟΝ ΠΟΛΤό;

## ΚΡΑΚΕΡΆΚΙΑ ΜΕ ΠΟΛΤό ΧΥΜΟύ «ΑΔΥΝΑΤΊΣΜΑΤΟΣ» ΚΑΙ ΠΑΡΜΕΖΆΝΑ

Χρόνος προετοιμασίας 10 λεπτά – Ψήσιμο 22 λεπτά  
Για 12 κρακεράκια

30 g πολτό από τον χυμό «αδυνατίσματος»	1 κουταλάκι της σούπας σπόροι chia
20 g φουντουκάλευρο	1 κουταλιά της σούπας αποξηραμένο θυμάρι
40 g τριμμένη παρμεζάνα	Αλάτι, πιπέρι
1 αυγό	

- 1 | Προθερμάνετε τον φούρνο στους 200°C. Σε μια λεκάνη, ανακατέψτε τον πολτό του χυμού με το αλεύρι και την παρμεζάνα. Προσθέστε τα αυγά και ανακατέψτε καλά. Προσθέστε τους σπόρους chia, το αποξηραμένο θυμάρι, το αλάτι και το πιπέρι. Ανακατέψτε.
- 2 | Στρώστε μια λαμαρίνα με λαδόκολλα, αδειάστε το μείγμα και σκεπάστε με ένα φύλλο λαδόκολλα. Απλώστε το μείγμα με τον πλάστη και αφαιρέστε το πάνω φύλλο λαδόκολλα. Κόψτε το μείγμα με τετράγωνα κουπάτ.
- 3 | Ψήστε στον φούρνο για 12 λεπτά και μετά για άλλα 10 λεπτά στους 150°C. Βγάλτε από τον φούρνο και αφήστε τα να κρυώσουν τελείως.
- 4 | Σπάστε προσεκτικά τα τετράγωνα.





RU

## Сок «для стройности»

Фильтр для отжима сока - на 4 порции - На 600 мл сока

4 стебля сельдерея  
400 г ананаса  
1 огурец

- 1 | Промойте и порежьте сельдерей и огурец. Очистите ананас и нарежьте толстыми кусками.
- 2 | Сложите все фрукты и овощи, предварительно перемешав их, в устройство с установленным фильтром для отжима сока. Подавайте напиток в охлажденном виде со льдом.

Что делать с мякотью?

## КРЕКЕРЫ С МЯКОТЬЮ ОТ СОКА «ДЛЯ СТРОЙНОСТИ» И ПАРМЕЗАНОМ

**Время подготовки: 10 мин. – Время приготовления: 22 мин.**  
**На 12 крекеров**

30 г мякоти от сока «для стройности»	1 яйцо
20 г фундучной муки	1 ст. л. семян чиа
40 г натертого сыра пармезан	1 ст. л. сушеного тимьяна
	Соль, перец

- 1 | Разогрейте духовку до 200 °С. В миске смешайте мякоть от сока, муку и пармезан. Добавьте яйца и тщательно перемешайте. Добавьте семена чиа, сушеный тимьян, соль и перец. Перемешайте.
- 2 | На противень, застеленный бумагой для выпечки, выложите смесь и накройте еще одним листом бумаги. Раскатайте скалкой и снимите верхний лист бумаги. Разрежьте с помощью квадратных формочек.
- 3 | Запекайте в течение 12 минут, затем уменьшите нагрев до 150°С и запекайте еще 10 минут. Выньте противень из духовки и дайте ему полностью остыть.
- 4 | Аккуратно разломите получившийся лист на квадраты.



AR

## عصير «الذخافة»

فلتر العصير - ٦٠٠ مللتر من العصير / تكفي ٤ أشخاص

٤ فروع من الكرفس  
٤٠٠ جرام من الأناناس  
خيار واحدة

- 1 | يُغسل الكرفس والخيار وتُقطع إلى قطع. يُقشر الأناناس ويُقطع إلى قطع كبيرة.
- 2 | في الجهاز المجهز بفلتر العصير، توضع الفواكه والخضروات بالتناوب بشكل جيد. يُقدّم مُبرّداً مع مكعبات الثلج.

ماذا تفعل باللب؟

## رقائق مع لبّ عصير «التخسيس» وجبنة البارميزان

مدة التحضير ١٠ دقائق - مدة الطهي ٢٢ دقيقة

تكفي لصنع ١٢ من الرقائق

١ ملعقة كبيرة من بذور الشيا ٣٠ جرام من لب عصير «التخسيس»  
١ ملعقة كبيرة من الزعتر المجفف ٢٠ جرام من البندق المطحون  
ملح وفلفل ٤٠ جرام من جبنة بارميزان المبشورة  
١ بيضة

- 1 | ١ - يُسخن الفرن على ٢٠٠ درجة مئوية. في وعاء السلطة، يُخلط لب العصير مع البندق المطحون وجبنة البارميزان. يضاف البيض ويُخلط المزيج جيداً مع بذور الشيا، الزعتر المجفف والملح والفلفل. يُزج المزيج جيداً.
- 2 | في صينية الحَبز المغطاة بورق الحَبز، يُرفع المزيج ويُعطى بورقة الحَبز. يُرَق بالشوبك وتُزال الورقة العلوية. تُقطع العجينة بقالب تقطيع مُربع.
- 3 | تُخبز لمدة ١٢ دقيقة ثم يستمر الحَبز لمدة ١٠ دقائق أخرى عند ١٥٠ درجة مئوية. يُخرج من الفرن ويُترك ليبرد تماماً.
- 4 | تُكسر مربعات الرقائق بلطف.



FA

## آب "لاغر"

فيلتر آب - برای ٤٠٠ میلی لیتر آب / برای ٤ نفر

٤ شاخه کرفس  
٤٠٠ گرم آناناس  
١ خیار

- 1 | کرفس و خیار را بشویید و به قطعات برش دهید. پوست آناناس را بکنید و به قطعات بزرگ برش دهید.
- 2 | در دستگاه مجهز به فیلتر آب، میوه ها و سبزیجات را به طور متناوب قرار دهید. سرد شده با مکعب های یخ سرو کنید.

با پالپ چه باید کرد؟

## کراکر با پالپ آب «لاغری» و پنیر پارمسان

زمان آماده سازی ١٠ دقیقه - زمان پخت ٢٢ دقیقه

برای ١٢ کراکر

١ قاشق غذاخوری دانه چیا ٣٠ گرم پالپ آب «لاغری»  
١ قاشق غذاخوری آویشن خشک ٢٠ گرم آرد فندق  
تخم، فلفل ٤٠ گرم پنیر پارمسان رنده شده  
١ تخم مرغ

- 1 | فر را در دمای ٢٠٠ درجه سانتیگراد پیش گرم کنید. در یک کاسه سالاد، پالپ آب را با آرد و پنیر پارمسان مخلوط کنید. تخم مرغ را اضافه کرده و خوب مخلوط کنید. دانه های چیا، آویشن خشک، تخم و فلفل را هم بریزید. مخلوط کنید.
- 2 | روی یک ورق پخت پوشش داده شده با کاغذ پخت، مخلوط را برداشته و آن را با یک ورق کاغذ پخت بپوشانید. با وردنه رول کنید و ورق بالا را بردارید. از پیش با پانچ مربع برش دهید.
- 3 | پخت را برای مدت ١٢ دقیقه و سپس ١٠ دقیقه در دمای ١٥٠ درجه سانتیگراد ادامه دهید. از اجاق خارج کنید و بگذارید کاملاً خنک شود.
- 4 | به آرامی مربعات را بشکنید.







FR

## Jus antioxydant

**Filtere à jus - Pour 4 personnes - 500 ml de jus**

2 petites betteraves crues	1 demi pamplemousse
2 pommes	5 g de gingembre
1 carotte	

- 1 | Pelez les betteraves, le pamplemousse et la carotte puis coupez-les en 2. Lavez les pommes.
- 2 | Dans l'appareil muni du filtre à jus, mettez tous les fruits et légumes en les alternant bien.

### QUE FAIRE DE LA PULPE ?

## MADELEINES SALÉES AU PARMESAN

**Temps de préparation 15 min – Temps de cuisson 17 min**  
**Pour une quinzaine de madeleines**

80 g de beurre fondu	2 œufs
100 g de pulpe de jus "antioxydant"	50 g de parmesan
100 g de farine	1 petite cuillère à café de ras el hanout
1 sachet de levure chimique	Sel, poivre
10 cl de lait	

- 1 | Préchauffez le four à 220°C. Faites tiédir le lait. Dans un saladier, mélangez le beurre fondu avec le lait tiède et la pulpe de jus.
- 2 | Ajoutez les œufs, la farine, la levure, le ras el hanout et le parmesan. Salez et poivrez. Mélangez bien.
- 3 | Beurrez un moule à madeleines puis mettez une cuillère de préparation dans chaque empreinte.
- 4 | Enfournez pour 5 minutes à 220°C puis baissez le four à 180°C et prolongez la cuisson de 12 minutes.



EN

## Antioxidant juice

**Juice filter - Serves 4 people - Makes 500 ml of juice**

2 small raw beetroot	1 half grapefruit
2 apples	5 g ginger
1 carrot	

- 1 | Peel the beetroots, grapefruit and carrot then cut them in half. Wash the apples.
- 2 | In the appliance fitted with the juice filter, place all the fruits and vegetables, taking care to alternate them.

### WHAT TO DO WITH THE PULP?

## SAVOURY PARMESAN MADELEINE'S

**Preparation Time: 15 min – Cooking Time: 17 min**  
**Makes about fifteen madeleine small cakes**

80 g melted butter	2 eggs
100 g "antioxidant" juicing pulp	50 g parmesan cheese
100 g flour	1 small tsp ras el hanout
1 sachet of baking powder	Salt, pepper
100ml milk	

- 1 | Preheat the oven to 220°C. Warm the milk. In a mixing bowl, mix the melted butter with the warm milk and juicing pulp.
- 2 | Add the eggs, flour, baking powder, ras el hanout and parmesan cheese. Salt and pepper to taste. Mix well.
- 3 | Grease a madeleine cake tin, then place a spoonful of the preparation in each depression.
- 4 | Bake in the oven for 5 minutes at 220°C, lower the oven temperature to 180°C and extend cooking by 12 minutes.



DE

# Antioxidantienreicher Saft

**Saffilter - Für 4 Personen - Für 500 ml Saft**

2 kleine rohe Rote Beten      1 halbe Pampelmuse  
2 Äpfel                              5 g Ingwe  
1 Karotte

- 1 | Beten, Pampelmuse und Karotte schälen, dann halbieren. Äpfel waschen.
- 2 | Alle Früchte und Gemüse abwechselnd in das mit dem Saffilter ausgestattete Gerät geben.

**WOHIN MIT DEM TRESTER?**

## PARMESAN-MADELEINES

**Zubereitungszeit 15 min – Backzeit 17 min  
Für 15 Madeleines**

80 g geschmolzene Butter      2 Eier  
100 g Trester vom                  50 g Parmesan  
„antioxidantienreichen“ Saft      1 kleiner TL Ras-el-hanout  
100 g Mehl                              Salz, Pfeffer  
1 Beutel Backpulver  
10 cl Milch

- 1 | Den Ofen auf 220°C vorheizen. Milch erwärmen. Geschmolzene Butter mit der warmen Milch und dem Trester in einer Schüssel vermischen.
- 2 | Eier, Mehl, Backpulver, Ras-el-hanout sowie Parmesan dazugeben. Salzen und pfeffern. Gut vermischen.
- 3 | Eine Madeleine-Backform einfetten, dann einen Löffel der Mischung in jede Aushöhlung geben.
- 4 | 5 Minuten bei 220 °C backen, dann die Temperatur des Ofens auf 180 °C herunterstellen und noch einmal 12 Minuten backen.



NL

# Antioxidantensap

**Sapfilter - Voor 4 personen - Voor 500 ml sap**

2 kleine rauwe bieten              1/2 grapefruit  
2 appelen                              5 g gember  
1 wortel

- 1 | Schil de bieten, de pompelmoes en de wortel en snij ze in 2. Was de appelen.
- 2 | Breng de sapfilter aan en doe alle fruit en groente afwisselend in het apparaat.

**WAT TE DOEN MET DE PULP?**

## GEZOUTEN MADELEINES MET PARMEZAANSE KAAS

**Bereidingstijd 15 min – Baktijd 17 min  
Voor ongeveer 15 madeleines**

80 g gesmolten boter                  2 eieren  
100 g pulp van het                  50 g Parmezaanse kaas  
„antioxidantensap“                  1 kleine koffielepel ras-el-hanout  
100 g meel                              Peper en zout  
1 zakje bakpoeder  
10 cl melk

- 1 | Verwarm de oven voor op 220°C. Warm de melk op tot lauw. Meng de gesmolten boter met de lauwe melk en de vruchtenpulp in een kom.
- 2 | Voeg de eieren, het meel, het bakpoeder, de ras-el-hanout en de Parmezaanse kaas toe. Breng op smaak met peper en zout. Meng goed.
- 3 | Beboter een madeleinevorm en doe een lepel bereiding in elke holte.
- 4 | Bak 5 minuten op 220°C en vervolgens 12 minuten op 180°C in de oven.



ES

## Zumo antioxidante

**Filtro para zumos - Para 4 personas- Para 500 ml de zumo**

2 remolachas pequeñas crudas	1 zanahoria medio pomelo
2 manzanas	5 g de jengibre

- 1 | Pele las remolachas, el pomelo y la zanahoria y, a continuación, córtelos en 2 trozos. Lave las manzanas.
- 2 | Dentro del aparato equipado con el filtro de zumos, introducir todas las frutas y verduras alternándolas bien.

### ¿QUÉ SE PUEDE HACER CON LA PULPA?

## MAGDALENAS SALADAS CON PARMESANO

**Tiempo de preparación 15 min - Tiempo de cocción 17 min**  
**Para unas quince magdalenas**

80 g de mantequilla fundida	10 cl de leche
100 g de pulpa de zumo "antioxidante"	2 huevos
100 g de harina	50 g de parmesano
1 sobrecito de levadura en polvo	1 cucharadita de ras el hanout Sal, pimienta

- 1 | Precalentar el horno a 220°C. Calentar la leche hasta que quede tibia. En una ensaladera mezclar la mantequilla fundida con la leche tibia y la pulpa del zumo.
- 2 | Añadir los huevos, la harina, la levadura, el ras el hanout y el parmesano. Salpimentar. Mezclar bien.
- 3 | Untar un molde de magdalenas con mantequilla y echar una cucharada del preparado en cada hueco.
- 4 | Llevar al horno durante 5 minutos a 220°C luego bajar el horno a 180°C et prolongar la cocción 12 minutos más.



PT

## Sumo antioxidante

**Filtro do sumo - Para 4 pessoas - Para 500 ml de sumo**

2 pequenas beterrabas cruas    Meia toranja  
 2 maçãs    5 g de gengibre  
 1 cenoura

- 1 | Descasque as beterrabas, a toranja e a cenoura, e corte-as ao meio. Lave as maçãs.
- 2 | No aparelho, com o filtro do sumo, coloque todas as frutas e os legumes, alternando bem.

### O QUE FAZER COM A POLPA?

## MADALENAS SALGADAS COM PARMESÃO

**Tempo de preparação: 15 minutos - Tempo de confeção: 17 minutos**  
**Para cerca de quinze madalenas**

80 g de manteiga derretida    2 ovos  
 100 g de polpa de sumo    50 g de queijo parmesão  
 "antioxidante"    1 pequena colher de café  
 100 g de farinha    de ras el hanout  
 1 saqueta de fermento    Sal e pimenta  
 10 cl de leite

- 1 | Pré-aqueça o forno a 220 °C. Amorne o leite. Numa saladeira, misture a manteiga derretida com o leite morno e a polpa de sumo.
- 2 | Adicione os ovos, a farinha, o fermento, o ras el hanout e o queijo parmesão. Adicione uma pitada de sal e pimenta. Misture bem.
- 3 | Unte uma forma para madalenas com manteiga e adicione uma colher da preparação em cada orifício.
- 4 | Leve ao forno durante 5 minutos a 220 °C, depois baixe a temperatura do forno para os 180 °C e deixe cozinhar durante 12 minutos.



IT

## Succo antiossidante

**Filtro per succo - Per 4 persone - Per 500 ml di succo**

2 piccole barbabietole crude    ½ pompelmo  
 2 mele    5 g di zenzero  
 1 carota

- 1 | Sbucciare le barbabietole, il pompelmo e la carota, quindi tagliarli in 2. Lavare le mele.
- 2 | Versare tutta la frutta e la verdura nell'apparecchio dotato di filtro per succo, alternandole con attenzione.

### CHE FARE CON LA POLPA?

## MADELEINE SALATE AL PARMIGIANO

**Tempo di preparazione: 15 minuti – Tempo di cottura: 17 minuti**  
**Per una quindicina di madeleine**

80 g di burro fuso    2 uova  
 100 g di polpa di "succo  
 antiossidante"    50 g di parmigiano  
 100 g di farina    1 cucchiaino di Ras el hanout  
 1 bustina di lievito chimico    Sale, pepe  
 10 cl di latte

- 1 | Preriscaldare il forno a 220°C. Fare intiepidire il latte. In un'insalatiera, mescolare il burro fuso con il latte tiepido e la polpa del succo.
- 2 | Aggiungere le uova, la farina, il lievito, il Ras el hanout e il parmigiano. Salare e pepare. Mescolare.
- 3 | Imburrare una teglia per madeleine, quindi versare un cucchiaino di preparazione in ciascuna forma.
- 4 | Infornare per 5 minuti a 220°C, quindi abbassare la temperatura a 180°C e cuocere per altri 12 minuti.



EL

# Αντιοξειδωτικός χυμός

Φίλτρο για χυμό - Για 4 άτομα - Για 500 ml χυμό

2 μικρά παντζάρια ωμά  
2 μήλα  
1 καρότο  
Μισό γκρέιπφρουτ  
5 g ρίζα τζίντζερ

- 1 | Καθαρίστε τα παντζάρια, το γκρέιπφρουτ και το καρότο και κόψτε τα στα 2. Πλύνετε τα μήλα.
- 2 | Στη συσκευή με το φίλτρο για χυμό, τοποθετήστε ανάμεικτα όλα τα φρούτα και τα λαχανικά.

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΩ ΜΕ ΤΟΝ ΠΟΛΤΟ;

## ΑΛΜΥΡΕΣ ΜΑΝΤΛΕΝ ΜΕ ΠΑΡΜΕΖΑΝΑ

ΤΧρόνος προετοιμασίας 15 λεπτά – Ψήσιμο 17 λεπτά  
Για περίπου 15 μαντλέν

80 g λιωμένο βούτυρο  
100 g πολτό από τον  
"αντιοξειδωτικό" χυμό  
100 g αλεύρι  
1 φακελάκι μπέικιν πάουντερ  
100 ml γάλα  
2 αυγά  
50 g παρμεζάνα  
1 κουταλάκι του γλυκού μείγμα  
μπαχαρικών gas el hapout  
Αλάτι, πιπέρι

- 1 | Προθερμάνετε τον φούρνο στους 220°C. Ζεστάνετε το γάλα μέχρι να γίνει χλιαρό. Σε ένα μεγάλο μπολ, ανακατέψτε το λιωμένο βούτυρο με το χλιαρό γάλα και τον πολτό του χυμού.
- 2 | Προσθέστε τα αυγά, το αλεύρι, το μπέικιν πάουντερ, το gas el hapout και την παρμεζάνα. Αλατοπιπερώστε. Ανακατέψτε καλά.
- 3 | Βουτυρώστε μια φόρμα για μαντλέν και μετά προσθέστε μια κουταλιά του μείγματος σε κάθε κοιλότητα.
- 4 | Ψήστε στον φούρνο για 5 λεπτά στους 220°C και μετά χαμηλώστε τον φούρνο στους 180°C και ψήστε για άλλα 12 λεπτά.





RU

## Сок с антиоксидантами

*Решетка для сока - На 500 мл сока - На 4 порции*

2 небольшие сырые свеклы	1/2 грейпфрута
2 яблока	5 г имбирь
1 морковь	

- 1 | Очистите свеклу, грейпфрут и морковь и разрежьте их пополам. Помойте яблоки.
- 2 | Сложите все фрукты и овощи, предварительно перемешав их, в соковыжималку с установленной решеткой для сока.

Что делать с мякотью?

## СОЛЕНОЕ ПЕЧЕНЬЕ МАДЛЕН С ПАРМЕЗАНОМ

*На 15 шт. печенье мадлен*

**Время подготовки: 15 мин – Время приготовления: 17 мин.**

80 г растопленного сливочного масла	100 мл молока
100 г мякоти от сока "с антиоксидантами"	2 яйца
100 г муки	50 г пармезана
1 пакетик разрыхлителя для теста	1 ч. л. рас-эль-ханут соль, перец

- 1 | Разогрейте духовку до 220°C. Подогрейте молоко. В миске смешайте растопленное сливочное масло с теплым молоком и мякотью от сока.
- 2 | Добавьте яйца, муку, разрыхлитель, рас-эль-ханут и пармезан. Посолите и поперчите. Тщательно перемешайте.
- 3 | Смажьте форму для печенья сливочным маслом и ложкой уложите тесто в каждое углубление формы.
- 4 | Запекайте в течение 5 минут при 220°C, затем уменьшите нагрев до 180°C и запекайте еще 12 минут.



AR

# عصير مضاد للأكسدة

فلتر العصير

كل ٥٠٠ مل من عصير / تكفي ٤ أشخاص

١ نصف جريب فروت  
٥ جرامات من الزنجبيل  
٢ بنجر صغير في  
٢ ثفاحتان (٢)  
جزرة ١

- 1 | يُقشر جذر الشمندر والجريب فروت والجزر ويُقطع أنصافاً. يُغسل التفاح.
- 2 | في الجهاز المُزوَّد بفلتر العصير، توضع كل الفواكه والخضروات على التوالي بشكل جيد.

ماذا تفعل باللُّب؟

## مادلين مالح مع جبنة بارميزان

لنحو خمسة عشر كعكة مادلين  
وقت التحضير ١٥ دقيقة - وقت الطهي ١٧ دقيقة

٢ بيض  
٨٠ جرام من الزبدة المُذابة  
٥٠ جرام من جبنة البارميزان  
١ ملعقة صغيرة من رأس الحنوت  
١٠٠ جرام من عصير مضاد للأكسدة  
١٠٠ جرام من الدقيق  
١ مطروف من الباكينج باودر  
ملح، فلفل  
١٠ سنتلتر من الحليب

- 1 | يُسخن الفرن على ٢٢٠ درجة مئوية. يُسخن الحليب ليصبح دافئاً. في وعاء للسَّلطة، تُخلط الزبدة المُذابة مع الحليب الدافئ ولب العصير.
- 2 | يُضَاف البيض والطحين والخميرة ورأس الحنوت وجبنة البارميزان. الملح والفلفل. تُخلط جيداً.
- 3 | يُطلى قالب مادلين بالزبدة، ثم توضع ملعقة من التحضير في كل قارورة.
- 4 | يُخبز لمدة ٥ دقائق عند درجة ٢٢٠ درجة مئوية ثم يُخفَض الفرن إلى ١٨٠ درجة مئوية ويمدد وقت الطهي ١٢ دقيقة إضافية.



FA

# آب أنتي اكسيدان

فيلتر آب

برای ٥٠٠ میلی لیتر آب / برای ٤ نفر

١ گریپ فروت نصفه  
٥ گرم زنجبیل  
٢ چغندر کوچک خام  
٢ سیب  
١ هویج

- 1 | پوست چغندر، گریپ فروت و هویج را بکنید و به ٢ قسمت برش دهید. سیب را بشوئید.
- 2 | در دستگاه مجهز به فیلتر آب، تمام میوه ها و سبزیجات را به خوبی و تناوبی قرار دهید.

با پالپ چه باید کرد؟

## کیک اسفنجی خوش طعم با پنیر پارميزان

برای حدود پانزده کیک اسفنجی  
زمان آماده سازی ١٥ دقیقه - زمان پخت و پز ١٧ دقیقه

٢ تخم مرغ  
٥٠ گرم پنیر پارميزان  
١ قاشق چای خوری رال الن هانوت  
٢ تخم مرغ  
١٠٠ گرم کره آب شده  
١٠٠ گرم پالپ آب أنتي اكسيدان  
١ کیسه پودر پخت  
١٠ سانتی لیتر شیر

- 1 | فر را به دمای ٢٢٠ درجه سانتی گراد پیش گرم کنید. شیر را گرم کنید. در یک کاسه سالاد، کره آب شده با شیر گرم و پالپ آب مخلوط کنید.
- 2 | تخم مرغ، آرد، مخمر، رال الن هانوت و پنیر پارميزان اضافه کنید. فلفل اضافه کنید. خوب مخلوط کنید.
- 3 | یک قالب کیک اسفنجی را چرب کنید سپس یک قاشق آماده سازی در هر علامت قرار دهید.
- 4 | برای ٥ دقیقه در ٢٢٠ درجه سانتی گراد طبخ کنید سپس درجه حرارت را به ١٨٠ درجه سانتی گراد کاهش دهید و زمان پخت و پز را تا ١٢ دقیقه افزایش دهید.







FR

# Sorbet tout rose

**Filter à sorbet - Pour 2/3 personnes**  
**Temps de préparation + repos 6 heures**

300 g de framboises fraîches (ou surgelées)  
1 grosse banane  
2 cuillères à soupe de sirop d'agave ou de miel (facultatif)

- 1 | Pelez et coupez la banane en dés. Mettez les framboises mélangées aux dés de banane dans un récipient suffisamment grand pour qu'ils soient étalés puis placez-le au congélateur au moins 6 heures.
- 2 | Une fois les fruits bien surgelés, sortez-les 10 minutes avant de préparer le sorbet.
- 3 | Dans l'appareil muni du filtre à sorbet, mettez doucement les framboises en alternant bien avec les morceaux de banane. Servez le sorbet aussitôt, nappé de sirop d'agave si vous le souhaitez

**Conseil : veillez à bien congeler les fruits à plat pour les intégrer plus facilement dans l'extracteur.**

## QUE FAIRE DE LA PULPE ?

### SABLÉS

**Temps de préparation 15 min – Temps de cuisson 15 min**  
**Temps de repos 30 min - Pour une vingtaine de sablés**

230 g de farine  
2 jaunes d'œufs  
25 g de maïzena  
125 g de beurre mou  
1 demi cuillère à café  
130 g de sucre glace  
de levure chimique

- 1 | A l'aide d'un batteur électrique, mélangez le beurre mou et le sucre pour obtenir un mélange crémeux.
- 2 | Tout en continuant de battre, ajoutez les jaunes d'œufs puis la farine, la maïzena et la levure. Formez une boule de pâte puis enveloppez-la dans du film alimentaire. Réservez au réfrigérateur pendant 30 minutes.
- 3 | Au bout de ce temps, préchauffez le four à 180°C. Sur le plan de travail légèrement fariné, étalez la pâte sur une épaisseur de 5 mm puis découpez des formes avec un emporte pièce. Déposez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et enfournez pour une quinzaine de minutes.
- 4 | Laissez les sablés refroidir puis servez-les avec le sorbet.



EN

# Pink sorbet

**Sorbet filter - Serves 2/3 people**  
**Preparation Time: (rest time): 6 hours**

300 g fresh or frozen raspberries  
1 large banana  
2 tbsp agave syrup or honey (optional)

- 1 | Peel and cut the banana into cubes. Place the raspberries mixed with the banana cubes in a container that is large enough to spread them out, then place them in the freezer for at least 6 hours.
- 2 | Once the fruits have frozen, take them out 10 minutes before preparing the sorbet.
- 3 | In the appliance fitted with the sorbet filter, gently place the raspberries, taking care to alternate them with the banana pieces. Serve the sorbet immediately, drizzled with agave syrup if you wish

**Hint: be sure to carefully freeze the fruits flat to more easily incorporate them into the extractor.**

## WHAT TO DO WITH THE PULP?

### SHORTBREADS

**Preparation Time: 15 min – Cooking Time: 15 min**  
**Resting time: 30 min - Makes about twenty shortbreads**

230 g flour  
2 egg yolks  
25 g cornstarch  
125 g soft butter  
1/2 tsp baking powder  
130 g icing suga

- 1 | Using an electric mixer, mix the soft butter and sugar until creamy.
- 2 | While continuing to beat, add the egg yolks then the flour, cornstarch and baking powder. Form a ball of dough then cover it with cling film. Chill in the refrigerator for 30 minutes.
- 3 | Once this time has elapsed, preheat the oven to 180°C. On a lightly floured surface, roll out the dough to a thickness of 5 mm, then cut out shapes using a cookie cutter. Place them on a cookie sheet covered with greaseproof paper and cook in the oven for about fifteen minutes.
- 4 | Allow the shortbreads to cool, then serve them with the sorbet.



DE

# Rosa Sorbet

**Sorbet-Filter - Für 2-3 Personen**  
**Zubereitungszeit (Ruhen lassen): 6 Stunden**

300 g frische (oder tiefgekühlte) Himbeeren  
1 große Banane  
2 EL Agavensirup oder Honig (optional)

- 1 | Banane schälen und in Würfel schneiden. Die mit den Bananenwürfeln gemischten Himbeeren in einem ausreichend großen Gefäß verteilen, dieses dann mindestens 6 Stunden in das Gefrierfach stellen.
- 2 | Sobald die Früchte gefroren sind, 10 Minuten vor der Zubereitung des Sorbets aus dem Gefrierfach nehmen.
- 3 | Himbeeren vorsichtig abwechselnd mit den Bananenstücken in das mit dem Sorbet-Filter ausgestattete Gerät geben. Das Sorbet sofort servieren, nach Wunsch mit Agavensirup bedecken.

**Rat: Lassen Sie die Früchte lange genug und flach ausgebreitet im Tiefkühlfach, damit sie sich einfacher in den Entsafter einführen lassen.**

## WOHIN MIT DEM TRESTER?

### MÜRBEKEKSE

**Zubereitungszeit 15 min – Backzeit 15 min**  
**Ruhen lassen: 30 min - Für etwa 20 Mürbekekse**

230 g Mehl	2 Eigelb
25 g Maisstärke	125 g weiche Butter
1 TL Backpulver	130 g Puderzucker

- 1 | Mit einem elektrischen Rührgerät die weiche Butter und den Zucker vermengen, um eine cremige Mischung zu erhalten.
- 2 | Unter Rühren das Eigelb, dann das Mehl, die Maisstärke und das Backpulver dazugeben. Mit dem Teig eine Kugel formen, dann in Frischhaltefolie einwickeln. 30 Minuten in den Kühlschrank legen.
- 3 | Nach Ablauf der Zeit den Ofen auf 180 °C vorheizen. Die Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestäuben, den Teig auf eine Dicke von 5 mm ausrollen, dann mit einer Ausstechform die Kekse ausstechen. Auf einem mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen und 15 Minuten backen.
- 4 | Mürbekekse abkühlen lassen, dann mit dem Sorbet servieren.



NL

# Volledig roze sorbet

**Sorbetfilter - Voor 2/3 personen**  
**Bereidingstijd (rust): 6 uur**

300 g verse (of diepgevroren) frambozen  
1 grote banaan  
2 eetlepels agavesiroop of honing (optioneel)

- 1 | Schil de banaan en snij in stukjes. Doe de frambozen samen met de stukjes banaan in een voldoende grote bak zodat alles mooi is verspreid en zet vervolgens minstens 6 uur in de diepvriezer.
- 2 | Eenmaal het fruit goed is bevroren, haal het 10 minuten voor het bereiden van de sorbet uit de diepvriezer.
- 3 | Breng de sorbetfilter aan en doe de frambozen en de stukjes banaan afwisselend in het apparaat. Dien het sorbet onmiddellijk op. Indien gewenst, bestrijk met agavesiroop.

**Tip: vries het fruit zo plat mogelijk in om het eenvoudiger in de centrifuge te kunnen stoppen.**

## WAT TE DOEN MET DE PULP?

### ZANDKOEKJES

**Bereidingstijd 15 min – Baktijd 15 min**  
**Rusttijd: 30 min – Voor circa twintig zandkoekjes**

230 g meel	2 eierdooiers
25 g maïzena	125 g gesmolten boter
1/2 koffielepel bakpoeder	130 g poedersuiker

- 1 | Meng de zachte boter en de suiker met een elektrische mixer om een romig mengsel te krijgen.
- 2 | Voeg de eierdooiers, het meel, de maïzena en het bakpoeder toe terwijl u verder klopt. Vorm een deegbal en wikkel het vervolgens in huishoudfolie. Zet ongeveer 30 minuten in de koelkast.
- 3 | Verwarm de oven voor op 180 °C. Breng een laagje meel aan op het werkblad en spreid de deeg uit tot een dikte van 5 mm. Snij vervolgens vormpjes uit met behulp van een uitsteker. Leg ze op een met bakpapier beklede plaat en bak ongeveer 15 min in de oven.
- 4 | Laat de zandkoekjes afkoelen en dien ze samen met de sorbet op.



ES

## Sorbete nosado

**Filtro ciego para sorbetes - Para 2/3 personas**  
**Tiempo de preparación (reposo): 6 horas**

300 g de frambuesas frescas (o congeladas)  
1 plátano grande  
2 cucharadas de sirope de ágave o de miel (opcional)

- 1 | Pelar y cortar el plátano en dados. Echar las frambuesas mezcladas con los dados de plátano en un recipiente lo suficientemente grande para que queden esparcidos y llevar al congelador durante al menos 6 horas.
- 2 | Cuando la fruta esté bien congelada, sáquela 10 minutos antes de preparar el sorbete.
- 3 | En el aparato equipado con el filtro ciego para sorbetes, coloque con cuidado las frambuesas alternando bien con los pedazos de plátano. Servir el sorbete enseguida, coronado con un poco de sirope de ágave, si lo desea

**Consejo: tenga el cuidado de congelar bien las frutas colocadas planas, para que sea más fácil irlas incorporando al extractor.**

### ¿QUÉ SE PUEDE HACER CON LA PULPA?

## SABLÉS

**Tiempo de preparación 15 min – Tiempo de cocción 15 min**  
**tiempo de reposo: 30 min - Para unos veinte sablés**

230 g de harina	2 yemas de huevo
25 g de maicena	125 g de mantequilla blanda
media cucharadita de levadura en polvo	130 g de azúcar glas

- 1 | Con la ayuda de un mezclador eléctrico, mezclar la mantequilla blanda y el azúcar hasta obtener una mezcla cremosa.
- 2 | Sin dejar de batir, añadir las yemas de huevo y luego la harina, la maicena y la levadura. Formar una bola de masa y envolverla en film transparente. Reservar en el frigorífico durante 30 minutos.
- 3 | Pasado este tiempo, precalentar el horno a 180°C. Con la superficie de trabajo ligeramente enharinada, extienda la masa manteniendo un grosor de 5mm y luego corte formas con un cortador de galletas. Colocarlos sobre una placa recubierta con papel de hornear y llevar al horno durante unos quince minutos.
- 4 | Dejar que los sablés se enfríen y luego servirlos con el sorbete



PT

## Sorvete rosa

**Filtro de sorvete - Para 2/3 pessoas**  
**Tempo de preparação (repouso): 6 horas**

300 g de framboesas frescas ou congeladas  
1 banana grande  
2 colheres de sopa de xarope de Agave ou de mel (facultativo)

- 1 | Descasque e corte a banana às rodelas. Adicione as framboesas misturadas com as rodelas de banana num recipiente suficientemente grande para que fiquem espalhadas, depois coloque o recipiente no congelador durante, pelo menos, 6 horas.
- 2 | Quando a fruta estiver bem congelada, retire-a 10 minutos antes de preparar o sorvete.
- 3 | No aparelho, com o filtro de sorvete, coloque suavemente todas as framboesas, alternando bem com as rodelas de banana. Sirva imediatamente o sorvete, coberto com xarope de Agave, caso deseje.

**Conselho:** *Certifique-se de que congela a fruta plana, para os integrar mais facilmente na centrifugadora.*

### O QUE FAZER COM A POLPA?

## BOLINHOS SECOS

**Tempo de preparação: 15 minutos - Tempo de confeção: 15 minutos**  
**Tempo de repouso: 30 minutos - Para cerca de vinte bolinhos**

230 g de farinha	2 gemas de ovos
25 g de maizena	125 g de manteiga amolecida
Meia colher de café de fermento	130 g de açúcar em pó

- 1 | Com uma batedeira elétrica, misture a manteiga amolecida e o açúcar, para obter uma mistura cremosa.
- 2 | Enquanto continua a bater, adicione as gemas, a farinha, a maizena e o fermento. Forme uma bola de massa e envolva-a em película alimentar. Leve ao frigorífico durante 30 minutos.
- 3 | Passado este tempo, pré-aqueça o forno a 180°C. Numa bancada de trabalho ligeiramente polvilhada com farinha, estenda a massa com uma espessura de 5 mm e corte pedaços com uma forma de corte. Coloque os pedaços num tabuleiro revestido com papel vegetal e leve ao forno durante cerca de 15 minutos.
- 4 | Deixe os bolinhos arrefecerem e sirva com o sorvete.



IT

## Sorbetto rosa

**Filtro per sorbetto - Per 2/3 persone**  
**Tempo di preparazione (riposo): 6 ore**

300 g di lamponi freschi (o surgelati)  
1 banana grande  
2 cucchiaini di sciroppo di agave o di miele (facoltativo)

- 1 | Sbucciare la banana e tagliarla a dadini. Versare i lamponi mescolati alla banana a dadini in un recipiente abbastanza grande (non devono sovrapporsi), quindi conservarli in congelatore per almeno 6 ore.
- 2 | Quando la frutta è congelata, rimuoverla dal congelatore 10 minuti prima di preparare il sorbetto.
- 3 | Versare delicatamente i lamponi nell'apparecchio dotato di filtro per sorbetto, alternandoli con i pezzi di banana. Servire il sorbetto immediatamente, guarnito con dello sciroppo d'agave, se desiderato.

**Suggerimento:** *congelare la frutta distesa per integrarla più facilmente nell'estrattore.*

### CHE FARE CON LA POLPA?

## BISCOTTI SABLÉ

**Tempo di preparazione: 15 minuti - Tempo di cottura: 15 minuti**  
**Tempo di riposo: 30 minuti - Per una ventina di biscotti**

230 g di farina	2 tuorli
25 g di maizena	125 g di burro morbido
½ cucchiaino di lievito chimico	130 g di zucchero a velo

- 1 | Mescolare il burro morbido e lo zucchero con uno sbattitore elettrico fino a ottenere una miscela cremosa.
- 2 | Continuando a mescolare, aggiungere i tuorli, quindi la farina, la maizena e il lievito. Formare una palla con l'impasto, quindi avvolgerla in una pellicola per alimenti. Conservare in frigorifero per 30 minuti.
- 3 | Nel frattempo, preriscaldare il forno a 180°C. Stendere l'impasto sul piano di lavoro leggermente infarinato e creare uno strato di 5 mm, quindi creare i biscotti con un coppapasta. Disporli su una taglia ricoperta di carta da forno e infornare per una quindicina di minuti.
- 4 | Lasciare raffreddare i biscotti, quindi servirli insieme al sorbetto.



EL

# Κατακόκκινο σορμπέ

**Φίλτρο για σορμπέ - Για 2/3 άτομα**

**Χρόνος προετοιμασίας (ανάπαυση): 6 ώρες**

300 g φρέσκα (ή κατεψυγμένα) σμέουρα  
1 μεγάλη μπανάνα  
2 κουταλιές της σούπας σιρόπι αγαυής ή μέλι (προαιρετικά)

- 1 | Ξεφλουδίστε και κόψτε την μπανάνα σε κυβάκια. Τοποθετήστε τα σμέουρα ανακατεμένα με τα κυβάκια της μπανάνας σε ένα σκεύος αρκετά μεγάλο ώστε να είναι απλωμένα, και τοποθετήστε το σκεύος στην κατάψυξη για τουλάχιστον 6 ώρες.
- 2 | Μόλις παγώσουν καλά τα φρούτα, βγάλτε τα από την κατάψυξη 10 λεπτά πριν ετοιμάσετε το σορμπέ.
- 3 | Στη συσκευή με το φίλτρο για σορμπέ, προσθέστε προσεκτικά τα κατεψυγμένα φρούτα. Σερβίρετε το σορμπέ αμέσως, γαρνιρισμένο με σιρόπι αγαυής, αν θέλετε.

**Συμβουλή:** καταψύξτε τα φρούτα σε μια επίπεδη στρώση, για να μπορείτε να τα βάλετε πιο εύκολα στον αποχυμωτή.

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΩ ΜΕ ΤΟΝ ΠΟΛΤΟ;

## Μπισκότα Σαμπλέ

**Χρόνος προετοιμασίας 15 λεπτά – Ψήσιμο 15 λεπτά**

**Ανάπαυση: 30 λεπτά - Για περίπου 20 μπισκότα σαμπλέ**

230 g αλεύρι	2 κρόκοι αυγού
25 g κορν φλάουρ	125 g μαλακό βούτυρο
1/2 κουταλάκι του γλυκού μπέικιν πάουντερ	130 g ζάχαρη άχνη

- 1 | Χτυπήστε το μαλακό βούτυρο με τη ζάχαρη στο μίξερ μέχρι να προκύψει ένα κρεμώδες μείγμα.
- 2 | Συνεχίζοντας να χτυπάτε με το μίξερ, προσθέστε τους κρόκους, μετά το αλεύρι, το κορν φλάουρ και το μπέικιν πάουντερ. Μαζέψτε τη ζύμη σε μια μπάλα και τυλίξτε τη με διαφανή μεμβράνη. Τοποθετήστε τη στο ψυγείο για 30 λεπτά.
- 3 | Μόλις περάσουν τα 30 λεπτά, προθερμάνετε τον φούρνο στους 180°C. Αλευρώστε ελαφρώς τον πάγκο εργασίας και ανοίξτε ένα φύλλο ζύμης πάχους 5 mm. Κόψτε τα μπισκότα με κουπ-πατ. Τοποθετήστε τα σε μια λαμαρίνα στρωμένη με λαδόκολλα και ψήστε στο φούρνο για περίπου 15 λεπτά.
- 4 | Αφήστε τα μπισκότα να κρυώσουν και μετά σερβίρετε με το σορμπέ.





RU

## Розовый сорбет

*Решетка для сорбета - На 2-3 порции*

*Время подготовки (в холодильнике): 6 часов*

- 300 г свежей или замороженной малины
- 1 большой банан
- 2 ст. л. сиропа агавы или меда (на выбор)

- 1 | Очистите и нарежьте банан кубиками. Уложите клубнику и банан в емкость достаточного размера, чтобы распределить ингредиенты тонким слоем, и поместите их в морозильную камеру не менее чем на 6 часов.
- 2 | Выньте фрукты из морозильной камеры за 10 минут до начала приготовления сорбета.
- 3 | Аккуратно сложите поочередно клубнику и кусочки банана в устройство с установленной решеткой для сорбета. Подавайте сорбет сразу же, полив сверху при желании сиропом агавы.

**Совет:** замораживайте фрукты на плоской тарелке, чтобы потом их было удобно складывать в соковыжималку.

Что делать с мякотью?

## ПЕСОЧНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

*Время подготовки: 15 мин – Время приготовления: 15 мин.*

*Время подготовки теста: 30 мин.*

*Примерно на 20 шт. песочного печенья*

- |                                  |                                       |
|----------------------------------|---------------------------------------|
| 230 г муки                       | 125 г размягченного сливочного масла  |
| 25 г кукурузной муки             | 130 г сахарной пудры для глазирования |
| 1/2 ч. л. разрыхлителя для теста |                                       |
| 2 яичных желтка                  |                                       |

- 1 | Миксером смешайте сливочное масло и сахарную пудру до получения кремообразной смеси.
- 2 | Продолжая взбивать, добавьте яичные желтки, муку, кукурузную муку и разрыхлитель. Сформируйте из теста шар и оберните его пищевой пленкой. Поместите тесто в холодильник на 30 минут.
- 3 | В это время разогрейте духовку до 180°C. На столе, присыпанном мукой, раскатайте тесто толщиной 5 мм и формочкой вырежьте заготовки печенья. Разместите заготовки на противне, покрытом пергаментом, и запекайте в течение 15 минут.
- 4 | Дайте печенью остыть и подавайте с сорбетом.





AR

## الشراب الوردی

فلتر الشراب - تكفي ۳/۲ أشخاص  
وقت التحضير (مع الإستراحة): ۶ ساعات

۳۰۰ جرام من التوت الطازج (أو المثلج)  
۱ موزة كبيرة  
۲ ملاعق كبيرة من شراب الصبار أو العسل

- 1 | يُقشر الموز ويُقطع إلى مكعبات. يوضع التوت البري الممزوج بمكعبات الموز في وعاء كبير بما يكفي لتوزيعه. ويوضع في الثلاجة لمدة ۶ ساعات على الأقل.
- 2 | بمجرد أن يتم تجسيد الثمار جيدا، تُخرج من الثلاجة قبل ۱۰ دقائق من تحضير الشراب.
- 3 | في الجهاز المُرَوِّد بفلتر الشراب، توضع الفاكهة المثلجة بلطف. يُقدّم الشراب على الفور، ويوضع فوقه شراب الصبار في حال الرغبة في ذلك.

**نصيحة: تأكد من تليج الثمار بشكل مسطح لتسهيل الاندماج.**

### ماذا تفعل باللُّب؟

#### الكعكة الغريبة

وقت التحضير ۱۵ دقيقة - وقت الطهي ۱۵ دقيقة -  
وقت الإستراحة: ۳۰ دقيقة - تكفي لتحضير عشرين من الفطائر

۲ من صفار بيض  
۱۲۵ جرام من الزبدة الخفيفة  
۱۳۰ جرام من السكر البودرة  
۲۳۰ جرام من الطحين  
۲۵ جرام من دقيق الذرة  
۱ نصف ملعقة صغيرة من الباكينج باودر

- 1 | باستخدام خلاط كهربائي، تُخلط الزبدة الخفيفة والسكر للحصول على خليط دسم.
- 2 | مع الاستمرار في الخلط، يُضاف صفار البيض ثم الطحين ودقيق الذرة والخميرة. تُشكّل كرة من العجين، ثم تُلف في فيلم الطعام. توضع في الثلاجة لمدة ۳۰ دقيقة.
- 3 | في نهاية هذا الوقت، يُسخّن الفرن على ۱۸۰ درجة مئوية. يُرش على سطح العمل القليل من الطحين، تُوزّع العجينة بسماكة ۵ ملم، ثم تُقطع إلى أشكال باستخدام الخرامة. توضع على لوحة خبز مبطنة بورق الخبز، وتُخبز لمدة خمس عشرة دقيقة.
- 4 | يُترك البسكويت ليبرد ويقدم مع الشراب.



FA

## شربت صورتی

فيلتر شربت - برای ۲/۳ نفر  
زمان آماده سازی (استراحت): ۶ ساعت

۳۰۰ گرم تمشک تازه (یا یخ زده)  
۱ موز بزرگ  
۲ قاشق غذاخوری شربت آگوا یا عسل (اختیاری)

- 1 | پوست موز را بکنید و به چند مکعب برش دهید. تمشک مخلوط شده با قطعات مکعب شکل موز را در یک ظرف به اندازه کافی بزرگ برای پخش شدن بگذارید و برای حداقل ۶ ساعت در فریزر قرار دهید.
  - 2 | هنگامی که میوه ها به خوبی یخ زده باشند، ۱۰ دقیقه قبل از آماده سازی شربت در بیاورید.
  - 3 | در دستگاه مجهز به فیلتر شربت، میوه یخ زده را به آرامی قرار دهید. اگر بخواهید شربت را بلافاصله سرو کنید، شربت آگوا را اضافه کنید.
- نکته: مطمئن شوید که میوه صاف را برای یکپارچگی آسان تر در استخراج کننده، فریز می کنید.**

### با پالپ چه باید کرد؟

#### کلوچه ترد

زمان آماده سازی ۱۵ دقیقه - زمان پخت و پز ۱۵ دقیقه  
زمان استراحت: ۳۰ دقیقه - برای حدود بیست یک ک کوچک

۲ زرده تخم مرغ  
۱۲۵ گرم کره نرم  
۱۳۰ گرم شکر یخ زده  
۲۳۰ گرم آرد  
۲۵ گرم آرد ذرت  
نصف ۱ قاشق چای خوری پودر پخت

- 1 | با استفاده از مخلوط کن الکتریکی، کره نرم و شکر را مخلوط کنید تا مخلوط خامه ای به دست بیاورید.
- 2 | در ادامه هم زدن، زرده تخم مرغ و سپس آرد، آرد ذرت و مخمر اضافه کنید. یک توپ خمیر درست کنید و سپس آن را در پوسته غذا بیچانید. برای ۳۰ دقیقه در یخچال قرار دهید.
- 3 | در پایان زمان، اجاق را در ۱۸۰ درجه سانتی گراد پیش گرم کنید. خمیر را به ضخامت ۵ میلی متر پهن کنید و سپس شکل را با پانچ برش دهید. آنها را روی یک ورق پخت در تراز با کاغذ پوست قرار دهید و حدود ۱۵ دقیقه طبخ کنید.
- 4 | اجازه دهید کلوچه ترد خنک شود و با شربت سرو کنید.







FR

# Coulis de fruits rouges

*Pour 2/3 personnes - 400 ml de coulis*

150 g de fraises	150 g de groseilles
150 g de framboises	Sirop d'agave (facultatif)

- 1 | Equeutez les fraises. Rincez les fruits.
- 2 | Dans l'appareil muni du filtre à coulis, mettez les fruits rouges et récupérez le coulis. Ajoutez un peu de sirop d'agave si le coulis est trop acide. Nappez vos panna cottas, pancakes, fromage blanc...

## QUE FAIRE DE LA PULPE ?

### PANCAKES MOELLEUX

*Temps de préparation 15 min – Cuisson 10 min  
Pour une quinzaine de pancakes*

200 g de farine	1 sachet de sucre vanillé
2 œufs	1 cuillère à café bombée
30 cl de lait	de levure chimique
1 pincée de sel	30 g de beurre fondu

- 1 | Dans un saladier, mélangez la farine, la levure et le sucre vanillé. Ajoutez les jaunes d'œufs. Commencez à mélanger puis versez le lait doucement. Une fois le mélange bien homogène, ajoutez le beurre fondu.
- 2 | Incorporez délicatement les blancs d'œufs montés en neige avec le sel.
- 3 | Faites chauffer une poêle à pancakes (ou une poêle à crêpes) légèrement huilée puis versez une petite louche de pâte. Laissez cuire environ 1 minute par face.



EN

# Red berry coulis

*Serves 2/3 people - Makes 400 ml of coulis*

150 g strawberries	150 g red currants
150 g raspberries	Agave syrup (optional)

- 1 | Hull the strawberries. Rinse the fruits.
- 2 | In the appliance fitted with the coulis filter, place the red berries and collect the coulis. Add some agave syrup if the coulis is too sour. Drizzle it over your panna cottas, pancakes, soft white cheese and more.

## WHAT TO DO WITH THE PULP?

### FLUFFY PANCAKES

*Preparation Time: 15 min – Cooking Time: 10 min  
Makes about fifteen pancakes*

200 g flour	1 pouch of vanilla sugar
2 eggs	1 rounded tsp baking powder
300 ml milk	
1 pinch of salt	30 g melted butter

- 1 | In a mixing bowl, mix the flour, baking powder and vanilla sugar. Add the egg yolks. Start to mix then gently pour the milk. Once the mixture is smooth, add the melted butter.
- 2 | Gently fold in the stiffly beaten egg whites with the salt.
- 3 | Heat a lightly oiled pancake frying pan (or a crepe frying pan) then pour a small ladle of batter. Cook for approximately 1 minute per side.



DE

# Rote Frucht-Püree

*Für 2-3 Personen - Für 400 ml Coulis*

150 g Erdbeeren	150 g Johannisbeeren
150 g Himbeeren	Agavensirup (optional)

- 1 | Die Erdbeeren entstielen. Die Früchte abwaschen.
- 2 | Die roten Früchte in das mit dem Coulis-Filter ausgestattete Gerät geben und das Püree sammeln. Etwas Agavensirup dazugeben, wenn das Püree zu sauer ist. Geben Sie das Püree über Ihre Panna cottas, Pfannkuchen, Quark ...

**WOHIN MIT DEM TRESTER?**

## LUFTIGE PFANNKUCHEN

*Zubereitungszeit 15 min – Backzeit 10 min  
Für 15 Pfannkuchen*

200 g Mehl	1 Beutel Vanillezucker
2 Eier	1 gehäufte TL Backpulver
30 cl Milch	30 g geschmolzene Butter
1 Prise Salz	

- 1 | Mehl, Backpulver und Vanillezucker in einer Schüssel vermischen. Das Eigelb dazugeben. Mit dem Rühren beginnen, dann langsam die Milch dazugeben. Wenn die Mischung eine homogene Konsistenz hat, die geschmolzene Butter dazugeben.
- 2 | Vorsichtig den Eischnee mit dem Salz unterheben.
- 3 | Eine Pfannkuchenpfanne (oder eine Crêpes-Pfanne) mit ein bisschen Öl erhitzen, dann eine kleine Kelle Teig in die Pfanne geben. Pro Seite ca. 1 Minute backen lassen.



NL

# Coulis van rode vruchten

*Voor 2/3 personen - Voor 400 ml coulis*

150 g aardbeien	150 g kruisbessen
150 g frambozen	Agavesiroop (optioneel)

- 1 | Verwijder de steel van de aardbeien. Spoel het fruit.
- 2 | Breng de coulisfilter aan en doe de rode vruchten in het apparaat en vang de coulis op. Voeg een beetje agavesiroop toe als de coulis een te zure smaak heeft. Bedek uw panna cotta, pancakes, kwark, etc. met deze coulis.

**WAT TE DOEN MET DE PULP?**

## LEKKERE PANCAKES

*Bereidingstijd 15 min – Baktijd 10 min  
Voor ongeveer 15 pancakes*

200 g meel	1 zakje vanillesuiker
2 eieren	1 grote koffielepel
30 cl melk	bakpoeder
1 snufje zout	30 g gesmolten boter

- 1 | Meng het meel, de bakpoeder en de vanillesuiker in een kom. Voeg de eierdooiers toe. Meng goed door en voeg de melk langzaam toe. Als het mengsel homogeen is, doe de gesmolten boter erbij.
- 2 | Voeg het opgeklopte eiwit en het zout voorzichtig toe.
- 3 | Verwarm een pannenkoekenpan met een klontje boter en giet een kleine soeplepel deeg in de pan. Laat ongeveer 1 minuut per kant bakken.



ES

## Coulis de frutos rojos

Para 2/3 personas - Para 400 ml de coulis

150 g de fresas

150 g de grosellas

150 g de frambuesas

Sirope de ágave (optativo)

- 1 | Retirar los rabos de las fresas. Enjuagar las frutas.
- 2 | Echar los frutos rojos en el aparato equipado con el filtro para coulis y obtener el coulis. Añadir un poco de sirope de ágave si el coulis queda demasiado ácido. Úselo para recubrir panna cotta, panquecas, queso fresco...

¿QUÉ SE PUEDE HACER CON LA PULPA?

## PANQUECAS ESPONJOSAS

Tiempo de preparación 15 min - Cocción 10 min

Para unas quince panquecas

200 g de harina

1 sobrecito de azúcar

2 huevos

de vainilla

30 cl de leche

1 cucharadita bien llena de

1 pizca de sal

levadura en polvo

30 g de mantequilla fundida

- 1 | En una ensaladera mezclar la harina, la levadura y el azúcar de vainilla. Añadir las yemas de huevo. Empezar a mezclar y luego verter poco a poco la leche. Una vez la mezcla quede homogénea, añadir la mantequilla fundida.
- 2 | Incorporar con delicadeza las claras de huevo montadas a punto de nieve con la sal.
- 3 | Calentar una sartén para panquecas (o para crepes) con un poco de aceite y luego echar una pequeña cantidad de masa. Cocinar cerca de 1 minuto de cada lado.



PT

## Calda de frutos vermelhos

Para 2/3 pessoas - Para 400 ml de calda

150 g de morangos  
150 g de framboesas  
150 g de groselhas

Xarope de Agave  
(facultativo)

- 1 | Retire as folhas dos morangos. Lave a fruta.
- 2 | No aparelho, com o filtro de calda, coloque os frutos vermelhos e recupere a calda. Adicione um pouco de xarope de Agave, caso a calda esteja demasiado ácida. Cubra as suas panacotas, panquecas, queijo branco...com a calda

O QUE FAZER COM A POLPA?

### PANQUECAS MOLES

Tempo de preparação: 15 minutos - Tempo de confeção: 10 minutos

Para cerca de quinze panquecas

200 g de farinha  
2 ovos  
30 cl de leite  
1 pitada de sal

1 saqueta de açúcar  
baunilhado  
1 colher de café cheia de  
fermento  
30 g de manteiga derretida

- 1 | Numa saladeira, misture a farinha, o fermento e o açúcar baunilhado. Adicione as gemas dos ovos. Comece a misturar e depois verta suavemente o leite. Quando a mistura estiver bem homogénea, adicione a manteiga derretida.
- 2 | Adicione delicadamente as claras em castelo com o sal.
- 3 | Aqueça uma frigideira para panquecas (ou uma frigideira para crepes) com um pouco de óleo, e verta uma pequena concha de massa. Deixe cozinhar durante cerca de 1 minuto de cada lado.



IT

## Coulis di frutti di bosco

Per 2/3 persone - Per 400 ml di coulis

150 g di fragole  
150 g di lamponi  
150 g di mirtilli

Sciroppo d'agave  
(facoltativo)

- 1 | Depicciolare le fragole. Risciacquare i frutti.
- 2 | Versare i frutti di bosco nell'apparecchio dotato di filtro per coulis e recuperare la coulis. Aggiungere un po' di sciroppo d'agave se la coulis è troppo acida. Ideale per guarnire panna cotta, pancake, formaggio fresco...

CHE FARE CON LA POLPA?

### PANCAKE SOFFICI

Tempo di preparazione: 15 minuti - Cottura: 10 minuti

Per una quindicina di pancake

200 g di farina  
2 uova  
30 cl di latte  
1 presa di sale

1 bustina di zucchero  
vanigliato  
1 cucchiaino abbondante di  
lievito chimico  
30 g di burro fuso

- 1 | In un'insalatiera mescolare la farina, il lievito e lo zucchero vanigliato. Aggiungere i tuorli. Iniziare a mescolare, quindi versare il latte lentamente. Quando la miscela è omogenea, aggiungere il burro fuso.
- 2 | Incorporare delicatamente gli albumi montati a neve con il sale.
- 3 | Fare riscaldare una padella per pancake (o una padella per crêpe) leggermente oliata, quindi versare una piccola mestolo di impasto. Cuocere 1 minuto circa per lato.



EL

# Κουλί κόκκινων φρούτων

Για 2/3 άτομα - Για 400 ml σάλτσα κουλί

150 g φράουλες  
150 g σμέουρα

150 g φραγκοστάφυλα  
Σιρόπι αγαύης (προαιρετικά)

- 1 | Αφαιρέστε το κοτσάνι από τις φράουλες. Πλύνετε τα φρούτα.
- 2 | Στη συσκευή με το φίλτρο για κουλί, τοποθετήστε τα κόκκινα φρούτα και πολτοποιήστε τα σε σάλτσα κουλί. Αν το κουλί είναι πολύ όξινο, προσθέστε λίγο σιρόπι αγαύης. Προσθέστε το ως σάλτσα σε πανακότα, πανκέικ, λευκά τυριά...

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΩ ΜΕ ΤΟΝ ΠΟΛΤΟΪ;

## ΖΟΥΜΕΡΆ ΠΑΝΚΕΪΚ

Χρόνος προετοιμασίας 15 λεπτά – Ψήσιμο 10 λεπτά  
Για περίπου 15 πανκέικ

200 g αλεύρι  
2 αυγά  
300 ml γάλα  
1 πρέζα αλάτι  
1 φακελάκι ζάχαρη  
αρωματισμένη με βανίλια

1 γεμάτο κουταλάκι του  
γλυκού μπέικιν πάουντερ  
30 g λιωμένο βούτυρο

- 1 | Σε ένα μεγάλο μπολ, αναμείξτε το αλεύρι, το μπέικιν πάουντερ και την αρωματισμένη ζάχαρη με βανίλια. Προσθέστε τους κρόκους αυγών. Αρχίστε να ανακατεύετε και μετά προσθέστε αργά το γάλα. Αφού ομογενοποιηθεί καλά το μείγμα, προσθέστε το λιωμένο βούτυρο.
- 2 | Ενσωματώστε απαλά τα ασπράδια, τα οποία θα έχετε προηγουμένως χτυπήσει σε μαρέγκα με το αλάτι.
- 3 | Βουτυρώστε ελαφρώς ένα τηγάνι για πανκέικ (ή ένα τηγάνι για κρέπες) και αφήστε το να ζεσταθεί. Προσθέστε μια μικρή κουτάλα από το μείγμα. Ψήστε περίπου 1 λεπτό σε κάθε πλευρά.





RU

## Пюре из лесных ягод

На 2-3 порции - На 400 мл пюре

150 г клубники  
150 г малины  
150 г смородины  
сироп агавы (на выбор)

- 1 | Удалите плодоножки у клубники. Промойте ягоды.
- 2 | Сложите фрукты в соковыжималку с установленной решеткой для пюре. Добавьте немного сиропа агавы, если пюре получается слишком кислым. Используйте пюре для украшения панна-котты, блинчиков, творога и т. д.

Что делать с мякотью?

## Блинчики

Время подготовки: 15 мин – Время приготовления: 10 мин.  
На 15 блинчиков

200 г муки  
2 яйца  
30 мл молока  
1 щепотка соли  
1 пакетик ванилина  
1 ч. л. с горкой разрыхлителя для теста  
30 г растопленного сливочного масла

- 1 | В миске смешайте муку, разрыхлитель и ванилин. Добавьте яичные желтки. Начните перемешивать, вливая молоко. После того как смесь станет однородной, добавьте растопленное сливочное масло.
- 2 | Аккуратно добавьте взбитые до плотной пены яичные белки с солью.
- 3 | Разогрейте слегка смазанную маслом сковороду для блинчиков и налейте порцию теста. Обжаривайте по 1 минуте с каждой стороны.



AR

## کولیس الفاکهة الحمراء

کل ۴۰۰ مل من الكولیس / تكفي ۳/۲ أشخاص

۱۵۰ جرام من الفراولة  
۱۵۰ جرام من الكشمش  
۱۵۰ جرام من التوت  
شراب الصبار (اختياري)

- 1 | تُجَهِّز الفراولة. تُغسل الفواكه.
- 2 | في الجهاز المزود بفلتر الكولیس ، يوضع التوت ويُحفظ الكولیس. يُضاف اليه القليل من شراب الصبار إذا كان الكولیس حمضيًا جدًا. لتزيين الباناكوتا ، البانكيك ، جنبه فورماج ...

### ماذا تفعل باللب؟

## الفطائر (القطايف) الناعمة

لحوالي خمسة عشر فطيرة

وقت التحضير ۱۵ دقيقة - وقت الطهي ۱۰ دقائق

علبه واحدة من سكر الفانيليا  
۱ ملعقة صغيرة من البايكينج باودر  
۲۰۰ جرام طحين  
۲ بيض  
۳۰ سنتلتر من الحليب  
۱ رشه ملح  
۳۰ جرام من الزبدة المُذابة

- 1 | في وعاء للسلطة ، يُخلط الطحين والخميرة وسكر الفانيليا. يُضاف صفار البيض. يبدأ الخلط ثم يُسكب الحليب برفق. بمجرد أن يصبح الخليط متجانسًا ، تُضاف الزبدة المذابة.
- 2 | يُخلط بياض البيض بعناية مع الملح في التلج.
- 3 | يُسخن وعاء الفطيرة (أو وعاء الفطائر) يُخفق المزيج بخفة ويسكب بمغرفة عجينة صغيرة. تُطهى لمدة ۱ دقيقة لكل جانب.



FA

## کولیس قرمز میوه

برای ۴۰۰ میلی لیتر کولیس / برای ۲/۳ نفر

۱۵۰ گرم کشمش بیاده  
۱۵۰ گرم توت فرنگی  
۱۵۰ گرم شربت آگوا (اختیاری)  
۱۵۰ گرم تخم خشک

- 1 | توت فرنگی درست کنید. میوه ها را بشویید.
- 2 | در دستگاه مجهز به فیلتر کولیس، توت ها را قرار داده و خمیر را بازیابی کنید. شربت آگوا اضافه کنید اگر خمیر بیش از حد اسیدی باشد. (پناکتا)، پنکیک، پنیر سفید را افزایش دهید.

### با پالپ چه باید کرد؟

## پنکیک پف کرده

برای حدود پانزده پنکیک

زمان آماده سازی ۱۵ دقیقه - زمان پخت و پز ۱۰ دقیقه

۱ کیسه شکر وانیل  
۱ قاشق چای خوری پودر پخت  
۳۰ گرم کره آب شده  
۲۰۰ گرم آرد  
۲ تخم مرغ  
۳۰ سانتی لیتر شیر  
۱ نیشگون نمک

- 1 | در کاسه سالاد، آرد، مخمر و شکر وانیل را مخلوط کنید. زرده تخم مرغ اضافه کنید. مخلوط کردن را شروع کنید و سپس شیر را به آرامی بریزید. هنگامی که مخلوط همگن باشد، کره آب شده را اضافه کنید.
- 2 | با دقت سفیده تخم مرغ را با نمک به صورت برفکی مخلوط کنید.
- 3 | ظرف پنکیک به آرامی چرب شده را حرارت دهید و یک ملاقه کوچک خمیر بریزید. هر طرف را حدود ۱ دقیقه طبخ کنید.







FR

## Coulis de tomates & basilic

**Filter à coulis - Pour 4 personnes - 500 ml de coulis**

4 tomates grappe	1 gousse d'ail
1 branche de céleri	8 feuilles de basilic
1 petit piment doux	Sel, poivre

- 1 | Lavez les tomates, le céleri et le piment et coupez-les en morceaux. Pelez la gousse d'ail et écrasez-la. Lavez les feuilles de basilic.
- 2 | Dans l'appareil muni du filtre à coulis, mettez tous les légumes en alternant bien. Salez et poivrez.
- 3 | Réservez le coulis pour des lasagnes, sauce bolognaise...

### QUE FAIRE DE LA PULPE ?

## SAUCE BOLOGNAISE

**Temps de préparation 10 min – Temps de cuisson 20 min -  
Pour 4 personnes**

400 ml de coulis de tomate	350 g de bœuf haché
2 cuillères à soupe de concentré de tomates	1 bouquet garni
1 branche de céleri	2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 carotte	Sel, poivre
1 oignon jaune	

- 1 | Pelez l'oignon et émincez-le. Pelez la carotte et coupez-la en petits dés. Emincez la branche de céleri.
- 2 | Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive et faites revenir les oignons quelques minutes. Ajoutez le bœuf haché et faites-le dorer à feu vif. Ajoutez le concentré de tomates, le coulis de tomates, le céleri, la carotte et le bouquet garni. Couvrez et laissez cuire à feu doux pendant une vingtaine de minutes.
- 3 | Servez cette sauce avec des pâtes.



EN

## Basil tomato coulis

**Coulis filter - Serves 4 people - Makes 500 ml of coulis**

4 cherry tomatoes	1 clove of garlic
1 celery stick	8 basil leaves
1 small sweet pepper	Salt, pepper

- 1 | Wash the tomatoes, celery and pepper and cut them into pieces. Peel the garlic clove and crush it. Wash the basil leaves.
- 2 | In the appliance fitted with the coulis filter, place all vegetables, taking care to alternate them. Salt and pepper to taste.
- 3 | Set aside the coulis for lasagne, bolognese sauce...

### WHAT TO DO WITH THE PULP?

## BOLOGNESE SAUCE

**Preparation Time: 10 min – Cooking Time: 25 min  
Serves 4 people**

400 ml of tomato coulis	350 g minced beef
2 tablespoons of tomato purée	1 bouquet garni
1 celery stalk	2 tablespoons of olive oil
1 carrot	Salt, pepper
1 yellow onion	

- 1 | Peel the onion and thinly slice it. Peel the carrot and cut it into little cubes. Thinly slice the celery stick.
- 2 | In a frying pan, heat the olive oil and fry up the onions or a few minutes. Add the ground beef and brown it over a brisk heat. Add the tomato purée, tomato coulis, celery, carrot and bouquet garni. Cover and cook over a low heat for about twenty minutes.
- 3 | Serve this sauce with pasta.



DE

# Passierte Tomaten mit Basilikum

**Coulis-Filter - Für 4 Personen - Für 500 ml Sauce**

4 Strauchtomaten	1 Knoblauchzehe
1 Selleriestange	8 Basilikumblätter
1 kleine Paprikaschote	Salz, Pfeffer

- 1 | Tomaten, Paprikaschote und Sellerie waschen und in Stücke schneiden. Knoblauchzehe schälen und zerdrücken. Basilikumblätter waschen.
- 2 | Geben Sie das Gemüse abwechselnd in das mit dem Coulis-Filter ausgestattete Gerät. Salzen und pfeffern.
- 3 | Benutzen Sie die Sauce für Lasagne, Bolognese ...

## WOHIN MIT DEM TRESTER?

### BOLOGNESE

**Zubereitungszeit 10 min – Garzeit 25 min**  
**Für 4 Personen**

400 ml passierte Tomaten	350 g Rinderhack
2 EL Tomatenmark	1 Kräutersträußchen
1 Selleriestange	2 EL Olivenöl
1 Karotten	Salz, Pfeffer
1 gelbe Zwiebel	

- 1 | Die Zwiebel schälen und zerkleinern. Die Karotte schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Selleriestange klein schneiden.
- 2 | Das Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen und die Zwiebeln einige Minuten dünsten. Rinderhack dazugeben und scharf anbraten. Tomatenmark, passierte Tomaten, Sellerie, Karotte und Kräutersträußchen dazugeben. Zugedeckt auf kleiner Flamme etwa 20 Minuten köcheln lassen.
- 3 | Servieren Sie diese Soße mit Nudeln.



NL

# Coulis van tomaat en basilicum

**Coulisfilter - Voor 4 personen - Voor 500 ml coulis**

4 trostomaten	1 teentje knoflook
1 selderijstengel	8 basilicumblaadjes
1 kleine zachte peper	Peper en zout

- 1 | Was de tomaten, de selderij en de peper en snij ze in stukken. Schil en plet het teentje knoflook. Spoel de basilicumblaadjes.
- 2 | Breng de coulisfilter aan en doe alle fruit afwisselend in het apparaat. Breng op smaak met peper en zout.
- 3 | Gebruik de coulis voor lasagne, Bolognesesaus, etc.

## WAT TE DOEN MET DE PULP?

### BOLOGNESES AUS

**Bereidingstijd 10 min – Baktijd 25 min**  
**Voor 4 personen**

400 ml tomatencoulis	1 gele ui
2 eetlepels	350 g rundergehakt
tomatenconcentraat	1 kruidenboeket
1 selderijstengel	2 eetlepels olijfolie
1 wortel	Peper en zout

- 1 | Schil en hak de ui. Schil de wortel en snij in kleine stukjes. Hak de selderijstengel.
- 2 | Verwarm de olijfolie in een pan en fruit de ui enkele minuten. Doe het rundergehakt erbij en bak bruin op een hoog vuur. Voeg de tomatenconcentraat, de tomatencoulis, de selderij, de wortel en het kruidenboeket toe. Dek af met een deksel en laat 20 minuten bakken op een laag vuur.
- 3 | Dien deze saus samen met pasta op.



ES

## Coulis de tomate y albahaca

**Filtro para coulis - Para 4 personas - Para 500 ml de coulis**

4 tomates de rama	1 diente de ajo
1 rama de apio	8 hojas de albahaca
1 pimiento dulce pequeño	Sal, pimienta

- 1 | Lavar los tomates, el apio y el pimiento y cortarlos en trozos. Pelar el diente de ajo y aplastarlo. Lavar las hojas de albahaca.
- 2 | Dentro del aparato equipado con el filtro de coulis, introduzca todas las verduras alternando bien. Salpimentar.
- 3 | Reservar el coulis para lasañas, salsa boloñesa...

**¿QUÉ SE PUEDE HACER CON LA PULPA?**

## SALSA BOLOÑESA

**Tiempo de preparación 10 min - Tiempo de cocción 25 min**

**Para 4 personas**

400 ml de coulis de tomate	350 g de carne picada de buey
2 cucharadas de concentrado de tomates	1 ramillete de hierbas
1 rama de apio	2 cucharadas de aceite de oliva
1 zanahoria	Sal, pimienta
1 cebolla amarilla	

- 1 | Pelar la cebolla y picarla. Pelar la zanahoria y cortarla en dados pequeños. Picar la rama de apio.
- 2 | En una sartén calentar el aceite de oliva y rehogar las cebollas durante unos minutos. Añadir la carne picada de buey y dorarla a fuego fuerte. Añadir el concentrado de tomates, el coulis de tomate, el apio, la zanahoria y el ramillete de hierbas. Cubrir y dejar cocinar a fuego lento durante unos veinte minutos.
- 3 | Servir esta salsa con pasta.



PT

## Calda de tomate e manjeriço

**Filtro de calda - Para 4 pessoas - Para 500 ml de calda**

4 tomates-cereja	1 dente de alho
1 ramo de aipo	8 folhas de manjeriço
1 pequeno pimento	Sal e pimenta

- 1 | Lave os tomates, o aipo e o pimento, e corte em pedaços. Descasque o dente de alho e esmague-o. Lave as folhas de manjeriço.
- 2 | No aparelho, com o filtro de calda, coloque todos os ingredientes, alternando bem. Adicione uma pitada de sal e pimenta.
- 3 | Guarde o molho para lasanhas, bolonhesa...

O QUE FAZER COM A POLPA?

### MOLHO BOLONHESA

**Tempo de preparação: 10 minutos - Tempo de confeção: 25 minutos**  
**Para 4 pessoas**

400 ml de calda de tomate	350 g de carne de vaca picada
2 colheres de sopa de concentrado de tomate	1 raminho de ervas aromáticas
1 ramo de aipo	2 colheres de sopa de azeite
1 cenoura	Sal e pimenta
1 cebola	

- 1 | Descasque a cebola e pique-a. Descasque a cenoura e corte-a em pequenos cubos. Pique o ramo de aipo.
- 2 | Numa frigideira, aqueça o azeite e aloure a cebola durante alguns minutos. Adicione a carne de vaca picada e aloure em lume forte. Adicione o concentrado de tomate, calda de tomate, o aipo, a cenoura e o raminho de ervas aromáticas. Cubra e deixe cozinhar em lume brando durante cerca de vinte minutos.
- 3 | Sirva este molho com massas.



IT

## Coulis di pomodori e basilico

**Filtro per coulis - Per 4 persone - Per 500 ml di coulis**

4 pomodori	1 spicchio d'aglio
1 gambo di sedano	8 foglie di basilico
1 piccolo peperoncino dolce	Sale, pepe

- 1 | Lavare i pomodori, il sedano e il peperoncino e tagliarli a pezzi. Sbucciare lo spicchio d'aglio e schiacciarlo. Lavare le foglie di basilico.
- 2 | Versare tutte le verdure nell'apparecchio dotato di filtro per coulis, alternandole con attenzione. Salare e pepare.
- 3 | La coulis è ideale per lasagne, ragù, ecc.

CHE FARE CON LA POLPA?

### RAGÙ ALLA BOLOGNESE

**Tempo di preparazione: 10 minuti - Tempo di cottura: 25 minuti**  
**Per 4 persone**

400 ml di coulis di pomodoro	1 cipolla gialla
2 cucchiaini di concentrato di pomodoro	350 g di manzo tritato
1 gambo di sedano	1 mazzetto di odori
1 carota	2 cucchiaini di olio d'oliva
	Sale, pepe

- 1 | Sbucciare la cipolla e sminuzzarla. Sbucciare la carota e tagliarla a dadini. Sminuzzare il gambo di sedano
- 2 | Riscaldare l'olio d'oliva in una padella e soffriggere la cipolla per qualche minuto. Aggiungere il manzo tritato e farlo dorare a fuoco vivo. Aggiungere il concentrato di pomodoro, la coulis di pomodori, la carota e il mazzetto di odori. Coprire e cuocere a fuoco lento per una ventina di minuti.
- 3 | Condire la pasta con il ragù.



EL

# Κουλί ντομάτας και βασιλικού

**Φίλτρο για κουλί - Για 4 άτομα - Για 500 ml σάλτσα κουλί**

4 τριμμένες ντομάτες	1 σκελίδα σκόρδο
1 κλωνάρι σέλερι	8 φύλλα βασιλικού
1 γλυκιά πιπερίτσα	Αλάτι, πιπέρι

- 1 | Πλύνετε τις ντομάτες, το σέλερι και την πιπεριά και κόψτε τα σε κομμάτια. Ξεφλουδίστε τη σκελίδα σκόρδο και τσακίστε τη. Πλύνετε τα φύλλα βασιλικού.
- 2 | Στη συσκευή με το φίλτρο για κουλί, τοποθετήστε ανάμεικτα όλα τα λαχανικά. Αλατοπιπερώστε.
- 3 | Διατηρήστε το κουλί στο ψυγείο και χρησιμοποιήστε το σε λαζάνια, σάλτσα μπουλονέζ κ.λπ.

**ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΩ ΜΕ ΤΟΝ ΠΟΛΤΟ;**

## ΣΑΛΤΣΑ ΜΠΟΛΟΝΕΖ

**Χρόνος προετοιμασίας 10 λεπτά – Ψήσιμο 10 λεπτά**  
**Για 4 άτομα**

400 ml κουλί ντομάτας	350 g μοσχάρισιο κιμά
2 κουταλιές της σούπας πελτέ ντομάτας	1 μπουκέτο μυρωδικών
1 κλωνάρι σέλερι	2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
1 καρότο	Αλάτι, πιπέρι
1 κίτρινο κρεμμύδι	

- 1 | Καθαρίστε και ψιλοκόψτε το κρεμμύδι. Καθαρίστε το καρότο και κόψτε το σε κυβάκια. Ψιλοκόψτε το κλωνάρι του σέλερι.
- 2 | Σε ένα τηγάνι, ζεστάνετε το ελαιόλαδο και σωτάρτε το κρεμμύδι για μερικά λεπτά. Προσθέστε τον μοσχάρισιο κιμά και τσιγαρίστε σε δυνατή φωτιά μέχρι να ροδίσει. Προσθέστε τον πελτέ ντομάτας, το κουλί ντομάτας, το σέλερι, το καρότο και το μπουκέτο μυρωδικών. Σκεπάστε με ένα καπάκι και αφήστε να μαγειρευτεί σε σιγανή φωτιά για περίπου είκοσι λεπτά.
- 3 | Σερβίρετε τη σάλτσα με ζυμαρικά.





RU

## Томатное пюре с базиликом

*Решетка для пюре - На 500 мл пюре - На 4 порции*

4 помидора черри	1 зубчик чеснока
1 стебель сельдерея	8 листоч базилика
1 небольшой стручок сладкого перца	соль, перец

- 1 | Промойте и нарежьте томаты, сельдерей и перец. Очистите чеснок и раздавите его. Промойте листья базилика.
- 2 | Сложите все овощи, предварительно перемешав их, в соковыжималку с установленной решеткой для пюре. Посолите и поперчите.
- 3 | Сохраните пюре для приготовления лазаньи, соуса болоньезе и т. д.

Что делать с мякотью?

## Соус БОЛОНЬЕЗЕ

*Время подготовки: 10 мин – Время приготовления: 25 мин.  
На 4 порции*

400 мл томатного пюре	350 г рубленой говядины
2 ст. л. томатной пасты	1 пучок душистых трав
1 стебель сельдерея	2 ст. л. оливкового масла
1 морковь	соль, перец
1 луковица	

- 1 | Очистите и мелко нарежьте лук. Очистите морковь и нарежьте небольшими кубиками. Нарежьте стебель сельдерея.
- 2 | Разогрейте в сковороде оливковое масло и обжарьте лук в течение нескольких минут. Добавьте нарубленную говядину и обжарьте на сильном огне до золотистой корочки. Добавьте томатную пасту, томатное пюре, сельдерей, морковь и душистые травы. Накройте крышкой и тушите на медленном огне в течение примерно двадцати минут.
- 3 | Подавайте соус с пастой.



AR

# کولیس الطماطم بالريحان

## فلتر الكوليس

کل ۵۰۰ مل من الكوليس / تكفي ۴ أشخاص

۴ حبات طماطم كرزية	۱ فص من الثوم
۱ فرع من الكرفس	۸ أوراق من الريحان
۱ فلفل حلو	ملح، فلفل

- 1 | تُغسل الطماطم والكرفس والفلفل وتُقطع إلى قطع صغيرة. يُقشر فص الثوم ويُسحق. تُغسل أوراق الريحان.
- 2 | تفي الجهاز المزود بفلتر الكوليس، توضع جميع الخضار على التوالي. ثم الملح والفلفل.
- 3 | تُحفظ كوليس اللازانيا، صلصة بولونيز ...

## ماذا تفعل باللب؟

### صلصة بولونيز

وقت التحضير ۱۰ دقائق - وقت الطهي ۲۵ دقيقة  
تكفي ۴ أشخاص

۳۵۰ جرام لحم بقر مفروم	۴۰۰ مل من الطماطم
۱ باقة من أعشاب غارني	ملعقتان كيرتان من معجون الطماطم
ملعقتان كيرتان من زيت الزيتون	۱ ساق من الكرفس
ملح، فلفل	۱ جزرة
	۱ بصل أصفر

- 1 | تُقشر البصل ويُقطع. تُقشر الجزرة وتُقطع إلى مكعبات صغيرة. يُقطع ساق الكرفس.
- 2 | في مقلاة خارجية، يُسخن زيت الزيتون ويُقلى البصل لضع دقائق. يضاف اللحم المفروم ويُحمّر على نار عالية. يُضاف معجون الطماطم، الطماطم، الكرفس، الجزر، وأعشاب غارني. يُغطى المزيج ويُطهى على نار خفيفة لمدة ۲۰ دقيقة تقريبًا.
- 3 | تتقدم هذه الصلصة مع المعكرونة.



FA

# کولیس گوجه فرنگی ریحان

## فیلتر کولیس

برای ۵۰۰ میلی لیتر کولیس / برای ۴ نفر

۴ خوشه گوجه فرنگی	۱ حبه سیر
۱ شاخه کرفس	۸ برگ ریحان
۱ فلفل شیرین	نمک، فلفل

- 1 | تنگوجه فرنگی، کرفس و فلفل را بشوئید و به چند قطعه برش دهید. پوست سیر را بگیریید و خرد کنید. برگ های ریحان را بشوئید.
- 2 | تدر دستگاه مجهز به فیلتر کولیس، تمام سبزیجات را به طور متناوب قرار دهید. نمک و فلفل اضافه کنید.
- 3 | تکولیس را برای لازانیا، سس بولونجی نگه دارید.

## با پالپ چه باید کرد؟

### سس بولونجی

زمان آماده سازی ۱۰ دقیقه - زمان پخت و پز ۲۵ دقیقه  
برای ۴ نفر

۳۵۰ گرم گوشت چرخ کرده	۴۰۰ میلی لیتر کولیس گوجه فرنگی
۱ دسته گیاه گارنی	۲ قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی
۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون	۱ ساقه کرفس
نمک، فلفل	۱ هویج
	۱ پیاز زرد

- 1 | تپوست پیاز را بکنید و آن را برش دهید. پوست هویج را بکنید و آن را به حبه های کوچک برش دهید. ساقه کرفس را برش دهید.
- 2 | تدر یک ظرف، روغن زیتون را حرارت داده و پیاز را برای چند دقیقه سرخ کنید. گوشت گاو اضافه کنید و روی حرارت بیش از حد زیاد سرخ کنید. رب گوجه فرنگی، کولیس گوجه فرنگی، کرفس، هویج و گیاه گارنی اضافه کنید. روی حرارت کم قرار داده و به مدت ۲۰ دقیقه طبخ کنید.
- 3 | تاین سس را با پاستا سرو کنید.







FR

# Gaspacho

**Pour 4 personnes - 600 ml de jus - Temps de repos 1 heure**

400 g tomates	7 cl d'huile d'olive
1/2 concombre	1 gousse d'ail
1 poivron rouge	2 oignons frais
¼ de branche de céleri	1 cuillère à soupe
1 pincée de piment d'Espelette	de vinaigre de vin
2 feuilles de basilic	Sel, poivre

- 1 | Lavez les tomates, le concombre, le céleri et le poivron. Épépinez le poivron. Pelez la gousse d'ail et les oignons frais. Coupez les légumes en gros morceaux. Mettez tous les légumes ainsi que le basilic dans un saladier puis versez l'huile d'olive et le vinaigre de vin. Salez, poivrez et ajoutez le piment. Laissez mariner 1 heure au réfrigérateur.
- 2 | Dans l'appareil muni du filtre à jus, mettez tous les légumes macérées et la marinade.
- 3 | Réservez le gaspacho au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

## QUE FAIRE DE LA PULPE ?

### TABOULÉ AUX HERBES ET A LA FETA

**Pour 4 personnes - Temps de préparation 20 min  
Temps de repos 15 min**

70 g de pulpe de "Gaspacho"	7 brins de menthe
100 g de semoule	1 oignon frais
100 g d'eau bouillante	Le jus d'un citron jaune
70 g de féta (facultatif)	3 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 petit bouquet de persil plat	Sel, poivre

- 1 | Versez la semoule dans un saladier. Salez, poivrez et versez l'eau bouillante. Laissez gonfler 15 minutes.
- 2 | Coupez la féta en dés. Lavez les herbes puis hachez-les finement. Hachez l'oignon frais. Mélangez la pulpe de légumes à la semoule puis ajoutez l'huile d'olive et le jus de citron. Mélangez bien.
- 3 | Ajoutez les herbes et l'oignon puis mélangez à nouveau. Incorporez les dés de féta et mélangez délicatement. Réservez au réfrigérateur.



EN

# Gazpacho

**Serves 4 people - Makes 600 ml of juice - Rest time: 1 hour**

400 g tomatoes	70ml olive oil
1/2 cucumber	1 clove of garlic
1 red bell pepper	2 fresh onions
¼ celery stick	1 tablespoon
1 pinch of Espelette pepper	of white wine vinegar
2 basil leaves	Salt, Pepper

- 1 | Wash the tomatoes, cucumber, celery and pepper. Remove the seeds from the pepper. Peel the garlic clove and fresh onions. Cut the vegetables into large pieces. Place all vegetables, as well as the basil, in a mixing bowl then pour the olive oil and wine vinegar. Add salt and pepper to taste and add the Espelette pepper. Allow to marinade for 1 hour in the refrigerator.
- 2 | In the appliance supplied with the juice filter, place all of the macerated vegetables and the marinade.
- 3 | Keep the gazpacho cool in the refrigerator until ready to serve.

## WHAT TO DO WITH THE PULP?

### HERB AND FETA TABBOULEH

**Serves 4 people - Preparation Time: 20 min  
Rest time: 15 min**

70 g "Gazpacho" pulp	7 springs of mint
100 g semolina	1 fresh onion
100ml boiling water	The juice of one lemon
70 g feta (optional)	3 tablespoons of olive oil
1 small bouquet of flat-leaf parsley	Salt, pepper

- 1 | Pour the semolina into a mixing bowl. Add salt, pepper and pour the boiling water. Allow to expand for 15 minutes.
- 2 | Cut the feta into cubes. Wash the herbs then mince them finely. Mince the fresh onion. Mix the vegetable pulp with the semolina, then add the olive oil and lemon juice. Mix well.
- 3 | Add the herbs and onion then mix again. Incorporate the feta cubes and gently mix. Set aside in the refrigerator.



DE

# Gazpacho

**Für 600 ml Saft/für 4 Personen - Ruhezzeit: 1 Stunde**

400 g Tomaten	2 Basilikumblätter
1/2 Salatgurke	7 cl Olivenöl
1 rote Paprika	1 Knoblauchzehe
¼ Selleriestange	2 Frühlingszwiebeln
1 Prise Piment d'Espelette (Chili)	1 EL Weinessig
	Salz, Pfeffer

- 1 | Tomaten, Gurke, Sellerie und Paprika waschen. Paprika entkernen. Knoblauchzehe und Frühlingszwiebeln schälen. Das Gemüse in große Stücke schneiden. Sämtliches Gemüse sowie das Basilikum in eine Schüssel geben, dann das Olivenöl und den Weinessig dazugeben. Salzen, pfeffern und Chilipulver dazugeben. 1 Stunde im Kühlschrank marinieren.
- 2 | Saftfilter in das Gerät einsetzen, das ganze marinierte Gemüse und die Marinade hineingeben.
- 3 | Das Gazpacho bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren.

## WOHIN MIT DEM TRESTER?

### TABOULÉ MIT KRÄUTERN UND FETA

**Für 4 Personen - Zubereitungszeit 20 min  
Ruhezeit 15 min**

70 g Trester vom „Gazpacho“	Petersilie
100 g Grieß	7 Zweige Minze
100 g kochendes Wasser	1 Frühlingszwiebel
70 g Feta (optional)	Zitronensaft
1 kleiner Strauß glatte	3 EL Olivenöl
	Salz, Pfeffer

- 1 | Grieß in eine Schüssel geben. Salzen, pfeffern und kochendes Wasser dazugeben. 15 Minuten aufquellen lassen.
- 2 | Feta in Würfel schneiden. Kräuter waschen, dann fein hacken. Die Frühlingszwiebel hacken. Gemüsetrester unter den Grieß mischen, dann Olivenöl und Zitronensaft dazugeben. Gut vermischen.
- 3 | Kräuter und Frühlingszwiebel dazugeben und erneut vermischen. Fetawürfel dazugeben und behutsam untermischen. Im Kühlschrank aufbewahren.



NL

# Gazpacho

**Voor 4 personen – Voor 600 ml sap – Rusttijd: 1 uur**

400 g tomaten	7 cl olijfolie
1/2 komkommer	1 teentje knoflook
1 rode paprika	2 verse uien
1/4 selderijstengel	1 eetlepel wijnazijn
1 snuffe Espelette peper	Peper en zout
2 basilicumblaadjes	

- 1 | Was de tomaten, de komkommer, de selderij en de paprika. Verwijder de zaden uit de paprika. Schil het teentje knoflook en de verse ui. Snij de groenten in grote stukken. Doe alle groenten en de basilicum in een kom en voeg vervolgens de olijfolie en de wijnazijn toe. Breng op smaak met zout, peper en de Espelette peper. Laat 1 uur in de koelkast marinieren.
- 2 | Breng de sapfilter aan en doe alle geweekte groente en de marinade in het apparaat.
- 3 | Bewaar de gazpacho in de koelkast tot het wordt opgediend.

## WAT TE DOEN MET DE PULP?

### TABOULÉ MET KRUIDEN EN FETAKAAS

**Voor 4 personen – Bereidingstijd 20 min  
Rusttijd 15 min**

70 g "Gazpacho"pulp	7 takjes munt
100 g griesmeel	1 verse ui
100 g kokend water	Het sap van een citroen
70 g fetakaas (optioneel)	3 eetlepels olijfolie
1 kleine bundel peterselie	Peper en zout

- 1 | Giet het griesmeel in een kom. Breng op smaak met peper en zout en voeg het kokend water toe. Laat 15 minuten opzwellen.
- 2 | Snij de fetakaas in blokjes. Was de kruiden en hak ze fijn. Hak de verse ui. Meng de groentepulp met het griesmeel en voeg de olijfolie en het citroensap toe. Meng goed.
- 3 | Voeg de kruiden en de ui toe en meng opnieuw grondig door. Doe de blokjes fetakaas erbij en meng voorzichtig door. Bewaar in de koelkast.



ES

# Gazpacho

**Para 4 personas - Para 600 ml de zumo - Tiempo de reposo: 1 hora**

400 g de tomates	2 hojas de albahaca
1/2 pepino	7cl de aceite de oliva
1 pimiento rojo	1 diente de ajo
¼ de rama de apio	2 cebollas frescas
1 pizca de pimiento de espelette	1 cucharada de vinagre de vino
	Sal, pimienta

- 1 | Lavar los tomates, el pepino, el apio y el pimiento. Despepitar el pimiento. Pelar el diente de ajo y las cebollas frescas. Corte las verduras en trozos grandes. Poner todas las verduras, así como la albahaca, en una ensaladera y luego verter el aceite de oliva y el vinagre de vino. Salpimentar y añadir el pimiento de espelette. Dejar marinar durante 1 hora en el frigorífico.
- 2 | En el aparato con el filtro para zumos colocado, eche todas las verduras maceradas y la marinada.
- 3 | Reservar el gazpacho en el frigorífico hasta la hora de servirlo.

**¿QUÉ SE PUEDE HACER CON LA PULPA?**

## TABULÉ CON HIERBAS Y FETA

**Para 4 personas - Tiempo de preparación 20 min  
Tiempo de reposo 15 min**

70 g de pulpa de "Gazpacho"	7 hojas de menta
100 g de sémola	1 cebolla fresca
100 g de agua hirviendo	El zumo de un limón
70 g de feta (opcional)	3 cucharadas soperas de aceite de oliva
1 ramillete pequeño de perejil plano	Sal, pimienta

- 1 | Poner la sémola en una ensaladera. Salpimentar y echarle el agua hirviendo. Dejar que se infle durante 15 minutos.
- 2 | Corte el queso feta en dados. Lavar las hierbas y picarlas finamente. Picar la cebolla fresca. Mezclar la pulpa de las verduras a la sémola y añadir luego el aceite de oliva y el zumo de limón. Mezclar bien.
- 3 | Añadir las hierbas y la cebolla y luego mezclar de nuevo. Incorporar los dados de feta y mezclar con delicadeza. Reservar en el frigorífico.



PT

## Gaspacho

**Para 4 pessoas - Para 600 ml de sumo -Tempo de repouso: 1 hora**

400 g de tomates	7 cl de azeite
Meio pepino	1 dente de alho
1 pimento vermelho	2 cebolas
¼ de ramo de aipo	1 colher de sopa de vinagre
1 pitada de malagueta	de vinho
2 folhas de manjeriçã	Sal e pimenta

- 1 | Lave os tomates, o pepino, o aipo e o pimento. Retire as sementes do pimento. Descasque o dente de alho e as cebolas. Corte os legumes em pedaços grandes. Coloque todos os legumes, bem como o manjeriçã numa saladeira e verta o azeite e o vinagre de vinho. Adicione uma pitada de sal e pimenta e depois junte o pimento. Deixe marinar uma hora no frigorífico.
- 2 | No aparelho, com o filtro de sumo, coloque todos os legumes macerados e a marinada.
- 3 | Guarde o gaspacho no frigorífico até ao momento de servir.

### O QUE FAZER COM A POLPA?

## TABULE DE ERVAS E QUEIJO FETA

**Para 4 pessoas - Tempo de preparação: 20 minutos  
Tempo de repouso: 15 minutos**

70 g de polpa de "Gaspacho"	7 folhas de hortelã
100 g de sêmola	1 cebola
100 g de água a ferver	O sumo de um limão
70 g de queijo feta (facultativo)	3 colheres de sopa de azeite
1 raminho de salsa	Sal e pimenta

- 1 | Deite a sêmola numa saladeira. Polvilhe com sal e pimenta e verta a água a ferver. Deixe engrossar durante 15 minutos.
- 2 | Corte o queijo feta em cubos. Lave as ervas e pique-as bem finas. Pique a cebola. Misture a polpa de legumes com a sêmola, depois adicione o azeite e o sumo de limão. Misture bem.
- 3 | Adicione as ervas e a cebola, depois misture novamente. Incorpore os cubos de queijo feta e misture delicadamente. Leve ao frigorífico.



IT

## Gazpacho

**Per 4 persone - Per 600 ml di succo -Tempo di riposo: 1 ora**

400 g di pomodori	2 foglie di basilico
½ cetriolo	7 cl di olio d'oliva
1 peperone rosso	1 spicchio d'aglio
¼ di gambo di sedano	2 cipolle fresche
1 presa di peperoncino di Espelette	1 cucchiaio di aceto di vino Sale, pepe

- 1 | Lavare i pomodori, il cetriolo, il sedano e il peperone. Rimuovere i semi dal peperone. Sbucciare lo spicchio d'aglio e le cipolle fresche. Tagliare le verdure a pezzi grandi. Versare tutte le verdure e il basilico in un'insalatiera, quindi aggiungere l'olio d'oliva e l'aceto di vino. Salare, pepare e aggiungere il peperoncino. Lasciare marinare 1 ora in frigorifero.
- 2 | Versare tutta la verdura e la marinata nell'apparecchio dotato di filtro per succo.
- 3 | Conservare il gazpacho in frigorifero fino al momento di servire.

### CHE FARE CON LA POLPA?

## TABOULÉ ALLE ERBE AROMATICHE E FETA

**Per 4 persone - Tempo di preparazione: 20 minuti  
Tempo di riposo: 15 minuti**

70 g di polpa di "gazpacho"	7 steli di menta
100 g di semola	1 cipolla fresca
100 g d'acqua bollente	Succo di un limone
70 g di feta (facoltativo)	3 cucchiaini di olio d'oliva
1 mazzolino di prezzemolo	Sal, pepe

- 1 | Versare la semola in un'insalatiera. Salare, pepare e versare l'acqua bollente. Lasciare gonfiare per 15 minuti.
- 2 | Tagliare la feta a dadi. Lavare le erbe aromatiche, quindi tritarle finemente. Tritare la cipolla fresca. Mescolare la polpa di verdura con la semola, quindi aggiungere l'olio d'oliva e il succo di limone. Mescolare.
- 3 | Aggiungere le erbe aromatiche e la cipolla, quindi mescolare nuovamente. Incorporare la feta a dadi e mescolare delicatamente. Conservare in frigorifero.



EL

# Γκασπάτσο

Για 600 ml χυμό / Για 4 άτομα - Χρόνος ανάπαυσης: 1 ώρα

400 g ντομάτες	70 ml ελαιόλαδο
1/2 αγγούρι	1 σκελίδα σκόρδο
1 κόκκινη (γλυκιά) πιπεριά	2 φρέσκα κρεμμυδάκια
¼ κλωναριού σέλερι	1 κουταλιά της σούπας ξύδι από κρασί
1 πρέζα κόκκινο πιπέρι (riment d'Espelette)	Αλάτι, πιπέρι
2 φύλλα βασιλικού	

- 1 | Πλύνετε τις ντομάτες, το αγγούρι, το σέλερι και την πιπεριά. Αφαιρέστε τα σπόρια από την πιπεριά. Ξεφλουδίστε τη σκελίδα σκόρδο και τα φρέσκα κρεμμυδάκια. Κόψτε τα λαχανικά σε μεγάλα κομμάτια. Τοποθετήστε όλα τα λαχανικά και τον βασιλικό σε ένα μεγάλο μπολ και περιχύστε τα με το λάδι και το ξύδι κρασιού. Αλατοπιπερώστε και προσθέστε το κόκκινο πιπέρι. Αφήστε να μαριναριστούν για 1 ώρα στο ψυγείο.
- 2 | Στη συσκευή με το φίλτρο για χυμό, τοποθετήστε όλα τα λαχανικά μαζί με τη μαρινάδα.
- 3 | Διατηρήστε το γκασπάτσο στο ψυγείο μέχρι να το σερβίρετε.

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΩ ΜΕ ΤΟΝ ΠΟΛΤΟ;

## ΤΑΜΠΟΥΛΕ ΜΕ ΜΥΡΩΔΙΚΑ ΚΑΙ ΤΥΡΪ ΦΕΤΑ

Χρόνος προετοιμασίας 20 λεπτά – Χρόνος ανάπαυσης 15 λεπτά  
Για 4 άτομα

70 g πολτού από το "γκασπάτσο"	δύοσμο
100 g σιμιγδάλι	1 φρέσκο κρεμμυδάκι
100 g βραστό νερό	Χυμός ενός λεμονιού
70 g φέτα (προαιρετικά)	3 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
1 μικρό ματσάκι μαιντανό	Αλάτι, πιπέρι
7 κλωνάρια μέντα ή	

- 1 | Ρίξτε το σιμιγδάλι σε ένα μεγάλο μπολ. Αλατοπιπερώστε και περιχύστε με το βραστό νερό. Αφήστε να φουσκώσει για 15 λεπτά.
- 2 | Κόψτε τη φέτα σε κυβάκια. Πλύνετε τα μυρωδικά και ψιλοκόψτε τα. Ψιλοκόψτε το φρέσκο κρεμμυδάκι. Αναμείξτε τον πολτό λαχανικών με το σιμιγδάλι και μετά προσθέστε το ελαιόλαδο και τον χυμό λεμονιού. Ανακατέψτε καλά.
- 3 | Προσθέστε τα μυρωδικά και το κρεμμυδάκι και ανακατέψτε ξανά. Προσθέστε τα κυβάκια φέτας και ανακατέψτε απαλά. Διατηρείται στο ψυγείο.





RU

## Гаспачо

На 600 мл сока / На 4 порции

Время подготовки (в холодильнике): 1 час

400 г томатов	70 мл оливкового масла
1/2 огурца	1 зубчик чеснока
1 красный перец	2 луковицы
¼ стебля сельдерея	1 ст. л. винного уксуса
1 кончик перца Эспелет	соль, перец
2 листка базилика	

- 1 | Промойте томаты, огурец, сельдерей и перец. Удалите семечки из перца. Очистите чеснок и лук. Нарежьте овощи крупными кусками. Поместите все овощи и базилик в миску, налейте оливковое масло и винный уксус. Добавьте соль, перец и перец Эспелет. Поставьте мариноваться в холодильник на 1 час.
- 2 | В устройство для отжима сока с фильтром поместите вымоченные овощи и маринад.
- 3 | Поместите гаспачо в холодильник до момента подачи.

Что делать с мякотью?

## ТАБУЛЕ С ТРАВАМИ И ФЕТОЙ

Время подготовки: 20 мин – Время приготовления: 15 мин.

На 4 порции

70 г мякоти от "Гаспачо"	7 веточек мяты
100 г манной крупы	1 луковица
100 г кипящей воды	сок лимона
70 г феты (на выбор)	3 ст. л. оливкового масла
1 небольшой пучок петрушки	соль, перец

- 1 | Насыпьте манную крупу в миску. Добавьте соль, перец и налейте кипящую воду. Оставьте настаиваться на 15 минут.
- 2 | Нарежьте фету кубиками. Промойте и мелко нарежьте травы. Нарежьте луковицу. Смешайте мякоть овощей с манной крупой и добавьте оливковое масло и лимонный сок. Тщательно перемешайте.
- 3 | Добавьте травы, лук и вновь перемешайте. Добавьте кусочки феты и аккуратно перемешайте. Поставьте блюдо в холодильник.



AR

## جاسباتشو

۶۰۰ مل من العصير / تكفي ۴ أشخاص  
وقت الإستراحة: ۱ ساعة

۴۰۰ جرام من الطماطم	۷ سنتلتر من زيت الزيتون
۱/۲ خيار	۱ فص من الثوم
۱ فلفل أحمر	۲ بصل طازج
¼ من الكرفس	۱ ملعقة كبيرة من الخل
رشة واحدة من فلفل Espelette	ملح ، فلفل
۲ من أوراق الريحان	

- 1 | تُغسل الطماطم والخيار والكرفس والفلفل. تُزال بذور الفلفل. يُقشر الثوم والبصل الطازج. تُقطع الخضار إلى قطع كبيرة. توضع كل الخضار وورق الريحان في وعاء ويُسكب عليها زيت الزيتون والخل. يُضاف الملح والفلفل والفلفل الحار. تُتقع ۱ ساعة في التلاجة.
- 2 | في الجهاز المجهز بفلتر العصير ، توضع كل الخضروات المغسولة بالماء المالح.
- 3 | تُحفظ الجاسباتشو في التلاجة حتى وقت التقديم.

### ماذا تفعل باللب؟

## تبولة مع الأعشاب وجبنة الفيتا

وقت التحضير ۲۰ دقيقة - وقت الإستراحة ۱۵ دقيقة  
تكفي ۴ أشخاص

۷۰ جرام من الجاسباتشو	۷ أغصان من النعناع
۱۰۰ جرام من السميد	۱ بصل طازج
۱۰۰ جرام من الماء المغلي	عصير الليمون الاصفر
۷۰ جرام من جبنة الفيتا (اختياري)	۳ ملاعق كبيرة من زيت زيتون
۱ حبة صغيرة من البقدونس	ملح ، فلفل

- 1 | توضع السميد في صحن للسطة. يُضاف إليه الملح والفلفل ويُسكب عليهم جميعاً الماء المغلي. يُترك المزيج لكي ينتفخ لمدة ۱۵ دقيقة.
- 2 | تُتقطع جبنة الفيتا إلى مكعبات. تُغسل الأعشاب وتقطع ناعماً. يُقطع البصل الطازج. يخلط اللب النباتي مع السميد ثم يضاف زيت الزيتون وعصير الليمون. تُخلط جيداً.
- 3 | تُتضاف الأعشاب والبصل وتُخلط مرة أخرى. تُحرك مكعبات جبنة فيتا وتُمزج بلطف. تُحفظ في التلاجة.



FA

## گاسپاچو

برای ۶۰۰ میلی لیتر آب / برای ۴ نفر  
زمان استراحت: ۱ ساعت

۴۰۰ گرم گوجه فرنگی	۷ سانتی لیتر روغن زیتون
۲/۱ خیار	۱ حبه سیر
۱ فلفل قرمز	۲ پیاز تازه
۱/۴ شاخه کرفس	۱ قاشق غذاخوری سرکه
۱ نیشگون فلفل Espelette	نمک، فلفل
۲ برگ ریحان	

- 1 | تگوجه فرنگی، خیار، کرفس و فلفل را بشوئید. دانه فلفل را بریزید. پوست حبه سیر و پیاز تازه را بکنید. سبزیجات را به قطعات بزرگ برش دهید. تمام سبزیجات و ریحان را در یک کاسه قرار دهید و روغن زیتون و سرکه را بریزید. نمک، فلفل و گرد فلفل را اضافه کنید. ۱ ساعت در یخچال قرار دهید.
- 2 | در دستگاه مجهز به فیلتر آب، تمام سبزیجات تکه تکه شده و ماریناد را قرار دهید.
- 3 | نگاسپاچو را تا زمان سرو کردن در یخچال قرار دهید.

### با پالپ چه باید کرد؟

## تبوله با گیاهان و پنیر فتا

زمان آماده سازی ۲۰ دقیقه - زمان استراحت ۱۵ دقیقه  
برای ۴ نفر

۷۰ گرم پالپ "گاسپاچو"	۷ شاخه نعناع
۱۰۰ گرم سمولینا	۱ پیاز تازه
۱۰۰ گرم آب جوش	آب لیمو زرد
۷۰ گرم پنیر فتا (اختیاری)	۳ قاشق غذاخوری روغن زیتون
۱ بسته کوچک جعفری یکدست	نمک، فلفل

- 1 | تسمولینا را در کاسه سالاد بریزید. نمک، فلفل و آب جوش بریزید. بگذارید برای ۱۵ دقیقه متورم شود.
- 2 | تپنیر فتا را مکعب شکل برش دهید. گیاهان را بشوئید و ریز خرد کنید. پیاز تازه را خرد کنید. پالپ سبزیجات را با سمولینا مخلوط کنید سپس روغن زیتون و آب لیمو اضافه کنید. خوب مخلوط کنید.
- 3 | تگیاها و پیاز اضافه کنید و دوباره مخلوط کنید. پنیر فتا را هم بریزید و به آرامی مخلوط کنید. در یخچال نگه دارید.







FR

## Lait d'amande

**Fitre à jus - Pour 4 personnes - 400 ml de lait**

**Préparation (repos) : 8 heures**

120 g d'amandes  
40 cl d'eau minérale

- 1 | Faites tremper les amandes pendant 8 heures. Jetez l'eau de trempage.
- 2 | Dans l'appareil muni du filtre à jus, mettez les amandes en alternant avec l'eau minérale.

*Astuce : vous pouvez ajouter une pincée de vanille ou de cannelle pour aromatiser le lait. Le lait se conserve 4/5 jours au réfrigérateur.*

### QUE FAIRE DE LA PULPE ?

## COOKIES À LA PULPE D'AMANDE, AVOINE ET CHOCOLAT BLANC

**Temps de préparation 15 min – Temps de cuisson 12 min**

**Pour 20 cookies**

80 g de pulpe d'amandes	100 g de cassonade
40 g de flocons d'épeautre	2 œufs
150 g de farine	1 cuillère à café de levure chimique
1 cuillère à café de levure chimique	50 g de beurre mou.
100 g de chocolat blanc	

- 1 | Préchauffez le four à 180°C. Concassez le chocolat. Mélangez la farine avec les flocons d'épeautre, la levure et la cassonade. Ajoutez la pulpe d'amande, le beurre mou et les œufs. Mélangez bien pour obtenir une pâte homogène.
- 2 | Ajoutez les pépites de chocolat blanc et mélangez à nouveau. Déposez des petits tas de pâte au fur et à mesure sur une plaque recouverte de papier sulfurisé puis enfournez 12 minutes.



EN

## Almond milk

**Juice filter - Serves 2/3 people - Makes 400 ml of milk**

**Preparation (rest time): 8 hours**

120 g almonds  
400ml mineral water

- 1 | Soak the almonds for 8 hours. Drain the almonds and discard of the soaking water.
- 2 | In the appliance fitted with the juice filter, place the almonds and mineral water.

*Tip: you may add a pinch of vanilla or cinnamon to flavour the milk. The milk keeps 4/5 days in the refrigerator*

### WHAT TO DO WITH THE PULP?

## ALMOND AND WHITE CHOCOLATE COOKIES

**Preparation Time: 15 min – Cooking Time: 12 min**

**Makes 20 cookies**

80 g almond pulp	100 g brown sugar
40 g rolled spelt	2 eggs
150 g flour	50 g soft butter
1 tsp baking powder	
100 g white chocolate	

- 1 | Preheat the oven to 180°C. Crush the chocolate. Mix the flour with the rolled spelt, baking powder and brown sugar. Add the almond pulp, soft butter and eggs. Mix well, until the dough is even.
- 2 | Add the white chocolate chips and mix again. Bit by bit, place small piles of dough on a cookie sheet covered with greaseproof paper then bake in the oven for 12 minutes.



DE

# Mandelmilch

**Saftfilter - Für 2-3 Personen - Für 400 ml Milch  
Zubereitung (ruhen lassen) : 8 Stunden**

120 g Mandeln  
40 cl Mineralwasser

- 1 | Die Mandeln 8 Stunden einweichen lassen. Das Wasser danach weggießen.
- 2 | Die Mandeln abwechselnd mit dem Mineralwasser in das mit dem Saftfilter ausgestattete Gerät geben.

*Tipp: Sie können eine Prise Vanille oder Zimt zum Aromatisieren der Milch hinzufügen. Die Milch hält 4 bis 5 Tage im Kühlschrank.*

## WOHIN MIT DEM TRESTER?

### MANDELKEKSE MIT WEISSER SCHOKOLADE

**Zubereitungszeit 15 min – Backzeit 12 min  
Für 20 Kekse**

80 g Mandeltrester	100 g weiße Schokolade
40 g Dinkelflocken	100 g brauner Zucker
150 g Mehl	2 Eier
1 TL Backpulver	50 g weiche Butter

- 1 | Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Die Schokolade klein hacken. Das Mehl mit den Dinkelflocken, dem Backpulver und dem braunen Zucker vermischen. Den Mandeltrester, die weiche Butter und die Eier dazugeben. Gut vermischen, um einen homogenen Teig zu erhalten.
- 2 | Die weißen Schokoladensplitter dazugeben und erneut mischen. Kleine Teighäufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen, dann 12 Minuten backen.



NL

# Amandelmelk

**Sapfilter - Voor 2/3 personen - Voor 400 ml melk  
Bereiding (rust): 8 uur**

120 g amandelen  
40 cl mineraalwater

- 1 | Laat de amandelen gedurende 8 uur in water weken. Giet het water vervolgens weg.
- 2 | Breng de sapfilter aan en doe de amandelen en het mineraalwater afwisselend in het apparaat.

*Tipp: voeg een snuffje vanille of kaneel toe om de melk meer smaak te geven. De melk kan 4/5 dagen in de koelkast worden bewaard.*

## WAT TE DOEN MET DE PULP?

### COOKIES MET AMANDELPULP, SPELT EN WITTE CHOCOLADE

**Bereidingstijd 15 min – Baktijd 12 min  
Voor 20 cookies**

80 g amandelpulp	100 g witte chocolade
40 g speltvlokken	100 g bruine suiker
150 g meel	2 eieren
1 koffielepel bakpoeder	50 g gesmolten boter

- 1 | Verwarm de oven voor op 180°C. Hak de chocolade in stukjes. Meng het meel met de speltvlokken, het bakpoeder en de bruine suiker. Voeg het amandelpulp, de zachte boter en de eieren toe. Meng goed door voor een homogene deeg.
- 2 | Voeg de stukjes witte chocolade toe en meng opnieuw. Breng willekeurig hoopjes deeg aan op een met bakpapier beklede plaat en bak 12 minuten in de oven.



ES

## Leche de almendras

**Filtro para zumos - Para 2/3 personas - Para 400 ml de leche**

**Preparación (reposo): 8 horas**

120 g de almendras

40 cl de agua mineral

- 1 | Dejar las almendras en remojo durante 8 horas. Desechar el agua del remojo.
- 2 | Echar las almendras, alternándolas con agua mineral, en el aparato equipado con el filtro para zumos.

*Truco: puede añadir una pizca de vainilla o canela para aromatizar la leche. La leche se conserva 4/5 días en el frigorífico.*

¿QUÉ SE PUEDE HACER CON LA PULPA?

## COOKIES CON PULPA DE ALMENDRA, ESPELTA Y CHOCOLATE BLANCO

**Tiempo de preparación 15 min - Tiempo de cocción 12 min**

**Para 20 cookies**

80 g de pulpa de almendra

100 g de chocolate blanco

40 g de copos de espelta

100 g de azúcar moreno

150 g de harina

2 huevos

1 cucharadita de levadura en

50 g de mantequilla blanda

polvo

- 1 | Precalentar el horno a 180°C. Triturar el chocolate. Mezclar la harina con los copos de espelta, la levadura y el azúcar moreno. Añadir la pulpa de almendra, la mantequilla blanda y los huevos. Mezclar bien para obtener una pasta homogénea.
- 2 | Añadir las pepitas de chocolate blanco y mezclar de nuevo. Depositar pequeños montoncitos de pasta en una placa recubierta de papel de hornear y luego llevar al horno durante 12 minutos.



PT

## Leite de amêndoa

**Filtro do sumo - Para 2/3 pessoas - Para 400 ml de leite**

**Preparação (repouso): 8 horas**

120 g de amêndoas  
40 cl de água mineral

- 1 | Embeba as amêndoas em água durante 8 horas. Deite fora a água.
- 2 | No aparelho, com o filtro de sumo, coloque as amêndoas, alternando com a água mineral.

*Dica: Pode adicionar uma pitada de baunilha ou de canela para aromatizar o leite. O leite pode ser conservado 4/5 dias no frigorífico.*

### O QUE FAZER COM A POLPA?

## BOLACHAS DE AMÊNDOA E CHOCOLATE BRANCO

**Tempo de preparação: 15 minutos - Tempo de confeção: 12 minutos**

**Para 20 bolachas**

80 g de polpa de amêndoa	100 g de chocolate branco
40 g de flocos de espelta	100 g de açúcar mascavado
150 g de farinha	2 ovos
1 colher de café de fermento	50 g de manteiga amolecida

- 1 | Pré-aqueça o forno a 180 °C. Triture o chocolate. Misture a farinha com os flocos de espelta, o fermento e o açúcar mascavado. Adicione a polpa de amêndoa, a manteiga amolecida e os ovos. Misture bem até obter uma massa homogênea.
- 2 | Adicione o chocolate branco e misture novamente. Coloque pequenos montes de massa num tabuleiro revestido com papel vegetal, depois leve ao forno durante 12 minutos.



IT

## Latte di mandorle

**Filtro per succo - Per 2/3 persone - Per 400 ml di latte**

**Preparazione (riposo): 8 ore**

120 g di mandorle  
40 cl di acqua minerale

- 1 | Lasciare le mandorle a mollo per 8 ore. Gettare l'acqua.
- 2 | Versare le mandorle nell'apparecchio dotato di filtro per succo, alternandole con l'acqua minerale.

*Suggerimento: è possibile aggiungere una presa di vaniglia o di cannella per aromatizzare il latte. Il latte si conserva per 4/5 giorni in frigorifero.*

### CHE FARE CON LA POLPA?

## BISCOTTI ALLA POLPA DI MANDORLE, FARRO E CIOCCOLATO BIANCO

**Tempo di preparazione: 15 minuti - Tempo di cottura: 12 minuti**

**Per 20 biscotti**

80 g di polpa di mandorle	100 g di cioccolato bianco
40 g di fiocchi di farro	100 g di zucchero non raffinato
150 g di farina	2 uova
1 cucchiaino di lievito chimico	50 g di burro morbido

- 1 | Preriscaldare il forno a 180°C. Frantumare il cioccolato. Mescolare la farina con i fiocchi di farro, il lievito e lo zucchero. Aggiungere la polpa di mandorle, il burro morbido e le uova. Mescolare per ottenere un impasto omogeneo.
- 2 | Aggiungere le pepite di cioccolato bianco e mescolare nuovamente. Versare delle piccole porzioni di impasto su una teglia ricoperta di carta da forno, quindi infornare per 12 minuti.



EL

# Γάλα αμυγδάλου

**Φίλτρο για χυμό - Για 2/3 άτομα - Για 400 ml γάλακτος**  
**Προετοιμασία (ανάπαυση): 8 ώρες**

120 g αμυγδάλων  
400 ml μεταλλικό νερό

- 1 | Μουλιάστε τα αμύγδαλα για 8 ώρες. Πετάξτε το νερό του μουλιάσματος.
- 2 | Στη συσκευή με το φίλτρο για χυμό, προσθέστε στρώσεις αμυγδάλων εναλλάξ με μεταλλικό νερό.

*Συμβουλή: μπορείτε να προσθέσετε μια πρέζα βανίλια ή κανέλα για να αρωματίσετε το γάλα. Το γάλα διατηρείται 4/5 ημέρες στο ψυγείο.*

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΩ ΜΕ ΤΟΝ ΠΟΛΤό;

## COOKIES ΜΕ ΠΟΛΤό ΑΜΥΓΔΆΛΟΥ, ΝΙΦΆΔΕΣ ΖΈΑΣ ΚΑΙ ΛΕΥΚή ΣΟΚΟΛΆΤΑ

**Χρόνος προετοιμασίας 15 λεπτά – Ψήσιμο 12 λεπτά**  
**Για 20 cookies**

80 g πολτό αμυγδάλου	100 g λευκή σοκολάτα
40 g νιφάδες σίτου ζέας	100 g καστανή ζάχαρη
150 g αλεούρι	2 αυγά
1 κουταλάκι του γλυκού μπέικιν πάουντερ	50 g μαλακό βούτυρο

- 1 | Προθερμάνετε τον φούρνο στους 180°C. Ψιλοκόψτε τη σοκολάτα. Ανακατέψτε το αλεούρι και τις νιφάδες σίτου ζέας, το μπέικιν πάουντερ και την καστανή ζάχαρη. Προσθέστε τον πολτό αμυγδάλου, το μαλακό βούτυρο και τα αυγά. Ανακατέψτε καλά, μέχρι να προκύψει ένα ομοιογενές μείγμα.
- 2 | Προσθέστε την ψιλοκομμένη σοκολάτα και ανακατέψτε ξανά. Τοποθετήστε μικρά βουναλάκια του μείγματος σε μια λαμαρίνα στρωμένη με λαδόκολλα και ψήστε στον φούρνο για 12 λεπτά.





RU

## Миндальное молоко

*Решетка для сока - На 2-3 порции - На 400 мл молока  
Время подготовки (замачивание): 8 часов*

120 г миндаля  
400 мл минеральной воды

- 1 | Замочите миндаль в воде на 8 часов. Слейте воду с миндаля.
- 2 | Сложите миндаль с минеральной водой в соковыжималку с установленной решеткой для сока.

*Совет: для придания аромата молоку можно добавить щепотку ванили или корицы. Молоко хранится от 4 до 5 дней в холодильнике.*

### Что делать с мякотью?

## ПЕЧЕНЬЕ С МЯКОТЬЮ МИНДАЛЯ, ПОЛБЕЙ И БЕЛЫМ ШОКОЛАДОМ

*Время подготовки: 15 мин – Время приготовления: 12 мин.  
На 20 шт. печенье*

80 г мякоти миндаля	100 г белого шоколада
40 г хлопьев полбы	100 г сахара
150 г муки	2 яйца
1 чайная ложка разрыхлителя для теста	50 г размягченного сливочного масла

- 1 | Разогрейте духовку до 180°C. Измельчите шоколад. Смешайте муку с хлопьями полбы, разрыхлителем и сахаром. Добавьте мякоть миндаля, размягченное сливочное масло и яйца. Тщательно перемешайте до образования однородной массы.
- 2 | Добавьте кусочки шоколада и вновь перемешайте. Аккуратно выложите кусочки теста на противень, покрытый пергаментом, и запекайте в течение 12 минут.



AR

## حليب اللوز

فلتر العصير- لتحضير ٤٠٠ مل من الحليب / تكفي ٣/٢ أشخاص  
التحضير (الإستراحة): ٨ ساعات

١٢٠ جرام من اللوز  
٤٠ سنتلر من المياه المعدنية

- 1 | يُنقع اللوز لمدة ٨ ساعات. ويُتخلص من ماء النقع.
- 2 | في الجهاز المزوّد بفلتر العصير ، يوضع اللوز على التوالي مع المياه المعدنية.

نصيحة: يمكنك إضافة القليل من الفانيليا أو القرفة لتكثفه الحليب. يمكن حفظ الحليب لمدة ٥/٤ أيام في الثلاجة.

### ماذا تفعل باللب؟

## بسكويت باللوز ، والشوكولاته البيضاء

وقت التحضير ١٥ دقيقة - وقت الطهي ١٢ دقيقة  
تكفي لتحضير ٢٠ بسكويتة

١٠٠ جرام من الشوكولاته البيضاء  
١٠٠ جرام سكر أسمر  
٨٠ جرام من لب اللوز  
٤٠ جرام من رقائق الدقيق  
١٥٠ جرام من الطحين  
٢ بيض  
٥٠ جرام من الزبدة الخفيفة  
١ ملعقة صغيرة من الباكينج باودر

- 1 | يُسخن الفرن على ١٨٠ درجة مئوية. تُسحق الشوكولاته. يُخلط الطحين مع الرقائق المرفقة والخميرة والسكر الأسمر. يُضاف لب اللوز والزبدة الخفيفة والبيض. تُمزج جيداً للحصول على عجون متجانس.
- 2 | تُضاف رقائق الشوكولاته البيضاء وتُخلط مرة أخرى. توضع أكواباً صغيرة من العجين على طبق مغطى بورق الخبز ، وتُخبز لمدة ١٢ دقيقة.



FA

## شیر بادام

فیلتر آب - برای ٤٠٠ میلی لیتر شیر / برای ٤ نفر  
آماده سازی (استراحت): ٨ ساعت

١٢ گرم بادام  
٤٠ سانتی لیتر آب معدنی

- 1 | بادام را برای ٨ ساعت خیس کنید. آب خیس خوردن را دور بریزید.
- 2 | در دستگاه مجهز به فیلتر آب، بادام با آب معدنی جایگزین شود.

نکته: شما می توانید یک سرانگشت وانیل یا دارچین اضافه کنید تا شیر طعم دار شود. شیر می تواند برای ٤/٥ روز در یخچال نگه داشته شود.

### با پالپ چه باید کرد؟

## شیرینی با پالپ بادام، شکلات

زمان آماده سازی ١٥ دقیقه - زمان پخت و پز ١٢ دقیقه  
برای ٢٠ شیرینی

١٠٠ گرم شکلات سفید  
١٠٠ گرم شکر قهوه ای  
٢ تخم مرغ  
٥٠ گرم کره نرم  
٨٠ گرم پالپ بادام  
٤٠ گرم کورن فلکس  
١٠ گرم آرد  
١ قاشق چای خوری بیکینگ پودر

- 1 | فر را تا ١٨٠ درجه سانتی گراد پیش گرم کنید. آرد را با کورن فلکس، مخمر و شکر قهوه ای مخلوط کنید. پالپ بادام، کره نرم و تخم مرغ اضافه کنید. برای بدست آوردن یک خمیر همگن، خوب مخلوط کنید.
- 2 | چیس شکلاتی سفید اضافه کنید و دوباره مخلوط کنید. مقدار زیادی خمیر روی یک صفحه پوشانده شده با کاغذ پوست قرار دهید و برای ١٢ دقیقه طبخ کنید.







FR

## Jus matinal

**Filtere à jus - Pour 6 personnes - 800 ml de jus**

400 g d'ananas	10 g de gingembre
2 pommes vertes	1 quart de citron jaune
350 g de carottes	

- 1 | Pelez l'ananas, le gingembre, le citron et les carottes. Coupez-les en gros morceaux. Lavez les pommes.
- 2 | Dans l'appareil muni du filtre à jus, mettez tous les fruits et les légumes en alternant bien.

QUE FAIRE DE LA PULPE ?

## GRANOLA MAISON

**Temps de préparation 10 min – Temps de cuisson 20 minutes**  
**Pour 1 bocal**

75 g de pulpe de jus "matinal"	80 g de noisettes décortiquées
150 g de flocons d'avoine	50 g d'amandes effilées
4 cuillères à soupe de miel liquide	1 cuillère à soupe d'huile de coco

- 1 | Préchauffez le four à 180°C. Concassez grossièrement les noisettes. Dans un saladier, mélangez la pulpe du jus, les flocons d'avoine, les amandes effilées et les noisettes.
- 2 | Ajoutez le miel et l'huile de coco et mélangez bien. Versez la préparation dans un grand plat allant au four ou sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et enfournez pour 10 minutes. Mélangez le granola et enfournez à nouveau pour 10 minutes.
- 3 | Servez ce granola avec du yaourt nature ou du lait.



EN

## Morning juice

**Juice filter - Serves 6 people - Makes 800 ml of juice**

400 g pineapple	10 g ginger
2 green apples	1 lemon quarter
350 g carrots	

- 1 | Peel the pineapple, ginger, lemon and carrots. Cut them into large pieces. Wash the apples.
- 2 | In the appliance fitted with the juice filter, place all the fruits and vegetables, taking care to alternate them.

WHAT TO DO WITH THE PULP?

## HOME-MADE GRANOLA

**Preparation Time: 10 min – Cooking Time: 20 min**  
**Makes 1 jar**

75 g "Morning" juicing pulp	50 g slivered almonds
150 g rolled oats	1 tbsp coconut oil
4 tbsp liquid honey	
80 g of shelled hazelnuts	

- 1 | Preheat the oven to 180°C. Coarsely crush the hazelnuts. In a mixing bowl, mix the juicing pulp, oat flakes, slivered almonds and hazelnuts.
- 2 | Add the honey and coconut oil and mix well. Pour the mixture into a large oven-proof dish or on a cookie sheet covered with greaseproof paper and bake for 10 minutes. Mix the granola and bake again for 10 minutes.
- 3 | Serve this granola with some plain yoghurt or some milk.



DE

## Morgensaft

**Saftfilter - Für 6 Personen - Für 800 ml Saft**

400 g Ananas	10 g Ingwer
2 grüne Äpfel	1 viertel Zitrone
350 g Karotten	

- 1 | Ananas, Ingwer, Zitrone und Karotten schälen. In große Stücke schneiden. Äpfel waschen.
- 2 | Alle Früchte und Gemüse abwechselnd in das mit dem Saftfilter ausgestattete Gerät geben.

WOHIN MIT DEM TRESTER?

## HAUSGEMACHTES KNUSPERMÜSLI

**Zubereitungszeit 10 min – Garzeit 20 min**  
**Für 1 Glasbehälter**

75 g Trester vom „Morgensaft“	80 g Haselnusskerne
150 g Haferflocken	50 g Mandelblättchen
4 EL flüssigen Honig	1 EL Kokosöl

- 1 | Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Die Nüsse grob hacken. In einer Schüssel den Trester, die Haferflocken, Mandelblättchen und Nüsse vermischen.
- 2 | Den Honig und das Kokosöl dazugeben und gut vermischen. Die Mischung in eine große Backform oder auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und 10 Minuten backen. Knuspermüsli umrühren und noch einmal 10 Minuten backen.
- 3 | Das Knuspermüsli mit Naturjoghurt oder Milch servieren.



NL

## Ochtendsap

**Sapfilter – Voor 6 personen – Voor 800 ml sap**

400 g ananas	10 g gember
2 groene appels	1/4 citroen
350 g wortelen	

- 1 | Schil de ananas, de gember, de citroen en de wortelen. Snij ze in grote stukken. Was de appels.
- 2 | Breng de sapfilter aan en doe alle fruit en groente afwisselend in het apparaat.

WAT TE DOEN MET DE PULP?

## ZELFGEMAAKTE GRANOLA

**Bereidingstijd 10 min – Baktijd 20 min**  
**Voor 1 bokaal**

75 g pulp van het "ochtendsap"	50 g amandelschilfers
150 g havervlokken	1 eetlepel kokosnootolie
4 eetlepels vloeibare honing	
80 g gepelde hazelnoten	

- 1 | Verwarm de oven voor op 180°C. Hak de noten grof. Meng de pulp van het sap, de havervlokken, de amandelschilfers en de hazelnoten in een kom.
- 2 | Doe de honing en de kokosnootolie erbij en meng goed door. Giet de bereiding in een grote ovenschaal of een met bakpapier beklede plaat en bak 10 minuten in de oven. Meng de granola en laat opnieuw 10 minuten bakken.
- 3 | Dien de granola op met natuuryoghurt of melk.



ES

## Zumo matinal

**Filtro para zumos - Para 6 personas - Para 800 ml de zumo**

400 g de piña                      10 g de jengibre  
2 manzanas verdes              1 cuarto de limón  
350 g de zanahorias

- 1 | Pele la piña, el jengibre, el limón y las zanahorias. Córteles en trozos grandes. Lave las manzanas.
- 2 | Dentro del aparato equipado con el filtro de zumos, introduzca todas las frutas y verduras alternando bien.

¿QUÉ SE PUEDE HACER CON LA PULPA?

## GRANOLA CASERA

**Tiempo de preparación 10 min - Tiempo de cocción 20 minutos**  
**Para 1 tarro**

75 g de pulpa de zumo "matinal"      80 g de avellanas peladas  
150 g de copos de avena              50 g de almendras laminadas  
4 cucharadas de miel líquida        1 cucharada de aceite de coc

- 1 | Precalentar el horno a 180°C. Picar groseramente las avellanas. En una ensaladera mezclar la pulpa del zumo, los copos de avena, las almendras laminadas y las avellanas.
- 2 | Añadir la miel y el aceite de coco y mezclar bien. Verter el preparado en un plato grande que pueda ir al horno o sobre una placa recubierta con papel de hornear y llevar al horno durante 10 minutos. Mezclar la granola y hornear de nuevo otros 10 minutos.
- 3 | Servir esta granola con yogur natural o leche.



PT

## Sumo matinal

**Filtro do sumo - Para 6 pessoas - Para 800 ml de sumo**

400 g de ananás	10 g de gengibre
2 maçãs verdes	1 quarto de limão
350 g de cenouras	

- 1 | Descasque o ananás, o gengibre, o limão e as cenouras. Corte em pedaços grandes. Lave as maçãs.
- 2 | No aparelho, com o filtro de sumo, coloque a fruta e os legumes, alternando bem.

O QUE FAZER COM A POLPA?

### GRANOLA CASEIRA

**Tempo de preparação: 10 minutos - Tempo de confeção: 20 minutos**  
**Para 1 boião/frasco**

75 g de polpa de sumo "matinal"	80 g de avelãs descascadas
150 g de flocos de aveia	50 g de amêndoas laminadas
4 colheres de sopa de mel líquido	1 colher de sopa de óleo de coco

- 1 | Pré-aqueça o forno a 180 °C. Triture de modo grosseiro as avelãs. Numa saladeira, misture a polpa do sumo, os flocos de aveia, as amêndoas laminadas e as avelãs.
- 2 | Adicione o mel e o óleo de coco e misture bem. Verta a preparação para um prato grande que possa ir ao forno ou num tabuleiro revestido com papel vegetal, e leve ao forno durante 10 minutos. Misture a granola e leve novamente ao forno durante 10 minutos.
- 3 | Sirva esta granola com iogurte natural ou leite.



IT

## Succo della mattina

**Filtro per succo - Per 6 persone - Per 800 ml di succo**

400 g di ananas	10 g di zenzero
2 mele verdi	1 quarto di limone
350 g di carote	

- 1 | Sbucciare l'ananas, lo zenzero, il limone e le carote. Tagliarli a pezzi grandi. Lavare le mele.
- 2 | Versare tutta la frutta e la verdura nell'apparecchio dotato di filtro per succo, alternandole con attenzione.

CHE FARE CON LA POLPA?

### MUESLI CASALINGO

**Tempo di preparazione: 10 minuti - Tempo di cottura: 20 minuti**  
**Per 1 ciotola**

75 g di polpa di "succo della mattina"	80 g di nocchie decorticate
150 g di fiocchi di avena	50 g di mandorle sbucciate
4 cucchiaini di miele liquido	1 cucchiaino di olio di cocco

- 1 | Preriscaldare il forno a 180°C. Frantumare grossolanamente le nocchie. Mescolare la polpa del succo, i fiocchi di avena, le mandorle sbucciate e le nocchie in un'insalatiera.
- 2 | Aggiungere il miele e l'olio di cocco, quindi mescolare. Versare la preparazione in un ampio piatto adatto alla cottura al forno o su una teglia ricoperta di carta da forno, quindi infornare per 10 minuti. Mescolare il muesli e infornarlo nuovamente per 10 minuti.
- 3 | Servire il muesli con dello yogurt bianco o del latte.



EL

# Πρωινός χυμός

Φίλτρο για χυμό - Για 6 άτομα - Για 800 ml χυμό

400 g ανανά                      10 g ρίζα τζίντζερ  
2 πράσινα μήλα                1 τέταρτο ενός λεμονιού  
350 g καρότα

- 1 | Καθαρίστε τον ανανά, το τζίντζερ, το λεμόνι και τα καρότα. Κόψτε τα σε μεγάλα κομμάτια. Πλύνετε τα μήλα.
- 2 | Στη συσκευή με το φίλτρο για χυμό, τοποθετήστε ανάμεικτα όλα τα φρούτα και τα λαχανικά.

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΩ ΜΕ ΤΟΝ ΠΟΛΤΟ;

## ΣΠΙΤΙΚΗ ΓΚΡΑΝΟΛΑ (ΜΕΙΓΜΑ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ)

Χρόνος προετοιμασίας 10 λεπτά – Ψήσιμο 20 λεπτά  
Για 1 βάζο

75 g πολτό από τον                      80 g αποφλοιωμένα φουντούκια  
"πρωινό" χυμό                      50 g αμύγδαλα φιλέ  
150 g νιφάδες βρώμης                1 κουταλιά της σούπας λάδι  
4 κουταλιές της σούπας                καρύδας  
ρευστό μέλι

- 1 | Προθερμάνετε τον φούρνο στους 180°C. Σπάστε τα φουντούκια σε χοντρά κομμάτια. Σε ένα μεγάλο μπολ, ανακατέψτε τον πολτό του χυμού, τις νιφάδες βρώμης, τα αμύγδαλα φιλέ και τα φουντούκια.
- 2 | Προσθέστε το μέλι και το λάδι καρύδας και ανακατέψτε καλά. Αδειάστε το μείγμα σε ένα μεγάλο ταψί ή σε μια λαμαρίνα στρωμένη με λαδόκολλα και ψήστε στον φούρνο για 10 λεπτά. Ανακατέψτε την γκρανόλα και ψήστε ξανά στον φούρνο για 10 λεπτά.
- 3 | Σερβίρετε την γκρανόλα με γιαούρτι ή γάλα.





RU

## Утренний сок

**Решетка для сока - На 6 порций - На 800 мл сока**

400 г ананаса                      10 г имбиря  
2 зеленых яблока                1 четверть лимона  
350 г моркови

- 1 | Очистите ананас, имбирь, лимон и морковь. Нарезьте их крупными кусками. Помойте яблоки.
- 2 | Сложите все фрукты и овощи, предварительно перемешав их, в соковыжималку с установленной решеткой для сока.

Что делать с мякотью?

## ДОМАШНЯЯ ГРАНОЛА

**Время подготовки: 10 мин – Время приготовления: 20 мин.  
На 1 баночку**

75 г мякоти от "утреннего" сока            50 г миндальной стружки  
150 г овсяных хлопьев                      1 столовая ложка кокосового  
4 столовые ложки жидкого                масла  
меда  
80 очищенных лесных орехов

- 1 | Разогрейте духовку до 180°C. Крупно измельчите лесные орехи. Смешайте в миске мякоть от сока, овсяные хлопья, миндальную стружку и орехи.
- 2 | Добавьте мед, кокосовое масло и тщательно перемешайте. Уложите массу в большую жаропрочную форму или на покрытый пергаментом противень и поместите в духовку на 10 минут. Перемешайте гранолу и запекайте еще 10 минут.
- 3 | Подавайте гранолу с натуральным йогуртом или молоком.



AR

# عصير الصباح

فلتر العصير

كل ٨٠٠ مل من العصير / تكفي ٦ أشخاص

٤٠٠ جرام من الأناناس  
٢ من التفاح الأخضر  
٣٥٠ جرام من الجزر

١٠ جرام من الزنجبيل  
١ لتر من الليمون الأصفر

- 1 | يُقشر الأناناس والزنجبيل والليمون والجزر. تُقَطَّع إلى قطع كبيرة. يُغسل التفاح.
- 2 | في الجهاز المزوَّد بفلتر العصير، توضع جميع الفواكه والخضروات على التوالي.

ماذا تفعل باللُّب؟

## جرانولا منزلية الصنع

وقت التحضير ١٠ دقائق - وقت الطهي ٢٠ دقيقة  
لكل ١ جرة

٧٥ جرام من عصير الصباح  
١٥٠ جرام من دقيق الشوفان  
٤ ملاعق كبيرة من العسل السائل  
٨٠ جرام من البندق المُقَشَّر

٥٠ جرام من رقائق اللوز  
١ ملعقة كبيرة من زيت جوز الهند

- 1 | يُسَخَّن الفرن على ١٨٠ درجة مئوية. تُسحق المكسرات جميعها. في وعاء للسلطة، يُخلط عصير اللب، رقائق الشوفان، اللوز المقشر والبندق.
- 2 | يضاف العسل وزيت جوز الهند ويخلط جيدا. يُسكب المزيج في صينية خبز كبيرة أو صفيحة خبز مبطنة بورق الخبز، ويُخبز المزيج لمدة ١٠ دقائق. تُخلط الجرانولا وتُخبز مرة أخرى لمدة ١٠ دقائق.
- 3 | تُقدَّم هذه الجرانولا مع اللبن الزبادي العادي أو مع الحليب.



FA

# آب صبح

فيلتر آب

برای ٨٠٠ میلی لیتر آب / برای ٦ نفر

٤٠٠ گرم آناناس  
٢ سیب سبز  
٣٥٠ گرم هویج

١٠ گرم زنجبیل  
١ لیتر لیمو زرد

- 1 | پوست آناناس، زنجبیل، لیمو و هویج را بکنید. آنها را به قطعات بزرگ برش دهید. سیب را بشویید.
- 2 | در دستگاه مجهز به فیلتر آب، همه میوه ها و سبزیجات را به طور متناوب قرار دهید.

با پالپ چه باید کرد؟

## تکه های گرانول خانگی

زمان آماده سازی ١٠ دقیقه - زمان پخت و پز ٢٠ دقیقه  
برای ١ تنگ

٧٥ گرم پالپ آب صبح  
١٠ گرم جو دوسر  
٤ قاشق غذاخوری عسل مایع  
٨٠ گرم فندق خرد شده

٥٠ گرم تکه بادام  
١ قاشق غذاخوری روغن نارگیل

- 1 | اجاق را در ١٨٠ درجه سانتی گراد پیش گرم کنید. در یک کاسه سالاد؛ پالپ آب، دانه های بلغور جو دوسر و فندق را مخلوط کنید.
- 2 | عسل و روغن نارگیل اضافه کنید و خوب مخلوط کنید. مخلوط را در یک ظرف بزرگ پخت و پز یا ورق پخت و پز در تراز کاغذ پوست بریزید و به مدت ١٠ دقیقه طبخ کنید. گرانول را مخلوط کنید و مجدداً برای ١٠ دقیقه طبخ کنید.
- 3 | گرانول را با ماست ساده یا شیر سرو کنید.







FR

## Jus de betterave & romarin

**Pour 4 personnes - 300 ml de jus**

- |                                 |                |
|---------------------------------|----------------|
| 1 betterave jaune<br>(ou rouge) | 1 citron jaune |
| 1 branche de romarin            | 2 oranges      |

- 1 | Pelez à vif les oranges et le citron. Lavez la betterave et coupez-la en deux.
- 2 | Dans l'appareil muni du filtre à jus, mettez les oranges avec la betterave, le citron et la branche de romarin.

### QUE FAIRE DE LA PULPE ?

## FINANCIERS À LA PULPE

**Temps de préparation 10 min - Temps de cuisson 20 min**  
**Pour 8/10 financiers**

- |  |                                     |
|--|-------------------------------------|
| 50 g de pulpe de jus de fruits<br>"betterave jaune et romarin" | 60 g de farine de riz complet       |
| 2 œufs   | 1 demi sachet de levure<br>chimique |
| 60 g de cassonade  | 1 pincée de sel                     |
| 4 cuillères à soupe<br>d'huile de noisettes                    |                                     |

- 1 | Préchauffez le four à 180°C. Dans un saladier, fouettez les œufs, la pulpe de fruits, le sucre et l'huile de noisette. Incorporez la farine, la levure et le sel.
- 2 | Versez la préparation dans des moules à financiers et enfournez pour 20 minutes (vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau). Sortez-les du four et laissez-les tiédir avant de les démouler.



EN

## Beetroot & rosemary juice

**Serves 4 people - Makes 300 ml of juice**

- |                            |           |
|----------------------------|-----------|
| 1 yellow (or red) beetroot | 2 oranges |
| 1 sprig of rosemary        |           |
| 1 lemon                    |           |

- 1 | Peel the oranges and lemon. Wash the beetroot and cut it in half.
- 2 | In the appliance supplied with the juice filter, place the oranges, along with the beetroot, lemon and sprig of rosemary.

### WHAT TO DO WITH THE PULP?

## PULP FINANCIERS

**Preparation time: 10 mins – Cooking time: 20 mins**  
**Makes 8/10 financiers**

- |  |                        |
|--|------------------------|
| 50 g of "yellow beetroot and<br>rosemary" juice pulp | 60 g brown rice flour  |
| 2 eggs   | Half a sachet of yeast |
| 60 g brown sugar                                     | 1 pinch of salt        |
| 4 tablespoons of hazelnut oil                        |                        |

- 1 | Preheat the oven to 180°C. Whisk the eggs, fruit pulp, sugar and hazelnut oil in a bowl. Incorporate the flour, yeast and salt.
- 2 | Pour the mixture into the financier moulds and bake for 20 minutes (check the progress of the bake using a knife point). Remove them from the oven and leave them to cool before removing them from the moulds.



DE

# Gelbe-Bete-Saft mit Rosmarin

**Für 4 Personen - Für 300 ml Saft**

- 1 Gelbe (oder Rote) Bete 2 Orangen
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Zitrone

- 1 | Orangen und Zitrone sorgfältig schälen. Bete waschen und halbieren.
- 2 | Saftfilter in das Gerät einsetzen, Orangen mit der Bete, Zitrone und dem Rosmarinweig hineingeben.

## WOHIN MIT DEM TRESTER?

### TRESTER-FINANCIERS

**Zubereitungszeit 10 min – Garzeit 20 min**  
**Für 8/10 Financiers**

- 50 g Trester von dem „Gelbe-Bete-Saft“ mit Rosmarin
- 2 Eier
- 60 g brauner Zucker
- 4 EL Haselnussöl
- 60 g Vollkornreisemehl
- 1 halber Beutel Backpulver
- 1 Prise Salz

- 1 | Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Eier mit dem Trester, Zucker und Haselnussöl in einer Schüssel schlagen. Mehl, Backpulver und Salz unterrühren.
- 2 | Mischung in Financier-Formen gießen und für 20 Minuten in den Ofen schieben (Backvorgang mit der Spitze eines Messers prüfen). Financiers aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen, bevor sie aus der Form genommen werden.



NL

# Bietensap met rozemarijn

**Voor 4 personen - Voor 300 ml sap**

- 1 gele (of rode) biet 2 sinaasappels
- 1 takje rozemarijn
- 1 citroen

- 1 | Schil de sinaasappels en de citroen. Schil de biet en snij in tweeën.
- 1 | Breng de sapfilter aan en doe de sinaasappels, de biet, de citroen en het takje rozemarijn in het apparaat.

## WAT TE DOEN MET DE PULP?

### FINANCIERS MET PULP

**Bereidingstijd 10 min – Baktijd 20 min**  
**Voor 8/10 financiers**

- 50 g pulp van het „gele bietensap met rozemarijn“
- 2 eieren
- 60 g bruine suiker
- 4 eetlepels hazelnootolie
- 60 g volkoren rijstmeel
- 1/2 zakje bakpoeder
- 1 snufje zout

- 1 | Verwarm de oven voor op 180 °C. Meng de eieren, de fruitpulp, de suiker en de hazelnoot in een kom goed door. Voeg vervolgens het meel, het bakpoeder en het zout toe.
- 2 | Giet de bereiding in de bakvormen en zet 20 minuten in de oven (controleer op gaarheid met de punt van een mes). Haal uit de oven en laat afkoelen voordat ze uit de vormen worden gehaald.



ES

# Zumo de remolacha y romero

**Para 4 personas - Para 300 ml de zumo**

1 remolacha amarilla      1 limón  
(o roja)                      2 naranjas  
1 ramita de romero

- 1 | Pele con un cuchillo las naranjas y el limón. Lave la remolacha y córtela en dos trozos.
- 2 | En el aparato con el filtro para zumos colocado, eche las naranjas con la remolacha, el limón y la ramita de romero.

¿QUÉ SE PUEDE HACER CON LA PULPA?

## FINANCIERS CON PULPA

**Tiempo de preparación 10 min. – Tiempo de cocción 20 min.**  
**Para 8/10 financiers**

50 g de pulpa de zumo  
de frutas de «remolacha  
amarilla y romero»  
2 huevos  
60 g de azúcar moreno

4 cucharadas de aceite de  
avellanas  
60 g de harina de arroz integral  
½ sobre de levadura en polvo  
1 pizca de sal

- 1 | Precaliente el horno a 180 °C. En una ensaladera, bata los huevos, la pulpa de frutas, el azúcar y el aceite de avellanas. Incorpore la harina, la levadura y la sal.
- 2 | Eche la preparación en moldes de financiers y métalos en el horno durante 20 minutos (compruebe si están hechos introduciendo la punta de un cuchillo). Sáquelos del horno y deje que se templen antes de desmoldarlos.



PT

## Sumo de beterraba e rosmaninho

**Para 4 pessoas - Para 300 ml de sumo**

1 beterraba amarela      1 limão  
(ou vermelha)      2 laranjas  
1 ramo de rosmaninho

- 1 | Descasque as laranjas e o limão. Lave a beterraba e corte ao meio.
- 2 | No aparelho com filtro do sumo, coloque as laranjas com a beterraba, o limão e o raminho de rosmaninho.

O QUE FAZER COM A POLPA?

### FINANCIERS COM POLPA

**Tempo de preparação: 10 minutos - Tempo de confeção: 20 minutos**  
**Para 8/10 financiers**

2 ovos      60 g de farinha de arroz integral  
60 g de açúcar mascavado      Meio pacote de fermento em pó  
4 colheres de sopa de óleo de avelã      1 pitada de sal  
avelã  
50 g de polpa de sumo  
"beterraba amarela e rosmaninho"

- 1 | Pré-aqueça o forno a 180 °C. Numa taça, bata os ovos, a polpa de fruta, o açúcar e o óleo de avelã. Adicione a farinha, o fermento e o sal.
- 2 | Verta a preparação para formas de financiers e leve ao forno durante 20 minutos (verifique a cozedura com a ponta de uma faca). Retire as formas do forno e deixe-as arrefecer antes de desenformar.



IT

## Succo di barbabietola e rosmarino

**Per 4 persone - 300 ml di succo**

1 barbabietola gialla      1 limone  
(o rossa)      2 arance  
1 rametto di rosmarino

- 1 | Sbucciare le arance e il limone. Lavare la barbabietola e tagliarla in due.
- 2 | Porre le arance, la barbabietola, il limone e il rametto di rosmarino nell'apparecchio dotato di filtro per succo.

CHE FARE CON LA POLPA?

### FINANCIER ALLA POLPA

**Tempo di preparazione: 10 minuti - Tempo di cottura: 20 minuti**  
**Per 8/10 financier**

50 g di polpa di succo      60 g di farina di riso integrale  
"barbabietola gialla e rosmarino"      1 mezza bustina di lievito  
2 uova      chimico  
60 g di zucchero bruno      1 presa di sale  
4 cucchiaini di olio di noccioline

- 1 | Preriscaldare il forno a 180°C. Sbattere le uova, la polpa del succo, lo zucchero e l'olio di noccioline in un'insalatiera. Incorporare la farina, il lievito e il sale.
- 12 | Versare la miscela in appositi stampi per financiers e informare per 20 minuti (verificare la cottura con la punta di un coltello). Estrarli dal forno e lasciarli intiepidire prima di sfornarli.



EL

# Χυμός από παντζάρι και δεντρολίβανο

Για 4 άτομα - Για 300 ml χυμό

1 κίτρινο (ή κόκκινο) λεμόνι  
παντζάρι  
1 κλωνάρι δεντρολίβανο

- 1 | Καθαρίστε τα πορτοκάλια και το λεμόνι μέχρι τη σάρκα, αφαιρώντας όλο το λευκό κομμάτι. Πλύνετε το παντζάρι και κόψτε το στα δύο.
- 2 | Στη συσκευή με το φίλτρο για χυμό, τοποθετήστε τα πορτοκάλια με το παντζάρι, το λεμόνι και το κλωνάρι δεντρολίβανο.

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΩ ΜΕ ΤΟΝ ΠΟΛΤΟ;

## ΦΙΝΑΝΣΙΕ ΜΕ ΠΟΛΤΟ

Χρόνος προετοιμασίας 10 λεπτά – Ψήσιμο 20 λεπτά  
Για 8/10 φινανσιέ

50 g από τον πολτό του χυμού «κίτρινο παντζάρι και δεντρολίβανο»  
2 αυγά  
60 g καστανή ζάχαρη

4 κουταλιές της σούπας φουντουκέλαιο  
60 g ριζάλευρο ολικής αλέσεως  
Μισό φακελάκι μπέικιν πάουντερ  
1 πρέζα αλάτι

- 1 | Προθερμάνετε τον φούρνο στους 180°C. Σε μια λεκάνη, χτυπήστε τα αυγά, τον πολτό, τη ζάχαρη και το φουντουκέλαιο. Προσθέστε το αλεύρι, το μπέικιν πάουντερ και το αλάτι.
- 2 | Αδειάστε το μείγμα σε φορμάκια για φινανσιέ και ψήστε στον φούρνο για 20 λεπτά (ελέγξτε αν έχουν ψηθεί με τη μύτη ενός μαχαιριού). Βγάλτε από τον φούρνο και αφήστε να κρυώσουν ελαφρώς πριν τα βγάλετε από τις φόρμες.





RU

## Сок из свеклы и розмарина

на 4 порции - На 300 мл сока

- |                               |                |
|-------------------------------|----------------|
| 1 желтая (или красная) свекла | 1 желтый лимон |
| 1 веточка розмарина           | 2 апельсина    |

- 1 | Снимите кожуру с апельсинов и лимона. Очистите свеклу и разрежьте ее пополам.
- 1 | В устройство для отжима сока с фильтром поместите апельсины, свеклу, лимон и розмарин.

### Что делать с мякотью?

## Мини-кексы из мякоти

**Время подготовки: 10 мин. – Время приготовления: 20 мин.**  
**На 8–10 мини-кексов**

- |   |                                     |
|---|-------------------------------------|
| 50 г мякоти от фруктового сока «желтая свекла и розмарин» | муки                                |
| 2 яйца  | 1/2 пакетика разрыхлителя для теста |
| 60 г коричневого-сахара                                   | 1 щепотка соли                      |
| 4 ст. л. масла лесного ореха                              |                                     |
| 60 г рисовой цельнозерновой                               |                                     |

- 1 | Разогрейте духовку до 180 °С. В миске взбейте яйца, добавьте мякоть, сахар и масло лесного ореха. Добавьте муку, разрыхлитель и соль.
- 2 | Разложите смесь в формы для мини-кексов и выпекайте в течение 20 минут (готовность проверяйте кончиком ножа). Выньте кексы из духовки и дайте им остыть, прежде чем вынимать из формочек.



AR

## عصیر البنجر و إكلیل الجبل

۳۰۰ مللتر من العصیر / تكفي ۴ أشخاص

۲ برتقال  
بنجر أصفر واحد (أو أحمر)  
۱ فرع من روزماری  
۱ لیمون أصفر

- 1 يُقشر البرتقال والليمون. يُغسل جذر الشمندر ويُقطع إلى نصفين.
- 2 يفي الجهاز المجهر بفلتر العصیر ، يوضع البرتقال مع الشمندر والليمون وفرع إكلیل الجبل.

### ماذا تفعل باللب؟

#### كعكة فينانسيه باللب

مدة التحضير ۱۰ دقائق - مدة الطهي ۲۰ دقيقة  
تكفي لتحضير ۸ / ۱۰ كعكات فينانسيه

۶۰ جرام من طحين الأرز الكامل  
۱ نصف كيس الباكينج باودر الخبز  
۱ رشة من الملح  
بيضتان (۲)  
۶۰ جرام سكر أسمر  
۴ ملاعق كبيرة من زيت البندق  
۵۰ جرام لب عصير الفاكهة «جذر الشمندر الأصفر وإكلیل الجبل»

- 1 يُسخن الفرن على ۱۸۰ درجة مئوية. في وعاء ، يُخفق البيض ولب الفاكهة والسكر وزيت البندق. يُمزج الدقيق جيداً مع الخميرة والملح.
- 2 يُسكب المزيج في قوالب الخبز ويُخبز لمدة ۲۰ دقيقة (تحقق من الطهي بطرف سكين). تُخرج من الفرن وتترك دافئة قبل أن ترتفع.



FA

## آب چغندر و روزماری

برای ۶۰۰ میلی لیتر آب / برای ۴ نفر

۲ برتقال  
۱ چغندر زرد (یا قرمز)  
۱ شاخه روزماری  
۱ لیمو زرد

- 1 پوست برتقال و لیمو را بکنید. چغندر را بشوید و نیمه برش دهید.
- 2 در دستگاه مجهز به فیلتر آب، برتقال با چغندر، لیمو و شاخه روزماری را قرار دهید.

### با پالپ چه باید کرد؟

#### کیک فینانسیه در پالپ

زمان آماده سازی ۱۰ دقیقه - زمان پخت ۲۰ دقیقه  
برای ۸ / ۱۰ کیک فینانسیه

۶۰ گرم کد آل در برنج  
۱ نیم قاشق پودر پخت  
۱ نیشگون نمک  
۲ بیضی شکل  
۶۰ گرم شکر قهوه ای  
۴ قاشق غذاخوری روغن فندق  
۵۰ گرم پالپ آب میوه «چغندر قرمز و روزماری»

- 1 اجاق را در دمای ۱۸۰ درجه سانتیگراد پیش گرم کنید. در یک کاسه، تخم مرغ، پالپ میوه، شکر و روغن فندق را بشکنید. آرد، مخمر و نمک را اضافه کنید.
- 2 امخلوط را در تابه پخت بریزید و برای ۲۰ دقیقه بپزید (پخت و پز را با نوک چاقو بررسی کنید). آنها را از اجاق خارج کنید و بگذارید قبل از برداشتن گرم شود.







FR

# J'ai la patate

**Filter à jus - Pour 2/3 personnes - 250 ml de jus**

- |  |                      |
|--|----------------------|
| 125 g de patate douce                  | 2 clémentines        |
| 2 petites branches de chou kale        | 4 feuilles de menthe |
| 1 poignée de jeunes pousses d'épinards | 1 demi citron vert   |

- 1 | Lavez et coupez la patate douce en morceaux. Lavez les feuilles de chou kale et coupez-les en deux. Rincez les pousses d'épinards et la menthe. Pelez les clémentines. Pelez à vif le citron vert.
- 2 | Dans l'appareil muni du filtre à jus, mettez tous les fruits et légumes en alternant bien.

## QUE FAIRE DE LA PULPE ?

### CRACKERS DE PULPE AUX GRAINES DE TOURNESOLS

**Temps de préparation 10 min – Temps de cuisson 4 heures**  
**Pour une douzaine de crackers**

- |  |  |
|--|--|
| 75 g de pulpe de jus "j'ai la patate"        | 1 pincée de curcuma en poudre            |
| 2 cuillères à soupe de graines de tournesols | 1 bonne pincée de sel et de poivre blanc |
| 1 cuillère à soupe de graines de sésame      | 1 cuillère à soupe d'huile d'olive       |

- 1 | Préchauffez le four à 50°C. Dans un saladier, mettez la pulpe de légumes et de fruits et ajoutez les graines de sésame et de tournesol. Mélangez bien puis ajoutez le curcuma, le sel, le poivre et l'huile d'olive. Mélangez à nouveau.
- 2 | Sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, déposez des petits tas de pâte. Recouvrez d'une autre feuille de papier sulfurisé puis étalez bien.
- 3 | Retirez la feuille du dessus puis enfournez les crackers pour 4 heures environ jusqu'à ce qu'ils soient bien desséchés.



EN

# Sweet! sweet potato

**Juice filter - Serves 2/3 people - Makes 250 ml of juice**

- |                                   |                      |
|-----------------------------------|----------------------|
| 125 g sweet potato                | 2 Clementine oranges |
| 2 small ribs of kale              | 4 mint leaves        |
| 1 handful of young spinach shoots | 1/2 lime             |

- 1 | Wash and cut the sweet potato. Wash the kale leaves and cut them in half. Rinse the spinach shoots and the mint. Peel the Clementine oranges. Peel the lime, removing the peel and any white flesh.
- 2 | In the appliance fitted with the juice filter, place all the fruits and vegetables, taking care to alternate them.

## WHAT TO DO WITH THE PULP?

### SUNFLOWER SEED CRACKERS

**Preparation Time: 10 min – Cooking Time: 4 hours**  
**Makes a dozen crackers**

- |  |   |
|--|---|
| 75 g "Sweet Sweet Potato" juicing pulp | 1 generous pinch of salt and white pepper |
| 2 tbsp sunflower seeds                 | 1 tbsp olive oil                          |
| 1 tbsp sesame seeds                    |   |
| 1 pinch of turmeric powder             |   |

- 1 | Preheat the oven to 50°C. In a mixing bowl, place the vegetable pulp and fruits and add the sesame and sunflower seeds. Mix well, then add the turmeric, salt, pepper and olive oil. Mix again.
- 2 | On a baking tray covered with greaseproof paper, place small piles of dough. Cover with another sheet of greaseproof paper, then spread out well.
- 3 | Remove the sheet from on top, then bake the crackers for approximately 4 hours until they are thoroughly dried out.



DE

## Fitness-Saft

### Saftfilter - Für 2-3 Personen - Für 250 ml Saft

- |                                |                 |
|--------------------------------|-----------------|
| 125 g Süßkartoffel             | 4 Blätter Minze |
| 2 kleine Stängel Grünkohl      | 1 halbe Limette |
| 1 Handvoll junge Spinatblätter |                 |
| 2 Klementinen                  |                 |

- 1 | Die Süßkartoffel waschen und in Stücke schneiden. Die Grünkohlblätter waschen und halbieren. Die Spinatblätter und Minze abspülen. Die Klementinen schälen. Limette sorgfältig schälen.
- 2 | Alle Früchte und Gemüse abwechselnd in das mit dem Saftfilter ausgestattete Gerät geben.

### WOHIN MIT DEM TRESTER?

## TRESTER-CRACKER MIT SONNENBLUMENKERNEN

Zubereitungszeit 10 min – Backzeit 4 Stunden  
Für 12 Cracker

- |                               |                             |
|-------------------------------|-----------------------------|
| 75 g Trester vom Fitness-Saft | 1 großzügige Prise Salz und |
| 2 EL Sonnenblumenkerne        | weißen Pfeffer              |
| 1 EL Sesamsamen               | 1 EL Olivenöl               |
| 1 Prise Kurkumapulver         |                             |

- 1 | Ofen auf 50 °C vorheizen. Gemüse- und Fruchttrester in eine Schüssel geben und die Sesamsamen sowie Sonnenblumenkerne dazugeben. Gut vermischen, dann Kurkuma, Salz, Pfeffer und Olivenöl dazugeben. Noch einmal vermischen.
- 2 | Kleine Teighäufchen auf ein mit Backpapier bedecktes Backblech setzen. Mit einem weiteren Blatt Backpapier bedecken, dann gut ausrollen.
- 3 | Das obenliegende Blatt Backpapier entfernen, dann die Cracker etwa 4 Stunden backen, bis sie schön getrocknet sind. s.



NL

## Ik voel me goed sap

### Sapfilter - Voor 2/3 personen - Voor 250 ml sap

- |                                  |                |
|----------------------------------|----------------|
| 125 g zoete aardappel            | 2 clementines  |
| 2 kleine bladeren boerenkool     | 4 muntblaadjes |
| 1 handvol jonge spinaziebladeren | 1 limoenhelft  |

- 1 | Was de zoete aardappel en snij in stukken Was de boerenkool en snij in tweeën. Spoel de spinaziebladeren en de munt. Schil de clementines. Schil de limoen.
- 2 | Breng de sapfilter aan en doe alle fruit en groente afwisselend in het apparaat.

### WAT TE DOEN MET DE PULP?

## PULPCRACKERS MET ZONNEBLOEMPITTEN

Bereidingstijd 10 min – Baktijd 4 uur  
Voor een dozijn crackers

- |   |                              |
|---|------------------------------|
| 75 g pulp van het "ik voel me goed" sap | 1 snufje kurkumapoeder       |
| 2 eetlepels zonnebloempitten            | 1 snufje zout en witte peper |
| 1 eetlepel sesamzaden                   | 1 eetlepel olijfolie         |

- 1 | Verwarm de oven voor op 50°C. Doe de pulp van de groente en het fruit in een kom en doe de zonnebloempitten en de sesamzaden erbij. Meng alles goed door en voeg de kurkuma, het zout, de peper en de olijfolie toe. Meng opnieuw goed door.
- 2 | Leg kleine hoopjes deeg op een met bakpapier beklede plaat. Bedek met een ander vel bakpapier en spreid de deeg goed uit.
- 3 | Haal het bovenste vel af en bak de crackers ongeveer 4 uur in de oven tot ze volledig droog zijn.



ES

## Estoy en plena forma

**Filtro para zumos - Para 2/3 personas - Para 250 ml de zumo**

125 g de boniatos	2 clementinas
2 ramitas de col rizada	4 hojas de menta
1 puñado de brotes verdes de espinacas	media lima

- 1 | Lave y corte el boniato en trozos. Lave las hojas de col rizada e córtelas en dos trozos. Enjuagar los brotes de espinacas y la menta. Pelar las clementinas Pelar en vivo la lima.
- 2 | Dentro del aparato equipado con el filtro de zumos, introducir todas las frutas y verduras alternándolas bien.

¿QUÉ SE PUEDE HACER CON LA PULPA?

### CRACKERS DE PULPA CON SEMILLAS DE GIRASOL

**Tiempo de preparación 10 min - Tiempo de cocción 4 horas**  
**Para una docena de crackers**

75 g de pulpa de zumo "estoy en plena forma"	1 pizca de cúrcuma en polvo
2 cucharadas de semillas de girasol	1 buena pizca de sal y pimienta blanca
1 cucharada de semillas de sésamo	1 cucharada de aceite de oliva

- 1 | Precalentar el horno a 50°C. En una ensaladera, echar la pulpa de verduras y frutas y añadir las semillas de sésamo y de girasol. Mezclar bien y luego añadir la cúrcuma, la sal, la pimienta y el aceite de oliva. Mezclar de nuevo.
- 2 | Sobre una placa recubierta de papel de hornear, deposite montoncitos de masa. Recubrir con otra hoja de papel de hornear y extender bien.
- 3 | Retirar la hoja de debajo y luego llevar al horno los crackers durante 4 horas aproximadamente, hasta que estén bien secos.



PT

## Estou em forma

**Filtro do sumo - Para 2/3 pessoas - Para 250 ml de sumo**

125 g de batata doce	2 tangerinas
2 folhas de couve	4 folhas de hortelã
1 ramo de rebentos de espinafres	Meia lima

- 1 | Lave e corte a batata doce em pedaços. Lave as folhas da couve Kale e corte-as ao meio. Passe os rebentos de espinafre e a hortelã por água. Descasque as tangerinas. Descasque a lima.
- 2 | No aparelho, com o filtro do sumo, coloque toda a fruta e legumes, alternando bem.

### O QUE FAZER COM A POLPA?

## BOLACHAS COM SEMENTES DE GIRASSOL

**Tempo de preparação: 10 minutos - Tempo de confeção: 4 horas**  
**Para cerca de doze bolachas**

75 g de polpa de sumo "Estou em forma"	1 pitada de curcuma em pó
2 colheres de café de sementes de girassol	1 boa pitada de sal e de pimenta branca
1 colher de sopa de sementes de sésamo	1 colher de sopa de azeite

- 1 | Pré-aqueça o forno a 50 °C. Numa saladeira, adicione a polpa de legumes e frutas, e adicione as sementes de sésamo e de girassol. Misture bem e adicione a curcuma, o sal, a pimenta e o azeite. Misture novamente.
- 2 | Num tabuleiro revestido com papel vegetal, coloque pequenos montes de massa. Cubra com outra folha de papel vegetal e espalhe bem.
- 3 | Retire a folha superior e leve as bolachas ao forno durante cerca de 4 horas, até que fiquem bem secas.



IT

## Succo di patate

**Filtro per succo - Per 2/3 persone - Per 250 ml di succo**

125 g di patate dolci	4 foglie di menta
2 mazzetti di cavolo kale	½ lime
1 presa di germogli di spinaci	
2 clementine	

- 1 | Lavare la patata dolce e tagliarla a pezzetti. Lavare le foglie di cavolo kale e tagliarle in due. Risciacquare i germogli di spinaci e la menta. Sbucciare le clementine. Sbucciare il lime.
- 2 | Versare tutta la frutta e la verdura nell'apparecchio dotato di filtro per succo, alternandole con attenzione.

### CHE FARE CON LA POLPA?

## CRACKER DI POLPA AI SEMI DI GIRASOLE

**Tempo di preparazione: 10 minuti - Tempo di cottura: 4 ore**  
**Per una dozzina di cracker**

75 g di polpa di "succo di patate"	1 presa di curcuma in polvere
2 cucchiaini di semi di girasole	1 presa abbondante di sale e di pepe bianco
1 cucchiaino di semi di sesamo	1 cucchiaino di olio d'oliva

- 1 | Preriscaldare il forno a 50°C. Versare la polpa di verdura e di frutta in un'insalatiera e aggiungere i semi di sesamo e di girasole. Mescolare bene, quindi aggiungere la curcuma, il sale, il pepe e l'olio d'oliva. Mescolare nuovamente.
- 2 | Versare delle piccole porzioni di impasto su una taglia ricoperta di carta da forno. Ricoprire con un altro foglio di carta da forno, quindi stenderli.
- 3 | Rimuovere il foglio superiore, quindi infornare i cracker per 4 ore circa, finché non sono ben secchi.



EL

## Δυναμωτικός χυμός

**Φίλτρο για χυμό - Για 2/3 άτομα - Για 250 ml χυμό**

125 g γλυκοπατάτες	2 μανταρίνια
2 μικρά φύλλα κέιλ	4 φύλλα μέντα ή δυόσμο
1 χούφτα τρυφερά φύλλα σπανάκι	Μισό λάιμ (μοσχολέμονο)

- 1 | Πλύνετε και κόψτε τη γλυκοπατάτα σε κομμάτια. Πλύνετε τα φύλλα κέιλ και κόψτε τα στα δύο. Πλύνετε τα φύλλα σπανάκι και τη μέντα ή τον δυόσμο. Καθαρίστε τα μανταρίνια. Καθαρίστε το λάιμ μέχρι τη σάρκα, αφαιρώντας όλο το λευκό κομμάτι.
- 2 | Στη συσκευή με το φίλτρο για χυμό, τοποθετήστε ανάμεικτα όλα τα φρούτα και τα λαχανικά.

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΩ ΜΕ ΤΟΝ ΠΟΛΤΟ;

## ΚΡΑΚΕΡ ΑΠΟ ΤΟΝ ΠΟΛΤΟ ΜΕ ΗΛΙΟΣΠΟΡΟΥΣ

**Χρόνος προετοιμασίας 10 λεπτά – Ψήσιμο 4 ώρες  
Για περίπου 12 κράκερ**

75 g πολτό από τον "δυναμωτικό χυμό"	1 πρέζα κουρκουμά σε σκόνη
2 κουταλιές της σούπας ηλιόσπορο	1 μεγάλη πρέζα αλάτι και λευκό πιπέρι
1 κουταλιά της σούπας σουσάμι	1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο

- 1 | Προθερμάνετε τον φούρνο στους 50°C. Σε ένα μεγάλο μπτολ, προσθέστε τον πολτό φρούτων και λαχανικών και μετά τον ηλιόσπορο και το σουσάμι. Ανακατέψτε καλά και προσθέστε τον κουρκουμά, το αλάτι, το πιπέρι και το ελαιόλαδο. Ανακατέψτε ξανά.
- 2 | Σε μια λαμαρίνα στρωμένη με λαδόκολλα, τοποθετήστε μικρά βουναλάκια του μείγματος. Σκεπάστε με ένα δεύτερο φύλλο λαδόκολλα και πατικώστε καλά.
- 3 | Αφαιρέστε το πάνω φύλλο λαδόκολλα και ψήστε τα κράκερ για 4 ώρες περίπου, μέχρι να στεγνώσουν καλά.





RU

## Сок из батата

**Решетка для сока - На 250 мл сока - На 2/3 порции**

125 г батата	2 клементина
2 маленьких листа капусты кале	4 листика мяты
1 горсть молодых ростков шпината	½ лайма

- 1 | Промойте и порежьте сладкий картофель. Промойте листья капусты кале и разрежьте их пополам. Промойте шпинат и мяту. Очистите клементины. Снимите кожуру с лайма.
- 2 | Сложите все фрукты и овощи, предварительно перемешав их, в соковыжималку с установленной решеткой для сока.

### Что делать с мякотью?

## КРЕКЕРЫ С МЯКОТЬЮ И СЕМЕНАМИ ПОДСОЛНЕЧНИКА

**Время подготовки: 10 мин – Время приготовления: 4 ч.  
На 10 крекеров**

75 г мякоти от сока из батата	1 большая щепотка соли и белого перца
2 ст. л. семян подсолнечника	
1 ст. л. семян кунжута	1 ст. л. оливкового масла
1 щепотка молотой куркумы	

- 1 | Разогрейте духовку до 50°C. В миску сложите мякоть от овощей и фруктов, добавьте семена кунжута и подсолнечника. Тщательно перемешайте, добавьте куркуму, соль, перец и оливковое масло. Перемешайте еще раз.
- 2 | Уложите кусочки теста на противень, покрытый пергаментом. Накройте сверху пергаментом и хорошенько придавите.
- 3 | Уберите верхний лист пергамент и запекайте крекеры в течение припл. 4 часов, пока они хорошенько не подсухнут.



AR

## عندي بطاطس

### فلتر العصير

کل ۲۵۰ مل من العصير / تكفي ۳/۲ أشخاص

۱۲۵ جرام من البطاطس الحلوة	۴ من أوراق النعناع
۲ براعم صغيرة من اللفت	۱ نصف ليمونة حامض
۱ حفنة من براعم السبانخ اليانع	
۲ ليمون كلمنتين	

- ۱ | غُسل البطاطا الحلوة وتُقطع إلى قطع. تُغسل أوراق اللفت وتُقطع إلى نصفين. تُغسل براعم السبانخ والنعناع. يُقشَّر الكلمنتين. تُقشَّر ليمونة الحامض.
- ۲ | في الجهاز المُزوَّد بفلتر العصير، توضع كل الفواكه والخضروات على التوالي بشكل جيد.

### ماذا تفعل باللب؟

## رقائق من مُستخلص بذور عباد الشمس

وقت التحضير ۱۰ دقائق - وقت الطهي ۴ ساعات  
لصنع دزينة من الرقائق

۷۵ جرام من عصير اللب "عندي بطاطس"	۱ حفنة جيدة من الملح والفلفل الأبيض
۲ ملاعق كبيرة من بذور دوار الشمس	۱ ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
۱ ملعقة طعام من بذور السمسم	
۱ حفنة من مسحوق الكركم	

- ۱ | يُسخن الفرن على ۵۰ درجة مئوية. في وعاء للسلطة، توضع عجينة الخضار والفواكهة ويُضاف السمسم وبذور عباد الشمس. تُخلط جيدا ويضاف الكركم والملح والفلفل وزيت الزيتون. تُمزج مجدداً.
- ۲ | توضع قطع العجين الصغيرة على طبق مبطّن بورق الجَبَر. وتُغطى بورقة أخرى من ورق الجَبَر وتوزّع بشكل جيد.
- ۳ | تُزال الورقة العلوية ويُخبز البسكويت لمدة ۴ ساعات حتى يجف.



FA

## من سيب زمینی دارم

### فیلتر آب

برای ۲۵۰ میلی لیتر آب / برای ۲/۳ نفر

۱۲۵ سبب زمینی شیرین	۴ برگ نعناع
۲ شاخه کوچک کلم	۱ نصفه لیمو
۱ مشت جوانه تازه اسفناج	
۲ پرتقال کوچک شیرین	

- ۱ | سبب زمینی شیرین را شسته و به قطعات برش دهید. برگ های کلم بروکلی را شسته و نیمه برش دهید. اسفناج و نعناع را بشوئید. پوست پرتقال های شیرین را بکنید. پوست لیمو ترش را بکنید.
- ۲ | در دستگاه مجهز به فیلتر آب، همه میوه ها و سبزیجات را خوب به طور متناوب قرار دهید.

### با پالپ چه باید کرد؟

## خمیر کلوچه با دانه های آفتابگردان

زمان آماده سازی ۱۰ دقیقه - زمان پخت و پز ۴ ساعت  
برای دوجین کلوچه

۷۵ گرم پالپ آب "من سبب زمینی دارم"	۱ سرانگشت کامل نمک و فلفل سفید
۲ قاشق غذاخوری دانه آفتابگردان	۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون
۱ قاشق غذاخوری دانه کنجد	
۱ سرانگشت پودر زردچوبه	

- ۱ | فر را در دمای ۵۰ درجه سانتی گراد پیش گرم کنید. در یک کاسه سالاد، پالپ سبزیجات و میوه را قرار دهید و دانه های کنجد و آفتابگردان را اضافه کنید. خوب مخلوط کنید و زردچوبه، نمک، فلفل و روغن زیتون اضافه کنید. دوباره مخلوط کنید.
- ۲ | در یک صفحه هم تراز با کاغذ پوستی، مقدار کمی خمیر قرار دهید. با ورق دیگری کاغذ پوستی پوشش داده و به خوبی پهن کنید.
- ۳ | ورق بالا را بیرون بیاورید و کلوچه ها را برای حدود ۴ ساعت طبخ کنید تا اینکه خشک شوند.







FR

## Jus tonique

**Pour 4 personnes - 450 ml de jus**

300 g d'ananas	1 fruit de la passion
1 orange	3 feuilles de verveine
1 banane	(facultatif)
1/2 citron vert	

- 1 | Pelez l'ananas, le citron et l'orange. Coupez l'ananas en morceaux. Pelez la banane et mettez-la peau de côté. Récupérez les graines du fruit de la passion. Lavez la verveine.
- 2 | Dans l'appareil muni du filtre à jus mettez tous les fruits et la verveine en les alternant.
- 3 | Servez bien frais.

*Conseil : pour éviter qu'elle ne parte en déchet, ne pas mettre la banane en premier dans l'appareil.*

### QUE FAIRE DE LA PULPE ?

## MUFFINS AUX PEAUX DE BANANES ET PULPE D'ANANAS

**Temps de préparation 20 min – Temps de cuisson 20 min**  
**Pour 6 personnes**

1 peau de banane	140 g de farine de blé
3 cl d'eau	1 cuillère à café de
150 g de pulpe de jus "tonique"	levure chimique
120 g de sucre en poudre	50 g d'huile de coco fondue
3 œufs	

- 1 | Mixez la peau de banane avec l'eau de façon à obtenir une purée. Préchauffez le four à 180°C.
- 2 | Dans un saladier, mélangez la purée de banane avec la pulpe de fruits et les œufs. Ajoutez le sucre et l'huile de coco. Tout en mélangeant, incorporez la farine et la levure. Mélangez bien de façon à obtenir un mélange homogène.
- 3 | Versez la pâte dans des petits moules à muffins et enfournez pour une vingtaine de minutes. Dégustez tiède ou froid.

*Conseil : pour faciliter le mixage de la peau de banane avec l'eau, ajoutez les œufs.*



EN

## Tonic juice

**Serves 4 people - Makes 450 ml of juice**

300 g pineapple	1 passion fruit
1 orange	3 verbena leaves
1 banana	(optional)
1/2 lime	

- 1 | Peel the pineapple, lemon and orange. Cut the pineapple into pieces. Peel the banana and set the skin aside. Remove the passion fruit seeds. Wash the verbena.
- 2 | In the appliance supplied with the juice filter, place all of the fruit and verbena, alternating them.
- 3 | Serve very cool.

*Hint: For best results, do not put the banana in the appliance first.*

### WHAT TO DO WITH THE PULP?

## BANANA PEEL AND PINEAPPLE PULP MUFFINS

**Preparation Time: 20 min – Cooking Time: 20 min**  
**Serves 6 people**

1 banana peel	140 g wheat flour
30ml water	1 tsp baking powder
150 g "tonic"juicing pulp	50 g melted coconut oil
120 g caster sugar	
3 eggs	

- 1 | Blend the banana skin with the water until you obtain a purée. Preheat the oven to 180°C.
- 2 | In a mixing bowl, mix the banana purée with the fruit pulp and the eggs. Add the sugar and coconut oil. While mixing, incorporate the flour and baking powder. Mix well, until the mixture is uniform.
- 3 | Pour the batter in small muffin tins and bake for approximately twenty minutes. Enjoy warm or cold.

*Hint: to make it easier to blend the banana skin with water, add the eggs.*



DE

## Belebender Saft

**Für 4 Personen - Für 450 ml Saft**

300 g Ananas	1 Passionsfrucht
1 Orange	3 Blätter Verbene
1 Banane	(optional)
1/2 halbe Limette	

- 1 | Die Ananas, Zitrone und Orange schälen. Die Ananas in Stücke schneiden. Die Banane schälen und die Schale beiseitelegen. Die Samen der Passionsfrucht entfernen. Verbene waschen.
- 2 | Den Saffilter in das Gerät einsetzen, dann alle Früchte und die Verbene abwechselnd hineingeben.
- 3 | Frisch servieren.

*Rat: Um ein gutes Saftergebnis zu erhalten, die Banane nicht zuerst in das Gerät geben.*

### WOHIN MIT DEM TRESTER?

## MUFFINS MIT BANANENSCHALE UND ANANASTRESTER

**Zubereitungszeit 20 min – Backzeit 20 min**  
**Für 6 Personen**

1 Bananenschale	3 Eier
3 cl Wasser	140 g Weizenmehl
150 g Trester vom „belebenden“ Saft	1 TL Backpulver
120 g Puderzucker	50 g geschmolzenes Kokosöl

- 1 | Bananenschale mit dem Wasser pürieren. Den Ofen auf 180 °C vorheizen.
- 2 | Das Bananenpüree mit dem Obsttrester und den Eiern vermischen. Das Zucker und Kokosöl dazugeben. Unter Rühren das Mehl und Backpulver dazugeben. Gut vermischen, sodass eine homogene Mischung entsteht.
- 3 | Den Teig in kleine Muffinformen geben und etwa 20 Minuten backen. Warm oder kalt verzehren.

*Tip: Um das Pürieren der Banane mit dem Wasser zu erleichtern, geben Sie die Eier dazu.*



NL

## Opwekkend sap

**Voor 4 personen - Voor 450 ml sap**

300 g ananas	1 passievrucht
1 sinaasappel	3 verbenablaadjes
1 banaan	(optioneel)
1/2 limoen	

- 1 | Schil de ananas, de citroen en de sinaasappel. Snij de ananas in stukken. Schil de banaan en leg de schil terzijde. Haal de zaden uit de passievrucht. Was de verbenablaadjes.
- 2 | Breng de saffilter aan en doe alle fruit en de verbenablaadjes afwisselend in het apparaat.
- 3 | Dien koud op.

*Tip: om het mislukken van het sap te vermijden, doe de banaan niet als eerste in het apparaat.*

### WAT TE DOEN MET DE PULP?

## MUFFINS MET BANANENSCHIL EN ANANASPULP

**Bereidingstijd 20 min – Baktijd 20 min**  
**Voor 6 personen**

1 bananenschil	3 eieren
3 cl water	140 g tarwebloem
150 g pulp van het „opwekkend“ sap	1 koffielepel bakpoeder
120 g poedersuiker	50 g gesmolten kokosnootolie

- 1 | Meng de bananenschil met water om een puree te krijgen. Verwarm de oven voor op 180 °C.
- 2 | Meng de bananenpuree met de vruchtenpulp en de eieren in een kom. Doe de suiker en de kokosnootolie erbij. Meng alles goed door en voeg vervolgens het meel en de bakpoeder toe. Meng totdat een homogeen mengsel wordt verkregen.
- 3 | Giet de deeg in kleine muffinvormen en bak ongeveer 20 min in de oven. Dien lauw of koud op.

*Tip: om de bananenschil eenvoudiger met het water te mengen, voeg eieren toe.*



ES

## Zumo tonificante

Para 450 ml de zumo / Para 4 personas

300 g de piña	1 maracuyá
1 naranja	3 hojas de verbena
1 plátano	(opcional)
1/2 lima	

- 1 | Pele la piña, el limón y la naranja. Corte la piña en trozos. Pele el plátano y quítele la piel. Retirar las semillas del maracuyá. Lavar la verbena.
- 2 | En el aparato con el filtro para zumos colocado, eche todas las frutas y la verbena alternándolas.
- 3 | Servir bien frío.

*Consejo: para evitar que acabe yendo a la basura, no echar el plátano en primer lugar en el aparato.*

### ¿QUÉ SE PUEDE HACER CON LA PULPA?

## MUFFINS CON CÁSCARA DE PLÁTANO Y PULPA DE PIÑA

Tiempo de preparación 20 min - Tiempo de cocción 20 min  
Para 6 personas

1 cáscara de plátano	3 huevos
3 cl de agua	140 g de harina de trigo
150 g de pulpa de zumo "tonificante"	1 cucharadita de levadura en polvo
120 g de azúcar en polvo	50 g de aceite de coco fundido

- 1 | Mezclar la cáscara de plátano con el agua hasta obtener un puré. Precalentar el horno a 180°C.
- 2 | En una ensaladera mezclar el puré de plátano con la pulpa de frutas y los huevos. Añadir el azúcar y el aceite de coco. Al mezclar, incorporar la harina y la levadura. Mezclar bien con el fin de obtener una mezcla homogénea.
- 3 | Verter la masa en moldes pequeños de muffins y llevar al horno durante unos veinte minutos. Degustar tibios o fríos.

*Consejo: para facilitar la mezcla de la cáscara de plátano con el agua, añadir los huevos.*



PT

## Sumo tónico

Para 4 pessoas - Para 450 ml de sumo

300 g de ananás	Meia lima
1 laranja	1 maracujá
1 banana	3 folhas de verbena

- 1 | Descasque o ananás, o limão e a laranja. Corte o ananás em pedaços. Descasque a banana. Retire as sementes do maracujá. Lave a verbena.
- 2 | No aparelho, com o filtro do sumo, coloque de forma alternada todas as frutas e a verbena, alternando.
- 3 | Sirva bem fresco.

**Conselho:** Para evitar restos, não adicione a banana primeiro no aparelho.

### O QUE FAZER COM A POLPA?

## MUFFINS COM CASCA DE BANANA E POLPA DE ANANÁS

Tempo de preparação: 20 minutos - Tempo de confeção: 20 minutos  
Para 6 pessoas

1 casca de banana	3 ovos
3 cl de água	140 g de farinha de trigo
150 g de polpa de sumo "tónico"	1 colher de café de fermento
120 g de açúcar em pó	50 g de óleo de coco derretido

- 1 | Triture a pele da banana com água, de modo a obter um puré. Pré-aqueça o forno a 180 °C.
- 2 | Numa saladeira, misture o puré de banana com a polpa e os ovos. Adicione o açúcar e o óleo de coco. Enquanto mistura tudo, adicione a farinha e o fermento. Misture bem, de modo a obter uma mistura homogénea.
- 3 | Verta a massa para pequenas formas de muffins e leve ao forno durante cerca de vinte minutos. Deguste morno ou frio.

**Conselho:** Para facilitar a mistura da casca de banana com a água, adicione os ovos..



IT

## Succo tonico

Per 4 persone - Per 450 ml di succo

300 g di ananas	1 frutto della passione
1 arancia	3 foglie di verbena
1 banana	(facoltative)
½ lime	

- 1 | Sbucciare l'ananas, il limone e l'arancia. Tagliare l'ananas a pezzetti. Sbucciare la banana e conservare la buccia. Raccogliere i chicchi del frutto della passione. Lavare la verbena.
- 2 | Versare tutta la frutta e la verbena nell'apparecchio dotato di filtro per succo, alternandole con attenzione.
- 3 | Servire fresco.

**Suggerimento:** non versare la banana per prima nell'apparecchio.

### CHE FARE CON LA POLPA?

## MUFFIN ALLA BUCCIA DI BANANA E POLPA DI ANANAS

Tempo di preparazione: 20 minuti - Tempo di cottura: 20 minuti  
Per 6 persone

1 buccia di banana	3 uova
3 cl d'acqua	140 g di farina di frumento
150 g di polpa di "succo tonico"	1 cucchiaino di lievito chimico
120 g di zucchero	50 g di olio di cocco fuso

- 1 | Mescolare la buccia di banana con l'acqua per ottenere una purea. Preriscaldare il forno a 180°C.
- 2 | Mescolare la purea di banana con la polpa di frutta e le uova in un'insalatiera. Aggiungere lo zucchero e l'olio di cocco. Incorporare la farina e il lievito mescolando. Mescolare bene fino a ottenere una miscela omogenea.
- 3 | Versare l'impasto in piccole forme per muffin e infornare per una ventina di minuti. Degustare tiepidi o freddi.

**Suggerimento:** per facilitare la miscelazione della buccia di banana con l'acqua, aggiungere le uova.



EL

## Τονωτικός χυμός

Για 4 άτομα - Για 450 ml χυμό

300 g ανανά	1 φρούτο του πάθους
1 πορτοκάλι	3 φύλλα λουίζα
1 μπανάνα	(προαιρετικά)
1/2 λάιμ (μοσχολέμονο)	

- 1 | Καθαρίστε τον ανανά, το λεμόνι και το πορτοκάλι. Κόψτε τον ανανά σε κομμάτια. Ξεφλουδίστε την μπανάνα και φυλάξτε τις φλούδες. Πάρτε τους σπόρους από το φρούτο του πάθους. Πλύνετε τη λουίζα.
- 2 | Στη συσκευή με το φίλτρο για χυμό, τοποθετήστε ανάμεικτα όλα τα φρούτα και τη λουίζα.
- 3 | Σερβίρεται πολύ κρύο.

**Συμβουλή:** μην τοποθετήσετε πρώτα την μπανάνα μέσα στη συσκευή, για να μην περάσει στα υπολείμματα.

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΩ ΜΕ ΤΟΝ ΠΟΛΤΟ;

## ΜΆΦΙΝ ΜΕ ΜΠΑΝΑΝΟΦΛΟΥΔΕΣ ΚΑΙ ΠΟΛΤΟ ΑΝΑΝΑ

Χρόνος προετοιμασίας 20 λεπτά – Ψήσιμο 20 λεπτά  
Για 6 άτομα

1 μπανανόφλουδα	3 αυγά
30 ml νερό	140 g αλεύρι σίτου
150 g πολτού από τον "τονωτικό" χυμό	1 κουταλάκι του γλυκού μπέικιν πάουντερ
120 g λεπτή κρυσταλλική ζάχαρη	50 g λάδι καρύδας

- 1 | Αλέστε την μπανανόφλουδα στο μπλέντερ με το νερό, μέχρι να γίνει πουρές. Προθερμάνετε τον φούρνο στους 180°C.
- 2 | Σε ένα μεγάλο μπολ, ανακατέψτε τον πουρέ μπανάνας με τον πολτό των φρούτων και τα αυγά. Προσθέστε τη ζάχαρη και το λάδι καρύδας. Ανακατεύοντας συνεχώς, προσθέστε σιγά-σιγά το αλεύρι και το μπέικιν πάουντερ. Ανακατέψτε καλά, μέχρι να προκύψει ένα ομοιογενές μείγμα.
- 3 | Αδειάστε το μείγμα σε μικρές φόρμες για μάφιν και ψήστε τον φούρνο για περίπου 20 λεπτά. Σερβίρονται χλιαρά ή κρύα.

**Συμβουλή:** για να αλεστεί πιο εύκολα η μπανανόφλουδα με το νερό, προσθέστε μαζί τα αυγά.





RU

## Тонизирующий сок

На 4 порции - На 450 мл сока

300 г ананаса	1 маракуйя
1 апельсин	3 листка вербены (на выбор)
1 банан	
1/2 лайма	

- 1 | Очистите ананас, лимон и апельсин. Порежьте ананас. Очистите банан и отложите кожуру в сторону. Удалите семена из маракуйи. Промойте вербену.
- 2 | Предварительно перемешав фрукты и вербену, сложите их в устройство для отжима сока с фильтром.
- 3 | Подавайте в охлажденном виде.

*Совет: во избежание ситуации, когда мякоть не отделяется, не помещайте в соковыжималку первым банан.*

### Что делать с мякотью?

## МАФИНЫ ИЗ БАНАНОВОЙ КОЖУРЫ И МЯКОТИ АНАНАСА

Время подготовки: 20 мин – Время приготовления: 20 мин.

На 6 порций

кожура от 1 банана	140 г пшеничной муки
30 мл воды	1 чайная ложка разрыхлителя для теста
150 г мякоти от "тонизирующего" сока	50 г растопленного кокосового масла
120 г сахарной пудры	
3 яйца	

- 1 | Смешайте банановую кожуру с водой до образования однородного пюре. Разогрейте духовку до 180 °С.
- 2 | В миске смешайте банановое пюре с мякотью фруктов и яйцами. Добавьте сахар и кокосовое масло. Добавьте муку и разрыхлитель, продолжая перемешивать. Перемешивайте до образования однородной массы.
- 3 | Разложите тесто в формочки для мафинов и запекайте в течение двадцати минут. Подавайте в теплом или холодном виде.

*Совет: добавьте яйца, чтобы лучше смешались банановая кожура и вода.*



AR

## عصير تونيك

کل ۴۵۰ مل من العصير / تكفي ۴ أشخاص

۱ فاكهة العاطفة	۳۰۰ جرام من الأناناس
۲ من أوراق اللوزية (اختياري)	۱ برتقال
	۱ موز
	۱/۲ ليمونة

- 1 | يُقشر الأناناس والليمون والبرتقال. يُقطع الأناناس إلى قطع. يُقشر الموز وتوضع القشرة جانباً.. تُغسل أوراق اللوزية.
- 2 | في الجهاز المجهز بفلتر العصير ، توضع كل الفواكه بالتناوب بشكل جيد.
- 3 | يُقدم العصير طازجاً.

نصيحة: لكي تتجنب هدرها ، لا تضع الموزة في الجهاز أولاً.

### ماذا تفعل بالب؟

## المافن مع قشور الموز وبذور الأناناس

وقت التحضير ۲۰ دقيقة - وقت الطهي ۲۰ دقيقة  
تكفي ۶ أشخاص

۱ قشر الموز	۱۴۰ جرام من دقيق القمح
۳ سنتلتر من الماء	۱ ملعقة صغيرة من الباكينج باودر
۱۵۰ جرام من العصير "المنشط"	۵۰ جرام من زيت جوز الهند المذاب
۱۲۰ جرام من السكر الناعم	
۳ بيضات	

- 1 | يُمزج قشر الموز بالماء للحصول على هريس. يُسخن الفرن إلى ۱۸۰ درجة مئوية.
- 2 | في وعاء السلطة ، يُخلط معجون الموز مع لب الثمار والبيض. يُضاف السكر وزيت جوز الهند. أثناء التحريك ، يُحرك الدقيق مع الخميرة. يُمزج جيداً للحصول على خليط متجانس.
- 3 | يُسكب العجين في أكواب مافن صغيرة، وتُخبز لمدة ۲۰ دقيقة. استمتع بها فاترة أو باردة.

نصيحة: لتسهيل مزج قشور الموز بالماء ، يُضاف إليها البيض.



FA

## آب مقوی

برای ۴۵۰ میلی لیتر آب / برای ۴ نفر

۱ میوه اشتیاق	۳۰۰ گرم آناناس
۳ برگ گل شاه پسند	۱ پرتقال
	۱ موز
	۱/۲ عصاره لیمو ترش

- 1 | پوست آناناس، لیمو و پرتقال را بکنید. آناناس را به قطعات برش دهید. پوست موز را بکنید و کنار بگذارید. دانه های میوه اشتیاق را جمع کنید. گل شاه پسند را بشویید.
- 2 | در دستگاه مجهز به فیلتر آب تمام میوه ها و وربنا را با متناوب کردن آنها قرار دهید.
- 3 | کاملاً تازه سرو کنید.

نکته: برای جلوگیری از رفتن به زباله، موز را ابتدا در دستگاه قرار ندهید.

### با پالپ چه باید کرد؟

## کلوچه با پوست موز و پالپ آناناس

زمان آماده سازی ۲۰ دقیقه - زمان پخت و پز ۲۰ دقیقه  
برای ۶ نفر

۱۴۰ گرم آرد کندم	۱ پوست موز
۱ قاشق چای خوری پودر پخت	۳ سانتی لیتر آب
۵۰ گرم روغن نارگیل آب شده	۱۵۰ گرم پالپ آب "مقوی"
	۱۲۰ گرم شکر کاستور
	۳ تخم مرغ

- 1 | پوست موز را با آب مخلوط کنید تا پوره موز بدست آورید.
- 2 | در یک کاسه سالاد، پوره موز را با پالپ میوه و تخم مرغ ها مخلوط کنید. شکر و روغن نارگیل اضافه کنید. در حال تکان دادن، در آرد و مخمر هم بزنید. برای بدست آوردن یک ترکیب یکنواخت، به خوبی مخلوط کنید.
- 3 | آرد را در فنجان های کوچک کلوچه بریزید و به مدت ۲۰ دقیقه طبخ کنید. به صورت نیم گرم یا سرد لذت ببرید.

نکته: برای آسان کردن ترکیب پوست موز با آب، تخم مرغ اضافه کنید.







FR

## Jus exotique

**Filtere à jus - Pour 4 personnes - 450 ml de jus**

2 kiwis	2 pommes
200 g de mangue	1 fruit de la passion

- 1 | Pelez la mangue puis coupez-la grossièrement afin de retirer le noyau. Lavez les pommes et les kiwis. Récupérez les graines du fruit de la passion.
- 2 | Dans l'appareil muni du filtre à jus, mettez les fruits en les alternant. Servez bien frais.

### QUE FAIRE DE LA PULPE ?

## ENERGY BALLS À LA PULPE DE FRUITS ET AUX DATTES

**Temps de préparation 15 min – Pour 8 boules environ**

60 g de pulpe de "jus exotique"	1 cuillère à soupe de sirop d'agave
100 g de dattes	2 cuillères à soupe de noix de coco râpée
30 g de noisettes décortiquées	

- 1 | Dénoyotez les dattes. Mixez ensemble les dattes, la pulpe du jus exotique, les noisettes et le sirop d'agave.
- 2 | Formez des boules avec la pâte obtenue puis roulez-les dans la noix de coco râpée.



EN

## Exotic juice

**Juice filter - Serves 4 people - Makes 450 ml of juice**

2 kiwis	2 apples
200 g mango	1 passion fruit

- 1 | Peel the mango then cut it roughly in order to remove the core. Wash the apples and kiwis. Cut the kiwi into pieces. Remove the passion fruit seeds.
- 2 | In the appliance fitted with the juice filter, place the fruits, taking care to alternate them. Serve very cool.

### WHAT TO DO WITH THE PULP?

## FRUIT PULP AND DATE ENERGY BALLS

**Preparation Time: 15 min - Makes approximately 8 balls**

60 g "exotic juice" juicing pulp	1 tbsp agave syrup
100 g dates	2 tbsp grated coconut
30 g of shelled hazelnuts	

- 1 | Stone the dates. Blend together the dates, exotic juice juicing pulp, hazelnuts and agave syrup.
- 2 | Form balls with the resulting dough then roll them in grated coconut.



DE

## Exotischer Saft

**Saftfilter - Für 4 Personen - Für 450 ml Saft**

2 Kiwis	2 Äpfel
200 g Mango	1 Passionsfrucht

- 1 | Mango schälen, dann grob schneiden, um den Kern zu entfernen. Äpfel und Kiwis waschen. Die Samen der Passionsfrucht entfernen.
- 2 | Die Früchte abwechselnd in das mit dem Saftfilter ausgestattete Gerät geben. Frisch servieren.

### WOHIN MIT DEM TRESTER?

## ENERGIEKUGELN AUS FRUCHTFLEISCH UND DATTELN

**Zubereitungszeit 15 min - Für ca. 8 Kugeln**

60 g Trester vom „exotischen Saft“	30 g Haselnusskerne
100 g Datteln	1 EL Agavensirup
	2 EL geraspelte Kokosnuss

- 1 | Datteln entkernen. Die Datteln, den Trester des exotischen Safts, die Nüsse und den Agavensirup vermischen.
- 2 | Aus der hergestellten Mischung Kugeln formen, diese dann in den Kokosnussraspeln rollen.



NL

## Exotisch sap

**Sapfilter - Voor 4 personen - Voor 450 ml sap**

2 kiwi's	2 appelen
200 g mango	1 passievruucht

- 1 | Schil de mango, snij in grote stukken en verwijder de pit. Was de appelen en de kiwi's. Haal de zaden uit de passievruucht.
- 2 | Breng de sapfilter aan en doe het fruit afwisselend in het apparaat. Dien koud op.

### WAT TE DOEN MET DE PULP?

## ENERGY BALLS MET DE VRUCHTENPULP EN DADELS

**Bereidingstijd: 15 min - Voor ongeveer 8 ballen**

60 g pulp van het "exotisch sap"	1 eetlepel agavesiroop
100 g dadels	2 eetlepels geraspte kokosnoot
30 g gepelde hazelnoten	

- 1 | Verwijder de pitten uit de dadels. Meng de dadels, de pulp van het exotisch sap, de hazelnoten en de agavesiroop goed door.
- 2 | Vorm ballen met de verkregen deeg en rol ze vervolgens in de geraspte kokosnoot.



ES

## Zumo exótico

**Filtro para zumos - Para 4 personas - Para 450 ml de zumo**

2 kiwis  
200 g de mango

2 manzanas  
1 maracuyá

- 1 | Pele el mango y, luego, córtelo en trozos grandes para quitar el hueso. Lave las manzanas y los kiwis. Cortar el kiwi a trozos. Retirar las semillas del maracuyá.
- 2 | Echar las frutas, alternándolas, en el aparato equipado con el filtro para zumos. Servir bien frío.

¿QUÉ SE PUEDE HACER CON LA PULPA?

## BOLITAS ENERGÉTICAS CON PULPA DE FRUTAS Y DÁTILES

*Tiempo de preparación 15 min*

*Para unas 8 bolas aproximadamente*

60 g de pulpa de "zumo exótico"      1 cucharada de sirope de agave  
100 g de dátiles      2 cucharadas de coco rallado  
30 g de avellanas peladas

- 1 | Deshuesar los dátiles. Mezclar los dátiles, la pulpa del zumo exótico, las avellanas y el sirope de ágave.
- 2 | Formar bolas con la pasta obtenida y luego hacerlas rodar en el coco rallado.





PT

## Sumo exótico

**Filtro do sumo - Para 4 pessoas - Para 450 ml de sumo**

2 quivis	2 maçãs
200 g de manga	1 maracujá

- 1 | Descasque a manga, depois corte-a para retirar o caroço. Lave as maçãs e os quivis. Retire as sementes do maracujá.
- 2 | No aparelho, com o filtro de sumo, coloque a fruta, alternando. Sirva bem fresco.

### O QUE FAZER COM A POLPA?

## BOLINHAS ENERGÉTICAS DE POLPA DE FRUTA E TÂMARAS

**Tempo de preparação: 15 minutos - Para cerca de 8 bolas**

60 g de polpa de "sumo exótico"	1 colher de sopa de xarope de Agave
100 g de tâmaras	
30 g de avelãs descascadas	2 colheres de sopa coco ralado

- 1 | Retire o caroço às tâmaras. Misture as tâmaras, polpa do sumo exótico, avelãs e o xarope de Agave.
- 2 | Forme bolas com a massa obtida, depois passe coco ralado.



IT

## Succo esotico

**Filtro per succo - Per 4 persone - Per 450 ml di succo**

2 kiwi	2 mele
200 g di mango	1 frutto della passione

- 1 | Sbucciare il mango, quindi tagliarlo grossolanamente per rimuovere il nocciolo. Lavare le mele e i kiwi. Raccogliere i chicchi del frutto della passione.
- 2 | Versare la frutta nell'apparecchio dotato di filtro per succo, alternandola con attenzione. Servire fresco.

### CHE FARE CON LA POLPA?

## POLPETTE ENERGETICHE ALLA POLPA DI FRUTTA E DATTERI

**Tempo di preparazione: 15 minuti - Per circa 8 polpette**

60 g di polpa di "succo esotico"	1 cucchiaio di sciroppo di agave
100 g di datteri	2 cucchiari di noce di cocco grattugiata
30 g di nocciole decorticate	

- 1 | Denocciolare i datteri. Mescolare i datteri, la polpa del succo, le nocciole e lo sciroppo d'agave.
- 2 | Formare delle polpette con l'impasto ottenuto, quindi rotolarle nella noce di cocco grattugiata.



EL

## Εξωτικός χυμός

Φίλτρο για χυμό - Για 4 άτομα - Για 450 ml χυμό

2 ακτινίδια  
200 g μάνγκο

2 μήλα  
1 φρούτο του πάθους

- 1 | Καθαρίστε το μάνγκο και κόψτε το για να αφαιρέσετε το κουκούτσι. Πλύνετε τα μήλα και τα ακτινίδια. Πάρτε τους σπόρους από το φρούτο του πάθους.
- 2 | Στη συσκευή με το φίλτρο για χυμό, τοποθετήστε ανάμεικτα τα φρούτα. Σερβίρεται πολύ κρύο.

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΩ ΜΕ ΤΟΝ ΠΟΛΤΟ;

## Μπαλίτσες Ενέργειας Με Πολτό Φρούτων και Χουρμάδες

Χρόνος προετοιμασίας 15 λεπτά

Για περίπου 8 μπαλίτσες

60 g πολτό από τον  
"εξωτικό" χυμό  
100 g χουρμάδες  
30 g αποφλοιωμένα φουντούκια

1 κουταλιά της σούπας σιρόπι  
αγαής  
2 κουταλιές της σούπας  
τριμμένη καρύδα

- 1 | Αφαιρέστε το κουκούτσι από τους χουρμάδες. Αλέστε μαζί στο μπλέντερ τους χουρμάδες, τον πολτό του εξωτικού χυμού, τα φουντούκια και το σιρόπι αγαής.
- 2 | Πλάστε μπαλίτσες με το μείγμα και μετά περάστε τις μπαλίτσες από την τριμμένη καρύδα.





RU

## Экзотический сок

*Решетка для сока - На 4 порции - На 450 мл сока*

2 киви	2 яблока
200 г манго	1 маракуйя

- 1 | Очистите манго и крупно порежьте его, чтобы извлечь косточку. Помойте яблоки и киви. Удалите семена из маракуйи.
- 2 | Сложите фрукты, предварительно перемешав их, в устройство с установленной решеткой для сока. Подавайте в охлажденном виде.

### Что делать с мякотью?

## ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ШАРИКИ ИЗ МЯКОТИ ФРУКТОВ И ФИНИКОВ

*Время приготовления: 15 мин.*

*Примерно на 8 шариков*

60 г мякоти от "экзотического сока"	30 очищенных лесных орехов
100 г фиников	1 ст. л. сиропа агавы
	2 ст. л. кокосовой стружки

- 1 | Очистите финики от косточек. Смешайте финики, мякоть от экзотического сока, орехи и сироп агавы.
- 2 | Сформируйте шарики из получившейся массы и обваляйте их в кокосовой стружке.





AR

# العصير الغريب

فلتر العصير

كل ٤٥٠ مل من العصير / تكفي ٤ أشخاص

٢ كيوي  
٢٠٠ جرام من المانجو

٢ ثُفاحتان  
١ فاكهة العاطفة

- 1 | تُقَشَّر المانجو ثم تُقَطَّع لإزالة النواة. يُغسل التفاح والكيوي. تُجمَع بذور فاكهة العاطفة.
- 2 | في الجهاز المُرْوَد بفلتر العصير، توضع الفاكهة على التوالي. يُقَدَّم طازجاً.

ماذا تفعل باللُّب؟

## كُرَات الطاقة من لب الفاكهة والتمر

وقت التحضير ١٥ دقيقة

لتحضير ٨ كرات

- ١ ملعقة كبيرة من شراب الصبار الأمريكي  
٢ ملعقة كبيرة من جوز الهند المبشور  
٦٠ جرام من لب "العصير الغريب"  
١٠٠ جرام من التمر  
٣٠ جرام من البندق المُقَشَّر

- 1 | تُزَال نواة التمر. ثم تُخلط مع لب "العصير الغريب"، والبندق وشراب الصبار الأمريكي.
- 2 | تُشكَل كرات من العجينة التي تم الحصول عليها، ثم تُلَف بجوز الهند المبشور.



FA

# آب عجيب و غريب

فيلتر آب

برای ٤٥٠ میلی لیتر آب / برای ٤ نفر

٢ کیوی  
٢٠٠ گرم انبه

٢ سیب  
١ میوه اشتیاق

- 1 | پوست انبه را بکنید و سپس برای برداشتن هسته، به طور ضخیم برش دهید. سیب و کیوی را بشوئید. دانه های میوه اشتیاق را جمع کنید.
- 2 | در دستگاه مجهز به فیلتر آب، میوه ها را به طور متناوب قرار دهید. به خوبی و تازه سرو کنید.

با پالپ چه باید کرد؟

## توپ های انرژی میوه و خرما

آماده سازی ١٥ دقیقه

برای ٨ توپ

- ١ قاشق غذاخوری شربت آگوا  
٢ قاشق غذاخوری نارگیل رنده شده  
٦٠ گرم پالپ "آب عجیب و غريب"  
١٠٠ گرم خرما  
٣٠ گرم فندق خرد شده

- 1 | هسته خرما را دریاورید. خرما، پالپ آب عجیب و غريب، فندق و شربت آگوا را با هم مخلوط کنید.
- 2 | توپ را با رب بدست آمده درست کنید سپس در نارگیل رنده شده رول کنید.







FR

## Jus vert

**Pour 6 personnes - 800 ml de jus**

1 citron jaune	1 brin de persil
1 concombre	8 feuilles de menthe
2 pommes vertes	

- 1 | Lavez les herbes, le concombre et les pommes. Pelez le citron. Coupez le concombre en tronçons.
- 2 | Dans le juicer, mettez les morceaux de fruits et de concombre en alternant avec les herbes. Réservez le jus au réfrigérateur. Servez avec des glaçons.

### QUE FAIRE DE LA PULPE ?

## DIP FAÇON TZATZIKI

**Temps de préparation 10 min – Pour 1 bol**

La totalité de la pulpe du jus "vert"	1 gousse d'ail 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
160g de yaourt à la grecque	Sel, poivre

- 1 | Dans un bol, mettez la pulpe du jus vert. Ajoutez le yaourt et mélangez bien.
- 2 | Pelez et pressez la gousse d'ail puis ajoutez-la dans le bol. Versez l'huile d'olive, salez et poivrez. Mélangez bien puis réservez au réfrigérateur.
- 3 | Accompagnez-le de bâtonnets de légumes, radis, tomates cerise...



EN

## Green juice

**Serves 6 people - Makes 800 ml of juice**

1 lemon	1 sprig of parsley
1 cucumber	8 mint leaves
2 green apples	

- 1 | Wash the herbs, cucumber and apples. Peel the lemon. Cut the cucumber into sections.
- 2 | In the juicer, place the pieces of fruit and the cucumber by alternating them with the herbs. Cool the juice in the refrigerator. Serve with ice cubes.

### WHAT TO DO WITH THE PULP?

## TZATZIKI-STYLE DIP

**Preparation Time: 10 min - Makes 1 bowl**

800 ml "Green"juicing pulp	2 tablespoons of olive oil
160 g Greek yoghurt	Salt, pepper
1 clove of garlic	

- 1 | In a bowl, place the "Green"juicing pulp. Add the yoghurt and mix well.
- 2 | Peel and press the garlic clove then add it to the bowl. Pour the olive oil, add salt and pepper. Mix well, then cool in the refrigerator.
- 3 | Accompany the dish with vegetable sticks, radishes, cherry tomatoes and more.



DE

## Grüner Saft

**Für 6 Personen - Für 800 ml Saft**

- |               |                    |
|---------------|--------------------|
| 1 Zitrone     | 1 Zweig Petersilie |
| 1 Salatgurke  | 8 Blätter Minze    |
| 2 grüne Äpfel |                    |

- 1 | Die Kräuter, Gurke und Äpfel waschen. Zitrone schälen.. Gurke in runde Stücke schneiden.
- 2 | Die Früchte und die Gurke mit den Kräutern abwechselnd in den Entsafter geben. Den Saft im Kühlschrank aufbewahren. Mit Eiswürfeln servieren.

### WOHIN MIT DEM TRESTER?

## TZAITZIKI-DIP

**Zubereitungszeit 10 min - Für eine Schale**

- |                            |                 |
|----------------------------|-----------------|
| Den gesamten Trester       | 1 Knoblauchzehe |
| des „grünen“Saftes         | 2 EL Olivenöl   |
| 160 g griechischer Joghurt | Salz, Pfeffer   |

- 1 | Den Trester vom grünen Saft in eine Schale geben. Joghurt dazugeben und gut vermischen.
- 2 | Knoblauchzehe schälen und zerdrücken, dann in die Schale geben. Olivenöl dazugeben, salzen und pfeffern. Gut vermischen, dann im Kühlschrank aufbewahren.
- 3 | Dazu Gemüse-Sticks, Radieschen, Kirschtomaten ... servieren.



NL

## Groen sap

**Voor 6 personen - Voor 800 ml sap**

- |                 |                    |
|-----------------|--------------------|
| 1 citroen       | 1 takje peterselie |
| 1 komkommer     | 8 muntblaadjes     |
| 2 groene appels |                    |

- 1 | Was de kruiden, de komkommer en de appelen. Schil de citroen. Snij de komkommer in plakjes.
- 2 | Doe de stukken fruit, komkommer en de kruiden afwisselend in de juicer. Bewaar het sap in de koelkast. Dien op met ijsblokjes.

### WAT TE DOEN MET DE PULP?

## TZATZIKISAUS

**Bereidingstijd: 10 min - Voor 1 kom**

- |                                      |                       |
|--------------------------------------|-----------------------|
| De volledige pulp van het "groen"sap | 2 eetlepels olijfolie |
| 160 ml Griekse yoghurt               | Peper en zout         |
| 1 teentje knoflook                   |                       |

- 1 | Doe de pulp van het groen sap in een kom. Voeg de yoghurt erbij en meng alles goed door.
- 2 | Schil en pers het teentje knoflook en voeg het aan de kom toe. Giet de olijfolie in de kom en breng op smaak met peper en zout. Meng alles goed door en zet in de koelkast.
- 3 | Dien op samen met groentestengels, radizzen, kerstomaten,...



ES

## Zumo verde

**Para 6 personas - Para 800 ml de zumo**

- |                   |                     |
|-------------------|---------------------|
| 1 limón amarillo  | 1 brizna de perejil |
| 1 pepino          | 8 hojas de menta    |
| 2 manzanas verdes |                     |

- 1 | Lave las hierbas, el pepino y las manzanas. Pele el limón. Corte el pepino en trozos.
- 2 | Echar en el extractor los trozos de frutas y de pepino alternando con las hierbas. Reservar el zumo en el frigorífico. Servir con cubitos de hielo.

¿QUÉ SE PUEDE HACER CON LA PULPA?

## SALSA TZATZIKI

**Tiempo de preparación 10 min - Para 1 bol**

- |                                |   |
|--------------------------------|---|
| Toda la pulpa del zumo "verde" | 2 cucharadas soperas de aceite de oliva |
| 160 g de yogur griego          | Sal, pimienta                           |
| 1 diente de ajo                |   |

- 1 | Echar en un bol la pulpa del zumo verde. Añadir el yogur y mezclar bien.
- 2 | Pelar y aplastar el diente de ajo, luego añadirlo al bol. Echar el aceite de oliva y salpimentar. Mezclar bien y luego guardar en el frigorífico.
- 3 | Acompañar con palitos de verduras, rábanos, tomates cherry...



PT

## Sumo verde

Para 6 pessoas - Para 800 ml de sumo

1 limão	1 pé de salsa
1 pepino	8 folhas de hortelã
2 maçãs verdes	

- 1 | Lave as ervas, o pepino e as maçãs. Descasque o limão.. Corte o pepino às rodelas.
- 2 | Na centrifugadora, adicione os pedaços de fruta e de pepino, alternando com as ervas. Coloque o sumo no frigorífico. Sirva com gelo.

### O QUE FAZER COM A POLPA?

## MOLHO ESTILO TZATZIKI

**Tempo de preparação: 10 minutos - Para 1 taça**

A totalidade da polpa do sumo "verde"	2 colheres de sopa de azeite
160 g de iogurte grego	Sal e pimenta
1 dente de alho	

- 1 | Numa taça, deite a polpa do sumo verde. Adicione o iogurte e misture bem.
- 2 | Descasque e esmague o dente de alho, depois adicione à taça. Verta o azeite e polvilhe com sal e pimenta. Misture bem e coloque no frigorífico.
- 3 | Acompanhe com pauzinhos de legumes, rabanetes, tomates cereja...



IT

## Succo verde

Per 6 persone - Per 800 ml di succo

1 limone	1 rametto di prezzemolo
1 cetriolo	8 foglie di menta
2 mele verdi	

- 1 | Lavare le erbe aromatiche, il cetriolo e le mele. Sbucciare il cetriolo. e tagliarlo a pezzetti.
- 2 | Versare la frutta e il cetriolo a pezzetti nell'apparecchio, alternandoli con le erbe aromatiche. Conservare il succo in frigorifero. Servire con dei cubetti di ghiaccio.

### CHE FARE CON LA POLPA?

## SALSA TZATZIKI

**Tempo di preparazione: 10 minuti - Per 1 ciotola**

Tutta la polpa del "succo verde"	1 spicchio d'aglio
160 g di yogurt greco	2 cucchiaini di olio d'oliva
	Sale, pepe

- 1 | Versare la polpa del succo verde in un recipiente. Aggiungere lo yogurt e mescolare.
- 2 | Sbucciare e schiacciare lo spicchio d'aglio, quindi versarlo nel recipiente. Aggiungere l'olio di oliva, sale e pepe. Mescolare e conservare in frigorifero.
- 3 | Accompagnare la salsa con verdure a bastoncini, ravanelli, pomodori ciliegini...



ΕΛ

# Πράσινος χυμός

Για 6 άτομα - Για 800 ml χυμό

- |                |                        |
|----------------|------------------------|
| 1 λεμόνι       | 1 κλωνάρι μαϊντανό     |
| 1 αγγούρι      | 8 φύλλα μέντα ή δυόσμο |
| 2 πράσινα μήλα |                        |

- 1 | Πλύνετε τα βότανα, το αγγούρι και τα μήλα. Καθαρίστε το λεμόνι. Κόψτε το αγγούρι σε κομμάτια.
- 2 | Στον αποχυμωτή, προσθέστε τα κομμάτια των φρούτων και το αγγούρι ανάμεικτα μαζί με τα βότανα. Διατηρήστε τον χυμό στο ψυγείο. Σερβίρεται με παγάκια.

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΩ ΜΕ ΤΟΝ ΠΟΛΤΟ;

## ΝΤΙΠ ΤΖΑΤΖΙΚΙ

Χρόνος προετοιμασίας 10 λεπτά - Για 1 μπολ

- |                                      |                                  |
|--------------------------------------|----------------------------------|
| Όλος ο πολτός από τον "πράσινο" χυμό | 1 σκελίδα σκόρδο                 |
| 160 g στραγγιστό γιαούρτι            | 2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο |
|                                      | Αλάτι, πιπέρι                    |

- 1 | Σε ένα μπολ, προσθέστε τον πολτό από τον πράσινο χυμό. Προσθέστε το γιαούρτι και ανακατέψτε καλά.
- 2 | Ξεφλουδίστε και λιώστε τη σκελίδα σκόρδο και προσθέστε την στο μπολ. Προσθέστε το ελαιόλαδο και αλατοπιπερώστε. Ανακατέψτε καλά και διατηρήστε το στο ψυγείο.
- 3 | Συνοδεύεται με μαστουνάκια λαχανικών, ραπανάκια, ντοματίνια...





RU

## Зеленый сок

На 800 мл сока / На 6 порций

- |                  |                    |
|------------------|--------------------|
| 1 лимон          | 1 веточка петрушки |
| 1 огурец         | 8 листиков мяты    |
| 2 зеленых яблока |                    |

- 1 | Промойте травы, огурец и яблоки. Очистите лимон . Порежьте огурец.
- 2 | Сложите кусочки фруктов, овощей и травы поочередно в соковыжималку. Отставьте сок в холодильник. Подавайте напиток со льдом.

### Что делать с мякотью?

## Соус в стиле дзадзики

Время подготовки: 10 мин. - На 1 миску

- |                               |                           |
|-------------------------------|---------------------------|
| Вся мякоть от "зеленого" сока | 1 зубчик чеснока          |
| 160 г греческого йогурта      | 2 ст. л. оливкового масла |
|                               | соль, перец               |

- 1 | Сложите в миску мякоть от зеленого сока. Добавьте йогурт и тщательно перемешайте.
- 2 | Очистите и раздавите зубчик чеснока и добавьте его в миску. Влейте оливковое масло, посолите и поперчите. Тщательно перемешайте и отставьте в холодильник.
- 3 | Подавайте соус с солодкой из овощей, редисом, помидорами черри и т. д.





AR

## العصير الأخضر

كل ٨٠٠ مل من عصير / تكفي ٦ أشخاص

١ غصن من البقدونس	١ ليمون أصفر
٨ من أوراق النعناع	١ خيار
	٢ تفاح أخضر

- 1 | تُغسل الأعشاب والخيار والتفاح. يُقشر الليمون. ويُقطع الخيار إلى قطع.
- 2 | في العصير، توضع قطع الفواكه والخيار على التوالي مع الأعشاب. يُحفظ العصير في الثلاجة. ويقدم مع مكعبات الثلج.

ماذا تفعل باللُّب؟

### صلصة تراتزيكي

وقت التحضير ١٠ دقائق - تكفي لتحضير وعاء واحد

١ فص من الثوم	اللُّب كله من العصير "الأخضر"
ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون	١٦٠ جرام من الزبادي اليوناني
ملح، فلفل	

- 1 | في وعاء خارجي، يوضع لب العصير الأخضر. يضاف اليه الزبادي ويخلط جيدا.
- 2 | قشر فص الثوم ويُسحق ثم يُضاف إلى الوعاء. يُسكب زيت الزيتون والملح والفلفل. تخلط جيدا وتُحفظ في الثلاجة.
- 3 | تُقدَّم مع سيقان الخضار والفجل والطماطم الكرزية ...



FA

## آب سبزی

برای ٨٠٠ میلی لیتر آب / برای ٦ نفر

١ لیمو زرد	١ شاخه جعفری
١ خيار	٨ برگ نعناع
٢ سیب سبز	

- 1 | گیاهان، خيار و سیب را بشوئید. پوست لیمو را بکنید. خيار را به قطعات برش دهید.
- 2 | در آمپوه گیری، قطعات میوه و خيار را به طور متناوب با گیاهان قرار دهید. آمپوه را در یخچال قرار دهید. با قطعات مکعب شکل یخ سرو کنید.

با پالپ چه باید کرد؟

### راه را غوطه ور کنید ترازکی

زمان آماده سازی ١٠ دقیقه - برای ١ کاسه

٢ قاشق غذاخوری روغن زیتون	کل پالپ آب "سبزی"
١٦٠ ماست یونانی	
١ حبه سیر	

- 1 | در یک کاسه، پالپ آب سبزی را قرار دهید. ماست اضافه کنید و خوب مخلوط کنید.
- 2 | پوست حبه سیر را بکنید و فشار دهید سپس آن را به کاسه اضافه کنید. روغن زیتون، نمک و فلفل بریزید. خوب مخلوط کنید و در یخچال قرار دهید.
- 3 | آن را با میله های سبزیجات، تربچه، گوجه فرنگی گیلانی ... همراهی کنید

# Ultrajuice




*Création culinaire / Culinary credits Marion Guillemard & Remerciements / thanks to Guillaume Liochon*

*Ref. 8020004446 - ISBN : 978-2-37247-106-0 - SEB DEVELOPPEMENT - 69130 Ecully - RCS 016 950 842*

*Dépôt légal / Copyright registration 2<sup>d</sup> semestre 2019*

*Achevé d'imprimer 2<sup>ème</sup> semestre 2019 - Chine*

*Tous droits réservés - Conçu et réalisé par  CONTENT Factory*

**Moulinex**<sup>®</sup>  
www.moulinex.fr