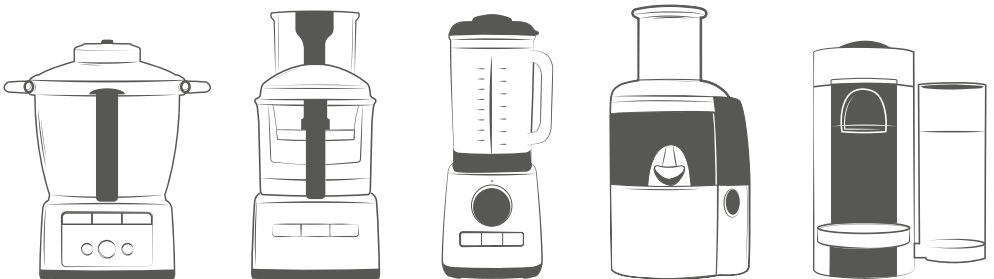


Deutsch . . . . . 2  
Italiano . . . . . 36  
Español . . . . . 70



# INHALT



Vitaminbooster.....	3
Vitamine.....	4
Mineral- und Ballaststoffe.....	5
Nährstoffe im Gemüse.....	6
Nährstoffe im Obst.....	8
Nährstoffe in „Superlebensmitteln“ .....	12
Auswahl der Rezepte aufgrund ihrer wohltuenden Wirkung .....	16
Hinweise zu den Rezepten .....	18
Suppen.....	19
Shakes & Smoothies .....	22
Zum Frühstück.....	27
Desserts.....	30
Saucen und Dressings.....	33



# VITAMINBOOSTER

.....

Damit Sie sich gesund ernähren und gleichzeitig Freude daran haben, kombiniert der **Blender** von Magimix das Beste aus der Natur mit dem Besten aus der Technologie.

Mit seinem **Blendermix**-System, seinen 1300 W und einer Drehzahl von bis zu 22.000 U/min lassen sich mit dem **Blender** ohne Erhitzen der Zutaten außerordentlich feine und gleichmäßige Ergebnisse erzielen.

Noch nie war es so einfach, mit Vergnügen die Wohltaten der Natur zu nutzen.

Das Gerät verfügt über **4 voreingestellte Programme** und einen integrierten **Rührspatel** für leichtes und rasches Zubereiten von Smoothies, Milchshakes, Suppen, zerstoßenem Eis und **Eispeisen**.

Mit der Spülautomatik lässt sich das Gerät nach dem Gebrauch automatisch spülen. Alle Teile des **Blender** (außer dem Motorblock) können in der Spülmaschine gereinigt werden.



**Hitzebeständiger Glasbehälter**, gesund und robust, für heiße und kalte Zubereitungen aller Art\* in großen Mengen.

Der **Blender** lässt sich mit einem umfangreichen Zubehör verwenden. Dieses Zubehör ist bei unseren Vertragshändlern erhältlich.



**Minibehälter\*\*** aus Glas ideal zum Mahlen von Gewürzen und Zerkleinern von Parmesan sowie zum Zubereiten von Saucen und Dips. Sein Schneidaufsatz wurde speziell für trockene und kalte Mischungen konzipiert.



**Blendcups 400 ml und 700 ml\*\***, speziell für die Zubereitung von Smoothies, Milchshakes und Cocktails direkt zum Mitnehmen.



**Zitruspresse\*\*** für leichtes Hinzufügen von Vitaminen zu Ihren Zubereitungen.

In diesem Buch finden Sie 30 Rezepte aller Art: Suppen, Smoothies, Smoothie Bowls, Milchshakes, Pflanzenmilch, Desserts und Dressings, mit Angaben zu den jeweiligen wohltuenden Wirkungen – für eine tägliche gesunde Ernährung, die Spaß macht.

\* außer Trockenmischungen, für die sich der Minibehälter besser eignet

\*\* je nach Modell

# VITAMINE

.....



**VITAMIN A / BETA-CAROTIN** – Sehkraft, Wachstum und gesunde Haut  
Spargel, Möhren, Kresse, Spinat, Grünkohl, Petersilie, Kaki, Mango, Melone, Aprikose, Kürbis, Brokkoli, Sellerie u. a.



**VITAMIN B2** – Bildung von Blutkörperchen  
Mandeln, Weizenkeimlinge, Sojabohnen, Spinat, Minze, Milchprodukte, Eier u. a.



**VITAMIN B6** – Wichtig für das Nervensystem  
Kartoffeln, Paprika, Bananen, Kümmel, Schalenfrüchte, Weizenkeimlinge, Ingwer, Sesam u. a.



**VITAMIN B9** – Wichtig für das Immunsystem  
Rote Bete, Brokkoli, Möhren, Kresse, Radieschen, Spinat, Petersilie, Melone, Kirschen, Erdbeeren, Mango u. a.



**VITAMIN C** – Hilft gegen Müdigkeit  
Brokkoli, Kresse, Spinat, Grünkohl, Petersilie, Paprika, Guave, Kiwis, Zitronen, Orangen, Papaya, schwarze Johannisbeeren u. a.



**VITAMIN D** – Förderung der Kalziumaufnahme  
Die wichtigste Quelle ist Sonnenlicht. In der Nahrung befindet es sich vor allem in Milchprodukten, Eiern und Fisch.



**VITAMIN E** – Antioxidans (Schutz gegen freie Radikale)  
Kresse, Spinat, Minze, Petersilie, Paprika, Tomaten, Mango, Blaubeeren, Schalenfrüchte, Nüsse, pflanzliche Öle u. a.



**VITAMIN K** – Blutgerinnung  
Brokkoli, Grünkohl, Kresse, Spinat, Spargel, Möhren, Petersilie, Kiwi, Blaubeeren u. a.

# MINERAL- UND BALLASTSTOFFE

.....

**KALZIUM** – Bildung und Stärkung von Knochen und Zähnen  
Milch und Milchprodukte sowie manche Obst- und Gemüsearten:  
Aprikosen, Brokkoli, Blattkohl, Grünkohl, Kresse, Spinat, Petersilie u. a.



**EISEN** – Sauerstofftransport im Blut  
Kresse, Spinat, Petersilie, Basilikum, Minze, Ingwer,  
Weizenkeimlinge, Zimt, Fleisch und Fisch.



**BALLASTSTOFFE** – Verdauung und Steuerung des Blutzuckerspiegels  
Getreideprodukte, Trockenobst, Schalenfrüchte,  
Weizenkeimlinge, Hülsenfrüchte (Linsen, weiße Bohnen usw.),  
schwarze Johannisbeeren, Pflaumen u. a.



**MAGNESIUM** – Nerven- und Muskelsystem (stressmildernd)  
Schalenobst und Nussfrüchte, Basilikum, Petersilie, Spinat,  
Minze, Passionsfrucht, Bananen u. a. – außerdem Schokolade!



**MANGAN** – Schutz vor vorzeitigem Altern der Zellen  
Ananas, Kokosnuss, Ingwer, Mandeln, Zimt,  
Pinienkerne, Minze, rote Bete, Beeren u. a.



**PHOSPHOR** – Energiezufuhr für die Zellen  
Aprikosen, Kiwis, Pflaumen, Tomaten, Weizenkeimlinge,  
Sesamkörner, Cashew-Nüsse, Milchprodukte u. a.



**KALIUM** – Vorbeugung gegen Bluthochdruck  
Spinat, Fenchel, Kohl, Ingwer, Petersilie, Passionsfrucht, Melone,  
Bananen, schwarze Johannisbeeren, Tomaten u. a.



**ZINK** – Haut, Finger- und Fußnägel sowie Haare  
Spinat, Zucchini, Petersilie, Ananas, Himbeeren, Zitrusfrüchte,  
Tomaten, Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Nüsse u. a.



# NÄHRSTOFFE

.....

## SPARGEL



Enthält Vitamin A und C und hat antioxidative Wirkung. Reich an Vitamin B9 und K.

## BASILIKUM



Reich an Nährstoffen sowie an Vitamin A, B9, K, enthält Eisen und Mangan. Liefert Vitamin C, Kalzium, Magnesium und Kalium.

## ROTE BETE



Durch ihre rote Farbe und ihren süßlichen Geschmack ist rote Bete ein geeignetes Gemüse für Kinder. Reich an Vitamin B9 und Mangan.

## BROKKOLI



Reich an Vitamin A, B9, C und K. Am besten nutzt man die Nährstoffe, wenn man ihn roh oder dampfgartig verzehrt.

## MÖHREN



Die orange Farbe rührt vom hohen Beta-Carotin-Anteil her. Das Vitamin spielt eine wichtige Rolle für eine gute Sehkraft und eine gesunde Haut. Enthält außerdem Vitamin B9 und K.

## STANGENSELLERIE



Besteht zu 95 % aus Wasser, ist kalorienarm und reich an Vitamin A, K und B9. Letzteres fördert das Funktionieren des Nervensystems.

## GRÜNKOHL



Reich an Vitamin A, C, B9 und K. Liefert außerdem Kalium und Kalzium.

Wichtige Quelle für Ballaststoffe, die wichtig für die Verdauung sind.

## BLATTKOHL



Kalorienarmer Kreuzblütler. Reich an Vitamin K, das die Blutgerinnung fördert. Außerdem eine wichtige Quelle für Vitamin C.

## SALATGURKE



Besteht zu 97 % aus Wasser und ist sehr kalorienarm (12 kcal je 100 g). Ein ideales Gemüse zum Abnehmen.

## KRESSE



Besonders reich an Beta-Carotin und an Vitamin B, C, E und K sowie an Kalzium. Enthält außerdem Eisen.

## SPINAT



Reich an Vitamin A, C, E und K. Enthält Vitamine der B-Gruppe (B2, B6, B9), Eisen, Magnesium, Kalium und Mangan. Reich an Ballaststoffen.

## FENCHEL



Fenchel enthält Vitamin B9 und Kalium. Letzteres trägt zur Stabilisierung des Blutdrucks bei.

## MINZE



Reich an Vitamin A, B9, C und E, Eisen, Mangan und Ballaststoffen. Enthält außerdem B2, Kalzium, Magnesium und Kalium.

Frühling Sommer Herbst Winter

# IM GEMÜSE

.....



SPARGEL



BASILIKUM



ROTE BETE



BROKKOLI



MÖHREN



STANGENSELLERIE



BLATTKOHL



SALATGURKE



KRESSE



SPINAT



FENCHEL



MINZE

# NÄHRSTOFFE

.....

## PETERSILIE



Eignet sich zum Hinzufügen von Farbe und Geschmack, reich an Vitamin A, B9, C, E, und K und ist eine wichtige Quelle für mehrere Mineralstoffe: Eisen, Kalzium, Kalium und Mangan. Enthält auch Ballaststoffe.

## PAPRIKA



Reich an Wasser und wichtige Quelle für antioxidative Vitamine (A und C) sowie Vitamin B6, das gut für unser Nervensystem ist.

## RADIESCHEN



Kalorienarm durch einen Wasseranteil von 95 %, wichtige Quelle für Vitamin B9 und C.

## APRIKOSEN



Reich an Vitamin A, das eine antioxidative Wirkung für unsere Zellen hat. Verwenden Sie vorzugsweise weichere Früchte mit angenehmem Aroma.

## ZITRUSFRÜCHTE



Bekanntlich sehr reich an Vitamin C. Weniger bekannt ist ihr Gehalt an Vitamin A und B9, das wichtig für unser Immunsystem ist.

## ANANAS



Reich an Mangan und Vitamin C. Ananas eignet sich hervorragend für süße und herzhafte Gerichte, für Vorspeisen, Hauptgerichte und Desserts.

## BANANE



Bei Sportlern sehr beliebtes Lebensmittel, reich an Mangan, das unsere Zellen vor

vorzeitigem Altern schützt. Energiereiche Frucht (etwa 67 kcal je 100 g) und eine Quelle für Vitamin A und B6.

## SCHWARZE JOHANNISBEEREN



Wussten Sie, dass schwarze Johannisbeeren fünfmal so viel Vitamin C enthalten wie Orangen? Außerdem enthalten sie Ballaststoffe, Kalium und Mangan.

Alles ausgezeichnete Gründe, sie zu Ihren Gerichten hinzuzufügen.

## KIRSCHEN



Wirken antioxidativ dank der in ihnen enthaltenen Polyphenole. Die typisch dunkelrote Farbe rührt von den Anthocyanen her. Kirschen sind eine Quelle für Vitamin B9.

## ERDBEEREN



Reich an Wasser und kalorienarm, Erdbeeren sind geeignet für Schlankheitskuren. Außerdem enthalten sie viel Vitamin C und sind eine Quelle für Vitamin B9 und Mangan.

## HIMBEEREN



Hübsch, bunt und gut für die Gesundheit, reich an Ballaststoffen. Haben einen hohen Anteil an Vitamin C und sind eine gute Quelle für Vitamin B9 und Mangan.

## PASSIONSFRUCHT



Exotische Frucht reich an Nährstoffen wie Vitamin A und C. Liefert Ballaststoffe und Kalium, das den Blutdruck stabilisiert.

● Frühling ● Sommer ● Herbst ● Winter



# IN GEMÜSE UND OBST

.....



PETERSILIE



PAPRIKA



RADIESCHEN



APRIKOSEN



ZITRUSFRÜCHTE



ANANAS



BANANE



SCHWARZE JOHANNISBEEREN



KIRSCHEN



ERDBEEREN



HIMBEEREN



PASSIONSFRUCHT

# NÄHRSTOFFE

.....

## KIWI



Sowohl die Farbe als auch die Beschaffenheit der Kiwifrucht sind ungewöhnlich, aber sie ist reich an Vitamin C und K. Und sie ist eine Quelle für Vitamin B9, einen für unser Nervensystem unersetzlichen Nährstoff.

## MANGO



Diese Frucht mit ihrer typischen Orangenfarbe ist reich an Vitamin C und A, was für unsere Sehkraft von Vorteil ist. Außerdem enthalten Mangos Vitamin B9.

## MELONE



Reich an Wasser und sehr erfrischend, mit einem hohen Anteil an Vitamin A und B9, außerdem Quelle für Kalium.

## BROMBEEREN



Die intensive Farbe wird Ihren Säften und Smoothies einen originellen Touch verleihen. Brombeeren haben eine starke antioxidative Wirkung, die unsere Zellen vor vorzeitigem Altern schützt. Enthalten außerdem Mangan.

## BLAUBEEREN



Wie die meisten Beerenarten haben auch Blaubeeren eine hohe antioxidative Wirkung. Außerdem sind sie eine Quelle für Vitamin K und Mangan.

## NEKTARINE UND PFIRSICH



Nektarinen und Pfirsiche sind einander sehr ähnlich. Sie sind reich an Ballaststoffen.

## BIRNE



Eine weiche und schmackhafte Frucht mit vielen Ballaststoffen, die gut für die Verdauung sind.

## ÄPFEL



Das Lieblingsobst vieler Europäer gibt es in vielen Varianten. Äpfel enthalten Pektine, lösliche Fasern, die den Blutzuckerspiegel regulieren.

## KÜRBIS



Reich an Beta-Carotin, was ihm seine typische orange Farbe und seine hohe antioxidative Wirkung verleiht. Auch wenn man ihn vor allem für herzhafte Gerichte verwendet, gehört er eigentlich zum Obst.

## WEINTRAUBEN



Für das meiste Obst und Gemüse gilt: Je intensiver die Farbe, umso höher die antioxidative Wirkung. Das gilt auch für rote Weinbeeren.

## TOMATEN



Reich an Vitamin A und wichtige Quelle für Vitamin C. Enthält das wichtige Antioxidans Lycopin, das für die rote Farbe der Tomaten verantwortlich ist. Wussten Sie, dass Tomaten eigentlich zum Obst gehören

Frühling Sommer Herbst Winter

# IM OBST

.....



KIWI



MANGO



MELONE



BROMBEEREN



BLAUBEEREN



NEKTARINE



PFIRSICH



BIRNE



ÄPFEL



KÜRBIS



WEINTRAUBEN



TOMATEN

# NÄHRSTOFFE

.....

## MANDELN

Reich an Vitamin B2, B9 und E sowie an Kalzium, Magnesium, Kalium, Phosphor und Zink. Enthalten außerdem verdauungsfördernde Ballaststoffe.

## ZIMT

Reich ein Kalzium, Eisen und Mangan, sowohl für süße als auch für herzhaftes Gerichte.

## KÜMMEL

Kümmel ist nicht nur ein beliebtes klassisches Gewürz, sondern verfügt auch über Vitamin A und B6 sowie zahlreiche Mineralstoffe.

## KURKUMA

Nicht nur ein Gewürz, sondern eine wahre Nährstoffbombe! Gehört zu den Lebensmitteln mit den meisten Antioxidantien. Lieblicher und delikater Geschmack.

## GELÉE ROYALE

Dient als Nahrung für Bienenlarven bis zu ihrem Schlüpfen und danach nur noch für die Königin, daher der Name. Wirkt äußerst belebend.

## WEIZENKEIMLINGE

Fügen Sie Ihren Gerichten täglich einen Löffel Weizenkeimlinge hinzu. Reich an zahlreichen Nährstoffen: Vitamin B2, B6, E und K sowie Eisen, Magnesium, Kalium und Phosphor.

## INGWER

Frisch oder gemahlen – Ingwer ist reich an Vitamin B6 und eine Quelle für zahlreiche

Mineralstoffe wie Eisen, Magnesium, Zink und Mangan. Enthält außerdem bedeutende Mengen Phosphor, einen für die Aktivitäten unsere Zellen notwendigen Mineralstoff.

## CHIA-SAMEN

Reich an unterschiedlichen Nährstoffen und bekannt für ihren Gehalt an Omega-3-Fettsäuren. Liefern außerdem Ballaststoffe für die Verdauung.

## SESAMKÖRNER

Bekannt für ihren hohen Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen, vor allem Vitamin B9 und Kalzium, wichtig für die Bildung der Knochen und der Zähne.

## OLIVENÖL

Enthält wichtige Fettsäuren, vor allem einfach ungesättigte Fettsäuren, gesund für das Herz-Kreislauf-System.

## PINIENKERNE

Reich an Vitamin B9, E und K sowie an Eisen, Magnesium, Kalium, Zink, Phosphor, Mangan und Ballaststoffen. Darüber hinaus wichtige Quelle für pflanzliche Proteine.

## SOJAPRODUKTE

Für ihren hohen Gehalt an pflanzlichen Proteinen bekannte fettarme Hülsenfrucht. Enthält außer Vitaminen der B-Gruppe (B2 und B9) und Vitamin K Magnesium, Zink und Phosphor und liefert Ballaststoffe.

# IN „SUPERLEBENSMITTELN“

.....



MANDELN



ZIMT



KÜMMEL



KURKUMA



GELÉE ROYALE



WEIZENKEIMLINGE



INGWER



CHIA-SAMEN



SESAMKÖRNER



OLIVENÖL



PINIENKERNE



SOJAPRODUKTE

# AUSWAHL DER REZEPTE

.....

Obst und Gemüse schmeckt nicht nur gut, sondern ist auch gut für die Gesundheit. Die Rezepte für die Zubereitung von Säften mit dem Blender haben vielerlei wohltuende Wirkung.



## ANTIOXYDANTIV – Vitamin C, E und Mangan p.16

Diese Rezepte versorgen Sie mit Nährstoffen, die für ihre antioxidative Wirkung bekannt sind. Sie spielen eine wichtige Rolle beim Schutz unseres Organismus gegen freie Radikale, instabile Moleküle, die in unserem Körper entstehen und ein Grund für das vorzeitige Altern der Zellen und die Entwicklung mancher Krankheiten sind.



## STRESSMILDERND – Magnesium, Vitamin B6 und C p.16

Eine Kombination aus Mineralstoffen wie Magnesium und Vitaminen wie Vitamin B6 und C trägt zum Schutz unseres Nervensystems bei. Diese Nährstoffe helfen gegen Müdigkeit, die oft in Stresssituationen auftritt.



## ENTSCHLACKEND – Den Körper „reinigende“ Lebensmittel p.17

Diese Rezepte enthalten Lebensmittel, in denen Nährstoffe wie Ballaststoffe, Vitamine und Antioxidantien zu finden sind. Diese tragen zur Elimination von Giftstoffen bei, die sich an Feiertagen oder bei besonders reichhaltigem Essen gebildet haben und die Verdauung behindern.



## VERDAUUNGSFÖRDERND – Ballaststoffe und Kohlenhydrate p.17

Bei diesen Rezepten tragen Ballaststoffe zur Regulierung der Verdauung und des Blutzuckerspiegels bei. Sie haben außerdem eine appetithemmende Wirkung, was besonders bei einer zu großen Lebensmittelaufnahme von Vorteil ist.



## ENERGIESPENDEND – Einfache Kohlenhydrate p.16

Ideal beim Frühstück oder für Zwischenmahlzeiten. Diese Rezepte liefern einfache Kohlenhydrate, die für eine rasche Energiezufuhr notwendig sind.

# AUFGRUND IHRER WOHLTUENDEN WIRKUNG

.....



**IMMUNSYSTEMSTÄRKEND** – Zink, Eisen, Vitamin A, B6, B9, C und D p.16

Bei diesen Rezepten kommen Nährstoffe zum Tragen, die unserem Immunsystem zugute kommen: Zink, Eisen, Vitamin A, B6, B9, C und D. Außerdem schützen Sie den Körper vor der Entwicklung von Krankheiten.



**SCHLANKMACHEND** – Weniger als 125 kcal pro Portion p.17

Die Bestandteile dieser Rezepte sind besonders wasserreich und kalorienarm. Das ist besonders interessant für all diejenigen, die um ihre Linie besorgt sind.



**BELEBEND** – Proteine, Kohlenhydrate und Phosphor p.17

Diese Rezepte liefern dem Körper eine optimale Nährstoffkombination, die dem Organismus hilft, nach einer mehr oder weniger intensiven körperlichen Betätigung wieder in Form zu kommen.



**GEWICHTSZUNAHME** – Gute Qualität und leicht verdaulich Proteine, Kohlenhydrate, B-Vitamine, Kalium, Magnesium. p.17

For at optimere dine sportslige resultater og øge muskelmassen, bør du vælge opskrifter med et højt indhold af kvalitetsproteiner (balancerede aminosyrer og let optagelige). Ekstra: kombiner dem med kulhydrater, B-vitaminer og mineraler.



**FETTARM** – Proteine, Ballaststoffe, wenig Fett. p.17

Ces recettes s'intègrent dans une démarche de préparation physique spécifique visant à préserver son poids de forme et ses muscles tout en réduisant les apports en graisses superflues.



**LOW CARB** – KOHLENHYDRATARM – Geringe Aufnahme komplexer und einfacher Kohlenhydrate (Zucker). p.17

Ausgewählte Zutaten, um den Anteil von Kohlenhydraten (zugesetzte Stärke und hinzugefügter Zucker) zu senken. Diese Rezepte zielen auch darauf ab, das Hungergefühl zu mindern.

# AUSWAHL DER REZEPTE

.....



ANTIOXYDANTIV



Green Soup .....	21
Orangensmoothie .....	23
Joghurt-Shake mit Beeren .....	26
Schoko-Kokos-Haselnuss-Bowl.....	28
Kirscheiscreme .....	31
Avocadopüree .....	35
Sauce Vierge .....	35
Kräutersalz .....	35



STRESSMILDERND



Mamas Suppe.....	20
Green Soup .....	21
Orangensmoothie .....	23
Kraft-Smoothie .....	24
Mandelmilch .....	26
Smoothie-Bowl mit Erdbeeren.....	28
Milchspeise mit Datteln .....	29
Erdnussbutter .....	29



ENERGIESPENDEND



Erdbeer-Milchshake.....	26
Joghurt-Shake mit Beeren .....	26
Schoko-Kokos-Haselnuss-Bowl.....	28
Blaubeereiscreme .....	31
Bananen-Himbeer-Sorbet.....	31
Espresso-Eiskaffee .....	31
Crêpe-Teig light.....	32
Bananen-Muffins.....	32



IMMUNSYSTEMSTÄRKEND



Exotischer Smoothie .....	23
Nährstoff-Smoothie .....	24
Kokos-Mango-Milchshake.....	26
Milchspeise mit Datteln .....	29
LSM-Mischung .....	29
Palmherz-Hummus .....	34
Paprikapüree .....	34
Avocadopüree .....	35



# AUFGRUND IHRER WOHLTUENDEN WIRKUNG

.....



## ENTSCHLACKEND



Gazpacho .....	20
Orangensmoothie .....	23
Exotischer Smoothie .....	23
Erdbeer-Himbeer-Melonen-Smoothie .....	23
Green Smoothie .....	24
Grünkohl-Smoothie .....	24
Bananen-Himbeer-Sorbet .....	31
Sauce Vierge .....	35



## VERDAUUNGSFÖRDERND



Gazpacho .....	20
Möhrensuppe .....	21
Kraft-Smoothie .....	24
Kokos-Mango-Milchshake .....	26
Smoothie-Bowl mit Erdbeeren .....	28
Erdnussbutter .....	29
Bananen-Muffins .....	32
Paprikapüree .....	34



## SCHLANKMACHEND



Green Soup .....	21
Erdbeer-Himbeer-Melonen-Smoothie .....	23
Green Smoothie .....	24
Grünkohl-Smoothie .....	24
Nährstoff-Smoothie .....	24
Palmherz-Hummus .....	34
Kräutersauce .....	34
Kräutersalz .....	35



## BELEBEND



Mamas Suppe .....	20
Möhrensuppe .....	21
Erdbeer-Milchshake .....	26
Mandelmilch .....	26
Espresso-Eiskaffee .....	31
Crêpe-Teig .....	32
Bananen-Muffins .....	32
Kräutersauce .....	34

# HINWEISE ZU DEN REZEPTEN



## WOHLTUENDE WIRKUNGEN



Jedes Rezept enthält ein oder mehrere Piktogramme, die auf die damit erzielten wohltuenden Wirkungen hinweisen. Mehr zu diesen Wirkungen und ihrem Nutzen erfahren Sie auf S. 14 und 15.

## ZUBEHÖR



Zitruspresse



Blendcup 700 ml



Glasbehälter



Minibehälter



oder



Diese Rezepte eignen sich für den 700-ml-Blendcup und den Glasbehälter.

Glasbehälter können Sie die im Rezept angegebenen Mengen verdoppeln.

## REZEPTE

Unsere Rezepte wurden so konzipiert, dass sie unterschiedlichen Ernährungsgewohnheiten entsprechen. Alle sind vegetarisch und die meisten sind vegan.

Getestet wurden sie mit Obst und Gemüse mittlerer Größe. Die Ergebnisse können je nach Größe, Qualität und Frische des Obstes bzw. Gemüses unterschiedlich ausfallen.

## REZEPTVARIANTEN

Bei manchen Rezepten werden Varianten wie das folgende Beispiel aufgeführt:

### GRÜNKOHL-SMOOTHIE

1 Die Spinatsprossen durch die gleiche Menge Grünkohl ersetzen. Mit einigen Blättern Minze wird der Smoothie noch frischer.

## ALLERGENE

Sollten Sie eine Intoleranz aufweisen oder gegen irgendein Lebensmittel allergisch sein, finden Sie Hinweise zu den wichtigsten Allergenen am Ende der Rezepte, z. B.: \*Allergene: enthält Milchprodukte.



# GAZPACHO



ZUBEREITUNG: 15 min

RUHEN: 3 Std.

FÜR 4 PERSONEN

ZUBEHÖR: 

1,5 kleine Scheiben Weißbrot\*  
3 reife Tomaten  
2/3 Salatgurke  
1 rote Paprika  
1 kleine Frühlingszwiebeln  
1 Knoblauchzehe

8 Blätter frisches Basilikum  
70 ml Olivenöl  
30 ml Balsamessig\*  
1 TL Espelette-Pfeffer  
Salz & Pfeffer

- 1 Das Weißbrot etwa 10 Minuten in etwas Wasser einweichen.
- 2 Die Tomaten kurz in kochendes Wasser geben, damit sie sich leichter schälen lassen, vierteln und auspressen, um die Kerne und den Saft zu entfernen.
- 3 Die Gurke schälen. Die Zwiebeln halbieren. Die Paprika entstielen und entkernen. Sämtliches Gemüse in Stücke schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und entkeimen.
- 4 Sämtliche Zutaten in den Behälter geben, dabei mit der Flüssigkeit beginnen. Salz und Pfeffer sowie den Espelette-Pfeffer hinzugeben.
- 5 Das Suppen-Programm starten.
- 6 Gegebenenfalls abschmecken und mindestens drei Stunden in den Kühlschrank stellen.
- 7 Mit einem Spritzer Olivenöl und kleinen Gemüsestücken sehr kalt servieren.

\*Allergene: enthält Gluten und Spuren von Sulfiten.

# MAMAS SUPPE



ZUBEREITUNG: 15 min

GAREN: 40 min

FÜR 4 PERSONEN

ZUBEHÖR: 

80 g Schinkenwürfel  
1/2 geschälte Zwiebel  
2 große Möhren  
1 Kartoffeln

1 Lauch  
1 gepresste Knoblauchzehe  
20 g Butter\*  
750 ml Wasser

- 1 Das Gemüse schälen und in Stücke schneiden.
- 2 Die Schinkenwürfel mit der in Scheiben geschnittenen Zwiebel in einem Kochtopf anbraten. Butter und Gemüse hinzufügen und unter Rühren etwa 2 Minuten garen. Das Wasser hinzufügen, pfeffern und etwa 40 Minuten köcheln lassen. Ein wenig abkühlen lassen.
- 3 Die Suppe in den Behälter gießen. Das Suppen-Programm starten.

\*Allergene: enthält Laktose.

# GREEN SOUP



ZUBEREITUNG: 10 min

GAREN: 30 min

FÜR 4 PERSONEN

ZUBEHÖR: 

- |                       |                         |
|-----------------------|-------------------------|
| 1 Zucchini            | 2 Knoblauchzehen        |
| ½ Lauch               | 10 g Koriander          |
| 1 Bund grüner Spargel | 2 EL zerkrümelter Feta* |
| ½ Zweig Sellerie*     | Salz & Pfeffer          |
| 1 Zwiebel             |                         |

- 1 Die Zucchini und den Sellerie in Stücke schneiden. Beim Spargel die holzigen Fasern entfernen.
- 2 Knoblauch und Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden. Sämtliches Gemüse in einen Kochtopf geben und mit Wasser bedecken. Salzen und zum Kochen bringen.
- 3 Bei schwacher Hitze und geschlossenem Deckel etwa 30 Minuten garen. Etwas abkühlen lassen.
- 4 Das Ganze in den Behälter geben und den zerschnittenen Koriander hinzufügen. Das Suppen-Programm starten.
- 5 Mit dem zerkrümelten Feta garnieren und servieren.

\*Allergene: enthält Laktose und Sellerie.

# MÖHRENSUPPE



ZUBEREITUNG: 10 min

GAREN: 20 min

FÜR 4 PERSONEN

ZUBEHÖR: 

- |                        |                          |
|------------------------|--------------------------|
| 250 g geschälte Möhren | 7 g frischer Ingwer      |
| ½ geschälte Zwiebel    | 480 ml Hühnerbrühe*      |
| 2 Knoblauchzehen       | Frische Korianderblätter |
| 30 ml Olivenöl         | Salz & Pfeffer           |

- 1 Die Möhren und die Zwiebel in der Hühnerbrühe garen. Anschließend mit dem Knoblauch in einer Pfanne anbraten.
- 2 Das Ganze mitsamt der Brühe in den Behälter geben.
- 3 Ingwer und Olivenöl hinzugeben.
- 4 Salzen und pfeffern. Das Suppen-Programm starten. 5. Heiß in Suppenschalen servieren.

\*Allergene: enthält Spuren von Gluten.



# ORANGENSMOOTHIE



ZUBEREITUNG: 5 min

FÜR 2 PERSONEN

ZUBEHÖR: oder

4 reife Aprikosen  
½ Banane

3 Orangen oder  
250 ml Orangensaft  
10 Eiswürfel

- 1 Die Aprikosen entsteinen. Die Banane in Stücke schneiden. Aprikosen und Bananenstücke in den Behälter geben.
- 2 Die Orange halbieren. Die Zitruspresse einsetzen. Die Orangen auspressen.
- 3 Mit dem Smoothie-Programm etwa 30 Sekunden mixen.

# EXOTISCHER SMOOTHIE



ZUBEREITUNG: 5 min

FÜR 4 PERSONEN

ZUBEHÖR: oder

1 Kiwi  
½ Ananas  
1 reife Mango

3 Orangen oder  
250 ml Orangensaft  
10 Eiswürfel

- 1 Die Orangen halbieren. Die Zitruspresse einsetzen. Die Orangen auspressen.
- 2 Das Obst schälen, das Innere der Ananas herausschneiden und das Obst in Stücke schneiden. Die Eiswürfel und das Obst in den Behälter geben.
- 3 Mit dem Smoothie-Programm etwa 30 Sekunden mixen.

# ERDBEER-HIMBEER-MELONEN-SMOOTHIE



ZUBEREITUNG: 10 min

FÜR 4 PERSONEN

ZUBEHÖR: oder

1 Zuckermelone  
200 g Erdbeeren

200 g Himbeeren  
8 Eiswürfel



- 1 Die Kerne der Melone entfernen, das Fruchtfleisch lösen und in Stücke schneiden. Die Erdbeeren entstielen. Die Himbeeren leicht abspülen.
- 2 Sämtliche Zutaten in den Behälter geben und mit dem Smoothie-Programm etwa 30 Sekunden mixen.
- 3 Sehr kalt servieren.

Tipp: Bei der Verwendung tiefgefrorener Himbeeren können die Eiswürfel weggelassen werden.

# GREEN SMOOTHIE



ZUBEREITUNG: 10 min FÜR 4 PERSONEN

ZUBEHÖR: 700 oder  

- |                      |                                   |
|----------------------|-----------------------------------|
| 1 grüner Apfel       | 4 Eiswürfel                       |
| 1 cm frischer Ingwer | ½ Limette                         |
| 50 g Spinatsprossen  | 200 ml Wasser                     |
| ½ Avocado            | 15 ml Agavensirup (nach Belieben) |

- 1 Den Apfel schälen und halbieren. Das Gehäuse entfernen. Die Avocado und den Ingwer schälen.
- 2 Die Zitruspresse einsetzen. Die Limette auspressen.
- 3 Den Apfel und die Avocado in Stücke schneiden. Das Smoothie-Programm starten.




# GRÜNKOHL-SMOOTHIE

Die Spinatsprossen durch die gleiche Menge Grünkohl ersetzen. Mit einigen Blättern Minze wird der Smoothie noch frischer.

# KRAFT-SMOOTHIE



ZUBEREITUNG: 5 min FÜR 2 PERSONEN

ZUBEHÖR: 700 oder 


- |                                |                         |
|--------------------------------|-------------------------|
| 300 ml Kokoswasser             | 15 g geröstete Mandeln* |
| 110 g tiefgefrorene Blaubeeren | 4 Blätter Minze         |
| 15 g Kokosraspeln              |                         |

- 1 Sämtliche Zutaten in den Behälter geben.
- 2 Mit dem Smoothie-Programm etwa 30 Sekunden mixen.
- 3 Sehr kalt servieren.  
\*Allergene : Dieses Rezept kann Spuren von Schalenfrüchten enthalten.

# NÄHRSTOFF-SMOOTHIE



ZUBEREITUNG: 10 min FÜR 2 PERSONEN

ZUBEHÖR: 700 oder 

- |                                |                             |
|--------------------------------|-----------------------------|
| 125 g tiefgefrorene Waldbeeren | 15 g Agavensirup oder Honig |
| ½ Banane                       | 200 ml Kokoswasser          |
| 15 g Chia-Samen                |                             |

- 1 Die Banane schälen und in Scheiben schneiden.
- 2 Die Zutaten in den Behälter geben. Das Smoothie-Programm starten.





# KOKOS-MANGO-MILCHSHAKE



ZUBEREITUNG: 5 min

FÜR 2 PERSONEN

ZUBEHÖR: oder

400 g Mangofruchtfleisch  
125 ml Kokosmilch  
Saft von 1 Limette

2 TL Honig  
10 Eiswürfel

- 1 Sämtliche Zutaten in den Behälter geben und dabei mit der Kokosmilch beginnen. Mit dem Smoothie-Programm etwa 30 Sekunden mixen.

# ERDBEER-MILCHSHAKE



ZUBEREITUNG: 5 min

FÜR 2 PERSONEN

ZUBEHÖR: oder

230 g Erdbeeren  
170 ml Milch\*

2 EL Honig  
8 Eiswürfel

- 1 Die Erdbeeren waschen und entstielen. Sämtliche Zutaten in den Behälter geben.
- 2 Mit dem Smoothie-Programm etwa 30 Sekunden mixen.  
\*Allergene: enthält Laktose.

# JOGHURT-SHAKE MIT BEEREN



ZUBEREITUNG: 5 min

FÜR 2 PERSONEN

ZUBEHÖR: oder

125 g Himbeeren  
125 g Blaubeeren  
125 g cremiger Joghurt\*

150 ml Milch\*  
1 TL Honig

- 1 Die Milch, den Joghurt und die anderen Zutaten in den Behälter geben.
- 2 Mit dem Smoothie-Programm etwa 30 Sekunden mixen.  
\*Allergene: enthält Laktose.

# MANDELMILCH



ZUBEREITUNG: 10 min

FÜR 450 ml GEFILTERT

ZUBEHÖR:

100 g geschälte Mandeln\*

500 ml stilles Mineralwasser

- 1 Die Mandeln in den Behälter geben.
- 2 Das Wasser hinzufügen. Eine Minute auf Drehzahlstufe 4 mixen.
- 3 Sie können die Milch filtern, um das Fruchtfleisch zu entfernen. 30 Minuten lang kalt stellen und sehr kalt servieren.

\*Allergene : Dieses Rezept kann Spuren von Schalenfrüchten enthalten.





# SMOOTHIE-BOWL MIT ERDBEEREN



ZUBEREITUNG: 10 min

FÜR 1 BIS 2 SCHALEN

ZUBEHÖR:  oder 

- |   |                   |
|---|-------------------|
| 150 g Erdbeeren                               | FÜR DIE GARNITUR: |
| 25 g Haferflocken*                            | 2 Erdbeeren       |
| 100 g Banane                                  | 40 g Müsli*       |
| 1 EL Honig                                    | 2 EL Apfelchips   |
| 125 ml Sojamilch (oder andere Pflanzenmilch)* | 1 EL Kürbiskerne  |

- 1 Die Erdbeeren entstielen, die Banane schälen und in Stücke schneiden. Die Zutaten der obigen Reihenfolge nach einfüllen.
- 2 5 Sekunden auf Drehzahlstufe 2, dann 30 Sekunden auf Stufe 4 mixen. In eine Schale gießen und mit dem Müsli, den beiden in Scheiben geschnittenen Erdbeeren, einigen Apfelchips und den Kürbiskernen garnieren.



\*Allergene: enthält Gluten, Soja sowie Spuren von Schalenfrüchten und Sesam.

# SCHOKO-KOKOS-HASELNUSS-BOWL



ZUBEREITUNG: 10 min

FÜR 1 BIS 2 SCHALEN

ZUBEHÖR:  oder 

- |                   |                        |
|-------------------|------------------------|
| 50 g Haselnüsse*  | FÜR DIE GARNITUR:      |
| 1 Banane          | 15 g Bananenchips      |
| 4 EL Kakaopulver  | Zerstoßene Haselnüsse* |
| 4 Eiswürfel       | Kokosraspeln           |
| 150 ml Kokosmilch | Schokoraspeln          |
|                   | Sesamkerne*            |

- 1 Die Banane schälen und in Scheiben schneiden. Die Zutaten der obigen Reihenfolge entsprechend einfüllen. 10 Sekunden auf Drehzahlstufe 2, dann 40 Sekunden auf Stufe 4 mixen
- 2 In eine Schale gießen und mit einigen zerstoßenen Haselnüssen, Kokos- und Schokoraspeln sowie Bananenchips und Sesamkernen garnieren.

\*Allergene: enthält Schalenfrüchte und Sesam.



# MILCHSPEISE MIT DATTELN



ZUBEREITUNG: 15 min

RUHEN: 7 Std.

FÜR 1 BIS 2 SCHALEN

ZUBEHÖR:  oder 

15 g Chia-Samen  
250 ml Mandel- oder Sojamilch\*  
1 TL Agavensirup

30 g Kokos-Joghurt\*  
2 frische Datteln für die Garnitur

- 1 Am Vorabend die Chia-Samen, den Agavensirup, den Joghurt und die Pflanzenmilch in den Behälter geben. Mit dem SMOOTHIE-Programm etwa 30 Sekunden mixen.
- 2 In eine Schale gießen. Etwa 7 Stunden ruhen lassen.
- 3 Mit Datteln garnieren und kühl servieren.

\*Allergene: enthält Soja, Laktose und Schalenfrüchte.

# ERDNUSSBUTTER



ZUBEREITUNG: 5 min

ZUBEHÖR: 

420 g geröstete, nicht gesalzene Erdnüsse\* 30 g Speiseöl beliebiger Art

- 1 Die Erdnüsse mit dem Öl in den Behälter geben.
- 2 Auf Drehzahlstufe 1 30 Sekunden mixen.
- 3 Das Gerät ausschalten und mithilfe des Rührspatels oder eines Löffels die Zutaten vermischen.
- 4 Erneut 30 Sekunden auf Drehzahlstufe 2 mixen und zum Schluss auf Stufe 3 schalten.
- 5 In einer kleinen Schale aufheben.

\*Allergene: enthält Erdnüsse.

# LSM-MISCHUNG



ZUBEREITUNG: 5 min

ZUBEHÖR: 

50 g Leinsamen  
35 g Sonnenblumenkerne

20 g geröstete Mandeln\*

- 1 Die Zutaten in den Minibehälter geben.
- 2 Im Momentbetrieb mixen, bis sich ein Pulver bildet.
- 3 In einen Behälter geben und im Kühlschrank aufbewahren.

\*Allergene: enthält Schalenfrüchte.



# BLAUBEEREISCREME



ZUBEREITUNG: 5 min FÜR 4 PERSONEN

ZUBEHÖR:

200 ml fettreduzierte Crème fraîche\*  
1 Eiweiß\*

40 g Zucker  
250 g tiefgefrorene Blaubeeren

- 1 Die Zutaten in den Behälter geben und 1 Minute mit der Dessert-Funktion mixen. Die Mischung dabei mithilfe des Rührspatels von der Innenwand lösen.
- 2 Das Gerät ausschalten, sobald sich eine gleichmäßige Masse bildet. Gegebenenfalls den Vorgang auf Drehzahlstufe 3 beenden, um ein besonders cremiges Ergebnis zu erzielen.

\*Allergene: enthält Eiweiß und Laktose.



## KIRSCHSCREME

Die Blaubeeren durch die gleiche Menge tiefgefrorener Kirschen ersetzen. Um die Zuckermenge zu verringern, den Zucker durch einen Esslöffel Agavensirup ersetzen.

\*Allergene: enthält Eiweiß und Laktose.



# BANANEN-HIMBEER-SORBET

ZUBEREITUNG: 5 min FÜR 4 PERSONEN

ZUBEHÖR:

1 tiefgefrorene Banane  
2 Handvoll tiefgefrorene Himbeeren

200 ml Orangensaft

- 1 Den Orangensaft und das tiefgefrorene Obst (nicht zusammengeklumpt) in den Behälter geben.
- 2 Eine Minute mit der Dessert-Funktion mixen.
- 3 Das Gerät ausschalten, sobald sich eine gleichmäßige Masse bildet. Nicht zu lange mixen, damit das Eis nicht schmilzt, und gleich verzehren.



# ESPRESSO-EISKAFFEE

ZUBEREITUNG: 5 min FÜR 2 PERSONEN

ZUBEHÖR:

1 besonders starker Espresso  
2 EL Zuckerrohrsirup

4 Kugeln Kaffee-Eis  
100 ml Crème fraîche\*

- 1 Die Crème fraîche 15 Minuten in den Gefrierschrank stellen.
- 2 Währenddessen den Espresso zubereiten und abkühlen lassen.
- 3 Den abgekühlten Espresso, den Sirup, die Creme fraîche und das Eis in den Behälter geben. 40 Sek. mit dem Dessert-Programm mixen.

\*Allergene: enthält Laktose.

# BANANEN-MUFFINS



ZUBEREITUNG: 15 min

GAREN: 25 min

FÜR 6 PERSONEN

ZUBEHÖR: 

2 reife Bananen	2 g Natron
135 g Mehl*	2 g Hefe
155 g Zucker	2 g Zimt
40 g zerlassene Butter*	1 Ei*
30 g fettarme Milch*	Salz

- 1 Den Ofen auf 180 °C vorheizen.
- 2 Das Ei, die Milch, den Zucker, die zerdrückten Bananen und die zerlassene Butter in den Behälter geben. 20 Sekunden auf Drehzahlstufe 3 mixen. Das Mehl, das Natron, die Hefe, den Zimt und eine Prise Salz hinzugeben. Anschließend 20 Sekunden auf Drehzahlstufe 1 mixen.
- 3 Die Mischung mithilfe des Rührspatels von der Innenwand lösen.
- 4 Sechs Formen einfetten und die Mischung zu etwa drei Viertel einfüllen (der Teig geht beim Backen auf).
- 5 Etwa 25 Minuten backen.

\*Allergene: enthält Gluten, Ei und Laktose.

# CRÊPE-TEIG



ZUBEREITUNG: 10 min

RUHEN: 1 Std.

FÜR 12 CRÊPES

ZUBEHÖR: 

250 g Mehl*	2 EL Speiseöl
3 Eier*	1 Prise Salz
500 ml Milch*	

- 1 Alle Zutaten in den Behälter geben, zuerst die Eier und am Schluss das Mehl. Das Gerät einschalten und innerhalb von etwa 10 Sekunden die Drehzahl allmählich bis auf Stufe 3 steigern. Anschließend 20 Sekunden auf Drehzahlstufe 4 laufen lassen.
- 2 Den Teig eine Stunde ruhen lassen, dann gelingen die Crêpes besonders gut.

\*Allergene: enthält Eier, Gluten und Laktose.

# CRÊPE-TEIG LIGHT



Für besonders lockere Crêpes Bier statt Milch verwenden.





# PALMHERZ-HUMMUS



ZUBEREITUNG: 5 min

FÜR 1 SCHALE

ZUBEHÖR:



- |                           |                   |
|---------------------------|-------------------|
| 200 g Palmherzen          | 1 TL Zitronensaft |
| 1 kleine Frühlingszwiebel | 5 EL Olivenöl     |
| ½ Knoblauchzehe           | Espelette-Pfeffer |
| 60 g cremiger Joghurt*    |                   |

- 1 Die Palmherzen abtropfen lassen und in etwa 2 cm große Stücke schneiden. Die Knoblauchzehe schälen, entkeimen und über dem Minibehälter pressen. Die Zwiebel vierteln. Das Olivenöl, den Zitronensaft, den Joghurt und die anderen Zutaten in den Minibehälter geben und diesen schließen.
- 2 Bei niedriger Drehzahl (0,5 bis 1) etwa 20 Sekunden mixen, dann allmählich bis auf Stufe 2 steigern.

\*Allergene: enthält Laktose.

# PAPRIKAPÜREE



ZUBEREITUNG: 10 min

FÜR 2 SCHALEN

ZUBEHÖR:



- |                                     |                                 |
|-------------------------------------|---------------------------------|
| 120 ml Wasser                       | 2 Knoblauchzehen                |
| 170 g gegrillte rote Paprikaschoten | 5 g Tabasco*                    |
| 30 ml Olivenöl                      | 720 g Kichererbsen aus der Dose |
| 120 g Sesampüree*                   | 1 TL Kümmelpulver               |
| 40 ml Zitronensaft                  | Salz & Pfeffer                  |

- 1 Sämtliche Zutaten in den Behälter geben. Auf Drehzahlstufe 2 etwa 30 Sekunden mixen.
- 2 Gegebenenfalls mithilfe des Rührspatels von der Innenwand lösen. Kalt servieren.

\*Allergene: enthält Sesam und Spuren von Sulfiten.

# KRÄUTERSAUCE



ZUBEREITUNG: 5 min

FÜR 1 SCHALE

ZUBEHÖR:



- |                         |                              |
|-------------------------|------------------------------|
| 125 g cremiger Joghurt* | 1 Handvoll frische Kräuter   |
| ½ TL Senf*              | (Schnittlauch, Kerbel u. a.) |
| 1 EL Balsamessig*       | Salz & Pfeffer               |

- 1 Die Kräuter sorgfältig waschen und trocknen. Grob zerkleinern. Den Joghurt, den Senf, den Essig und die Kräuter in den Minibehälter geben.
- 2 20 Sekunden auf Drehzahlstufe 2 mixen.



\*Allergene: enthält Senf, Laktose und Spuren von Sulfiten.

# SAUCE VIERGE



ZUBEREITUNG: 5 min

FÜR 1 SCHALE

ZUBEHÖR:  oder 

- |   |  |
|---|--|
| 1 Fleischtomate<br>(z. B. Ochsenherztomate) | 1 EL Zitronensaft  |
| 1 kleine Frühlingszwiebel                   | 1 Handvoll frische Kräuter<br>(Schnittlauch, Kerbel u. a.) |
| 150 ml Olivenöl                             | Salz & Pfeffer   |

- 1 Die Kräuter sorgfältig waschen und trocknen. Grob zerkleinern.
- 2 Die Tomate waschen (ggf. schälen) und in Stücke schneiden. Die Zwiebel halbieren.
- 3 Sämtliche Zutaten in den Behälter geben. 20 Sekunden auf Stufe 3 bis 4 mixen.

# AVOCADOPÜREE



ZUBEREITUNG: 5 min

FÜR 1 SCHALE

ZUBEHÖR: 

- |                           |                      |
|---------------------------|----------------------|
| 1 reife Avocado           | 2-3 Tropfen Tabasco* |
| 1 kleine Frühlingszwiebel | 1 Spritzer Olivenöl  |
| 125 g cremiger Joghurt*   | Salz & Pfeffer       |
| ½ Limette                 |                      |

- 1 Die Avocado schälen und in große Stücke schneiden. Die Zwiebel halbieren. Die Limette entsaften.
- 2 Das Öl, den Joghurt und die anderen Zutaten in den Minibehälter geben. Diesen schließen und 30 Sekunden auf Stufe 1, dann 10 Sekunden auf Stufe 2 mixen, bis sich eine gleichmäßige Masse bildet.

\*Allergene: enthält Laktose und Spuren von Sulfiten.

# KRÄUTERSALZ



ZUBEREITUNG: 5 min FÜR 1 TOPF

ZUBEHÖR: 

- |                             |                   |
|-----------------------------|-------------------|
| 2 TL Koriandersamen         | 1 TL Kümmelkörner |
| 1 TL schwarze Pfefferkörner | 2 Sternanis       |

- 1 Sämtliche Kräuter im Minibehälter 40 Sekunden auf Stufe 4 mixen.
- 2 Öffnen und 200 g Salz hinzufügen. Wieder schließen und durch Schütteln vermischen.

Eignet sich sehr gut zum Aromatisieren beim Kochen von Reis.

# INDICE

.....

Carica di vitamine.....	37
Le vitamine .....	38
I minerali e le fibre .....	39
I principi nutritivi delle verdure .....	40
I principi nutritivi della frutta .....	42
I principi nutritivi dei "super alimenti" .....	46
Selezione delle ricette in funzione dei loro benefici .....	50
Come leggere le ricette .....	52
Minestre .....	53
Smoothie, frullati & Cie.....	56
Prima colazione .....	61
Dessert .....	64
Salse e condimenti .....	67



## CARICA DI VITAMINE

.....

Per associare salute e piacere giorno dopo giorno, il **Blender** Magimix associa il meglio della natura al meglio della tecnologia.

Con il suo sistema **BlenderMix**, i suoi 1300 W e la sua velocità di rotazione fino a 22 000 giri/min., il **Blender** permette di ottenere un risultato estremamente preciso e omogeneo senza riscaldare gli ingredienti.

Godere dei vantaggi offerti dalla natura e farsi piacere non è mai stato così facile.

Dotato di **4 programmi automatici** e di una **spatola** integrata, potrete realizzare molto facilmente e rapidamente qualsiasi tipo di preparazione: smoothie, frullati, minestre, ghiaccio tritato o **semifreddi**.

Il programma auto « clean » permette il risciacquo dopo l'utilizzo. Tutti i pezzi che compongono il **Blender** possono essere lavati in lavastoviglie.

**Bicchiere in vetro termoresistente:** sano e duraturo, permette di realizzare tutte le preparazioni\*, calde o fredde, in grandi quantità.



Il **Blender** possiede tutta una gamma di accessori disponibili alla vendita presso i nostri distributori.



**Bicchieri piccolo\*\*** : in vetro, è ideale per macinare le spezie, tritare il formaggio grana, preparare salse e dip. Le sue lame sono ideate appositamente per mescolare prodotti secchi a freddo.



**Blendcup da 400 e 700 ml\*\***: bicchiere ideati appositamente per gli smoothie, i frullati o i cocktail per il trasporto.



**Spremiagrumi\*\***: per fare facilmente il pieno di vitamine.

In questo libro troverete più di 30 ricette di svariati tipi: minestre, smoothie, frullati, latti vegetali, dessert e condimenti... e per ogni ricetta troverete tutti i benefici che apporta per associare salute e piacere giorno dopo giorno.

\*Salvo per le miscele secche per le quali si consiglia il bicchiere piccolo

\*\*A seconda del modello

# LE VITAMINE

.....



**VITAMINA A / BETA CAROTENE** – Visione, crescita e pelle sana  
Asparagi, carote, crescione, spinaci, cavolo riccio, prezzemolo, cachi, mango, melone, albicocca, zucca, broccoli, sedano...



**VITAMINA B2** – Formazione dei globuli del sangue  
Mandorle, germe di grano, soia, spinaci, menta, latticini, uova...



**VITAMINA B6** – Funzionamento del sistema nervoso  
Patata, peperone, banana, cumino, frutta secca a guscio, germe di grano, zenzero, semi di sesamo...



**VITAMINA B9** – Sistema immunitario  
Rape rosse, broccoli, carote, crescione, ravanelli, spinaci, prezzemolo, melone, ciliegie, fragole, mango...



**VITAMINA C** – Riduzione della fatica  
Broccoli, crescione, spinaci, cavolo riccio, prezzemolo, peperone, guaiava, kiwi, limone, arancia, papaia, mirtillo...



**VITAMINA D** – Fissa il calcio  
La principale fonte è il sole. Negli alimenti la si trova essenzialmente nei latticini, nelle uova e nel pesce.



**VITAMINA E** – Antiossidante (protezione contro i radicali liberi)  
Crescione, spinaci, menta, prezzemolo, peperone, pomodoro, mango, mirtilli, frutta secca a guscio, noci varie, oli vegetali...



**VITAMINA K** – Coagulazione del sangue  
Broccoli, cavolo riccio e kale, cavolo nero, spinaci, asparagi, carote, prezzemolo, kiwi, mirtilli...

# I MINERALI E LE FIBRE

.....

**CALCIO** – Formazione e solidità delle ossa e dei denti

Latte e latticini in generale. Alcune verdure ne contengono: albicocche, broccoli, cavolo verde, cavolo riccio, crescione, spinaci, prezzemolo...



**FERRO** – Trasporta l'ossigeno nel sangue

Crescione, spinaci, prezzemolo, basilico, menta, zenzero, germe di grano, cannella, carni e pesci.



**FIBRE ALIMENTARI** – Transito intestinale e regolazione della glicemia

Prodotti cerealiari, frutta secca, frutta con guscio, germe di grano, legumi secchi (lenticchie, fagioli...), ribes nero, prugne secche...



**MAGNESIO** – Sistema nervoso e muscoli (anti-stress)

Frutta secca a guscio. Basilico, prezzemolo, spinaci, menta, frutto della passione, banana... Senza dimenticare il cioccolato!



**MANGANESE** – Protezione delle cellule contro l'invecchiamento

Ananas, noce di cocco, zenzero, mandorle, cannella, pinoli, menta, rape rosse, bacche...



**FOSFORO** – Energia per le cellule

Albicocche, kiwi, prugne secche, pomodoro... Germe di grano, semi di sesamo, anacardi, latticini...



**POTASSIO** – Prevenzione dell'ipertensione

Spinaci, finocchio, cavolo, zenzero, prezzemolo, frutto della passione, melone, banana, mirtillo nero, pomodoro...



**ZINCO** – Buona salute per pelle, unghie e capelli

Spinaci, zucchine, prezzemolo, ananas, lamponi, agrumi, pomodori, latticini, carni, pesci, noci varie...



# I PRINCIPI NUTRITIVI

.....

## ASPARAGO

Con il suo tenore in vitamine A e C, ha un elevato potere anti-ossidante. Gli asparagi sono anche ricchi di vitamine B9 e K.

## BASILICO

Concentrato di principi nutritivi, ricco di vitamine A, B9, K, di ferro e manganese, costituisce anche una fonte di vitamina C, di calcio, di magnesio e di potassio.

## RAPA ROSSA

Grazie al suo colore porpora e al suo gusto dolciastro, è ideale per essere amata dai bambini! È anche ricca di vitamina B9 e di manganese.

## BROCCOLI

Sono ricchi di vitamine A, B9, C e K. Per approfittare al meglio delle loro proprietà, si consuma crudo o cotto al vapore.

## CAROTE

Il suo colore arancio proviene dalla sua ricchezza in beta-carotene. Questa vitamina ha un ruolo essenziale nel mantenimento di una buona visione e di una pelle sana. Contiene anche le vitamine B9 e K.

## SEDANO

Costituito per il 95 % d'acqua, il sedano ha pochissime calorie ed è ricco di vitamine A, K e B9. Quest'ultima aiuta al buon funzionamento del sistema immunitario.

## CAVOLO RICCIO

Ricco di vitamina A, C, B9 e K, apporta anche calcio e potassio. Costituisce inoltre

una fonte di fibre essenziali per una buona digestione.

## CAVOLO VERDE

È una verdura molto povera in calorie e molto ricca in vitamina K che favorisce la coagulazione del sangue. È anche una buona fonte di vitamina C.

## CETRIOLO

Costituito per il 97 % d'acqua, ha pochissime calorie (12 kcal/100 g), ed è la verdura ideale per le vostre ricette dietetiche.

## CRESCIONE

È particolarmente ricco di beta-carotene ed è anche una notevole fonte di ferro.

## SPINACI

Ricchi di vitamine A, C, E e K, sono anche fonte di vitamine del gruppo B (B2, B6, B9), di ferro, di magnesio, di potassio e di manganese. Sono anche una fonte di fibre alimentari.

## FINOCCHIO

Il finocchio è fonte di vitamina B9 e di potassio, il quale contribuisce a mantenere normale la pressione arteriosa.

## MENTA

Ricca di vitamine A, B9, C, E, di ferro, di manganese e di fibre alimentari è anche fonte di vitamina B2, di calcio, di magnesio e di potassio.

 Primavera  Estate  Autunno  Inverno



## DELLE VERDURE

.....



ASPARAGO



BASILICO



RAPA ROSSA



BROCCOLI



CAROTE



SEDANO



CAVOLO VERDE



CETRIOLO



CRESCIONE



SPINACI



FINOCCHIO



MENTA

# I PRINCIPI NUTRITIVI

.....

## PREZZEMOLO

Perfetto per aggiungere gusto e colore, è ricco di vitamine A, B9, C, E, K e di moltissimi minerali: ferro, calcio, potassio e manganese. Contiene anche diverse fibre.

## PEPERONE

Ricco di acqua, costituisce un'eccellente fonte di vitamine antiossidanti (A e C) e di vitamina B6, nota per la sua azione sul sistema nervoso.

## RAVANELLI

Con poche calorie e costituito per il 95% di acqua, il ravanello è ricco di vitamine B9 e C.

## ALBICOCCA

Ricca di vitamina A, dal forte potere anti-ossidante sulle cellule. Privilegiare un frutto dal profumo gradevole e morbido al tatto.

## AGRUMI

Non è più un segreto per nessuno, gli agrumi contengono molta vitamina C. Questa famiglia di frutta è anche ricca di vitamina A e costituisce una fonte di vitamina B9, essenziale per il sistema immunitario.

## ANANAS

Ricco di manganese e di vitamina C, l'ananas si associa perfettamente alle ricette salate e dolci, in antipasto, piatto principale o dessert.

## BANANA

Alimento molto apprezzato dagli sportivi, è ricca di manganese, minerale essenziale per la protezione delle cellule contro

l'invecchiamento precoce. Questo frutto energetico (circa 100 kcal/150g) è anche fonte di vitamine A e B6.

## RIBES NERO

Lo sapevate che il ribes nero è 5 volte più ricco di vitamine C che l'arancia? Apporta anche fibre alimentari, potassio e manganese. Tutti eccellenti motivi per aggiungerlo ai vostri menu.

## CILIEGIE

Hanno un elevato potere anti-ossidante grazie ai polifenoli che contengono. Il loro colore rosso caratteristico è dato dagli antociani che contengono. Sono anche ricche di vitamina B9.

## FRAGOLE

Ricche di acqua e con poche calorie, le fragole sono senza alcun dubbio un alimento dietetico. Inoltre hanno un elevato tenore in vitamina C e un buon apporto di vitamina B9 e di manganese.

## LAMPONI

Belli, colorati e buoni per la salute, sono un'ottima fonte di fibre alimentari. Hanno anche un elevato tenore in vitamina C e sono fonte di vitamina B9 e di manganese.

## FRUTTO DELLA PASSIONE

Questo frutto esotico è ricco di principi nutritivi come le vitamine A e C. Apporta anche fibre alimentari e potassio, un minerale che interviene nella prevenzione dell'ipertensione arteriosa.

 Primavera  Estate  Autunno  Inverno

# DELLA FRUTTA E VERDURA

.....



PREZZEMOLO



PEPERONE



RAVANELLI



ALBICOCCA



AGRUMI



ANANAS



BANANA



RIBES NERO



CILIEGIE



FRAGOLE



LAMPONI



FRUTTO DELLA  
PASSIONE

# I PRINCIPI NUTRITIVI

.....

## KIWI



Frutto atipico per il suo colore e la sua consistenza, il kiwi è ricco di vitamine C e K. È anche fonte di vitamina B9, nutrimento essenziale per il buon funzionamento del sistema immunitario.

## MANGO



Questo frutto dalla polpa di un caratteristico color arancio è ricco di vitamine C e A. Quest'ultima garantisce una buona visione. Il mango contiene anche vitamina B9.

## MELONE



Ricco di acqua e molto rinfrescante, il melone ha un elevato tenore in vitamine A e B9 ed è anche fonte di potassio.

## MORE



Il loro colore intenso darà un tocco di originalità ai vostri succhi e smoothie. Le more sono potenti anti-ossidanti che proteggono le nostre cellule contro l'invecchiamento precoce. Sono anche ricche di manganese.

## MIRTILLI



Come la grande maggioranza delle bacche, i mirtilli hanno un elevato potere anti-ossidante. Sono anche fonte di vitamine K e di manganese.

## PESCHE E PESCHE NOCI



Questi due frutti hanno molte somiglianze e sono ricchi di fibre.

## PERA



Dolce e gustosa, la pera è fonte di fibre alimentari che hanno un ruolo essenziale per il benessere intestinale.

## MELA



Il frutto preferito dei francesi, la mela offre un'ampia varietà di scelta. Contiene la pektina, fibra solubile che partecipa al buon mantenimento di una glicemia normale.

## ZUCCA



Molto ricca in beta-carotene che le conferisce il caratteristico colore arancio, ha un elevato potere anti-ossidante. Sebbene la si consumi soprattutto nelle preparazioni salate, la zucca è un frutto.

## UVA



Per la maggior parte della frutta e della verdura, più il colore è intenso, più il loro potere anti-ossidante è elevato. Lo stesso vale per l'uva nera.

## POMODORO



Il pomodoro è ricco di vitamina A e di vitamina C. Racchiude anche un anti-ossidante ben specifico, il licopene, un pigmento che conferisce il colore rosso ai pomodori. Lo sapevate che il pomodoro è un frutto?

Primavera Estate Autunno Inverno

# DELLA FRUTTA

.....



KIWI



MANGO



MELONE



MORE



MIRTILLI



NETTARINA



PESCHE E PESCHE NOCI



PERA



MELA



ZUCCA



UVA



POMODORO

# I PRINCIPI NUTRITIVI

.....

## MANDORLE

Sono ricche di vitamine B2, B9, E, di calcio, magnesio, potassio, fosforo e zinco. Racchiudono anche fibre che aiutano a regolare il transito intestinale.

## CANNELLA

Ricca di calcio, di ferro e di manganese, può essere utilizzata nelle ricette salate e in quelle dolci.

## CUMINO

Delizioso e profumato, il cumino possiede un grande interesse dal punto di vista nutritivo! È ricco di vitamine A e B6 e contiene numerosi minerali.

## CURCUMA

Questa spezia è una vera bomba di principi nutritivi! La curcuma è uno degli alimenti più ricchi di anti-ossidanti. Il suo gusto è dolce e delicato.

## PAPPA REALE

È l'alimento per le larve della colonia di api prima che diventino api oltre ad essere il nutrimento esclusivo delle api regine, da cui viene il nome. È ideale per stimolare contro la fatica.

## GERME DI GRANO

Arricchite ogni giorno le vostre ricette con un cucchiaino di germe di grano. È molto ricco di principi nutritivi: vitamine B2, B6, E, K, ferro, magnesio, potassio e fosforo.

## ZENZERO

Che lo si utilizzi fresco o in polvere, è ricco di vitamina B6 e di numerosi minerali come il ferro, il magnesio, lo zinco e il

manganese. Contiene anche una quantità elevata di fosforo, minerale prezioso nella produzione dell'energia necessaria alle attività delle nostre cellule.

## SEMI DI CHIA

Ricchissimi di proprietà nutrizionali, sono famosi per il loro tenore in omega 3. Apportano anche le fibre necessarie al transito intestinale.

## SEMI DI SESAMO

Sono riconosciuti per il loro elevato tenore in vitamine e in sali minerali, in particolare la vitamina B9 e il calcio. Questo minerale interviene nella formazione delle ossa e dei denti.

## OLIO D'OLIVA

Ha un profilo favorevole in acidi grassi, in particolare grassi mono-insaturi, noti per i loro benefici sulla salute del sistema cardiovascolare.

## PINOLI

Questi semi commestibili delle pigne di pino sono ricchi di vitamine B9, E, K, ferro, magnesio, potassio, zinco, fosforo, manganese e di fibre. Sono anche fonte di proteine vegetali.

## SOIA E DERIVATI DELLA SOIA

Questo legume secco è noto per il suo elevato tenore in proteine vegetali e il basso tenore in grassi. Oltre ad apportare vitamine del gruppo B (B2, B9), K, magnesio, zinco e fosforo, la soia costituisce un'eccellente apporto di fibre alimentari.

# DEI «SUPER ALIMENTI»

.....



MANDORLE



CANNELLA



CUMINO



CURCUMA



PAPPA REALE



GERME DI GRANO



ZENZERO



SEMI DI CHIA



SEMI DI SESAMO



OLIO D'OLIVA



PINOLI



SOIA E DERIVATI  
DELLA SOIA

# SELEZIONE DELLE RICETTE

.....

Oltre al piacere che ci apportano la frutta e la verdura, contribuiscono anche alla nostra salute in svariati modi.

Le ricette che potrete realizzare con il Blender offrono notevoli vantaggi per il corpo.



## ANTIOSSIDANTI – Vitamine C, E e manganese p.50

Queste ricette contengono nutrimenti noti per la loro azione anti-ossidante. Gli anti-ossidanti hanno un ruolo importante per la difesa del nostro organismo contro i radicali liberi, molecole instabili formate dal corpo e che sono una causa riconosciuta d'invecchiamento precoce delle cellule e dello sviluppo di alcune malattie.



## ANTI-STRESS – Magnesio, vitamine B6 e C p.50

Un'associazione di vitamine e di minerali come il magnesio, le vitamine B6 e C che contribuiscono al funzionamento normale del sistema nervoso. Questi nutrimenti aiutano a ridurre la fatica spesso associata alle situazioni stressanti.



## DÉTOX – Gli alimenti che «puliscono» il corpo p.51

Queste ricette propongono alimenti che apportano grandi quantità di nutrimenti come le fibre, le vitamine e i minerali antiossidanti. Questi ultimi sono particolarmente efficaci per aiutare l'eliminazione delle sostanze o tossine che sono spesso accumulate in eccesso durante i periodi di festa o in occasione di pranzi copiosi che rallentano la digestione e il buon funzionamento dell'organismo.



## DIGESTIONE – Fibre alimentari e glucidi p.51

Queste ricette apportano le fibre alimentari che contribuiscono alla regolazione del transito intestinale e della glicemia. Hanno anche un alto potere saziante, ideale per evitare gli apporti alimentari in eccesso.



## ENERGETICHE – Glucidi semplici p.50

Ideali per la colazione oppure come snack durante le giornate molto impegnative, queste ricette apportano i glucidi semplici necessari per fornire all'organismo energia rapidamente disponibile.



# IN FUNZIONE DEI LORO BENEFICI

.....



**IMMUNITÀ** – Zinco, ferro, vitamine A, B6, B9, C e D p.50

Queste ricette sono ricche di nutrimenti che garantiscono il buon funzionamento del sistema immunitario come lo zinco, il ferro, le vitamine A, B6, B9, C e D. Questi nutrimenti sono anche molto importanti per proteggere il vostro corpo contro lo sviluppo di alcune malattie.



**DIETETICHE** – Meno di 125 kcal/porzione p.51

Queste ricette sono particolarmente ricche di acqua e povere di calorie. Sono interessanti per tutti coloro che si preoccupano della loro linea.



**RIVITALIZZANTI** – Proteine, glucidi e fosforo p.51

Queste ricette forniscono al corpo un'associazione ottimale di nutrimenti per permettere all'organismo di recuperare nel migliore dei modi dopo un esercizio fisico moderato o intenso.



**AUMENTO DI PESO** – Proteine di buona qualità e altamente digeribili, carboidrati, vitamine del gruppo B, potassio, magnesio. p.17

Per ottimizzare le tue prestazioni atletiche e il tuo guadagno muscolare, scegli ricette ricche di proteine di alta qualità (equilibrate in aminoacidi e facilmente assorbibili). Per un ulteriore vantaggio: combinalo con carboidrati, vitamine del gruppo B e minerali.



**MAGRO/A BASSO CONTENUTO DI GRASSI** – Proteine, fibre alimentari, basso apporto di grassi. p.17

Queste ricette sono rivolte a coloro che desiderano mantenere un peso sano e una massa muscolare riducendo l'assunzione di grassi superflui.



**LOW CARB** – CARBOIDRATI BASSI - Basso apporto di carboidrati complessi e carboidrati semplici (zuccheri). p.17

Ingredienti scelti appositamente per coloro che desiderano limitare i carboidrati (amidi e zuccheri aggiunti) nella loro dieta. Queste ricette si concentrano anche sulla riduzione della sensazione di fame.

# SELEZIONE DELLE RICETTE

.....



ANTIOSSIDANTI



Green zuppa .....	55
Smoothie arancione .....	57
Frullato yogurt ai frutti di bosco....	60
Smoothie bowl cioccolato, cocco e nocciole .....	62
Gelato alla ciliegie .....	65
Crema di avocado .....	69
Salsa vergine .....	69
Sale alle spezie .....	69



ANTI STRESS



Zuppa della mamma .....	54
Green zuppa .....	55
Smoothie arancione .....	57
Smoothie energetico .....	58
Latte di mandorle .....	60
Smoothie bowl alle fragole.....	62
Pudding ai datteri .....	63
Burro di arachidi.....	63



ENERGETICHE



Frullato alle fragole .....	60
Frullato di yogurt ai frutti di bosco .	60
Smoothie bowl cioccolato, cocco, nocciole.....	62
Gelato ai mirtilli .....	65
Sorbetto veloce banana lampone ..	65
Frappé al caffè .....	65
Pasta per crepe light.....	66
Muffin alla banana .....	66



IMMUNITA'



Smoothie esotico .....	57
Smoothie nutriente.....	58
Frullato cocco mango .....	60
Pudding ai datteri .....	63
Trio di semi .....	63
Humus di cuori di palma.....	68
Crema di peperoni rossi .....	68
Crema di avocado .....	69

# IN FUNZIONE DEI LORO BENEFICI

.....



DETOX



Gazpacho .....	54
Smoothie arancione .....	57
Smoothie esotico .....	57
Smoothie fragola lampone melone .....	57
Green smoothie.....	58
Smoothie cavolo riccio (kale).....	58
Sorbetto veloce banana lampone ..	65
Salsa vergine .....	69



DIGESTIONE



Gazpacho .....	54
Zuppa di carote .....	55
Smoothie energetico .....	58
Frullato cocco mango .....	60
Smoothie bowl alle fragole.....	62
Burro di arachidi.....	63
Muffin alla banana .....	66
Crema di peperoni rossi .....	68



DIETETICHE



Green zuppa .....	55
Smoothie fragola lampone melone .....	57
Green smoothie.....	58
Smoothie cavolo riccio (kale).....	58
Smoothie nutriente.....	58
Humus di cuori di palma.....	68
Salsa alle erbe .....	68
Sale alle spezie .....	69



CORROBORANTI



Zuppa della mamma .....	54
Zuppa di carote .....	55
Frullato alle fragole .....	60
Latte di mandorle .....	60
Frappé al caffè .....	65
Pasta per le crepe .....	66
Muffin alla banana .....	66
Salsa alle erbe .....	68

# COME LEGGERE LE RICETTE



## I benefici



Ogni ricetta ha uno o più pittogrammi che indicano i benefici per la salute che apportano. Riferitevi alle pagine 48 e 49 per conoscere tutti i benefici e gli apporti nutritivi.

## GLI ACCESSORI



Spremiagrumi



Blendcup 700 ml



Bicchieri in vetro



Bicchiere piccolo



Queste ricette possono essere realizzate nel blendcup o nel bicchiere. Nel bicchiere è possibile raddoppiare le dosi della ricetta.

## LE RICETTE

Le nostre ricette sono ideate per soddisfare le varie esigenze alimentari. La grande maggior parte delle ricette sono vegetariane e parecchie sono vegan. Tutte le ricette del libro sono state provate. Il risultato può variare a seconda delle dimensioni della frutta e verdura, della loro qualità e freschezza.

## LE VARIANTI DELLE RICETTE

Alcune ricette possiedono alcune varianti, presentate nel modo seguente:

### SMOOTHIE CAVOLO RICCIO (KALE)

Sostituire le foglioline di spinaci con la stessa quantità di cavolo riccio. Aggiungere alcune foglie di menta per accentuare la freschezza.

## GLI ALLERGENI

Se siete intolleranti o allegici a un ingrediente, abbiamo selezionato per voi le ricette che contengono i principali allergeni con la seguente frase che figura alla fine di ogni ricetta:

\*Allergeni: questa ricetta contiene prodotti a base di latte.



# GAZPACHO



PREPARAZIONE: 15 min

RIPOSO: 3 ore

PER 4 PERSONE

ACCESSORIO: 

1,5 piccole fette di pan carré\*  
3 pomodori ben maturi  
2/3 cetriolo  
1 peperone rosso  
1 cipollotti  
1 spicchio d'aglio

8 foglie di basilico fresco  
70 ml di olio di oliva  
30 g di aceto balsamico\*  
1 cucchiaino di peperoncino di esepette  
Sale e pepe

- 1 Inzuppare il pane in un po' di acqua per circa 10 minuti.
- 2 Passare i pomodori in acqua bollente per sbucciarli più facilmente, tagliarli in 4 e spremerli per estrarre i semi e il succo.
- 3 Sbucciare il cetriolo e tagliare in 2 i cipollotti. Togliere il peduncolo e i semi del peperone. Tagliare tutte le verdure a pezzi grossi. Sbucciare e togliere il germe dell'aglio.
- 4 Mettere tutti gli ingredienti nel bicchiere cominciando dai liquidi. Salare e pepare e aggiungere il peperoncino.
- 5 Lanciare il programma SOUPS.
- 6 Regolare di sale e pepe se necessario e lasciare risposare almeno 3 ore in frigorifero.
- 7 Servire molto fresco, con un filo di olio e verdure tagliate a dadini.

\*Allergeni: questa ricetta contiene glutine e tracce di solfiti.

# ZUPPA DELLA MAMMA



PREPARAZIONE: 15 min

COTTURA: 40 min

PER 4 PERSONE

ACCESSORIO: 

80 g di pancetta a cubetti  
1/2 cipolla sbucciata  
2 belle carote  
1 patate

1 porro  
1 spicchio d'aglio schiacciato  
20 g di burro\*  
750 ml di acqua

- 1 Sbucciare le verdure e tagliarle a pezzi.
- 2 Far saltare la pancetta con la cipolla tritata in una pentola. Aggiungere il burro e le verdure e lasciar cuocere 2 minuti mescolando bene. Aggiungere l'acqua, il pepe e lasciar bollire dolcemente per circa 40 minuti. Lasciar intiepidire.
- 3 Versare la minestra nel bicchiere. Avviare il programma SOUPS.

\*Allergeni: questa ricetta contiene lattosio.

# GREEN ZUPPA



PREPARAZIONE: 10 min

COTTURA: 30 min

PER 4 PERSONE

ACCESSORIO: 

- |                           |                                   |
|---------------------------|-----------------------------------|
| 1 zucchine                | 2 spicchi d'aglio                 |
| 1/2 porro                 | 10 g di coriandolo                |
| 1 mazzo di asparagi verdi | 2 cucchiaini di feta sbriciolata* |
| 1/2 costa di sedano*      | Sale e pepe                       |
| 1 cipolla                 |                                   |

- 1 Tagliare le zucchine e la costa di sedano a pezzi. Eliminare i fili degli asparagi.
- 2 Sbucciare e tagliare la cipolla. In una pentola, versare tutte le verdure coperte per 3/4 di acqua. Salare e portare a ebollizione.
- 3 Lasciar cuocere con coperchio per circa 30 minuti. Lasciare intiepidire.
- 4 Versare la preparazione nel bicchiere e aggiungere il coriandolo tritato. Avviare il programma SOUPS.
- 5 Servire cosparsa di briciole di feta.

\*Allergeni: questa ricetta contiene lattosio e sedano.

# ZUPPA DI CAROTE



PREPARAZIONE: 10 min

COTTURA: 20 min

PER 4 PERSONE

ACCESSORIO: 

- |                           |                             |
|---------------------------|-----------------------------|
| 250 g di carote sbucciate | 7 g di zenzero fresco       |
| 1/2 cipolla sbucciata     | 480 ml di brodo di pollo*   |
| 2 spicchi d'aglio         | Foglie di coriandolo fresco |
| 30 ml di olio di oliva    | Sale e pepe                 |

- 1 Far cuocere le carote e la cipolla nel brodo di pollo. Quindi farle saltare in una padella con l'aglio.
- 2 Versare il tutto, compreso il brodo, nel bicchiere.
- 3 Aggiungere lo zenzero e l'olio di oliva.
- 4 Salare e pepare. Avviare il programma SOUPS.
- 5 Servire ben calda in piccole zuppierie.

\*Allergeni: questa ricetta contiene tracce di glutine.








## SMOOTHIE ARANCIONE



PREPARAZIONE: 5 min PER 2 PERSONE

ACCESSORIO:   

4 albicocche ben mature  
½ banana




3 arance o 250 ml di succo d'arancia  
10 cubetti di ghiaccio

- 1 Snocciolare le albicocche. Tagliare la banana a pezzi. Mettere gli ingredienti nel bicchiere.
- 2 Tagliare le arance in 2. Mettere lo spremiagrumi sul bicchiere e spremere le arance
- 3 Frullare con la funzione SMOOTHIE per 30 secondi.

## SMOOTHIE ESOTICO



PREPARAZIONE: 5 min PER 4 PERSONE

ACCESSORIO:   

1 kiwi  
¼ di ananas  
1 mango ben maturo

3 arance o 250 ml di succo di arancia  
10 cubetti di ghiaccio

- 1 Tagliare le arance in 2. Mettere lo spremiagrumi sul bicchiere e spremere le arance.
- 2 Sbucciare la frutta, togliere il cuore dell'ananas e tagliarlo a pezzi. Aggiungere nel bicchiere i cubetti di ghiaccio e la frutta.
- 3 Frullare con la funzione SMOOTHIE per 30 secondi.

## SMOOTHIE FRAGOLA, LAMPONE, MELONE



PREPARAZIONE: 10 min PER 4 PERSONE

ACCESSORIO:  

1 melone  
200 g di fragole

200 g di lamponi  
8 cubetti di ghiaccio

- 1 Sbucciare il melone e togliere i semi, quindi tagliarlo a pezzi. Togliere il picciolo delle fragole e sciacquare rapidamente i lamponi.
- 2 Mettere tutti gli ingredienti nel bicchiere e frullare per 30 secondi con la funzione SMOOTHIE.
- 3 Servire ben fresco.

CONSIGLIO: potete eliminare i cubetti di ghiaccio se utilizzate lamponi surgelati.

# GREEN SMOOTHIE



PREPARAZIONE: 10 min PER 4 PERSONE

ACCESSORIO:

- |                               |  |
|-------------------------------|--|
| 1 mela verde                  | 4 cubetti di ghiaccio                    |
| 1 cm di zenzero fresco        | ½ lime                                   |
| 50 g di foglioline di spinaci | 200 ml di acqua                          |
| ½ avocado                     | 15 ml di sciroppo di agave (facoltativo) |

- 1 Sbucciare la mela e tagliarla in 2. Togliere i semi. Sbucciare l'avocado e lo zenzero.
- 2 Mettere lo spremiagrumi sul bicchiere. Spremere il mezzo lime.
- 3 Tagliare la mela a pezzi e il ½ avocado a cubetti. Mettere tutti gli ingredienti nel bicchiere. Avviare il programma SMOOTHIE.



## SMOOTHIE CAVOLO RICCIO (KALE)

Sostituire le foglioline di spinaci con la stessa quantità di cavolo riccio. Aggiungere alcune foglie di menta per accentuare la freschezza.

# SMOOTHIE ENERGETICO



PREPARAZIONE: 5 min PER 2 PERSONE

ACCESSORIO:

- |                                  |                           |
|----------------------------------|---------------------------|
| 300 ml d'acqua di cocco          | 15 g di mandorle tostate* |
| 110 g di mirtilli surgelati      | 4 foglie di menta         |
| 15 g di noce di cocco in polvere |                           |

- 1 Mettere tutti gli ingredienti nel bicchiere.
- 2 Frullare 30 secondi con la funzione SMOOTHIE.
- 3 Servire ben fresco.

\*Allergeni: questa ricetta contiene frutta secca a guscio.

# SMOOTHIE NUTRIENTE



PREPARAZIONE: 10 min PER 2 PERSONE

ACCESSORIO:

- |                                    |                                   |
|------------------------------------|-----------------------------------|
| 125 g di frutti di bosco surgelati | 15 g di sciroppo di agave o miele |
| ½ banana                           | 200 ml di acqua di cocco          |
| 15 g di semi di chia               |                                   |

- 1 Sbucciare la banana e tagliarla a fettine.
- 2 Mettere tutti gli ingredienti nel bicchiere e avviare il programma SMOOTHIE.



# FRULLATO COCCO MANGO



PREPARAZIONE: 5 min PER 2 PERSONE

ACCESSORIO:

400 g di polpa di mango  
125 ml di latte di cocco  
Il succo di 1 lime

2 cucchiaini di miele  
10 cubetti di ghiaccio

- 1 Mettere tutti gli ingredienti nel bicchiere cominciando dal latte di cocco e frullare con la funzione SMOOTHIE per 30 secondi senza interruzione.

# FRULLATO ALLE FRAGOLE



PREPARAZIONE: 5 min PER 2 PERSONE

ACCESSORIO:

230 g di fragole  
170 ml di latte\*

2 cucchiaini di miele  
8 cubetti di ghiaccio

- 1 Lavare le fragole e togliere il peduncolo. Mettere tutti gli ingredienti nel bicchiere.
- 2 Frullare con la funzione SMOOTHIE per 30 secondi.

\*Allergeni: questa ricetta contiene lattosio

# FRULLATO DI YOGURT AI FRUTTI DI BOSCO



PREPARAZIONE: 5 min PER 2 PERSONE

ACCESSORIO:

125 g di lamponi  
125 g di mirtilli  
125 g di yogurt alla greca\*

150 ml di latte\*  
1 cucchiaino di miele

- 1 Mettere il latte, lo yogurt e poi gli altri ingredienti nel bicchiere.
- 2 Frullare con la funzione SMOOTHIE per 30 secondi.

\*Allergeni: questa ricetta contiene lattosio.

# LATTE DI MANDORLE



PREPARAZIONE: 10 min PER 450 ml DI LATTE FILTRATO

ACCESSORIO:

100 g di mandorle senza pelle\*  
500 ml d'acqua naturale

- 1 Mettere le mandorle nel bicchiere.
- 2 Aggiungere l'acqua. Frullare a velocità 4 per 60 secondi.
- 3 Potete filtrare il latte per togliere la polpa e metterlo in frigo per 30 minuti per assaporarlo ben fresco.

\*Allergeni: questa ricetta contiene frutta secca a guscio.



# SMOOTHIE BOWL ALLE FRAGOLE



PREPARAZIONE: 10 min PER 1 O 2 CIOTOLE

ACCESSORIO:

- 150 g di fragole
- 25 g di fiocchi d'avena\*
- 100 g di banana
- 1 cucchiaio di miele
- 125 ml di latte di soia (o altro)\*

- PER IL TOPPING:
- 2 fragole a fettine
  - 40 g di muesli\*
  - 2 cucchiari di chips di mela
  - 1 cucchiaio di semi di zucca

- 1 Togliere il peduncolo delle fragole, sbucciare la banana e tagliarla a pezzi. Aggiungere gli ingredienti nell'ordine indicato.
- 2 Frullare 5 secondi a velocità 2 e poi 30 secondi circa a velocità 4. Versare in una ciotola e aggiungere il muesli, le fragole a fettine, alcune chips di mela e i semi di zucca.

\*Allergeni: questa ricetta contiene glutine, soia e tracce di frutta secca a guscio e di sesamo.

# SMOOTHIE BOWL CIOCCOLATO, COCCO, NOCCIOLE



PREPARAZIONE: 10 min PER 1 O 2 CIOTOLE

ACCESSORIO:

- 50 g di nocciole\*
- 1 banana
- 4 cucchiari di cacao
- 4 cubetti di ghiaccio
- 150 ml di latte di cocco

- PER IL TOPPING:
- 15 g di chips di banana
  - Nocciole tritate\*
  - Scaglie di noce di cocco
  - Scaglie di cioccolato
  - Semi di sesamo\*

- 1 Sbucciare la banana e tagliarla a fettine. Mettere gli ingredienti nel bicchiere secondo l'ordine indicato. Frullare 10 secondi a velocità 2 e poi 40 secondi a velocità 4.
- 2 Versare in una ciotola e aggiungere un po' di nocciole tritate, scaglie di noce di cocco e di cioccolato, chips di banana e semi di sesamo.

\*Allergeni: questa ricetta contiene frutta secca a guscio e sesamo.



# PUDDING AI DATTERI



PREPARAZIONE: 15 min

RIPOSO: 7 ore

PER 1 O 2 CIOTOLE

ACCESSORIO:  o 

15 g di semi di chia  
250 ml di latte di mandorle o di soia\*  
1 cucchiaino di sciroppo di agave

30 g di yogurt alla noce di cocco\*  
2 datteri freschi per la decorazione

- 1 Il giorno prima, mettere i semi di chia, lo sciroppo di agave, lo yogurt e il latte vegetale nel bicchiere. Frullare con la funzione SMOOTHIE per 30 secondi.
- 2 Mettere in una ciotola. Lasciar riposare circa 7 ore.
- 3 Servire fresco e decorare con datteri freschi.

\*Allergeni: questa ricetta contiene soia, lattosio e frutta secca a guscio.

# BURRO DI ARACHIDI



PREPARAZIONE: 5 min

ACCESSORIO: 

420 g di arachidi tostate non salate\*

30 g di olio a scelta

- 1 Mettere le arachidi nel bicchiere con l'olio.
- 2 Frullare a velocità 1 per 30 secondi.
- 3 Fermare l'apparecchio per mescolare con una spatola o un cucchiaio.
- 4 Frullare di nuovo per 30 secondi a velocità 2 e portare a velocità 3 alla fine.
- 5 Conservare in una piccola ciotola.

\*Allergeni: questa ricetta contiene arachidi.

# TRIO DI SEMI



PREPARAZIONE: 5 min

ACCESSORIO: 

50 g di semi di lino  
35 g di semi di girasole

20 g di mandorle tostate\*

- 1 Mettere gli ingredienti nel bicchiere piccolo.
- 2 Frullare con il tasto PULSE fino a che non si ottiene una polvere.
- 3 Mettere in un recipiente e conservare in frigorifero.

\*Allergeni: questa ricetta contiene frutta secca a guscio.





# GELATO AI MIRTILLI



PREPARAZIONE: 5 min PER 4 PERSONE

ACCESSORIO:

200 ml di panna liquida magra\*  
1 albume\*

40 g di zucchero  
250 g di mirtilli surgelati

- 1 Mettere gli ingredienti nel bicchiere, frullare con la funzione DESSERTS per 1 minuto aiutandovi con la spatola per riportare verso il centro la preparazione.
- 2 Fermare quando la miscela è omogenea. Eventualmente selezionare la velocità 3 alla fine della preparazione per ottenere una miscela più cremosa.

\*Allergeni: questa ricetta contiene uovo e lattosio.



# GELATO ALLE CILIEGIE

Sostituire i mirtilli con la stessa quantità di ciliegie surgelate. Per ridurre la quantità di zucchero potete anche sostituirlo con 1 cucchiaino di sciroppo di agave.

\*Allergeni: questa ricetta contiene uovo e lattosio.



# SORBETTO VELOCE BANANA LAMPONI

PREPARAZIONE: 5 min PER 4 PERSONE

ACCESSORIO:

1 banana surgelata  
2 manciate di lamponi surgelati

200 ml di succo d'arancia

- 1 Mettere nel bicchiere il succo d'arancia e la frutta surgelata (staccare bene i pezzi).
- 2 Frullare con la funzione DESSERTS per circa 1 minuto, utilizzando la spatola per aiutarvi a mescolare.
- 3 Fermare l'apparecchio quando la miscela sembra omogenea. Non frullare troppo per evitare di sciogliere il gelato e servire subito.

# FRAPPÉ AL CAFFÈ



PREPARAZIONE: 5 min PER 2 PERSONE

ACCESSORIO:

1 espresso  
2 cucchiaini di sciroppo di zucchero di canna

4 palline di gelato al caffè  
100 ml di panna liquida\*

- 1 Mettere la panna liquida in congelatore per 15 minuti.
- 2 Nel frattempo, preparare l'espresso in una tazzina e lasciarlo raffreddare.
3. Mettere nel bicchiere il caffè raffreddato, lo sciroppo, la panna e il gelato. Frullare con la funzione DESSERTS da 30 a 40 secondi circa.

\*Allergeni: questa ricetta contiene lattosio.

# MUFFIN ALLA BANANA



PREPARAZIONE: 15 min

COTTURA: 25 min

PER 6 PERSONE

ACCESSORIO: 

2 banane mature	2 g di bicarbonato
135 g di farina*	2 g di lievito
155 g di zucchero	2 g di cannella
40 g di burro fuso*	1 uovo*
30 g di latte scremato*	Sale

- 1 Preriscaldare il forno a 180° C.
- 2 Nel bicchiere, mettere l'uovo, il latte, lo zucchero, le banane schiacciate e il burro fuso. Frullare 20 secondi a velocità 3. Aggiungere la farina, il bicarbonato, il lievito, la cannella e un pizzico di sale. Mescolare 20 secondi a velocità 1.
- 3 Utilizzare la spatola per riportare verso il centro la preparazione.
- 4 Imburrare 6 stampini individuali e suddividere la preparazione (riempire circa a  $\frac{3}{4}$  lo stampino perché la preparazione si gonfia durante la cottura).
- 5 Far cuocere 25 minuti.

\*Allergeni: questa ricetta contiene glutine, uovo e lattosio.

# PASTA PER LE CREPE



PREPARAZIONE: 10 min

RIPOSO: 1 ora

PER 12 CREPE

ACCESSORIO: 

250 g di farina*	2 cucchiai d'olio
3 uova*	1 pizzico di sale
500 ml di latte*	

- 1 Mettere tutti gli ingredienti nel bicchiere cominciando dalle uova e terminando con la farina. Avviare l'apparecchio e aumentare progressivamente la velocità fino a raggiungere la velocità 3 per circa 10 secondi. In seguito far girare 20 secondi a velocità 4.
- 2 Lasciar riposare la pasta per 1 ora, le crepe saranno ancora migliori.

\*Allergeni: questa ricetta contiene uovo, glutine e lattosio.



# PASTA PER CREPE LIGHT

Per delle crepe più leggere, potete sostituire  $\frac{1}{4}$  di latte con birra.



# HUMUS DI CUORI DI PALMA



PREPARAZIONE: 5 min

PER 1 CIOTOLA

ACCESSORIO:



200 g di cuori di palma

1 cipollotto

½ spicchio di aglio

60 g di yogurt alla greca\*

1 cucchiaino di succo di limone

5 cucchiaini di olio di oliva

Peperoncino di esepette

- 1 Scolare i cuori di palma e tagliarli a pezzi da circa 2 cm. Sbucciare l'aglio e spremere sopra il bicchiere. Tagliare in 4 il cipollotto. Mettere l'olio di oliva, il succo di limone, lo yogurt e poi gli altri ingredienti nel bicchiere piccolo e richiudere.
- 2 Frullare a velocità lenta (0,5-1) per circa 20 secondi e poi aumentare progressivamente fino alla velocità 2.

\*Allergeni: questa ricetta contiene lattosio.

# CREMA DI PEPERONI ROSSI



PREPARAZIONE: 10 min

PER 2 CIOTOLE

ACCESSORIO:



120 ml di acqua

170 g di peperone rosso passato al grill

30 ml di olio di oliva

120 g di crema di sesamo\*

40 ml di succo di limone

2 spicchi di aglio

5 g di Tabasco\*

720 di ceci in scatola

1 cucchiaino di cumino

Sale e pepe

- 1 Mettere tutti gli ingredienti nel bicchiere. Frullare a velocità 2 per 30 secondi.
- 2 Riportare la preparazione verso il centro con la spatola e riavviare se necessario. Servire ben fresco.

\*Allergeni: questa ricetta contiene sesamo e tracce di solfiti.

# SALSA ALLE ERBE



PREPARAZIONE: 5 min

PER 1 CIOTOLA

ACCESSORIO:



125 g di yogurt alla greca\*

½ cucchiaino di senape\*

1 cucchiaino di aceto balsamico

1 manciata di erbe aromatiche fresche  
(erba cipollina, cerfoglio, ...)

Sale e pepe

- 1 Lavare e asciugare con cura le erbe aromatiche. Tritarle grossolanamente. Mettere nel bicchiere piccolo lo yogurt, la senape e l'aceto e poi le erbe.
- 2 Frullare 20 secondi a velocità 2.

\*Allergeni: questa ricetta contiene senape, lattosio e tracce di solfiti.

## SALSA VERGINE



PREPARAZIONE: 5 min

PER 1 CIOTOLA

ACCESSORIO:



- 1 pomodoro tipo cuore di bue
- 1 cipollotto
- 150 ml di olio di oliva
- 1 cucchiaino di succo di limone

- 1 manciata di erbe aromatiche fresche (erba cipollina, cerfoglio, ...)
- Sale e pepe

- 1 Lavare e asciugare con cura le erbe aromatiche. Tritarle grossolanamente.
- 2 Lavare (eventualmente sbucciare) il pomodoro e tagliarlo a pezzi. Tagliare in 2 il cipollotto.
- 3 Mettere tutti gli ingredienti nel bicchiere. Frullare per 20 secondi a velocità 3-4.

## CREMA DI AVOCADO



PREPARAZIONE: 5 min

PER 1 CIOTOLA

ACCESSORIO:



- 1 avocado ben maturo
- 1 cipollotto
- 125 g di yogurt alla greca\*
- ½ lime

- 2-3 gocce di tabasco
- 1 filo di olio di oliva
- Sale e pepe

- 1 Sbucciare l'avocado e tagliarlo a pezzi grossi. Tagliare in 2 il cipollotto. Spremere il lime.
- 2 Mettere l'olio, lo yogurt e poi gli altri ingredienti nel bicchiere piccolo. Richiudere e frullare a velocità 1 per 30 secondi, poi a velocità 2 per 10 secondi fino a che non si ottiene una crema omogenea.

\*Allergeni: questa ricetta contiene lattosio e tracce di solfiti.

## SALE ALLE SPEZIE



PREPARAZIONE: 5 min

PER 1 VASETTO

ACCESSORIO:



- 2 cucchiaini di semi di coriandolo
- 1 cucchiaino di grani di pepe nero

- 1 cucchiaino di semi di cumino
- 2 baccelli di anice stellato

- 1 Frullare tutte le spezie nel bicchiere piccolo per 40 secondi a velocità 4.
- 2 Aprire, aggiungere 200 g di sale. Richiudere e sbattere il bicchiere per mescolare. Ideale per profumare l'acqua di cottura del riso.

# SUMARIO



Booster de vitaminas .....	71
Las vitaminas .....	72
Los minerales y las fibras .....	73
La aportación nutricional de las verduras .....	74
La aportación nutricional de las frutas .....	76
La aportación nutricional de los «superalimentos» .....	80
Selección de las recetas según sus beneficios.....	84
Cómo leer las recetas .....	86
Sopas.....	87
Smoothies, Milshakes & Cía .....	90
Desayuno .....	95
Postres.....	98
Salsas y aliños .....	101



## BOOSTER DE VITAMINAS

.....

Para combinar buena salud y placer día a día, el **Blender** Magimix aún lo mejor de la naturaleza a lo mejor de la tecnología.

Con su sistema **BlenderMix**, sus 1300 V y su velocidad de rotación hasta 22 000 vueltas por minuto, el **Blender** permite obtener resultados ultra finos y homogéneos sin calentar los ingredientes.

El poder aprovechar los beneficios de la naturaleza degustándolos con placer nunca ha sido tan fácil.

Dotado de **4 programas automáticos** y de una **espátula** integrada usted podrá realizar muy fácil y rápidamente todo tipo de preparaciones: smoothies, batidos, sopas, hielo molido o **helados**.

El programa auto «clean» realiza un aclarado después de la utilización. Todos los elementos del **Blender** pueden lavarse en el lavavajillas.

**El Bol de vidrio termorresistente:** sano y duradero, permite realizar todo tipo de preparaciones\*, calientes o frías y en grandes cantidades.



El **Blender** cuenta con toda una serie de accesorios. Estos accesorios están disponibles a la venta con nuestros distribuidores.



**Mini bol\*\*** es de vidrio e ideal para moler especias, picar parmesano, preparar salsas y dips. Sus cuchillas han sido especialmente diseñadas para las mezclas secas en frío.



**Blendcups de 400 y 700 ml\*\*:** son bols especialmente diseñados para preparar smoothies, batidos o cócteles que uno puede llevar directamente sin tener que transvasarlos.



**Exprimidor\*\*:** para añadir fácilmente vitaminas a todas sus preparaciones.

En este libro usted encontrará más de 30 recetas en todas sus formas: sopas, smoothies, smoothies bowl, batidos (milkshakes), leches vegetales, postres y aderezos, etc., en cada una de ellas se realzan los beneficios de los ingredientes al combinar alimentos saludables con el placer día a día.

\*con la excepción de las mezclas secas en las que se recomienda el Mini Bol

\*\* según el modelo

# LAS VITAMINAS

.....



**VITAMINA A / BETACAROTENO** – Visión, crecimiento y piel sana

Espárrago, zanahoria, berros, espinaca, col kale, perejil, kaki, mango, melón, albaricoque, calabaza, brócoli, apio, etc.



**VITAMINA B2** – Producción de células sanguíneas

Almendras, germen de trigo, soja, espinaca, menta, productos lácteos, huevos, etc.



**VITAMINA B6** – Funcionamiento del sistema nervioso

Patata, pimiento morrón, plátano, comino, frutos de cáscara, germen de trigo, jengibre, semillas de sésamo, etc.



**VITAMINA B9** – Sistema inmunitario

Remolacha, brócoli, zanahoria, berros, rábano, espinaca, perejil, melón, cerezas, fresas, mango, etc.



**VITAMINA C** – Reducción de la fatiga

Brócoli, berros, espinaca, col kale, perejil, pimiento morrón, guayaba, kiwi, limón, naranja, papaya, grosella, etc.



**VITAMINA D** – Fijación del calcio

Su fuente principal es la luz del sol. En los alimentos, se encuentra sobre todo en los productos lácteos, los huevos y el pescado.



**VITAMINA E** – Antioxidante (protección contra los radicales libres)

Berros, espinaca, menta, perejil, pimiento morrón, tomate, mango, arándanos, frutos de cáscara, nueces varias, aceites vegetales, etc.



**VITAMINA K** – Coagulación sanguínea

Brócoli, col kale y col rizada, berros, espinaca, espárragos, zanahoria, perejil, kiwi, arándanos, etc.



# LOS MINERALES Y FIBRAS

.....

**CALCIO** – Formación y solidez de huesos y dientes

Leche y productos lácteos. Algunas hortalizas y frutas lo contienen: albaricoque, brócoli, col verde, col kale, berros, espinaca, perejil, etc.



**HIERRO** – Transporte del oxígeno en la sangre

Berros, espinaca, perejil, albahaca, menta, jengibre, germen de trigo, canela, carnes y pescados.



**FIBRAS ALIMENTICIAS** – Tránsito intestinal y regulación de la glucemia

Productos cerealistas, frutos secos, frutos de cáscara, germen de trigo, legumbres secas (lentejas, judías blancas, por ejemplo), grosella, ciruelas pasas, etc.



**MAGNESIO** – Sistemas nervioso y muscular (antiestrés)

Frutos de cáscara y nueces varias. Albahaca, perejil, espinaca, menta, fruta de la pasión, plátano, etc., ¡sin olvidar el chocolate!



**MANGANESO** – Protección de las células contra el envejecimiento

Piña, coco, jengibre, almendras, canela, piñones, menta, remolacha, bayas, etc.



**FÓSFORO** – Energía para las células

Albaricoque, kiwi, ciruelas pasas, tomate, etc. Germen de trigo, semillas de sésamo, anacardos, productos lácteos, etc.



**POTASIO** – Prevención de la hipertensión arterial

Espinaca, hinojo, coles, jengibre, perejil, fruta de la pasión, melón, plátano, grosella, tomate, etc.



**ZINC** – Buena salud de la piel, uñas y cabellos.

Espinaca, calabacines, perejil, piña, frambuesas, cítricos, tomate, productos lácteos, carnes, pescados, nueces varias, etc.



# LA APORTACIÓN NUTRICIONAL

.....

## ESPÁRRAGOS

Gracias a su contenido de vitaminas A y C, tienen un elevado poder antioxidante. También son ricos en vitaminas B9 y K.

## ALBAHACA

Concentrado de nutrientes, rico en vitaminas A, B9 y K, hierro y manganeso. Constituye una fuente de vitamina C, calcio, magnesio y potasio.

## REMOLACHA

Gracias a su color púrpura y su gusto dulce, lo tiene todo para hacer que a los niños les gusten las verduras y hortalizas. También es rica en vitamina B9 y manganeso.

## BRÓCOLI

Es rico en vitaminas A, B9, C y K. Para aprovechar al máximo todos sus beneficios, debe consumirse crudo o al vapor.

## ZANAHORIA

Su color anaranjado se debe a su alto contenido de betacaroteno. Esta vitamina tiene un papel preponderante en la conservación de una vista óptima y una piel sana. También contiene vitaminas B9 y K.

## APIO

El apio, que contiene un 95 % de agua, el apio tiene muy pocas calorías y es rico en vitaminas A, K y B9. Esta última ayuda al buen funcionamiento del sistema inmunitario.

## COL KALE Y COL RIZADA

Son ricas en vitaminas A, C, B9 y K.

También aportan calcio y potasio. Constituyen una fuente de fibras esenciales para el confort digestivo.

## COL VERDE

Es una crucífera que aporta pocas calorías. Es rica en vitamina K, que ayuda a la coagulación de la sangre. También es una buena fuente de vitamina C.

## PEPINO

El pepino, que contiene un 97 % de agua, aporta muy pocas calorías (12 kcal/100 g). Es ideal en las recetas para adelgazar.

## BERROS

Son especialmente ricos en betacaroteno, vitaminas B, C, E, K y calcio. Los berros también son una fuente de hierro.

## ESPINACA





Es rica en vitaminas A, C, E y K y una fuente de vitaminas del grupo B (B2, B6, B9), de hierro, magnesio, potasio y manganeso. También es fuente de fibras alimentarias.

## HINOJO

El hinojo es una fuente de vitamina B9 y de potasio. Este último contribuye a mantener una presión sanguínea normal.

## MENTA

Es rico en vitaminas A, B9, C y E, en hierro, manganeso y fibras alimentarias. También es una fuente de vitamina B2, calcio, magnesio y potasio.

 Primavera  Verano  Otoño  Invierno

## DE LAS VERDURAS

.....



ESPÁRRAGOS



ALBAHACA



REMOLACHA



BRÓCOLI



ZANAHORIA



APIO



COL VERDE



PEPINO



BERROS



ESPINACA



HINOJO



MENTA

# LA APORTACIÓN NUTRICIONAL

.....

## PEREJIL



Es perfecto para dar color y gusto, es rico en vitaminas A, B9, C, E y K y fuente de varios minerales: hierro, calcio, potasio y manganeso. Además, contiene fibras.

## PIMIENTO MORRÓN



Es rico en agua y constituye una excelente fuente de vitaminas antioxidantes (A y C) y vitamina B6, reconocida por su acción en el sistema nervioso.

## RÁBANO



Aporta muy pocas calorías, contiene un 95 % de agua, y es fuente de vitaminas B9 y C.

## ALBARICOQUE



Es rico en vitamina A y tiene un elevado poder antioxidante en las células. Preferir una fruta con perfume agradable y suave al tacto.

## CÍTRICOS



Ya no es ningún secreto para nadie que los cítricos contienen vitamina C. esta familia de frutas también es rico en vitamina A y constituye una fuente de vitamina B9, esencial para la inmunidad.

## PIÑA



Contiene mucho manganeso y es fuente de vitamina C. La piña se combina perfectamente con recetas dulces y saladas, como entrante, plato fuerte o postre.

## PLÁTANO



Alimento muy apreciado por los deportistas porque contiene mucho manganeso, mineral esencial para proteger nuestras

células del envejecimiento prematuro. Esta fruta energética (unas 100 kcal/150g) también es fuente de vitaminas A y B6.

## GROSELLA



¿Sabía que el grosella es cinco veces más rico en vitamina C que la naranja? Además, aporta fibras alimentarias, potasio y manganeso. Estas son pues excelentes razones para integrarlo en nuestros menús.

## CEREZAS



Tiene un elevado poder antioxidante gracias a los polifenoles que contiene. Y las antocianinas son las que le dan su característico color rojo. La cereza es una fuente de vitamina B9.

## FRESAS



Contiene mucha agua y pocas calorías, lo que constituye ventajas innegables para quien quiere adelgazar. Sin olvidar su elevado contenido de vitamina C y vitamina B9, así como de manganeso.

## FRAMBUESAS



Además de ser atractivas, coloridas y buenas para la salud, las frambuesas son una fuente de fibras alimentarias. También tienen un elevado contenido de vitamina C y son fuente de vitamina B9 y manganeso.

## FRUTA DE LA PASIÓN



Esta fruta exótica contiene muchos nutrientes, como las vitaminas A y C y también aporta fibras alimentarias y potasio, mineral que participa en la prevención de la hipertensión arterial.

● Primavera ● Verano ● Otoño ● Invierno

# DE LAS FRUTAS Y VERDURAS

.....



PEREJIL



PIMIENTO MORRÓN



RÁBANO



ALBARICOQUE



CÍTRICOS



PIÑA



PLÁTANO



GROSELLA



CEREZAS



FRESAS



FRAMBUESAS



FRUTA DE LA PASIÓN

# LA APORTACIÓN NUTRICIONAL

.....

## KIWI



El kiwi, fruta atípica por su color y su textura, es rico en vitaminas C y K, además de ser fuente de vitamina B9, nutriente esencial para el buen funcionamiento del sistema inmunitario.

## MANGO



Esta fruta de característica carne color naranja es rica en vitaminas C y A. Esta última es la garantía de conservación de una buena vista. El mango también contiene vitamina B9.

## MELÓN



El melón, rico en agua y muy refrescante, tiene un elevado contenido de vitaminas A y B9 y también es fuente de potasio.

## MORAS



Su color intenso dará un toque de originalidad a los zumos y smoothies. Las moras son potentes antioxidantes que protegen nuestras células contra el envejecimiento prematuro. También son ricas en manganeso.

## ARÁNDANOS



Como la gran mayoría de las bayas, los arándanos tienen un elevado poder antioxidante. También son fuente de vitamina K y de manganeso.

## NECTARINA Y MELOCOTÓN



Estas dos frutas tienen muchas similitudes. Son ricas en fibras.

## PERA



La pera, delicada y sabrosa, es fuente de fibras alimentarias, que cumplen un papel en el bienestar intestinal.

## MANZANA



La manzana, segunda fruta más consumida por los españoles, cuenta con numerosas variedades. Contiene pectinas, que son fibras solubles que participan en el mantenimiento de una glucemia normal.

## CALABAZA



Es muy rica en betacaroteno, el que le da su color anaranjado y su elevado poder antioxidante. Incluso si se consume más en platos salados, la calabaza es una fruta.

## UVAS



En la mayoría de las frutas y hortalizas, cuanto más intenso es su color, más elevado es su poder antioxidante. Este es el caso de la uva negra.

## TOMATE



El tomate es rico en vitamina A y fuente de vitamina C. Además, contiene un antioxidante muy específico, el licopeno, un pigmento que da su color rojo a los tomates. ¿Los sabía? ¡El tomate es realmente una fruta!

Primavera Verano Otoño Invierno

# DE LAS FRUTAS

.....



KIWI



MANGO



MELÓN



MORAS



ARÁNDANOS



NECTARINA



MELOCOTÓN



PERA



MANZANA



CALABAZA



UVAS



TOMATE

# LA APORTACIÓN NUTRICIONAL

.....

## ALMENDRAS

Contienen vitaminas B2, B9, E, así como calcio, magnesio, potasio, fósforo y zinc. También contienen fibras que ayudan a regular el tránsito intestinal.

## CANELA

Es rica en calcio, hierro y manganeso. Puede utilizarse tanto en recetas saladas como dulces.

## COMINO

Esta especia deliciosa y perfumada posee varios intereses desde el punto de vista nutritivo: Es rico en vitaminas A y B6 y contiene numerosos minerales.

## CÚRCUMA

Esta especia es toda una bomba de nutrientes. Se piensa que la cúrcuma se encuentra entre los alimentos más ricos en antioxidantes. Su gusto es suave y delicado.

## JALEA REAL

Sirve de alimento a todas las larvas de la colonia de abejas antes de su eclosión hasta llegar a ser el alimento exclusivo de las reinas, de donde procede su nombre. Constituye un estimulante ideal contra la fatiga.

## GERMEN DE TRIGO

Se puede enriquecer las recetas de todos los días con una cucharada de germen de trigo. Es rico en nutrientes: vitaminas B2, B6, E, K, hierro, magnesio, potasio y fósforo.

## JENGIBRE

Que se utilice fresco o molido, el jengibre es rico en vitamina B6 y es fuente de numerosos minerales como el hierro,

el magnesio, el zinc y el manganeso. También contiene una elevada cantidad de fósforo, mineral precioso en la producción de la energía necesaria para las actividades de nuestras células.

## SEMILLAS DE CHÍA

Estas semillas, rebosantes de diversos nutrientes, son conocidas por su contenido de ácidos grasos omega 3. También aportan las fibras necesarias para el tránsito intestinal.

## SEMILLAS DE SÉSAMO

Son reconocidas por su elevado contenido de vitaminas y minerales, principalmente vitamina B9 y calcio. Este mineral interviene en la formación de los huesos y los dientes.

## ACEITE DE OLIVA

Este aceite posee un perfil favorable en ácidos grasos, en particular en grasas monoinsaturadas, reconocidas por su papel favorable para la salud cardiovascular.

## PIÑONES

Estas semillas son ricas en vitaminas B9, E, K, hierro, magnesio, potasio, zinc, fósforo, manganeso y fibras. También son fuente de proteínas vegetales.

## SOJA y SUS DERIVADOS

Esta legumbre seca es reconocida por su elevado contenido de proteínas vegetales y su bajo contenido de grasas. Además de aportar vitaminas del grupo B (B2, B9), K, magnesio, zinc y fósforo, la soja constituye una excelente fuente de fibras alimentarias.



# DE LOS «SUPERALIMENTOS»

.....



ALMENDRAS



CANELA



COMINO



CÚRCUMA



JALEA REAL



GERMEN DE TRIGO



JENGIBRE



SEMILLAS DE  
CHÍA



SEMILLAS DE  
SÉSAMO



ACEITE DE OLIVA



PIÑONES



SOJA y SUS DERIVADOS

# SELECCIÓN DE RECETAS

.....

Además del placer que nos aportan, las frutas y hortalizas contribuyen a preservar nuestra salud de múltiples maneras.

Las recetas que se pueden realizar con el Blender ofrecen varios beneficios para el organismo.



## ANTIOXIDANTES – Vitaminas C, E y manganeso pág.84

Estas recetas incluyen nutrientes reconocidos por su acción antioxidante. Estos nutrientes cumplen un papel importante en la defensa de nuestro organismo contra los radicales libres, moléculas inestables formadas por el cuerpo que son una causa reconocida de envejecimiento prematuro de las células y el desarrollo de ciertas enfermedades.



## ANTIESTRÉS – Magnesio, vitaminas B6 y C pág.84

Una combinación de vitaminas y minerales como el magnesio, las vitaminas B6 y C que contribuyen al funcionamiento normal del sistema nervioso. Estos nutrientes ayudan a reducir la fatiga asociada a menudo a las situaciones de estrés.



## DETOX – Los alimentos que «limpian» el cuerpo pág.85

Estas recetas incluyen alimentos que son fuente de nutrientes como las fibras, las vitaminas y los minerales antioxidantes. Estos últimos son especialmente eficaces para ayudar a eliminar sustancias o toxinas que se acumulan a menudo de manera excesiva en los periodos festivos o cuando las comidas pesadas y copiosas alteran la digestión y el organismo.



## DIGESTIÓN – Fibras alimentarias y glúcidos pág.85

Estas recetas aportan fibras alimentarias que contribuyen a regular el tránsito intestinal y la glucemia. Asimismo, tienen un efecto de saciedad, o anorexígeno, ideal para evitar las aportaciones alimentarias excesivas.



## ENERGIZANTES – Glúcidos simples pág.84

Ideales en el desayuno o en meriendas tomadas los días de gran actividad, estas recetas aportan los glúcidos simples necesarios para suministrar al organismo energía rápidamente disponible.

# SEGÚN SUS BENEFICIOS

.....



**INMUNIDAD** – Zinc, ricos, vitaminas A, B6, B9, C y D pág.84

Estas recetas son ricas en nutrientes que vigilan el buen funcionamiento del sistema inmunitario como el zinc, el hierro, las vitaminas A, B6, B9, C y D. Estos nutrientes son también importantes para proteger el cuerpo contra el desarrollo de ciertas enfermedades.



**DIETÉTICAS** – MENOS DE 125 kcal/porción pág.85

Estas recetas contienen mucha agua y pocas calorías. Son particularmente interesantes para todas y todos aquellos que se preocupan por su forma y sus formas.



**REVITALIZANTES** – Proteínas, glúcidos y fósforo pág.85

Estas recetas proporcionan al organismo una combinación óptima de nutrientes para permitirle recuperarse después de un ejercicio físico moderado o intenso.



**PARA AUMENTAR EL PESO** – proteínas, carbohidratos, vitaminas B, potasio y magnesio de gran calidad y muy digestivos. p.17

Para optimizar su rendimiento deportivo y el proceso de ganar músculo, elija recetas ricas en proteínas de gran calidad (equilibradas en aminoácidos y fáciles de absorber). Para un resultado todavía mejor: combínelas con carbohidratos, vitaminas B y minerales.



**MAGRAS Y CON BAJO CONTENIDO DE GRASA** – proteínas, fibra alimentaria, baja ingesta de grasas. p.17

Estas recetas están dirigidas a personas que quieran mantener un peso saludable y una buena masa muscular pero reducir a la vez la ingesta de grasas innecesarias.



**BAJAS EN CARBOHIDRATOS** – baja ingesta de carbohidratos complejos y carbohidratos simples (azúcares) p.17

Ingredientes elegidos específicamente para las personas que quieran limitar el consumo de carbohidratos (almidones y azúcares añadidos) en su dieta. Estas recetas también están pensadas para reducir la sensación de hambre.

# SELECCIÓN DE RECETAS



ANTIOXIDANTE



Green sopa .....	89
Smoothie naranja.....	91
Shake de yogur con frutos rojos ...	94
Bowl choco-coco y avellanas.....	96
Helado de cerezas .....	99
Crema de aguacate.....	103
Salsa virgen.....	103
Sal de especias .....	103



ANTI-ESTRÉS



Potaje casero .....	88
Green sopa .....	89
Smoothie naranja.....	91
Smoothie booster .....	92
Leche de almendras.....	94
Smoothie bowl de fresas .....	96
Pudín de dátiles .....	97
Crema de cacahuete .....	97



ENERGÉTICOS



Batido de fresa.....	94
Shake yogur con frutos rojos.....	94
Bowl choco-coco y avellanas.....	96
Helado de arándanos.....	99
Sorbete express de plátano y frambuesa.....	99
Frappe de café.....	99
Preparación para crepes ligeras..	100
Muffins de plátano .....	100



INMUNIDAD



Smoothie exótico.....	91
Nutri smoothie .....	92
Batido coco-mango .....	94
Pudín de dátiles .....	97
Trío de semillas .....	97
Humus de palmito .....	102
Crema de pimiento rojo.....	102
Crema de aguacate.....	103

# SEGÚN SUS BENEFICIOS



DETOX



Gazpacho .....	88
Smoothie naranja.....	91
Smoothie exótico.....	91
Smoothie de fresa, frambuesa y melón.....	91
Green smoothie.....	92
Smoothie de col rizada (kale).....	92
Sorbete express de plátano y frambuesa .....	99
Salsa virgen.....	103



DIGESTIÓN



Gazpacho .....	88
Sopa de zanahorias.....	89
Smoothie booster .....	92
Batido coco-mango .....	94
Smoothie bowl de fresas.....	96
Crema de cacahuete .....	97
Muffins de plátano .....	100
Crema de pimientos rojos .....	102



ADELGAZANTE



Green sopa .....	89
Smoothie de fresa, frambuesa y melón.....	91
Green smoothie.....	92
Smoothie de col rizada (kale) .....	92
Nutri smoothie .....	92
Humus de palmito .....	102
Salsa de hierbas .....	102
Sal de especias .....	103



REVITALIZANTE



Potaje casero .....	88
Sopa de zanahorias.....	89
Batido de fresa.....	94
Leche de almendras.....	94
Frappe de café.....	99
Preparación para crepes .....	100
Muffins de plátano .....	100
Salsa de hierbas .....	102

# CÓMO LEER LAS RECETAS



## LOS BENEFICIOS



Cada receta viene con uno o varios pictogramas que representa(n) los beneficios para la salud. Remítase a las páginas 82 y 83 para conocer los beneficios y lo que le aportan.

## LOS ACCESORIOS



Exprimidor



Blendcup 700 ml



Bol de vidrio



Mini bol



Estas recetas pueden realizarse en el Blendcup o en el bol. En el bol usted puede duplicar las cantidades de la receta.

## LAS RECETAS

Nuestras recetas han sido diseñadas para poder responder a los diferentes hábitos alimentarios. La gran mayoría de las recetas son vegetarianas y la mayoría de ellas son veganas.

Todas las recetas del libro han sido probadas. Los resultados pueden variar según el tamaño de las frutas y verduras seleccionadas, de su calidad y su frescura.

## LAS VARIANTES DE LAS RECETAS

Algunas recetas tienen variantes y se presentan de la manera siguientes:



### SMOOTHIE DE COL RIZADA (KALE)

Sustituya los brotes de espinaca por la misma cantidad de col rizada o Kale. No dude en añadir algunas hojas de menta para acentuar la frescura.

## LOS ALÉRGENOS

Si usted es intolerante o alérgico a un componente alimentario, hemos identificado para usted las recetas que contienen uno o varios alérgenos principales con la mención que figura al pie de cada receta de la manera siguiente:

\*Alérgenos: esta receta contiene productos a base de leche.



# GAZPACHO



PREPARACIÓN: 15 min

TIEMPO DE REPOSO: 3 h

PARA 4 PERSONAS

ACCESORIO: 

- |   |  |
|---|--|
| 1,5 rebanadas pequeñas de pan de molde* | 8 hojas de albahaca fresca             |
| 3 tomates maduros                       | 70 ml de aceite de oliva               |
| 1 pepino                                | 30 g de vinagre balsámico*             |
| 1 pimiento rojo                         | 1 cucharadita de pimiento de Espelette |
| 1 cebolletas                            | Sal, pimienta                          |
| 1 diente de ajo                         |  |

- 1 Haga remojar el pan en un poco de agua durante 10 minutos aproximadamente.
- 2 Escalde los tomates para pelarlos más fácilmente, córtelos en 4 y exprímalos para extraer las semillas y el jugo.
- 3 Pele el pepino; corte las cebollas en 2. Retire el pedúnculo y las pepitas al pimiento. Corte todas las verduras en trozos grandes. Pele y quite el germen al diente de ajo.
- 4 Coloque todos los ingredientes en el bol comenzando por lo líquido. Salpimiente y añada el pimiento rojo.
- 5 Utilice el programa SOUPS.
- 6 Rectifique el condimento si fuera necesario y deje reposar por lo menos 3 horas en la nevera.
- 7 Sirva muy frío, acompañado de un poco de aceite de oliva y de verduras en cubitos.

\*Alérgenos: esta receta contiene gluten y trazas de sulfitos.

# POTAJE CASERO



PREPARACIÓN: 15 min

TIEMPO DE COCCIÓN: 40 min

PARA 4 PERSONAS

ACCESORIO: 

- |                             |                          |
|-----------------------------|--------------------------|
| 80 g de tocino              | 1 puerro                 |
| ½ cebolla pelada            | 1 diente de ajo prensado |
| 2 zanahorias de buen tamaño | 20 g de mantequilla*     |
| 1 patatas                   | 750 ml de agua           |

- 1 Pele las verduras, córtelas en pedazos.
- 2 Haga sofreír el tocino con la cebolla picada en una cacerola. Añada la mantequilla con las verduras y deje cocer 2 minutos. Revuelva. Añada agua, pimienta y deje cocer durante 40 minutos aproximadamente. Deje atemperar.
- 3 Vierta el potaje en el bol. Utilice el programa SOUPS.

\*Alérgenos: esta receta contiene lactosa.



# GREEN SOPA



PREPARACIÓN: 10 min

TIEMPO DE COCCIÓN: 30 min

PARA 4 PERSONAS

ACCESORIO:



- |                               |   |
|-------------------------------|---|
| 1 calabacines                 | 2 dientes de ajo                          |
| ½ puerro                      | 10 g de cilantro                          |
| 1 manojo de espárragos verdes | 2 cucharadas soperas de feta desmenuzada* |
| ½ tallo de apio*              | Sal, pimienta                             |
| 1 cebolla                     |   |

- 1 Corte los calabacines y el tallo de apio en trozos. Elimine la base fibrosa de los espárragos.
- 2 Pele y pique el ajo y la cebolla. En una cacerola, vierta todas las verduras y cubra a 3/4 con un poco de agua, agregue sal y ponga a hervir.
- 3 Deje cocer con la tapa y a fuego lento durante 30 minutos. Deje atemperar.
- 4 Vierta la preparación en el bol y añada cilantro picado fino. Lance el programa SOUPS.
- 5 Sirva con queso feta desmenuzado por encima.

\*Alérgenos: esta receta contiene lactosa y apio.

# SOPA DE ZANAHORIAS



PREPARACIÓN: 10 min

TIEMPO DE COCCIÓN: 20 min

PARA 4 PERSONAS

ACCESORIO:



- |                             |                           |
|-----------------------------|---------------------------|
| 250 g de zanahorias peladas | 7 g de jengibre fresco    |
| ½ cebolla pelada            | 480 ml de caldo de pollo* |
| 2 dientes de ajo            | Hojas de cilantro fresco  |
| 30 ml de aceite de oliva    | Sal, pimienta             |

- 1 Cueza las zanahorias y la cebolla en el caldo de pollo y luego póngalas a sofreír en la sartén con el ajo.
- 2 Viértalo todo con el caldo en el bol.
- 3 Añada el jengibre y el aceite de oliva.
- 4 Salpimiente y lance el programa SOUPS.
- 5 Sirva bien caliente en pequeños cuencos individuales.

\*Alérgenos: esta receta contiene trazas de gluten.



# SMOOTHIE NARANJA



PREPARACIÓN: 5 min

PARA 2 PERSONAS

ACCESORIOS:

4 albaricoques maduros  
½ plátano

3 naranjas o  
250 ml de zumo de naranja  
10 hielos

- 1 Quite el hueso a los albaricoques. Corte el plátano en trozos. Colóquelos en el bol.
- 2 Corte las naranjas por la mitad. Coloque el exprimidor sobre el bol. Exprima las naranjas.
- 3 Mezcle con la función SMOOTHIE durante 30 segundos.

# SMOOTHIE EXÓTICO



PREPARACIÓN: 5 min

PARA 4 PERSONAS

ACCESORIOS:

1 kiwi  
¼ de piña  
1 mango maduro

3 naranjas o  
250 ml de zumo de naranja  
10 hielos

- 1 Corte las naranjas por la mitad. Coloque el exprimidor sobre el bol. Exprima las naranjas.
- 2 Pele las frutas y retire el corazón de la piña y corte todo en trozos. Añada los hielos y las frutas en el bol.
- 3 Utilice la función SMOOTHIE durante 30 segundos.

# SMOOTHIE FRESA, FRAMBUESA, MELÓN



PREPARACIÓN: 10 min

PARA 4 PERSONAS

ACCESORIO:

1 melón  
200 g de fresas

200 g de frambuesas  
8 hielos

- 1 Retire las pepitas y la corteza del melón y córtelo en trozos. Quite las hojas a las fresas. Pase por agua rápidamente las frambuesas.
- 2 Coloque todos los ingredientes en el bol y utilice la función SMOOTHIE durante 30 segundos.
- 3 Sirva muy frío.

Truco: puede eliminar los hielos si utiliza frambuesas congeladas.

# GREEN SMOOTHIE



PREPARACIÓN: 10 min PARA 4 PERSONAS

ACCESORIOS:

- |                            |                                     |
|----------------------------|-------------------------------------|
| 1 manzana verde            | 4 hielos                            |
| 1 cm de jengibre fresco    | ½ limón verde                       |
| 50 g de brotes de espinaca | 200 ml de agua                      |
| ½ aguacate                 | 15 ml de sirope de agave (opcional) |

- 1 Pele la manzana y córtela en dos. Retire las semillas. Pele el aguacate y el jengibre.
- 2 Coloque el exprimidor sobre el bol. Exprima la mitad del limón verde.
- 3 Corte la manzana en trozos pequeños y la mitad del aguacate en cubitos. Coloque los ingredientes en el bol. Accione la función SMOOTHIE.



## SMOOTHIE DE COL RIZADA (KALE)

Sustituya los brotes de espinaca por la misma cantidad de col rizada o Kale. No dude en añadir algunas hojas de menta para acentuar la frescura.

# SMOOTHIE BOOSTER



PREPARACIÓN: 5 min PARA 2 PERSONAS

ACCESORIO:

- |                               |                             |
|-------------------------------|-----------------------------|
| 300 ml de agua de coco        | 15 g de almendras tostadas* |
| 110 g de arándanos congelados | 4 hojas de menta            |
| 15 g de coco seco             |                             |

- 1 Coloque todos los ingredientes en el bol.
- 2 Active la función SMOOTHIE durante 30 segundos.
- 3 Sirva bien frío.

\*Alérgenos: esta receta contiene frutos de cáscara.

# NUTRI SMOOTHIE



PREPARACIÓN: 10 min PARA 2 PERSONAS

ACCESORIO:

- |                                  |                                |
|----------------------------------|--------------------------------|
| 125 g de frutos rojos congelados | 15 g de sirope de agave o miel |
| ½ plátano                        | 200 ml de agua de coco         |
| 15 g de semillas de chía         |                                |

- 1 Pele y corte el plátano en rodajas.
- 2 Coloque los ingredientes en el bol. Active la función SMOOTHIE.



# BATIDO COCO-MANGO



PREPARACIÓN: 5 min PARA 2 PERSONAS

ACCESORIO:

- |                         |                        |
|-------------------------|------------------------|
| 400 g de pulpa de mango | 2 cucharaditas de miel |
| 125 ml de leche de coco | 10 hielos              |
| 1 limón verde jugoso    |                        |

- 1 Coloque todos los ingredientes en el bol comenzando por la leche de coco y mezcle con la función SMOOTHIE durante 30 segundos continuamente.

# BATIDO DE FRESA



PREPARACIÓN: 5 min PARA 2 PERSONAS

ACCESORIO:

- |                  |                        |
|------------------|------------------------|
| 230 g de fresas  | 2 cucharaditas de miel |
| 170 ml de leche* | 8 hielos               |

- 1 Lave las fresas y quíteles las hojas. Coloque todos los ingredientes en el bol.
- 2 Active la función SMOOTHIE durante 30 segundos

\*Alérgenos: esta receta contiene lactosa.

# SHAKE DE YOGUR CON FRUTOS ROJOS



PREPARACIÓN: 5 min PARA 2 PERSONAS

ACCESORIO:

- |                               |                       |
|-------------------------------|-----------------------|
| 125 g de frambuesas           | 200 ml de leche*      |
| 125 g de arándanos            | 1 cucharadita de miel |
| 125 g de yogur aterciopelado* |                       |

- 1 Coloque la leche, el yogur y luego los demás ingredientes en el bol.
- 2 Mezcle con la función SMOOTHIE durante 30 segundos.

\*Alérgenos: esta receta contiene lactosa.

# LECHE DE ALMENDRAS



PREPARACIÓN: 10 min PARA 450 ml FILTRADA

ACCESORIO:

- |                             |                             |
|-----------------------------|-----------------------------|
| 100 g de almendras peladas* | 500 ml de agua de manantial |
|-----------------------------|-----------------------------|

- 1 Coloque las almendras en el bol.
- 2 Añada el agua de manantial. Mezcle a velocidad 4 durante 60 segundos.
- 3 Puede filtrar la leche para quitarle la pulpa, y luego consérvela en la nevera durante 30 minutos para degustarla fresca.

\*Alérgenos: esta receta contiene frutos de cáscara.



# SMOOTHIE BOWL DE FRESAS



PREPARACIÓN: 10 min PARA 1 O 2 BOLS

ACCESORIO:

- 150 g de fresas
- 25 g de hojuelas de avena\*
- 100 g de plátano
- 1 cucharada sopera de miel
- 125 ml de leche de soja (u otro)\*

- PARA EL DECORADO:
- 2 fresas cortadas a lo largo
  - 40 g de muesli\*
  - 2 cucharadas soperas de chips de manzana
  - 1 cucharada sopera de semillas de calabaza

- 1 Quite las hojas a las fresas, pele el plátano y córtelo en trozos. Añada los ingredientes en el orden indicado.
- 2 Mezcle a velocidad 2 durante 5 segundos y luego pase a la velocidad 4 durante 30 segundos. Vierta en un bol y añada el muesli, las fresas cortadas a lo largo, algunos chips de manzana y las semillas de calabaza.

\*Alérgenos: esta receta contiene gluten, soja y trazas de frutos de cáscara y de sésamo.

# BOWL CHOCO-COCO Y AVELLANAS



PREPARACIÓN: 10 min PARA 1 Ó 2 BOLS

ACCESORIO:

- 50 g de avellanas\*
- 1 plátano
- 4 cucharas soperas de cacao
- 4 hielos
- 150 ml de leche de coco

- PARA EL DECORADO:
- 15 g de chips de plátano
  - Avellanas troceadas\*
  - Copos de coco
  - Copos de chocolate
  - Semillas de sésamo\*

- 1 Pele y corte el plátano en rebanadas. Coloque los ingredientes en el bol en el orden indicado. Mezcle todo durante 10 segundos a velocidad 2 y luego 40 segundos a velocidad 4.
- 2 Vierta en un bol y añada algunas avellanas troceadas, los copos de coco y de chocolate, chips de plátano y semillas de sésamo.

\*Alérgenos: esta receta contiene frutas de cáscara y sésamo.





# PUDÍN DE DÁTILES



PREPARACIÓN: 15 min

PARA 1 O 2 BOLS

TIEMPO DE REPOSO: 7 h

ACCESORIO:  ou 

- 15 g de semillas de chía
- 250 ml de leche de almendras o de soja\*
- 1 cucharadita de sirope de agave
- 30 g de yogur de coco\*
- 2 dátiles frescos para la guarnición

- 1 El día anterior, coloque las semillas de chía, el sirope de agave, el yogur y la leche vegetal en el bol. Active la función SMOOTHIE durante 30 segundos.
- 2 Coloque en un bol. Deje reposar 7 horas aproximadamente.
- 3 Sirva frío con los dátiles frescos por encima.

\*Alérgenos: esta receta contiene soja, lactosa y frutas de cáscara.

# CREMA DE CACAHUETE



PREPARACIÓN: 5 min

ACCESORIO:



- 420 g de cacahuetes tostados sin sal\*
- 30 g de aceite de su elección

- 1 Ponga los cacahuetes en el bol con el aceite
- 2 Accione la velocidad 1 durante 30 segundos
- 3 Pare para mezclar con la espátula o una cuchara.
- 4 Accione una vez más durante 30 segundos a velocidad 2 y aumente la velocidad a 3 para el final.
- 5 Conserve en un bol pequeño

\*Alérgenos: esta receta contiene cacahuete.

# TRÍO DE SEMILLAS



PREPARACIÓN: 5 min

ACCESORIO:



- 50 g de semillas de lino
- 35 g de semillas de girasol
- 20 g de almendras tostadas\*

- 1 Coloque los ingredientes en el Mini Bol.
- 2 Accione la función PULSE hasta obtener polvo.
- 3 Coloque en un recipiente y conserve en la nevera.

\*Alérgenos: esta receta contiene frutos de cáscara.



# HELADO DE ARÁNDANOS



PREPARACIÓN: 5 min PARA 4 PERSONAS

ACCESORIO:

200 ml de nata líquida ligera\*  
1 clara de huevo\*

40 g de azúcar  
250 g de arándanos congelados

- 1 Coloque los ingredientes en el bol, accione la función postres DESSERTS durante 1 minuto, utilizando la espátula para que la mezcla llegue a las cuchillas.
- 2 Pare cuando la mezcla sea homogénea. Puede seleccionar la velocidad 3 al final de la preparación para obtener una mezcla más untuosa.



# HELADO DE CEREZAS

Sustituya los arándanos por la misma cantidad de cerezas congeladas. Para reducir la cantidad de azúcar, puede sustituirla por una cucharadita de sirope de agave.

\*Alérgenos: estas recetas contienen huevo y lactosa.



# SORBETE DE PLÁTANO Y FRAMBUESAS

PREPARACIÓN: 5 min PARA 4 PERSONAS

ACCESORIO:

1 plátano congelado  
2 puñados de frambuesas congeladas

200 ml de zumo de naranja

- 1 Coloque en el bol el zumo de naranja y las frutas congeladas (que no estén pegadas entre ellas).
- 2 Accione la función postres DESSERTS durante 1 minuto aproximadamente, utilizando la espátula para incorporar los ingredientes a la mezcla.
- 3 Pare en cuanto la mezcla le parezca homogénea. No mezcle demasiado para evitar que el hielo se derrita. Consuma inmediatamente.



# FRAPPE DE CAFÉ

PREPARACIÓN: 5 min PARA 2 PERSONAS

ACCESORIO:

1 café expreso fuerte  
2 cucharadas soperas de jarabe de caña  
de azúcar

4 bolas de helado de café  
100 ml de nata líquida\*

- 1 Coloque la nata líquida 15 minutos en el congelador.
- 2 Durante este tiempo, prepare la taza de expreso y deje enfriar.
- 3 Coloque en el bol: el café enfriado, el jarabe, la nata y el helado. Accione la función DESSERTS durante 30 a 40 segundos aproximadamente.

\*Alérgenos: esta receta contiene lactosa.

# MUFFINS DE PLÁTANO



PREPARACIÓN: 15 min

TIEMPO DE COCCIÓN: 25 min

PARA 6 PERSONAS

ACCESORIO: 

2 plátanos maduros	2 g de bicarbonato
135 g de harina*	2 g de levadura
155 g de azúcar	2 g de canela
40 g de mantequilla derretida*	1 huevo*
30 g de leche semidesnatada*	Sal

- 1 Caliente el horno a 180° C.
- 2 En un bol, coloque el huevo, la leche, el azúcar, los plátanos machacados y la mantequilla derretida. Mezcle 20 segundos a velocidad 3. Añada la harina, el bicarbonato, la levadura, la canela y una pizca de sal. Mezcle a velocidad 1 durante 20 segundos.
- 3 Utilice la espátula para que la mezcla toque las cuchillas.
- 4 Untar con mantequilla los 6 moldes individuales y vierta la preparación a  $\frac{3}{4}$  aproximadamente (la preparación se infla durante la cocción).
- 5 Cueza durante 25 minutos

\*Alérgenos: esta receta contiene gluten, huevo y lactosa.

# PREPARACIÓN PARA CREPES



PREPARACIÓN: 10 MIN

TIEMPO DE REPOSO: 1 H

PARA 12 CREPES

ACCESORIO: 

250 g de harina*	2 cucharadas soperas de aceite
3 huevos*	1 pizca de sal
500 ml de leche*	

- 1 Coloque todos los ingredientes en el bol, comenzando por los huevos y terminando por la harina. Ponga en marcha y aumente progresivamente la velocidad hasta la velocidad 3 durante 10 segundos aproximadamente. Luego, deje funcionar durante 20 segundos a velocidad 4.
- 2 Dejar reposar la preparación durante 1 hora, las crepes serán aún mejores.

\*Alérgenos: estas recetas contienen huevo, gluten y lactosa.

# PREPARACIÓN PARA CREPES LIGERA



Para obtener crepes más ligeras, se puede sustituir  $\frac{1}{4}$  de leche con cerveza.



# HUMUS DE PALMITOS



PREPARACIÓN: 5 min

PARA 1 BOL

ACCESORIO:



200 g de palmitos

1 cebolleta

½ diente de ajo

60 g de yogur aterciopelado\*

1 cucharadita de zumo de limón

5 cucharadas soperas de aceite de oliva

Pimiento de Espelette

- 1 Escorra los palmitos y córtelos en trozos de 2 cm aproximadamente. Pele y quite el germen al diente de ajo, prénselo por encima del bol. Corte la cebolla en 4. Coloque el aceite de oliva, el zumo de limón, el yogur y los demás ingredientes en el mini bol y ciérrelo.
- 2 Mezcle a velocidad lenta (0,5-1) durante aproximadamente 20 segundos y aumente la velocidad progresivamente hasta la velocidad 2.

\*Alérgenos: esta receta contiene lactosa.

# CREMA DE PIMIENTO ROJO



PREPARACIÓN: 10 min

PARA 2 BOLS

ACCESORIO:



120 ml de agua

170 g de pimientos rojos tostados

30 ml de aceite de oliva

120 g de puré de sésamo\*

40 ml de zumo de limón

2 dientes de ajo

5 g de salsa Tabasco\*

720 g de garbanzos en lata

1 cucharadita de comino en polvo

Sal, pimienta

- 1 Coloque todos los ingredientes en el bol. Accione la velocidad 2 durante 30 segundos.
- 2 Utilice la espátula para que la mezcla toque las cuchillas si es necesario y vuelva a poner en marcha. Sírvese bien fría.

\*Alérgenos: esta receta contiene sésamo y trazas de sulfitos.

# SALSA DE HIERBAS



PREPARACIÓN: 5 min

PARA 1 BOL

ACCESORIO:



125 g de yogur aterciopelado\*

½ cucharadita de mostaza\*

1 cucharada soperas de vinagre balsámico\*

1 puñado de hierbas frescas

(cebollino, perifollo)

Sal, pimienta

- 1 Lave y seque cuidadosamente las hierbas. Córtelas en trozos grandes. Coloque en el mini bol el yogur, la mostaza, el vinagre y luego las hierbas.
- 2 Mezcle durante 20 segundos a velocidad 2.

\*Alérgenos: esta receta contiene mostaza, lactosa y trazas de sulfitos.

# SALSA VIRGEN



PREPARACIÓN: 5 min

PARA 1 BOL

ACCESORIO:



- |   |   |
|---|---|
| 1 tomate grande<br>(tipo corazón de buey) | 1 cucharada sopera de zumo de limón                       |
| 1 cebolleta                               | 1 puñado de hierbas frescas<br>(cebollino, perejil, etc.) |
| 150 ml de aceite de oliva                 | Sal, pimienta   |

- 1 Lave y seque cuidadosamente las hierbas. Córte las en trozos grandes.
- 2 Lave (pele si es necesario) el tomate y córtelo en trozos. Corte la cebolla en 2.
- 3 Coloque todos los ingredientes en el bol. Mezcle a velocidad 3/4 durante 20 segundos.

# CREMA DE AGUACATE



PREPARACIÓN: 5 min

PARA 1 BOL

ACCESORIO:



- |                               |                               |
|-------------------------------|-------------------------------|
| 1 aguacate maduro             | 2-3 gotas de salsa Tabasco*   |
| 1 cebolleta                   | 1 chorrito de aceite de oliva |
| 125 g de yogur aterciopelado* | sal, pimienta                 |
| 1/2 limón verde               |                               |

- 1 Pele el aguacate y córtelo en trozos grandes. Corte la cebolla en 2. Exprima el zumo de limón verde.
- 2 Vierta el aceite, el yogur y luego los demás ingredientes en el mini bol. Cierre y mezcle a velocidad 1 durante 30 segundos y luego a velocidad 2 durante 10 segundos aproximadamente hasta obtener un puré homogéneo.

\*Alérgenos: esta receta contiene lactosa y trazas de sulfitos.

# SAL DE ESPECIAS



PREPARACIÓN: 5 min

PARA 1 FRASCO

ACCESORIO:



- |   |                                     |
|---|-------------------------------------|
| 2 cucharaditas de semillas de cilantro      | 1 cucharadita de semillas de comino |
| 1 cucharadita de semillas de pimienta negra | 2 anís estrellados                  |

- 1 Mezcle todas las especias en el mini bol durante 40 segundos a velocidad 4.
- 2 Abra, añada 200 g de sal. Vuelva a cerrar y agite para mezclar. Perfuma agradablemente el agua de cocción del arroz.



Wir behalten uns vor, die technischen Eigenschaften dieses Gerätes jederzeit und ohne Vorankündigung zu ändern. Die in diesem Dokument enthaltenen Angaben sind nicht vertraglich bindend und können jederzeit verändert werden.

© Magimix. Alle Rechte für alle Länder vorbehalten.

Ci riserviamo il diritto di modificare senza preavviso e in qualsiasi momento le caratteristiche tecniche di questo apparecchio.

Le informazioni che figurano in questo documento non sono contrattuali e possono essere modificate in qualsiasi istante.

© Tutti i diritti riservati per tutti i paesi dalla Magimix.

Nos reservamos el derecho de modificar en todo momento y sin aviso previo las características técnicas de este aparato.

Las informaciones que figuran en este documento no son contractuales y pueden ser modificadas en todo momento.

© Todos los derechos reservados para todos los países por Magimix S.A.