

Freshboost



Freshboost

Moulinex®



FR

Smoothies

Smoothie désaltérant	P. 1
Smoothie énergie	P. 1
Smoothie exotique.....	P. 2
Smoothie onctueux aux myrtilles	P. 2
Smoothie tout rose	P. 2
Smoothie ultra vert	P. 3
Smoothie Vert tonique.....	P. 3
Smoothie antioxydant	P. 3

Milkshakes

Milkshake à la crème de marron et vanille	P. 4
Milkshake glace au citron vert	P. 4

EN

Smoothies

Thirst-Quenching Smoothie	P. 5
Energy Smoothie	P. 5
Exotic Smoothie	P. 6
Creamy Blueberry Smoothie	P. 6
Pink Smoothie	P. 6
Super Green Smoothie	P. 7
Tonic Green Smoothie.....	P. 7
Antioxidant Smoothie.....	P. 7

Milkshakes

Chestnut Cream and Vanilla Milkshake	P. 8
Iced Lime Milkshake.....	P. 8

DE

Smoothies

Erfrischender Smoothie	P. 9
Energie-Smoothie.....	P. 9
Exotischer Smoothie	P. 10
Cremiger Blaubeeren-Smoothie.....	P. 10
Rosaroter Smoothie.....	P. 10
Supergrüner Smoothie	P. 11
Belebender grüner Smoothie.....	P. 11
Antioxidativer Smoothie	P. 11

Milkshakes

Maronencreme und Vanille-Milkshake.....	P. 12
Eisgekühlter Limetten-Milkshake.....	P. 12

NL

Smoothies

Verfrissende smoothie	P. 13
Energie smoothie.....	P. 13
Exotische smoothie.....	P. 14
Smeuïge bosbessensmoothie	P. 14
Volledig roze smoothie	P. 14
Ultra groene smoothie	P. 15
Opwekkende groene smoothie.....	P. 15
Antioxidant smoothie.....	P. 15

Milkshakes

Milkshake van kastanjepasta en vanille.....	P. 16
Limoenmilkshake.....	P. 16

عربي

العماز

ES

Smoothies

Smoothie refrescante	P. 17
Smoothie energético.....	P. 17
Smoothie exótico	P. 18
Smoothie cremoso de arándanos	P. 18
Smoothie rosa.....	P. 18
Smoothie ultra verde.....	P. 19
Smoothie Verde tonificante	P. 19
Smoothie antioxidante	P. 19

Batido

Batido de crema de castañas y vainilla	P. 20
Batido helado delimón verde	P. 20

PT

Smoothies

Smoothie hidratante	P. 21
Smoothie energia	P. 21
Smoothie exótico	P. 22
Smoothie cremoso de mirtilos.....	P. 22
Smoothie rosa.....	P. 22
Smoothie ultra verde	P. 23
Smoothie Verde tónico	P. 23
Smoothie antioxidante	P. 23

Batido

Batido de creme de castanha e baunilha	P. 24
Batido gelado delima	P. 24

IT

Frullato

Frullato dissetante	P. 25
Frullato energizzante	P. 25
Frullato esotico	P. 26
Frullato cremoso ai mirtilli	P. 26
Frullato rosa	P. 26
Frullato ultra verde	P. 27
Frullato tonico verde	P. 27
Frullato antiossidante.....	P. 27

Milkshakes

Milkshake alla crema di castagne e vaniglia.....	P. 28
Milkshake gelato allime	P. 28

EL

Σμούθι

Δροσιστικό σμούθι	P. 29
Αναζωογονητικό σμούθι	P. 29
Εξωτικό σμούθι.....	P. 30
Παχύρρευστο σμούθι με μύρτιλλα	P. 30
Κατακόκκινο σμούθι.....	P. 30
Καταπράσινο σμούθι	P. 31
Τουντικό πράσινο σμούθι	P. 31
Αντιοξειδωτικό σμούθι	P. 31

Μίλκσέϊκ

Μίλκσέϊκ με κρέμα κάστανου και βανίλια	P. 32
Παγωτό μίλκσέϊκ με λάιμ	P. 32

RU

Смузи

Смузи для утоления жажды	P. 33
Энергетический смузи	P. 33
Экзотический смузи	P. 34
Кремовый смузи с черникой	P. 34
Розовый смузи	P. 34
Зеленый смузи	P. 35
Зеленый тонизирующий смузи	P. 35
Смузи «антиоксидант»	P. 35

Молочный

Молочный коктейль с каштановым кремом и ванилью	P. 36
Молочный коктейль с лаймом	P. 36

UK

Смузи

Освіжаючий смузі	P. 37
Енергетичний смузі	P. 37
Екзотичний смузі	P. 38
Кремоподібний смузі з чорницею	P. 38
Рожевий смузі	P. 38
Ультразелений смузі	P. 39
Зелений тонізуючий смузі	P. 39
Смузі з антиоксидантами	P. 39

Молочний

Молочний коктейль із каштановим кремом і ваніллю	P. 40
Молочний коктейль із морозивом і лаймом	P. 40

میلک شیک

میلک شیک مع کریم الكستناء والفانیلیا ..	ص. 44
میلک شیک مُثلج بالليمون ..	ص. 44

فارسي

اسموتر

اسموتی بسیار دلپذیر ..	ص. 45
اسموتی ارزی ..	ص. 45
اسموتی عجیب و غریب ..	ص. 46
اسموتی صاف با زغال اخته ..	ص. 46
اسموتی یکسره صورتی ..	ص. 46
اسموتی ماورای سبز ..	ص. 47
اسموتی سبز توتیک ..	ص. 47
سموٹی ضد الأكسدة ..	ص. 47

میلک شیک

میلک شیک با خامه شاه بلوط و وانیل ..	ص. 48
میلک شیک آهک با بخ زدہ ..	ص. 48

Smoothie désaltérant



- ¼ de melon de Cavaillon
- ¼ de concombre
- 2 cm d'Aloe Vera frais
- 1 feuille de menthe
- ½ tige de citronnelle
- 3 cl d'eau
- 3 glaçons

Retirez la peau de l'Aloe Vera puis retirez la chair. Rincez-la. Retirez les feuilles externes de la citronnelle puis hachez-la finement. Pelez le concombre et coupez la chair en dés. Coupez également la chair du melon en dés.

Dans le bol du blender, mettez les dés de melon et le concombre. Ajoutez l'Aloe Vera, la menthe et la citronnelle. Versez l'eau et ajoutez les glaçons.

Sélectionnez le programme «Vacuum + Blend» puis positionnez le sélecteur au-dessus de la bouteille vacuum sur le logo et appuyez sur le bouton «Start/Stop».

A la fin du programme, positionnez le sélecteur sur pour désactiver le vide d'air, puis dégustez.

Astuce : Si vous ne trouvez pas d'Aloe Vera frais, remplacez l'eau par du jus d'Aloe Vera.



Smoothie énergie



- 1 banane
- 3 dattes
- 1 cuillère à café rase de poudre de maca
- 15 cl de lait d'amande
- 1 cuillère à café de graines de chia
- 1 cuillère à soupe de sirop d'agave
- 3 glaçons

Pelez la banane et coupez-la en rondelles. Dénoyautez les dattes.

Dans le bol du blender, mettez la banane, les dattes, la poudre de maca et le sirop d'agave. Versez le lait d'amande et ajoutez les glaçons.

Sélectionnez le programme «Vacuum + Blend» et positionnez le sélecteur du bol vacuum sur le logo puis appuyez sur le bouton «Start/Stop».

A la fin du programme, désactiver le vide d'air à l'aide du sélecteur puis ajoutez les graines de chia. Laissez reposer une dizaine de minutes avant de déguster.

Astuce : La maca est une plante vivace maraîchère. Elle est très riche en micronutriments (vitamines, minéraux, antioxydants).



Smoothie exotique



- 200g de chair d'ananas mûr
- 100 g de mangue
- 1 demi fruit de la passion
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 2 dattes
- 6 cl d'eau

Pelez l'ananas en prenant soin de bien retirer les yeux et le cœur. Pelez la mangue.

Coupez les fruits en petits dés. Prélevez les graines du fruit de la passion avec une cuillère. Dénoyautez les dattes.

Dans le bol du blender, mettez les dés de mangue, d'ananas et les graines de fruit de la passion. Ajoutez le jus de citron, les dattes et versez l'eau.

Sélectionnez le programme «Vacuum + Blend» puis positionnez le sélecteur au dessus de la bouteille vacuum sur le logo et appuyez sur le bouton «Start/Stop».

A la fin du programme positionnez le sélecteur sur pour désactiver le vide d'air, puis dégustez.

Astuce : Pour une version plus crémeuse, remplacez l'eau par le lait de coco !



Smoothie onctueux aux myrtilles



Lavez les myrtilles.

Dans le bol du blender, mettez les myrtilles, le blanc d'œuf, le sirop et la vanille. Versez le lait d'amande.

Sélectionnez le programme «Vacuum + Blend» puis positionnez le sélecteur au dessus de la bouteille vacuum sur le logo et appuyez sur le bouton «Start/Stop».

A la fin du programme, positionnez le sélecteur sur pour désactiver le vide d'air, puis dégustez.

Astuce : Le blanc d'œuf est facultatif, avec c'est plus léger et mousseux !



Smoothie tout rose



- 100 g de framboises
- 4 fraises
- 1 demi banane
- ½ grenade
- 15 cl d'eau de coco
- 1 demi cuillère à café de poudre de curcuma
- 1 pincée de poivre noir

Pelez la banane et coupez-la en rondelles. Coupez la grenade et prélevez les graines.

Equeutez les fraises puis rincez-les ainsi que les framboises.

Dans le bol du blender, mettez les fraises, les framboises, la banane et les graines de grenade. Ajoutez le poivre, le curcuma et versez l'eau de coco.

Sélectionnez le programme «Vacuum + Blend» puis positionnez le sélecteur au dessus de la bouteille vacuum sur le logo et appuyez sur le bouton «Start/Stop».

A la fin du programme, positionnez le sélecteur sur pour désactiver le vide d'air, puis dégustez.

Astuce : La grenade est un des fruits ayant le plus de propriétés anti oxydantes ! N'hésitez pas à en consommer régulièrement !



Smoothie ultra vert



- 3 figues
- 30 g de mâche
- 2 feuilles de basilic
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à café rase de poudre de spiruline
- 15 cl de lait de riz
- 1 banane
- 3 glaçons

Lavez bien la mâche puis égouttez-la. Lavez et coupez les figues en 4. Pelez et coupez la banane en rondelles.

Dans le bol du blender, mettez les figues, la mâche, le basilic, le miel, la spiruline et la banane. Ajoutez le lait de riz et les glaçons.

Sélectionnez le programme «Vacuum + Blend» puis positionnez le sélecteur au dessus de la bouteille vacuum sur le logo et appuyez sur le bouton «Start/Stop».

A la fin du programme, positionnez le sélecteur sur pour désactiver le vide d'air, puis dégustez.

Astuce : La spiruline est une algue séchée, c'est un complément alimentaire naturel, classé dans la famille des « super aliments ».



Smoothie vert tonique



x1 5 Min. Air out Air in



- ½ avocat
- 100 g de concombre
- 25 g de roquette
- 1 cuillère à soupe de jus de citron vert
- 7 cl de jus de pamplemousse
- 8 feuilles de menthe
- 8 cl d'eau de coco
- 2 glaçons

Prélevez la chair de l'avocat. Pelez le concombre puis coupez la chair en petits morceaux. Lavez la roquette.

Dans le bol du blender, mettez l'avocat, le concombre, la roquette et les feuilles de menthe. Versez le jus de citron, le jus de pamplemousse et l'eau de coco. Ajoutez les glaçons.

Sélectionnez le programme «Vacuum + Blend» puis positionnez le sélecteur au dessus de la bouteille vacuum sur le logo et appuyez sur le bouton «Start/Stop».

A la fin du programme, positionnez le sélecteur sur pour désactiver le vide d'air, puis dégustez.

Astuce : Ce smoothie est idéal après un effort physique ! Remplacez l'eau de coco par de l'eau minérale.



Smoothie antioxydant



- 1 petite feuille de chou kale
- 1 pomme verte
- 1 demi citron jaune
- 1 demi avocat
- 15 cl d'eau de coco
- 3 glaçons

Lavez et retirez la tige centrale de la feuille de chou kale. Emincez-la finement. Pelez et épépinez la pomme verte puis coupez-la en dés. Coupez l'avocat en deux, retirez le noyau et prélevez la chair avec une petite cuillère. Pressez le citron.

Dans le bol du blender, mettez le chou, les dés de pomme, la chair de l'avocat et le jus de citron. Versez l'eau de coco et ajoutez les glaçons.

Sélectionnez le programme «Vacuum + Blend» puis positionnez le sélecteur au dessus de la bouteille vacuum sur le logo et appuyez sur le bouton «Start/Stop».

A la fin du programme, positionnez le sélecteur sur pour désactiver le vide d'air, puis dégustez.

Astuce : Vous pouvez également servir ce smoothie sous forme de gazpacho, avec une quenelle de ricotta sur la surface.



Milkshake à la crème de marron et vanille



x1 10 Min. Air out Air in

- 1 banane
- 2 cuillères à soupe de crème de marron
- 15 cl de lait
- 1 boule de glace à la vanille

Pelez la banane et coupez-la en lamelles.

Dans le bol du blender, mettez la banane, la crème de marron et la glace. Versez le lait.

Sélectionnez le programme «Vacuum + Blend» puis positionnez le sélecteur au dessus de la bouteille vacuum sur le logo et appuyez sur le bouton «Start/Stop».

A la fin du programme, positionnez le sélecteur sur pour désactiver le vide d'air, puis dégustez.

Astuce : Ajoutez quelques brisures de marron glacé sur le dessus au moment de servir.



Milkshake glacé au citron vert



x1 5 Min. Air out Air in

- 1 demi citron vert
- 1 boule de glace à la mangue
- ½ banane
- 15 cl d'eau de coco
- 1 cm de racine de gingembre

Prélevez les zestes du citron vert puis réservez 1 cuillère à café pour le Milkshake. Pressez le jus. Pelez et hachez le gingembre. Coupez la banane en rondelles.

Dans le bol du blender, mettez les zestes du citron vert et son jus. Ajoutez le gingembre, la banane et la boule de glace à la mangue. Versez l'eau de coco.

Sélectionnez le programme «Vacuum + Blend» puis positionnez le sélecteur au dessus de la bouteille vacuum sur le logo et appuyez sur le bouton «Start/Stop».

A la fin du programme, positionnez le sélecteur sur pour désactiver le vide d'air, puis dégustez.

Astuce : Pour une version plus gourmande, ajoutez un peu de crème chantilly sur le dessus au moment de servir.



Thirst-Quenching Smoothie

- $\frac{1}{4}$ Cavaillon melon
- $\frac{1}{4}$ cucumber
- 2 cm fresh Aloe Vera
- 1 mint leaf
- $\frac{1}{2}$ lemongrass stem
- 30ml water
- 3 ice cubes



Remove the Aloe Vera skin and remove the flesh. Rinse it. Remove the outer leaves of the lemongrass then chop it finely. Peel and dice the cucumber. Dice the melon as well.

In the blender bowl, add the melon and cucumber. Add the Aloe Vera, mint and lemongrass. Pour in the water and add the ice cubes.

Select the "Vacuum + Blend" program then position the selector above the vacuum bottle, on the "Air out" logo and press the "Start/Stop" button.

At the end of the program, position the selector on to switch off the vacuum, then serve.

Tip: If you do not have fresh Aloe Vera, replace the water with Aloe Vera juice.



Energy Smoothie

- 1 banana
- 3 dates
- 1 level teaspoon of maca powder
- 150ml almond milk
- 1 teaspoon of chia seeds
- 1 tablespoon of agave syrup
- 3 ice cubes



Peel the banana and cut it into round pieces. Stone the dates.

In the blender bowl, add the banana, dates, maca powder and agave syrup. Pour in the almond milk and add the ice cubes.

Select the «Vacuum + Blend» program then position the vacuum bowl selector on the "Air out" logo and press the «Start/Stop» button.

At the end of the program, switch off the vacuum using the selector then add the chia seeds. Leave to settle for ten minutes before serving.

Tip: The maca is a perennial plant often grown in market gardens. It is very rich in micronutrients (vitamins, minerals, antioxidants).



Exotic Smoothie

- 200 g ripe pineapple
- 100 g mango
- $\frac{1}{2}$ passion fruit
- 1 tablespoon of lemon juice
- 2 dates
- 60ml water



Peel the pineapple, ensuring that you remove the eyes and core. Peel the mango. Dice the fruit finely. Remove the passion fruit seeds using a spoon. Stone the dates.

In the blender bowl, add the diced mango, pineapple and passion fruit seeds. Add the lemon juice, dates and pour in the water.

Select the "Vacuum + Blend" program then position the selector above the vacuum bottle, on the "Air out" logo and press the "Start/Stop" button.

At the end of the program, position the selector on to switch off the vacuum, then serve.

Tip: For a creamier version, replace the water with coconut milk!



Creamy Blueberry Smoothie



Wash the blueberries.

In the blender bowl, add the blueberries, egg white, syrup and vanilla. Pour in the almond milk. Select the "Vacuum + Blend" program then position the selector above the vacuum bottle, on the "Air out" logo and press the "Start/Stop" button.

At the end of the program, position the selector on to switch off the vacuum, then serve.

Tip: The egg white is optional, and makes the smoothie light and foamy!



Pink Smoothie



- 100 g raspberries
- 4 strawberries
- $\frac{1}{2}$ banana
- $\frac{1}{2}$ pomegranate
- 150ml coconut water
- $\frac{1}{2}$ teaspoon of turmeric powder
- 1 pinch of black pepper

Peel the banana and cut it into round pieces. Cut the pomegranate and remove the seeds. Remove the strawberry stalks then rinse them, along with the raspberries.

In the blender bowl, add the strawberries, raspberries, banana and pomegranate seeds. Add the pepper, turmeric and pour in the coconut water.

Select the "Vacuum + Blend" program then position the selector above the vacuum bottle, on the "Air out" logo and press the "Start/Stop" button.

At the end of the program, position the selector on to switch off the vacuum, then serve.

Tip: Pomegranates are among the fruits with the most antioxidant properties! Eat them regularly!



Super Green Smoothie



- 3 figs
- 30 g lamb's lettuce
- 2 basil leaves
- 1 tablespoon of honey
- 1 level teaspoon of spirulina powder
- 150ml rice milk
- 1 banana
- 3 ice cubes

Wash the lamb's lettuce thoroughly then chop it. Wash the figs and quarter them. Peel and cut the banana into round pieces.
In the blender bowl, add the figs, lamb's lettuce, basil, honey, spirulina and banana. Add the rice milk and ice cubes.
Select the "Vacuum + Blend" program then position the selector above the vacuum bottle, on the "Air out" logo and press the "Start/Stop" button.
At the end of the program, position the selector on to switch off the vacuum, then serve.

Tip: Spirulina is a dried seaweed, a natural nutritional supplement, which is classed as a "super food".



Tonic Green Smoothie



x1 5 mins Air out Air in

- $\frac{1}{2}$ avocado
- 100 g cucumber
- 25 g rocket
- 1 tablespoon of lime juice
- 70ml grapefruit juice
- 8 mint leaves
- 80ml coconut water
- 2 ice cubes

Remove the avocado flesh. Peel the cucumber then cut it into small pieces. Wash the rocket. In the blender bowl, add the avocado, cucumber, rocket and mint leaves. Pour in the lemon juice, grapefruit juice and coconut water. Add the ice cubes.
Select the "Vacuum + Blend" program then position the selector above the vacuum bottle, on the "Air out" logo and press the "Start/Stop" button.
At the end of the program, position the selector on to switch off the vacuum, then serve.

Tip: This smoothie is ideal for after exercising!
Replace the coconut water with mineral water.



Antioxidant Smoothie



x1 10 mins Air out Air in

- 1 small leaf of kale
- 1 green apple
- $\frac{1}{2}$ lemon
- $\frac{1}{2}$ avocado
- 150ml coconut water
- 3 ice cubes

Wash and remove the stalk of the kale leaf. Chop it finely. Peel and core the green apple then dice it. Cut the avocado in half, remove the seed and scoop out the flesh using a small spoon. Squeeze the lemon.
In the blender bowl, add the kale, diced apple, avocado and lemon juice. Pour in the coconut water and add the ice cubes.
Select the "Vacuum + Blend" program then position the selector above the vacuum bottle, on the "Air out" logo and press the "Start/Stop" button.
At the end of the program, position the selector on to switch off the vacuum, then serve.

Tip: You can also serve this smoothie as a gazpacho, with a quenelle of ricotta on the surface.



Chestnut Cream and Vanilla Milkshake



x1 10 mins Air out Air in

- 1 banana
- 2 tablespoons of chestnut cream
- 150ml milk
- 1 scoop of vanilla ice cream

Peel the banana and cut it into strips.
In the blender bowl, add the banana, chestnut cream and ice cream. Pour in the milk.
Select the "Vacuum + Blend" program then position the selector above the vacuum bottle, on the "Air out" logo and press the "Start/Stop" button.
At the end of the program, position the selector on to switch off the vacuum, then serve.

Tip: Sprinkle with a few shavings of marron glacé when serving.



Iced Lime Milkshake



x1 5 mins Air out Air in

- $\frac{1}{2}$ lime
- 1 scoop of mango ice cream
- $\frac{1}{2}$ banana
- 150ml coconut water
- 1 cm ginger root

Remove the zest from the lime and reserve 1 teaspoon for the milkshake. Squeeze out the juice. Peel and chop the ginger. Cut the banana into round pieces.

In the blender bowl, add the lime zest and its juice. Add the ginger, banana and scoop of mango ice cream. Pour in the coconut water.

Select the "Vacuum + Blend" program then position the selector above the vacuum bottle, on the "Air out" logo and press the "Start/Stop" button.

At the end of the program, position the selector on to switch off the vacuum, then serve.



Tip: For a more luxurious version, top with a little chantilly cream before serving.

Erfrischender Smoothie

- $\frac{1}{4}$ Cavallion-Melone
- $\frac{1}{4}$ Gurke
- 2 cm frische Aloe vera
- 1 Blatt Minze
- $\frac{1}{2}$ Stängel Zitronengras
- 3 cl Wasser
- 3 Eiswürfel



Schale der Aloe vera entfernen und dann das Fruchtfleisch entfernen. Fruchtfleisch abspülen. Äußeren Blätter des Zitronengrases entfernen und dann klein hacken. Gurke schälen und in Würfel schneiden. Auch das Fruchtfleisch der Melone in Würfel schneiden.

Melonen- und Gurkenwürfel in den Mixerbehälter geben. Aloe vera, Minze und Zitronengras hinzufügen. Wasser in den Behälter gießen und Eiswürfel dazugeben.

Programm „Vacuum + Blend“ wählen, dann den Wähltschalter auf dem Vakuumbehälter auf das Symbol „Air out“ stellen und die „Start/Stopp“ Taste drücken.

Am Ende des Programms den Wähltschalter auf stellen, um die Vakuumfunktion zu deaktivieren. Milkshake probieren.

Tipps : Wenn Sie keine frische Aloe vera finden, ersetzen Sie das Wasser durch Aloe vera-Saft.



Energie-Smoothie

- 1 Banane
- 3 Datteln
- 1 gestrichener TL Maca-Pulver
- 15 cl Mandelmilch
- 1 TL Chiasamen
- 1 EL Agavensirup
- 3 Eiswürfel



Banane schälen und in runde Scheiben schneiden. Datteln entkernen.

Banane, Datteln, Maca-Pulver und Agavensirup in den Mixerbehälter geben. Mandelmilch in den Behälter gießen und Eiswürfel dazugeben.

Programm „Vacuum + Blend“ auswählen und den Wähltschalter auf dem Vakuumbehälter auf das Symbol „Air out“ stellen, dann die „Start/Stopp“-Taste drücken.

Am Ende des Programms die Vakuum-Funktion mit dem Wähltschalter deaktivieren , dann die Chiasamen dazugeben. Zehn Minuten stehen lassen, dann probieren.

Tipps : Maca ist eine winterharte Gemüsepflanze. Sie ist sehr reich an Mikronährstoffen (Vitamine, Mineralien, Antioxidantien).



Exotischer Smoothie

- 200 g Fruchtfleisch
- Einer reifen Ananas
- 100 g Mango
- $\frac{1}{2}$ Passionsfrucht
- 1 EL Zitronensaft
- 2 Datteln
- 6 cl Wasser



Ananas schälen, dabei sorgfältig alle Augen und den harten Mittelteil entfernen. Mango schälen. Früchte in kleine Würfel schneiden. Samen der Passionsfrucht mit einem Löffel entfernen. Datteln entkernen.

Mango-, Ananaswürfel und die Samen der Passionsfrucht in den Mixerbehälter geben. Zitronensaft, Datteln hinzufügen und das Wasser in den Behälter gießen.

Programm „Vacuum + Blend“ wählen, dann den Wähltschalter auf dem Vakuumbehälter auf das Symbol „Air out“ stellen und die „Start/Stopp“-Taste drücken.

Am Ende des Programms den Wähltschalter auf stellen, um die Vakuumfunktion zu deaktivieren. Milkshake probieren.

Tipps : Für eine cremigere Version können Sie das Wasser durch Kokosnussmilch ersetzen!



Cremiger Blaubeeren-Smoothie



Blaubeeren waschen.

Blaubeeren, Eiweiß, Sirup und Vanille in den Mixerbehälter geben. Mandelmilch in den Mixerbehälter gießen.

Programm „Vacuum + Blend“ wählen, dann den Wähltschalter auf dem Vakuumbehälter auf das Symbol „Air out“ stellen und die „Start/Stopp“-Taste drücken.

Am Ende des Programms den Wähltschalter auf stellen, um die Vakuumfunktion zu deaktivieren. Milkshake probieren.

Tipps : Das Eiweiß ist optional, mit Eiweiß wird der Smoothie leichter und schaumiger!



Rosaroter Smoothie



- 100 g Himbeeren
- 4 Erdbeeren
- $\frac{1}{2}$ Banane
- $\frac{1}{2}$ Granatapfel
- 15 cl Kokoswasser
- $\frac{1}{2}$ TL Kukuma-Pulver
- 1 Prise schwarzer Pfeffer

Banane schälen und in runde Scheiben schneiden. Granatapfel aufschneiden und die Samen entfernen. Erdbeeren entstielen, dann zusammen mit den Himbeeren waschen.

Erdbeeren, Himbeeren, Banane und Granatapfelsamen in den Mixerbehälter geben. Pfeffer, Kukuma hinzufügen und Kokoswasser in den Behälter gießen.

Programm „Vacuum + Blend“ wählen, dann den Wähltschalter auf dem Vakuumbehälter auf das Symbol „Air out“ stellen und die „Start/Stopp“-Taste drücken.

Am Ende des Programms den Wähltschalter auf stellen, um die Vakuumfunktion zu deaktivieren. Milkshake probieren.

Tipps : Der Granatapfel gehört zu den Früchten mit den meisten antioxidativen Eigenschaften! Zögern Sie nicht, diese Frucht häufiger zu konsumieren!



Supergrüner Smoothie



- 3 Feigen
- 30 g Feldsalat
- 2 Basilikumblätter
- 1 EL Honig
- 1 gestrichener TL Spirulinapulver
- 15 cl Reismilch
- 1 Banane
- 3 Eiswürfel

Feldsalat gründlich waschen und abtropfen lassen. Feigen waschen und vierteln. Banane schälen und in Scheiben schneiden.

Feigen, Feldsalat, Basilikum, Honig, Spirulina und Banane in den Mixerbehälter geben. Reismilch und Eiswürfel hinzufügen.

Programm „Vacuum + Blend“ wählen, dann den Wähltschalter auf dem Vakuumbehälter auf das Symbol „Air out“ (↑) stellen und die „Start/Stopp“ Taste drücken.

Am Ende des Programms den Wähltschalter auf (↓) stellen, um die Vakuumfunktion zu deaktivieren. Smoothie probieren.

Tipps : Spirulina ist eine getrocknete Alge und eine natürliche Ernährungsergänzung, die zur Familie der „Super-Lebensmittel“ gezählt wird.



Belebender grüner Smoothie



x1 5 min Air out Air in

- $\frac{1}{2}$ Avocado
- 100 g Gurke
- 25 g Rucola
- 1 EL Limettensaft
- 7 cl Pampelmusensaft
- 8 Blätter Minze
- 8 cl Kokoswasser
- 2 Eiswürfel

Fruchtfleisch der Avocado entnehmen. Gurke schälen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Rucola waschen.

Avocado, Gurke, Rucola und Minze in den Mixerbehälter geben. Limettensaft, Pampelmusensaft und Kokoswasser in den Behälter gießen. Eiswürfel hinzufügen.

Programm „Vacuum + Blend“ wählen, dann den Wähltschalter auf dem Vakuumbehälter auf das Symbol „Air out“ (↑) stellen und die „Start/Stopp“ Taste drücken.

Am Ende des Programms den Wähltschalter auf (↓) stellen, um die Vakuumfunktion zu deaktivieren. Smoothie probieren.

Tipps : Dieser Smoothie ist ideal nach körperlichen Anstrengungen! Ersetzen Sie das Kokoswasser durch Mineralwasser.



Antioxidativer Smoothie



x1 10 min Air out Air in

- 1 kleines Blatt Grünkohl
- 1 grüner Apfel
- $\frac{1}{2}$ Zitrone
- $\frac{1}{2}$ Avocado
- 15 cl Kokoswasser
- 3 Eiswürfel

Grünkohlblatt waschen und den Stängel in der Mitte entfernen. Fein zerkleinern. Den grünen Apfel schälen und das Kerngehäuse entfernen, dann in Würfel schneiden. Avocado in Hälften schneiden, Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem kleinen Löffel aus der Schale nehmen. Zitrone auspressen.

Kohl, Apfelwürfel, das Avocado-Fruchtfleisch und den Zitronensaft in den Mixerbehälter geben. Kokoswasser in den Behälter gießen und die Eiswürfel dazugeben.

Programm „Vacuum + Blend“ wählen, dann den Wähltschalter auf dem Vakuumbehälter auf das Symbol „Air out“ (↑) stellen und die „Start/Stopp“ Taste drücken.

Am Ende des Programms den Wähltschalter auf (↓) stellen, um die Vakuumfunktion zu deaktivieren. Milkshake probieren.

Tipps : Sie können diesen Smoothie auch als Gazpacho mit einem Ricotta-Klößchen darauf servieren.



Maronencreme und Vanille-Milkshake



x1 10 min Air out Air in

- 1 Banane
- 2 EL Maronencreme
- 15 cl Milch
- 1 Kugel Vanilleeis

Banane schälen und in dünne Scheiben schneiden. Banane, Maronencreme und Eismasse in den Mixerbehälter geben. Milch in den Behälter gießen.

Programm „Vacuum + Blend“ wählen, dann den Wähltschalter auf dem Vakuumbehälter auf das Symbol (↑) „Air out“ stellen und die „Start/Stopp“ Taste drücken.

Am Ende des Programms den Wähltschalter auf (↓) stellen, um die Vakuumfunktion zu deaktivieren. Milkshake probieren.

ps : Geben Sie einige kandierte Kastanienstücke zum Servieren auf den Milkshake.



Eisgekühlter Limetten-Milkshake



x1 5 min Air out Air in

- $\frac{1}{2}$ Limette
- 1 Kugel Mangoeis
- $\frac{1}{2}$ Banane
- 15 cl Kokoswasser
- 1 cm Ingwerwurzel

Limettenschale entfernen und einen Teelöffel für den Milkshake aufbewahren. Saft auspressen. Ingwer schälen und klein hacken. Banane in Scheiben schneiden.

Limettenschale und Limettensaft in den Mixerbehälter geben. Ingwer, Banane und Mangoeis hinzufügen. Kokoswasser in den Behälter gießen.

Programm „Vacuum + Blend“ wählen, dann den Wähltschalter auf dem Vakuumbehälter auf das Symbol „Air out“ (↑) stellen und die „Start/Stopp“ Taste drücken.

Am Ende des Programms den Wähltschalter auf (↓) stellen, um die Vakuumfunktion zu deaktivieren. Milkshake probieren.

Tipps : Geben Sie für eine Schlemmerversion beim Servieren etwas Schlagsahne auf den Milkshake.



Verfrissende smoothie

- ¼ Cavailon meloen
- ¼ komkommer
- 2 cm verse Aloë Vera
- 1 muntblaadje
- ½ takje citronella
- 3 cl water
- 3 ijsblokjes



Verwijder de schil van de Aloë Vera en vervolgens het vruchtvlees. Spoel het vruchtvlees. Verwijder de buitenste blaadjes van de citronella en hak ze fijn. Schil de komkommer en snij in stukjes. Snij tevens het meloenvlees in blokjes.

Doe de stukjes meloen en komkommer in de mengkom. Doe de Aloë Vera en de citronella erbij. Voeg het water en de ijsblokjes toe.

Selecteer het programma "Vacuum + Blend", stel de regelaar aan de bovenkant van de vacuümflens in op het logo "Air out" ⚡ en druk op de knop "Start / Stop".

Aan het einde van het programma, stel de regelaar in op ⚡ om het vacuüm te deactiveren, en geniet vervolgens van uw smoothie.

Tip : Als u geen verse Aloë Vera hebt, vervang het water door Aloë Vera-sap.

Energie smoothie

- 1 banaan
- 3 dadels
- 1 koffielepel macapoeder
- 15 cl amandelmelk
- 1 koffielepel chiazaad
- 1 eetlepel agavesiroop
- 3 ijsblokjes



Schil de banaan en snij in plakjes. Verwijder de pitten uit de dadels.

Doe de banaan, de dadels, het macapoeder en de agavesiroop in de mengkom. Voeg de amandelmelk en de ijsblokjes toe.

Selecteer het programma "Vacuum + Blend", stel de regelaar aan de bovenkant van de vacuümflens in op het logo "Air out" ⚡ en druk op de knop "Start / Stop".

Aan het einde van het programma, deactiveer het vacuüm met behulp van de regelaar ⚡ en voeg vervolgens het chiazaad toe. Laat 10 minuten rusten alvorens het op te dienen.

Tip : De maca is een knolgewas. Het is rijk aan micronutriënten (vitamines, mineralen en antioxidanten).



Exotische smoothie

- 200 g vruchtvlees van een rijpe ananas
- 100 g mango
- 1 passievruithelft
- 1 eetlepel citroensap
- 2 dadels
- 6 cl water



Schil de ananas en verwijder het hart en de schors. Schil de mango. Snij het fruit in kleine blokjes. Verwijder de passievruitzaden met een lepel. Verwijder de pitten uit de dadels. Doe de blokjes mango, ananas en de passievruitzaden in de mengkom. Voeg het citroensap, de dadels en het water toe.

Selecteer het programma "Vacuum + Blend", stel de regelaar aan de bovenkant van de vacuümflens in op het logo "Air out" ⚡ en druk op de knop "Start / Stop".

Aan het einde van het programma, stel de regelaar in op ⚡ om het vacuüm te deactiveren, en geniet vervolgens van uw smoothie.

Tip : Voor een romige versie, vervang het water door kokosnootmelk!



Smeuïge bosbessensmoothie



Was de bosbessen.

Doe de bosbessen, het eiwit, de siroop en de vanille in de mengkom. Voeg de amandelmelk toe. Selecteer het programma "Vacuum + Blend", stel de regelaar aan de bovenkant van de vacuümflens in op het logo "Air out" ⚡ en druk op de knop "Start / Stop".

Aan het einde van het programma, stel de regelaar in op ⚡ om het vacuüm te deactiveren, en geniet vervolgens van uw smoothie.

Tip : Het eiwit is facultatief, wanneer toegevoegd is de smoothie licht en mousserend!



Volledig roze smoothie

- 100 g frambozen
- 4 aardbeien
- ½ banaan
- ½ granaatappel
- 15 cl kokosnootwater
- ½ koffielepel kurkumapoeder
- 1 snufje zwarte peper



Schil de banaan en snij in plakjes. Snij de granaatappel in twee en verwijder de zaden. Verwijder de steel van de aardbeien en spoel ze samen met de frambozen.

Doe de aardbeien, de frambozen, de banaan en de granaatappelzaden in de mengkom. Voeg de peper, de kurkuma en het kokosnootwater toe.

Selecteer het programma "Vacuum + Blend", stel de regelaar aan de bovenkant van de vacuümflens in op het logo "Air out" ⚡ en druk op de knop "Start / Stop".

Aan het einde van het programma, stel de regelaar in op ⚡ om het vacuüm te deactiveren, en geniet vervolgens van uw smoothie.

Tip : De granaatappel is een van de vruchten met de hoogste antioxidantie eigenschappen! Eet aldus regelmatig een granaatappel!



Ultra groene smoothie



- 3 vijgen
- 30 g veldsla
- basilicumblaadjes
- 1 eetlepel honing
- 1 koffielepel spirulinapoeder
- 15 cl rijstmelk
- 1 banan
- 3 ijsblokjes

Was de veldsla grondig en laat uitlekken. Was de vijgen en snij ze in 4. Schil de banaan en snij ze in plakjes. Doe de vijgen, de veldsla, de basilicum, de honing, de spirulina en de banaan in de mengkom. Voeg de rijstmelk en de ijsblokjes toe. Selecteer het programma "Vacuum + Blend", stel de regelaar aan de bovenkant van de vacuümflas in op het logo "Air out" en druk op de knop "Start / Stop". Aan het einde van het programma, stel de regelaar in op om het vacuüm te deactiveren, en geniet vervolgens van uw smoothie.

Tip : Spirulina is gedroogde alg, het is een natuurlijk voedingssupplement en behoort toe aan de familie van de "supervoedingsmiddelen".



Opwekkende groene smoothie



x1 5 min Air out Air in

Verwijder het vruchtvlees van de avocado. Schil de komkommer en snij in kleine stukjes. Was de rucola. Doe de avocado, de komkommer, de rucola en de muntblaadjes in de mengkom. Voeg het citroensap, het pompelmoessap en het kokosnootwater toe. Doe de ijsblokjes erbij. Selecteer het programma "Vacuum + Blend", stel de regelaar aan de bovenkant van de vacuümflas in op het logo "Air out" en druk op de knop "Start / Stop". Aan het einde van het programma, stel de regelaar in op om het vacuüm te deactiveren, en geniet vervolgens van uw smoothie.

Tip : Deze smoothie is ideaal na een fysieke inspanning!
Vervang het kokosnootwater door mineraalwater.



Antioxidant smoothie

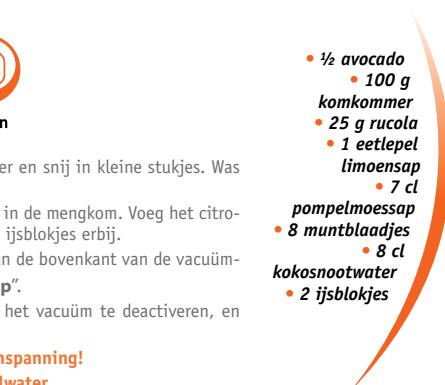


x1 10 min Air out Air in

- 1 klein blad boerenkool
- 1 groene appel
- 1 citroenhelft
- 1 avocadohelft
- 15 cl kokosnootwater
- 3 ijsblokjes

Was de boerenkool en verwijder de hoofdnerf. Hak de boerenkool fijn. Schil de groene appel, verwijder het klokhuis en snij in stukken. Snij de avocado in twee, haal de noot uit en verwijder het vruchtvlees met een koffielepel. Pers de citroen. Doe de boerenkool, de stukjes appel, het vruchtvlees van de avocado en het citroensap in de mengkom. Voeg het kokoswater en de ijsblokjes toe. Selecteer het programma "Vacuum + Blend", stel de regelaar aan de bovenkant van de vacuümflas in op het logo "Air out" en druk op de knop "Start / Stop". Aan het einde van het programma, stel de regelaar in op om het vacuüm te deactiveren, en geniet vervolgens van uw smoothie.

Tip : U kunt deze smoothie tevens als een gaspacho opdienen, met een quenelle van ricotta aan het oppervlak.



- 1 banaan
- 2 eetlepels kastanjepasta
- 15 cl melk
- 1 bol vanilleijs

Milkshake van kastanjepasta en vanille



x1 10 min Air out Air in

Schil de banaan en snij in plakjes. Doe de banaan, de kastanjepasta en het roomijs in de mengkom. Voeg de melk toe.

Selecteer het programma "Vacuum + Blend", stel de regelaar aan de bovenkant van de vacuümflas in op het logo "Air out" en druk op de knop "Start / Stop".

Aan het einde van het programma, stel de regelaar in op om het vacuüm te deactiveren en geniet vervolgens van uw milkshake.

Tip : Breng enkele stukjes geglaazurde kastanje op de milkshake aan alvorens op te dienen.



Limoenmilkshake



x1 5 min Air out Air in

Rasp de schil van de limoen en bewaar 1 koffielepel geraspte schil voor de milkshake. Pers het sap. Schil de gember en hak ze in stukjes. Snij de banaan in plakjes. Doe de geraspte schil van de limoen en het sap in de mengkom. Doe de gember, de banaan en de bol mango-ijs erbij. Voeg het kokosnootwater toe.

Selecteer het programma "Vacuum + Blend", stel de regelaar aan de bovenkant van de vacuümflas in op het logo "Air out" en druk op de knop "Start / Stop".

Aan het einde van het programma, stel de regelaar in op om het vacuüm te deactiveren, en geniet vervolgens van uw milkshake.



Tip : Voor de fijnproevers, breng een beetje slagroom op de bovenkant aan alvorens op te dienen.

Smoothie refrescante

- ¼ de melón de Cavaillon
- ¼ de pepino
- 2 cm de aloe vera fresco
- 1 hoja de menta
- ½ tallo de hierba limón
- 3 cl de agua
- 3 cubitos de hielo



Retirar la piel del Aloe vera y luego extraer la pulpa. Aclarar. Retirar las hojas externas de la hierba limón y luego picarla bien fina. Pelar el pepino y luego cortarlo en dados. Cortar también en dados la pulpa del melón. Echar en el vaso de la batidora los dados de melón y de pepino. Añadir el Aloe Vera, la menta y la citronella. Verter el agua y añadir los cubitos.

Seleccionar el programa "Vacuum + Blend" y luego poner el selector que hay encima de la botella al vacío en la posición indicada por el símbolo "Air out" (↑) y pulsar el botón "Start / Stop".

Al final del programa, poner el selector en la posición (↓) para desactivar el vaciado de aire, y a continuación, degustar.

Consejos : Si no encuentra Aloe vera fresco, cambie el agua por jugo de Aloe vera.



Smoothie energético

- 1 plátano
- 3 dátiles
- 1 cucharadita rasa de maca en polvo
- 15 cl de leche de almendras
- 1 cucharadita rasa de semillas de chía
- 1 cucharadita de sirope de agave
- 3 cubitos de hielo



Pelar el plátano y cortarlo en rodajas. Deshuesar los dátiles.

Echar en el vaso de la batidora el plátano, los dátiles, la maca en polvo y el sirope de agave. Verter la leche de almendras y añadir los cubitos.

Seleccionar el programa "Vacuum + Blend" y poner el selector que hay encima de la botella al vacío en la posición indicada por el símbolo "Air out" (↑) y pulsar el botón "Start / Stop".

Al final del programa, final del programa, poner el selector en la posición (↓) para desactivar el vaciado de aire y luego añadir las semillas de chía. Dejar reposar unos diez minutos antes de degustar.

Consejos : La maca es una planta hortícola perenne. Es muy rica en micronutrientes (vitaminas, minerales, antioxidantes)



Smoothie exótico

- 200g de pulpa de piña madura
- 100 g de mango
- ½ de un maracuyá
- 1 cucharada de zumo de limón
- 2 dátiles
- 6 cl de agua



Pelar la piña con cuidado retirando bien el corazón. Pelar el mango. Cortar las frutas en dados pequeños. Retirar previamente las semillas del maracuyá con una cuchara. Deshuesar los dátiles.

Echar en el vaso de la batidora los dados de mango, de piña y las semillas del maracuyá. Añadir el zumo de limón, los dátiles y el agua.

Seleccionar el programa "Vacuum + Blend" y luego poner el selector que hay encima de la botella al vacío en la posición indicada por el símbolo "Air out" (↑) y pulsar el botón "Start / Stop".

Al final del programa, poner el selector en la posición (↓) para desactivar el vaciado de aire, y a continuación, degustar.

Consejos : ¡Para una versión más cremosa puede cambiar el agua por leche de coco!



Smoothie cremoso de arándanos



Lavar los arándanos

Echar en el vaso de la batidora los arándanos, la clara de huevo, el sirope y la vainilla. Verter la leche de almendras.

Seleccionar el programa "Vacuum + Blend" y luego poner el selector que hay encima de la botella al vacío en la posición indicada por el símbolo "Air out" (↑) y pulsar el botón "Start / Stop".

Al final del programa, poner el selector en la posición (↓) para desactivar el vaciado de aire, y a continuación, degustar.

Consejos : La clara de huevo es opcional, ¡con ella queda más ligero y cremoso!



Smoothie rosa



- 100 g de frambuesas
- 4 fresas
- medio plátano
- ½ granada
- 15 cl de agua de coco
- Media cucharadita de cúrcuma en polvo
- Una pizca de pimienta negra

Pelar el plátano y cortarlo en rodajas. Cortar la granada y extraer los granos. Quitar el pedúnculo de las fresas y luego aclararlas junto con las frambuesas.

Echar en el vaso de la batidora las fresas, las frambuesas, el plátano y los granos de la granada. Añadir la pimienta, la cúrcuma y el agua de coco.

Seleccionar el programa "Vacuum + Blend" y luego poner el selector que hay encima de la botella al vacío en la posición indicada por el símbolo "Air out" (↑) y pulsar el botón "Start / Stop".

Al final del programa, poner el selector en la posición (↓) para desactivar el vaciado de aire, y a continuación, degustar.

Consejos : ¡La granada es una de las frutas con más propiedades antioxidantes! ¡Puede consumirla regularmente sin dudarlo!



Smoothie ultra verde



- 3 higos
- 30 g de canónigo
- 2 hojas de albahaca
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharadita rasa de espirulina molida
- 15 cl de leche de arroz
- 1 plátano
- 3 cubitos de hielo

Lavar bien el canónigo y escurrirlo. Lavar los higos y cortarlos en 4. Pelar y cortar el plátano en rodajas.

Echar en el vaso de la batidora los higos, el canónigo, la albahaca, la miel, la espirulina y el plátano. Añadir la leche de arroz y los cubitos de hielo.

Seleccionar el programa "Vacuum + Blend" y luego poner el selector que hay encima de la botella al vacío en la posición indicada por el símbolo "Air out" (↑) y pulsar el botón "Start / Stop".

Al final del programa, poner el selector en la posición (↓) para desactivar el vaciado de aire, y a continuación, degustar.

Consejos : La espirulina es un alga seca y es un complemento alimenticio natural, clasificado dentro de la familia de los "superalimentos".



Smoothie Verde tonificante



Extraer la pulpa del aguacate. Pelar el pepino y luego cortarlo en pedacitos. Lavar la rúcula.

Echar en el vaso de la batidora el aguacate, el pepino, la rúcula y las hojas de menta. Verter el zumo de limón, el zumo de pomelo y el agua de coco. Añadir los cubitos de hielo.

Seleccionar el programa "Vacuum + Blend" y luego poner el selector que hay encima de la botella al vacío en la posición indicada por el símbolo "Air out" (↑) y pulsar el botón "Start / Stop".

Al final del programa, poner el selector en la posición (↓) para desactivar el vaciado de aire, y a continuación, degustar.

Consejos : ¡Este smoothie es ideal después de un esfuerzo físico!
Puede sustituir el agua de coco por agua mineral.

- ½ aguacate
- 100 g de pepino
- 25 g de rúcula
- 1 cucharada de zumo de limón verde
- 7 cl de zumo de pomelo
- 8 hojas de menta
- 8 cl de agua de coco
- 2 cubitos de hielo



Smoothie antioxidante



- 1 hoja pequeña de col rizada
- 1 manzana verde
- ½ limón amarillo
- ½ aguacate
- 15 cl de agua de coco
- 3 cubitos de hielo

Lavar y retirar el tallo central de la hoja de col rizada picada bien fina. Pelar y retirar las pepitas de la manzana verde y luego cortarla en dados. Cortar el aguacate en dos, retirar el hueso y extraer la pulpa con una cucharilla. Exprimir el limón

Echar en el vaso de la batidora la col, los dados de manzana, la pulpa del aguacate y el zumo de limón. Verter el agua de coco y añadir los cubitos.

Seleccionar el programa "Vacuum + Blend" y luego poner el selector que hay encima de la botella al vacío en la posición indicada por el símbolo "Air out" (↑) y pulsar el botón "Start / Stop".

Al final del programa, poner el selector en la posición (↓) para desactivar el vaciado de aire, y a continuación, degustar.

Consejos : También puede servir este smoothie en forma de gazpacho, con un poco de ricotta en la superficie.



Batido de crema de castañas y vainilla



- 1 plátano
- 2 cucharadas de crema de castaña
- 15 cl de leche
- 1 bola de helado de vainilla

Pelar el plátano y cortarlo a láminas.

Echar en el vaso de la batidora el plátano, la crema de castaña y el helado. Añadir la leche.

Seleccionar el programa "Vacuum + Blend" y luego poner el selector que hay encima de la botella al vacío en la posición indicada por el símbolo "Air out" (↑) y pulsar el botón "Start / Stop".

Al final del programa, poner el selector en la posición (↓) para desactivar el vaciado de aire, y a continuación, degustar.

Consejos : Añadir algunos trocitos de castaña glaseada encima, en el momento de servir.



Batido helado de limón verde



- 1 mitad de un limón verde
- 1 bola de helado de mango
- ½ plátano
- 15 cl de agua de coco
- 1 cm de raíz de jengibre

Extraer la cáscara del limón verde y reservar 1 cucharilla de la misma para el batido. Exprimir el limón pelar y picar el jengibre. Cortar el plátano en rodajas.

Echar en el vaso de la batidora la cáscara del limón verde y el zumo. Añadir el jengibre, el plátano y la bola de helado de mango. Verter el agua de coco

Seleccionar el programa "Vacuum + Blend" y luego poner el selector que hay encima de la botella al vacío en la posición indicada por el símbolo "Air out" (↑) y pulsar el botón "Start / Stop".

Al final del programa, poner el selector en la posición (↓) para desactivar el vaciado de aire, y a continuación, degustar.

Consejos : Para obtener una versión más golosa, añada un poco de nata encima a la hora de servir.



Smoothie hidratante

- ¼ de melão
- ¼ de pepino
- 2 cm de Aloe Vera fresca
- 1 folha de hortelã
- ½ pé de citronela
- 3 cl de água
- 3 cubos de gelo



Retire a pele da Aloe Vera e depois retire a polpa. Passe por água. Retire as folhas externas da citronela, depois pique bem fino. Descasque o pepino e corte a polpa em cubos. Corte também a polpa do melão em cubos.

No copo liquidificador, adicione os cubos de melão e o pepino. Adicione a Aloe Vera, hortelã e citronela. Verta a água e adicione os cubos de gelo.

Selecione o programa "Vacuum + Blend", depois coloque o seletor por cima da garrafa de vácuo sobre o logótipo "Air out" (↑) e prima o botão "Start/Stop".

No final do programa, coloque o seletor em (↓) para desativar o vácuo, depois deguste.

Dicas : Se não encontrar Aloe Vera fresca, substitua a água por sumo de Aloe Vera.



Smoothie energia

- 1 banana
- 3 tâmaras
- 1 colher de café rasa de maca em pó
- 15 cl de leite de amêndoas
- 1 colher de café de sementes de chia
- 1 colher de sopa de xarope de Agave
- 3 cubos de gelo



Descasque a banana e corte-a às rodelas. Retire o caroço às tâmaras.

No copo liquidificador, adicione a banana, as tâmaras, a maca em pó e o xarope de Agave. Verta o leite de amêndoas e adicione os cubos de gelo.

Selecione o programa "Vacuum + Blend", depois coloque o seletor do recipiente de vácuo sobre o logótipo "Air out" (↑) e prima o botão "Start/Stop".

No final do programa, desative o vácuo com o seletor (↓), depois adicione as sementes de chia. Deixe repousar durante dez minutos antes de degustar.

Dicas : A maca é uma planta perene hortícola. Ela é muito rica em micronutrientes (vitaminas, minerais, antioxidantes).



Smoothie exótico

- 200 g de polpa de ananás maduro
- 100 g de manga
- Meio maracujá
- 1 colher de sopa de sumo de limão
- 2 tâmaras
- 6 cl de água



Descasque o ananás, retirando devidamente a casca e o centro. Descasque a manga. Corte os frutos em pequenos cubos. Retire as sementes do maracujá com uma colher. Retire o caroço às tâmaras.

No copo liquidificador, adicione os cubos de manga, de ananás e as sementes de maracujá. Adicione o sumo de limão, as tâmaras, e verta a água.

Selecione o programa "Vacuum + Blend", depois coloque o seletor por cima da garrafa de vácuo sobre o logótipo "Air out" (↑) e prima o botão "Start/Stop".

No final do programa, coloque o seletor em (↓) para desativar o vácuo, depois deguste.

Dicas : Para uma versão mais cremosa, substitua a água pelo leite de coco!



Smoothie cremoso de mirtilos



Lave os mirtilos.

No copo liquidificador, adicione os mirtilos, a clara de ovo, o xarope e a baunilha. Verta o leite de amêndoas.

Selecione o programa "Vacuum + Blend", depois coloque o seletor por cima da garrafa de vácuo sobre o logótipo "Air out" (↑) e prima o botão "Start/Stop".

No final do programa, coloque o seletor em (↓) para desativar o vácuo, depois deguste.

Dicas : A clara de ovo é facultativa. No entanto, com a clara, fica mais leve e cremoso!



Smoothie rosa



- 100 g de framboesas
- 4 morangos
- Meia banana
- ½ romã
- 15 cl de água de coco
- Meia colher de café de curcuma em pó
- 1 pitada de pimenta preta

Descasque a banana e corte-a às rodelas. Corte a romã e retire as bagas. Corte o pé do morango e passe o morango por água. Faça o mesmo com as framboesas.

No copo liquidificador, adicione os morangos, framboesas, banana e bagas de romã. Adicione a pimenta, curcuma e verta a água de coco.

Selecione o programa "Vacuum + Blend", depois coloque o seletor por cima da garrafa de vácuo sobre o logótipo "Air out" (↑) e prima o botão "Start/Stop".

No final do programa, coloque o seletor em (↓) para desativar o vácuo, depois deguste.

Dicas : A romã é um dos frutos com mais propriedades antioxidantes! Não hesite em consumi-la regularmente!



Smoothie ultra verde



- 3 figos
- 30 g de alface
- 2 folhas de manjericão
- 1 colher de sopa de mel
- 1 colher de café rasa com espirulina em pó
- 15 cl de leite de arroz
- 1 banana
- 3 cubos de gelo

Lave bem a alface e escorra-a. Lave os figos e corte-os em 4. Descasque e corte a banana às rodelas. No copo liquidificador, adicione os figos, a alface, manjericão, mel, espirulina e banana. Adicione o leite de arroz e os cubos de gelo. Selecione o programa "Vacuum + Blend", depois coloque o seletor por cima da garrafa de vácuo sobre o logótipo "Air out" (↑) e prima o botão "Start/Stop". No final do programa, coloque o seletor em (↓) para desativar o vácuo, depois deguste.

Dicas : A espirulina é uma alga seca. É um complemento alimentar natural pertencente à família dos "super-alimentos".



Smoothie Verde tónico



- ½ abacate
- 100 g de pepino
- 25 g de rúcula
- 1 colher de sopa de sumo de lima
- 7 cl de sumo de toranja
- 8 folhas de hortelã
- 8 cl de água de coco
- 2 cubos de gelo

Extraia a polpa do abacate. Descasque o pepino e corte a polpa em pequenos pedaços. Lave a rúcula. No copo liquidificador, adicione o abacate, o pepino, a rúcula e as folhas de hortelã. Verta o sumo de lima, o sumo de toranja e a água de coco. Adicione os cubos de gelo. Selecione o programa "Vacuum + Blend", depois coloque o seletor por cima da garrafa de vácuo sobre o logótipo "Air out" (↑) e prima o botão "Start/Stop". No final do programa, coloque o seletor em (↓) para desativar o vácuo, depois deguste.

Dicas : Este smoothie é ideal à seguir a um esforço físico! Substitua a água de coco por água mineral.



Smoothie antioxidante



- 1 pequena folha de couve Kale
- 1 maçã verde
- Meio limão
- Meio abacate
- 15 cl de água de coco
- 3 cubos de gelo

Lave e retire a parte central da folha de couve. Pique bem. Descasque e retire os caroços da maçã verde, depois corte em cubos. Corte o abacate em dois, retire o caroço e retire a polpa com uma pequena colher. Esprema o limão. No copo liquidificador, adicione a couve, os cubos de maçã, a polpa de abacate e o sumo de limão. Verta a água de coco e adicione os cubos de gelo. Selecione o programa "Vacuum + Blend", depois coloque o seletor por cima da garrafa de vácuo sobre o logótipo "Air out" (↑) e prima o botão "Start/Stop". No final do programa, coloque o seletor em (↓) para desativar o vácuo, depois deguste.

Dicas : Pode também servir este smoothie sob a forma de gazpacho, com um pouco de queijo ricotta na superfície.



Batido de creme de castanha e baunilha



- 1 banana
- 2 colheres de sopa de creme de castanha
- 15 cl de leite
- 1 bola de gelado de baunilha

Descasque a banana e corte-a às rodelas. No copo liquidificador, adicione a banana, o creme de castanha e o gelado. Verta o leite. Selecione o programa "Vacuum + Blend", depois coloque o seletor por cima da garrafa de vácuo sobre o logótipo "Air out" (↑) e prima o botão "Start/Stop". No final do programa, coloque o seletor em (↓) para desativar o vácuo, depois deguste.

Dicas : Adicione algumas pedacinhos de castanha por cima no momento de servir.



Batido gelado de lima



- Meia lima
- 1 bola de gelado de manga
- ½ banana
- 15 cl de água de coco
- 1 cm de raiz de gengibre

Raspe a lima e guarde 1 colher de café para o batido. Esprema o sumo. Descasque e pique o gengibre. Corte a banana às rodelas. No copo liquidificador, adicione as raspas de lima e o sumo. Adicione o gengibre, a banana e a bola de gelado de manga. Verta a água de coco. Selecione o programa "Vacuum + Blend", depois coloque o seletor por cima da garrafa de vácuo sobre o logótipo "Air out" (↑) e prima o botão "Start/Stop".

No final do programa, coloque o seletor em (↓) para desativar o vácuo, depois deguste.



Dicas : Para uma versão mais deliciosa, adicione um pouco de chantilly por cima no momento de servir.

Frullato dissetante

- ¼ di melone di Cavaillon
- ¼ di cocomero
- 2 cm di aloe vera fresca
- 1 foglia di menta
- ½ gambo di citronella
- 3 cl d'acqua
- 3 cubetti di ghiaccio



Sbucciare l'aloë vera, quindi rimuovere la polpa. Risciacuarla. Rimuovere le foglie esterne della citronella e sminuzzarla finemente. Sbucciare il cetriolo e tagliare la polpa a dadini. Tagliare la polpa del melone a dadini. Versare il melone e il cetriolo nel recipiente del frullatore. Aggiungere l'aloë vera, la menta e la citronella. Aggiungere l'acqua e i cubetti di ghiaccio.

Selezionare il programma "Vacuum + Blend", quindi posizionare il selettori sopra la borraccia vacuum sul logo "Air out" (down arrow) e premere il pulsante "Start / Stop".

Al termine del programma, posizionare il selettori su (up arrow) per disattivare il vuoto d'aria e gustare il milkshake.

Suggerimenti : Al posto dell'aloë vera fresca è possibile sostituirla con del succo di aloë vera.



Frullato energizzante

- 1 banana
- 3 datteri
- 1 cucchiaino raso di maca in polvere
- 15 cl di latte di mandorle
- 1 cucchiaino di semi di chia
- 1 cucchiaino di sciroppo di agave
- 3 cubetti di ghiaccio



Sbucciare la banana e tagliarla a rondelle. Denocciolare i datteri.

Versare la banana, i datteri, la maca in polvere e lo sciroppo di agave nel recipiente del frullatore. Aggiungere il latte di mandorle e i cubetti di ghiaccio.

Selezionare il programma "Vacuum + Blend", quindi posizionare il selettori del recipiente vacuum sul logo "vuoto d'aria" (down arrow) e premere il pulsante "Start / Stop".

Al termine del programma, disattivare il vuoto d'aria con il selettori (up arrow), quindi aggiungere i semi di chia. Lasciare riposare una decina di minuti prima di consumare.

Suggerimenti : La maca è una pianta perenne. È ricca di micronutrienti (vitamine, minerali, antiossidanti).



Frullato esotico

- 200 g di polpa di ananas maturo
- 100 g di mango
- ½ frutto della passione
- 1 cucchiaino di succo di limone
- 2 datteri
- 6 cl d'acqua



Sbucciare l'ananas facendo attenzione a rimuovere gli occhi e il torsolo. Sbucciare il mango. Tagliare i frutti a dadini. Prelevare i chicchi del frutto della passione con un cucchiaino. Denocciolare i datteri.

Versare il mango, l'ananas e i chicchi di frutto della passione nel recipiente del frullatore. Aggiungere il succo di limone, i datteri e l'acqua.

Selezionare il programma "Vacuum + Blend", quindi posizionare il selettori sopra la borraccia vacuum sul logo "Air out" (down arrow) e premere il pulsante "Start / Stop".

Al termine del programma, posizionare il selettori su (up arrow) per disattivare il vuoto d'aria e gustare il milkshake.

Suggerimenti : Per una versione più cremosa, sostituire l'acqua con il latte di cocco.



Frullato cremoso ai mirtilli



Lavare i mirtilli.

Versare i mirtilli, l'albume, lo sciroppo e la vaniglia nel recipiente del frullatore. Aggiungere il latte di mandorle.

Selezionare il programma "Vacuum + Blend", quindi posizionare il selettori sopra la borraccia vacuum sul logo "Air out" (down arrow) e premere il pulsante "Start / Stop".

Al termine del programma, posizionare il selettori su (up arrow) per disattivare il vuoto d'aria e gustare il milkshake.

Suggerimenti : L'albume è facoltativo, ma rende il frullato più leggero e cremoso!



Frullato rosa



- 100 g di lamponi
- 4 fragole
- ½ banana
- ½ melograno
- 15 cl di acqua di cocco
- ½ cucchiaino di curcuma in polvere
- 1 presa di pepe nero

Sbucciare la banana e tagliarla a rondelle. Tagliare il melograno e prelevare i chicchi. Depicciolare le fragole e risciacquarle insieme ai lamponi.

Versare le fragole, i lamponi, la banana e i chicchi di melograno nel recipiente del frullatore. Aggiungere il pepe, la curcuma e l'acqua di cocco.

Selezionare il programma "Vacuum + Blend", quindi posizionare il selettori sopra la borraccia vacuum sul logo "Air out" (down arrow) e premere il pulsante "Start / Stop".

Al termine del programma, posizionare il selettori su (up arrow) per disattivare il vuoto d'aria e gustare il milkshake.



Suggerimenti : Il melograno è un frutto con elevate proprietà antiossidanti: non esitare a consumarlo regolarmente!

Frullato ultra verde



- 3 fichi
- 30 g di lattughino
- 2 foglie di basilico
- 1 cucchiaino di miele
- 1 cucchiaino raso di spirulina in polvere.
- 15 cl di latte di riso
- 1 banana
- 3 cubetti di ghiaccio

Lavare il lattughino e asciugarlo. Lavare i fichi e tagliarli in 4. Sbucciare la banana e tagliarla a dischetti. Versare i fichi, il lattughino, il basilico, il miele, la spirulina e la banana nel recipiente del frullatore. Aggiungere il latte di riso e i cubetti di ghiaccio. Selezionare il programma "Vacuum + Blend", quindi posizionare il selettore sopra la borraccia vacuum sul logo "Air out" (↑) e premere il pulsante "Start / Stop". Al termine del programma, posizionare il selettore su (↓) per disattivare il vuoto d'aria e gustare il milkshake.

Suggerimenti : La spirulina è un'alga essicidata, un complemento alimentare naturale considerato un "superfood".



Frullato tonico verde



- ½ avocado
- 100 g di cetriolo
- 25 g di rucola
- 1 cucchiaino di succo di lime
- 7 cl di succo di pompelmo
- 8 foglie di menta
- 8 cl di acqua di cocco
- 2 cubetti di ghiaccio

Prelevare la polpa dell'avocado. Sbucciare il cetriolo e tagliare la polpa a pezzetti. Lavare la rucola. Versare l'avocado, il cetriolo, la rucola e le foglie di menta nel recipiente del frullatore. Versare il succo di lime, il succo di pompelmo e l'acqua di cocco. Aggiungere i cubetti di ghiaccio. Selezionare il programma "Vacuum + Blend", quindi posizionare il selettore sopra la borraccia vacuum sul logo "Air out" (↑) e premere il pulsante "Start / Stop". Al termine del programma, posizionare il selettore su (↓) per disattivare il vuoto d'aria e gustare il milkshake.

Suggerimenti : Questo frullato è ideale dopo l'attività fisica! Sostituire l'acqua di cocco con acqua minerale.



Frullato antiossidante



- 1 foglia piccola di cavolo kale
- 1 mela verde
- ½ limone
- ½ avocado
- 15 cl di acqua di cocco
- 3 cubetti di ghiaccio

Lavare la foglia di cavolo kale e rimuovere il gambo centrale. Sminuzzarla finemente. Sbucciare la mela verde, rimuovere i semi e tagliarla a dadi. Tagliare l'avocado in due, rimuovere il nocciolo e prelevare la polpa con un cucchiaino. Spremare il limone. Versare il cavolo, la mela, la polpa di avocado e il succo di limone nel recipiente del frullatore. Aggiungere l'acqua di cocco e i cubetti di ghiaccio. Selezionare il programma "Vacuum + Blend", quindi posizionare il selettore sopra la borraccia vacuum sul logo "Air out" (↑) e premere il pulsante "Start / Stop". Al termine del programma, posizionare il selettore su (↓) per disattivare il vuoto d'aria e gustare il milkshake.

Suggerimenti : È possibile servire questo frullato anche sotto forma di gazpacho, con una pallina di ricotta sulla superficie.



Milkshake alla crema di castagne e vaniglia



- 1 banana
- 2 cucchiaini di crema di castagne
- 15 cl di latte
- 1 pallina di gelato alla vaniglia

Sbucciare la banana e tagliarla a rondelle. Versare la banana e la crema di castagne nel recipiente del frullatore. Versare il latte. Selezionare il programma "Vacuum + Blend", quindi posizionare il selettore sopra la borraccia vacuum sul logo "Air out" (↑) e premere il pulsante "Start / Stop". Al termine del programma, posizionare il selettore su (↓) per disattivare il vuoto d'aria e gustare il milkshake.

Suggerimenti : Guarnire con qualche pezzo di marron glacé al momento di servire.



Milkshake gelato al lime



- ½ lime
- 1 pallina di gelato al mango
- ½ banana
- 15 cl di acqua di cocco
- 1 cm di radice di zenzero

Prelevare la scorza del lime e conservarne 1 cucchiaino per il milkshake. Spremere il succo. Sbucciare e tritare lo zenzero. Sbucciare la banana e tagliarla a dischetti. Versare la scorza e il succo di lime nel recipiente del frullatore. Aggiungere lo zenzero, la banana e la pallina di gelato al mango. Versare l'acqua di cocco. Selezionare il programma "Vacuum + Blend", quindi posizionare il selettore sopra la borraccia vacuum sul logo "Air out" (↑) e premere il pulsante "Start / Stop". Al termine del programma, posizionare il selettore su (↓) per disattivare il vuoto d'aria e gustare il milkshake.

Suggerimenti : Per una versione più golosa, guarnire con un po' di crema chantilly al momento di servire.



Δροσιστικό σμούθι

- **¼ πεπόνι**
- **¼ αγγούρι**
- **2 cm φρέσκια Aloe Vera**
- **1 φύλλο δυόσμου**
- **½ κλωνάρι σιτρονέλα**
- **30 ml νερό**
- **3 παγάκια**



Ξεφλουδίστε την Aloe Vera και πάρτε τη σάρκα. Ξεπλύνετε την. Αφαιρέστε τα εξωτερικά φύλλα της σιτρονέλας και ψιλοκόψτε την. Ξεφλουδίστε το αγγούρι και κόψτε το σε κυβάκια. Κόψτε σε κυβάκια και τη σάρκα του πεπονιού.

Στο δοχείο του μπλέντερ, προσθέστε τα κυβάκια πεπόνι και αγγούρι. Προσθέστε την Aloe Vera, τον δυόσμο και τη σιτρονέλα. Προσθέστε το νερό και τα παγάκια.

Επιλέξτε το πρόγραμμα «Κενού + Ανάμειξη» και μετά μετακινήστε τον επιλογέα πάνω από τη φιάλη κενού στην ένδειξη «εξαγωγής αέρα» και πατήστε το κουμπί «έναρξη/διακοπής».

Στο τέλος του προγράμματος, μετακινήστε τον επιλογέα στην ένδειξη για να αποσυμπιέσετε το δοχείο και σερβίρετε.

Συμβουλή: Αν δεν βρίσκετε φρέσκια Aloe Vera, αντικαταστήστε το νερό με χυμό Aloe Vera.



Αναζωογονητικό σμούθι

- **1 μπανάνα**
- **3 χουρμάδες**
- **1 κοφτό κουταλάκι του γλυκού ρίζα Μάκα σε σκόνη**
 - **150 ml γάλα αμυγδάλου**
 - **1 κουταλάκι του γλυκού σπόρου chia**
 - **1 κουταλιά της σούπας σιρόπι αγαύης**
 - **3 παγάκια**



Ξεφλουδίστε την μπανάνα και κόψτε την σε ροδέλες. Αφαιρέστε το κουκούτι από τους χουρμάδες. Στο δοχείο του μπλέντερ, προσθέστε την μπανάνα, τους χουρμάδες, τη σκόνη μάκα και το σιρόπι αγαύης. Προσθέστε το γάλα αμυγδάλου και τα παγάκια.

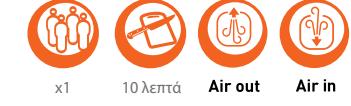
Επιλέξτε το πρόγραμμα «Κενού + Ανάμειξη», μετακινήστε τον επιλογέα του δοχείου κενού στην ένδειξη «εκκένωσης αέρα» και μετά πατήστε το κουμπί «έναρξη/διακοπής».

Στο τέλος του προγράμματος, αποσυμπιέστε το δοχείο με τον επιλογέα και μετά προσθέστε τους σπόρους chia. Αφήστε να ξεκουραστεί περίπου 10 λεπτά πριν σερβίρετε.

Συμβουλή: Το μάκα είναι ένα πολυετές ποώδες φυτό. Είναι εξαιρετικά πλούσιο σε ιχνοστοιχεία (βιταμίνες, μέταλλα, αντιοξειδωτικά).



Εξωτικό σμούθι



- **200g σάρκα από ώριμο ανανά**
- **100 g μάνγκο Μισό φρούτο του πάθους**
- **1 κουταλιά της σούπας χυμό λεμονιού**
- **2 χουρμάδες**
- **60 ml νερό**

Καθαρίστε τον ανανά, αφαιρώντας καλά τα μάτια και την καρδιά. Ξεφλουδίστε το μάνγκο. Κόψτε τα φρούτα σε κυβάκια. Πάρτε τους σπόρους από το φρούτο του πάθους. Προσθέστε τα κυβάκια μάνγκο και ανανά και τους σπόρους από το φρούτο του πάθους. Προσθέστε τον χυμό λεμονιού, τους χουρμάδες και το νερό.

Επιλέξτε το πρόγραμμα «Κενού + Ανάμειξη» και μετά μετακινήστε τον επιλογέα πάνω από τη φιάλη κενού στην ένδειξη «εξαγωγής αέρα» και πατήστε το κουμπί «έναρξη/διακοπής». Στο τέλος του προγράμματος, μετακινήστε τον επιλογέα στην ένδειξη για να αποσυμπιέσετε το δοχείο και σερβίρετε.

Συμβουλή: Για μια πιο κρεμώδη παραλλαγή, αντικαταστήστε το νερό με γάλα καρύδας!



Παχύρρευστο σμούθι με μύρτιλλα



Πλύνετε τα μύρτιλλα.

Στο δοχείο του μπλέντερ, προσθέστε τα μύρτιλλα, το ασπράδι, το σιρόπι και τη βανίλια. Προσθέστε το γάλα αμυγδάλου.

Επιλέξτε το πρόγραμμα «Κενού + Ανάμειξη» και μετά μετακινήστε τον επιλογέα πάνω από τη φιάλη κενού στην ένδειξη «εξαγωγής αέρα» και πατήστε το κουμπί «έναρξη/διακοπής».

Στο τέλος του προγράμματος, μετακινήστε τον επιλογέα στην ένδειξη για να αποσυμπιέσετε το δοχείο και σερβίρετε.

Συμβουλή: Το ασπράδι είναι προαιρετικό, κάνει το σμούθι πιο ελαφρύ και αιφρώδες!



Κατακόκκινο σμούθι



- **100 g σμέουρα**
- **4 φράουλες**
- **Μισή μπανάνα**
 - **½ ρόδι**
 - **150 ml νερό καρύδας**
- **½ κουταλάκι του γλυκού σκόνη κουρκουμά**
- **1 πρέσα μαύρο πιπέρι**

Ξεφλουδίστε την μπανάνα και κόψτε την σε ροδέλες. Κόψτε το ρόδι και πάρτε τους σπόρους. Αφαιρέστε το κοτάνι από τις φράουλες και ξεπλύνετε τες μαζί με τα σμέουρα.

Στο δοχείο του μπλέντερ, προσθέστε τις φράουλες, τα σμέουρα, την μπανάνα και τους σπόρους του ροδιού. Προσθέστε το πιπέρι, το κουρκουμά και το νερό καρύδας.

Επιλέξτε το πρόγραμμα «Κενού + Ανάμειξη» και μετά μετακινήστε τον επιλογέα πάνω από τη φιάλη κενού στην ένδειξη «εξαγωγής αέρα» και πατήστε το κουμπί «έναρξη/διακοπής».

Στο τέλος του προγράμματος, μετακινήστε τον επιλογέα στην ένδειξη για να αποσυμπιέσετε το δοχείο και σερβίρετε.

Συμβουλή: Το ρόδι είναι από τα φρούτα με τη μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε αντιοξειδωτικά! Μπορείτε να το τρώτε συγνά γιατί σας κάνει καλό!



Καταπράσινο σμούθι



- 3 σύκα
- 30 g λυκοτρίβολο
- 2 φύλλα βασιλικού
- 1 κουταλάκι της σούπας μέλι
- 1 κοφτό κουταλάκι του γλυκού σπιρουλίνα σε σκόνη
- 150 ml γάλα ρυζιού
- 1 μπανάνα
- 3 παγάκια

Πλύνετε καλά το λυκοτρίβολο και αφήστε το να στραγγίσει. Πλύνετε τα σύκα και κόψτε τα στα 4. Ξεφλουδίστε και κόψτε την μπανάνα σε ροδέλες. Στο δοχείο του μπλέντερ, προσθέστε τα σύκα, το λυκοτρίβολο, το βασιλικό, το μέλι, τη σπιρουλίνα και την μπανάνα. Προσθέστε το γάλα ρυζιού και τα παγάκια. Επιλέξτε το πρόγραμμα «Κενού + Ανάμειξη» και μετά μετακινήστε τον επιλογέα πάνω από τη φιάλη κενού στην ένδειξη «εξαγωγής αέρα» και πατήστε το κουμπί «έναρξης/διακοπής». Στο τέλος του προγράμματος, μετακινήστε τον επιλογέα στην ένδειξη για να αποσυμπιέσετε το δοχείο και σερβίρετε.

Συμβουλή : Η σπιρουλίνα είναι ένα αποξηραμένο φύκι και αποτελεί φυσικό συμπλήρωμα διατροφής, που ανήκει στην οικογένεια των «υπερτροφών».

Τονωτικό πράσινο σμούθι



Αφαιρέστε τη σάρκα από το αβοκάντο. Ξεφλουδίστε το αγγούρι και κόψτε το κομματάκια. Πλύνετε τη ρόκα.

Στο δοχείο του μπλέντερ, προσθέστε το αβοκάντο, το αγγούρι, τη ρόκα και τα φύλλα δυόσμου. Προσθέστε τον χυμό του λάιμ και του γκρέιπφρουτ και το νερό καρύδας. Προσθέστε τα παγάκια.

Επιλέξτε το πρόγραμμα «Κενού + Ανάμειξη» και μετά μετακινήστε τον επιλογέα πάνω από τη φιάλη κενού στην ένδειξη «εξαγωγής αέρα» και πατήστε το κουμπί «έναρξης/διακοπής».

Στο τέλος του προγράμματος, μετακινήστε τον επιλογέα στην ένδειξη για να αποσυμπιέσετε το δοχείο και σερβίρετε.

Συμβουλή : Το ιδανικό σμούθι μετά από φυσική άσκηση! Αντικαταστήστε το νερό καρύδας με μεταλλικό νερό.

Αντιοξειδωτικό σμούθι



- 1 μικρό φύλλο κέιλ
- 1 πράσινο μήλο
- Μισό λεμόνι
- Μισό αβοκάντο
- 150 ml νερό καρύδας
- 3 παγάκια

Πλύνετε και αφαιρέστε τον κεντρικό μίσχο από το φύλλο κέιλ. Ψυλοκόψτε το. Ξεφλουδίστε και βγάλτε τα κουκούτια από το πράσινο μήλο και κόψτε το σε κυβάκια. Κόψτε το αβοκάντο στα δύο, αφαιρέστε το κουκούτι και πάρτε τη σάρκα με ένα κουταλάκι. Στύψτε το λεμόνι.

Στο δοχείο του μπλέντερ, προσθέστε το κέιλ, τα κυβάκια μήλου, τη σάρκα του αβοκάντο και τον χυμό λεμονιού. Προσθέστε το νερό καρύδας και τα παγάκια.

Επιλέξτε το πρόγραμμα «Κενού + Ανάμειξη» και μετά μετακινήστε τον επιλογέα πάνω από τη φιάλη κενού στην ένδειξη «εξαγωγής αέρα» και πατήστε το κουμπί «έναρξης/διακοπής».

Στο τέλος του προγράμματος, μετακινήστε τον επιλογέα στην ένδειξη για να αποσυμπιέσετε το δοχείο και σερβίρετε.

Συμβουλή : Μπορείτε να σερβίρετε το σμούθι και σε μορφή γκασπάτσο, με ένα κενέλι από τυρί ρικότα.



Μιλκσέικ με κρέμα κάστανου και βανίλια



- 1 μπανάνα
- 2 κουταλιές της σούπας κρέμας κάστανου
- 150 ml γάλα
- 1 μπάλα παγωτό βανίλια

Ξεφλουδίστε την μπανάνα και κόψτε την σε λεπτές φετούλες.

Στο δοχείο του μπλέντερ, προσθέστε την μπανάνα, την κρέμα κάστανου και το παγωτό. Προσθέστε το γάλα.

Επιλέξτε το πρόγραμμα «Κενού + Ανάμειξη» και μετά μετακινήστε τον επιλογέα πάνω από τη φιάλη κενού στην ένδειξη «εξαγωγής αέρα» και πατήστε το κουμπί «έναρξης/διακοπής».

Στο τέλος του προγράμματος, μετακινήστε τον επιλογέα στην ένδειξη για να αποσυμπιέσετε το δοχείο και σερβίρετε.

Συμβουλή : Προσθέστε λίγο τριμμένο μαρόν γκλασέ από πάνω πριν σερβίρετε.



Παγωτό μιλκσέικ με λάιμ



- Μισό λάιμ (μοσχολέμονο)
- 1 μπάλα παγωτό μάνγκο
- ½ μπανάνα
- 150 ml νερό καρύδας
- 1 cm φρέσκο τζίντζερ

Ξύστε το λάιμ και πάρτε 1 κουταλάκι του γλυκού ύσμα για το μιλκσέικ. Στύψτε το μοσχολέμονο και κρατήστε τον χυμό. Ξεφλουδίστε και ψιλοκόψτε το τζίντζερ. Κόψτε την μπανάνα σε ροδέλες.

Στο δοχείο του μπλέντερ, προσθέστε το ύσμα και τον χυμό του λάιμ. Προσθέστε την μπανάνα και την μπάλα παγωτό μάνγκο. Προσθέστε το νερό καρύδας.

Επιλέξτε το πρόγραμμα «Κενού + Ανάμειξη» και μετά μετακινήστε τον επιλογέα πάνω από τη φιάλη κενού στην ένδειξη «εξαγωγής αέρα» και πατήστε το κουμπί «έναρξης/διακοπής».

Στο τέλος του προγράμματος, μετακινήστε τον επιλογέα στην ένδειξη για να αποσυμπιέσετε το δοχείο και σερβίρετε.



Συμβουλή : Για μια πιο γκουρμέ παραλλαγή, προσθέστε λίγη κρέμα σαντιγί από πάνω πριν σερβίρετε.

Смузи для утоления жажды

- ¼ маленькой дыни
- ¼ огурца
- 2 см свежего алоэ вера
- 1 листок мяты
- ½ веточки мелиссы
- 30 мл воды
- 3 кубика льда



Очистите алоэ вера, затем отделите мякоть. Промойте. Отделите листья мелиссы и измельчите их. Очистите огурец и нарежьте мякоть кубиками. Так же кубиками нарежьте дынную мякоть.

В чашу блендера поместите кубики дыни и огурца. Добавьте алоэ вера, мяту и мелиссу. Добавьте воду и кубики льда.

Выберите программу «Вакуум + Смешивание», затем переведите рукоятку сверху сосуда для вакуумирования в положение «Air out» и нажмите на кнопку «Start / Stop».

По завершении программы переведите рукоятку в положение чтобы отключить режим откачки воздуха. Коктейль готов.

Совет: Если нет свежего алоэ вера, замените его соком алоэ вера.

Энергетический смузи

- 1 банан
- 3 финика
- 1 ч. л. без горки порошка маки
- 150 мл миндального молока
- 1 ч. л. семян чиа
- 1 ст. л. сиропа агавы
- 3 кубика льда



Очистите банан и нарежьте его кружочками. Очистите финики от косточек.

В чашу блендера поместите банан, финики, порошок маки и сироп агавы. Добавьте миндальное молоко и кубики льда.

Выберите программу «Вакуум + Смешивание», затем переведите рукоятку сверху сосуда для вакуумирования в положение для выпуска воздуха и нажмите на кнопку «Start / Stop».

По завершении программы переведите рукоятку в положение для отключения откачки воздуха, а затем добавьте семена чиа. Перед подачей дайте настояться 10 минут.

Совет: Мака — это многолетнее культурное растение. Она богата микронутриентами (витаминами, минералами и антиоксидантами).



Экзотический смузи

- 200 г мякоти спелого ананаса
- 100 г манго
- 1 половина маракуйи
- 1 ст. л. лимонного сока
- 2 финика
- 60 мл воды



Очистите ананас, тщательно удалив глазки и сердцевину. Очистите манго. Нарежьте фрукты мелкими кубиками. Ложкой удалите семена из маракуйи. Чистите финики от косточек.

В чашу блендера поместите кубики манго, ананаса и семена маракуйи. Добавьте сок лимона, финики и воду.

Выберите программу «Вакуум + Смешивание», затем переведите рукоятку сверху сосуда для вакуумирования в положение «Air out» и нажмите на кнопку «Start / Stop».

По завершении программы переведите рукоятку в положение чтобы отключить режим откачки воздуха. Коктейль готов.

Совет: Для более нежной консистенции можно заменить воду кокосовым молоком.



Кремовый смузи с черникой



Промойте чернику.

В чашу блендера поместите чернику, яичный белок и ваниль. Налейте миндальное молоко.

Выберите программу «Вакуум + Смешивание», затем переведите рукоятку сверху сосуда для вакуумирования в положение «Air out» и нажмите на кнопку «Start / Stop».

По завершении программы переведите рукоятку в положение чтобы отключить режим откачки воздуха. Коктейль готов.

Совет: Яичный белок необязателен, но делает консистенцию более воздушной.



Розовый смузи



- 100 г малины
- 4 клубники
- половина банана
- ½ граната
- 150 мл кокосовой воды
- 1 ч. л. молотой куркумы
- 1 щепотка черного перца



Очистите банан и нарежьте его кружочками. Разрежьте гранат и достаньте зерна. Удалите плодоножки у клубники и вымойте все ягоды.

В чашу блендера поместите клубнику, малину, банан и зерна граната. Добавьте перец, куркуму и кокосовую воду.

Выберите программу «Вакуум + Смешивание», затем переведите рукоятку сверху сосуда для вакуумирования в положение «Air out» и нажмите на кнопку «Start / Stop».

По завершении программы переведите рукоятку в положение чтобы отключить режим откачки воздуха. Коктейль готов.

Совет: Гранат и ягоды — лучшие антиоксиданты. Употребляйте их как можно чаще!



Зеленый смузи



- 3 инжира
 - 30 г салата корн
 - 2 листка базилика
 - 1 ст. л. меда
 - 1 ч. л. без горки порошка спирулины
 - 150 мл рисового молока
 - 1 банан
 - 3 кубика льда
- Промойте салат и осушите его. Промойте инжир, нарежьте на 4 части. Банан очистите и нарежьте кружочками. В чашу блендера поместите инжир, салат корн, базилик, мед, спирулину и банан. Добавьте рисовое молоко и кубики льда.
- Выберите программу «Вакуум + Смешивание», затем переведите рукоятку сверху сосуда для вакуумирования в положение «Air out» и нажмите на кнопку «Start / Stop». По завершении программы переведите рукоятку в положение чтобы отключить режим откачки воздуха. Коктейль готов.
- Совет:** Спирулина — это высушенная морская водоросль, натуральная пищевая добавка, которую по праву называют «суперпродуктом».



Зеленый тонизирующий смузи



- ½ авокадо
 - 100 г огурца
 - 25 г рукколы
 - 1 ст. л. сока лайма
 - 70 мл сока грейпфрута
 - 8 листиков мяты
 - 80 мл кокосовой воды
 - 2 кубика льда
- Извлеките мякоть авокадо. Очистите огурец и нарежьте мякоть мелкими кусочками. Промойте рукколу.
- В чашу блендера поместите авокадо, огурец, рукколу и листья мяты. Добавьте сок цитрусовых и кокосовую воду. Добавьте кубики льда.
- Выберите программу «Вакуум + Смешивание», затем переведите рукоятку сверху сосуда для вакуумирования в положение «Air out» и нажмите на кнопку «Start / Stop». По завершении программы переведите рукоятку в положение чтобы отключить режим откачки воздуха. Коктейль готов.

Совет: Этот смузи идеален после физических нагрузок. Кокосовую воду можно заменить минеральной.

Смузи «антиоксидант»



- 1 маленький кочан капусты кале
 - 1 зеленое яблоко
 - половина лимона
 - половина авокадо
 - 150 мл кокосовой воды
 - 3 кубика льда
- Промойте кале и удалите середину. Мелко порубите листья. Очистите яблоко, удалите сердцевину, нарежьте кубиками. Разрежьте авокадо пополам, удалите косточку и извлеките мякоть ложкой. Отожмите сок лимона.
- В чашу блендера поместите капусту кале, кубики яблока, мякоть авокадо и сок лимона. Добавьте кокосовую воду и кубики льда.
- Выберите программу «Вакуум + Смешивание», затем переведите рукоятку сверху сосуда для вакуумирования в положение «Air out» и нажмите на кнопку «Start / Stop». По завершении программы переведите рукоятку в положение чтобы отключить режим откачки воздуха. Коктейль готов.
- Совет:** Этот смузи можно подавать и как гаспачо, добавив сверху немного сыра рикotta.



Молочный коктейль с каштановым кремом и ванилью



- 1 банан
- 2 ст. л. Каштановой пасты
- 150 мл молока
- 1 шарик ванильного мороженого

Очистите банан и нарежьте его тонкими ломтиками. В чашу блендера поместите банан, каштановую пасту и мороженое. Добавьте молоко.

Выберите программу «Вакуум + Смешивание», затем переведите рукоятку сверху сосуда для вакуумирования в положение «Air out» и нажмите на кнопку «Start / Stop».

По завершении программы переведите рукоятку в положение чтобы отключить режим откачки воздуха. Коктейль готов.

Совет: При подаче можно посыпать коктейль дроблеными засахаренными каштанами.



Молочный коктейль с лаймом



- ½ лайма
- 1 шарик мороженого с манго
- ½ банана
- 150 мл кокосовой воды
- 1 см корня имбиря

Снимите цедру с лайма и оставьте 1 чайную ложку для коктейля. Отожмите сок. Имбирь очистите и мелко нарежьте. Нарежьте банан кружочками.

В чашу блендера поместите цедру и сок лайма. Добавьте имбирь, банан и шарик мороженого с манго. Добавьте кокосовую воду.

Выберите программу «Вакуум + Смешивание», затем переведите рукоятку сверху сосуда для вакуумирования в положение «Air out» и нажмите на кнопку «Start / Stop».

По завершении программы переведите рукоятку в положение чтобы отключить режим откачки воздуха. Коктейль готов.

Совет: Для праздничного варианта добавьте немного взбитых сливок.



Освіжаючий смузі

- ¼ дині
- ¼ огірка
- 2 см свіжого аloe vera
- 1 листок м'яты
- ½ стебла лимонного сорго
- 30 мл води
- 3 кубики льоду



Зніміть шкірку з аloe vera та дістаньте м'якуш. Промийте його. Видаліть зовнішнє листя лимонного сорго і дрібно наріжте. Очистіть огірок і поріжте м'якуш кубиками. Також поріжте м'якуш дині кубиками.

У чашу блендера покладіть порізані кубиками диню та огірок. Додайте аloe vera, м'яту і лимонне сорго. Налийте воду і додайте кубики льоду.

Виберіть програму «Вакуум + Змішування», потім установіть перемикач над вакуумною пляшкою на піктограмі «Випуск повітря» і натисніть кнопку «Пуск/Стоп».

Наприкінці програми встановіть перемикач на для вимкнення режиму вакуума, а потім смакуйте.

Поради: Якщо ви не знаходите свіже аloe vera, замініть воду на сік аloe vera.

Енергетичний смузі

- 1 банан
- 3 фініки
- 1 чайна ложка без гірки порошку маки
- 150 мл мигdalального молока
- 1 чайна ложка насіння чіа
- 1 столова ложка сиропу агави
- 3 кубики льоду



Очистіть банан і наріжте його на шматочки. Вийміть кісточки з фініків.

У чашу блендера покладіть банан, фініки, порошок маки та сироп агави. Налийте мигdalальне молоко і додайте кубики льоду.

Виберіть програму «Вакуум + Змішування», потім установіть перемикач над вакуумною пляшкою на піктограмі «Випуск повітря» і натисніть кнопку «Пуск/Стоп».

Наприкінці програми вимкніть режим вакуума за допомогою перемикача та додайте насіння чіа. Дайте постійти близько десяти хвилин перед подачею.

Поради: Мака – багаторічна садова рослина. Вона дуже багата на мікроелементи (вітаміни, мінерали, антиоксиданти).



Екзотичний смузі

- 200 г м'якуша стиглого ананаса
- 100 г манго
- 1 половина маракуй
- 1 столова ложка лимонного соку
- 2 фініки
- 60 мл води



Очистіть ананас, видаливши вічки і серцевину. Очистіть манго. Поріжте фрукти маленькими кубиками. Вийміть насіння маракуй ложкою. Вийміть кісточки з фініків.

У чашу блендера помістіть порізані кубиками манго, ананас та насіння маракуй. Додайте лимонний сік, фініки та наливайте воду.

Виберіть програму «Вакуум + Змішування», потім установіть перемикач над вакуумною пляшкою на піктограмі «Випуск повітря» і натисніть кнопку «Пуск/Стоп».

Наприкінці програми встановіть перемикач на для вимкнення режиму вакуума, а потім смакуйте.

Поради: Для більш кремоподібної текстури замініть воду на кокосове молоко!



Кремоподібний смузі з чорницею



Помийте чорници.

У чашу блендера покладіть чорници, яєчний блок, сироп та ваніль. Налийте мигdalальне молоко.

Виберіть програму «Вакуум + Змішування», потім установіть перемикач над вакуумною пляшкою на піктограмі «Випуск повітря» і натисніть кнопку «Пуск/Стоп».

Наприкінці програми встановіть перемикач на для вимкнення режиму вакуума, а потім смакуйте.

Поради: Добавати блок необов'язково, але з ним смузі більш легкий та піністий!



Рожевий смузі

- 100 г малини
- 4 полуниці
- 1 половина банана
- ½ граната
- 150 мл кокосової води
- Половина чайної ложки меленої куркуми
- 1 дрібка чорного перцю



Очистіть банан і наріжте його на шматочки. Розріжте гранат і виберіть зерна. Видаліть хвостики з полуниці, потім промийте її та малину.

У чашу блендера покладіть полуницю, малину, банан і зерна граната. Додайте перець, куркуму і залійте кокосовою водою.

Виберіть програму «Вакуум + Змішування», потім установіть перемикач над вакуумною пляшкою на піктограмі «Випуск повітря» і натисніть кнопку «Пуск/Стоп».

Наприкінці програми встановіть перемикач на для вимкнення режиму вакуума, а потім смакуйте.

Поради: Гранат – це один із фруктів, що містять найбільше антиоксидантів! Без вагань споживайте його якомога частіше!



Ультразелений смузі



- 3 плоди інжиру
- 30 г польового салату
- 2 листки базиліку
- 1 столова ложка меду
- 1 чайна ложка без гірки порошку спіруліни
- 150 мл рисового молока
- 1 банан
- 3 кубики льоду

Добре помийте польовий салат і дайте просохнути. Помийте інжир та розріжте його на 4 частини. Очистіть і поріжте банан на півкільця.

У чашу блендера покладіть інжир, польовий салат, базилік, мед, спіруліну та банан. Додайте рисове молоко та кубики льоду.

Виберіть програму «Вакуум + Змішування», потім установіть перемикач над вакуумною пляшкою на піктограмі «Випуск повітря» і натисніть кнопку «Пуск/Стоп».

Наприкінці програми встановіть перемикач на для вимкнення режиму вакууму, а потім смакуйте.

Поради : Спіруліна – це висушена водорість, натуральна харчова добавка, що класифікується як «суперпродукт».



Зелений тонізуючий смузі



x1 5 x Air out Air in



Виберіть м'якущ авокадо. Очистіть огірок і поріжте м'якущ на маленькі шматочки. Помийте руколу.

У чашу блендера покладіть авокадо, огірок, руколу і листки м'яти. Налийте лимонний і грейпфрутовий сік та кокосову воду. Додайте кубики льоду.

Виберіть програму «Вакуум + Змішування», потім установіть перемикач над вакуумною пляшкою на піктограмі «Випуск повітря» і натисніть кнопку «Пуск/Стоп».

Наприкінці програми встановіть перемикач на для вимкнення режиму вакууму, а потім смакуйте.

Поради : Цей смузі ідеально підходить для споживання після фізичного навантаження! Кокосову воду можна замінити мінеральною водою.

- $\frac{1}{2}$ авокадо
- 100 г огірка
- 25 г руколи
- 1 столова ложка соку лайма
- 70 мл грейпфрутового соку
- 8 листків м'яти
- 80 мл кокосової води
- 2 кубики льоду



Смузі з антиоксидантами



x1 10 x Air out Air in

- 1 невеликий листок браунколя
- 1 зелене яблуко
- 1 половина лимона
- 1 половина авокадо
- 150 мл кокосової води
- 3 кубики льоду

Помийте і вийміть центральне стебло з листя браунколя. Ретельно подрібніть. Очистіть зелене яблуко від шкірки та зернят і наріжте кубиками. Розріжте авокадо навпіл, вийміть кісточку авокадота виберіть м'якущ маленькою ложкою. Вичавіть сік лимона.

У чашу блендера додайте капусту, нарізане кубиками яблуко, м'якущ авокадо та лимонний сік. Налийте кокосову воду і додайте кубики льоду.

Виберіть програму «Вакуум + Змішування», потім установіть перемикач над вакуумною пляшкою на піктограмі «Випуск повітря» і натисніть кнопку «Пуск/Стоп».

Наприкінці програми встановіть перемикач на для вимкнення режиму вакууму, а потім смакуйте.

Поради : Ви також можете подавати цей смузі як гаспачо, з кнелями з сиру рікота на поверхні.

Молочний коктейль із каштановим кремом і ваніллю



x1 10 x Air out Air in

- 1 банан
- 2 столові ложки каштанового крему
- 150 мл молока
- 1 кулька ванільного морозива

Очистіть банан і наріжте його на скибочки.

У чашу блендера покладіть банан, каштановий крем і морозиво. Налийте молоко.

Виберіть програму «Вакуум + Змішування», потім установіть перемикач над вакуумною пляшкою на піктограмі «Випуск повітря» і натисніть кнопку «Пуск/Стоп».

Наприкінці програми встановіть перемикач на для вимкнення режиму вакууму, а потім смакуйте.

Поради : Під час подачі додайте кілька глазурованих каштанів.



Молочний коктейль із морозивом і лаймом



x1 5 x Air out Air in

- 1 половина лайма
- 1 кулька мангового морозива
- $\frac{1}{2}$ банана
- 150 мл кокосової води
- 1 см кореня імбиру

Зніміть цедру з лайма і пригответе 1 чайну ложку для молочного коктейлю. Вичавіть сік. Очистіть й подрібніть імбир. Поріжте банан на кружальця.

У чашу блендера покладіть цедру лайма та додайте його сік. Додайте імбир, банан і кульку мангового морозива. Налийте кокосову воду.

Виберіть програму «Вакуум + Змішування», потім установіть перемикач над вакуумною пляшкою на піктограмі «Випуск повітря» і натисніть кнопку «Пуск/Стоп».

Наприкінці програми встановіть перемикач на для вимкнення режиму вакууму, а потім смакуйте.

Поради : Для приготування більш вишуканого варіанта додайте трохи збитих вершків зверху під час подачі.



العمائر الغربية



10 دقائق تفريغ الهواء إيقاف التفريغ

1x

10 دقائق تفريغ الهواء إيقاف التفريغ

1x

- 200 جرام من لب الأناناس الناضج
- 100 جرام من المانجو
- نصف فاكهة العاطفة
- 1 ملعقة كبيرة من عصير الليمون
- 2 من التمور
- 6 سنتلر من الماء

يُقشر الأناناس، مع الحرص على إزالة العين والقلب. يُقشر المانجو. تُقطع الفاكهة إلى مكعبات صغيرة. تزال بذور فاكهة العاطفة بالملعقة. تزال نواة التمور. في وعاء الخلط، ضع المانجو، والنأناس وبذور ثمار الفاكهة. أضف عصير الليمون والتمور وصب الماء. حدد برنامج «Vacuum + Blend» ثم ضع المُنْتَقِي على شعار تفريغ الهواء (●) واضغط على زر «Start/Stop». في نهاية البرنامج، ضع المُنْتَقِي على (●) لإيقاف التفريغ، ثم تمنع.

نصيحة: للحصول على نسخة غنية بالكريمة، استبدل الماء بحليب جوز الهند!



عمير التبريد



10 دقائق تفريغ الهواء إيقاف التفريغ

1x

تُزال القشرة من الصبار ويُؤخذ اللب. تُغسل جيداً. تُزال الأوراق الخارجية من عشبة الليمون وتقطع ناعماً. يُقشر الخيار ويُقطع إلى مكعبات. أيضًا يُقطع لب اليقطين إلى مكعبات.

في وعاء الخلط، يوضع البطيخ وال الخيار. يُضاف الصبار، النعناع والليمون. يُسكب الماء وتضاف مكعبات الثلاجة. حدد برنامج «Vacuum + Blend» ثم ضع المُنْتَقِي على زر «Start/Stop». في نهاية البرنامج، ضع المُنْتَقِي على (●) لإيقاف التفريغ، ثم تمنع.

نصيحة: إذا لم تتمكن من العثور على الصبار الطازج، استبدل الماء بعصير الألوفيرا!



عمير الطاقة



10 دقائق تفريغ الهواء إيقاف التفريغ

1x

يُقشر الموز ويُقطع إلى شرائح. تزال نواة التمر. في وعاء الخلط، يوضع الموز، التمر، مسحوق البسكويت وشراب الصبار. يُسكب حليب اللوز وتضاف مكعبات الثلاجة. حدد برنامج «Vacuum + Blend» ثم ضع المُنْتَقِي على زر «Start/Stop». في نهاية البرنامج، يوقف الهواء بواسطة المُنْتَقِي وتُضاف بذور الشيا. تُترك لمدة عشر دقائق قبل تناولها.

نصيحة: الماكا هو نبات من الخضار المعمرة. وهي غنية جداً بالمغذيات الدقيقة (الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة).



السموثير الوردي



15 دقيقة تفريغ الهواء إيقاف التفريغ

1x

- 100 جرام من التوت
- 4 فراولة
- نصف موزة
- ½ كوب من الرمان
- 15 سنتلر من ماء جوز الهند
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الكركم
- 1 رشة من القلفل الأسود

يُقشر الموز ويُقطع إلى شرائح. يُقطع الرمان وتُؤخذ البذور. تُierz الفراولة ثم تُنفس مع التوت. في وعاء الخلط، توضع الفراولة والتوت والموز وبذور الرمان. يُضاف الفلفل والكركم ويُسكب ماء جوز الهند. حدد برنامج «Vacuum + Blend» ثم ضع المُنْتَقِي على شعار تفريغ الهواء (●) واضغط على زر «Start/Stop». في نهاية البرنامج، ضع المُنْتَقِي على (●) لإيقاف التفريغ، ثم تمنع.

نصيحة: الرمان هو أحد الثمار التي لها خصائص مضادة للأكسدة أكثر! لا تتردد في تناوله بانتظام!



- ¼ بطيخة من اليقطين
- ¼ خياراً
- 2 سنتلر من الصبار الطازج
- 1 ورقة نعناع
- ½ الساق من عشبة الليمون
- 3 سنتلر من الماء
- 3 مكعبات ثلج

نصيحة: إذا لم تتمكن من العثور على الصبار الطازج، استبدل الماء بعصير الألوفيرا!

- 1 موز
- 3 من التمور
- 1 ملعقة صغيرة من مسحوق الماكا
- 15 سنتلر من حليب اللوز
- 1 ملعقة صغيرة من بذور الشيا
- 1 ملعقة صغيرة من شراب الصبار
- 3 مكعبات ثلج

السموثير الأندر الفائقة



5 دقائق تفريغ الهواء إيقاف التفريغ 1x

يُغسل النسخ جيداً ويُجفف. يُغسل التين وُيقطع إلى ٤ أرباع. يُقشر وُيقطع الموز إلى شرائح. في وعاء الخلط، يوضع التين، النسخ، الريحان، العسل، سبيرولينا والموز. يُضاف طلب الآرز ومكعبات الثلاجة. حدد برنامج «Vacuum + Blend» ثم ضع المُنتقي على شعار تفريغ الهواء (●) واضغط على زر «Start/Stop». في نهاية البرنامج، ضع المُنتقي على (●) لإيقاف التفريغ، ثم تمتع.

نصيحة: سبيرولينا هي من الأعشاب البحرية المجففة، وهي مكمل غذائي طبيعي، مصنفة في عائلة "الطاعمـة السوبر".

- 3 أكواز من التين
- 30 جرام من النسخ
- 2 ملعقة كبيرة من الريحان
- 1 ملعقة كبيرة من العسل
- 1 ملعقة صغيرة من مسحوق سبيرولينا
- 15 سنتلتر من طلب الآرز
- 1 موز
- 3 مكعبات ثلاجة



السموثير الأندر



5 دقائق تفريغ الهواء إيقاف التفريغ 1x

يُؤخذ لب الأفوكادو. يُقشر الخيار وُيقطع لب الأفوكادو إلى قطع صغيرة. يُغسل الجرجير في وعاء الخلط، يوضع الأفوكادو، الخيار، الجرجير وأوراق النعناع. يُسكب عصير الليمون وعصير الجريب فروت وماء جوز الهند. تُضاف مكعبات الثلاجة. حدد برنامج «Vacuum + Blend» ثم ضع المُنتقي على شعار تفريغ الهواء (●) واضغط على زر «Start/Stop». في نهاية البرنامج، ضع المُنتقي على (●) لإيقاف التفريغ، ثم تمتع.

نصيحة: يعتبر هذا عصير مثالي بعد المجهود البدني! استبدل مياه جوز الهند بالمياه المعديـة.

- 1 ورقة صفيحة من ورق الملفوف
- 1 تقاطع خضراء صفاراء
- نصف ثمرة أفوكادو
- 15 سنتلتر من ماء جوز الهند
- 3 مكعبات ثلاجة



5 دقائق تفريغ الهواء إيقاف التفريغ 1x

يُغسل ورقة الكرنب ويُنـال دفعـها. تُقطع إلى شرائح رقيقة. تُرشـب التفاصـة وتـزال بـذورـها وـيُقطـع إلى مـكـعبـاتـ. تـقـسـمـ الأـفـوكـادـوـ إلىـ نـصـفـيـنـ. يـزالـ منهاـ الـلـحـمـ بـواسـطـةـ مـلـعـقـةـ. تـعـصـرـ الـلـيمـوـنـ. يـوـضـعـ الـكـرـنـبـ فيـ وـعـاءـ الـخـلـطـ معـ مـكـعـبـاتـ التـفـاصـةـ، وـلـبـ الـأـفـوكـادـوـ وـعـصـيرـ الـلـيمـوـنـ. يـسـكـبـ الـمـاءـ جـوـزـ الـهـنـدـ وـيـضـافـ مـكـعـبـاتـ الثـلاـجـةـ. حـدـدـ بـرـنـامـجـ «Vacuum + Blend» ثمـ ضـعـ المـُـنـتـقـيـ علىـ شـعـارـ تـفـريـغـ الهـاءـ (●)ـ اـضـغـطـ عـلـىـ زـرـ «Start/Stop». فيـ نـهاـيـةـ الـبـرـنـامـجـ، ضـعـ المـُـنـتـقـيـ عـلـىـ (●)ـ لـإـيقـافـ التـفـريـغـ، ثـمـ تـمـتعـ.

نصيحة: يمكنك أيضاً تقديم هذه العصائر مثل بازياتشو، مع الريـكـوـتاـ بـشـكـلـ زـلـيـةـ عـلـىـ السـطـحـ.



سموثير ضد الأكسدة



5 دقائق تفريغ الهواء إيقاف التفريغ 1x

يُغسل ورقة الكرنب ويُنـال دفعـها. تُقطع إلى شرائح رقيقة. تُرشـب التفاصـة وتـزال بـذورـها وـيُقطـع إلى مـكـعبـاتـ. تـقـسـمـ الأـفـوكـادـوـ إلىـ نـصـفـيـنـ. يـزالـ منهاـ الـلـحـمـ بـواسـطـةـ مـلـعـقـةـ. تـعـصـرـ الـلـيمـوـنـ. يـوـضـعـ الـكـرـنـبـ فيـ وـعـاءـ الـخـلـطـ معـ مـكـعـبـاتـ التـفـاصـةـ، وـلـبـ الـأـفـوكـادـوـ وـعـصـيرـ الـلـيمـوـنـ. يـسـكـبـ الـمـاءـ جـوـزـ الـهـنـدـ وـيـضـافـ مـكـعـبـاتـ الثـلاـجـةـ. حـدـدـ بـرـنـامـجـ «Vacuum + Blend» ثمـ ضـعـ المـُـنـتـقـيـ علىـ شـعـارـ تـفـريـغـ الهـاءـ (●)ـ اـضـغـطـ عـلـىـ زـرـ «Start/Stop». فيـ نـهاـيـةـ الـبـرـنـامـجـ، ضـعـ المـُـنـتـقـيـ عـلـىـ (●)ـ لـإـيقـافـ التـفـريـغـ، ثـمـ تـمـتعـ.

نصيحة: يمكنك أيضاً تقديم هذه العصائر مثل بازياتشو، مع الريـكـوـتاـ بـشـكـلـ زـلـيـةـ عـلـىـ السـطـحـ.

مِيلك شِيك مع كريم الكستناء والفانيـليـا



10 دقائق تفريغ الهواء إيقاف التفريغ 1x

1 موز
2 ملعقة كبيرة من الكريما البنية
15 سنتل من الحليب
1 مغرفة من آيس كريم الفانيـليـا

تـقـشـرـ المـوـزـ وـتـقـطـعـ إـلـىـ شـرـائـجـ. فـيـ وـعـاءـ الـخـلـطـ، يـوـضـعـ الـمـوـزـ، الـكـريـمـ الـبـنـيـةـ وـالـآـيـسـ كـريـمـ. يـسـكـبـ الـحـلـيـبـ. حـدـدـ بـرـنـامـجـ «Vacuum + Blend» ثمـ ضـعـ المـُـنـتـقـيـ علىـ شـعـارـ تـفـريـغـ الهـاءـ (●)ـ اـضـغـطـ عـلـىـ زـرـ «Start/Stop». فيـ نـهاـيـةـ الـبـرـنـامـجـ، ضـعـ المـُـنـتـقـيـ عـلـىـ (●)ـ لـإـيقـافـ التـفـريـغـ، ثـمـ تـمـتعـ.



نصيحة: أضـفـ بـعـضـ قـطـعـ مـزـجـةـ الـكـسـتـنـاءـ عـلـىـ السـطـحـ. عـنـ الدـقـدـمـ.

مِيلك شِيك فـثـلـجـ بـالـلـيمـوـنـ



5 دقائق تفريغ الهواء إيقاف التفريغ 1x

نصف ليمونة
مغرفة من آيس كريم بالمانجو
1/2 موزة
15 سنتل من ماء جوز الهند
1 سنتل من جذر الزنجبيل

يـسـكـبـ الـلـيمـوـنـ وـيـوـضـعـ جـابـيـاـ فـيـ مـلـعـقـةـ صـغـيرـةـ وـاحـدـةـ مـنـ مـيـلـكـ شـيكـ. يـعـصـرـ الـلـيمـوـنـ. يـقـشـرـ الـزـنـجـبـيلـ. يـقـطـعـ الـمـوـزـ إـلـىـ شـرـائـجـ. فـيـ وـعـاءـ الـخـلـطـ، يـوـضـعـ بـشـرـ الـلـيمـوـنـ وـعـصـيرـهـ. يـضـافـ الـزـنـجـبـيلـ وـالـمـوـزـ وـالـآـيـسـ كـريـمـ معـ الـمـانـجوـ. يـسـكـبـ مـاءـ جـوـزـ الـهـنـدـ. حـدـدـ بـرـنـامـجـ «Vacuum + Blend» ثمـ ضـعـ المـُـنـتـقـيـ علىـ شـعـارـ تـفـريـغـ الهـاءـ (●)ـ اـضـغـطـ عـلـىـ زـرـ «Start/Stop». فيـ نـهاـيـةـ الـبـرـنـامـجـ، ضـعـ المـُـنـتـقـيـ عـلـىـ (●)ـ لـإـيقـافـ التـفـريـغـ، ثـمـ تـمـتعـ.



نصيحة: للحصول على نسخة مشبعة، يضاف القليل من الكريما المخفوقة عند التقديـمـ.

اسموتر بسیار دلپذیر



10 دقیقه 1x

هوا در خارج هوا در داخل

- ۱/۴ خربزه
- ۱/۴ خیار
- 2 سانتی متر آلو
- ورا تازه
- 1 برگ نعناع
- ۱/۲ ریشه گور گیاه
- 3 سانتی لیتر آب
- 3 قطعه مکعب
- شکل یخ

بوست آلو ورا را بکنید و گوشت را بردارید. آن را شستشو دهید. برگ های بیرونی گور گیاه را بردارید و ریز برش دهید. بوست خیار را بکنید و گوشت مکعب را برش دهید. گوشت خربزه مکعب شکل را برش دهید.

در کاسه مخلوط کن، خربزه مکعب شکل و خیار را قرار دهید. آلو ورا، نعناع و گور گیاه را اضافه کنید. آب برشید و قطعات مکعب شکل پخت. را اضافه کنید.

برنامه «Vacuum + Blend» را انتخاب نمایند و سپس انتخابگر را در بالای لوگو قرار دهید و دکمه «Start/Stop» را فشار دهید.

در پایان برنامه، انتخابگر در را برای خاموش کردن خلخال تنظیم کنید. سپس لذت ببرید.

نکات: اگر نمی توانید آلو ورا تازه پیدا کنید، آب را با آب آلو ورا عوض کنید!



اسموتر انرژی



10 دقیقه 1x

هوا در خارج هوا در داخل

- 1 موز
- 3 خرما
- 1 قاشق چای خواری
- پودر ماکا
- 15 سانتی لیتر شیر بادام
- 1 قاشق چای خواری
- تخم چیا
- 1 قاشق غذاخواری
- شربت آگو
- 3 قطعه مکعب
- شکل یخ

بوست موز را بکنید و به چند قطعه برش دهید. هسته خرما را در بیاورید.

در کاسه مخلوط کن، موز، خرما، پودر ماکا و شربت آگو اضافه کنید.

برنامه «Vacuum + Blend» را انتخاب کنید و سپس انتخابگر را در لوگو تنظیم کنید و دکمه «Start/Stop» را فشار دهید.

در پایان برنامه، هوا را با انتخابگر خاموش کنید و هسته چیا اضافه کنید. آن را برای حدود ۱۰ دقیقه قبل از خوردن رها کنید.

نکات: ماکا یک گیاه باغبانی چند ساله است. آن بسیار غنی از مواد ریز و مغذی است (ویتامین، مواد معدنی، آنتی اکسیدان).



اسموتر عجیب و غریب



10 دقیقه 1x

هوا در خارج هوا در داخل

- 200 گرم گوشت آناناس رسیده
- 100 گرم اینه
- ۱ نصف میوه اشیاق
- ۱ قاشق غذاخواری آب لیمو
- 2 گزما
- 6 سانتی لیتر آب

بوست آناناس را بکنید، مرأقب برداشتن چشمان و قلب باشید. بوست آینه را بکنید. برش دهید. آن را شستشو کوچک برش دهید. دانه های میوه اشیاق را با یک قاشق بردارید. هسته خرما را در بیاورید. در کاسه مخلوط کن. قطعه مکعب شکل اینه، آناناس و هسته میوه اشیاق را قرار دهید. آب لیمو، خرما اضافه کنید و آب برشید.

برنامه «Vacuum + Blend» را انتخاب کنید و سپس انتخابگر را در بالای بطری خلخال بر روی لوگو قرار دهید و دکمه «Start/Stop» را فشار دهید.

در پایان برنامه، انتخابگر در را برای خاموش کردن خلخال تنظیم کنید. سپس لذت ببرید.

نکات: برای یک روش خامه ای، آب را با شیر نارگیل جایگزین کنید!



اسموتر صاف با زغال افته



10 دقیقه 1x

هوا در خارج هوا در داخل



- 125 گرم زغال افته
- 1 قاشق غذاخواری شربت آگوا
- 1 سرانگشت پودر واپل
- 10 سانتی لیتر شیر بادام
- 1 سفیده تخم مرغ

زغال افته را بشوئید. زغال افته، سفیده تخم مرغ، شربت و واپل قرار دهید. شیر بادام برشید.

برنامه «Vacuum + Blend» را انتخاب کنید و سپس انتخابگر را در بالای بطری خلخال بر روی لوگو قرار دهید و دکمه «Start/Stop» را فشار دهید.

در پایان برنامه، انتخابگر در را برای خاموش کردن خلخال تنظیم کنید. سپس لذت ببرید.

نکات: سفیده تخم مرغ اختیاری است، با آن سبک تر و درخشان تر است!

اسموتر یکسره موارت



15 دقیقه 1x

هوا در خارج هوا در داخل

- 100 گرم تمشک
- 4 توت فرنگی
- نصف موز
- ۱/۲ انار
- 15 سانتی لیتر آب نارگیل
- ۱ نصف قاشق چای خواری
- خوبی پودر زردچوبه
- ۱ سرانگشت فلفل سیاه

بوست موز را بکنید و به چند قطعه برش دهید. انار را برش دهید و دانه ها را بردارید. توت فرنگی را در کاسه مخلوط کن، توت فرنگی، تمشک، موز و دانه های انار را قرار دهید. فلفل، زردچوبه اضافه کنید و آب نارگیل برشید.

برنامه «Vacuum + Blend» را انتخاب کنید و سپس انتخابگر را در بالای بطری خلخال بر روی لوگو قرار دهید و دکمه «Start/Stop» را فشار دهید.

در پایان برنامه، انتخابگر در را برای خاموش کردن خلخال تنظیم کنید. سپس لذت ببرید.

نکات: انار میوه ای با پیشترین خواص آنتی اکسیدان است! دریغ نکنید که به طور منظم مصرف کنید!



اسموتر بسیار دلپذیر



5 دقیقه ۱x

هوای خارج هوای داخل

- ۳ آنبر
- ۳۰ گرم سالاد
- ذرت
- ۲ برگ بیان
- ۱ قاشق غذاخوری عسل
- ۱ قاشق غذاخوری بودر اسپیروولینا (spirulina)
- ۱۵ سانتی لیتر شیر بزنج موز
- ۳ قطعه بچک شکل

کاهو بره را خوب بشوئید و آب آن را تخلیه کنید. انجیرها را بشوئید و به ۴ قسمت برش دهید. پوست موز را بکنید و به چند قسمت برش دهید. در کاسه مخلوط کن، انجیر، سالاد ذرت، بیان، عسل، اسپیروولینا و موز قرار دهید. شیر بزنج و قطعات یخ اضافه کنید.

برنامه «Vacuum + Blend» را انتخاب کنید و سپس انتخابگر را در بالای بطری خلأ بر روی لوگو قرار دهید و دکمه «Start/Stop» را فشار دهید. در پایان برنامه، انتخابگر در را برای خاموش کردن خلأ تنظیم کنید، سپس لذت ببرید.

نکات: اسپیروولینا (Spirulina) یک جلد دریایی خشک شده است، آن یک مکمل غذایی طبیعی است، که در خانواده «غذاهای فوق العاده» طبقه بندی شده است.



اسموتر سبز تونید



5 دقیقه ۱x

هوای خارج هوای داخل



- آواکادو ۱/۲ گرم خیار Rocca 25
- ۱ قاشق غذاخوری آب لیمو ۷ سانتی لیتر آب
- ۸ گریب فروت نعناع ۸ سانتی لیتر آب
- نارگیل
- ۲ قطعه بچک
- مکعب شکل

گوشت آوواکادو را بگیرید. پوست خیار را بکنید و گوشت را به قطعات کوچک برش دهید. ازوگولا (Arugula) را بشوئید. در کاسه مخلوط کن، آوواکادو، خیار، ازوگولا (Arugula) و بیان، نعناع قرار دهید. آب لیمو، آب گریب فروت و آب نارگیل فشار دهید. قطعات مکعب شکل بخ اضافه کنید.

برنامه «Vacuum + Blend» را انتخاب کنید و سپس انتخابگر را در بالای بطری خلأ بر روی لوگو قرار دهید و دکمه «Start/Stop» را فشار دهید. در پایان برنامه، انتخابگر در را برای خاموش کردن خلأ تنظیم کنید، سپس اذیت کنید.

نکات: این اسموتر پس از اعمال فیزیکی ایده آل است! آب نارگیل را با آب معدنی عوض کنید.



اسموتر آنتر اکسیدان



5 دقیقه ۱x

هوای خارج هوای داخل

- ۱ برگ کوچک کلم پیچ
- ۱ سبب سبز
- نصف لیمو زرد
- نصف آواکادو
- ۱۵ سانتی لیتر آب نارگیل
- ۳ قطعه بچک

ساقه مرکزی را بشویید و از برگ کلم پیچ جدا کنید. آن را نارگیل برش دهید. پوست سبب سبز را بگیرید و دانه ها را جدا کنید و در چند قطعه برش دهید. آوواکادو را نصف کنید، هسته را بردازید و گوشت را با یک قاشق جدا کنید. لیمو را فشار دهید. در کاسه مخلوط کن، کلم، قطعات سبب، گوشت آوواکادو و آب لیمو را فرار دهید. آب نارگیل بزینید و قطعات مکعب شکل بخ اضافه کنید.

برنامه «Vacuum + Blend» را انتخاب کنید و سپس انتخابگر را در بالای بطری خلأ بر روی لوگو قرار دهید و دکمه «Start/Stop» را فشار دهید. در انتهای برنامه، انتخابگر در را برای خاموش کردن خلأ بچرخانید، سپس لذت ببرید.

نکات: شما می توانید این اسموتر را به عنوان یک سوپ گزباقو (gazpacho)، با یک کوفته بیزه ریکوتا بر روی سطح سو کنید.

میلک شید با ژامن شاه بلوط و وانیل



10 دقیقه ۱x

هوای خارج هوای داخل



- ۱ موز
- ۲ قاشق غذاخوری
- خامه چهوه ای
- ۱۵ سانتی لیتر شیر
- ۱ پیمانه بستنی وانیل

پوست موز را بگیرید و در چند قطعه برش دهید. در کاسه مخلوط کن، موز، خامه چهوه ای و بستنی قرار دهید. شیر را بزینید.

برنامه «Vacuum + Blend» را انتخاب کنید و سپس انتخابگر را در بالای بطری خلأ بر روی لوگو قرار دهید و دکمه «Start/Stop» را فشار دهید. در پایان برنامه، انتخابگر در را برای خاموش کردن خلأ تنظیم کنید، سپس لذت ببرید.

نکات: چند قطعه شاه بلوط لعاب دار در بالا هنگام سرو اضافه کنید.

میلک شید آهک با یخ زده



5 دقیقه ۱x

هوای خارج هوای داخل

- نصف لیمو
- ۱ پیمانه بستنی
- با انبه
- ۱/۲ موز
- ۱۵ سانتی لیتر آب
- نارگیل
- ۱ سانتی متر ریشه زنجبل

پوست لیمو را بگیرید و ۱ قاشق چای خواری برای میلک شیک کنار بگذارید. آب میوه را بگیرید. پوست زنجبل را بگیرید و برش دهید. موز را به چند قطعه برش دهید. در سبد مخلوط کن، پوست لیمو و آب آن را فرار دهید. زنجبل، موز و قطعات توپ مانند بستنی با انبه را اضافه کنید. آب نارگیل را بزینید.

برنامه «Vacuum + Blend» را انتخاب کنید و سپس انتخابگر را در بالای بطری خلأ بر روی لوگو قرار دهید و دکمه «Start/Stop» را فشار دهید. در انتهای برنامه، انتخابگر در را برای خاموش کردن خلأ بچرخانید، سپس لذت ببرید.

نکات: برای یک روش حیران، کمی خامه خرد شده در بالا هنگام سرو اضافه کنید.





Moulinex®

Freshboost

Crédits photographiques / Photo credits:

Guillaume Liochon

Création culinaire / Culinary credits:

Marion Guillemard

Dépôt légal/copyright registration 2e semestre 2018

Achevé d'imprimé 2e semestre 2018 – Chine

SAS SEB – 21261 SELONGEY CEDEX

RCS 302 412 226

Tous droits réservés/ All rights reserved

www.moulinex.fr

ISBN N° 978-2-37247-063-6