





BLEND UP





NEVER RUN OUT OF HEALTHY & DELICIOUS RECIPES!





8020011497/03

COUNTRY

en	tr	fr
de	nl	pt
es	ro	pl
ar	el	ru
cs	sk	hu
bg	uk	th

cs

TYPY RECEPTŮ

PROGRAMY



STUDENÁ POLÉVKA



ROSTLINNÉ MLÉKO



DIPY



OMÁČKA



SMOOTHIE



DRCENÍ LEDU

LEGENDA



CESTOVNÍ LÁHEV 700 ML
PŘIBLIŽNĚ 4 PORCE



DOBA PŘÍPRAVY



DOBA ODPOČINKU



DOBA MIXOVÁNÍ

SMOOTHIES A BOWLS

- Smoothie bowl z acai pro energii
- Smoothie z jahod a granátového jablka proti stárnutí
- Zelený zen detox
- Smoothie z kapusty, borůvek, malin a banánu
- Mangová smoothie bowl
- Předtréninkové smoothie
- Malinová smoothie bowl
- Smoothie ze spiruliny a limetky
- Dvoubarevné smoothie

OMÁČKY, DIPY A POMAZÁNKY

- Baba ghanoush (lilkový dip)
- Klasické bazalkové pesto
- Krémový salátový dresink s tahini
- Krémový hummus
- Snadný domácí kečup
- Etická čokoládovo-oříšková pomazánka
- Paprikový dip s fetou (ktipiti)
- Guacamole s thajským zeleným kari
- Omáčka satay
- Veganská majonéza s aquafabou

STUDENÉ POLÉVKY

- Andaluské gazpacho
- Studená melounová polévka
- Ledové avokádové velouté

KOKTEJLY A NÁPOJE

- Čokoládovo-banánová zmrzlina
- Ledové matcha latte
- mangovo-rumová fúze
- Mojito slushy
- Jahodová margarita

OŘECHOVÁ MLÉKA

- Rostlinný nápoj s pistáciemi
- Rostlinný nápoj s mandlemi
- Rostlinný nápoj s para ořechy a kakaem

TIPY

ABYSTE ZAJISTILI DOKONALÉ MIXOVÁNÍ, PLŇTE LÁHEV OD NEJTVRDŠÍCH/NEJTĚŽŠÍCH INGREDIENCÍ PO NEJTEKUTĚJŠÍ/NEJMĚKČÍ.

PRO PŘIZPŮSOBENÍ NÁSLEDUJÍCÍCH RECEPTŮ LÁHVI S UŽITNÝM OBJEMEM 400 ML MŮŽETE UVEDENÁ MNOŽSTVÍ VYDĚLIT 1,75.

SMOOTHIES A BOWLS

- Smoothie bowl z acai pro energii
- Smoothie z jahod a granátového jablka proti stárnutí
- Zelený zen detox
- Smoothie z kapusty, borůvek, malin a banánu
- Mangová smoothie bowl
- Předtréninkové smoothie
- Malinová smoothie bowl
- Smoothie ze spiruliny a limetky
- Dvoubarevné smoothie











SMOOTHIE BOWL Z ACAI PRO ENERGII

Smoothie | cestovní láhev 700 ml | 10 min | 60 s

PŘÍSADY

15 cl rostlinného mandlového nápoje
250 g oloupaných a nakrájených banánů (**2** až **3** banány)
125 g borůvek
1 lžička prášku acai
1 lžíce citrónové šťávy
2 lžíce semínek z granátového jablka
1 kiwi, oloupané a rozkrojené na půl
1,5 lžíce chia semínek
25 g nasekaných lískových oříšků

RECEPT

- Nasypte ingredience do přístroje, počínaje rostlinným mandlovým nápojem, polovinou banánů, polovinou borůvek, práškem z acai a citrónovou šťávou.
- Našroubujte čepele na láhev a připevněte ji k základně.
- **MIXUJTE V REŽIMU SMOOTHIE**
- Po ukončení programu nalijte obsah do misek. Zbývající ovoce uspořádejte úhledně do každé misky. Pokud chcete, použijte ostrý nůž a udělejte uprostřed kiwi zářezy ve tvaru zubů nebo ho jednoduše nakrájejte na plátky. Posypte chia semínky a lískovými oříšky.
- Ihned podávejte.

TIPY

Prášek z acai pochází z amazonské bobule známé svými čistícími účinky na pleť a vlastnostmi zvyšující energii. Prášek acai můžete obvykle koupit v bioprodejnách, supermarketech nebo online. Pokud chcete nahradit prášek acai, můžete použít další superpotraviny v prášku, jako jsou borůvkový prášek nebo prášek z plodů goji.



SMOOTHIE Z JAHOD A GRANÁTOVÉHO JABLKA PROTI STÁRNUTÍ

Smoothie | cestovní láhev 700 ml | 5 min | 60 s

PŘÍSADY

60 g kostek ledu
100 g mražených jahod
13 cl šťávy z granátového jablka
4 lžíce řeckého jogurtu
1,5 lžíce tekutého medu
1,5 lžíce lněného oleje

RECEPT

- Připravte si suroviny.
- Nasypte všechny ingredience do spotřebiče, počínaje kostkami ledu.
- Našroubujte čepele na láhev a připevněte ji k základně.
- **MIXUJTE V REŽIMU SMOOTHIE**
- Ihned podávejte.

TIPY

Lněný olej obohacuje tento recept o omega-3 mastné kyseliny a vlákninu, s oříškovou příchutí; k dostání v bioprodejnách nebo online, lze jej nahradit pomocí chia nebo konopného oleje pro omega-3, nebo olejem z vlašských ořechů na dochucení.

Pro extra dávku antioxidantů přidejte trochu čerstvého špenátu. Pokud si chcete vzít smoothie do posilovny, uchovávejte je v izolované tašce nebo v chladničce. Před konzumací protřepejte.



ZELENÝ ZEN DETOX

Smoothie | cestovní láhev 700 ml | 5 min | 60 s

PŘÍSADY

150 g zralého avokáda, oloupaného a bez pecky, nakrájeného na kostičky (cca **1/2** velkého avokáda)
13 cl kokosové vody
65 g okurky oloupané, zbavené semínek a nakrájené na kostičky (cca **1/3** středně velké okurky)
35 g nasekané kapusty (stonky odstraňte)
40 g hrušky oloupané, nakrájené na kostičky (cca **1/3** hrušky)
3 lžíce limetkové šťávy
1 lžička lístků čerstvé máty (upravte podle chuti)
1 lžička čerstvého zázvoru, oloupaného
2 lžíce chia semínek

RECEPT

- Připravte si suroviny.
- Nasypte všechny ingredience do přístroje, počínaje kousky avokáda.
- Našroubujte čepele na láhev a připevněte ji k základně.
- **MIXUJTE V REŽIMU SMOOTHIE**
- Pokud chcete sladší nápoj, přidejte trochu agávového sirupu. Množství zázvoru a máty můžete také upravit podle své chuti.
- Pokud chcete, přidejte hrst drceného ledu.
- Ihned podávejte.

TIPY

Kapusta je považována za superpotravinu, protože je mimořádně bohatá na živiny, včetně vitamínů A, C a K, antioxidantů a minerálů a zároveň má nízký obsah kalorií, což je obzvláště prospěšné pro celkový zdravotní stav.

Tento recept si přizpůsobte přidáním superpotravin nebo dalších přísad, jako jsou např. chia semínka, pufovaná quinoa nebo ořechy na podporu nutriční hodnoty.

Pokud si chcete vzít smoothie do posilovny, uchovávejte je v izolované tašce nebo v chladničce. Před podáváním protřepejte.



SMOOTHIE Z KAPUSTY, BORŮVEK, MALIN A BANÁNU

Smoothie | cestovní láhev 700 ml | 5 min | 60 s

PŘÍSADY

20 g nasekané kapusty (stonky odstraňte)
4 kostky ledu
75 g banánu, nakrájeného na plátky (cca **3**/**4** banánu)
75 g borůvek
90 g čerstvých malin
22 cl hruškové šťávy
2 lžice agávového sirupu

RECEPT

- Připravte si suroviny.
- Do přístroje nasypte všechny ingredience, počínaje kapustou. Pomocí stěrky kapustu vtlačte dovnitř.
- Našroubujte čepele na láhev a připevněte ji k základně.
- **MIXUJTE V REŽIMU SMOOTHIE**
- Množství agávového sirupu můžete upravit podle své chuti. Pro hladší smoothie přidejte trochu hruškového džusu. Pro hustší smoothie použijte mražené ovoce nebo přidejte trochu avokáda či banánu.
- Ihned podávejte.

TIPY

Kapusta je považována za superpotravinu, protože je mimořádně bohatá na živiny, včetně vitaminů A, C a K, antioxidantů a minerálů, a zároveň má nízký obsah kalorií, takže je obzvláště prospěšná pro celkové zdraví. Pokud si chcete vzít smoothie na sportování, uchovávejte je v izolované tašce nebo v chladničce. Před konzumací protřepejte.



MANGOVÁ SMOOTHIE BOWL

Smoothie | cestovní láhev 700 ml | 5 min | 60 s

PŘÍSADY

6 kostek ledu
250 g čerstvého manga nakrájeného na kostičky (cca **1** mango)
100 g řeckého jogurtu
4 limetky (šťáva)
4 lžíce agávového sirupu
10 cl mléka
2 lžíce kokosových lupínků
1 lžíce konopných semínek
1 lžíce chia semínek
2 lžíce nakrájeného manga (na ozdobu)

RECEPT

- Připravte si suroviny.
- Vložte všechny ingredience do přístroje, počínaje kostkami ledu a mangem.
- Našroubujte čepele na láhev a připevněte ji k základně.
- **MIXUJTE V REŽIMU SMOOTHIE**
- Chcete-li upravit konzistenci smoothie misky podle svých preferencí, můžete jednoduše přidat trochu více tekutiny (například vody, mléka nebo džusu), nebo přidat mražené přísady (například mango nebo kostky ledu), aby smoothie bylo hustší a krémovější.
- Ozdobte malými kostičkami manga, semínky a kokosovými lupínky, aby miska byla vizuálně atraktivní. To navíc dodá rozmanité textury, další živiny a estetický nádech, který z misky dělá pastvu pro oči i chuťové buňky.

TIPY

Konopná a chia semínka jsou k dispozici v obchodech s biopotravinami, ale pokud potřebujete alternativu, můžete je nahradit mletými lněnými semínky, celými lněnými semínky nebo mákem. Pro moderní a chutný „kapající" efekt: přidejte lžíci arašídového másla.



PŘEDTRÉNINKOVÉ SMOOTHIE

Smoothie | cestovní láhev 700 ml | 5 min | 60 s

PŘÍSADY

33 cl neslazené ovesné mléko
100 g zralého banánu, oloupaného a nakrájeného na plátky (přibližně **1** banán)
120 g mražených borůvek
60 g proteinového prášku
1 lžička chia semínek
2 lžíce javorového sirupu
1 lžička mleté skořice
1 citrón (šťáva)

RECEPT

- Připravte si suroviny.
- Nasypte všechny ingredience do přístroje, počínaje ovesným mlékem.
- Našroubujte čepele na láhev a připevněte ji k základně.
- **MIXUJTE V REŽIMU SMOOTHIE**
- V případě potřeby upravte texturu ovesným mlékem. Pro sladší chuť přidejte trochu javorového sirupu.
- Pokud si chcete smoothie vzít s sebou do posilovny, uložte jej do izolované tašky nebo do chladničky. Před podáváním protřepejte.

TIPY

Můžete použít režim tichého chodu spotřebiče, abyste mohli svůj recept připravit kdykoli! Tento koktejl obsahuje povzbuzující a výživné ingredience, včetně banánů pro rychlou energii, borůvek pro antioxidanty, javorového sirupu pro extra sacharidy a skořice pro regulaci hladiny cukru v krvi Přidaný proteinový prášek může podpořit regeneraci svalů. Chia semínka jsou k dostání v bioprodejnách, ale pokud potřebujete alternativu, můžete je nahradit mletými lněnými semínky, celými lněnými semínky nebo mákem.



MALINOVÁ SMOOTHIE BOWL

Smoothie | cestovní láhev 700 ml | 5 min | 60 s

PŘÍSADY

200 g nakrájených banánů (cca **2** kusy)
100 g sýru cottage
100 g malin
30 g ovesných vloček
1 limetka (šťáva)
1 lžíce chia semínek
6 cl mléka
Několik malin, plátků banánu nebo červeného ovoce na ozdobu

RECEPT

- Pripravíme si suroviny.
- Do zariadenia vložíme všetky prísady, začneme banánmi.
- Naskrutkujeme čepele na fľašu a pripevníme ju k základni.
- **MIXUJEME V REŽIME SMOOTHIE**
- Ak chceme upraviť tekutosť svojej misky smoothie podľa svojich preferencií, môžeme jednoducho pridať trochu viac mlieka, aby bola tekutejšia, alebo pridať mrazené prísady (napríklad ovocie alebo kocky ľadu), aby bola hustejšia a krémovejšia. Množstvo cukru si môžeme upraviť podľa chuti, napríklad pridaním agávového sirupu.
- Ozdobíme ovocím a semienkami.

TIPY

Chia semínka v tomto receptu poskytují extra omega-3 a vlákninu. Můžete je koupit ve většině supermarketů, bioprodejnách a online. Pokud nemůžete najít chia semínka, můžete je nahradit lněnými semínky nebo konopnými semínky.

Pro tento recept je nejlepší použít „klasické" nebo ovesné vločky. Tyto vločky byly spařeny a poté zploštěny, což jim umožňuje udržet si značný podíl jejich živin, přičemž zůstávají dostatečně měkké, aby se snadno rozpadly při smíchání s voda.



SMOOTHIE ZE SPIRULINY A LIMETKY

Smoothie | cestovní láhev 700 ml | 5 min | 60 s

PŘÍSADY

30 g nasekané kapusty (bez stonků)

100 g okurky, oloupané a zbavené semínek, nakrájené na kostičky (přibližně **1/2** okurky)

100 g oloupané limetky (přibližně **2** limetky)

75 g jablek Granny Smith nakrájených na kostičky a zbavených jadřinců (přibližně **1/2** jablka)

8 cl vody

3 lžíce agávového sirupu

1 lžíce čerstvého zázvoru, oloupaného

1 lžíce spiruliny v prášku

RECEPT

- Připravte si suroviny.
- Vložte všechny ingredience do přístroje, počínaje kapustou. Pomocí stěrky kapustu vtlačte dovnitř.
- Našroubujte čepele na láhev a připevněte ji k základně.
- **MIXUJTE V REŽIMU SMOOTHIE**
- Tento koktejl je poměrně trpký, takže pokud chcete sladší nápoj, uberte trochu limetkové šťávy a přidejte trochu agávového sirupu. Množství zázvoru můžete také upravit podle své chuti.

TIPY

Můžete použít režim tichého chodu spotřebiče, abyste mohli svůj recept připravit kdykoli! Spirulina je známá pro své nutriční výhody, jelikož je bohatým zdrojem bílkovin, vitamínů (zejména B12), minerálů, antioxidantů a esenciálních mastných kyselin. Lze ji zakoupit v obchodech s biopotravinami nebo online. Chcete-li se vyhnout hořkosti svého limetkového smoothie: odřízněte konce ovoce, oloupejte ho a odstraňte hořkou bílou část (jádro), pak opatrně odstraňte každý segment po membránách, abyste získali kousky dužiny připravené k použití ve svých receptech. Ponecháte-li slupku na jablkách, dodáte smoothie další vlákninu, živiny a jemnou chuť. Ovoce důkladně omyjte.



DVOUBAREVNÉ SMOOTHIE

Smoothie | cestovní láhev 700 ml | 5 min | 4 h | 60 s

PŘÍSADY

6 cl mléka
175 g jahod odstopkovaných a nakrájených na kousky
130 g banánů nakrájených na plátky (**1,5** banánu)
160 g řeckého jogurtu
130 g borůvek

RECEPT

- Připravte si suroviny.
- Připravte první vrstvu dvoubarevného smoothie: do přístroje nasypte kousky jahod, banánu a polovinu mléka.
- Našroubujte čepele na láhev a připevněte ji k základně.
- **MIXUJTE V REŽIMU SMOOTHIE**
- V případě potřeby upravte texturu mlékem. Pokud chcete, přidejte trochu agávového sirupu na oslazení. Směs nalijte do sklenice a dejte ji stranou do lednice.
- Druhá vrstva smoothie: nalijte řecký jogurt, borůvky a druhou polovinu mléka.
- Našroubujte čepele na láhev a připevněte ji k základně.
- **MIXUJTE V REŽIMU SMOOTHIE**
- V případě potřeby upravte texturu mlékem. Pokud chcete, přidejte trochu agávového sirupu na oslazení. Tuto směs opatrně nalijte na předchozí směs.
- Podávejte ihned!

TIPY

Proměňte toto smoothie ve smoothie misku snížením množství tekutiny, použitím mraženého ovoce, a užijte si zábavu s barvami a misku ozdobte čerstvým ovocem, müsli, ořechy nebo kousky hořké čokolády. Do smoothie můžete přidat prášek z acai, abyste využili jeho antioxidanty, vlákninu a esenciální mastné kyseliny, které přispívají k celkovému zdraví a pohodě.

OMÁČKY, DIPY A POMAZÁNKY

- Baba ghanoush (lilkový dip)
- Klasické bazalkové pesto
- Krémový salátový dresink s tahini
- Krémový hummus
- Snadný domácí kečup
- Etická čokoládovo-oříšková pomazánka
- Paprikový dip s fetou (ktipiti)
- Guacamole s thajským zeleným kari
- Omáčka satay
- Veganská majonéza s aquafabou











BABA GHANOUSH (LILKOVÝ DIP)

Dips | cestovní láhev 700 ml | 15 min | 4 h 30 min | 60 s

PŘÍSADY

400 g lilků (cca **2** až **3** lilky)
3 lžíce olivového oleje
1 stroužek česneku
2 lžíce vody
2 lžíce tahini (sezamová pasta)
1 lžička mletého kmínu
Sůl, pepř

RECEPT

- Připravte si suroviny.
- Lilek rozkrojte napůl a do dužiny udělejte zářezy. Do lilků propíchněte vidličkou několik otvorů a pečte je v troubě při 200 °C asi 30 minut, dokud slupka nezčerná a dužina nezměkne. Před odstraněním slupky je nechte vychladnout. Dužinu vyjměte lžící ze slupky.
- Lilky můžete také připravit na grilu, aby získaly kouřovou chuť: lilky často otáčejte, dokud slupka zcela nezčerná a dužina nezměkne.
- Do spotřebiče vložte všechny ingredience, počínaje pečeným lilkem nakrájeným na kousky.
- Našroubujte čepele na láhev a připevněte ji k základně.
- **MIXUJTE V REŽIMU PRO DIPY**
- Před podáváním dejte na 4 hodiny do chladničky. Podávejte chlazené.
- Tento dip můžete doplnit krekry se semínky. Křupavý a originální nádech dodáte posypáním egyptským dukkah (směs koření, ořechů a drcených semínek, často používaná jako koření, které dodává pokrmům bohatou a voňavou chuť).

TIPY

Pro ještě originálnější verzi, můžete přidat nasekaný konzervovaný citrón a řecký jogurt.



KLASICKÉ BAZALKOVÉ PESTO

Sauce | cestovní láhev 700 ml | 5 min | 60 s

PŘÍSADY

18 cl olivového oleje
65 g čerstvých lístků bazalky
2 stroužky česneku, oloupané
40 g strouhaného sýru parmazán
40 g piniových oříšků
Sůl a pepř

RECEPT

- Do spotřebiče vložte všechny ingredience, počínaje olivovým olejem. Pomocí stěrky vtlačte bazalku do oleje.
- Našroubujte čepele na láhev a připevněte ji k základně.
- **MIXUJTE V REŽIMU OMÁČKY**
- Pokud je směs příliš hustá, přidejte více oleje a znovu rozmixujte.
- Množství můžete upravit podle vlastních preferencí (česnek, piniové oříšky, parmazán atd.).

TIPY

Chcete-li získat autentické pesto, použijte sýr Parmigiano-Reggiano, který si sami nastrouháte. Vyberte si kvalitní extra panenský olivový olej se svěží ovocnou příchutí, pokud je to možné. Pro veganskou verzi nahraďte parmazán výživným droždím a přidejte trochu citrónové šťávy.

Pesto lze přidávat do různých pokrmů, včetně těstovin a pizzy, salátů, bruschet, pečené zeleniny, sendvičových pomazánek a rýže...

Pesto skladujte ve vzduchotěsné nádobě v chladničce po dobu až jednoho týdne, a chcete-li prodloužit jeho čerstvost, pokryjte povrch tenkou vrstvou olivového oleje před zavřením nádoby.



KRÉMOVÝ SALÁTOVÝ DRESINK S TAHINI

Sauce | cestovní láhev 700 ml | 5 min | 60 s

PŘÍSADY

350 g tahini (sezamová pasta)
18 cl slané sójové omáčky
18 cl vody
13 cl čerstvé pomerančové šťávy (cca **1** až **1,5** pomeranče)
2 nasekané stroužky česneku

RECEPT

- Vložte do přístroje všechny přísady, počínaje tekutinami.
- Našroubujte čepele na láhev a připevněte ji k základně.
- **MIXUJTE V REŽIMU OMÁČKY**
- Pokud je směs příliš hustá, přidejte vodu a znovu rozmixujte.

TIPY

Sójová omáčka je již osolená, takže do omáčky není třeba přidávat sůl. Ochutnejte a upravte podle potřeby. Tahini lze koupit v supermarketech, specializovaných obchodech s potravinami nebo online a lze je nahradit domácí sezamovou pastou nebo jinými ořechovými pastami.

Omáčka vydrží 5 až 7 dní v chladničce ve vzduchotěsné nádobě, nebo lze zmrazit na delší dobu. Tato omáčka může být podávána s buddha miskami, wrapy nebo falafelem, grilovaným kebabem, středomořskými saláty a asijskými nudlemi díky své smetanové konzistenci a bohaté sezamové chuti.



KRÉMOVÝ HUMMUS

Dips | cestovní láhev 700 ml | 5 min | 60 s

PŘÍSADY

8 cl vody
300 g vařené a scezené cizrny
40 g řeckého jogurtu
2 stroužky česneku, nasekané
40 g tahini (sezamové pyré)
1 lžíce olivového oleje
2 špetky soli
2 lžíce citrónové šťávy

RECEPT

- Připravte si suroviny.
- Do spotřebiče nalijte všechny přísady, počínaje vodou.
- Našroubujte čepele na láhev a připevněte ji k základně.
- **MIXUJTE V REŽIMU PRO DIPY**
- Sůl a citrónovou šťávu upravte podle chuti. Pokud chcete, můžete hummus ozdobit několika cizrnovými a sezamovými semínky.

TIPY

Tahini lze koupit v supermarketech, specializovaných obchodech s potravinami nebo online a lze je nahradit domácím sezamovým pyré nebo jiným ořechovým pyré.

Řecký jogurt dodává hummusu smetanovou chuť a nádech sladkosti a zároveň obohacuje recept o bílkoviny. Chcete-li klasičtější verzi, nahraďte ho olivovým olejem.

Krémový cizrnový hummus může být doplněn pikantními pečenými čočkovými chipsy, které poskytnou dvojitou dávku bílkovin na bázi luštěnin.



SNADNÝ DOMÁCÍ KEČUP

Sauce | cestovní láhev 700 ml | 5 min | 60 s

PŘÍSADY

100 g bílé cibule, nakrájené na kousky (cca **1** cibule)
1 stroužek česneku, oloupaný
280 g čerstvých rajčat, nakrájených (cca **2** až **3** kusy)
100 g rajského protlaku
40 g krupicového cukru
2 cl jablečného octa
2 lžíce uzené papriky
8 g soli

RECEPT

- Do spotřebiče vložte všechny ingredience, počínaje cibulí.
- Našroubujte čepele na láhev a připevněte ji k základně.
- **MIXUJTE V REŽIMU OMÁČKY**
- Pokud je směs příliš hustá, přidejte vodu a znovu rozmixujte. Ochutnejte a upravte koření podle chuti.

TIPY

Tento recept na kečup je rychlý a snadný, protože se nic nevaří! Nahraďte krupicový cukr medem pro ještě chutnější a krémovější kečup.

Uzenou papriku můžete koupit ve většině hypermarketů nebo obchodů s biopotravinami.

Pokud nemůžete sehnat uzenou papriku, můžete ji nahradit sladkou nebo pálivou paprikou, podle toho, co preferujete, mírně to však změní chuť kečupu.



ETICKÁ ČOKOLÁDOVO-OŘÍŠKOVÁ POMAZÁNKA

Dips | cestovní láhev 700 ml | 5 min | 3 h | 60 s

PŘÍSADY

200 g lískových ořechů, blanšírovaných a lehce opečených
5 cl agávového sirupu
16 cl rostlinného oleje
100 g hořké čokolády na kousky
16 g hořkého kakaového prášku
Několik kapek přírodního vanilkového extraktu
2 špetky soli

RECEPT

- Připravte si suroviny.
- Vložte všechny ingredience do přístroje, počínaje lískovými oříšky.
- Našroubujte čepele na láhev a připevněte ji k základně.
- **MIXUJTE V REŽIMU PRO DIPY**
- Nechte 3 hodiny chladit. Dobrou chuť!

TIPY

Pro ještě lepší chuť pečte lískové oříšky v troubě při 150 °C po dobu asi 10 až 15 minut a v polovině pečení je promíchejte. Rozmixujte je teplé. Domácí pomazánku si vychutnejte v palačinkách, na toastu nebo s čerstvým ovocem. Chcete-li domácí pomazánku skladovat, vložte ji do vzduchotěsné sklenice a uchovávejte ji v chladničce, kde vydrží 2 až 3 týdny. Vyndejte ji na několik minut před použitím, aby se obnovila její krémová textura.



PAPRIKOVÝ DIP S FETOU (KTIPITI)

Smoothie | cestovní láhev 700 ml | 15 min | 4 h 30 min | 60 s

PŘÍSADY

100 g červené papriky bez semínek, nakrájené na kostičky (cca **1** malá paprika)
100 g sýru feta
100 g vařených brambor
100 g krémového sýra typu Philadelphia©
2 stroužky česneku
1 lžíce čerstvého kopru
1 lžíce piniových oříšků
2 lžíce olivového oleje
1 špetka mletého chilli (volitelné)
Sůl a pepř

RECEPT

- Připravte si suroviny.
- Vložte všechny ingredience do přístroje, počínaje krémovým sýrem a sýrem feta.
- Našroubujte čepele na láhev a připevněte ji k základně.
- **MIXUJTE V REŽIMU PRO DIPY**
- Před podáváním dejte dip na 4 hodiny do chladničky. Podávejte chlazené.
- Pokud chcete, můžete tento dip doplnit krekry se semínky a ozdobit několika opraženými piniovými oříšky, nakrájenou paprikou a čerstvými bylinkami.

TIPY

Tento recept lze podávat s čerstvou zeleninou nakrájenou na tyčinky, např. mrkví, okurkami nebo celerem. Můžete použít hotové vařené brambory.

Případně použijte čerstvé brambory: lze je uvařit, vařit v páře, opéci v troubě nebo v mikrovlnné troubě, dokud nezměknou.



GUACAMOLE S THAJSKÝM ZELENÝM KARI

Dips | cestovní láhev 700 ml | 10 min | 60 s

PŘÍSADY

300 g avokáda nakrájeného na kostičky (**2** kusy)
4 limetky (šťáva)
4 cl vody
5 lžic čerstvého koriandru
1 stroužek česneku
1 šalotka, nasekaná
1 thajská chilli paprička (nepovinné)
2 lžíce zelené thajské kari pasty
1 lžíce sójové omáčky
1 lžíce rýžového octa
2 lžíce nasekané jarní cibulky, zelená část

RECEPT

- Připravte si suroviny. Vymačkejte limetky.
- Do přístroje vložte všechny ingredience, počínaje avokádem, kromě zelené cibulky, kterou si ponecháte na ozdobu. Vložte koriandr pomocí stěrky. Množství thajské kari pasty a chilli upravte podle chuti.
- Našroubujte čepele na láhev a připevněte ji k základně.
- **MIXUJTE V REŽIMU PRO DIPY**
- Guacamole dejte do mísy a posypte nasekanou jarní cibulkou.
- Podávejte.

TIPY

Vybírejte avokáda, která jsou zralá, ale ne příliš měkká, aby guacamole získalo pěknou krémovou texturu. Ochutnejte a před podáváním dochuťte, protože chuť se může po několika minutách změnit. Podávejte ihned nebo uložte do chladničky s fólií nebo voskovým papírem přímo na povrchu, aby se minimalizovala oxidace. Toto thajské guacamole podávejte s křupavými rýžovými krekry nebo zeleninovými tyčinkami.



OMÁČKA SATAY

Sauce | cestovní láhev 700 ml | 5 min | 60 s

PŘÍSADY

- **30 cl** vody
- **4 lžíce** arašídového másla
- **4 lžíce** limetkové šťávy
- **1 lžíce** sójové omáčky
- **1 lžička** sušeného česneku
- **1 lžička** mletého zázvoru
- **1 lžíce** papriky
- **1 lžička** cukru krupice
- **1 lžička** mletého kmínu
- **0,5 lžíce** zelené kari pasty

RECEPT

- Vložte do přístroje všechny přísady, počínaje vodou.
- Našroubujte čepele na láhev a připevněte ji k základně.
- **MIXUJTE V REŽIMU OMÁČKY**
- Pokud je směs příliš hustá, přidejte více vody a znovu rozmixujte. Upravte dochucení.

TIPY

Omáčku skladujte ve vzduchotěsné nádobě v chladničce až 5 dní a podávejte s kuřecím kebabem, grilovaným tofu nebo zeleninou pro chutné jídlo inspirované asijskou kuchyní. Jednoduše ohřejte v malém rendlíku na mírném ohni a pravidelně míchejte. Dobrou chuť!



VEGANSKÁ MAJONÉZA S AQUAFABOU

Sauce | cestovní láhev 700 ml | 5 min | 60 s

PŘÍSADY

40 cl slunečnicového oleje (nebo jiného neutrálního oleje)
160 g aquafaby (nálev z konzervy cizrny)
60 g citrónové šťávy
150 g dijonské hořčice
Sůl a pepř

RECEPT

- Do spotřebiče nalijte všechny přísady, počínaje olejem.
- Našroubujte čepele na láhev a připevněte ji k základně.
- **MIXUJTE V REŽIMU OMÁČKY**
- Tuto veganskou majonézu si můžete vychutnat s různými pokrmy, jako jsou hranolky, vegetariánské hamburgery, syrové zeleninové tyčinky (mrkev, celer, okurka), sendviče, saláty nebo ji použít jako základ pro jiné omáčky a dresinky.

TIPY

Aqafaba je viskózní kapalina získaná ze šťávy při vaření cizrny a lze ji získat z plechovek nebo sklenic s cizrnou v nálevu. Často se používá jako zeleninová náhrada vaječných bílků v různých receptech. Je bohatá na bílkoviny a sacharidy a její složení umožňuje napodobit vázání, emulgaci a pěnění vajec.

STUDENÉ POLÉVKY

- Andaluské gazpacho
- Studená melounová polévka
- Ledové avokádové velouté











ANDALUSKÉ GAZPACHO

Cold Soup | cestovní láhev 700 ml | 20 min | 4 h | 60 s

PŘÍSADY

350 g rajčat bez semínek, nakrájených na kousky (cca **3** až **4** kusy)
1,5 krajíce bílého měkkého chleba nakrájeného na kostičky
130 g okurky nakrájené na kostičky (cca **1/2** okurky)
50 g cibule rozdělené na čtvrtiny (přibližně **1/2** cibule)
60 g zelené papriky nakrájené na drobné kostičky (přibližně **1/2** papriky)
60 g červené papriky nakrájené nadrobno (přibližně **1/2** papriky)
2 stroužky česneku
2 lžíce olivového oleje
1 lžíce balzamikového octa
Sůl a pepř

RECEPT

- Připravte si suroviny.
- Vložte všechny ingredience do přístroje, počínaje rajčaty.
- Našroubujte čepele na láhev a připevněte ji k základně.
- **MIXUJTE V REŽIMU STUDENÉ POLÉVKY**
- Na 4 hodiny dejte pokrm do chladničky.
- Těsně před podáváním ozdobte nakrájenou okurkou a pepřem.

TIPY

Pro gurmánský zážitek: andaluské gazpacho podávejte s kapkou extra panenského olivového oleje a špetkou nasekaných čerstvých bylinek.



STUDENÁ MELOUNOVÁ POLÉVKA

Cold Soup | cestovní láhev 700 ml | 20 min | 4 h | 60 s

PŘÍSADY

300 g melounu Charentais, na kostky
125 g řeckého jogurtu
10 cl čerstvé pomerančové šťávy
1 lžíce bílého vinného octa
Sůl a pepř
2 lístky čerstvé bazalky
2 plátky sušené šunky (volitelné)

RECEPT

- Připravte si suroviny.
- Vložte všechny ingredience, počínaje melounem. Listy bazalky a uzenou šunku si ponechte na ozdobu.
- Našroubujte čepele na láhev a připevněte ji k základně.
- **MIXUJTE V REŽIMU STUDENÉ POLÉVKY**
- Nechte 4 hodiny chladit.
- Těsně před podáváním ozdobte bazalkou a prosciuttem.

TIPY

Tento recept si můžete přizpůsobit přisypáním například chia semínek, chilli vloček, kousků okurky, bobulí ovoce nebo čerstvými bylinkami.

Tento recept podávejte ve skleničkách, průhledných miskách nebo dokonce ve vydlabané melounové slupce.



LEDOVÉ AVOKÁDOVÉ VELOUTÉ

Cold Soup | cestovní láhev 700 ml | 20 min | 4 h | 60 s

PŘÍSADY

250 g avokáda nakrájeného na kostičky (cca **2** avokáda)
8 cl kokosového mléka
14 cl vody
1 stroužek česneku
1 limetka (šťáva)
1 lžíce rajského protlaku
2 špetky chilli
Sůl
2 lžíce lněných semínek
2 lžíce černých sezamových semínek
Pár plátků avokáda na ozdobu

RECEPT

- Do přístroje vložte všechny přísady, počínaje tekutinami. Lněná a černá sezamová semínka a plátky avokáda si nechte na ozdobu.
- Našroubujte čepele na láhev a připevněte ji k základně.
- **MIXUJTE V REŽIMU STUDENÉ POLÉVKY**
- Dochuťte podle chuti a upravte množství chilli. Nechte 4 hodiny chladit.
- Těsně před podáváním ozdobte lněnými semínky, černým sezamem a plátky avokáda.

TIPY

Pro rychlý a vyvážený oběd si připravte polévku z avokáda a kokosového mléka předem a vezměte si ji s sebou ve své láhvi jako čerstvou a osvěžující variantu. Skladujte v izolované tašce nebo v chladničce. Před podáváním protřepejte.

KOKTEJLY A NÁPOJE

- Čokoládovo-banánová zmrzlina
- Ledové matcha latte
- mangovo-rumová fúze
- Mojito slushy
- Jahodová margarita











ČOKOLÁDOVO-BANÁNOVÁ ZMRZLINA

Smoothie | cestovní láhev 700 ml | 5 min | 4 h | 60 s

PŘÍSADY

10 cl rostlinného mandlového nápoje
150 g mražených plátků zralých banánů (cca **2** malé banány)
3 lžičky hořkého kakaového prášku
2 lžíce arašídového másla
2 lžíce drcených arašídů
100 g čerstvého banánu, nakrájeného na plátky (cca **1** banán)

RECEPT

- Připravte si suroviny.
- Nalijte všechny ingredience do přístroje, počínaje mlékem. Drcené arašídy, čokoládu a plátky čerstvého banánu si nechte na ozdobu.
- Našroubujte čepele na láhev a připevněte ji k základně.
- **MIXUJTE V REŽIMU SMOOTHIE**
- Směs nalijte do misek, přidejte několik rozdrcených arašídů, kousky čokolády a plátky banánu a ihned si pochutnejte.
- Pokud chcete mít krém tužší, dejte krém do mrazáku, dokud vám nebude vyhovovat jeho konzistence.

TIPY

Pro větší požitek neváhejte do krému přidat trochu vanilky. Arašídové máslo můžete nahradit mandlovým máslem nebo tahini. Tip na nulový odpad: použijte zralé banány, které byste jinak vyhodili, zmrazte je v plátcích na opakovaně použitelném tácku, abyste nemuseli používat plastové sáčky, a banánové slupky použijte jako přírodní hnojivo pro své rostliny.



LEDOVÉ MATCHA LATTE

Ice Crush | cestovní láhev 700 ml | 5 min | 60 s

PŘÍSADY

200 g kostek ledu
20 g kešu oříšků
40 cl vody
4 datle Medjool bez pecky
2 lžičky práškového čaje matcha
Pár lístků čerstvé máty

RECEPT

- Připravte si suroviny.
- Všechny suroviny vložte do přístroje, počínaje kostkami ledu. Mátu si nechte na ozdobu.
- Našroubujte čepele na láhev a připevněte ji k základně.
- **MIXUJTE V REŽIMU DRCENÍ LEDU**
- Směs nalijte do sklenic.
  Ihned podávejte. Ozdobte mátou.

TIPY

Matcha je uznávána jako superpotravina pro vysoký obsah antioxidantů a mnoho zdravotních výhod. Můžete ji koupit v obchodech s biopotravinami, v asijských obchodech s potravinami v bioprodejnách, supermarketech nebo online. Můžete ji nahradit práškem ze zeleného čaje nebo spirulinou, ale chuť bude jiná! Při přípravě receptu s matchou, mějte na paměti, že intenzita chuti se může u různých značek lišit, takže začněte s menším množstvím a postupně přidávejte podle své chuti.



MANGOVO-RUMOVÁ FÚZE

Ice Crush | cestovní láhev 700 ml | 10 min | 30 s

PŘÍSADY

75 g kostek ledu
200 g čerstvého manga nakrájeného na kostičky (cca **1/2** manga)
150 g čerstvého ananasu nakrájeného na kostičky (přibližně **1/2** ananasu)
8 cl rumu
12 cl čerstvé pomerančové šťávy
10 cl orgeatového sirupu
3 cl brandy
5 cl limetkové šťávy (**4** limetky)
3 cl rumu (volitelně)

RECEPT

- Připravte si ingredience.
- Do spotřebiče nasypte všechny ingredience, počínaje kostkami ledu.
- Našroubujte čepele na láhev a připevněte ji k základně.
- **MIXUJTE V REŽIMU DRCENÍ LEDU**
- Směs nalijte do sklenic. Ihned podávejte.

TIPY

Zneužívání alkoholu ohrožuje zdraví, konzumujte ho s mírou.

Kousky manga před mixováním zmrazte, aby koktejl získal hustší konzistenci podobnou drcenému ledu.

Brandy najdete v obchodech s alkoholem nebo supermarketech. Lze ji nahradit koňakem, whisky nebo rumem, v závislosti na druhu receptu.

Chcete-li nealkoholickou verzi, nahraďte rum a brandy ananasovou šťávou nebo limonádou a přidejte perlivou vodu pro dodání svěžesti



MOJITO SLUSHY

Ice Crush | cestovní láhev 700 ml | 10 min | 30 s

PŘÍSADY

200 g drceného ledu
6 cl sirupu z třtinového cukru
7 cl čerstvé limetkové šťávy (cca **2** limetky)
12 lístků čerstvé máty
12 cl bílého rumu
4 snítky lístků máty (pro dekoraci)

RECEPT

- Připravte si ingredience.
- Do přístroje nasypte všechny ingredience, počínaje kostkami ledu. Snítky máty si ponechte na ozdobu.
- Našroubujte čepele na láhev a připevněte ji k základně.
- **MIXUJTE V REŽIMU DRCENÍ LEDU**
- Nalijte do sklenic a ozdobte snítkami máty.

TIPY

Zneužívání alkoholu ohrožuje zdraví, konzumujte ho s mírou. Pro nealkoholickou verzi nahraďte bílý rum perlivou vodou nebo zázvorovou limonádou, abyste dodali trochu bublinek, a zachovejte ostatní uvedené přísady a poměry pro sladkou a citrónovou chuť.



JAHODOVÁ MARGARITA

Ice Crush | cestovní láhev 700 ml | 10 min | 60 s

PŘÍSADY

70 g kostek ledu
300 g čerstvých jahod, odstopkovaných a rozpůlených
13 cl čerstvé limetkové šťávy (cca **4** limetky)
3 cl tequily Blanco
5 cl agávového sirupu
6 cl likéru Cointreau
1 neošetřená limetka (nakrájená na **8** plátků na ozdobu)
sůl na margaritu (volitelné)

RECEPT

- Připravte si ingredience.
- Do přístroje nasypte všechny ingredience, počínaje kostkami ledu. Plátky limetky a sůl si ponechte na ozdobu.
- Našroubujte čepele na láhev a připevněte ji k základně.
- **MIXUJTE V REŽIMU DRCENÍ LEDU**
- Pokud chcete: ozdobte sklenice na margaritu solí - potřete okraj sklenice plátkem limetky, namočte do soli na margaritu a pak ji naplňte nápojem. Na okraj každé sklenice přidejte plátek limetky.

TIPY

Zneužívání alkoholu ohrožuje zdraví, konzumujte ho s mírou.

Chcete-li připravit verzi bez alkoholu, použijte pomerančový nebo ananasový džus místo tequily a pomerančový sirup nebo agávový sirup místo Cointreau. Tím získáte osvěžující a chutný nealkoholický nápoj a zároveň zachováte lahodnou chuť jahod a limetky.

Pokud nemůžete sehnat sůl na margaritu, nahraďte ji jemnou mořskou solí.

OŘECHOVÁ MLÉKA

- Rostlinný nápoj s pistáciemi
- Rostlinný nápoj s mandlemi
- Rostlinný nápoj s para ořechy a kakaem











ROSTLINNÝ NÁPOJ S PISTÁCIEMI

Plant Milk | cestovní láhev 700 ml | 5 min | 120 s

PŘÍSADY

80 g pistácií, loupaných a nesolených
70 cl vody
2 lžíce agávového sirupu

RECEPT

- V hrnci vařte pistácie v půl litru vody po dobu 20 minut. Poté je propláchněte ve studené vodě.
- Vložte do přístroje všechny přísady, počínaje vodou.
- Našroubujte čepele na láhev a připevněte ji k základně.
- **MIXUJTE V REŽIMU ROSTLINNÉHO MLÉKA.**
- Směs přeceďte přes sáček na rostlinné mléko nebo plátýnko, abyste získali hladkou tekutinu beze zbytků. Zbytky nazývané „okara“ použijte k přípravě sušenek, těsta na chléb nebo koláče, sušenek, müsli, falafelu, drobenky atd.
- Uchovávejte v chladničce až 3 dny. Před každým použitím protřepejte.

TIPY

Pistácie můžete namočit den předtím po dobu 8 hodin, aby změkly (místo vaření). Tím se snadněji uvolní živiny.

Upravte množství agávového sirupu v nápoji podle své chuti.

Uchovávejte na chladném místě. Spotřebujte do dvou až tří dnů pro optimální čerstvost. Jednoduchým protřepáním nebo promícháním nápoj homogenizujte, aby měl hladkou, rovnoměrnou konzistenci.



ROSTLINNÝ NÁPOJ S MANDLEMI

Plant Milk | cestovní láhev 700 ml | 5 min | 120 s

PŘÍSADY

80 g blanšírovaných mandlí
70 cl vody
2 lžíce agávového sirupu

RECEPT

- V hrnci vařte mandle v půl litru vody po dobu 20 minut. Poté je propláchněte ve studené vodě.
- Vložte do přístroje všechny přísady, počínaje vodou.
- Našroubujte čepele na láhev a připevněte ji k základně.
- **MIXUJTE V REŽIMU ROSTLINNÉHO MLÉKA.**
- Směs přeceďte přes sáček na rostlinné mléko nebo plátýnko, abyste získali hladkou tekutinu beze zbytků mandlí. Zbytky nazývané „okara" použijte k přípravě sušenek, těsta na chleba nebo koláče, sušenek, müsli, falafelu, drobenky atd.
- Uchovávejte v chladničce až 3 dny. Před každým použitím protřepejte.

TIPY

Mandle můžete namočit den předtím po dobu 8 hodin, aby změkly (místo vaření). Živiny se pak snáze uvolní.

Dodejte svému nápoji autentický italský nádech pomocí lehce pražených sicilských mandlí nebo kapkou kávy či amaretta.

Chcete-li si nápoj přizpůsobit, zvažte přidání vanilky a úpravu množství agávového sirupu podle své chuti. Uchovávejte na chladném místě. Spotřebujte během dvou až tří dnů pro optimální čerstvost. Jednoduchým protřepáním nebo promícháním nápoj homogenizujte pro dosažení hladké a rovnoměrné konzistence.



ROSTLINNÝ NÁPOJ S PARA OŘECHY A KAKAEM

Plant Milk

cestovní láhev 700 ml

5 min

120 s

PŘÍSADY

80 g loupaných para ořechů (brazilské ořechy)

60 cl vody

6 datlí Medjool bez pecky

5 lžiček hořkého kakaového prášku

Několik kapek přírodního vanilkového aroma

RECEPT

- Ořechy vařte v půl litru vody v hrnci po dobu 30 minut. Poté je propláchněte ve studené vodě.
- Vložte do přístroje všechny přísady, počínaje vodou.
- Našroubujte čepele na láhev a připevněte ji k základně.
- **MIXUJTE V REŽIMU ROSTLINNÉHO MLÉKA.**
- Směs přeceďte přes sáček na rostlinné mléko nebo plátýnko, abyste získali hladkou tekutinu beze zbytků. Zbytky nazývané „okara" použijte k přípravě sušenek, těsta na chléb nebo koláče, sušenek, müsli, falafelu, drobenky atd.
- Nápoj uchovávejte v chladničce až 3 dny. Před každým použitím protřepejte.

TIPY

Para ořechy můžete namočit den předtím po dobu 8 hodin. Tím je změkčíte (místo vaření). Živiny se snáze uvolní. Para ořechy jsou výjimečným zdrojem selenu, esenciálního minerálu s antioxidačními vlastnostmi.

Obsahují také nenasycené mastné kyseliny, vlákninu, vitamíny a prospěšné minerály.

Pro cenově dostupnější domácí rostlinný nápoj nahraďte para ořechy slunečnicovými semínky nebo mandlemi, které nabízejí krémovou konzistenci za nižší cenu.

sk

TYPY RECEPTOV

PROGRAMY



STUDENÁ POLIEVKA



RASTLINNÉ MLIEKO



DIPY



OMÁČKA



SMOOTHIE



ĽADOVÁ DRŤ

LEGENDA



FĽAŠA 700 ML
PRIBLIŽNE 4 PORCIE



ČAS PRÍPRAVY



ČAS ODPOČINKU



ČAS MIEŠANIA

SMOOTHIES A BOWLS

- Energetická smoothie bowl acai
- Smoothie z jahod a granátového jablka proti starnutiu
- Zelený zenový detox
- Kel, čučoriedky, maliny a banánové smoothie
- Mangová smoothie bowl
- Predtréningové smoothie
- Malinová smoothie bowl
- Smoothie so spirulinou a limetkou
- Dvojfarebné smoothie

OMÁČKY, DIPY A NÁTIERKY

- Baba ghanoush
- Klasické bazalkové pesto
- Krémový šalátový dresing s tahini
- Krémový humus
- Jednoduchý domáci kečup
- Etická čokoládovo-orieškova nátierka
- Paprikový feta dip (ktipiti)
- Guacamole s thajským zeleným kari
- Satay omáčka
- Vegánska majonéza s aquafabou

STUDENÉ POLIEVKY

- Andalúzske gazpacho
- Studená melónová polievka
- Ľadové avokádové velouté

KOKTAILY A NÁPOJE

- Choco banana nice krém
- Ľadové matcha latte
- Fúzia manga a rumu
- Mojito slushy
- Jahodová margarita

ORECHOVÉ MLIEKA

- Rastlinný nápoj s pistáciami
- Rastlinný nápoj s mandľami
- Rastlinný nápoj s para orechmi a kakaom

TIPY

AK CHCETE ZABEZPEČIŤ DOKONALÉ PREMIEŠANIE, NAPLŇTE SVOJU FĽAŠU V PORADÍ OD NAJTVRDŠÍCH/NAJŤAŽŠÍCH PO NAJTEKUTEJŠIE/NAJMÄKŠIE ZLOŽKY.

AK CHCETE NASLEDUJÚCE RECEPTY PRISPÔSOBIŤ FĽAŠI S UŽITOČNÝM OBJEMOM 400 ML, MÔŽETE UVEDENÉ MNOŽSTVÁ VYDELIŤ ČÍSLOM 1,75.

SMOOTHIES A BOWLS

- Energetická smoothie bowl acai
- Smoothie z jahod a granátového jablka proti starnutiu
- Zelený zenový detox
- Kel, čučoriedky, maliny a banánové smoothie
- Mangová smoothie bowl
- Predtréningové smoothie
- Malinová smoothie bowl
- Smoothie so spirulinou a limetkou
- Dvojfarebné smoothie











ENERGETICKÁ SMOOTHIE BOWL ACAI

Smoothie | fľaša 700 ml | 10 min | 60 s

SUROVINY

15 cl rastlinného mandľového nápoja
250 g olúpaných a nakrájaných banánov (asi **2** až **3** banány)
125 g čučoriedok
1 ČL prášku acai
1 PL citronovej šťavy
2 PL semienok granátového jablka
1 kivi, olúpané a rozpolené
1,5 PL semienok chia
25 g nasekaných lieskových orieškov

RECEPT

- Do prístroja nasypeme ingrediencie, počnúc rastlinným mandľovým nápojom, polovicu banánov, polovicu čučoriedok, prášok acai a citrónovú šťavu.
- Naskrutkujeme čepele na fľašu a pripevníme ju k základni.
- **MIXUJEME V REŽIME SMOOTHIE**
- Na konci programu prelejeme obsah do misiek. Zvyšné ovocie harmonicky rozmiestnime v miskách. Ostrým nožom môžeme urobiť v strede kivi zárezy v tvare zubov alebo ho jednoducho nakrájať. Posypeme semienkami chia a lieskovými orieškami.
- Podávame hneď.

TIPY

Prášok Acai pochádza z amazonských bobúľ, ktoré sú známe svojou schopnosťou čistiť pokožku a dodávať energiu. Prášok acai si môžeme zvyčajne kúpiť v bioobchodoch, supermarketoch alebo online. Ak chceme nahradiť prášok acai, môžeme použiť iné superpotravinové prášky, napríklad prášok z čučoriedok alebo bobúľ goji.



SMOOTHIE Z JAHOD A GRANÁTOVÉHO JABLKA PROTI STARNUTIU

Smoothie | fľaša 700 ml | 5 min | 60 s

SUROVINY

60 g kociek ľadu
100 g mrazených jahôd
13 cl šťavy z granátového jablka
4 PL gréckeho jogurtu
1,5 PL tekutého medu
1,5 PL ľanového oleja

RECEPT

- Pripravíme si suroviny.
- Do zariadenia nasypeme všetky prísady, začneme kockami ľadu.
- Naskrutkujeme čepele na fľašu a pripevníme ju k základni.
- **MIXUJEME V REŽIME SMOOTHIE**
- Podávame hneď.

TIPY

Ľanový olej obohacuje tento recept o omega-3 mastné kyseliny a vlákninu s orieškovou chuťou; je dostupný v bioobchodoch alebo na internete, môžeme ho nahradiť chia alebo konopným olejom, ktoré obsahujú omega-3, alebo olejom z vlašských orechov, ktorý dodá chuť.

Pre extra dávku antioxidantov môžeme pridať trochu čerstvého špenátu. Ak si chceme vziať smoothie do posilňovne, uchovávame ho v izolovanom vrecku alebo v chladničke. Pred konzumáciou pretrasieme.



ZELENÝ ZENOVÝ DETOX

Smoothie | fľaša 700 ml | 5 min | 60 s

SUROVINY

150 g zrelého avokáda, olúpaného a vykôstkovaného, nakrájaného na kocky (asi **0,5** veľkého avokáda)
13 cl kokosovej vody
65 g olúpanej uhorky bez semienok, nakrájanej na kocky (asi **1/3** stredne veľkej uhorky)
35 g nakrájanej kapusty (bez stoniek)
40 g olúpanej hrušky bez jadierok, nakrájanej na kocky (asi **1/3**)
3 PL limetkovej šťavy
1 ČL čerstvých lístkov mäty (upravte podľa chuti)
1 ČL zázvoru, olúpaného
2 PL semienok chia

RECEPT

- Pripravíme si suroviny.
- Všetky prísady nasypeme do prístroja, začneme kúskami avokáda.
- Naskrutkujeme čepele na fľašu a pripevníme ju k základni.
- **MIXUJEME V REŽIME SMOOTHIE**
- Ak chceme sladší nápoj, pridáme trochu agávového sirupu. Množstvo zázvoru a mäty môžeme upraviť podľa svojej chuti.
- Môžeme pridať aj hrsť drveného ľadu.
- Podávame hneď.

TIPY

Kel sa považuje za superpotravinu, pretože je mimoriadne bohatý na živiny vrátane vitamínov A, C a K, antioxidantov a minerálov a zároveň má nízky obsah kalórií, takže je mimoriadne prospešný pre celkové zdravie.

Tento recept si môžeme prispôsobiť pridaním superpotravín alebo ďalších príloh, ako sú chia semienka, extrudovaná quinoa alebo orechy, ktoré zvýšia jeho výživovú hodnotu.

Ak si chceme smoothie vziať so sebou do posilňovne, uložíme ho do izolovaného vrecka alebo do chladničky. Pred podávaním pretrasieme.



KEL, ČUČORIEDKY, MALINY A BANÁNOVÉ SMOOTHIE

Smoothie | fľaša 700 ml | 5 min | 60 s

SUROVINY

20 g nakrájaného kelu (bez stonky)
4 ľadové kocky
75 g banánu, nakrájaného (**0**,**75** banánu)
75 g čučoriedok
90 g čerstvých malín
22 cl hruškového džúsu
2 PL agávového sirupu

RECEPT

- Pripravíme si suroviny.
- Do zariadenia nasypeme všetky ingrediencie, začneme kelom. Kel zatlačíme špachtľou.
- Naskrutkujeme čepele na fľašu a pripevníme ju k základni.
- **MIXUJEME V REŽIME SMOOTHIE**
- Množstvo agávového sirupu môžeme upraviť podľa chuti. Ak chceme hladšie smoothie, pridáme trochu hruškovej šťavy. Ak chceme hustejšie smoothie, môžeme použiť mrazené ovocie alebo pridať trochu avokáda alebo banánu.
- Podávame hneď.

TIPY

Kel sa považuje za superpotravinu, pretože je mimoriadne bohatý na živiny vrátane vitamínov A, C a K, antioxidantov a minerálov a zároveň má nízky obsah kalórií, takže je mimoriadne prospešný pre celkové zdravie. Ak si chceme smoothie vziať so sebou na športovanie, uložíme ho do izolovaného vrecka alebo do chladničky. Pred konzumáciou pretrasieme.



MANGOVÁ SMOOTHIE BOWL

Smoothie | fľaša 700 ml | 5 min | 60 s

SUROVINY

6 ľadových kociek
250 g čerstvého manga nakrájaného na kocky (asi **1** mango)
100 g gréckeho jogurtu
4 limetky (šťava)
4 PL agávového sirupu
10 cl mlieka
2 PL kokosových lupienkov
1 PL konopných semienok
1 PL semienok chia
2 PL nakrájaného manga (na ozdobu)

RECEPT

- Pripravíme si suroviny.
- Do zariadenia vložíme všetky prísady, začneme kockami ľadu a mangom.
- Naskrutkujeme čepele na fľašu a pripevníme ju k základni.
- **MIXUJEME V REŽIME SMOOTHIE**
- Ak chceme upraviť konzistenciu smoothie misky podľa svojich preferencií, môžeme jednoducho pridať trochu viac tekutiny (napríklad vody, mlieka alebo džúsu) alebo pridať mrazené prísady (napríklad mango alebo kocky ľadu), aby bola hustejšia a krémovejšia.
- Na vrchu ozdobíme malými kockami manga, semienkami a kokosovými lupienkami, aby bola vizuálne atraktívna. Týmto spôsobom sa pridajú ďalšie živiny, vznikne rozmanitejšia textúra a estetický nádych, ktorý z neho urobí pastvu pre oči aj chuťové bunky.

TIPY

Konopné semienka a chia semienka sú dostupné v bioobchodoch, ale ak potrebujeme alternatívu, môžeme ich nahradiť mletými ľanovými semienkami, celými ľanovými semienkami alebo makom. Pre módny a lahodný „kvapkajúci" efekt: môžeme pridať lyžicu arašidového masla.



PREDTRÉNINGOVÉ SMOOTHIE

Smoothie | fľaša 700 ml | 5 min | 60 s

SUROVINY

33 cl nesladeného ovseného mlieka
100 g zrelého banánu, ošúpaného a nakrájaného na plátky (približne **1** banán)
120 g mrazených čučoriedok
60 g proteínového prášku
1 ČL chia semienok
2 PL javorového sirupu
1 ČL mletej škorice
1 citrón (šťava)

RECEPT

- Pripravíme si suroviny.
- Do zariadenia nasypeme všetky ingrediencie, začneme ovseným mliekom.
- Naskrutkujeme čepele na fľašu a pripevníme ju k základni.
- **MIXUJEME V REŽIME SMOOTHIE**
- V prípade potreby upravíme konzistenciu ovseným mliekom. Na osladenie pridáme trochu javorového sirupu.
- Ak si chceme smoothie vziať so sebou do posilňovne, uložíme ho do izolovaného vrecka alebo do chladničky. Pred podávaním pretrasieme.

TIPY

Recept môžeme kedykoľvek pripraviť vďaka tichému režimu zariadenia! Toto smoothie obsahuje energizujúce a výživné zložky vrátane banánov pre rýchlu energiu, čučoriedok pre antioxidanty, javorového sirupu pre ďalšie sacharidy a škorice pre reguláciu hladiny cukru v krvi. Pridaný proteínový prášok môže podporiť regeneráciu svalov. Chia semienka sú dostupné v bioobchodoch, ale ak potrebujeme alternatívu, môžeme ich nahradiť mletými ľanovými semienkami, celými ľanovými semienkami alebo makom.



MALINOVÁ SMOOTHIE BOWL

Smoothie | fľaša 700 ml | 5 min | 60 s

SUROVINY

200 g nakrájaných banánov (asi **2** kusy)
100 g cottage syra
100 g malín
30 g ovsených vločiek
Šťava z **1** limetky
1 PL semienok chia
6 cl mlieka
Niekoľko malín, plátkov banánu alebo červeného ovocia na ozdobu

RECEPT

- Pripravíme si suroviny.
- Do zariadenia vložíme všetky prísady, začneme banánmi.
- Naskrutkujeme čepele na fľašu a pripevníme ju k základni.
- **MIXUJEME V REŽIME SMOOTHIE**
- Ak chceme upraviť tekutosť svojej misky smoothie podľa svojich preferencií, môžeme jednoducho pridať trochu viac mlieka, aby bola tekutejšia, alebo pridať mrazené prísady (napríklad ovocie alebo kocky ľadu), aby bola hustejšia a krémovejšia. Množstvo cukru si môžeme upraviť podľa chuti, napríklad pridaním agávového sirupu.
- Ozdobíme ovocím a semienkami.

TIPY

Semienka chia v tomto recepte poskytujú dodatočné omega-3 a vlákninu. Môžeme ich kúpiť vo väčšine supermarketov, bioobchodov a online. Ak nenájdeme chia semienka, môžeme ich nahradiť ľanovými alebo konopnými semienkami.

Na tento recept je najlepšie použiť „staromódne“ alebo „valcované ovsené vločky“. Tieto vločky boli sparené a potom zlisované, vďaka čomu si zachovávajú dobrý podiel živín a zároveň zostávajú dostatočne mäkké, aby sa pri miešaní s vodou



SMOOTHIE SO SPIRULINOU A LIMETKOU

Smoothie | fľaša 700 ml | 5 min | 60 s

SUROVINY

30 g nakrájaného kelu (bez stonky)
100 g uhorky, olúpanej a zbavenej jadierok, nakrájanej na kocky (približne **0**,**5** uhorky)
100 g ošúpanej limetky (približne **2** limetky)
75 g jabĺk Granny Smith, nakrájaných na kocky a zbavených jadierok (približne **0**,**5** jablka)
8 cl vody
3 PL agávového sirupu
1 PL čerstvého zázvoru, olúpaného
1 PL spiruliny v prášku

RECEPT

- Pripravíme si suroviny.
- Do zariadenia vložíme všetky prísady, začneme kelom. Kel zatlačíme špachtľou.
- Naskrutkujeme čepele na fľašu a pripevníme ju k základni.
- **MIXUJEME V REŽIME SMOOTHIE**
- Toto smoothie je dosť trpké, takže ak chceme sladší nápoj, uberieme trochu limetkovej šťavy a pridáme trochu agávového sirupu. Množstvo zázvoru môžeme tiež upraviť podľa svojej chuti.

TIPY

Recept môžeme kedykoľvek pripraviť vďaka tichému režimu zariadenia!

Spirulina je známa svojimi výživovými účinkami, pretože je bohatým zdrojom bielkovín, vitamínov (najmä B12), minerálov, antioxidantov a esenciálnych mastných kyselín.

Dá sa kúpiť v bioobchodoch alebo online. Aby sme sa vyhli horkosti v limetkových smoothies: odrežeme konce ovocia, ošúpeme ho, odstránime horkú bielu časť (jadrovník) a potom opatrne vyberieme segmenty popri membránach, aby sme získali kúsky dužiny pripravené na použitie v receptoch. Ponechanie šupky na jablkách v smoothie dodá dodatočnú vlákninu, živiny a jemnú chuť. Ovocie dôkladne umyjeme.



DVOJFAREBNÉ SMOOTHIE

Smoothie | fľaša 700 ml | 5 min | 4 h | 60 s

SUROVINY

6 cl mlieka
175 g jahôd, olúpaných a nakrájaných na kúsky
130 g banánov, nakrájaných na plátky (**1,5** banánu)
160 g gréckeho jogurtu
130 g čučoriedok

RECEPT

- Pripravíme si suroviny.
- Vytvoríme prvú vrstvu dvojfarebného smoothie: do prístroja nalejeme kúsky jahôd, banánov a polovicu mlieka.
- Naskrutkujeme čepele na fľašu a pripevníme ju k základni.
- **MIXUJEME V REŽIME SMOOTHIE**
- V prípade potreby upravíme štruktúru pomocou mlieka. Môžeme pridať aj trochu agávového sirupu na osladenie. Zmes nalejeme do pohára a odložíme do chladničky.
- Na druhú vrstvu smoothie: nalejeme grécky jogurt, čučoriedky a druhú polovicu mlieka.
- Naskrutkujeme čepele na fľašu a pripevníme ju k základni.
- **MIXUJEME V REŽIME SMOOTHIE**
- V prípade potreby upravíme štruktúru pomocou mlieka. Môžeme pridať aj trochu agávového sirupu na osladenie. Túto zmes opatrne nalejeme na predchádzajúcu zmes.
- Konzumujeme ihneď!

TIPY

Z tohto smoothie môžeme urobiť smoothie misku znížením množstva tekutiny, použitím mrazeného ovocia, pohráme sa aj s farbami a ozdobíme misku čerstvým ovocím, granolou, orechami alebo kúskami horkej čokolády.

Do tohto smoothie môžeme pridať prášok acai, aby sme využili jeho antioxidanty, vlákninu a esenciálne mastné kyseliny, ktoré prispievajú k celkovému zdraviu a pohode.

OMÁČKY, DIPY A NÁTIERKY

- Baba ghanoush
- Klasické bazalkové pesto
- Krémový šalátový dresing s tahini
- Krémový humus
- Jednoduchý domáci kečup
- Etická čokoládovo-oriešková nátierka
- Paprikový feta dip (ktipiti)
- Guacamole s thajským zeleným kari
- Satay omáčka
- Vegánska majonéza s aquafabou











BABA GHANOUSH

Dips | fľaša 700 ml | 15 min | 4 h 30 | 60 s

SUROVINY

400 g baklažánu
(asi **2** až **3** baklažány)
3 PL olivového oleja
1 strúčik cesnaku
2 PL vody
2 PL tahini (sezamovej pasty)
1 ČL mletej rasce
Soľ, korenie

RECEPT

- Pripravíme si suroviny.
- Baklažány rozrežeme na polovicu a do dužiny urobíme zárezy. Do baklažánov urobíme vidličkou niekoľko dier a pečieme ich v rúre pri teplote 200 °C približne 30 minút, kým koža nesčernie a dužina nezmäkne. Pred odstránením kože ich necháme vychladnúť. Dužinu vydlabeme lyžicou.
- Baklažány môžeme pripraviť aj pod grilom alebo na grile, aby získali údenú chuť: baklažány často otáčame, kým koža úplne nesčernie a dužina nezmäkne.
- Všetky prísady vložíme do zariadenia, začneme uvarenými baklažánmi nakrájanými na kúsky.
- Naskrutkujeme čepele na fľašu a pripevníme ju k základni.
- **MIXUJEME V REŽIME PRE DIPY**
- Pred podávaním vložíme na 4 hodiny do chladničky. Podávame vychladené.
- Tento dip môžeme podávať so semienkovými krekrami. Ak chceme dodať originálny chrumkavý nádych, posypeme ho egyptskou dukkou (zmes korenín, orechov a drvených semienok, ktorá sa často používa ako korenie na dodanie bohatej, voňavej chuti jedlám).

TIPY

Pre väčšiu originalitu môžeme pridať nakrájaný konzervovaný citrón a grécky jogurt.



KLASICKÉ BAZALKOVÉ PESTO

Sauce | fľaša 700 ml | 5 min | 60 s

SUROVINY

18 cl olivového oleja
65 g čerstvých bazalkových listov
2 strúčiky cesnaku, olúpané
40 g strúhaného parmezánu
40 g píniových orechov
Soľ

RECEPT

- Do zariadenia vložíme všetky ingrediencie, začneme olivovým olejom. Pomocou špachtle vtlačíme bazalku do oleja.
- Naskrutkujeme čepele na fľašu a pripevníme ju k základni.
- **MIXUJEME V REŽIME PRE OMÁČKY**
- Ak je zmes príliš hustá, pridáme viac oleja a znova rozmixujeme.
- Množstvo môžeme upraviť podľa vlastných preferencií (cesnak, píniové oriešky, parmezán atď.).

TIPY

Ak chceme autentické pesto, použijeme syr Parmigiano-Reggiano, ktorý si sami nastrúhame. Ak je to možné, vyberieme si kvalitný extra panenský olivový olej so sviežou ovocnou chuťou. Ak chceme vegánsku verziu, nahradíme parmezán výživným droždím a trochou citrónovej šťavy.

Pesto môžeme pridať do rôznych jedál vrátane cestovín, pizze, šalátov, bruschetty, pečenej zeleniny, nátierok na sendviče a ryže...

Pesto môžeme skladovať vo vzduchotesnej nádobe v chladničke až týždeň, a ak chceme predĺžiť jeho čerstvosť, pred zatvorením viečka potrieme povrch tenkou vrstvou olivového oleja.



KRÉMOVÝ ŠALÁTOVÝ DRESING S TAHINI

Sauce | fľaša 700 ml | 5 min | 60 s

SUROVINY

350 g tahini (sezamovej pasty)
18 cl slanej sójovej omáčky
18 cl vody
13 cl čerstvej pomarančovej šťavy (asi **1** až **1**,**5** pomaranča)
2 nasekané strúčiky cesnaku

RECEPT

- Do zariadenia vložíme všetky prísady, začneme tekutinami.
- Naskrutkujeme čepele na fľašu a pripevníme ju k základni.
- **MIXUJEME V REŽIME PRE OMÁČKY**
- Ak je zmes príliš hustá, pridáme vodu a znova rozmixujeme.

TIPY

Sójová omáčka je už osolená, takže soľ do omáčky pridávať nemusíme. Ochutnáme a upravíme podľa potreby. Tahini sa dá kúpiť v supermarketoch, špecializovaných obchodoch s potravinami alebo na internete a možno ho nahradiť domácou sezamovou pastou alebo pastou z iných orechov. Omáčka vydrží v chladničke vo vzduchotesnej nádobe 5 až 7 dní, na dlhší čas sa dá aj zamraziť. Túto omáčku môžeme vďaka jej krémovej konzistencii a bohatej sezamovej chuti podávať k buddha misám, wrapom alebo falafelom, grilovaným kebabom, stredomorským šalátom a ázijským rezancom.



KRÉMOVÝ HUMUS

Dips | fľaša 700 ml | 5 min | 60 s

SUROVINY

8 cl vody
300 g uvareného a odkvapkaného cíceru
40 g gréckeho jogurtu
2 strúčiky cesnaku, nasekané
40 g tahini (sezamového pyré)
1 PL olivového oleja
2 štipky soli
2 PL citrónovej šťavy

RECEPT

- Pripravíme si suroviny.
- Do zariadenia nasypeme všetky ingrediencie, začneme vodou.
- Naskrutkujeme čepele na fľašu a pripevníme ju k základni.
- **MIXUJEME V REŽIME PRE DIPY**
- Podľa chuti upravíme množstvo soli a citrónovej šťavy. Hummus môžeme aj ozdobiť cícerom a sezamovými semienkami.

TIPY

Tahini sa dá kúpiť v supermarketoch, špecializovaných obchodoch s potravinami alebo na internete a možno ho nahradiť domácim sezamovým pyré alebo pyré z iných orechov.

Grécky jogurt dodá hummusu krémovú chuť a trochu sladkosti a zároveň obohatí recept o bielkoviny.

Ak chceme klasickejšiu verziu, nahradíme ho olivovým olejom.

Krémový cícerový hummus môžeme doplniť pikantnými pečenými šošovicovými lupienkami, ktoré ponúkajú dvojitú dávku bielkovín zo strukovín.



JEDNODUCHÝ DOMÁCI KEČUP

Sauce | fľaša 700 ml | 5 min | 60 s

SUROVINY

100 g bielej cibule nakrájanej na kúsky (asi **1** kus)
1 strúčik cesnaku, olúpaný
280 g čerstvých paradajok, nakrájaných na kúsky (asi **2** až **3** kusy)
100 g rajčinovej pasty
40 g krupicového cukru
2 cl jablčného octu
2 PL údenej papriky
8 g soli

RECEPT

- Do zariadenia vložíme všetky prísady, začneme cibuľou.
- Naskrutkujeme čepele na fľašu a pripevníme ju k základni.
- **MIXUJEME V REŽIME PRE OMÁČKY**
- Ak je zmes príliš hustá, pridáme vodu a znova rozmixujeme. Ochutnáme a dochutíme podľa chuti.

TIPY

Tento recept na kečup je rýchly a jednoduchý, pretože sa nemusí variť! Pre ešte chutnejší a krémovejší kečup nahradíme práškový cukor medom.

Údenú papriku môžeme kúpiť vo väčšine hypermarketov alebo bioobchodov.

Ak údenú papriku nenájdeme, môžeme ju podľa vlastnej voľby nahradiť sladkou alebo štipľavou paprikou, ale tým sa mierne zmení chuť kečupu.



ETICKÁ ČOKOLÁDOVO-ORIEŠKOVÁ NÁTIERKA

Dips | fľaša 700 ml | 5 min | 3 h | 60 s

SUROVINY

200 g blanšírovaných a mierne opražených lieskových orieškov
5 cl agávového sirupu
16 cl rastlinného oleja
100 g horkej čokolády na kúsky
16 g horkého práškového kakaa
Niekoľko kvapiek prírodného vanilkového extraktu
2 štipky soli

RECEPT

- Pripravíme si suroviny.
- Do zariadenia vložíme všetky prísady, začneme orieškami.
- Naskrutkujeme čepele na fľašu a pripevníme ju k základni.
- **MIXUJEME V REŽIME PRE DIPY**
- Necháme vychladnúť na 3 hodiny. Dobrú chuť!

TIPY

Pre ešte lepšiu chuť lieskové oriešky opražíme v rúre pri teplote 150 °C približne 10 až 15 minút, pričom ich v polovici pečenia premiešame. Použijeme ich teplé. Domácu nátierku si môžeme vychutnať na palacinkách, toastoch alebo s čerstvým ovocím. Domácu nátierku skladujeme vo vzduchotesnej nádobe v chladničke, kde vydrží 2 až 3 týždne. Vyberieme ju niekoľko minút pred použitím, aby sa obnovila jej krémová štruktúra.



PAPRIKOVÝ FETA DIP (KTIPITI)

Smoothie | fľaša 700 ml | 15 min | 4 h 30 | 60 s

SUROVINY

100 g červenej papriky bez semienok, nakrájanej na kocky (asi **1** malý kúsok)
100 g syra feta
100 g varených zemiakov
100 g smotanového syra typu Philadelphia©
2 strúčiky cesnaku
1 PL čerstvého kôpru
1 PL píniových orieškov
2 PL olivového oleja
1 štipka čili korenia (voliteľné)
soľ a korenie

RECEPT

- Pripravíme si suroviny.
- Do zariadenia vložíme všetky prísady, začneme jogurtom a syrom feta.
- Naskrutkujeme čepele na fľašu a pripevníme ju k základni.
- **MIXUJEME V REŽIME PRE DIPY**
- Pred podávaním dáme dip na 4 hodiny do chladničky. Podávame vychladené.
- K tomuto dipu môžeme podľa chuti podávať aj krekery so semienkami a ozdobiť ho niekoľkými opraženými píniovými orieškami, nakrájanou paprikou a čerstvými bylinkami.

TIPY

Tento recept môžeme podávať s čerstvou zeleninou nakrájanou na tyčinky, napríklad s mrkvou, uhorkami alebo zelerom. Môžeme použiť aj predvarené zemiaky.

Prípadne použijeme čerstvé zemiaky: môžeme ich uvariť, spariť, upiecť v rúre alebo uvariť v mikrovlnnej rúre do mäkka.



GUACAMOLE S THAJSKÝM ZELENÝM KARI

Dips | fľaša 700 ml | 10 min | 60 s

SUROVINY

- **300 g** avokáda nakrájaného na kocky (**2** kusy)
- **4** limetky
- **4 cl** vody
- **5 PL** čerstvého koriandra
- **1** strúčik cesnaku
- **1** nasekaná šalotka
- **1** thajské chilli (voliteľné)
- **2 PL** zelenej thajskej kari pasty
- **1 PL** sójovej omáčky
- **1 PL** ryžového octu
- **2 PL** nasekanej jarnej cibuľky, zelená časť

RECEPT

- Pripravíme si suroviny. Vytlačíme limetky.
- Do zariadenia vložíme všetky prísady, začneme avokádom, okrem zelenej cibuľky, ktorú si ponecháme na ozdobu. Pomocou špachtle vtlačíme koriander. Množstvo thajskej kari pasty a chilli upravíme podľa chuti.
- Naskrutkujeme čepele na fľašu a pripevníme ju k základni.
- **MIXUJEME V REŽIME PRE DIPY**
- Guacamole dáme do misky a posypeme nasekanou jarnou cibuľkou.
- Servírujeme.

TIPY

Vyberieme si zrelé avokádo, ktoré však nie je príliš mäkké, aby sme získali guacamole s príjemnou krémovou štruktúrou. Pred podávaním ochutnáme a upravíme korenie, pretože chuť sa môže po niekoľkých minútach zmeniť. Podávame ihneď alebo odložíme do chladničky s potravinovou fóliou alebo fóliou zo včelieho vosku priamo na povrchu, aby sa minimalizovala oxidácia. Thajské guacamole podávame s chrumkavými ryžovými krekrami alebo zeleninovými tyčinkami.



SATAY OMÁČKA

Sauce | fľaša 700 ml | 5 min | 60 s

SUROVINY

30 cl vody
4 PL arašidového masla
4 PL limetkovej šťavy
1 PL sójovej omáčky
1 ČL mletého cesnaku
1 ČL mletého zázvoru
1 PL papriky
1 ČL krupicového cukru
1 ČL mletej rasce
0,5 ČL zelenej kari pasty

RECEPT

- Do zariadenia vložíme všetky prísady, začneme vodou.
- Naskrutkujeme čepele na fľašu a pripevníme ju k základni.
- **MIXUJEME V REŽIME PRE OMÁČKY**
- Ak je zmes príliš hustá, pridáme viac vody a znova rozmixujeme. Dochutíme podľa chuti.

TIPY

Omáčku skladujeme vo vzduchotesnej nádobe v chladničke až 5 dní a podávame ju s kuracím kebabom, grilovaným tofu alebo zeleninou, aby získala chutný ázijský charakter. Jednoducho ju zohrejeme v malom hrnci na miernom ohni a pravidelne miešame. Dobrú chuť!



VEGÁNSKA MAJONÉZA S AQUAFABOU

Sauce | fľaša 700 ml | 5 min | 60 s

SUROVINY

40 cl slnečnicového oleja (alebo iného neutrálneho oleja)
160 g aquafaby (šťava z konzervy cíceru)
60 g citrónovej šťavy
150 g dijónskej horčice
soľ a korenie

RECEPT

- Do zariadenia nasypeme všetky ingrediencie, začneme olejom.
- Naskrutkujeme čepele na fľašu a pripevníme ju k základni.
- **MIXUJEME V REŽIME PRE OMÁČKY**
- Túto vegánsku majonézu si môžeme vychutnať s rôznymi jedlami, ako sú hranolky, vegánske hamburgery, surové zeleninové tyčinky (mrkva, zeler, uhorka), sendviče, šaláty alebo ju použiť ako základ pre iné omáčky a dresingy.

TIPY

Akvafaba je viskózna tekutina získaná zo šťavy z varenia cícera, ktorú možno získať z plechoviek alebo zaváranín s cícerom. Často sa používa ako rastlinná náhrada vaječných bielkov v rôznych receptoch. Jej zloženie bohaté na bielkoviny a sacharidy umožňuje napodobniť väzobné, emulgačné a penivé vlastnosti vajec.

STUDENÉ POLIEVKY

- Andalúzske gazpacho
- Studená melónová polievka
- Ľadové avokádové velouté











ANDALÚZSKE GAZPACHO

Cold Soup | fľaša 700 ml | 20 min | 4 h | 60 s

SUROVINY

350 g paradajok bez semienok, nakrájaných na kúsky (asi **3** až **4** kúsky)
1,5 plátku mäkkého bieleho chleba, nakrájaného na kocky
130 g uhorky nakrájanej na kocky (asi **0,5** kusu)
50 g cibule nakrájanej na štvrtiny (približne **0,5** kúska)
60 g zelenej papriky nakrájanej na drobné kocky (približne **0,5** kusu)
60 g červenej papriky nakrájanej na drobné kocky (približne **0,5** kusu)
2 strúčiky cesnaku
2 PL olivového oleja
1 PL balzamikového octu
soľ a korenie

RECEPT

- Pripravíme si suroviny.
- Do zariadenia vložíme všetky prísady, začneme rajčinami.
- Naskrutkujeme čepele na fľašu a pripevníme ju k základni.
- **MIXUJEME V REŽIME STUDENEJ POLIEVKY**
- Umiestnime do chladničky na 4 hodiny.
- Tesne pred podávaním ozdobíme nakrájanou uhorkou a korením.

TIPY

Pre gurmánsky pôžitok: Andalúzske gazpacho podávame s kvapkou extra panenského olivového oleja a štipkou nasekaných čerstvých byliniek.



STUDENÁ MELÓNOVÁ POLIEVKA

Cold Soup | fľaša 700 ml | 20 min | 4 h | 60 s

SUROVINY

300 g melóna Charentais, nakrájaného na kocky
125 g gréckeho jogurtu
10 cl čerstvej pomarančovej šťavy
1 PL octu z bieleho vína
soľ a korenie
2 lístky čerstvej bazalky
2 plátky zrelej šunky (voliteľné)

RECEPT

- Pripravíme si suroviny.
- Vložíme všetky prísady, začneme melónom. Listy bazalky a sušenú šunku si necháme na ozdobu.
- Naskrutkujeme čepele na fľašu a pripevníme ju k základni.
- **MIXUJEME V REŽIME STUDENEJ POLIEVKY**
- Necháme vychladnúť na 4 hodiny.
- Tesne pred podávaním ozdobíme bazalkou a prosciuttom.

TIPY

Tento recept si môžeme prispôsobiť pridaním prísad, ako sú chia semienka, čili vločky, kúsky uhoriek, bobuľovité ovocie alebo čerstvé bylinky.

Tento recept podávame v sklenených pohároch, priehľadných miskách alebo dokonca vo vydlabaných melónových škrupinách.



ĽADOVÉ AVOKÁDOVÉ VELOUTÉ

Cold Soup | fľaša 700 ml | 20 min | 4 h | 60 s

SUROVINY

250 g nakrájaného avokáda (približne **2** avokáda)
8 cl kokosového mlieka
14 cl vody
1 strúčik cesnaku
1 limeta (šťava)
1 PL paradajkového pretlaku
2 štipky mletého chilli
Soľ
2 PL ľanových semienok
2 PL čiernych sezamových semienok
Niekoľko plátkov avokáda

RECEPT

- Do zariadenia vložíme všetky prísady, začneme tekutinami. Ľanové a čierne sezamové semienka, ako aj plátky avokáda, si necháme na ozdobu.
- Naskrutkujeme čepele na fľašu a pripevníme ju k základni.
- **MIXUJEME V REŽIME STUDENEJ POLIEVKY**
- Dochutíme podľa chuti a upravíme množstvo chilli. Necháme vychladnúť na 4 hodiny.
- Tesne pred podávaním ozdobíme ľanovými semienkami, čiernym sezamom a plátkami avokáda.

TIPY

Ak si chceme urobiť rýchlu a pohodovú obedňajšiu prestávku, pripravíme si vopred polievku z avokáda a kokosového mlieka a odnesieme si ju vo fľaši, aby sme si mohli dopriať sviežu a osviežujúcu pochúťku. Uložíme ju do izolovaného vrecka alebo do chladničky. Pred podávaním pretrasieme.

KOKTAILY A NÁPOJE

- Choco banana nice krém
- Ľadové matcha latte
- Fúzia manga a rumu
- Mojito slushy
- Jahodová margarita











CHOCO BANANA NICE KRÉM

Smoothie | fľaša 700 ml | 5 min | 4 h | 60 s

SUROVINY

10 cl rastlinného mandľového nápoja
150 g mrazených nakrájaných zrelých banánov (asi **2** malé banány)
3 ČL horkého kakaového prášku
2 PL arašidového masla
2 PL drvených arašidov
100 g čerstvého nakrájaného banánu (asi **1** banán)

RECEPT

- Pripravíme si suroviny.
- Do zariadenia nalejeme všetky prísady, začneme mliekom. Na ozdobu si necháme rozdrvené arašidy, čokoládu a plátky čerstvého banánu.
- Naskrutkujeme čepele na fľašu a pripevníme ju k základni.
- **MIXUJEME V REŽIME SMOOTHIE**
- Zmes nalejeme do misiek, pridáme niekoľko rozdrvených arašidov, kúsky čokolády a plátky banánu a ihneď si pochutnáme.
- Ak chceme mať tuhší krém, vložíme ho do mrazničky, kým nám nebude vyhovovať jeho konzistencia.

TIPY

Ak si chceme dopriať ešte viac, môžeme do prípravy pridať aj trochu vanilky. Arašidové maslo môžeme nahradiť mandľovým maslom alebo tahini. Tip na nulový odpad: použijeme zrelé banány, ktoré by sme inak vyhodili, zmrazíme ich v plátkoch na opakovane použiteľnej tácke, aby sme sa vyhli používaniu plastových vrecúšok, a banánové šupky znovu použijeme ako prírodné hnojivo pre rastliny.



ĽADOVÉ MATCHA LATTE

Ice Crush | fľaša 700 ml | 5 min | 60 s

SUROVINY

200 g kociek ľadu
20 g kešu orieškov
40 cl vody
4 datle Medjool bez kôstok
2 lyžičky práškového čaju matcha
Niekoľko lístkov čerstvej mäty

RECEPT

- Pripravíme si suroviny.
- Do zariadenia vložíme všetky prísady, začneme kockami ľadu. Mätu si necháme na ozdobu.
- Naskrutkujeme čepele na fľašu a pripevníme ju k základni.
- **MIXUJEME V REŽIME DRVENIA ĽADU**
- Zmes nalejeme do pohárov. Podávame hneď. Ozdobíme mätou.

TIPY

Matcha je uznávaná ako superpotravina pre svoj vysoký obsah antioxidantov a množstvo zdraviu prospešných látok. Môžeme si ju kúpiť v bioobchodoch, ázijských obchodoch s potravinami, supermarketoch alebo online. Môžeme ju nahradiť práškovým zeleným čajom alebo spirulinou, ale chuť bude iná! Pri príprave receptu musíme myslieť na to, že intenzita chuti sa môže u jednotlivých značiek líšiť, preto začneme s menším množstvom a postupne ho prispôsobíme svojej chuti.



FÚZIA MANGA A RUMU

Ice Crush | fľaša 700 ml | 10 min | 30 s

SUROVINY

75 g kociek ľadu
200 g čerstvého manga nakrájaného na kocky (asi **0,5** kusu)
150 g čerstvého ananásu nakrájaného na kocky (približne **0,5** kusu)
8 cl rumu
12 cl čerstvej pomarančovej šťavy
10 cl orgeádového sirupu
3 cl brandy
5 cl limetkovej šťavy (**4** kusy)
3 cl rumu (voliteľné)

RECEPT

- Pripravíme si suroviny.
- Do zariadenia nasypeme všetky prísady, začneme kockami ľadu.
- Naskrutkujeme čepele na fľašu a pripevníme ju k základni.
- **MIXUJEME V REŽIME DRVENIA ĽADU**
- Zmes nalejeme do pohárov. Podávame hneď.

TIPY

Nezodpovedná konzumácia alkoholu je nebezpečné pre vaše zdravie, konzumujte ho s mierou. Kúsky manga pred mixovaním zmrazte, aby koktail získal hustejšiu konzistenciu, podobnú drvenému ľadu.

Brandy nájdete v obchodoch s alkoholom alebo v supermarketoch.

V závislosti od receptu ho môžete nahradiť koňakom, whisky alebo rumom.

Ak chcete nealkoholickú verziu, nahraďte rum a brandy ananásovou šťavou alebo limonádou a pre osvieženie pridajte perlivú vodu.



MOJITO SLUSHY

Ice Crush | fľaša 700 ml | 10 min | 30 s

SUROVINY

200 g drveného ľadu
6 cl sirupu z trstinového cukru
7 cl čerstvej limetkovej šťavy (asi **2** limetky)
12 listov čerstvej mäty
12 cl bieleho rumu
4 vetvičky lístkov mäty (na ozdobu)

RECEPT

- Pripravíme si suroviny.
- Do zariadenia nasypeme všetky prísady, začneme kockami ľadu. Vetvičky mäty si necháme na ozdobu.
- Naskrutkujeme čepele na fľašu a pripevníme ju k základni.
- **MIXUJEME V REŽIME DRVENIA ĽADU**
- Nalejeme do pohárov a ozdobíme vetvičkami mäty.

TIPY

Nezodpovedná konzumácia alkoholu je nebezpečné pre vaše zdravie, konzumujte ho s mierou.

Pre nealkoholickú verziu môžeme biely rum nahradiť perlivou vodou alebo zázvorovým pivom, aby sme mu dodali trochu perlivosti, pričom ostatné ingrediencie a ich pomer zostanú zachované pre sladkú a citrónovú chuť.



JAHODOVÁ MARGARITA

Ice Crush | fľaša 700 ml | 10 min | 60 s

SUROVINY

70 g kociek ľadu
300 g čerstvých jahôd, olúpaných a rozpolených
13 cl čerstvej limetkovej šťavy (asi **4** limetky)
3 cl bielej tequily
5 cl agávového sirupu
6 cl likéru Cointreau
1 neošetrená limetka (nakrájaná na plátky
8 plátkov na ozdobu)
soľ Margarita (nepovinné)

RECEPT

- Pripravíme si suroviny.
- Do zariadenia nasypeme všetky prísady, začneme kockami ľadu. Plátky limetky a soľ si necháme na ozdobu.
- Naskrutkujeme čepele na fľašu a pripevníme ju k základni.
- **MIXUJEME V REŽIME DRVENIA ĽADU**
- Možnosť: poháre na margaritu ozdobíme soľou, okraj pohára potrieme plátkom limetky, namočíme ho do soli margarita a potom naplníme zmesou. Na okraj každého pohára pridáme plátok limetky.

TIPY

Nezodpovedná konzumácia alkoholu je nebezpečné pre vaše zdravie, konzumujte ho s mierou.

Pre verziu bez alkoholu použijeme namiesto tequily pomarančový alebo ananásový džús a namiesto Cointreau pomarančový sirup alebo sirup z agáve. Vznikne tak osviežujúci a chutný nealkoholický nápoj, ktorý si zachová lahodnú chuť jahôd a limetky.

Ak nenájdeme soľ na margaritu, môžeme ju nahradiť jemnou morskou soľou.

ORECHOVÉ MLIEKA

- Rastlinný nápoj s pistáciami
- Rastlinný nápoj s mandľami
- Rastlinný nápoj s para orechmi a kakaom











RASTLINNÝ NÁPOJ S PISTÁCIAMI

Plant Milk | fľaša 700 ml | 5 min | 120 s

SUROVINY

80 g pistácií, vylúpaných a nesolených
70 cl vody
2 PL agávového sirupu

RECEPT

- V hrnci povaríme pistácie v pol litri vody 20 minút. Potom ich prepláchneme v studenej vode.
- Do zariadenia vložíme všetky prísady, začneme vodou.
- Naskrutkujeme čepele na fľašu a pripevníme ju k základni.
- **MIXUJEME V REŽIME PRE RASTLINNÉ MLIEKO.**
- Zmes precedíme cez vrecko na rastlinné mlieko alebo cez plátno, aby sme získali hladkú tekutinu bez zvyškov. Zvyšky, známe ako „okara", použijeme na výrobu sušienok, chlebového alebo koláčového cesta, granoly, falafelu, omrviniek, ...
- V chladničke vydrží až 3 dni. Pred každým použitím pretrasieme.

TIPY

Pistácie môžeme namočiť deň vopred na 8 hodín, aby zmäkli (namiesto varenia). Takto sa ľahšie uvoľnia živiny. Množstvo agávového sirupu v nápoji upravíme podľa chuti.

Uchovávame ho na chladnom mieste.

Pre optimálnu čerstvosť spotrebujte do dvoch až troch dní. Jednoduchým pretrasením alebo premiešaním sa nápoj homogenizuje, aby mal hladkú a rovnomernú konzistenciu.



RASTLINNÝ NÁPOJ S MANDĽAMI

Plant Milk | fľaša 700 ml | 5 min | 120 s

SUROVINY

80 g blanšírovaných mandlí
70 cl vody
2 PL agávového sirupu

RECEPT

- V hrnci povaríme mandle v pol litri vody 20 minút. Potom ich prepláchneme v studenej vode.
- Do zariadenia vložíme všetky prísady, začneme vodou.
- Naskrutkujeme čepele na fľašu a pripevníme ju k základni.
- **MIXUJEME V REŽIME PRE RASTLINNÉ MLIEKO.**
- Zmes precedíme cez vrecko na rastlinné mlieko alebo cez plátno, aby sme získali hladkú tekutinu bez zvyškov mandlí. Zvyšky, známe ako „okara", použijeme na výrobu sušienok, chlebového alebo koláčového cesta, granoly, falafelu, omrviniek...
- V chladničke vydrží až 3 dni. Pred každým použitím pretrasieme.

TIPY

Mandle môžeme namočiť deň vopred na 8 hodín, aby zmäkli (namiesto varenia). Živiny sa tak ľahšie uvoľňujú.

Svojmu nápoju dodáme autentický taliansky nádych použitím ľahko pražených sicílskych mandlí alebo trochou kávy či amaretta.

Ak si chceme nápoj prispôsobiť, môžeme doň pridať vanilku a množstvo agávového sirupu upraviť podľa vlastnej chuti. Uchovávame ho na chladnom mieste. Pre optimálnu čerstvosť spotrebujte do dvoch až troch dní. Jednoduchým pretrasením alebo premiešaním sa nápoj homogenizuje, aby mal hladkú a rovnomernú konzistenciu.



RASTLINNÝ NÁPOJ S PARA ORECHMI A KAKAOM

Plant Milk | fľaša 700 ml | 5 min | 120 s

SUROVINY

80 g lúpaných brazílskych orechov
60 cl vody
6 datlí Medjool bez kôstok
5 PL horkého kakaového prášku
Niekoľko kvapiek prírodnej vanilkovej arómy

RECEPT

- Vlašské orechy varíme 30 minút v pol litri vody v hrnci. Potom ich opláchneme v studenej vode.
- Do zariadenia vložíme všetky prísady, začneme vodou.
- Naskrutkujeme čepele na fľašu a pripevníme ju k základni.
- **MIXUJEME V REŽIME PRE RASTLINNÉ MLIEKO.**
- Zmes precedíme cez vrecko na rastlinné mlieko alebo cez plátno, aby sme získali hladkú tekutinu bez zvyškov. Zvyšky, známe ako „okara", použijeme na výrobu sušienok, chlebového alebo koláčového cesta, granoly, falafelu, omrviniek, atď.
- Nápoj v chladničke vydrží až 3 dni. Pred každým použitím pretrasieme.

TIPY

Brazílske orechy môžeme namočiť deň vopred na 8 hodín. Tým zmäknú (namiesto varenia). Výživné látky sa tak ľahšie uvoľnia. Para orechy sú výnimočným zdrojom selénu, esenciálneho minerálu s antioxidačnými vlastnosťami.

Obsahujú aj nenasýtené mastné kyseliny, vlákninu, vitamíny a prospešné minerály.

Ak chcete získať cenovo dostupnejší domáci rastlinný nápoj, môžeme nahradiť para orechy slnečnicovými semienkami alebo mandľami, ktoré ponúkajú krémovú konzistenciu za nižšiu cenu.

hu

RECEPTEK TÍPUSAI

PROGRAMOK



HIDEG LEVES



NÖVÉNYI TEJ



MÁRTO-GATÓSOK



SZÓSZ



SMOOTHIE



ZÚZOTT JÉG

JELMAGYARÁZAT



PALACK 700 ML
KB. 4 FŐ



ELŐKÉSZÍTÉSI IDŐ



PIHENTETÉSI IDŐ



KEVERÉSI IDŐ

TURMIXOK ÉS TÁLAK

- Acai energia smoothie tál
- Öregedésgátló eper gránátalma smoothie
- Zöld zen méregtelenítés
- Kelkáposzta, áfonya, málna és banán smoothie
- Mangó smoothie tál
- Edzés előtti smoothie
- Málna smoothie tál
- Spirulina és lime smoothie
- Kétszínű smoothie

SZÓSZOK, MÁRTOGATÓSOK ÉS KENCÉK

- Baba ghanoush
- Klasszikus bazsalikom pesto
- Krémes salátaöntet tahinivel
- Krémes hummusz
- Könnyű házi készítésű ketchup
- Etikus csokoládé-mogyoró kence
- Borsos feta mártogatós (ktipiti)
- Guacamole thai zöld curryvel
- Satay szósz
- Vegán majonéz aquafabával

HIDEG LEVESEK

- Andalúz gazpacho
- Hideg dinnyeleves
- Jeges avokádó velouté

KOKTÉLOK ÉS ITALOK

- Banános csoki
- Jeges matcha latte
- Mango-rum fúzió
- Mojito slushy
- Epres margarita

MAGTEJEK

- Növényi alapú ital pisztáciával
- Növényi alapú ital mandulával
- Növényi alapú ital brazil dióval és kakaóval

TIPPEK

A TÖKÉLETES KEVERÉS ÉRDEKÉBEN TÖLTSE FEL APALACKOT A LEGKEMÉNYEBB/NEHEZEBB ÖSSZETEVŐKTŐL A LEGFOLYÉKONYABB/ LEGLÁGYABB ÖSSZETEVŐK FELÉ.

A KÖVETKEZŐ RECEPTEKET A 400 ML HASZNOS ÚRTARTALMÚ PALACKHOZ IGAZÍTHATJA, HA A MEGADOTT MENNYISÉGEKET ELOSZTJA 1,75-TEL.

TURMIXOK ÉS TÁLAK

- Acai energia smoothie tál
- Öregedésgátló eper gránátalma smoothie
- Zöld zen méregtelenítés
- Kelkáposzta, áfonya, málna és banán smoothie
- Mangó smoothie tál
- Edzés előtti smoothie
- Málna smoothie tál
- Spirulina és lime smoothie
- Kétszínű smoothie











ACAI ENERGIA SMOOTHIE TÁL

Smoothie | palack 700 ml | 10 perc | 60 másodperc

ÖSSZETEVŐK

15 cl növényi alapú mandula ital
250 g hámozott és szeletelt banán (körülbelül **2-3** banán)
125 g áfonya
1 teáskanál acai por
1 evőkanál citromlé
2 evőkanál gránátalma magok
1 kivi, meghámozva és félbevágva
1,5 evőkanál chia mag
25 g apróra vágott mogyoró

RECEPT

- Öntsük a hozzávalókat a gépbe, először a növényi alapú mandula italt, a banán és az áfonya felét, az acai port és a citromlevet.
- Csavarja a pengéket a palackra és rögzítse azt Az alapra.
- **TURMIXOLJON SMOOTHIE ÜZEMMÓDBAN**
- A program végén öntse ki a tartalmat tálkákba. Rendezzük el a maradék gyümölcsöt harmonikusan minden tálon. Ha szeretné, használjon éles kést, hogy fog alakú vágásokat készítsen a a kivi közepén, vagy egyszerűen csak szeletelje fel. Szórja meg chia maggal és mogyoróval.
- Azonnal tálalja.

TIPPEK

Az Acai por egy amazóniai bogyóból származik, ismert a bőrtisztító és energiafokozó tulajdonságairól. Általában organikus boltokban, szupermarketekben vagy online tud acai port vásárolni. Ha az acai port helyettesíteni szeretné, használjon más szuperélelmiszer porokat, mint például áfonya port vagy goji bogyó port.



ÖREGEDÉSGÁTLÓ EPER GRÁNÁTALMA SMOOTHIE

Smoothie | palack 700 ml | 5 perc | 60 másodperc

ÖSSZETEVŐK

60 g jégkocka
100 g fagyasztott eper
13 cl gránátalmalé
4 evőkanál görög joghurt
1,5 evőkanál folyékony méz
1,5 evőkanál lenmagolaj

RECEPT

- Készítse elő a hozzávalókat.
- Öntse az összes hozzávalót a készülékbe, kezdve a jégkockákkal.
- Csavarja a pengéket a palackra, és rögzítse az alaphoz.
- **TURMIXOLJON SMOOTHIE ÜZEMMÓDBAN**
- Azonnal tálalja.

TIPPEK

A lenmagolaj gazdagítja a receptet omega-3 zsírsavakkal és rostokkal, diós ízzel; bioboltokban vagy online kaphatók, helyettesíthetők chia- vagy kenderolajjal az omega-3 zsírsavakért, vagy dióolajjal az ízesítéshez.

Egy extra adag antioxidánsért adjunk hozzá egy kis friss spenótot. Ha azt szeretné, hogy a smoothie-t az edzőterembe is magával tudja vinni, tartsa hőszigetelt táskában vagy a hűtőben. Rázza fel fogyasztás előtt.



ZÖLD ZEN MÉREGTELENÍTÉS

Smoothie | palack 700 ml | 5 perc | 60 másodperc

ÖSSZETEVŐK

150 g érett avokádó, hámozva és kimagozva, kockára vágva (kb. **0**,**5** nagy avokádó)
13 cl kókuszvíz
65 g hámozott és magozott uborka, kockára vágva (kb. **1**/**3** közepes uborka)
35 g apróra vágott kelkáposzta (szárak eltávolítva)
40 g hámozott és magozott körte, kockára vágva (kb. **1**/**3** rész)
3 evőkanál lime-lé
1 teáskanál friss mentalevél (ízlés szerint)
1 teáskanál friss gyömbér, hámozva
2 evőkanál chia mag

RECEPT

- Készítse elő a hozzávalókat.
- Öntse az összes hozzávalót a gépbe, kezdve az avokádódarabokkal.
- Csavarja a pengéket a palackra, és rögzítse az alaphoz.
- **TURMIXOLJON SMOOTHIE ÜZEMMÓDBAN**
- Ha édesebb italt szeretne, adjon hozzá egy kis agavésziruput. A gyömbér és a menta mennyiségét ízlés szerint módosíthatja.
- Adjon hozzá egy maréknyi zúzott jeget, ha szeretné.
- Azonnal tálalja.

TIPPEK

A kelkáposztát szuperélelmiszernek tartják, mert rendkívül gazdag tápanyagokban, beleértve az A-, C- és K-vitaminokat, antioxidánsokat és ásványi anyagokat, miközben alacsony a kalóriatartalma, ami különösen előnyös az általános egészség szempontjából.

Személyre szabhatja ezt a receptet a szuperélelmiszerek vagy extra feltétek, mint pl. chia magok, puffasztott quinoa vagy diófélék hozzáadásával, hogy növelje a a tápértéket.

Ha a smoothie-t el szeretnéd vinni az edzőterembe, tárolja egy hőszigetelt táskában vagy a hűtőben. Tálalás előtt rázza fel.



KELKÁPOSZTA, ÁFONYA, MÁLNA ÉS BANÁN SMOOTHIE

Smoothie | palack 700 ml | 5 perc | 60 másodperc

ÖSSZETEVŐK

20 g apróra vágott kelkáposzta (szárak eltávolítva)
4 jégkocka
75 g banán, felszeletelve (**0**,**75** banán)
75 g áfonya
90 g friss málna
22 cl körtelé
2 evőkanál agavészirup

RECEPT

- Készítse elő a hozzávalókat.
- Öntse az összes hozzávalót a gépbe, kezdve a kelkáposztával. Egy spatula segítségével nyomja bele a kelkáposztát.
- Csavarja a pengéket a palackra, és rögzítse az alaphoz.
- **TURMIXOLJON SMOOTHIE ÜZEMMÓDBAN**
- Az agavészirup mennyiségét ízlés szerint módosíthatja. A simább smoothie érdekében adjunk hozzá egy kis körtelevet. Ha sűrűbb smoothie-t szeretne, használjon fagyasztott gyümölcsöt, vagy adjon hozzá egy kis avokádót vagy banánt.
- Azonnal tálalja.

TIPPEK

A kelkáposztát szuperélelmiszernek tartják mert rendkívül gazdag tápanyagokban, beleértve az A-, C- és K-vitaminokat, antioxidánsokat és ásványi anyagokat, miközben alacsony kalóriatartalmú, így különösen jótékony hatással van az általános egészségre. Ha azt akarja, hogy hogy a smoothie-t sportolás közben is magával vigye, tartsa hőszigetelt táskában vagy a hűtőben. Evés előtt rázza fel.



MANGÓ SMOOTHIE TÁL

Smoothie | palack 700 ml | 5 perc | 60 másodperc

ÖSSZETEVŐK

6 jégkocka
250 g friss mangó, felkockázva (kb. **1** mangó)
100 g görög joghurt
4 lime (leve)
4 evőkanál agavészirup
10 cl tej
2 evőkanál kókuszchips
1 evőkanál kendermag
1 evőkanál chia mag
2 evőkanál felkockázott mangó (a díszítéshez)

RECEPT

- Készítse elő a hozzávalókat.
- Tegye az összes hozzávalót a gépbe, kezdve a jégkockákkal és a mangóval.
- Csavarja a pengéket a palackra, és rögzítse az alaphoz.
- **TURMIXOLJON SMOOTHIE ÜZEMMÓDBAN**
- A smoothie tál állagának beállításához az Ön ízlésének megfelelően egyszerűen hozzáadhat még egy kis folyadékot (például vizet, tejet vagy gyümölcslevet), vagy fagyasztott hozzávalókat (például mangót vagy jégkockát), hogy sűrűbb és krémesebb legyen.
- Díszítse a tetejét apró mangókockákkal, magvakkal és kókuszchipssel, hogy vizuálisan is vonzóvá varázsolja. Ezáltal változatos textúrákat, extra tápanyagokat és esztétikai élményt is ad, ami igazi élvezetet nyújt a szemnek és a szájnak.

TIPPEK

A kender és chia magokat bioboltokban tudja megvásárolni, de ha szükséges alternatívaként helyettesítheti őket őrölt lenmaggal, egész lenmaggal vagy mákkal. Egy divatos és finom "csepegtető" hatásért: adjunk hozzá egy kanálnyi mogyoróvajat.



EDZÉS ELŐTTI SMOOTHIE

Smoothie | palack 700 ml | 5 perc | 60 másodperc

ÖSSZETEVŐK

33 cl cukrozatlan zabtej
100 g érett banán, meghámozva és felszeletelve (kb. **1** banán)
120 g fagyasztott áfonya
60 g fehérjepor
1 teáskanál chia mag
2 evőkanál juharszirup
1 teáskanál fahéjpor
1 citrom (leve)

RECEPT

- Készítse elő a hozzávalókat.
- Öntse az összes hozzávalót a gépbe, kezdve a zabtejjel.
- Csavarja a pengéket a palackra, és rögzítse az alaphoz.
- **TURMIXOLJON SMOOTHIE ÜZEMMÓDBAN**
- Ha szükséges, zabtejjel állítsa be az állagát. Az édesség kedvéért adjon hozzá egy kis juharszirupot.
- Ha a turmixot magával akarja vinni az edzőterembe, tárolja egy hőszigetelt táskában vagy a hűtőben. Tálalás előtt rázza fel.

TIPPEK

Használhatja a készülék hangtalan módját, hogy bármikor elkészíthesse a receptjét! Ez a smoothie energizáló és tápláló összetevőket tartalmaz, többek között banánt a gyors energiáért, áfonyát az antioxidánsokért, juharszirupot az extra Szénhidrátok és fahéjat a vércukorszint szabályozásához. A hozzáadott fehérje por támogathatja az izmok regenerálódását. A chia magok kaphatóak bio üzletekben, de ha szüksége van egy alternatívára, helyettesítheti őket őrölt lenmaggal, egész lenmaggal vagy mákkal.



MÁLNA SMOOTHIE TÁL

Smoothie | palack 700 ml | 5 perc | 60 másodperc

ÖSSZETEVŐK

200 g szeletelt banán (kb. **2** darab)
100 g túró
100 g málna
30 g zabpehely
1 lime-lé
1 evőkanál chia mag
6 cl tej
Néhány málna, banánszeletek vagy piros gyümölcsök a díszítéshez

RECEPT

- Készítse elő a hozzávalókat.
- Tegye az összes hozzávalót a gépbe, kezdve a banánnal.
- Csavarja a pengéket a palackra, és rögzítse az alaphoz.
- **TURMIXOLJON SMOOTHIE ÜZEMMÓDBAN**
- A smoothie tál folyékonyságának beállításához egyszerűen adjon hozzá még egy kis tejet, hogy folyékonyabb legyen, vagy adjon hozzá fagyasztott összetevőket (például gyümölcsöt vagy jégkockát), hogy sűrűbbé és krémesebbé tegye. A cukor mennyiségét nyugodtan ízlésünknek megfelelően módosíthatjuk például agavészirup hozzáadásával.
- Díszítse gyümölcsökkel és magvakkal.

TIPPEK

A chia magok ebben a receptben extra omega-3 zsírsavat és rostot tartalmaznak. Megvásárolhatja őket a legtöbb szupermarketben, bio boltokban és online. Ha nem talál chia magot, helyettesítheti őket lenmaggal vagy kendermagvakkal.

Ehhez a recepthez a legjobb, ha „régimódi" zabot vagy „zabpelyhet" használunk. Ezek a pelyhek gőzölve, majd lapítva voltak, ami lehetővé teszi számukra, hogy megtartsák a jó tápanyagaik arányát, míg elég puhák maradjanak ahhoz, hogy szétbomoljanak vízzel. való keverés közben.



SPIRULINA ÉS LIME SMOOTHIE

Smoothie | palack 700 ml | 5 perc | 60 másodperc

ÖSSZETEVŐK

30 g apróra vágott kelkáposzta (szár nélkül)
100 g uborka, hámozva és kimagozva, kockára vágva (kb. **0,5** uborka)
100 g lime, hámozva (kb. **2** lime)
75 g Granny Smith alma, felkockázva és kimagozva (kb. **0,5** alma)
8 cl víz
3 evőkanál agavészirup
1 evőkanál friss gyömbér, hámozva
1 evőkanál spirulina por

RECEPT

- Készítse elő a hozzávalókat.
- Tegye az összes hozzávalót a gépbe, kezdve a kelkáposztával. Egy spatula segítségével nyomja bele a kelkáposztát.
- Csavarja a pengéket a palackra, és rögzítse az alaphoz.
- **TURMIXOLJON SMOOTHIE ÜZEMMÓDBAN**
- Ez a turmix meglehetősen savanykás, ezért vegyen ki egy kevés lime-levet, és adjon hozzá egy kis agavészirupot, ha édesebb italt szeretne. A gyömbér mennyiségét ízlés szerint is módosíthatja.

TIPPEK

Használhatja a készülék hangtalan módját, hogy bármikor elkészíthesse a receptjét! A spirulina híres a tápanyagtartalmának előnyeiről, mivel gazdag fehérje, vitamin (különösen B12), ásványi anyag, antioxidáns és esszenciális zsírsavak forrása. Megvásárolható bioboltokban vagy online. Hogy elkerülje a keserűséget a lime-alapú smoothie-k esetében: vágja le a a gyümölcsök végét, hámozza meg, távolítsa el a fehér részét (maghéj), majd óvatosan szedje szét a darabokat a membránokat követve hogy felhasználásra kész pépdarabokat kapjon a receptjeihez. Az alma héjának a felhasználása a smoothie-ban extra rostot, tápanyagokat és finom ízt ad. Mossa meg alaposan a gyümölcsöt.



KÉTSZÍNŰ SMOOTHIE

Smoothie | palack 700 ml | 5 perc | 4 óra | 60 másodperc

ÖSSZETEVŐK

6 cl tej
175 g eper, hámozva és darabokra vágva
130 g banán, felszeletelve (**1,5** banán)
160 g görög joghurt
130 g áfonya

RECEPT

- Készítse elő a hozzávalókat.
- Készítse el a kétszínű turmix első rétegét: öntse a gépbe az eperdarabokat, a banánt és a tej felét.
- Csavarja a pengéket a palackra, és rögzítse az alaphoz.
- **TURMIXOLJON SMOOTHIE ÜZEMMÓDBAN**
- Ha szükséges, tejjel állítsa be a textúrát. Ha szeretné, adjon hozzá egy kis agavészirupot az édesítéshez. Öntse a keveréket egy pohárba, és tegye félre a hűtőszekrénybe.
- A turmix második rétegéhez: öntse bele a görög joghurtot, az áfonyát és a tej másik felét.
- Csavarja a pengéket a palackra, és rögzítse az alaphoz.
- **TURMIXOLJON SMOOTHIE ÜZEMMÓDBAN**
- Ha szükséges, tejjel állítsa be a textúrát. Ha szeretné, adjon hozzá egy kis agavészirupot az édesítéshez. Óvatosan öntse ezt a keveréket az előző keverékre.
- Fogyassza azonnal!

TIPPEK

Alakítsa ezt a smoothie-t smoothie tállá a folyadék mennyiségének csökkentésével, a fagyasztott gyümölcsök használatával, szórakozzon a színekkel és díszítse a tálat friss gyümölcsökkel, müzlivel, diófélékkel vagy étcsokoládéforgáccsal.

Hozzáadhat acai port ehhez a smoothie-hoz, hogy kihasználja az antioxidánsok, rostok és esszenciális zsírsavak előnyét, amelyek hozzájárulnak az általános egészséghez és jóléthez.

SZÓSZOK, MÁRTOGATÓSOK ÉS KENCÉK

- Baba ghanoush
- Klasszikus bazsalikom pesto
- Krémes salátaöntet tahinivel
- Krémes hummusz
- Könnyű házi készítésű ketchup
- Etikus csokoládé-mogyoró kence
- Borsos feta mártogatós (ktipiti)
- Guacamole thai zöld curryvel
- Satay szósz
- Vegán majonéz aquafabával











BABA GHANOUSH

Dips | palack 700 ml | 15 perc | 4 óra 30 perc | 60 másodperc

ÖSSZETEVŐK

400 g padlizsán (kb. **2-3** padlizsán)
3 evőkanál olívaolaj
1 fokhagymagerezd
2 evőkanál víz
2 evőkanál tahini (szezámpaszta)
1 teáskanál őrölt kömény
Só, bors

RECEPT

- Készítse elő a hozzávalókat.
- Vágja félbe a padlizsánokat, és vágja be a húsukat. Villával néhány lyukat szúrunk a padlizsánokba, és 200 °C-os sütőben kb. 30 percig sütjük, amíg a héjuk megfeketedik, a húsuk pedig megpuhul. Hagyja kihűlni, mielőtt eltávoíltja a héját. Egy nagy kanállal kanalazza ki a padlizsán húsát.
- A füstös íz érdekében a padlizsánokat grillezhetjük vagy grillen is elkészíthetjük: gyakran forgassuk a padlizsánokat, amíg a héjuk teljesen megfeketedik, és a húsuk megpuhul.
- Tegye az összes hozzávalót a készülékbe, kezdve a darabokra vágott főtt padlizsánnal.
- Csavarja a pengéket a palackra, és rögzítse az alaphoz.
- **KEVERÉS MÁRTOGATÓS MÓDBAN**
- Tálalás előtt tegyük a hűtőbe 4 órára. Hűtve tálalja.
- Ezt a mártást magvas kekszekkel is fogyaszthatja. Ha ropogós, eredeti ízvilágot szeretne adni, szórja meg egyiptomi dukkával (fűszerek, diófélék és zúzott magvak keveréke, amelyet gyakran használnak fűszerként, hogy gazdag, illatos ízt adjon az ételeknek).

TIPPEK

Egy még eredetibb verzióért hozzáadhat apróra vágott tartósított citromot és görög joghurtot.



KLASSZIKUS BAZSALIKOM PESTO

Sauce | palack 700 ml | 5 perc | 60 másodperc

ÖSSZETEVŐK

18 cl olívaolaj
65 g friss bazsalikomlevél
2 fokhagymagerezd, hámozva
40 g reszelt parmezán sajt
40 g fenyőmag
Nagyszemű só

RECEPT

- Tegye az összes hozzávalót a készülékbe, kezdve az olívaolajjal. Egy spatula segítségével nyomja bele a bazsalikomot az olajba.
- Csavarja a pengéket a palackra, és rögzítse az alaphoz.
- **KEVERÉS SZÓSZ MÓDBAN**
- Ha a keverék túl sűrű, adjunk hozzá még olajat, és keverjük össze újra.
- A mennyiségeket a saját ízlése szerint módosíthatja (fokhagyma, fenyőmag, parmezán stb.).

TIPPEK

Az autentikus pestóhoz használjon Parmigiano-Reggiano sajtot, amit maga reszelt le. Válasszon jó minőségű extra szűz olívaolajat friss, gyümölcsös ízzel, ha lehetséges. A vegán változathoz a parmezánt helyettesítsük étkezési élesztővel és egy kifacsart citrom levével.

A pesto számos ételhez adható, beleértve a tésztákat, pizzákat, saláták, bruschettákat, sült zöldségeket, szendvicskencéket és rizst...

Tárolja ezt a pestót légmentesen záródó edényben hűtőszekrényben akár egy hétig is, és hogy meghosszabbítsa a frissességét, fedje be a felületet egy vékony réteg olívaolajjal, mielőtt becsukja a fedőt.



KRÉMES SALÁTAÖNTET TAHINIVEL

Sauce | palack 700 ml | 5 perc | 60 másodperc

ÖSSZETEVŐK

350 g tahini (szezámpaszta)
18 cl sózott szójaszósz
18 cl víz
13 cl friss narancslé (kb. **1**-**1**,**5** narancs)
2 gerezd aprított fokhagyma

RECEPT

- Tegye az összes hozzávalót a gépbe, kezdve a folyadékokkal.
- Csavarja a pengéket a palackra, és rögzítse az alaphoz.
- **KEVERÉS SZÓSZ MÓDBAN**
- Ha a keverék túl sűrű, adjon hozzá vizet, és keverje össze újra.

TIPPEK

Ha a szójaszósz már sózott, nincs szükség só hozzáadására a szószhoz. Kóstolja meg és ízesítse szükség szerint. A tahinit meg lehet vásárolni szupermarketekben, speciális élelmiszerüzletekben vagy online, és helyettesíthető házi szezámpasztával vagy más diófélékből készült pasztákkal. A szósz 5-7 napig tárolható a hűtőszekrényben, légmentesen záródó edényben, vagy hosszabb ideig fagyasztva. Ez a szósz tálalható buddha tálakkal, wrapekkel vagy falafelekkel, grillezett kebabbal, mediterrán salátákkal és ázsiai tésztafélékkel, köszönhetően a krémességének és a gazdag szezám íznek.



KRÉMES HUMMUSZ

Dips | palack 700 ml | 5 perc | 60 másodperc

ÖSSZETEVŐK

- **8 cl** víz
- **300 g** főtt és lecsöpögtetett csicseriborsó
- **40 g** görög joghurt
- **2** gerezd aprított fokhagyma
- **40 g** tahini (szezámpüré)
- **1 evőkanál** olívaolaj
- **2** csipet só
- **2 evőkanál** citromlé

RECEPT

- Készítse elő a hozzávalókat.
- Öntse az összes hozzávalót a készülékbe, kezdve a vízzel.
- Csavarja a pengéket a palackra, és rögzítse az alaphoz.
- **KEVERÉS MÁRTOGATÓS MÓDBAN**
- A sót és a citromlevet ízlés szerint állítsuk be. A hummuszt díszítheti néhány csicseriborsóval és szezámmaggal, ha szeretné.

TIPPEK

Tahini kapható a szupermarketekben, élelmiszer-szaküzletekben vagy online, és helyettesíthető házi szezám pürével vagy más diófélékből készült pürékkel.

A görög joghurt krémesebbé teszi és egy egy kis édességet ad a humuszhoz, míg fehérjével gazdagítja a receptet.

Egy klasszikusabb változathoz cserélje ki olívaolajra.

Krémes csicseriborsó humuszt lehet tálalni fűszeres sült lencse chipssel, amely dupla adag hüvelyes alapú fehérjét tartalmaz.



KÖNNYŰ HÁZI KÉSZÍTÉSŰ KETCHUP

Sauce | palack 700 ml | 5 perc | 60 másodperc

ÖSSZETEVŐK

100 g fehér hagyma, darabokra vágva (kb. **1** darab)
1 fokhagymagerezd, meghámozva
280 g friss paradicsom, apróra vágva (kb. **2**-**3** db)
100 g sűrített paradicsom
40 g porcukor
2 cl almaecet
2 evőkanál füstölt fűszerpaprika
8 g só

RECEPT

- Tegye az összes hozzávalót a készülékbe, kezdve a hagymákkal.
- Csavarja a pengéket a palackra, és rögzítse az alaphoz.
- **KEVERÉS SZÓSZ MÓDBAN**
- Ha a keverék túl sűrű, adjon hozzá vizet, és keverje össze újra. Kóstolja meg, és ízlés szerint állítsa be a fűszerezést.

TIPPEK

Ez a ketchup recept gyors és egyszerű mert nem kell főzni!

Cserélje ki a porcukrot mézzel egy még finomabb, krémesebb ketchuphoz.

Füstölt paprikát a legtöbb hipermarketben vagy bioboltban talál.

Ha nem talál füstölt paprikát, helyettesítheti édes vagy csípős paprikával, ízlés szerint, de ez kissé megváltoztatja a a ketchup ízét.



ETIKUS CSOKOLÁDÉ-MOGYORÓ KENCE

Dips | palack 700 ml | 5 perc | 3 óra | 60 másodperc

ÖSSZETEVŐK

200 g mogyoró, blansírozott és enyhén pirított
5 cl agavészirup
16 cl növényi olaj
100 g étcsokoládé darabokban
16 g keserű kakaópor
Néhány csepp természetes vaníliakivonat
2 csipet só

RECEPT

- Készítse elő a hozzávalókat.
- Tegye az összes hozzávalót a gépbe, kezdve a mogyoróval.
- Csavarja a pengéket a palackra, és rögzítse az alaphoz.
- **KEVERÉS MÁRTOGATÓS MÓDBAN**
- Hűtse 3 órán át. Jó étvágyat!

TIPPEK

A még több ízért pirítsuk meg a mogyorót sütőben 150°C-on kb. 10-15 percig, kevergetve a sütés felénél. Használja fel őket melegen. Élvezze a házi készítésű kencéket palacsintában, pirítóssal vagy friss gyümölccsel. A házi készítésű kence tárolásához tegye egy légmentesen záródó üvegbe, és tartsa a a hűtőszekrényben, ahol 2-3 hétig is eltartható. Vegye ki néhány percre használat előtt, hogy visszakapja a krémes textúrát.



BORSOS FETA MÁRTOGATÓS (KTIPITI)

Smoothie | palack 700 ml | 15 perc | 4 óra 30 perc | 60 másodperc

ÖSSZETEVŐK

100 g magozott pirospaprika, kockára vágva (kb. **1** kis darab)
100 g feta sajt
100 g főtt burgonya
100 g Philadelphia© típusú krémsajt
2 fokhagymagerezd
1 evőkanál friss kapor
1 evőkanál fenyőmag
2 evőkanál olívaolaj
1 csipet chilipor (opcionális)
Só és bors

RECEPT

- Készítse elő a hozzávalókat.
- A joghurttal és a feta sajttal kezdve tegye az összes hozzávalót a gépbe.
- Csavarja a pengéket a palackra, és rögzítse az alaphoz.
- **KEVERÉS MÁRTOGATÓS MÓDBAN**
- Tálalás előtt tegye a mártást 4 órára a hűtőbe. Hűtve tálalja.
- Ha szeretné, ezt a mártogatóst magos kekszekkel is fogyaszthatja, és néhány pirított fenyőmaggal, kockára vágott paprikával és friss fűszernövényekkel díszítheti.

TIPPEK

Ez a recept tálalható friss csíkokra vágott zöldségekkel, például sárgarépával uborkával vagy zellerrel. Használhat készre főtt burgonyát.

Alternatívaként használjon friss burgonyát: ezeket lehet főzni, párolni, pörkölni, megsütni a sütőben vagy mikrohullámú sütőben, amíg puhák nem lesznek.



GUACAMOLE THAI ZÖLD CURRYVEL

Dips | palack 700 ml | 10 perc | 60 másodperc

ÖSSZETEVŐK

300 g felkockázott avokádó (**2** db)
4 lime
4 cl víz
5 evőkanál friss koriander
1 fokhagymagerezd
1 mogyoróhagyma, aprítva
1 thai chili (opcionális)
2 evőkanál zöld thai curry paszta
1 evőkanál szójaszósz
1 evőkanál rizsecet
2 evőkanál apróra vágott újhagyma zöldje

RECEPT

- Készítse elő a hozzávalókat. Préselje ki a lime-okat.
- Az avokádóval kezdve tegye az összes hozzávalót a gépbe, kivéve a zöldhagymát, amelyet tartson meg a díszítéshez. Egy spatula segítségével nyomkodja bele a koriandert. A thai curry paszta és a chili mennyiségét ízlés szerint állítsa be.
- Csavarja a pengéket a palackra, és rögzítse az alaphoz.
- **KEVERÉS MÁRTOGATÓS MÓDBAN**
- Tegye a guacamolét egy tálba, és szórja meg apróra vágott újhagymával.
- Tálalja.

TIPPEK

Válasszon érett, de nem túl puha avokádót a guacamoléhoz a szép, krémes textúra eléréséhez. Kóstolja meg és állítsa be a tálalás előtt a fűszerezést, mivel az ízek néhány perc után megváltozhatnak. Tálalja azonnal, vagy tárolja a hűtőben fóliával vagy méhviaszfóliával közvetlenül a felületen az oxidáció minimalizálása érdekében. Tálaljuk ezt a thai guacamolét ropogós rizskekksszel vagy zöldségrudacskákkal.



SATAY SZÓSZ

Sauce

palack 700 ml

5 perc

60 másodperc

ÖSSZETEVŐK

30 cl víz
4 evőkanál mogyoróvaj
4 evőkanál lime-lé
1 evőkanál szójaszósz
1 teáskanál fokhagymapor
1 teáskanál őrölt gyömbér
1 evőkanál paprika
1 teáskanál porcukor
1 teáskanál őrölt kömény
0,5 teáskanál zöldcurry-paszta

RECEPT

- Tegye az összes hozzávalót a gépbe, kezdve a vízzel.
- Csavarja a pengéket az OTG palackra, és rögzítse az alaphoz.
- **KEVERÉS SZÓSZ MÓDBAN**
- Ha a keverék túl sűrű, adjon hozzá még vizet, és turmixolja újra. Állítsa be a fűszerezést.

TIPPEK

Tárolja ezt a szószt légmentesen záródó edényben a hűtőben 5 napig, majd tálalja csirke kebabbal, grillezett tofuval vagy zöldségekkel az ízletes ázsiai ihletésű ízekért. Egyszerűen melegítse fel egy kis serpenyőben alacsony hőfokon, rendszeresen kevergetve. Jó étvágyat!



VEGÁN MAJONÉZ AQUAFABÁVAL

Sauce | palack 700 ml | 5 perc | 60 másodperc

ÖSSZETEVŐK

40 cl napraforgóolaj (vagy más semleges olaj)
160 g aquafaba (egy konzerv csicseriborsó leve)
60 g citromlé
150 g dijoni mustár só és bors

RECEPT

- Öntse az összes hozzávalót a készülékbe, kezdve az olajjal.
- Csavarja a pengéket a palackra, és rögzítse az alaphoz.
- **KEVERÉS SZÓSZ MÓDBAN**
- Ez a vegán majonéz számos ételhez fogyasztható, például sültkrumplihoz, vega burgerekhez, nyers zöldségrudacskákhoz (sárgarépa, zeller, uborka), szendvicsekhez, salátákhoz, vagy más szószok és öntetek alapjaként is használható.

TIPPEK

Az aquafaba az a viszkózus folyadék, amelyet a csicseriborsó főzőlevéből, és csicseriborsó konzervdobozokból vagy üvegekből nyernek. Gyakran használják növényi tojásfehérje helyettesítőként különböző receptekhez. A fehérje- és szénhidráttartalmú összetétele lehetővé teszi, hogy utánozza a kötő-, emulgeáló és habképző tulajdonságait a tojásnak.

HIDEG LEVESEK

- Andalúz gazpacho
- Hideg dinnyeleves
- Jeges avokádó velouté











ANDALÚZ GAZPACHO

Cold Soup | palack 700 ml | 20 perc | 4 óra | 60 másodperc

ÖSSZETEVŐK

350 g kimagozott paradicsom, darabokra vágva (kb. **3**-**4** darab)
1,5 szelet fehér puha kenyér, kockára vágva
130 g kockára vágott uborka (kb. **0,5** darab)
50 g hagyma, negyedelve (kb. **0,5** db)
60 g zöldpaprika, apró kockákra vágva (kb. **0,5** db)
60 g pirospaprika, apró kockákra vágva (kb. **0,5** db)
2 fokhagymagerezd
2 evőkanál olívaolaj
1 evőkanál balzsamecet
só és bors

RECEPT

- Készítse elő a hozzávalókat.
- Tegye az összes hozzávalót a gépbe, kezdve a paradicsommal.
- Csavarja a pengéket a palackra, és rögzítse az alaphoz.
- **HIDEG LEVES ÜZEMMÓDBAN TURMIXOLJUK**
- Tegye a hűtőszekrénybe 4 órára.
- Közvetlenül a tálalás előtt díszítse felkockázott uborkával és borssal.

TIPPEK

Az ínyencek kedvéért: tálaljuk az Andalúziai gazpachot egy csepp extra szűz olívaolajjal és egy csipetnyi apróra vágott friss fűszernövénnyel.



HIDEG DINNYELEVES

Cold Soup | palack 700 ml | 20 perc | 4 óra | 60 másodperc

ÖSSZETEVŐK

300 g Charentais sárgadinnye, kockára vágva
125 g görög joghurt
10 cl friss narancslé
1 evőkanál fehérborecet
só és bors
2 friss bazsalikomlevél
2 szelet pácolt sonka (opcionális)

RECEPT

- Készítse elő a hozzávalókat.
- Tegye bele az összes hozzávalót, kezdve a dinnyével. Rakja félre a bazsalikomleveleket és a pácolt sonkát a díszítéshez.
- Csavarja a pengéket a palackra, és rögzítse az alaphoz.
- **HIDEG LEVES ÜZEMMÓDBAN TURMIXOLJUK**
- Hűtse 4 órán át.
- Közvetlenül tálalás előtt díszítsük bazsalikommal és prosciuttóval.

TIPPEK

Nyugodtan személyre szabhatja ezt a receptet feltétekkel, például chia magok, chilipehely, uborkadarabok, bogyós gyümölcsök vagy friss fűszernövények hozzáadásával. Tálalja ezt a receptet verrinesben, átlátszó tálakban vagy akár kivájt dinnyehéjban.



JEGES AVOKÁDÓ VELOUTÉ

Cold Soup | palack 700 ml | 20 perc | 4 óra | 60 másodperc

ÖSSZETEVŐK

250 g felkockázott avokádó (kb. **2** db avokádó)
8 cl kókusztej
14 cl víz
1 fokhagymagerezd
1 lime leve
2 evőkanál sűrített paradicsom
2 csipet chilli
Só
2 evőkanál lenmag
2 evőkanál fekete szezámmag
Néhány szelet avokádó díszítésnek

RECEPT

- Tegye az összes hozzávalót a gépbe, kezdve a folyadékokkal. A lenmagot és a fekete szezámmagot, valamint az avokádószeleteket tegye félre a díszítéshez.
- Csavarja a pengéket a palackra, és rögzítse az alaphoz.
- **HIDEG LEVES ÜZEMMÓDBAN TURMIXOLJUK**
- Ízlés szerint fűszerezze, és állítsa be a chili mennyiségét. Hűtse 4 órán át.
- Közvetlenül tálalás előtt díszítse lenmaggal, fekete szezámmaggal és avokádószeletekkel.

TIPPEK

Egy gyors és kiegyensúlyozott ebédszünethez készítsük el az avokádó és a kókusztej levest előre, és vigye magával az OTG flakonban a friss és élénkítő étkezéshez. Tárolja hőszigetelt táskában vagy a hűtőben. Tálalás előtt rázza fel.

KOKTÉLOK ÉS ITALOK

- Banános csoki
- Jeges matcha latte
- Mango-rum fúzió
- Mojito slushy
- Epres margarita











BANÁNOS CSOKI

Smoothie | palack 700 ml | 5 perc | 4 óra | 60 másodperc

ÖSSZETEVŐK

10 cl növényi alapú mandula ital
150 g fagyasztott szeletelt érett banán (kb. **2** kis banán)
3 teáskanál keserű kakaópor
2 evőkanál mogyoróvaj
2 evőkanál zúzott földimogyoró
100 g friss banán, szeletelve (kb. **1** banán)

RECEPT

- Készítse elő a hozzávalókat.
- Öntse az összes hozzávalót a gépbe, kezdve a tejjel. Tegye félre a darált mogyorót, a csokoládét és a friss banánszeleteket a díszítéshez.
- Csavarja a pengéket a palackra, és rögzítse az alaphoz.
- **TURMIXOLJON SMOOTHIE ÜZEMMÓDBAN**
- Öntse a keveréket tálkákba, adjon hozzá néhány darab mogyorót és csokoládédarabkát, valamint a banánszeleteket, és azonnal fogyassza el.
- Ha szilárdabb krémet szeretne, tegye a krémet a fagyasztóba, amíg az állaga megfelelő nem lesz.

TIPPEK

Egy kis kényeztetésért, ne habozzon egy kis vaníliát adni a a krémhez. Cserélje ki a mogyoróvajat mandulavajjal vagy tahinivel. Zero hulladék tipp: használjon érett banánt amit egyébként kidobna, fagyassza le szeletekre vágva, újrafelhasználható tálcán a műanyag zacskók használatának elkerülése miatt és használja újra a banánhéjat, mint természetes trágyát a növények számára.



JEGES MATCHA LATTE

Ice Crush | palack 700 ml | 5 perc | 60 másodperc

ÖSSZETEVŐK

200 g jégkocka
20 g kesudió
40 cl víz
4 magozott madzshúl datolya
2 teáskanál matcha tea por
Néhány friss mentalevél

RECEPT

- Készítse elő a hozzávalókat.
- Tegye az összes hozzávalót a gépbe, kezdve a jégkockákkal. A mentát tegye félre a díszítéshez.
- Csavarja a pengéket a palackra, és rögzítse az alaphoz.
- **TURMIXOLJON JÉGDARÁLÓ ÜZEMMÓDBAN**
- Öntse a keveréket poharakba. Azonnal tálalja. Díszítse mentával.

TIPPEK

A Matcha elismert szuperélelmiszer magas antioxidáns tartalma és számos egészségügyi előnyei miatt. Megvásárolhatja bioboltokban, ázsiai élelmiszerüzletekben szupermarketekben vagy online. Helyettesítheti zöld tea porral vagy spirulinával, de az íze más lesz! Amikor egy receptet elkészítünk matchával, ne feledje, hogy az ízek intenzitása különböző lehet az egyes márkáknál, ezért kezdjük egy kisebb mennyiséggel, és fokozatosan adjon hozzá többet az Ön ízlésének megfelelően.



MANGO–RUM FÚZIÓ

Ice Crush | palack 700 ml | 10 perc | 30 másodperc

ÖSSZETEVŐK

75 g jégkocka
200 g friss mangó, felkockázva (kb. **0**,**5** darab)
150 g friss ananász, felkockázva (kb. **0**,**5** darab)
8 cl rum
12 cl friss narancslé
10 cl orgeát szirup
3 cl brandy
5 cl lime leve (**4** db)
3 cl rum (opcionális)

RECEPT

- Készítse elő a hozzávalókat.
- Öntse az összes hozzávalót a készülékbe, kezdve a jégkockákkal.
- Csavarja a pengéket a palackra, és rögzítse az alaphoz.
- **TURMIXOLJON JÉGDARÁLÓ ÜZEMMÓDBAN**
- Öntse a keveréket poharakba. Azonnal tálalja.

TIPPEK

Az alkoholfogyasztás veszélyes az egészségre, mértékkel fogyassza.

Fagyassza le a mangódarabokat, mielőtt összeturmixolja, hogy a koktél sűrűbb állagú legyen, a zúzott jéghez hasonló.

Brandy kapható az italboltokban, vagy a szupermarketekben. Helyettesíthető konyakkal, whisky-vel vagy rummal, a recepttől függően.

Az alkoholmentes változathoz cserélje ki a rumot és brandy-t ananászlével vagy limonádéval, és adjon hozzá szénsavas vizet a frissességhez.



MOJITO SLUSHY

Ice Crush | palack 700 ml | 10 perc | 30 másodperc

ÖSSZETEVŐK

200 g zúzott jég
6 cl nádcukorszirup
7 cl friss lime leve (kb. **2** lime)
12 friss mentalevél
12 cl fehér rum
4 szál mentalevél (dekorációnak)

RECEPT

- Készítse elő a hozzávalókat.
- Öntse az összes hozzávalót a gépbe, kezdve a jégkockákkal. Tegye félre a mentaágakat a díszítéshez.
- Csavarja a pengéket a palackra, és rögzítse az alaphoz.
- **TURMIXOLJON JÉGDARÁLÓ ÜZEMMÓDBAN**
- Öntse poharakba, és díszítse mentaágakkal.

TIPPEK

Az alkoholfogyasztás veszélyes az egészségre, kérjük, mértékkel fogyassza. Az alkoholmentes változathoz cserélje ki a a fehér rumot szénsavas vízzel vagy gyömbéres üdítővel, hogy egy kis pezsgést adjon hozzá, míg a többi hozzávalót tartsa meg az édes és a citromos ízek eléréséhez.



EPRES MARGARITA

Ice Crush | palack 700 ml | 10 perc | 60 másodperc

ÖSSZETEVŐK

70 g jégkocka
300 g friss eper, hámozva és félbevágva
13 cl friss lime leve (kb. **4** lime)
3 cl Blanco tequila
5 cl agavészirup
6 cl Cointreau likőr
1 kezeletlen lime (**8** szeletre vágva a díszítéshez)
Margarita só (nem kötelező)

RECEPT

- Készítse elő a hozzávalókat.
- Öntse az összes hozzávalót a gépbe, kezdve a jégkockákkal. Tegye félre a lime szeleteket és a sót a díszítéshez.
- Csavarja a pengéket a palackra, és rögzítse az alaphoz.
- **TURMIXOLJON JÉGDARÁLÓ ÜZEMMÓDBAN**
- Ha szeretné: díszítse a margarita poharakat sóval, dörzsölje be a pohár peremét egy lime szelettel, mártogassa margarita-sóba, majd töltse meg a keverékkel. Adjunk egy szelet lime-ot minden pohár peremére.

TIPPEK

Az alkoholfogyasztás veszélyes az egészségre, mértékkel fogyassza.

Az alkoholmentes változathoz használjon narancslevet vagy ananászlevet a tequila helyett, és narancsszirupot vagy agave szirupot a Cointreau helyett. Így egy frissítő és ízletes alkoholmentes italt kapunk, miközben megtartja a finom eper és lime ízt.

Ha nem talál margarita sót, akkor helyettesítse finom tengeri sóval.

MAGTEJEK

- Növényi alapú ital pisztáciával
- Növényi alapú ital mandulával
- Növényi alapú ital brazil dióval és kakaóval











NÖVÉNYI ALAPÚ ITAL PISZTÁCIÁVAL

Plant Milk

palack 700 ml

5 perc

120 másodperc

ÖSSZETEVŐK

80 g sótlan pisztácia, héj nélkül
70 cl víz
2 evőkanál agavészirup

RECEPT

- Egy lábasban fél liter vízben 20 percig párolja a pisztáciát. Öblítse le hideg vízzel.
- Tegye az összes hozzávalót a gépbe, kezdve a vízzel.
- Csavarja a pengéket a palackra, és rögzítse az alaphoz.
- **NÖVÉNYI TEJ ÜZEMMÓDBAN TURMIXOLJA ÖSSZE.**
- Szűrje át a keveréket egy növényi tejes zacskón vagy sajtkendőn, hogy sima, maradékmentes folyadékot kapjon. Az "okara" néven ismert maradékot használja fel a következők elkészítéséhez: sütemények, kenyér- vagy süteménytészta, kekszek, müzli, falafel, morzsa, ...
- Tárolja a hűtőben legfeljebb 3 napig. Minden használat előtt rázza fel.

TIPPEK

A pisztáciát beáztathatja előző nap 8 órán át, hogy megpuhuljanak (főzés helyett). Így könnyebben felszabadítja a tápanyagokat.

Állítsa be az agavészirup mennyiségét az italában az ízlésének megfelelően.

Tartsa hűvös helyen. Fogyassza el két-három napon belül az optimális frissességhez. Egy egyszerű rázással vagy keveréssel homogenizálja az italt, hogy sima, egyenletes konzisztenciát kapjon.



NÖVÉNYI ALAPÚ ITAL MANDULÁVAL

Plant Milk

palack 700 ml

5 perc

120 másodperc

ÖSSZETEVŐK

80 g hámozott mandula
70 cl víz
2 evőkanál agavészirup

RECEPT

- Egy lábasban fél liter vízben 20 percig párolja a mandulát. Öblítse le hideg vízzel.
- Tegye az összes hozzávalót a gépbe, kezdve a vízzel.
- Csavarja a pengéket a palackra, és rögzítse az alaphoz.
- **NÖVÉNYI TEJ ÜZEMMÓDBAN TURMIXOLJA ÖSSZE.**
- Szűrje át a keveréket egy növényi tejes zacskón vagy sajtkendőn, hogy sima, mandulamaradék nélküli folyadékot kapjon. Az "okara" néven ismert maradékot használja fel a következők elkészítéséhez: sütemények, kenyér- vagy süteménytészta, kekszek, müzli, falafel, morzsa ...
- Tárolja a hűtőben legfeljebb 3 napig. Minden használat előtt rázza fel.

TIPPEK

A mandulát beáztathatja előző nap 8 órán át, hogy megpuhuljanak (főzés helyett). A tápanyagok könnyebben felszabadulnak.

Adjon az italának egy autentikus olasz ízt az enyhén pörkölt szicíliai mandulával vagy egy csipetnyi kávéval vagy amarettoval.

Az ital személyre szabásához fontolja meg a vanília hozzáadását, és állítsa be az agavészirup mennyiségét ízlés szerint. Tartsa hűvös helyen. Fogyassza el két-három napon belül az optimális frissesség érdekében. Egy egyszerű rázás vagy keverés homogenizálja az italt a sima, egyenletes állag érdekében.



NÖVÉNYI ALAPÚ ITAL BRAZIL DIÓVAL ÉS KAKAÓVAL

Plant Milk

palack 700 ml

5 perc

120 másodperc

ÖSSZETEVŐK

80 g héj nélküli brazil dió

60 cl víz

6 magozott madzshúl datolya

5 evőkanál keserű kakaópor

Néhány csepp természetes vanília aroma

RECEPT

- A diót fél liter vízben egy lábasban 30 percig párolja. Öblítse le hideg vízben.
- Tegye az összes hozzávalót a gépbe, kezdve a vízzel.
- Csavarja a pengéket a palackra, és rögzítse az alaphoz.
- **NÖVÉNYI TEJ ÜZEMMÓDBAN TURMIXOLJA ÖSSZE.**
- Szűrje át a keveréket egy növényi tejes zacskón vagy sajtkendőn, hogy sima, maradékmentes folyadékot kapjon. Az "okara" nevű maradékot használja a következők elkészítéséhez: sütemények, kenyér- vagy süteménytészta, keksz, müzli, falafel, morzsa stb. Tartsa az italt a hűtőben maximum 3 napig.
- Minden használat előtt rázza fel.

TIPPEK

A brazil diót be lehet áztatni az előző nap 8 órán keresztül. Ez megpuhítja őket (főzés helyett). A tápanyagok könnyebben felszabadulnak. A Brazil dió kivételes szelénforrás, ami antioxidáns hatású esszenciális ásványi anyag, telítetlen zsírsavakat, rostokat, vitaminokat és hasznos ásványi anyagokat is tartalmaz.

Egy megfizethetőbb házi növényi alapú italért helyettesítse a brazil diót napraforgómaggal vagy mandulával, amelyek krémes textúrát adnak megfizethetőbb áron.