

# Rezeptheft.

Rezepte, Tipps  
& mehr!



**nutribullet.**  
BLENDER  
COMBO





# Inhaltsverzeichnis.

- 05 Einführung**
- 06 Montageanleitung**
- 07 Krugmontage**
- 08 Mixer-Bedienfeld**
- 09 NutriBullet® Bechermontage.**
- 10 Einen Smoothie mixen**
- 12 Rezeptsymbole**
- 15 Rezepte**
  - 15 Smoothies
  - 22 Smoothie-Bowls
  - 29 Suppen
  - 36 Dips & Soßen
  - 44 Cocktails
  - 48 Verschiedenes





EINFACH. KÖSTLICH. NAHRHAFT.

# NutriBullet® Blender Combo Rezeptheft.

**Das Leben ist kompliziert. Gesundes Essen muss das aber nicht sein.**

Lernen Sie den NutriBullet® Blender Combo kennen. Wie der NutriBullet®, den Sie kennen und lieben, aber mit mehr Kraft, mehr Kontrolle und mehr Kapazität, hiermit können Sie noch köstlichere und nahrhaftere Kreationen kreieren.

Mit drei Geschwindigkeitsstufen, sowie einer Pulse-Funktion können Sie mit dem NutriBullet® Blender Combo mit minimalem Aufwand eine endlose Auswahl an frischen, schmackhaften Rezepten zaubern. Benötigen Sie ein schnelles, vitalisierendes Frühstück? Machen Sie eine große Menge Obst- und Gemüse-Smoothies für die ganze Familie. Sind Sie spät dran mit dem Abendessen? Pürieren Sie eine warme, leckere Suppe in einer Minute (im wahrsten Sinne des Wortes). Pikante Dips und auch fruchtige Cocktails werden im Handumdrehen erstellt.

Es gibt wirklich keinen einfacheren Weg, um einfache, gesunde Smoothies, Mahlzeiten, Snacks und Leckereien zuzubereiten. Wir haben einige unserer Lieblingsrezepte in diesem Buch für Sie zusammengestellt. Probieren Sie sie aus oder experimentieren Sie mit Ihren eigenen Ideen. Wir können Ihre Kreationen kaum erwarten!



# Montageanleitung.

Krugdeckel mit belüfteter  
Deckelklappe

Deckel

Ausguss zum ein-  
fachen Ausgießen

Stößel

Krug

Integrierte Klinge

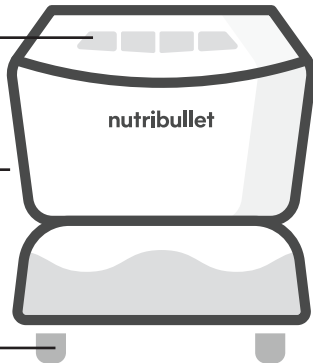
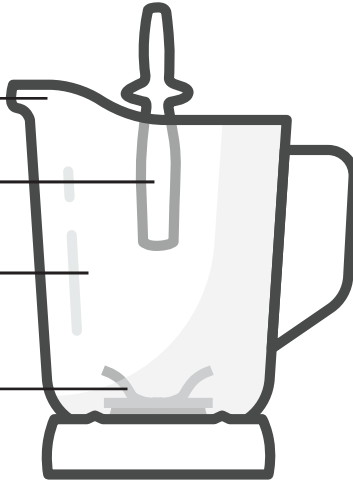
Mixer-Bedienfeld

Motorbasis

Saugnapf-Füße

NutriBullet®  
Becher

leicht zu drehende  
Abziehklinge



# Zusammenbau des Kruges.

EINE DETAILIERTE MONTAGEANLEITUNG FINDEN SIE IN DER BEDIENUNGSANLEITUNG.



**1**  
Setzen Sie den Krug auf die Motorbasis, richten Sie den Griff rechts aus und drehen Sie ihn im Uhrzeigersinn, um ihn einrasten zu lassen.




**2**  
Geben Sie die Zutaten in den Krug und achten Sie darauf, dass Sie die MAX-Linie bzw. MAX-Linie für Flüssigkeiten nicht überschreiten.




**3**  
Setzen Sie den Deckel mit der Deckelkappe auf den Krug und achten Sie darauf, dass er am Griff ausgerichtet ist.



**4**  
Drücken Sie den **POWER Knopf** , und wählen Sie dann eine Geschwindigkeit auf dem Mixer-Bedienfeld aus.



**5**  
Wenn Sie die gewünschte Konsistenz erreicht haben, stoppen Sie das Gerät durch das Drücken des **POWER Knopfes**  und warten Sie, bis sich die Klingen nicht mehr drehen.



**6**  
Drehen Sie den Krug und heben Sie ihn von der Motorbasis ab. Ausgießen und genießen!

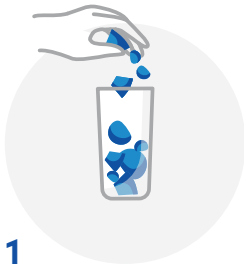


**VORSICHT:** Verwenden Sie kein Messer, Löffel, Spatel oder ein anderes Utensil als den mitgelieferten Stößel, um die Zutaten näher an die Klinge zu bringen.



# NutriBullet® Becher, Montage.

EINE DETAILIERTE  
MONTAGEANLEITUNG  
FINDEN SIE IN DER  
BEDIENUNGSANLEITUNG.



1

Geben Sie die  
Zutaten\* in den  
NutriBullet® Becher.



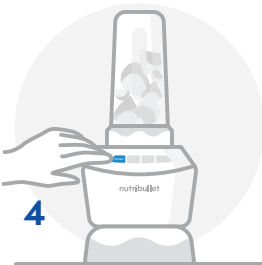
2

Platzieren Sie die  
leicht zu drehende  
Abziehklinge auf  
den Becher, bis er  
fest verschlossen ist.



3

Drehen Sie den Becher  
auf den Kopf und setzen  
Sie ihn auf den Motor-  
sockel, indem Sie  
vorsichtig im Uhrzeiger-  
sinn drehen, damit er im  
Motorsockel einrastet.



4

Drücken Sie **POWER**  
⏻, dann wählen Sie  
zum Starten des  
Mix-Vorgangs eine  
Geschwindigkeit  
oder das Programm  
Extract auf dem  
Bedienfeld des  
Mixers.



5

Wenn Sie fertig  
sind, stoppen Sie  
das Gerät durch  
Drücken von **POWER**  
⏻, und warten Sie,  
bis sich die Klinge  
nicht mehr dreht.



6

Entriegeln Sie die  
Baugruppe, indem  
Sie den Becher  
vorsichtig gegen  
den Uhrzeigersinn  
drehen. Sie werden  
ein Klicken hören.  
Genießen Sie das  
Ergebnis!



Mischen Sie **NIEMALS** heiße Zutaten in den  
NutriBullet® Bechern.

# Mixer-Bedienfeld.



## POWER KNOFF

Die Ein-/Ausschalttaste (POWER) setzt das Haushaltsgerät unter Strom. Durch Drücken leuchtet die Taste auf und zeigt an, dass der Motor eingeschaltet ist und alle anderen Funktionen nun ausgeführt werden können. Nach der Benutzung des Geräts, das Gerät immer ausschalten und den Stecker ziehen.



## DAS EXTRAKTIONS-PROGRAMM

Zum Zerlegen von ganzen Früchten, Gemüse und Eis in nährstoffreiche Smoothies. Diese Schaltfläche aktiviert einen Laufzyklus, der sich automatisch abschaltet.



## LANGSAME GESCHWINDIGKEIT

Geeignet für dünne Teigmassen, Bratensoßen, Marinaden, Rühreier - für gekochte Gerichte und rohe Früchte.



## ACHTUNG!

**MISCHEN SIE NIEMALS HEISSE FLÜSSIGKEITEN IN EINEM VERSIEGELTEN NUTRIBULLET® BECHER.** Andernfalls kann es zu einem übermäßigen Druckaufbau kommen, wodurch die Gefahr von Personen- oder Sachschäden besteht. Heiße Inhalte sollten nur unter Verwendung geeigneter Sicherheitsvorkehrungen im Krug gemischt werden.



## SCHNELLE GESCHWINDIGKEIT

Geeignet zur Verdünnung von dickem Mischgut, für Frucht- und Gemüseextraktionen für Smoothies, Mixgetränke und Cocktails sowie für das Mahlen von Nüssen.



## PULSE

Verwenden Sie diese Option, um das Zerkleinern und das Verarbeiten präziser zu steuern.



**ACHTUNG:** Diese Einstellung **NICHT** mit heißen Zutaten verwenden!

# Kreieren von Smoothies.

Ein kleiner Leitfaden zur Erstellung großartiger Smoothies. Um die besten Ergebnisse zu erzielen, fügen Sie die Zutaten in der unten angegebenen Reihenfolge hinzu.

- 1 Fügen Sie immer Flüssigkeit hinzu, bevor Sie einen Smoothie mixen.
- 2 Füllen Sie den Krug nie komplett an. Stellen Sie sicher, dass die Zutaten inkl. der Flüssigkeit nicht höher als die MAX-Linie bzw. die MAX-Linie für Flüssigkeiten reichen.
- 3 Für einen kühleren und schmackhafteren Smoothie empfehlen wir die Verwendung von gefrorenem Obst und / oder Gemüse. Sie können auch Eis hinzufügen, jedoch nicht mehr als 25% des Gesamtvolumens des Kruges.\*



## Unsere Methode:

- 6 **EISWÜRFEL\*** (Optional)  
bis zu max. 25% der gesamten Smoothie-Zutaten
- 5 **BOOSTER** (Optional)
- 4 **FLÜSSIGKEIT**  
Überschreiten Sie niemals die MAX-Linie für Flüssigkeiten
- 3 **NÜSSE** (Optional)
- 2 **FRÜCHTE**  
so viele Sorten Sie mögen
- 1 **KRÄUTER & GEMÜSE**



# Was ist Nährstoffextraktion?

Bei der Nährstoffextraktion werden pflanzliche Lebensmittel in winzige, trinkbare Partikel aufgespalten, damit Ihr Körper sie effizienter aufnehmen kann. Der leistungsstarke Motor, die scharfen Extraktor-Klingen sowie die Becher- und Krugform des NutriBullet® Blender Combo maximieren die Extraktionsleistung.

## KRÄUTER & GEMÜSE

- Karotte
- Blumenkohl
- Kohlblätter
- Grünkohl
- Römischer Salat
- Spinat
- Mangold
- Zucchini

## OBST

- Apfel
- Avocado
- Banane
- Beeren
- Kirschen
- Mango
- Orange
- Pfirsich
- Birne
- Ananas
- Pflaume

## NÜSSE

- Mandeln
- Cashewkerne
- Erdnüsse
- Pecannüsse
- Walnüsse

## FLÜSSIGKEIT ZUR MAX-LINIE

- Mandeldrink
- Cashewdrink
- Kokosnussdrink
- Kokosnusswasser
- Hanfsamendrink
- Haferdrink
- Sojadrink
- Tee, gekühlt
- Wasser

## BOOSTER

- **Kräuter und Gewürze** (Zimt, frische Minze, frisches Basilikum, frischer Koriander, gemahlener Ingwer oder Kurkuma, frischer Ingwer oder Kurkuma-Wurzel)
- **Hochwertige Proteinpulver**
- **Nussbutter** (Mandel, Erdnuss, Cashew, Sonnenblumenkerne)
- **Superfood-Pulver** (Kakao, Maca, Chlorella, Spirulina)
- **Samen** (Chiasamen, Leinsamen, Hanfsamen)
- **Süßstoffe** (Honig, Agave, Ahornsirup)



# Erläuterung der Symbole.

Wir haben unsere Rezepte mit Symbolen gekennzeichnet, um gesunde Vorteile und besondere Eigenschaften hervorzuheben:



## HILFT BEI DER VERDAUUNG:

### Halten Sie diese in Bewegung

Mit diesem Symbol gekennzeichnete Rezepte liefern eine kräftige Dosis Ballaststoffe.



## ANKURBELN DES IMMUNSYSTEMS:

### Krankheitstage? Welche Krankheitstage?

Mit diesen stärkenden Rezepten können Sie Ihren Körper in Schwung halten.



## ZWISCHENMAHLZEIT

### Zum Naschen

Diese Rezepte enthalten weniger als 250 Kalorien pro Portion. Perfekt zum Naschen zwischen den Mahlzeiten.



## PROTEIN KRAFTWERK:

### Tanken Sie Kraft!

Jedes mit diesem Symbol gekennzeichnete Rezept enthält eine extra Portion Protein.



## FREI VON NÜSSEN:

Diese Rezepte sind für Allergiker und empfindliche Personen unbedenklich und enthalten keine Nusszutaten oder -nebenprodukte.



## KRUG REZEPT:

Mit diesem Symbol gekennzeichnete Rezepte werden im Krug zubereitet. Sie wollen lieber nur eine Portion zubereiten? Teilen Sie die Zutaten durch vier und mischen Sie sie in Ihrem NutriBullet® Becher\*.



## NUTRIBULLET® BECHER REZEPT:

Dieses Symbol kennzeichnet ein Rezept das im NutriBullet® Becher zubereitet wird. Sie wollen mehr als eine Portion zubereiten? Multiplizieren Sie die Zutaten mit bis zu vier und mischen Sie sie in Ihrem Krug.

**ACHTUNG: 1 Cup entspricht einem Becher mit 236 ml Füllvolumen.**



**ACHTUNG: Mischen Sie NIEMALS heiße Zutaten in den NutriBullet® Bechern.**





# Smoothies.

**Kein anderer extrahiert Nährstoffe so präzise und kreiert dabei so wohlschmeckende Smoothies wie der NutriBullet® Blender Combo. Füllen Sie Ihr Gemüse, Ihre Früchte und ein wenig Flüssigkeit in den Krug und beobachten Sie, wie sie sich in Sekunden in eine glatte, cremige Wohltat verwandeln.**

**Wir sagen nicht, dass es Magie ist, aber wir schließen es auch nicht aus...**







# Essentieller grüner Smoothie.



## ERGIBT 4 PORTIONEN

Betrachten Sie diese Mischung als das kleine Schwarze der NutriBullet® Blender Combo-Smoothies: Es kommt nie aus der Mode.

4 CUPS **SPINAT (ODER ANDERES BLATTGRÜN), LOSE VERPACKT**

4 **KLEINE BANANEN, GEFROREN**

1½ CUPS **UNGESÜSSTER VANILLA-MANDELDRINK (ODER ANDERE MILCH / MILCHALTERNATIVE)**

¼ CUP **ERDNUSSBUTTER**

2 CUPS **FETTFREIER GRIECHISCHER JOGHURT**

4 EL **PROTEINPULVER (OPTIONAL)**

2 CUPS **EISWÜRFEL**

1 Geben Sie die Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den Krug.

2 Mit dem Krugdeckel verschließen und ca. 1 Minute auf **HIGH** glattrühren. Genießen Sie das Ergebnis!

### TIPP DES ERNÄHRUNGS-WISSENSCHAFTLERS

Damit Ihre Energie den ganzen Tag über stabil bleibt (auf Nimmerwiedersehen, Mittagstief!), sollten Sie Ihre Mahlzeiten und Snacks mit hochwertigem Protein, gesunden Fetten und gesunden Kohlenhydraten ausbalancieren. Eine Kombination aus griechischem Joghurt, Erdnussbutter, Obst und Gemüse sollte das schaffen.

### HABEN SIE EINE NUSS-ALLERGIE?

Ersetzen Sie die Erdnussbutter durch Butter und den Mandeldrink durch eine andere Flüssigkeit Ihrer Wahl, wie normale Milch, Sojadrink oder Wasser.

### NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION

270 Kalorien, 10 g Fett, 33 g Kohlenhydrate, 4 g Ballaststoffe, 18 g Zucker, 17 g Protein. Nährwertangaben basieren auf dem angegebenen Rezept. Das Hinzufügen von Proteinpulver oder das Austauschen von Zutaten verändert den Nährstoffgehalt.



# Blauer super Smoothie.

## ERGIBT 4 PORTIONEN

Gibt es einen perfekten Smoothie? Diese süße Mischung ist ein guter Kandidat.

- 1 ½ CUPS **SPINAT (ODER ANDERES BLATTGRÜN)**
- ½ CUPS **BLAUBEEREN, GEFROREN**
- ½ **BANANEN, GEFROREN**
- 1 ½ CUPS **UNGESÜSSTER VANILLA-MANDELDRINK (ODER ANDERE MILCH / MILCHALTERNATIVE)**
- 1 TL **MANDELBUTTER**
- ½ TL **ZIMT**
- 1 EL **PROTEINPULVER (OPTIONAL)**

- 1 Geben Sie die Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den Krug.
- 2 Mit dem Krugdeckel verschließen und ca. 1 Minute auf **HIGH** glattrühren. Genießen Sie das Ergebnis!

### TIPP DES ERNÄHRUNGS-WISSENSCHAFTLERS

Beeren gehören zu unseren beliebtesten Superfoods. Man weiß, welche positive Rolle sie bei der Unterstützung der Gesundheit von Gehirn, Darm und Herz spielen. Außerdem sind sie köstlich! Genießen Sie eine Portion am Tag, um von den vielen Vorteilen zu profitieren.

### NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION

260 Kalorien, 13 g Fett, 31 g Kohlenhydrate, 8 g Ballaststoffe, 15 g Zucker, 8 g Protein.

Nährwertangaben basieren auf dem angegebenen Rezept. Das Hinzufügen von Proteinpulver oder das Austauschen von Zutaten verändert den Nährstoffgehalt.



# Immunsystem Booster.



## ERGIBT 4 PORTIONEN

Dieser leuchtend orangefarbene Smoothie sorgt für einen sofortigen Energie-Boost, egal ob Sie sich schlapp oder großartig fühlen.

½ **ORANGEN, GESCHÄLT**

½ CUP **KAROTTEN**

½ CUP **MANGO, IN STÜCKE,  
GEFROREN**

1 CUP **KOKOSNUSSWASSER**

1 TL **HANFSAMEN**

1 CM **KURKURMA WURZEL**

1 CM **INGWER**

PRISE **CAYENNEPFEFFER**

1 EL **PROTEINPULVER  
(OPTIONAL)**

**WASSER, SOLLTE  
NOCH PLATZ BIS ZUR  
MAX. LINIE SEIN**

1 Geben Sie die Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den Krug.

2 Mit dem Krugdeckel verschließen und ca. 1 Minute auf **HIGH** glattrühren. Genießen Sie das Ergebnis!

### TIPP DES ERNÄHRUNGS- WISSENSCHAFTLERS

Kräuter und Gewürze verleihen Ihrem Essen Geschmack und boosten Ihren Körper. Viele werden mit spezifischen Vorteilen, wie verdauungsförderndem Ingwer, entzündungshemmender Kurkuma und stoffwechselförderndem Cayennepfeffer in Verbindung gebracht. Verbessern Sie Ihre Smoothies, indem Sie ihnen eine Vielzahl geschmackvoller Extras hinzufügen.

### NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION

230 Kalorien, 5 g Fett, 43 g Kohlenhydrate, 6 g Ballaststoffe, 34 g Zucker, 5 g Protein.

Nährwertangaben basieren auf dem angegebenen Rezept. Das Hinzufügen von Proteinpulver verändert den Nährstoffgehalt.



# Kakao Erholungs-Drink.



## ERGIBT 4 PORTIONEN

Ein schokoladiger, proteinreicher Smoothie, der sich ideal für die Zeit nach dem Training eignet.

- 1 **BANANE**
- ¼ **AVOCADO**
- 1 ½ CUPS **UNGESÜSSTER VANILLA-MANDELDRINK (ODER ANDERE MILCH / MILCHALTERNATIVE)**
- ½ TL **VANILLE**
- 1 TL **KAKAO-BRUCH**
- 1 TL **UNGESÜSSTES KAKAO-PULVER**
- ½ TL **ZIMT**
- 1 EL **PROTEINPULVER**

## NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION

390 Kalorien, 16 g Fett, 41 g Kohlenhydrate, 7 g Ballaststoffe, 15 g Zucker, 27 g Protein.

Nährwertangaben basieren auf dem angegebenen Rezept. 1 Esslöffel Proteinpulver basiert auf 30 g oder ¼ Cup Bio-Erbsenproteinmischung.

- 1 Geben Sie die Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den Krug.
- 2 Mit dem Krugdeckel verschließen und ca. 1 Minute auf **HIGH** glattrühren. Genießen Sie das Ergebnis!

## TIPP DES ERNÄHRUNGS-WISSENSCHAFTLERS

Nach dem Training ist Ihr Körper wie ein Schwamm, der bereit ist, Nährstoffe aufzunehmen. Verwöhnen Sie ihn daher mit einem mit komplexen Kohlenhydraten, Eiweiß und etwas gesundem Fett gefüllten Erholungssnack.

## EXPERTEN TIPP

Fügen Sie Ihrem Smoothie eine Prise Cayennepeffer zu.





# Smoothie Bowls.

Wie ein Smoothie, aber zum Löffeln.  
Diese Bowls eignen sich hervorragend,  
wenn Sie etwas Erfrischendes und  
Cremiges möchten, dass zudem auch  
noch etwas herzhafter als ein Smoothie  
ist. Am besten mit Müsli, frischem  
Obst, Kakaonibs, Nüssen, Samen oder  
Nussbutter genießen, um Ihre Bowls  
in eine mega-nährhafte und extrem  
schmackhafte Mahlzeit zu verwandeln.







# Beeren-Smoothie-Bowl.



## ERGIBT 4 PORTIONEN

Süß, säuerlich und saftig, diese lebendige Schüssel ist mit beerigem Aroma und nützlichen Ballaststoffen gefüllt.

1 CUP	<b>ERDBEEREN, GEFROREN</b>
½ CUPS	<b>HIMBEEREN, GEFROREN</b>
1	<b>BANANE, GEFROREN</b>
1	<b>DATTEL, ENTSTEINT</b>
1 CUP	<b>UNGESÜSSTER VANILLA- MANDELDRINK (ODER ANDERE MILCH / MILCHALTERNATIVE)</b>

## NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION

260 Kalorien, 3,5 g Fett, 58 Kohlenhydrate,  
13 g Ballaststoffe, 30 g Zucker, 4 g Protein.

Nährwertangaben basieren auf dem  
angegebenen Rezept.

- 1 Geben Sie die Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den Krug.
- 2 Mit dem Krugdeckel verschließen und ca. 1 Minute auf **HIGH** glattrühren.
- 3 In eine Schüssel geben und auf Wunsch mit Zutaten Ihrer Wahl garnieren.

## TIPP DES ERNÄHRUNGS- WISSENSCHAFTLERS

Eine ballaststoffreiche Ernährung ist unter anderem mit einer verbesserten Blutzuckerkontrolle, einer besseren Verdauung und einem verringerten Risiko für Herzkrankheiten und Krebs verbunden. Bereichern Sie Ihre Nahrung, indem Sie ballaststoffreiche Früchte, wie Erdbeeren und Himbeeren, essen. Achten Sie nur darauf, Ihre Aufnahme schrittweise zu erhöhen. Zu viel zu früh kann die Verdauung stören!





# Grüner Monster Smoothie-Bowl.



## ERGIBT 4 PORTIONEN

Grün ist gut - besonders wenn es um Smoothies und Smoothie-Bowls geht.

- 4 CUPS **SPINAT (ODER ANDERES BLATTGRÜN), LOSE VERPACKT**
- 2 CUPS **BABY-GRÜNKOHL (ODER ANDERES BLÄTTERGRÜN), LOSE VERPACKT**
- 4 **KLEINE BANANEN, GEFROREN**
- 1 **AVOCADO**
- 3 CUPS **UNGESÜSSTE VANILLA-MANDELMILCH (ODER ANDERE MILCH / MILCHALTERNATIVE)**
- ½ CUP **CASHEWBUTTER**

## OPTIONALER BELAG:

- MÜSLI**
- GEHACKTE MANDELN**
- FRISCHE HIMBEEREN**

- 1 Geben Sie die Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den Krug.
- 2 Mit dem Krugdeckel verschließen und ca. 1 Minute auf **HIGH** glattrühren
- 3 In vier Schalen füllen (oder Reste für später aufbewahren) und nach Wunsch mit Mandeln, Himbeeren und Müsli belegen.

## TIPP DES ERNÄHRUNGS-WISSENSCHAFTLERS

Um die vielen Nährstoffe pro Kalorien zu erhalten, nehmen Sie täglich dunkles, grünes Blattgemüse (Spinat, Mangold, Grünkohl usw.) in Ihre Ernährung auf. Erreichen Sie mit diesem Rezept Ihr grünes Ziel und noch einiges mehr!

## NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION

(ohne Belag):

360 Kalorien, 23 g Fett, 38 g Kohlenhydrate, 7 g Ballaststoffe, 13 g Zucker, 8 g Protein.

Nährwertangaben basieren auf dem angegebenen Rezept. Das Austauschen von Zutaten verändert den Nährstoffgehalt.



# Suppen.

Die einfachste Art, Gemüse zu "essen"? Suppe! Und Sie müssen nicht den ganzen Tag einen Topf köcheln lassen, um eine nahrhafte Schüssel voll zu bekommen. Die Rezepte in diesem Abschnitt werden in wenigen Minuten zusammengestellt, um schnelle und nahrhafte Mahlzeiten zuzubereiten, die wirklich satt machen.

## **EXPERTEN TIPP:**

Single-Haushalt? Restliche Suppe in Mehrwegbeuteln einfrieren. Einfach auftauen und im Topf aufwärmen, wenn Sie ein schnelles Abendessen brauchen.







# Vegane Tomatensuppe.



## ERGIBT 4 PORTIONEN

Milch ist nicht Ihr Ding? Diese reichhaltige Tomatensuppe ersetzt Sahne durch Cashewnüsse, ohne dabei den Geschmack zu beeinträchtigen.

2x	<b>400 GRAMM DOSEN GANZE TOMATEN, ABGELASSEN</b>
1	<b>GELBE ZWIEBEL, GESCHÄLT</b>
4	<b>KNOBLAUCHZEHEN</b>
1 ½ CUP	<b>CASHEWKERNE</b>
3 TBSP	<b>EXTRA VIRGIN OLIVENÖL</b>
2 CUPS	<b>NATRIUMARME GEMÜSEBRÜHE</b>
½ TSP	<b>SELLERIESALZ</b>

## NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION

410 Kalorien, 29 g Fett, 26 g Kohlenhydrate, 6 g Ballaststoffe, 10 g Zucker, 10 g Protein.

## TIPP DES ERNÄHRUNGS- WISSENSCHAFTLERS

Fürchten Sie sich nicht vor dem Fett! Gesunde Fette, wie Cashewnüsse und Olivenöl, helfen, den Blutzucker zu stabilisieren und den Hunger zu stillen. Untersuchungen zeigen auch, dass diese ungesättigten pflanzlichen Fette dazu beitragen können, unser Herz gesund zu halten.

- 1 Alle Zutaten im Krug in der angegebenen Reihenfolge mischen und mit dem Krugdeckel verschließen. Stellen Sie sicher, dass die belüftbare Deckelkappe eingesetzt und gesichert ist, bevor Sie mit dem Mixen beginnen.
- 2 Starten Sie den Mixer auf **LOW**. Sobald die Zutaten gemischt und glatt sind, erhöhen Sie die Geschwindigkeit auf **HIGH**, bis sie vollständig püriert sind (ca. 1 Minute).
- 3 Geben Sie die Suppe in einen kleinen Topf auf dem Herd und erhitzen Sie sie bei mittlerer Hitze, bis sie sich erwärmt hat. Mit der gewünschten Einlage servieren.



### VORSICHT

Suppen nur im Krug mit aufgesetztem Deckel samt Deckelkappe zubereiten.

# Lila Kartoffel- Blumenkohl-Suppe.



## ERGIBT 4 PORTIONEN

Machen Sie es sich mit dieser herzhaften Suppe gemütlich, wenn Sie etwas Behaglichkeit benötigen.

- |        |                                                                   |   |                                                                                                                                                                                                |
|--------|-------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1      | <b>LILA BLUMENKOPF,<br/>IN RÖSCHEN<br/>SCHNEIDEN</b>              | 1 | Heizen Sie Ihren Backofen auf 200° C vor.                                                                                                                                                      |
| 6      | <b>KLEINE LILA<br/>KARTOFFELN,<br/>GEWASCHEN UND<br/>HALBIERT</b> | 2 | Blumenkohlröschen, Kartoffeln, Zwiebeln und Knoblauch mit Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen und auf einem ofenfesten Blech verteilen. 20 Minuten rösten oder bis die Kartoffeln weich sind. |
| 8      | <b>KNOBLAUCHZEHEN</b>                                             | 3 | Gebratenes Gemüse und die restlichen Zutaten im Krug mit aufgesetztem Krugdeckel und Deckelklappe mischen.                                                                                     |
| ½      | <b>WEISSE ZWIEBEL</b>                                             | 4 | Schalten Sie den Mixer zu Beginn auf <b>LOW</b> ein. Sobald die Zutaten gemischt sind, erhöhen Sie die Leistung auf <b>HIGH</b> , bis sie püriert sind – ca. 1 Minute.                         |
| ¼ CUP  | <b>EXTRA VIRGIN<br/>OLIVENÖL</b>                                  | 5 | Wenn die Suppe nicht warm genug ist, geben Sie sie in einen Topf und erwärmen Sie diese auf dem Herd bei mittlerer Hitze.                                                                      |
| 2 CUPS | <b>NATRIUMARME<br/>GEMÜSEBRÜHE</b>                                |   |                                                                                                                                                                                                |
| 1 DOSE | <b>FETTARME<br/>KOKOSNUSSMILCH</b>                                |   |                                                                                                                                                                                                |
| ½ TL   | <b>SALZ</b>                                                       |   |                                                                                                                                                                                                |
| 1 TL   | <b>PFEFFER</b>                                                    |   |                                                                                                                                                                                                |

## EXPERTEN TIPP

Braten Sie Ihr Gemüse bis zu zwei Tage im Voraus und kühlen Sie es in einem luftdichten Behälter. So sind sie bereits gekocht und können gemixt werden, wenn Sie diese benötigen.

## NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION

320 Kalorien, 20 g Fett, 30 g Kohlenhydrate, 6 g Ballaststoffe, 6 g Zucker, 6 g Protein.

## TIPP DES ERNÄHRUNGS- WISSENSCHAFTLERS

Kreuzblütler, wie Blumenkohl, sind voll mit schwefelhaltigen Verbindungen, die dafür bekannt sind, Entzündungen zu hemmen – damit Sie sich gut fühlen!

# Butternusskürbis & Apfelsuppe.



## ERGIBT 4 PORTIONEN

Kürbis und Äpfel: Das perfekte herbstliche Paar.

- 3 CUPS **BUTTERNUSSKÜRBIS,  
IN 2,5 CM  
GROSSE WÜRFEL  
GESCHNITTEN**
- 1 **WEISSE ZWIEBEL,  
GESCHÄLT UND IN 5  
CM GROSSE STÜCKE  
GESCHNITTEN**
- 1 **GRANNY SMITH  
APFEL, GESCHÄLT,  
ENTKERNT UND IN 5  
CM GROSSE STÜCKE  
GESCHNITTEN**
- 2 TBSP **EXTRA VIRGIN  
OLIVENÖL**
- 3 CUPS **NATRIUMARME  
GEMÜSEBRÜHE**
- ½ TL **SALZ**

### TIPP DES ERNÄHRUNGS- WISSENSCHAFTLERS

Hinter dem Begriff „iss den Regenbogen“ steckt ein Grund. Die Phytonährstoffe, die Lebensmitteln ihre lebendigen Farben verleihen, bieten auch gesundheitsschonende Vorteile. Holen Sie sich mit dieser Suppe die wohltuenden Nährstoffe aus dem leuchtend gelben Kürbis und dem frischen grünen Apfel.

### EXPERTEN TIPP

Braten Sie Ihr Gemüse bis zu zwei Tage im Voraus und kühlen Sie es in einem luftdichten Behälter. So sind sie bereits gekocht und können gemixt werden, wenn Sie diese benötigen.

- 1 Heizen Sie Ihren Backofen auf 200° C vor.
- 2 Butternusskürbis, Äpfel und Zwiebeln mit Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen und auf einem ofenfesten Blech verteilen. 30–40 Minuten oder, bis alles gabelweich ist, braten.
- 3 Geben Sie gerösteten Kürbis, Äpfel und Zwiebeln mit den restlichen Zutaten in den Krug und verschließen Sie diesen mit dem Krugdeckel und Deckelklappe.
- 4 Schalten Sie den Mixer auf **LOW** ein. Sobald die Zutaten gemischt sind, erhöhen Sie die Leistung auf **HIGH** und mixen Sie die Zutaten, bis alles vollständig püriert ist, etwa 1 Minute.
- 5 Wenn die Suppe nicht warm genug ist, geben Sie sie in einen Topf und erwärmen Sie sie auf dem Herd bei mittlerer Temperatur.

### NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION

170 Kalorien, 7 g Fett, 26 g Kohlenhydrate, 5 g Ballaststoffe, 10 g Zucker, 2 g Protein.



**VORSICHT**

Suppen nur im Krug mit aufgesetztem Deckel samt Deckelkappe zubereiten.

# Dips und Soßen.

Betrachten Sie diese Rezepte als die „besten Nebendarsteller“ Ihres Essens. Denn der Geschmack von Selbstgemachtem aus frischen Zutaten ist nicht zu überbieten.











### **VORSICHT**

Der Stößel ist speziell so konstruiert, dass er nicht mit der Klinge in Berührung kommt. Verwenden Sie niemals Pfannenwender, Löffel oder anderes Küchenzubehör, da diese möglicherweise lang genug sind, um die Klinge zu erreichen, was zu einer Beschädigung der Maschine und / oder zu Verletzungen führen kann.

# Klassischer Hummus.



ERGIBT ÜBER 24 PORTIONEN

Nichts geht über hausgemachten Hummus ... NICHTS.

2x	<b>425 GRAMM DOSE KICHERERBSEN, ABGETROPFT UND ABGESPÜLT</b>
2	<b>KNOBLAUCHZEHEN</b>
¼ CUP	<b>ZITRONENSAFT</b>
¼ CUP	<b>EXTRA VIRGIN OLIVENÖL</b>
2 TBSP	<b>WASSER</b>
½ CUP	<b>TAHINI</b>
½ TSP	<b>SALZ</b>
¼ TSP	<b>KÜMMEI</b>

## NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION

100 Kalorien, 6 g Fett, 9 g Kohlenhydrate,  
2 g Ballaststoffe, 1 g Zucker, 3 g Protein.

## TIPP DES ERNÄHRUNGS- WISSENSCHAFTLERS

Hand aufs Herz: Herz-freundliche Diäten beinhalten viel Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, fettarme Milchprodukte und mageres Eiweiß. Was sie nicht beinhalten sind: Natrium, gesättigtes Fett und zugesetzter Zucker. Servieren Sie diesen herzhaften Hummus mit einem Regenbogen aus geschnittenem Gemüse, um seine Vorzüge zu steigern.

- 1 Alle Zutaten in den Krug geben und die Öffnung im Deckel offenlassen.
- 2 Beginnen Sie mit **LOW**, bis die Flüssigkeit in die Mischung eingearbeitet ist. Schalten Sie dann auf **HIGH** und mischen Sie, bis der Hummus die gewünschte Konsistenz erreicht hat.
- 3 Wenn Sie feststellen, dass die Zutaten nicht gleichmäßig gemischt werden, führen Sie den Stößel durch die Öffnung im Deckel und rühren Sie um, um den Inhalt neu zu verteilen.
- 4 Mixen, bis ein glattes, gleichmäßiges Püree entsteht.



**VORSICHT**

Suppen nur im Krug mit aufgesetztem Deckel samt Deckelkappe zubereiten.

# Geräucherte Chipotle Sauce.



ERGIBT ETWA 10 PORTIONEN

Ein pikanter Belag, der auf Tacos, Fleisch und Fisch genauso gut schmeckt wie auf Tortillachips.

1 TL	EXTRA VIRGIN OLIVENÖL
2	KNOBLAUCHZEHEN
1/2	JALAPENO
1/4	WEISSE ZWIEBEL
1	400 GRAMM DOSE GANZE TOMATEN
1/4	EINER 200 GRAMM DOSE CHIPOTLE PFEFFER
1 EL	LIMETTENSAFT
1/2 TL	SALZ

## EXPERTEN TIPP

Gerne können Sie auch eine ganze Zwiebel und eine ganze Jalapeño rösten, um die übrige Hälfte für Salate, Bowls oder ähnliches zu verwenden. Verdoppeln Sie dazu einfach die Menge des Olivenöls und fügen Sie 5 Minuten zur Bratzeit hinzu.

## NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION

20 Kalorien, 0,5 g Fett, 3 g Kohlenhydrate, 0 g Ballaststoffe, 2 g Zucker, 1 g Protein

- 1 Heizen Sie Ihren Backofen auf 200° C vor.
- 2 Knoblauch, Jalapeño und Zwiebel in Olivenöl geben und in einer ofenfesten Pfanne verteilen. 15 Minuten rösten.
- 3 Geben Sie die gerösteten Zutaten und die übrigen Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den Krug und bringen Sie den Deckel mit aufgesetzter Deckelkappe an.
- 4 Beginnen Sie mit **LOW**, bis die Flüssigkeit in die Mischung eingearbeitet ist, und schalten Sie dann auf **HIGH**, bis sie glatt ist. Dauer - ungefähr 1 Minute. Genießen Sie das Ergebnis!

## TIPP VOM ERNÄHRUNGS- WISSENSCHAFTLER

Peperoni - wie Chipotles - sind eine Quelle für Capsaicin. Studien zufolge können diese entzündungshemmend wirken und zum allgemeinen Wohlbefinden beitragen. Also, essen Sie scharf.

# Perfektes Pesto.

ERGIBT ETWA 20 PORTIONEN

Mit Pesto schmeckt alles besser. Abenteuerlustige können auch andere Kräuter, Nüsse und / oder Käse verwenden.

- 3 CUPS FRISCHE BASILIKUMBLÄTTER
- 2 CUPS PARMESANKÄSE, GERIEBEN
- 1 ½ CUPS PINIENKERNE
- 8 KNOCHLAUCHZEHEN
- 1 ¼ CUPS EXTRA VIRGIN OLIVENÖL
- ½ TSP SALZ
- ½ TSP SCHWARZER PFEFFER

## NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION

250 Kalorien, 24 g Fett, 2 g Kohlenhydrate, 0 g Ballaststoffe, 0 g Zucker, 5 g Protein.

- 1 Geben Sie die Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den Krug, verschließen Sie ihn mit dem Deckel und drücken Sie die **PULSE** Taste 3-5 mal, um die Zutaten durchzurühren.
- 2 Erhöhen Sie die Geschwindigkeit auf **HIGH**, bis die Zutaten gleichmäßig gemischt sind. Wenn Sie feststellen, dass sich die Zutaten nicht gleichmäßig vermischen, führen Sie den Stößel durch das Loch im Krugdeckel und rühren Sie die Zutaten um, damit sich die Mischung neu verteilt.

## TIPP VOM ERNÄHRUNGS- WISSENSCHAFTLER

Essen Sie kohlenhydratarm? Dieses Pesto enthält nur 2 Gramm Kohlenhydrate pro Portion! Essen Sie es zu gegrillten Meeresfrüchten, Hühnchen oder sogar Rühreiern, um eine pikante Note zu erhalten.



### **VORSICHT**

Der Stößel ist speziell so konstruiert, dass er nicht mit der Klinge in Berührung kommt. Verwenden Sie niemals Pfannenwender, Löffel oder anderes Küchenzubehör, da diese möglicherweise lang genug sind, um die Klinge zu erreichen, was zu einer Beschädigung der Maschine und / oder zu Verletzungen führen kann.



# Cocktails.

Sie haben doch nicht gedacht, dass wir ein ganzes Buch über das Mixen von Lebensmittel schreiben und dann die Cocktails ignorieren, oder doch?





# Grüner Apfel Martini.



## ERGIBT 4 PORTIONEN

Dieser leichte, erfrischende Cocktail lässt sich sehr einfach zubereiten und genießen.

½ **GRÜNE ÄPFEL,  
ENTKERT,  
GESCHÄLT UND  
GROB GEHACKT**

1 ½ EL **ZITRONENSAFT**

45 ML **VODKA**

1 TL **WASSER**

0,5 CM **INGWER**

1 TL **AGAVESIRUP**

½ CUPS **EISWÜRFEL**

1 Geben Sie die Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den Krug.

2 Mit dem Krugdeckel verschließen und ca. 1 Minute auf **HIGH** glattrühren. Genießen Sie das Ergebnis!

### EXPERTEN TIPP

Mögen Sie keine grünen Äpfel oder haben Sie keine zur Hand? Verwenden Sie stattdessen eine Birne oder geschnittene Wassermelone!

### NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION

230 Kalorien, 0 g Fett, 34 g Kohlenhydrate, 3 g Faser, 29 g Zucker, 1 g Protein. Nährwertangaben basieren auf dem angegebenen Rezept. Das Austauschen von Zutaten verändert den Nährstoffgehalt.





# Mango Margarita.



## ERGIBT 4 PORTIONEN

Tequila, Limette und Mango. Ein Genuss.

- 4 CUPS **MANGO, GEFROREN**
- 1 CUP **ORANGENSAFT**
- ¼ CUP **LIMETTENSAFT**
- 1 CUP **GOLD TEQUILA**
- TAJIN-CHILI-PULVER ZUM GARNIEREN (OPTIONAL)**

## NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION

280 Kalorien, 0 g Fett, 40 g Kohlenhydrate, 3 g Ballaststoffe, 34 g Zucker, 0 g Protein.

## EXPERTEN TIPP

Ersetzen Sie die zuckerhaltigen verarbeiteten Sirupe und Mischungen, die Maissirup, braunen Reissirup oder Rohrsaft enthalten, und verwenden Sie stattdessen das Original aus der Natur - Obst!

- 1 Geben Sie die Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den Krug.
- 2 Mit dem Krugdeckel verschließen und auf **HIGH** mixen, bis die Zutaten gleichmäßig gemischt sind, ca. 1 Minute.
- 3 Reiben Sie den Rand jedes Glases mit Limettensaft ein und tauchen Sie es zum Garnieren in Tajin-Chilipulver. Die Margarita auf die Gläser verteilen.



# Himbeer-Daiquiri.



## ERGIBT 4 PORTIONEN

Das Paradies ist nur einen Schluck entfernt.

4 CUPS	<b>HIMBEEREN, GEFROREN</b>
½ CUP	<b>WASSER, ZUSÄTZLICH ¼ CUP, WENN NÖTIG</b>
¼ CUP	<b>LIMETTENSAFT</b>
1 CUP	<b>RUM</b>
¼ CUP	<b>HONIG</b>

## NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION

300 Kalorien, 1,5 g Fett, 41 g Kohlenhydrate,  
12 g Ballaststoffe, 24 g Zucker, 3 g Protein.

### EXPERTEN TIPP

Alternativ können Sie auch tiefgefrorene Früchte verwenden. Gefrorene Früchte werden bei höchster Reife gepflückt und innerhalb von Stunden eingefroren, wodurch ihre Nährstoffe und ihr Geschmack erhalten werden.

- 1 In einem Glas oder einer Schüssel ¼ Cup Honig mit ½ Cup Wasser zu einem Honigsirup verrühren.
- 2 Geben Sie Sirup, gefrorene Himbeeren, ¼ Cup Wasser, Limettensaft und Rum in den Krug.
- 3 Mit dem Krugdeckel verschließen und auf **HIGH** mixen, bis die Zutaten gleichmäßig vermischt sind.

# Verschiedenes.

Einige unserer Lieblingskreationen lassen sich nicht kategorisieren. Diese Auswahl an "verschiedenen" Rezepten kann in vielfältiger Form genossen werden.





# Matcha frappe.



**ERGIBT 4 PORTIONEN**

**Benötigen Sie einen Koffeinschub am Mittag? Diese Grüntee-Leckerei bietet wohltuende Antioxidantien.**

- 1 ½ CUPS **UNGESÜSSTER VANILLA-MANDELDRINK (ODER ANDERE MILCH / MILCHALTERNATIVE)**
- 2 TL **AGAVESIRUP**
- 2 TL **MATCHA GRÜN + TEEPULVER**
- 2 CUPS **EISWÜRFEL**

- 1 Geben Sie die Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den Krug.
- 2 Mit dem Krugdeckel verschließen und ca. 1 Minute auf **HIGH** glatt rühren. Genießen Sie das Ergebnis!

## **NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION**

180 Kalorien, 4 g Fett, 34 g Kohlenhydrate, 0 g Ballaststoffe, 32 g Zucker, 6 g Protein.

## **TIPP DES ERNÄHRUNGS-WISSENSCHAFTLERS**

Matcha und Kaffee haben eine ähnliche Menge an Koffein, aber Matcha-Liebhaber behaupten, es gebe Ihnen einen "beruhigenden" Energieschub, ohne dem zusätzlichen Drumherum. Dafür ist das enthaltene L-Theanine, das zu Entspannung führt, verantwortlich.



# N'ice cream.



## ERGIBT 4 PORTIONEN

**Wollen Sie etwas Dekadentes? Diese gefrorene Bananen-Leckerei trifft voll ins Schwarze.**

4	<b>BANANEN, GEFROREN</b>
1 CUP	<b>UNGESÜSSTER VANILLA- MANDELDRINK</b>
¼ TL	<b>ECHTES VANILLA EXTRACT</b>

## NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION

110 Kalorien, 1 g Fett, 27 g Kohlenhydrate,  
3 g Ballaststoffe, 14 g Zucker, 2 g Protein.

### TIPP DES ERNÄHRUNGS- WISSENSCHAFTLERS

Nicht jeder Zucker ist gleich. Der natürlich vorkommende Zucker, der in Früchten enthalten ist, hat die zusätzlichen Vorteile von Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen – im Gegensatz zu Zucker, der in verarbeiteten Nachtischen enthalten ist. Jetzt können Sie ohne schlechtes Gewissen genießen.

### EXPERTEN TIPP

Fügen Sie weitere Zutaten, wie einen halben Cup ungesüßtes Kakaopulver, eine Handvoll gefrorene Erdbeeren oder Himbeeren oder 1/4 TL Pfefferminz-Extrakt hinzu, um den Geschmack nach ihren Wünschen zu verändern. Mit Nüssen, Nussbutter, Kokosnussraspeln, Schokoladenstückchen oder frischem Obst belegen.

- 1 Geben Sie die Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den Krug.
- 2 Mit dem Deckel verschließen und auf **HIGH** mixen, bis die Mischung die Konsistenz von Softeis erreicht. Fügen Sie bei Bedarf mehr Mandeldrink hinzu, um eine glatte, cremige Konsistenz zu erhalten.
- 3 Sofort genießen.







# Mandeldrink.



ERGIBT 6 PORTIONEN

Machen Sie Ihren eigene hausgemachte Mandeldrink.

3 CUPS **MANDELN, ROH,  
4 STUNDEN  
EINGEWEICHT**

6 CUPS **WASSER**

2 TL **VANILLA EXTRAKT**

## EXPERTEN TIPP

Tauschen Sie Mandeln mit Cashewnüssen, Erdnüssen, Pekannüssen oder Sonnenblumenkernen aus, um verschiedene Arten von pflanzlichen Drinks herzustellen.

## NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION

40 Kalorien, 3 g Fett, 2 g Kohlenhydrate, 0 g Ballaststoffe, 0 g Zucker, 2 g Protein.

Nährwertangaben können variieren.

## TIPP DES ERNÄHRUNGS- WISSENSCHAFTLERS

Wenn Sie Milchprodukte nicht gut vertragen, sind milchfreie Produkte eine Alternative. Hausgemachte Versionen bieten einen zusätzlichen Bonus, da sie keine zusätzlichen Verdickungsmittel, Zusatzstoffe oder künstliche Zutaten enthalten.

- 1 Mandeln 4 Stunden in Wasser einweichen (max. 6 Stunden).
- 2 Mandeln abseihen und abspülen. Geben Sie die eingeweichten Mandeln und  $\frac{1}{2}$  Cup Wasser in den Krug, verschließen Sie ihn mit dem Krugdeckel und drücken Sie **PULSE**, um ihn in eine dicke Paste aufzubrechen.
- 3 Wählen Sie **LOW** und mixen Sie die Paste eine Minute lang.
- 4 Fügen Sie das restliche Wasser und den Vanilla Extrakt hinzu.
- 5 Wählen Sie **HIGH** und mixen Sie die Flüssigkeit für weitere 2 Minuten.
- 6 Flüssigkeit durch ein feinmaschiges Sieb oder ein Käsetuch in einen wiederverschließbaren Glasbehälter abseihen. Der Mandeldrink bleibt bis zu 3 Tage frisch.
- 7 Behalten Sie die restliche Paste als Nussmehl zum Backen, falls gewünscht.



### **VORSICHT**

Der Stößel ist speziell so konstruiert, dass er nicht mit der Klinge in Berührung kommt. Verwenden Sie niemals Pfannenwender, Löffel oder anderes Küchenzubehör, da diese möglicherweise lang genug sind, um die Klinge zu erreichen, was zu einer Beschädigung der Maschine und / oder zu Verletzungen führen kann.

# Mandelbutter.



## ERGIBT 16 PORTIONEN

**Reichhaltige und cremige Mandelbutter schmeckt noch besser, wenn sie selbstgemacht ist.**

4 CUPS **MANDELN, ROH**

4 EL **KOKOSNUSSÖL**

### TIPP DES ERNÄHRUNGS- WISSENSCHAFTLERS

Samen und Nüsse sind hervorragende Quellen für pflanzliches Eiweiß, Ballaststoffe und gesunde Fette. Geben Sie Nussbutter wie diese auf Ihre Smoothie-Bowls, um die gesunde Ernährung anzukurbeln.

### EXPERTEN TIPP

Wenn Sie Ihre Mandelbutter süßer haben möchten, fügen Sie der Mischung etwas Honig oder Agave hinzu.

### NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION

210 Kalorien, 18 g Fett, 6 g Kohlenhydrate, 4 g Ballaststoffe, 1 g Zucker, 6 g Protein.

- 1 Heizen Sie Ihren Backofen auf 200° C vor.
- 2 Mandeln auf einem ofenfesten Blech verteilen. 15 Minuten, oder bis sie leicht gebräunt sind, rösten. Vor dem Mixen mindestens 10 Minuten abkühlen lassen.
- 3 Geben Sie die warmen gerösteten Mandeln und Kokosnussöl, welches die Zimmertemperatur haben sollte, in den Krug und verschließen Sie ihn mit dem Krugdeckel.
- 4 Drücken Sie 4-mal **PULSE**, um die Mandeln in gleichmäßige kleine Stücke zu zerteilen.
- 5 Wählen Sie **LOW**. Wenn sich die Zutaten nicht gleichmäßig vermischen lassen, führen Sie den Stöbel durch das Loch im Krugdeckel und rühren Sie um, um die Mischung gleichmäßig zu verteilen. Stoppen Sie den Mixer, um nach Bedarf die Mandelstücke von der Seite Ihres Gefäßes zu schaben.
- 6 Sobald die Mischung gleichmäßiger wird, stellen Sie die Geschwindigkeit auf **HIGH**, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
- 7 In einem luftdichten Behälter lagern.



# nutribullet®

## BLENDER COMBO



REZEPTHEFT.

REZEPTHEFT.

Importer:  
SECOMP AG  
Kundenservice  
Grindelstrasse 6 | 8303 Bassersdorf  
[kundenservice@secomp.ch](mailto:kundenservice@secomp.ch)

M27434

190514\_NBF10500