

nutribullet®

BEDIENUNGSANLEITUNG



WICHTIGE SICHERHEITSMASSNAHMEN

BEI DER VERWENDUNG VON ELEKTROGERÄTEN SOLLTEN STETS GRUNDLEGENDE SICHERHEITSVORKEHRUNGEN BEFOLGT WERDEN:

ACHTUNG! UM RISIKEN ODER ERNSTHAFTE VERLETZUNGEN ZU VERMEIDEN, MÜSSEN SIE ALLE ANWEISUNGEN SORGFÄLTIG DURCHLESEN, BEVOR SIE DEN NTRIBULLET® IN BETRIEB NEHMEN.

BEWAHREN SIE DIESE ANLEITUNG AUF!
NUR FÜR DEN HÄUSLICHEN GEBRAUCH

ALLGEMEINE SICHERHEITSMASSNAHMEN

- Kinder dürfen dieses Gerät nicht benutzen. Halten Sie das Gerät und sein Netzkabel außer Reichweite von Kindern.
- Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen.
- Dieses Gerät kann von Personen mit reduzierten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt werden, oder im sicheren Gebrauch des Gerätes unterwiesen wurden und die damit verbundenen Gefahren verstanden haben.
- LASSEN SIE DEN NTRIBULLET® NIEMALS UNBEAUFICHTIGT, WÄHREND ER IN BETRIEB IST.
- Wenn das Kabel kaputt ist, wenden Sie sich an unseren Kundendienst.

WÄRME- UND DRUCKSICHERHEIT

- **WARNUNG:** UM PERSÖNLICHE VERLETZUNGEN ZU VERMEIDEN, FÜLLEN SIE NIEMALS HEISSE ZUTATEN ODER FLÜSSIGKEITEN IN EINEN GESCHLOSSENEN BEHÄLTER ZUM MIXEN!! Erhitzte Zutaten können versiegelte Behälter unter Druck setzen und heißen Inhalt beim Öffnen heftig austreten lassen. Beginnen Sie den Mixvorgang immer mit Zutaten mit Raumtemperatur oder gekühlten Zutaten und Flüssigkeiten (21°C oder kühler).
- **WARNUNG:** Niemals länger als nötig mixen - im Allgemeinen weniger als eine Minute. Die Reibung der sich drehenden Klinge kann dazu führen, dass die Zutaten heiß werden und sich somit Innendruck im verschlossenen Gefäß aufbaut. Falls sich der Becher warm anfühlt, diesen unbedingt auskühlen lassen. Schrauben Sie die Klinge langsam vom Becher ab, wobei

Sie diesen vom Gesicht und Körper weg halten, falls sich Druck im Inneren aufgebaut hat. Durch Druck kann der gemischte Inhalt aus dem Behälter austreten und zu Verletzungen oder Sachschäden führen.

- **WARNUNG:** Mischen Sie niemals kohlendioxidhaltige Flüssigkeiten oder Lebensmittel, die sich ausdehnen (z. B. Backpulver, Hefe usw.). Der durch freigesetzte Gase aufgebaute Druck kann dazu führen, dass der dicht verschlossene Becher brechen kann, was unter Umständen Verletzungen hervorrufen kann.

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE bei möglichen Verletzungen oder Sachschäden:

- Lassen Sie den Inhalt nach dem Mixen absinken und lassen Sie den Druck ab, der sich während des Extraktionsprozesses möglicherweise aufgebaut hat, indem Sie den Becher langsam von der Klinge abschrauben. Halten Sie den Behälter von sich weg, falls sich Druck aufgebaut haben sollte.
- Falls Sie länger als eine Minute mixen müssen, mixen Sie bitte in 1-Minuten Intervallen. Lassen Sie den Motor nach dem ersten und jedem weiteren 1-minütigen Mixzyklus vollständig ruhen und warten Sie mindestens eine Minute, bevor Sie einen weiteren Zyklus starten.
- Nutzen Sie nicht mehr als 3 aufeinanderfolgende 1-Minuten-Intervalle, um eine Überhitzung des Geräts zu vermeiden.
- Der Zucker in Obst und Gemüse kann im Laufe der Zeit fermentieren, Gase freisetzen und Druck in einem verschlossenen Becher aufbauen. Wenn Sie Ihren Smoothie nicht sofort aufbrauchen, entfernen Sie die Klinge, decken Sie den Becher mit einem Deckel oder einer Plastikfolie ab und kühlen Sie ihn. Lagern Sie niemals gemixte Lebensmittel in einem verschlossenen Becher, weder ungekühlt noch über einen längeren Zeitraum, der Inhalt wird verderben und gären.

SICHERHEIT KLINGE

- **DIE KLINGE IST SCHARF! VORSICHTIG BENUTZEN.** Fassen Sie keine Klingenkanten an, um Verletzungen durch Schnittwunden zu vermeiden.
- **VERMEIDEN SIE DEN KONTAKT MIT BEWEGLICHEN TEILEN!** Halten Sie Hände und Utensilien, während Sie mixen, von der Klinge fern, um das Risiko schwerer Verletzungen zu verringern.
- **UM DIE GEFAHR VON PERSONEN- ODER SACHSCHÄDEN ZU VERRINGERN,** stellen Sie sicher, dass die Klinge fest mit dem Becher verschraubt (handfest angezogen) ist, bevor Sie den Becher auf den Gerätesockel stellen und den nutribullet® in Betrieb nehmen.
- **LAGERN SIE KEINE KLINGE** im Gerätesockel, es sei denn, sie ist an einem Becher befestigt. Eine freiliegende Klinge kann eine Verletzungsgefahr

darstellen.

- Um ein Auslaufen zu verhindern, richten Sie die Klinge korrekt aus und befestigen Sie sie sicher (handfest) an einem Becher. Überprüfen Sie dies auf Auslaufen, bevor Sie den Becher samt Klinge auf den Gerätesockel setzen und Ihren nutribullet® in Betrieb nehmen.
- Wenn Sie Ihren nutribullet® angehalten haben, warten Sie mit dem Entfernen des Bechers vom Gerätesockel, bis der Motor zum Stillstand gekommen ist und das Gerät vollständig heruntergefahren hat. Das Entfernen des Bechers vom Gerät vor dem vollständigen Ausschalten kann zur Beschädigung der Klingen-Kupplung oder des Motorgetriebes führen.
- NIEMALS OHNE FLÜSSIGKEIT MIXEN, DAMIT SIE DIE KLINGE NICHT BESCHÄDIGEN.
- Die Zyklonwirkung Ihres nutribullet® erfordert die Zugabe von Flüssigkeiten zum Zubereiten von Smoothies und anderen nahrhaften Getränken. Der nutribullet® ist nicht zum Zerkleinern von Eiswürfeln und zur Verwendung ohne Flüssigkeiten ausgelegt. Fügen Sie Ihrem Smoothie immer Flüssigkeit hinzu.
- Verwenden Sie die Klinge NICHT zum Mahlen trockener Zutaten, wie Getreide oder Kaffee, da dies den Motor und die Klinge beschädigen kann.
- Wir empfehlen, die Klinge alle 6 Monate oder nach Bedarf zu ersetzen, um eine optimale Leistung zu erzielen.

ELEKTRONISCHE SICHERHEIT

- Verwenden Sie dieses Produkt nicht an Orten mit unterschiedlichen elektrischen Spezifikationen oder Steckertypen. Betreiben Sie das Gerät nicht mit Steckern oder Spannungswandlern, da dies zu Kurzschlüssen, Bränden, Stromschlägen, Verletzungen oder Produktschäden führen kann.
- Die Verwendung von Zubehörteilen, die nicht im Lieferumfang enthalten sind, wird nicht empfohlen und kann zu Bränden, Stromschlägen, Verletzungen oder Produktschäden führen und die Garantie erlischt.
- Tauchen Sie das Kabel, den Stecker oder den Gerätesockel des Mixers niemals in Wasser oder andere stromführende Flüssigkeiten, um das Risiko eines Stromschlags zu vermeiden. Stellen Sie die Verwendung ein, wenn das Kabel, der Stecker oder der Gerätesockel beschädigt ist.
- Schalten Sie den nutribullet® immer AUS und ZIEHEN Sie den Stecker aus der Steckdose, wenn er nicht verwendet wird oder BEVOR Sie ihn zusammenbauen, zerlegen, Zubehörteile wechseln oder reinigen. Versuchen Sie nicht, den nutribullet® zu benutzen, wenn sich Teile nicht mehr bewegen.
- Überprüfen Sie alle nutribullet®-Komponenten regelmäßig auf Beschädigungen oder Verschleiß, die die ordnungsgemäße Funktion beeinträchtigen oder eine elektrische Gefahr darstellen können. Stellen

Sie sicher, dass das Netzkabel und der Stecker unbeschädigt sind. Stellen Sie die Verwendung ein und ersetzen Sie den Becher, wenn Sie Risse, Trübungen oder Schäden am Kunststoff feststellen. Stellen Sie sicher, dass sich die Klinge frei drehen und die Dichtung festsetzt und unbeschädigt ist. Stellen Sie sicher, dass die Gerätesockel-Schalter frei, sauber und leicht zu betätigen sind. Befolgen Sie die Wartungsanweisungen im Benutzerhandbuch und betreiben Sie Ihren nutribullet® niemals mit beschädigten Komponenten. Wenn Ihr nutribullet® auf irgendeine Weise fehlerhaft funktioniert, stellen Sie die Verwendung sofort ein.

- Lassen Sie das Kabel nicht über die Kante eines Tisches oder der Theke hängen. Das Netzkabel nicht ziehen, verdrehen oder beschädigen. Lassen Sie das Kabel keine heißen Oberflächen, einschließlich des Herdes, berühren.
- Wenn der Motor nicht mehr funktioniert, ziehen Sie den Netzstecker und lassen Sie ihn eine Stunde lang abkühlen, bevor Sie ihn erneut verwenden. Ihr nutribullet® verfügt über eine interne thermische Sicherung, die den Motor bei Überhitzung abschaltet. Der Thermostatschalter wird zurückgesetzt, wenn das Gerät vom Stromnetz getrennt wird und der Thermostatschalter ausreichend abgekühlt ist.
- Um Brandgefahr zu vermeiden, sollten die Öffnungen an der Unterseite des Gerätesockels frei von Staub oder Flusen sein und niemals blockiert werden, da sie zur Belüftung vorgesehen sind, um einen zuverlässigen Motorbetrieb zu gewährleisten und ein Überhitzen zu verhindern. Stellen Sie Ihren nutribullet® niemals auf brennbare Materialien, wie Zeitungen, Tischdecken, Servietten, Geschirrtücher, Tischsets oder ähnliche Materialien.
- Betreiben Sie den nutribullet® immer auf einer ebenen Fläche und lassen Sie unter und um den Gerätesockel freien Raum, um eine ordnungsgemäße Luftzirkulation zu gewährleisten. Die Schlitze an der Unterseite des Gerätesockels dienen der Belüftung, um einen zuverlässigen Betrieb zu gewährleisten und eine Überhitzung des Motors zu verhindern.
- KEINE HEISSEN BESTANDTEILE MIXEN! Nach dem Mixen von Raumtemperierten oder kühleren Zutaten (21°C oder weniger) die Mischung zum Erhitzen in einen nicht verschlossenen, mikrowellengeeigneten Behälter oder in einen Kochtopf geben.
- Legen Sie keines der nutribullet®-Teile in eine Mikrowelle, einen Ofen oder auf ein Kochfeld und tauchen Sie keine Bestandteile in kochendes Wasser, da dies das Zubehör beschädigen kann.

MEDIZINISCHE SICHERHEIT

- Die in dieser Bedienungsanleitung enthaltenen Informationen ersetzen nicht

den Rat Ihres Arztes. Fragen Sie immer Ihren Arzt bezüglich Gesundheits- und Ernährungsbedenken.

- Wenn Sie Medikamente einnehmen, insbesondere cholesterinsenkende Medikamente, Blutverdünner, Blutdruckmedikamente, Beruhigungsmittel oder Antidepressiva, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt, bevor Sie eines der in diesem Handbuch enthaltenen Smoothie-Rezepte ausprobieren.
SCHLECHTE KERNE: NIEMALS DIE FOLGENDEN KERNE IM NUTRIBULLET® VERWENDEN, DA SIE CHEMIKALIEN ENTHALTEN, DIE ZYANID IN DEN KÖRPER ABSONDERN KÖNNEN: VERMEIDEN SIE APFELKERNE, KIRSCHKERNE, PFLAUMENKERNE UND ARIKOSENKERNE.

ZUSÄTZLICHE HINWEISE FÜR DEN KORREKTEN GEBRAUCH

- **UM EIN AUSLAUFEN ZU VERMEIDEN, DEN BECHER NICHT ÜBERFÜLLEN!** Stellen Sie sicher, dass Zutaten und Flüssigkeiten die MAX-Linie nicht überschreiten. Die Zyklonwirkung des nutribullet® erfordert Raum zum wirksamen Zerkleinern. Ein Überschreiten der MAX-Linie kann zu Undichtheit führen und gefährlichen Druck erzeugen, der dazu führen kann, dass sich der Becher und die Klinge trennen.
- Becher und Klinge sind nur für das gekaufte Modell von nutribullet® geeignet. Die Verwendung nicht kompatibler Teile (Teile anderer Modelle) kann zu Schäden an Ihrem nutribullet® führen oder Sicherheitsrisiken verursachen. Bitte geben Sie das Modell Ihres nutribullets® an, wenn Sie Becher oder eine Klinge ersetzen oder zusätzliches Zubehör bestellen oder sich an den Kundenservice wenden.
- Überprüfen Sie Ihren nutribullet® und seine Komponenten regelmäßig auf Beschädigungen oder Verschleiß, die die ordnungsgemäße Funktion beeinträchtigen können. Stellen Sie die Verwendung ein und tauschen Sie die Komponenten aus, wenn Sie Risse, Haarrisse, Trübungen oder andere Schäden am Becher, am Gerätesockel oder anderen Teilen feststellen. **WIR EMPFEHLEN IHNEN, ALLE SECHS MONATE IHREN BECHER ZU ERSETZEN.**

NUTRIBULLET® REINIGUNGS- UND WARTUNGSANWEISUNGEN

- Das Reinigen des nutribullet® ist einfach. Legen Sie alle Teile (außer Gerätesockel und Klinge) auf die oberste Ablage des Geschirrspülers oder waschen Sie sie von Hand mit warmem Seifenwasser und spülen Sie sie ab.

SO REINIGEN SIE DEN NUTRIBULLET®:

SCHRITT 1: Das Wichtigste - **IMMER AUSSCHALTEN** - und das Kabel des Gerätesockels aus der Steckdose ziehen, wenn Sie ihn unbeaufsichtigt lassen, bevor Sie etwas montieren, demontieren, Zubehörteile wechseln oder sich Teilen nähern, die sich während des Gebrauchs oder der Reinigung bewegen. Bearbeiten Sie weder den Gerätesockel, noch andere Teile, solange Sie sich noch bewegen.



SCHRITT 2: Stellen Sie sicher, dass der Becher nicht an dem Gerätesockel befestigt ist.

SCHRITT 3: Reinigen Sie die einzelnen Komponenten (Gerätesockel, Klinge, nutribullet® Krüge) wie folgt:

GERÄTESOCKEL

Meistens verschmutzt der Gerätesockel nicht, aber wenn Sie es verabsäuern, die Klinge fest auf den Becher zu drehen, können Flüssigkeiten auslaufen, in den Sockel gelangen und an der Einrastvorrichtung haften.

- Verwenden Sie NIEMALS Ihre Hände oder Utensilien zum Reinigen der weißen Befestigungslaschen, während der nutribullet® eingesteckt ist, um Verletzungen zu vermeiden.
- Entfernen Sie nicht die Gummi- oder Kunststoffeinlagen im Gerätesockel.
- Verwenden Sie einen mit warmem Seifenwasser angefeuchteten Schwamm oder ein Spültuch, um das Innere und Äußere des Gerätesockels zu reinigen.
- Achten Sie besonders auf die weißen Befestigungslaschen an der Innenseite des Gerätesockels, um klebrige Rückstände von Tropfen und Verschüttungen zu lösen. Bei Bedarf können Sie den Bereich mit einer kleinen Bürste schrubben, um sicherzustellen, dass er sauber bleibt.

KLINGE:

- ENTFERNEN SIE DIE DICHTUNG NICHT, da dies die Klinge dauerhaft beschädigen und undicht werden lassen kann. Wenn nach dem Waschen, wie oben angegeben, eine zusätzliche Desinfektion gewünscht wird, können Sie mit einer 10%igen Essig/Wasser-Lösung oder mit Zitronensaft nachspülen. Wenn sich die Dichtung mit der Zeit löst oder beschädigt wird, wenden Sie sich an unseren Kundendienst.
- Trocknen Sie die Klinge vollständig. Es ist hilfreich, die Klinge in Ihrem Abtropfgestell auf die Seite zu drehen, um sicherzustellen, dass BEIDE SEITEN der Ansaugklinge vollständig getrocknet sind.

NUTRIBULLET® BECHER, DECKEL UND TRINKRINGE:

- Diese Artikel sind alle auf dem OBEREN GITTER spülmaschinenfest. Wir empfehlen, die Teile vor dem Spülen in der Spülmaschine kurz unter klarem Wasser abzuspülen, um groben Schmutz zu entfernen. Gegebenenfalls mit einer Spülbürste eingetrocknetes abkratzen. Verwenden Sie NIEMALS das Desinfektionsprogramm, um die Becher zu waschen, da dies den Kunststoff verformen kann.
- Überprüfen Sie regelmäßig die 3 Laschen an der Seite des Bechers (Risse, Haarrisse, Bruch oder Abrundung). Falls ein Teil beschädigt ist, muss der Becher unverzüglich ausgetauscht werden, um Verletzungen von Personen zu vermeiden.
- VERWENDEN SIE NIEMALS EINEN BECHER MIT EINEM ZERBROCHENEN AUFHÄNGER, DA DIES ZUM TRENNEN VON BECHER- UND GERÄTESOCKEL FÜHREN KANN, WODURCH DIE KLINGE FREIGESETZT WIRD!

REINIGUNG VON HARTNÄCKIGEN RÜCKSTÄNDEN

Wenn die Zutaten im nutribullet®-Becher trocknen, füllen Sie den Becher zu etwa 2/3 mit zimmerwarmem Wasser und schrauben Sie die Klinge auf. Platzieren Sie den Becher samt Klinge auf dem nutribullet® Gerätesockel und lassen Sie ihn für ca. 20-30 Sekunden laufen. Dadurch werden die festsitzenden Zutaten gelöst, nach leichten Schrubben und Spülen ist alles sauber.

INHALTS- VERZEICHNIS

11

NUTRIBULLET®
SMOOTHIES

12

SMOOTHIES
ZUBEREITEN

16

TIPPS FÜR DIE
NUTZUNG IHRES
NUTRIBULLET®

18

VERÄNDERT DAS
TÄGLICHE LEBEN

21

REZEPT-IDEEN

22

ANFÄNGER-
REZEPT

23

FORT-
GESCHRITTENEN-
REZEPT

24

PROFI-REZEPT

25

ABNEHM-
REZEPT

25

MIXEN SIE SICH
IHREN WEG ZU
MEHR ENERGIE



HINWEIS: Die in unserem Leitfaden und Rezeptbuch enthaltenen Informationen sind kein Ersatz für eine regelmäßige Gesundheitsvorsorge. Fragen Sie immer Ihren Arzt bezüglich Gesundheit und Ernährung.

NUTRIBULLET® SMOOTHIES

Unsere Smoothie-Rezepte sollen es Ihnen leicht machen, eine Reihe gesunder Zutaten in Ihren Alltag zu integrieren. Alle Variationen folgen einer Grundformel: 1-1½ Cups Blattgemüse, ½-1 Cup Obst, 1-2 EL gesunde Fette, 1 TL-3 EL Booster und Flüssigkeit bis zur MAX-Linie.

Ein Smoothie ist eine schnelle und ideale Wahl für den Energieschub zum Frühstück. Es kann auch ein Snack- oder Mahlzeitenersatz für diejenigen sein, die ihren Lebensstil noch gesünder gestalten wollen.

SMOOTHIES ZUBEREITEN

Smoothies sind einfach zusammenzufügen. Verwenden Sie eine Vielzahl von Gemüse, Früchten, Nüssen, Samen und anderen Superfoods, um sicherzustellen, dass Sie eine breite Palette von Nährstoffen erhalten. Im Allgemeinen empfehlen wir die Verwendung der folgenden Formel, um Ihren Smoothie zu erstellen:

HINWEIS!

1. Sie müssen immer Flüssigkeit hinzufügen, bevor Sie einen Smoothie mixen.
2. Überfüllen Sie niemals den Becher. Stellen Sie sicher, dass Ihre Zutaten und Ihre Flüssigkeit die MAX-Linie nicht überschreiten.
3. Für einen kühleren Smoothie können Sie Eis hinzufügen, jedoch nicht mehr als 25% des Gesamtvolumens des Bechers.



FLÜSSIGKEIT BIS ZUR MAX-LINIE

1 CUP - überschreiten Sie niemals die MAX-Linie

EIS HINZUFÜGEN ½ - 1 CUP*

(Optional - nur bis zu 25% Ihrer gesamten Smoothie-Zutaten) *Für die nahrhaftesten, eisigsten Smoothies empfehlen wir die Verwendung von gefrorenem Obst und / oder Gemüse.

1 TL - 3 EL BOOSTER

(Wahlweise)

½ - 1 CUP OBST

(So viele Sorten wie möglich!) *Für die nahrhaftesten, eisigsten Smoothies empfehlen wir die Verwendung von gefrorenem Obst und / oder Gemüse.

1-2 CUPS BLATTGEMÜSE

1 Tasse entspricht einer Tasse von ca. 236ml Fassungsvermögen!

1 TL = 1 Teelöffel, 1 EL = 1 Esslöffel





1-2 CUP BLATTGEMÜSE

- | | | |
|--------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="radio"/> Spinat | <input type="radio"/> Mangold | <input type="radio"/> Römer Salat |
| <input type="radio"/> Grünkohl | <input type="radio"/> Kohlblätter | |

½ - 1 CUP OBST

- | | | |
|--------------------------------|------------------------------------|---|
| <input type="radio"/> Banane | <input type="radio"/> Pflaume | <input type="radio"/> Entsteinte Kirschen |
| <input type="radio"/> Apfel | <input type="radio"/> Beeren | <input type="radio"/> Orange |
| <input type="radio"/> Birne | <input type="radio"/> Mangostücke | |
| <input type="radio"/> Pfirsich | <input type="radio"/> Ananasstücke | |

1-2 EL GESUNDES FETT

- | | | |
|----------------------------------|--|-------------------------------------|
| <input type="radio"/> Nussbutter | <input type="radio"/> Kürbiskerne | <input type="radio"/> Nüsse (¼ Cup) |
| <input type="radio"/> Chia-Samen | <input type="radio"/> Sonnenblumenkerne | |
| <input type="radio"/> Leinsamen | <input type="radio"/> Avocado, entsteint (¼-½ Cup) | |

1 TL -3 EL BOOSTER

- | | |
|--|--|
| <input type="radio"/> Zitronen- oder Limettensaft | <input type="radio"/> Andere Superfood-Pulver, wie Kakao, Maca, Chlorella oder Spirulina |
| <input type="radio"/> Kräuter und Gewürze (Zimt, frische Minze, frisches Basilikum, frischer Koriander, gemahlener Ingwer oder Kurkuma, frischer Ingwer oder Kurkuma-Wurzel) | <input type="radio"/> Hochwertiges Proteinpulver |

FLÜSSIGKEIT BIS ZUR MAX-LINIE

- | | |
|---|--|
| <input type="radio"/> Wasser | <input type="radio"/> gekühlter ungesüßter Tee |
| <input type="radio"/> Kokosnusswasser | <input type="radio"/> ungesüßte Kokosnussmilch |
| <input type="radio"/> ungesüßte Mandelmilch | <input type="radio"/> ungesüßte Hanfsamenmilch |
| <input type="radio"/> ungesüßte Cashewmilch | |



HINWEIS!

1. Sie müssen immer Flüssigkeit hinzufügen, bevor Sie einen Smoothie mixen.
2. Überfüllen Sie niemals den Becher. Stellen Sie sicher, dass Ihre Zutaten und Flüssigkeiten die MAX-Linie nicht überschreiten.
3. Für einen kühleren Smoothie können Sie Eis hinzufügen, jedoch nicht mehr als 25% des Gesamtvolumens der Becher.

MIXEN EINES SMOOTHIES

1



Füllen Sie die Zutaten in eine Gefäßgröße Ihrer Wahl.

2



Fügen Sie die Flüssigkeit Ihrer Wahl bis zur MAX-Linie hinzu. (Flüssigkeit ist erforderlich!)

3



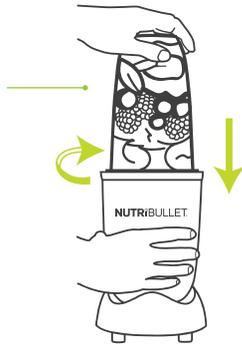
Drehen Sie die Klinge auf den Becher und ziehen Sie diese von Hand fest, stellen Sie sicher, dass das Gefäß fest verschlossen ist.



Hinweis:

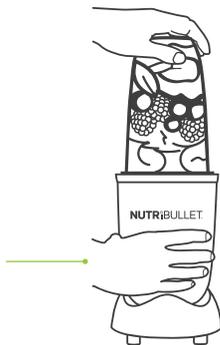
Bestimmte nutribullet® Sets enthalten einen Flachklingen Aufsatz. Dieser Aufsatz eignet sich zum Mahlen von Kaffee, Getreide und Samen.

4



Setzen Sie die Klinge auf den Gerätesockel. Nach unten drücken und nach links drehen, um mit dem Mixen zu beginnen. Nie mehr als 1 Minute lang durchgehend mixen. Wenn mehrere Vorgänge benötigt werden, warten Sie 1 Minute und wiederholen Sie dann den Mixvorgang in Intervallen von 1 Minute, bis zu 3 Mal nach Bedarf. Wenn mehr als drei 1-minütige Extraktionen erforderlich sind, lassen Sie den Gerätesockel nach der dritten Extraktion 2-3 Minuten abkühlen, bevor Sie mit dem nächsten Mixvorgang beginnen. Behalten Sie die Konsistenz im Auge. Ihr Smoothie ist fertig, wenn er glatt und cremig aussieht!

5

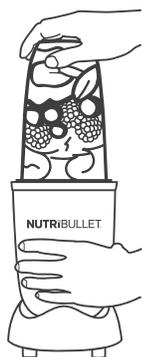


Um den nutribullet® auszuschalten, drehen Sie einfach in die entgegengesetzte Richtung (nach rechts), um die Befestigungslaschen zu lösen, und drücken Sie nicht mehr auf den Becher. Sobald der Gerätesockel vollkommen stillsteht, nehmen Sie den Becher vom Gerätesockel ab.

TIPPS FÜR DIE NUTZUNG IHRES NUTRIBULLETT

PULSTECHNIK

Da der Motor des nutribullet® so leistungsstark ist, werden die Zutaten beim Mischen emulgiert. Deshalb ist die Pulse-Technik der Schlüssel, wenn Sie Lebensmittel, wie grobe Salsa oder grob gehackte Zwiebeln, zubereiten möchten. Das Pulsieren ist gewöhnungsbedürftig, aber sobald Sie ein Gefühl dafür haben, werden Sie in kürzester Zeit zum Profi!



Zum Pulsen drücken Sie einfach auf den Becher und lassen ihn sofort wieder los. Für Lebensmittel, die Sie grob hacken möchten, genügt ein kurzer Druck auf die Oberseite des Bechers. Lassen Sie die Klinge zum Stillstand kommen und tippen Sie erneut, bis Sie die gewünschte Konsistenz erhalten.

DAS GEHEIMNIS: Der Trick für ein erfolgreiches Pulsieren besteht darin, sicherzustellen, dass die Maschine nicht versehentlich verriegelt wird. Um dies zu vermeiden, drücken Sie gegen den Uhrzeigersinn auf den Becher, während Sie pulsieren.

SCHÜTTELTECHNIK

Wenn Sie Zutaten in den Becher geben oder nicht genügend Wasser hinzufügen, können die Ergebnisse die Dichte der Mischung erhöhen. Dies macht es für die Zutaten am oberen Rand des Bechers schwierig, bis zur Klinge zu gelangen. Wenn einige Ihrer Zutaten Schwierigkeiten haben, die Klinge zu erreichen, verwenden Sie einfach die Schüttel-Technik.

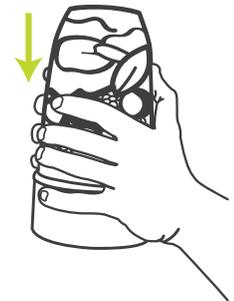


- 1 — Entfernen Sie den Becher samt Klinge vom Gerätesockel.
- 2 — Schütteln Sie den Becher mit der Klinge in der Hand wie einen Cocktail-Shaker. Setzen Sie ihn dann wieder in den Gerätesockel ein und mixen Sie wie gewohnt weiter.

KLOPF-TECHNIK

Verwenden Sie für wirklich hartnäckige Zutaten, die an der Seite des Bechers haften, einfach die Klopf-Technik.

- 1 — Entfernen Sie den Becher samt Klinge vom Gerätesockel.
- 2 — Klopfen Sie den Becher vorsichtig auf eine feste Oberfläche, um die Zutaten von den Seiten des Bechers zu entfernen. Achten Sie darauf, nicht zu fest zu klopfen, um eine Beschädigung des Bechers zu vermeiden.
- 3 — Setzen Sie den Becher samt Klinge wieder auf den Gerätesockel und setzen Sie das Mixen fort. Wiederholen Sie den Vorgang gegebenenfalls.



VERÄNDERT DAS TÄGLICHE LEBEN

nutribullet® ermöglicht es, die Art und Weise, wie Sie essen und sich fühlen, täglich zu verändern. Aber wir nehmen nicht einfach unser Wort, um Ihnen das zu beweisen! Diese Beiträge von echten nutribullet®-Besitzern beschreiben die revolutionären Auswirkungen des nutribullet® auf Ihre Gesundheit und die allgemeine Lebensqualität.

„Ich habe meinen nutribullet® erst seit einer Woche, aber ich liebe ihn. Ich schlafe besser und wache ausgeschlafener auf. Ich glaube, ich habe noch nicht abgenommen, aber ich hoffe, dass die Pfunde bald purzeln werden. Ich weiß, dass sich mein Magen nicht mehr so aufgedunsen anfühlt und mein Blutdruck ist viel besser, so sehr, dass ich die Medikamente reduziert habe. Vielen Dank nutribullet®!!!“

-- Kay F., NutriLiving.com Member

„WOW, ich liebe es, jeden Morgen meinen Smoothie zu haben. Dank meines nutribullet® genieße ich es, Obst und Gemüse zu essen. Er hat meinen Stoffwechsel wieder aufgeladen und bringt Schwung in mein Leben zurück. Danke, nutribullet®!“

-- Ellen, NutriLiving.com Member







ACHTUNG!

- Wenn Sie Medikamente einnehmen, insbesondere cholesterinsenkende Medikamente, Blutverdünner, Blutdruckmedikamente, Beruhigungsmittel oder Antidepressiva, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt, bevor Sie eines der Smoothie-Rezepte zubereiten.



NUTRIBULLET®- REZEPT-IDEEN

Egal, ob Sie Anfänger im Mixen von Smoothies oder fortgeschritten sind und nach neuen und aufregenden Rezepten suchen, wir haben genau das Richtige für Sie! Wir hoffen, dass diese Rezepte Sie dazu inspirieren, kreativ zu sein. Auf den nächsten Seiten finden Sie Rezepte für Anfänger, Fortgeschrittene und Profis. Wenn Sie an Gewichtsverlust interessiert sind oder Ihr Energieniveau steigern möchten, haben wir auch diese Rezepte!

ANFÄNGER- REZEPT

GRÜNER SMOOTHIE

Wecken Sie Ihren Gaumen mit diesem köstlichen grünen Smoothie! Sie werden nie erraten, dass Spinat drinnen ist!

- 1 Cup Spinat
- 1 Banane
- ½ Cup Ananasstücke
- 1½ Cups gefiltertes Wasser
- ½ Cup Eiswürfel, wahlweise





FORTGESCHRITTENEN- REZEPT

ERDNUSS- BUTTER- PUSH

In diesem cremigen Erdnussbutter-Smoothie gibt es viele gesunde Fette und Aromen.

- | | |
|---------|---|
| 1 Cup | Spinat |
| 1 | Banane |
| 1 EL | Erdnuss-Butter |
| 1 TL | Hanfsamen |
| 1½ Cups | ungesüßte
Vanille- oder
Mandelmilch |
| ½ Cup | Eiswürfel,
wahlweise |
-

Falls Sie unter einer Nussallergie leiden, versuchen Sie, Sonnenblumenbutter als Ersatz zu verwenden.

PROFI- REZEPT

SORGENFREI SMOOTHIE

Immunverstärkende
Inhaltsstoffe machen
diesen Smoothie
schmackhaft und so gut
für Sie!

- 1 Cup Spinat
- 1 Cup Blaubeeren
- ¼ Avocado
- 1 TL frischer Kurkuma
- 1 TL frischer Ingwer
- ½ Cup grüner Tee,
gebraut und
gekühlt
- 1 Cup ungesüßte
Vanille- oder
Mandelmilch



ABNEHM- REZEPT

MANDELBUTTER SMOOTHIE

Wer hat gesagt, dass Abnehmen langweilig sein muss? Versuchen Sie diesen Smoothie, mit perfekter Süße!

- 1 Cup Spinat
- ½ Banane
- 1 EL Mandelbutter
- 1 TL Chia-Samen
- 2 EL Erbsen-Proteinpulver
- 1½ Cups ungesüßte Vanille- oder Mandelmilch
- ½ Cup Eiswürfel, wahlweise



ENERGIE- AUFBAUENDER SMOOTHIE

ERDNUSS- BUTTER UND BLAUBEEREN

Holen Sie sich mit diesem köstlichen Smoothie einen schnellen Energieschub!

- 1 Cup Spinat
- 1 Cup Blaubeeren
- 1 EL Hanfsamen
- 1 EL Erdnussbutter
- 1½ Cups Ungesüßte Vanille- oder Mandelmilch
- ½ Cup Eiswürfel, wahlweise





Entsorgen Sie das Produkt am Ende seiner Lebensdauer nicht mit dem normalen Hausmüll. Bringen Sie es zu einer Sammelstelle zum Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten. Dies wird durch dieses Symbol auf dem Produkt, in der Bedienungsanleitung und auf der Verpackung angegeben. Informieren Sie sich über Sammelstellen, die von Ihrem Händler oder der lokalen Behörde betrieben werden. Die Wiederverwertung und das Recycling von Altgeräten ist ein wichtiger Beitrag zum Schutz unserer Umwelt.

Technische Daten

220-240V ~ 50-60 Hz 900W
Modell: NB-201



Dieses Produkt entspricht den Europäischen Richtlinien.



Lebensmittelecht



Schutzklasse II



Nur zur Verwendung in Innenräumen.

nutribullet®



Importeur | Importateur | Importatore:

SECOMP AG

Kundenservice

Grindelstrasse 6 | 8303 Bassersdorf

kundenservice@secomp.ch

Hergestellt in China

M21151 | M29793 | M29817
Stand: 01/2022