



# Tefal®

Ultrablend

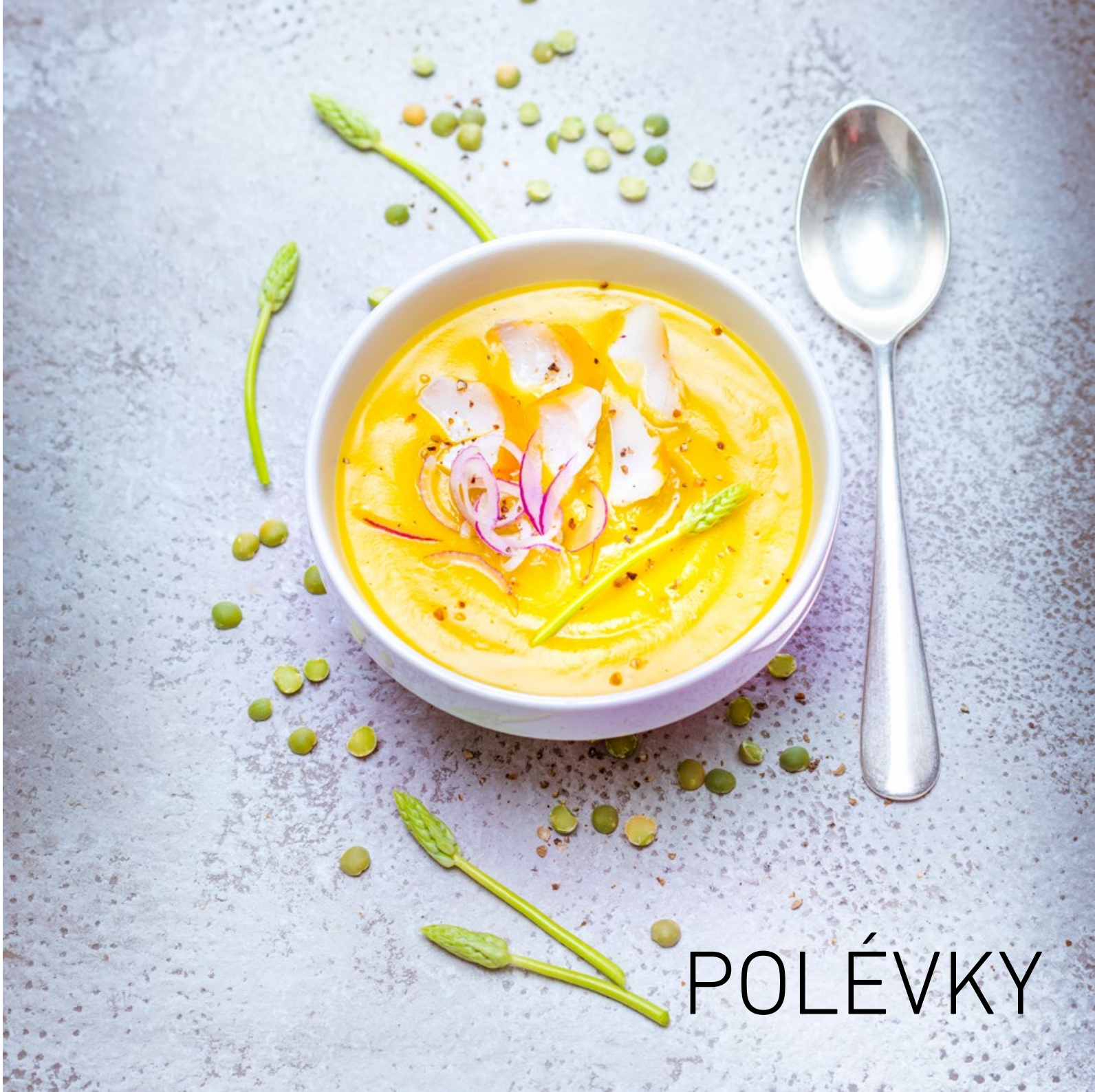


## KUCHAŘKA KUCHÁŘKA SZAKÁCSKÖNYV



| CZ             |       | SK               |         | HU             |         |
|----------------|-------|------------------|---------|----------------|---------|
| Polévky        | 3–12  | Polievky         | 67–76   | Levesek        | 131–140 |
| Kompoty        | 13–20 | Kompóty          | 77–84   | Kompótok       | 141–148 |
| Coulis         | 21–26 | Coulis           | 85–90   | Coulis         | 149–154 |
| Omáčky         | 27–34 | Omáčky           | 91–98   | Szósok         | 155–162 |
| Ořechová mléka | 35–40 | Orechová mlieka  | 99–104  | Növényi tej    | 163–168 |
| Mléčné šejky   | 41–46 | Mliečne koktaily | 105–110 | Tejes koktélok | 169–174 |
| Ledové tříště  | 47–52 | Ľadová triešť    | 111–116 | Jég aprítás    | 175–180 |
| Smoothie       | 53–62 | Smoothie         | 117–126 | Smoothie       | 181–190 |
| Ruční programy | 63–66 | Ruční programy   | 127–130 | Kézi beállítás | 191–194 |

OBSAH / TARTALOM



POLÉVKY

**Žampionová polévka s knedlíčky z kozího sýra a s praženými lískovými oříšky**

**Program „Soup“ (polévka)**

 **6**  **20 min.**  **30 min.**

- 500 g bílých žampionů
- 1 brambora
- 1 stroužek česneku
- 1 snítky tymiánu
- 100 ml nízkotučné smetany
- 500 ml vody
- 1 kostka kuřecího bujónu
- 100 g čerstvého kozího sýra
- 15 g zlatých rozinek
- Špetka mleté papriky
- Hrstka vylouskaných lískových oříšků
- Sůl a pepř

1. Oloupejte žampiony a oškrábejte bramboru. Nakrájejte je na kostičky. Oloupejte a rozpulte stroužek česneku.
2. Do mixéru dejte brambory, žampiony a česnek. Přidejte lístky tymiánu, kostku bujónu, pepř a špetku soli. Přidejte vodu a zvolte program „Soup“. Poté stiskněte tlačítko pro spuštění/zastavení.
3. Lískové oříšky nakrájejte nahrubo. Rozehřejte suchou pánev bez oleje a opražte na ní lískové ořechy. Dejte je stranou. Nakrájejte rozinky. V míse smíchejte kozí sýr, rozinky a špetku mleté papriky. Osolte, opepřete a dejte do lednice.
4. Když program skončí, nalijte do mixéru otvorem nízkotučnou smetanu. Stiskněte a několik sekund podržte tlačítko „Pulse“. Nalijte polévku do servírovacích misek. Pomocí dvou stejných lžic vytvarujte knedlíčky z kozího sýra a ozdobte jimi polévku. Posypte opraženými lískovými oříšky.



**Dýňový bisque s kousky kaštanu a grilovaným chorizem**

**Program „Soup“ (polévka)**

 **6**  **10 min.**  **35 min.**

- 500 g dýně
- 1 brambora
- 1 šalotka
- 1 celerová nať
- 600 ml vody
- 1 kostka zeleninového bujónu
- 300 g předvařených a oloupaných kaštanů
- 50 g nakrájeného choriza
- Oříšek másla
- Sůl a pepř

1. Dýni rozřízněte, oloupejte a odstraňte z ní semínka. Dužinu nakrájejte na kostičky. Bramboru oloupejte a nakrájejte. Celerovou nať omyjte a nakrájejte ji na jemné plátky. Oloupejte šalotku a rozpulte ji.
2. Do mixéru dejte dýni, bramboru, celer, šalotku a bujónovou kostku. Přidejte špetku soli a trochu pepře a nalijte vodu. Zvolte program „Soup“ a poté stiskněte tlačítko pro spuštění/zastavení.
3. Rozpusťte máslo na pánvičce. Přidejte kaštiny a za pravidelného míchání je nechejte zhruba 10 minut smažit dohněda. Když jsou zlatavé, vyndejte je a položte na prkýnko. Nakrájejte je nahrubo nožem.
4. Nakrájené chorizo položte na plech vyložený pečicím papírem a několik minut pod dohledem grilujte.
5. Když program skončí, nalijte polévku do servírovacích misek. Ozdobte kousky kaštanů a několika plátky grilovaného choriza. Okamžitě podávejte.



**Těsně před podáváním pokapejte lanýžovým olejem.**



**Zkuste použít různé odrůdy dýně (máslovou, coquina, apod.).**

**Hrášková polévka Velouté s tymiánovou pěnou**

**Program „Soup“ (polévka)**

 **6**  **10 min.**  **30 min.**

700 g zmrzlého nebo vyloupaného hrášku  
650 ml vody  
1 kostka kuřecího bujónu  
1 stroužek česneku  
1/2 žluté cibule  
1 lžíce olivového oleje  
200 ml mandlového mléka  
3 snítky tymiánu  
Sůl a pepř

1. Česnek a cibuli oloupejte a nasekejte.
2. Do mixéru dejte hrášek, česnek, cibuli a kostku kuřecího bujónu. Přidejte vodu a olivový olej. Osolte a opepřete. Zvolte program „Soup“ a poté stiskněte tlačítko pro spuštění/zastavení. Když program skončí, udržujte polévku teplou. Mixér umyjte.
3. Do mixéru nalijte mandlové mléko. Přidejte tymián, sůl a pepř. Stiskněte tlačítko „Heat“ a poté nastavte teplotu na 70 °C po dobu 5 minut. Když program skončí, stiskněte tlačítko „Blend“ a nastavte rychlost na H a čas na 2 minuty.
4. Nalijte polévku do servírovacích misek. Lžičkou naberte kopeček pěny z mandlového mléka a opatrně jej položte na polévku.



Polévku podávejte s nahrubo nakrájenou křupavou slaninou. Zkuste použít doma vyrobené mandlové mléko (podle receptu na mandlové mléko).



**Polévka Velouté z tykve odrůdy patty pan a s parmezánovými lupínky**

**Program „Soup“ (polévka)**

 **6**  **20 min.**  **30 min.**

1 tykev odrůdy patty pan, zhruba 1 kg  
600 ml vody  
1 kostka kuřecího bujónu  
Špetka mletého muškátového oříšku  
6 snítek petržele  
1 šalotka  
50 g strouhaného parmezánu  
Sůl a pepř

1. Tykev rozkrojte na čtvrtiny a oloupejte. Odstraňte semena a dužinu nakrájejte na kostičky. Šalotku oloupejte a rozřízněte na půlky. Umyjte petržel a odstraňte listy od stonků.
2. Do mixéru dejte šalotku, kostku bujónu a tykev. Přilijte vodu. Přidejte muškátový oříšek, petrželové listy, sůl a pepř. Zvolte program „Soup“ a poté stiskněte tlačítko pro spuštění/zastavení.
3. Předehřejte troubu na 210 °C. Plech na pečení vyložte pečicím papírem a položte na něj malé bochánky z parmezánu. Pečte po dobu zhruba 5 minut, nebo dokud nebudou lupínky rovné a zlatavé.



Polévku těsně před podáváním zakápněte BIO řepkovým olejem.

**Polévka Velouté z púleného hrachu, slunečnice topinambur a tresky**

**Program „Soup“ (polévka)**

 **6**  **20 min.**  **42 min.**

500 g slunečnice topinambur  
150 g púleného hrachu  
700 ml vody  
1 kostka kuřecího bujónu  
1 cibule  
1 mrkev  
50 ml nízkotučné smetany  
150 g uzené tresky  
Pepř  
Několik snítek čerstvého kerblíku

1. Slunečnici topinambur, mrkev a cibuli oloupejte. Zeleninu umyjte a nakrájejte na kostičky. Púlený hrách opláchněte.
2. Do mixéru dejte púlený hrách, slunečnici topinambur, mrkev, cibuli, kostku kuřecího bujónu a vodu. Zvolte program „Soup“ a poté stiskněte tlačítko pro spuštění/zastavení.
3. Mezitím vařte v páře filety z tresky po dobu 12 minut. Nechejte je vychladnout, poté maso rozdělte na kousky a odstraňte kosti.
4. Když program skončí, přidejte do mixéru otvorem nízkotučnou smetanu. Několik sekund podržte stisknuté tlačítko „Pulse“.
5. Nalijte polévku do servírovacích misek a přidejte kousky tresky. Opepřete a ozdobte čerstvým kerblíkem.



Místo tresky použijte uzeného lososa.



**Polévka Velouté z květáku a červené čočky**

**Program „Soup“ (polévka)**

 **4**  **15 min.**  **30 min.**

500 g květáku  
80 g červené čočky  
1 šalotka  
700 ml vody  
1 kostka zeleninového bujónu  
Několik snítek koriandru  
3 lžíce sezamových semínek  
10 ředkviček  
2 lžíce sezamového oleje  
Sůl a pepř

1. Z květáku odstraňte listy a odřízněte stonek. Hlavu rozřízněte na jednotlivé růžičky a umyjte je. Šalotku oloupejte a rozřízněte na čtvrtky. Čočku třikrát propláchněte ve studené vodě.
2. Do mixéru dejte květák, šalotku a čočku. Přidejte kostku bujónu a vodu. Přidejte špetku pepře. Zvolte program „Soup“ a poté stiskněte tlačítko pro spuštění/zastavení.
3. Rozehřejte suchou pánev bez oleje a opražte na ní sezamová semínka. Dejte je stranou. Ředkvičky omyjte a nakrájejte je na jemné plátky. Do mísy dejte ředkvičky, sezamová semínka a řepkový olej. Osolte a opepřete.
4. Když program skončí, nalijte polévku do servírovacích misek a posypte ji ředkvičkami a sezamovými semínky.



Těsně před podáváním přidejte kousičky uzeného pstruha.

## Mrkvovo-dýňová polévka se sýrem Čedar

### Program „Soup“ (polévka)

 6  15 min.  30 min.

1 dýně, zhruba 700 g  
5 mrkví  
1/2 žluté cibule  
Špetka muškátového oříšku  
600 ml vody  
1 kostka kuřecího bujónu  
1 lžička celozrnné skořice  
100 g sýru cheddar  
Sůl a pepř

1. Rozkrojte dýni na čtvrtiny, odstraňte z ní semínka a oloupejte ji. Dužinu nakrájejte na kostičky. Mrkve oloupejte a nakrájejte na plátky. Oloupejte cibuli a nakrájejte ji na kostičky.
2. Do mixéru dejte mrkev, dýni a cibuli. Přidejte muškátový oříšek, sůl, pepř a bujónovou kostku. Přidejte vodu a zvolte program „Soup“. Poté stiskněte tlačítko pro spuštění/zastavení.
3. Když program skončí, nakrájejte čedar na kostičky. Otevřete mixér a přidejte do něj sýr a hořčici. Stiskněte tlačítko „Blend“ a nastavte čas na 1 minutu. Stiskněte tlačítko pro spuštění / zastavení. Nalijte polévku do misek a podávejte.



**10** Opražte dýňová semínka v suché nevymazané pánvičce a ozdobte jimi polévku.



## Čekankový bisque s lanýži

### Program „Soup“ (polévka)

 6  10 min.  30 min.

3 velké (nebo 4 malé) čekanky  
1 brambora  
2 šalotky  
2 lžíce cukru demerara  
600 ml vody  
1 kostka kuřecího bujónu  
Mořská sůl  
Pepř  
1 malý lanýž  
1 snítka rozmarýnu

1. Pokud jsou vnější listy čekanky poničené, odstraňte je. Čekanku nasekejte a nakrájejte na jemno, středy odstraňte. Bramboru oloupejte a nakrájejte na kostičky. Šalotky oloupejte a rozřízněte na půlky.
2. Do mixéru dejte brambory, šalotky a čekanku. Přidejte kostku bujónu, lístky rozmarýnu a cukr demerara. Přidejte vodu, sůl a pepř.
3. Zvolte program „Soup“ a poté stiskněte tlačítko pro spuštění/zastavení.
4. Lanýž nakrájejte na tenké plátky pomocí kráječe na lanýže nebo kráječe na zeleninu. Když program skončí, nalijte bisque do misek a položte na něj několik plátků lanýže. Přidejte mořskou sůl a opepřete. Okamžitě podávejte.



**11** Těsně před podáváním pokapejte olejem z lískových oříšků.

## Polévka z mrkve, citronové trávy a kokosu se smaženými hřebenkami

Program „Soup“ (polévka)

 6  20 min.  32 min.

600 g mrkve  
2 cm zázvorového kořene  
1/2 stonku citronové trávy  
200 ml kokosového mléka  
1 stroužek česneku  
400 ml vody  
1 kostka zeleninového bujónu  
9 hřebenatek  
Olivový olej  
Sůl a pepř

1. Mrkev oloupejte a umyjte. Nakrájejte ji na silnější plátky. Oloupejte a rozpulte stroužek česneku. Oloupejte zázvor a spolu s citronovou trávou jej nasekejte nahrubo.
2. Do mixéru dejte mrkev, česnek, zázvor a citronovou travu. Přidejte kostku zeleninového bujónu, kokosové mléko a vodu. Opepřete a přidejte špetku soli. Zvolte program „Soup“ a poté stiskněte tlačítko pro spuštění/zastavení.
3. Když program skončí, udržujte polévku teplou. Hřebenatky rozkrojte vodorovně na dvě půlky. V pánvi rozehejte trochu olivového oleje a osmažte hřebenatky dohněda na prudkém ohni po dobu 1 minuty z každé strany.
4. Do každé misky dejte 3 půlky hřebenatek a přelijte je mrkvovou polévkou.



Pro vegetariánskou verzi použijte místo hřebenatek uzené tofu.



# KOMPOTY

## Dip z koriandru a cukety

### Program „Compote“ (kompot)

 4  10 min.  15 min.

2 cukety  
3 lžíce olivového oleje  
1 stroužek česneku  
1 trs koriandru  
40 ml vody  
Sůl a pepř

1. Oloupejte a rozpulte stroužek česneku. Omyjte cukety, odřízněte konce a nakrájejte cukety na kostičky.
2. Do mixéru dejte cuketu, česnek a vodu. Zvolte program „Compote“ a poté stiskněte tlačítko pro spuštění/zastavení.
3. Když program skončí, přidejte otvorem lístky koriandru a olivový olej. Několik sekund podržte stisknuté tlačítko „Pulse“.
4. Nalijte dip do misky a nechejte jej alespoň 3 hodiny chladit.



Dip podávejte s nakrájenou mrkví, ředkvičkami a cherry rajčátky.



## Lilkový kaviár s jogurtem a nakládanými citrony

### Program „Compote“ (kompot)

 4  5 min.  15 min.

2 lilky  
1 stroužek česneku  
1/3 hrnku přírodní tvarohové pěny  
1/4 nakládaného citronu  
30 ml vody  
5 lžic olivového oleje  
1 zarovnaná lžička mletého kmínu  
Sůl a pepř

1. Lilky oloupejte a nakrájejte na kostičky. Oloupejte stroužek česneku. Nakládaný citron nakrájejte na jemno.
2. Do mixéru dejte vodu a 3 lžíce olivového oleje. Přidejte lilek a nakládaný citron. Zvolte program „Compote“ a poté stiskněte tlačítko pro spuštění/zastavení.
3. Když program skončí, nalijte směs do misky. Vmíchejte tvarohovou pěnu, kmín a zbývající 2 lžíce olivového oleje. Osolte a opepřete podle chuti a zamíchejte. Uchovávejte v chladu.



Servírujte v panákových skleničkách. Na dno každé skleničky nandejte lžičkou lilkový kaviár a na něj položte rozdrobený feta sýr, několik listů rukety a zakápněte olivovým olejem.

## Meruňkový kompot s vanilkou

### Program „Compote“ (kompot)

 4  10 min.  20 min.  15 min.

700 g meruňek  
60 g cukru demerara  
2 vanilkové lusky  
50 ml vody  
1 lžíce agávového sirupu  
50 g sezamových semínek  
25 g strouhaného kokosu  
60 g cukru

1. Meruňky umyjte, rozpulte a odstraňte pecky. Nakrájejte je a dejte do mísy. Vanilkové lusky rozpulte podélně napolovic a vyndejte semínka. Přidejte je k nakrájeným meruňkám společně s cukrem demerara. Zamíchejte a nechte 15 minut odstát, aby se rozvinuly vůně.
2. Do mixéru přidejte vodu a agávový sirup a poté přidejte meruňky. Zvolte program „Compote“ a poté stiskněte tlačítko pro spuštění/zastavení. Když program skončí, nalijte meruňkový kompot do mísy a nechte vychladnout.
3. Smíchejte dohromady sezamová semínka, strouhaný kokos a cukr. Rozehřejte velkou pánev s nepřilnavým povrchem a nalijte do ní směs se sezamovými semínky. Za stálého míchání nechte směs 5 minut karamelizovat a poté ji nalijte na pečicí papír. Nechte směs vychladnout a poté ji rozlámejte na větší kusy. Zkaramelizovaná sezamová semínka podávejte s kompotem.



Těsně před podáváním přidejte do kompotu čerstvé borůvky.



## Kompot z křupavých třešní, hrušek a mandlí

### Program „Compote“ (kompot)

 4  5 min.  18 min.

2 hrušky  
350 g třešní  
2 lžičky cukru  
2 kapky vanilkové tresti  
20 ml vody  
70 g mandlí  
3 lžíce cukru demerara

1. Hrušky oloupejte, odstraňte z nich jádřinec a nakrájejte je na kostičky. Třešně umyjte, zbavte stonků a vypeckujte.
2. Do mixéru dejte vodu, třešně, hrušky, cukr a vanilkovou trest. Zvolte program „Compote“ a poté stiskněte tlačítko pro spuštění/zastavení.
3. Když program skončí, nalijte kompot do mísy a nechte vychladnout.
4. Mandle nasekejte nožem nahrubo. Rozehřejte pánev s nepřilnavým povrchem a opražte na ní mandle. Po dvou minutách je posypte cukrem demerara a za stálého míchání nechte zkaramelizovat. Zkaramelizované mandle nalijte na rozprostřený pečicí papír a nechte je vychladnout.
5. Kompot podávejte se zkaramelizovanými mandlemi.



Místo mandlí zkuste použít zkaramelizované pistáciové, vlašské nebo jiné ořechy.

## Humus z bobů a hořčičných semínek

### Program „Compote“ (kompot)

 8  10 min.  15 min.

400 g zmrazených oloupaných bobů  
100 ml vody  
1 stroužek česneku  
3 lžíce citronové šťávy  
6 lžic olivového oleje  
1 lžička hořčičných semínek  
Špetka kmínu  
Sůl a pepř

1. Oloupejte a rozpulte stroužek česneku.
2. Do mixéru dejte vodu, česnek, boby a polovinu olivového oleje. Zvolte program „Compote“ a poté stiskněte tlačítko pro spuštění/zastavení.
3. Když program skončí, přidejte citronovou šťávu, zbytek olivového oleje, kmín a hořčičná semínka. Osolte a opepřete. Stiskněte a po dobu 20 sekund podržte tlačítko „Pulse“.
4. Nalijte humus do servírovací misky a uchovávejte jej v chladu.



## Jablečný kompot s levandulovým medem

### Program „Compote“ (kompot)

 4  10 min.  15 min.

4 jablka  
1 lžíce citronové šťávy  
3 lžíce levandulového medu  
1 lžička vanilkové tresti  
70 ml vody

1. Jablka oloupejte, odstraňte z nich jádřinec a nakrájejte je na kostičky.
2. Do mixéru dejte vodu, citronovou šťávu a jablka. Zvolte program „Compote“ a poté stiskněte tlačítko pro spuštění/zastavení.
3. Když program skončí, přidejte otvorem levandulový med. Stiskněte a několik sekund podržte tlačítko „Pulse“. Před podáváním vychladte.



Místo bobů můžete použít konzervované fazole Cannellini.



Místo levandulového medu použijte sirup z agáve.



## Karamelový coulis s kokosovým cukrem a mořskou solí

### Program „Coulis“

 4  5 min.  15 min.

200 ml kokosového mléka  
4 lžíce kokosového cukru  
1 lžíce kokosového oleje  
2 špetky mořské soli

1. Do mixéru nalijte kokosové mléko. Přidejte kokosový olej, kokosový cukr a mořskou sůl.
2. Zvolte program „Coulis“ a poté stiskněte tlačítko pro spuštění/zastavení.
3. Když program skončí, nalijte coulis do sklenice a nechte vychladnout. Před podáváním nechte alespoň 2 hodiny vychladnout. Spotřebujte do 5 dní.



Coulis potřete šlehaným mascarpone nebo vanilkovou zmrzlinou.



## Coulis z kiwi, vanilky a kokosového cukru

### Program „Coulis“

 4  5 min.  15 min.

500 g kiwi  
100 g cukru  
Špetka vanilkového prášku  
2 lžíce kokosového cukru

1. Kiwi oloupejte a nakrájejte na kostičky.
2. Do mixéru dejte kiwi, cukr a vanilkový prášek. Zvolte program „Coulis“ a poté stiskněte tlačítko pro spuštění/zastavení. Když program skončí, nalijte coulis do nádoby a nechte vychladnout.
3. Těsně před podáváním posypte kokosovým cukrem.



Coulis podávejte na panna cottě nebo tvarohové pěně.



## Coulis z broskví a verbeny

### Program „Coulis“

 4  5 min.  15 min.

500 g žlutých broskví  
1 citron  
100 g cukru demerara  
4 lístky čerstvé verbeny

1. Broskve umyjte a oloupejte. Odstraňte pecku a broskve nakrájejte na kostičky. Vymačkejte šťávu z citronu. Lístky verbeny umyjte a nakrájejte.
2. Do mixéru nalijte citronovou šťávu. Přidejte broskve, lístky verbeny a cukr demerara. Zvolte program „Coulis“ a poté stiskněte tlačítko pro spuštění/zastavení.
3. Když program skončí, nalijte coulis do mísy a nechte vychladnout.



Přidejte opražené plátky mandlí. Podávejte s natenko nakrájenými broskvemi.

## Balzamický pepřový coulis s černými olivami a bazalkovou omáčkou

### Program „Coulis“

 4  5 min.  15 min.

Na omáčku:  
2 červené papriky  
1/2 červené cibule  
2 lžíce olivového oleje  
2 lžíce balzamického octa  
1 lžička cukru  
1 snítky tymiánu  
Sůl a pepř  
Špetka kajenského pepře

Na olivovou omáčku:  
2 jarní cibulky  
150 g černých oliv, vypeckovaných  
10 listů bazalky  
3 lžíce olivového oleje  
1 lžíce citronové šťávy

1. Papriky umyjte a zbavte semínek. Nakrájejte je na kostičky. Oloupejte červenou cibuli a nakrájejte ji na kostičky.
2. Do mixéru dejte cibuli, papriku, olivový olej, ocet a cukr. Přidejte sůl, pepř a lístky tymiánu.
3. Zvolte program „Coulis“ a poté stiskněte tlačítko pro spuštění/zastavení. Když program skončí, přidejte otvorem kajenský pepř. Stiskněte a několik sekund podržte tlačítko „Pulse“. Dejte coulis stranou a umyjte mixér.
4. Oloupejte jarní cibulky a rozpulte je. Opláchněte bazalkové lístky. Do mixéru dejte olivy, bazalku a rozpůlené jarní cibulky. Přidejte olivový olej, citronovou šťávu, sůl a pepř. Stiskněte a několik sekund podržte tlačítko Pulse, aby se ingredience nasekaly nahrubo. Coulis podávejte s olivovou omáčkou.



Coulis podávejte na bílé rybě dušené v páře.



## Coulis z jahod, rebarbory a sečuánského pepře

### Program „Coulis“

 6  5 min.  15 min.  2 h

300 g rebarbory  
200 g jahod  
120 g cukru  
1 citron  
1 lžička sečuánského pepře

1. Rebarboru oloupejte a nakrájejte na kostičky. Dejte rebarboru do mísy a posypte ji cukrem. Zamíchejte a nechejte 15 minut odstát, aby se rozvinuly vůně.
2. Jahody umyjte, odstopkujte a nakrájejte. Vymačkejte šťávu z citronu. Do mixéru dejte citronovou šťávu, sečuánský pepř, jahody a rebarborovou směs. Zvolte program „Coulis“ a poté stiskněte tlačítko pro spuštění/zastavení.
3. Když program skončí, nalijte coulis do mísy a nechejte alespoň 2 hodiny v lednici vychladnout.



Coulis podávejte na citronovém sorbetu.



# OMÁČKY

## Indická kari omáčka

### Program „Hot Sauce“ (horká omáčka)

 6  10 min.  15 min.

400 ml kokosového mléka  
1 limetka  
2 stroužky česneku  
2 lžíce sójové omáčky  
1 lžička červené kari pasty  
Větší špetka kari prášku  
2 lžíce olivového oleje  
1 lžička cukru  
1 cm zázvorového kořene  
Sůl a pepř

1. Limetku omyjte, zbavte kůry a vymačkejte. Dejte ji stranou. Stroužky česneku oloupejte a rozpulte. Zázvor oloupejte a rozsekejte.
2. Do mixéru dejte kokosové mléko, olivový olej, 1 lžici limetkové šťávy a sójovou omáčku. Přidejte česnek, zázvor, limetkovou kůru, červenou kari pastu, kari prášek a cukr. Osolte a opepřete.
3. Zvolte program „Hot Sauce“ a poté stiskněte tlačítko pro spuštění/zastavení. Když program skončí, udržujte omáčku teplou.



## Arašídová omáčka

### Program „Hot Sauce“ (horká omáčka)

 6  5 min.  15 min.

150 g solených pražených arašídů  
2 stroužky česneku  
1 cm zázvorového kořene  
Špetka kajenského pepře  
Špetka mletého kmínu  
1/2 lžičky mletého zázvoru  
1/2 lžičky mletého koriandru  
1 lžíce tekutého medu  
250 ml vody  
Sůl a pepř

1. Stroužky česneku a zázvor oloupejte.
2. Do mixéru dejte arašídy, zázvor a stroužky česneku. Přidejte koření, med a vodu. Zvolte program „Hot Sauce“ a poté stiskněte tlačítko pro spuštění/zastavení.
3. Když program skončí, osolte a opepřete podle chuti.



Omáčku podávejte s rýží, rybou nebo kuřecími špízy.



Tato omáčka se skvěle hodí ke kuřecím špízům, rýži nebo grilované rybě.

## Kořeněná omáčka z hořké čokolády

### Program „Hot Sauce“ (horká omáčka)

 6  5 min.  15 min.

200 g hořké čokolády  
100 ml nízkotučné smetany  
100 ml mléka  
Špetka kajenského pepře  
Špetka skořice  
Špetka kurkumy

1. Rozlámejte čokoládu na kousky a polovinu dejte stranou.
2. Do mixéru dejte zbývající půlku čokolády, kajenský pepř, kurkumu a skořici. Přidejte mléko a nízkotučnou smetanu. Zvolte program „Hot Sauce“ a poté stiskněte tlačítko pro spuštění/zastavení.
3. Když program skončí, přidejte druhou půlku čokolády. Nechejte 2 minuty roztát a poté nechejte zhruba 10 sekund stisknuté tlačítko „Pulse“. Omáčku podávejte teplou.



Omáčkou můžete přelít konzervované hrušky nebo palačinky.



## Rajčatová omáčka

### Program „Hot Sauce“ (horká omáčka)

 6  10 min.  15 min.

5 zralých rajčat  
1/2 cibule  
2 stroužky česneku  
1 lžíce balzamického octa  
4 lžíce olivového oleje  
1 lžička rajčatového protlaku  
2 lžíce vody  
1 lžička provensálských bylinek  
Špetka mleté papriky  
Sůl a pepř

1. Rajčata umyjte a odstopkujte. Nakrájejte je. Oloupejte a nasekejte stroužky česneku a cibuli.
2. Do mixéru dejte česnek, cibuli, rajčatový protlak a rajčata. Přidejte balzamický ocet, olej a vodu. Přidejte provensálské bylinky, mletou papriku, pepř a dostatečné množství soli.
3. Zvolte program „Hot Sauce“ a poté stiskněte tlačítko pro spuštění/zastavení. Když program skončí, udržujte omáčku teplou.



Omáčku podávejte s těstovinami nebo ji použijte na lasagne či boloňské špagety.

## Teplá bearnská omáčka

### Program „Hot Sauce“ (horká omáčka)

 4  10 min.  15 min.

2 šalotky  
2 snítky estragonu  
20 ml destilovaného bílého octa  
50 ml suchého bílého vína  
3 vaječné žloutky  
120 g másla  
Sůl a pepř

1. Šalotky oloupejte a rozřízněte na čtvrtky. Do mixéru dejte šalotky a půlku estragonu. Přidejte ocet a bílé víno. Přidejte vaječné žloutky, sůl a pepř. Zvolte program „Hot Sauce“ a poté stiskněte tlačítko pro spuštění/zastavení.
2. Rozpusťte máslo na pánvičce. Když program skončí, stiskněte tlačítko „Blend“ a nastavte rychlost na 7 a čas na 2 minuty. Když mixér běží, nalijte do něj otvorem rozpuštěné máslo. Nechejte mixér běžet, dokud neuslyšíte zvukový signál. Ke konci stiskněte na několik sekund tlačítko „Pulse“, aby se omáčka řádně emulgovala.
3. Nalijte omáčku do misky a ihned podávejte, nebo ji udržujte teplou ve vodní lázni.



Posypejte špetkou kajenského pepře.

Tato omáčka se skvěle hodí ke grilovanému humrovi. Výborná je také k rybě nebo grilovanému masu.



## Skořicovo-vanilkový krém

### Program „Hot Sauce“ (horká omáčka)

 4  5 min.  15 min.

500 ml polotučného mléka  
4 vaječné žloutky  
120 g cukru  
1 zarovnaná lžíce kukuřičného škrobu  
1 lžička skořice  
Špetka vanilkového prášku

1. Do mixéru nalijte mléko. Přidejte vaječné žloutky, cukr, kukuřičný škrob, vanilku a skořici.
2. Zvolte program „Hot Sauce“ a poté stiskněte tlačítko pro spuštění/zastavení. Když program skončí, nalijte krém do mísy a nechte zchladnout.
3. Poté jej dejte do lednice. V lednici vydrží 3 dny.



Použití skořice je dobrovolné. Pokud chcete, můžete místo skořice použít trochu více vanilky.





OŘECHOVÁ MLÉKA

## Mandarinková kaše

### Program „Multigrain Milk“ (vícezrnné – mléko)

 4  10 min.  15 min.

1 litr polotučného mléka  
160 g ovesných vloček  
3 mandarinky  
6 lžic agávového sirupu  
2 banány  
Hrstka dýňových semínek  
Hrstka čerstvých borůvek

1. Do mixéru nalijte mléko a nasypťte ovesné vločky. Přidejte 3 lžice agávového sirupu. Zvolte program „Multigrain Milk“ a poté stiskněte tlačítko pro spuštění/zastavení.
2. Když program skončí, oloupejte mandarinky a banány. Opláchněte borůvky. Jednu mandarinku nakrájejte a přidejte do mixéru. Několik sekund podržte stisknuté tlačítko „Pulse“. Nalijte směs do servírovacích misek.
3. Banán naplátkujte a plátky položte na kaši. Ozdobte čtvrtkami mandarinky, borůvkami a dýňovými semínky a zakápněte agávovým sirupem.



Před podáváním posypte kakaovým práškem.



## Mléko z lískových a kešu oříšků

### Program „Multigrain Milk“ (vícezrnné – mléko)

 6  5 min.  20 min.

1 litr pramenité vody  
60 g lískových oříšků  
60 g nesolených kešu oříšků  
1 lžice akátového medu  
Špetka vanilkového prášku

1. Do mixéru dejte vodu, kešu a lískové oříšky. Zvolte program „Multigrain Milk“ a poté stiskněte tlačítko pro spuštění/zastavení.
2. Když program skončí, mléko v případě potřeby přecedte. Přidejte vanilkový prášek a akátový med. Několik sekund podržte stisknuté tlačítko „Pulse“.
3. Nalijte mléko do džbánu a zakryjte. Při uchovávání v lednici mléko vydrží až 4 dny. Před podáváním protřepte.



Místo medu použijte sirup z agáve.

## Vanilkový krém z ovesného mléka

### Program „Multigrain Milk“ (vícezrnné – mléko)

 6  5 min.  20 min.  3 h

200 ml ovesného mléka  
200 ml kokosového mléka  
2 vaječné žloutky  
60 g cukru  
1/2 lžičky agar-agaru  
2 lžice strouhaného kokosu

1. Do mixéru nalijte ovesné mléko a kokosové mléko. Přidejte cukr a vaječné žloutky. Zvolte program „Multigrain Milk“ a poté stiskněte tlačítko pro spuštění/zastavení.
2. Když program skončí, přidejte agar-agar, stiskněte tlačítko „Blend“ a nastavte na 1 minutu rychlost na 9.
3. Nalijte pěnu do misek nebo formiček a před podáváním ji nechejte alespoň 3 hodiny vychladit v lednici. Těsně před podáváním posypte strouhaným kokosem.



Místo ovesného mléka použijte mandlové nebo plnotučné mléko.



## Rýžové mléko

### Program „Multigrain Milk“ (vícezrnné – mléko)

 4  5 min.  20 min.

1,2 litru pramenité vody  
40 g rýže

1. Vložte rýži do cedníku a alespoň dvakrát ji propláchněte studenou vodou. Přendejte ji do mixéru a přidejte vodu.
2. Zvolte program „Multigrain Milk“ a poté stiskněte tlačítko pro spuštění/zastavení. Když program skončí, nalijte mléko do džbánu a nechte vychladnout.



Domácí rýžové mléko je ideální pro použití do těsta na koláče a palačinky. Pokud chcete, můžete přidat i špetku vanilkového prášku.

## Mandlové mléko

### Program „Multigrain Milk“ (vícezrnné – mléko)

 4  5 min.  20 min.

1 litr pramenité vody  
100 g blanšírovaných mandlí  
1 lžice akátového medu (volitelné)

1. Do mixéru dejte mandle a případně med. Přidejte vodu.
2. Zvolte program „Multigrain Milk“ a poté stiskněte tlačítko pro spuštění/zastavení.
3. Když program skončí, nalijte mléko do džbánu a nechte vychladnout.



Když děláte moučníky, použijte místo kravského mléka mléko mandlové.



# MLÉČNÉ ŠEJKY

**Mléčný koktej z lískooříškového mléka, banánu, sirupu z agáve a skořice**

**Program „Milkshake“ (mléčný koktejl)**

 4  5 min.

400 ml lískooříškového mléka  
3 kopečky vanilkové zmrzliny  
2 banány  
1/2 lžičky mleté skořice  
3 lžíce javorového sirupu  
4 kostky ledu

1. Banány oloupejte a nakrájejte na kostičky.
2. Do mixéru nalijte lískooříškové mléko. Přidejte kostky ledu, nakrájený banán, skořici a javorový sirup.
3. Zvolte program „Milkshake“ a poté stiskněte tlačítko pro spuštění/zastavení. Když program skončí, nalijte do sklenic a okamžitě podávejte.



**Zkuste použít doma vyrobené lískooříškové mléko!**  
(Postupujte podle receptu na mandlové mléko, jen nahradte mandle lískovými oříšky.)



**Čokoládovo-banánový mléčný koktejl**

**Program „Milkshake“ (mléčný koktejl)**

 4  10 min.

400 ml plnotučného mléka  
3 kopečky čokoládové zmrzliny  
1 banán  
Špetka vanilkového prášku  
2 lžičky javorového cukru

1. Banán oloupejte a nakrájejte na kostičky.
2. Do mixéru dejte banán, čokoládovou zmrzlinu a plnotučné mléko. Přidejte vanilkový prášek. Zvolte program „Milkshake“ a poté stiskněte tlačítko pro spuštění/zastavení.
3. Mléčný koktejl nalijte do sklenic a posypte javorovým cukrem. Okamžitě podávejte.



Javorový cukr je k dostání v obchodech se zdravou výživou. Pokud jej neseženete, použijte místo něj cukr demerara.

## Citronový koktejl

**Program „Milkshake“ (mléčný koktejl)**  
**Program „Hot Sauce“ (pro citronový krém)**

 4  15 min.  15 min.  1 h

2 citrony  
1 celé vejce  
1 vaječný žloutek  
60 g cukru  
70 g másla  
3 kopečky zmrzlého jogurtu  
400 ml plnotučného mléka  
2 lžíce agávového sirupu  
Šlehačka  
Posyp

1. Citrony zbavte kůry a vymačkejte je. Do mixéru dejte citronovou šťávu, citronovou kůru, cukr, celé vejce, vaječný žloutek a máslo. Zvolte program „Hot Sauce“ a poté stiskněte tlačítko pro spuštění/zastavení.
2. Když program skončí, nalijte citronový krém do mísy a nechte vychladnout.
3. Nyní do mixéru přidejte 3 lžíce citronového krému, zmrzlý jogurt, mléko a agávový sirup. Zvolte program „Milkshake“ a poté stiskněte tlačítko pro spuštění/zastavení.
4. Koktejl nalijte do velkých sklenic a nahoru dejte šlehačku. Ozdobte posypem a okamžitě podávejte.



## Sladký jahodový koktejl

**Program „Milkshake“ (mléčný koktejl)**

 4  10 min.  3 h

400 ml mandlového mléka  
2 kopečky vanilkové zmrzliny  
200 g jahod  
1 banán

1. Půlku mandlového mléka nalijte do tvořítek na led a nechejte alespoň 3 hodiny v mrazničce.
2. Jahody umyjte a odstopkujte. Pokud jsou velké, nakrájejte je na kousky. Banán oloupejte a nakrájejte na kostičky. Do mixéru dejte ledové kostky z mandlového mléka, vanilkovou zmrzlinu, jahody, banán a zbytek mandlového mléka.
3. Zvolte program „Milkshake“ a poté stiskněte tlačítko pro spuštění/zastavení. Když program skončí, nalijte mléčný koktejl do velkých sklenic a okamžitě podávejte.



Pokud není jahodová sezóna, použijte mražené maliny a vynechejte krok 1 (ledové kostky z mandlového mléka). Zkuste použít doma vyrobené mandlové mléko (podle receptu na mandlové mléko).



Citronový krém lze také použít k výrobě citronového koláče.



LEDOVÉ TŘÍŠTĚ

## Lasí z manga a chia semínek

### Program „Ice Crush“ (drcený led)

 4  10 min.

- 1 velké mango
- 2 lžičky chia semínek
- 500 ml bílého jogurtu
- 200 ml mléka
- 2 lžíce třtinového cukru
- 2 kostky ledu

1. Oloupejte mango a vyřízněte pecku.
2. Do mixéru dejte mango, chia semínka, jogurt a cukr. Přidejte mléko a kostky ledu.
3. Zvolte program „Ice Crush“ a poté stiskněte tlačítko pro spuštění/zastavení. Když program skončí, nalijte lasí do sklenic a okamžitě podávejte.



K posypání lasí použijte pan masala, směs indických semínek a ořechů, která napomáhá dobrému zažívání.



## Piña Colada

### Program „Ice Crush“ (drcený led)

 4  10 min.

- 250 g zralého ananasu
- 250 ml kokosového mléka
- 2 lžíce medu
- 200 ml pomerančového džusu
- 5 kostek ledu
- 1 lžíce cukru demerara

1. Ananas oloupejte a nasekejte.
2. Do mixéru dejte ananas, kostky ledu a med. Přidejte kokosové mléko a pomerančový džus. Zvolte program „Ice Crush“ a poté stiskněte tlačítko pro spuštění/zastavení.
3. Když program skončí, nalijte piña coladu do sklenic, posypte cukrem demerara a okamžitě podávejte.



Chcete-li alkoholickou verzi, přidejte do každé sklenice trochu rumu.



## Koktejl z malin a limonády

### Program „Ice Crush“ (drcený led)

 6  5 min.

200 g malin  
2 listů bazalky  
1 limetka  
8 kostek ledu  
3 lžíce cukru  
700 ml limonády

1. Limetku zbavte kůry a vymačkejte z ní šťávu. Opláchněte maliny.
2. Do mixéru dejte limetkovou kůru, limetkovou šťávu, maliny, bazalku, cukr a kostky ledu. Zvolte program „Ice Crush“ a poté stiskněte tlačítko pro spuštění/zastavení.
3. Směs nalijte do koktejlových skleniček a přelijte limonádou. Okamžitě podávejte.



Chcete-li mít alkoholickou verzi, přelijte směs vodkou!

## Ledová karamelová káva

### Program „Ice Crush“ (drcený led)

 4  10 min.

2 espresa  
2 kopečky karamelové zmrzliny  
4 lžíce slané karamelové omáčky  
100 ml mandlového mléka  
6 kostek ledu

1. Uvařte 2 espresa. Horké espresso nalijte do mixéru spolu s mandlovým mlékem. Přidejte kostky ledu a karamelovou zmrzlinu.
2. Zvolte program „Ice Crush“ a poté stiskněte tlačítko pro spuštění/zastavení.
3. Na dno každé servírovací sklenice nalijte lžici slané karamelové omáčky a poté vlijte rozmixovanou směs. Zamíchejte a okamžitě podávejte.



Zkuste použít vanilkovou nebo čokoládovou zmrzlinu.



SMOOTHIE

## Smoothie z kapusty, borůvek, malin a banánu

### Program „Green Smoothie“

 4  10 min.

2 listy kapusty  
1 banán  
100 g borůvek  
125 g malin  
1 lžíce agávového sirupu  
300 ml hruškového džusu  
6 kostek ledu

1. Z kapusty odstraňte stonky a listy umyjte. Oloupejte banán. Opláchněte maliny a borůvky.
2. Do mixéru dejte kapustu, borůvky, maliny a banán. Přidejte agávový sirup a hruškový džus. Zvolte program „Green Smoothie“ a poté stiskněte tlačítko pro spuštění/zastavení.
3. Když program skončí, smoothie ihned podávejte.



Kapusta je superpotravina, tak si ji dopřávejte často!

## Smoothie z okurky, kiwi, jablek a limetky

### Program „Green Smoothie“

 4  10 min.

1 salátová okurka  
3 kiwi  
2 limetky  
300 ml jablečného džusu  
1 cm zázvorového kořene  
6 kostek ledu  
2 lžíce medu

1. Okurku oloupejte a nasekejte. Oloupejte kůru z limetek a dejte ji stranou. Vymačkejte z limetek šťávu. Kiwi oloupejte a nakrájejte na kostičky. Oloupejte zázvor.
2. Do mixéru dejte okurku, kiwi, limetkovou šťávu, limetkovou kůru, zázvor a med. Přidejte kostky ledu a jablečný džus.
3. Zvolte program „Green Smoothie“ a poté stiskněte tlačítko pro spuštění/zastavení. Když program skončí, smoothie ihned podávejte.



Toto smoothie je poměrně kyselé. Chcete-li dosáhnout sladší chuti, vynechejte limetkovou šťávu.

## Tropické smoothie

### Program „Green Smoothie“

 4  10 min.

1/2 čerstvého ananasu (zhruba 350 g)  
1 mango (zhruba 350 g)  
300 ml kokosové vody  
5 snítek koriandru  
2 lžíce tekutého medu

1. Oloupejte ananas a nakrájejte jej na kostičky. Oloupejte mango a vyřízněte pecku. Umyjte koriandr a odstraňte listy od stonků.
2. Do mixéru dejte ananas, mango, koriandr a med. Přidejte kokosovou vodu. Zvolte program „Green Smoothie“ a poté stiskněte tlačítko pro spuštění/zastavení.
3. Nalijte smoothie do sklenic a ihned podávejte. V případě potřeby přidejte kostku ledu.



Chcete-li mít zelenější smoothie, přidejte hrst čerstvého špenátu.



## Smoothie z ředkvičkových lístků, jahod, banánu a mandlového mléka

### Program „Green Smoothie“

 4  10 min.

2 banány  
1 velká hrst ředkvičkových lístků  
200 g jahod  
1 lžíce citronové šťávy  
200 ml mandlového mléka  
1 necelá lžička prášku spirulina (volitelné)  
4 kostky ledu

1. Ředkvičkové lístky důkladně umyjte a osušte pomocí papírové kuchyňské utěrky. Jahody umyjte a odstopkujte. Banán oloupejte a nakrájejte na kostičky.
2. Do mixéru dejte banán, ředkvičkové lístky a jahody. Přidejte citronovou šťávu, prášek spirulina, kostky ledu a mandlové mléko. Zvolte program „Green Smoothie“ a poté stiskněte tlačítko pro spuštění/zastavení.
3. Když program skončí, nalijte smoothie do sklenic a okamžitě podávejte.



Spirulina je bohatá na bílkoviny, železo, beta-karoten, antioxidanty a vitamín B12. Zkuste použít doma vyrobené mandlové mléko (podle receptu na mandlové mléko).

**Studená malinová polévka s granitou  
z mandlového mléka**

**Program „Green Smoothie“**

 4  15 min.  3 h

300 g malin  
100 ml pomerančového džusu  
50 ml vody  
50 g cukru demerara  
1 lžíce citronové šťávy  
200 ml mandlového mléka  
2 lžíce tekutého medu

1. Med rozpustíte v mandlovém mléce a nalijte do tvořítek na led. Nechejte v mrazničce minimálně po dobu 3 hodin, dokud neztuhne.
2. Opláchněte maliny. Do mixéru dejte maliny a cukr. Přidejte vodu, pomerančový džus a citronovou šťávu. Zvolte program „Green Smoothie“ a poté stiskněte tlačítko pro spuštění/zastavení. Dejte polévku do lednice a opláchněte mixér.
3. Těsně před podáváním přidejte do mixéru zmrzlé kostky mandlového mléka. Několikrát stiskněte tlačítko „Pulse“.
4. Nalijte polévku do misek a dejte na ni lžici granity z mandlového mléka.



Místo granity z mandlového mléka můžete použít kopeček zmrzlého jogurtu nebo vanilkové zmrzliny. Zkuste použít doma vyrobené mandlové mléko (podle receptu na mandlové mléko).



**Gazpacho ze žlutých rajčat s kostkami ledu ze  
zeleného rajčete**

**Program „Green Smoothie“**

 4  15 min.  2 min.  2 h

|                              |                           |
|------------------------------|---------------------------|
| Na gazpacho:                 | Na kostky ledu:           |
| 1 kg žlutých rajčat Heirloom | 2 zelená rajčata Heirloom |
| 1 jarní cibulka              | 1 lžíce olivového oleje   |
| 1/3 salátové okurky          | 1 lžička citronové šťávy  |
| 50 ml olivového oleje        | Sůl a pepř                |
| 150 ml vody                  |                           |
| Sůl a pepř                   |                           |
| Pár kapek Tabasco omáčky     |                           |

1. Zelená rajčata umyjte, nakrájejte a zbavte semínek. Do mixéru dejte zelená rajčata, olivový olej a citronovou šťávu. Osolte a opepřete. Mixér zavřete víkem a na 10 sekund stiskněte tlačítko „Pulse“. Směs nalijte do tvořítek na led a nechejte alespoň 2 hodiny v mrazničce.
2. Žlutá rajčata zbavte slupky. Přiveďte k varu velký hrnec s osolenou vodou. Když voda vaří, vložte do ní rajčata a nechejte je tam 2 minuty. Poté je vložte do studené vody. Rajčata oloupejte, zbavte semínek a nakrájejte. Okurku oloupejte a nakrájejte na kostičky. Oloupejte jarní cibulku.
3. Do mixéru dejte olivový olej, vodu, okurku, žlutá rajčata a cibulku. Přidejte dostatečné množství soli, pepř a Tabasco omáčku.
4. Zvolte program „Green Smoothie“ a poté stiskněte tlačítko pro spuštění/zastavení.
5. Když program skončí, dejte gazpacho do lednice. Nalijte polévku do servírovacích misek a přidejte kostky ledu ze zeleného rajčete. Okamžitě podávejte.



Přidejte směs semínek (dýňová, lněná, slunečnicová, apod.), aby to křupalo!

## Smoothie z třešní a žluté nektarinky

### Program „Green Smoothie“

 4  15 min.

200 g třešní  
3 žluté nektarinky  
1 banán  
300 ml pomerančového džusu  
4 kostky ledu  
2 lžíce cukru demerara

1. Třešně umyjte a vypeckujte. Nektarinky umyjte, rozpulte a odstraňte pecky. Banán oloupejte a nakrájejte na plátky.
2. Do mixéru dejte cukr, třešně, nektarinky a banán. Přidejte pomerančový džus a kostky ledu.
3. Zvolte program „Green Smoothie“ a poté stiskněte tlačítko pro spuštění/zastavení. Když program skončí, nalijte smoothie do sklenic a okamžitě podávejte.



Toto je skvělé smoothie na ráno. Zkuste si jej dát jako pozdní snídani!



## Francouzské palačinky s chia semínky

### Program „Green Smoothie“

 4  10 min.  20 min.

2 lžíce chia semínek  
3 lžíce vody  
200 g polohrubé mouky  
1 lžíce kokosového oleje  
2 lžíce cukru  
450 ml mandlového mléka

1. V malé misce smíchejte chia semínka s vodou a dejte je na 10 minut stranou.
2. Do mixéru dejte namočená chia semínka, mouku, kokosový olej a cukr. Přidejte mandlové mléko. Zvolte program „Green Smoothie“ a poté stiskněte tlačítko pro spuštění/zastavení.
3. Rozžhavte pánvičku a dejte na ni trochu oleje. Malé množství těsta nalijte do středu pánve a krouživým pohybem jej rozprostřete. Smažte 2 minuty z každé strany. Podávejte s domácí marmeládou nebo posypané cukrem demerara.



Zkuste použít jiné druhy mléka, jako např. lískooříškové nebo špaldové.  
Nebo si je můžete dokonce vyrobit sami pomocí Vašeho mixéru!





RUČNÍ PROGRAMY

## Chlazený dezert z čokolády a kokosového mléka

### Program „Manual“

 4  10 min.  5 min.  2 h

180 g hořké čokolády  
220 ml kokosového mléka  
25 g sušeného kokosu  
Kakaový prášek

1. Do mixéru nalijte kokosové mléko. Stiskněte tlačítko „Heat“ a poté nastavte teplotu na 90 °C. Stiskněte tlačítko pro spuštění/zastavení. Po 2 minutách sundejte mixér ze základny. Rozlámejte čokoládu na kousky a přidejte do kokosového mléka. Vraťte zpět víko mixéru. Stiskněte tlačítko „Blend“ a poté nastavte na 3 minuty rychlost na H. Nalijte směs do misek nebo formiček a nechte ji alespoň 2 hodiny chladit.
2. Rozehřejte pánev na smažení s nepřilnavým povrchem a za stálého míchání opražte sušený kokos na prudkém ohni. Když zezlátne, přendejte jej do jiné nádoby. Vychlazený dezert podávejte posypaný kakaovým práškem a opraženým sušeným kokosem.



Do mixéru dejte zároveň s čokoládou špetku kajenského pepře.



## Napěněná horká čokoláda

### Program „Manual“

 4  5 min.  5 min.

100 g hořké čokolády  
400 ml plnotučného mléka  
100 ml nízkotučné smetany  
2 lžičky cukru  
2 kapky vanilkové tresti

1. Rozlomte čokoládu na kousky. Do mixéru nalijte mléko. Stiskněte tlačítko „Heat“ a poté nastavte teplotu na 70 °C po dobu 5 minut. Stiskněte tlačítko pro spuštění / zastavení.
2. Když program skončí, přidejte čokoládu, nízkotučnou smetanu, cukr a vanilkovou třešť. Stiskněte tlačítko „Blend“ a poté nastavte rychlost na 8 a čas na 2 minuty.
3. Když program skončí, nalijte horkou čokoládu do hrnků a okamžitě podávejte.



Chcete-li mít vídeňskou horkou čokoládu, dejte těsně před podáváním nahoru šlehačku.

## Rychlý jahodový džem

### Program „Manual“

 3  5 min.  30 min.  3 h

300 g jahod  
200 g cukru  
1 lžička agar-agaru

1. Jahody umyjte a odstopkujte. Větší kusy rozřízněte.
2. Do mixéru dejte jahody, cukr a agar-agar. Stiskněte tlačítko „Blend“ a poté nastavte rychlost na 5 a čas na 1 minutu. Stiskněte tlačítko „Heat“ a poté nastavte teplotu na 100 °C a čas na 30 minut.
3. Když program skončí, stiskněte tlačítko „Blend“ a nastavte rychlost na 7 a čas na 2 minuty. Nalijte džem do skleniček a nechejte alespoň 3 hodiny vychladnout, než jej dáte do lednice.



66 Toto je velice jemný džem. Lze jej ohřát a použít jako polevu na koláče.



POLIEVKY

## Šampiňónová polievka s knedličkami z kozieho syra a opraženými lieskovými orieškami

### Program „Soup“ (polievka)

 6  20 min.  30 min.

500 g bielych šampiňónov  
1 zemiak  
1 strúčik cesnaku  
1 vetvička tymianu  
100 ml 18 % smotany  
500 ml vody  
1 kocka kuracieho bujónu  
100 g čerstvého kozieho syra  
15 g zlatých hrozienok – sultánok  
Štipka papriky  
Hrsť lieskových orieškov bez škrupín  
Soľ a korenie

1. Ošúpte huby a zemiak. Nakrájajte ich na kocky. Ošúpte a na polovicu rozkrojte strúčik cesnaku.
2. Do mixéra vložte zemiak, huby a cesnak. Pridajte tymianové listy, bujónovú kocku, korenie a štipku soli. Pridajte vodu, vyberte program Soup/Polievka a potom stlačte tlačidlo Start/Stop.
3. Nahrubo nakrájajte lieskové oriešky. Rozohrejte suchú nenaolejovanú panvicu a opražte na nej lieskové oriešky. Odložte ich nabok. Nakrájajte sultánky. V miske zmiešajte kozí syr, sultánky a štipku papriky. Pridajte soľ a korenie a vložte do chladničky.
4. Po skončení programu nalejte cez vrchný otvor do mixéra smotanu a na niekoľko sekúnd stlačte Pulse. Polievku nalejte do servírovacích misiek. Pomocou dvoch rovnakých lyžičiek vytvorte knedličky z kozieho syra a ozdobte nimi polievku. Posypte opraženými lieskovými orieškami.



Bezprostredne pred podávaním zastreknite polievku hľuzkovým olejom.



## Tekvicová polievka Bisque s praženými gaštanmi a chorizovými lupienkami

### Program „Soup“ (polievka)

 6  10 min.  35 min.

500 g tekvice  
1 zemiak  
1 šalotka  
1 zelerová stopka  
600 ml vody  
1 kocka rastlinného bujónu  
300 g predvarených a olúpaných gaštanov  
50 g nakrájaného choriza  
Kúsok masla  
Soľ a korenie

1. Rozrežte tekvicu a odstráňte šupu a semená. Dužinu nakrájajte na kocky. Ošúpte a nakrájajte zemiak. Umyte a jemne nakrájajte zelerovú stopku. Ošúpte šalotku a rozkrojte ju na polovicu.
2. Do mixéra vložte tekvicu, zemiaky, zeler, šalotku a kocku bujónu. Pridajte štipku soli a trochu korenia a prilejte vodu. Vyberte program Soup/Polievka a potom stlačte tlačidlo Start/Stop.
3. Maslo rozpustíte na panvici. Pridajte gaštany a za stáleho miešania ich pražte asi desať minút. Keď sú osmažené dozlata, vyberte ich a položte ich na dosku na krájanie. Nožom ich nahrubo nasekajte.
4. Na plech vystlaný papierom na pečenie položte plátky choriza a niekoľko minút ich za vášho stáleho dozoru grilujte.
5. Po ukončení programu nalejte polievku do servírovacích misiek. Ozdobte kúsokmi nakrájaných opečených gaštanov a niekoľkými plátkami grilovaného choriza. Podávajte ihneď.



Vyskúšajte použiť rôzne druhy tekvice (maslová, coquina atď.).

**Hrášková polievka Velouté s tymianovou penou**

**Program „Soup“ (polievka)**

 **6**  **10 min.**  **30 min.**

700 g mrazeného alebo čerstvého vyšúpaného hrášku  
650 ml vody  
1 kocka slepačieho bujónu  
1 strúčik cesnaku  
1/2 žltej cibule  
1 polievková lyžica olivového oleja  
200 ml mandľového mlieka  
3 vetvičky tymianu  
Soľ a korenie

1. Ošúpte a nakrájajte cesnak a cibuľu.
2. Do mixéra dajte hrášok, cesnak, cibuľu a kocku slepačieho bujónu. Prilejte vodu a olivový olej. Pridajte soľ a korenie. Vyberte program Soup/Polievka a potom stlačte tlačidlo Start/Stop. Po ukončení programu nechajte polievku v teple. Umyte mixér.
3. Do mixéra nalejte mandľové mlieko. Pridajte tymian, soľ a korenie. Stlačte tlačidlo Heat/Zohrievanie a potom nastavte teplotu na 70 ° C po dobu 5 minút. Po dokončení programu stlačte tlačidlo Blend/Miešanie a nastavte rýchlosť na H a čas na 2 minúty.
4. Polievku nalejte do servírovacích misiek. Pomocou lyžice odoberte naberačku mandľovej mliečnej peny a jemne ju položte na polievku.



Polievku podávajte s nahrubo nakrájanou, chrumkavo opečenou údenou slaninou.  
Skúste použiť doma vyrobené mandľové mlieko (podľa receptu Mandľové mlieko).



**Patizónová polievka Velouté s parmezánovými lupienkami**

**Program „Soup“ (polievka)**

 **6**  **20 min.**  **30 min.**

1 patizón, asi 1kg  
600 ml vody  
1 kocka slepačieho bujónu  
Štipka mletého muškátového orieška  
6 vetvičky petržlenovej vňate  
1 šalotka  
50 g strúhaného parmezánu  
Soľ a korenie

1. Patizón rozkrájajte na štvrtiny a ošúpte ho. Odstráňte semená a nakrájajte dužinu na kocky. Odlúpte a napoly rozkrojte šalotku. Umyte petržlenovú vňať a otrhajte lístky zo stopiek.
2. Šalotku, bujónovú kocku a patizón dajte do mixéra. Prilejte vodu. Pridajte muškátový oriešok, petržlenové listy a soľ a korenie. Vyberte program Soup/Polievka a potom stlačte tlačidlo Start/Stop.
3. Predhrejte rúru na 210 °C. Na plech na pečenie prestrite papier na pečenie odolný voči masťnote a na ňom urobte malé okrúhle kôpky parmezánu. Pečte asi 5 minút, alebo pokým nie sú lupienky ploché a zlaté.



Tesne pred podávaním zastreknite polievku troškou organického repkového oleja.

**Polievka Velouté z lúpaného poleného hrášku, topinamburu a tresky škvrnitej**

**Program „Soup“ (polievka)**

 **6**  **20 min.**  **42 min.**

500 g topinamburov  
150 g poleného lúpaného hrášku  
700 ml vody  
1 kocka slepačieho bujónu  
1 cibuľa  
1 mrkva  
50 ml 18 % smotany  
150 g údenej tresky škvrnitej  
Korenie  
Niekoľko vetvičiek čerstvej trebuľky

1. Ošúpte topinambury, mrkvu a cibuľu. Zeleninu umyte a nakrájajte na kocky. Opláchnite lúpaný polený hrášok.
2. Do mixéra dajte lúpaný polený hrášok, topinambury, mrkvu, cibuľu, kocku slepačieho bujónu a vodu. Vyberte program Soup/Polievka a potom stlačte tlačidlo Start/Stop.
3. Medzitým nad parou 12 minút varte filé z tresky škvrnitej. Nechajte ho vychladnúť, potom mäso natrhajte na kúsky a odstráňte kosti.
4. Po dokončení programu pridajte cez nalievací otvor v mixéri 18 % smotanu. Na niekoľko sekúnd stlačte tlačidlo Pulse.
5. Polievku nalejte do servírovacích misiek a pridajte kúsky tresky škvrnitej. Pridajte korenie a ozdobte čerstvou trebuľkou.



Namiesto tresky škvrnitej použite údeného lososa.



**Polievka Velouté s karfiolom a červenou šošovicou**

**Program „Soup“ (polievka)**

 **4**  **15 min.**  **30 min.**

500 g karfiolu  
80 g červenej šošovice  
1 šalotka  
700 ml vody  
1 kocka rastlinného bujónu  
Zopár vetvičiek koriandru  
3 polievkové lyžice sezamových semienok  
10 reďkoviek  
2 polievkové lyžice sezamového oleja  
Soľ a korenie

1. Odstráňte listy a jadro (hlúb) karfiolu. Rozoberte karfiol na ružičky a umyte ich. Ošúpte šalotku a nakrájajte ju na štvrtiny. Šošovicu trikrát opláchnite v studenej vode.
2. Do mixéra vložte karfiol, šalotku a šošovicu. Pridajte kocku bujónu a vodu. Pridajte štipku korenia. Vyberte program Soup/Polievka a potom stlačte tlačidlo Start/Stop.
3. Rozohrejte suchú nenaolejovanú panvicu a opražte na nej sezamové semienka. Odložte ich nabok. Umyte a najemno nakrájajte reďkovky. Vložte do misy reďkovky, sezamové semienko a sezamový olej. Pridajte soľ a korenie.
4. Po skončení programu nalejte polievku do servírovacích misiek a posypte sezamovými semienkami a koriandrom.



Bezprostredne pred podávaním pridajte na kúsky natrhaného údeného pstruha.

Polievka z tekvice, mrkvy a čedaru

Program „Soup“ (polievka)

 6  15 min.  30 min.

- 1 tekvica, asi 700 g
- 5 mrkiev
- 1/2 žltej cibule
- Štipka muškátového oriešku
- 600 ml vody
- 1 kocka slepačieho bujónu
- 1 čajová lyžička celozrnnej horčice
- 100 g syra čedar
- Soľ a korenie

1. Rozkrájajte tekvicu na štvrtiny, ošúpte ich a odstráňte semená. Dužinu nakrájajte na kocky. Ošúpte a nakrájajte mrkvu. Ošúpte a nakrájajte cibuľu.
2. Vložte mrkvu, tekvicu a cibuľu do mixéra. Pridajte muškátový oriešok, soľ, korenie a bujónovú kocku, vyberte program Soup/Polievka a potom stlačte tlačidlo Start/ Stop.
3. Po skončení programu nakrájajte syr čedar. Otvorte mixér a pridajte syr a horčicu Stlačte tlačidlo Blend/Miešanie a nastavte čas na 1 minútu. Stlačte tlačidlo Start/Stop. Polievku nalejte do misiek a podávajte.



Tekvicové jadierka opečte na panvici bez oleja a ozdobte nimi polievku.



Čakanková polievka bisque s hľuzovkami

Program „Soup“ (polievka)

 6  10 min.  30 min.

- 3 veľké (alebo 4 menšie) čakanky
- 1 zemiak
- 2 šalotky
- 2 polievkové lyžice trstinového cukru demerara
- 600 ml vody
- 1 kocka kuracieho bujónu
- Morská soľ
- korenie
- 1 malá hľuzovka
- 1 vetvička rozmarínu

1. Odstráňte vonkajšie listy čakaniek, ak sú poškodené. Natrhajte a jemne nakrájajte čakanky a odstráňte hlúby. Ošúpte a nakrájajte zemiaky. Ošúpte a rozpoľte šalotky.
2. Do mixéra vložte zemiaky, šalotku a čakanky. Pridajte bujónovú kocku, listy rozmarínu a trstinový cukor. Prilejte vodu, prisypťe soľ a korenie.
3. Vyberte program Polievka a potom stlačte tlačidlo Start/ Stop.
4. Hľuzovku jemne nakrájajte pomocou strúhadla na hľuzovky alebo mandolíny na krájanie hľuzoviek. Keď je program na konci, nalejte čakankovú polievku bisque do malých misiek a ozdobte niekoľkými plátkami hľuzovky. Pridajte morskú soľ a korenie. Podávajte okamžite.



Bezprostredne pred podávaním zastreknite kvapkou oleja z lieskových orieškov.



## Polievka z mrkvy, citrónovej trávy a kokosového mlieka s na panvici osmaženými mušľami hrebenatkami

### Program „Soup“ (polievka)

 6  20 min.  32 min.

600 g mrkvy  
2 cm koreňového zázvoru  
1/2 stopky citrónovej trávy  
200 ml kokosového mlieka  
1 strúčik cesnaku  
400 ml vody  
1 kocka zeleninového bujónu  
9 mušlí hrebenatiek  
Olivový olej  
Soľ a korenie

1. Ošúpte a umyte mrkvu. Nakrájajte ju na hrubšie plátky. Ošúpte a na polovicu rozkrojte strúčik cesnaku. Osušte zázvor a nahrubo ho nakrájajte spolu s citrónovou trávou.
2. Do mixéra vložte mrkvu, cesnak, zázvor a citrónovú trávku. Pridajte kocku zeleninového bujónu, kokosové mlieko a vodu. Prisypte korenie a štipku soli. Vyberte program Soup/Polievka a potom stlačte tlačidlo Start/Stop.
3. Po dokončení programu nechajte polievku v teple. Hrebenatky pozdĺžne prekrojte na polovicu. Rozohrejte na panvici trošku olivového oleja a hrebenatky pri vysokej teplote po dobu 1 minúty na každej strane osmažte do hneda.
4. Do každej misky vložte 3 polovice hrebenatky a zalejte ich mrkvovou polievkou.



Na vegetariánsku verziu použite miesto hrebenatiek údené tofu.



# KOMPÓTY

## Cuketový dip s koriandrom

### Program „Compote“ (kompót)

 4  10 min.  15 min.

2 cukety  
3 polievkové lyžice olivového oleja  
1 strúčik cesnaku  
1 zväzok koriandra  
40 ml vody  
Soľ a korenie

1. Ošúpte a na polovicu rozkrojte strúčik cesnaku. Umyte cukety, odrežte konce a cukety nakrájajte.
2. Do mixéra pridajte cuketu, cesnak a vodu. Zvoľte program Compote/Kompót a potom stlačte tlačidlo Start/Stop.
3. Po dokončení programu cez otvor pridajte koriandrové listy a olivový olej. Na niekoľko sekúnd stlačte tlačidlo Pulse.
4. Nalejte dip do misky a dajte ho chladiť najmenej na 3 hodiny.



Dip podávajte s mrkvovými tyčinkami, reďkovkami a cherry paradajkami.



## Baklažánový kaviár s jogurtom a konzervovanými citrónmi

### Program „Compote“ (kompót)

 4  5 min.  15 min.

2 baklažány  
1 strúčik cesnaku  
1/3 šálky čerstvého prírodného syra  
1/4 konzervovaného citróna  
30 ml vody  
5 polievkových lyžíc olivového oleja  
1 zarovnaná čajová lyžička kmínu  
Soľ a korenie

1. Ošúpte a nakrájajte baklažány. Ošúpte strúčik cesnaku. Najemno nakrájajte konzervovaný citrón.
2. Do mixéra dajte vodu a 3 lyžice olivového oleja. Pridajte baklažán a konzervovaný citrón. Zvoľte program Compote/kompót a potom stlačte tlačidlo Start/Stop.
3. Po skončení programu nalejte zmes do misky. Primiešajte čerstvý prírodný syr, rascu a zvyšné 2 lyžice olivového oleja. Osoľte a okoreňte podľa chuti a zamiešajte. Uchovávaťe chladené.



Podávajte v 0,5 dcl pohárikoch. Na dno každého pohárika dajte lyžičku baklažánového kaviáru a ozdobte nadrobeným syrom feta, niekoľkými lístkami rukoly a zastreknite olivovým olejom.

## Marhuľový kompót s vanilkou

### Program „Compote“ (kompót)

 4  10 min.  20 min.  15 min.

700 g marhúľ  
60 g trstinového cukru demerara  
2 vanilkové struky  
50 ml vody  
1 polievková lyžica agávového sirupu  
50 g sezamových semienok  
25 g strúhaného kokosu  
60 g cukru

1. Umyte marhule, rozpoľte ich a odstráňte kôstky. Nakrájajte ich na kocky a vložte do misy. Vanilkové struky pozdĺžne rozrežte napoly a vyškrabnite z nich semienka. Spolu s cukrom demerara ich pridajte k nakrájaným marhuliam. Zmiešajte a nechajte chuť rozvíjať sa po dobu 15 minút.
2. Dajte do mixéra vodu a agávový sirup a potom pridajte marhule. Zvoľte program Compote/Kompót a potom stlačte tlačidlo Start/Stop. Po dokončení programu prelejte marhuľový kompót do misky a nechajte vychladnúť.
3. Zmiešajte sezamové semienka, strúhaný kokos a cukor. Rozohrejte veľkú nepriľnavú panvicu a nalejte do nej zmes zo sezamového semena, cukru a kokosu. Za stáleho miešania nechajte karamelizovať asi 5 minút, potom zmes nalejte na masťný papier na pečenie. Nechajte vychladnúť, po vychladnutí zmes nalámte na veľké kusy. Karamelizované sezamové semienka podávajte s kompótom.



**80** Tesne pred podávaním pridajte do kompótu čerstvé čučoriedky.



## Chrumkavý kompót z čerešní, hrušiek a mandlí

### Program „Compote“ (kompót)

 4  5 min.  18 min.

2 hrušky  
350 g čerešní  
2 lyžičky cukru  
2 kvapky vanilkového extraktu  
20 ml vody  
70 g mandlí  
3 polievkové lyžice trstinového cukru demerara

1. Ošúpte hrušky, zbavte ich jadrovníkov a hrušky nakrájajte. Umyte, odstopkujte a vykôstkujte čerešne.
2. Do mixéra vložte vodu, čerešne, hrušky, cukor a vanilkový extrakt. Zvoľte program Compote/Kompót a potom stlačte tlačidlo Start/Stop.
3. Keď sa program skončí, vylejte kompót do misy a nechajte ho vychladnúť.
4. Nožom nakrájajte mandle. Rozohrejte nelepivú panvicu a opražte na nej mandle. Po dvoch minútach prisypťe trstinový cukor demerara cukrom a za neustáleho miešania karamelizujte. Skaramelizované mandle vysypťe na papier na papier na pečenie a nechajte vychladnúť.
5. Kompót podávame so skaramelizovanými mandľami.



Namiesto mandlí vyskúšajte skaramelizované pistácie, vlašské alebo iné orechy.

## Hummus z bôbu a horčičných semienok

### Program „Compote“ (kompót)

 8  10 min.  15 min.

400 g mrazeného olúpaného bôbu  
100 ml vody  
1 strúčik cesnaku  
3 polievkové lyžice citrónovej šťavy  
6 polievkových lyžíc olivového oleja  
1 čajová lyžička horčičných semienok  
Štipka kmínu  
Soľ a korenie

1. Ošúpte a na polovicu rozkrojte strúčik cesnaku.
2. Dajte do mixéra vodu, cesnak, bôb a pol lyžice olivového oleja. Zvoľte program Compote a potom stlačte tlačidlo Start/Stop.
3. Po dokončení programu pridajte citrónovú šťavu, zvyšok olivového oleja, kmín a horčičné semienka. Pridajte soľ a korenie a na 20 sekúnd stlačte tlačidlo Pulse.
4. Nasypťte hummus do servírovacej misky a nechajte ho vychladnúť.



## Jablkový kompót s levanduľovým medom

### Program „Compote“ (kompót)

 4  10 min.  15 min.

4 jablká  
1 polievková lyžica citrónovej šťavy  
3 polievkové lyžice levanduľového medu  
1 čajová lyžička vanilkového extraktu  
70 ml vody

1. Ošúpte jablká, zbavte ich jadrovníkov a nakrájajte jablká na kocky.
2. Do mixéra dajte vodu, citrónovú šťavu a jablká. Zvoľte program Compote/Kompót a potom stlačte tlačidlo Start/Stop.
3. Po skončení programu pridajte cez otvor levanduľový med a na niekoľko sekúnd stlačte tlačidlo Pulse. Pred podávaním vychladte.



Namiesto bôbu použite konzervovanú fazuľu cannellini.



Namiesto levanduľového medu použite agávový sirup.



## Karamelové coulis s kokosovým cukrom a morskou soľou

### Program „Coulis“

 4  5 min.  15 min.

200 ml kokosového mlieka  
4 polievkové lyžice kokosového cukru  
1 polievková lyžica kokosového oleja  
2 štipky morskej soli

1. Do mixéra nalejte kokosové mlieko. Pridajte kokosový olej, kokosový cukor a morskú soľ.
2. Vyberte program Coulis a potom stlačte tlačidlo Start/Stop.
3. Po skončení programu nalejte coulis do nádoby a vychladte. Pred podávaním chladte aspoň dve hodiny. Spotrebujte do 5 dní.



Nalejte coulis na šľahaný syr mascarpone alebo vanilkovú zmrzlinu.



## Coulis z kivi, vanilky a kokosového cukru

### Program „Coulis“

 4  5 min.  15 min.

500 g kivi  
100 g cukru  
Štipka vanilkového prášku  
2 polievkové lyžice kokosového cukru

1. Ošúpte a na kocky nakrájajte kivi.
2. Do mixéra dajte kivi, cukor a vanilkový prášok. Vyberte program Coulis a potom stlačte tlačidlo Start/Stop. Keď sa program skončí, nalejte coulis do nádoby a vychladte.
3. Tesne pred podávaním posypte kokosovým cukrom.



Coulis servírujte ako polevu na dezert panna cotta alebo na čerstvý syr – fromage frais.

## Broskyňové coulis s verbenou

### Program „Coulis“

 4  5 min.  15 min.

500 g žltých broskýň  
1 citrón  
100 g trstinového cukru demerara  
4 čerstvé listy verbeny (železník lekársky)

1. Umyte a ošúpte broskyne. Odkôstkujte ich a nakrájajte na kocky. Vytlačte šťavu z citróna. Umyte a nakrájajte listy verbeny.
2. Do mixéra nalejte citrónovú šťavu. Pridajte broskyne, listy verbeny a trstinový cukor. Vyberte program Coulis a potom stlačte tlačidlo Start/Stop.
3. Po skončení programu nalejte coulis do misy a nechajte vychladnúť.



Pridajte nakrájané opražené mandle. Podávajte ako polevu na natenko nakrájaných broskyniach.

## Coulis z papriky s balzamickým octom, dochutené čiernymi olivami a bazalkou

### Program „Coulis“

 4  5 min.  15 min.

|                                                 |                                     |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Na coulis:                                      | Na olivové dochutenie:              |
| 2 červené papriky                               | 2 jarné cibulky                     |
| 1/2 červenej cibule                             | 150 g vykôstkovaných čiernych olív  |
| 2 polievkové lyžice olivového oleja             | 10 lístkov bazalky                  |
| 2 polievkové lyžice balzamického octu           | 3 polievkové lyžice olivového oleja |
| 1 čajová lyžička cukru                          | 1 čajová lyžička citrónovej šťavy   |
| 1 vetvička tymianu                              |                                     |
| Soľ a korenie                                   |                                     |
| Štipka kajenského korenia/<br>kajenskej papriky |                                     |

1. Papriky umyte a zbavte semien. Nakrájajte ich na kocky. Ošúpte a nakrájajte červenú cibuľu.
2. Do mixéra dajte cibuľu, korenie, olivový olej, ocot a cukor. Pridajte soľ, korenie a tymianové listy.
3. Vyberte program Coulis a potom stlačte tlačidlo Start/Stop. Po skončení programu pridajte cez nasýpací otvor kajenské korenie a na niekoľko sekúnd stlačte tlačidlo Pulse. Odložte coulis nabok a umyte mixér.
4. Ošúpte jarné cibulky a rozkrojte ich na polovicu. Umyte listy bazalky. Do mixéra pridajte olivy, bazalku a rozpolené cibulky. Pridajte olivový olej, citrónovú šťavu, soľ a korenie. Na niekoľko sekúnd stlačte tlačidlo Pulse, aby ste prísady hrubo nakrájali. Coulis podávajte s olivovým dochutením.



Coulis podávajte na v pare uvarenej bielej rybacine.

## Coulis z jahôd, rebarbory a sečuánskeho korenia

### Program „Coulis“

 6  5 min.  15 min.  2 h

300 g rebarbory  
200 g jahôd  
120 g cukru  
1 citrón  
1 čajová lyžička sečuánskeho korenia

1. Ošúpte a jemne nakrájajte rebarboru. Dajte ju do misy a posypte cukrom. Zmiešajte a nechajte chuť rozvíjať sa po dobu 15 minút.
2. Umyte jahody, odstopkujte ich a nakrájajte na kocky. Vytlačte šťavu z citróna. Do mixéra pridajte citrónovú šťavu, sečuánske korenie, jahody a rebarborovú zmes. Vyberte program Coulis a potom stlačte tlačidlo Start/Stop.
3. Po skončení programu nalejte coulis do misky a nechajte najmenej 2 hodiny chladnúť v chladničke.



Coulis podávajte na citrónovom sorbete.



# OMÁČKY

## Indická karí omáčka

### Program „Hot Sauce“ (horúca omáčka)

 6  10 min.  15 min.

400 ml kokosového mlieka  
1 limetka  
2 strúčiky cesnaku  
2 polievkové lyžice sójovej omáčky  
1 čajová lyžička červenej karí pasty  
Veľký štipka karí prášku  
2 polievkové lyžice olivového oleja  
1 čajová lyžička  
1 cm koreňového zázvoru  
Soľ a korenie

1. Umyte limetku, nastrúhajte z nej kôru a potom z limetky vytlačte šťavu. Odložte všetko nabok. Ošúpte a rozkrojte napoly strúčik cesnaku. Ošúpte a nadrobno nakrájajte zázvor.
2. Do mixéra dajte kokosové mlieko, olivový olej, 1 polievkovú lyžicu limetkovej šťavy a sójovú omáčku. Pridajte cesnak, zázvor, limetkovú kôru, červenú karí pastu, karí prášok a cukor. Pridajte soľ a korenie.
3. Vyberte program Hot Sauce/Horúca omáčka a potom stlačte tlačidlo Start/Stop. Po skončení programu udržiavajte omáčku teplú.



Táto omáčka sa výborne hodí ku kuracím špízom, ryži alebo grilovanej rybe.



## Arašidová omáčka

### Program „Hot Sauce“ (horúca omáčka)

 6  5 min.  15 min.

150 g slaných pražených arašidov  
2 strúčiky cesnaku  
1 cm koreňového zázvoru  
Štipka kajenského korenia  
Štipka kmína  
1 čajová lyžička mletého zázvoru  
1 čajová lyžička mletého koriandra  
1 polievková lyžica tekutého medu  
250 ml vody  
Soľ a korenie

1. Ošúpte strúčiky cesnaku a zázvor.
2. Do mixéra dajte arašidy, zázvor a strúčiky cesnaku. Pridajte korenie, med a vodu. Vyberte program Hot Sauce/Horúca omáčka a potom stlačte tlačidlo Start/Stop.
3. Keď sa program skončí, dochuťte soľou a korením.



Omáčku podávajte s ryžou, rybami alebo kuracími špízmi.

## Korenená omáčka z horkej čokolády

### Program „Hot Sauce“ (horúca omáčka)

 6  5 min.  15 min.

200 g horkej čokolády  
100 ml 18 % smotany  
100 ml mlieka  
Štipka kajenského korenia  
Štipka škorice  
Štipka kurkumy

1. Nalámte čokoládu na kúsky a polovicu odložte nabok.
2. Do mixéra dajte zvyšnú polovicu čokolády, kajenské korenie, kurkumu a škoricu. Pridajte mlieko a 18 % smotanu. Vyberte program Hot Sauce/Horúca omáčka a potom stlačte tlačidlo Start/Stop.
3. Po skončení programu pridajte druhú polovicu čokolády. Dajte jej 2 minúty na roztápanie a potom približne na 10 sekúnd stlačte tlačidlo Pulse. Omáčku podávajte, kým je ešte teplá.



Omáčku podávajte na tenkých plátkoch hrušky alebo na palacinkách.



## Paradajková omáčka

### Program „Hot Sauce“ (horúca omáčka)

 6  10 min.  15 min.

5 zrelých červených paradajok  
1/2 cibule  
2 strúčiky cesnaku  
1 polievková lyžica balzamického octu  
4 polievkové lyžice olivového oleja  
1 polievková lyžica paradajkového pretlaku  
2 polievkové lyžice vody  
1 čajová lyžička provensalských bylín  
Štipka papriky  
Soľ a korenie

1. Paradajky umyte a odstráňte stopky. Nakrájajte ich. Ošúpte a nakrájajte cibuľu a strúčiky cesnaku.
2. Do mixéra dajte cesnak, cibuľu, paradajkový pretlak a paradajky. Pridajte balzamický ocot, olej a vodu. Pridajte provensalské korenie, papriku, korenie a štedrú dávku soli.
3. Vyberte program Hot Sauce/Horúca omáčka a potom stlačte tlačidlo Start/Stop. Po skončení programu nechajte omáčku v teple.



Omáčku podávajte s cestovinami alebo ju použite ako omáčku do lasagni či bolonských špagiet.

## Horúca omáčka v béarnskom štýle

### Program „Hot Sauce“ (horúca omáčka)

 4  10 min.  15 min.

2 šalotky  
2 vetvičky estragónu  
20 ml destilovaného bieleho octu  
50 ml suchého bieleho vína  
3 vaječné žĺtky  
120 g masla  
Soľ a korenie

1. Ošúpte a na štvrtiny nakrájajte šalotky. Dajte šalotky a polovicu estragónu do mixéra. Prilejte ocot a biele víno. Pridajte žĺtky, soľ a korenie. Vyberte program Hot Sauce/ Horúca omáčka a potom stlačte tlačidlo Start/Stop.
2. Na panvičke rozpustite maslo. Po dokončení programu stlačte tlačidlo Blend/Miešanie a nastavte rýchlosť na 1 a čas na 2 minúty. Počas toho, ako mixér pracuje, nalejte cez otvor rozpustené maslo. Nechajte mixér pokračovať, kým sa nezaznie signál časovača. Na dokončenie stlačte na niekoľko sekúnd tlačidlo Pulse, aby omáčka dôkladne emulgovala.
3. Nalejte omáčku do misy a ihneď ju podávajte, alebo ju udržiavajte v teple vo vodnom kúpeli.



Posypte omáčku štipkou kajenského korenia. Táto omáčka sa výborne hodí ku grilovanému homárovi. Delikátne chutí aj s rybami alebo grilovaným mäsom.



## Škoricový Crème Anglaise/Vanilkový krém so škoricou

### Program „Hot Sauce“ (horúca omáčka)

 4  5 min.  15 min.

500 ml polotučného mlieka  
4 vaječné žĺtky  
120 g cukru  
1 zarovnaná polievková lyžica kukuričnej múky  
1 čajová lyžička škoricice  
Štipka vanilkového prášku

1. Do mixéra nalejte mlieko. Pridajte vaječné žĺtky, cukor, kukuričnú múku, vanilku a škoricu.
2. Vyberte program Hot Sauce/Horúca omáčka a potom stlačte tlačidlo Start/Stop. Po ukončení programu nalejte vanilkový krém/crème anglaise do misky a nechajte vychladnúť.
3. Potom vložte do chladničky. V chladničke vydrží uchovaný 3 dni.



Škorica je vecou voľby. Ak chcete, môžete miesto nej dať o niečo viac vanilky.





ORECHOVÁ MLIEKA

### Mandarínková ovsená kaša

**Program „Multigrain Milk“**

 4  10 min.  15 min.

- 1 liter polotučného mlieka
- 160 g ovsených vločiek
- 3 mandarínky
- 6 polievkových lyžíc agávového sirupu
- 2 banány
- Hrst tekvicových jadierok
- Hrst čerstvých čučoriedok

1. Mlieko a ovsené vločky dajte do mixéra. Pridajte 3 polievkové lyžice agávového sirupu. Vyberte program Multigrain Milk a potom stlačte tlačidlo Start/Stop.
2. Po skončení programu ošúpte mandarínky a banány. Opláchnite čučoriedky. Nakrájajte jednu oranžovú mandarínku a pridajte ju do mixéra. Na niekoľko sekúnd stlačte tlačidlo Pulse. Zmes nalejte do servírovacích misiek.
3. Banán nakrájajte a rozložte na povrchu kaše. Ozdobte kašu mesiačikmi mandarínok, čučoriedkami a tekvicovými jadierkami a zastreknite ju agávovým sirupom.



Pred podávaním kašu zľahka posypte kakaovým práškom.



### Mlieko z lieskových a kešu orieškov

**Program „Multigrain Milk“**

 6  5 min.  20 min.

- 1 liter pramenitej vody
- 60 g lieskových orieškov
- 60 g nesolených kešu orieškov
- 1 polievková lyžica agátového medu
- Štipka vanilkového prášku

1. Do mixéra dajte vodu, kešu a lieskové oriešky. Vyberte program Multigrain Milk a potom stlačte tlačidlo Start/Stop.
2. Po skončení programu mlieko v prípade potreby precedte. Pridajte vanilkový prášok a agátový med. Na niekoľko sekúnd stlačte tlačidlo Pulse.
3. Naliate mlieko do džbána a prikryte. Mlieko v chladničke vydrží až 4 dni. Pred podávaním pretrepte.



Namiesto medu použite agávový sirup.

## Krém z ovseného mlieka s vanilkou

### Program „Multigrain Milk“

 6  5 min.  20 min.  3 h

200 ml ovseného mlieka  
200 ml kokosového mlieka  
2 vaječné žĺtky  
60 g cukru  
½ čajovej lyžičky agaru  
2 polievkové lyžice strúhaného kokosu

1. Do mixéra nalejte ovsené mlieko a kokosové mlieko. Pridajte cukor a vaječné žĺtky. Vyberte program Multigrain Milk a potom stlačte tlačidlo Start/Stop.
2. Po skončení programu pridajte agar a stlačte tlačidlo Blend/Miešanie, rýchlosť nastavte na 9 a čas na 1 minútu.
3. Vylejte penový krém (mousse) do keramických nádobiek na varenie a najmenej na 3 hodiny pred podávaním nechajte vychladnúť v chladničke. Tesne pred podávaním posypte strúhaným kokosom.



Namiesto ovseného mlieka môžete použiť mandľové alebo plnotučné mlieko.



## Ryžové mlieko

### Program „Multigrain Milk“

 4  5 min.  20 min.

1,2 litra pramenitej vody  
40 g ryže

1. Ryžu nasypťte na sito a aspoň dvakrát prepláchnite studenou vodou. Presypťte ju do mixéra a pridajte vodu.
2. Vyberte program Multigrain Milk a potom stlačte tlačidlo Start/Stop. Po skončení programu nalejte mlieko do džbána a vychladte.



Domáce ryžové mlieko je ideálne na použitie do koláčov a do cestíčka na palacinky. Ak chcete, môžete pridať štipku vanilkového prášku.

## Mandľové mlieko

### Program „Multigrain Milk“

 4  5 min.  20 min.

1 liter pramenitej vody  
100 g ošúpaných mandlí  
1 čajová lyžička agátového medu (voliteľne)

1. Vložte mandle a med – ak ho používate – do mixéra. Pridajte vodu.
2. Vyberte program Multigrain Milk a potom stlačte tlačidlo Start/Stop.
3. Po dokončení programu nalejte mlieko do džbána a nechajte vychladnúť.



Na prípravu múčnikov použite mandľové mlieko miesto kravského.



# MLIEČNE KOKTAILY

## Mliečny koktail z mlieka z lieskových orieškov, banána, agávového sirupu a škorice

### Program „Milkshake“ (mliečny koktail)

 4  5 min.

400 ml mlieka z lieskových orieškov  
3 kopčky vanilkovej zmrzliny  
2 banány  
1/2 čajovej lyžičky škorice  
3 polievkové lyžice agávového sirupu  
4 kocky ľadu

1. Ošúpte banány a nakrájajte ich na kocky.
2. Do mixéra nalejte mlieko z lieskových orieškov. Pridajte kocky ľadu, banány nakrájané na kocky, zmrzlinu, škoricu a agávový sirup.
3. Zvoľte program Milkshake/Mliečny koktail a potom stlačte tlačidlo Start/Stop. Po skončení programu koktail nalejte do pohárov a ihneď podávajte.



Skúste použiť doma pripravené mlieko z lieskových orieškov! (Použite recept Mandľové mlieko a mandle nahraďte lieskovými orieškami.)



## Čokoládový banánový koktail

### Program „Milkshake“ (mliečny koktail)

 4  10 min.

400 ml plnotučného mlieka  
3 kopčky čokoládovej zmrzliny  
1 banán  
Štipka vanilkového prášku  
2 čajové lyžičky javorového cukru

1. Ošúpte a nakrájajte banán.
2. Do mixéra dajte banán, zmrzlinu a plnotučné mlieko. Pridajte vanilkový prášok. Vyberte program Milkshake/Koktail a potom stlačte tlačidlo Start/Stop.
3. Nalejte koktail do pohárov a posypte javorovým cukrom. Podávajte ihneď.



Javorový cukor môžete kúpiť v obchodoch so zdravými potravinami. Ako ho nemáte k dispozícii, nahraďte ho trstinovým cukrom demerara.

### Citrónový mliečny koktail

**Program „Milkshake“ (mliečny koktail)**  
**Program „Hot Sauce“ (pre citrónový krém)**

 4  15 min.  15 min.  1 h

2 citróny  
1 celé vajce  
1 vaječný žltok  
60 g cukru  
70 g masla  
3 kopčky mrazeného jogurtu  
400 ml plnotučného mlieka  
2 polievkové lyžice agávového sirupu  
Šľahačka  
Cukrárska posýпка

1. Ostrúhajte z citrónov kôru a vytlačte z nich šťavu. Do mixéra dajte citrónovú šťavu, citrónovú kôru, cukor, celé vajce, vaječný žltok a maslo. Vyberte program Hot Sauce/ Horúca omáčka a potom stlačte tlačidlo Start/Stop.
2. Po skončení programu nalejte do misky citrónový krém a nechajte ho vychladnúť.
3. Teraz pridajte do mixéra 3 lyžice citrónovej šťavy, mrazený jogurt, mlieko a agávový sirup. Vyberte program Milkshake a potom stlačte tlačidlo Start/Stop.
4. Nalejte mliečny koktail do veľkých pohárov a ozdobte šľahačkou. Navrchu posypte cukrárskou posýpkou a ihneď podávajte.



Citrónový krém môžete použiť aj pri príprave citrónového meringue koláča.



### Sladký jahodový koktail

**Program „Milkshake“ (mliečny koktail)**

 4  10 min.  3 h

400 ml mandľového mlieka  
2 kopčky vanilkovej zmrzliny  
200 g jahôd  
1 banán

1. Nalejte polovicu mandľového mlieka do nádoby na kocky ľadu a dajte zmraziť aspoň na 3 hodiny.
2. Umyte a odstopkujte jahody a ak sú veľké, nakrájajte ich na kúsky. Ošúpte a nakrájajte banány. Do mixéra pridajte kocky ľadu z mandľového mlieka, vanilkovú zmrzlinu, jahody, banán a zvyšok mandľového mlieka.
3. Zvoľte program Milkshake/Mliečny koktail a potom stlačte tlačidlo Start/Stop. Keď program skončí, naliate mliečny koktail do veľkých pohárov a hneď ho podávajte.



Ak nie je sezóna jahôd, použite mrazené maliny a preskočte krok 1 (ľadové kocky z mandľového mlieka).  
Vyskúšajte použiť doma pripravené mandľové mlieko (podľa receptu Mandľové mlieko).



L'ADOVÁ TRIEŠŤ

## Lassi z manga a semienok chia

### Program „Ice Crush“ (ľadová triešť)

 4  10 min.

1 veľké mango  
2 čajové lyžičky semienok chia  
500 ml obyčajného jogurtu  
200 ml mlieka  
2 polievkové lyžice trstinového cukru  
2 kocky ľadu

1. Ošúpte mango a odrežte dužinu okolo kôstky.
2. Do mixéra dajte mango, semienka chia, jogurt a cukor. Pridajte mlieko a kocky ľadu.
3. Vyberte program Ice Crush/Ladová triešť a potom stlačte tlačidlo Start/Stop. Po skončení programu nalejte lassi do pohárov a ihneď podávajte.



Posypte lassi s pan masala, indickou zmesou semien a orechov, ktorá napomáha zdravému tráveniu.



## Piña Colada

### Program „Ice Crush“ (ľadová triešť)

 4  10 min.

250 g zrelého ananásu  
250 ml kokosového mlieka  
2 polievkové lyžice medu  
200 ml pomarančovej šťavy  
5 kociek ľadu  
1 polievková lyžica trstinového cukru demerara

1. Ošúpte a nakrájajte ananás.
2. Do mixéra dajte ananás, kocky ľadu a med. Pridajte kokosové mlieko a pomarančový džús. Vyberte program Ice Crush/Ladová triešť a potom stlačte tlačidlo Start/Stop.
3. Po skončení programu nalejte piña coladu do pohárov, posypte trstinovým cukrom demerara a ihneď podávajte.



Pri verzii s alkoholom nalejte do každého pohára trochu rumu.

## Jahodový limonádový koktail

### Program „Ice Crush“ (ľadová triešť)

 6  5 min.

200 g jahôd  
2 lístky bazalky  
1 limetka  
8 kociek ľadu  
3 polievková lyžica cukru  
700 ml limonády

1. Nastrúhajte z limetky kôru a vytlačte limetkovú šťavu. Opláchnite maliny.
2. Do mixéra dajte limetkovú kôru, limetkovú šťavu, maliny, bazalku, cukor a kocky ľadu. Vyberte program Ice Crush/ Ľadová triešť a potom stlačte tlačidlo Start/Stop.
3. Nalejte zmes do koktailových pohárov a navrch nalejte limonádu. Ihneď podávajte.



## Karamelová ľadová káva

### Program „Ice Crush“ (ľadová triešť)

 4  10 min.

2 poháriky espressa  
2 kopčeky karamelovej zmrzliny  
4 polievkové lyžice slanej karamelovej omáčky  
100 ml mandľového mlieka  
6 kociek ľadu

1. Pripravte 2 poháriky espressa. Horúce espresso nalejte do mixéra spolu s mandľovým mliekom. Pridajte kocky ľadu a karamelovú zmrzlinu.
2. Vyberte program Ice Crush/ Ľadová triešť a potom stlačte tlačidlo Start/Stop.
3. Na dno každého servírovacieho pohára dajte lyžicu slanej karamelovej omáčky a potom pridajte namiešanú zmes. Pomiešajte a okamžite podávajte.



Miesto karamelovej zmrzliny vyskúšajte použiť vanilkovú alebo čokoládovú.



Pri verzii s alkoholom nalejte navrch vodku!



SMOOTHIE

## Smoothie z kalerábu, čučoriedok, malín a banána

### Program „Green Smoothie“ (zelené smoothie)

 4  10 min.

2 kalerábové listy  
1 banán  
100 g čučoriedok  
125 g malín  
1 polievková lyžica agávového sirupu  
300 ml hruškovej šťavy  
6 kociek ľadu

1. Odstráňte kalerábové stonky a listy umyte. Ošúpte banán. Opláchnite maliny a čučoriedky.
2. Do mixéra dajte kel, čučoriedky, maliny a banán. Pridajte agávový sirup a hruškovú šťavu. Zvoľte program Green Smoothie/Zelené smoothie a potom stlačte tlačidlo Start/Stop.
3. Po skončení programu smoothie ihneď podávajte.



## Smoothie z uhorky, kivi, jablkovej šťavy a limetiek

### Program „Green Smoothie“ (zelené smoothie)

 4  10 min.

1 uhorka  
3 ks kivi  
2 limetky  
300 ml jablkovej šťavy  
1 cm koreňového zázvoru  
6 kociek ľadu  
2 polievkové lyžice medu

1. Ošúpte a nakrájajte uhorku. Nastrúhajte limetkovú kôru a odložte ju bokom. Vytlačte šťavu z limetiek. Ošúpte a nakrájajte kivi. Ošúpte zázvor.
2. Do mixéra dajte uhorky, kivi, limetkovú šťavu, limetkovú kôru, zázvor a med. Pridajte kocky ľadu a jablkovú šťavu.
3. Zvoľte program Green Smoothie/Zelené smoothie a potom stlačte tlačidlo Start/Stop. Keď program skončí, smoothie hneď podávajte.



Toto smoothie je dosť kyslé. Ak chcete sladšiu chuť, vynechajte limetkovú šťavu.



Kel je superjedlo, dožičte si ho teda často!

## Tropické smoothie

### Program „Green Smoothie“ (zelené smoothie)

 4  10 min.

1/2 čerstvého ananásu (asi 350 g)  
1 mango (asi 350 g)  
300 ml kokosovej vody  
5 vetvičiek koriandru  
2 lyžice tekutého medu

1. Ošúpte ananás a nakrájajte ho na kocky. Ošúpte mango a orežte dužinu okolo kôstky. Umyte koriander a otrhajte z vetvičiek listy.
2. Do mixéra pridajte ananás, mango, koriander a med. Pridajte kokosovú vodu. Zvoľte program Green Smoothie/ Zelené smoothie a potom stlačte tlačidlo Start/Stop.
3. Nalejte smoothie do pohárov a ihneď podávajte. V prípade potreby pridajte kocku ľadu.



Ak chcete zelenšie smoothie, pridajte hrst čerstvého špenátu.



## Smoothie z red'kovkových listov, jahôd, banánov a mandľového mlieka

### Program „Green Smoothie“ (zelené smoothie)

 4  10 min.

2 banány  
1 veľká pevne stisnutá hrst listov red'kovky  
200 g jahôd  
1 polievková lyžička citrónovej šťavy  
200 ml mandľového mlieka  
1 malá čajová lyžička prášku spirulina (voliteľne)  
4 kocky ľadu

1. Dobre umyte red'kovkové listy a dôkladne ich osušte papierovými kuchynskými utierkami. Umyte a odstopkujte jahody. Ošúpte a nakrájajte banány.
2. Do mixéra dajte banány, red'kovkové listy a jahody. Pridajte citrónovú šťavu, prášok spirulina, kocky ľadu a mandľové mlieko. Zvoľte program Green Smoothie/Zelené smoothie a potom stlačte tlačidlo Start/Stop.
3. Po dokončení programu nalejte smoothie do pohárov a ihneď podávajte.



Spirulina je bohatá na proteíny, železo, beta karotén, antioxidanty a vitamín B12.  
Vyskúšajte použiť doma pripravené mandľové mlieko (s použitím receptu Mandľové mlieko).

## Studená malinová polievka s granitou z mandľového mlieka

Program „Green Smoothie“ (zelené smoothie)

 4  15 min.  3 h

300 g malín  
100 ml pomarančovej šťavy  
50 ml vody  
50 g trstinového cukru demerara  
1 polievková lyžička citrónovej šťavy  
200 ml mandľového mlieka  
2 lyžice tekutého medu

1. Rozpustíte med v mandľovom mlieku a nalejete zmes do misiek na kocky ľadu. Zmrazte aspoň na 3 hodiny alebo pokiaľ nestuhne.
2. Maliny opláchnite. Do mixéra dajte maliny a cukor. Prilejte vodu, pomarančový džús a citrónovú šťavu. Zvoľte program Green Smoothie/Zelené smoothie a potom stlačte tlačidlo Start/Stop. Polievku uložte do chladničky a opláchnite mixér.
3. Tesne pred podávaním pridajte do mixéra kocky zmrznutého mandľového mlieka. Niekoľkokrát stlačte tlačidlo Pulse.
4. Polievku nalejte do malých misiek a ozdobte lyžičkou granity z mandľového mlieka.



Nahradte granitu z mandľového mlieka kopčekom mrazeného jogurtu alebo vanilkovej zmrzliny.

Skúste použiť doma pripravené mandľové mlieko (podľa receptu Mandľové mlieko).



## Gazpacho zo žltých paradajok s ľadovými kockami zo zelených paradajok

Program „Green Smoothie“ (zelené smoothie)

 4  15 min.  2 min.  2 h

Na gazpacho:  
1 kg žlté paradajok odrody Heirloom  
1 jarná cibuľka  
1/3 uhorky  
50 ml olivového oleja  
150 ml vody  
Soľ a korenie  
Niekoľko kvapiek tabasca

Na ľadové kocky:  
2 zelené paradajok odrody Heirloom  
1 polievková lyžica olivového oleja  
1 čajová lyžička citrónovej šťavy  
Soľ a korenie

1. Umyte zelené paradajky, nakrájajte ich a zbavte semien. Dajte zelené paradajku, olivový olej a citrónovú šťavu do mixéra. Pridajte soľ a korenie. Priklopte veko mixéra a na 10 sekúnd stlačte tlačidlo Pulse. Nalejte zmes do nádoby na ľadové kocky a zmrazte aspoň na 2 hodiny.
2. Narežte šupku na žltých paradajkách. Privedte do varu veľký hrniec slanej vody. Keď voda začne vriieť, vložte do nej paradajky a nechajte ich tam 2 minúty, potom paradajky ponorte do studenej vody. Stiahnite z paradajok šupku, nakrájajte ich a zbavte semien. Ošúpte uhorku a nakrájajte ju na kocky. Ošúpte jarnú cibuľku.
3. Do mixéra dajte olivový olej, vodu, uhorku, žlté paradajky a cibuľku. Pridajte veľké množstvo soli spolu s korením a omáčkou tabasco.
4. Zvoľte program Green Smoothie/Zelené smoothie a potom stlačte tlačidlo Start/Stop.
5. Po dokončení programu vložte gazpacho do chladničky. Polievku nalejte do servírovacích misiek a pridajte zelenú paradajkovú kocku ľadu. Ihneď podávajte.



Ak chcete gazpacho s chrumkavejšou textúrou, pridajte zmes semienok (tekvicových, slnečnicových atď.)!

## Smoothie z čerešní a žltých nektáriniek

### Program „Green Smoothie“ (zelené smoothie)

 4  15 min.

200 g čerešní  
3 žlté nektáriniky  
1 banán  
300 ml pomarančovej šťavy  
4 kocky ľadu  
2 polievkové lyžice trstinového cukru demerara

1. Umyte a odkôstkujte čerešne. Umývajte a rozkrojte na polovicu nektáriniky a odstráňte kôstky. Ošúpte a nakrájajte banán.
2. Do mixéra pridajte cukor, čerešne, nektáriniky a banán. Prilejte pomarančový džús a vložte kocky ľadu.
3. Zvoľte program Green Smoothie a potom stlačte tlačidlo Start/Stop. Po skončení programu nalejte smoothie do pohárov a ihneď podávajte.



Toto je dokonalé ranné smoothie. Skúste ho podávať ako brunch!



## Palacinky z chia semienok

### Program „Green Smoothie“ (zelené smoothie)

 4  10 min.  20 min.

2 polievkové lyžice chia semienok  
3 polievkové lyžice vody  
200 g hladkej múky  
1 polievková lyžica kokosového oleja  
2 polievkové lyžice cukru  
450 ml mandľového mlieka

1. V malej miske zmiešajte chia semienka a vodu a odložte ich na 10 minút.
2. Do mixéra dajte namočené semienka chia, múku, kokosový olej a cukor. Prilejte mandľové mlieko. Zvoľte program Green Smoothie/Zelené smoothie a potom stlačte tlačidlo Start/Stop.
3. Zľahka rozohrejte panvicu na palacinky a olej. Do stredu panvice nalejte malé množstvo cestíčka a rozotrite ho po celej ploche. Smažte 2 minúty na každej strane. Podávajte s domácim džemom alebo posypte trstinovým cukrom demerara.



Vyskúšajte použiť iné druhy mlieka, napríklad z lieskových orieškov alebo špaldové mlieko. S vaším mixérom si ich môžete vyrobiť aj vy sami!



RUČNÉ PROGRAMY

**Chladený dezert z čokoládového kokosového mlieka**

**Program „Manual“**

 **4**  **10 min.**  **5 min.**  **2 h**

180 g horkej čokolády  
220 ml kokosového mlieka  
25 g strúhaného sušeného kokosu  
Kakaový prášok

1. Do mixéra nalejte kokosové mlieko. Stlačte tlačidlo Heat/Zohrievanie a potom nastavte teplotu na 90 °C. Stlačte tlačidlo Start/Stop. Po 2 minútach vyberte mixér zo základne. Nalámte čokoládu na kúsky a pridajte ju do kokosového mlieka. Vymeňte veko mixéra. Stlačte tlačidlo Blend/Miešanie a potom na 3 minúty nastavte rýchlosť na H. Nalejte zmes do malých keramických misiek na varenie alebo formičiek a vychladte v chladničke po dobu najmenej 2 hodín.
2. Rozohrejte nepriľnavú panvicu a pri vysokej teplote za stáleho miešania opečte vysušený kokosový orech, pričom stále miešajte. Keď získa zlatú farbu, presypte ho do samostatnej nádoby. Chladený dezert podávajte posypaný kakaovým práškom a opečeným sušeným kokosom.



Spolu s čokoládou pridajte do mixéra štipku kajsenskej papriky.



**Nadýchaná horúca čokoláda**

**Program „Manual“**

 **4**  **5 min.**  **5 min.**

100 g horkej čokolády  
400 ml plnotučného mlieka  
100 ml 18 % smotany  
2 polievkové lyžice cukru  
2 kvapky vanilkového extraktu

1. Nalámte čokoládu na kúsky. Do mixéra nalejte mlieko. Stlačte tlačidlo Heat/Zohrievanie a potom nastavte teplotu na 70 ° C na dobu 5 minút. Stlačte tlačidlo Start/Stop.
2. Po dokončení programu pridajte čokoládu, 18 % smotanu, cukor a vanilkový extrakt. Stlačte tlačidlo Blend/Zmiešanie, potom nastavte rýchlosť na 8 a čas na 2 minúty.
3. Keď sa program skončí, nalejte horúcu čokoládu do hrnčekov a hneď podávajte.



Ak pripravujete viedenskú horúcu čokoládu, ozdobte ju pred podávaním šľahačkou.

## Rýchly jahodový džem

### Program „Manual“

 3  5 min.  30 min.  3 h

300 g jahôd  
200 g cukru  
1 čajová lyžička agaru

1. Umyte a odstopkujte jahody. Väčšie jahody nakrájajte na kusy.
2. Do mixéra pridajte jahody, cukor a agar. Stlačte tlačidlo Blend/Miešanie, potom nastavte rýchlosť na 5 a čas na 1 minútu. Stlačte tlačidlo Heat/Zohrievanie, potom nastavte teplotu na 100 ° C a čas na 30 minút.
3. Po skončení programu stlačte tlačidlo Blend/Miešanie, nastavte rýchlosť na 7 a čas na 2 minúty. Nalejte džem do pohárov a nechajte ho vychladnúť predtým, ako sa bude v chladničke najmenej 3 hodiny chlaadiť.



Tento džem je veľmi jemný a hladký. Po zohriatí ho možno použiť ako polevu na torty.



# LEVESEK

**Csiperkegomba leves kecskesajt gombóccal és pirított mandulával**

**Program „Soup“ (Leves)**

 6  20 perc  30 perc

500 g fehér csiperkegomba  
1 burgonya  
1 gerezd fokhagyma  
1 ág kakukkfű  
100 ml tejszín  
500 ml víz  
1 csirkehúsleves kocka  
100 g friss kecskesajt  
15 g aranymazsola  
Csipet paprika  
Egy marék héjától megpucolt mogyoró  
Só és bors

1. Hámozza meg a gombát és a burgonyát. Kockázza fel. Hámozza meg és vágja félbe a fokhagymagerezdet.
2. Tegye a burgonyát, a gombát és a fokhagymát a turmixgépbe. Adja hozzá a kakukkfűleveleket, a leveskockát, a borsot és egy csipet sót. Válassza ki a Leves programot, majd nyomja meg a Start/Stop gombot.
3. Aprítsa durvára a mogyorót. Melegítsen fel egy száraz, olajmentes serpenyőt, és pirítsa meg a mogyorót. Tegye félre. Aprítsa fel a mazsolát. Egy tálban keverje össze a kecskesajtot, a mazsolát és egy csipet paprikát. Sózza, borsozza, majd tegye hűtőbe.
4. A program végeztével a nyíláson át öntse a tejszínt a turmixgépbe, majd pár másodpercig nyomja a Pulse gombot. Öntse tálakba a levest. Két egyforma kanállal formázzon gombócokat a kecskesajtos keverékből, és tálalja ezekkel a levest. Szórja meg pirított mogyoróval.



**Sütőtöklevess gesztenyefalatkákkal és chorizo ropogóssal**

**Program „Soup“ (Leves)**

 6  10 perc  35 perc

500 g sütőtök  
1 burgonya  
1 mogyoróhagyma  
1 zellerszár  
600 ml víz  
1 zöldségleves kocka  
300 g előfőzött és hámozott gesztenye  
50 g szeletelt chorizo  
Darabka vaj  
Só és bors

1. Vágja fel a tököt, majd hámozza meg és távolítsa el a magokat. Kockázza fel a húsát. Hámozza meg és kockázza fel a burgonyát. Mossa meg és vékonyan szeletelje fel a zellerszárat. Hámozza meg a mogyoróhagymát, és vágja félbe.
2. Tegye a tököt, a burgonyát, a zellert, a mogyoróhagymát és a leveskockát a turmixgépbe. Adjon hozzá egy csipet sót és kevés borsot, majd öntse bele a vizet. Válassza ki a Leves programot, majd nyomja meg a Start/Stop gombot.
3. Serpenyőben olvassza fel a vajat. Öntse bele a gesztenyét, majd kevergetve pirítsa nagyjából tíz percig. Amikor aranybarnára pirult, tegye vágódeszkára. Késsel aprítsa durvára.
4. Helyezze a chorizo szeleteket sütőpapírral kibélt tepsire, pirítsa pár percig, miközben szemmel tartja.
5. Amikor a program lejárt, töltsen a tálakba a levest. Tálalja a gesztenyedarabkákkal és néhány szelet sült chorizoval. Azonnal szolgálja fel.



Tálalás előtt közvetlenül hintse meg szarvasgomba-olajjal.



Próbálja ki többféle tökkel (mogyorótök, pézsmatök, stb.).

**Borsó Velouté (leves) kakukkfűhabbal**

**Program „Soup“ (Leves)**

 6  10 perc  30 perc

700 g fagyasztott vagy fejtett zöldborsó  
650 ml víz  
1 csirkehúsleves kocka  
1 gerezd fokhagyma  
1/2 vöröshagyma  
1 ek olívaolaj  
200 ml mandulatej  
3 ág kakukkfű  
Só és bors

1. Hámozza meg, majd aprítsa fel a vöröshagymát és a fokhagymagerezdeket.
2. Tegye a borsót, a fokhagymát, a hagymát és a csirkehúsleves kockát a turmixgépbe. Adja hozzá a vizet és az olívaolajat. Sózza és borsozza. Válassza ki a Leves programot, majd nyomja meg a Start/Stop gombot. A program lejártát követően tartsa melegen a szósz. Mossa el a turmixgépet.
3. Öntse a mandulatejet a turmixgépbe. Adja hozzá a kakukkfűvet, sózza, borsozza. Nyomja meg a Melegítés gombot, majd állítsa a hőmérsékletet 70°C fokra, 5 percen keresztül. A program végeztével nyomja meg a Blend/ Keverés gombot, majd állítsa a sebességet H fokozatra, az időt pedig 2 percre.
4. Öntse tálakba a levest. Kanállal vegyen egy gömbnyit a mandulatej-habból, és finoman helyezze a leves tetejére.



Tálalja a levest durvára aprított ropogós füstölt szalonnával. Próbálja ki házi készítésű mandulatejjel (a mandulatej receptet felhasználva).



**Mogyorós csillagtök Velouté (leves) parmezánfogáccsal**

**Program „Soup“ (Leves)**

 6  20 perc  30 perc

1, nagyjából 1 kg-os csillagtök  
600 ml víz  
1 csirkehúsleves kocka  
1 csipet őrölt szerecsendió  
6 ág petrezselyem  
1 mogyoróhagyma  
50 g reszelt parmezán  
Só és bors

1. Negyedelje fel a csillagtököt, majd hámozza meg. Szedje ki a magjait, és kockázza fel a húsát. Hámozza meg és vágja félbe a mogyoróhagymát. Mossa meg a petrezselyemet, majd szedje le a leveleket a szárról.
2. Tegye a mogyoróhagymát, a húsleveskockát és a csillagtököt a turmixgépbe. Adja hozzá a vizet. Adja hozzá a szerecsendiót, a petrezselyemleveleket, a sót és a borsot. Válassza ki a Leves programot, majd nyomja meg a Start/Stop gombot.
3. Melegítse elő a sütit 210°C fokra. Bételjen ki egy tepsit sütőpapírral, és készítsen kis kerek halmokat a parmezánból. Süsse körülbelül 5 percig, amíg a ropogós lapos és aranybarna lesz.



Tálalás előtt közvetlenül hintse meg a levest bio repceolajjal.

Sárgaborsó és csicsóka Velouté (leves) tőkehallal

Program „Soup“ (Leves)

 6  20 perc  42 perc

500 g csicsóka  
150 g sárgaborsó  
700 ml víz  
1 csirkehúsleves kocka  
1 vöröshagyma  
1 répa  
50 ml tejszín  
150 g füstölt tőkehal  
Bors  
Pár ág friss turbolya

1. Hámozza meg a csicsókát, a répát és a hagymát. Mossa meg és kockázza fel a zöldségeket. Öblítse le a sárgaborsót.
2. Tegye a sárgaborsót, a csicsókát, a répát, a hagymát, a csirkehúsleves kockát és a vizet a turmixgépbe. Válassza ki a Leves programot, majd nyomja meg a Start/ Stop gombot.
3. Időközben gőzölje a tőkehalfilét 12 percen át. Hűtse ki, majd a szálkákat eltávolítva csipkedje apróra a halat.
4. A program befejeztével a nyíláson keresztül töltse a tejszínt a turmixgépbe. Néhány másodpercig nyomja a Pulse gombot.
5. Töltse a levest tálakba, majd szórja meg a tőkehaldarabkákkal. Borsozza, és tálalja friss turbolyával.



A tőkehal helyett használjon füstölt lazacot.



Karfiol és vöröslencse Velouté (leves)

Program „Soup“ (Leves)

 4  15 perc  30 perc

500 g karfiol  
80 g vöröslencse  
1 mogoróhagyma  
700 ml víz  
1 zöldségleves kocka  
Pár ág koriander  
3 ek szezámag  
10 retek  
2 ek szezámolaj  
Só és bors

1. Távolítsa el a karfiol leveleit és csumáját. Vágja rózsákra a fejet, majd mossa meg. Hámozza meg és negyedelje fel a mogoróhagymát. Hideg vízzel háromszor öblítse le a lencsét.
2. Tegye a karfiolt, a mogoróhagymát és a lencsét a turmixgépbe. Adja hozzá leveskockát és a vizet. Egészítse ki egy csipet borssal. Válassza ki a Leves programot, majd nyomja meg a Start/Stop gombot.
3. Melegítsen fel egy száraz, olajmentes serpenyőt, és pirítsa meg a szezámagot. Tegye félre. Mossa meg és vékonyan szeletelje fel a retket. Tegye a retket, a szezámagot és a repceolajat egy tálba. Sózza és borsozza.
4. A program végeztét követően töltse a levest tálakba, majd szórja meg a retkekkel és a szezámaggal.



Közvetlenül tálalás előtt hintse meg füstölt piztrángdarabkákkal.

Sütőtökös répaleves cheddar sajttal

Program „Soup“ (Leves)

 6  15 perc  30 perc

- 1 sütőtök, 700 g körüli
- 5 répa
- 1/2 vöröshagyma
- Csipet szerecsendió
- 600 ml víz
- 1 csirkehúsleves kocka
- 1 tk magvas mustár
- 100 g cheddar sajt
- Só és bors

1. Vágja negyedekbe a sütőtököt, távolítsa el a magjait, majd hámozza meg. Kockázza fel a húsát. Hámozza meg és szeletelje fel a répát. Hámozza meg és kockázza fel a hagymát.
2. Tegye a répát, a sütőtököt és a hagymát a turmixgépbe. Adja hozzá a szerecsendiót, a sót, borsot és a leveskockát. Válassza ki a Leves programot, majd nyomja meg a Start/Stop gombot.
3. A program lejártát követően kockázza fel a cheddar sajtot. Nyissa fel a turmixgép fedelét, majd adja hozzá a sajtot és a mustárt. Nyomja meg a Blend/Keverés gombot, majd állítsa az időt 1 percre. Nyomja meg a Start/Stop gombot. Ha elkészült, töltsé tálakba a levest, majd azonnal tálalja.



Száraz, olajmentes serpenyőben pirítsa meg a tökmagot, és szórja a leves tetejére.



Endívia krémleves szarvasgombával

Program „Soup“ (Leves)

 6  10 perc  30 perc

- 3 nagy (vagy 4 kicsi) endívia
- 1 burgonya
- 2 mogoróhagyma
- 2 ek demerara cukor
- 600 ml víz
- 1 csirkehúsleves kocka
- Tengeri só
- Bors
- 1 kis szarvasgomba
- 1 csokor rozmaring

1. Szedje le az endívia külső leveleit, ha azok sérültek. Tépkedje le, majd vékonyan szeletelje fel az endívialeveleket, a csutkát eltávolítva. Hámozza meg és kockázza fel a burgonyát. Hámozza meg és vágja félbe a mogoróhagymát.
2. Tegye a burgonyát, a mogoróhagymát és az endíviát a turmixgépbe. Adja hozzá a leveskockát, a rozmaringleveleket és a demerara cukrot. Öntse hozzá a vizet, sózza, borsozza.
3. Válassza ki a Leves programot, majd nyomja meg a Start/Stop gombot.
4. Szarvasgomba szeletelővel vagy mandolinnal szelje vékonyra a szarvasgombát. A program befejeztét követően öntse az endívia krémlevest kis tálakba, majd a tetejére tegyen szarvasgomba szeleteket. Sózza és borsozza. Azonnal tálalja.



Tálalás előtt közvetlenül hintse meg mogoróolajjal.



## Endívia krémleves szarvasgombával

### Program „Soup” (Leves)

 6  20 perc  32 perc

3 nagy (vagy 4 kicsi) endívia  
1 burgonya  
2 mogoróhagyma  
2 ek demerara cukor  
600 ml víz  
1 csirkehúsleves kocka  
Tengeri só  
Bors  
1 kis szarvasgomba  
1 csokor rozmaring

1. Szedje le az endívia külső leveleit, ha azok sérültek. Tépkedje le, majd vékonyan szeletelje fel az endívialeveleket, a csutkát eltávolítva. Hámozza meg és kockázza fel a burgonyát. Hámozza meg és vágja félbe a mogoróhagymát.
2. Tegye a burgonyát, a mogoróhagymát és az endíviát a turmixgépbe. Adja hozzá a leveskockát, a rozmaringleveleket és a demerara cukrot. Öntse hozzá a vizet, sózza, borsozza.
3. Válassza ki a Leves programot, majd nyomja meg a Start/ Stop gombot.
4. Szarvasgomba szeletelővel vagy mandolinnal szelje vékonyra a szarvasgombát. A program befejeztét követően öntse az endívia krémlevest kis tálakba, majd a tetejére tegyen szarvasgomba szeleteket. Sózza és borsozza. Azonnal tálalja.



# KOMPÓTOK



140 Tálalás előtt közvetlenül hintse meg mogoróolajjal.

## Korianderes cukkinimártás

### Program „Compote” (Kompót)

 4  10 perc  15 perc

2 cukkini  
3 ek olívaolaj  
1 gerezd fokhagyma  
1 csokor koriander  
40 ml víz  
Só és bors

1. Hámozza meg és vágja félbe a fokhagymagerezdet. Mossa meg a cukkinit, vágja le a végeit, majd kockázza fel.
2. Tegye a cukkinit, a fokhagymát és a vizet a turmixgépbe. Válassza ki a Kompót programot, majd nyomja meg a Start/Stop gombot.
3. A program lejártát követően a nyíláson át adja hozzá a korianderleveleket és az olívaolajat. Néhány másodpercig nyomja a Pulse gombot.
4. Öntse a mártást tálba, majd hűtse legalább 3 órán át.



Tálalja a mártást répacsíkokkal, retekkel és kockált paradicsommal.



## Padlizsánkaviár joghurttal és savanyított citrommal

### Program „Compote” (Kompót)

 4  5 perc  15 perc

2 padlizsán  
1 gerezd fokhagyma  
1/3 csésze natúr friss sajt (fromage frais)  
1/4 savanyított citrom  
30 ml víz  
5 ek olívaolaj  
1 csapott tk őrölt kömény  
Só és bors

1. Hámozza meg és kockázza fel a padlizsánt. Hámozza meg a fokhagymát. Aprítsa finomra a savanyított citromot.
2. Tegye a vizet és 3 evőkanál olívaolajat a turmixgépbe. Adja hozzá a padlizsánt és a savanyított citromot. Válassza ki a Kompót programot, majd nyomja meg a Start/Stop gombot.
3. Amikor a program lejárt, töltse a keveréket egy edénybe. Keverje bele a sajtot, a köményt és a maradék 2 evőkanál olívaolajat. Sózza, borsozza ízlés szerint, majd keverje meg. Tárolja hűtve.



Tálalja italos pohárban. Kanalazzon padlizsánkaviárt a poharak aljába, morzsoljon rá feta sajtot, tegyen rá egy pár rukolalevelet, majd permetezze meg olívaolajjal.

Vaníliás sárgabarack kompót

Program „Compote“ (Kompót)

 4  10 perc  20 perc  15 perc

700 g sárgabarack  
60 g demerara cukor  
2 vaníliarúd  
50 ml víz  
1 ek agavészirup  
50 g szezámmag  
25 g kókuszreszelék  
60 g cukor

1. Mossa meg, vágja félbe a sárgabarackokat, majd távolítsa el a magokat. Kockázza fel, tegye tálba. Hosszában vágja fel a vaníliarudakat, és kaparja ki a magjait. Adja a kockázott sárgabarackhoz a demerara cukorral együtt. Keverje össze, majd hagyja, hogy az ízek összeérjenek (15 percig).
2. Tegye a vizet és az agavészirupot a turmixgépbe, majd adja hozzá a sárgabarackot. Válassza ki a Kompót programot, majd nyomja meg a Start/Stop gombot. Amikor a program lejárt, öntse a sárgabarack-kompótot egy edénybe, majd hűtse le.
3. Keverje össze a szezámmagot, a kókuszreszeléket és a cukrot. Melegítsen fel egy nagy, tapadásmentes serpenyőt, és öntse bele a szezámmagos keveréket. Kevergetve karamellizálja 5 percen át, majd öntse zsírpapírra. Hűtse le, aztán tördelje nagyobb darabokra. Tálalja a karamellizált szezámmagot a kompóttal.



Tálalás előtt dobja fel a kompótot friss áfonyával.



Ropogós cseresznye és körte kompót mandulával

Program „Compote“ (Kompót)

 4  5 perc  18 perc

2 körte  
350 g cseresznye  
2 tk cukor  
2 csepp vaníliakivonat  
20 ml víz  
70 g mandula  
3 ek demerara cukor

1. Hámozza meg, csúszassa ki, majd kockázza fel a körtéket. Mossa meg és magozza ki a cseresznyét.
2. Tegye a vizet, a cseresznyét, a körtét, a cukrot és a vaníliakivonatot a turmixgépbe. Válassza ki a Kompót programot, majd nyomja meg a Start/Stop gombot.
3. Amikor a program lejárt, öntse a kompótot egy edénybe, majd hűtse le.
4. Késsel aprítsa durvára a mandulát. Melegítsen fel egy tapadásmentes serpenyőt, és pirítsa meg a mandulát. Két perc elteltével szórja meg demerara cukorral, és karamellizálja, folyamatos keverés mellett. Öntse a karamellizált mandulát zsírpapírra, majd hűtse le.
5. Tálalja a kompótot a karamellizált mandulával.



Próbálja ki a karamellizált pisztáciát, diót vagy más olajos magvakat.

**Nagyszemű babbal és mustármaggal készült humusz**

**Program „Compote“ (Kompót)**

 8  10 perc  15 perc

400 g fagyasztott, hámozott nagyszemű bab  
100 ml víz  
1 gerezd fokhagyma  
3 ek citromlé  
6 ek olívaolaj  
1 tk mustármag  
1 csipet kömény  
Só és bors

1. Hámozza meg és vágja félbe a fokhagymagerezdet.
2. Tegye a vizet, a fokhagymát, a babot és az olívaolaj felét a turmixgépbe. Válassza ki a Kompót programot, majd nyomja meg a Start/Stop gombot.
3. A program befejeztével adja hozzá a citromlevet, a maradék olívaolajt, a köményt és a mustármagot. Sózza, borsozza, majd 20 másodpercen át nyomja a Pulse gombot.
4. Öntse a humuszt tálba, majd tartsa hűtőben.



Konzerv cannellini babot is használhat a nagyszemű bab helyett.



**Nagyszemű babbal és mustármaggal készült humusz**

**Program „Compote“ (Kompót)**

 4  10 perc  15 perc

400 g fagyasztott, hámozott nagyszemű bab  
100 ml víz  
1 gerezd fokhagyma  
3 ek citromlé  
6 ek olívaolaj  
1 tk mustármag  
1 csipet kömény  
Só és bors

1. Hámozza meg és vágja félbe a fokhagymagerezdet.
2. Tegye a vizet, a fokhagymát, a babot és az olívaolaj felét a turmixgépbe. Válassza ki a Kompót programot, majd nyomja meg a Start/Stop gombot.
3. A program befejeztével adja hozzá a citromlevet, a maradék olívaolajt, a köményt és a mustármagot. Sózza, borsozza, majd 20 másodpercen át nyomja a Pulse gombot.
4. Öntse a humuszt tálba, majd tartsa hűtőben.



Konzerv cannellini babot is használhat a nagyszemű bab helyett.



# Kókuszvirág-cukros és tengeri sós karamell coulis

Program „Coulis“

 4  5 perc  15 perc

200 ml kókusztej  
4 ek kókuszvirág-cukor  
1 ek kókuszolaj  
2 csipet tengeri só

1. Öntse a kókusztejet a turmixgépbe. Adja hozzá a kókuszolajat, a kókuszvirág-cukrot és a tengeri sót.
2. Válassza ki a Coulis programot, majd nyomja meg a Start/Stop gombot.
3. Amikor a program lejárt, öntse a coulis-t egy edénybe, majd hűtse le. Tálalás előtt hűtse legalább 2 órán át. Fogyassza el 5 napon belül.



Csepegtesse a coulis-t habosra kevert mascarponera vagy vaníliafagyira.



# Kivi, vanília és kókuszvirág-cukor coulis

Program „Coulis“

 4  5 perc  15 perc

500 g kivi  
100 g cukor  
Csipetnyi vaníliaőrlemény  
2 ek kókuszvirág-cukor

1. Hámozza meg és kockázza fel a kivit.
2. Tegye a kivit, a cukrot és a vaníliaőrleményt a turmixgépbe. Válassza ki a Coulis programot, majd nyomja meg a Start/Stop gombot. Amikor a program lejárt, öntse a coulis-t egy edénybe, majd hűtse le.
3. Felszolgálás előtt szórja meg kókuszvirág-cukorral.



Tálalja a coulis-t panna cottára vagy friss sajtra (fromage frais) öntve.



### Őszibarack-verbéna coulis

Program „Coulis“

 4  5 perc  15 perc

500 g sárga őszibarack  
1 citrom  
100 g demerara cukor  
4 friss verbénalevél

1. Mossa és hámozza meg az őszibarackokat. Magozza ki, majd kockázza fel. Facsarja ki a citrom levét. Mossa meg és aprítsa fel a verbénaleveleket.
2. Öntse a citromlevet a turmixgépbe. Adja hozzá az őszibarackot, a verbénát és a demerara cukrot. Válassza ki a Coulis programot, majd nyomja meg a Start/Stop gombot.
3. Amikor a program lejárt, töltsse a coulis-t egy edénybe, majd hűtse le.



Adjon hozzá pörkölt szeletelt mandulát. Tálalja vékonyra szeletelt őszibarackon.



### Balzsamecetes paprika coulis fekete olíva és bazsalikom relish-sel

Program „Coulis“

 4  5 perc  15 perc

|                       |                                   |
|-----------------------|-----------------------------------|
| A coulis-hoz:         | Az olíva relish-hez:              |
| 2 piros paprika       | 2 újhagyma                        |
| 1/2 vöröshagyma       | 150 g magozott fekete olíva bogyó |
| 2 ek olívaolaj        | 10 bazsalikomlevél                |
| 2 ek balzsamecet      | 3 ek olívaolaj                    |
| 1 ek cukor            | 1 ek citromlé                     |
| 1 ág kakukkfű         |                                   |
| Só és bors            |                                   |
| 1 csipet cayenne bors |                                   |

1. Mossa meg és magozza ki a paprikát. Kockázza fel. Hámozza meg és kockázza fel a hagymát.
2. Tegye a hagymát, a paprikát, az olívaolajat, az ecetet és cukrot a turmixgépbe. Adja hozzá a sót, a borsot és a kakukkfűleveleket.
3. Válassza ki a Coulis programot, majd nyomja meg a Start/Stop gombot. Miután a program lejárt, a nyíláson át adjon hozzá cayenne borsot, majd néhány másodpercig nyomja a Pulse gombot. Tegye félre a coulis-t és mossa el a turmixgépet.
4. Hámozza meg az újhagymát, és vágja félbe. Mossa meg a bazsalikomleveleket. Tegye az olíva bogyót, a bazsalikomot és az újhagymát a turmixgépbe. Adja hozzá az olívaolajat, a citromlevet, sózza, borsozza. Néhány másodpercig nyomja a Pulse gombot, hogy durvára aprítsa az összetevőket. Tálalja a coulis-t az olíva relish-sel.



Tálalja a coulis-t gőzölt fehérhalra öntve.



## Eper és rebarbara coulis szecsuáni borssal

### Program „Coulis“

 6  5 perc  15 perc  2 óra

300 g rebarbara  
200 g eper  
120 g cukor  
1 citrom  
1 tk szecsuáni bors

1. Hámozza meg és vágja apróra a rebarbarát. Tegye a tálba, majd szórja meg a cukorral. Keverje össze, majd hagyja, hogy az ízek összeérjenek (15 percig).
2. Mossa meg, csumázza ki, és kockázza fel az epret. Facsarja ki a citrom levét. Tegye a citromlevet, a szecsuáni borsot, az epret és a rebarbarát a turmixgépbe. Válassza ki a Coulis programot, majd nyomja meg a Start/Stop gombot.
3. Amikor a program lejárt, öntse a coulis-t egy edénybe, majd hűtse a hűtőszekrényben legalább 2 órán át.



Tálalja a coulis-t citromszörbetre locsolva.

# SZÓSZOK

## Indiai curry szósz

### Program „Hot Sauce” (Forró szósz)

 6  10 perc  15 perc

400 ml kókusztej  
1 lime  
2 gerezd fokhagyma  
2 ek szójaszósz  
1 tk vörös curry paszta  
Nagy csipet currypor  
2 ek olívaolaj  
1 ek cukor  
1 cm-es gyömbérdarab  
Só és bors

1. Mossa meg a lime-ot, reszelje le a héját, és csavarja ki a levét. Tegye félre. Hámozza meg és vágja félbe a fokhagymagerezdeket. Hámozza meg és reszelje le a gyömbért.
2. Tegye a kókusztejet, az olívaolajat, 1 evőkanál limelevet és a szójaszószt a turmixgépbe. Adja hozzá a fokhagymát, a gyömbért, a reszelt limehéjat, a vörös curry pasztát, a curryport és a cukrot. Sózza és borsozza.
3. Válassza ki a Forró szósz programot, majd nyomja meg a Start/Stop gombot. A program lejártát követően tartsa melegen a szószot.



A szósz jól illik csirkenyárshoz, rizshez vagy grillezett halhoz.



## Mogyorószósz

### Program „Hot Sauce” (Forró szósz)

 6  5 perc  15 perc

150 g sós pörkölt mogyoró  
2 gerezd fokhagyma  
1 cm-es gyömbérdarab  
1 csipet cayenne bors  
1 csipet őrölt kömény  
1 tk őrölt gyömbér  
1 tk őrölt koriander  
1 ek folyós méz  
250 ml víz  
Só és bors

1. Hámozza meg a fokhagymát és a gyömbért.
2. Tegye a mogyorót, a gyömbért és a fokhagymát a turmixgépbe. Adja hozzá a fűszereket, a mézet és a vizet. Válassza ki a Forró szósz programot, majd nyomja meg a Start/Stop gombot.
3. A program végeztével sózza, borsozza ízlés szerint.



Tálalja a szószot rizzsel, hallal vagy csirkenyárssal.

### Fűszeres étcsokoládé öntet

**Program „Hot Sauce” (Forró szósz)**

 6  5 perc  15 perc

200 g étcsokoládé  
100 ml tejszín  
100 ml tej  
1 csipet cayenne bors  
1 csipet fahéj  
1 csipet kurkuma

1. Törje darabokra a csokoládét, majd a felét tegye félre.
2. A csokoládé másik felét, a cayenne borsot, a kurkumát és a fahéjat tegye a turmixgépbe. Adja hozzá a tejet és a tejszínt. Válassza ki a Forró szósz programot, majd nyomja meg a Start/Stop gombot.
3. Miután a program lejárt, adja hozzá a csokoládé másik felét. Hagyja olvadni 2 percig, majd nagyjából 10 másodpercig nyomja a Pulse gombot. Tálalja az öntetet még melegen.



Csorgassa körtebefőttre vagy palacsintára.



### Paradicsomszósz

**Program „Hot Sauce” (Forró szósz)**

 6  10 perc  15 perc

5 szabadföldi, érett paradicsom  
1/2 vöröshagyma  
2 gerezd fokhagyma  
1 ek balsamecet  
4 ek olívaolaj  
1 tk paradicsompüré  
2 ek víz  
1 tk provence-i fűszerkeverék  
Csipet paprika  
Só és bors

1. Mossa meg a paradicsomot, és távolítsa el a szárát. Aprítsa fel. Hámozza meg, majd aprítsa fel a vöröshagymát és a fokhagymagerezdeket.
2. Tegye a fokhagymát, a vöröshagymát, a paradicsompürét és a paradicsomot a turmixgépbe. Adja hozzá a balsamecetet, az olajat és a vizet. Adja hozzá a provence-i fűszerkeveréket, a paprikát, a borsot és egy jó adag sót.
3. Válassza ki a Forró szósz programot, majd nyomja meg a Start/Stop gombot. A program lejártát követően tartsa melegen a szószot.



Tálalja tésztával, vagy használja lasagne illetve bolognai spagetti szószához.

## Meleg béarni mártás

### Program „Hot Sauce” (Forró szósz)

 4  10 perc  15 perc

2 mogoróhagyma  
2 ág tárkony  
20 ml desztillált fehér ecet  
50 ml száraz fehérbor  
3 tojássárgája  
120 g vaj  
Só és bors

1. Hámozza meg és negyedelje fel a mogoróhagymát. Tegye a mogoróhagymát és a tárkony felét a turmixgépbe. Adja hozzá az ecetet és a fehérbort. Adja hozzá a tojássárgáját, a sót és a borsot. Válassza ki a Forró szósz programot, majd nyomja meg a Start/Stop gombot.
2. Kis serpenyőben olvassza fel a vaját. A program végeztével nyomja meg a Blend/Keverés gombot, majd állítsa a sebességet 1-re, az időt pedig 2 percre. Miközben a turmixgép dolgozik, öntse be az olvasztott vaját a nyíláson keresztül. Hagyja a turmixgépet dolgozni, amíg a jelzőhang megszólal. A befejezéshez nyomja a Pulse gombot néhány másodpercig, hogy egynemű mártást kapjon.
3. Öntse a mártást egy tálba, és tálalja azonnal, vagy tartsa melegen vízfürdőben.



Hintse meg egy csipet cayenne borssal.  
A mártás rendkívül jól illik grillezett homárhoz. Hallal vagy grillezett hússal is finom.



## Fahéjas angolkrém

### Program „Hot Sauce” (Forró szósz)

 4  5 perc  15 perc

500 ml félszíros tej  
4 tojássárgája  
120 g cukor  
1 ek kukoricaliszt  
1 tk őrölt fahéj  
Csipetnyi vaníliaőrlemény

1. Öntse a tejet a turmixgépbe. Adja hozzá a tojássárgáját, a cukrot, a kukoricalisztet, a vaníliát és a fahéjat.
2. Válassza ki a Forró szósz programot, majd nyomja meg a Start/Stop gombot. Amikor a program lejárt, öntse az angolkrémet egy edénybe, majd hűtse ki.
3. Tegye hűtőszekrénybe. Hűtőszekrényben 3 napig eláll.



A fahéjat ízlés szerint használja. Ízlés szerint több vaníliával is készítheti.





NÖVÉNYI TEJ

## Mandarinos zabkása

### Program „Multigrain Milk“ (Többmagvas tej)

 4  10 perc  15 perc

1 liter félzsíros tej  
160 g zabpehely  
3 mandarin  
6 ek agavészirup  
2 banán  
Egy marék tökmag  
Egy marék friss áfonya

1. Öntse a tejet és a zabpelyhet a turmixgépbe. Adjon hozzá 2 evőkanál agavészirupot. Válassza ki a többmagvas tej programot, majd nyomja meg a Start/Stop gombot.
2. A program befejeződését követően hámozza meg a mandarint és a banánt. Öblítse le az áfonyát. Aprítson össze egy mandarint, majd tegye a turmixgépbe. Néhány másodpercig nyomja a Pulse gombot. Öntse a keveréket tálkákba.
3. Szeletelje fel a banánt, majd halmozza a kása tetejére. Díszítse negyed mandarinokkal, áfonyával és tökmaggal, majd hintse meg agavésziruppal.



## Mogyoró-kesudió tej

### Program „Multigrain Milk“ (Többmagvas tej)

 6  5 perc  20 perc

1 liter forrásvíz  
60 g mogyoró  
60 g sózatlan kesudió  
1 ek akácméz  
Csipetnyi vaníliaőrlemény

1. Tegye a vizet, a mogyorót és a kesudiót a turmixgépbe. Válassza ki a többmagvas tej programot, majd nyomja meg a Start/Stop gombot.
2. A program végeztével szűrje le a tejet, ha szükséges. Adja hozzá a vaníliát és az akácmézet. Néhány másodpercig nyomja a Pulse gombot.
3. Öntse a tejet kancsóba, és fedje le. A tej 4 napig tárolható a hűtőben. Tálalás előtt rázza fel.



Tálalás előtt szórja meg kakaóporral.



Méz helyett használjon agavészirupot.

Vaníliás zabtejkrém

Program „Multigrain Milk“ (Többmagvas tej)

 6  5 perc  20 perc  3 óra

200 ml zabtej  
200 ml kókusztej  
2 tojássárgája  
60 g cukor  
1/2 tk agar-agar  
2 ek kókuszreszelék

1. Öntse a zabtejet és a kókusztejet a turmixgépbe. Adja hozzá a cukrot és a tojássárgáját. Válassza ki a többmagvas tej programot, majd nyomja meg a Start/ Stop gombot.
2. Miután a program befejeződött, adja hozzá az agar-agart, majd nyomja a Blend gombot, a sebességet 9-es fokozatra állítva, 1 percen át.
3. Öntse a habot szufléformákba, és tálalás előtt legalább 3 órán át hűtse hűtőszekrényben. Felszolgálás előtt szórja meg kókuszreszelékkel.



A zabtej helyett mandulatejet vagy teljes tejet is használhat.



Rizstej

Program „Multigrain Milk“ (Többmagvas tej)

 4  5 perc  20 perc

1,2 liter forrásvíz  
40 g rizs

1. Tegye a rizst szűrőbe, majd legalább kétszer öblítse le hideg vízzel. Tegye át a turmixgépbe, majd adja hozzá a vizet.
2. Válassza ki a többmagvas tej programot, majd nyomja meg a Start/Stop gombot. Amikor a program lejárt, öntse a tejet kancsóba, majd hűtse le.



A házi készítésű rizstej tökéletesen használható süteményekhez és palacsintatészta készítéséhez. Ízlés szerint adjon hozzá egy csipet vaníliát.

## Mandulatej

### Program „Multigrain Milk“ (Többmagvas tej)

 4  5 perc  20 perc

1 liter forrásvíz  
100 g blansírozott mandula  
1 ek. akácméz (ízlés szerint)

1. Tegye a mandulát és ízlés szerint a mézet a turmixgépbe. Adja hozzá a vizet.
2. Válassza ki a többmagvas tej programot, majd nyomja meg a Start/Stop gombot.
3. Amikor a program lejárt, öntse a tejet kancsóba, majd hűtse le.



Süteménykészítéskor használjon mandulatejet a tehéntej helyett.



# TEJES KOKTÉLOK

Mogyorótej, banán, agavészirup és fahéj turmix

Program „Milkshake“ (Turmix)

 4  5 perc

- 400 ml mogyorótej
- 3 gömb vaníliafagylalt
- 2 banán
- 1 tk őrölt fahéj
- 3 ek juharszirup
- 4 jégkocka

1. Hámozza meg és kockázza fel a banánt.
2. Öntse a mogyorótejet a turmixgépbe. Adja hozzá a jégkockát, a kockázott banánt, a fahéjat és a juharszirupot.
3. Válassza ki a Turmix/milkshake programot, majd nyomja meg a Start/Stop gombot. Miután a program végzett, töltse poharakba, és szolgálja fel azonnal.



Próbálja ki házi készítésű mogyorótejjel! (Használja a mandulatej receptet, és a mandulát cserélje mogyoróra.)



Csokoládé-banán turmix

Program „Milkshake“ (Turmix)

 4  10 perc

- 400 ml teljes tej
- 3 gömb csokoládéfagylalt
- 1 banán
- Csipetnyi vaníliaőrlemény
- 2 ek juharcukor

1. Hámozza meg és kockázza fel a banánt.
2. Tegye a banánt, a csokoládéfagylaltot és a teljes tejet a turmixgépbe. Adja hozzá a vaníliát. Válassza ki a Turmix/milkshake programot, majd nyomja meg a Start/Stop gombot.
3. Öntse a turmixot poharakba, majd szórja meg juharcukorral. Azonnal szolgálja fel.



Juharcukrot a bioboltokban vásárolhat. Ha nem sikerül vennie, használjon demerara nádcukrot.

## Citromturmix

**Program „Milkshake“ (Turmix)**  
**Forró szósz program (a citromkrémhez)**

 4  15 perc  15 perc  1 óra

2 citrom  
1 tojás  
1 tojássárgája  
60 g cukor  
70 g vaj  
3 gömb fagyasztott joghurt  
400 ml teljes tej  
2 ek agavészirup  
Tejszínhab  
Cukorgöngyök

1. Reszelje le a citrom héját és csavarja ki a levét. Tegye a citromlevet, a reszelt citromhéjat, a cukrot, az egész tojást, a tojássárgáját és a vajat a turmixgépbe. Válassza ki a Forró szósz programot, majd nyomja meg a Start/Stop gombot.
2. Amikor a program lejárt, öntse az citromkrémet egy edénybe, majd hűtse ki.
3. Tegyen 3 evőkanál citromkrémet, a fagyasztott joghurtot, a tejet és az agavészirupot a turmixgépbe. Válassza ki a Turmix/milkshake programot, majd nyomja meg a Start/Stop gombot.
4. Öntse a turmixot nagy poharakba, majd a tetejére fújjon tejszínhabot. Szórja meg cukorgöngyökkel, és szolgálja fel azonnal.



A citromkrém citromos pitéhez is felhasználható.



## Édes eperturmix

**Program „Milkshake“ (Turmix)**

 4  10 perc  3 óra

400 ml mandulatej  
2 gömb vaníliafagylalt  
200 g eper  
1 banán

1. A mandulatej felét öntse jégkockaformába, és fagyassza legalább 3 órán át.
2. Mossa meg, csumázza ki, majd darabolja fel az epret, ha nagyok a szemek. Hámozza meg és kockázza fel a banánt. Tegye a mandulatejes jégkockákat, a vaníliafagylaltot, az epret, a banánt és a mandulatej maradékát a turmixgépbe.
3. Válassza ki a Turmix/milkshake programot, majd nyomja meg a Start/Stop gombot. Miután a program végzett, töltse nagy poharakba a turmixot, és szolgálja fel azonnal.



Ha épp nincs eperszezon, használjon fagyasztott epret, és hagyja ki az 1. lépést (mandulatejes jégkockák).  
Próbálja ki házi készítésű mandulatejjel (a mandulatej receptet felhasználva).



JÉG APRÍTÁS

## Chiamagos mangó lassi

Program „Ice Crush“ (Jégaprító)

 4  10 perc

- 1 nagy mangó
- 1 tk chiamag
- 500 ml natúr joghurt
- 200 ml tej
- 2 ek nádcukor
- 2 jégkocka

1. Hámozza meg a mangót, majd fejtse le a gyümölcsöt a magról.
2. Tegye a mangót, a chiamagot, a joghurtot és a cukrot a turmixgépbe. Adja hozzá a tejet és a jégkockát.
3. Válassza ki jégaprító programot, majd nyomja meg a Start/Stop gombot. Miután a program végzett, öntse poharakba a lassit, és szolgálja fel azonnal.



Szórja meg a lassit pan masala, indiai, magvakból és diófélékből álló keverékkel, amely segíti az emésztést.



## Piña Colada

Program „Ice Crush“ (Jégaprító)

 4  10 perc

- 250 g érett ananász
- 250 ml kókusztej
- 2 ek méz
- 200 ml narancslé
- 5 jégkocka
- 1 ek demerara cukor

1. Hámozza meg és kockázza fel az ananászt.
2. Tegye az ananászt, a jégkockát és a mézet a turmixgépbe. Adja hozzá a kókusztejet és a narancslevet. Válassza ki a jégaprító programot, majd nyomja meg a Start/Stop gombot.
3. Amikor a program lejárt, töltsen a Piña Colada-t poharakba, szórja meg demerara cukorral, majd szolgálja fel azonnal.



Az alkoholos változathoz öntsön egy kis rumot a poharakba.

### Málna-limonádé koktél

**Program „Ice Crush“ (Jégaprító)**

 6  5 perc

200 g málna  
2 bazsalikomlevél  
1 lime  
8 jégkocka  
3 ek cukor  
700 ml limonádé

1. Reszelje le a lime héját és csavarja ki a levét. Öblítse le a málnát.
2. Tegye a reszelt limehéjat, a limelevet, a málnát, a bazsalikomot, a cukrot és a jégkockát a turmixgépbe. Válassza ki a jégaprító programot, majd nyomja meg a Start/Stop gombot.
3. Töltse a keveréket koktélos poharakba, majd öntse rá a limonádét. Azonnal szolgálja fel.



### Karamellás jegeskávé

**Program „Ice Crush“ (Jégaprító)**

 4  10 perc

2 csésze eszpresszó  
2 gömb karamellfagylalt  
3 ek sós karamellszószt  
100 ml mandulatej  
6 jégkocka

1. Főzzön le 2 csésze eszpresszót. Öntse a forró kávét a turmixgépbe a mandulatejjel együtt. Adja hozzá a jégkockát és a karamellfagyit.
2. Válassza ki jégaprító programot, majd nyomja meg a Start/Stop gombot.
3. Csepegtessen egy evőkanál sós karamellaszószt minden pohár aljába, majd öntse rá a turmixot. Keverje el, és szolgálja fel azonnal.



Vanília vagy csokoládéfagylalttal is kipróbálhatja.



Az alkoholos verzióhoz töltsön rá vodkát!



SMOOTHIE

**Kel, áfonya, málna és banán smoothie**

**Program „Green Smoothie“ (Zöld smoothie)**

 4  10 perc

- 2 kellevél
- 1 banán
- 100 g áfonya
- 125 g málna
- 1 ek agavészirup
- 300 ml körtelé
- 6 jégkocka

1. Vágja ki a kellevelek szárát, majd mossa meg őket. Hámozza meg a banánt. Öblítse le a málnát és az áfonyát.
2. Tegye a kelt, az áfonyát, a málnát és a banánt a turmixgépbe. Öntse hozzá az agavészirupot és a körtelét. Válassza ki a Zöld smoothie programot, majd nyomja meg a Start/Stop gombot.
3. A program lejártát követően azonnal szolgálja fel a smoothie-t.



A kel rendkívül egészséges 'szuperélelmiszer', fogyassza gyakran!

**Uborka, kivi, alma és lime smoothie**

**Program „Green Smoothie“ (Zöld smoothie)**

 4  10 perc

- 1 uborka
- 3 kivi
- 2 lime
- 300 ml almalé
- 1 cm-es gyömbérdarab
- 6 jégkocka
- 2 ek méz

1. Hámozza meg és vágja apróra az uborkát. Reszelje le a lime héját, és tegye félre. Facsarja ki a lime-ot. Hámozza meg és kockázza fel a kivit. Hámozza meg a gyömbért.
2. Tegye az uborkát, a kivit, a limelevet, a reszelt lime héjat, a gyömbért és a mézet a turmixgépbe. Adja hozzá a jégkockát és az almalevet.
3. Válassza ki a Zöld smoothie programot, majd nyomja meg a Start/Stop gombot. A program lejártát követően azonnal szolgálja fel a smoothie-t.



Ez egy elég savanyú smoothie. Ha édesebbet szeretne, hagyja ki a limelevet.

### Trópusi smoothie

#### Program „Green Smoothie” (Zöld smoothie)

 4  10 perc

1/2 friss ananász (kb. 350 g)  
1 mangó (kb. 350 g)  
300 ml kókuszvíz  
5 ág koriander  
2 ek folyós méz

1. Hámozza meg és kockázza fel az ananászt. Hámozza meg a mangót, majd fejtse le a gyümölcsöt a magról. Mossa meg a koriandert, majd szedje le a leveleket a szárról.
2. Tegye az ananászt, a mangót, a koriandert és a mézet a turmixgépbe. Adja hozzá a kókuszvizet. Válassza ki a Zöld smoothie programot, majd nyomja meg a Start/Stop gombot.
3. Töltse poharakba a smoothie-t, majd azonnal szolgálja fel. Szükség szerint adjon hozzá jégkockát.



Zöldebb smoothie-ért dobjon hozzá egy marék friss spenótot.



### Reteklevél, eper és banán smoothie mandulatejjel

#### Program „Green Smoothie” (Zöld smoothie)

 4  10 perc

2 banán  
1 nagy csokor reteklevél  
200 g eper  
1 ek citromlé  
200 ml mandulatej  
1 csapott tk spirulina por (ízlés szerint)  
4 jégkocka

1. Alaposan mossza meg a retekleveleket, majd konyhai törőpapírral itassa le. Mossza meg és csumázza ki az epret. Hámozza meg és kockázza fel a banánt.
2. Tegye a banánt, a retekleveleket és az epret a turmixgépbe. Adja hozzá a citromlevet, a spirulina port, a jégkockát és a mandulatejet. Válassza ki a Zöld smoothie programot, majd nyomja meg a Start/Stop gombot.
3. Miután a program végzett, töltse poharakba a smoothie-t, és szolgálja fel azonnal.



A spirulina gazdag fehérje-, vas-, béta-karotin-, antioxidáns- és B12 vitamin-forrás. Próbálja ki házi készítésű mandulatejjel (a mandulatej receptet felhasználva).

## Hideg málnaleves mandulatejes jégkásával

### Program „Green Smoothie“ (Zöld smoothie)

 4  15 perc  3 óra

300 g málna  
100 ml narancslé  
50 ml víz  
50 g demerara cukor  
1 ek citromlé  
200 ml mandulatej  
2 ek folyós méz

1. Oldja fel a mézet a mandulatejben, majd öntse jégkockatartóba. Fagyassza legalább 3 órán át, vagy amíg elkészül.
2. Öblítse le a málnát. Tegye a málnát és a cukrot a turmixgépbe. Adja hozzá a vizet, a narancs- és a citromlevet. Válassza ki a Zöld smoothie programot, majd nyomja meg a Start/Stop gombot. Tegye hűtőbe a levest, és öblítse el a turmixgépet.
3. Tálalás előtt tegye a mandulatejes jégkockákat a turmixgépbe. Néhányszor nyomja meg a Pulse gombot.
4. Öntse a levest kis tálakba, majd tegyen a tetejére egy kanál mandulatejes jégkását.



A mandulatejes jégkását helyettesítse egy gombóc fagyasztott joghurttal vagy vaníliafagylalttal. Próbálja ki házi készítésű mandulatejjel (a mandulatej receptet felhasználva).



## Sárga paradicsomos gazpacho zöld paradicsomos jégkockával

### Program „Green Smoothie“ (Zöld smoothie)

 4  15 perc  2 perc  2 óra

|                                |                            |
|--------------------------------|----------------------------|
| A gazpachohoz                  | A jégkockához              |
| 1 kg sárga heirloom paradicsom | 2 zöld heirloom paradicsom |
| 1 újhagyma                     | 1 ek olívaolaj             |
| 1/3 uborka                     | 1 tk citromlé              |
| 50 ml olívaolaj                | Só és bors                 |
| 150 ml víz                     |                            |
| Só és bors                     |                            |
| Néhány csepp Tabasco szósz     |                            |

1. Mossa meg, aprítsa fel és magozza ki a zöld paradicsomokat. Tegye a zöld paradicsomot, az olívaolajat és a citromlevet a turmixgépbe. Sózza és borsozza. Helyezze a fedelet a turmixgépre, majd nyomja a Pulse gombot 10 másodpercig. Töltse a keveréket jégkockaformába, és fagyassza legalább 2 órán át.
2. Húzza le a sárga paradicsomok héját. Forraljon fel egy nagy fazék sós vizet. Amikor a víz forr, dobja bele a paradicsomot, majd 2 perc elteltével szedje ki, és merítse hideg vízbe. Hámozza meg, magozza ki és aprítsa fel a paradicsomot. Hámozza meg és kockázza fel az uborkát. Hámozza meg az újhagymát.
3. Tegye az olívaolajat, a vizet, az uborkát, a sárga paradicsomot és a hagymát a turmixgépbe. Adjon hozzá egy jó adag sót, borsot és a Tabasco szószát.
4. Válassza ki a Zöld smoothie programot, majd nyomja meg a Start/Stop gombot.
5. Amikor a program lejárt, tegye a gazpachot hűtőbe. Töltse a levest tálakba, majd tegyen bele zöldparadicsomos jégkockát. Azonnal szolgálja fel.



Hintse meg magkeverékkel (tökmag, lenmag, napraforgómag, stb.), hogy ropogósságot kölcsönözzön neki.

### Cseresznye és nektarin smoothie

**Program „Green Smoothie“ (Zöld smoothie)**

 4  15 perc

- 200 g cseresznye
- 3 sárga nektarin
- 1 banán
- 300 ml narancslé
- 4 jégkocka
- 2 ek demerara cukor

1. Mossa meg és magozza ki a cseresznyét. Mossa meg, vágja félbe a nektarint, majd távolítsa el a magját. Hámozza meg és szeletelje fel a banánt.
2. Tegye a cukrot, a cseresznyét, a nektarint és a banánt a turmixgépbe. Adja hozzá a narancslevet és a jégkockát.
3. Válassza ki a Zöld smoothie programot, majd nyomja meg a Start/Stop gombot. Miután a program végzett, öntse poharakba a smoothie-t, és szolgálja fel azonnal.



Ez tökéletes reggeli smoothie. Próbálja ki brunch alkalmával!



### Chiamagos palacsinta

**Program „Green Smoothie“ (Zöld smoothie)**

 4  10 perc  20 perc

- 1 ek chiamag
- 3 ek víz
- 200 g simaliszt
- 1 ek kókuszolaj
- 2 ek cukor
- 450 ml mandulatej

1. Egy kis tálban keverje össze a chiamagot és a vizet, majd tegye félre 10 percre,
2. Tegye az áztatott chiamagot, a lisztet, a kókuszolajat és a cukrot a turmixgépbe. Adja hozzá a mandulatejet. Válassza ki a Zöld smoothie programot, majd nyomja meg a Start/Stop gombot.
3. Melegítse fel a palacsintasütőt, és vékonyan olajozza ki. Öntsön egy kis tésztát a palacsintasütő közepére, majd forgassa, hogy szétfolyjon. Süsse mindkét oldalát 2 percig. Tálalja házi lekvárral vagy szórja meg demerara cukorral.



Próbálja ki más típusú tejjel, pl. mogyorótejjel vagy gabonatejjel. Ezeket maga is elkészítheti a turmixgépében.





KÉZI BEÁLLÍTÁS

Csokoládés-kókusztejes hűtött desszert

Program „Manual” (Kézi)

 4  10 perc  5 perc  2 óra

180 g étcsokoládé  
220 ml kókusztej  
25 g kókuszreszelék  
Kakaópor

1. Öntse a kókusztejet a turmixgépbe. Nyomja meg a Melegítés gombot, majd állítsa a hőmérsékletet 90°C fokra. Nyomja meg a Start/Stop gombot. 2 perc elteltével vegye le a turmixot az állványról. Törje darabokra a csokoládét, majd adja a kókusztejhez. Tegye vissza a turmixgép tetejét. Nyomja meg a Blend/Keverés gombot, majd állítsa a sebességet H fokozatra, 3 percen keresztül. Öntse a keveréket szufléformákba vagy más formákba, és legalább 2 órán át hűtse hűtőszekrényben.
2. Melegítsen fel egy tapadásmentes serpenyőt, és nagy lángon pirítsa meg a kókuszreszeléket, folyamatos keverés mellett. Mikor aranybarnára pirult, tegye külön edénybe. Tálalja a hűtött desszertet kakaóporral és a piritott kókuszreszelékkel megszórva.



A csokoládéval együtt egy csipet cayenne borsot is tegyen a turmixgépbe.



Habos forrócsoki

Program „Manual” (Kézi)

 4  5 perc  5 perc

100 g étcsokoládé  
400 ml teljes tej  
100 ml tejszín  
2 tk cukor  
2 csepp vaníliakivonat

1. Törje össze a csokoládét. Öntse a tejet a turmixgépbe. Nyomja meg a Melegítés gombot, majd állítsa a hőmérsékletet 70°C fokra, 5 percen keresztül. Nyomja meg a Start/Stop gombot
2. A program befejeztével adja hozzá a csokoládét, a tejszínt, a cukrot és a vaníliakivonatot. Nyomja meg a Blend/Keverés gombot, majd állítsa a sebességet 8-ra, az időt pedig 2 percre.
3. Miután a program végzett, öntse bögrékbe a forró csokit, és szolgálja fel azonnal.



Bécsi forró csokoládéhoz szervírozás előtt tegyen a tetejére tejszínhabot.

## Gyors eperlekvár

### Program „Manual” (Kézi)

 3  5 perc  30 perc  3 óra

300 g eper  
200 g cukor  
1 tk agar-agar

1. Mossa meg és csumázza ki az epret. A nagyobbakat vágja fel.
2. Tegye az epret, a cukrot és az agar-agart a turmixgépbe. Nyomja meg a Blend/Keverés gombot, majd állítsa a sebességet 5-re, az időt pedig 1 percre. Nyomja meg a Melegítés gombot, majd állítsa a hőmérsékletet 100°C fokra, az időt pedig 30 percre.
3. A program végeztével nyomja meg a Blend/Keverés gombot, majd állítsa a sebességet 7-re, az időt pedig 2 percre. Töltse a lekvárt üvegekbe, és legalább 3 órán át hagyja hűlni, mielőtt hűtőszekrénybe teszi.



**194** Ez egy nagyon sima állagú lekvár. Felmelegítve tortamázként is használhatja.

