

Zusammenfassung

PERFECT MIX



GUACAMOLE MIT ROTEN ZWIEBELN

HUMMUS AUS ROTER BETE & KICHERERBSEN

MAKRELEN-RILLETTES MIT SENFKÖRNERN

TOMATEN-GAZPACHO MIT ZITRONENGRAS



BUCHWEIZEN-PFANNKUCHEN OHNE LAKTOSE

AÇAÏ-BOWL MIT KOKOSNUSS & GOJI-BEEREN

NUSS-BROTAUFSTRICH

SCHOKOLADEN-MILKSHAKE MIT DATTELN & BERGAMOTTE

MANGO-KOKOSWASSER-MILKSHAKE MIT PASSIONSFRUCHT



COCKTAIL AUS ROTEN FRÜCHTEN, LIMONADE & VEILCHEN

CRANBERRY-COCKTAILMIT ZITRONE & INGWER



ZWEIFARBIGER SMOOTHIE MIT ROTKOHL & MANGO
MANGO-SMOOTHIE MIT CHIASAMEN & HAFERMILCH
HIMBEER-SMOOTHIE MIT KOKOSNUSS & VANILLE
ROTER SMOOTHIE



Powelix





DIE NÄCHSTE MIXER-GENERATION

Innovation ist ein fester Bestandteil unserer Identität, deshalb haben unsere Experten eine neue Powelix Messer-Technologie entwickelt. In Kombination mit der Kraft unserer Motoren verstärkt diese neue Technologie die Mixer-Leistung, damit Sie im Handumdrehen perfekte Ergebnisse erhalten, und das für lange Zeit.

Die Powelix Messer-Technologie sorgt blitzschnell für eine unglaublich glatte Konsistenz und ermöglicht Ihnen, selbst die härtesten Zutaten mühelos zu verarbeiten!

Unser Ziel: Mixen ohne Einschränkungen!

Guacamole mit noten Zwiebeln





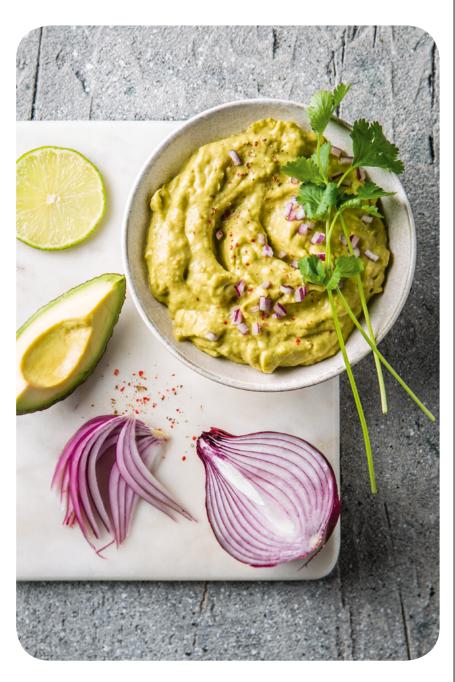
3 sehr reife Avocados ½ rote Zwiebel

Limettensaft

1 Tomate

1 EL Olivenöl

½ TL Kreuzkümmelpulver Einige Tropfen Tabasco Einige Stiele Koriander Salz, Pfeffer



• Zubereitung •

- 1 | Rote Zwiebel schälen und klein hacken. Zur Seite stellen.
- 2 | Tomate schälen und entkernen. Avocados halbieren und das Fruchtfleisch mit einem kleinen Löffel aus den Schalen nehmen. In den Behälter des Perfect Mix geben. Tomate, Zitronensaft, Olivenöl, Kreuzkümmel und Tabasco dazugeben. Salzen und pfeffern, die Küchenmaschine auf höchster Stufe 30 Sekunden laufen lassen und danach mit
- dem Spatel die Mischung von den Behälterwänden schaben.
- 3 | Guacamole in eine Schale geben und die kleingehackte Zwiebel dazugeben.
- 4 | Mit kleingehacktem Koriander bestreuen und servieren.

Tipps - Paprikawürfel und Kirschtomaten kurz von dem Servieren hinzu.



Hummus aus Roter Bete und Kichererbsen



• Zutaten •

250 g Kichererbsen aus der Dose

- 1 Rote Bete, gegart
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Tahini
- 2 EL Zitronensaft
- 3 EL Olivenöl
- 5 cl Wasser
- 1 großzügige Prise Paprika

Salz, Pfeffer

Einige Sonnenblumenkerne



Zubereitung

- 1 | Knoblauchzehe schälen und halbieren. Den Keim entfernen. Die Rote Bete schälen und in Stücke schneiden. Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen.
- 2 | Kichererbsen, Rote Bete, Knoblauch, Tahini, Zitronensaft, Paprikapulver in den Mixerbehälter des Perfect Mix geben. Salzen, pfeffern und Olivenöl dazu gießen.
- 3 | Den Mixer auf der niedrigsten Stufe starten und für 1 Minute mixen. Währenddessen nach und nach das Wasser durch die Verschlussöffnung im Deckel geben.
- 4 | Hummus in eine Schale geben und mit Sonnenblumenkernen bestreuen.

Tipps - Sie können anstatt Paprikapulver auch Senfkörner nehmen.

Makrelen-Rillettes mit Senfkörnern



• Zutaten •

2 Dosen Makrelen im eigenen Saft

60 g Mascarpone

- 1 Schalotte
- 1 EL Senfkörner
- 1 Teelöffel Zitronensaft
- 2 EL Rapsöl

5 rosa Pfefferbeeren

Salz. Pfeffer

Einige Schnittlauchhalme

Zubereitung

- 1 | Dosen öffnen und Makrelen abtropfen lassen. Schalotte schälen und fein schneiden.
- 2 | Mascarpone mit den Senfkörnern, Zitronensaft, Öl und den rosa Pfefferbeeren in den Behälter des Perfect Mix geben. Salzen, pfeffern und 15 Sekunden auf mittlerer Stufe mixen.
- 3 | Die zerbröckelten Makrelenfilets und die Schalotte dazugeben und 1 Minute auf niedrigster Stufe mixen.
- 4 | Rillettes aufbewahren und mit ein bisschen gehacktem Schnittlauch servieren.

Tipps - Geben Sie für ein cremigeres Engebnis einen großen Esslöffel Mascarpone dazu. Sie können anstatt Makrelen auch Sardinen nehmen. Streichen Sie die Rillettes auf Samen-Cracker.





Jomaten-Gazpacho mit Zitronengras



• Zutaten •

600 g Tomaten, vollreif

1 Selleriestange

½ Gurke

2 Zitronengrasstängel

2 EL Weinessig

1 Frühlingszwiebel

½ grüne Paprika

Einige Basilikumblätter

12 cl Olivenöl

Salz, Pfeffer



Zubereitung

- 1 | Paprika waschen, entkernen und in sehr kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebel und Basilikumblätter fein hacken. Zutaten in eine Schüssel geben und 2 EL Olivenöl dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und vermischen. Im Kühlschrank kalt stellen.
- 2 | Tomaten für 2 Minuten in einen großen Topf kochendes Wasser legen, dann in ein Gefäß mit sehr kaltem Wasser. Schälen und entkernen. Das erste Blatt und die harten Enden des Zitronengrases entfernen, dann die Stängel halbieren und fein schneiden. Sellerie waschen und in feine Scheiben schneiden. Gurke schälen und in Würfel schneiden.
- 3 | Sellerie, Gurke und Tomaten in den Mixerbehälter geben. Zitronengras, Essig und den Rest Olivenöl hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Programm "Smoothie" starten. Gazpacho im Kühlschrank kalt stellen.
- 4 | Kurz vor dem Servieren das Gazpacho in Schalen geben, dann zum Garnieren einen Esslöffel Paprika und Zwiebel darüber verteilen Sofort servieren.

Tipps - Die besten Tomaten für dieses Rezept finden Sie in der entsprechenden Saison.

Buchweizen-Pfannkuchen ohne Laktose



• Zutaten •

120 g Buchweizenmehl130 g Weizenmehl1 Ei75 cl Hafermilch1 TL Salz

Zubereitung

- 1 | Ei und Salz in den Mixerbehälter geben. Milch dazugeben und mindestens 10 Sekunden auf niedrigster Stufe mixen.
- 2 | Buchweizenmehl und Weizenmehl hinzufügen und noch einmal 1 Minute auf höchster Stufe mixen.
- 3 | Den Crêpe-Teig in eine Schüssel gießen und 1 bis 2 Stunden ruhen
- 4 | Eine kleine Menge Öl in eine Pfanne geben, Pfannkuchen von jeder Seite jeweils 1 Minute backen.

Tipps - Sie können dieses Rezept auch mit ungesüßter Mandelmilch zubereiten.





Açaï-Bowl mit Kokosnuss und Goji-Beeren





100 g Açaï-Beeren, tiefgekühlt

1 TL Maca-Pulver

2 Bananen

20 cl Apfelsaft

10 Erdbeeren

Toppings:

1 Banane

4 Erdbeeren

2 EL Goji-Beeren

100 g Knuspermüsli

Einige Kokosraspeln

Ahornsirup

Zum Servieren

2 Kokosnüsse (optional)



• Zubereitung •

- 1 | Erdbeeren waschen. Bananen in runde Scheiben schneiden.
- 2 | Eine Banane, Açaï-Beeren, Maca-Pulver, Erdbeeren und Apfelsaft in den Mixerbehälter geben.
- 3 | Das Programm "Smoothie" auswählen.
- 4 | 4 Erdbeeren in Stücke schneiden. Kokosnüsse in zwei Hälften zerteilen. Mischung in jede Kokosnusshälfte (oder Schale) geben, dann mit etwas
- Knuspermüsli, Bananenscheiben, Erdbeeren, Goji-Beeren und einigen Kokosraspeln garnieren.
- 5 | Mit etwas Ahornsirup beträufeln und sofort genießen.

Tipps - Verwenden Sie nur eine Banane, wenn Sie dieses Rezept als Smoothie servieren möchten (in Gläsern).

Nuss-Brotaufstrich



• Zutaten •

60 g Haselnüsse ohne Haut150 g Milchschokolade1 TL Haselnusspaste50 g dunkle Schokolade2 EL Haselnussöl

Zubereitung

- 1 | Haselnüsse in den Behälter geben und auf mittlerer Stufe grob hacken.
- 2 | In einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Die gerösteten Nüsse zur Seite stellen.
- 3 | Milchschokolade und dunkle Schokolade in Stücke brechen und im Wasserbad schmelzen. Kurz abkühlen lassen.
- 4 | Die gerösteten Haselnüsse in den Perfect Mix geben und auf niedrigster Stufe 45 Sekunden verarbeiten, um ein feines Pulver zu erhalten. Die geschmolzene Schokolade, Haselnusspaste und Öl dazugeben und maximal eine Minute mixen, bis Sie eine homogene Mischung erhalten.
- 5 | In einem Glasgefäß aufbewahren.

Tipps - Bewahren Sie den Bnotaufstrich an einem trockenen Ont geschützt von Licht auf. Wenn der Bnotaufstrich hart wird, einfach einige Sekunden lang erwärmen, bis er sich besser streichen lässt.





Schokoladen-Milkshake mit Datteln und Bergamotte



• Zutaten •

40 cl Reismilch

300 g Schokoladeneis

- 2 Tropfen Bergamottenöl
- 1 Banane
- 3 Datteln
- 3 Eiswürfel



Zubereitung

- 1 | Banane schälen und in runde Scheiben schneiden. Datteln entkernen.
- 2 | Schokoladeneis und Eiswürfel in den Mixerbehälter geben. Banane und Datteln hinzufügen.
- 3 | Reismilch und Bergamottenöl dazugeben.
- 4 | Programm "Ice Crush" wählen. In großen Gläsern servieren.

Tipps - Bergamottenöl hat eine entspannende Wirkung und fördert die Verdauung. Seine Verwendung in diesem Rezept ist optional, aber es verleiht der Schokolade eine angenehme Zitrusnote.

Mango-Kokoswasser-Milkshake mit Passionsfrucht



• Zutaten •

1 Mango 200 g Mangosorbet 25 cl Kokoswasser 11 cm Galgantwurzel (oder Ingwer)

- 2 Passionsfrüchte
- 4 Eiswürfel



• Zubereitung •

- 1 | Mango schälen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Galgantwurzel schälen und fein hacken.
- 2 | Mango, Sorbet, Galgant und Eiswürfel in den Mixerbehälter geben. Kokoswasser in den Behälter gießen.
- 3 | Programm "Ice Crush" wählen. Passionsfrüchte halbieren. Milkshake in Gläser gießen und mit einer halben Passionsfrucht servieren.

Tipps - Sie können das Kokoswasser durch Aloe-Vera-Saft ersetzen.

Cocktail aus noten Früchten, Limonade und Veilchen



• Zutaten •

200 g gemischte rote Früchte

1 Viertel Zitronatzitrone (oder eine halbe Limette)

8 Eiswürfel

50 cl Limonade

Einige Veilchenblüten



Zubereitung

- 1 | Schale der Zitronatzitrone entfernen und den Saft auspressen. Die roten Früchte waschen
- 2 | Zitronatzitronensaft, die Zesten und roten Früchte in den Mixerbehälter geben. Eiswürfel hinzufügen. Programm "Ice Crush" wählen.
- 3 | Cocktail in Gläser gießen und Limonade dazugeben. Mit jeweils einer Veilchenblüte garnieren und sofort servieren.

Tipps - Ensetzen Sie für eine größere Detox-Wirkung die Limonade durch Selterswasser.

Cranberry-Cocktail mit Zitrone und Ingwer





12 Cranberrys, frisch oder tiefgekühlt

8 Eiswürfel

50 cl Ginger Ale (oder Tonic)

1 cm Ingwerwurzel

1 Zitrone



Zubereitung

- 1 | Zitronen sorgfältig schälen und Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Ingwer schälen und in kleine Stücke schneiden.
- 2 | Cranberrys mit dem Ingwer und Zitronenfruchtfleisch in den Mixerbehälter geben. Einige Sekunden auf mittlerer Stufe mixen.
- 3 | Eiswürfel und Ginger Ale dazugeben und das Programm "Ice Crush" starten.
- 4 | In Gläser gießen und sofort servieren.

Tipps - Für eine mildere Variante können Sie anstatt Ginger Ale Limonade nehmen. Die Cranberry enthält sehr viel Vitamin C. Wenn Sie keine Cranberrys finden, können Sie stattdessen Cranberry-Saft verwenden.



Zweifarbiger Smoothie mit Rotkohl und Mango





80 g Rotkohl

1 Granny Smith Apfel

20 cl Reismilch

1 EL Honig

1 Mango

100 g Victoria Ananas

1 EL Zitronensaft

15 cl Orangensaft



Zubereitung

- 1 | Kohl waschen und raspeln. Apfel schälen, das Gehäuse entfernen und in Stücke schneiden. Ananas und Mango schälen und in Stücke schneiden.
- 2 | Rotkohl mit dem Apfel und Honig in den Mixerbehälter geben. Reismilch dazugießen und Programm "Smoothie" wählen. Am Ende des Programms auf 4 Gläser verteilen.
- 3 | Behälter ausspülen. Ananas und Mango in den Mixerbehälter geben. Zitronen- und Orangensaft hinzufügen. Programm "Smoothie" wählen.
- 4 | Am Ende des Programms ganz vorsichtig mithilfe eines großen Löffels den gelben Smoothie auf den roten Smoothie gießen.
- 5 | Kalt stellen.

Tipps - Kohl ist neich an Ballaststoffen, Antioxidantien und Vitamin C. Kohl verzehrt man am besten noh, um im vollen Umfang in den Genuss seiner Vonzüge zu kommen.

Mango-Smoothie mit Chiasamen und Hafermilch



• Zutaten •

1 große Mango

2 Orangen

2 EL Chiasamen

40 cl Hafermilch

2 Datteln

Zubereitung

- 1 | Mango schälen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Datteln entkernen.
- 2 | Orangen sorgfältig schälen und die Segmente herauslösen.
- 3 | Datteln, Orangen und Mangowürfel in den Mixerbehälter geben. Chiasamen hinzufügen.
- 4 | Milch dazu gießen und Programm "Smoothie" wählen.

Tipps - Wenn Sie den Smoothie nicht sofont genießen, wird er durch Aufguellen der Chiasamen eindicken. Servieren Sie ihn als Smoothie-Schale.





Himbeer-Smoothie mit Kokosnuss und Vanille



• Zutaten •

- 1 frische Kokosnuss
- 1 Banane
- 125 g Himbeeren
- 1 TL Limettensaft
- 1 EL Agavensirup
- 1 Vanilleschote



• Zubereitung •

- 1 | Kokosnuss öffnen und ihr Wasser in einem Gefäß auffangen (ungefähr 10 cl). Mit Wasser auffüllen, um 25 cl Flüssigkeit zu erhalten. Etwa 100 g Fruchtfleisch aus der braunen Schale lösen. Vanilleschote zerteilen und die Samen entnehmen.
- 2 | Bananen schälen und in Stücke schneiden.
- 3 | Kokosfruchtfleisch und Kokoswasser in den Mixerbehälter geben und das Programm "Ice Crush" starten.
- 4 | Himbeeren, Banane, Vanillesamen, Limettensaft und Agavensirup dazugeben.
- 5 | Programm "Smoothie" wählen. Sofort servieren.

Tipps - Sie können auch 25 cl Kokosmilch anstatt frischer Kokosnuss nehmen.

Roter Smoothie



• Zutaten •

400 g Erdbeeren

1 Granatapfel

15 cl Kokoswasser

1 EL Agavensirup

1 Prise Ingwerpulver

Zubereitung

- 1 | Erdbeeren waschen und entstielen. Granatapfel schälen und entkernen.
- 2 | Erdbeeren, Ingwer und Granatapfel in den Mixerbehälter geben.
- 3 | Sirup und Kokoswasser dazugeben. Programm "Smoothie" wählen.
- 4 | Auf Gläser verteilen. Wenn Sie eine glattere Konsistenz wünschen, filtern Sie die Mischung.

Tipps - Gnanatapfel hat viele antioxidative Eigenschaften, genießen Sie ihn!



