

GASTROBACK®

Mix-Up Your Life

Smoothies, Säfte, Limonaden, Suppen,
Dips, Cremes, Teige, Saucen und Desserts
Smoothies, Juices, Lemonades, Soups, Dips,
Creams, Doughs, Sauces and Desserts

www.gastroback.de

NEWSLETTER | NEWSLETTER

Von Trends aus den Themenwelten über Produktneuheiten bis hin zu Rezeptideen mit unserem Newsletter halten wir Sie immer auf dem Laufenden.

From trends of our world of topics to new products and recipe ideas - with our news-letter we will always keep you up to date.



**QR-CODE SCANNEN
UND REGISTRIEREN**
<https://www.gastroback.de/newsletter/>



**SCAN THE QR CODE
AND REGISTER**
<https://www.gastroback.de/en/newsletter>

LECKEREIEN MUSS MAN TEILEN | TREATS MUST BE SHARED



Instagram



Tik Tok



Pinterest



YouTube



Facebook

Passende Produkte auf www.gastroback.de entdecken

Discover suitable products at www.gastroback.de/en



Dörrautomaten
Dehydrator



DE

EN



Entsafter & Slow Juicer
Juicer & Slow Juicer



DE

EN



Brotbackautomaten
Bread Maker



DE

EN



Handmixer
Hand Mixer



DE

EN

I N H A L T S - V E R Z E I C H N I S

SMOOTHIES



Seite 14-15

Cremiger
Mandel-Dattel
Smoothie



Seite 16-17

Grüner
Smoothie



Seite 18-19

Apfel-Sellerie Kiwi
Smoothie



Seite 20-21

Eiskalter, erfrischender
Green Machine Power
Smoothie



Seite 22-23

Spinat-Mango
Smoothie



Seite 24-25

Karibischer Ananas-
Mango-Smoothie
mit Kokosmilch



Seite 26-27

Espresso Bananen
Smoothie



Seite 28-29

Karotten-Apfel
Smoothie mit Kick



Seite 30-31

Beeren-Minze
Smoothie



Seite 32-33

Frühstücks-
Smoothie

SÄFTE, LIMONADE & CO



Seite 36 - 37

Apfelsaft



Seite 38 - 39

Karottensaft



Seite 40 - 41

Brazilian Lemonade



Seite 42 - 43

Bananen-Milchshake



Seite 44 - 45

Cremige Mandelmilch



Seite 46 - 47

Pfirsich-Shake



Seite 48 - 49

Ingwer-Orangen-Shot

SUPPEN



Seite 52 - 53

Fruchtig leckere
Tomatensuppe



Seite 54 - 55

Brokkolicremesuppe



Seite 56 - 57

Blumenkohl-
cremesuppe



Seite 58 - 59

Erbsen-Minze Suppe



Seite 60 - 61

Thailändische Tom Kha
Gai Hühnersuppe



Seite 64 - 65

Tomaten-Paprika-Suppe

DIPS & CREMES



Seite 68 - 69

Chili-Koriander-
Karotten-Dip



Seite 70 - 71

Hummus



Seite 72 - 73

Cashew-Paprika
Creme



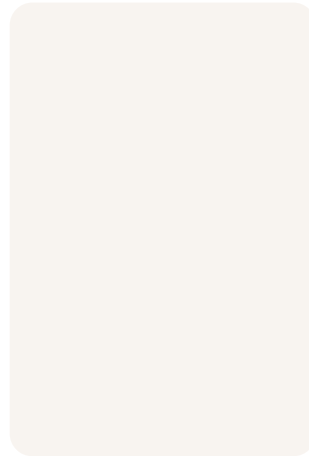
Seite 74 - 75

Pistazien-Macadamia
Creme



Seite 76 - 77

Pekan-Paranuss
Creme



TEIGE & CO



Seite 80 - 81

Pfannkuchenteig



Seite 82 - 83

Teig für fluffige,
amerikanische
Pancakes



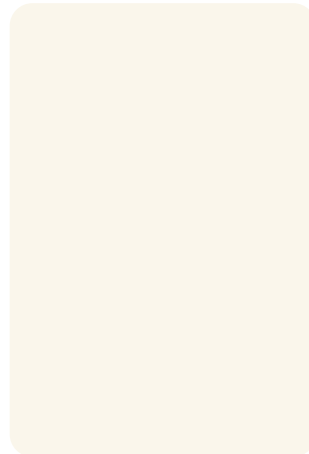
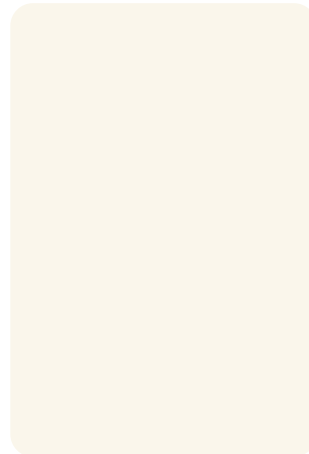
Seite 84 - 85

Erdnussbutter-
Brotteig



Seite 86 - 87

Glutenfreie
Mehlmischung



SAUCEN



Seite 90 - 91

Grüne Soße



Seite 92 - 93

Sauce Hollandaise



Seite 94 - 95

Salsa Verde



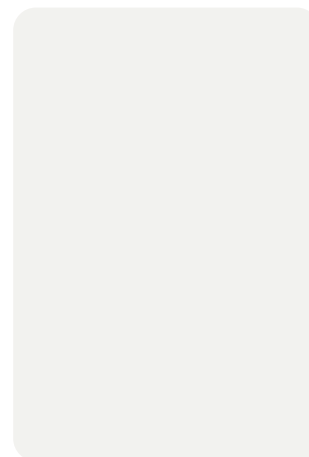
Seite 96 - 97

Kräutersauce



Seite 98 - 99

Basilikum-Pesto



DESSERTS



Seite 102 - 103

Heidelbeer-Joghurt-Eiscreme



Seite 104 - 105

Bananen-Pekannuss-Joghurt-Eis



Seite 106 - 107

Schokoladen-Haselnuss-Eis



Seite 108 - 109

Mango-Limetten-Kokos-Eis



Seite 110 - 111

Erdbeer-Wassermelonen-Minze-Sorbet



Seite 112 - 113

Zitronensorbet

TABLE OF CONTENTS

SMOOTHIES



Page 14 - 15

Creamy almond-date smoothie



Page 16 - 17

Green smoothie



Page 18 - 19

Apple-celery-kiwi smoothie



Page 20 - 21

Green machine power smoothie



Page 22 - 23

Spinach mango smoothie



Page 24 - 25

Caribbean pineapple-mango smoothie with coconut milk



Page 26 - 27

Espresso banana smoothie



Page 28 - 29

Carrot-apple smoothie with kick



Page 30 - 31

Berry-mint smoothie



Page 32 - 33

Breakfast-smoothie

JUICES, LEMONADE & MORE



Page 36 - 37

Apple juice



Page 38 - 39

Carrot juice



Page 40 - 41

Brazilian lemonade



Page 42 - 43

Banana-milkshake



Page 44 - 45

Creamy almond milk



Page 46 - 47

Fruity peach shake



Page 48 - 49

Ginger-orange shot

SOUPS



Page 52 - 53

*Fruity delicious
tomato soup*



Page 54 - 55

Broccoli cream soup



Page 56 - 57

*Cauliflower cream
soup*



Page 58 - 59

Pea-mint soup



Page 62 - 63

*Thai tom kha gai
chicken soup*



Page 64 - 65

Tomato-paprika soup

DIPS & CREAMS



Page 68 - 69

*Chilli-coriander-
carrot dip*



Page 70 - 71

Hummus



Page 72 - 73

Cashew-paprika cream



Page 74 - 75

*Pistachio-
macadamia cream*



Page 76 - 77

*Pecan nut-
brazil nut cream*

DOUGH & MORE



Page 80 - 81

Pancake batter



Page 82 - 83

*Batter for fluffy
american pancakes*



Page 84 - 85

*Peanut butter
bread dough*



Page 86 - 87

*Gluten-free
flour mixture*

SAUCES



Page 90 - 91

Green sauce



Page 92 - 93

Hollandaise sauce



Page 94 - 95

Salsa verde



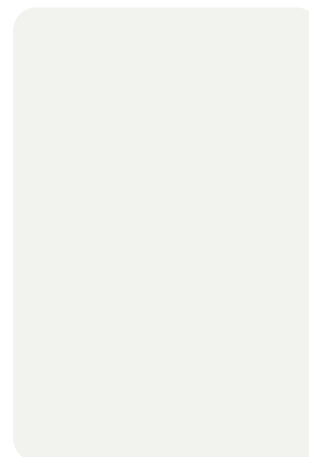
Page 96 - 97

Herb sauce



Page 98 - 99

Basil pesto



DESSERTS



Page 102 - 103

*Blueberry yoghurt
ice cream*



Page 104 - 105

*Banana-pecan nut-
yoghurt ice cream*



Page 106 - 107

*Chocolate hazelnut
ice cream*



Page 108 - 109

*Mango-lime-
coconut ice cream*



Page 110 - 111

*Strawberry-
watermelon-mint sorbet*



Page 112 - 113

Lemon sorbet



S M O O T H I E S



CREMIGER MANDEL-DATTEL SMOOTHIE

ZUBEREITUNG

Mandeln und alle weiteren Zutaten in den **Hochleistungsmixer** geben, anschließend Deckel mit Verschlusskappe aufsetzen.

Das Programm Smoothie (45 Sekunden Laufzeit) wählen und starten.

Den fertigen Smoothie in 2-3 Gläser gießen und sofort genießen.

CREAMY ALMOND-DATE SMOOTHIE

PREPARATION

Place the almonds and all other ingredients in the **high-performance blender** and put on the lid with the sealing cap.

Select and start the Smoothie program (45 seconds running time).

Pour the finished smoothie into 2 - 3 glasses and enjoy immediately.

FÜR 2-3 PORTIONEN

VOLUMEN: ca. 0,5 Liter

ZUTATEN:

- 100g** ungeschälte Mandeln
- 50g** Medjoul Datteln
- 8** Eiswürfel
- 230ml** Wasser
- 1** Prise Salz
- 1** Prise Kardamom (nach Belieben)
- ¼ TL** Sternanis gemahlen (nach Belieben)

FOR 2 - 3 PORTIONS

VOLUME: approx. 0.5 litres

INGREDIENTS:

- 100g** unpeeled almonds
- 50g** Medjoul dates
- 8** ice cubes
- 230ml** water
- 1** Pinch of salt
- 1** Pinch of cardamom (to taste)
- ¼ tsp** Ground star anise (to taste)

GRÜNER SMOOTHIE

FÜR 2-3 PORTIONEN

VOLUMEN: ca. 0,6 Liter

ZUTATEN:

- 50g** Feldsalat
- 50g** Blattpetersilie mit $\frac{3}{4}$ der Stiele
- 50g** Stangensellerie mit Grün
- 100g** säuerlicher, entkernter Apfel
- 4** Scheiben frische Mango
- 1** kernlose, große Orange
- 12g** Bio Ingwer mit Schale
- 300ml** Wasser
- 10** Eiswürfel oder ersatzweise
400 ml Wasser

GREEN SMOOTHIE

FOR 2 - 3 PORTIONS

VOLUME: approx. 0.6 litres

INGREDIENTS:

- 50g** Lamb's lettuce
- 50g** Parsley leaves with
 $\frac{3}{4}$ of the stalks
- 50g** Celery stalks with greens
- 100g** Tart, cored apple
- 4** Slices of fresh mango
- 1** Large, seedless orange
- 12g** Organic ginger with peel
- 300ml** water
- 10** Ice cubes or alternatively
400ml water



ZUBEREITUNG

Feldsalat und Stangensellerie waschen und putzen, die Blattpetersilie und den Apfel ebenfalls gründlich waschen und den Apfel entkernen.

Die Mango schälen, 4 Scheiben abschneiden.

Die Orange schälen, Ingwer in 2-3 Stück schneiden.

Alles in den **Hochleistungsmixer** geben, anschließend Deckel mit Verschlusskappe aufsetzen. Das Programm Smoothie (45 Sekunden Laufzeit) wählen und starten.

Fertigen Smoothie sofort genießen.

PREPARATION

Wash and clean the lamb's lettuce and celery, wash the parsley and apple thoroughly and core the apple.

Peel the mango and cut off 4 slices.

Peel the orange and cut the ginger into 2 - 3 pieces.

Place everything in the **high-performance blender** jug and put the lid and sealing cap on. Select and start the Smoothie program (45 seconds running time).

Enjoy the finished smoothie immediately.

APFEL - SELLERIE - KIWI SMOOTHIE

ZUBEREITUNG

Staudensellerie, Apfel, Spinat und Grünkohl ordentlich waschen. Apfel entkernen und die anderen Zutaten putzen. Alles in grobe Stücke teilen. Limette und Kiwis schälen und ebenfalls grob teilen.

Bis auf die Zitronenscheiben alles in den **Hochleistungsmixer** geben und Deckel mit Verschlusskappe aufsetzen.

Das Programm Smoothie (45 Sekunden Laufzeit) wählen und starten.

Smoothie auf 4 Gläser verteilen, mit Zitronenscheibe garniert und genießen.

PREPARATION

Wash the celery, apple, spinach and kale thoroughly. Core the apple and clean the other ingredients. Roughly chop everything. Peel the lime and kiwis and also chop roughly.

Put everything except the lemon slices into the **high-performance blender** and put on the lid with the sealing cap.

Select and start the Smoothie program (45 seconds running time).

Divide the smoothie between 4 glasses, decorate with lemon slice and enjoy.

FÜR 4 PORTIONEN

VOLUMEN: ca. 0,6 Liter
ZUTATEN:

- 1 Staudensellerie
- 1 Limette
- 1 Apfel
- 4 Kiwis
- 150g Spinat
- 3 EL Chia Samen
- 50g Grünkohl
- 1 EL Meersalz
- 10 Eiswürfel
- 4 Zitronenscheiben

FOR 4 PORTIONS

VOLUME: approx. 0.6 litres
INGREDIENTS:

- 1 Celery
- 1 Lime
- 1 apple
- 4 kiwis
- 150g Spinach
- 3 tbsp Chia seeds
- 50g Kale
- 1 tbsp Sea salt
- 10 ice cubes
- 4 Lemon slices

APPLE - CELERY - KIWI SMOOTHIE

GREEN MACHINE POWER SMOOTHIE

ZUBEREITUNG

Das Fruchtfleisch der Honigmelone, die geschälte Salatgurke, die gewaschenen Basilikumblätter und alle übrigen Zutaten in den **Hochleistungsmixer** geben und Deckel mit Verschlusskappe aufsetzen.

Das Programm Smoothie (45 Sekunden Laufzeit) wählen und starten.

Smoothie auf 3-4 Gläser verteilen und sofort genießen.

FÜR 3 - 4 PORTIONEN

VOLUMEN: ca. 0,75 Liter

ZUTATEN:

200g Honigmelone
200g Salatgurke
300g Eiswürfel
50ml Milch (1.5% Fett)
1 TL Honig
1 Bund Basilikum

FOR 3 - 4 PORTIONS

VOLUME: approx. 0.75 litres

INGREDIENTS:

200g Honeydew melon
200g Cucumber
300g Ice cubes
50ml Milk (1.5% fat)
1 tsp honey
1 bunch of basil

PREPARATION

Put the flesh of the honeydew melon, the peeled cucumber, the washed basil leaves and all the other ingredients into the **high-performance blender** and put on the lid with the sealing cap.

Select and start the Smoothie program (45 seconds running time).

Divide the smoothie into 3-4 glasses and enjoy immediately.

ZUBEREITUNG

Spinat waschen und putzen, Basilikumblätter waschen.

Alle Zutaten in den **Hochleistungsmixer** geben und Deckel mit Verschlusskappe aufsetzen.

Das Programm Smoothie (45 Sekunden Laufzeit) wählen und starten.

Fertigen Smoothie gut gekühlt genießen.

PREPARATION

Wash and clean the spinach and wash the basil leaves.

Place all the ingredients in the **high-performance blender** and put the lid on with the sealing cap.

Select and start the Smoothie program (45 seconds running time).

Enjoy the finished smoothie well chilled.

SPINAT - MANGO SMOOTHIE

FÜR 3-4 PORTIONEN

VOLUMEN: ca. 0,75 Liter

ZUTATEN:

300 g frischer Babyspinat

240 g gefrorene Mango

1 Hand voll Basilikumblätter

240 ml kaltes Wasser

SPINACH MANGO SMOOTHIE

FOR 3 - 4 PORTIONS

VOLUME: approx. 0.75 litres

INGREDIENTS:

300 g fresh baby spinach

240 g frozen mango

1 handful of basil leaves

240 ml cold water

KARIBISCHER ANANAS-MANGO- SMOOTHIE MIT KOKOSMILCH

FÜR 2 PORTIONEN

VOLUMEN: ca. 0,5 Liter

ZUTATEN:

- ½ Ananas
- ½ Mango
- 1 Limete (Saft)
- 1 EL Kokosflocken
- 200ml Kokosmilch
- 10-12 Eiswürfel
- ½ Vanilleschote - das Mark
(ersatzweise 1 Teelöffel Vanilleextrakt)

ZUBEREITUNG

Ananas sowie Mango schälen und würfeln,
½ Vanilleschote auskratzen.

Alle Zutaten in den **GASTROBACK®
Hochleistungsmixer** geben und Deckel mit
Verschlusskappe aufsetzen.

Das Programm Smoothie (45 Sekunden
Laufzeit) wählen und starten.

Fertigen Smoothie in die Gläser füllen und
mit einem Ananasviertel dekorieren.

FOR 2 PORTIONS

VOLUME: approx. 0.5 litres

INGREDIENTS:

- ½ Pineapple
- ½ Mango
- 1 Lime (juice)
- 1 tbsp Coconut flakes
- 200ml Coconut milk
- 10-12 Ice cubes
- ½ Vanilla pod - the seeds
(Alternatively 1 teaspoon vanilla extract)

PREPARATION

Peel and dice the pineapple and mango,
scrape out ½ of the vanilla pod.

Place all the ingredients in the **high-performance
blender** and fit the lid with the sealing cap.

Select and start the Smoothie program
(45 seconds running time).

Pour the finished smoothie into the glasses
and decorate with a pineapple quarter.



CARIBBEAN
PINEAPPLE-MANGO
SMOOTHIE WITH
COCONUT MILK



ESPRESSO BANANEN SMOOTHIE

ZUBEREITUNG

FÜR 2 PORTIONEN

VOLUMEN: ca. 0,5 Liter

ZUTATEN:

- 150ml** Americano
- 150ml** Haferdrink
- 4** entsteinte Datteln
- 1** gefrorene Banane
- 2 EL** kernige Haferflocken
- 1** Prise Zimt
- 1 TL** Zartbitterschokolade, geraspelt

1 Café Americano zubereiten und abkühlen lassen.

Haferdrink, Datteln, geschälte Banane, Haferflocken und Americano in den **Hochleistungsmixer** geben, sowie Deckel mit Verschlusskappe aufsetzen.

Das Programm Smoothie (45 Sekunden Laufzeit) wählen und starten.

Smoothie in 1-2 Gläser füllen und sofort genießen.

ESPRESSO BANANA SMOOTHIE

PREPARATION

FOR 2 PORTIONS

VOLUMEN: approx. 0.5 litres

INGREDIENTS:

- 150ml** Americano
- 150ml** oat drink
- 4** pitted dates
- 1** frozen banana
- 2 tbsp** grainy rolled oats
- 1** pinch of cinnamon
- 1 tsp** dark chocolate, grated

Prepare 1 Café Americano and leave to cool.

Place the oat drink, dates, peeled banana, oat flakes and Americano in the **high-performance blender** and put on the lid with the sealing cap.

Select and start the Smoothie program (45 seconds running time).

Pour the smoothie into 1 - 2 glasses and enjoy immediately.

ZUBEREITUNG

Karotten und Apfel schälen, Enden der Karotte abschneiden, Äpfel entkernen.

Karotten grob teilen und den Ingwer gut abwaschen, ggf. schwarze Stellen entfernen.

Limette schälen (komplett von der bitteren weißen Haut und ggf. Kerne entfernen.)

Zusammen mit dem Orangensaft die geschälten Apfelspalten, grob zerteilten Karottenstücke, Ingwer, Limetten-Fruchtfleisch in den Behälter des **Hochleistungsmixers** geben.

Den Deckel mit Verschlusskappe aufsetzen, das Programm Smoothie (45 Sekunden Laufzeit) wählen und starten.

Smoothie in 3-4 Gläser füllen und sofort genießen.

Tipp: Für eine noch gesündere Variante 1 TL Leinöl vor dem Mixen hinzufügen.

PREPARATION

Peel the carrots and apple, cut off the ends of the carrot and core the apples.

Roughly chop the carrots and wash the ginger well, remove any black spots.

Peel the lime (remove all the bitter white skin and seeds if necessary.)

Place the peeled apple slices, roughly chopped carrot pieces, ginger and lime pulp in the **high-performance blender** jug together with the orange juice.

Put on the lid with the sealing cap, select and start the Smoothie program (45 seconds running time).

Pour the smoothie into 3-4 glasses and enjoy immediately.

Tip: For an even healthier option, add 1 tsp linseed oil before blending.

FÜR 3-4 PORTIONEN

VOLUMEN: ca. 1,2 Liter

ZUTATEN:

200 g Bio-Karotten
300 g Äpfel
1 Bio Ingwer (walnussgroß)
1 Bio-Limette
500 ml Orangensaft
150 ml Wasser

FOR 3-4 PORTIONS

VOLUME: approx. 1.2 litres

INGREDIENTS:

200 g Organic carrots
300 g apples
1 Organic ginger (walnut-sized)
1 Organic lime
500 ml Orange juice
150 ml water

KAROTTEN-APFEL SMOOTHIE MIT KICK

CARROT-APPLE SMOOTHIE WITH KICK

FÜR 3-4 PORTIONEN

VOLUMEN: ca. 1,0 Liter

ZUTATEN:

- ½ l Bio-Vollmilch (oder Mandelmilch)
- 350 g gefrorene Beerenmischung
- 70 g griechischer Joghurt
- 2 EL Honig
- 18 Minzblätter
- etwas Vanilleextrakt

FOR 3-4 PORTIONS

VOLUME: approx. 1.0 litres

INGREDIENTS:

- ½ l Organic whole milk
(or almond milk)
- 350 g frozen berry mix
- 70 g semi-skimmed yoghurt
- 2 tbsp honey
- 18 mint leaves
- a little vanilla extract

BERRY-MINT SMOOTHIE

BEEREN-MINZE- SMOOTHIE

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten nacheinander in den Behälter des **Hochleistungsmixers** geben, sowie Deckel mit Verschlusskappe aufsetzen.

Das Programm Smoothie (45 Sekunden Laufzeit) wählen und starten.
Smoothie auf 3-4 Gläser verteilen und sofort genießen.

PREPARATION

Place all ingredients one after the other into the jug of the **high-performance blender** and put on the lid with the sealing cap.
Select and start the Smoothie program (45 seconds running time).
Divide the smoothie into 3-4 glasses and enjoy immediately.

FRÜHSTÜCKS - SMOOTHIE

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten nacheinander in den Behälter des **Hochleistungsmixers** geben, sowie Deckel mit Verschlusskappe aufsetzen.

Das Programm Smoothie (45 Sekunden Laufzeit) wählen und starten.

Smoothie in 3-4 Gläser füllen und genießen.

BREAKFAST - SMOOTHIE

PREPARATION

Place all the ingredients in the **high-performance blender** jug one after the other and put on the lid with the sealing cap.

Select and start the Smoothie program (45 seconds running time).

Pour the smoothie into 3 - 4 glasses and enjoy.



FÜR 3-4 PORTIONEN

VOLUMEN: ca. 1,0 Liter

ZUTATEN:

- ½ l Bio-Vollmilch (Soja- oder Mandelmilch)
- 6 Medjoul-Datteln entkernt, grob geteilt
- 70g Haferflocken
- 2 reife Bananen grob geteilt
- 2 EL Chiasamen
- 2 EL Walnüsse
- 140g fettarmer Joghurt
- 25g Honig

FOR 3-4 PORTIONS

VOLUME: approx. 1.0 litre

INGREDIENTS:

- ½ l Organic whole milk (soya or almond milk)
- 6 Medjoul dates cored, roughly divided
- 70g rolled oats
- 2 ripe bananas roughly divided
- 2 tbsp chia seeds
- 2 tbsp walnuts
- 140g low-fat yoghurt
- 25g honey



SÄFTE,
LIMONADE
& CO.

JUICES,
LEMONADE
& MORE



A P F E L S A F T

FÜR 2 PORTIONEN

VOLUMEN: ca. 0,6 Liter

ZUTATEN:

300g geschälter und entkernter Apfel
250ml kaltes Wasser
15g Zucker
10ml Zitronensaft

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in den Behälter des **Hochleistungsmixers** geben.

Deckel mit Verschlusskappe aufsetzen.

Programm „Extract“ wählen. Dafür die „Smoothie/Extract“ Taste 3 Sekunden gedrückt halten und das Programm starten.

In 1-2 Gläser füllen und sofort genießen.

A P P L E J U I C E

FOR 2 PORTIONS

VOLUME: approx. 0.6 litres

INGREDIENTS:

300g peeled and cored apple
250ml cold water
15g sugar
10ml lemon juice

PREPARATION

Put all the ingredients into the container of the **high-performance blender**.

Put on the lid with the sealing cap.

Select the „Extract program“. To do this, press and hold the „Smoothie/Extract“ button for 3 seconds and start the program.

Pour into 1 - 2 glasses and enjoy immediately.

ZUBEREITUNG

Karotten grob zerkleinert mit dem Wasser in den Behälter des **Hochleistungsmixers** geben.

Deckel mit Verschlusskappe aufsetzen.

Programm DIY – Geschwindigkeitsstufe: 6 – Zeit: 1 min 20sek auswählen und starten.

Sofort genießen oder mehrere Tage im Kühlschrank luftdicht verschlossen, lagerbar.

FÜR 6 PORTIONEN

VOLUMEN: ca. 2,0 Liter

ZUTATEN:

800g Bio-Karotten (geschält und Enden entfernt)

1,2 l kaltes Wasser

PREPARATION

Place the roughly chopped carrots and water in the container of the **high-performance blender**.

Put on the lid with the sealing cap.

Select and start the DIY programme - speed level: 6 - time: 1 min 20 sec.

Enjoy immediately or store in an airtight container or bottle in the fridge for several days.

FOR 6 PORTIONS

VOLUME: approx. 2.0 litres

INGREDIENTS:

800g Organic carrots (peeled and ends removed)

1,2 l cold water

KAROTTENSAFT

CARROT JUICE



ZUBEREITUNG

Bio-Limetten gründlich unter heißem Wasser abspülen, Ende abschneiden und je in Viertel Stücke schneiden.

Das Wasser und die Limettenviertel in den **Hochleistungsmixer** geben und im DIY Programm – Geschwindigkeit: 4 – Zeit: 10 Sekunden einstellen und pürieren.

Durch ein Sieb passieren und zurück in den zuvor ausgespülten Behälter des Standmixers geben.

Kondensmilch und Eiswürfel hinzufügen und Deckel mit Verschlusskappe aufsetzen.

Programm Puree wählen und starten.

4 Gläser füllen, Eiswürfel hinzugeben, mit Limettenscheibe und Minze dekorieren und sofort genießen.

Tipp: Wer es alkoholisch mag für seine Party kann pro Glas noch 2 cl weißen Rum, Vodka oder Gin zugeben..

PREPARATION

Rinse the organic limes thoroughly under hot water, cut off the ends and cut each into quarters.

Place the water and the lime quarters in the **high-performance blender** and set to the DIY programme - speed: 4 - time: 10 seconds and blend.

Pass through a sieve and pour back into the previously rinsed container of the **high-performance blender** jug.

Add the condensed milk and ice cubes and put on the lid with the sealing cap.

Select the Puree programme and start.

Fill 4 glasses, add ice cubes, garnish with a slice of lime and mint and enjoy immediately.

Tip: If you like alcoholic drinks for your party, you can add 2 cl of white rum, vodka or gin to each glass..

FÜR 4 PORTIONEN

VOLUMEN: ca. 1,0 Liter

ZUTATEN:

3 BIO Limetten
150ml gesüßte Kondensmilch
½ l kaltes Wasser
10 Eiswürfel
4-6 Scheiben Limette und
Minzeblättchen als Deko

FOR 4 PORTIONS

VOLUME: approx. 1.0 litres

INGREDIENTS:

3 BIO limes
150ml sweetened condensed milk
½ l cold water
10 ice cubes
4-6 lime slices and some mint
leaves for decoration

BRAZILIAN LEMONADE

FÜR 4 PORTIONEN

VOLUMEN: ca. 1,0 Liter

ZUTATEN:

650ml BIO-Vollmilch
400g Bananen
6 Eiswürfel (2x2x2 cm)
15g Zucker

ZUBEREITUNG

Milch, die grob zerteilten Bananen, Eiswürfel und ggf. Zucker in den **Hochleistungsmixer** geben und Deckel mit Verschlusskappe aufsetzen.

Das Programm Smoothie (45 Sekunden Laufzeit) wählen und starten.

In Gläser füllen und genießen.

FOR 4 PORTIONS

VOLUME: approx. 1.0 litre

INGREDIENTS:

650ml Bio - whole milk
400g bananas
6 ice cubes (2x2x2 cm)
15g sugar

PREPARATION

Pour the milk, roughly chopped bananas, ice cubes and sugar (if required) into the **high-performance blender** and put the lid and sealing cap on.

Select and start the Smoothie program (45 seconds running time).

Pour into glasses and enjoy.



BANANEN-MILCHSHAKE

BANANA-MILKSHAKE



CREMIGE MANDELMILCH

ZUBEREITUNG

Mandeln in den Behälter des **Hochleistungsmixers** geben und Deckel mit Verschlusskappe aufsetzen.

Das Programm Smoothie (45 Sekunden Laufzeit) wählen und starten.

Anschließend Wasser hinzufügen und mit dem Programm „Puree“ finalisieren.

Sofort genießen oder im Kühlschrank bis zu drei Tage luftdicht aufbewahren.

FÜR 3-4 PORTIONEN

VOLUMEN: ca. 1,2 Liter

ZUTATEN:

300 g rohe, geschälte Mandeln
1 l gekühltes Wasser

CREAMY ALMOND MILK

PREPARATION

FOR 3-4 PORTIONS

VOLUME: approx. 1.2 litres

INGREDIENTS:

300 g raw, peeled almonds
1 l chilled water

Place the almonds in the container of the **high-performance blender** and put on the lid with the sealing cap.

Select and start the Smoothie program (45 seconds running time).

Then add water and finalise with the 'Puree' programme.

Enjoy immediately or store in an airtight container in the fridge for up to three days.



FRUCHTIGER PFIRSICH-SHAKE

FÜR 3-4 PORTIONEN

VOLUMEN: ca. 1,2 Liter

ZUTATEN:

- $\frac{1}{2}$ l BIO-Vollmilch
(Mandel- oder Sojamilch)
- 550 g** reife Pfirsiche (ca. 4 Stück)
- 140 g** Naturjoghurt
- 1 TL** gemahlener Zimt
- 1 TL** Vanilleextrakt (Vanillezucker)
- 40 g** Honig
- 8** Eiswürfel

ZUBEREITUNG

Milch, entsteinte und grob geteilte Aprikosen sowie alle übrigen Zutaten nacheinander in den Behälter des **Hochleistungsmixers** geben.

Deckel mit Verschlusskappe aufsetzen. Das Programm Smoothie (45 Sekunden Laufzeit) wählen und starten.

In Gläser füllen und genießen.

FOR 3-4 PORTIONS

VOLUME: approx. 1.2 litres

INGREDIENTS:

- $\frac{1}{2}$ l Organic whole milk
(almond or soya milk)
- 550 g** ripe peaches (approx. 4 pieces)
- 140 g** natural yoghurt
- 1 tsp** ground cinnamon
- 1 tsp** vanilla extract (vanilla sugar)
- 40 g** honey
- 8** ice cubes

PREPARATION

Place the milk, pitted and roughly chopped apricots and all the other ingredients into the **high-performance blender** jug one after the other.

Put on the lid with the sealing cap. Select and start the Smoothie program (45 seconds running time).

Pour into glasses and enjoy.

FRUITY PEACH SHAKE



INGWER - ORANGEN - SHOT

ZUBEREITUNG

FÜR 4 SHOTS

VOLUMEN: ca. 100ml

ZUTATEN:

- 1 Orange (90ml Orangensaft)
- 25g BIO-Ingwer

Saft der ausgepressten Orange oder fertigen, frischen Orangensaft zusammen mit dem heiß abgewaschenen, gesäuberten und grob zerteilten Ingwer in den Behälter des **Hochleistungsmixers** geben.

Deckel mit Verschlusskappe aufsetzen und das DIY-Programm, Geschwindigkeit 6, Zeit 3 Minuten starten.

Shot warm oder kalt genießen

In einem verschlossenen Behälter ist der Ingwer-Orangen Shot im Kühlschrank ca. 2. Tage haltbar.

GINGER - ORANGE SHOT

PREPARATION

FOR 4 SHOTS

VOLUME: approx. 100ml

INGREDIENTS:

- 1 orange (90 ml orange juice)
- 25g organic ginger

Pour the juice of the squeezed orange or ready-made fresh orange juice into the jug of the **high-speed blender** together with the hot-washed, cleaned and roughly chopped ginger.

Put the lid on with the sealing cap and start the DIY program, speed 6, time 3 minutes

Enjoy the shot warm or cold.

The ginger-orange shot can be kept in a sealed container in the fridge for approx. 2 days.



A close-up photograph of a bowl of creamy, light-colored soup. The soup is garnished with a drizzle of oil and a sprinkle of black pepper. Three asparagus spears, wrapped in a piece of cooked bacon, are skewered and placed on the rim of the bowl. In the background, there is a small white bowl containing dark green herbs, a whole purple onion, and some bread. The overall lighting is warm and soft.

S U P P E N

S O U P S



FÜR 3-4 PORTIONEN

VOLUMEN: ca. 1,2 Liter

ZUTATEN:

- 800 g** Tomaten (2x 400g in Dosen)
- 300 ml** Rinder- oder Gemüsefond
- 2 EL** Olivenöl extra vergine
- 100 ml** Weißwein
- 2** Knoblauchzehen
- 2** Schalotten
- Salz und Pfeffer
- ein paar Rosmarinnadeln

FOR 3-4 PORTIONS

VOLUME: approx. 1.2 litres

INGREDIENTS:

- 800 g** Tomatoes (2x 400 g tinned)
- 300 ml** Beef or vegetable stock
- 2 tbsp** extra virgin olive oil
- 100 ml** white wine
- 2** garlic cloves
- 2** shallots
- salt and pepper
- a few rosemary needles

FRUCHTIG LECKERE TOMATENSUPPE

ZUBEREITUNG

Die Schalotten und Knoblauch schälen und grob teilen, Rosmarinnadeln waschen und trocken tupfen.

Alle Zutaten in den **Hochleistungsmixer** geben, sowie Deckel mit Verschlusskappe aufsetzen.

Programm „soup“ starten.

Nach dem Ende des Programmes Suppe abschmecken und sofort servieren.

FRUITY DELICIOUS TOMATO SOUP

PREPARATION

Peel and roughly chop the shallots and garlic, wash the rosemary needles and pat dry.

Place all the ingredients in the **high-performance blender** and fit the lid with the sealing cap.

Start the 'soup' programme.

At the end of the programme, season the soup to taste and serve immediately.



FÜR 3-4 PORTIONEN

VOLUMEN: ca. 1,2 Liter

ZUTATEN:

- 500 g** Brokkoli
- 1** Schalotte
- 1** Knoblauchzehe
- 1 El** Olivenöl extra vergine
- 0,6l** Rinderfond (ersatzweise Gemüsefond oder -brühe)
- 50 g** frischer Spinat (oder gefrorener)
- Salz und Pfeffer nach Belieben

FOR 3-4 PORTIONS

VOLUME: approx. 1.2 litres

INGREDIENTS:

- 500 g** Broccoli
- 1** Shallot
- 1** garlic clove
- 1 tbsp** extra virgin olive oil
- 0,6l** beef stock (alternatively vegetable stock or broth)
- 50 g** fresh spinach (or frozen)
- salt and pepper to taste

**B R O K K O L I -
C R E M E S U P P E**

Z U B E R E I T U N G

Spinat und Brokkoli gründlich waschen, Brokkoli-Strunk entfernen und in grobe Röschen teilen. Einige kleine Röschen als Garnitur zur Seite legen.

Schalotte und Knoblauch schälen und grob teilen. Alles zusammen mit dem Olivenöl und dem Fond in den Behälter des **Hochleistungsmixers** geben.

Den Deckel mit Verschlusskappe aufsetzen und Programm „soup“ starten.

Nach dem Ende des Programmes Suppe nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken, je einen Kleks Creme Fraiche auf die heiße Suppe geben, mit Brokkoliröschen und Kernen bestreut, sofort servieren.

Garnitur: einige kleine Brokkoliröschen, 100 g Creme Fraiche, 3 El Kernmix

**B R O C C O L I
C R E A M S O U P**

P R E P A R A T I O N

Wash the spinach and broccoli thoroughly, remove the broccoli stalk and divide into large florets. Set aside a few small florets as garnish.

Peel and roughly chop the shallot and garlic. Place everything in the **high-performance blender** jug together with the olive oil and stock.

Place the lid with the sealing cap on and start the ‘soup’ programme.

At the end of the programme, season the soup with salt and pepper to taste, add a dollop of crème fraîche to the hot soup, sprinkle with broccoli florets and seeds and serve immediately.

Garnish: a few small broccoli florets, 100 g crème fraîche, 3 tbsp seed mix



BLUMENKOHLCREMESUPPE

ZUBEREITUNG

Zwiebel und Knoblauch schälen und grob zerteilen. Zusammen mit allen anderen Zutaten, außer der Petersilie und den Gewürzen in den Behälter des **Hochleistungsmixers** geben.

Den Deckel mit Verschlusskappe aufsetzen und Programm „soup“ starten.

Nach dem Ende des Programmes Suppe nach Belieben abschmecken, mit Petersilie bestreut sofort servieren.

Tipp: Veredeln Sie die Suppe mit angebratenen Speckwürfelchen.

CAULIFLOWER CREAM SOUP

PREPARATION

Peel and roughly chop the onion and garlic. Place in the **high-performance blender** jug together with all the other ingredients except the parsley and spices.

Put on the lid with the sealing cap and start the 'soup' programme.

At the end of the programme, season the soup to taste and serve immediately sprinkled with parsley.

Tip: Finely season the soup with fried bacon cubes

FÜR 3-4 PORTIONEN

VOLUMEN: ca. 1,2 Liter

ZUTATEN:

- 500 g** geputzte Blumenkohlrischen
- 25 g** Butter
- 0,5 l** Gemüsebrühe oder -fond
- 100 g** Sahne
- ½ TL** Zitronensaft
- 1** Schalotte
- ½** Knoblauchzehe
- etwas glatte fein gehackte Petersilie
- zum Abschmecken Salz, Pfeffer,
- frisch geriebene Muskatnuss

FOR 3-4 PORTIONS

VOLUME: approx. 1.2 litres

INGREDIENTS:

- 500 g** cleaned cauliflower florets
- 25 g** butter
- 0,5 l** vegetable stock or broth
- 100 g** cream
- ½ tsp** lemon juice
- 1** shallot
- ½** garlic clove
- some finely chopped flat-leaf parsley
- salt, pepper, freshly grated nutmeg
- to taste

ERBSEN - MINZE SUPPE

FÜR 3-4 PORTIONEN

VOLUMEN: ca. 1,2 Liter

ZUTATEN:

- 500 g** gefrorene grüne Erbsen
- 2** Zwiebeln
- 0,6 l** Gemüsebrühe
- 25 g** frische Minze
- Salz und frisch gemahlener Pfeffer nach Geschmack, Creme Fraiche und einige Minzblättchen zum Garnieren

ZUBEREITUNG

Erbsen auftauen lassen (in heißem Wasser ca. 3-4 Minuten). Minzblätter gründlich waschen, Zwiebeln schälen und grob zerteilen.

Aufgetaute Erbsen, Gemüsezwiebeln, Gemüsebrühe und die 25 g Minzblätter in den Behälter des **Hochleistungsmixers** geben.

Den Deckel mit Verschlusskappe aufsetzen und Programm „soup“ starten.

Nach dem Ende des Programmes Suppe nach Belieben abschmecken, mit einem Kleks Creme Fraiche und Minzblättchen dekoriert sofort servieren.

PEA - MINT SOUP

FOR 3-4 PORTIONS

VOLUME: approx. 1.2 litres

INGREDIENTS:

- 500 g** Frozen green peas
- 2** onions
- 0,6 l** vegetable stock
- 25 g** fresh mint
- salt and freshly ground pepper to taste, crème fraîche and a few mint leaves to garnish

PREPARATION

Defrost the peas (in hot water for approx. 3-4 minutes). Wash the mint leaves thoroughly, peel and roughly cut the onions.

Place the defrosted peas, onions, vegetable stock and the 25 g mint leaves in the **high-performance blender** jug.

Put on the lid with the sealing cap and start the 'soup' programme.

At the end of the programme, season the soup to taste and serve immediately garnished with a dollop of crème fraîche and mint leaves.



THAILÄNDISCHE TOM KHA GAI HÜHNERSUPPE

ZUBEREITUNG

Die hellen Teile des Zitronengrases grob teilen, Ingwer und Peperoni gründlich waschen und grob teilen, Limettenblätter gut waschen, Korianderwurzeln waschen und sauber schaben und ebenfalls grob teilen.

Zusammen mit dem Hühnerfond und der Kokosmilch in den Behälter des **Hochleistungsmixers** geben. Den Deckel mit Verschlusskappe aufsetzen, Programm „soup“ starten und insgesamt 2 Mal laufen lassen. Kurz vor Ende den Rohrzucker, Limettensaft, Fischfond und Wasser in einen kleinen Topf geben und aufkochen lassen. Sofort die Hähnchenbruststreifen hinzufügen und 30-60 Sekunden darin bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Umrühren garen.

Nach Ablauf des 2. Suppenprogrammes Deckel des Mixers vorsichtig öffnen (Suppe ist ca. 90 °C heiß) die Flüssigkeit und Hähnchenstreifen vorsichtig hinzugeben und weitere 5-10 Minuten ziehen lassen.

In Suppenschalen verteilen mit Asia Zwiebeln, Koriander und Peperoni dekoriert genießen.

Garnitur: 2 rote Asia Zwiebeln in dünne Streifen geschnitten, 20 g Korianderblätter fein gehackt, etwas Peperoni in dünne Streifen geschnitten zum Garnieren

FÜR 3-4 PORTIONEN

VOLUMEN: ca. 1,2 Liter

ZUTATEN:

- 0,5l** Hühnerfond
(ersatzweise Hühnerbrühe)
- 0,4l** Kokosmilch
- 1** Stange Zitronengras,
- 1** Bio-Ingwer ca. 2 ½ cm
- 4** Kaffir-Limettenblätter,
- 5** Korianderwurzeln
- 2** lange rote Peperoni ohne Kerne
- 1 EL** Rohrzucker
- 2 EL** Limettensaft
- 3 EL** Fischfond
- 2 EL** Wasser
- 2** Hähnchenbrustfilets (250 g) in
schmale Streifen geschnitten,

THAI TOM KHA GAI CHICKEN SOUP

PREPARATION

Roughly chop the light-coloured parts of the lemongrass, wash the ginger and chillies thoroughly and chop roughly, wash the lime leaves well, wash and scrape the coriander roots clean and also chop roughly.

Pour into the container of the **high-performance blender** together with the chicken stock and coconut milk. Place the lid with the sealing cap on, start the 'soup' programme and run through a total of 2 times. Shortly before the end, add the cane sugar, lime juice, fish stock and water to a small pan and bring to the boil. Immediately add the chicken breast strips and cook for 30-60 seconds over a medium heat, stirring occasionally.

Once the 2nd soup programme has finished, carefully open the lid of the blender (soup is approx. 90 °C hot), carefully add the liquid and chicken strips and leave to infuse for a further 5-10 minutes.

Serve in soup bowls garnished with Asian onions, coriander and chilli peppers.

Garnish: 2 red Asian onions cut into thin strips, 20 g finely chopped coriander leaves, some chilli peppers cut into thin strips to garnish



FOR 3-4 PORTIONS

VOLUME: approx. 1.2 litres

INGREDIENTS:

- 0,5l** Chicken stock
(alternatively chicken broth)
- 0,4l** coconut milk
- 1** Stick of lemongrass,
- 1** Organic ginger approx. 2 ½ cm
- 4** Kaffir lime leaves,
- 5** coriander roots
- 2** long red chilli peppers without seeds
- 1 tbsp** cane sugar
- 2 tbsp** lime juice
- 3 tbsp** fish stock
- 2 tbsp** water
- 2** Chicken breast fillets (250 g) cut into thin strips,

ZUBEREITUNG

Backofen auf 200 °C (Ober- und Unterhitze vorheizen). Backblech mit Backpapier oder Dauerbackfolie auslegen. Vom Strunk befreite und längs halbierte Tomaten, geschälte, vom Stängel sowie Kernen und Haut befreite Paprika in grobe Streifen geschnitten, geschälte und in grobe Scheiben geschnittene Zwiebel, geschälte Knoblauchzehen auf das Backblech geben und mit dem Olivenöl beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen. 35-45 Minuten im Ofen rösten bis es weich und schön gebräunt ist.

Den Gemüsefond, das kurz ausgekühlte Gemüse und das Tomatenpüree in den Behälter des **Hochleistungsmixers** geben. Deckel mit Verschlusskappe aufsetzen und das Programm „Soup“ starten.

Nach 7 Minuten den Deckel vorsichtig öffnen und die gewaschenen Basilikumblätter hinzugeben, die Pulstaste drücken bis die Basilikumblätter vollständig püriert sind.

Suppe mit Basilikumblättern garniert sofort servieren.

Tipp: Mit Salsa Verde verfeinert ebenfalls ein Genuss. Dass Salsa Verde Rezept finden Sie unter den Saucenrezepten

PREPARATION

Preheat the oven to 200 °C (top and bottom heat). Line the baking tray with baking paper or foil. Remove the stalk and halve the tomatoes lengthways, cut the peeled peppers into rough strips, remove the stalks, seeds and skin, place the peeled and roughly sliced onion and peeled garlic cloves on the baking tray and drizzle with olive oil. Season with salt and pepper. Roast in the oven for 35-45 minutes until soft and nicely browned.

Pour the vegetable stock, the briefly cooled vegetables and the tomato puree into the container of the **high-performance blender**. Put the lid on with the sealing cap and start the 'Soup' programme.

After 7 minutes, carefully open the lid and add the washed basil leaves, press the pulse button until the basil leaves are completely pureed.

Serve the soup immediately garnished with basil leaves.

Tip: With salsa verde is also a culinary delight. You can find the salsa verde recipe under the sauce recipes

TOMATEN - PAPRIKA - SUPPE

TOMATO - PAPRIKA SOUP

FÜR 3-4 PORTIONEN

VOLUMEN: ca. 1,2 Liter

ZUTATEN:

600g (ca. 5-6) große Fleischtomaten
350g (ca. 1-2) rote Paprika
1 Gemüsezwiebel
3 Knoblauchzehen
2 El extra vergine Olivenöl
0,5l Gemüsefond oder -brühe
3 tl Tomaten- oder Gemüsepüree
50g frischer Basilikum
Salz und frisch gemahlener Pfeffer nach Belieben
ein paar Blätter Basilikum zum Garnieren

FOR 3-4 PORTIONS

VOLUME: approx. 1.2 litres

INGREDIENTS:

600g (approx. 5-6) large beef tomatoes
350g (approx. 1-2) red peppers
1 vegetable onion
3 garlic cloves
2 tbsp extra virgin olive oil
0,5l vegetable stock or broth
3 tsp tomato or vegetable puree
50g fresh basil
salt and freshly ground pepper to taste
a few basil leaves to garnish



DIPS & CREAMS

DIPS & CREAMS



CHILI-KORIANDER - KAROTTEN-DIP

ZUBEREITUNG

Karotten waschen, schälen und in grobe Stück teilen. Koriander waschen und grob zupfen, Kichererbsen abtropfen lassen und 1-2 Mal abspülen.

Alle Zutaten bis auf Gewürze in den **Hochleistungsmixer** geben sowie Deckel mit Verschlusskappe aufsetzen.

Programm „Extract“ wählen. Dafür die „Smoothie/ Extract“ Taste 3 Sekunden gedrückt halten und das Programm starten.

Mit Gewürzen abschmecken und für eine feinere Konsistenz das Programm ggf. nochmals starten, ansonsten kurz verrühren, in ein Schälchen füllen und mit gerösteten Brotscheiben, knackigem Gemüse oder Nachos servieren.

FÜR 3-4 PORTIONEN

VOLUMEN: ca. 600 g

ZUTATEN:

- 2** 2 große Bio-Karotten
- 400g** Dose Kichererbsen
- 1** Handvoll grob gezupfter, frischer Koriander,
- 2 El** extra vergine Olivenöl
- 1-2** Prisen Chilipulver, Salz und Pfeffer

CHILLI-CORIANDER - CARROT DIP

PREPARATION

Wash, peel and roughly chop the carrots. Wash and roughly pluck the coriander, drain the chickpeas and rinse 1-2 times.

Put all the ingredients except the spices into the **high-performance blender** and fit the lid with the sealing cap.

Select the „Extract program“. To do this, press and hold the „Smoothie/Extract“ button for 3 seconds and start the program.

Season to taste with spices and start the programme again if necessary for a finer consistency, otherwise blend briefly, pour into a small bowl and serve with toasted slices of bread, crunchy vegetables or nachos.

FOR 3-4 PORTIONS

VOLUME: approx. 600g

INGREDIENTS:

- 2** 2 large organic carrots
- 400g** tin of chickpeas
- 1** Handful of coarsely plucked fresh coriander,
- 2 tbsp** extra virgin olive oil
- 1-2** Pinch of chilli powder, salt and pepper

H U M M U S

FÜR 2 PORTIONEN

VOLUMEN: ca. 300g

ZUTATEN:

- 260g** Kichererbsen
- 1 El** Tahini (Sesampaste)
- 50ml** extra vergine Olivenöl
- 1** Knoblauchzehe
- Saft einer ½ Zitrone
- zum Würzen Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer nach Belieben

FOR 2 PORTIONS

VOLUME: approx. 300g

INGREDIENTS:

- 260g** Chickpeas
- 1 tbsp** Tahini (sesame paste)
- 50ml** extra virgin olive oil
- 1** Garlic clove
- Juice of ½ lemon
- Cumin, salt and pepper to taste for seasoning

ZUBEREITUNG

Kichererbsen abtropfen lassen, 1-2 Mal unter kaltem Wasser abspülen und zusammen mit der Sesampaste, dem Olivenöl, der Knoblauchzehe und Saft einer ½ Zitrone in den Behälter des **Hochleistungsmixers** geben.

Deckel mit Verschlusskappe aufsetzen und das DIY-Programm (Geschwindigkeitsstufe 6, 1 Minute) starten.

Sollte der Hummus zu stückig sein umrühren und mit der gedrückten Pulstaste kurz laufen lassen. Mit Kreuzkümmel, Knoblauch und Salz abschmecken und in eine Schale füllen.

Tipp: Mit ein paar ganzen Kichererbsen und einem Esslöffel Olivenöl extra vergine sowie etwas gehackter Petersilie dekoriert servieren. Als Dip zu Rohkost, mit Fladenbrot oder geröstetem Weißbrot ein Genuss.

PREPARATION

Drain the chickpeas, rinse 1-2 times under cold water and place in the **high-performance blender** jug together with the sesame paste, olive oil, garlic clove and ½ lemon juice.

Put on the lid with the sealing cap and start the DIY program (speed setting 6, 1 minute).

If the hummus is too chunky, stir and run briefly with the pulse button pressed. Season with cumin and salt and pour into a bowl.

Tip: Serve with a few whole chickpeas, a tablespoon of extra virgin olive oil and some chopped parsley. Delicious as a dip with raw vegetables, flatbread or toasted white bread.



CASHW - PAPRIKA CREME

CASHW - PAPRIKA CREAM

ZUBEREITUNG

Die Cashewkerne einige Stunden in kaltem Wasser einweichen. Das Wasser abgießen und die Cashewkerne zusammen mit allen anderen Zutaten, bis auf die Gewürze in den Behälter des **Hochleistungsmixers** geben.

Den Deckel mit Verschlusskappe aufsetzen. Programm „Extract“ wählen. Dafür die „Smoothie/ Extract“ Taste 3 Sekunden gedrückt halten und das Programm starten.

Die Konsistenz sollte cremig sein. Wenn sie zu trocken ist etwas Wasser hinzugeben und erneut kurz mischen. Mit Gewürzen abschmecken und in ein Schälchen füllen.

Schmeckt vorzüglich als Brotaufstrich oder als Rohkost-Dip.

FÜR 2 PORTIONEN

ZUTATEN:

200 g	Cashewkerne
1	rote Paprika
2 El	Sesamsamen
3	Knoblauchzehen
3 El	Apfelessig
30 g	Hefeflocken
	Saft einer Zitrone, evtl. Wasser für die Konsistenz und Gewürze nach Belieben wie Salz, Pfeffer und Paprika.

PREPARATION

Soak the cashew nuts in cold water for a few hours. Drain the water and place the cashews in the **high-performance blender** jug along with all the other ingredients, except the spices.

Fit the lid with the sealing cap. Select the „Extract program“. To do this, press and hold the „Smoothie/Extract“ button for 3 seconds and start the program.

The consistency should be creamy. If it is too dry, add a little water and blend again briefly. Flavour with spices and pour into a small bowl.

Tastes delicious as a spread on bread or as a raw vegetable dip.

FOR 2 PORTIONS

INGREDIENTS:

200 g	cashew nuts
1	red pepper
2 tbsp	sesame seeds
3	garlic cloves
3 tbsp	apple cider vinegar
30 g	yeast flakes
	Juice of one lemon, possibly water for consistency and spices to taste such as salt, pepper and paprika.

ZUBEREITUNG

Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Pistazien und Macadamia Nüsse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen und ca. 8 Minuten rösten bis sie eine leichte Bräunung angenommen haben.

Anschließend ca. 15 Minuten abkühlen lassen, zusammen mit 3 El Öl in den Behälter des **Hochleistungsmixers** geben.

Deckel mit Verschlusskappe aufsetzen und das Programm „Extract“ wählen. Dafür die „Smoothie/ Extract“ Taste 3 Sekunden gedrückt halten und das Programm starten.

Deckel öffnen und Zutaten vom Rand in die Mitte des Behälters geben und kurz verrühren. Deckel und Verschlusskappe wieder schließen und das DIY Programm Stufe 6, Zeit 1 ½ Minuten laufen lassen bis die Masse schön cremig ist.

Die Creme in ein luftdicht schließendes Glas füllen. Im Kühlschrank ist sie mehrere Wochen lagerfähig.

Tipp: 60 g der Pistazien kann auch durch geröstete Pekannüsse ersetzt werden. Wer es süßer mag, kann die Pistazien-Macadamia Creme mit Puderzucker nach Belieben süßen.

PREPARATION

Preheat the oven to 180°C fan oven. Spread the pistachios and macadamia nuts on a baking tray lined with baking paper and roast for approx. 8 minutes until lightly browned.

Then leave to cool for approx. 15 minutes and pour into the container of the **high-performance blender** together with 3 tbsp of oil.

Put on the lid with the sealing cap and select the „Extract program“. To do this, press and hold the „Smoothie/Extract“ button for 3 seconds and start the program.

Open the lid and pour the ingredients from the rim into the centre of the container and blend briefly. Close the lid and sealing cap again and run the DIY programme level 6, time 1 ½ minutes until the mixture is nice and creamy.

Pour the cream into an airtight jar. It can be stored in the fridge for several weeks.

Tip: 60 g of the pistachios can also be replaced with roasted pecan nuts. If you like it sweeter, you can sweeten the pistachio and macadamia cream with icing sugar to taste.

PISTAZIEN - MACADAMIA CREME



PISTACHIO - MACADAMIA CREAM

FÜR 2 PORTIONEN

VOLUMEN: ca. 400 g

ZUTATEN:

215 g Pistazienkerne
140 g ungesalzene Macadamia Nüsse
3 El Macadamia- oder Walnussöl
1 Prise Salz

FOR 2 PORTIONS

VOLUME: approx. 400 g

INGREDIENTS:

215 g pistachio kernels
140 g Unsalted macadamia nuts
3 tbsp macadamia or walnut oil
1 pinch of salt



PEKAN-PARANUSS CREME

ZUBEREITUNG

Backofen auf 140°C Umluft vorheizen. Nüsse in eine Schüssel geben und mit Ahornsirup beträufeln. Kurz schwenken um den Sirup gleichmäßig zu verteilen.

Nüsse auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen und ca. 5 Minuten rösten, wenden und weitere 5 Minuten rösten bis sie eine leichte Bräunung angenommen haben.

Anschließend ca. 15 Minuten abkühlen lassen. Zusammen mit 3 El Öl, Salz und Zimt in den Behälter des **Hochleistungsmixers** geben.

Deckel mit Verschlusskappe aufsetzen und das Programm „Extract“ wählen. Dafür die „Smoothie/ Extract“ Taste 3 Sekunden gedrückt halten und das Programm starten.

Deckel öffnen und Zutaten vom Rand in die Mitte des Behälters geben und kurz verrühren. Deckel und Verschlusskappe wieder schließen und das DIY Programm Stufe 6, Zeit 1 ½ Minuten laufen lassen bis die Masse schön cremig ist. Die Creme in ein luftdicht schließendes Glas füllen. Im Kühlschrank 3-4 Wochen lagerfähig.

VOLUMEN: ca. 370g

ZUTATEN:

- 260g** Pekannüsse
- 90g** Paranüsse
- 50ml** Ahornsirup
- 3 El** Walnuss- oder Macadamia-Nussöl
- 1** Prise Salz
- 1** Prise Zimt

PECAN NUT-BRAZIL NUT CREAM

PREPARATION

VOLUME: approx. 370g

INGREDIENTS:

- 260g** Pecans
- 90g** Brazil nuts
- 50ml** Maple syrup
- 3 tbsp** Walnut oil or macadamia nut oil
- 1** Pinch of salt
- 1** Pinch of cinnamon

Preheat the oven to 140°C fan. Place the nuts in a bowl and drizzle with maple syrup. Toss briefly to distribute the syrup evenly.

Spread the nuts on a baking tray lined with baking paper and roast for approx. 5 minutes, turn and roast for a further 5 minutes until lightly browned.

Then leave to cool for approx. 15 minutes. Place in the **high-performance blender** jug with 3 tbsp oil, salt and cinnamon.

Put the lid on with the sealing cap and select the „Extract program“. To do this, press and hold the „Smoothie/Extract“ button for 3 seconds and start the program.

Open the lid and pour the ingredients from the rim into the centre of the container and blend briefly. Close the lid and sealing cap again and run the DIY programme level 6, time 1 ½ minutes until the mixture is nice and creamy. Pour the cream into an airtight jar. Can be stored in the fridge for 3-4 weeks.



TEIGE & CO

DOUGH & MORE

P F A N N K U C H E N - T E I G

FÜR 3 PORTIONEN

ca. 0,5 L für 3 Pfannkuchen á 24 cm

ZUTATEN:

- 300 ml** Milch
- 100 g** Mehl
- 2** kleine Eier
- 1** Prise Salz
- 1 Tl** Sonnenblumen-Öl,
Für süße Pfannekuchen:
- 1** Päckchen Vanillezucker oder 1 Tl Vanilleextrakt, etwas
abgerieben Bio Zitronenschale und einen Schuss
Stroh-Rum. Puderzucker zum Bestreuen

P A N C A K E B A T T E R

FOR 3 PORTIONS

approx. 0,5 L for 3 pancakes á 24 cm

ZUTATEN:

- 300 ml** Milk
- 100 g** flour
- 2** small eggs
- 1** pinch of salt
- 1 tsp** sunflower oil,
For sweet pancakes:
- 1** sachet of vanilla sugar or 1 tsp vanilla extract, a little
grated organic lemon zest and a dash of straw rum.
Icing sugar for sprinkling

ZUBEREITUNG

Nacheinander alle Zutaten in den **Hochleistungsmixer** geben, Deckel mit Verschlusskappe aufsetzen und das Programm „Puree“ starten.

Beschichtete Pfanne Ø 24 cm auf mittlerer Stufe erhitzen, Butter oder Sonnenblumenöl sowie anschließend 1/3 des Pfannkuchenteiges hineingeben und von beiden Seiten gleichmäßig bräunen.

PREPARATION

Place all the ingredients in the **high-performance blender** one after the other, put on the lid with the sealing cap and start the 'Puree' programme.

Heat a 24 cm diameter non-stick pan on a medium heat, add butter or sunflower oil and then 1/3 of the pancake batter and brown evenly on both sides.





TEIG FÜR FLUFFIGE, AMERIKANISCHE PANCAKES

ZUBEREITUNG

Erst die Milch, dann alle weiteren Zutaten in den Behälter des **Hochleistungsmixers** geben. Deckel mit Verschlusskappe aufsetzen und das Programm „Puree“ starten.

Sollte der Teig noch nicht homogen sein, die Pulstaste einige Sekunden gedrückt halten.

Beschichtete Pfanne auf niedriger Stufe erhitzen und etwas Sonnenblumenöl hineingeben, sowie anschließend ca. 2 El Teig für je einen Pancake mit Ø 10 cm hineingeben.

Von beiden Seiten gleichmäßig bräunen. Anschließend pur, mit Puderzucker oder Ahornsirup und Beeren dekoriert servieren.

FÜR 2 PORTIONEN

ca. 500 g Teig für 10 Pancakes

ZUTATEN:

- 200 ml** Milch
- 2** Eier
- 250 g** Weizenmehl Typ 405
- 2 TL** Backpulver
- 3 El** Rohrzucker
- 1** Prise Salz

Darüber hinaus eine antihafende Pfanne, etwas Speiseöl zum Ausbacken, Puderzucker oder Ahornsirup und Beerenobst als Garnitur

FOR 2 PORTIONS

APPROX. 500 G BATTER FOR 10 PANCAKES

INGREDIENTS:

- 200 ml** Milk
- 2** eggs
- 250 g** Wheat flour type 405
- 2 tsp** baking powder
- 3 tbsp** cane sugar
- 1** pinch of salt

In addition, a non-stick frying pan, some cooking oil for frying, icing sugar or maple syrup and berries as a garnish

PREPARATION

First pour the milk, then all the other ingredients into the container of the **high-performance blender**. Put on the lid with the sealing cap and start the 'Puree' programme.

If the dough is not yet homogeneous, press and hold the pulse button for a few seconds.

Heat a non-stick frying pan on a low setting and pour in a little sunflower oil, then pour in approx. 2 tablespoons of batter for each 10 cm pancake.

Brown evenly on both sides. Serve plain, decorated with icing sugar or maple syrup and berries.

BATTER FOR FLUFFY AMERICAN PANCAKES

ERDNUSSBUTTER - BROTTEIG

ZUBEREITUNG

Erdnussbutter, Milch, Eier, Zucker und Salz in den Behälter des **Hochleistungsmixers** geben.

Deckel mit Verschlusskappe aufsetzen und das Programm „Puree“ starten. Der Teig sollte nach 1 Minute glatt sein.

Mehl und Backpulver hinzugeben und nochmals das Programm „Puree“ mit Laufzeit 1 Minute starten. Das Mehl sollte vollständig verrührt sein.

Ofen auf 165 °C Umluft vorheizen. Die Kastenform einfetten und Teig hineinfüllen. In den Ofen geben und ca. 40-50 Minuten auf mittlerer Ebene backen.

Wenn kein Teigkrümel mehr bei der Holzstäbchenprobe daran hängen bleibt ist das Brot fertig.

PEANUT BUTTER BREAD DOUGH

PREPARATION

Place the peanut butter, milk, eggs, sugar and salt in the container of the **high-performance blender**.

Place the lid with the sealing cap on and start the 'Puree' programme. The dough should be smooth after 1 minute.

Add the flour and baking powder and start the 'Puree' programme again for 1 minute. The flour should be completely mixed.

Preheat the oven to 165 °C fan. Grease the loaf tin and pour in the batter. Place in the oven and bake for approx. 40-50 minutes on the middle shelf.

The bread is ready when a wooden stick inserted into the tin comes out clean.



FÜR 1 BROT

ca. 0,75l Teig, 720g gebackenes Brot

ZUTATEN:

120g	Erdnussbutter
240ml	Milch
2	große Eier
140g	Rohrzucker
1 Tl	Salz
200g	Mehl
1 El	Backpulver

Zubehör: Kastenform

ca. 25 x 9cm, 1 l Inhalt

FOR 1 BREAD

approx. 0,75l dough, 720g baked bread

INGREDIENTS:

120g	peanut butter
240ml	milk
2	large eggs
140g	cane sugar
1 tsp	salt
200g	flour
1 tbsp	baking powder

Equipment: Loaf tin

approx. 25 x 9cm, 1 litre capacity



GLUTENFREIE MEHLMISCHUNG

ZUBEREITUNG

Vollkornreis in den Behälter des **Hochleistungsmixers** geben und Deckel mit Verschlusskappe aufsetzen. Programm „Extract“ wählen. Dafür die „Smoothie/Extract“ Taste 3 Sekunden gedrückt halten und das Programm starten.

Danach alle übrigen Zutaten hinzufügen und mit der Puls-Taste kurz durchmischen.

In einen sauberen, absolut luftdicht schließenden Behälter füllen und innerhalb von rund 2 Monaten verbrauchen. Verwenden Sie es 1 zu 1 wie normales Mehl

Ergibt ca. 1 kg

ZUTATEN:

- 400g** Bio-Naturreis
 - 260g** Buchweizenmehl
 - 200g** Kartoffelstärke
 - 100g** Maisstärke
 - 20g** Johannisbrotkernmehl
 - 20g** Flohsamenschalen
- Alternativ kann auch die Maisstärke durch Kartoffelstärke ersetzt werden.*

GLUTEN-FREE FLOUR MIXTURE

PREPARATION

Place the wholemeal rice in the container of the **high-performance blender** and put on the lid with the sealing cap. Select the „Extract program“. To do this, press and hold the „Smoothie/Extract“ button for 3 seconds and start the program.

Then add all the other ingredients and mix briefly using the pulse button.

Pour into a clean, airtight container and consume within around 2 months. Use it 1 to 1 like normal flour

Yields approx. 1 kg

INGREDIENTS:

- 400g** Organic brown rice
 - 260g** Buckwheat flour
 - 200g** Potato starch
 - 100g** Cornflour
 - 20g** Locust bean gum
 - 20g** psyllium husks
- Alternatively, the cornflour can be replaced with potato starch.*

S A U C E N

S A U C E S

ZUBEREITUNG

Die Kräuter gründlich waschen und abtropfen lassen. Anschließend den harten Teil der Stiele entfernen.

Nun alle Zutaten in den **Hochleistungsmixer** geben. Deckel mit Verschlusskappe aufsetzen.

Programm „Puree“ wählen und starten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Grüne Sauce passt hervorragend zu Pellkartoffeln und hart gekochten Eiern.

PREPARATION

Wash the herbs thoroughly and drain. Then remove the hard part of the stalks.

Now place all the ingredients in the **high-performance blender**. Put on the lid with the sealing cap.

Select the 'Puree' programme and start. Flavour with salt and pepper.

Green sauce goes perfectly with jacket potatoes and hard-boiled eggs.

GRÜNE SOSSE

FÜR 2 - 3 PORTIONEN

Ergibt ca. 0,7l

ZUTATEN:

Je 1 Bund Petersilie, Borretsch, Sauerampfer, Pimpinelle, Kresse, Kerbel, Schnittlauch (ersatzweise 300g gemischte Kräuter für Frankfurter Sauce)

1 ½ El Wasser

400g Crème Fraîche

200g saure Sahne

1 Tl scharfer Senf

3 El Öl (Sonnenblumen- oder Walnuss-Öl)

1 El Apfelessig
nach Belieben Salz und Pfeffer

GREEN SAUCE

FOR 2 - 3 PORTIONS

Yields approx. 0.7 litres

ZUTATEN:

1 bundle each Parsley, borage, sorrel, burnet, cress, chervil, chives (alternatively 300 g mixed herbs for Frankfurt sauce)

1 ½ tbsp water

400g crème fraîche

200g sour cream

1 tsp hot mustard

3 tbsp oil (sunflower or walnut oil)

1 tbsp apple cider vinegar
salt and pepper to taste

SAUCE HOLLANDAISE

FÜR 2 PORTIONEN

VOLUMEN: ca. 300 ml

ZUTATEN:

280 g Butter
3 Eigelb
3 El Zitronensaft
1/3 Tl Salz (ca. 1,6 g)

ZUBEREITUNG

Zitronensaft und Eigelb in den Behälter des **Hochleistungsmixers** geben und 30 Sekunden lang bei Geschwindigkeitsstufe 6 mixen (DIY Programm).

Die Zutatenkappe abnehmen und bei laufendem Motor, Geschwindigkeit 3 das Salz hinzugeben und die geschmolzene Butter langsam eingießen. Stoppen, Zutatenkappe wieder aufsetzen und bei Geschwindigkeitsstufe 6, den Mixer 2 1/2 - 3 Minuten laufen lassen.

Die Sauce Hollandaise sollte schon cremig und warm sein (zwischen 49 und 63 °C damit sie nicht gerinnt). Sofort servieren.



HOLLANDAISE SAUCE

FOR 2 PORTIONS

VOLUME: approx. 300 ml

INGREDIENTS:

280 g butter
3 egg yolk
3 tbsp lemon juice
1/3 tsp Salt (approx. 1.6 g)

PREPARATION

Place the lemon juice and egg yolk in the **high-performance blender** jug and blend for 30 seconds on speed 6 (DIY programme).

Remove the ingredient cap and, with the motor running at speed 3, add the salt and slowly pour in the melted butter. Stop, replace the ingredient cap and run the blender on speed 6 for 2 1/2 - 3 minutes.

The hollandaise sauce should already be creamy and warm (between 49 and 63 °C so that it does not curdle). Serve immediately.

S A L S A V E R D E

Z U B E R E I T U N G

VOLUMEN: ca. 200ml

ZUTATEN:

- 110ml** extra vergine Olivenöl
- 2 El** frisch gepresster Zitronensaft
- 50g** glatte
frische Petersilie
- 2 El** abgetropfte Kapern
- 7** abgetropfte Anchovisfilets

Alle Zutaten nacheinander in den Behälter des **Hochleistungsmixers** geben, Deckel mit Verschlusskappe aufsetzen.

Programm „Puree“ wählen und starten.

Sofort genießen oder in ein sauberes, luftdicht gefülltes Glas füllen.

Im Kühlschrank ist die Salsa Verde ca. 3-4 Tage haltbar.

Die Salsa Verde passt zu Kartoffeln, Grillfleisch, Gemüse und Suppen.

P R E P A R A T I O N

VOLUME: approx. 200ml

INGREDIENTS:

- 110ml** extra virgin olive oil
- 2 tbsp** freshly squeezed lemon juice
- 50g** flat leaf
fresh parsley
- 2 tbsp** drained capers
- 7** drained anchovy fillets

Place all the ingredients in the container of the **high-performance blender** one after the other, put on the lid with the sealing cap.

Select the 'Puree' programme and start.

Enjoy immediately or pour into a clean, airtight jar.

The salsa verde will keep for approx. 3-4 days in the fridge.

Salsa Verde goes well with potatoes, grilled meat, vegetables and soups.





K R Ä U T E R S A U C E

Z U B E R E I T U N G

Alle Zutaten in den Behälter des **Hochleistungsmixers** geben, Deckel mit Verschlusskappe aufsetzen und Programm „Puree“ starten.

Sofort genießen oder in einem luftdicht verschließbaren Behälter im Kühlschrank mehrere Tage haltbar.

VOLUMEN: ca. 250 ml

ZUTATEN:

200 g saure Sahne
6 Schnittlauchstangen
8 Pfefferminzblätter
1 TL Zitronensaft
¼ Teelöffel Salz
etwas Pfeffer.

P R E P A R A T I O N

Place all the ingredients in the container of the **high-performance blender**, put on the lid with the sealing cap and start the 'Puree' programme.

Enjoy immediately or store in an airtight container in the fridge for several days.

VOLUME: approx. 250 ml

INGREDIENTS:

200 g sour cream
6 Chives sticks
8 Peppermint leaves
1 tsp lemon juice
¼ teaspoon salt
a little pepper.

H E R B S A U C E

BASILIKUM - PESTO

ZUBEREITUNG

Pinienkerne in einer kleinen Pfanne kurz rösten bis sie gleichmäßig leicht gebräunt sind und abkühlen lassen.

Basilikumblätter waschen und gut trocken tupfen, Parmesan in grobe Stück zerteilen.

Alle Zutaten in den Behälter des **Hochleistungsmixers** geben. Deckel mit Verschlusskappe aufsetzen und das Programm „Extract“ wählen. Dafür die „Smoothie/ Extract“ Taste 3 Sekunden gedrückt halten und das Programm starten.

Sofort genießen oder in einem luftdicht verschließbaren Behälter im Kühlschrank 1-2 Wochen haltbar. Reste im Glas mit Olivenöl bedecken.

BASIL PESTO

PREPARATION

Briefly roast the pine nuts in a small pan until they are evenly lightly browned and leave to cool.

Wash the basil leaves and pat dry well, chop the Parmesan into large pieces.

Place all the ingredients in the **high-performance blender** jug. Put the lid on with the sealing cap and select the „Extract program“. To do this, press and hold the „Smoothie/Extract“ button for 3 seconds and start the program.

Enjoy immediately or store in an airtight container in the fridge for 1-2 weeks. Cover any leftovers in the jar with olive oil.



FÜR 2 PORTIONEN

VOLUMEN: ca. 200g

ZUTATEN:

80ml extra vergine Olivenöl
60g Basilikumblätter (ca. 1 großer Topf frischer Basilikum)
55g Parmesan
50g Pinienkerne
1 Knoblauchzehe geschält
¼ Tl Salz
¼ Tl frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

FOR 2 PORTIONS

VOLUME: approx. 200g

INGREDIENTS:

80ml extra virgin olive oil
60g Basil leaves (approx. 1 large pot of fresh basil)
55g parmesan
50g pine nuts
1 Peeled garlic clove
¼ tsp salt
¼ tsp freshly ground black pepper

DESSERTS

HEIDELBEER - JOGHURT-EISCREME

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in den **Hochleistungsmixer** geben und Deckel mit Verschlusskappe aufsetzen. Programm „Puree“ wählen.

Die fertige Eiscreme sofort genießen oder in ein kältebeständiges Gefäß umfüllen und noch einige Zeit in das Gefrierfach geben, falls eine festere Konsistenz benötigt wird.

Variieren Sie das Rezept mit tiefgekühlten Erdbeeren, Himbeeren oder einer Beerenmischung.

FÜR 4 PORTIONEN

ZUTATEN:

- 600 g** Heidelbeeren tiefgekühlt
- 1** Bio-Zitrone
- 150 g** tiefgekühlter griechischer Joghurt (ersatzweise Vollmilchjoghurt)
- 150 ml** kalte Vollmilch
- 150 g** Puderzucker
- 1** Päckchen Vanillezucker

BLUEBERRY YOGHURT ICE CREAM

PREPARATION

Place all the ingredients in the **high-performance blender** and fit the lid with the sealing cap. Select the 'Puree' programme.

Enjoy the finished ice cream immediately or transfer to a cold-resistant container and place in the freezer for a while if a firmer consistency is required.

Vary the recipe with frozen strawberries, raspberries or a mixture of berries.

FOR 4 PORTIONS

INGREDIENTS:

- 600 g** frozen blueberries
- 1** organic lemon
- 150 g** frozen Greek yoghurt (alternatively whole milk yoghurt)
- 150 ml** cold whole milk
- 150 g** icing sugar
- 1** sachet of vanilla sugar



BANANEN - PEKANUSS - JOGHURT - EIS

ZUBEREITUNG

Bananen schälen (ggf. kurz unter heißes Wasser halten damit diese besser schälbar sind), in grobe Stück zerteilen, mit allen anderen Zutaten in den **Hochleistungsmixer** geben und Deckel mit Verschlusskappe aufsetzen. Programm „Puree“ wählen.

Die fertige Eiscreme sofort genießen oder in ein kältebeständiges Gefäß umfüllen und noch einige Zeit in das Gefrierfach geben, falls eine festere Konsistenz benötigt wird.

Das Eis kann bei rund -18 Grad Celsius ca. 2 Wochen aufbewahrt werden.

BANANA - PECAN NUT - YOGHURT ICE CREAM

PREPARATION

Peel the bananas (if necessary, briefly hold under hot water to make them easier to peel), cut into large pieces, place in the **high-performance blender** with all the other ingredients and fit the lid with the sealing cap. Select the 'Puree' programme.

Enjoy the finished ice cream immediately or transfer to a cold-resistant container and place in the freezer for a while if a firmer consistency is required.

The ice cream can be stored at around -18 degrees Celsius for approx. 2 weeks.



FÜR 4 - 5 PORTIONEN

ZUTATEN:

4 gefrorene Bananen
140g gefrorener griechischer Joghurt
70g Pekanüsse
2 El gekühlter Honig
1 TL Vanille-Extrakt
ersatzweise 1 Päckchen
Vanillezucker

FOR 4 - 5 PORTIONS

INGREDIENTS:

4 frozen bananas
140g frozen Greek yoghurt
70g pecan nuts
2 tbsp cooled honey
1 tsp vanilla extract
alternatively 1 sachet of
vanilla sugar



SCHOKOLADEN - HASELNUS - EIS

ZUBEREITUNG

Erst die Sahne, dann die übrigen Zutaten in den Mixbehälter des **Hochleistungsmixers** geben.

Deckel mit Verschlusskappe aufsetzen. Programm „Puree“ wählen. Falls noch nicht alle Zutaten gleichmäßig gemixt sind noch ca. 10-20 Sekunden die Puls-Taste drücken.

Die fertige Eiscreme sofort genießen oder in ein kältebeständiges Gefäß umfüllen und noch einige Zeit in das Gefrierfach geben, falls eine festere Konsistenz benötigt wird.

Das Eis kann bei rund -18 Grad Celsius ca. 2 Wochen aufbewahrt werden.

FÜR 4 - 5 PORTIONEN

ZUTATEN:

- 160ml** gut gekühlte Sahne
- 220g** gekühlte Nuss-Nougat Creme
- 450g** Eiswürfel (ca. 2 x 2 cm)

CHOCOLATE HAZELNUT ICE CREAM

PREPARATION

FOR 4 - 5 PORTIONS

INGREDIENTS:

- 160ml** well-chilled cream
- 220g** chilled nut nougat cream
- 450g** Ice cubes (approx. 2 x 2 cm)

First pour the cream, then the remaining ingredients into the **high-performance blender** jug of the **high-performance blender**.

Put on the lid with the sealing cap. Select the 'Puree' programme. If not all ingredients are evenly mixed, press the pulse button for approx. 10-20 seconds.

Enjoy the finished ice cream immediately or transfer to a cold-resistant container and place in the freezer for a while if a firmer consistency is required.

The ice cream can be stored at around -18 degrees Celsius for approx. 2 weeks.



MANGO-LIMETTEN - KOKOS-EIS

MANGO-LIME - COCONUT ICE CREAM

ZUBEREITUNG

Die Limette heiß abwaschen und Zeste mit einer Reibe fein abholen (ohne die bittere weiße Haut). Anschließend schälen und halbieren, Kerne entfernen.

Kokos- und Kondensmilch, Limetten-Fruchtfleisch und -abrieb sowie die Mangostücke in den Behälter des **Hochleistungsmixers** geben.

Deckel mit Verschlusskappe aufsetzen. Programm „Puree“ wählen.

Die fertige Eiscreme mit Kokosraspeln bestreut sofort genießen oder in ein kältebeständiges Gefäß umfüllen und noch einige Zeit in das Gefrierfach geben, falls eine festere Konsistenz benötigt wird.

Das Eis kann bei rund -18 Grad Celsius ca. 2 Wochen aufbewahrt werden.

FÜR 4 PORTIONEN

VOLUME: ca. 0,9 Liter

ZUTATEN:

125 ml	eis gekühlte Kokosmilch
160 g	gesüßte, gut gekühlte Kondensmilch
600 g	gefrorene Mangostücke
1	Bio-Limette
25 g	geröstete Kokosraspel

PREPARATION

Wash the lime in hot water and finely grate the zest (without the bitter white skin). Then peel and halve, remove the seeds.

Place the coconut and condensed milk, lime pulp and zest and the mango pieces in the **high-performance blender** jug.

Fit the lid with the sealing cap. Select the 'Puree' programme.

Enjoy the finished ice cream immediately, sprinkled with grated coconut, or transfer to a cold-resistant container and place in the freezer for a while if a firmer consistency is required.

The ice cream can be stored at around -18 degrees Celsius for approx. 2 weeks.

FOR 4 PORTIONS

VOLUME: approx. 0,9 litres

INGREDIENTS:

125 ml	ice-cold coconut milk
160 g	sweetened, well chilled condensed milk
600 g	frozen mango pieces
1	organic lime
25 g	roasted grated coconut



ERDBEER - WASSERMELONEN - MINZE - SORBET

STRAWBERRY - WATERMELON - MINT SORBET

ZUBEREITUNG

Wassermelone grob teilen und Kerne entfernen. Limetten schälen, die weiße, bittere Haut sowie Kerne vollständig entfernen und halbieren. Minzblätter gut abwaschen, trocknen sowie ohne Stängel grob zupfen.

Geben Sie die gekühlte Wassermelone, die gefrorenen Erdbeeren und alle anderen Zutaten nacheinander in den Behälter des **Hochleistungsmixers**.

Deckel mit Verschlusskappe aufsetzen. Programm „Puree“ wählen. Sollte es noch nicht vollständig durchgemischt sein bitte umrühren und die Pulstaste drücken bis es gut durchgemixt ist.

Das fertige Sorbet sofort genießen oder in ein kältebeständiges Gefäß umfüllen und noch einige Zeit in das Gefrierfach geben, falls eine festere Konsistenz gewünscht wird oder es später serviert werden soll.

Es kann ca. 2 Wochen im Tiefkühlschrank aufbewahrt werden.

FÜR 4-6 PORTIONEN

VOLUMEN: ca. 1 Liter

ZUTATEN:

- 650 g** gefrorene Erdbeeren
- 300 g** eis gekühlte Wassermelone
- 2** Limetten
- 60 g** Rohrzucker
- 6 g** frische Minzblätter

FOR 4-6 PORTIONS

VOLUMEN: approx. 1 litre

INGREDIENTS:

- 650 g** Frozen strawberries
- 300 g** ice-cold watermelon
- 2** limes
- 60 g** cane sugar
- 6 g** fresh mint leaves

PREPARATION

Roughly slice the watermelon and remove the seeds. Peel the limes, remove the white, bitter skin and seeds completely and cut in half. Wash the mint leaves well, dry and roughly pluck without the stalks.

Place the ice-cold watermelon, frozen strawberries and all the other ingredients into the **high-performance blender** jug one after the other.

Put on the lid with the sealing cap. Select the 'Puree' programme. If it is not yet fully blended, stir and press the pulse button until it is well blended.

Enjoy the finished sorbet immediately or transfer to a cold-resistant container and place in the freezer for some time if a firmer consistency is required or if it is to be served later.

It can be kept in the freezer for approx. 2 weeks.

ZITRONEN - SORBET

FÜR 3-4 PORTIONEN

VOLUMEN: ca. 0,7 Liter

ZUTATEN:

- 2** Bio-Zitronen kalt (300 g)
- 1 ½ TL** Zitronenzeste
- 70g** Rohrzucker
- 420g** Eiswürfel
- Garnitur: Etwas Zitronenzeste

LEMON SORBET

FOR 3-4 PORTIONS

VOLUME: approx. 0,7 litres

INGREDIENTS:

- 2** Organic lemons cold (300 g)
- 1 ½ tsp** Lemon zest
- 70g** cane sugar
- 420g** Ice cubes
- Garnish: Some lemon zest

ZUBEREITUNG

Zitronen heiß abwaschen und trocknen. Mit einer Reibe die gelbe Haut abreiben (ohne die bittere weiße Haut) alternativ einen Zestenreißer benutzen.

Die Zitronen schälen, vollständig von weißer Haut sowie Kernen befreien und teilen.

Alle Zutaten in den Behälter des **Hochleistungsmixers** geben.

Deckel mit Verschlusskappe aufsetzen. Programm „Puree“ wählen.

Sollte es noch nicht vollständig durchgemischt sein bitte umrühren und die Pulstaste drücken bis es gut durchgemixt ist.

Das fertige Sorbet sofort genießen oder in ein kältebeständiges Gefäß umfüllen und noch einige Zeit in das Gefrierfach geben, falls eine festere Konsistenz gewünscht wird oder es später serviert werden soll.

Es kann ca. 2 Wochen im Tiefkühlschrank aufbewahrt werden.

PREPARATION

Rinse the lemons in hot water and dry. Grate off the yellow skin with a grater (without the bitter white skin) or use a zester.

Peel the lemons, remove all the white skin and seeds and divide.

Place all the ingredients in the **high-performance blender** jug.

Put on the lid with the sealing cap. Select the 'Puree' programme.

If it is not yet fully blended, stir and press the pulse button until it is well blended.

Enjoy the finished sorbet immediately or transfer to a cold-resistant container and place in the freezer for a while if a firmer consistency is required or if it is to be served later.

It can be kept in the freezer for approx. 2 weeks.

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

GASTROBACK®

Mix-Up Your Life



GASTROBACK GmbH

Gewerbestraße 20 • 21279 Hollenstedt
info@gastroback.de • www.gastroback.de