

Tefal

INFINYMIX+

Tefal®
INFINYMIX+



Część 1 - Przewodnik dla początkujących

10 kroków, które uwolnią potencjał Twojego blendera

- > Infinymix+ to coś więcej niż tylko urządzenie do robienia koktajli. To Twój **najlepszy partner** w codziennym przygotowywaniu zdrowych i pożywnych potraw!
- > Infinymix+ to coś więcej niż tylko urządzenie do robienia koktajli. To Twój najlepszy partner w codziennym przygotowywaniu zdrowych i pożywnych potraw!
- > Szybki silnik w połączeniu z **ostrzami w technologii Powelix Life** umożliwia przygotowanie wielu przepisów - od koktajlu po deser.
- > Aby zapoznać się z Infinymix+, zacznij swoje doświadczenia od załączonych 10 pierwszych kroków, 10 pierwszych dni i 10 pierwszych przepisów.

Wskazówki

- > Aby uzyskać doskonałe rezultaty, najpierw wkładaj najlżejsze składniki i płyny, następnie dodawaj najcięższe składniki, a dopiero na końcu zamrożoną żywność lub kostki lodu.
- > Nie przekraczaj maksymalnego wskazanego poziomu.
- > W przypadku gęstych produktów należy użyć tłoczka dołączonego do zestawu.
- > Aby uzyskać gładką konsystencję, dostosuj poziom szybkości i dodaj płynu podczas pracy Infinymix+, aż do momentu uzyskania pożądanej konsystencji.

W podróży

- > Dodaj składniki do butelki podróźnej w odwrotnej kolejności (w zależności od modelu). Najpierw włóż zamrożone jedzenie i ciężkie składniki, a następnie dodaj do nich lekkie składniki i płyny. Miksuj bezpośrednio w butelce i zabierz swoje danie gdziekolwiek chcesz!



PODRĘCZNIK UŻYTKOWNIKA

> PROGRAMY AUTOMATYCZNE



KOKTAJL



KRUSZENIE LODU



PULSOWANIE



PRĘDKOŚĆ



SORBET



DESER



CZAS

> USTAWIENIA RĘCZNE

> POZIOM ZAAWANSOWANIA



BARDZO ŁATWY



ŁATWY



ZAAWANSOWANY



EKSPERT

> BUTELKA PODRÓŻNA



BUTELKA PODRÓŻNA



MLECZNY KOKTAJL Z CZEKOLADĄ, BANANEM I KOKOSEM

4 PORCJE – CZAS PRZYGOTOWANIA 5 MINUT

2 banany - 400 ml mleczka kokosowego - 4 gałki lodów czekoladowych

- 1 | Obierz banany i pokrój je na plasterki.
- 2 | Włóż wszystkie składniki do dzbanka blendera, dokładnie zamknij pokrywę, wybierz program , a następnie naciśnij przycisk .
- 3 | Po zakończeniu programu należy otworzyć pokrywę i natychmiast podawać w szklankach ze słomkami.

Wskazówka: Aby uzyskać bardziej zmrożony koktajl, należy użyć zamrożonych wcześniej plastrów bananów.



MROŻONA KAWA

6 PORCJI – CZAS PRZYGOTOWANIA 5 MINUT

300 ml mleka migdałowego - 6 espresso - 2 łyżki słonego karmelu - piętnaście kostek lodu

- 1 | Umieść mleko migdałowe, espresso i słony karmel w dzbanku blendera, zamknij pokrywę, wybierz program , a następnie naciśnij przycisk .
- 2 | Po zakończeniu programu otwórz pokrywę, wlej mieszankę do 6 dużych szklanek i dodaj kostki lodu. Podawaj natychmiast!

Masz ochotę na coś innego? Zastąp słony karmel miodem i dodaj do swej mrożonej kawy kilka kropeł wody z kwiatów pomarańczy!





KOKTAJL DETOX

6 PORCJI – CZAS PRZYGOTOWANIA 5 MINUT

2 liście jarmużu - 2 surowe buraki (ok. 250 g) - 2 łydgi selera (ok. 80 g) - 500 ml soku pomarańczowego - 2 łyżki soku z cytryny - 2 banany - 2 łyżki syropu z agawy

- 1 | 2 liście jarmużu - 2 surowe buraki (ok. 250 g) - 2 łydgi selera (ok. 80 g) - 500 ml soku pomarańczowego - 2 łyżki soku z cytryny - 2 banany - 2 łyżki syropu z agawy
- 2 | Wlej sok pomarańczowy, sok z cytryny i syrop z agawy do dzbanka blendera i dodaj jarmuż, buraki, seler i banany. Zamknij pokrywę.
- 3 | Wybierz program , a następnie naciśnij przycisk . Po zakończeniu programu zdejmij pokrywę i podawaj natychmiast.

Ten przepis jest bogaty w witaminy, zdrowe składniki odżywcze i przeciwutleniające, dzięki czemu jest idealny na śniadanie!



PASTA Z KOZIEGO SERA Z FIGAMI I ORZECHAMI LASKOWYMI

4 PORCJE – CZAS PRZYGOTOWANIA 5 MINUT

140 g suszonych fig - 300 g koziego sera - 100 g jogurtu greckiego - odrobina oliwy z oliwek - 20 g rozdrobnionych orzechów laskowych - sól i pieprz

- 1 | Włóż figi, kozi ser, jogurt i oliwę z oliwek do dzbanka blendera. Zamknij pokrywę, wybierz program , a następnie naciśnij przycisk . W razie potrzeby wymieszaj składniki, używając szpatułki.
- 2 | Po zakończeniu programu otwórz pokrywę i wlej mieszankę do małej miski.
- 3 | Udekoruj rozdrobnionymi orzechami laskowymi.

Wskazówka: Podawaj z krakersami i świeżymi, krojonymi warzywami.



KASZTANOWE NALEŚNIKI

4 PORCJE – CZAS PRZYGOTOWANIA 5 MINUT

250 g mąki pszennej - 50 g mąki kasztanowej - 100 g cukru - 4 jajka - 90 g stopionego masła - 1 laska wanilii - 600 ml letniego mleka

- 1 | Wsyp mąkę do dzbanka blendera. Dodaj cukier, jajka, stopione masło, ziarna wanilii i mleko. Zamknij pokrywę, wybierz program , a następnie naciśnij przycisk . W razie potrzeby wymieszaj składniki, używając szpatułki.
- 2 | Po zakończeniu programu otwórz pokrywę i pozostaw ciasto na około piętnaście minut.
- 3 | Rozgrzej nieprzywierającą patelnię, dodaj masło, wlej chochlą ciasta i rozprowadź po powierzchni patelni, po czym smaż przez jedną lub dwie minuty, a następnie przewróć naleśnika na drugą stronę. Powtarzaj tę czynność do zużycia całego ciasta. Podawaj z domową pastą, dżemem lub z samym cukrem!

Wskazówka: Jaki jest sekret dobrego naleśnikowego ciasta? Odpoczynek.



ZIELONY HUMUS ZE SZPINAKIEM I MIĘTĄ

4 PORCJE – CZAS PRZYGOTOWANIA 10 MINUT

500 g ciecierzycy - 40 g młodego szpinaku - ½ pęczka świeżej mięty - sok z 1 cytryny - 3 łyżki tahini - 30 ml oliwy z oliwek - szczypta soli - 1 łyżka ziaren sezamu

- 1 | Wypłucz szpinak wodą. Zerwij liście mięty.
- 2 | Umieść ciecierzycę w dzbanku blendera i dodaj młody szpinak, mięte, sok z cytryny, tahini, oliwę z oliwek i sól.
- 3 | Wybierz program , a następnie naciśnij przycisk . W razie potrzeby wymieszaj składniki, używając szpatułki.
- 4 | Po zakończeniu programu otwórz pokrywę i przełóż humus do miski. Udekoruj ziarnami sezamu i świeżymi ziołami. Schładzaj do momentu, aż będzie gotowy do podania.

Wskazówka: Podawaj ten dip ze świeżymi, krojonymi warzywami i krakersami.





GAZPACHO Z POMIDORÓW I WIŚNI

4 PORCJE –
CZAS PRZYGOTOWANIA 15 MINUT

1 kg pomidorów - 200 g wiśni - 2 duże kromki chleba - 1 łyżka brązowego cukru - szczypta pieprzu z Espelette - kilka liści bazylii - 20 ml oliwy z oliwek - 3 łyżki octu winnego sherry - sól i pieprz

- 1 | Posiekaj pomidory.
- 2 | Włóż posiekane pomidory, drylowane wiśnie, okruszki chleba i brązowy cukier do miski. Dopraw solą, pieprzem i szczyptą pieprzu z Espelette, a potem dodaj oliwę z oliwek i ocet winny sherry. Schładzaj przez co najmniej dwie godziny, aby smaki mogły się połączyć.
- 3 | Włóż mieszankę do dzbanka blendera, zamknij pokrywkę, wybierz program , a następnie naciśnij przycisk . Po zakończeniu programu otwórz pokrywkę i podawaj na świeżo z cukinią pokrojoną w kostkę, krojonymi wiśniami oraz świeżą bazylią.

Wskazówka: Do przyrządzenia tego przepisu użyj mięsistych pomidorów odmiany „Bawole serce”.



SORBET Z JEŻYN I MASCARPONE

4 PORCJE –
CZAS PRZYGOTOWANIA 10 MINUT

300 g świeżych lub mrożonych jeżyn - 50 g brązowego cukru - 2 łyżki miodu - 100 g mascarpone

- 1 | Świeże jeżyny trzymaj w zamrażarce przez co najmniej 8 godzin.
- 2 | Po upływie tego czasu włóż zamrożone jeżyny do dzbanka blendera, a następnie wybierz program  i naciśnij przycisk .
- 3 | Po zakończeniu programu dodaj brązowy cukier, miód i mascarpone. Wybierz program , a następnie przytrzymaj przycisk , aż do uzyskania jednolitej konsystencji. Zamieszaj, używając szpatułki.
- 4 | Schładzaj przez 30 minut przed podaniem.

Wskazówka: Aby uzyskać bardziej intensywny smak, użyj miodu górskiego.



KULKI ENERGETYCZNE

4 PORCJE –
CZAS PRZYGOTOWANIA 30 MINUT

10 dużych daktyli - 100 g łuskanych orzechów włoskich - 1 łyżka jagód goji - 1 łyżka oleju kokosowego - 1 łyżka kokosa - 1 czubata łyżeczka pyłku pszczelego - 2 łyżki kielków - ziarna sezamu i wiórki kokosowe

- 1 | Zamocz orzechy włoskie w misce zimnej wody na 8 godzin, a następnie odsącz je.
- 2 | Usuń pestki z daktyli. Umieść w dzbanku daktylę, orzechy włoskie, jagody goji, olej kokosowy, pyłek pszczeli i kielki, a następnie przez kilka sekund przytrzymaj przycisk . Wymieszaj za pomocą szpatułki, aby uzyskać drobno posiekaną nkę.
- 3 | Nabieraj mieszankę na łyżeczkę i formuj ją w kulki (aby zapobiec przywieraniu mieszanki do dłoni, mocz je w ciepłej wodzie).
- 4 | Obtaczaj kulki we wiórkach kokosowych lub ziarnach sezamu.

Wskazówka: Orzechy włoskie można zastąpić orzeszkami ziemnymi lub orzechami laskowymi.



RILLETTES Z MAKRELI Z ZIARNAMI GORCZYCY

4 PORCJE –
CZAS PRZYGOTOWANIA 10 MINUT

2 puszki makreli w wodzie - 60 g mascarpone - 1 szalotka - 1 łyżka ziaren gorczycy - 1 łyżeczka soku z cytryny - 2 łyżki oleju rzepakowego - 5 ziaren różowego pieprzu - kilka łyżeczek szczypiorku - sól i pieprz

- 1 | Otwórz i opróżnij puszki makreli. Obierz i drobno posiekaj szalotkę.
- 2 | Umieść mascarpone w dzbanku blendera wraz z ziarnami gorczycy, sokiem z cytryny, olejem i ziarnami różowego pieprzu. Przypraw solą i pieprzem, naciśnij przycisk , ustaw poziom 3 i naciśnij przycisk ; ustaw na 15 sekund i naciśnij przycisk . Rozmieszaj mieszankę szpatułką.
- 3 | Dodaj rozdrobnione filety z makreli i szalotkę i naciśnij przycisk , ustaw poziom 1, a następnie naciśnij przycisk ; ustaw na 1 minutę i naciśnij przycisk . Rozmieszaj mieszankę szpatułką.
- 4 | Rozdziel rillettes i podawaj z odrobiną posiekanego szczypiorku.

Wskazówki: Aby uzyskać bardziej kremową konsystencję, dodaj 1 łyżkę mascarpone. Zamień makrele na sardynki. Rozsmaruj na krakersach z ziarnami.

Część 2 - Codzienna inspiracja kulinarna

40 zdrowych i smacznych przepisów na każdą chwilę

- > Poszerz swoje doświadczenie, daj się zainspirować! W tej części przedstawiamy 40 nowych przepisów na zdrowe i pyszne dania, a także wiele wskazówek i pomysłów, które rozwiną Twoje umiejętności i pomogą Ci w tworzeniu nowych smaków!
- > Wszystkie przepisy są podzielone na kategorie odpowiadające smacznym momentom: śniadanie, brunch, podwieczorek, aperitif.

**Śniadanie**

Domowe mleko sojowe	p. 9
Koktajl mleczny z wiśni i mleka ryżowego	p. 9
Mleko z orzechów nerkowca i orzechów laskowych ..	p. 10
Gryczane naleśniki bez nabiału	p. 10
Dwukolorowy koktajl	p. 11
Deser z malinami, czekoladą i nasionami chia	p. 11
Miska acai.....	p. 12
Pasta z orzechów laskowych.....	p. 12
Holenderski naleśnik z jagodami.....	p. 13
Miska acai z kokosem i jagodami goji.....	p. 13

**Podwieczorek**

Luksusowe nice cream	p. 20
Mrożony jogurt z wiśniami	p. 20
Koktajl z malinami, kokosem i wanilią.....	p. 21
Mleczny koktajl z malinami i migdałami.....	p. 21
Mleczny koktajl z czekoladą, daktylami i bergamotką....	p. 22
Dwukolorowe mrożone lizaki melonowo-malinowe ...	p. 22
Mufinki z malinami i ziarnami	p. 23
Lodowa kanapka z jagodami	p. 23
Batoniki energetyczne	p. 24
Ciasto z kremem czekoladowym i wanilią	p. 24

**Brunch**

Ciasto czekoladowo - bananowe	p. 14
Koktajl z mango, nasion chia i mleka owsianego	p. 14
Chłodnik z ziarnami	p. 15
Naleśniki z mąki kasztanowej i dyni piżmowej	p. 15
Mufinki z gorgonzolą, miodem i rozmarynem	p. 16
Sorbet z ananasa, imbiru i szalwii	p. 16
Baghri z kwiatu pomarańczy lub naleśniki z tysiącem dziur..	p. 17
Trufle czekoladowe	p. 17
Ciasto orzechowe z mlekiem migdałowym.....	p. 18
Tatar z buraków z labnehem, pistacjami i dukkah	p. 19

**Przystawki**

Bezalkoholowa Pina Colada	p. 25
Mleczny koktajl z mango, marakuja i kokosem	p. 25
Lassi z malin i wody różanej.....	p. 26
Pesto z rukwi wodnej i pistacji	p. 26
Koktajl z czerwonych jagód i fiołków	p. 27
Dip z czerwonej soczewicy	p. 27
Guacamole z czerwonej cebuli.....	p. 28
Margarita z jalapeño i ananasem	p. 28
Humus z ciecierzycy i buraka	p. 29
Htipiti z fetą i papryką.....	p. 29



DOMOWE MLEKO SOJOWE

4 PORCJE –
CZAS PRZYGOTOWANIA 10 MINUT

100 g łuskanej żółtej soi - 800 ml letniej wody

- 1 | Namocz soję w dużej misce wody na 8 do 12 godzin. Wypłucz ją w świeżej wodzie.
- 2 | Umieść soję w dzbanku blendera, dodaj 800 ml letniej wody i zmiksuj. Wybierz program , a następnie naciśnij przycisk . Po zakończeniu programu otwórz pokrywkę i wlej mieszankę do rondla.
- 3 | Doprowadź do wrzenia, a następnie gotuj na wolnym ogniu przez 30 minut, regularnie mieszając.
- 4 | Pozostaw do ostygnięcia, a następnie przecedź za pomocą muślinowej szmatki. Przelej mleko sojowe do butelki i przechowuj w lodówce.

Wskazówka: Jeśli wolisz słodkie smaki, spróbuj dodać odrobinę syropu z agawy podczas mieszania składników.



KOKTAJL MLECZNY Z WIŚNI I MLEKA RYŻOWEGO

4 PORCJE –
CZAS PRZYGOTOWANIA 10 MINUT

600 ml mleka ryżowego - szczypta cynamonu -
400 g świeżych wiśni - 4 łyżki syropu z agawy



400 ml mleka ryżowego - mała szczypta cynamonu - 260 g świeżych wiśni - 3 łyżki syropu z agawy

- 1 | Wlej 300 ml mleka ryżowego do pojemników na kostki lodu i umieść je w zamrażarce na co najmniej 4 godziny. Umyj i wydryluj wiśnie.
- 2 | Tuż przed podaniem umieść w dzbanku blendera lub w podróźnej butelce świeże wiśnie, kostki lodu, cynamon, syrop z agawy i resztę mleka. Wybierz program , a następnie naciśnij przycisk .
- 3 | Po zakończeniu programu wybierz program  i naciśnij przycisk . Powtórz program , jeśli to konieczne (zależy to od wielkości kostek lodu).
- 4 | Po zakończeniu programu rozlej mleczny koktajl do 4 szklanek. Wypij natychmiast.

Wskazówka: Aby uzyskać bogatszą wersję, dodaj 2 łyżki masła orzechowego.





MLEKO Z ORZECHÓW NERKOWCA I ORZECHÓW LASKOWYCH

4 PORCJE –
CZAS PRZYGOTOWANIA 15 MINUT

1 1 litr wody z kranu - 60 g orzechów laskowych - 60 g niesolonych orzechów nerkowca - 1 łyżka miodu akacjowego - szczypta wanilii w proszku

- 1 | Włóż do blendera orzechy nerkowca i orzechy laskowe. Wybierz opcję na 20 sekund.
- 2 | Po zakończeniu programu dodaj wodę, miód i wanilię w proszku, a następnie wybierz program i naciśnij przycisk .
- 3 | Po zakończeniu programu w razie potrzeby przecedź mleko.
- 4 | Wlej mleko do dzbanka i przykryj je. Mleko można przechowywać w lodówce nawet 4 dni. Wstrząśnij przed podaniem.

Wskazówka: Zamiast miodu można użyć syropu z agawy.



GRYCZANE NALEŚNIKI BEZ NABIAŁU

4 PORCJE –
CZAS PRZYGOTOWANIA 10 MINUT

120 g mąki gryczanej - 130 g mąki pszennej - 1 jajko - 750 ml mleka owsianego - 1 łyżeczka soli

- 1 | Umieść jajko i sól w dzbanku blendera. Dodaj mleko, naciśnij przycisk , ustaw poziom 1, naciśnij przycisk , ustaw na 10 sekund i naciśnij przycisk .
- 2 | Dodaj mąkę gryczaną i mąkę pszenną, wybierz program i naciśnij przycisk . W razie potrzeby wymieszaj składniki, używając szpatułki.
- 3 | Wlej ciasto naleśnikowe do miski i odstaw na 1-2 godziny.
- 4 | Piecz naleśniki przez 1 minutę z każdej strony na patelni posmarowanej niewielką ilością oleju.

Wskazówka: Możesz przygotować ten przepis z użyciem niesłodzonego mleka migdałowego.



DWUKOLOROWY KOKTAJL

4 PORCJE –
CZAS PRZYGOTOWANIA 10 MINUT

Do pierwszej mieszanki
200 g truskawek - 1 duży banan
Do drugiej mieszanki
150 g jagód - 250 g jogurtu greckiego

- 1 | Do pierwszej mieszanki: obierz banana. Umyj truskawki i usuń szypułki.
- 2 | Włóż truskawki i banany do dzbanka blendera, wybierz program i naciśnij przycisk .
- 3 | Wlej mieszankę do szklanki i schłódź ją.
- 4 | Aby przygotować drugą mieszankę, umieść jagody i jogurt w dzbanku blendera, wybierz program i naciśnij przycisk .
- 5 | Ostrożnie wlej tę mieszankę na pierwszą mieszankę.

Wskazówka: Możesz zamienić jagody na jeżyny



DESER Z MALINAMI, CZEKOLADĄ I NASIONAMI CHIA

4 PORCJE – CZAS PRZYGOTOWANIA 15 MINUT

60 g czekolady - 600 ml mleka migdałowego - 8 łyżek nasion chia - 30 g kakao w proszku - 300 g malin - 30 g cukru trzcinowego - 1 laska wanilii - 6 łyżek masła migdałowego - kilka malin

- 1 | Roztop czekoladę w kąpieli, a następnie rozcieńcz ją mlekiem migdałowym. Dodaj nasiona chia i kakao w proszku i dokładnie wymieszaj. Podziel na 4 miski i włóż do lodówki na co najmniej godzinę.
- 2 | W międzyczasie umieść maliny, cukier i ziarna wanilii w dzbanku blendera. Wybierz program , a następnie naciśnij przycisk . Po zakończeniu programu otwórz pokrywkę i wlej uzyskane puree malinowe na deser czekoladowy z nasionami chia.
- 3 | Do każdej miski dodaj 1 łyżkę masła migdałowego i udekoruj świeżymi malinami. Schładzaj do momentu, aż będzie gotowy do podania.

Wskazówka: Aby uzyskać bardziej tropikalną wersję, maliny możesz zastąpić mango i odrobiną soku z marakuil





MISKA AÇAÍ

4 PORCJE – CZAS PRZYGOTOWANIA 10 MINUT

2 łyżki açai w proszku - 400 ml mleka migdałowego - 2 banany - 150 g jagód
Do przybrania: 2 banany - 2 owoce kiwi - 1 granat - 30 g nasion chia - garść orzechów laskowych

- 1 | Umyj jagody i pokrój banany na plastry. Umieść w dzbanku blendera açai w proszku, kawałki banana, jagody i mleko migdałowe.
- 2 | Wybierz program , a następnie naciśnij przycisk . Po zakończeniu programu rozlej mieszankę do 4 misek.
- 3 | Obierz kiwi i pozostałe banany i drobno je pokrój. Zbierz pestki granatu. Grubo posiekaj orzechy laskowe.
- 4 | Ostrożnie ułóż owoce w rzędach w każdej misce, a następnie dodaj nasiona chia i orzechy laskowe.

Jagody açai pochodzą z Ameryki Południowej. Są one bogate w przeciwutleniacze, witaminy i minerały.



HOLENDERSKI NALEŚNIK Z JAGODAMI

4 PORCJE – CZAS PRZYGOTOWANIA 10 MINUT

160 g mąki - 40 g migdałów w proszku - szczypta soli stołowej - 6 dużych jajek - 300 ml maślanek - 150 g cukru - skórka niewoskowanej cytryny - 1 laska wanilii - 125 g jagód - 20 g masła

- 1 | Zmieszaj ze sobą mąkę, proszek migdałowy i sól. Odłóż na bok.
- 2 | Umieść jajka w dzbanku blendera, dodaj maślanek, cukier, skórkę z cytryny i oskrobaną laskę wanilii. Naciśnij przycisk , ustaw poziom 4 i naciśnij przycisk ; ustaw na 20 sekund i naciśnij przycisk . Dodaj mieszankę mąki, wybierz program  i naciśnij przycisk . Po zakończeniu programu otwórz pokrywkę, wlej mieszankę do miski, dodaj jagody i odstaw na 30 minut.
- 3 | Rozgrzej piekarnik do temperatury 210°C. Włóż do piekarnika dwa małe żeliwne rondle o średnicy 25 cm, tak aby podczas pieczenia były bardzo gorące.
- 4 | Po rozgrzaniu piekarnika włóż do każdego rondla po kawałku masła i wstaw je do piekarnika na 2-3 minuty, aby masło się roztopiło. Następnie wlej wyrobione ciasto i piecz przez około 15 minut.
- 5 | Wyjmij z piekarnika, udekoruj migdałowymi płatkami i podawaj natychmiast.



PASTA Z ORZECHÓW LASKOWYCH

4 PORCJE – CZAS PRZYGOTOWANIA 15 MINUT

60 g łuskanych orzechów laskowych - 50 g czekolady mlecznej - 1 łyżka masła orzechowego - 50 g ciemnej czekolady - 2 łyżki oleju orzechowego

- 1 | Umieść orzechy laskowe w dzbanku i posiekaj je grubo za pomocą przycisku .
- 2 | Upraż je na suchej patelni. Gdy przyrumienią się na złocisty kolor, odsuń je na jedną stronę.
- 3 | Połam mleczną i ciemną czekoladę na kawałki i rozpuść je. Włóż uprażone orzechy laskowe do dzbanka blendera i naciśnij przycisk ; ustaw **poziom 1**, naciśnij przycisk  i ustaw na **45 sekund**. Naciśnij przycisk, aby uzyskać drobny proszek. Dodaj roztopioną czekoladę, masło orzechowe i olej, a następnie miksuj przez maksymalnie 1 minutę, mieszając w razie potrzeby szpatułką, do uzyskania równomiernej konsystencji. Przechowuj w szklanym słoiku.

Wskazówka: Trzymaj pastę w suchym miejscu i nie wystawiaj na działanie promieni słonecznych. Jeśli pasta stwardnieje, rozgrzewaj ją przez kilka sekund, aby ułatwić rozsmarowywanie.



MISKA AÇAÍ Z KOKOSEM I JAGODAMI GOJI

4 PORCJE – CZAS PRZYGOTOWANIA 10 MINUT

100 g mrożonej pulpy açai - 1 łyżka sproszkowanego korzenia maca - 2 banany - 200 ml soku jabłkowego - 10 truskawek

Warstwa górna: 1 banan - 4 truskawki - 2 łyżki jagód goji - 100 g granoli - kilka płatków kokosowych - syrop klonowy Do podania: 2 orzechy kokosowe (opcjonalnie)

- 1 | Umyj truskawki. Pokrój banany.
- 2 | Umieść banany, pulpę açai, sproszkowany korzeń maca, truskawki i sok jabłkowy w dzbanku blendera.
- 3 | Wybierz program , a następnie naciśnij przycisk .
- 4 | Pokrój 4 truskawki na kawałki. Rozbij orzechy kokosowe na pół. Wlej miksturę do każdej połowki orzecha kokosowego (lub do miski), a następnie udekoruj niewielką ilością granoli, pokrojonych bananów, truskawek, jagód i płatków kokosowych.
- 5 | Dodaj odrobinę syropu klonowego i natychmiast skosztuj.

Wskazówka: Jeśli chcesz podać to jako koktajl (w szklankach), użyj tylko jednego banana.





CIASTO CZEKOLADOWO - BANANOWE

4 PORCJE – CZAS PRZYGOTOWANIA 20 MINUT

180 g mąki - 2 łyżeczki proszku do pieczenia - szczypta soli - 60 g miękkiego masła - 180 g cukru - 1 jajko - 3 bardzo dojrzałe banany - 120 ml fermentowanego mleka - 125 g kropelek czekoladowych

- 1 | Rozgrzej piekarnik do temperatury 180°C.
- 2 | Do dzbanka blendera włącz wszystkie składniki z wyjątkiem kropelek czekoladowych. Wybierz program , a następnie wciśnij przycisk . W razie potrzeby wymieszaj składniki, używając szpatułki.
- 3 | Po zakończeniu programu otwórz pokrywę, dodaj kropelki czekoladowe i naciśnij przycisk , ustaw poziom 3, naciśnij przycisk , ustaw 20 sekund, po czym naciśnij przycisk .
- 4 | Wlej masę do wstępnie natłuszczonej i posypanej mąką formy do ciasta. Piecz przez 50 minut.
- 5 | Wyjmij z piekarnika i odczekaj, aż całkowicie ostygnie przed wyciągnięciem z formy.

Wskazówka: Możesz robić również mniejsze ciastka, wlewając masę do foremek na babeczki i ustawiając czas pieczenia na 20 minut.



KOKTAJL Z MANGO, NASION CHIA I MLEKA OWSIANEGO

4 PORCJE – CZAS PRZYGOTOWANIA 10 MINUT

1 duże mango - 2 pomarańcze - 2 łyżki nasion chia - 400 ml mleka owsianego - 2 daktyli



Pół mango - 1 pomarańcza - 1 łyżka nasion chia - 200 ml mleka owsianego - 1 daktyl

- 1 | Obierz mango i pokrój miąższ na kawałki. Usuń pestki z daktyli.
- 2 | Obierz pomarańcze i podziel na kawałki.
- 3 | Włóż daktyli, kawałki pomarańczy i pokrojone w kostkę mango do dzbanka blendera lub do butelki podręcznej. Dodaj nasiona chia.
- 4 | Wlej mleko, wybierz program , a następnie naciśnij przycisk .
- 5 | Podawaj natychmiast.

Wskazówka: Jeśli nie wypijesz koktajlu od razu, nasiona chia sprawią, że zgęstnieje. Wówczas możesz wykorzystać go do przygotowania koktajlowej miseczki.



NALEŚNIKI Z MĄKI KASZTANOWEJ I DYNI PIŻMOWEJ

4 PORCJE – CZAS PRZYGOTOWANIA 15 MINUT

75 g mąki pszennej - 25 g mąki kasztanowej - 20 g brązowego cukru - 1 opakowanie proszku do pieczenia - 150 ml mleka - 900 ml zmiksowanej dyni piżmowej - 2 jajka - 30 g stopionego masła - ziarna z jednej laski wanilii

- 1 | Oddziel jajka.
- 2 | W dzbanku blendera umieść wszystkie składniki z wyjątkiem białek. Wybierz program , a następnie naciśnij przycisk . W razie potrzeby wymieszaj składniki, używając szpatułki.
- 3 | Po zakończeniu programu otwórz pokrywę i przelej mieszankę do miski.
- 4 | Ubij białka jajek na sztywną masę i ostrożnie wymieszaj je z poprzednią mieszanką.
- 5 | Rozpuść kawałek masła na patelni, wlej niewielką ilość ciasta i smaż przez 1-2 minuty z każdej strony. Powtarzaj tę czynność, aż wykorzystasz całe ciasto.

Wskazówka: Podawaj te naleśniki z odrobiną syropu klonowego i udekoruj je kruszonymi orzechami pekan.



CHŁODNIK Z ZIARNAMI

4 PORCJE – CZAS PRZYGOTOWANIA 10 MINUT

2 małe dojrzałe awokado - 2 małe ogórki (lub 1 duży) - 1 cukinia - 100 g liści szpinaku - sok z 2 limonek - 2 cm imbiru - 300 ml zimnej wody - ½ łyżeczki wasabi - 2 łyżeczki pestek dyni - 2 łyżeczki ziaren sezamu - 2 łyżeczki pestek słonecznika - 2 łyżeczki ziaren gorczycy - odrobina oliwy z oliwek - sól i pieprz

- 1 | Obierz ogórki, a następnie przekrój je wzdłuż na pół. Usuń nasiona i pokrój miąższ na kawałki. Umyj cukinię i pokrój ją w kostkę. Przekrój awokado na dwie części, usuń pestkę i wyjmij miąższ. Oplucz liście szpinaku. Obierz i zetrzyj imbir.
- 2 | Do dzbanka blendera włącz ogórki i awokado oraz pokrojoną w kostkę cukinię i liście szpinaku. Dodaj imbir, sok z limonki i wasabi. Wlej wodę. Dopraw solą i pieprzem.
- 3 | Wybierz program, ustawiając prędkość 5 na 1 minutę, a następnie naciśnij przycisk .
- 4 | Schładzaj do momentu, aż będzie gotowy do podania.
- 5 | Tuż przed podaniem wlej żupę do misek, dodaj odrobinę oliwy z oliwek, a następnie posyp ziarnami i pestkami. Dopraw solą i pieprzem.





MUFINKI Z GORGONZOLĄ, MIODEM I ROZMARYNEM

4 PORCJE – CZAS PRZYGOTOWANIA 15 MINUT

3 jajka - 100 ml mleka - 70 g masła - 70 ml oliwy z oliwek - 200 g mąki - 1 opakowanie proszku do pieczenia - 2 łyżki płynnego miodu - 2 gałązki rozmarynu - 110 g gorgonzoli

- 1 | Rozgrzej piekarnik do temperatury 180°C. Oddziel jajka.
- 2 | Umieść żółtka, mleko, roztopione masło i oliwę z oliwek w dzbanku blendera. Dodaj przesianą mąkę i proszek do pieczenia oraz miód i drobno pokrojony rozmaryn, a następnie zamknij pokrywę.
- 3 | Wybierz program , a następnie wciśnij przycisk . W razie potrzeby wymieszaj składniki, używając szpatułki. Po zakończeniu programu otwórz pokrywkę i przelej mieszaninę do miski.
- 4 | Za pomocą elektrycznej trzepaczki ubij białka na sztywną pianę i ostrożnie wymieszaj je z ciastem.
- 5 | Wlej połowę ciasta do wcześniej natłuszczonych i posypanych mąką foremek, dodaj kilka kostek Gorgonzoli, a następnie przykryj resztą ciasta.
- 6 | Piecz przez 25 minut. Podawaj na ciepło.

Wskazówka: Mufinki te można również umieścić w dużej formie do ciasta. W tym celu należy wydłużyć czas pieczenia o około 20 minut.



BAGHRIR Z KWIATU POMARAŃCZY LUB NALEŚNIKI Z TYSIĄCEM DZIUR

4 PORCJE – CZAS PRZYGOTOWANIA 20 MINUT

600 ml letniej wody - 1 łyżka suchych drożdży piekarskich - 200 g gruboziarnistej mąki z pszenicy durum - 120 g mąki - 2 łyżeczki proszku do pieczenia - 55 g cukru pudru - szczypta soli stołowej - 1 łyżka wody z kwiatów pomarańczy

- 1 | Umieść wodę i pokruszone drożdże piekarskie w misce. Pozostaw na 5 minut.
- 2 | Włóż do dzbanka blendera mąkę z pszenicy durum, mąkę, drożdże, cukier i sól. Naciśnij przycisk , ustaw poziom 5 i naciśnij przycisk ; ustaw na 30 sekund i naciśnij przycisk .
- 3 | Dodaj rozcieńczone drożdże piekarskie i wodę z kwiatów pomarańczy, wybierz program  i naciśnij przycisk . W razie potrzeby wymieszaj składniki, używając szpatułki.
- 4 | Włóż ciasto do miski, przykryj wilgotną szmatką i pozostaw do wyrośnięcia na 30 minut.
- 5 | Rozgrzej małą, nasmarowaną masłem patelnię. Wlej niewielką ilość ciasta na patelnię i smaż naleśniki bez obracania. Powtarzaj tę czynność, aż wykorzystasz całe ciasto.

Wskazówka: Podawaj te naleśniki z miodem i płatkami migdałowymi.



SORBET Z ANANASA, IMBIRU I SZALWII

4 PORCJE –
CZAS PRZYGOTOWANIA 15 MINUT

1 duży, bardzo dojrzały ananas (ok. 500 g miąższu) - 10 g imbiru - 6 liści szalwii - 2 łyżki syropu z agawy

- 1 | Obierz ananasa. Usunąć łuski i rdzeń i, a następnie pokrój miąższ na małe kawałki.
- 2 | Umieść kawałki ananasa, szalwię, imbir i syrop z agawy w dzbanku blendera, a następnie naciśnij przycisk  i ustaw poziom 6, naciśnij przycisk  i ustaw na 30 sekund. Naciśnij przycisk .
- 3 | Po zakończeniu programu wlej mieszaninę do pojemników na kostki lodu i umieść je w lodówce na co najmniej 6 godzin.
- 4 | Tuż przed podaniem włóż kostki lodu do dzbanka blendera. Wybierz program , a następnie naciśnij przycisk  i mieszaj masę za pomocą szpatułki.
- 5 | Po zakończeniu programu  ponownie uruchom program, jeśli jest to konieczne, aż do uzyskania gładkiej konsystencji. Podawaj natychmiast.

Wskazówka: Podaj ten sorbet na zakończenie obfitego posiłku.



TRUFLE CZEKOLADOWE

4 PORCJE – CZAS PRZYGOTOWANIA 15 MINUT

100 g łuskanych orzechów laskowych - 100 g łuskanych orzechów włoskich - 40 g surowych ziaren kakao - szczypta soli fleur de sel - 1 łyżka oleju kokosowego - 4 łyżki syropu z agawy - 5 łyżek masy pralinowej

- 1 | Włóż orzechy laskowe, orzechy włoskie i surowe ziarna kakao do dzbanka blendera. Przytrzymaj przycisk  przez 20 sekund. Po zakończeniu oskrób boki dzbanka, a następnie miksuj składniki jeszcze raz przez 20 sekund. Dodaj sól fleur de sel, olej kokosowy i syrop klonowy.
- 2 | Wybierz program  i naciśnij przycisk , regularnie mieszając szpatułką w trakcie trwania programu. Jeśli to konieczne, ponownie uruchom program , jednocześnie mieszając masę szpatułką.
- 3 | Zbierz wytworzoną masę. Ręcznie uformuj około piętnastu kulek o wielkości orzecha włoskiego, a następnie zroluj je w pralinę.
- 4 | Przechowuj trufle w lodówce przez co najmniej 2 godziny przed podaniem.

Wskazówka: Trufle można obtaczać w ziarnach sezamu lub w gorzkim kakao.





TATAR Z BURAKÓW Z LABNEHEM, PISTACJAMI I DUKKAH

4 PORCJE – CZAS PRZYGOTOWANIA 10 MINUT

300 g jogurtu greckiego - 1 szczypta soli fleur de sel - 800 g surowego buraka - 100 g pokruszonych pistacji - 1 łyżka ziaren kopru włoskiego - 1 łyżka ziaren kminku - 1 łyżka ziaren kolendry - 2 łyżki ziaren sezamu - 1 łyżeczka soli fleur de sel - 1 mały pęczek koperku - 3 łyżki oliwy z oliwek - sok z 1 cytryny - sól i pieprz

- 1 | Przygotowanie labnehu: dzień wcześniej zmieszaj jogurt z solą fleur de sel, a następnie umieścić mieszankę na sicie przykrytym muślinową szmatką. Umieść sitko na misce, zwiąż krawędzie szmatki, aby utworzyć kulkę i schładzaj przez co najmniej 24 godziny (jeśli chcesz uzyskać bardziej zwartą konsystencję, schładzaj ser przez 48 godzin). Po tym czasie wyjmij labneh z muślinowej szmatki i umieść go w małej misce. Dopraw odrobiną oliwy z oliwek. Odłóż na bok.
- 2 | Rozgrzej piekarnik do temperatury 180°C. Włóż buraki do żaroodpornego naczynia i piecz je przez 40 minut.
- 3 | Przygotowanie dukkah:
- 4 | Połącz rozdrobnione pistacje z ziarnami i praż mieszankę przez kilka minut na bardzo gorącej patelni.

- 5 | Obierz buraki, gdy ostygną. Włóż buraki do dzbanka blendera i dodaj koperek, oliwę z oliwek i sok z cytryny. Zamknij pokrywę, a następnie miksuj stopniowo za pomocą przycisku  przez kilka sekund, aby uzyskać drobno pokrojoną mieszankę.

Czy wiesz, że... Dukkah to mieszanka przypraw i ziaren, która pochodzi z Bliskiego Wschodu. Można jej używać jako przyprawy do sałatek i warzyw, ale również doskonale podkreśla smak drobiu i białych ryb.



CIASTO ORZECHOWE Z MLEKIEM MIGDAŁOWYM

4 PORCJE – CZAS PRZYGOTOWANIA 30 MINUT

200 g orzechów nerkowca - 100 ml mleka migdałowego - 2 łyżki soku z cytryny - 3 łyżki syropu klonowego - 1 łyżeczka cynamonu - ½ łyżeczki ekstraktu waniliowego

Do podstawy ciasta: 70 g orzechów pekan - 10 dużych daktyli - szczypta soli - 100 ml syropu klonowego

- 1 | Namocz orzechy nerkowca w misce wody przez 8 godzin, a następnie odsącz je.
- 2 | Umieść w dzbanku blendera orzechy pekan, pozbawione pestek daktyle, sól i syrop klonowy, wybierz program , a następnie naciśnij przycisk  W razie potrzeby wymieszaj składniki, używając szpatułki.
- 3 | Wyłóż formy do ciastek folią kuchenną, a następnie podziel masę między formy. Dociśnij i włóż do lodówki na 30 minut.
- 4 | Włóż orzechy nerkowca do dzbanka blendera, naciśnij przycisk , przytrzymując przez kilka sekund i oskrobując ścianki dzbanka szpatułką.
- 5 | Dodaj mleko migdałowe, sok z cytryny, syrop klonowy, cynamon i wanilię. Wybierz program , a następnie naciśnij przycisk .
- 6 | Wlej tę mieszankę do foremek powyżej poziomu podstawy, a następnie włóż do zamrażarki na 4 godziny.
- 7 | Wyjmij ciasteczka z zamrażarki na 20 minut przed podaniem, obróć je i podawaj na talerzykach. Udekoruj orzechami włoskimi lub syropem klonowym.

Wskazówka: Orzechy pekan można zastąpić orzechami włoskimi, a syrop klonowy miodem.





LUKSUSOWE NICE CREAM Z CZEKOLADĄ I BANANEM

4 PORCJE – CZAS PRZYGOTOWANIA 5 MINUT

6 bananów - 6 łyżeczek kakao w proszku - 3 łyżki masła orzechowego - kilka rozdrobnionych orzechów ziemnych

- 1 | Dzień wcześniej pokrój banany wzdłuż i włóż je do zamrażarki.
- 2 | Następnego dnia umieść je w dzbanku blendera razem z kakao w proszku i masłem orzechowym. Wybierz program , a następnie naciśnij przycisk . W razie potrzeby wymieszaj składniki, używając szpatułki.
- 3 | Po zakończeniu programu otwórz pokrywkę, rozłóż lody do miseczek lub pucharków, dodaj kilka rozdrobnionych orzechów ziemnych i podawaj natychmiast.
- 4 | The following day, put them in the blender jug with the cocoa powder and peanut butter. Select the program , then press the button . Stir the ingredients using the pestle if required.

Wskazówka: Jeśli nie lubisz masła orzechowego, zastąp je masłem migdałowym lub pastą tahini.



MROŻONY JOGURT Z WIŚNIAMI

4 PORCJE – CZAS PRZYGOTOWANIA 5 MINUT

300 g drylowanych wiśni - 125 g jogurtu greckiego - 2 łyżki miodu

- 1 | Dzień wcześniej włóż wiśnie do zamrażarki.
- 2 | Włóż wiśnie, jogurt grecki i miód do dzbanku blendera. Wybierz program , a następnie naciśnij przycisk . W razie potrzeby wymieszaj składniki, używając szpatułki.
- 3 | Po zakończeniu programu otwórz pokrywkę, rozłóż mieszankę do miseczek i podawaj natychmiast.

Wskazówka: Przepis ten można dostosować według upodobań.

Spróbuj zmieniać owoce tak, aby pasowały do pory roku lub Twojego smaku!



MLECZNY KOKTAJL Z MALINAMI I MIGDAŁAMI

4 PORCJE – CZAS PRZYGOTOWANIA 10 MINUT

200 g mrożonych malin - 1 banan - 500 ml mleka migdałowego - 4 łyżki syropu z agawy - 5 kostek lodu



100 g mrożonych malin - ½ banana - 250 ml mleka migdałowego - 2 łyżki syropu z agawy - 3 kostki lodu

- 1 | Obierz banana i pokrój go.
- 2 | Umieść mrożone maliny, kawałki banana, mleko migdałowe, syrop z agawy i kostki lodu w dzbanku blendera lub butelce podróżnej.
- 3 | Wybierz program , a następnie naciśnij przycisk .
- 4 | Po zakończeniu rozlej mleczny koktajl do 4 szklanek.
- 5 | Wypij natychmiast.

Wskazówka: Aby uzyskać bogatszą wersję, zastąp banana 2 łyżkami masła orzechowego.



KOKTAJL Z MALINAMI, KOKOSEM I WANILIĄ

4 PORCJE – CZAS PRZYGOTOWANIA 10 MINUT

1 świeży kokos - 1 banan - 125 g malin - 1 łyżeczka soku z limonki - 1 łyżka syropu z agawy - 1 laska wanilii



½ świeżego kokosa - ½ banana - 65 g malin - odrobina soku z limonki - 1 łyżeczka syropu z agawy - ½ laski wanilii

- 1 | Otwórz orzech kokosowy i oddziel wodę do pojemnika (ok. 100 ml). Uzupełnij wodą, aby uzyskać 250 ml płynu. Usuń równowartość 100 g świeżego miąższu, usuwając skórę. Rozdziel laskę wanilii na dwie części i wyskrob nasiona.
- 2 | Obierz banana i pokrój go na kawałki.
- 3 | Umieść miąższ kokosowy i wodę kokosową w dzbanku blendera, a następnie uruchom program  i naciśnij przycisk .
- 4 | Dodaj maliny, banany, nasiona wanilii, sok z limonki i syrop z agawy.
- 5 | Wybierz program , a następnie naciśnij przycisk . Podawaj natychmiast.

Wskazówka: Zastąp świeży kokos 250 ml mleka kokosowego.





MLECZNY KOKTAJL Z CZEKOLADĄ, DAKTYLAMI I BERGAMOTKĄ

4 PORCJE – CZAS PRZYGOTOWANIA 10 MINUT

400 ml mleka ryżowego - 300 g lodów czekoladowych -
2 krople olejku z bergamotki - 1 banan - 3 daktyle -
3 kostki lodu



200 ml mleka ryżowego - 150 g lodów
czekoladowych - 1 kropla olejku
z bergamotki - ½ banana - 1 duży daktyl -
2 kostki lodu

- 1 | Obierz banana i pokrój go na plasterki. Usuń pestki z daktyli.
- 2 | Włóż banany, lody czekoladowe i kostki lodu do dzbanka blendera.
- 3 | Dodaj banany i daktyle.
- 4 | Wlej mleko ryżowe i olejek z bergamotki.
- 5 | Wybierz program , a następnie naciśnij przycisk . Podawaj w dużych szklankach.

Olejek z bergamotki ma właściwości uspokajające i dobrze wpływa na trawienie. Jest to opcjonalny składnik tego przepisu, ale dodaje do czekolady pyszną cytrusową nutę.



MUFINKI Z MALINAMI I ZIARNAMI

4 PORCJE –
CZAS PRZYGOTOWANIA 20 MINUT

80 g stopionego masła - 75 g brązowego cukru - 150 g cukru pudru - 200 g mąki - 150 g mielonych migdałów - 1 opakowanie proszku do pieczenia - 200 ml fermentowanego mleka - 2 jajka - 120 g obranych truskawek - 40 g mieszanych ziaren (orzechy piniowe, siemę lniane, sezam, mak itp.).

- 1 | Rozgrzej piekarnik do temperatury 200°C.
- 2 | Obierz truskawki i wypłucz je w wodzie.
- 3 | W dzbanku blendera umieść wszystkie składniki z wyjątkiem truskawek i ziaren. Wybierz program , a następnie wciśnij przycisk . W razie potrzeby wymieszaj składniki, używając szpatułki.
- 4 | Po zakończeniu programu otwórz pokrywkę, dodaj truskawki i miksuj przez kilka sekund, używając funkcji , aby szybko połączyć mieszankę.
- 5 | Podziel masę pomiędzy foremki, posyp mieszanką ziaren i piecz przez około 20 minut.

Wskazówka: Aby uzyskać równomiernie wyrośnięte muffinki, napełnij foremki najwyżej do ¾ pojemności. Nie panikuj, muffinki wyrosną podczas pieczenia!



DWUKOLOROWE MROŻONE LIZAKI MELONOWO-MALINOWE

4 PORCJE – CZAS PRZYGOTOWANIA 20 MINUT

1 duży melon - sok z 1 cytryny - 250 g malin - 2 łyżki płynnego miodu - foremki do lodowych lizaków - drewniane patyczki

- 1 | Usuń z melona skórę i pestki. Pokrój miąższ w kostkę i umieść go w dzbanku blendera. Dodaj sok z cytryny. Wybierz program , a następnie naciśnij przycisk . Po zakończeniu programu otwórz pokrywkę i przelej mieszankę do miski.
- 2 | Powtórz te kroki z malinami i płynnym miodem.
- 3 | Przygotuj swoje lodowe lizaki, układając na przemian warstwy purée z cytryny i warstwy purée z malin.
- 4 | Umieścić drewniane patyczki na środku każdego lodowego lizaka i pozostaw w zamrażarce na noc, aby lodowe lizaki mogły się uformować.

Wskazówka: Umieść lodowe lizaki pod letnią wodą na kilka sekund, aby ułatwić ich wyjęcie.



LODOWA KANAPKA Z JAGODAMI

4 PORCJE – CZAS PRZYGOTOWANIA 10 MINUT

540 g jogurtu greckiego - 210 g mrożonych jagód - 2 łyżki płynnego miodu - 24 ciasteczka bretońskie

- 1 | Dzień wcześniej wlej jogurt do tacek na kostki lodu i zamrażaj przez noc.
- 2 | Następnego dnia włóż do dzbanka blendera kostki jogurtu, mrożone jagody i płynny miód.
- 3 | Wybierz program , a następnie naciśnij przycisk ; w razie potrzeby wymieszaj składniki za pomocą szpatułki.
- 4 | Po zakończeniu programu otwórz pokrywkę i przygotuj kanapki, umieszczając gałki lodów między dwoma ciasteczkami bretońskimi i delikatnie ściskając, aby zgnieść lody między dwoma ciasteczkami.
- 5 | Select the program  then press the button ; stir the mixture using the pestle if needed.

Wskazówka: Po zmiksowaniu spróbuj dodać kilka całych jagód.





3



BATONIKI ENERGETYCZNE

4 PORCJE – CZAS PRZYGOTOWANIA 10 MINUT

260 g płatków owsianych - 90 g miękkiego masła - 80 g oleju kokosowego - 60 g jagód goji - 10 g liofilizowanych truskawek - 70 g żurawiny - 3 łyżki syropu klonowego

- 1 | Rozgrzej piekarnik do temperatury 180°C. Wyłóż prostokątną formę papierem do pieczenia.
- 2 | Umieść w dzbanku blendera miękkie masło, olej kokosowy, płatki owsiane, żurawinę i jagody goji. Dodaj syrop klonowy. Wybierz program , a następnie wciśnij przycisk . W trakcie programu mieszaj składniki w dzbanku, używając szpatułki.
- 3 | Po zakończeniu programu zdejmij pokrywkę, szybko wymieszaj szpatułką przez kilka sekund i wylej ciasto na papier do pieczenia. Posyp ciasto pokruszonymi, liofilizowanymi truskawkami i mocno przyciśnij, aby uzyskać warstwę o grubości około 1 cm.
- 4 | Piecz przez około 20 minut, aż mieszanka zacznie się rumienić.
- 5 | Po ostygnięciu umieść tacę w lodówce na 1 godzinę. Pokrój gotowy wypiek na batony i podawaj.

Wskazówka: Dodaj rozdrobnione orzechy włoskie w tym samym czasie co truskawki.



CIASTO Z KREMEM CZOKOLADOWYM I WANILIĄ

4 PORCJE – CZAS PRZYGOTOWANIA 25 MINUT

100 g miękkiego masła - 150 g cukru pudru - 3 jajka - 40 g mleka - 170 g mąki - 2 łyżeczki proszku do pieczenia - 1 laska wanilii - 100 g kemu czekoladowego

- 1 | Rozgrzej piekarnik do temperatury 200°C.
- 2 | Umieść miękkie masło i cukier w dzbanku blendera, naciśnij przycisk , ustaw poziom 6 i naciśnij przycisk ; ustaw na 30 sekund i naciśnij przycisk . Dodaj jajka i mleko, a następnie miksuj przez kolejne 30 sekund z prędkością 6.
- 3 | Dodaj mąkę i proszek do pieczenia, wybierz program , a następnie naciśnij przycisk . W razie potrzeby wymieszaj składniki, używając szpatułki. Po zakończeniu programu otwórz pokrywkę i rozdziel mieszankę do 2 misek.
- 4 | Dodaj nasiona wanilii do pierwszej z nich i zamieszaj. Dodaj czekoladę do drugiej miski i zamieszaj.
- 5 | Wysmaruj tłuszczem formę do ciasta, a następnie układaj naprzemiennie warstwy ciasta, aż do zapelnienia formy w $\frac{2}{3}$.
- 6 | Piecz przez 10 minut, następnie obniż temperaturę do 180°C i kontynuuj pieczenie przez 35 minut.
- 7 | Przed wyjęciem zostaw do całkowitego ostygnięcia.



1



BEZALKOHOLOWA PINA COLADA

4 PORCJE – CZAS PRZYGOTOWANIA 10 MINUT

150 ml mleka kokosowego - 300 ml soku ananasowego - 1 mały ananas Victoria - 40 ml syropu cukrowego - 12 kostek lodu

- 1 | Obierz ananasa i pokrój go na kawałki.
- 2 | Umieść wszystkie składniki w dzbanku blendera.
- 3 | Wybierz program , a następnie naciśnij przycisk . Po zakończeniu programu otwórz pokrywkę i rozlej gotową Pina Coladę do szklanek.
- 4 | Podawaj natychmiast.

Wskazówka: Podawaj koktajle w kieliszkach do wina i udekoruj plasterkiem ananasa.

1



MLECZNY KOKTAJL Z MANGO, MARAKUJĄ I KOKOSEM

4 PORCJE – CZAS PRZYGOTOWANIA 10 MINUT

1 mango - 200 g sorbetu z mango - 250 ml wody kokosowej - 1 cm galangalu (lub imbiru) - 2 marakuje - 4 kostki lodu



Półówka mango - 100 g sorbetu z mango - 120 ml wody kokosowej - 1 mały kawałek galangalu (lub imbiru) - 1 marakuja - 2 kostki lodu

- 1 | Obierz mango i pokrój miąższ w kostkę. Obierz i posiekaj galangal.
- 2 | Włóż mango, sorbet, galangal i kostki lodu do dzbanka blendera lub do butelki podróżnej. Wlej wodę kokosową.
- 3 | Wybierz program , a następnie naciśnij przycisk . Przekrój marakuję na pół. Rozlej koktajl mleczny do szklanek i udekoruj półówką marakui.

Wskazówka: Możesz zastąpić wodę kokosową sokiem z aloesu.





LASSI Z MALIN I WODY RÓŻANEJ

4 PORCJE – CZAS PRZYGOTOWANIA 5 MINUT

450 g malin - 6 łyżek cukru pudru - ½ łyżki wody różanej - ½ łyżeczki mielonego imbiru - 600 g jogurtu greckiego - 12 kostek lodu



225 g malin - 3 łyżki cukru pudru - 1 łyżka wody różanej - szczypta mielonego imbiru - 300 g jogurtu greckiego - 4 kostki lodu

- 1 | Włóż maliny do dzbanka blendera i dodaj cukier, wodę różaną i imbir. Odstaw na piętnaście minut.
- 2 | Dodaj jogurt grecki i kostki lodu, wybierz program , a następnie naciśnij przycisk . Po zakończeniu programu otwórz pokrywkę i rozlej lassi do szklanek. Podawaj natychmiast.

Wskazówka: Ten przepis sprawdza się również doskonale w przypadku mango i truskawek.



PESTO Z RUKWI WODNEJ I PISTACJI

4 PORCJE – CZAS PRZYGOTOWANIA 10 MINUT

60 g parmezanu - 50 g rukwi wodnej - 50 g pistacji - 40 g orzechów piniowych - 120 ml oliwy z oliwek

- 1 | Pokrój parmezan na małe kawałki. Wypłucz rukiew wodną w wodzie.
- 2 | Włóż parmezan, rukiew wodną, pistacje, orzechy piniowe i oliwę z oliwek do dzbanka blendera. Wybierz program , a następnie naciśnij przycisk . Po zakończeniu programu otwórz pokrywkę i przelej pesto do pojemnika.

Wskazówka: Podawaj to pesto ze spaghetti lub użyj go do przyprawiania sałatki z mozzarelli i pomidorów.



DIP Z CZERWONEJ SOCZEWICY

4 PORCJE – CZAS PRZYGOTOWANIA 15 MINUT

200 g czerwonej soczewicy - 1 ząbek czosnku - sok z 1 cytryny - 2 łyżki tahini - 30 g orzechów nerkowca - 40 ml oliwy z oliwek - sól i pieprz

- 1 | Gotuj czerwoną soczewicę w dużym garnku w osolonej wodzie przez 20 minut. Odcedź i poczekaj, aż ostygnie.
- 2 | Umieść soczewicę, obrany czosnek, sok z cytryny, tahini, orzechy nerkowca i oliwę z oliwek w dzbanku blendera. Dopraw solą i pieprzem.
- 3 | Wybierz program , a następnie naciśnij przycisk . Po zakończeniu programu otwórz pokrywkę i przelej dip do miski.
- 4 | Udekoruj posiekanymi orzechami nerkowca i świeżymi ziołami.

Wskazówka: Aby uzyskać większą ostrość dipu, przed zmiksowaniem dodaj szczyptę pieprzu z Espelette.



KOKTAJL Z CZERWONYCH JAGÓD I FIOŁKÓW

4 PORCJE – CZAS PRZYGOTOWANIA 10 MINUT

200 g mieszanki czerwonych jagód - ćwiartka cytryny (lub pół limonki) - 8 kostek lodu - 500 ml lemoniady - kilka kwiatów fiołka

- 1 | Zetrzyj skórkę i wyciśnij sok z cytryny. Umyj czerwone jagody.
- 2 | Umieść w dzbanku blendera skórkę z cytryny, sok i czerwone jagody. Dodaj kostki lodu. Wybierz program , a następnie naciśnij przycisk .
- 3 | Rozlej koktajl do szklanek i dopełnij lemoniadą. Udekoruj kwiatem fiołka i podawaj natychmiast.

Wskazówka: Aby uzyskać zdrowszą wersję, zamień lemoniadę na wodę.



GUACAMOLE Z CZERWONEJ CEBULI

4 PORCJE – CZAS PRZYGOTOWANIA 10 MINUT

3 bardzo dojrzałe awokado - ½ czerwonej cebuli - sok z 1 limonki - 1 pomidor - 1 łyżka oliwy z oliwek - ½ łyżki kminu rzymskiego - kilka kropel Tabasco® - kilka gałązek kolendry - sól i pieprz

- 1 | Obierz i posiekaj czerwoną cebulę. Odłóż na bok.
- 2 | Obierz pomidora i usuń z niego pestki.
- 3 | Przekrój awokado na pół i wyciśnij miąższ małą łyżeczką. Umieść go w dzbanku blendera.
- 4 | Dodaj pomidora, sok z cytryny, oliwę z oliwek, kmin rzymski i tabasco®. Przypraw solą i pieprzem, wciśnij przycisk , ustaw poziom H (maksymalny), a następnie naciśnij przycisk ; ustaw na 30 sekund, a potem naciśnij przycisk . Wymieszaj składniki, używając szpatułki.
- 5 | Przełóż guacamole do miski i dodaj posiekaną cebulę.
- 6 | Posyp siekaną kolendrą i podaj.

Wskazówka: Tuż przed podaniem dodaj małe papryczki pokrojone w kostkę i pomidorki koktajlowe..



MARGARITA Z JALAPEÑO I ANANASEM

4 PORCJE – CZAS PRZYGOTOWANIA 15 MINUT

1 papryka jalapeño - 50 ml syropu z cukru trzcinowego - 300 ml soku ananasowego - 100 ml soku z limonki - 700 g kostek lodu

- 1 | Drobno posiekaj paprykę jalapeño. Używając szpatułki, wymieszaj ją z syropem z cukru trzcinowego i pozostaw mieszanekę na około 15 minut, aby nabrała smaku.
- 2 | Przecedź, a następnie dodaj sok z ananasa i limonki. Dobrze wymieszaj. Tuż przed podaniem włóż mieszanekę do dzbanka blendera i dodaj kostki lodu.
- 3 | Wybierz program , a następnie naciśnij przycisk . Po zakończeniu programu otwórz pokrywę i rozlej margaritę do szklanek.

Wskazówka: Aby uzyskać jeszcze bardziej klasyczną margaritę, nie zapomnij przetrzeć krawędzi szklanek sokiem z cytryny i zanurzyć je w soli



HTIPITI Z FETĄ I PAPRYKĄ

4 PORCJE – CZAS PRZYGOTOWANIA 15 MINUT

2 czerwone papryki - 100 g feta - 120 g jogurtu greckiego - 2 ząbki czosnku - kilka gałązek koperku - mielony pieprz - 1 łyżka orzechów piniowych - odrobina oliwy z oliwek

- 1 | Rozgrzej piekarnik do temperatury 220°C.
- 2 | Umieść całe papryki na arkuszu papieru pergaminowego i piecz przez 30 minut, obracając je w połowie czasu pieczenia (miąższ papryki powinien być całkowicie szczerniał).
- 3 | Wyjmij papryki z piekarnika, włóż je do torby izotermicznej i pozostaw do ostygnięcia, następnie oddziel miąższ i nasion.
- 4 | Włóż paprykę, fetę, jogurt, czosnek i koperek do dzbanka blendera. Wybierz program , a następnie naciśnij przycisk . Po zakończeniu programu otwórz pokrywę, przypraw dip, a następnie przełóż go do miski.
- 5 | Udekoruj orzeszkami piniowymi i odrobiną oliwy z oliwek, a następnie podawaj z krakersami lub chlebem pita.

Wskazówka: Aby dodać więcej świeżości, spróbuj zastąpić koperek świeżą miętą.



HUMUS Z CIECIERZYCY I BURAKA

4 PORCJE – CZAS PRZYGOTOWANIA 15 MINUT

250 g konserwowej ciecierzycy - **1** ugotowany burak - **1** ząbek czosnku - **1** łyżka tahini - **2** łyżki soku z cytryny - **3** łyżki oliwy z oliwek - **50 ml** wody - **duża** szczypta papryki - **kilka** pestek słonecznika - **sól i pieprz**

- 1 | Obierz czosnek i pokrój go na pół. Usuń kielek. Obierz i pokrój buraki. Wypłucz i osusz ciecierzycę.
- 2 | Umieść ciecierzycę, buraki, czosnek, tahini, sok z cytryny i paprykę w dzbanku blendera. Dopraw solą i pieprzem i polej oliwą z oliwek.
- 3 | Wciśnij przycisk , ustaw **poziom 2**, naciśnij przycisk , ustaw na **1 minutę** i naciśnij przycisk ; stopniowo dolewaj wody przez pokrywkę i mieszaj, używając szpatułki.

Wskazówka: Aby uzyskać większą ostrość dipu, przed zmiksowaniem dodaj szczyptę pieprzu z Espelette.



INFINYMIX+



Ref. 8020005070-01 - ISBN : 978-2-37247-104-6

Tefal
www.tefal.com