

Tefal

INFINYMIX+

Tefal®
INFINYMIX+



1. časť - Na úvod

10 steps to unlock the potential of your blender

- > Infinymix+ nie je len obyčajný smoothie mixér, ale váš nový obľúbený partner pri príprave výživných a zdravých pokrmov!
- > Infinymix+ nie je len obyčajný smoothie mixér, ale váš nový obľúbený partner pri príprave výživných a zdravých pokrmov!
- > Vďaka vysokorýchlostnému motoru v kombinácii s technológiou Powelix Life Blades môžete vytvárať najrôznejšie recepty, od smoothie až po dezerty.
- > Začnite týmito 10 krokmi a 10 receptami na prvých 10 dní, aby ste sa s mixérom Infinymix+ lepšie zoznámili.

Tipy

- > Ak chcete dosiahnuť dokonalé výsledky, vložte najprv najmäkšie suroviny a tekutiny, potom pridajte najtvrdšie suroviny a na záver vložte zmrazené potraviny alebo kocky ľadu.
- > Neprekračujte označenie maximálnej hladiny.
- > Na prípravu hustejšej konzistencie použite priloženú paličku.
- > Ak chcete dosiahnuť jemnejšiu textúru, upravte rýchlosť, nechajte mixér Infinymix+ bežať a pridávajte tekutinu, až kým nedosiahnete požadovanú textúru.

Na cesty

- > Vložte suroviny v opačnom poradí do prenosnej fľaše (v závislosti od modelu). Najprv vložte zmrazené potraviny, tvrdé suroviny a nakoniec mäkké suroviny a tekutiny. Rozmixujte ich priamo vo fľaši, ktorú si môžete so sebou vziať kamkoľvek.



ZMRAZENÉ
POTRAVINY
ALEBO
KOCKY ĽADU

TVRDÉ
SUROVINY

MÄKKÉ
SUROVINY A
TEKUTINY

POUŽÍVATEĽSKÁ PRÍRUČKA

> AUTOMATICKÉ PROGRAMY



SMOOTHIE



DRVENIE ĽADU



SORBET



DEZERT

> MANUÁLNE NASTAVENIA



IMPULZY



RÝCHLOSŤ



ČAS

> NÁROČNOSŤ



VEĽMI JEDNODUCHÉ



JEDNODUCHÉ



STREDNE
NÁROČNÉ



NÁROČNÉ

> PRENOSNÁ FĽAŠA



MNOŽSTVO SUROVÍN POTREBNÝCH
PRE JEDNU FĽAŠU NA CESTY



ČOKOLÁDOVO-BANÁNOVO- KOKOSOVÝ MLIEČNY KOKTEIL

4 PORCIE – PRÍPRAVA 5 MINÚT

2 banány – 400 ml kokosového mlieka – 4 kopčeky čokoládovej zmrzliny

- 1 | Banány olúpte a nakrájajte.
- 2 | Vložte všetky suroviny do nádoby mixéra, pevne zatvorte veko, vyberte program a stlačte tlačidlo .
- 3 | Po skončení programu otvorte veko a ihneď podávajte v pohároch so slamkou.

Tip: Ak chcete, aby bol mliečny koktejl chladivejší, použite zmrazené kúsky banánov.



ĽADOVÁ KÁVA

6 PORCIÍ – PRÍPRAVA 5 MINÚT

300 ml mandľového mlieka – 6 dávok espressa – 2 ČL slaného karamelu – pätnásť kociek ľadu

- 1 | Dajte mandľové mlieko, espressá a slaný karamel do nádoby mixéra, zatvorte veko, vyberte program a stlačte tlačidlo .
- 2 | Po skončení programu otvorte veko, nalejte zmes do 6 veľkých pohárov a pridajte kocky ľadu. Podávajte ihneď!

Máte chuť na niečo netradičné?
Nahradte slaný karamel medom a pridajte do ľadovej kávy pár kvapiek vody z pomarančových kvetov.



**DETOX SMOOTHIE**

6 PORCIÍ – PRÍPRAVA 5 MINÚT

2 kelové listy – 2 surové cvikle (asi 250 g) – 2 stonky zeleru (asi 80 g) – 500 ml pomarančovej šťavy – 2 PL citrónovej šťavy – 2 banány – 2 PL agávového sirupu

- 1 | Z kelových listov odstráňte stonky a listy nasekajte. Nasekajte zelerové stonky nadrobno. Olúpte cviklu a nakrájajte ju na kocky. Banány olúpte a nakrájajte.
- 2 | Do nádoby mixéra nalejte pomarančovú šťavu, citrónovú šťavu a agávový sirup, pridajte kel, cviklu, zeler a banán. Zatvorte veko.
- 3 | Vyberte program a stlačte tlačidlo . Po skončení programu otvorte veko a ihneď podávajte.

Tento recept je plný vitamínov, zdravých výživných látok a antioxidantov a skvele sa hodí na raňajky.

**PALACINKY Z GAŠTANOVEJ MÚKY**

4 PORCIE – PRÍPRAVA 5 MINÚT

250 g pšeničnej múky – 50 g gaštanovej múky – 100 g cukru – 4 vajíčka – 90 g roztopeného masla – 1 tobolka vanilky – 600 ml vlažného mlieka

- 1 | Nasypte múku do nádoby mixéra. Pridajte cukor, vajcia, roztopené maslo, semienka vanilky a mlieko. Zatvorte veko, vyberte program a stlačte tlačidlo . Ak je to potrebné, premiešajte suroviny paličkou.
- 2 | Po skončení programu otvorte veko a nechajte cesto asi 15 minút odstáť.
- 3 | Rozohrejte panvicu s nepriľnavým povrchom, dajte do nej oriešok masla, naberačkou nalejte cesto a krúživým pohybom panvice ho rozlejte po celej ploche. Nechajte smažiť minútu až dve a potom palacinku otočte. Postup opakujte, až kým neminieste cesto. Palacinky podávajte s domácim džemom alebo len tak s cukrom.

Tip: Aké je tajomstvo dobrého palacinkového cesta? Nechať ho odstáť.

**ŠPENÁTOVO-MÄTOVÝ ZELENÝ HUMMUS**

4 PORCIE – PRÍPRAVA 10 MINÚT

500 g cíceru – 40 g baby špenátu – ½ zväzku čerstvej mäty – šťava z 1 citróna – 3 PL tahini – 30 ml olivového oleja – štipka soli – 1 PL sezamových semienok

- 1 | Baby špenát opláchnite v pitnej vode. Mätové lístky odstráňte zo stonky.
- 2 | Nasypte cícer do nádoby mixéra a pridajte baby špenát, mäta, citrónovú šťavu, tahini, olivový olej a soľ.
- 3 | Vyberte program a stlačte tlačidlo . Ak je to potrebné, premiešajte suroviny paličkou.
- 4 | Po skončení programu otvorte veko a preložte hummus do misky. Posypte sezamovými semiačkami a čerstvými bylinkami. Nechajte odstáť v chladničke a podávajte.

Tip: Podávajte s kúskami čerstvej zeleniny a krekrami.

**FIGOVÁ NÁTIERKA S LIESKOVÝMI ORECHMI A KOZÍM SYROM**

4 PORCIE – PRÍPRAVA 5 MINÚT

140 g sušených fig – 300 g kozieho syra – 100 g gréckeho jogurtu – trocha olivového oleja – 20 g nasekaných lieskových orechov – soľ a čierne korenie

- 1 | Vložte figy, kozí syr, jogurt a olivový olej do nádoby mixéra. Zatvorte veko, vyberte program a stlačte tlačidlo . Ak je to potrebné, premiešajte suroviny paličkou.
- 2 | Po skončení programu otvorte veko a zmes nalejte do malej misky.
- 3 | Posypte nasekanými lieskovými orechmi.

Tip: Podávajte s krekrami a kúskami surovej zeleniny.



RAJČINOVO-ČEREŠŇOVÉ GASPACHO

4 PORCIE – PRÍPRAVA 15 MINÚT

1 kg rajčín – 200 g čerešní – 2 veľké krajce chleba – 1 PL hnedého cukru – 1 štipka korenia Espelette – pár lístkov bazalky – 20 ml olivového oleja – 3 PL sherry octu – soľ a čierne korenie

- 1 | Nakrájajte rajčiny.
- 2 | Dajte do misky nakrájané rajčiny, odkôstkované čerešne, nadrobený chlieb a hnedý cukor. Posypte soľou, čiernym korením a štipkou korenia Espelette a pridajte olivový olej a sherry ocot. Nechajte odstáť aspoň dve hodiny, aby sa chute spojili.
- 3 | Vložte zmes do nádoby mixéra, zatvorte veko, vyberte program a stlačte tlačidlo . Po skončení programu otvorte veko a podávajte čerstvé s cuketou nakrájanou na kocky, plátkami čerešní a čerstvou bazalkou.

Tip: Na tento recept použijte mäsité rajčiny.



SORBET Z ČERNÍC A MASCARPONE

4 PORCIE – PRÍPRAVA 10 MINÚT

300 g čerstvých alebo mrazených černíc, 50 g hnedého cukru – 2 PL medu – 100 g mascarpone

- 1 | Nechajte čerstvé černice aspoň na 8 hodín premraziť.
- 2 | Potom vložte zmrazené černice do nádoby mixéra, vyberte program a stlačte tlačidlo .
- 3 | Po skončení programu pridajte hnedý cukor, med a mascarpone. Vyberte program a podržte stlačené tlačidlo , až kým nevznikne rovnomerná zmes. Zamiešajte paličkou.
- 4 | Pred podávaním nechajte 30 min zamraziť.

Tip: Na zintenzívnenie chute použijte horský med.



ENERGETICKÉ GUĽÔČKY

4 PORCIE – PRÍPRAVA 30 MINÚT

10 veľkých datlí – 100 g vylúpaných vlašských orechov – 1 PL goji – 1 PL kokosového oleja – 1 PL kokosu – 1 kopcovitá ČL včelieho peľu – 2 PL klíčkov – sezamové semienka a strúhaný kokos

- 1 | Namočte vlašské orechy do studenej vody na 8 hodín. Potom ich vyberte a vysušte.
- 2 | Z datlí odstráňte kôstky. Vložte datle, vlašské orechy, goji, kokosový olej, kokos, peľ a klíčky do nádoby a na pár sekúnd stlačte tlačidlo . Zamiešajte paličkou, aby ste získali najemno posekanú zmes.
- 3 | Naberte čajovú lyžičku zmesi a vytvarujte guľôčku (aby sa vám nelepila na ruky, namočte si ich do teplej vody).
- 4 | Guľôčky obalte strúhaným kokosom alebo sezamovými semiačkami.

Tip: Vlašské orechy môžete nahradiť arašidmi alebo lieskovými orechmi.



MAKRELOVÉ RILLETES S HORČIČNÝMI SEMIENKAMI

4 PORCIE – PRÍPRAVA 10 MINÚT

2 plechovky makrel vo vlastnej šťave – 60 g mascarpone – 1 šalotka – 1 PL horčičných semienok – 1 ČL citrónovej šťavy – 2 PL repkového oleja – 5 kúskov ružového korenia – trochu pažitky – soľ a čierne korenie

- 1 | Otvorte konzervy s makrelou a zlejte z nich vodu. Šalotku ošúpte a pokrájajte nadrobno.
- 2 | Do nádoby mixéra vložte mascarpone, horčičné semienka, citrónovú šťavu, olej a ružové korenie. Pridajte soľ a čierne korenie, stlačte tlačidlo , nastavte úroveň 3 a stlačte tlačidlo . Nastavte čas 15 s a stlačte tlačidlo . Zmes premiešajte paličkou.
- 3 | Pridajte rozdrobené filety makrel a šalotku, stlačte tlačidlo , nastavte úroveň 1, potom stlačte tlačidlo , nastavte čas 1 min a stlačte tlačidlo . Zmes premiešajte paličkou.
- 4 | Rilletes nechajte odstáť a servírujte s nadrobno nasekanou pažitkou.

Tipy: Ak chcete dosiahnuť krémovejšiu konzistenciu, pridajte 1 veľkú PL mascarpone. Nahradte makrely sardinkami. Natrite na semienkové krekry.



2. časť – Každodenné kulinárske inšpirácie

40 zdravých a chutných receptov na každú príležitosť

- > Nehajte sa inšpirovať a rozšírte svoje skúsenosti! V tejto časti vám ponúkame 40 nových zdravých a chutných receptov a desiatky tipov a nápadov na zdokonalenie vašich kuchárskych zručností a vykúzlzenie nových chutí.
- > Všetky recepty sú rozdelené do kategórií podľa času podávania: raňajky, brunch, olovrant, predjedlo.

**Raňajky**

Domáce sójové mlieko.....	p. 93
Čerešňový kokteil z ryžového mlieka.....	p. 93
Kešu-lieskovooreškové mlieko	p. 94
Pohánkové palacinky bez mlieka	p. 94
Dvojfarebné smoothie.....	p. 95
Malinovo-čokoládový chia puding.....	p. 95
Açai miska	p. 96
Lieskovoorešková nátierka.....	p. 96
Palacinka Dutch Baby s čučoriedkami	p. 97
Miska s açai, kokosom a goji	p. 97

**Brunch**

Banánový koláč s kúskami čokolády	p. 98
Smoothie s mangom, chia semenkami a ovseným mliekom	p. 98
Studená polievka so semenkami	p. 99
Palacinky z maslovej dyne a gaštanovej múky	p. 99
Muffiny s gorgonzolou, medom a rozmarínom.....	p. 100
Sorbet z ananásu, zázvoru a šalvie.....	p. 100
Marocké palacinky baghrir s vodou z pomarančových kvetov	p. 101
Čokoládové pralinky.....	p. 101
Koláč z mandľového mlieka s orechmi	p. 102
Tatarák z cvikle, syra labneh a pistácií s korením dukkah	p. 103

**Olovrant**

Luxusná zmrzlina Nice cream	p. 104
Čerešňový mrazený jogurt.....	p. 104
Malinovo-kokosovo-vanilkové smoothie	p. 105
Malinovo-mandľový mliečny kokteil	p. 105
Čokoládový mliečny kokteil s datľami a bergamotom ..	p. 106
Dvojfarebné melónovo-malinové nanuky	p. 106
Malinové muffiny so semenkami	p. 107
Sendvič s čučoriedkovou zmrzlinou.....	p. 107
Energetické tyčinky	p. 108
Mramorová čokoládovo-vanilková bábovka	p. 108

**Predjedlá**

Virgin Piña Colada.....	p. 109
Mliečny kokteil s mangom, marakujou a kokosom....	p. 109
Lassi z malín a ružovej vody	p. 110
Žeruchovo-pistáciové pesto.....	p. 110
Kokteil z červeného bobuľového ovocia s kvetmi fialiek...	p. 111
Dip z červenej šošovice.....	p. 111
Guacamole s červenou cibuľou	p. 112
Jalapeño-ananášová margarita	p. 112
Cviklovo-cícerový hummus	p. 113
Ktipiti z fety a papriky.....	p. 113

**1**

ČEREŠŇOVÝ KOKTEIL Z RYŽOVÉHO MLIEKA

4 PORCIE – PRÍPRAVA 10 MINÚT

600 ml ryžového mlieka – 1 štipka škorice – 400 g čerstvých čerešní – 4 PL agávového sirupu



400 ml ryžového mlieka – 1 malá štipka škorice – 260 g čerstvých čerešní – 3 PL agávového sirupu

- 1 | Nalejte 300 ml ryžového mlieka do formičiek na ľad a vložte ich do mrazničky aspoň na 4 hodiny. Čerešne umyte a odkôstkujte.
- 2 | Tesne pred podávaním dajte čerstvé čerešne, kocky zmrazeného mlieka, škoricu, agávový sirup a zvyšné mlieko do nádoby mixéra alebo prenosnej fľaše. Vyberte program  a stlačte tlačidlo .
- 3 | Po dokončení programu vyberte program  a stlačte tlačidlo . Ak je to potrebné, spustíte ešte raz program  (podľa veľkosti zmrazených kociek mlieka).
- 4 | Po skončení programu rozlejte kokteil do 4 pohárov. Podávajte ihneď.

Tip: Na obohatenie môžete pridať 2 PL arašidového masla.

1

DOMÁCE SÓJOVÉ MLIEKO

4 PORCIE – PRÍPRAVA 10 MINÚT

100 g vylúpanej žltej sóje – 800 ml vlažnej vody

- 1 | Namočte sóju do veľkej misky s vodou na 8 až 12 hodín. Potom ju opláchnite pitnou vodou.
- 2 | Nasypťe sóju do nádoby mixéra, pridajte 800 ml vlažnej vody a pomixujte. Vyberte program  a stlačte tlačidlo . Po skončení programu otvorte veko a nalejte zmes na panvicu.
- 3 | Privedte zmes do varu a za pravidelného miešania ju nechajte jemne vrieť 30 minút.
- 4 | Nechajte zmes vychladnúť a preceďte cez mušelínovú tkaninu. Sójové mlieko prelejte do fľaše a skladujte v chladničke.

Tip: Ak máte radšej sladšiu verziu, do mixéra k surovinám pridajte trochu agávového sirupu.





KEŠU-LIESKOVOORIEŠKOVÉ MLIEKO

4 PORCIE – PRÍPRAVA 15 MINÚT

1 liter vody z vodovodu – 60 g lieskových orechov – 60 g nesolených kešu orechov – 1 PL agátového medu – štipka vanilkového prášku

- 1 | Vložte kešu orechy a lieskové orechy do mixéra. Na 20 sekúnd spustíte program .
- 2 | Po skončení programu pridajte vodu, med a vanilkový prášok, potom vyberte program a stlačte tlačidlo .
- 3 | Ak je to potrebné, po skončení programu mlieko precedte.
- 4 | Nalejte mlieko do nádoby a zatvorte ju. Mlieko skladujte v chladničke najviac 4 dni. Pred podávaním pretrepte.

Tip: Namiesto medu môžete použiť agávový sirup.



POHÁNKOVÉ PALACINKY BEZ MLIEKA

4 PORCIE – PRÍPRAVA 10 MINÚT

120 g pohánkovej múky – 130 g pšeničnej múky – 1 vajce – 750 ml ovseného mlieka – 1 ČL soli

- 1 | Dajte vajcia a soľ do nádoby mixéra. Pridajte mlieko, , nastavte na 10 sekúnd a stlačte tlačidlo .
- 2 | Pridajte pohánkovú a pšeničnú múku, vyberte program a stlačte tlačidlo . Ak je to potrebné, premiešajte suroviny paličkou.
- 3 | Nalejte palacinkové cesto do misky a nechajte ho 1 až 2 hodiny odstáť.
- 4 | Palacinky smažte na panvici mierne potretej olejom, 1 minútu z každej strany.

Tip: Tento recept môžete pripraviť aj s nesladeným mandľovým mliekom..



DVOJFAREBNÉ SMOOTHIE

4 PORCIE – PRÍPRAVA 10 MINÚT

Na prvú zmes
200 g jahôd – 1 veľký banán

Na druhú zmes
150 g čučoriedok – 250 g gréckeho jogurtu

- 1 | Na prvú zmes: banán ošúpte. Jahody umyte a odstráňte stopky.
- 2 | Vložte jahody a banán do mixéra, vyberte program a stlačte tlačidlo .
- 3 | Nalejte zmes do pohára a dajte vychlaď.
- 4 | Na druhú zmes vložte čučoriedky a jogurt do nádoby mixéra, vyberte program a stlačte tlačidlo .
- 5 | Opatrne nalejte túto vrstvu na prvú zmes.

Tip: Čučoriedky môžete nahradiť černicami.



MALINOVO-ČOKOLÁDOVÝ CHIA PUDING

4 PORCIE – PRÍPRAVA 15 MINÚT

60 g čokolády – 600 ml mandľového mlieka – 8 PL chia semienok – 30 g kakaového prášku – 300 g malín – 30 g trstinového cukru – 1 tobolka vanilky – 6 PL mandľového masla – zopár malín

- 1 | Vo vodnom kúpeli rozpustíte čokoládu a zriedíte ju mandľovým mliekom. Pridajte chia semienka, kakaový prášok a dôkladne zamiešajte. Zmes rozlejte do 4 misiek a nechajte aspoň hodinu stuhnúť v chladničke.
- 2 | Zatiaľ vložte maliny, cukor a vanilkové semienka do nádoby mixéra. Vyberte program a stlačte tlačidlo . Po skončení programu otvorte veko a nalejte malinové pyré na čokoládový chia puding.
- 3 | Do každej misky pridajte 1 PL mandľového mlieka a dozdobte čerstvými malinami. Nechajte odstáť v chladničke a podávajte.

Tip: Ak preferujete tropickú verziu, namiesto malín použite mango a trocha marakujového džúsu.





AÇAÍ MISKA

4 PORCIE – PRÍPRAVA 10 MINÚT

2 PL açaí prášku – 400 ml mandľového mlieka – 2 banány – 150 g čučoriedok
Na vrchnú vrstvu: 2 banány – 2 kiwi – 1 granátové jablko – 30 g chia semienok – hrst lieskovcov

- 1 | Opláchnite čučoriedky a nakrájajte banány. Vložte açaí prášok, kúsky banánu, čučoriedky a mandľové mlieko do nádoby mixéra.
- 2 | Vyberte program  a stlačte tlačidlo . Po skončení programu zmes rozlejte do 4 misiek.
- 3 | Ošúpte kiwi a zvyšné banány a nakrájajte ich na tenké plátky. Oddel'te semená granátového jablka. Lieskovce nahrubo nakrájajte.
- 4 | Ovocie opatrne uložte do misiek do riadkov a pridajte chia semienka a lieskové orechy.

Açaí je ovocie pochádzajúce z Južnej Ameriky. Je bohaté na antioxidanty, vitamíny a minerály..



PALACINKA DUTCH BABY S ČUČORIEDKAMI

4 PORCIE – PRÍPRAVA 10 MINÚT

160 g múky – 40 g mandľovej múčky – štipka stolovej soli – 6 veľkých vajec – 300 ml cmaru – 150 g cukru – nestriekaná citrónová kôra – 1 tobolka vanilky – 125 g čučoriedok – 20 g masla

- 1 | Zmiešajte múku, mandľovú múčku a soľ. Odložte zmes nabok.
- 2 | Do nádoby mixéra dajte vajcia, cmar, cukor, citrónovú kôru a zrníčka vanilky vyškrabané z tobolky. Stlačte tlačidlo , nastavte úroveň 4, stlačte tlačidlo , nastavte čas na 20 s a stlačte tlačidlo . Pridajte múkovú zmes, vyberte program  a stlačte tlačidlo . Po skončení programu otvorte veko, nalejte zmes do misky, pridajte čučoriedky a nechajte 30 min odpočívať.
- 3 | Predhrejte rúru na 210 °C. Vložte do nej dve malé 25 cm panvičky a nechajte ich zohriať na vysokú teplotu.
- 4 | Keď rúra dosiahne potrebnú teplotu, do každej panvičky dajte malý oriešok masla a vráťte ich do rúry na 2 až 3 minúty, kým sa maslo neroztopí. Potom do panvičiek nalejte zmes a nechajte piecť asi 15 min.
- 5 | Vytiahnite panvičky z rúry, palacinky ozdobte mandľovými lupienkami a okamžite podávajte.



LIESKVOORIEŠKOVÁ NÁTIERKA

4 PORCIE – PRÍPRAVA 15 MINÚT

60 g vylúpaných lieskových orechov – 50 g mliečnej čokolády – 1 PL lieskovcového masla – 50 g tmavej čokolády – 2 PL lieskovcového oleja

- 1 | Vložte lieskovce do nádoby a pomocou tlačidla  ich nasekajte nahrubo.
- 2 | Opražte ich na suchej panvici. Keď získajú zlatú farbu, dajte ich nabok.
- 3 | Mliečnu a tmavú čokoládu rozlámte na kúsky a roztopte vo vodnom kúpeli. Nechajte čokoládu vychladnúť.
- 4 | Dajte opražené lieskovce do nádoby mixéra a stlačte tlačidlo , nastavte úroveň 1, stlačte tlačidlo  a nastavte čas na 45 s. Stlačte tlačidlo a lieskovce rozomel'te na jemný prášok. Pridajte roztopenú čokoládu, lieskovcové maslo a olej a mixujte maximálne 1 min, a ak je to potrebné, domiešajte pomocou paličky, až kým nezískate rovnomernú zmes. Skladujte v sklenenom pohári s viečkom.

Tip: Nátierku skladujte na suchom mieste mimo slnečného svetla. Ak stvrdne, nechajte ju na pár sekúnd zohriať, aby sa ľahšie rozotierala.



MISKA S AÇAÍ, KOKOSOM A GOJI

4 PORCIE – PRÍPRAVA 10 MINÚT

100 g zmrazenej dužiny açaí – 1 PL maca prášku – 2 banány – 200 ml jablkovej šťavy – 10 jahôd
Na vrchnú vrstvu: 1 banán – 4 jahody – 2 PL goji – 100 g granoly – niekoľko hoblín kokosu – javorový sirup
Na podávanie: 2 kokosy (voliteľné)

- 1 | Jahody umyte. Nakrájajte banány.
- 2 | Vložte banány, dužinu açaí, maca prášok, jahody a jablkovú šťavu do nádoby mixéra.
- 3 | Vyberte program  a stlačte tlačidlo .
- 4 | Nasekajte 4 jahody na kúsky. Kokosy rozdeľte na polovicu. Do každej polovice kokosu (alebo do misiek) nalejte smoothie a dozdobte ho trochu granoly, nakrájaným banánom, jahodami, goji a niekoľkými hoblínami kokosu.
- 5 | Na záver pridajte pár kvapiek javorového sirupu a hneď podávajte.

Tip: Ak chcete dosiahnuť konzistenciu smoothie (do pohárov), použite len jeden banán.





BANÁNOVÝ KOLÁČ S KÚSKAMI ČOKOLÁDY

4 PORCIE – PRÍPRAVA 20 MINÚT

180 g múky – 2 ČL prášku do pečiva – štipka soli – 60 g mäkkého masla – 180 g cukru – 1 vajce – 3 veľmi zrelé banány – 120 ml kvaseného mlieka – 125 g čokoládových kúskov

- 1 | Predhrejte rúru na 180 °C.
- 2 | Do nádoby mixéra vložte všetky suroviny okrem čokoládových kúskov. Vyberte program  a stlačte tlačidlo . Ak je to potrebné, premiešajte suroviny paličkou.
- 3 | Po skončení programu otvorte veko, pridajte čokoládové kúsky a stlačte tlačidlo  nastavte úroveň 3, stlačte tlačidlo , nastavte čas na 20 s a stlačte tlačidlo .
- 4 | Vylejte zmes do vymastenej formy vysypanej múkou. Pečte 50 minút.
- 5 | Vyberte z rúry a než koláč vyklopite, nechajte ho úplne vychladnúť.

Tip: Môžete urobiť aj malé koláčiky – ak použijete formu na muffiny a dĺžku pečenia upravíte na 20 min.



SMOOTHIE S MANGOM, CHIA SEMIENKAMI A OVSENÝM MLIEKOM

4 PORCIE – PRÍPRAVA 10 MINÚT

1 veľké mango – 2 pomaranče – 2 PL chia semienok – 400 ml ovseného mlieka – 2 datle



Polovica manga – 1 pomaranč – 1 PL chia semienok – 200 ml ovseného mlieka – 1 datľa

- 1 | Mango ošúpte a nakrájajte na kúsky. Z datlí odstráňte kôstky.
- 2 | Ošúpte pomaranč a rozdeľte ho na mesiačiky.
- 3 | Vložte datle, mesiačiky pomaranča a nakrájané mango do nádoby mixéra alebo prenosnej fľaše. Pridajte chia semienka.
- 4 | Prilejte mlieko, vyberte program  a stlačte tlačidlo .
- 5 | Podávajte ihneď.

Tip: Ak smoothie nevypijete hneď, vplyvom chia semienok zhustne. Môžete z neho potom spraviť smoothie miskú.



PALACINKY Z MASLOVEJ DYNE A GAŠTANOVEJ MÚKY

4 PORCIE – PRÍPRAVA 15 MINÚT

75 g pšeničnej múky – 25 g gaštanovej múky – 20 g hnedého cukru – 1 vrecúško prášku do pečiva – 150 ml mlieka – 900 ml pyr z maslovej dyne – 2 vajcia – 30 g rozpusteného masla – semienka z 1 tobolky vanilky

- 1 | Oddelte žĺtky od bielkov.
- 2 | Do nádoby mixéra vložte všetky suroviny okrem bielkov. Vyberte program  a stlačte tlačidlo . Ak je to potrebné, premiešajte suroviny paličkou.
- 3 | Po skončení programu otvorte veko a nalejte zmes do misky.
- 4 | Z bielok vyšľahajte hustý sneh a dôkladne ho vmiešajte do pripravenej zmesi.
- 5 | Na panvici rozpustite oriešok masla, nalejte malú naberačku cesta a nechajte z každej strany osmažiť 1 až 2 minúty. Postup opakujte, až kým neminiete celé cesto.

Tip: Palacinky podávajte poliate javorovým sirupom a dozdobené nasekanými pekanovými orechmi.



STUDENÁ POLIEVKA SO SEMIENKAMI

4 PORCIE – PRÍPRAVA 10 MINÚT

2 malé zrelé avokáda – 2 malé uhorky (alebo 1 veľká) – 1 cuketa – 100 g špenátových listov – šťava z 2 limetiek – 2 cm zázvoru – 300 ml studenej vody – ½ ČL wasabi – 2 ČL dyňových semienok – 2 ČL sezamových semienok – 2 ČL slnečnicových semienok – 2 ČL horčičných semienok – pár kvapiek olivového oleja – soľ a čierne korenie

- 1 | Uhorky očistite a prekrojíte po dĺžke. Vyberte z nej semienka a nakrájajte ju na kúsky. Cuketu opláchnite a nakrájajte na kocky. Avokáda prekrojíte na polovicu, odstráňte kôstku a lyžičkou vyberte dužinu. Opláchnite špenátové listy. Zázvor olúpte a nastrúhajte.
- 2 | Vložte uhorku a avokádo do nádoby mixéra spolu s cuketou na kocky a špenátovými listami. Pridajte zázvor, šťavu z limetky a wasabi. Prilejte vodu. Posypte soľou a čiernym korením.
- 3 | Vyberte program nastavením rýchlosti 5 na 1 min a stlačte tlačidlo .
- 4 | Nechajte odstáť v chladničke a podávajte.
- 5 | Tesne pred jedlom nalejte polievku do misiek, pridajte pár kvapiek olivového oleja a posypte semienkami. Posypte soľou a čiernym korením.





MUFFINY S GORGONZOLOU, MEDOM A ROZMARÍNOM

4 PORCIE – PRÍPRAVA 15 MINÚT

3 vajcia – 100 ml mlieka – 70 g masla – 70 ml olivového oleja – 200 g múky – 1 balíček prášku do pečiva – 2 PL tekutého medu – 2 vetvičky rozmarínu – 110 g gorgonzoly

- 1 | Predhrejte rúru na 180 °C. Oddel'te žĺtky od bielkov.
- 2 | Do nádoby mixéra dajte žĺtky, mlieko, roztopené maslo a olivový olej. Pridajte preosiatu múku, prášok do pečiva, med a najemno posekaný rozmarín a zatvorte veko.
- 3 | Vyberte program a stlačte tlačidlo . Ak je to potrebné, premiešajte suroviny paličkou. Po skončení programu otvorte veko a nalejte zmes do misky.
- 4 | Pomocou elektrického šľahača vyšľahajte z bielkov hustý sneh a dôkladne ho vmiešajte do cesta.
- 5 | Rozlejte polovicu cesta do vymasteného plechu na muffiny vysypaného múkou, pridajte niekoľko kociek gorgonzoly a prelejte ich zvyškom cesta.
- 6 | Pečte 25 minút. Podávajte teplé.

Tip: Tieto muffiny môžete robiť aj vo veľkom plechu ako koláč. V takom prípade pečte asi o 20 min dlhšie.



MAROCKÉ PALACINKY BAGHRIR S VODOU Z POMARANČOVÝCH KVETOV

4 PORCIE – PRÍPRAVA 20 MINÚT

600 ml vlažnej vody – 1 PL sušeného droždia – 200 g extra jemnej krupice z tvrdej pšenice – 120 g múky – 2 ČL prášku do pečiva – 55 g krupicového cukru – štipka stolovej soli – 1 PL vody z pomarančových kvetov

- 1 | Do misky nalejte vodu a nasyp'te droždie. Nechajte odstáť 5 min.
- 2 | Do nádoby mixéra vložte krupicu, múku, droždie, cukor a soľ. Stlačte tlačidlo , nastavte úroveň 5, stlačte tlačidlo , nastavte čas na 30 s a stlačte tlačidlo .
- 3 | Pridajte droždie zriedené vodou a vodu z pomarančových kvetov, vyberte program a stlačte tlačidlo . Ak je to potrebné, premiešajte suroviny paličkou.
- 4 | Prelejte zmes do misky, prikryte ju vlhkou utierkou a nechajte 30 minút kysnúť.
- 5 | Predhrejte malú panvičku s rozpusteným maslom. Do panvičky nalejte malú naberačku cesta a palacinky smažte bez otáčania. Postup opakujte, až kým neminieste celé cesto.

Tip: Palacinky podávajte s medom a mandľovými lupienkami.



SORBET Z ANANÁSU, ZÁZVORU A ŠALVIE

4 PORCIE – PRÍPRAVA 15 MINÚT

1 veľký a veľmi zrelý ananás (okolo 500 g dužiny) – 10 g zázvoru – 6 listov šalvie – 2 PL agávového sirupu

- 1 | Ošúpte ananás. Odstráňte oká a jadro a nasekajte dužinu na malé kúsky.
- 2 | Vložte kúsky ananásu, šalviu, zázvor a agávový sirup do nádoby mixéra, stlačte tlačidlo , nastavte úroveň 6, stlačte tlačidlo a nastavte čas na 30 s. Stlačte tlačidlo .
- 3 | Po skončení programu nalejte zmes do formičiek na ľad a vložte do mrazničky aspoň na 6 hodín.
- 4 | Tesne pred podávaním vložte zmrazené kocky do nádoby mixéra. Vyberte program , stlačte tlačidlo a premiešajte zmes paličkou.
- 5 | Po skončení programu zmes skontrolujte a program opakujte dovtedy, kým nedosiahnete hladkú konzistenciu. Podávajte ihneď.

Tip: Sorbet podávajte po výdatnom jedle.



ČOKOLÁDOVÉ PRALINKY

4 PORCIE – PRÍPRAVA 15 MINÚT

100 g vylúpaných lieskovcov – 100 g vylúpaných vlašských orechov – 40 g nepražených kakaových bôbov – štipka soľného kvetu – 1 PL kokosového oleja – 4 PL agávového sirupu – 5 PL mandľovej griláže

- 1 | Lieskovce, vlašské orechy a nepražené kakao vložte do nádoby mixéra. Stlačte tlačidlo na 20 sekúnd. Po skončení zotrite vrstvu zmesi zo stien nádoby a opäť mixujte 20 sekúnd. Pridajte soľný kvet, kokosový olej a javorový sirup.
- 2 | Vyberte program a stlačte tlačidlo . V priebehu programu zmes pravidelne premiešavajte paličkou. Opäť spustíte program a v prípade potreby premiešavajte zmes paličkou.
- 3 | Pripravte si výslednú zmes. Rukami vyformujte asi pätnásť guľôčok veľkosti vlašského orecha a obalte ich mandľovou grilážou.
- 4 | Pred podávaním dajte pralinky stuhnúť do chladničky aspoň na 2 hodiny.

Tip: Pralinky môžete obaliť aj v sezamových semienkach alebo kakaovom prášku.





TATARÁK Z CVIKLE, SYRA LABNEH A PISTÁCIÍ S KORENÍM DUKKAH

4 PORCIE – PRÍPRAVA 10 MINÚT

300 g gréckeho jogurtu – štipka soľného kvetu – 800 g surovej cvikle – 100 g podrvených pistácií – 1 PL fenyklových semienok – 1 PL celej rasce – 1 PL koriandrových semienok – 2 PL sezamových semienok – 1 ČL soľného kvetu – 1 malý zväzok kôpru – 3 PL olivového oleja – šťava z 1 citrónu – soľ a čierne korenie

- 1 | Na prípravu syra labneh: deň vopred zmiešajte jogurt a soľný kvet, vložte zmes do sitka a prikryte mušelinovou tkaninou. Sitko položte na misku, zviažte okraje tkaniny, aby vytvorili guľu, a nechajte chlaďť aspoň 24 h (ak chcete dosiahnuť kompaktnejšiu konzistenciu syra, nechajte ho chlaďť 48 h). Vyberte labneh z mušelinovej tkaniny a preložte ho do malej misky. Pokvapkajte niekoľkými kvapkami olivového oleja. Odložte zmes nabok.
- 2 | Predhrejte rúru na 180 °C. Dajte cviklu na podnos vhodný do rúry a nechajte piecť 40 minút.
- 3 | Na výrobu korenia dukkah: rozdrvené pistácie zmiešajte so semienkami a zmes opekajte niekoľko minút v horúcej panvici.

- 4 | Keď vychladne, ošúpte cviklu. Vložte cviklu do nádoby mixéra a pridajte kôpor, olivový olej a citrónovú šťavu. Zatvorte veko a s prestávkami mixujte niekoľko sekúnd pomocou tlačidla , až kým nevznikne najemno nasekaná zmes.

- 5 | Cviklu podávajte so syrom labneh, posypanú korením dukkah a dozdobenú stonkami kôpru.

Vedeli ste, že...?

Dukkah je zmes korenín a semien pochádzajúca zo Blízkeho východu. Používa sa do šalátov a na zeleninu, ale tiež krásne zvýrazňuje chuť hydiny alebo bielych rýb.



KOLÁČ Z MANDĽOVÉHO MLIEKA S ORECHMI

4 PORCIE – PRÍPRAVA 30 MINÚT

200 g kešu orechov – 100 ml mandľového mlieka – 2 PL citrónovej šťavy – 3 PL javorového sirupu – 1 ČL škoric – ½ ČL vanilkového extraktu

Na korpus: 70 pekanových orechov – 10 veľkých datlí – štipka soli – 100 ml javorového sirupu

- 1 | Namočte kešu orechy do misky s vodou na 8 hodín. Potom ich vyberte a vysušte.
- 2 | Vložte pekanové orechy, odkôstkované datle, soľ a javorový sirup do nádoby mixéra, vyberte program  a stlačte tlačidlo . Ak je to potrebné, premiešajte suroviny paličkou.
- 3 | Košíčky na koláčiky vysteľte potravinovou fóliou a rozdeľte do nich zmes. Zmes utlačte a nechajte na 30 minút stuhnúť v chladničke.
- 4 | Nasypte kešu orechy do nádoby mixéra a na pár sekúnd stlačte tlačidlo , pričom paličkou zotierajte zmes zo stien nádoby.
- 5 | Pridajte mandľové mlieko, citrónovú šťavu, javorový sirup, škoricu a vanilku. Vyberte program  a stlačte tlačidlo .
- 6 | Zmes nalejte do formičiek na spodnú vrstvu a dajte na 4 hodiny do mrazničky.
- 7 | Koláčiky vyberte z mrazničky 20 minút pred podávaním, vyberte ich z formičiek a servírujte na tanieri. Dozdobte vlašskými orechmi alebo javorovým sirupom.

Tip: pekanové orechy môžete nahradiť vlašskými orechmi a javorový sirup medom.





LUXUSNÁ ČOKOLÁDOVO-BANÁNOVÁ ZMRZLINA NICE CREAM

4 PORCIE – PRÍPRAVA 5 MINÚT

6 banánov – 6 ČL kakaového prášku – 3 PL arašidového masla – niekoľko nasekaných arašidov

- 1 | Deň vopred nakrájajte banány po dĺžke a dajte ich do mrazničky.
- 2 | Na ďalší deň ich vložte do nádoby mixéra spolu s kakaovým práškom a arašidovým maslom. Vyberte program  a stlačte tlačidlo . Ak je to potrebné, premiešajte suroviny paličkou.
- 3 | Po skončení programu otvorte veko, rozdeľte zmrzlinu do misiek alebo pohárikov, pridajte nasekané arašidy a ihneď podávajte.

Tip Ak nemáte radi arašidové maslo, nahraďte ho mandľovým maslom alebo pastou tahini.



ČEREŠŇOVÝ MRAZENÝ JOGURT

4 PORCIE – PRÍPRAVA 5 MINÚT

300 g odkôstkovaných čerešní – 125 g gréckeho jogurtu – 2 PL medu

- 1 | Deň dopredu dajte odkôstkované čerešne do mrazničky.
- 2 | Čerešne, grécky jogurt a med vložte do nádoby mixéra. Vyberte program  a stlačte tlačidlo . Ak je to potrebné, premiešajte suroviny paličkou.
- 3 | Po skončení programu otvorte veko, rozdeľte zmes do misiek a ihneď podávajte.

Tip Tento recept možno prispôsobiť tak, aby vyhovoval každému. Skúste použiť iné ovocie podľa vašej chuti alebo aktuálnej sezóny.



MALINOVO-MANDĽOVÝ MLIEČNY KOKTEIL

4 PORCIE – PRÍPRAVA 10 MINÚT

200 g mrazených malín – 1 banán – 50 cl mandľového mlieka – 4 PL agávového sirupu – 5 kociek ľadu



100 g mrazených malín – ½ banánu – 25 cl mandľového mlieka – 2 PL agávového sirupu – 3 kocky ľadu

- 1 | Banán olúpte a nakrájajte.
- 2 | Dajte mrazené maliny, nakrájaný banán, mandľové mlieko, agávový sirup a kocky ľadu do nádoby mixéra alebo prenosnej fľaše.
- 3 | Vyberte program  a stlačte tlačidlo .
- 4 | Po skončení programu rozlejte mliečny kokteil do 4 pohárov.
- 5 | Podávajte ihneď.

Tip: Ak chcete dosiahnuť bohatšiu chuť, nahraďte banán 2 PL arašidového masla.



MALINOVO-KOKOSOVO- VANILKOVÉ SMOOTHIE

4 PORCIE – PRÍPRAVA 10 MINÚT

1 čerstvý kokos – 1 banán – 125 g malín – 1 ČL šľavy z limetky – 1 PL agávového sirupu – 1 tobolka vanilky



½ čerstvého kokosu – ½ banánu – 65 g malín – pár kvapiek šľavy z limetky – 1 ČL agávového sirupu – ½ struku vanilky

- 1 | Rozbite kokos a vodu z neho si odložte (asi 100 ml). Dolejte ju obyčajnou vodou do objemu 250 ml. Vylúpnite asi 100 g dužiny. Vanilku rozrežte napoly a vyberte z nej semienka.
- 2 | Ošúpte banán a nakrájajte ho na kúsky.
- 3 | Do nádoby mixéra dajte kokosovú dužinu a kokosovú vodu, spustite program  a stlačte tlačidlo .
- 4 | Pridajte maliny, banán, vanilkové semienka, šľavu z limetky a agávový sirup.
- 5 | Vyberte program  a stlačte tlačidlo . Podávajte ihneď.

Tip: Čerstvý kokos môžete nahradiť 250 ml kokosového mlieka.





ČOKOLÁDOVÝ MLIEČNY KOKTEIL S DATĽAMI A BERGAMOTOM

4 PORCIE – PRÍPRAVA 10 MINÚT

400 ml ryžového mlieka – 300 g čokoládovej zmrzliny – 2 kvapky bergamotového esenciálneho oleja – 1 banán – 3 datle – 3 kocky ľadu



200 ml ryžového mlieka – 150 g čokoládovej zmrzliny – 1 kvapka bergamotového esenciálneho oleja – ½ banánu – 1 veľká datľa – 2 kocky ľadu

- 1 | Banán olúpte a nakrájajte. Z datlí odstráňte kôstky.
- 2 | Vložte banán, čokoládovú zmrzlinu a kocky ľadu do nádoby mixéra.
- 3 | Pridajte banán a datle.
- 4 | Nalejte ryžové mlieko a pridajte bergamotový esenciálny olej.
- 5 | Vyberte program  a stlačte tlačidlo . Podávajte vo veľkých pohároch.

Bergamotový esenciálny olej má upokojujúce účinky a priaznivo pôsobí na trávenie. Jeho pridanie do receptu nie je nutné, ale dodá čokoláde lahodný citrusový podtón.



MALINOVÉ MUFFINY SO SEMIENKAMI

4 PORCIE – PRÍPRAVA 20 MINÚT

80 g rozpusteného masla – 75 g hnedého cukru – 150 g krupicového cukru – 200 g múky – 150 g mletých mandlí – 1 balíček prášku do pečiva – 200 ml kvaseného mlieka – 2 vajcia – 120 g jahôd zbavených stopiek – 40 g zmesi semienok (piniové orechy, ľanové semienka, sezam, mak atď.).

- 1 | Predhrejte rúru na 200°C.
- 2 | Z jahôd odstráňte stopky a opláchnite ich v pitnej vode.
- 3 | Do nádoby mixéra vložte všetky suroviny okrem jahôd a semienok. Vyberte program  a stlačte tlačidlo . Ak je to potrebné, premiešajte suroviny paličkou.
- 4 | Po skončení programu otvorte veko, pridajte jahody a s prestávkami niekoľko sekúnd mixujte pomocou funkcie , aby sa jednotlivé suroviny rýchlo spojili.
- 5 | Rozlejte zmes do košíčkov na koláčky, posypte semienkami a pečte asi 20 minút.

Tip: Ak chcete dosiahnuť rovnomernú veľkosť muffinov, naplňte košíčky najviac do ¾. Nezľaknite sa, keď sa muffiny počas pečenia nafúknu.



DVOJFAREBNÉ MELÓNOVO-MALINOVÉ NANUKY

4 PORCIE – PRÍPRAVA 20 MINÚT

1 veľký melón – šťava z 1 citróna – 250 g malín – 2 PL tekutého medu – formičky na nanuky – drevené paličky

- 1 | Melón ošúpte a vyberte z neho zrníčka. Dužinu nakrájajte na kocky a vložte do nádoby mixéra. Pridajte citrónovú šťavu. Vyberte program  a stlačte tlačidlo . Po skončení programu otvorte veko a nalejte zmes do misky.
- 2 | Tieto kroky zopakujte s malinami a tekutým medom.
- 3 | Do nanukových foriem plňte striedavo vrstvy citrónového a malinového pyré.
- 4 | Do stredu každého nanuku vložte drevenú paličku a nechajte ich cez noc stuhnúť v mrazničke, aby držali tvar.

Tip: Ak chcete nanuky ľahšie vybrať, dajte formy na pár sekúnd pod tečúcu vlažnú vodu.



SENDVIČ S ČUČORIEDKOVOU ZMRZLINOU

4 PORCIE – PRÍPRAVA 10 MINÚT

540 g gréckeho jogurtu – 210 g mrazených čučoriedok – 2 PL tekutého medu – 24 ks sušienok

- 1 | Deň vopred rozlejte jogurt do formy na ľad a dajte na noc zamraziť.
- 2 | Na ďalší deň vložte kocky zmrazeného jogurtu, mrazené čučoriedky a tekutý med do nádoby mixéra.
- 3 | Vyberte program  a stlačte tlačidlo  a ak treba, premiešajte zmes paličkou.
- 4 | Po skončení programu otvorte veko a vytvorte sendviče tak, že medzi dve sušienky dáte kôpček zmrzliny a sušienky jemne zatlačíte k sebe, aby sa zmrzlina rozložila.

Tip Skúste pridať zopár čučoriedok až po mixovaní.





3



ENERGETICKÉ TYČINKY

4 PORCIE – PRÍPRAVA 10 MINÚT

260 g ovsených vločiek – 90 g zmäknutého masla – 80 g kokosového oleja – 60 g goji – 10 g mrazom sušených jahôd – 70 g brusníc – 3 PL javorového sirupu

- 1 | Predhrejte rúru na 180 °C. Podlhovastý plech vysteľte papierom na pečenie.
- 2 | Vložte zmäknuté maslo, kokosový olej, ovsené vločky, brusnice a goji do nádoby mixéra. Pridajte javorový sirup. Vyberte program a stlačte tlačidlo . Počas programu zmes v nádobe priebežne premiešavajte paličkou.
- 3 | Po skončení programu zložte veko, zmes niekoľko sekúnd rýchlo miešajte paličkou a vylejte ju na papier na pečenie. Posypte rozdrobenými jahodami sušenými mrazom a zatlačte ich do vrstvy s hĺbkou asi 1 cm.
- 4 | Pečte asi 20 minút, kým sa zmes nezačne sfarbovať na hnedo.
- 5 | Nechajte vychladnúť a vložte plech do chladničky na 1 hodinu. Nakrájajte na tyčinky a podávajte.

Tip: Spolu s jahodami môžete pridať aj podrvené vlašské orechy.



1



VIRGIN PIÑA COLADA

4 PORCIE – PRÍPRAVA 10 MINÚT

150 ml kokosového mlieka – 300 ml ananásového džúsu – 1 malý ananás Victoria – 40 ml sirupu z cukrovej trstiny – 12 kociek ľadu

- 1 | Pripravte ananás a nasekajte ho na kúsky.
- 2 | Nasypte všetky suroviny do nádoby mixéra.
- 3 | Vyberte program a stlačte tlačidlo . Po skončení programu otvorte veko a rozdeľte Piña Coladu do pohárov.
- 4 | Podávajte ihneď.

Tip: Kokteil podávajte vo vínových pohároch a ozdobte ho plátkom ananásu.



4

MRAMOROVÁ ČOKOLÁDOVO-VANILKOVÁ BÁBOVKA

4 PORCIE – PRÍPRAVA 25 MINÚT

100 g zmäknutého masla – 150 g práškoveho cukru – 3 vajcia – 40 g mlieka – 170 g múky – 2 ČL prášku do pečiva – 1 tobolka vanilky – 100 g čokoládového krému

- 1 | Predhrejte rúru na 200°C.
- 2 | Do nádoby mixéra dajte zmäknuté maslo a cukor, stlačte tlačidlo , nastavte úroveň 6, stlačte tlačidlo , nastavte na 30 sekúnd a stlačte tlačidlo . Pridajte vajcia a mlieko a mixujte ďalších 30 sekúnd pri rýchlosti 6.
- 3 | Pridajte múku a prášok do pečiva, vyberte program a stlačte tlačidlo . Ak je to potrebné, premiešajte suroviny paličkou. Po skončení programu otvorte veko a rozdeľte zmes do 2 misiek.
- 4 | Do prvej misky pridajte semienka vanilky a zamiešajte. Do druhej pridajte čokoládový krém a zamiešajte.
- 5 | Vymastite bábovkovú formu a striedavo pridávajte vrstvy cesta, až kým formu nenaplníte do $\frac{2}{3}$.
- 6 | Pečte 10 minút, znížte teplotu na 180 °C a pokračujte v pečení ďalších 35 minút.
- 7 | Pred vybratím z formy nechajte bábovku úplne vychladnúť.



1



MLIEČNY KOKTEIL S MANGOM, MARAKUJOU A KOKOSOM

4 PORCIE – PRÍPRAVA 10 MINÚT

1 mango – 200 g mangového sorbetu – 250 ml kokosovej vody – 1 cm galangalu (alebo zázvoru) – 2 marakuje – 4 kocky ľadu



Polovica manga – 100 g mangového sorbetu – 120 ml kokosovej vody – 1 malý kúsok galangalu (alebo zázvoru) – 1 marakuja – 2 kocky ľadu

- 1 | Mango ošúpte a nakrájajte na kocky. Galangal ošúpte a nakrájajte.
- 2 | Vložte mango, sorbet, galangal a kocky ľadu do nádoby mixéra alebo prenosnej fľaše. Prilejte kokosovú vodu.
- 3 | Vyberte program a stlačte tlačidlo . Marakuje prekrojte na polovicu. Mliečny kokteil rozlejte do pohárov a navrch položte polovicu marakuje.

Tip: Kokosovú vodu môžete nahradiť šťavou z aloe vera.





LASSI Z MALÍN A RUŽOVEJ VODY

4 PORCIE – PRÍPRAVA 5 MINÚT

450 g malín – 6 PL krupicového cukru – ½ PL ružovej vody – ½ ČL nastrúhaného zázvoru – 600 g gréckeho jogurtu – 12 kociek ľadu



225 g malín – 3 PL krupicového cukru – ½ PL ružovej vody – štipka nastrúhaného zázvoru – 300 g gréckeho jogurtu – 4 kocky ľadu

- 1 | Do nádoby mixéra vložte maliny a pridajte cukor, ružovú vodu a zázvor. Nechajte 15 minút odstáť.
- 2 | Pridajte grécky jogurt a kocky ľadu, vyberte program  a stlačte tlačidlo . Po skončení programu otvorte veko a rozlejte lassi do pohárov. Podávajte ihneď.

Tip: Maliny v recepte môžete nahradiť mangom alebo jahodami.



KOKTEIL Z ČERVENÉHO BOBUĽOVÉHO OVOCIA S KVETMI FIALIEK

4 PORCIE – PRÍPRAVA 10 MINÚT

200 g zmesi červeného bobuľového ovocia – štvrt' citróna (alebo polovica limetky) – 8 kociek ľadu – 500 ml limonády – niekoľko kvetov fialiek

- 1 | Z citrónu ošúpte kôru a vytlačte šťavu. Červené bobuľové ovocie umyte.
- 2 | Citrónovú kôru, šťavu a červené bobuľové ovocie dajte do nádoby mixéra. Pridajte kocky ľadu. Vyberte program  a stlačte tlačidlo .
- 3 | Nalejte kokteil do pohárov a dolejte limonádou. Ozdobte kvetmi fialiek a ihneď podávajte.

Tip: Ak chcete vytvoriť zdravšiu verziu, nahraďte limonádu vodou.



ŽERUCHOVO-PISTÁCIOVÉ PESTO

4 PORCIE – PRÍPRAVA 10 MINÚT

60 g parmezánu – 50 g žeruchy – 50 g pistácií – 40 g píniových orieškov – 120 ml olivového oleja

- 1 | Nakrájajte parmezán na malé kúsky. Opláchnite žeruchu v pitnej vode.
- 2 | Vložte parmezán, žeruchu, pistácie, píniové oriešky a olivový olej do nádoby mixéra. Vyberte program  a stlačte tlačidlo . Po skončení programu otvorte veko a nalejte pesto do nádoby.

Tip: Pesto podávajte so špagetami alebo ním dochuťte mozzarellu či rajčinový šalát.



DIP Z ČERVENEJ ŠOŠOVICE

4 PORCIE – PRÍPRAVA 15 MINÚT

200 g červenej šošovice – 1 strúčik cesnaku – šťava z 1 citróna – 2 PL tahini – 30 g kešu orechov – 40 ml olivového oleja – soľ a čierne korenie

- 1 | Červenú šošovicu varte 20 minút vo veľkom kastrole s osolenou vodou. Zlejte vodu a nechajte šošovicu úplne vychladnúť.
- 2 | Dajte šošovicu, ošúpaný cesnak, citrónovú šťavu, tahini, kešu orechy a olivový olej do nádoby mixéra. Posypte soľou a čiernym korením.
- 3 | Vyberte program  a stlačte tlačidlo . Po skončení programu otvorte veko a nalejte dip do misky.
- 4 | Ozdobte nasekanými kešu orechmi a čerstvými bylinkami.

Tip: Ak máte radi ostrejšie chute, pred mixovaním pridajte štipku korenia Espelette.





GUACAMOLE S ČERVENOU CIBULŔOU

4 PORCIE – PRÍPRAVA 10 MINÚT

3 veľmi zrelé avokáda – **½ červenej cibule** – **šťava z 1 limetky** – **1 rajčina** – **1 PL olivového oleja** – **½ PL drvenej rasce** – **pár kvapiek omáčky Tabasco®** – **zopár stoniek koriandru** – **soľ** a **čierne korenie**

- 1 | Červenú cibuľu olúpte a nasekajte. Odložte zmes nabok.
- 2 | Rajčiny olúpte a odstráňte z nich zrníčka.
- 3 | Avokáda prekrojíte na polovicu a malou lyžičkou vyberte dužinu. Vložte ju do nádoby mixéra.
- 4 | Pridajte rajčiny, citrónovú šťavu, olivový olej, rascu a Tabasco®. Pridajte soľ a čierne korenie, stlačte tlačidlo , nastavte **úroveň H (maximum)** a stlačte tlačidlo . Nastavte čas na 30 s a stlačte tlačidlo . Premiešajte suroviny paličkou.
- 5 | Preložte guacamole do misky a pridajte nakrájanú cibuľu.
- 6 | Posypte nasekaným koriandrom a podávajte.

Tip: Tesne pred podávaním pridajte cherry rajčinky a papriku nakrájanú na malé kúsky.



JALAPEÑO-ANANÁSOVÁ MARGARITA

4 PORCIE – PRÍPRAVA 15 MINÚT

1 paprička jalapeño – **50 ml sirupu z cukrovej trstiny** – **300 ml ananásovej šťavy** – **100 ml šťavy z limetky** – **700 g kociek ľadu**

- 1 | Papričku jalapeño nasekajte nadrobno. Pomocou paličky ju zmiešajte so sirupom z cukrovej trstiny a nechajte na 15 minút spojiť chute.
- 2 | Zmes precedte a pridajte ananásovú šťavu a šťavu z limetky. Poriadne zmiešajte. Tesne pred podávaním dajte zmes do nádoby mixéra a pridajte kocky ľadu.
- 3 | Vyberte program  a stlačte tlačidlo . Po skončení programu otvorte veko a rozlejte margaritu do pohárov.

Tip: Ak chcete vytvoriť ešte klasickejšiu chuť margarity, nezabudnite potrieť okraj pohára citrónovou šťavou a ponoriť ho do soli.



KTIPITI Z FETY A PAPRIKY

4 PORCIE – PRÍPRAVA 15 MINÚT

2 červené papriky – **100 g fety** – **120 g gréckeho jogurtu** – **2 strúčiky cesnaku** – **niekoľko stoniek kôpru** – **mleté čierne korenie** – **1 PL píniových orieškov** – **niekoľko kvapiek olivového oleja**

- 1 | Predhrejte rúru na 220°C.
- 2 | Celé papriky dajte na papier na pečenie a opekajte ich 30 minút. Po 15 minútach ich otočte (dužina paprik by mala úplne sčernieť).
- 3 | Vyberte papriky z rúry, dajte ich do mraziaceho vrečka a nechajte ich schladieť. Potom odstráňte zrníčka a vnútorné časti.
- 4 | Dajte papriky, syr feta, jogurt, cesnak a kôpor do nádoby mixéra. Vyberte program  a stlačte tlačidlo . Po skončení programu otvorte veko, dochuťte paprikový dip a preložte do misky.
- 5 | Dozdobte píniovými orieškami a niekoľkými kvapkami olivového oleja a podávajte s krekrmi alebo pita chlebom.

Tip: Ak chcete dosiahnuť osviežujúcejší efekt, namiesto kôpru použite mäta.



CVIKLOVO-CÍCEROVÝ HUMMUS

4 PORCIE – PRÍPRAVA 15 MINÚT

250 g sterilizovaného cíceru – **1 uvarená cvikla** – **1 strúčik cesnaku** – **1 PL tahini** – **2 PL citrónovej šťavy** – **3 PL olivového oleja** – **50 ml vody** – **1 veľká štipka mletej papriky** – **zopár slnečnicových semienok** – **soľ** a **čierne korenie**

- 1 | Cesnak ošúpte a prekrojíte na polovicu. Vyberte klíček. Cviklu ošúpte a nakrájajte. Cícer opláchnite a nechajte odkvapkať.
- 2 | Cícer, cviklu, cesnak, tahini, citrónovú šťavu a mletú papriku dajte do nádoby mixéra. Posypte soľou a čiernym korením a zalejte olivovým olejom.
- 3 | Stlačte tlačidlo , nastavte **úroveň 2**, stlačte tlačidlo , nastavte čas na **1 min** a stlačte tlačidlo . Cez veko postupne dolievajte vodu a miešajte paličkou.
- 4 | Dajte hummus do misky a posypte slnečnicovými semienkami.

Tip: Mletú papriku môžete nahradiť horčičnými semienkami.



INFINYMIX+



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

Tefal
www.tefal.com