

## Kakao-<sup>1</sup> Bananen-Drink

5 Min.  
 **vegan** **laktosefrei**  
Ergibt 1 Becher (ca. 3½ dl)

**1 Banane**  
**1 EL Kakaopulver**  
**2 dl Mandeldrink**

Banane in Stücke schneiden, zusammen mit Kakaopulver und Mandeldrink in den Mix-Becher geben, mixen (siehe Anwendung).

**Becher:** 204 kcal, F 5 g, Kh 32 g, E 5 g

## Kaffee-Shake

5 Min.  
Ergibt 1 Becher (ca. 3½ dl)

**1½ dl Kaffee**  
**1 Banane**  
**1 Vanillestängel**  
**90 g Joghurt nature**

Kaffee in den Mix-Becher geben, auskühlen. Banane in Stücke schneiden, Vanillestängel längs aufschneiden, Samen auskratzen, Samen mit der Banane und dem Joghurt in den Mix-Becher geben, mixen (siehe Anwendung).

**Becher:** 171 kcal, F 3 g, Kh 29 g, E 5 g

## Drink<sup>1</sup> cacao-banane

5 min  
 **végane** **sans lactose**  
Pour 1 gobelet (env. 3½ dl)

**1 banane**  
**1 c. s. de cacao en poudre**  
**2 dl de drink à l'amande**

Couper la banane en morceaux, mettre dans le gobelet avec le cacao et le drink à l'amande, mixer (voir mode d'emploi).

**Gobelet:** 204 kcal, lip 5 g, glu 32 g, pro 5 g

## Shake au café

5 min  
Pour 1 gobelet (env. 3½ dl)

**1½ dl de café**  
**1 banane**  
**1 gousse de vanille**  
**90 g de yogourt nature**

Verser le café dans le gobelet, laisser refroidir. Couper la banane en morceaux, fendre la gousse de vanille dans la longueur, gratter les graines, mettre les graines et la banane dans le gobelet avec le yogourt, mixer (voir mode d'emploi).

**Gobelet:** 171 kcal, lip 3 g, glu 29 g, pro 5 g



## Randen-Drink<sup>2</sup>

10 Min.  
 **vegan** **laktosefrei**  
Ergibt 1 Becher (ca. 3½ dl)

**2 Orangen**

**1 gekochte Rande**  
(ca. 150 g)  
**1 Msp. Birnbrotgewürz**

1. Orangen mittels Zitrusaufsatz direkt in den Mix-Becher pressen (ergibt ca. 2½ dl Saft).

2. Rande in Stücke schneiden, zusammen mit dem Gewürz in den Mix-Becher geben, mixen (siehe Anwendung).

**Becher:** 182 kcal, F 2 g, Kh 37 g, E 3 g

## Spicy Tomatensaft

5 Min.  
 **vegan** **laktosefrei**  
Ergibt 1 Becher (ca. 3½ dl)

**½ Bund Basilikum**  
**1 EL Pinienkerne**  
**wenig roter Tabasco**  
**2 dl Tomatensaft**

Basilikum, Pinienkerne, Tabasco und Tomatensaft in den Mix-Becher geben, mixen (siehe Anwendung).

**Becher:** 81 kcal, F 4 g, Kh 7 g, E 5 g

## Drink à la betterave<sup>2</sup>

10 min  
 **végane** **sans lactose**  
Pour 1 gobelet (env. 3½ dl)

**2 oranges**

**1 betterave rouge cuite**  
(d'env. 150 g)  
**1 p. de c. de condiment**  
**pour pain aux poires**

1. Presser les oranges directement dans le gobelet au moyen de l'embout presse-agrumes (soit env. 2½ dl de jus).

2. Couper la betterave en morceaux, mettre dans le gobelet avec le condiment, mixer (voir mode d'emploi).

**Gobelet:** 182 kcal, lip 2 g, glu 37 g, pro 3 g

## Jus de tomate épicé

5 min  
 **végane** **sans lactose**  
Pour 1 gobelet (env. 3½ dl)

**½ bouquet de basilic**  
**1 c. s. de pignons**  
**un peu de Tabasco rouge**  
**2 dl de jus de tomate**

Mettre dans le gobelet basilic, pignons, Tabasco et jus de tomate, mixer (voir mode d'emploi).

**Gobelet:** 81 kcal, lip 4 g, glu 7 g, pro 5 g

## Avocado-Ingwer- Smoothie

5 Min.  
 **vegan** **laktosefrei**  
Ergibt 1 Becher (ca. 3½ dl)

**1 Baby-Avocado**  
**2 Aprikosen**  
**1 cm Ingwer**  
**1½ dl Cranberrysaft**

Avocado halbieren, Fruchtfleisch in den Mix-Becher geben. Aprikosen in Stücke schneiden. Ingwer schälen, fein reiben, mit den Aprikosen begeben. Cranberrysaft dazugießen, mixen (siehe Anwendung).

**Becher:** 221 kcal, F 14 g, Kh 18 g, E 2 g

## Ananas-Drink

10 Min.  
 **vegan** **laktosefrei**  
Ergibt 1 Becher (ca. 3½ dl)

**1 Baby-Ananas**  
**¼ TL Kurkuma**  
**2 dl Kokoswasser**

Ananas schälen, halbieren, Strunk entfernen, in Stücke schneiden, in den Mix-Becher geben. Kurkuma begeben, Kokoswasser dazugießen, mixen (siehe Anwendung).

**Becher:** 116 kcal, F 1 g, Kh 24 g, E 2 g

## Smoothie avocat- gingembre

5 min  
 **végane** **sans lactose**  
Pour 1 gobelet (env. 3½ dl)

**1 avocat baby**  
**2 abricots**  
**1 cm de gingembre**  
**1½ dl de jus de canneberge**

Couper l'avocat en deux, mettre la chair dans le gobelet. Couper les abricots en morceaux. Peler le gingembre, râper finement et ajouter avec les abricots. Verser le jus de canneberge, mixer (voir mode d'emploi).

**Gobelet:** 221 kcal, lip 14 g, glu 18 g, pro 2 g

## Drink à l'ananas

10 min  
 **végane** **sans lactose**  
Pour 1 gobelet (env. 3½ dl)

**1 ananas victoria**  
**¼ de c. c. de curcuma**  
**2 dl d'eau de coco**

Peler l'ananas, le couper en deux, retirer le cœur, couper la chair en morceaux, mettre dans le gobelet. Ajouter le curcuma, verser l'eau de coco, mixer (voir mode d'emploi).

**Gobelet:** 116 kcal, lip 1 g, glu 24 g, pro 2 g

## Anwendung

**Gerät in Betrieb nehmen:**  
siehe Gebrauchsanleitung.

### Mixen

1. Füllen Sie den Mix-Becher mit den Zutaten. **Wichtig:** Überfüllen Sie den Becher nicht! Beachten Sie dazu die 400-ml-Markierung auf dem Mix-Becher.

2. Setzen Sie den Klingens-Aufsatz auf den Mix-Becher und drehen Sie diesen im Uhrzeigersinn fest, sodass der Becher fest verschlossen ist und keine Flüssigkeit austreten kann.

3. Stellen Sie den verschlossenen Mix-Becher (oder den Zitruspressen-Aufsatz) auf die Basis-Station, sodass die Pfeile aufeinander zu liegen kommen (Bild 1).

4. Sobald Sie den Mix-Becher (oder den Saftkegel des Zitruspressen-Aufsatzes) nach unten drücken, fängt das Gerät an zu mixen (Bild 2).

MixFIT «Zitrus» (Art.-Nr. 25587). Vor dem ersten Gebrauch mit warmem Wasser und Spülmittel reinigen. Keine Scheuermittel, starken Reinigungsmittel oder Stahlwatte verwenden.



1

## Mode d'emploi

**Mise en marche:**  
voir le mode d'emploi livré avec l'appareil.

### Mixage

1. Remplissez le gobelet avec les ingrédients. **Important:** ne remplissez pas trop le gobelet! Respectez le marquage 400 ml sur le gobelet.

2. Placez l'ensemble porte-lames sur le gobelet et tournez-le bien dans le sens des aiguilles d'une montre de manière que le gobelet soit fermé hermétiquement et qu'aucun liquide ne puisse fuir.

3. Placez le gobelet fermé (ou l'embout presse-agrumes) sur le socle de l'appareil en veillant à ce qu'une des flèches de l'ensemble porte-lames soit au-dessus de la flèche du socle (photo 1).

4. Dès que vous appuyez sur le gobelet (ou sur le cône de l'embout presse-agrumes), le moteur se met en marche (photo 2).

MixFIT «Agrumes» (n° d'art. 25587). Avant la première utilisation, laver à l'eau chaude additionnée de liquide vaisselle. N'utiliser ni détergent puissant, ni poudre à récurer, ni ouate d'acier.



2

**Betty Bossi**

# Smoothies & Säfte

Smoothies & jus



## Goji-Trauben-Drink 1

🕒 10 Min.  
🌱 **vegan** 🚫 **laktosefrei**  
Ergibt 1 Becher (ca. 3½ dl)

<b>1 Blutorange</b>
<b>150 g blaue kernlose Trauben</b>
<b>2 EL getrocknete Goji-Beeren</b>
<b>1 EL Mandelblättchen</b>

1. Orange mittels Zitrusaufsatz direkt in den Mix-Becher pressen (ergibt ca. 1½ dl Saft).

2. Trauben, Goji-Beeren und Mandelblättchen in den Mix-Becher geben, mixen (siehe Anwendung).

**Becher:** 283 kcal, F 6 g, Kh 47 g, E 8 g

## Zwetschgen-Drink

🕒 5 Min.  
🌱 **vegan** 🚫 **laktosefrei**  
Ergibt 1 Becher (ca. 3½ dl)

<b>150 g Zwetschgen</b>
<b>2 EL gemahlene Haselnüsse</b>
<b>2 dl Apfelsaft</b>

Zwetschgen in Stücke schneiden, zusammen mit den Haselnüssen in den Mix-Becher geben, Apfelsaft dazugießen, mixen (siehe Anwendung).

**Becher:** 280 kcal, F 12 g, Kh 35 g, E 4 g

## Drink goji-raisin 1

🕒 10 min  
🌱 **végane** 🚫 **sans lactose**  
Pour 1 gobelet (env. 3½ dl)

<b>1 orange sanguine</b>
<b>150 g de raisin noir sans pépins</b>
<b>2 c. s. de baies de goji séchées</b>
<b>1 c. s. d'amandes effilées</b>

1. Presser l'orange directement dans le gobelet au moyen de l'embout presse-agrumes (soit env. 1½ dl de jus).

2. Mettre dans le gobelet raisin, baies de goji et amandes effilées, mixer (voir mode d'emploi).

**Gobelet:** 283 kcal, lip 6 g, glu 47 g, pro 8 g

## Drink aux pruneaux

🕒 5 min  
🌱 **végane** 🚫 **sans lactose**  
Pour 1 gobelet (env. 3½ dl)

<b>150 g de pruneaux</b>
<b>2 c. s. de noisettes moulues</b>
<b>2 dl de jus de pomme</b>

Couper les pruneaux en morceaux, mettre dans le gobelet avec les noisettes, verser le jus de pomme, mixer (voir mode d'emploi).

**Gobelet:** 280 kcal, lip 12 g, glu 35 g, pro 4 g

## Orangen-Rüebli-Smoothie 2

🕒 10 Min. 🚫 **laktosefrei**  
Ergibt 1 Becher (ca. 3½ dl)

<b>1 Orange</b>
<b>1 dl RüebliSaft</b>
<b>1 Tomate</b>
<b>1 EL Honig</b>

1. Orange mittels Zitrusaufsatz direkt in den Mix-Becher pressen (ergibt ca. 1½ dl Saft).

2. RüebliSaft dazugießen. Tomate in Stücke schneiden, mit dem Honig beigeben, mixen (siehe Anwendung).

**Becher:** 202 kcal, F 2 g, Kh 44 g, E 2 g

## Mango-Smoothie

🕒 5 Min.  
Ergibt 1 Becher (ca. 3½ dl)

<b>½ Mango</b>
<b>1 cm Ingwer</b>
<b>90 g Joghurt nature</b>
<b>1½ dl Wasser</b>

Mango schälen, in Stücke schneiden. Ingwer schälen, fein reiben. Mango, Ingwer und Joghurt in den Mix-Becher geben, Wasser dazugießen, mixen (siehe Anwendung).

**Becher:** 152 kcal, F 3 g, Kh 25 g, E 4 g

## Smoothie orange-carotte 2

🕒 10 min 🚫 **sans lactose**  
Pour 1 gobelet (env. 3½ dl)

<b>1 orange</b>
<b>1 dl de jus de carotte</b>
<b>1 tomate</b>
<b>1 c. s. de miel</b>

1. Presser l'orange directement dans le gobelet au moyen de l'embout presse-agrumes (soit env. 1½ dl de jus).

2. Verser le jus de carotte. Couper la tomate en morceaux, ajouter avec le miel, mixer (voir mode d'emploi).

**Gobelet:** 202 kcal, lip 2 g, glu 44 g, pro 2 g

## Smoothie à la mangue

🕒 5 min  
Pour 1 gobelet (env. 3½ dl)

<b>½ mangue</b>
<b>1 cm de gingembre</b>
<b>90 g de yogourt nature</b>
<b>1½ dl d'eau</b>

Peler la mangue, couper en morceaux. Peler le gingembre, râper finement. Mettre dans le gobelet mangue, gingembre et yogourt, verser l'eau, mixer (voir mode d'emploi).

**Gobelet:** 152 kcal, lip 3 g, glu 25 g, pro 4 g

## Kiwi-Booster 1

🕒 5 Min.  
🌱 **vegan** 🚫 **laktosefrei**  
Ergibt 1 Becher (ca. 3½ dl)

<b>1 Kiwi</b>
<b>30 g Jungspinat</b>
<b>1 EL Ahornsirup</b>
<b>2 dl Kokoswasser</b>

Kiwi schälen, in Stücke schneiden, zusammen mit dem Jungspinat in den Mix-Becher geben. Ahornsirup und Kokoswasser dazugießen, mixen (siehe Anwendung).

**Becher:** 98 kcal, F 1 g, Kh 25 g, E 3 g

## Gurken-Drink

🕒 5 Min.  
🌱 **vegan** 🚫 **laktosefrei**  
Ergibt 1 Becher (ca. 3½ dl)

<b>4 Snack-Gurken</b>
<b>1 kleine Birne</b>
<b>1 EL Zitronensaft</b>
<b>1½ dl Wasser</b>

Gurken und Birne in Stücke schneiden, in den Mix-Becher geben. Zitronensaft und Wasser dazugießen, mixen (siehe Anwendung).

**Becher:** 85 kcal, F 0 g, Kh 17 g, E 1 g

Titelbild: Kiwi-Booster / Photo en couverture: Kiwi Booster

## Kiwi Booster 1

🕒 5 min  
🌱 **végane** 🚫 **sans lactose**  
Pour 1 gobelet (env. 3½ dl)

<b>1 kiwi</b>
<b>30 g de pousses d'épinards</b>
<b>1 c. s. de sirop d'érable</b>
<b>2 dl d'eau de coco</b>

Peler le kiwi, couper en morceaux, mettre dans le gobelet avec les pousses d'épinards. Verser le sirop d'érable et l'eau de coco, mixer (voir mode d'emploi).

**Gobelet:** 98 kcal, lip 1 g, glu 25 g, pro 3 g

## Drink au concombre

🕒 5 min  
🌱 **végane** 🚫 **sans lactose**  
Pour 1 gobelet (env. 3½ dl)

<b>4 concombres snack</b>
<b>1 petite poire</b>
<b>1 c. s. de jus de citron</b>
<b>1½ dl d'eau</b>

Couper les concombres et la poire en morceaux, mettre dans le gobelet. Verser le jus de citron et l'eau, mixer (voir mode d'emploi).

**Gobelet:** 85 kcal, lip 0 g, glu 17 g, pro 1 g

## Orangen-Papaya-Smoothie 2

🕒 10 Min.  
🌱 **vegan** 🚫 **laktosefrei**  
Ergibt 1 Becher (ca. 3½ dl)

<b>1 Orange</b>
<b>150 g Papaya</b>
<b>einige Basilikumblätter</b>

1. Orange mittels Zitrusaufsatz direkt in den Mix-Becher pressen (ergibt ca. 1½ dl Saft).

2. Papaya schälen, in Stücke schneiden, zusammen mit dem Basilikum in den Mixbecher geben, mixen (siehe Anwendung).

**Becher:** 107 kcal, F 2 g, Kh 20 g, E 2 g

## Grapefruit-Wasser

🕒 5 Min. 🚫 **laktosefrei**  
Ergibt 1 Becher (ca. 3½ dl)

<b>½ Grapefruit</b>
---------------------

<b>¼ TL Zimt</b>
<b>1 EL Akazienhonig</b>
<b>2 dl Wasser</b>

1. Grapefruit mittels Zitrusaufsatz direkt in den Mix-Becher pressen (ergibt ca. 1½ dl Saft).

2. Zimt und Honig in den Mix-Becher geben. Wasser dazugießen, mixen (siehe Anwendung).

**Becher:** 134 kcal, F 0 g, Kh 34 g, E 0 g

## Smoothie orange-papaye 2

🕒 10 min  
🌱 **végane** 🚫 **sans lactose**  
Pour 1 gobelet (env. 3½ dl)

<b>1 orange</b>
<b>150 g de papaye</b>
<b>feuilles de basilic</b>

1. Presser l'orange directement dans le gobelet au moyen de l'embout presse-agrumes (soit env. 1½ dl de jus).

2. Couper la papaye en morceaux, mettre dans le gobelet avec le basilic, mixer (voir mode d'emploi).

**Gobelet:** 107 kcal, lip 2 g, glu 20 g, pro 2 g

## Eau de pampleousse

🕒 5 min 🚫 **sans lactose**  
Pour 1 gobelet (env. 3½ dl)

<b>½ pampleousse</b>
----------------------

<b>¼ de c. c. de cannelle</b>
<b>1 c. s. de miel d'acacia</b>
<b>2 dl d'eau</b>

1. Presser le demi-pampleousse directement dans le gobelet au moyen de l'embout presse-agrumes (soit env. 1½ dl de jus).

2. Mettre la cannelle et le miel dans le gobelet. Verser l'eau, mixer (voir mode d'emploi).

**Gobelet:** 134 kcal, lip 0 g, glu 34 g, pro 0 g

