

Betty Bossi

Fein gemixt

Délices finement mixés | Per mix deliziosi



Inhalt

Broccoli-Kokosnuss-Suppe	6
Gazpacho	6
Caesar-Dressing	10
Grüne Vinaigrette	10
Mayonnaise mit Ei	14
Vegane Mayonnaise	14
Randen-Hummus	18
Baba Ganoush	18
Blinis	22
Crêpes	22
Oranger Mango-Smoothie	28
Himbeer-Bananen-Frappé	28

Sommaire

Soupe de brocolis à la noix de coco	8
Gaspacho	8
Sauce Caesar	12
Vinaigrette verte	12
Mayonnaise à l'œuf	16
Mayonnaise végétane	16
Houmous à la betterave	20
Baba Ganoush	20
Blinis	24
Crêpes	24
Smoothie orange à la mangue	30
Frappé banane-framboise	30

Indice

Crema di broccoli al cocco	9
Gazpacho	9
Salsa Caesar	13
Vinaigrette verde	13
Maionese con uova	17
Maionese vegan	17
Hummus di barbabietole	21
Baba ganoush	21
Blinis	25
Crêpes	25
Smoothie arancione al mango	31
Frappé di banana e lamponi	31

Anwendung

Inbetriebnahme

Befestigen Sie den Mixfuss am Handteil des Stabmixers und stellen Sie den Stabmixer aufrecht hin. Stecken Sie den Netzstecker in eine geeignete Steckdose.

Vorbereiten

Bereiten Sie die Zutaten gemäss Angaben im Rezept vor. Wählen Sie die gewünschte Geschwindigkeitsstufe. Bei der Wahl der Turbo-Funktion muss keine Geschwindigkeitsstufe gewählt werden. Nehmen Sie den Stabmixer in Betrieb und bereiten Sie das gewünschte Rezept zu.

Für die Anwendung und ausführliche Informationen beachten Sie bitte die beigelegte Gebrauchsanweisung.

Alle Rezepte in dieser Broschüre sind, wo nicht anders vermerkt, für 4 Personen berechnet.

Mode d'emploi

Mise en service

Fixez le pied mixeur au manche du mixeur plongeant et placez l'appareil en position verticale. Branchez la fiche d'alimentation dans une prise électrique appropriée.

Préparation

Préparez les ingrédients selon les indications de la recette. Réglez le niveau de vitesse selon le type d'ingrédients. Si vous choisissez la fonction turbo, il n'est pas nécessaire de sélectionner un niveau de vitesse. Mettez le mixeur plongeant en marche et préparez la recette souhaitée.

Veillez consulter le mode d'emploi joint pour de plus amples informations sur l'appareil et son utilisation.

Sauf autre indication, toutes les recettes de cette brochure sont prévues pour 4 personnes.

Istruzioni per l'uso

Messa in funzione

Fissare il piede del frullatore nell'impugnatura del frullatore a immersione e sistemarlo in posizione verticale. Collegare la spina a una presa elettrica adeguata.

Preparazione

Preparare gli ingredienti come indicato nella ricetta. Selezionare la velocità desiderata. Se si imposta la funzione turbo non è necessario selezionare la velocità. Azionare il frullatore a immersione e preparare la ricetta desiderata.

Per l'impiego e ulteriori informazioni attenersi alle istruzioni per l'uso allegate.

Dove non indicato diversamente, tutte le ricette presenti in questo opuscolo sono calcolate per 4 persone.





Broccoli-Kokosnuss-Suppe

(siehe Bild)

🕒 30 Min. 🌱 vegan 🚫 laktosefrei

Ergibt ca. 1 Liter

500 g Broccoli	Broccoli in Stücke schneiden. Kokosfett in einer Pfanne warm werden lassen. Broccoli ca. 3 Min. andämpfen, Kokosmilch und Bouillon dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 15 Min. weich kochen, pürieren, würzen.
1 EL Kokosfett	
5 dl Kokosmilch	
3 dl Gemüsebouillon	
Salz, Pfeffer, nach Bedarf	

3 EL Kokosraspel	Kokosraspel in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. rösten, vor dem Servieren über die Suppe streuen.
-------------------------	--

Portion (%): 353 kcal, F 30 g, Kh 11g, E 7 g

Gazpacho

🕒 20 Min. + 1 Std. kühl stellen 🌱 vegan

Ergibt ca. 1 Liter

1 Gurke (ca. 200 g)	Gurke längs halbieren, entkernen, mit Peperoni, Tomaten, Zwiebel und Knoblauch in kleine Stücke schneiden. Toastbrot in Stücke zupfen. Alles in eine Schüssel geben.
1 rote Peperoni	
2 Tomaten	
1 kleine Zwiebel	
1 Knoblauchzehe	
2 Scheiben Toastbrot	

2 dl Gemüsebouillon	Gemüsebouillon und Öl dazugeben, pürieren, würzen. Suppe zugedeckt ca. 1 Std. kühl stellen.
2 EL Olivenöl Salz, Pfeffer, nach Bedarf	

Lässt sich vorbereiten: Gazpacho ca. 1 Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

Portion (%): 127 kcal, F 7g, Kh 11g, E 3 g



Soupe de brocolis à la noix de coco (voir ill.)

🕒 30 min  végétarienne  sans lactose

Pour env. 1 litre

<p>500 g de brocolis 1 c. s. de graisse de coco 5 dl de lait de coco 3 dl de bouillon de légumes sel, poivre, selon goût</p>	<p>Couper le brocoli en morceaux. Faire chauffer la graisse de coco dans une poêle. Faire revenir le brocoli pendant env. 3 min, ajouter le lait de coco et le bouillon, porter à ébullition, réduire le feu, couvrir et faire cuire env. 15 min jusqu'à ce qu'il soit tendre, réduire en purée, assaisonner.</p>
<p>3 c. s. de noix de coco râpée</p>	<p>Faire griller la noix de coco râpée dans une poêle antiadhésive sans matière grasse, à feu moyen pendant env. 5 min, la parsemer sur la soupe avant de servir.</p>

Portion (%): 353 kcal, lip 30 g, glu 11 g, pro 7 g

Gaspacho

🕒 20 min + 1 h au frais  végétarienne

Pour env. 1 litre

<p>1 concombre (env. 200 g) 1 poivron rouge 2 tomates 1 petit oignon 1 gousse d'ail 2 tranches de pain de mie</p>	<p>Couper le concombre en deux dans le sens de la longueur, l'épépiner et le couper en petits morceaux avec le poivron, les tomates, l'oignon et l'ail. Effiloche le pain de mie. Mettre le tout dans un saladier.</p>
<p>2 dl de bouillon de légumes 2 c. s. d'huile d'olive sel, poivre, selon goût</p>	<p>Ajouter le bouillon de légumes et l'huile, réduire en purée, assaisonner. Couvrir la soupe et la mettre au frais pendant env. 1 heure.</p>

Préparation à l'avance: préparer la veille, conserver à couvert au réfrigérateur.

Portion (%): 127 kcal, lip 7 g, glu 11 g, pro 3 g

Crema di broccoli al cocco

(u. immagine)

🕒 30 min.  **vegan**  **senza lattosio**

Per ca. 1 litro

500 g di broccoli
1 c. di grasso di cocco
5 dl di latte di cocco
3 dl di brodo di verdure
sale, pepe, q. b.

Tagliare i broccoli a pezzetti. Scaldare il grasso di cocco in una padella. Stufarvi i broccoli per ca. 3 min., aggiungere il latte di cocco e il brodo, portare a ebollizione, ridurre il calore, coprire e lasciare cuocere per ca. 15 min. finché la verdura non sarà morbida, frullare, insaporire.

3 c. di cocco grattugiato

Abbrustolire il cocco grattugiato in una padella antiaderente senza grassi a calore medio per ca. 5 min., cospargerlo sulla crema prima di servire.

Porzione (¼): 353 kcal, g 30 g, c 11 g, p 7 g

Gazpacho

🕒 20 min. + 1 ora in frigorifero  **vegan**

Per ca. 1 litro

1 cetriolo (ca. 200 g)
1 peperone rosso
2 pomodori
1 cipolla piccola
1 spicchio d'aglio
2 fette di pane da toast

Dimezzare i cetrioli nel senso della lunghezza, privarli dei semi, tagliarli a pezzetti con il peperone, i pomodori, la cipolla e l'aglio. Spezzettare il pane da toast. Trasferire il tutto in una ciotola.

2 dl di brodo di verdure
2 c. di olio d'oliva
sale, pepe, q. b.

Aggiungere il brodo di verdure e l'olio, frullare, insaporire. Coprire e riporre la crema in frigorifero per ca. 1 ora.

Si può preparare in anticipo: preparare il gazpacho con ca. 1 giorno di anticipo, coprire e conservare in frigorifero.

Porzione (¼): 127 kcal, g 7 g, c 11 g, p 3 g

Caesar-Dressing 1

 10 Min.  vegetarisch  glutenfrei

Ergibt ca. 2 dl (ca. 8 Portionen von je 2 EL)

2 hart gekochte Eier	Eier, Zitronensaft, Öl, Joghurt, Parmesan und
1 EL Zitronensaft	Knoblauch in den Mix-Messbecher geben, pürieren,
1 EL Rapsöl	würzen.
180 g Joghurt nature	
20 g geriebener Parmesan	
1 Knoblauchzehe	
½ TL Salz	
wenig Pfeffer	

Haltbarkeit: Gut verschlossen im Kühlschrank ca. 3 Tage. Vor Gebrauch aufwärmen.

Portion (2 EL): 56 kcal, F 4 g, Kh 1 g, E 3 g

Grüne Vinaigrette 2

 10 Min.  vegetarisch  glutenfrei  laktosefrei

Ergibt ca. 2 dl (ca. 8 Portionen von je 2 EL)

1 Schalotte	Schalotte schälen, grob schneiden, mit Essig, Peter-
2 EL Kräuternessig	silie und Honig in den Mix-Messbecher geben. Von
½ Bund glattblättrige Petersilie	der Zitrone wenig Schale abreiben und 2 EL Saft
1 EL Honig	auspressen, pürieren, würzen.
1 Bio-Zitrone	
¼ TL Salz	
wenig Pfeffer	
2 dl Olivenöl	Öl darunterrühren.

Haltbarkeit: Gut verschlossen im Kühlschrank ca. 3 Tage. Vor Gebrauch aufwärmen.

Portion (2 EL): 217 kcal, F 23 g, Kh 3 g, E 0 g



Sauce Caesar 1

🕒 10 min  végétarien  sans gluten

Pour env. 2 dl (env. 8 portions de 2 c. s. chacune)

2 œufs durs
1 c. s. de jus de citron
1 c. s. d'huile de colza
180 g de yogourt nature
20 g de parmesan râpé
1 gousse d'ail
½ c. c. de sel
un peu de poivre

Mettre les œufs, le jus de citron, l'huile, le yogourt, le parmesan et l'ail dans le bol mixeur gradué, réduire en purée, assaisonner.

Conservation: env. 3 jours au réfrigérateur dans un récipient hermétiquement fermé. Remuer avant de servir.

Portion (2 c. s.): 56 kcal, lip 4 g, glu 1 g, pro 3 g

Vinaigrette verte 2

🕒 10 min  végétarien  sans gluten  sans lactose

Pour env. 2 dl (env. 8 portions de 2 c. s. chacune)

1 échalote
2 c. s. vinaigre aux herbes
½ bouquet de persil plat
1 c. s. de miel
1 citron bio
¼ de c. c. de sel
un peu de poivre

Éplucher l'échalote, la couper grossièrement, la mettre dans le bol mixeur gradué avec le vinaigre, le persil et le miel. Râper un peu d'écorce de citron et en extraire 2 c. s. de jus, réduire en purée, assaisonner.

2 dl d'huile d'olive Incorporer l'huile.

Conservation: env. 3 jours au réfrigérateur dans un récipient hermétiquement fermé. Remuer avant de servir.

Portion (2 c. s.): 217 kcal, lip 23 g, glu 3 g, pro 0 g

Salsa Caesar ①

 10 min.  vegetariano  senza glutine

Per ca. 2 dl (ca. 8 porzioni da 2 c. ciascuna)

2 uova sode	Riunire le uova, il succo di limone, l'olio, lo yogurt,
1 c. di succo di limone	il parmigiano e l'aglio nel bicchiere dosatore
1 c. di olio di colza	del frullatore, frullare, insaporire.
180 g di yogurt al naturale	
20 g di parmigiano grattugiato	
1 spicchio d'aglio	
½ c. no di sale	
un pizzico di pepe	

Si conserva: ben chiuso in frigorifero per ca. 3 giorni. Mescolare prima dell'uso.

Porzione (2 c.): 56 kcal, g 4 g, c 1 g, p 3 g

Vinaigrette verde ②

 10 min.  vegetariano  senza glutine  senza lattosio

Per ca. 2 dl (ca. 8 porzioni da 2 c. ciascuna)

1 scalogno	Sbucciare lo scalogno, tagliarlo grossolanamente,
2 c. di aceto alle erbe	trasferirlo nel bicchiere dosatore del frullatore
½ mazzo di prezzemolo liscio	con l'aceto, il prezzemolo e il miele. Aggiungere
1 c. di miele	poca buccia di limone grattugiata e 2 c. di
1 limone biologico	succo, frullare, insaporire.
¼ c. no di sale	
un pizzico di pepe	
2 dl di olio d'oliva	Aggiungere l'olio mescolando.

Si conserva: ben chiusa in frigorifero per ca. 3 giorni. Mescolare prima dell'uso.

Porzione (2 c.): 217 kcal, g 23 g, c 3 g, p 0 g

Mayonnaise mit Ei

(siehe Bild)

🕒 10 Min.

🥕 vegetarisch

🚫 glutenfrei

🚫 laktosefrei

2 frische Eigelbe
2 TL Senf
2 TL Zitronensaft
2 dl Sonnenblumenöl
½ TL Salz
wenig Pfeffer

Eigelbe, Senf und Zitronensaft im Mix-Messbecher pürieren. Öl unter ständigem Pürieren anfangs tropfenweise, dann im Faden dazugießen, bis eine dickflüssige Mayonnaise entsteht, würzen. Mayonnaise bis zum Servieren zugedeckt kühl stellen.

100 g: 708 kcal, F 77 g, Kh 0 g, E 3 g

Vegane Mayonnaise

🕒 10 Min.

🌿 vegan

🚫 glutenfrei

🚫 laktosefrei

60 g Sonnenblumenkerne
80 g Wasser
1 EL Zitronensaft
1½ dl Sonnenblumenöl
½ TL Salz
wenig Pfeffer

Sonnenblumenkerne, Wasser und Zitronensaft im Mix-Messbecher pürieren. Öl unter ständigem Pürieren anfangs tropfenweise, dann im Faden dazugießen, bis eine dickflüssige Mayonnaise entsteht, würzen. Mayonnaise bis zum Servieren zugedeckt kühl stellen.

100 g: 642 kcal, F 67 g, Kh 3 g, E 6 g



Mayonnaise à l'œuf

(voir ill.)

 10 min

 végétarien

 sans gluten

 sans lactose

2 jaunes d'œuf frais
2 c. c. de moutarde
2 c. c. de jus de citron
2 dl d'huile de tournesol
½ c. c. de sel
un peu de poivre

Réduire les jaunes d'œuf, la moutarde et le jus de citron en purée dans le bol mixeur gradué. Verser l'huile en continuant de mixer, d'abord goutte à goutte, puis en filet, jusqu'à obtenir une mayonnaise épaisse, assaisonner. Mettre la mayonnaise à couvert au frais jusqu'au moment de servir.

100 g: 708 kcal, lip 77 g, glu 0 g, pro 3 g

Mayonnaise végétane

 10 min

 végétane

 sans gluten

 sans lactose

60 g de graines de tournesol
80 g d'eau
1 c. s. de jus de citron
1½ dl d'huile de tournesol
½ c. c. de sel
un peu de poivre

Réduire les graines de tournesol, l'eau et le jus de citron en purée dans le bol mixeur gradué. Verser l'huile en continuant de mixer, d'abord goutte à goutte, puis en filet, jusqu'à obtenir une mayonnaise épaisse, assaisonner. Mettre la mayonnaise à couvert au frais jusqu'au moment de servir.

100 g: 642 kcal, lip 67 g, glu 3 g, pro 6 g

Maionese con uova

(v. immagine)

 10 min.

 vegetariano

 senza glutine

 senza lattosio

2 tuorli freschi
2 c.ni di senape
2 c.ni di succo di limone
2 dl di olio di semi di girasole
½ c. no di sale
un pizzico di pepe

Nel bicchiere dosatore del frullatore, frullare i tuorli, la senape e il succo di limone. Sempre frullando, aggiungere l'olio (all'inizio goccia a goccia, quindi a filo) fino a ottenere una salsa densa, insaporire. Coprire la maionese e riporla in frigorifero fino al momento di servire.

100 g: 708 kcal, g 77 g, c 0 g, p 3 g

Maionese vegan

 10 min.

 vegan

 senza glutine

 senza lattosio

60 g di semi di girasole
80 g d'acqua
1 c. di succo di limone
1½ dl di olio di semi di girasole
½ c. no di sale
un pizzico di pepe

Nel bicchiere dosatore del frullatore, frullare i semi di girasole, l'acqua e il succo di limone. Sempre frullando, aggiungere l'olio (all'inizio goccia a goccia, quindi a filo) fino a ottenere una salsa densa, insaporire. Coprire la maionese e riporla in frigorifero fino al momento di servire.

100 g: 642 kcal, g 67 g, c 3 g, p 6 g

Randen-Hummus 1

🕒 15 Min. 🌱 vegan 🚫 glutenfrei 🚫 laktosefrei

1 Dose Kichererbsen (ca. 435 g)	Kichererbsen abspülen, abtropfen. Randen in Stücke schneiden, mit Knoblauch, Olivenöl, Zitronensaft, Kreuzkümmel und den Kichererbsen in den Mix-Messbecher geben, pürieren, würzen.
200 g gekochte Randen	
1 Knoblauchzehe	
1 dl Olivenöl	
2 TL Zitronensaft	
½ TL Kreuzkümmel	
½ TL Salz	
wenig Pfeffer	

100 g: 235 kcal, F 19 g, Kh 12 g, E 4 g

Baba Ganoush 2

🕒 15 Min. + 30 Min. backen 🌱 vegan 🚫 glutenfrei 🚫 laktosefrei

2 Auberginen (ca. 600 g)	Ofen auf 220 Grad vorheizen. Auberginen längs halbieren, mit einer Gabel mehrmals einstechen. Auberginenhälften mit den Schnittflächen nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
------------------------------------	--

Backen: ca. 30 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen. Auberginenfleisch mit einem Löffel aus der Schale kratzen, in den Mix-Messbecher geben.

1 Bio-Zitrone	Von der Zitrone die Hälfte der Schale dazureiben, den gesamten Saft auspressen, Knoblauch und Petersilie beigegeben, pürieren. Öl daruntermischen, würzen.
1 Knoblauchzehe	
2 EL Petersilie	
2 EL Olivenöl	
1 TL Fleur de Sel	
wenig Pfeffer	

100 g: 58 kcal, F 4 g, Kh 4 g, E 1 g



1

2

Houmous à la betterave 1

🕒 15 min  végétal  sans gluten  sans lactose

1 boîte de pois chiches
(env. 435 g)

200 g de betteraves cuites

1 gousse d'ail

1 dl d'huile d'olive

2 c. c. de jus de citron

½ c. c. de cumin

½ c. c. de sel

un peu de poivre

Rincer les pois chiches et les égoutter. Couper les betteraves en morceaux, les mettre dans le bol mixeur gradué avec l'ail, l'huile d'olive, le jus de citron, le cumin et les pois chiches, réduire en purée, assaisonner.

100 g: 235 kcal, lip 19 g, glu 12 g, pro 4 g

Baba Ganoush 2

🕒 15 min + 30 min au four  végétal  sans gluten  sans lactose

2 aubergines
(env. 600 g)

Préchauffer le four à 220°C. Couper les aubergines en deux dans le sens de la longueur, les piquer plusieurs fois avec une fourchette. Poser les moitiés d'aubergine, surfaces coupées vers le bas, sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.

Cuisson: env. 30 min au milieu du four. Sortir du four, laisser refroidir quelques instants. Gratter la chair des aubergines avec une cuillère, la mettre dans le bol mixeur gradué.

1 citron bio

1 gousse d'ail

2 c. s. de persil

2 c. s. d'huile d'olive

1 c. c. de fleur de sel

un peu de poivre

Râper la moitié du zeste du citron, presser tout le jus, ajouter l'ail et le persil, réduire en purée. Incorporer l'huile, assaisonner.

100 g: 58 kcal, lip 4 g, glu 4 g, pro 1 g

Hummus di barbabietole 1

🕒 15 min. 🌱 **vegan** 🚫 **senza glutine** 🚫 **senza lattosio**

1 scatola	di ceci (ca. 435 g)	Sciacquare i ceci, scolarli. Tagliare le barbabietole a pezzi, trasferirle nel bicchiere dosatore del frullatore con l'aglio, l'olio d'oliva, il succo di limone, il cumino e i ceci, frullare, insaporire.
200 g	di barbabietole cotte	
1	spicchio d'aglio	
1 dl	di olio d'oliva	
2 c. ni	di succo di limone	
½ c. no	di cumino	
½ c. no	di sale	
un pizzico	di pepe	

100 g: 235 kcal, g 19 g, c 12 g, p 4 g

Baba ganoush 2

🕒 15 min. + 30 min. di cottura 🌱 **vegan** 🚫 **senza glutine** 🚫 **senza lattosio**

2	melanzane (ca. 600 g)	Preriscaldare il forno a 220 °C. Dimezzare le melanzane nel senso della lunghezza, bucherellarle con una forchetta. Disporre le metà su una teglia foderata di carta da forno con la superficie tagliata verso il basso.
----------	------------------------------	--

Cottura: ca. 30 min. a metà forno. Sfornare, lasciar raffreddare un po'. Con un cucchiaino, scavare la polpa delle melanzane dalla buccia, trasferirla nel bicchiere dosatore del frullatore.

1	limone biologico	Grattugiare la buccia di mezzo limone, spremere il succo dell'intero limone, aggiungere l'aglio e il prezzemolo, frullare. Incorporarvi l'olio, insaporire.
1	spicchio d'aglio	
2 c.	di prezzemolo	
2 c.	di olio d'oliva	
1 c. no	di fior di sale	
un pizzico	di pepe	

100 g: 58 kcal, g 4 g, c 4 g, p 1 g

Blinis

(siehe Bild)

 30 Min.  vegetarisch

Ergibt ca. 25 Stück

100 g Buchweizenmehl	Mehle, Backpulver, Ei, Milch und Salz in den Mix-
100 g Mehl	Messbecher geben, pürieren. Wenig Bratbutter
1 TL Backpulver	in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden
1 Ei	lassen, Hitze reduzieren. Teig portionenweise in
3 dl Milch	je ca. 1½ EL grossen Portionen in die Pfanne geben,
¼ TL Salz	zu Blinis von je ca. 7 cm Ø formen. Blinis beidseitig
Bratbutter	je ca. 2 Min. backen.
zum Braten	

Tipp: Servieren Sie die Blinis mit saurem Halbrahm und geräuchertem Lachs.

Stück: 44 kcal, F 1 g, Kh 6 g, E 2 g

Crêpes

 45 Min.  vegetarisch

Ergibt ca. 8 Stück

40 g Butter	Butter in einer Pfanne schmelzen, etwas abkühlen.
150 g Mehl	Mehl, Milch, Eier und Salz in den Mix-Messbecher
3 dl Milch	geben, pürieren. Butter darunterühren, zugedeckt
3 frische Eier	ca. 30 Min. quellen lassen.
¼ TL Salz	Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller
	vorwärmen.

Bratbutter	Wenig Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne
zum Braten	(ca. 24 cm Ø) heiss werden lassen. So viel Teig in
	die Pfanne geben, dass der Boden dünn überzogen
	ist, Hitze reduzieren. Ist die Unterseite gebacken
	und löst sie sich von selbst, Crêpe wenden, fertig
	backen, warm stellen. Mit dem restlichen Teig
	gleich verfahren.

Stück: 170 kcal, F 9 g, Kh 15 g, E 6 g



Blinis

(voir ill.)

 30 min  végétarien

Pour env. 25 pièces

100 g de farine de sarrasin	Mettre la farine, la poudre à lever, l'œuf et le sel dans le bol mixeur gradué, réduire en purée.
100 g de farine	
1 c. c. de poudre à lever	Faire chauffer un peu de beurre à rôtir dans une poêle antiadhésive, réduire le feu. Verser la
1 œuf	pâte par portions d'env. 1½ c. s. dans la poêle, former des blinis d'env. 7 cm de Ø chacun. Cuire
3 dl de lait	les blinis env. 2 min de chaque côté.
¼ de c. c. de sel	
beurre à rôtir	

Conseil: servez les blinis avec de la demi-crème acidulée et du saumon fumé.

Pièce: 44 kcal, lip 1g, glu 6g, pro 2g

Crêpes

 45 min  végétarien

Pour env. 8 pièces

40 g de beurre	Faire fondre le beurre dans une casserole, laisser refroidir. Mettre la farine, le lait, les œufs et le sel dans le bol mixeur gradué, réduire en purée.
150 g de farine	Incorporer le beurre, couvrir et laisser reposer pendant env. 30 min à couvert. Préchauffer le four à 60° C. Préchauffer le plat et les assiettes.
3 dl de lait	
3 œufs frais	
¼ de c. c. de sel	
beurre à rôtir	Faire chauffer un peu de beurre à rôtir dans une poêle antiadhésive (env. 24 cm Ø). Mettre suffisamment de pâte dans la poêle pour que le fond soit recouvert d'une fine couche, réduire le feu. Lorsque la face inférieure est cuite et se détache d'elle-même, retourner la crêpe, terminer la cuisson, réserver au chaud. Répétez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

Pièce: 170 kcal, lip 9g, glu 15g, pro 6g

Blinis

(u. immagine)

 30 min.  vegetariano

Per ca. 25 pezzi

100 g di farina di grano saraceno	Nel bicchiere dosatore del frullatore, frullare le farine, il lievito in polvere, l'uovo, il latte e il sale. Scaldare poco burro per arrostire in una padella antiaderente, ridurre il calore. Versare nella padella ca. 1½ c. di impasto per volta, formare dei blinis di ca. 7cm Ø ciascuno. Cuocere ciascun lato per ca. 2 min.
100 g di farina	
1 c. no di lievito in polvere	
1 uovo	
3 dl di latte	
¼ c. no di sale burro per arrostire	

Suggerimento: servire i blinis con panna acida semigrassa e salmone affumicato.

Pezzo: 44 kcal, g 1g, c 6g, p 2g

Crêpes

 45 Min.  vegetariano

Per ca. 8 pezzi

40 g di burro	Fondere il burro in una padella, lasciar raffreddare un po'. Nel bicchiere dosatore del frullatore, frullare la farina, il latte, le uova e il sale. Incorporarvi il burro, coprire, lasciar riposare per ca. 30 min. Preriscaldare il forno a 60 °C, preriscaldare il piatto da portata e i piatti.
150 g di farina	
3 dl di latte	
3 uova fresche	
¼ c. no di sale	

burro per arrostire Scaldare poco burro per arrostire in una padella antiaderente (ca. 24 cm Ø). Versare nella padella una quantità di impasto sufficiente a ricoprire il fondo con uno strato sottile, ridurre il calore. Quando il lato inferiore sarà cotto e si staccherà da sé, voltare la crêpe, terminare la cottura, mettere in caldo. Procedere nello stesso modo con il resto dell'impasto.

Pezzo: 170 kcal, g 9g, c 15g, p 6g





Oranger Mango-Smoothie

(siehe Bild)

🕒 10 Min. 🌱 vegan 🍷 schlank 🚫 glutenfrei 🚫 laktosefrei

Ergibt ca. 7 dl

1 Mango
1 Orange
1 cm Ingwer
2 dl Rüeblisaft

Mango schälen, Fruchtfleisch beidseits entlang dem flachen Stein abschneiden, in Stücke schneiden. Orange und Ingwer schälen, in Stücke schneiden, in den Mix-Messbecher geben. Rüeblisaft dazugießen, pürieren.

Portion (%): 82 kcal, F 0 g, Kh 18 g, E 1 g

Himbeer-Bananen-Frappé

🕒 5 Min. 🚫 glutenfrei

Ergibt ca. 7 dl

150 g Himbeeren
1 Banane
1 TL Zucker
100 g Vanilleglace
2 dl Milch

Himbeeren, Banane, Zucker, Vanilleglace und Milch in den Mix-Messbecher geben, pürieren.

Tipp: Statt Himbeeren Erdbeeren verwenden.

Portion (%): 130 kcal, F 4 g, Kh 18 g, E 3 g



Smoothie orange à la mangue

(voir ill.)

🕒 10 min 🌿 végétarienne 🍷 minceur 🚫 sans gluten 🚫 sans lactose

Pour env. 7 dl

1 mangue
1 orange
1 cm de gingembre
2 dl de jus de carotte

Peler la mangue, couper la chair des deux côtés le long du noyau plat, couper en morceaux. Peler l'orange et le gingembre, les couper en morceaux et les mettre dans le bol mixeur gradué. Ajouter le jus de carotte, réduire en purée.

Portion (%): 82 kcal, lip 0 g, glu 18 g, pro 1 g

Frappé banane-framboise

🕒 5 min 🚫 sans gluten

Pour env. 7 dl

150 g de framboises
1 banane
1 c. c. de sucre
100 g de glace vanille
2 dl de lait

Mettre les framboises, la banane, le sucre, la glace vanille et le lait dans le bol mixeur gradué, réduire en purée.

Conseil: utiliser des fraises à la place de framboises.

Portion (%): 130 kcal, lip 4 g, glu 18 g, pro 3 g

Smoothie arancione al mango

(u. immagine)

⌚ 10 min.



vegan



leggero



senza glutine



senza lattosio

Per ca. 7 dl

1 mango**1 arancia****1 cm di zenzero****2 dl di succo di carota**

Sbucciare il mango, tagliare la polpa da entrambi i lati lungo il nocciolo piatto, tagliarla a pezzetti. Sbucciare l'arancia e lo zenzero, tagliarli a pezzetti. Trasferire il tutto nel bicchiere dosatore del frullatore. Aggiungere il succo di carota, frullare.

Porzione (¼): 82 kcal, g 0 g, c 18 g, p 1 g

Frappè di banana e lamponi

⌚ 5 min.



senza glutine

Per ca. 7 dl

150 g di lamponi**1 banana****1 c. no di zucchero****100 g di gelato
alla vaniglia****2 dl di latte**

Nel bicchiere dosatore del frullatore, frullare i lamponi, la banana, lo zucchero, il gelato alla vaniglia e il latte.

Suggerimento: utilizzare delle fragole al posto dei lamponi.**Porzione** (¼): 130 kcal, g 4 g, c 18 g, p 3 g



Stabmixer inkl. Mix-Messbecher und Deckel (Art.-Nr. 25998 / 6.997.033). Mix-Messbecher und Deckel spülmaschinengeeignet. Mixfuss und Handteil des Stabmixers nicht spülmaschinengeeignet. Vor dem ersten Gebrauch mit warmem Wasser und Spülmittel reinigen. Keine Scheuermittel, starken Reinigungsmittel oder Stahlwatte verwenden.

Titelbild:
Randen-Hummus (S. 18)

Mixeur plongeant avec bol mixeur gradué et couvercle inclus (n° d'art. 25998 / 6.997.033). Le bol mixeur gradué et le couvercle peuvent être lavés au lave-vaisselle. Le pied mixeur et le manche du mixeur plongeant ne peuvent pas être lavés au lave-vaisselle. Avant la première utilisation, nettoyer à l'eau chaude avec du produit vaisselle. Ne pas utiliser de produits abrasifs ni de nettoyants puissants ni de paille de fer.

Image de couverture:
Houmous à la betterave (p.20)

Frullatore a immersion con bicchiere dosatore e coperchio (n° art. 25998 / 6.997.033). Bicchiere dosatore e coperchio lavabili in lavastoviglie. Piede e impugnatura del frullatore a immersione non lavabili in lavastoviglie. Prima del primo utilizzo lavare con acqua calda e detersivo per i piatti. Non utilizzare agenti abrasivi, detersivi aggressivi o pagliette.

Immagine di copertina:
hummus di barbabietole (pag. 21)