

Betty Bossi

Power- Säfte!



Der einfachste Weg zum Genuss

Slow Juicer

Liebe Leserin, lieber Leser

Es freut uns, dass du dich für den Slow Juicer entschieden hast. Das Betty Bossi Entwicklungsteam legt sich Tag für Tag ins Zeug, um nützliche und innovative Küchenhelfer mit der bekannten Betty Bossi Geling-Garantie zu entwickeln. Deine Zufriedenheit ist dabei unser wichtigstes Ziel. Wir sind überzeugt: Der Slow Juicer wird dich begeistern. Und damit du gleich loslegen kannst, haben wir spannende Rezeptideen kreiert.

Wir wünschen dir viel Spass beim Zubereiten und Geniessen.

Herzlich, deine



Orange Mix	4
Red Power	6
Hello Yellow	8
Fresh Pineapple	10
Mango-Himbeer-Saft	12
Fresh Sweet Basil	14
Birnen-Sellerie-Saft	16



Slow Juicer (Art.-Nr. 32071). Nicht spülmaschinengeeignet. Vor dem ersten Gebrauch mit warmem Wasser und Spülmittel reinigen. Keine Scheuermittel, starken Reinigungsmittel oder Stahlwatte verwenden.

Anwendung

Gerät in Betrieb nehmen

1. Stelle das Gerät auf eine ebene Fläche.
2. Füge die Teile zusammen.
3. Schliesse das Gerät an den Strom an.
4. Bereite die Zutaten gemäss Rezept vor.

Wissenswertes zum Slow Juicer

- Zum Entfernen von Schmutz und Erde säuberst du Wurzel- und Knollengemüse zuvor gründlich.
- Bei Blattgemüse wie Spinat, Federkohl usw. die Stängel in 3–4 cm lange Stücke schneiden und die Blätter zusammengerollt in den Einfülltrichter legen.
- Bei Steinobst wie Pfirsichen, Aprikosen, Pflaumen, Mangos, Kirschen usw. und bei Melonen müssen die Kerne entfernt werden.
- Bei Früchten mit einer harten bzw. dicken Schale wie Orangen, Zitronen, Ananas, Melonen, Kiwis oder Rinden muss die Schale entfernt werden.
- Nicht für gefrorene Lebensmittel geeignet.
- Folgende Zutaten sollten nicht in den Slow Juicer gegeben werden: zum Entsaften ungeeignete Lebensmittel (z. B. Sesamsamen), gekochte Zutaten (z. B. Kartoffeln), in Alkohol eingelegte Früchte (z. B. Trauben), keinen Saft produzierende Lebensmittel, Getreideerzeugnisse
- Reihenfolge der Zutaten einhalten und Zutaten portionenweise dazugeben.
- Prüfen: Bei einer Blockade des Geräts für einige Sekunden die Rückwärtsfunktion betätigen

Für ausführliche Informationen zum Gebrauch des Slow Juicer beachte bitte die beigelegte Gebrauchsanweisung.

Orange Mix

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

Ergibt ca. 4 dl

2 Orangen	Orangen schälen, in ca. 2 cm grosse Stücke schneiden. Passionsfrüchte halbieren, Kerne herauslösen. Mango schälen, Fruchtfleisch beidseits entlang des flachen Steins abschneiden, in ca. 2 cm grosse Stücke schneiden, alles in den Slow Juicer geben, entsaften (S. 3). Saft aufrühren, in Gläser giessen.
2 Passionsfrüchte	
1 Mango (ca. 450 g)	

Portion (½): 104 kcal, F 1g, Kh 24 g, E 1g



Kiwis

Statt Passionsfrüchte und Mango 3 Kiwis und 1 Banane verwenden.

Nektarinen

Statt Passionsfrüchte
und Mango 3 Nektarinen
und 1 Apfel dazugeben.



Red Power

🕒 10 Min.

🌿 vegan

🍷 schlank

🚫 glutenfrei

🚫 laktosefrei

Ergibt ca. 4 dl

150 g Rüebl

200 g Randen

20 g Ingwer

1 Orange

Rüebl, Randen und Ingwer in ca. 2 cm grosse Stücke schneiden. Orange schälen, in ca. 2 cm grosse Stücke schneiden. Zuerst Orange, dann Rüebl, Randen und Ingwer in den Slow Juicer geben, entsaften (S. 3).

1 EL Zitronensaft

Zitronensaft darunterrühren, in Gläser giessen.

Portion (½): 157 kcal, F 8 g, Kh 19 g, E 3 g



Erdbeeren

Statt Randen 250 g Erdbeeren verwenden.



Himbeeren

Statt Rüepli 125 g Himbeeren
und insgesamt 2 Orangen
verwenden.

Hello Yellow

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

Ergibt ca. 4 dl

350 g gelbe Peperoni Peperoni entkernen. Peperoni und Fenchel
350 g Fenchel in ca. 2 cm grosse Stücke schneiden, mit
20 g Kurkumawurzel Kurkuma mischen, in den Slow Juicer geben,
entsaften (S. 3).

½ TL Salz Saft würzen, aufrühren, in Gläser giessen.
wenig Pfeffer

Portion (½): 107 kcal, F 5 g, Kh 13 g, E 4 g



Rüebli

Statt Fenchel 600 g Rüebli verwenden.

Thymian

Statt Kurkuma
1 EL Thymianblättchen
verwenden.



Fresh Pineapple

🕒 15 Min. 🌿 vegan 🍷 schlank 🚫 glutenfrei 🚫 laktosefrei

Ergibt ca. 4 dl

400 g Ananas	Ananas und Kiwis schälen, in ca. 2 cm grosse Stücke schneiden. Pfefferminze grob schneiden. Zuerst Ananas und Pfefferminze, dann Kiwis in den Slow Juicer geben, entsaften (S. 3).
2 Kiwis	
½ Bund Pfefferminze	
20 g getrocknete Kokosschnitze	Saft aufrühren, in Gläser giessen, Kokosschnitze dazu servieren.

Portion (½): 149 kcal, F 7g, Kh 17g, E 2g



↪ *Curaçao*

Statt Pfefferminze 1 Limette, geschält, in ca. 2 cm grossen Stücken, verwenden. Am Schluss ca. 2 EL Orangenlikör (z. B. Blue Curaçao) in die Gläser geben.

Mango

Statt Kiwis und Pfefferminze
250 g Mango und
Zitronenmelisse verwenden.



Mango-Himbeer-Saft

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

Ergibt ca. 4 dl

1 Mango (ca. 450 g)	Mango schälen, Fruchtfleisch beidseits entlang dem flachen Stein abschneiden, in ca. 2 cm grosse Stücke schneiden. Limette schälen, in ca. 2 cm grosse Stücke schneiden. Pfefferminzblätter abzupfen. Alles mit den Himbeeren mischen, in den Slow Juicer geben, Saft zubereiten (S. 3). Saft aufrühren, in Gläser giessen.
1 Limette	
½ Bund Pfefferminze	
250 g Himbeeren	

Portion (½): 102 kcal, F 1g, Kh 24g, E 1g

Banane

Die Hälfte der Himbeeren durch 1 Banane, geschält, in Stücken, ersetzen.

Aprikosen

Statt Mango 500 g Aprikosen, in Stücken, verwenden. Nur 125 g Himbeeren verwenden.



Fresh Sweet Basil

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

Ergibt ca. 4 dl

1 Avocado	Avocado halbieren, entkernen, schälen, in ca. 2 cm grosse Stücke schneiden. Äpfel und Gurke in ca. 2 cm grosse Stücke schneiden. Basilikum samt Stielen grob schneiden, alles mischen, in den Slow Juicer geben, Saft zubereiten (S. 3).
2 Äpfel	
150 g Gurke	
½ Bund Basilikum	
2 EL Zitronensaft	Zitronensaft darunterrühren, in Gläser giessen.

Portion (½): 162 kcal, F 6 g, Kh 24 g, E 1 g



Birnen →

Statt Avocado 2 kleine Birnen, entkernt, verwenden.

Erdbeeren

Statt Avocado und Gurke
200 g Erdbeeren
und 2 kleine Nektarinen,
verwenden.



Birnen-Sellerie-Saft

🕒 10 Min.

🌿 **vegan** 🍷 **schlank** 🚫 **glutenfrei** 🚫 **laktosefrei**

Ergibt ca. 4 dl

2 Birnen
200 g kernlose Trauben
100 g Stangensellerie

Birnen vierteln, entkernen, in ca. 2 cm grosse Stücke schneiden. Trauben halbieren, Stangensellerie in ca. 2 cm grosse Stücke schneiden. Alles mischen, in den Slow Juicer geben, Saft zubereiten (S. 3).

2 EL Zitronensaft Zitronensaft darunterrühren, in Gläser giessen.

Tipp: Statt Birnen Äpfel verwenden.

Portion (1/2): 170 kcal, F 1g, Kh 34g, E 2g

