



## 5-Tagesplaner – Bluicen

Mixen, Entsaften oder beides – ab jetzt müssen Sie sich nicht mehr entscheiden!  
Erhalten Sie maximalen Genuss mit einem Gerät, das sowohl Mixen als auch Entsaften kann – und für 3X mal so viel Geschmack, Vielfalt und Spaß können Sie die Funktionen sogar kombinieren und Bluicen!

### Tag 1

App'ocado  
Spice

### Tag 2

Rote Beete  
gegen den  
Blues

### Tag 3

Orangen-  
und Mango-  
Slushie

### Tag 4

Bunte  
Vitamin-  
bombe

### Tag 5

Pfirsich  
und Mango  
am Stiel

# Lernen Sie die Nährstoffe kennen, die Sie in nächster Zeit vermehrt zu sich nehmen werden



Vitamin C  
Ballaststoffe  
Kalium



Vitamin C  
Vitamin B6  
Kalzium



Ballaststoffe  
Vitamin C  
Folsäure



Vitamin C  
Vitamin A  
Ballaststoffe



Kalium  
Ballaststoffe  
Vitamin C



Vitamin C  
Vitamin B6  
Kalium



Vitamin C  
Ballaststoffe  
Magnesium



Vitamin C  
Magnesium  
Kalium



## Tag 1 – App'ocado Spice

🍷 1 l / Für 4 Personen

85 g (etwa ½ große) reife Avocado ohne Schale und Kern  
1 Esslöffel Walnüsse  
½ Teelöffel gemahlener Zimt  
¼ Teelöffel Vanilleextrakt  
120 g (etwa 6) Eiswürfel  
600 g (etwa 3) mittelgroße Granny Smith-Äpfel  
100 g Baby-Blattspinat  
330 g (etwa 2) Gurken  
Gemahlene Muskatnuss (Garnitur)

1. Avocado, Walnüsse, gemahlenden Zimt, Vanilleextrakt und Eiswürfel in den Mixerkrug geben und Ausgussnase befestigen.
2. Äpfel und Spinat in den Einfüllschacht geben, Geschwindigkeitsdrehregler auf 10 drehen und entsaften.
3. Geschwindigkeit auf 4 reduzieren und Gurken entsaften.
4. Entsafter-Aufsatz abnehmen und Mixerkrug auf dem Motorsockel befestigen. Deckel sicher schließen.
5. Green Smoothie-Programm wählen. Sofort servieren.

## Tag 2 – Rote Beete gegen den Blues

 1 l / Für 4 Personen

250 g Heidelbeeren  
250 g (etwa 2) mittelgroße, geviertelte Birnen ohne Gehäuse  
100 g (etwa 5) Eiswürfel  
220 g (etwa 2) mittelgroße rote Beete  
mit zurückgeschnittenen Stielen  
300 g (etwa 2) Zucchini ohne Enden  
45 g (etwa ½) geschälte Zitrone

1. Heidelbeeren, Birnen und Eiswürfel in den Mixerkrug geben und Ausgussnase befestigen.
2. Rote Beete in den Einfüllschacht geben, Geschwindigkeitsdrehregler auf 10 drehen und entsaften.
3. Geschwindigkeit auf 6 reduzieren und Zucchini entsaften.
4. Geschwindigkeit auf 1 reduzieren und Zitrone entsaften.
5. Entsafter-Aufsatz abnehmen und Mixerkrug auf dem Motorsockel befestigen. Deckel sicher schließen.
6. Green Smoothie-Programm wählen. Sofort servieren.



## Tag 3 – Orangen- & Mango-Slushie

 1 l / Für 4 Personen

350 g gefrorene, geschnittene Mango  
120 g (etwa 6) Eiswürfel  
5 g (etwa 15) frische Minzblätter  
760 g (etwa 5) geschälte Orangen  
2 geschälte Limetten  
2 Passionsfrüchte (Fruchtfleisch)

1. Mango, Minzblätter und Eiswürfel in den Mixerkrug geben und Ausgussnase befestigen.
2. Orangen und Limetten in den Einfüllschacht geben, Geschwindigkeitsdrehregler auf 1 drehen und entsaften.
3. Entsafter-Aufsatz abnehmen und Mixerkrug auf dem Motorsockel befestigen. Deckel sicher schließen.
4. Frozen Cocktail-Programm auswählen.
5. Fruchtfleisch der Passionsfrüchte hinzufügen. Geschwindigkeitseinstellung 2 wählen und für 5 Sekunden laufen lassen. Sofort servieren.

## Tag 4 – Bunte Vitaminbombe

 1 l / Für 4 Personen

85 g (etwa 4 große) Erdbeeren ohne Strunk;  
zusätzliche Erdbeeren zum Garnieren  
125 g (etwa 6) Eiswürfel  
335 g (etwa 2) geschälte Orangen  
350 g (etwa ½) geschälte, geschnittene Wassermelone  
200 g (etwa ¼) geschälte Cantaloupe-/Honigmelone  
115 g (etwa 1 große) geschälte grüne Kiwi  
135 g (etwa 16 große) kernlose grüne Trauben;  
zusätzliche Trauben zum Garnieren  
Serviervorschlag: Trauben und Erdbeeren aufspießen  
und Gläser mit den Spießen garnieren (optional)

1. Erdbeeren und Eiswürfel in den Mixerkrug geben und Ausgussnase befestigen.
2. Orangen in den Einfüllschacht geben, Geschwindigkeitsdrehregler auf 2 drehen und entsaften.
3. Geschwindigkeit auf 4 beschleunigen und Wassermelone, Cantaloupe-/Honigmelone, Kiwi und Trauben entsaften.
4. Entsafter-Aufsatz abnehmen und Mixerkrug auf dem Motorsockel befestigen. Deckel sicher schließen.
5. Smoothie-Programm wählen.
6. Smoothie gleichmäßig auf 4-6 gekühlte Gläser verteilen. Je nach Vorliebe garnieren. Sofort servieren.



## Tag 5 – Pfirsich und Mango am Stiel

 Für ungefähr 6 Portionen Joghurteis am Stiel

340 g (etwa 2) reife Pfirsiche, entkernt  
335 g (etwa 2) geschälte Orangen  
200 g (etwa 1 mittelgroße) geschnittene Mango  
60 ml fettarmer Pfirsich-Mango-Joghurt oder Sojajoghurt mit Fruchtgeschmack  
15 ml flüssiger Honig

1. Mango, Joghurt und Honig in den Mixerkrug geben und Ausgussnase befestigen.
2. Pfirsiche in den Einfüllschacht geben, Geschwindigkeitsdrehregler auf 10 drehen und entsaften.
3. Geschwindigkeit auf 2 reduzieren und Orangen entsaften.
4. Entsafter-Aufsatz abnehmen und Mixerkrug auf dem Motorsockel befestigen. Deckel sicher schließen.
5. Geschwindigkeitsstufe 6 einstellen und 60 Sekunden lang mixen (oder bis die gewünschte Konsistenz erreicht wurde).
6. Die Mischung in 6 Eisformen à 110 ml oder eine Eiswürfelform geben und einfrieren.

Hinweis:

Der Orangensaft wiegt etwa 200 g

Der Pfirsichsaft wiegt etwa 210 g

Noch mehr gesunde Ideen finden Sie unter: [colourmehealthy.sageappliances.com](http://colourmehealthy.sageappliances.com)