



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 groÙe) 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) mittelgroÙe Granny Smith-Äpfel
100 g Baby-Blattspinat
330 g (etwa 2) Gurken
Gemahlene Muskatnuss (Garnitur)

1. Avocado, Walnüsse, gemahlenen 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, geviertezte Birnen ohne Gehäuse
100 g (etwa 5) Eiszucker
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 Eiszucker 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) Eiszucker
5 g (etwa 15) frische Minzblätter
760 g (etwa 5) geschälte Orangen
2 geschälte Limetten
2 Passionsfrüchte (Fruchtfleisch)

1. Mango, Minzblätter und Eiszucker 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 1/8) geschälte, geschnittene Wassermelone
200 g (etwa 1/4) geschälte Cantaloupe-/Honigmelone
115 g (etwa 1 große) geschälte grüne Kiwi
135 g (etwa 16 große) kernlose grüne Trauben;
zusätzliche Trauben zum Garnieren
Servievorschlag: 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