

**PHILIPS**

High speed  
blender

Avance Collection



Eating more  
**fruit and vegetables**

**EN**

## For a **healthier you**

Blending is great way for you to eat and drink more fruit and vegetables. Your new high speed blender Avance Collection has the power to blend finer\* – ideal for smoother smoothies. To enjoy at home – and on the go.

We've included some of our favorite recipes here. To discover more healthy smoothie recipes, download our Healthy Drinks app. You'll find details on page 38. Blenders are also a great way to make dips, spreads, soups and other dishes. The recipes in this book are just the beginning of a healthier you, thanks to excellent blender technology.

*\*Lab testing compared to Philips Avance HR2195 predecessor.*

**IT**

## Per diventare **più sani**

Cucinare con il frullatore è un modo fantastico per aiutarti a mangiare più frutta e verdura. Il nuovo frullatore ad alta velocità Avance Collection trita il cibo in maniera ancora più sottile\*: l'ideale per frullati sempre più cremosi. Da gustare a casa o quando sei in movimento.

Qui trovi alcune delle nostre ricette preferite. Per scoprire le ricette di tanti altri sani frullati, scarica la nostra app Healthy Drinks. Troverai tutte le informazioni a pagina 38. Il frullatore è perfetto anche per preparare salse, creme da spalmare, zuppe e altri piatti. Le ricette contenute in questo libro saranno per te solo l'inizio di una vita più sana, grazie all'alta tecnologia delle lame.

*\*Test di laboratorio confrontati con il modello precedente Philips Avance HR2194*

**NL**

## Om **gezonder te worden**

Blenden is een geweldige manier om meer fruit en groenten binnen te krijgen. Uw nieuwe High Speed-blender uit de Avance Collection heeft genoeg kracht voor fijnere blendresultaten\* - ideaal voor gladdere smoothies. Voor een genietmomentje thuis of onderweg.

Hier vindt u een aantal van onze favoriete recepten. Download onze Healthy Drinks-app om meer recepten voor gezonde smoothies te ontdekken. Op pagina 38 vindt u meer informatie. Blenders zijn ook handig om dips, spreads, soepen en andere gerechten mee te maken. De recepten in dit boek zijn slechts het begin van een gezondere leefstijl, dankzij uitstekende blendertechnologie.

*\*Laboratoriumtests vergeleken met voorganger Philips Avance HR2194*

**ES**

## **Siéntete más saludable**

Los batidos te ofrecen una forma excelente de ingerir más frutas y verduras. Tu nueva batidora de alta velocidad Avance Collection te prepara batidos más finos\*, por lo que es ideal para lograr smoothies de textura suave. Disfruta tus batidos en casa o en cualquier otro lugar.

Aquí te ofrecemos algunas de nuestras recetas favoritas. Para descubrir más recetas de smoothies saludables, descarga nuestra app Healthy Drinks. En la página 38 encontrarás información detallada. Las batidoras también son una excelente manera de preparar salsas, cremas para untar, sopas y otros alimentos. Gracias a una excelente tecnología de batido, las recetas de este libro te servirán de paso inicial para convertirte en una persona más saludable.

*\*Prueba de laboratorio de comparación con el modelo anterior Philips Avance HR2194.*

**DE**

## Für einen **gesünderen Lebensstil**

Das Mixen bietet Ihnen die Möglichkeit, mehr Obst und Gemüse zu sich zu nehmen. Der neue Hochleistungsmixer der Avance Collection mixt feiner\*, wodurch Sie feiner pürierte Smoothies erhalten. Genießen Sie Ihre Smoothies zu Hause oder unterwegs.

Das mitgelieferte Rezeptheft enthält einige unserer Lieblingsrezepte. Laden Sie unsere Healthy Drinks-App herunter, um weitere Ideen für leckere und gesunde Smoothies zu erhalten. Informationen dazu finden Sie auf Seite 38. Mixer eignen sich hervorragend für die Zubereitung von Dips, Aufstrichen, Suppen oder anderen Gerichten. Die in diesem Heft enthaltenen Rezepte sind nur der Anfang für eine gesunde Lebensweise – dank erstklassiger Mixertechnologie.

*\*Labortests im Vergleich zum Vorgängermodell Philips Avance HR2194*

**FR**

## Pour une **vie plus saine**

Vous pouvez manger et même boire plus de fruits et de légumes en les mixant, tout simplement. Le nouveau blender High Speed de la collection Avance offre des résultats plus fins\*. Il est donc idéal pour obtenir des smoothies plus onctueux à consommer à la maison ou lors de vos déplacements.

Nous avons inclus quelques-unes de nos recettes favorites. Pour plus de recettes saines, téléchargez notre application Healthy Drinks (plus d'informations page 38). Les blenders permettent également de préparer des sauces, des pâtes à tartiner, de la soupe et d'autres plats. Les recettes de ce livre vous permettront de bénéficier progressivement d'une vie plus saine grâce à une technologie de mixage exceptionnelle.

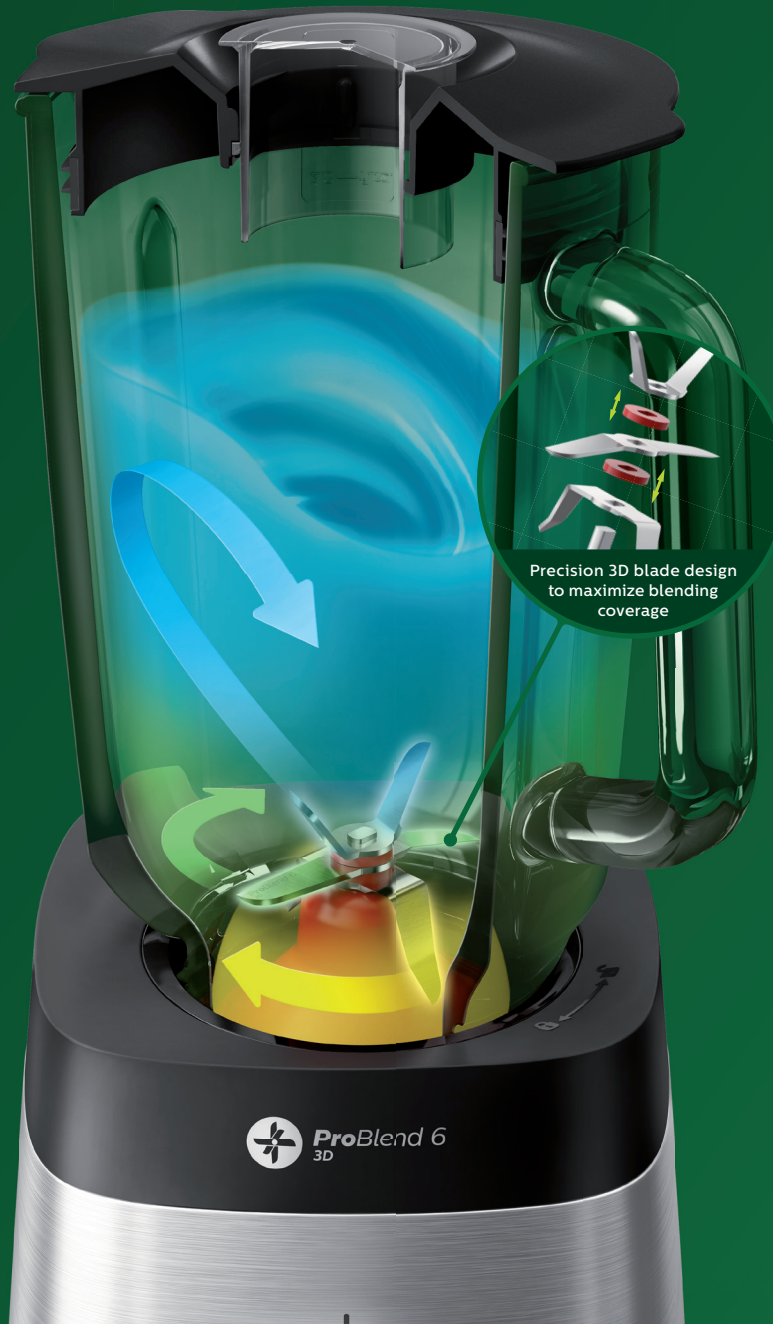
*\*Tests de comparaison en laboratoire avec le prédécesseur Philips Avance HR2194*







# ProBlend 6 3D



Precision 3D blade design  
to maximize blending  
coverage



## EN Efficient fine blending

What makes our high speed blender Avance Collection work great for you? Finer blending has been shown to be a great motivation for including more fruit and vegetables in your diet.

So our engineers designed the **ProBlend 6 3D** blades to cover a wider area within the blender. This increases the contact that the blades make with your ingredients, so they are blended more efficiently. Together with 1400 watts of power – and motor speeds up to 35,000 RPM – all adds up to finer blending results\*.

*\* Lab testing compared to Philips Avance HR2195 predecessor.*

## IT Lame più efficienti ed efficaci nel tritare gli ingredienti

Che cosa rende il nostro frullatore ad alta velocità Avance Collection perfetto per te? È stato provato che più la frutta e la verdura sono tagliate sottili, più le persone le inseriscono nella loro dieta.

Perciò, i nostri ingegneri hanno studiato le lame **ProBlend 6 3D** appositamente per coprire la massima superficie all'interno del frullatore. Le lame entrano più a contatto con i tuoi ingredienti, e in questo modo frullano con maggiore efficacia. Con 1400 watt di potenza (e una velocità del motore che raggiunge i 35.000 RPM) i tuoi frullati saranno più cremosi che mai.\*

*\*Test di laboratorio confrontati con il modello precedente Philips Avance HR2195*

## NL Efficient, fijn blenden

Waarom is onze High Speed-blender uit de Avance Collection ideaal voor u? Fijn blenden is een geweldige motivatie om meer fruit en groenten in uw eetpatroon te verwerken.

Daarom hebben onze technici de **ProBlend 6 3D**-messen ontwikkeld, die een groter gebied bestrijken binnen de blender. Hierdoor maakt het mes meer contact met uw ingrediënten, zodat ze efficiënter worden geblend. In combinatie met 1400 watt aan kracht – en een motorsnelheid tot 35.000 toeren per minuut – krijgt u fijnere blendresultaten.\*

*\*Laboratoriumtests vergeleken met voorganger Philips Avance HR2195*

## ES Batido fino de calidad

¿Qué hace que nuestra batidora de alta velocidad Avance Collection sea ideal para ti? Está demostrado que un batido más fino es una gran motivación para incluir más frutas y verduras en tu dieta.

Por este motivo, nuestros diseñadores industriales crearon las cuchillas **ProBlend 6 3D** para cubrir un área más amplia en la batidora. Esto aumenta el contacto de las cuchillas con los ingredientes para batirlos óptimamente. Con 1400 vatios de potencia y velocidades de motor de hasta 35 000 RPM, la batidora tiene todo lo que necesitas para obtener los resultados de un batido más fino\*.

*\*Prueba de laboratorio de comparación con el modelo anterior Philips Avance HR2195.*

## DE Effizientes Mixen mit feineren Ergebnissen

Was macht den Hochleistungsmixer der Avance Collection so besonders? Feinere Mixergebnisse steigern die Motivation, mehr Obst und Gemüse zu sich zu nehmen.

Aus diesem Grund entwickelten unsere Ingenieure die **ProBlend 6 3D**-Messer, die einen größeren Bereich im Mixer abdecken. Durch den erhöhten Kontakt der Messer mit den Zutaten werden diese effizient gemixt. Der leistungsstarke 1400-Watt-Motor und eine Drehzahlleistung von bis zu 35.000 U/min sorgen für feinere Mixergebnisse.\*

*\*Labortests im Vergleich zum Vorgängermodell Philips Avance HR2195*

## FR Mixage fin et efficace

En quoi le blender High Speed de la collection Avance est-il un appareil idéal pour vous ? Pouvoir effectuer des mixages plus fins peut vraiment motiver à ajouter plus de plats à base de fruits et de légumes à son régime.

C'est pourquoi nos ingénieurs ont conçu les lames **ProBlend 6 3D**. Elles couvrent une plus grande surface à l'intérieur de l'appareil pour plus de contact avec les ingrédients. Vous obtenez ainsi un résultat optimal et profitez en plus d'une puissance de 1 400 W ainsi que d'un moteur atteignant jusqu'à 35 000 rotations par minute pour des résultats encore plus fins.\*

*\*Tests de comparaison en laboratoire avec le prédécesseur Philips Avance HR2195*





**EN**

## Lemon granita

Caster sugar	150 gr
5 lemons, juice and grated rind	
Lemon grass, chopped	1 stalk
Water	500 ml
Extra: ice cube trays	

1. Place the sugar, zest and lemongrass into a pan with 200 ml water. Bring to a boil while stirring and let it simmer for 5 minutes.
2. Strain the liquid and add the lemon juice, and 300 ml of water. Fill ice cubes trays with the mixture.
3. When frozen, add the ice cube into the blend and process with ice crush.

**NL**

## Citroengranita

Kristalsuiker	150 g
Sap en geraspte schil van 5 citroenen	
Citroengras, fijngehakt	1 stengel
Water	500 ml
Extra: ijsblokjesvormen	

1. Doe de suiker, de geraspte citroenschil en het citroengras in een pan met 200 ml water. Breng dit al roerend aan de kook en laat het ongeveer 5 minuten zachtjes doorkoken.
2. Zeef de vloeistof en voeg het citroensap en 300 ml water toe. Vul de ijsblokjesvormen met het mengsel.
3. Wacht tot het mengsel bevroren is. Doe dan de ijsblokjes in de blender en gebruik de functie voor het vermalen van ijs.

**DE**

## Zitronensorbet

Puderzucker	150 Gramm
5 Zitronen, Saft und geriebene Schale	
Gehacktes Zitronengras	1 Stängel
Wasser	500 ml
Zusätzlich: Eiskwürfelbehälter	

1. Geben Sie den Zucker, die Zitronenschale und das Zitronengras zusammen mit 200 ml Wasser in eine Pfanne. Bringen Sie die Zutaten unter Rühren zum Kochen, und lassen Sie sie 5 Minuten köcheln.
2. Passieren Sie die Flüssigkeit, und geben Sie den Zitronensaft sowie 300 ml Wasser hinzu. Füllen Sie die Masse in die Eiskwürfelbehälter.
3. Ist die Masse gefroren, geben Sie die Eiskwürfel in den Mixer, und zerkleinern Sie das Eis.

**IT**

## Granita al limone

Zucchero raffinato	150 grammi
5 limoni, succo e scorza grattugiata	
Citronella, tagliata a pezzi	1 gambo
Acqua	500 ml
Extra: vaschetta per il ghiaccio	

1. Mettere lo zucchero, la scorza e la citronella in una padella con 200 ml di acqua. Portare a ebollizione continuando a mescolare e lasciare cuocere per 5 minuti.
2. Scolare il liquido e aggiungere il succo di limone e 300 ml di acqua. Riempire la vaschetta per il ghiaccio con l'impasto.
3. Una volta congelati, mettere i cubetti di ghiaccio nel frullatore e avviare il tritaggiaccio.

**ES**

## Granizada de limón

Azúcar blanca fina	150 gramos
Cinco limones, zumo y ralladura	
Hierba limón, picada	Un tallo
Agua	500 ml
Extra: bandejas para hacer cubitos de hielo	

1. Coloca el azúcar, la ralladura y la hierba limón en un cazo con 200 mililitros de agua. Lleva estos ingredientes a ebullición mientras los remueves y luego déjalos hervir a fuego lento durante cinco minutos.
2. Cuela el líquido y añádele el zumo de limón y 300 mililitros de agua. Llena las bandejas de cubitos de hielo con la mezcla.
3. Cuando estén congelados, añade los cubitos de hielo a la batidora y procesalos con la función para triturar hielo.

**FR**

## Lemon granita

Sucre en poudre	150 g
5 citrons, jus et zeste	
Citronnelle, ciselée	1 tige
Eau	500 ml
Accessoire : bacs à glaçons	

1. placez le sucre, le zeste et la citronnelle dans une casserole avec 200 ml d'eau. Portez le mélange à ébullition tout en remuant et laissez frémir 5 minutes.
2. filtrez l'infusion à l'aide d'une passoire et ajoutez du jus de citron, puis 300 ml d'eau. Versez le mélange dans les bacs à glaçons
3. Une fois le tout congelé, placez les cubes de glace dans le blender puis mixez-les.

**EN**

## Avocado pesto

Almonds or cashew nuts	50 gr
Garlic	2 cloves
Fresh basil	2 large bundles
Olive oil	50 ml
Rip avocados	4 pcs
Parmesan cheese	60 gr
Salt and pepper for seasoning	

1. Add all the ingredients into blender jar.
2. Put on the blender lid with the spatula accessory.
3. Turn the blender to minimum speed and blend for 1 minute.
4. Stir and push the ingredients into the blade with the spatula accessory to ensure they won't stick on the jar wall.
5. Gradually increase the speed to medium and blend for further 1 minute.

**IT**

## Pesto di avocado

Mandorle o anacardi	50 grammi
Aglio	2 chiodi di garofano
Basilico fresco	2 mazzi grandi
Olio di oliva	50 ml
Avocado maturi	4 pezzi
Parmigiano	60 grammi
Sale e pepe per condire	

1. Versare tutti gli ingredienti nel vaso frullatore.
2. Mettere il coperchio al frullatore insieme alla spatola.
3. Accendere il frullatore a velocità minima e frullare per 1 minuto.
4. Con la spatola, mescolare e spingere gli ingredienti verso la lama per assicurarsi che non rimangano attaccati alle pareti del vaso del frullatore.
5. Aumentare gradualmente fino a velocità media e frullare ancora per 1 minuto.

**NL**

## Avocadopesto

Amandelen of cashewnoten	50 gram
Knoflook	2 teentjes
Verse basilicum	2 grote bosjes
Olijfolie	50 ml
Rijpe avocado's	4 stuks
Parmezaanse kaas	60 gram
Zout en peper voor de smaak	

1. Doe alle ingrediënten in de blenderkan.
2. Plaats het blenderdekseel met het spatelaccessoire op de blender.
3. Zet de blender op de minimumsnelheid en blend de ingrediënten gedurende 1 minuut.
4. Roer met het spatelaccessoire door de ingrediënten en duw de ingrediënten richting het mes zodat ze niet aan de zijkant van de kan blijven plakken.
5. Verhoog geleidelijk de snelheid tot medium en blend alles nog 1 minuut.

**ES**

## Pesto de aguacate

Almendras o anacardos	50 gramos
Ajo	2 clavos
Albahaca fresca	2 manojos grandes
Aceite de oliva	50 ml
Aguacates maduros	4 unidades
Queso parmesano	60 gramos
Sal y pimienta al gusto	

1. Añade todos los ingredientes a la jarra de la batidora.
2. Coloca la tapa de la batidora con el accesorio de espátula.
3. Pon la batidora en la velocidad mínima y mezcla durante un minuto.
4. Remueve los ingredientes y empújalos hacia las cuchillas con el accesorio de espátula para asegurarte de que no queden adheridos a la jarra.
5. Aumenta la velocidad gradualmente hasta llegar a la velocidad media y bate durante otro minuto.

**DE**

## Avocado Pesto

Mandeln oder Cashewkerne	50 Gramm
Knoblauch	2 Nelken
Frischer Basilikum	2 große Bunde
Olivenöl	50 ml
Reife Avocados	4 Stück
Parmesankäse	60 Gramm
Salz und Pfeffer zum Würzen	

1. Geben Sie alle Zutaten in den Mixbecher.
2. Setzen Sie den Mixerdeckel mit dem Teigschaber auf.
3. Schalten Sie den Mixer auf der niedrigsten Stufe ein, und mixen Sie die Zutaten 1 Minute lang.
4. Schieben Sie die Zutaten mithilfe des Teigschabers in die Messereinheit, um sicherzustellen, dass nichts am Becher kleben bleibt.
5. Erhöhen Sie die Mixgeschwindigkeit schrittweise auf eine mittlere Geschwindigkeit, und mixen Sie die Zutaten 1 Minute lang.

**FR**

## Pesto à l'avocat

Amandes ou noix de cajou	50 grammes
Ail	2 clous de girofle
Basilic frais	2 gros bouquets
Huile d'olive	50 ml
Avocats bien mûrs	4 pièces
Parmesan	60 grammes
Sel et poivre pour l'assaisonnement	

1. Versez tous les ingrédients dans le blender.
2. Placez le couvercle du blender avec la spatule.
3. Faites fonctionner le blender à vitesse minimale pendant 1 minute.
4. Mélangez et poussez les ingrédients vers les lames à l'aide de la spatule pour vous assurer qu'ils n'adhèrent pas aux parois.
5. Passez progressivement à la vitesse moyenne puis mixez pendant 1 minute supplémentaire.











**EN**

## Homemade **peanut butter**

Unsalted peanuts 500 gr  
Vegetable oil 50 gr

1. Add peanut into the blender jar.
2. Put on the blender lid with the spatula accessory.
3. Turn the blender to minimum speed and blend for 2 minutes.
4. Stir and push the ingredients into the blade with the spatula accessory to ensure they won't stick on the jar wall.
5. Stop the blender and add the vegetable oil to the jar.
6. Slowly increase the speed to medium and blend for further 2 minutes.

**IT**

## **Burro di arachidi fatto in casa**

Arachidi senza sale 500 grammi  
Olio vegetale 50 grammi

1. Versare le arachidi nel vaso frullatore.
2. Mettere il coperchio al frullatore insieme alla spatola.
3. Accendere il frullatore a velocità minima e frullare per 2 minuti.
4. Con la spatola, mescolare e spingere gli ingredienti verso la lama per assicurarsi che non rimangano attaccati alle pareti del vaso del frullatore.
5. Fermare il frullatore e versare l'olio vegetale nel vaso.
6. Aumentare lentamente fino a velocità media e frullare ancora per 2 minuti.

**NL**

## Zelfgemaakte **pindakaas**

Ongezouten pinda's 500 gram  
Plantaardige olie 50 gram

1. Doe de pinda's in de blenderkan.
2. Plaats het blenderdeksel met het spatelaccessoire op de blender.
3. Zet de blender op de minimumsnelheid en blend de ingrediënten gedurende 2 minuten.
4. Roer met het spatelaccessoire door de ingrediënten en duw de ingrediënten richting het mes zodat ze niet aan de zijkant van de kan blijven plakken.
5. Stop de blender en doe de plantaardige olie in de kan.
6. Verhoog langzaam de snelheid naar medium en blend alles nog 2 minuten.

**ES**

## **Mantequilla de cacahuete casera**

Cacahuetes sin sal 500 gramos  
Aceite vegetal 50 gramos

1. Añade los cacahuetes a la jarra de la batidora.
2. Coloca la tapa de la batidora con el accesorio de espátula.
3. Pon la batidora en la velocidad mínima y mezcla durante dos minutos.
4. Remueve los ingredientes y empújalos hacia las cuchillas con el accesorio de espátula para asegurarte de que no queden adheridos a la jarra.
5. Detén la batidora y añade el aceite vegetal a la jarra.
6. Aumenta la velocidad lentamente hasta llegar a la velocidad media y bate durante otros dos minutos.

**DE**

## Selbstgemachte **Erdnussbutter**

Ungesalzene Erdnüsse 500 Gramm  
Pflanzenöl 50 Gramm

1. Geben Sie die Erdnüsse in den Mixerbecher.
2. Setzen Sie den Mixerdeckel mit dem Teigschaber auf.
3. Schalten Sie den Mixer auf der niedrigsten Stufe ein, und mixen Sie die Zutaten 2 Minuten lang.
4. Schieben Sie die Zutaten mithilfe des Teigschabers in die Messereinheit, um sicherzustellen, dass nichts am Becher kleben bleibt.
5. Halten Sie den Mixer an, und geben Sie das Pflanzenöl hinzu.
6. Erhöhen Sie die Mixgeschwindigkeit langsam auf eine mittlere Geschwindigkeit, und mixen Sie die Zutaten weitere 2 Minuten.

**FR**

## **Beurre de cacahuète maison**

Cacahuètes non salées 500 grammes  
Huile végétale 50 grammes

1. Versez les cacahuètes dans le blender.
2. Placez le couvercle du blender avec la spatule.
3. Faites fonctionner le blender à vitesse minimale pendant 2 minutes.
4. Mélangez et poussez les ingrédients vers les lames à l'aide de la spatule pour vous assurer qu'ils n'adhèrent pas aux parois.
5. Arrêtez le blender puis ajoutez l'huile végétale.
6. Passez lentement à la vitesse moyenne puis mixez pendant 2 minutes supplémentaires.

**EN**

## Gazpacho

Fresh tomatoes	500 gr
Cucumber	100 gr
Green pepper	70 gr
Red pepper	100 gr
Red onion	50 gr
Mild chili pepper	50 gr
Garlic	2 gloves
Bread	80 gr
White wine vinegar	100ml
Olive oil	100 ml
Water	300 ml
Salt and pepper for seasoning	

1. Remove core of tomatoes and garlic. Also remove seed and core of peppers.
2. Chop all ingredients roughly.
3. Add all ingredients into the jar and close the lid.
4. Blend on maximum speed for 1 minute.
5. Chill in refrigerator and service cold.

**IT**

## Gazpacho

Pomodori freschi	500 grammi
Cetriolo	100 grammi
Pepe verde	70 grammi
Peperone rosso	100 grammi
Cipolla rossa	50 grammi
Peperoncini rossi (poco piccanti)	50 grammi
Aglio	2 chiodi di garofano
Pane	80 grammi
Aceto di vino bianco	100 ml
Olio di oliva	100 ml
Acqua	300 ml
Sale e pepe per condire	

1. Rimuovere il cuore dei pomodori e dell'aglio. Rimuovere anche i semi e l'interno dei peperoni.
2. Tagliare grossolanamente tutti gli ingredienti.
3. Versare tutti gli ingredienti nel vaso del frullatore e chiudere il coperchio.
4. frullare a velocità massima per 1 minuto.
5. Tenere in frigorifero e servire freddo.

**NL**

## Gazpacho

Verse tomaten	500 gram
Komkommer	100 gram
Groene paprika	70 gram
Rode paprika	100 gram
Rode ui	50 gram
Milde chilipeper	50 gram
Knoflook	2 teentjes
Brood	80 gram
Witte wijnazijn	100 ml
Olijfolie	100 ml
Water	300 ml
Zout en peper voor de smaak	

1. Verwijder de kern van de tomaten en knoflook. Verwijder ook de zaadjes en de kern uit de paprika's.
2. Hak alle ingrediënten grof.
3. Doe alle ingrediënten in de kan en sluit het deksel.
4. Blend de ingrediënten gedurende 1 minuut op maximale snelheid.
5. Koel de soep in de koelkast en serveer hem koud.

**ES**

## Gazpacho

Tomates frescos	500 gramos
Pepino	100 gramos
Pimiento verde	70 gramos
Pimiento rojo	100 gramos
Cebolla roja	50 gramos
Chile suave	50 gramos
Ajo	2 dientes
Pan	80 gramos
Vinagre de vino blanco	100 ml
Aceite de oliva	100 ml
Agua	300 ml
Sal y pimienta al gusto	

1. Retira el corazón de los tomates y el ajo. Quita también las semillas y el corazón de los pimientos.
2. Pica todos los ingredientes en trozos.
3. Añade todos los ingredientes a la jarra y ponle la tapa.
4. Bate a velocidad máxima durante un minuto.
5. Enfríalo en la nevera y sírvelo frío.

**FR**

## Gazpacho

Frische Tomaten	500 Gramm
Gurke	100 Gramm
grüne Paprika	70 Gramm
rote Paprika	100 Gramm
rote Zwiebel	50 Gramm
Milde Chilis	50 Gramm
Knoblauch	2 Zehen
Brot	80 Gramm
Weißweinessig	100 ml
Olivenöl	100 ml
Wasser	300 ml
Salz und Pfeffer zum Würzen	

1. Entkernen Sie die Tomaten und den Knoblauch. Entfernen Sie die Samen und den Kern der Chilischoten.
2. Hacken Sie alle Zutaten in grobe Stücke.
3. Geben Sie alle Zutaten in den Mixerbecher, und schließen Sie den Deckel.
4. Mixen Sie die Zutaten 1 Minute lang auf höchster Stufe.
5. Kühlen Sie die Masse im Kühlschrank, und servieren Sie sie kalt.

**FR**

## Gazpacho

Tomates fraîches	500 grammes
Concombre	100 grammes
Poivron vert	70 grammes
Poivron rouge	100 grammes
Oignon rouge	50 grammes
Piments doux	50 grammes
Ail	2 gousses
Pain	80 grammes
Vinaigre de vin blanc	100 ml
Huile d'olive	100 ml
Eau	300 ml
Sel et poivre pour l'assaisonnement	

1. Retirez le pédoncule des tomates et le germe de l'ail, épépinez les poivrons.
2. Hachez grossièrement tous les ingrédients.
3. Versez tous les ingrédients dans le bol et placez le couvercle.
4. mixez à vitesse maximale pendant 1 minute.
5. Laissez refroidir au réfrigérateur et servez frais.







**EN**

## Instant strawberry frozen yogurt

Frozen strawberries	600g
Yoghurt	600g
Sugar or honey	2tbs

1. Add all ingredients into the jar.
2. Put on the blender lid with the spatula accessory.
3. Turn the blender to medium speed and blend for 1 minute.
4. Stir and push the ingredients into the blade with the spatula accessory to ensure they won't stick on the jar wall.
5. Gradually increase the speed to maximum and blend for further 1 minute.

**IT**

## Gelato allo yogurt istantaneo al gusto di fragola

Fragole congelate	600 grammi
Yogurt	600 grammi
Zucchero o miele	2 cucchiari

1. Versare tutti gli ingredienti nel vaso del frullatore.
2. Mettere il coperchio al frullatore insieme alla spatola.
3. Accendere il frullatore a velocità media e frullare per 1 minuto.
4. Con la spatola, mescolare e spingere gli ingredienti verso la lama per assicurarsi che non rimangano attaccati alle pareti del vaso del frullatore.
5. Aumentare gradualmente la velocità fino al massimo e frullare ancora per 1 minuto.

**NL**

## Bevroren aardbeienyoghurt

Bevroren aardbeien	600 gram
Yoghurt	600 gram
Suiker of honing	2 eetlepels

1. Doe alle ingrediënten in de kan.
2. Plaats het blenderdeksel met het spatelaccessoire op de blender.
3. Zet de snelheid van de blender op medium en blend alle ingrediënten gedurende 1 minuut.
4. Roer met het spatelaccessoire door de ingrediënten en duw de ingrediënten richting het mes zodat ze niet aan de zijkant van de kan blijven plakken.
5. Verhoog geleidelijk de snelheid tot het maximum en blend alles nog 1 minuut.

**ES**

## Yogur helado instantáneo de fresa

Fresas congeladas	600 gramos
Yogur	600 gramos
Azúcar o miel	2 cucharadas soperas

1. Añade todos los ingredientes a la jarra.
2. Coloca la tapa de la batidora con el accesorio de espátula.
3. Pon la batidora en la velocidad media y mezcla durante un minuto.
4. Remueve los ingredientes y empújalos hacia las cuchillas con el accesorio de espátula para asegurarte de que no queden adheridos a la jarra.
5. Aumenta la velocidad gradualmente hasta llegar a la velocidad máxima y bate durante otro minuto.

**DE**

## Erdbeer-Joghurteis

Gefrorene Erdbeeren	600 Gramm
Joghurt	600 Gramm
Zucker oder Honig	2 EL

1. Geben Sie alle Zutaten in den Mixer.
2. Setzen Sie den Mixerdeckel mit dem Teigschaber auf.
3. Schalten Sie den Mixer auf der mittleren Stufe ein, und mixen Sie die Zutaten 1 Minute lang.
4. Schieben Sie die Zutaten mithilfe des Teigschabers in die Messereinheit, um sicherzustellen, dass nichts am Becher kleben bleibt.
5. Erhöhen Sie die Mixgeschwindigkeit schrittweise auf die maximale Geschwindigkeit, und mixen Sie die Zutaten 1 Minute lang.

**FR**

## Yaourt instantané glacé aux fraises

Fraises surgelées	600 grammes
Yaourt	600 grammes
Sucre ou miel	2 cuillères à soupe

1. Versez tous les ingrédients dans le bol.
2. Placez le couvercle du blender avec la spatule.
3. Faites fonctionner le blender à vitesse moyenne pendant 1 minute.
4. Mélangez et poussez les ingrédients vers les lames à l'aide de la spatule pour vous assurer qu'ils n'adhèrent pas aux parois.
5. Passez graduellement à la vitesse maximale et mixez pendant 1 minute supplémentaire.



**EN**

## Delicious smoothies made easy

The basis of a smoothie is liquid – such as water, coconut water or almond, rice or soya milk.

By adding veggies, you increase the fiber content of your smoothie. Try spinach, kale, Swiss chard or romaine lettuce.

For natural sweetening, add fruit such as mango, pineapple, peach, orange or kiwi. Banana and avocado help you feel full longer. Whey protein also keeps you going longer.

Top it all off with a sprinkle of healthy extras, like flax seeds, cinnamon, ginger or herbs.

**DE**

## Leckere Smoothies ohne Aufwand

Die Grundlage für einen sämigen Smoothie ist Flüssigkeit, z. B. Wasser, Kokoswasser oder Mandel-, Reis-, oder Sojamilch. Wenn Sie Gemüse dazugeben, erhöhen Sie den Ballaststoffgehalt Ihres Smoothies. Probieren Sie Spinat, Grünkohl, Mangold oder Römervalat.

Geben Sie für eine natürliche Süße Früchte wie Mango, Ananas, Pfirsich, Orange oder Kiwi dazu. Eine Banane oder Avocado sorgt für ein längeres Sättigungsgefühl. Molkeproteine halten Sie länger fit.

Zum krönenden Abschluss können Sie eine Prise gesunde Extras wie Leinsamen, Zimt, Ingwer oder Kräutern darüberstreuen.

**NL**

## Heerlijke smoothies in een handomdraai

De basis van een goede smoothie is vloeistof, bijvoorbeeld water, kokoswater, amandelmelk, rijstmelk of sojamelk. Door groentes toe te voegen verhoogt u het vezelgehalte van uw smoothie. Probeer spinazie, boerenkool, snijbietten of Romaine-sla.

Als natuurlijke zoetstof kunt u fruit toevoegen, zoals mango, ananas, perzik, sinaasappel of kiwi. Banaan en avocado geven u langer een vol gevoel. Wei-eiwit geeft u langer energie.

Maak het geheel af met gezonde extra's, zoals vlaszaden, kaneel, gember of kruiden.

**IT**

## Succhi deliziosi in tutta semplicità

La base per un frullato omogeneo è il liquido utilizzato, come ad esempio acqua, acqua di cocco oppure latte di mandorla, riso o soia. Aggiungendo verdure aumenti il contenuto di fibre del tuo frullato. Prova spinaci, cavolo riccio, bietola rossa o lattuga romana.

Come dolcificante naturale aggiungi frutta, come mango, ananas, pesche, arance o kiwi. La banana e l'avocado contribuiranno a farti sentire sazio più a lungo. Le proteine del siero del latte ti aiuteranno ad avere più energie. Guarnisci il tutto con un pizzico di semi di lino, cannella, zenzero o spezie. Guarnisci il tutto con un pizzico di semi di lino, cannella, zenzero o spezie.

**ES**

## Smoothies deliciosos de forma sencilla

La base de un smoothie perfecto es líquida: agua, agua de coco o leche de almendra, arroz o soja. Al agregar verduras, aumentas el contenido de fibra de tu smoothie.

Prueba con espinacas, col rizada (kale), acelgas rojas o lechuga romana.

Para conseguir un dulzor natural, añade frutas como mango, piña, melocotón, naranja o kiwi. El plátano y el aguacate mantienen la saciedad durante más tiempo. La proteína del suero de leche mantiene la energía durante más tiempo. Añade una pizca de complementos saludables, como semillas de lino, canela, jengibre o hierbas.

**FR**

## De délicieux smoothies, en toute simplicité

Un smoothie onctueux est réalisé à base de liquide : de l'eau, du jus de coco ou d'amande, du lait de soja ou du lait de riz. En ajoutant des légumes, vous augmentez le contenu en fibres de votre smoothie.

Essayez par exemple les épinards, le chou kale, les bettes ou encore la laitue romaine. Pour un édulcorant naturel, ajoutez des fruits, comme une mangue, un ananas, une pêche, une orange ou un kiwi. La banane et l'avocat vous offrent une sensation de satiété plus durable, tandis que les protéines de lactosérum vous aident à rester éveillé plus longtemps. Ajoutez une touche finale équilibrée, par exemple des graines de lin, de la cannelle, du gingembre ou des herbes aromatiques.



## topping

garnering | Garnierung | guarnizione | aderezos | nappage  
(optioneel | optional | optional | opzionale | opcional | optional)

### Health booster

Gezondheidsbooster | Gesundheitsbooster | Potenziate  
Un extra de salud | Booster de bien-être



## 1/3 fruit

fruit | Frucht | fruit | di frutta  
de fruta | de fruits

### Natural sweetener

Natuurlijke zoetstof | Natürliches Süßungsmittel  
Dolcificante naturale  
Edulcorante natural | Édulcorant naturel

## 1/3 vegetables

groenten | Gemüse | di verdure  
de verduras | de légumes

### Health booster

Gezondheidsbooster | Gesundheitsbooster  
Potenziante  
Un extra de salud | Booster de bien-être



## 1/3 liquid

vloeistof | Flüssigkeit | di liquido  
de líquido | de liquide

### Hydritation

Hydratatie | Hydratation | Idratante  
Hydratation | Hidratación



EN

## Red cabbage and apple with plum and oatmeal topping

Serves 2 persons

### Liquid

Water	200 ml
Yogurt	200 ml

### Vegetable

Red cabbage	100 gr
-------------	--------

### Fruit

Plum (stone removed)	3 pcs
Red apple (core removed)	2 pcs

### Topping

Oatmeal	50 gr
---------	-------

NL

## Rode kool en appel met garnering van pruim en haverhout

Recept voor 2 personen

### Vloeistof

Water	200 ml
Yoghurt	200 ml

### Groente

Rode kool	100 g
-----------	-------

### Fruit

Pruim (pit verwijderd)	3 stuks
Rode appel (klokhuis verwijderd)	2 stuks

### Garnering

Haverhout	50 g
-----------	------

DE

## Rotkohl und Apfel mit Pflaumen und Haferflockengarnierung

Portionen für 2 Personen

### Flüssigkeiten

Wasser	200 ml
Joghurt	200 ml

### Gemüse

Rotkohl	100 g
---------	-------

### Obst

Pflaumen (entkernt)	3 Stk.
Rote Äpfel (Kerngehäuse entfernt)	2 Stk.

### Garnierung

Haferflocken	50 g
--------------	------

IT

## Cavolo rosso e mela con prugne e guarnizione di farina di avena

Porzioni per 2 persone

### Liquido

Acqua	200 ml
Yogurt	200 ml

### Verdure

Cavolo rosso	100 g
--------------	-------

### Frutta

Prugna (privata del nocciolo)	3 pz
Mela rossa (privata del torsolo)	2 pz

### Guarnizione

Farina di avena	50 g
-----------------	------

ES

## Lombarda y manzana con cobertura de ciruela y avena

Ofrece 2 raciones

### Líquidos

Agua	200 ml
Yogur	200 ml

### Verduras

Lombarda	100 g
----------	-------

### Frutas

Ciruelas (sin hueso)	3 uds.
Manzana roja (sin corazón)	2 uds.

### Aderezos

Avena	50 g
-------	------

FR

## Chou rouge et pomme avec prune et nappage au gruau d'avoine

Recette pour 2 personnes

### Liquides

Eau	200 ml
Yaourt	200 ml

### Légumes

Chou rouge	100 g
------------	-------

### Fruits

Prunes (dénoyautées)	3 pièces
Pommes rouges (évidées)	2 pièces

### Nappage

Gruau d'avoine	50 g
----------------	------









**EN**

## Strawberry red cabbage with carrot and coconut

Serves 2 persons

**Liquid**

Coconut milk 400 ml

**Vegetable**

Red cabbage 150 gr

Carrot 1 pcs

**Fruit**

Strawberry (crown removed) 20 pcs

Lime (peel removed) 1 pcs

**NL**

## Aardbei rode kool met wortel en kokosnoot

Recept voor 2 personen

**Vloeistof**

Kokosmelk 400 ml

**Groente**

Rode kool 150 g

Wortel 1 stuk

**Fruit**

Aardbei (kroontje verwijderd) 20 stuks

Limoen geschild 1 stuk

**DE**

## Erdbeere und Rotkohl mit Karotte und Kokosnuss

Portionen für 2 Personen

**Flüssigkeiten**

Kokosmilch 400 ml

**Gemüse**

Rotkohl 150 g

Karotten 1 Stk.

**Obst**

Erdbeeren (Blätter entfernt) 20 Stk.

Limette geschält 1 Stk.

**IT**

## Fragole cavolo rosso con carota e cocco

Porzioni per 2 persone

**Liquido**

Latte di cocco 400 ml

**Verdure**

Cavolo rosso 150 g

Carota 1 pz

**Frutta**

Fragole (private della corona) 20 pz

Limetta sbucciata 1 pz

**ES**

## Fresa y lombarda con zanahoria y coco

Ofrece 2 raciones

**Líquidos**

Leche de coco 400 ml

**Verduras**

Lombarda 150 g

Zanahoria 1 ud.

**Frutas**

Fresas (sin tallo) 20 uds.

Lima pelada 1 ud.

**FR**

## Fraise, chou rouge, carotte et noix de coco

Ofrece 2 raciones

**Líquidos**

Leche de coco 400 ml

**Verduras**

Lombarda 150 g

Zanahoria 1 ud.

**Frutas**

Fresas (sin tallo) 20 uds.

Lima pelada 1 ud.



**EN**

## Yogurt cherry with red bell pepper

Serves 2 persons

**Liquid**

Water	200 ml
Yogurt	200 ml

**Vegetable**

Red bell pepper (stalk and seeds removed)	1 pcs
--	-------

**Fruit**

Cherry (stone removed) (freezer)	24 pcs
(Blood) orange (peeled)	1 pcs
Lime (peel removed)	1 pcs

**NL**

## Yoghurt kers met rode paprika

Recept voor 2 personen

**Vloeistof**

Water	200 ml
Yoghurt	200 ml

**Groente**

Rode paprika (steeltje en zaden verwijderd)	1 stuk
--	--------

**Fruit**

Kers (pit verwijderd) bevroren	24 stuks
(Bloed)sinaasappel (geschild)	1 stuk
Limoen geschild	1 stuk

**DE**

## Joghurt und Kirsche mit roter Paprika

Portionen für 2 Personen

**Flüssigkeiten**

Wasser	200 ml
Joghurt	200 ml

**Gemüse**

Rote Paprika (Stiel und Samen entfernt)	1 Stk.
--	--------

**Obst**

Kirschen (entkernt) gefroren	24 Stk.
(Blut-)Orangen (geschält)	1 Stk.
Limette geschält	1 Stk.

**IT**

## Yogurt alla ciliegia con peperone rosso

Porzioni per 2 persone

**Liquido**

Acqua	200 ml
Yogurt	200 ml

**Verdure**

Peperone rosso (privato dei semi e del picciolo)	1 pz
---	------

**Frutta**

Ciliegie (private del nocciolo) surgelate	24 pz
Arancia (rossa) (sbucciata)	1 pz
Limetta sbucciata	1 pz

**ES**

## Yogur de cereza con pimienta rojo

Ofrece 2 raciones

**Líquidos**

Agua	200 ml
Yogur	200 ml

**Verduras**

Pimienta rojo (sin tallo ni pepitas)	1 ud.
--------------------------------------	-------

**Frutas**

Cerezas congeladas (sin hueso)	24 uds.
Naranja (sanguina, pelada)	1 ud.
Lima pelada	1 ud.

**FR**

## Yaourt, cerise et poivron rouge

Recette pour 2 personnes

**Liquides**

Eau	200 ml
Yaourt	200 ml

**Légumes**

Poivron rouge (tige et graines retirées)	1 pièce
--	---------

**Fruits**

Cerises (dénoyautées) surgelées	24 pièces
Orange (sanguine) (pelée)	1 pièce
Citron vert pelé	1 pièce







EN

## Carrot with mint and yellow zucchini

Serves 2 persons

### Liquid

Water	200 ml
Yogurt	200 ml

### Vegetable

Carrot	2 pcs
Yellow zucchini	1 pcs

### Topping

Mint	6 sprig
------	---------

NL

## Wortel met munt en gele courgette

Recept voor 2 personen

### Vloeistof

Water	200 ml
Yoghurt	200 ml

### Groente

Wortel	2 stuks
Gele courgette	1 stuk

### Garnering

Munt	6 takjes
------	----------

DE

## Karotten mit Minze und gelber Zucchini

Portionen für 2 Personen

### Flüssigkeiten

Wasser	200 ml
Joghurt	200 ml

### Gemüse

Karotten	2 Stk.
Gelbe Zucchini	1 Stk.

### Garnierung

Minze	6 Zweige
-------	----------

IT

## Carota con menta e zucchine gialle

Porzioni per 2 persone

### Liquido

Acqua	200 ml
Yogurt	200 ml

### Verdure

Carota	2 pz
Zucchine gialle	1 pz

### Guarnizione

Menta	6 ciuffi
-------	----------

ES

## Zanahoria con menta y calabacín amarillo

Ofrece 2 raciones

### Líquidos

Agua	200 ml
Yogur	200 ml

### Verduras

Zanahoria	2 uds.
Calabacín amarillo	1 ud.

### Aderezo

Menta	6 ramitas
-------	-----------

FR

## Carotte, menthe et courgette jaune

Recette pour 2 personnes

### Liquides

Eau	200 ml
Yaourt	200 ml

### Légumes

Carotte	2 pièces
Courgette jaune	1 pièce

### Nappage

Menthe	6 brins
--------	---------



**EN**

## Pineapple mango with mint

Serves 2 persons

**Liquid**

Coconut water 100 ml

**Fruit**

Pineapple 0,5 pcs

Mango (peeled and stone removed) 1 pcs

Yellow apple (core removed) 2 pcs

Lemon (peel removed) 1 pcs

**Topping**

Mint 6 sprig

**NL**

## Ananas-mango met munt

Recept voor 2 personen

**Vloeistof**

Kokoswater 100 ml

**Fruit**

Ananas 0,5 stuk

Mango (geschild en pit verwijderd) 1 stuk

Gele appel (klokhuis verwijderd) 2 stuks

Citroen geschild 1 stuk

**Garnering**

Munt 6 takjes

**DE**

## Ananas und Mango mit Minze

Portionen für 2 Personen

**Flüssigkeiten**

Kokosnusswasser 100 ml

**Obst**

Ananas 0,5 Stk.

Mango (geschält und entkernt) 1 Stk.

Gelber Apfel (entkernt) 2 Stk.

Zitrone geschält 1 Stk.

**Garnierung**

Minze 6 Zweige

**IT**

## Ananas e mango con menta

Porzioni per 2 persone

**Liquido**

Acqua di cocco 100 ml

**Frutta**

Ananas 0,5 pz

Mango (sbucciato e privato del nocciolo) 1 pz

Mela gialla (privata del torsolo) 2 pz

Limone sbucciato 1 pz

**Guarnizione**

Menta 6 ciuffi

**ES**

## Piña y mango con menta

Ofrece 2 raciones

**Líquidos**

Agua de coco 100 ml

**Frutas**

Piña 0,5 ud.

Mango (pelado, sin hueso) 1 ud.

Manzana amarilla (sin corazón) 2 uds.

Limón pelado 1 ud.

**Aderezos**

Menta 6 ramitas

**FR**

## Ananas, mangue et menthe

Recette pour 2 personnes

**Liquides**

Eau de coco 100 ml

**Fruits**

Ananas 0,5 pièce

Mangue (pelée, dénoyautée) 1 pièce

Pomme jaune (évidée) 2 pièces

Citron pelé 1 pièce

**Nappage**

Menthe 6 brins





**EN**

## Apricot passion fruit with corn and mint

Serves 2 persons

**Liquid**

Coconut water 400 ml

**Vegetable**

Corn (cooked or canned) 1 pcs

**Fruit**

Passion fruit 2 pcs

Apricot (dried) 5 pcs

Lemon (peel removed) 0,5 pcs

**Topping**

Mint 6 sprig

**NL**

## Abrikoos-passievrucht met maïs en munt

Recept voor 2 personen

**Vloeistof**

Kokoswater 400 ml

**Groente**

Maïs (gekookt of uit blik) 1 stuk

**Fruit**

Passievrucht 2 stuks

Abrikoos (gedroogd) 5 stuks

Citroen geschild 0,5 stuk

**Garnering**

Munt 6 takjes

**DE**

## Aprikose und Passionsfrucht mit Mais und Minze

Portionen für 2 Personen

**Flüssigkeiten**

Kokosnusswasser 400 ml

**Gemüse**

Mais (gekocht oder aus der Dose) 1 Stk.

**Obst**

Passionsfrucht 2 Stk.

Aprikosen (getrocknet) 5 Stk.

Zitrone geschält 0,5 Stk.

**Garnierung**

Minze 6 Zweige

**IT**

## Albicocca e frutto della passione con mais e menta

Porzioni per 2 persone

**Liquido**

Acqua di cocco 400 ml

**Verdure**

Mais (cotto o in scatola) 1 pz

**Frutta**

Frutto della passione 2 pz

Albicocca (essiccata) 5 pz

Limone sbucciato 0,5 pz

**Guarnizione**

Menta 6 ciuffi

**ES**

## Fruta de la pasión y albaricoque con maíz y menta

Ofrece 2 raciones

**Líquidos**

Agua de coco 400 ml

**Verduras**

Maíz (cocido o en lata) 1 ud.

**Frutas**

Fruta de la pasión 2 uds.

Albaricoque (seco) 5 uds.

Limón pelado 0,5 ud.

**Aderezos**

Menta 6 ramitas

**FR**

## Abricot, fruits de la passion, maïs et menthe

Recette pour 2 personnes

**Liquides**

Eau de coco 400 ml

**Légumes**

Maïs (cuit ou en conserve) 1 pièce

**Fruits**

Fruits de la passion 2 pièces

Abricots (secs) 5 pièces

Citron pelé 0,5 pièce

**Nappage**

Menthe 6 brins







EN

## Celery coconut with honey and cinnamon

Serves 2 persons

### Liquid

Ice cubes	200 ml
Coconut milk	200 ml

### Vegetable

Celery	2 stalk
Celeriac (peeled)	150 gr

### Topping

Mint	6 sprig
Honey	2 ts
Vanilla	1 ts
Cinnamon	0,5 ts

NL

## Bleekselderij-kokos met honing en kaneel

Recept voor 2 personen

### Vloeistof

Ijsblokjes	200 ml
Kokosmelk	200 ml

### Groente

Bleekselderij	2 stengels
Knolselderij (geschild)	150 g

### Garnering

Munt	6 takjes
Honing	2 eetlepels
Vanille	1 eetlepel
Kaneel	0,5 eetlepel

DE

## Sellerie mit Kokosnuss, Honig und Zim

Portionen für 2 Personen

### Flüssigkeiten

Eiswürfel	200 ml
Kokosmilch	200 ml

### Gemüse

Sellerie	2 Stange
Sellerie (geschält)	150 g

### Garnierung

Minze	6 Zweige
Honig	2 EL
Vanille	1 EL
Zimt	0,5 EL

IT

## Sedano e cocco con miele e cannella

Porzioni per 2 persone

### Liquido

Cubetti di ghiaccio	200 ml
Latte di cocco	200 ml

### Verdure

Sedano	2 gambi
Sedano rapa (pelato)	150 g

### Guarnizione

Menta	6 ciuffi
Miele	2 cucchiari
Vaniglia	1 cucchiario
Cannella	0,5 cucchiari

ES

## Apio y coco con miel y canela

Ofrece 2 raciones

### Líquidos

Cubitos de hielo	200 ml
Leche de coco	200 ml

### Verduras

Apio	2 tallo
Apio nabo (pelado)	150 g

### Aderezos

Menta	6 ramitas
Miel	2 cucharada
Vainilla	1 cucharada
Canela	0,5 cucharadas

FR

## Céleri, noix de coco, miel et cannelle

Recette pour 2 personnes

### Liquides

Glaçons	200 ml
Lait de coco	200 ml

### Légumes

Céleri	2 branches
Céleri-rave (pelé)	150 g

### Nappage

Menthe	6 brins
Miel	2 c. à s.
Vanille	1 c. à s.
Cannelle	0,5 c. à s.



**EN**

## Iceberg lettuce cucumber with mint

Serves 2 persons

**Liquid**

Water	100 ml
Yogurt	300 ml

**Vegetable**

Iceberg lettuce	200 gr
Cucumber	1 pcs

**Fruit**

Green apple (core removed)	2 pcs
----------------------------	-------

**Topping**

Mint	6 sprig
------	---------

**NL**

## IJsbergsla- komkommer met munt

Recept voor 2 personen

**Vloeistof**

Water	100 ml
Yoghurt	300 ml

**Groente**

IJsbergsla	200 g
Komkommer	1 stuk

**Fruit**

Groene appel (klokhuis verwijderd)	2 stuks
------------------------------------	---------

**Garnering**

Munt	6 takjes
------	----------

**DE**

## Eisbergsalat und Gurke mit Minze

Portionen für 2 Personen

**Flüssigkeiten**

Wasser	100 ml
Joghurt	300 ml

**Gemüse**

Eisbergsalat	200 g
Gurke	1 Stk.

**Obst**

Grüner Apfel (entkernt)	2 Stk.
-------------------------	--------

**Garnierung**

Minze	6 Zweige
-------	----------

**IT**

## Lattuga iceberg e cetriolo con menta

Porzioni per 2 persone

**Liquido**

Acqua	100 ml
Yogurt	300 ml

**Verdure**

Lattuga iceberg	200 g
Cetriolo	1 pz

**Frutta**

Mela verde (privata del torsolo)	2 pz
----------------------------------	------

**Guarnizione**

Menta	6 ciuffi
-------	----------

**ES**

## Lechuga iceberg y pepino con menta

Ofrece 2 raciones

**Líquidos**

Agua	100 ml
Yogur	300 ml

**Verduras**

Lechuga iceberg	200 g
Pepino	1 ud.

**Frutas**

Manzana verde (sin corazón)	2 uds.
-----------------------------	--------

**Aderezos**

Menta	6 ramitas
-------	-----------

**FR**

## Laitue iceberg, concombre et menthe

Recette pour 2 personnes

**Liquides**

Eau	100 ml
Yaourt	300 ml

**Légumes**

Laitue iceberg	200 g
Concombre	1 pièce

**Fruits**

Pommes vertes (évidées)	2 pièces
-------------------------	----------

**Nappage**

Menthe	6 brins
--------	---------









**EN**

## Watercress avocado with green bell pepper

Serves 2 persons

**Liquid**

Water 400 ml

**Vegetable**

Watercress 100 gr

Green bell pepper  
(seeds and stalk removed) 1 pcs

Cucumber 0,5 pcs

**Fruit**

Avocado, peeled with pit removed 2 pcs

Lime (peeled) 1 pcs

**Topping**

Ginger 2 cm

**NL**

## Waterkers-avocado met groene paprika

Recept voor 2 personen

**Vloeistof**

Water 400 ml

**Groente**

Waterkers 100 g

Groene paprika  
(steeltje en zaden verwijderd) 1 stuk

Komkommer 0,5 stuk

**Fruit**

Avocado (geschild, met pit) 2 stuks

Limoen (geschild) 1 stuk

**Garnering**

Gember 2 cm

**DE**

## Brunnenkresse und Avocado mit grüner Paprika

Portionen für 2 Personen

**Flüssigkeiten**

Wasser 400 ml

**Gemüse**

Brunnenkresse 100 g

Grüne Paprika  
(Samen und Stiel entfernt) 1 Stk.

Gurke 0,5 Stk.

**Obst**

Avocado (geschält, inkl. Stein) 2 Stk.

Limette (geschält) 1 Stk.

**Garnierung**

Ingwer 2 cm

**IT**

## Crescione e avocado con peperone verde

Porzioni per 2 persone

**Liquido**

Acqua 400 ml

**Verdure**

Crescione 100 g

Peperone verde  
(privato dei semi e del torsolo) 1 pz

Cetriolo 0,5 pz

**Frutta**

Avocado (sbucciato, nocciolo incl.) 2 pz

Limetta (sbucciata) 1 pz

**Guarnizione**

Zenzero 2 cm

**ES**

## Berros y aguacate con pimienta verde

Ofrece 2 raciones

**Líquidos**

Agua 400 ml

**Verduras**

Berros 100 g

Pimiento verde (sin tallo ni pepitas) 1 ud.

Pepino 0,5 ud.

**Frutas**

Aguacate (pelado, con hueso) 2 uds.

Lima (pelada) 1 ud.

**Aderezos**

Jengibre 2 cm

**FR**

## Cresson, avocat, et poivron vert

Recette pour 2 personnes

**Liquides**

Eau 400 ml

**Légumes**

Cresson 100 g

Poivron vert (tige et graines retirées) 1 pièce

Concombre 0,5 pièce

**Fruits**

Avocats (pelés, y compris le noyau) 2 pièces

Citron vert (pelé) 1 pièce

**Nappage**

Gingembre 2 cm



EN

## Apple pear and kale

Serves 2 persons

### Liquid

Water 200 ml

### Vegetable

Celery 2 stalk

Kale 100 gr

### Fruit

Green apple (core removed) 2 pcs

Pear (core removed) 2 pcs

Lime (peeled) 1 pcs

NL

## Appel-peer en boerenkool

Recept voor 2 personen

### Vloeistof

Water 200 ml

### Groente

Bleekselderij 2 stengels

Boerenkool 100 g

### Fruit

Groene appel (klokhuis verwijderd) 2 stuks

Peer (klokhuis verwijderd) 2 stuks

Limoen (geschild) 1 stuk

DE

## Apfel, Birne und Grünkohle

Portionen für 2 Personen

### Flüssigkeiten

Wasser 200 ml

### Gemüse

Sellerie 2 Stange

Grünkohl 100 g

### Obst

Grüner Apfel (entkernt) 2 Stk.

Birne (entkernt) 2 Stk.

Limette (geschält) 1 Stk.

IT

## Mela e pera con cavolo riccio

Porzioni per 2 persone

### Liquido

Acqua 200 ml

### Verdure

Sedano 2 gambi

Cavolo riccio 100 g

### Frutta

Mela verde (privata del torsolo) 2 pz

Pera (privata del torsolo) 2 pz

Limetta (sbucciata) 1 pz

ES

## Manzana, pera y col rizada

Ofrece 2 raciones

### Líquidos

Agua 200 ml

### Verduras

Apio 2 tallo

Col rizada (kale) 100 g

### Frutas

Manzana verde (sin corazón) 2 uds.

Pera (sin corazón) 2 uds.

Lima (pelada) 1 ud.

FR

## Pomme, poire et chou kale

Recette pour 2 personnes

### Liquides

Eau 200 ml

### Légumes

Céleri 2 branches

Chou kale 100 g

### Fruits

Pommes vertes (évidées) 2 pièces

Poire (évidée) 2 pièces

Citron vert (pelé) 1 pièce





**EN**

## Make tasty fresh smoothies with our Healthy Drinks app

You'll want to start blending right away. So we put together a few of our favorite recipes in this booklet. For more smoothie ideas – and specific nutritional information – download our free Philips Healthy Drinks app.

From weight loss to better mental clarity, our app is a great way to find healthy smoothies that suit your tastes and lifestyle.

Create shopping lists, learn about health benefits – and track your nutrition by linking this app to Apple Health.

And our ProBlend Extreme technology can even handle hard vegetables like beets and carrots.

**IT**

## Realizza frullati gustosi e freschi con la nostra Healthy Drinks app

Immaginiamo che non tu non veda l'ora di preparare frullati. Per questo motivo, abbiamo raccolto alcune delle nostre ricette preferite in questo libretto. Per avere altre idee (e specifiche informazioni nutrizionali), scarica gratuitamente la Healthy Drinks app di Philips.

Sia che tu voglia perdere peso o semplicemente avere le idee più chiare, la nostra app è un ottimo modo per trovare frullati salutari che soddisfino i tuoi gusti e il tuo stile di vita.

Collegando l'app ad Apple Health puoi creare la tua lista della spesa, imparare a conoscere i benefici per la salute e monitorare il tuo apporto nutrizionale.

**NL**

## Maak lekkere verse smoothies met onze Healthy Drinks-app

U wilt natuurlijk meteen aan de slag. Daarom hebben we een aantal van onze favoriete recepten in dit boekje gezet. Voor meer smoothie-ideeën en specifieke voedingsinformatie kunt u gratis de Philips Healthy Drinks-app downloaden.

Van gewichtsverlies tot een vrijer gevoel in je hoofd, in onze app vindt u recepten voor gezonde smoothies die passen bij uw smaak en levensstijl.

Maak boodschappenlijstjes, kom meer te weten over de voordelen voor uw gezondheid en houd uw voedingspatroon bij door de app te linken aan Apple Health.

**ES**

## Elabora smoothies frescos y deliciosos con la app Healthy Drinks

Querrás empezar a usar tu batidora de inmediato. Para ello, hemos reunido algunas de nuestras recetas favoritas en este folleto. Para conseguir más ideas sobre smoothies, así como información nutricional específica, descarga la app gratuita Healthy Drinks de Philips.

Desde la pérdida de peso hasta la claridad mental, nuestra app te ofrece una excelente manera de descubrir smoothies saludables que se adaptan a tu gusto y tu estilo de vida.

Crea listas de la compra, aprende sobre los beneficios para la salud y realiza un seguimiento de tu nutrición al vincular esta app con Salud de Apple.

**DE**

## Bereiten Sie köstliche, frische Smoothies mit unserer Healthy Drinks-App zu

Sie möchten bestimmt sofort mit dem Mixen von Smoothies beginnen. Daher haben wir für Sie ein paar unserer Lieblingsrezepte in diesem Heft zusammengestellt. Um weitere Smoothie-inspirationen und spezielle Ernährungstipps zu erhalten, können Sie unsere kostenlose Philips Healthy Drinks-App herunterladen.

Unsere App eignet sich hervorragend, um gesunde Smoothies nach Ihrem Geschmack und passend zu Ihrem Lebensstil zu finden – von der Unterstützung bei Gewichtsabnahme bis hin zur besseren Konzentrationsfähigkeit. Erstellen Sie Einkaufslisten, erfahren Sie mehr über Gesundheitsvorteile und verfolgen Sie Ihre Ernährung, indem Sie diese App mit Apple Health verknüpfen.

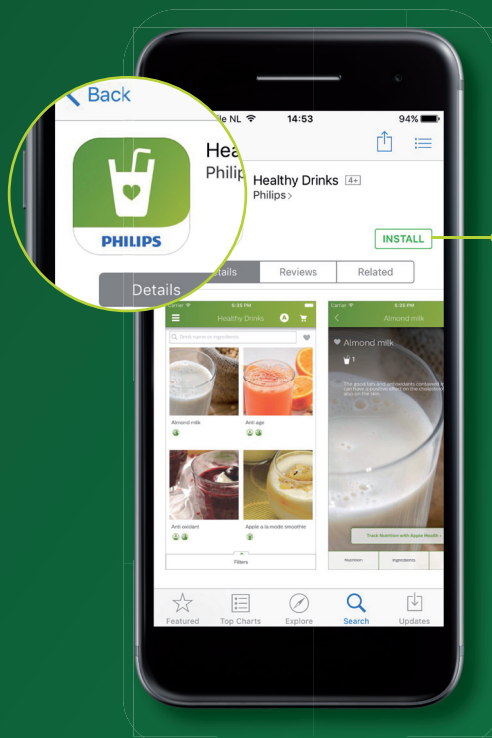
**FR**

## Préparez des smoothies frais et savoureux avec l'application Healthy Drinks

Pour vos premiers smoothies, nous vous conseillons une sélection de nos meilleures recettes à retrouver dans ce livret. Pour obtenir plus d'idées recettes et des informations nutritionnelles spécifiques, téléchargez gratuitement l'application Healthy Drinks de Philips.

Que vous souhaitiez perdre du poids ou améliorer votre moral, notre application vous propose des smoothies équilibrés adaptés à vos goûts et à votre mode de vie.

Créez des listes d'achats, découvrez les bienfaits santé et réalisez votre suivi nutritionnel en associant cette application à Santé d'Apple.

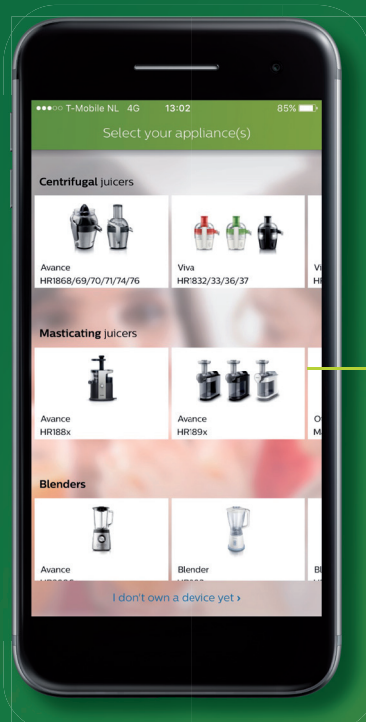


1

- EN Download the app
- NL App downloaden
- DE App herunterladen
- IT Scarica l'applicazione
- ES Descarga la aplicación
- FR Télécharger l'application

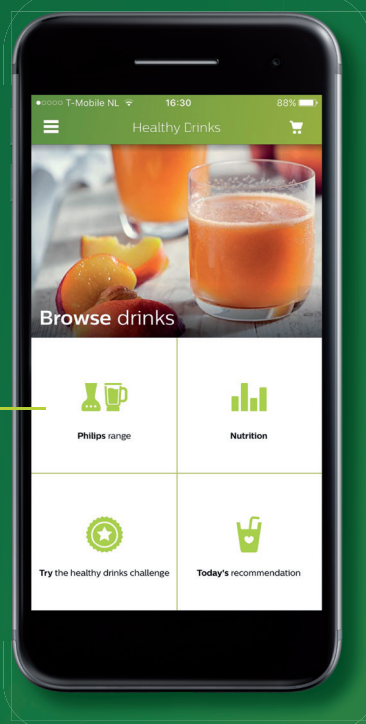
2

- EN Select your blender in Settings
- NL Selecteer uw blender in Instellingen
- DE Wählen Sie Ihren Standmixer in den Einstellungen aus
- IT Seleziona il tuo frullatore nelle impostazioni
- ES Selecciona tu batidora en Ajustes
- FR Sélectionnez votre blender dans les paramètres



3

- EN Start making smoothies
- DE Beginnen Sie mit der Zubereitung von Smoothies
- NL Begin met het maken van smoothies
- IT Inizia a preparare frullati
- ES Empezar a preparar smoothies
- FR Commencez à réaliser des smoothies



www.philips.com





© 2016 Koninklijke Philips N.V. All rights reserved. Specifications are subject to change without notice. Trademarks are the property of Koninklijke Philips N.V. (Royal Philips) or their respective owners. Document order number: 4240 0020 3241