



Find more recipes and tips on
www.vitabar-app.com



Robert Bosch Home Appliances
P.O. Box 83 01 01
81701 Munich
www.bosch-home.com

2016 © Copyright by Robert Bosch Home Appliances, Munich, Germany. Reproduction,
including excerpts, only with the permission of the publisher. Modifications and
availability subject to change.



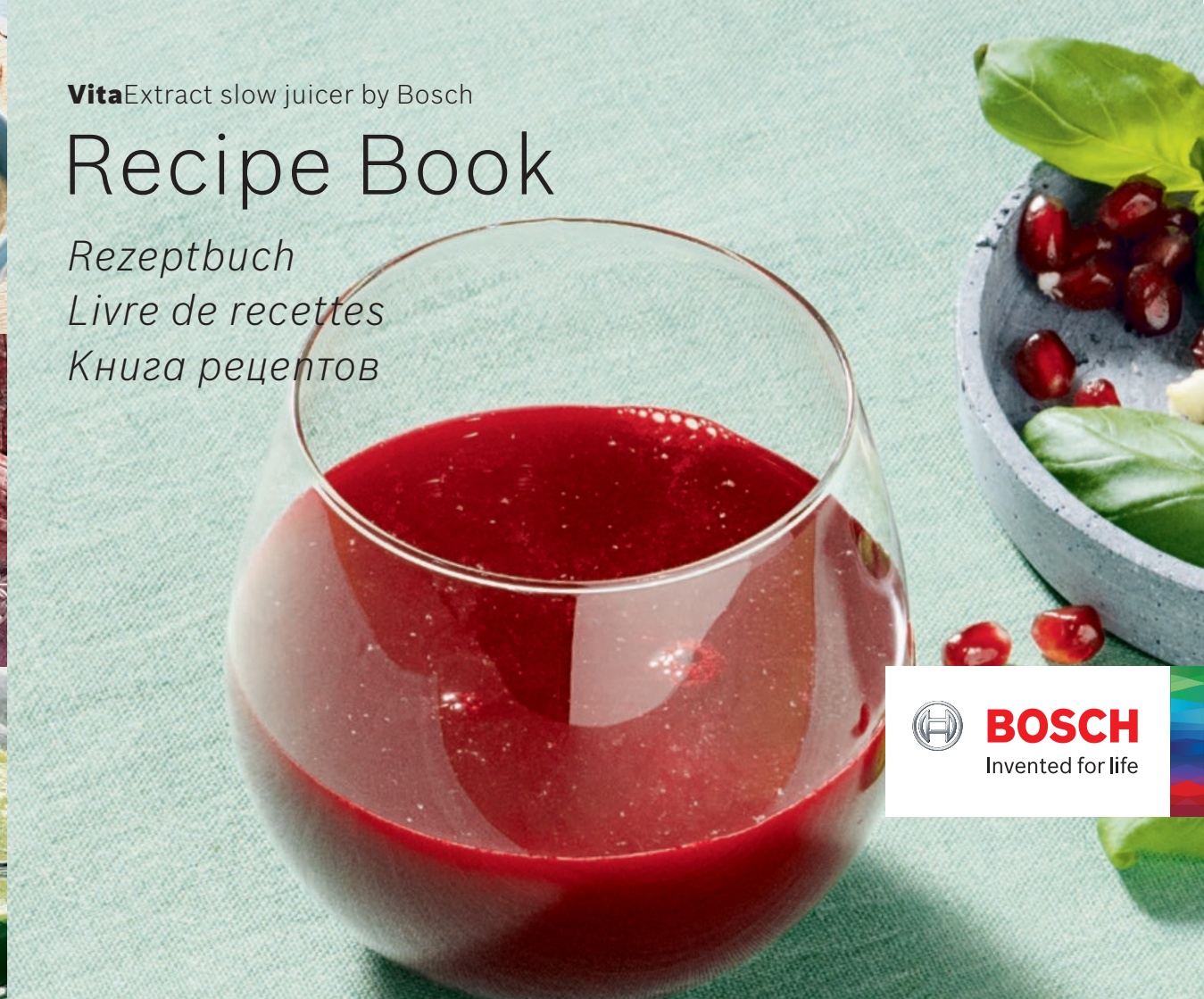
VitaExtract slow juicer by Bosch

Recipe Book

Rezeptbuch

Livre de recettes

Книга рецептов



BOSCH
Invented for life

English

- 6** Introduction
7 Bosch tips

18 Juice recipes

- 19** Instructions
20 How to cut ...
22 Basic apple juice
22 Apple juice with honeydew melon
23 Spicy apple carrot mango juice
23 Pomegranate citrus juice
24 Sweet pineapple cocktail
24 Smooth yellow juice
25 Green apple vitality booster
25 Yoghurtshake with melon & peaches
26 Strawberry yoghurt

32 More than juice

- 34** Forest fruit smoothie & bowl
36 Raspberry jam
38 Blueberry milkshake
40 Celery soup
42 Pumpkin soup
44 Homemade soy milk

56 Indication of ingredients

- 14** Filters
16 Mix your own juice!

- 26** Basic green juice
27 Kale and chard green juice
27 Cucumber apple juice with basil
28 Pomegranate and red beet juice
28 Tomato and bell pepper juice
29 Wheatgrass or barleygrass juice
29 Watermelon on crushed ice
30 Cantaloupe yoghurtshake
30 Grape pineapple apricot juice
31 Cucumber and lemon cooler with fresh mint

- 46** Berry yoghurt popsicles
48 Banana almond ice cream
50 Berry ice cream
52 Carrot cake
54 Homemade nut milk

Others

Verschiedenes
Autres
Прочее



almonds
Mandeln
amandes
миндаль



baking powder
Backpulver
levure en poudre
разрыхлитель



brown sugar
brauner Zucker
sucre brun
коричневый сахар



butter
Butter
beurre
сливочное масло



condensed milk
Kondensmilch
lait condensé
сгущенное молоко



cream
Sahne
crème
сливки



crushed ice
Gecrushtes Eis
glace pilée
дробленый лед



dry soybeans
Sojabohnen
graines de soja
соя



eggs
Eier
œufs
яйца



honey
Honig
miel
мед



ice cubes
Eiswürfel
glaçons
кубики льда



jam sugar
Gelierzucker
sucre à confiture
желирующий сахар



lemon juice
Zitronensaft
jus de citron
лимонный сок



maple syrup
Ahornsirup
sirop d'érable
кленовый сироп



milk
Milch
lait
молоко



pumpkin seed oil
Kürbiskernöl
huile de pépins
de courge
масло семян тыквы



sparkling water
Mineralwasser
eau minérale
минеральная вода



sugar
Zucker
sucre
сахар



vegetable broth
Gemüsebrühe
bouillon de légumes
овощной бульон



walnuts
Walnüsse
noix
грецкие орехи



wheat flour
Weizenmehl
farine de blé
пшеничная мука



yoghurt
Joghurt
yaourt
йогурт



powdered sugar
Puderzucker
sucre glace
сахарная пудра



Français

10	Introduction	14	Filtres
11	Conseils de Bosch	16	Mixez vos propres jus !
18	Recettes de jus		
19	Instructions	26	Jus vert basique
20	Comment découper ...	27	Jus vert chou kale et blette
22	Jus de pomme basique	27	Jus concombre, pomme et basilic
22	Jus de pomme et melon miel	28	Jus grenade et betterave
23	Jus épicé pomme, carotte et mangue	28	Jus tomate et poivron
23	Jus grenade et agrumes	29	Jus de germes de blé ou d'orge
24	Cocktail sucré à l'ananas	29	Pastèque sur glace pilée
24	Jus fruits d'été	30	Yaourt à boire au melon cantaloup
25	Jus revitalisant à la pomme verte	30	Jus raisin, ananas et abricot
25	Yaourt à boire melon et pêches	31	Jus rafraîchissant concombre, citron et menthe fraîche
26	Yaourt à la fraise		
32	Bien plus que des jus		
34	Smoothie au fruits des bois	46	Bâtonnets glacés yaourt fruits des bois
36	Confiture de framboise	48	Glace banane et amande
38	Milk-shake à la myrtille	50	Glace aux fruits des bois
40	Soupe de céleri	52	Gâteau à la carotte
42	Soupe à la citrouille	54	Lait d'amande maison
44	Lait de soja maison		

56 Indication des ingrédients



Русский

12	Введение	14	Фильтры
13	Bosch рекомендует	16	Смешайте свой собственный сок!
18	Рецепты соков		
19	Инструкции	26	Зеленый сок
20	Как разрезать ...	27	Зеленый сок из капусты и листовой свеклы
22	Яблочный сок	27	Огуречно-яблочный сок с базиликом
22	Яблочный сок с белой мускатной дыней	28	Гранатово-свекольный сок
23	Пикантный сок из яблока, моркови и манго	28	Сок из томатов и паприки
23	Гранатово-цитрусовый сок	29	Сок из ростков пшеницы или ячменя
24	Сладкий коктейль из ананаса	29	Арбуз на колотом льду
24	Желтый сок с мякотью	30	Йогуртовый шейк из мускусной дыни
25	Бодрящий напиток «Зеленое яблоко»	30	Сок из винограда, ананаса и абрикосов
25	Йогуртовый шейк с дыней и персиками	31	Огуречно-лимонный прохладительный напиток со свежей мятой
26	Клубничный йогурт		
32	Больше, чем соки		
34	Смузи из лесных ягод в пиале	46	Ягодно-йогуртовый фруктовый лед
36	Малиновый джем	48	Бананово-миндальное мороженое
38	Молочный коктейль с черникой	50	Ягодное мороженое
40	Суп с сельдереем	52	Морковный пирог
42	Суп с тыквой	54	Ореховое молоко домашнего приготовления
44	Соевое молоко домашнего приготовления		

56 Обозначение ингредиентов



Good for the brain and nervous system

Zinc: oats, almonds, pumpkin seeds

Good for the skin and forming collagen

Vitamin C: citrus fruits, berries, bell pepper, pomegranate

Vitamin E: wheatgrass, goji berries, walnuts, almonds

Immune system

Black pepper, pomegranate

Good for the heart

Vitamin E: wheatgrass, goji berries, walnuts, almonds

Good for protecting the blood vessels

Anthocyanin: dark berries, pomegranate, grapes

Good for reducing blood pressure

Iron: pomegranate, kale, cucumber, banana, kiwi, goji berries

Good for regulating the thyroid hormone

Selenium: eggs, walnuts, banana, kale

Good for reducing inflammation

Anthocyanin: dark berries, pomegranate, grapes

Good for strengthening the immune system

Vitamin C: citrus fruits, berries, bell pepper, pomegranate

Fruits and vegetables are so healthy because they are packed with antioxidants. These are substances that reduce inflammation in the body and slow down cell ageing. Most are only able to unleash their full potential in their raw state. Many of these substances also have lots of other positive characteristics. In keeping with the following recipes, here are details on the supporting effects of certain types of foods – particularly fruits and vegetables.

Pure pleasure.

Freshly squeezed juices are pure pleasure – and variety is guaranteed: simply keep coming up with new combinations of fruits and vegetables. Vary the flavours with herbs like mint or lemon balm, or with spices like cinnamon, vanilla, or ginger.

Creative.

Creatively avoid waste: you can make deliciously flavoursome and moist cakes from the pomace, the residue left over from pressing the fruits.

Without seeds.

The VitaExtract slow juicer also removes the seeds from grapes etc. as it juices. Even the tiny seeds of raspberries and blackberries are filtered out—the perfect base for some deliciously smooth fruit spreads, too!

Green power.

The VitaExtract slow juicer can even handle the tough fibres of wheatgrass. Freshly pressed juice made from wheatgrass is packed with chlorophyll, enzymes, vitamins, and wholesome proteins. It has an alkaline effect and cleanses the blood – ideal for a few detox days.

With MixControl.

Using the MixControl of the VitaExtract slow juicer, you can adjust the level of fruit pulp to suit each member of your family individually.





Bosch-Tipps für Ihren VitaExtract slow juicer.

Purer Genuss.

Frischgepresste Säfte sind Genuss pur – und Abwechslung ist garantiert: Kombinieren Sie Gemüse und Früchte einfach immer wieder neu. Variieren Sie die Aromen mit Kräutern wie Minze oder Melisse oder Gewürzen wie Zimt, Vanille oder Ingwer.

Kreativ.

Kreativ Abfall vermeiden: Mit dem Trester – den Rückständen, die beim Auspressen von Früchten entstehen – können Sie wunderbar aromatische und saftige Kuchen backen.

Ohne Kerne.

Ganz ohne Kerne entsaftet der VitaExtract slow juicer auch Weintrauben und Co. Selbst die winzigen Samen von Himbeeren oder Brombeeren werden gefiltert. Die perfekte Basis zum Beispiel für köstlich-seidige Fruchtaufstriche.

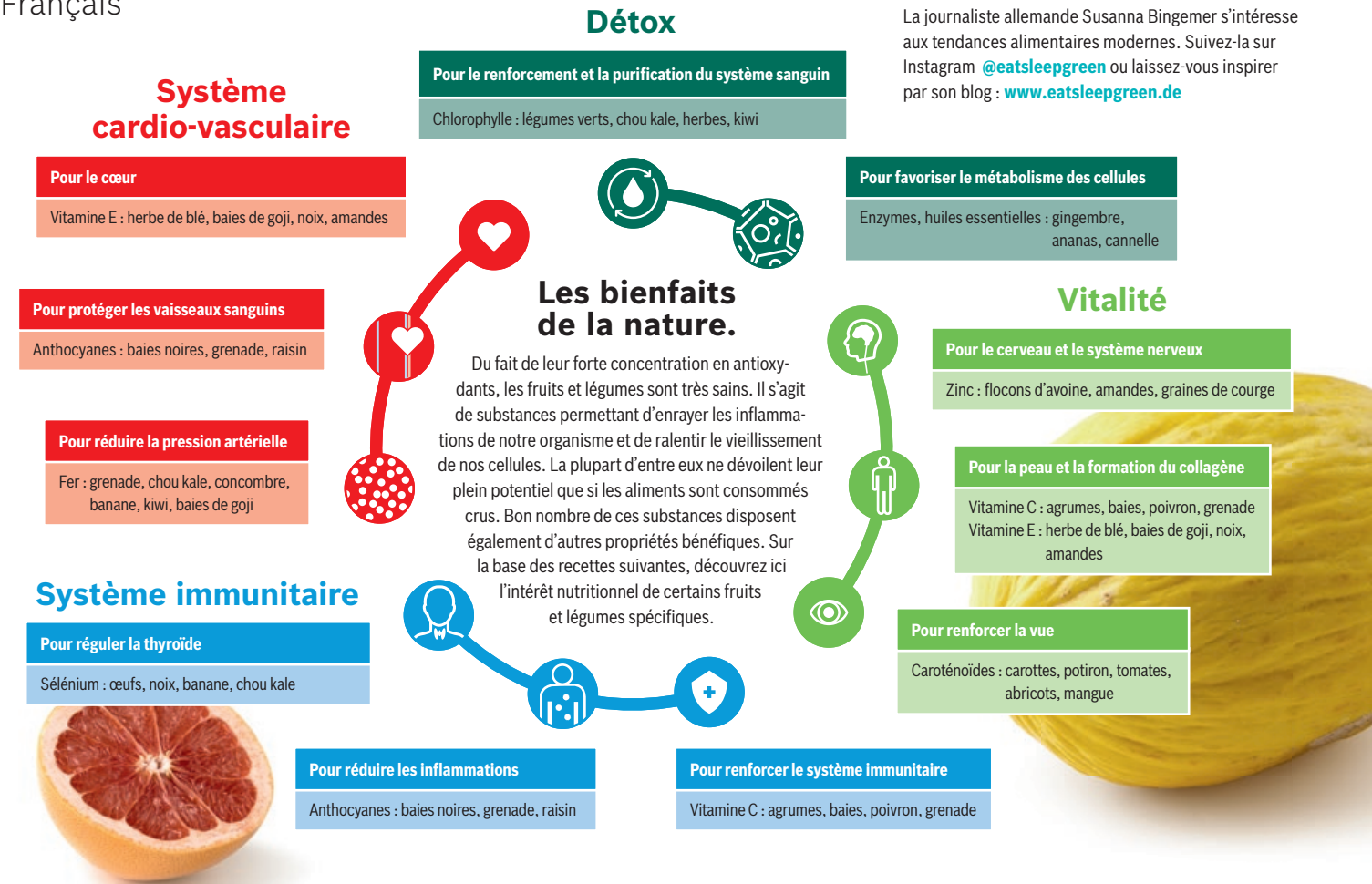
Grüne Power.

Mit dem VitaExtract slow juicer können sogar die festen Fasern von Weizengras verarbeitet werden. Frischgepresster Saft aus Weizengras ist randvoll mit Chlorophyll, Enzymen, Vitaminen und vollwertigen Proteinen. Er wirkt basisch und reinigt das Blut – ideal für ein paar Detox-Tage.

Mit MixControl.

Mit dem MixControl des VitaExtract slow juicers können Sie den Gehalt an Fruchtfleisch individuell dosieren und erhalten so für jedes Familienmitglied den richtigen gesunden Saft.





Conseils de Bosch pour votre extracteur de jus VitaExtract.

Variez les plaisirs.

Boire un jus de fruits fraîchement pressé est un pur plaisir et toutes les variations sont permises ! Il vous suffit de varier les fruits et légumes que vous combinez. Développez les arômes en ajoutant des herbes comme de la menthe ou de la citronnelle, ou encore des épices comme de la cannelle, de la vanille ou du gingembre.

Libérez votre créativité.

Valorisez vos restes de fruits et légumes : avec le marc (les résidus qu'il vous reste après avoir pressé les fruits), vous pouvez préparer des gâteaux à l'arôme et au moelleux incomparables.

Filtrez les pépins.

L'extracteur de jus VitaExtract retire absolument tous les pépins lors du pressage, comme les pépins de raisin. Il filtre même les petites graines des framboises ou des mûres. La base parfaite pour préparer de délicieuses compotes et gelées.

Savourez l'énergie naturelle.

L'extracteur de jus VitaExtract est tellement puissant qu'il vient même à bout des fibres les plus dures comme celles des germes de blé. Un jus fraîchement pressé à base de germes de blé sera gorgé de chlorophylle, d'enzymes, de vitamines et de précieuses protéines. Il permet de maintenir un bon équilibre acido-basique et purifie le sang : idéal pour quelques jours de détox.

Faites plaisir à chacun.

Grâce au MixControl, variez la concentration de vos jus en pulpe de fruit pour faire plaisir à toute la famille.



Bosch рекомендует для вашей соковыжималки VitaExtract

Чистое наслаждение

Свежевыжатые соки — это удовольствие, которое никогда не наскучит. Просто комбинируйте фрукты и овощи каждый раз по-новому. Меняйте ароматы, используя травы, например мяту или мелиссу, или пряности: корицу, ваниль или имбирь.

Творческий подход

Готовьте с выдумкой и без отходов. Из жмыха, который остается после отжима сока из фруктов, можно приготовить ароматный и сочный пирог.

Без косточек

Даже из винограда и подобных ягод шнековая соковыжималка делает сок, в котором совсем нет косточек. Отфильтровывается все, в том числе крошечные семена малины или ежевики. Их можно использовать как основу для душистого и шелковистого фруктового повидла.

Зеленая сила

Соковыжималка справляется даже с жесткими волокнами ростков пшеницы. Свежевыжатый сок из ростков пшеницы богат хлорофиллом, энзимами, витаминами и полноценными протеинами. Он действует на базовом уровне и очищает кровь, поэтому идеально подходит в качестве напитка при детоксикации.

Функция MixControl

Дозируйте содержание фруктовой мякоти с помощью MixControl именно так, как нужно вам и каждому из членов вашей семьи.

Filters

Filter | Filtres | Фильтры



fine filter



coarse filter



sorbet filter



MESM500W; MESM500WGB

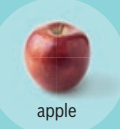
MESM731M



Mix your own juice!

Mixen Sie Ihren eigenen Saft!
Mixez vos propres jus !
Смешайте свой собственный сок!

1. Choose a base



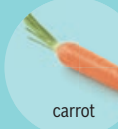
apple



pear



orange



carrot



red beet

2. Sweeten up



nectarine



mango



raspberries



blueberries



pomegranate

3. Add greens



kale



spinach



swiss chard

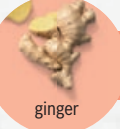


arugula



celery

4. Power up



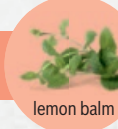
ginger



red bell pepper



fresh mint



lemon balm



parsley



Juice recipes

Saft-Rezepte
Recettes de jus
Рецепты соков



Instructions:

Instructions for the recipes up to page 31.
Please leave open.

- 1. Wash everything and cut into pieces.
- 2. Assemble the VitaExtract slow juicer with the fine or coarse filter.
- 3. Slide the adjusting lever for fruit pulp to the right for juice with a lot of pulp. For juice with less fruit pulp, slide the lever towards the center.
- 4. Place the juice container under the juice outlet and the pulp container under the pulp outlet.
- 5. Turn on the machine. Slowly add vegetables / fruits into the juicer.
- 6. When using hard or high fibre ingredients, please remove to finish the squeezing process with watery ingredients, eg. oranges.



more / less fruit pulp in the juice

kcal / kJ
carbohydrates / fibre / fat / protein

Anleitung:

Dies ist eine Anleitung für die Rezepte bis Seite 31. Bitte geöffnet lassen.

- 1. Waschen Sie die Zutaten und schneiden Sie sie in kleine Stückchen.
- 2. Setzen Sie den feinen oder den groben Filter in den VitaExtract slow juicer ein.
- 3. Für die Herstellung von Saft mit viel Fruchtfleisch setzen Sie den Hebel auf die rechte Position. Für weniger Fruchtfleisch setzen Sie den Hebel auf die mittlere Position.
- 4. Stellen Sie Saftbehälter und Fruchtfleischbehälter unter den jeweiligen Auslauf.
- 5. Starten Sie das Gerät. Geben Sie langsam Gemüse / Obst in den Entsafter.
- 6. Harte und ballaststoffreiche Zutaten bitte vor dem Entsaften von wasserreichen Zutaten, wie z.B. Orangen, entfernen.



mehr / weniger Fruchtfleisch im Saft

kcal / kJ
Kohlenhydrate / Ballaststoffe / Fett / Eiweiß

Instructions :

Voici les instructions pour les recettes jusqu'à la page 31. Veuillez laisser ouvert.

- 1. Lavez et coupez en morceaux tous les fruits et légumes.
- 2. Assemblez l'extracteur de jus VitaExtract avec le filtre fin ou à gros trous.
- 3. Pour un jus très pulpeux, faites glisser le levier de réglage vers la droite. Pour un jus avec moins de pulpe, faites glisser le levier vers le centre.
- 4. Placez le récipient collecteur de jus sous l'orifice de sortie du jus et le récipient collecteur de pulpe sous l'orifice de sortie de la pulpe.
- 5. Allumez la machine. Ajoutez peu à peu les légumes / fruits dans l'extracteur.
- 6. Lorsque vous utilisez des ingrédients durs ou contenant beaucoup de fibres, retirez les restes avant de terminer votre boisson par des ingrédients juteux, comme des oranges.



plus / moins de pulpe de fruit dans le jus

kcal / kJ
glucides / fibres / lipides / protéines

Инструкции:

Это руководство распространяется на рецепты до страницы 31. Не закрывайте.

- 1. Вымойте все ингредиенты и нарежьте кусочками.
- 2. Установите на соковыжималку фильтр мелкой очистки или фильтр грубой очистки.
- 3. Для приготовления сока с большим количеством мякоти сдвиньте регулирующий рычаг для фруктовой мякоти вправо. Для приготовления сока с меньшим количеством мякоти сдвиньте рычаг к центру.
- 4. Поместите контейнеры для сока и для мякоти под соответствующие сливные отверстия.
- 5. Включите соковыжималку. Постепенно добавляйте овощи/фрукты в загрузочный контейнер.
- 6. При использовании твердых или волокнистых ингредиентов удалите их, чтобы завершить процесс приготовления сока более сочными ингредиентами, например апельсинами.



больше / меньше фруктовой мякоти в соке

Ккал / кДж
углеводы / клетчатка / жир / белки

How to peel a pomegranate – Wie man einen Granatapfel schält – Méthode pour éplucher une grenade – Как очистить гранат



How to cut a watermelon – Wie man eine Wassermelone schneidet – Méthode pour découper une pastèque – Как разрезать арбуз



How to cut a pineapple – Wie man eine Ananas schneidet – Méthode pour découper un ananas – Как разрезать ананас





per serving: 189 kcal / 798 kJ /
40 g carbohydrates / 7 g fibre /
1 g fat / 1 g protein / particularly
 high in **vitamin C, polyphenols**

Clean Apple

Basic apple juice
Grundrezept Apfelsaft
Jus de pomme basique
Яблочный сок



fine filter



3-4 small apples
 (400 ml / 2 servings)



per serving: 134 kcal / 561 kJ /
15 g carbohydrates / 6 g fibre /
1 g fat / 2 g protein / particularly high
 in **beta-carotene**

Spicy Vitamin Booster

Spicy apple carrot mango juice
Würziger Apfel-Karotten-Mango-Saft
Jus épicé pomme, carotte et mangue
Пикантный сок из яблока, моркови и манго



fine filter



5-6 carrots 1.5 apples 2 oranges 1 mango 2 cm ginger
 (800 ml / 4 servings)

Sweet Vitamin Booster

Apple juice with honeydew melon
Apfelsaft mit Honigmelone
Jus de pomme et melon miel
Яблочный сок с белой мускатной дыней



fine filter



2 apples 1 small honeydew melon
 (800 ml / 4 servings)



per serving: 182 kcal / 761 kJ /
40 g carbohydrates / 4 g fibre /
0 g fat / 2 g protein / particularly
 high in **provitamin A, vitamin C**

Cold Killer

Pomegranate citrus juice
Granatapfel-Zitrus-Saft
Jus grenade et agrumes
Гранатово-цитрусовый сок



fine filter



3 carrots



1 pomegranate 1 pink grapefruit 1 lime 2 oranges
 (800 ml / 4 servings)



per serving: 203 kcal / 851 kJ /
38 g carbohydrates / 6 g fibre /
1 g fat / 3 g protein / particularly
 high in **minerals, vitamin C**



Tropical Wellness

Sweet pineapple cocktail
Süßer Ananascocktail
Cocktail sucré à l'ananas
Сладкий коктейль из ананаса



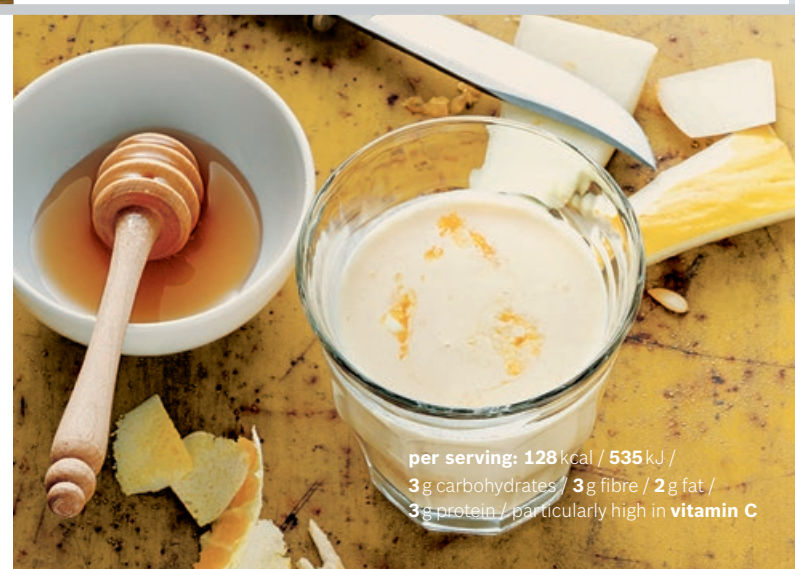
Green Energy

Green apple vitality booster
Vitalisierender Mix mit grünem Apfel
Jus revitalisant à la pomme verte
Бодрящий напиток «Зеленое яблоко»



Summer Fruit Freshness

Smooth yellow juice
Ananas-Kiwi-Mango-Birnen-Nektarinen-Saft
Jus fruits d'été
Желтый сок с мякотью



Orange Dream of Comfort

Yoghurtshake with melon & peaches
Joghurtshake mit Melone und Pfirsichen
Yaourt à boire melon et pêches
Йогуртовый шейк с дыней и персиками



Strawberry Clouds

Strawberry yoghurt
Erdbeerjoghurt
Yaourt à la fraise
Клубничный йогурт



coarse filter



200 g yoghurt



250 g strawberries

(400 ml / 2 servings)



per serving: 101 kcal / 423 kJ / 14 g carbohydrates / 3 g fibre / 4 g fat / 4 g protein / particularly high in vitamin C, folic acid

Green Superhero

Kale and chard green juice
Grüner Saft aus Grünkohl und Mangold
Jus vert chou kale et blette
Зеленый сок из капусты и листовой свеклы



fine filter



150 g kale



150 g swiss chard



150 g baby spinach



3 carrots

1 cucumber



1/2 lemon



1 green apple



per serving: 82 kcal / 342 kJ / 18 g carbohydrates / 6 g fibre / 1 g fat / 3 g protein / particularly high in vitamin C, iron



per serving: 108 kcal / 446 kJ / 26 g carbohydrates / 6 g fibre / 1 g fat / 3 g protein / particularly high in iron, potassium

Clean Green

Basic green juice
Grundrezept für grünen Saft
Jus vert basique
Гранатово-свекольный сок



fine filter



3 carrots



1 apple



1/2 lemon



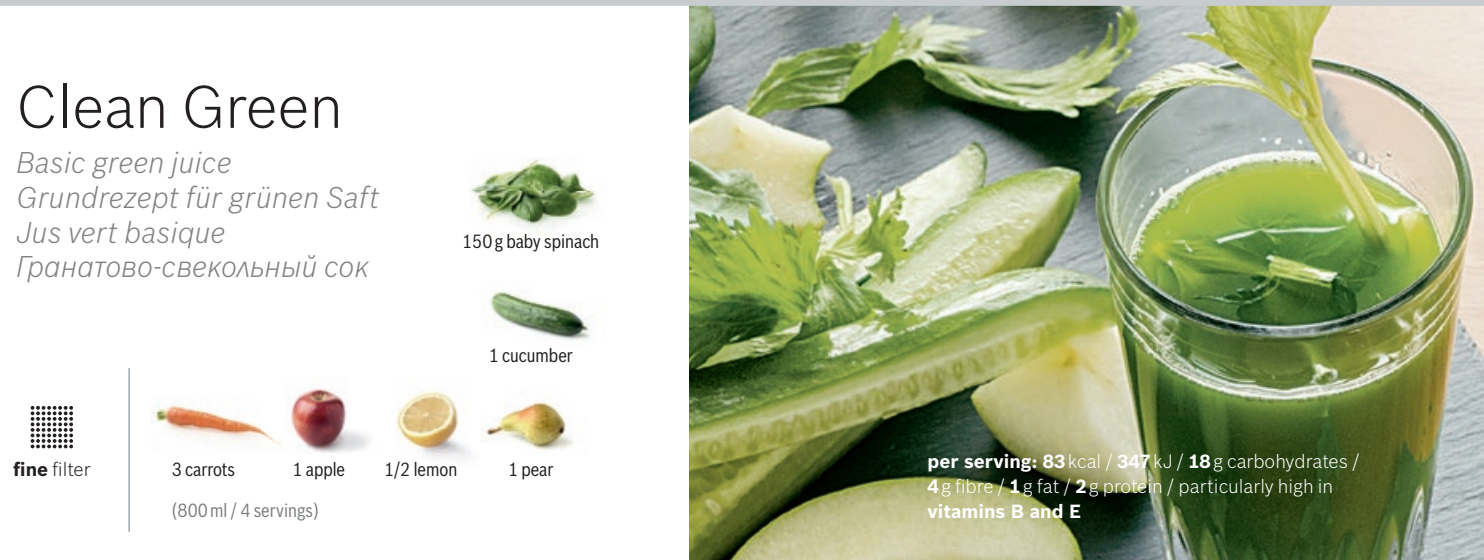
1 pear



150 g baby spinach



1 cucumber



per serving: 83 kcal / 347 kJ / 18 g carbohydrates / 4 g fibre / 1 g fat / 2 g protein / particularly high in vitamins B and E

Fresh Detox

Cucumber apple juice with basil
Gurken-Apfel-Saft mit Basilikum
Jus concombre, pomme et basilic
Огуречно-яблочный сок с базиликом



fine filter



2 green apples



1.5 cucumber



1 bunch basil



4 stalks celery



(800 ml / 4 servings)



per serving: 222 kcal / 931 kJ / 50 g carbohydrates / 12 g fibre / 3 g fat / 5 g protein / particularly high in betanin, vitamin C



fine filter



Red Cell Vitality

Pomegranate and red beet juice
Granatapfel-Rote-Beete-Saft
Jus grenade et betterave
Гранатово-свекольный сок



per serving: 25 kcal / 105 kJ / 2 g carbohydrates / 1 g fibre / 0 g fat / 2 g protein / particularly high in enzymes and B vitamins



fine filter



Chlorophyll Detox Power

Wheatgrass or barleygrass juice
Weizen- oder Gerstengras-Saft
Jus de germes de blé ou d'orge
Сок из ростков пшеницы или ячменя



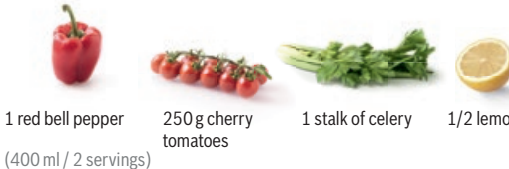
4 sprigs of basil



salt pepper



coarse filter



1 red bell pepper 250 g cherry tomatoes 1 stalk of celery 1/2 lemon

Healthy Mary

Tomato and bell pepper juice
Tomatensaft mit roter Paprika
Jus tomate et poivron
Сок из томатов и паприки



per serving: 52 kcal / 213 kJ / 7 g carbohydrates / 0 g fibre / 1 g fat / 3 g protein / particularly high in lycopene, vitamin C



coarse filter



1 baby watermelon 1/2 lime fresh mint

Slimfit Melon Crush

Watermelon on crushed ice
Wassermelone auf Crushed Ice
Pastèque sur glace pilée
Арбуз на колотом льду



crushed ice



per serving: 83 kcal / 349 kJ / 21 g carbohydrates / 2 g fibre / 1 g fat / 2 g protein / particularly high in vitamins A and C

Good Morning Magic

Cantaloupe yoghurtshake
Joghurtshake mit Cantaloupe-Melone
Yaourt à boire au melon cantaloup
Йогуртовый шейк из мускусной дыни



per serving: 151 kcal / 633 kJ / 27 g carbohydrates /
2 g fibre / 4 g fat / 5 g protein / particularly
high in **vitamin C, potassium**



coarse filter



1/4 cantaloupe melon
(400 ml / 2 servings)



200 g yoghurt



per serving: 236 kcal / 989 kJ /
61 g carbohydrates / 6 g fibre / 1 g
fat / 3 g protein / particularly high
in **polyphenols**

Sweet Energy Drink

Grape pineapple apricot juice
Trauben-Ananas-Aprikosen-Saft
Jus raisin, ananas et abricot
Сок из винограда, ананаса и абрикосов



fine filter



1 pineapple
(800 ml / 4 servings)



400 g blue grapes



5 apricots

Detox Virgin Mule

Cucumber and lemon cooler with fresh mint
Kühlender Gurken-Zitronen-Cocktail mit frischer Minze
Jus rafraîchissant concombre, citron et menthe fraîche
Огуречно-лимонный прохладительный напиток со свежей мятой

Bosch tip:

1. Add some brown sugar while juicing.
2. Put ice cubes and cucumber slices into one or two glasses, pour the juice over the ice cubes and fill with sparkling water.

Bosch-Tipp:

1. Geben Sie während des Entsaftens etwas braunen Zucker hinzu.
2. Geben Sie Eiswürfel und Gurkenscheiben in ein oder zwei Gläser, gießen Sie den Saft über die Eiswürfel und füllen Sie die Gläser mit Sprudelwasser auf.

Conseil de Bosch :

1. Ajoutez un peu de sucre brun tout en passant les ingrédients à l'extracteur.
2. Mettez des glaçons et des tranches de concombre dans un ou deux verres, versez le jus sur les glaçons et complétez avec de l'eau pétillante.

Bosch рекомендует:

1. Во время отжима сока добавьте немного коричневого сахара.
2. Положите кубики льда и тонкие ломтики огурца в один или два бокала, залейте соком и долейте газированную воду.

per serving: 57 kcal / 236 kJ / 14 g carbohydrates / 3 g fibre / 1 g fat /
2 g protein / particularly high in **B vitamins, calcium**

fine filter



1 cucumber
(400 ml / 2 servings)



1/2 lime



some fresh
mint



1 tbsp. brown sugar



8 ice cubes



125 ml
sparkling
water



More than juice

Mehr als Saft

Bien plus que des jus

Больше, чем соки





coarse filter

(400 ml / 2 glasses)



150 g each of strawberries, blackberries and raspberries



1-2 tbsp. maple syrup or honey



3-4 sprigs of lemon balm or fresh mint

Berry Power

*Forest fruit smoothie & bowl
Waldbeeren-Smoothie und -Bowl
Smoothie aux fruits des bois
Смузи из лесных ягод в пиале*

per glass: **144 kcal / 600 kJ / 5 g carbohydrates / 5 g fibre / 2 g fat / 4 g protein** / particularly high in **polyphenols**



Preparation:

1. Remove the green caps and stalks from the strawberries.
2. Assemble the machine with the coarse filter for a smooth juice.
3. Turn the lever to center position.
4. Juice the ingredients.
5. Season to taste with a little honey.
6. Pour half of the smoothie into a small glass and garnish with lemon balm.
7. Use the remaining smoothie in a breakfast bowl with oats, porridge or other cereals.

Bosch tip:

Adjust your mix of berries according to the season: Blueberries, gooseberries and currants taste just as good in our forest fruit smoothie. All darker berries work well with a little bit of fresh thyme – try it as a variation.

Zubereitung:

1. Entfernen Sie bei den Erdbeeren die grünen Blätter und Stiele.
2. Verwenden Sie den groben Filter für einen sämigen Saft.
3. Setzen Sie den Hebel auf die mittlere Position.
4. Entsaften Sie die Zutaten.
5. Süßen Sie nach Belieben mit etwas Honig.
6. Gießen Sie die Hälfte des Smoothies in ein kleines Glas und garnieren Sie ihn mit Zitronenmelisse.
7. Genießen Sie den übrigen Smoothie mit Haferflocken, Haferbrei oder anderen Frühstückscerealien.

Bosch-Tipp:

Passen Sie Ihren Beerenmix je nach Jahreszeit an: Blaubeeren, Stachelbeeren oder Johannisbeeren ergeben einen leckeren Waldbeeren-Smoothie. Alle dunklen Beeren lassen sich gut mit frischem Thymian kombinieren. Probieren Sie es einfach aus!

Préparation :

1. Retirez le vert et les queues des fraises.
2. Assemblez l'appareil avec le filtre à gros trous pour un jus onctueux.
3. Placez le levier au centre.
4. Passez les ingrédients à l'extracteur.
5. Ajoutez un peu de miel, à votre goût.
6. Versez la moitié du smoothie dans un petit verre et décorez avec de la citronnelle.
7. Consommez le smoothie dans un bol au petit déjeuner avec des flocons d'avoine, du porridge ou d'autres céréales.

Conseil de Bosch :

Adaptez votre smoothie aux saisons. Notre smoothie au fruits des bois est également délicieux avec des myrtilles, des groseilles à maquereau ou des groseilles rouges. Toutes les variétés de baies noires sont parfaites avec un peu de thym frais. Essayez et vous vous régalez !

Подготовка:

1. Очистите ягоды клубники от чашелистиков и плодоножек.
2. Для получения сока с мякотью установите фильтр грубой очистки.
3. Переведите рычаг в среднее положение.
4. Выжмите сок из ингредиентов.
5. Добавьте немного меда (по вкусу).
6. Перелейте половину получившегося смузи в небольшой стакан и украсьте листиком лимонной мяты.
7. Оставшийся смузи перелейте в миску для завтрака и добавьте овсяные хлопья или другие мелиссы.

Bosch рекомендует:

Используйте свежие сезонные ягоды. В нашем смузи из лесных ягод черника, крыжовник и смородина сохраняют свой аромат. Ко всем ягодам темного цвета хорошо подходит свежий чабрец – добавьте немного для аромата.



fine filter

(1200 ml / 6 glasses)



1400 g raspberries



500 g jam sugar for a sugar-fruit ratio of 1:2



1 lemon

Raspberry Tales

Raspberry jam

Himbeermarmelade

Confiture de framboise

Малиновый джем

per glass: 206 kcal / 862 kJ / 49 g carbohydrates / 7 g fibre / 1 g fat / 1 g protein / particularly high in magnesium, potassium



Preparation:

1. Only rinse the raspberries if necessary and be very gentle. Peel the lemon and cut into pieces.
2. Assemble the machine with the fine filter.
3. Turn the lever to center position.
4. Juice the ingredients.
5. Measure 1000 ml of juice. Mix the juice and the sugar in a large pot, bring it to the boil, stirring almost constantly with a wooden kitchen spoon. Boil for 4 minutes on a high heat (or as indicated on the packaging). Check whether the raspberry jam will set by holding the spoon up: When the last drop of jam settles on the spoon rather than falling, the jam is ready.
6. Pour into clean jars and close immediately.

Bosch tip:

Using your VitaExtract slow juicer is the best and easiest way to separate the raspberry seeds from the fruit pulp. The resulting jam will be smooth and aromatic. Preserving sugar is also easy to use with a sugar-fruit ratio of 1:2. It is generally free of unwanted additives and can be used to make jam with a low sugar content.

Zubereitung:

1. Waschen Sie die Himbeeren nur bei Bedarf und sehr vorsichtig. Schälen Sie die Zitrone und schneiden Sie sie in Stücke.
2. Setzen Sie den feinen Filter in das Gerät.
3. Setzen Sie den Hebel auf die mittlere Position.
4. Entsaften Sie die Zutaten.
5. Füllen Sie 1000 ml Saft ab und vermischen Sie ihn in einem großen Topf mit dem Zucker. Bringen Sie die Mischung unter ständigem Rühren zum Kochen. Kochen Sie die Mischung 4 Minuten bei starker Hitze. Testen Sie, ob die Marmelade geliert, indem Sie den Löffel nach oben halten: Wenn der letzte Tropfen Marmelade am Löffel hängen bleibt, ist sie fertig.
6. Füllen Sie die Marmelade in saubere Gläser und verschließen Sie diese sofort.

Bosch-Tipp:

Mit dem VitaExtract slow juicer ist es sehr einfach die Himbeerkerne vom Fruchtfleisch zu trennen. Die Marmelade wird sämig und aromatisch. Gelierzucker für ein Zucker-Frucht-Verhältnis von 1:2 ist einfach in der Anwendung, enthält normalerweise keine unerwünschten Zusätze und ergibt eine zuckerarme Marmelade.

Préparation :

1. Ne rincez les framboises que si nécessaire et avec précaution. Épluchez le citron et coupez-le en morceaux.
2. Assemblez l'appareil avec le filtre fin.
3. Placez le levier au centre.
4. Passez les ingrédients à l'extracteur.
5. Mesurez 1000 ml de jus. Mélangez le jus et le sucre dans une casserole, portez à ébullition en remuant quasiment en permanence. Laissez bouillir pendant 4 minutes à feu vif (ou comme indiqué sur l'emballage). Vérifiez si la confiture de framboise a bien pris en tenant la cuillère en l'air : si la dernière goutte de confiture ne coule pas de la cuillère, alors la confiture est prête.
6. Versez dans des bocal propres et refermez-les immédiatement.

Conseil de Bosch :

Utiliser votre extracteur de jus VitaExtract est la façon la plus efficace et la plus rapide de séparer les graines de la pulpe des framboises. Vous obtenez ainsi une confiture lisse et au goût somptueux. Le mieux est d'utiliser un sucre gélifiant pour un ratio sucre/fruit de 1:2 : vous êtes ainsi sûr(e) de réussir votre confiture et vous obtenez un résultat sans aucun additif et pauvre en sucre.

Подготовка:

1. Осторожно промойте малину (только в том случае, если это необходимо). Очистите и нарежьте кусочками лимон.
2. Установите фильтр тонкой очистки.
3. Переведите рычаг в среднее положение.
4. Выжмите сок из ингредиентов.
5. Отмерьте 1000 мл сока. В большой кастрюле смешайте сок с сахаром, доведите до кипения, почти непрерывно помешивая деревянной кухонной ложкой. Кипятите на сильном огне в течение 4 минут (или в соответствии с указаниями на упаковке). Проверьте степень готовности джема, вынув ложку из кастрюли: если последняя капля джема не стекла, а осталась на ложке, значит, джем готов.
6. Разлейте по чистым стеклянным емкостям и сразу закройте.

Bosch рекомендует:

Чтобы быстро и качественно отделить зернышки малины от мякоти, используйте шнековую соковыжималку. Получившийся джем будет однородным и ароматным. Желирующий сахар с соотношением сахара к фруктам 1:2 удобен в использовании, как правило, не содержит вредных добавок и позволяет получить джем с низким содержанием сахара.



coarse filter

(400 ml / 2 servings)



250 g blueberries



200 ml milk



1 tsp. maple syrup or honey

Blue Fountain of Youth

Blueberry milkshake

Blaubeer-Milchshake

Milk-shake à la myrtille

Молочный коктейль с черникой



per serving: 415 kcal / 591 kJ /
26 g carbohydrates / 3 g fibre / 2 g fat /
5 g protein / particularly high in iron, potassium

Preparation:

1. Assemble the machine with the coarse filter for a smooth shake.
2. Close the juice cap and turn the lever to right position.
3. Turn on the machine. Slowly add half a portion of berries with a spoon. Pour the half of milk into the machine.
4. When the juice level in the chamber stops rising, open the juice cap and let the juice flow into the juice container.
5. Repeat steps 3 and 4 for a second portion.
6. Sweeten to taste with a little maple syrup.

Bosch tip:

Blueberries are a powerful superfood with a high level of antioxidants – wild blueberries are best. You don't always find them fresh, but don't worry: You can also use frozen berries, but always thaw and dry them before squeezing the juice.

Zubereitung:

1. Für einen sämigen Shake setzen Sie den groben Filter in das Gerät.
2. Schließen Sie die Saftkappe und setzen Sie den Hebel auf die rechte Position.
3. Starten Sie das Gerät. Geben Sie langsam mit einem Löffel die Hälfte der Beeren hinzu. Geben Sie die Hälfte der Milch in das Gerät.
4. Wenn der Füllstand des Safts in der Kammer nicht weiter ansteigt, öffnen Sie die Saftkappe und lassen Sie den Saft in den Saftbehälter fließen.
5. Wiederholen Sie die Schritte 3 und 4 für die zweite Portion.
6. Süßen Sie nach Belieben mit etwas Ahornsirup.

Bosch-Tipp:

Blaubeeren – vor allem wilde Blaubeeren – sind ein antioxidantienreiches „Superfood“. Sie sind nicht immer frisch erhältlich, aber keine Sorge: Sie können auch gefrorene Beeren verwenden. Diese jedoch vor dem Entsaften immer auftauen und trocknen lassen.

Préparation :

1. Assemblez la machine avec le filtre à gros trous pour un milk-shake onctueux.
2. Fermez le capuchon à jus et placez le levier à droite.
3. Allumez la machine. Ajoutez peu à peu la moitié des baies à la cuillère. Versez la moitié du lait dans la machine.
4. Une fois que le niveau du jus dans la chambre d'extraction ne monte plus, ouvrez le capuchon à jus et laissez le jus s'écouler dans le récipient à jus.
5. Répétez les étapes 3 et 4 pour la seconde portion.
6. Sucrez à votre goût avec un peu de sirop d'érable.

Conseil de Bosch :

Les myrtilles, en particulier les myrtilles sauvages, contiennent énormément d'antioxydants. Il n'est pas évident d'en trouver des fraîches, mais pas de souci. Vous pouvez également utiliser des myrtilles congelées, mais n'oubliez pas de les décongeler et de les sécher avant d'en presser le jus.

Подготовка:

1. Для получения шейка с мякотью установите на соковыжималку фильтр грубой очистки.
2. Закройте крышку контейнера для сока и переведите рычаг в правое положение.
3. Включите соковыжималку. Ложкой постепенно добавьте половину порции ягод. Залейте в соковыжималку половину молока.
4. Когда повышение уровня сока в камере прекратится, откройте крышку, чтобы сок перетек в контейнер для сока.
5. Повторите шаги 3 и 4 для второй порции.
6. Подсластите по вкусу, добавив в сок немного кленового сиропа.

Bosch рекомендует:

Черника – это чудо-ягода мощнейшего действия с высоким уровнем антиоксидантов (дикая ягода полезнее). Не всегда можно найти свежую чернику, но не беспокойтесь: можно также использовать замороженные ягоды, но, прежде чем выжимать сок, обязательно разморозьте и подсушите их.



coarse filter

(800 ml / 2 servings)



500g celery



2 green apples



150g potatoes



1 handful baby spinach



salt, pepper, curry

Cool Slim Soup

per serving: **581** kcal / **1217** kJ / **64** g carbohydrates /
10 g fibre / **2** g fat / **7** g protein / particularly high in **potassium**

Celery soup
Selleriesuppe
Soupe de céleri
Суп с сельдереем



Preparation:

1. Cut up the ingredients.
2. Assemble the machine with the coarse filter.
3. Turn the lever to centre position.
4. Juice the ingredients.
5. Heat the celery juice in a saucepan. Boil for 10 minutes, stirring from time to time. Season with salt, pepper and curry powder.

Bosch tip:

The apples help to give this soup a nice, refreshing acidity. If you prefer a raw soup, omit the potato, use the fine filter and skip the last step – a perfect snack on a hot summer afternoon!

Zubereitung:

1. Schneiden Sie die Zutaten.
2. Setzen Sie den groben Filter in das Gerät.
3. Setzen Sie den Hebel auf die mittlere Position.
4. Entsaften Sie die Zutaten.
5. Kochen Sie den Saft 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren. Schmecken Sie ihn mit Salz, Pfeffer und Currypulver ab.

Bosch-Tipp:

Die Äpfel verleihen der Suppe eine angenehme, frische Säure. Wer eine rohe Suppe bevorzugt, lässt einfach die Kartoffel weg, verwendet den feinen Filter und lässt den letzten Schritt aus. Eine perfekte Mahlzeit für einen heißen Sommertag!

Préparation :

1. Coupez les ingrédients en morceaux.
2. Assemblez la machine avec le filtre à gros trous.
3. Placez le levier au centre.
4. Passez les ingrédients à l'extracteur.
5. Faites bouillir le jus de céleri dans une casserole pendant 10 minutes en remuant de temps en temps. Assaisonnez avec du sel, du poivre et du curry en poudre.

Conseil de Bosch :

Les pommes apportent une touche d'acidité très agréable et rafraîchissante à la soupe. Si vous préférez une soupe crue : ne mettez pas la pomme de terre, utilisez le filtre fin et sautez la dernière étape. L'encas parfait pour un après-midi d'été très chaud !

Подготовка:

1. Нарежьте ингредиенты.
2. Установите на соковыжималку фильтр грубой очистки.
3. Переведите рычаг в среднее положение.
4. Выжмите сок из ингредиентов.
5. Подогрейте сок сельдерея в кастрюле. Кипятите в течение 10 минут, время от времени помешивая. Добавьте соль, перец и порошок карри.

Bosch рекомендует:

Яблоки придают супу приятную освежающую кислинку. Если вы предпочитаете сырые супы, то не кладите картофель, используйте фильтр тонкой очистки и пропустите последний шаг. Идеальная закуска жарким летним вечером!



coarse filter

(1400 ml / 4 servings)



500 g Hokkaido pumpkin



1 yellow zucchini



6-8 carrots



1 orange



200 ml cream, 1 tbsp. pumpkin seed oil,
1 tbsp. vegetable broth powder



salt, pepper, nutmeg

Good Mood Pumpkin Soup

Pumpkin soup
Kürbissuppe
Soupe à la citrouille
Суп с тыквой

per serving: 282 kcal / 1180 kJ / 16 g carbohydrates /
8.5 g fibre / 18 g fat / 5.5 g protein / particularly high
in beta-carotene

Preparation:

1. Cut up the ingredients .
2. Take the coarse filter. Close the juice cap and turn the lever to right position.
3. Turn on the machine. Put some zucchini, carrot and orange into the hopper. Slowly add the remaining ingredients.
4. As soon as you can see that the pulp is beginning to press against the pulp outlet, turn the lever to centre position so that residues in the strainer will be released into the pulp container.
5. When the juice level stops rising, open the juice cap and let the juice flow.
6. Turn the lever to right position again and repeat steps 3 to 5.
7. Peel the pumpkin and scrape out the seeds. Cut into 2 cm chunks. Combine the pumpkin and juice in a saucepan. Add 500 ml of water and vegetable broth powder and season with a little salt, pepper and nutmeg. Boil for 12 minutes, add cream and boil for 3 more minutes, stirring from time to time. Mix with a hand blender.
8. Serve in bowls and garnish with a little pumpkin seed oil.

Zubereitung:

1. Schneiden Sie die Zutaten.
2. Verwenden Sie den groben Filter. Schließen Sie die Saftkappe und setzen Sie den Hebel auf die rechte Position.
3. Starten Sie das Gerät. Geben Sie einen Teil der Zucchini, Karotten und Orangen in den Trichter. Geben Sie langsam die restlichen Zutaten hinzu.
4. Sobald Sie sehen, dass Fruchtfleisch gegen den Auslauf drückt, stellen Sie den Hebel auf die mittlere Position, sodass Rückstände aus dem Sieb in den Auffangbehälter für das Fruchtfleisch fallen.
5. Wenn der Füllstand des Safts nicht weiter ansteigt, öffnen Sie die Saftkappe und lassen den Saft in den Behälter fließen.
6. Setzen Sie den Hebel wieder auf die rechte Position und wiederholen Sie die Schritte 3 bis 5.
7. Schälen Sie den Kürbis, entfernen Sie die Kerne und schneiden Sie ihn in 2 cm große Würfel. Vermischen Sie den Kürbis und den Saft in einem Topf. Fügen Sie 500 ml Wasser und Gemüsebrühe hinzu und schmecken Sie das Ganze mit etwas Salz, Pfeffer und Muskatnuss ab. 12 Minuten lang kochen lassen, Sahne hinzugeben und weitere 3 Minuten unter gelegentlichem Rühren kochen lassen. Anschließend mit einem Stabmixer pürieren.
8. Servieren Sie die Suppe in Schüsseln und garnieren Sie sie mit etwas Kürbis-kernöl.

Préparation :

1. Coupez les ingrédients en morceaux.
2. Installez le filtre à gros trous. Fermez le capuchon à jus et placez le levier à droite.
3. Allumez la machine. Placez des morceaux de courgette, de carotte et d'orange dans le goulot. Rajoutez peu à peu le reste des ingrédients.
4. Dès que vous voyez que la pulpe commence à s'accumuler au niveau de l'orifice de sortie, placez le levier au centre afin que les résidus dans le tamis soient expulsés dans le récipient collecteur de pulpe.
5. Une fois que le niveau de jus ne monte plus, ouvrez le capuchon à jus et laissez le jus s'écouler.
6. Placez à nouveau le levier à droite et répétez les étapes 3 à 5.
7. Épluchez la citrouille et retirez les graines. Découpez en morceaux de 2 cm. Mélangez la citrouille et le jus dans une casserole. Ajoutez 500 ml d'eau et de bouillon de légumes en poudre, assaisonnez avec un peu de sel, de poivre et de noix de muscade. Faites bouillir pendant 12 min., ajoutez la crème et faites bouillir pendant encore 3 min. en remuant de temps en temps. Mixez à l'aide d'un mixeur plongeant.
8. Servez dans des bols et décorez avec un peu d'huile de pépins de courge.

Подготовка:

1. Нарежьте ингредиенты.
2. Возьмите фильтр грубой очистки. Закройте крышку контейнера для сока и переведите рычаг в правое положение.
3. Включите соковыжималку. Поместите в контейнер некоторое количество кабачков, моркови и апельсинов. Постепенно добавьте оставшиеся ингредиенты.
4. Как только станет заметно, что мякоть начнет скапливаться у сливного отверстия для мякоти, переведите рычаг в среднее положение, чтобы обеспечить поступление мякоти, оставшейся на фильтре, в контейнер для мякоти.
5. Когда уровень сока перестанет подниматься, откройте крышку контейнера для сока, чтобы сок беспрепятственно вытекал.
6. Снова переведите рычаг в правое положение и повторите шаги 3–5.
7. Очистите тыкву от корки и удалите из нее семена. Нарежьте ломтиками толщиной 2 см. Поместите тыкву и сок в сотейник. Добавьте 500 мл воды и сухого овощного бульона, приправьте небольшим количеством соли, перца и мускатного ореха. Кипятите 12 минут, добавьте сливки и варите еще 3 минуты, периодически помешивая. Перемешайте с помощью погружного блендера.
8. Подавайте в мисках с небольшим количеством масла из семян тыквы.



fine filter

(800 ml / 4 servings)



100 g dry soybeans

Protein Queen

Homemade soy milk

Hausgemachte Sojamilch

Lait de soja maison

Соевое молоко домашнего приготовления



per serving: 18 kcal / 77 kJ / 1 g carbohydrates / 1 g fibre / 1 g fat / 2 g protein / particularly high in **vegetable protein**

Preparation:

1. Boil 2 l of water, add soy beans and take from the stove. Let it soak for approx. 10 hours.
2. Discard the soaking water and blend with 750 ml of fresh water.
3. Take the fine filter. Close the juice cap and turn the lever to right position.
4. Pour a little of the soy bean mixture into the juicer. Turn on. Slowly add half of the remaining ingredients. If you didn't premix the soy beans with the water, add some water to the beans now. Repeat until the water and beans are finished.
5. When the soy milk level stops rising, open the juice cap and let the soy milk flow.
6. Turn the lever to centre position so that the residue can be released into the pulp container.
7. Turn the lever to right position again and repeat steps 4 to 6.
8. Boil the soy milk for 10 minutes, stirring from time to time. Then let it cool down; it keeps for at least three days in the fridge.

Bosch tip:

You can flavour this soy milk with salt and cumin or sweeten it yourself with rice syrup, maple syrup or honey.

Zubereitung:

1. Bringen Sie 2 l Wasser zum Kochen, geben Sie die Sojabohnen hinzu und lassen Sie die Mischung 10 Stunden einweichen.
2. Schütten Sie das Einweichwasser weg und geben Sie 750 ml frisches Wasser hinzu.
3. Verwenden Sie den feinen Filter. Schließen Sie die Saftkappe und setzen Sie den Hebel auf die rechte Position.
4. Geben Sie etwas von der Sojabohnenmischung in den Trichter. Schalten Sie das Gerät ein. Geben Sie die Hälfte der übrigen Zutaten hinzu. Wenn Sie die Sojabohnen nicht vorher zerkleinert haben, geben Sie nun Sojabohnen und etwas Wasser hinzu und warten, bis alles verarbeitet ist.
5. Wenn der Füllstand der Sojamilch nicht weiter ansteigt, öffnen Sie die Saftkappe und lassen Sie die Sojamilch in den Behälter fließen.
6. Stellen Sie den Hebel auf die mittlere Position, sodass Rückstände in den Auffangbehälter für Trester fallen.
7. Bringen Sie den Hebel wieder in die rechte Position und wiederholen Sie die Schritte 4 bis 6.
8. Kochen Sie die Sojamilch 10 Minuten lang unter gelegentlichem Rühren und lassen Sie sie abkühlen. Die Sojamilch ist im Kühlschrank drei Tage haltbar.

Bosch-Tipp:

Sie können die Sojamilch mit Salz oder Kumin würzen und mit Reis- oder Ahornsirup oder mit Honig süßen.

Préparation :

1. Faites bouillir 2 l d'eau, ajoutez les graines de soja et retirez du feu. Laissez tremper pendant env. 10 heures.
2. Jetez l'eau de cuisson puis mixez avec 750 ml d'eau fraîche.
3. Installez le filtre fin. Fermez le capuchon à jus et placez le levier à droite.
4. Versez un peu du mélange de graines de soja dans le goulot. Allumez la machine. Ajoutez peu à peu le reste des ingrédients. Si vous ne mixez pas les graines de soja et l'eau au préalable, ajoutez quelques graines avec un peu d'eau et répétez l'opération jusqu'à ce que vous n'ayez plus de graines et d'eau.
5. Une fois que le niveau du lait de soja ne monte plus, ouvrez le capuchon à jus et laissez le lait de soja s'écouler.
6. Placez le levier en position au centre afin que les résidus soient expulsés dans le récipient collecteur de pulpe.
7. Placez à nouveau le levier en position à droite et répétez les étapes 4 à 6.
8. Faites bouillir le lait de soja pendant 10 minutes en remuant de temps en temps. Puis laissez refroidir. Le lait se conserve pendant au moins trois jours au réfrigérateur.

Conseil de Bosch :

Vous pouvez assaisonner ce lait de soja avec du sel et du cumin ou le sucrer avec du sirop de riz, du sirop d'érable ou du miel.

Подготовка:

1. Вскипятите 2 л воды, добавьте соевые бобы и снимите с плиты. Вымачивайте в течение примерно 10 часов.
2. Слейте воду, в которой вымачивались бобы, и измельчите их в блендере, добавив 750 мл питьевой воды.
3. Возьмите фильтр тонкой очистки. Закройте крышку контейнера для сока и переведите рычаг в правое положение.
4. Влейте немного смеси, получившейся из соевых бобов, в загрузочный контейнер. Включите соковыжималку. Постепенно добавляйте половину оставшихся ингредиентов. Если у вас нет заранее подготовленной смеси соевых бобов и воды, добавьте несколько бобов и немного воды. Повторяйте эту процедуру, пока не переработаете все бобы.
5. Когда повышение уровня соевого молока прекратится, откройте крышку, чтобы соевое молоко беспрепятственно вытекало.
6. Переведите рычаг в среднее положение, чтобы обеспечить поступление мякоти в контейнер для мякоти.
7. Снова переведите рычаг в правое положение. Повторите шаги 4–6.
8. Кипятите соевое молоко в течение 10 минут, время от времени помешивая. Затем остудите его. Его можно хранить в холодильнике не менее трех дней.

Bosch рекомендует:

Можно добавить в соевое молоко соль и тмин или подсластить, добавив рисовый сироп, кленовый сироп или мед.



coarse filter

(600 ml / 8 popsicles)



600 g mixed berries



1/2 vanilla pod



150 g yoghurt



1-2 tbsp. honey

Slim Joy of Summer

Berry yoghurt popsicles

Eis am Stiel aus Beerenjoghurt

Bâtonnets glacés au yaourt fruits des bois

Ягодно-йогуртовый фруктовый лед

per popsicle: 50 kcal / 214 kJ /
8 g carbohydrates / 1 g fibre /
1 g fat / 2 g protein /
particularly high in **fibre,**
polyphenols



Preparation:

1. Hull the strawberries by removing the green caps and stems. Chop the vanilla pod very roughly.
2. Take the coarse filter. Close the juice cap and turn lever to right position.
3. Set a quarter of the berries aside. Put some of the remaining berries into the juicer. Turn on. Slowly add the vanilla and berries.
4. As soon as you can see that the pulp starts to press against the pulp outlet, turn the lever to centre position so that the residue can be released into the pulp container.
5. When the pulp level stops rising, open the juice cap and collect the pulp.
6. Mix the berry puree with the yoghurt and berries and sweeten to taste with a little honey.
7. Fill into popsicle molds and freeze for min. 3 hours; freezing time depends on the fridge.

Zubereitung:

1. Bei den Erdbeeren die grünen Blätter und Stiele entfernen.
2. Verwenden Sie den groben Filter. Schließen Sie die Saftkappe und setzen Sie den Hebel auf die rechte Position.
3. Legen Sie ein Viertel der Beeren zur Seite. Geben Sie einige der übrigen Beeren in den Trichter. Schalten Sie das Gerät ein. Fügen Sie langsam Vanille und Beeren hinzu.
4. Sobald Sie sehen, dass Fruchtfleisch gegen den Auslauf drückt, stellen Sie den Hebel auf die mittlere Position, sodass Rückstände in den Auffangbehälter für das Fruchtfleisch fallen.
5. Wenn der Füllstand des Pürees nicht weiter ansteigt, öffnen Sie die Saftkappe und lassen Sie das Püree in den Behälter fließen.
6. Mischen Sie das Beerenpüree mit Joghurt und Beeren und süßen Sie nach Belieben mit etwas Honig.
7. Die Mischung in Formen für Eis am Stiel füllen und mindestens 3 Stunden ins Gefrierfach stellen. Die Gefrierzeit ist abhängig von der Temperatur Ihres Gefrierfachs.

Préparation :

1. Équeutez les fraises en retirant le vert et les queues.
2. Installez le filtre à gros trous. Refermez le capuchon à jus et placez le levier à droite.
3. Réservez un quart des baies. Mettez quelques-unes des baies restantes dans le goulot. Allumez la machine. Ajoutez progressivement la vanille et les baies.
4. Dès que vous voyez que la pulpe commence à s'accumuler au niveau de l'orifice de sortie, placez le levier au centre afin que les résidus soient expulsés dans le récipient collecteur de pulpe.
5. Une fois que le niveau de la purée ne monte plus, ouvrez le capuchon à jus et laissez la purée s'écouler.
6. Mélangez la purée de baies avec le yaourt et les baies restantes et sucrez à votre goût avec un peu de miel.
7. Versez la préparation dans des moules pour glaces à l'eau et mettez au congélateur pendant 3 heures min. Le temps de congélation varie en fonction des congélateurs.

Подготовка:

1. Удалите из ягод клубники чашелистики и плодоножки.
2. Возьмите фильтр грубой очистки. Закройте крышку контейнера для сока и переведите рычаг в правое положение.
3. Отложите одну четверть объема ягод. Поместите некоторую часть оставшихся ягод в загрузочный контейнер. Включите соковыжималку. Постепенно добавляйте ваниль и ягоды.
4. Как только вы заметите, что мякоть скапливается у сливного отверстия для мякоти, переведите рычаг в среднее положение, чтобы обеспечить поступление мякоти в контейнер для мякоти.
5. Когда повышение уровня пюре прекратится, откройте крышку контейнера для сока, чтобы пюре беспрепятственно вытекало.
6. Смешайте ягодное пюре с йогуртом и ягодами, подсластите по вкусу, добавив немного меда.
7. Разлейте по формам для фруктового мороженого и поместите не менее чем на 3 часа в морозильную камеру. Время замораживания зависит от модели холодильника.



sorbet filter

(400 ml / 4 servings)



3 bananas



1 tbsp. lemon juice



3 tbsp. almonds



1 tbsp. goji berries

Anti Ageing Wonder

Banana almond ice cream

Bananen-Mandel-Eis

Glace banane et amande

Бананово-миндальное мороженое

per serving: 151 kcal / 634 kJ / 29 g carbohydrates / 4 g fibre / 4 g fat / 3 g protein / particularly high in potassium, magnesium

Preparation:

1. Peel the bananas, cut into 3 cm pieces, cover with a little lemon juice and freeze for at least 4 hours. Roast the almonds in a pan (without fat or oil). Allow them to cool and chop them roughly. Soak the gojiberry in a little water.
2. Take the sorbet filter. Close the juice cap and turn the lever to right position.
3. Put some frozen bananas into the juicer. Turn on the machine. Slowly add half of the frozen bananas.
4. As soon as the sorbet has started to press against the pulp outlet, slowly add the rest of the bananas.
5. Sprinkle with roasted almonds and gojiberry. Serve immediately.

Bosch tip:

The almonds can be crushed in the juicer while using the sorbet filter.

Zubereitung:

1. Die Bananen schälen, in 3 cm große Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und mindestens 4 Stunden ins Gefrierfach legen. Rösten Sie die Mandeln in einer Pfanne (ohne Fett). Anschließend abkühlen lassen und hacken. Weichen Sie Gojibeeren in etwas Wasser ein.
2. Verwenden Sie den Sorbetfilter. Schließen Sie die Saftkappe und setzen Sie den Hebel auf die rechte Position.
3. Geben Sie etwas gefrorene Banane in den Entsafter. Starten Sie das Gerät. Geben Sie langsam die Hälfte der gefrorenen Bananen hinzu.
4. Sobald das Sorbet gegen den Auslauf drückt, geben Sie langsam die restlichen Bananen hinzu.
5. Streuen Sie geröstete Mandeln und Gojibeeren darüber. Sofort servieren.

Bosch-Tipp:

Die Mandeln können mit dem Sorbetfilter im Entsafter zerkleinert werden.

Préparation :

1. Épluchez les bananes, coupez-les en morceaux de 3 cm, nappez-les de jus de citron et mettez-les au congélateur pendant au moins 4 heures. Faites griller les amandes dans une poêle (sans matière grasse). Laissez-les refroidir puis hachez-les. Faites tremper les baies de goji dans un peu d'eau.
2. Installez le filtre à sorbet. Fermez le capuchon à jus et placez le levier à droite.
3. Placez quelques morceaux de banane congelée dans l'extracteur. Allumez la machine. Ajoutez peu à peu la moitié des bananes congelées.
4. Dès que le sorbet commence à s'accumuler au niveau de l'orifice de sortie, ajoutez peu à peu le reste des bananes.
5. Parsemez d'amandes grillées et de baies de goji. Servez immédiatement.

Conseil de Bosch :

Les amandes peuvent être pilées dans l'extracteur en utilisant le filtre à sorbet.

Подготовка:

1. Очистите бананы, нарежьте на кусочки 3 см длиной, полейте лимонным соком и замораживайте не менее 4 часов. Обжарьте миндаль на сковороде (без использования жира или масла). Дайте ему остыть, затем измельчите его. Вымочите ягоды годжи в небольшом количестве воды.
2. Возьмите фильтр для приготовления сорбета. Закройте крышку контейнера для сока и переведите рычаг в правое положение.
3. Поместите в загрузочный контейнер некоторое количество замороженных бананов. Включите соковыжималку. Постепенно добавляйте половину замороженных бананов.
4. Как только сорбет начнет скапливаться у сливного отверстия для мякоти, постепенно добавляйте остальные бананы.
5. Посыпьте обжаренным миндалем и ягодами годжи. Сразу подавайте на стол.

Bosch рекомендует:

Миндаль можно измельчить в загрузочном контейнере во время использования фильтра для приготовления сорбета.



sorbet filter

(600 ml / 6 servings)



150 g each of frozen raspberries and frozen blueberries



200 ml whipped cream



4 tbsp. powdered sugar

Sweet & Healthy

Berry ice cream

Beereneis

Glace aux fruits des bois

Ягодное мороженое

per serving: 155 kcal / 651 kJ / 14 g carbohydrates / 2.5 g fibre / 10 g fat / 1.5 g protein / particularly high in anthocyanin

Preparation:

1. Mix the frozen fruits with the whipped cream and powder sugar.
2. Take the sorbet filter. Close the juice cap and turn the lever to right position.
3. Put some of frozen berry mix into the juicer. Turn on the machine. Slowly add half of the berry mix.
4. As soon as the sorbet has started to press against the pulp outlet, slowly add the rest of the berry mix.

Bosch tip:

Serve as soon as the ice cream is ready.

Zubereitung:

1. Gefrorene Früchte mit geschlagener Sahne und Puderzucker vermischen.
2. Verwenden Sie den Sorbetfilter. Schließen Sie die Saftkappe und setzen Sie den Hebel auf die rechte Position.
3. Geben Sie etwas von der gefrorenen Beerenmischung in den Entsafter. Starten Sie das Gerät. Geben Sie langsam die Hälfte der Beerenmischung hinzu.
4. Sobald das Sorbet gegen den Auslauf drückt, geben Sie langsam den Rest der Beerenmischung hinzu.

Bosch-Tipp:

Am besten sofort nach Herstellung servieren.

Préparation :

1. Mixez les fruits congelés avec la crème fouettée et le sucre glace.
2. Installez le filtre à sorbet. Fermez le capuchon à jus et placez le levier à droite.
3. Placez un peu du mélange de baies congelées dans l'extracteur. Allumez la machine. Ajoutez peu à peu la moitié du mélange de baies.
4. Dès que le sorbet commence à s'accumuler au niveau de l'orifice de sortie, ajoutez peu à peu le reste du mélange de baies.

Conseil de Bosch :

Servez dès que la crème glacée est prête.

Подготовка:

1. Смешайте замороженные фрукты со взбитыми сливками и сахарной пудрой.
2. Возьмите фильтр для приготовления сорбета. Закройте крышку контейнера для сока и переведите рычаг в правое положение.
3. Поместите в загрузочный контейнер некоторое количество смеси замороженных ягод. Включите соковыжималку. Постепенно добавьте половину смеси ягод.
4. Как только сорбет начнет скапливаться у сливного отверстия для мякоти, постепенно добавьте остальную смесь ягод.

Bosch рекомендует:

Подавайте по готовности мороженого.

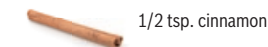
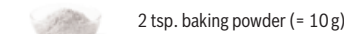
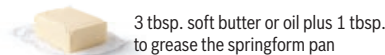


fine filter

(1 cake / 12 slices)



7-8 carrots 3 eggs 12 walnut halves



200 g wheat flour salt 175 g sugar

Eagle Eye Carrot Cake

Carrot cake

Karottenkuchen

Gâteau à la carotte

Морковный пирог



1 slice: 191 kcal / 737 kJ / 27 g carbohydrates / 2 g fibre / 4 g fat / 2 g protein / particularly high in **carotene**

Preparation:

1. Wash or peel the carrots, halve first lengthwise, then sideways.
2. Take the fine filter. Close the juice cap and turn lever to right position.
3. Put some carrots into the juicer. Turn on. Slowly add the remaining fruit.
4. As soon as you can see that the pulp has started to press against the pulp outlet, turn the lever to centre position, so that the residue can be released.
5. When the juice level stops rising, open the cap and collect the juice. Drink the juice, saving the pulp. Weigh 175 g of pulp.
6. Preheat the oven to 170°C (non-convection) and grease a springform pan (Ø 20 cm). Beat the eggs with the sugar and the oil until very creamy. Roughly chop the walnuts and mix with the flour, baking powder, cinnamon and a pinch of salt. Fold the dry ingredients into the egg mixture. Pour into the springform pan and bake on the second lowest level in the oven for 45 minutes.

Bosch tip:

Carrot cake is even better with some powdered sugar.

Zubereitung:

1. Waschen und schälen Sie die Karotten und halbieren Sie sie anschließend längs und quer.
2. Verwenden Sie den feinen Filter. Schließen Sie die Saftkappe und setzen Sie den Hebel auf die rechte Position.
3. Geben Sie ein paar Karotten in den Trichter. Schalten Sie das Gerät ein. Geben Sie langsam die übrigen Karotten hinzu.
4. Sobald Sie sehen, dass Fruchtfleisch gegen den Auslauf drückt, stellen Sie den Hebel auf die mittlere Position, sodass die Rückstände in den Auffangbehälter fallen.
5. Wenn der Füllstand des Safts nicht weiter ansteigt, öffnen Sie die Saftkappe und lassen Sie den Saft in den Behälter fließen. Jetzt können Sie den Saft trinken und das Fruchtfleisch weiterverwenden. Wiegen Sie 175 g Fruchtfleisch ab.
6. Heizen Sie den Ofen auf 170°C (keine Heißluft) vor und fetten Sie eine Springform (Ø 20 cm) ein. Schlagen Sie Eier mit Zucker und Öl auf, bis die Mischung sehr schaumig wird. Hacken Sie die Walnüsse grob. Mischen Sie die Nüsse mit Mehl, Backpulver, Zimt und einer Prise Salz und heben Sie die trockenen Zutaten unter die Eiermischung. Geben Sie die Masse in die Springform und backen Sie sie 45 Minuten lang auf der zweiten Schiene von unten.

Bosch-Tipp:

Karottenkuchen schmeckt mit Puderzucker noch besser.

Préparation :

1. Lavez ou épluchez les carottes, coupez-les d'abord dans la longueur puis dans la largeur.
2. Installez le filtre fin. Refermez le capuchon à jus et placez le levier en position à droite.
3. Mettez quelques morceaux de carottes dans le goulot. Allumez la machine. Ajoutez progressivement le reste.
4. Dès que vous voyez que la pulpe commence à s'accumuler au niveau de l'orifice de sortie, placez le levier en position au centre afin que les résidus soient expulsés.
5. Une fois que le niveau du jus ne monte plus, ouvrez le capuchon à jus et laissez-le s'écouler. Vous pouvez boire le jus en réservant la pulpe. Pesez 175 g de pulpe.
6. Préchauffez le four à 170°C (sans convection) et beurrez un moule à manqué (Ø 20 cm). Battez les œufs avec du sucre et de l'huile jusqu'à ce que le mélange soit très crémeux. Hachez grossièrement les noix, mélangez avec de la farine, de la levure, de la cannelle et une pincée de sel. Incorporez les ingrédients secs au mélange d'œufs. Versez le mélange dans le moule à manqué et mettez à cuire pendant 45 minutes au deuxième niveau en partant du bas.

Conseil de Bosch :

Le gâteau à la carotte est encore meilleur saupoudré de sucre glace.

Подготовка:

1. Промойте или очистите морковь, разрежьте ее вдоль, затем поперек.
2. Выберите фильтр тонкой очистки. Закройте крышку контейнера для сока и переведите рычаг в правое положение.
3. Поместите некоторое количество моркови в загрузочный контейнер. Включите соковыжималку. Постепенно добавляйте оставшиеся овощи.
4. Как только вы заметите, что мякоть скапливается у сливного отверстия для мякоти, переведите рычаг в среднее положение, чтобы обеспечить выпуск мякоти.
5. Когда повышение уровня сока прекратится, откройте крышку контейнера для сока, чтобы он беспрепятственно вытек. Выпейте сок, а мякоть сохраните. Отмерьте 175 г мякоти.
6. Разогрейте духовку до 170°C (без конвекции), смажьте жиром разъемную форму для выпекания (Ø 20 см). Взбейте яйца с сахаром и маслом до образования сметанообразной консистенции. Крупно измельчите грецкие орехи, смешайте с мукой, добавьте разрыхлитель, корицу и щепотку соли. Постепенно добавьте сухие ингредиенты в яичную смесь, помешивая ее ложкой. Перелейте смесь в разъемную форму и выпекайте в духовке на втором снизу уровне в течение 45 минут.

Bosch рекомендует:

Если вы добавите немного сахарной пудры, морковный пирог станет еще лучше.



fine filter

(800 ml / 4 servings)



200 g almonds

Brain & Beauty Elixir

Homemade nut milk

Hausgemachte Nussmilch

Lait d'amande maison

Ореховое молоко домашнего приготовления



per serving: 144 kcal / 602 kJ / 5 g carbohydrates / 3 g fibre / 12 g fat / 5 g protein / particularly high in magnesium, calcium



Preparation:

1. Soak the almonds in 1 l of water for approx. 12 hours. Discard the soaking water and blend with 700 ml of fresh water.
2. Take the fine filter. Close the juice cap and turn the lever to right position.
3. Pour a little bit of the nut mixture into the juicer. Turn on. Slowly add half of the remaining nut mixture.
4. When the level of the nut milk stops rising, open the juice cap and collect the nut milk.
5. Turn the lever to centre position, so that the residue in the filter can be released.
6. Turn the lever back to right position and repeat steps 3 to 5.
7. Homemade nut milk keeps for at least three days in the fridge.

Bosch tip:

The proportion of nuts in homemade nut milk is much higher than in commercially produced nut milk, and it doesn't contain any unwanted additives – this is what gives your homemade nut milk its unique, natural flavour.

Zubereitung:

1. Lassen Sie die Mandeln in 1 l Wasser ca. 12 Stunden einweichen. Schütten Sie das Einweichwasser weg und geben Sie 700 ml frisches Wasser hinzu.
2. Verwenden Sie den feinen Filter. Schließen Sie die Saftkappe und setzen Sie den Hebel auf die rechte Position.
3. Geben Sie etwas von der Nussmischung in den Trichter. Schalten Sie das Gerät ein. Geben Sie langsam die Hälfte der übrigen Nussmischung hinzu.
4. Wenn der Füllstand der Nussmilch nicht weiter ansteigt, öffnen Sie die Saftkappe und lassen die Nussmilch in den Behälter fließen.
5. Stellen Sie den Hebel auf die mittlere Position, sodass Rückstände im Sieb in den Auffangbehälter fallen.
6. Setzen Sie den Hebel wieder auf die rechte Position und wiederholen Sie die Schritte 3 bis 5.
7. Hausgemachte Nussmilch ist im Kühlschrank mindestens drei Tage haltbar.

Bosch-Tipp:

Der Nussanteil in hausgemachter Nussmilch ist deutlich höher als in den kommerziell hergestellten Nussdrinks – und das ganz ohne unerwünschte Zusatzstoffe. Dies verleiht Ihrer hausgemachten Nussmilch einen einzigartigen Geschmack.

Préparation :

1. Laissez tremper les amandes dans 1 l d'eau pendant env. 12 heures. Jetez l'eau de trempage et mixez avec 700 ml d'eau fraîche.
2. Installez le filtre fin. Refermez le capuchon à jus et placez le levier en position à droite.
3. Versez un peu du mélange d'amandes dans le goulot. Allumez l'appareil. Ajoutez progressivement le reste du mélange d'amandes.
4. Une fois que le niveau du lait d'amande ne monte plus, ouvrez le capuchon à jus et laissez-le s'écouler.
5. Placez le levier en position au centre afin que les résidus situés dans le filtre soient expulsés.
6. Remplacez le levier à droite et répétez les étapes 3 à 5.
7. Le lait d'amande maison se conserve au moins trois jours au réfrigérateur.

Conseil de Bosch :

La proportion d'amandes dans le lait d'amande maison est bien plus élevée que dans les laits d'amande du commerce et sans aucun additif. Cela confère à votre lait d'amande maison un arôme naturel unique.

Подготовка:

1. Вымачивайте миндаль в 1 л воды в течение примерно 12 часов. Слейте воду, в которой вымачивался миндаль, и измельчите его в блендере, добавив 700 мл питьевой воды.
2. Выберите фильтр тонкой очистки. Закройте крышку контейнера для сока и переведите рычаг в правое положение.
3. Влейте немного ореховой смеси в загрузочный контейнер. Включите соковыжималку. Постепенно добавляйте половину оставшейся ореховой смеси.
4. Когда повышение уровня орехового молока прекратится, откройте крышку, чтобы молоко беспрепятственно вытекало.
5. Переведите рычаг в среднее положение, чтобы обеспечить выпуск мякоти, остающейся на сетке.
6. Снова переведите рычаг в правое положение. Повторите шаги 3–5.
7. Ореховое молоко домашнего изготовления можно хранить в холодильнике не менее трех дней.

Bosch рекомендует:

Содержание орехов в домашнем ореховом молоке намного выше, чем в ореховом молоке промышленного изготовления, при этом в нем нет никаких вредных добавок. Благодаря этому домашнее ореховое молоко обладает уникальным естественным ароматом.

Fruits

Obst
Fruits
Фрукты



apricot
Aprikose
abricot
абрикос



banana
Banane
banane
банан



blackberries
Brombeeren
mûre
ежевика



blueberries
Blaubeeren
myrtille
черника



blue grapes
Weintrauben
raisin
виноград



cantaloupe melon
Cantaloupe-Melone
melon cantaloup
мускусная дыня



green apple
Grüner Apfel
pomme verte
зеленое яблоко



goji berries
Goji Beeren
baies de goji
ягоды годжи



honeydew melon
Honigmelone
melon
дыня канталупа



kiwi
Kiwi
kiwi
киви



lemon
Zitrone
citron
лимон



lime
Limette
citron vert
лайм



mango
Mango
mangue
манго



nectarine / peach
Nektarine / Pfirsich
nectarine / pêche
нектарин / персик



orange
Orange
orange
апельсин



pear
Birne
poire
груша



pineapple
Ananas
ananas
ананас



pink grapefruit
Pink Grapefruit
pamplemousse
розовый грейпфрут



pomegranate
Granatapfel
grenade
гранат



raspberries
Himbeeren
framboise
малина



red apple
Roter Apfel
pomme
красное яблоко



strawberries
Erdbeeren
fraise
клубника



Canary melon
Honigmelone
melon miel
дыня



watermelon
Wassermelone
pastèque
арбуз

Vegetables

Gemüse
Légumes
Овощи



arugula
Rucola
roquette
руккола



baby spinach
Baby Spinat
jeunes pousses
d'épinard
молодой шпинат



carrot
Karotte
carotte
морковь



celery
Sellerie
céleri
сельдерей



cherry tomatoes
Kirschtomaten
tomate cerise
помидоры черри



cucumber
Gurke
concombre
огурец



Hokkaido pumpkin
Hokkaido Kürbis
courage hokkaido
тыква Хоккайдо



kale
Grünkohl
chou kale
капуста кале



potato
Kartoffel
pomme de terre
картофель



red beet
Rote Beete
betterave
свекла



red bell pepper
Rote Paprika
poivron
красный болгарский
перец



swiss chard
Mangold
blette
листовая свекла



tomato
Tomate
tomate
томаты



zucchini
Zucchini
courgette
цукини



Herbs & spices

Kräuter und Gewürze
Herbes et épices
Травы и специи



basil
Basilikum
basilic
базилик



cinnamon
Zimt
cannelle
корица



curry
Curry
curry
карри



fresh mint
frische Minze
menthe fraîche
свежая мята



ginger
Ingwer
gingembre
имбирь



lemon balm
Zitronenmelisse
citronnelle
мелисса лимонная



nutmeg
Muskatnuss
noix de muscade
мускатный орех



parsley
Petersilie
persil
петрушка



pepper
Pfeffer
poivre
перец



red pepper
rote Paprika
poivron rouge
красный болгарский
перец



salt
Salz
sel
соль



vanilla pod
Vanilleschote
gousse de vanille
стручок ванили



wheatgrass
Weizengras
herbe de blé
пырей

Others

Verschiedenes
Autres
Прочее



almonds
Mandeln
amandes
миндаль



baking powder
Backpulver
levure en poudre
разрыхлитель



brown sugar
brauner Zucker
sucre brun
коричневый сахар



butter
Butter
beurre
сливочное масло



condensed milk
Kondensmilch
lait condensé
сгущенное молоко



cream
Sahne
crème
сливки



crushed ice
Gecrushtes Eis



dry soybeans
Sojabohnen



eggs
Eier



honey
Honig



ice cubes
Eiswürfel

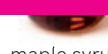


jam sugar
Gelierzucker

Seite ist im extra Dokument "Umschlag"



lemon juice
Zitronensaft
jus de citron
лимонный сок



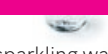
maple syrup
Ahornsirup
sirop d'érable
кленовый сироп



milk
Milch
lait
молоко



pumpkin seed oil
Kürbiskernöl
huile de pépins
de courge
масло семян тыквы



sparkling water
Mineralwasser
eau minérale
минеральная вода



sugar
Zucker
sucre
сахар



vegetable broth
Gemüsebrühe
bouillon de légumes
овощной бульон



walnuts
Walnüsse
noix
грецкие орехи



wheat flour
Weizenmehl
farine de blé
пшеничная мука



yoghurt
Joghurt
yaourt
йогурт



powdered sugar
Puderzucker
sucre glace
сахарная пудра



Seite ist im extra Dokument "Umschlag"

Robert Bosch Home Appliances

P.O. Box 83 01 01

81701 Munich

www.bosch-home.com

2016 © Copyright by Robert Bosch Home Appliances, Munich, Germany. Reproduction, including excerpts, only with the permission of the publisher. Modifications and availability subject to change.

