

VitaBoost High speed blender by Bosch

Recipe Book

Livre de recettes

Libro de recetas

Книга рецептов



BOSCH

Invented for life

English

6 Introduction

14 **How to make a green smoothie!**

Smoothies / Shakes

20 Spinach banana smoothie

22 Avocado smoothie with lamb's lettuce

24 Mango chard smoothie with fresh ginger

26 Salad basil smoothie with pear

28 Wild herbs, lamb's lettuce and coconut smoothie

30 Spicy avocado smoothie with spinach

32 Kale celery smoothie with avocado and apple

34 Chlorella smoothie with spinach and kiwi

16 Program overview

36 Papaya apple smoothie

38 Blueberry froothie with cardamom

40 Pineapple mango smoothie with coconut water

42 Strawberry tomato smoothie with basil

44 Raspberry hemp seed soy milk

46 Mango orange almond bowl

48 Apricot buttermilk

50 Pineapple mint shake

Soups / Sauces

54 Tomato soup

56 Courgette soup with lemongrass

58 Carrot soup

60 Pea soup with cinnamon

62 Broccoli soup

64 Green Sauce

66 Basil pesto

68 Salad vinaigrette

70 Hummus

Ice cream / Specials

74 Blueberry yoghurt sorbet

76 Apricot sorbet with ginger

78 Mango banana ice cream

80 Acai Bowl

82 Almond pulp

84 Almond milk

86 Indication of ingredients

91 Bosch tips





Français

10 Introduction

14 **Préparez un smoothie vert en toute simplicité !**

16 Aperçu des programmes

Smoothies / Shakes

20 Smoothie épinard-banane

22 Smoothie avocat-mâche

24 Smoothie mangue-blettes-gingembre frais

26 Smoothie salade-basilic-poire

28 Smoothie herbes sauvages-mâche-noix de coco

30 Smoothie avocat-épinard relevé

32 Smoothie chou frisé-céleri-avocat-pomme

34 Smoothie chlorelle-épinard-kiwi

36 Smoothie papaye-pomme

38 Frootie myrtille-cardamome

40 Smoothie ananas-mangue à l'eau de noix de coco

42 Smoothie fraise-tomate-basilic

44 Framboise-graines de chanvre-lait de soja

46 Bowl mangue-orange-amande

48 Lait de baratte à l'abricot

50 Shake ananas-menthe

Soupes / Sauces

54 Soupe de tomates

56 Soupe de courgettes à la citronnelle

58 Soupe de carottes

60 Soupe de petits pois à la cannelle

62 Soupe de brocolis

64 Sauce verte

66 Pesto-basilic

68 Vinaigrette pour salade

70 Houmous

Glaces / Recettes spéciales

74 Sorbet au yaourt et aux myrtilles

76 Sorbet abricot-gingembre

78 Glace mangue-banane

80 Acai Bowl

82 Purée d'amande

84 Lait d'amande

86 Liste des ingrédients

91 Conseils de Bosch

Español

10 Introducción

14 ¡Preparar un smoothie verde es muy fácil!

16 Resumen de programas

Smoothies / Batidos

20 Smoothie de espinacas y plátano

22 Smoothie de aguacate y canónigos

24 Smoothie de mango y acelgas con jengibre fresco

26 Smoothie de lechuga y albahaca con pera

28 Smoothie de pepino, hierbas silvestres y canónigos

30 Smoothie picante de aguacate y espinacas

32 Smoothie de col rizada y apio con aguacate y manzana

34 Smoothie de espinacas, kiwi y alga chlorella

36 Smoothie de papaya y manzana

38 Batido frío de arándanos y cardamomo

40 Smoothie de piña y mango con agua de coco

42 Smoothie de fresas y tomates con albahaca

44 Frambuesas, leche de soja y semillas de cáñamo

46 Bol de mango, naranjas y almendras

48 Batido de albaricoques

50 Batido de piña con menta

Sopas / Salsas

54 Sopa de tomate

56 Sopa de calabacín con hierbaluisa

58 Sopa de zanahoria

60 Sopa de guisantes con canela

62 Sopa de brócoli

64 Salsa verde

66 Pesto de albahaca

68 Vinagreta para ensalada

70 Hummus

Helado / Especiales

74 Sorbete de yogur y arándanos

76 Sorbete de albaricoque y jengibre

78 Helado de mango y plátano

80 Bol de acai

82 Crema de almendras

84 Leche de almendras

86 Resumen de ingredientes

91 Consejos de Bosch



Русский

12 Введение

14 **Зеленый смузи без проблем!**

16 Обзор программ

Смузи / Шейки

20 Смузи из шпината и бананов

22 Смузи из авокадо с валерианеллой

24 Смузи из манго и мангольда со свежим имбирем

26 Смузи из салата с базиликом и грушей

28 Смузи из пряных трав, валерианеллы и кокоса

30 Пряный смузи из авокадо со шпинатом

32 Смузи из листовой капусты и черешкового сельдерея с авокадо и яблоком

34 Смузи из хлореллы со шпинатом и киви

36 Смузи из папайи и яблока

38 Фрузи из черники с кардамоном

40 Смузи из ананаса и манго с кокосовой водой

42 Смузи из клубники и томатов с базиликом

44 Соевое молоко с малиной и конопляным семенем

46 Пюре из манго, апельсина и миндаля

48 Пахта с абрикосом

50 Шейк из ананаса и мяты

Супы / Соусы

54 Томатный суп

56 Суп из кабачков с цитронеллой

58 Морковный суп

60 Гороховый суп с корицей

62 Суп из брокколи

64 Зеленый соус

66 Соус песто с базиликом

68 Салатный соус винегрет

70 Хумус

Мороженое / Фирменные блюда

74 Мягкое мороженое из черники и йогурта

76 Мягкое мороженое из абрикоса с имбирем

78 Мороженое с манго и бананом

80 Acai Bowl

82 Миндальный мусс

84 Миндальное молоко

86 Обзор всех ингредиентов

91 Советы от Bosch

Detox

Good for forming and purifying the blood

Chlorophyll: spinach, lamb's lettuce, kale, chlorella

Good for digestion

Fibre: oat flakes, chickpeas, kale, carrots, citrus fruits

Good for reducing fat

Proteins: soy, hemp seeds, chickpeas

Vitality

Good for the brain and nervous system

B vitamins: bananas, cucumber, chlorella, avocado

Good for keeping skin healthy and building collagen

Vitamin C: citrus fruits, berries, tomatoes, apricots, acai
Vitamin E: avocado, carrots, spinach, kale

Good for building up muscles

Proteins: soy, hemp seeds, chickpeas

The power of nature.

Natural foods are full of valuable ingredients that keep our body healthy, such as vitamins, fibre and essential oils. They strengthen the immune system and organs and help the metabolic system purify the body and keep all its functions running smoothly. Some of these foods and their benefits are listed here along with recipes so you know you're getting the most important ingredients and how they benefit your body.

Heart – cardio

Good for the heart

Vitamin E: avocado, carrots, spinach, kale

Good for protecting blood vessels

Anthocyanins: blueberries, acai berries, raspberries, tomatoes

Good for lowering blood pressure

Iron: kale, spinach, oat flakes, bananas, parsley

Immune system

Good for maintaining a strong immune system

Vitamin C: citrus fruits, berries, tomatoes, apricots

Good for protecting against inflammation

Anthocyanins: blueberries, acai berries, raspberries, tomatoes



Health tips for your **VitaBoost** high-performance blender.

What are green smoothies?

They are THE nutritional innovation of our time: Green smoothies are a quick and easy way to make sure you're getting the right daily intake of vital substances and nutrients.

Why are green smoothies so healthy?

Green vegetables are among the healthiest foods you can eat. However, in everyday life, it is often difficult to eat large quantities of green vegetables. Green smoothies provide the perfect way to consume as many healthy leafy greens as possible: They are quick and easy to prepare, have a pleasant sweet taste thanks to their fruit content and are convenient to drink – even at the office every now and then.

How to prepare green smoothies.

The basic principle is simple: Wash the fruit and vegetables (peel them if necessary), roughly chop and place in the VitaBoost. Then add some liquid and mix using the Smoothie program. To make cool smoothies, replace some of the liquid with ice cubes, or replace some of the fresh ingredients with frozen ones. Beginners (★) start with 70% fruit and 30% green leafy vegetables. We recommend that the amount of green vegetables is gradually increased, so that Advanced (★★★) smoothies eventually contain 30% fruit and 70% vegetables.



The German journalist Susanna Bingemer writes about modern food trends. Follow her on Instagram [@eatsleepgreen](#) or be inspired by her blog: www.eatsleepgreen.de

Détox

Bon pour le renforcement et la purification du système sanguin

Chlorophylle : épinard, mâche, chou frisé, chlorelle

Bon pour la digestion

Fibres alimentaires : flocons d'avoine, pois chiches, chou frisé, carottes, agrumes

Bon pour l'élimination des graisses

Protéines : soja, graines de chanvre, pois chiches

Vitalité

Bon pour le cerveau et le système nerveux

Vitamine B : banane, concombre, chlorelle, avocat

Bon pour une peau saine et la formation de collagène

Vitamine C : agrumes, baies, tomates, abricots, açai
Vitamine E : avocat, carottes, épinard, chou frisé

Bon pour le développement des muscles

Protéines : soja, graines de chanvre, pois chiches

Cœur – Cardio

Bon pour le cœur

Vitamine E : avocat, carottes, épinard, chou frisé

Bon pour la protection du système vasculaire

Anthocyanes : myrtilles, baies d'açaï, framboises, tomates

Bon pour faire baisser la tension

Fer : chou frisé, épinard, flocons d'avoine, banane, persil

Système immunitaire

Bon pour renforcer le système immunitaire

Vitamine C : agrumes, baies, tomates, abricots

Bon contre les inflammations

Anthocyanes : myrtilles, baies d'açaï, framboises, tomates

Les bienfaits de la nature.

Vitamines, fibres alimentaires, protéines, huiles essentielles ou encore substances végétales secondaires : les aliments naturels renferment de nombreux composants précieux pour conserver notre corps en bonne santé. Ils renforcent le système immunitaire et les organes et aident notre métabolisme à purifier notre corps et maintenir toutes nos fonctions en bon état. Plus le corps consomme de vitamines, de fibres alimentaires, etc. mieux il fonctionne. Plusieurs fruits et légumes sont ici présentés avec leurs composants les plus importants, ainsi que leurs bienfaits sur l'organisme. Retrouvez-les dans les recettes à suivre.



Conseils santé pour votre mixeur haute performance **VitaBoost**.

Que sont les smoothies verts ?

Il s'agit de LA grande innovation alimentaire de notre époque. Les smoothies verts renferment une grande concentration de nutriments et substances vitales. Composés d'un mélange de légumes verts feuillus, de fruits et d'eau, ils sont faciles à digérer, aident à la perte de poids et rassasient. Le nom « smoothie » vient de leur consistance crémeuse.

Pourquoi les smoothies verts sont-ils si bons pour la santé ?

Les légumes verts font partie des aliments les plus sains. Cependant, au quotidien, il n'est pas facile d'en manger en grandes quantités. Le smoothie vert est une solution parfaite pour ingérer de nombreux légumes verts : sa préparation est rapide et facile, grâce aux fruits, il a un bon goût sucré et il est aisé de le boire, même au bureau.

Comment préparer des smoothies verts ?

Le principe de base est simple : laver les fruits et les légumes, éplucher si besoin, découper et mettre dans le VitaBoost. Ajouter le liquide et mixer à l'aide du programme Smoothie. Pour obtenir des smoothies glacés, remplacer une partie du liquide par des glaçons ou remplacer une partie des ingrédients frais par des surgelés. Les débutants (★) pourront commencer avec 70 % de fruits et 30 % de légumes verts feuillus. Il est conseillé d'augmenter progressivement la proportion de verdure, ainsi, les experts (★★★) pourront utiliser 30 % de fruits et 70 % de légumes.



La journaliste allemande Susanna Bingemer s'intéresse aux tendances alimentaires modernes. Suivez-la sur Instagram @eatsleepgreen ou laissez-vous inspirer par son blog : www.eatsleepgreen.de

Corazón – Cardio

Bueno para el corazón

Vitamina E: aguacate, zanahorias, espinacas, col rizada

Bueno para la protección del sistema vascular

Antocianina: arándanos, bayas de acai, frambuesas, tomates

Bueno para reducir la tensión arterial

Hierro: col rizada, espinacas, copos de avena, plátano, perejil

Sistema inmunitario

Bueno para reforzar el sistema inmunitario

Vitamina C: cítricos, bayas, tomates, albaricoques

Bueno contra las inflamaciones

Antocianina: arándanos, bayas de acai, frambuesas, tomates

Detox

Bueno para la producción y la limpieza de la sangre

Clorofila: espinacas, canónigos, col rizada, chlorella

Bueno para la digestión

Fibra: copos de avena, garbanzos, col rizada, zanahorias, cítricos

Bueno para la eliminación de grasas

Proteínas: soja, semillas de cáñamo, garbanzos

Vitalidad

Bueno para el cerebro y el sistema nervioso

Vitamina B: plátano, pepino, chlorella, aguacate

Bueno para una piel sana y la formación de colágeno

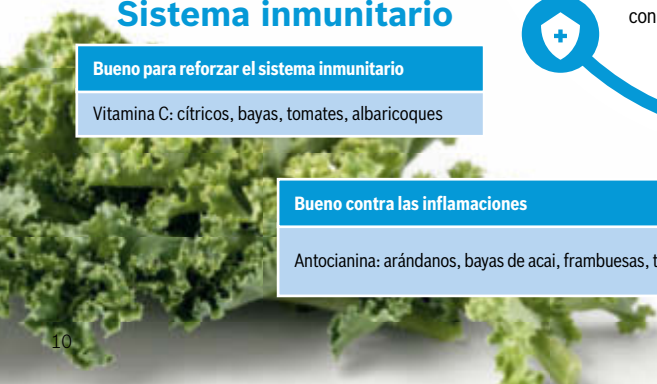
Vitamina C: cítricos, bayas, tomates, albaricoques, acai
Vitamina E: aguacate, zanahorias, espinacas, col rizada

Bueno para el desarrollo de los músculos

Proteínas: soja, semillas de cáñamo, garbanzos

La fuerza de la naturaleza.

Vitaminas, fibra, proteínas, aceites esenciales o incluso sustancias vegetales secundarias: los alimentos naturales están llenos de valiosos ingredientes que mantienen sano nuestro cuerpo reforzando tanto los órganos como el sistema inmunitario y ayudando al metabolismo a purificar el cuerpo y a mantener todas sus funciones activas. Cuanto mayor es la cantidad de vitaminas, fibra y demás que el cuerpo tiene a su disposición, mejor puede trabajar. A continuación, además de las recetas que encontrará más adelante, le ofrecemos una lista con algunos de estos alimentos, especialmente frutas y verduras, junto con sus principales componentes y su efecto en nuestro organismo.



Consejos saludables para su licuadora de alto rendimiento **VitaBoost**.

¿Qué son los smoothies verdes?

Se trata de la gran innovación nutricional de nuestra época: los smoothies verdes contienen una gran concentración de nutrientes y sustancias vitales, son fáciles de digerir, sacian y ayudan a perder peso. Básicamente se componen de una mezcla de vegetales de hoja verde, fruta y agua, y reciben el nombre de «smoothie» debido a su consistencia cremosa.

¿Por qué son tan saludables los smoothies?

Los vegetales de color verde son uno de los alimentos más sanos que existen. Sin embargo, en el día a día suele ser difícil tomarlos en grandes cantidades. Los smoothies verdes son la forma perfecta de tomar muchos de estos sanos vegetales, puesto que se preparan con rapidez y facilidad, su contenido en fruta les da un sabor dulce y agradable y se pueden beber con gran comodidad incluso en la oficina.

¿Cómo se preparan los smoothies verdes?

El principio básico es muy sencillo: lavar la fruta y la verdura, pelarla si así lo requiere, cortarla en trozos más o menos grandes y echarlos en la batidora VitaBoost. A continuación, se añade líquido y se inicia el programa «Smoothie». Para hacer batidos fríos sustituye parte del líquido por cubitos de hielo o incorpora ingredientes congelados en vez de frescos. Los principiantes (★) pueden comenzar con un 70 % de fruta y un 30 % de verdura de hoja verde. Se recomienda ir aumentando paulatinamente la cantidad de verde de manera que los expertos (★★★) alcancen una proporción de un 30 % de fruta y un 70 % de verdura.



La periodista alemana Susanna Bingemer escribe sobre tendencias alimentarias modernas. Puede seguirla en su cuenta de Instagram [@eatsleepgreen](https://www.instagram.com/eatsleepgreen) o dejarse inspirar por su blog (en alemán): www.eatsleepgreen.de

Очищение

Полезно для регенерации и очистки крови

Хлорофилл: шпинат, валерианелла,
листовая капуста, хлорелла

Полезно для пищеварения

Балластные вещества: овсяные хлопья, нут, листовая
капуста, морковь, цитрусовые

Полезно для расщепления жиров

Протеины: соя, конопляное семя, нут

Жизненная сила

Полезно для мозга и нервной системы

Витамины группы В: бананы, огурцы, хлорелла,
авокадо

Полезно для здоровой кожи и образования коллагена

Витамин С: цитрусовые, ягоды, томаты, абрикосы,
ягода акаи

Витамин Е: авокадо, морковь, шпинат, листовая капуста

Полезно для наращивания мышечной массы

Протеины: соя, конопляное семя, нут

Сердце – кардиосистема

Полезно для сердца

Витамин Е: авокадо, морковь, шпинат, листовая капуста

Полезно для защиты сосудов

Антоцианы: черника, ягода акаи, малина,
томаты

Полезно для снижения кровяного давления

Железо: листовая капуста, шпинат, овсяные
хлопья, бананы, петрушка

Иммунная система

Полезно для укрепления иммунной системы

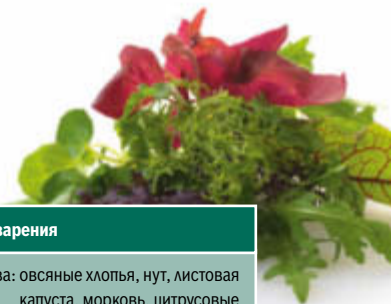
Витамин С: цитрусовые, ягоды, томаты, абрикосы

Полезно против воспалений

Антоцианы: черника, ягода акаи, малина, томаты

Сила природы.

Витамины, балластные вещества, протеины, эфирные масла или же фитонутриенты — в натуральных продуктах питания содержится множество ценных ингредиентов, поддерживающих здоровое состояние нашего тела. Они укрепляют иммунную систему и органы, помогая системе обмена веществ очищать организм и поддерживать в хорошем состоянии все его функции. Чем больше витаминов, балластных и других полезных веществ доступно организму, тем лучше он работает. В представленных ниже рецептах перечислены некоторые из этих питательных веществ, в первую очередь фрукты и овощи с указанием их состава и воздействия на наш организм.



Здоровые советы для высокоэффективного блендера VitaBoost.

Что такое зеленые смузи?

Это настоящая инновация в питании нашего времени: зеленые смузи содержат множество высококонцентрированных жизненно необходимых питательных веществ, легко перевариваются, способствуют похудению и насыщают организм. В сущности, они состоят из смеси хлорофилла, фруктов и воды. Согласно своему названию «смузи» они имеют кремовую консистенцию.

Почему зеленые смузи так полезны?

Зеленые овощи вообще считаются самыми полезными пищевыми продуктами. Однако в обычной жизни зачастую сложно съесть их в больших количествах. Поэтому зеленые смузи — это отличный метод для получения большого количества полезного хлорофилла растений: их можно быстро и просто приготовить, благодаря содержанию фруктов они имеют приятный сладкий вкус, а также их удобно пить, например, между делом в офисе.

Как приготовить зеленые смузи?

Основной принцип очень прост: вымыть фрукты и овощи, при необходимости почистить, крупно порезать и положить в VitaBoost. После этого добавить жидкость и включить программу смузи для смешивания. Для приготовления охлажденных смузи, используйте несколько кубиков льда вместо жидкости, или замените свежие ингредиенты на замороженные. Новичкам (★) следует начинать с 70 % фруктов и 30 % зеленых листовых овощей. Рекомендуется постепенно увеличивать количество зелени до соотношения (★★★) 30 % фруктов и 70 % овощей.

Немецкая журналистка Сюзанна Бингемер рассказывает о современных тенденциях в питании. Подпишитесь на ее страницу в Instagram [@eatsleepgreen](#) или почитайте ее блог: www.eatsleepgreen.de

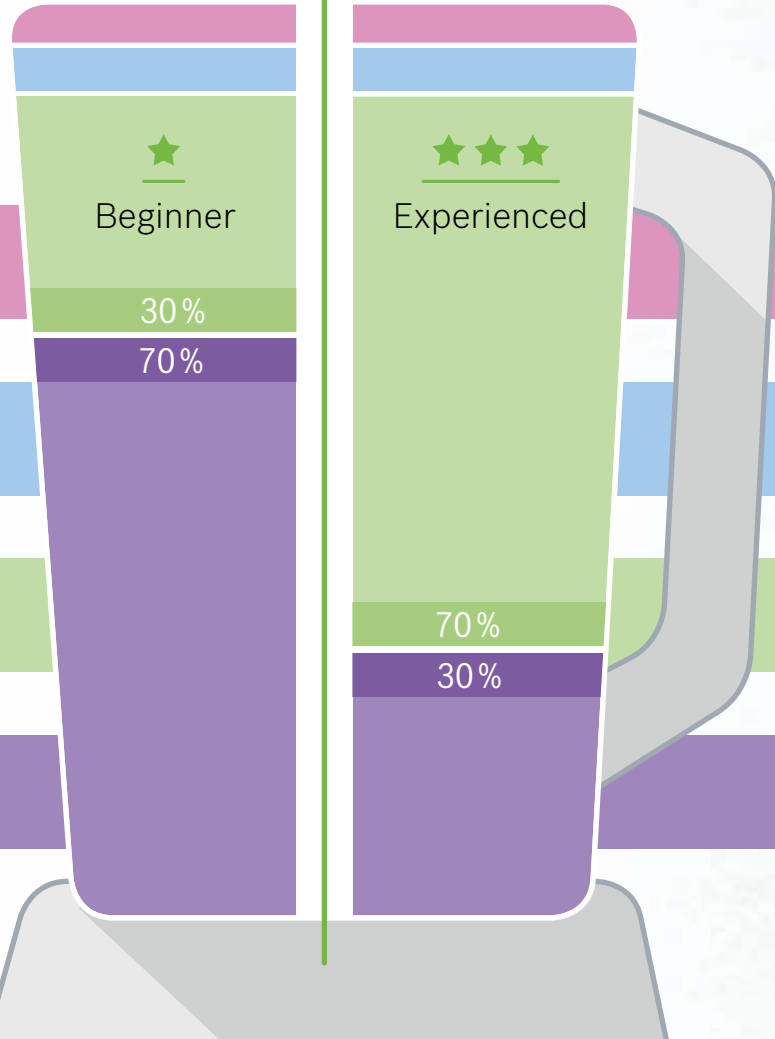
How to make a green smoothie!

4. Power up with superfood

3. Add some liquid

2. Add healthy greens

1. Start with fresh or frozen fruits



*Préparez un smoothie vert en toute simplicité !
¡Preparar un smoothie verde es muy fácil!
Зеленый смузи без проблем!*



ginger



matcha



goji



maca



chia

4. Agrémenter de superaliments
4. Mejorarlo con superalimentos
4. Повысьте тонус благодаря «чудо-пище»



water



cocos water



tea



nut milk



soy milk

3. Ajouter du liquide
3. Añadir líquido
3. Добавьте жидкость



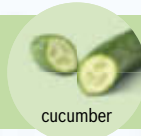
spinach



kale



swiss chard

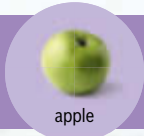


cucumber



parsley

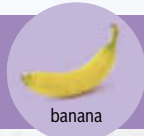
2. Ajouter des herbes ou légumes sains
2. Agregar hortalizas y/o verduras sanas
2. Добавьте полезные овощи



apple



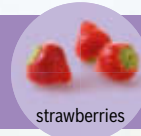
ananas



banana



pear



strawberries

1. Commencer avec des fruits frais ou surgelés
1. Comenzar con fruta fresca o congelada
1. Сначала добавьте свежие или замороженные фрукты

Program overview

Aperçu des programmes | Resumen de programas | Обзор программ



Shake



Smoothie



Soup

MMBH4P3W

MMBH6P6B



Ice Cream



Sauce



Cleaning

Smoothies / Shakes

Smoothies / Shakes

Smoothies / Batidos

Смузи / Шейку







smoothie program

(approx. 1000 ml / 4 glasses)



200 g young spinach leaves



2 bananas



1 lemon



150 g ice cubes



150 ml water

Popeye's Secret

Spinach banana smoothie
Smoothie épinard-banane
Smoothie de espinacas y plátano
Смузи из шпината и бананов

per glass: 78 kcal / 328 kJ / 16 g carbohydrates / 2 g fibres / 1 g fat / 2 g proteins / particularly high in iron, vitamin C



Preparation:

1. Wash and drain the spinach. Peel the bananas. Wash the lemon under hot water and dry it. Cut a wafer-thin, finger-length strip of lemon peel from the lemon. Squeeze the juice from the lemon. Add the spinach and banana to the VitaBoost blender jug with the lemon juice, lemon peel and ice cubes. Put on the lid with the locking cap and press it firmly. Remove the locking cap. Insert the pusher into the opening.
2. Switch on the VitaBoost. Press the Smoothie program button and purée everything finely until the appliance switches off. In the process, use the pusher to push the ingredients down. Or, set the VitaBoost to the highest setting with the rotary selector and purée the ingredients finely for about 50 seconds.
3. Pour Popeye's Secret into four glasses and serve.

Bosch tip:

Increase the proportion of vegetables and reduce the proportion of fruit accordingly to turn any Beginner smoothie into an Advanced smoothie recipe.

Préparation :

1. Nettoyer les épinards et les égoutter, éplucher les bananes. Laver le citron à l'eau chaude et le laisser sécher. Peler un zeste de citron de la longueur d'un doigt environ, presser le jus du citron. Mettre les épinards, les bananes, le jus de citron, le zeste de citron et les glaçons dans le bol du VitaBoost. Poser le couvercle avec l'obturateur et appuyer fermement. Enlever l'obturateur. Insérer le pilon dans l'ouverture.
2. Allumer le VitaBoost. Appuyer sur le bouton du programme Smoothie et tout réduire en purée, jusqu'à ce que l'appareil s'arrête. Ce faisant, enfoncer les ingrédients à l'aide du pilon. Une autre solution consiste à régler la vitesse du VitaBoost au maximum à l'aide du sélecteur rotatif, et réduire le contenu en purée pendant environ 50 secondes.
3. Verser le mélange Popeyes Secret dans quatre verres et servir.

Conseil de Bosch :

Toutes les recettes de smoothies pour débutants peuvent être transformées en recettes pour experts en augmentant la proportion de légumes et en réduisant celle de fruits de manière adéquate.

Preparación:

1. Lave las espinacas y déjelas escurrir. Pele los plátanos. Lave el limón con agua caliente y séquelo. Corte una peladura de limón muy fina de la longitud de un dedo y exprima el zumo del limón. Ponga las espinacas y los plátanos junto con el zumo de limón, la peladura, el agua y unos cubitos de hielo en el vaso de la VitaBoost. Coloque la tapa con el tapón de cierre y apriétela bien. Retire el tapón de abertura.
2. Encienda la VitaBoost. Pulse el botón del programa «Smoothie» y licúe hasta que el aparato se desconecte. Utilice el empujador para mover los ingredientes hacia abajo. También se puede ajustar la VitaBoost mediante el mando giratorio al nivel más potente y dejar que el contenido se licue durante unos 50 segundos.
3. Llene cuatro vasos de Popeye's Secret y sívalos.

Consejo de Bosch:

Si se aumenta la cantidad de verdura y, por tanto, se reduce la de fruta, cualquier receta para principiantes pasará a ser una receta para expertos.

Приготовление:

1. Вымыть и просушить шпинат, почистить бананы. Вымыть лимон горячей водой и просушить его. Снять с лимона цедру, выдавить из него сок. Положить шпинат и бананы в стакан VitaBoost, добавить лимонный сок, цедру лимона, воду и кубики льда. Закрывать стакан крышкой с пробкой, плотно прижав ее. Снять пробку. Вставить толкатель в отверстие.
2. Включить VitaBoost. Нажать кнопку программы Smoothie и измельчать все ингредиенты в пюре, пока прибор не выключится автоматически, проталкивая при этом ингредиенты в стакан с помощью толкателя, или установить максимальную скорость VitaBoost с помощью поворотного переключателя и в течение 50 секунд измельчать содержимое до пюреобразного состояния.
3. Перелить напиток Popeyes Secret в четыре стакана и подать на стол.

Совет от Bosch:

Увеличив долю овощей и соответственно уменьшив долю фруктов, из смузи для новичков получится смузи для тех, кто уже давно пьет такие напитки.

Preparation:

1. Wash and drain the lamb's lettuce. Wash the pear, cut into quarters and remove the core. Cut the avocado in half, remove the pit and scoop out the flesh from the skin. Peel the orange and cut into large pieces. Add everything to the VitaBoost blender jug. Add 200 ml of water. Put on the lid with the locking cap and press it firmly. Remove the locking cap. Insert the pusher into the opening.
2. Switch on the VitaBoost. Press the Smoothie program button and purée everything finely until the appliance switches off. In the process, use the pusher to push the ingredients down. Or, set the VitaBoost to the highest setting with the rotary selector and purée the ingredients finely for about 50 seconds.
3. Pour the Green & Creamy into four glasses and serve.

Bosch tip:

Add a little chilli, cumin or green pepper to give this fruity smoothie a wonderful spicy flavour.

Préparation :

1. Nettoyer la mâche et l'égoutter. Laver la poire, la couper en quartiers et enlever le trognon ; couper l'avocat en deux, retirer le noyau et vider la chair à la cuillère. Éplucher l'orange, couper la chair en gros morceaux. Tout mettre dans le bol du VitaBoost. Ajouter 200 ml d'eau. Poser le couvercle avec l'obturateur et appuyer fermement. Enlever l'obturateur. Insérer le pilon dans l'ouverture.
2. Allumer le VitaBoost. Appuyer sur le bouton du programme Smoothie et tout réduire en purée, jusqu'à ce que l'appareil s'arrête. Ce faisant, enfoncer les ingrédients à l'aide du pilon. Une autre solution consiste à régler la vitesse du VitaBoost au maximum à l'aide du sélecteur rotatif, et réduire le contenu en purée pendant environ 50 secondes.
3. Verser le mélange Green & Creamy dans quatre verres et servir.

Conseil de Bosch :

En ajoutant un peu de piment, de cumin ou de poivre vert, ce smoothie fruité prend une délicieuse note relevée.

Preparación:

1. Lave los canónigos y déjelos escurrir. Lave la pera, córtela en cuartos y quite las semillas. Parta el aguacate por la mitad, retire el hueso y utilice una cuchara para sacar la carne. Pele la naranja y corte la pulpa en trozos grandes. Métalo todo junto en el vaso de la VitaBoost. Añada 200 ml de agua. Coloque la tapa con el tapón de cierre y apriétela bien. Retire el tapón de cierre. Coloque el empujador en la abertura.
2. Encienda la VitaBoost. Pulse el botón del programa «Smoothie» y licúe hasta que el aparato se desconecte. Utilice el empujador para mover los ingredientes hacia abajo. También se puede ajustar la VitaBoost mediante el mando giratorio al nivel más potente y dejar que el contenido se licue durante unos 50 segundos.
3. Llene cuatro vasos de Green & Creamy y sírvalos.

Consejo de Bosch:

Añadiendo un poco de chili, comino o pimienta verde se le puede dar una nota picante a este afrutado smoothie.

Приготовление:

1. Вымыть и просушить листья валерианеллы (полевого салата). Вымыть и порезать на четыре части грушу, удалить сердцевину с семенами, разрезать авокадо пополам, удалить сердцевину, ложкой вынуть мякоть из кожуры. Почистить апельсин, крупно порезать мякоть. Положить все в стакан VitaBoost. Добавить 200 мл воды. Закрыть стакан крышкой с пробкой, плотно прижав ее. Снять пробку. Вставить толкатель в отверстие.
2. Включить VitaBoost. Нажать кнопку программы Smoothie и измельчать все ингредиенты в пюре, пока прибор не выключится автоматически, проталкивая при этом ингредиенты в стакан с помощью толкателя, или установить максимальную скорость VitaBoost с помощью поворотного переключателя и в течение 50 секунд измельчать содержимое до пюреобразного состояния.
3. Перелить напиток Green & Creamy в четыре стакана и подать на стол.

Совет от Bosch:

Если добавить немного чили, тмина или зеленого перца, этот фруктовый смузи приобретет чудесные пикантные нотки.

Green & Creamy

Avocado smoothie with lamb's lettuce
Smoothie avocat-mâche
Smoothie de aguacate y canónigos
Смузи из авокадо с валерианею

per glass: 150 kcal / 629 kJ /
15 g carbohydrates / 6 g fibres /
8 g fat / 3 g proteins / particularly
high in provitamin A, double
unsaturated fatty acids



smoothie program

(approx. 1000 ml / 4 glasses)



200 g lamb's lettuce



1 avocado



1 big pear



1 small orange



200 ml water



smoothie program

(approx. 1000 ml / 4 glasses)



250 g chard



1 mango



30 g root ginger



150 g ice cubes



200 ml water

Ginger Defense

Mango chard smoothie with fresh ginger
Smoothie mangue-blettes-gingembre frais
Smoothie de mango y acelgas con jengibre fresco
Смузи из манго и мангольда со свежим имбирем

per glass: **60 kcal / 249 kJ /**
10 g carbohydrates / 2 g fibres /
1 g fat / 2 g proteins / particularly high
in **provitamin A, essential oils**



Preparation:

1. Wash and drain the chard. Slice through several times. Peel the mango. Cut the flesh of the mango from the stone. Peel the ginger and cut into thick slices. Add the prepared ingredients to the VitaBoost blender jug with 200 ml of water of 150 g of ice cubes. Put on the lid with the locking cap and press it firmly. Remove the locking cap. Insert the pusher into the opening.
2. Switch on the VitaBoost. Press the Smoothie program button and purée everything finely until the appliance switches off. In the process, use the pusher to push the ingredients down. Or, set the VitaBoost to the highest setting with the rotary selector and purée the ingredients finely for about 50 seconds.
3. Pour the Ginger Defense into four glasses and serve.

Bosch tip:

It is best to use chard with thin stems because of its high proportion of healthy chlorophyll.

Préparation :

1. Nettoyer les blettes et les égoutter, les couper grossièrement. Éplucher la mangue. Découper la chair de la mangue. Éplucher le gingembre et le couper en grosses rondelles. Mettre les ingrédients préparés dans le bol du VitaBoost avec 200 ml d'eau et 150 g de glaçons. Poser le couvercle avec l'obturateur et appuyer fermement. Enlever l'obturateur. Insérer le pilon dans l'ouverture.
2. Allumer le VitaBoost. Appuyer sur le bouton du programme Smoothie et tout réduire en purée, jusqu'à ce que l'appareil s'arrête. Ce faisant, enfoncer les ingrédients à l'aide du pilon. Une autre solution consiste à régler la vitesse du VitaBoost au maximum à l'aide du sélecteur rotatif, et réduire le contenu en purée pendant environ 50 secondes.
3. Verser le mélange Ginger Defense dans quatre verres et servir.

Conseil de Bosch :

Il est préférable de prendre de la blette avec un pédoncule fin, en raison de la forte proportion de chlorophylle, bonne pour la santé.

Preparación:

1. Lave las acelgas y déjelas escurrir. Deles un par de cortes. Pele el mango. Retire la pulpa y el hueso del mango. Pele el jengibre y córtelo en rodajas gruesas. Ponga los ingredientes preparados junto con 200 ml de agua y 150 g de cubitos de hielo en el vaso de la VitaBoost. Coloque la tapa con el tapón de cierre y apriétela bien. Retire el tapón de cierre. Coloque el empujador en la abertura.
2. Encienda la VitaBoost. Pulse el botón del programa «Smoothie» y licúe hasta que el aparato se desconecte. Utilice el empujador para mover los ingredientes hacia abajo. También se puede ajustar la VitaBoost mediante el mando giratorio al nivel más potente y dejar que el contenido se licue durante unos 50 segundos.
3. Llene cuatro vasos de Ginger Defense y sívalos.

Consejo de Bosch:

Se recomienda utilizar acelgas de tallos finos debido a la gran proporción de clorofila que contienen.

Приготовление:

1. Вымыть и просушить мангольд, разрезать листья на несколько частей. Почистить манго. Отделить мякоть манго от косточки. Почистить и порезать на толстые ломтики имбирь. Положить приготовленные ингредиенты в стакан VitaBoost, добавить 200 мл воды и 150 г кубиков льда. Закрыть стакан крышкой с пробкой, плотно прижав ее. Снять пробку. Вставить толкатель в отверстие.
2. Включить VitaBoost. Нажать кнопку программы Smoothie и измельчать все ингредиенты в пюре, пока прибор не выключится автоматически, проталкивая при этом ингредиенты в стакан с помощью толкателя, или установить максимальную скорость VitaBoost с помощью поворотного переключателя и в течение 50 секунд измельчать содержимое до переобратного состояния.
3. Перелить напиток Ginger Defense в четыре стакана и подать на стол.

Совет от Bosch:

Лучше всего использовать мангольд с тонкими стеблями, так как они содержат много полезного хлорофилла.

Preparation:

1. Wash the salad and drain well. Chop the basil with its stems, wash and shake dry. Wash the cucumber and cut into large pieces. Wash the pear, cut into quarters and remove the core. Add the prepared ingredients to the VitaBoost blender jug with 100 ml of water. Put on the lid with the locking cap and press it firmly.
2. Switch on the VitaBoost. Press the Smoothie program button and purée everything finely until the appliance switches off. Or, set the VitaBoost to the highest setting with the rotary selector and purée the ingredients finely for about 50 seconds.
3. Pour the Liquid Salad into four glasses and serve.

Préparation :

1. Laver la salade et la laisser s'égoutter, couper le basilic avec le pédoncule, le laver et l'égoutter en secouant. Laver le concombre et le couper en gros morceaux. Laver la poire, la couper en quatre, enlever le noyau. Mettre les ingrédients préparés dans le bol du VitaBoost avec 100 ml d'eau. Poser le couvercle avec l'obturateur et appuyer fermement.
2. Allumer le VitaBoost. Appuyer sur le bouton du programme Smoothie et tout réduire en purée, jusqu'à ce que l'appareil s'arrête. Une autre solution consiste à régler la vitesse du VitaBoost au maximum à l'aide du sélecteur rotatif, et réduire le contenu en purée pendant environ 50 secondes.
3. Verser le mélange Liquid Salad dans quatre verres et servir.

Preparación:

1. Lave la lechuga y escúrrala bien. Corte la albahaca con los tallos, lávela y sacúdala bien. Lave el pepino y córtelo en trozos grandes. Lave la pera, córtela en cuartos y quite las semillas. Ponga los ingredientes preparados junto con 100 ml de agua en el vaso de la VitaBoost. Coloque la tapa con el tapón de cierre y apriétela bien.
2. Encienda la VitaBoost. Pulse el botón del programa «Smoothie» y licúe hasta que el aparato se desconecte. También se puede ajustar la VitaBoost mediante el mando giratorio al nivel más potente y dejar que el contenido se licue durante unos 50 segundos.
3. Llene cuatro vasos de Liquid Salad y sírvalos.

Приготовление:

1. Вымыть и хорошо просушить салат, отрезать базилик со стеблями, вымыть и стряхнуть с него капли. Вымыть и крупно порезать огурец. Вымыть и порезать на четыре части грушу, удалить сердцевину с семенами. Положить приготовленные ингредиенты в стакан VitaBoost, добавить 100 мл воды. Закрывать стакан крышкой с пробкой, плотно прижав ее.
2. Включить VitaBoost. Нажать кнопку программы Smoothie и измельчать все ингредиенты в пюре, пока прибор не выключится автоматически, или установить максимальную скорость VitaBoost с помощью поворотного переключателя и в течение 50 секунд измельчать содержимое до пюреобразного состояния.
3. Перелить напиток Liquid Salad в четыре стакана и подать на стол.

Bosch tip:

Bitter substances from the cucumber peel and the salad stalk support detoxification processes within the body. However, if you do not like the bitter taste, you can simply peel the cucumber and remove the salad stalk.

Conseil de Bosch :

Les substances amères de la peau de concombre et du pied de salade aident le corps dans le processus de désintoxication. Si vous n'aimez pas ce goût amer, il vous suffit d'éplucher le concombre et de retirer le pied de salade.

Consejo de Bosch:

Las sustancias amargas de la piel del pepino y del tronco de la lechuga ayudan al cuerpo durante los procesos de desintoxicación. Sin embargo, si no le gusta ese sabor, también puede pelar el pepino y retirar el tronco.

Совет от Bosch:

Горькие вещества из кожицы огурца и стебля салата помогают организму выводить токсины. А если этот нежно-горький вкус не нравится, можно просто почистить огурец и удалить стебель салата.

Liquid Salad

Salad basil smoothie with pear
Smoothie salade-basilic-poire
Smoothie de lechuga y albahaca con pera
Смузи из салата с базиликом и грушей



per glass: 65 kcal / 271 kJ / 12 g carbohydrates / 4 g fibres / 0 g fat / 3 g proteins / particularly high in B vitamins, minerals



smoothie program

(approx. 1000 ml / 4 glasses)



1 lettuce (250 g)



1 pot of basil



1 cucumber



1 big pear



100 ml water



smoothie program

(approx. 1000 ml / 4 glasses)



50g wild herbs



100g lamb's lettuce



1/2 cucumber



200g apricots (or 1/2 mango)



300ml
coconut water

Wild Warrior

- Wild herbs, lamb's lettuce and coconut smoothie*
- *Smoothie herbes sauvages-mâche-noix de coco*
 - *Smoothie de pepino, hierbas silvestres y canónigos*
 - *Смузи из пряных трав, валерианемы и кокоса*

per glass: 49 kcal / 199 kJ /
9 g carbohydrates / 1 g fibres / 0 g fat /
2 g proteins / particularly high in
chlorophyll, bitter substances



Preparation:

1. Wash and drain the wild herbs and lamb's lettuce. Wash the cucumber and cut into large pieces. Wash the apricots, cut in half and remove the stones. Add the prepared ingredients to the VitaBoost blender jug with the coconut water. Put on the lid with the locking cap and press it firmly.
2. Switch on the VitaBoost. Press the Smoothie program button and purée everything finely until the appliance switches off. Or, set the VitaBoost to the highest setting with the rotary selector and purée the ingredients finely for about 50 seconds.
3. Pour the Wild Warrior into four glasses and serve.

Préparation :

1. Nettoyer la mâche et les herbes et les égoutter. Laver le concombre et le couper en gros morceaux. Laver les abricots, les couper en deux et retirer le noyau. Mettre les ingrédients préparés dans le bol du VitaBoost avec de l'eau de noix de coco. Poser le couvercle avec l'obturateur et appuyer fermement.
2. Allumer le VitaBoost. Appuyer sur le bouton du programme Smoothie et tout réduire en purée, jusqu'à ce que l'appareil s'arrête. Une autre solution consiste à régler la vitesse du VitaBoost au maximum à l'aide du sélecteur rotatif, et réduire le contenu en purée pendant environ 50 secondes.
3. Verser le mélange Wild Warrior dans quatre verres et servir.

Preparación:

1. Lave las hierbas silvestres y los canónigos y déjelos escurrir. Lave el pepino y córtelo en trozos grandes. Lave los albaricoques, córtelos por la mitad y retire el hueso. Ponga los ingredientes preparados junto con el agua de coco en el vaso de la VitaBoost. Coloque la tapa con el tapón de cierre y apriétela bien.
2. Encienda la VitaBoost. Pulse el botón del programa «Smoothie» y licúe hasta que el aparato se desconecte. También se puede ajustar la VitaBoost mediante el mando giratorio al nivel más potente y dejar que el contenido se licue durante unos 50 segundos.
3. Llene cuatro vasos de Wild Warrior y sírvalos.

Приготовление:

1. Вымыть и просушить дикорастущие пряные травы и листья валерианелы. Вымыть и крупно порезать огурец. Вымыть абрикосы, разрезать пополам и удалить косточки. Положить приготовленные ингредиенты в стакан VitaBoost, добавить кокосовую воду. Закрывать стакан крышкой с пробкой, плотно прижав ее.
2. Включить VitaBoost. Нажать кнопку программы Smoothie и измельчать все ингредиенты в пюре, пока прибор не выключится автоматически, или установить максимальную скорость VitaBoost с помощью поворотного переключателя и в течение 50 секунд измельчать содержимое до пюреобразного состояния.
3. Перелить напиток Wild Warrior в четыре стакана и подать на стол.



Bosch tip:

Very bitter herbs such as dandelion or very pungent herbs such as wild cress enrich the mixture but should only be added in small quantities. If you choose, you can gradually increase the proportion of wild herbs in the overall amount of salad.

Conseil de Bosch :

Si les herbes très amères, comme le pissenlit, ou très fortes, comme le cresson sauvage, enrichissent le mélange, elles doivent toutefois être dosées avec précaution. Selon vos préférences, vous pouvez augmenter progressivement la proportion d'herbes sauvages par rapport à celle de salade.

Consejo de Bosch:

Si bien las hierbas muy amargas, como el diente de león, o las muy picantes, como los berros silvestres, enriquecen la mezcla, se deben dosificar con cuidado. Si lo desea, puede aumentar paulatinamente la cantidad de hierbas silvestres con respecto a la cantidad total de canónigos.

Совет от Bosch:

Очень горькие травы, например, одуванчик или очень острые травы, например, дикорастущий кресс-салат обогащают смесь, но их следует использовать с осторожностью. При желании можно постепенно увеличивать долю дикорастущих трав в общем количестве салатных ингредиентов.



smoothie program

(approx. 1000 ml / 4 glasses)



1 avocado



200 g young spinach leaves



1 bunch of parsley



1/2 chilli pepper



1/2 tsp. salt



cumin



100 g ice cubes



300 ml water

Spicy Green Dragon

Spicy avocado smoothie with spinach

Smoothie avocat-épinard relevé

Smoothie picante de aguacate y espinacas

Пряный смузи из авокадо со шпинатом

per glass: 105 kcal / 439 kJ / 4 g carbohydrates / 4 g fibres / 8 g fat / 2 g proteins / particularly high in chlorophyll, capsaicin



Preparation:

1. Wash and drain the spinach and parsley. Cut the avocado in half, remove the stone and spoon out the flesh. Cut off the chilli pepper's stem. Add the prepared ingredients to the VitaBoost blender jug with 300 ml of water and 100 g of ice cubes. Season with half a teaspoon of salt and a generous pinch of cumin. Put on the lid with the locking cap and press it firmly.
2. Switch on the VitaBoost. Press the Smoothie program button and purée everything finely until the appliance switches off. Or, set the VitaBoost to the highest setting with the rotary selector and purée the ingredients finely for about 50 seconds.
3. Add a little more salt to the Spicy Green Dragon (according to taste) or pour into four glasses straight away and serve.

Bosch tip:

This spicy version of the green smoothie is particularly refreshing and an ideal snack for hot days.

Préparation :

1. Laver les épinards et le persil et les égoutter. Couper l'avocat en deux, retirer le noyau et vider la chair à la cuillère. Couper le pédoncule du piment. Mettre les ingrédients préparés dans le bol du VitaBoost avec 300 ml d'eau et 100 g de glaçons. Assaisonner avec 1/2 c. à c. de sel et une bonne pincée de cumin. Poser le couvercle avec l'obturateur et appuyer fermement.
2. Allumer le VitaBoost. Appuyer sur le bouton du programme Smoothie et tout réduire en purée, jusqu'à ce que l'appareil s'arrête. Une autre solution consiste à régler la vitesse du VitaBoost au maximum à l'aide du sélecteur rotatif, et réduire le contenu en purée pendant environ 50 secondes.
3. Selon les goûts, saler encore le mélange Spicy Green Dragon ou le verser directement dans quatre verres et servir.

Conseil de Bosch :

Cette variante relevée du smoothie vert est très rafraîchissante : un encas idéal pour les chaudes journées.

Preparación:

1. Lave las espinacas y el perejil y déjelos escurrir. Parta el aguacate por la mitad, retire el hueso y saque la carne con ayuda de una cuchara. Corte el tallo del chili. Ponga los ingredientes preparados junto con 300 ml de agua y 100 g de cubitos de hielo en el vaso de la VitaBoost. Condimente con 1/2 cucharadita de sal y un buen pellizco de comino. Coloque la tapa con el tapón de cierre y apriétela bien.
2. Encienda la VitaBoost. Pulse el botón del programa «Smoothie» y licúe hasta que el aparato se desconecte. También se puede ajustar la VitaBoost mediante el mando giratorio al nivel más potente y dejar que el contenido se licue durante unos 50 segundos.
3. Añada algo más de sal al gusto o llene inmediatamente cuatro vasos de Spicy Dragon y sírvalos.

Consejo de Bosch:

Esta versión picante del smoothie verde es especialmente refrescante; un tentempié ideal para los días más calurosos.

Приготовление:

1. Вымыть и просушить шпинат и петрушку. Разрезать авокадо пополам, удалить сердцевину, вынуть мякоть ложкой. Отрезать стебель от стручка перца чили. Положить приготовленные ингредиенты в стакан VitaBoost, добавить 300 мл воды и 100 г кубиков льда. Приправить 1/2 чайной ложкой соли и большой щепоткой тмина. Закрыть стакан крышкой с пробкой, плотно прижав ее.
2. Включить VitaBoost. Нажать кнопку программы Smoothie и измельчать все ингредиенты в пюре, пока прибор не выключится автоматически, или установить максимальную скорость VitaBoost с помощью поворотного переключателя и в течение 50 секунд измельчать содержимое до пюреобразного состояния.
3. Посолить по вкусу или сразу перелить напиток Spicy Green Dragon в четыре стакана и подать на стол.

Совет от Bosch:

Этот пикантный вариант зеленого смузи имеет особенно освежающий вкус и идеально подходит для перекуса в жаркий день.



smoothie program

(approx. 1000 ml / 4 glasses)



50 g kale



150 g celery



1 avocado



1 apple



1/2 lemon



400 ml water

Big King Kale

Kale celery smoothie with avocado and apple

Smoothie chou fris -céleri-avocat-pomme

Smoothie de col rizada y apio con aguacate y manzana

Смузи из листовой капусты и черешкового

сельдерея с авокадо и яблоком

per glass: 125 kcal / 523 kJ /
9 g carbohydrates / 5 g fibres /
8 g fat / 2 g proteins / particularly
high in antioxidants, minerals



Preparation:

1. Wash and drain the kale. Remove any very thick stems. Wash the celery and cut into large pieces. Cut the avocado in half, remove the stone and spoon out the flesh. Wash the apple, cut into quarters and remove the core. Peel the lemon. Add the prepared ingredients to the VitaBoost blender jug with 400 ml of water. Put on the lid with the locking cap and press it firmly.
2. Switch on the VitaBoost. Press the Smoothie program button and purée everything finely until the appliance switches off. Or, set the VitaBoost to the highest setting with the rotary selector and purée the ingredients finely for about 50 seconds.
3. Pour the Big King Kale into four glasses and serve.

Préparation :

1. Laver le chou frisé et l'égoutter. Couper les pédoncules épais. Laver le céleri-branche et le couper en gros morceaux. Couper l'avocat en deux, retirer le noyau et vider la chair à la cuillère. Laver la pomme, la couper en quatre et enlever le trognon. Éplucher le citron. Mettre les ingrédients préparés dans le bol du VitaBoost avec 400 ml d'eau. Poser le couvercle avec l'obturateur et appuyer fermement.
2. Allumer le VitaBoost. Appuyer sur le bouton du programme Smoothie et tout réduire en purée, jusqu'à ce que l'appareil s'arrête. Une autre solution consiste à régler la vitesse du VitaBoost au maximum à l'aide du sélecteur rotatif, et réduire le contenu en purée pendant environ 50 secondes.
3. Verser le mélange Big King Kale dans quatre verres et servir.

Preparación:

1. Lave la col rizada y déjela escurrir. Quite los troncos demasiado gruesos. Lave el apio y córtelo en trozos grandes. Parta el aguacate por la mitad, retire el hueso y saque la carne con ayuda de una cuchara. Lave la manzana, córtela en cuartos y quite las semillas. Pele el limón. Ponga los ingredientes preparados junto con 400 ml de agua en el vaso de la VitaBoost. Coloque la tapa con el tapón de cierre y apriétela bien.
2. Encienda la VitaBoost. Pulse el botón del programa «Smoothie» y licúe hasta que el aparato se desconecte. También se puede ajustar la VitaBoost mediante el mando giratorio al nivel más potente y dejar que el contenido se licue durante unos 50 segundos.
3. Llene cuatro vasos de Big King Kale y sírvalos.

Приготовление:

1. Вымыть и просушить листовую капусту. Отрезать очень толстые стебли. Вымыть и крупно порезать черешковый сельдерей. Разрезать авокадо пополам, удалить сердцевину, вынуть мякоть ложкой. Вымыть и порезать на четыре части яблоко, удалить сердцевину с семенами. Почистить лимон. Положить приготовленные ингредиенты в стакан VitaBoost, добавить 400 мл воды. Закрыть стакан крышкой с пробкой, плотно прижав ее.
2. Включить VitaBoost. Нажать кнопку программы Smoothie и измельчать все ингредиенты в пюре, пока прибор не выключится автоматически, или установить максимальную скорость VitaBoost с помощью поворотного переключателя и в течение 50 секунд измельчать содержимое до пюреобразного состояния.
3. Перелить напиток Big King Kale в четыре стакана и подать на стол.

Bosch tip:

If you're someone who really values this super healthy kale, you can double the quantity.

Conseil de Bosch :

En cas de préférence particulière pour le chou frisé, excellent pour la santé, la quantité peut être doublée.

Consejo de Bosch:

Si tiene especial predilección por una verdura tan sana como la col rizada, puede doblar su cantidad.

Совет от Bosch:

Если хочется побольше очень полезной листовой капусты, то ее количество можно удвоить.



smoothie program

(approx. 1000 ml / 4 glasses)



150 g young spinach leaves



2 tsp. chlorella algae powder



3 kiwis



1/2 banana, 300 ml cold coconut water,
1 green apple

Ocean Detox Queen

Chlorella smoothie with spinach and kiwi
Smoothie chlorelle-épinard-kiwi
Smoothie de espinaças, kiwi y alga chlorella
Смузи из хлореллы со шпинатом и киви



per glass: 105 kcal / 439 kJ / 19 g carbohydrates /
4 g fibres / 1 g fat / 2 g proteins / particularly high in chlorophyll, vitamin B12

Preparation:

1. Wash and drain the spinach. Peel the kiwis and banana. Wash the apple, cut into quarters and remove the core. Add the prepared ingredients to the VitaBoost blender jug with the chlorella algae powder and the coconut water. Put on the lid with the locking cap and press it firmly.
2. Switch on the VitaBoost. Press the Smoothie program button and purée everything finely until the appliance switches off. Or, set the VitaBoost to the highest setting with the rotary selector and purée the ingredients finely for about 50 seconds.
3. Pour the Ocean Detox Queen into four glasses and serve.

Bosch tip:

Only add a small quantity of chlorella at first (two teaspoons) and then increase to three teaspoons after a few days. This allows you to support the everyday detoxification process of your body in the best way possible.

Préparation :

1. Nettoyer les épinards et les égoutter. Éplucher les kiwis et la banane, laver la pomme, la couper en quatre et enlever le trognon. Mettre les ingrédients préparés dans le bol du VitaBoost avec de la poudre de chlorelle et de l'eau de noix de coco. Poser le couvercle avec l'obturateur et appuyer fermement.
2. Allumer le VitaBoost. Appuyer sur le bouton du programme Smoothie et tout réduire en purée, jusqu'à ce que l'appareil s'arrête. Une autre solution consiste à régler la vitesse du VitaBoost au maximum à l'aide du sélecteur rotatif, et réduire le contenu en purée pendant environ 50 secondes.
3. Verser le mélange Ocean Detox Queen dans quatre verres et servir.

Conseil de Bosch :

Dosez prudemment la chlorelle avec 2 c. à c. au début, puis, au bout de quelques jours, passer à 3 c. à c. Ainsi, vous pourrez aider merveilleusement le processus de désintoxication quotidien de votre corps.

Preparación:

1. Lave las espinacas y déjelas escurrir. Pele los kiwis y el plátano, lave la manzana, córtela en cuartos y quite las semillas. Ponga los ingredientes preparados junto con el alga de chlorella en polvo y el agua de coco en el vaso de la VitaBoost. Coloque la tapa con el tapón de cierre y apriétela bien.
2. Encienda la VitaBoost. Pulse el botón del programa «Smoothie» y licúe hasta que el aparato se desconecte. También se puede ajustar la VitaBoost mediante el mando giratorio al nivel más potente y dejar que el contenido se licue durante unos 50 segundos.
3. Llene cuatro vasos de Ocean Detox Queen y sírvalos.

Consejo de Bosch:

Al principio, dosifique cuidadosamente la chlorella con 2 cucharaditas y, tras un par de días, aumente a 3. De esta forma se ayuda magníficamente al cuerpo con sus procesos diarios de desintoxicación.

Приготовление:

1. Вымыть и просушить шпинат. Почистить киви и бананы, вымыть и порезать на четыре части яблоко, удалить сердцевину с семенами. Положить приготовленные ингредиенты с порошком хлореллы в стакан VitaBoost, добавить кокосовую воду. Закрыть стакан крышкой с пробкой, плотно прижав ее.
2. Включить VitaBoost. Нажать кнопку программы Smoothie и измельчать все ингредиенты в пюре, пока прибор не выключится автоматически, или установить максимальную скорость VitaBoost с помощью поворотного переключателя и в течение 50 секунд измельчать содержимое до пюреобразного состояния.
3. Перелить напиток Ocean Detox Queen в четыре стакана и подать на стол.

Совет от Bosch:

Сначала осторожно добавлять по 2 чайные ложки хлореллы, а через несколько дней увеличить ее количество до 3 чайных ложек. Это наилучшим образом способствует ежедневному очищению организма.

Preparation:

1. Peel the papaya and cut in half lengthways. Use a teaspoon to scrape out the seeds and cut the flesh of the fruit into large pieces. Wash the apple, cut into quarters and remove the core. Add the papaya, apple, lime, ice cubes and 100 ml of water (or coconut water) to the VitaBoost blender jug. Put on the lid with the locking cap and press it firmly. Remove the locking cap. Insert the pusher into the opening.
2. Switch on the VitaBoost. Press the Smoothie program button and purée everything finely until the appliance switches off. In the process, use the pusher to push the ingredients down. Or, set the VitaBoost to the highest setting with the rotary selector and purée the ingredients finely for about 50 seconds.
3. Pour the Fresh Fatburner into four glasses and serve immediately.

Bosch tip:

Garnish the smoothie with a few papaya seeds or mix in one to two tablespoons of papaya seeds straight away. The seeds are very healthy and give the smoothie an unusual flavour of nasturtium.

Préparation :

1. Éplucher la papaye, la couper en deux dans le sens de la longueur. Ôter les pépins en grattant avec une cuillère à café, couper la chair en gros morceaux. Laver la pomme, la couper en quatre, enlever le trognon. Mettre la papaye, la pomme, le citron vert, 300 g de glaçons et 100 ml d'eau (ou d'eau de noix de coco) dans le bol du VitaBoost. Poser le couvercle avec l'obturateur et appuyer fermement. Enlever l'obturateur. Insérer le pilon dans l'ouverture.
2. Allumer le VitaBoost. Appuyer sur le bouton du programme Smoothie et tout réduire en purée, jusqu'à ce que l'appareil s'arrête. Ce faisant, enfoncer les ingrédients à l'aide du pilon. Une autre solution consiste à régler la vitesse du VitaBoost au maximum à l'aide du sélecteur rotatif, et réduire le contenu en purée pendant environ 50 secondes.
3. Verser le mélange Fresh Fatburner dans quatre verres et servir.

Conseil de Bosch :

Garnissez le smoothie avec quelques graines de papaye ou bien mixer directement avec 1 ou 2 c. à s. de graines de papaye. Les graines sont excellentes pour la santé et donnent au smoothie un arôme de capucine étonnant.

Preparación:

1. Pele la papaya y córtela por la mitad a lo largo. Retire las semillas con una cuchara y corte la pulpa en trozos grandes. Lave la manzana, córtela en cuartos y quite las semillas. Ponga la papaya, la manzana y la lima junto con 100 ml de agua (o agua de coco) y 300 g de cubitos de hielo en el vaso de la VitaBoost. Coloque la tapa con el tapón de cierre y apriétela bien. Retire el tapón de cierre. Coloque el empujador en la abertura.
2. Encienda la VitaBoost. Pulse el botón del programa «Smoothie» y licúe hasta que el aparato se desconecte. Utilice el empujador para mover los ingredientes hacia abajo. También se puede ajustar la VitaBoost mediante el mando giratorio al nivel más potente y dejar que el contenido se licue durante unos 50 segundos.
3. Llene cuatro vasos de Fresh Fatburner y síralos inmediatamente.

Consejo de Bosch:

Decore el smoothie con un par de semillas de papaya o mezcle 1 o 2 cucharaditas de semillas en él. Las semillas son muy sanas y le dan al smoothie un extraordinario aroma a capuchinas.

Приготовление:

1. Почистить и разрезать вдоль пополам папайю. Убрать семена чайной ложкой, крупно порезать мякоть. Вымыть и порезать на четыре части яблоко, удалить сердцевину с семенами. Положить папайю, яблоко и лайм в стакан VitaBoost, добавить 300 г кубиков льда и 100 мл воды (или кокосовой воды). Закрыть стакан крышкой с пробкой, плотно прижав ее. Снять пробку. Вставить толкатель в отверстие.
2. Включить VitaBoost. Нажать кнопку программы Smoothie и измельчать все ингредиенты в пюре, пока прибор не выключится автоматически, проталкивая при этом ингредиенты в стакан с помощью толкателя, или установить максимальную скорость VitaBoost с помощью поворотного переключателя и в течение 50 секунд измельчать содержимое до пюреобразного состояния.
3. Перелить напиток Fresh Fatburner в четыре стакана и сразу подать на стол.

Совет от Bosch:

Перед подачей на стол положить в смузи немного семян папайи или добавить 1–2 столовые ложки семян при приготовлении. Эти семена очень полезны и придают смузи необычный аромат настурции.

Fresh Fatburner

Papaya apple smoothie
Smoothie papaye-romme
Smoothie de papaya y manzana
Смузи из папайи и яблока



per glass: 69 kcal / 290 kJ /
14g carbohydrates / 2g fibres /
2g fat / 1g proteins /
particularly high in **papain**



smoothie program

(approx. 1000 ml / 4 glasses)



500 g papaya



1 apple



70 g lime, 300 g ice cubes, 100 ml water

Preparation:

1. Add the frozen blueberries, oat milk, maple syrup, oat flakes and cardamom to the VitaBoost blender jug. Put on the lid with the locking cap and press it firmly. Remove the locking cap. Insert the pusher into the opening.
2. Switch on the VitaBoost. Press the Smoothie program button and purée everything finely until the appliance switches off. In the process, use the pusher to push the ingredients down. Or, set the VitaBoost to the highest setting with the rotary selector and purée the ingredients finely for about 50 seconds.
3. Pour the Blue Breakfast into four glasses and serve immediately.

Préparation :

1. Mettre des myrtilles surgelées, du lait d'avoine, du sirop d'érable, des flocons d'avoine et de la cardamome dans le bol du VitaBoost. Poser le couvercle avec l'obturateur et appuyer fermement. Enlever l'obturateur. Insérer le pilon dans l'ouverture.
2. Allumer le VitaBoost. Appuyer sur le bouton du programme Smoothie et tout réduire en purée, jusqu'à ce que l'appareil s'arrête. Ce faisant, enfoncer les ingrédients à l'aide du pilon. Une autre solution consiste à régler la vitesse du VitaBoost au maximum à l'aide du sélecteur rotatif, et réduire le contenu en purée pendant environ 50 secondes.
3. Verser le mélange Blue Breakfast dans quatre verres et servir.

Preparación:

1. Ponga los arándanos congelados, la leche de avena, el sirope de arce, los copos de avena y el cardamomo en el vaso de la VitaBoost. Coloque la tapa con el tapón de cierre y apriétela bien. Retire el tapón de cierre. Coloque el empujador en la abertura.
2. Encienda la VitaBoost. Pulse el botón del programa «Smoothie» y licúe hasta que el aparato se desconecte. Utilice el empujador para mover los ingredientes hacia abajo. También se puede ajustar la VitaBoost mediante el mando giratorio al nivel más potente y dejar que el contenido se licue durante unos 50 segundos.
3. Llene cuatro vasos de Blue Breakfast y sívalos inmediatamente.

Приготовление:

1. Положить замороженную чернику в стакан VitaBoost, добавить овсяное молоко, кленовый сироп, овсяные хлопья и кардамон. Закрывать стакан крышкой с пробкой, плотно прижав ее. Снять пробку. Вставить толкатель в отверстие.
2. Включить VitaBoost. Нажать кнопку программы Smoothie и измельчать все ингредиенты в пюре, пока прибор не выключится автоматически, проталкивая при этом ингредиенты в стакан с помощью толкателя, или установить максимальную скорость VitaBoost с помощью поворотного переключателя и в течение 50 секунд измельчать содержимое до пюреобразного состояния.
3. Перелить напиток Blue Breakfast в четыре стакана и сразу подать на стол.

Bosch tip:

Wild blueberries contain particularly large amounts of antioxidants. Frozen blueberries, which have been collected from the wild, are a good and cheaper alternative to fresh cultivated blueberries, particularly outside of the short blueberry season.

Conseil de Bosch :

Les myrtilles sauvages renferment de nombreux anti-oxydants. En dehors de la courte saison des myrtilles, les myrtilles récoltées dans la nature puis surgelées constituent une alternative intéressante aux myrtilles cultivées fraîches.

Consejo de Bosch:

Los arándanos silvestres contienen muchos antioxidantes. Fuera de la breve temporada de arándanos, los arándanos silvestres congelados son una buena y económica alternativa a los arándanos frescos.

Совет от Bosch:

Дикорастущая черника содержит особенно много антиоксидантов. Поэтому замороженные ягоды представляют собой отличную и недорогую альтернативу свежей окультуренной чернике, прежде всего из-за короткого сезона созревания этих ягод.

Blue Breakfast

Blueberry froothie with cardamom
Froothie myrtille-cardamome
Batido frío de arándanos y cardamomo
Фрузи из черники с кардамоном



smoothie program

(approx. 1000 ml / 4 glasses)



450 g blueberries



2 tsp. cardamom



450 ml oat milk, 2 tbsp. oat flakes,
2 tbsp. maple syrup

**per glass: 126 kcal / 528 kJ / 20 g carbohydrates / 7 g fibres /
2 g fat / 3 g proteins / particularly high in antioxidants**

Preparation:

1. Cut the pineapple into large cubes. Peel the mango, cut the flesh from the stone and also cut into large pieces. Peel the banana. Add the fruit to the VitaBoost blender jug with the ice cubes and the coconut water. Put on the lid with the locking cap and press it firmly.
2. Switch on the VitaBoost. Press the Smoothie program button and purée everything finely until the appliance switches off. Or, set the VitaBoost to the highest setting with the rotary selector and purée the ingredients finely for about 50 seconds.
3. Pour the Yellow Energy into four glasses and serve immediately.

Préparation :

1. Couper l'ananas en gros cubes. Éplucher la mangue, ôter le noyau, couper la chair en gros morceaux. Éplucher la banane. Mettre les fruits, les glaçons et l'eau de noix de coco dans le bol du VitaBoost. Poser le couvercle avec l'obturateur et appuyer fermement.
2. Allumer le VitaBoost. Appuyer sur le bouton du programme Smoothie et tout réduire en purée, jusqu'à ce que l'appareil s'arrête. Une autre solution consiste à régler la vitesse du VitaBoost au maximum à l'aide du sélecteur rotatif, et réduire le contenu en purée pendant environ 50 secondes.
3. Verser le mélange Yellow Energy dans quatre verres et servir.

Preparación:

1. Corte la piña en dados de gran tamaño. Pele el mango, quite el hueso y corte la pulpa también en trozos grandes. Pele el plátano. Ponga las frutas junto con los cubitos de hielo y el agua de coco en el vaso de la VitaBoost. Coloque la tapa con el tapón de cierre y apriétela bien.
2. Encienda la VitaBoost. Pulse el botón del programa «Smoothie» y licúe hasta que el aparato se desconecte. También se puede ajustar la VitaBoost mediante el mando giratorio al nivel más potente y dejar que el contenido se licue durante unos 50 segundos.
3. Llene cuatro vasos de Yellow Energy y síralos inmediatamente.

Приготовление:

1. Порезать ананас крупными кубиками. Почистить манго, вырезать косточку, крупно порезать мякоть. Почистить банан. Положить фрукты в стакан VitaBoost, добавить кубики льда и кокосовую воду. Закрывать стакан крышкой с пробкой, плотно прижав ее.
2. Включить VitaBoost. Нажать кнопку программы Smoothie и измельчать все ингредиенты в пюре, пока прибор не выключится автоматически, или установить максимальную скорость VitaBoost с помощью поворотного переключателя и в течение 50 секунд измельчать содержимое до пореобразного состояния.
3. Перелить напиток Yellow Energy в четыре стакана и сразу подать на стол.

Bosch tip:

Spices such as cinnamon, cardamom, mace or pimento give this exotic fruit smoothie an extra kick of flavour.

Conseil de Bosch :

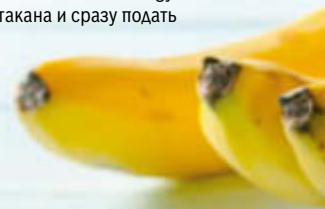
Des épices telles que la cannelle, la cardamome, la noix de muscade ou le piment réhaussent l'arôme de ce smoothie aux fruits exotiques.

Consejo de Bosch:

Las especias como la canela, el cardamomo, la nuez moscada o la pimienta de Jamaica le otorgan a este exótico smoothie de frutas un toque extra de aroma.

Совет от Bosch:

Такие пряности, как корица, кардамон, мускат или душистый перец, придают этому экзотическому фруктовому смузи дополнительную ароматную нотку.



Yellow Energy

Pineapple mango smoothie with coconut water
Smoothie ananas-mangue à l'eau de noix de coco
Smoothie de piña y mango con agua de coco
Смузи из ананаса и манго с кокосовой водой



per glass: 132 kcal / 554 kJ / 29 g carbohydrates / 3 g fibres / 2 g fat / 1 g proteins / particularly high in B vitamins, provitamin A



smoothie program

(approx. 1000 ml / 4 glasses)



300 g peeled pineapple



1/2 mango



150 ml cold coconut water



150 g ice cubes, 1 banana

Preparation:

1. Wash the strawberries, tomatoes and chilli pepper. Hull the strawberries by removing the green cap and stem. Also remove the stem from the tomatoes. Wash the basil and shake dry. Add the prepared ingredients to the VitaBoost blender jug. Add the ice cubes and a pinch of salt. Put on the lid with the locking cap and press it firmly.
2. Switch on the VitaBoost. Press the Smoothie program button and purée everything finely until the appliance switches off. Or, set the VitaBoost to the highest setting with the rotary selector and purée the ingredients finely for about 50 seconds.
3. Pour the Red Dream Team into four glasses and serve immediately.

Bosch tip:

The combination of strawberries and tomatoes sounds unusual but actually tastes very good and goes very well with other fresh herbs such as tarragon or mint.

Préparation :

1. Laver les fraises, les tomates et le piment. Ôter la queue des fraises et le pédoncule des tomates. Laver le basilic et l'égoutter en secouant. Mettre les ingrédients préparés dans le bol du VitaBoost. Ajouter des glaçons et une pincée de sel. Poser le couvercle avec l'obturateur et appuyer fermement.
2. Allumer le VitaBoost. Appuyer sur le bouton du programme Smoothie et tout réduire en purée, jusqu'à ce que l'appareil s'arrête. Une autre solution consiste à régler la vitesse du VitaBoost au maximum à l'aide du sélecteur rotatif, et réduire le contenu en purée pendant environ 50 secondes.
3. Verser le mélange Red Dream Team dans quatre verres et servir.

Conseil de Bosch :

Si la combinaison de fraises et de tomates peut sembler inhabituelle, elle s'avère excellente et se marie également avec d'autres herbes fraîches, comme l'estragon ou la menthe.

Preparación:

1. Lave las fresas, los tomates y el chili. Quite las hojas y los tallos de las fresas, así como los de los tomates. Lave la albahaca y sacúdala bien. Ponga los ingredientes preparados en el vaso de la VitaBoost. Añada los cubitos de hielo y una pizca de sal. Coloque la tapa con el tapón de cierre y apriétela bien.
2. Encienda la VitaBoost. Pulse el botón del programa «Smoothie» y licúe hasta que el aparato se desconecte. También se puede ajustar la VitaBoost mediante el mando giratorio al nivel más potente y dejar que el contenido se licue durante unos 50 segundos.
3. Llene cuatro vasos de Red Dream y sirvalos inmediatamente.

Consejo de Bosch:

La combinación de fresas y tomates puede parecer sorprendente, aunque tiene muy buen sabor y queda muy bien con otras hierbas frescas como el estragón o la menta.

Приготовление:

1. Вымыть клубнику, томаты и стручок перца чили. Удалить чашелистики с клубники, вырезать основание плодоножек из томатов. Вымыть базилик и стряхнуть с него капли. Положить приготовленные ингредиенты в стакан VitaBoost. Добавить кубики льда и щепотку соли. Закрывать стакан крышкой с пробкой, плотно прижав ее.
2. Включить VitaBoost. Нажать кнопку программы Smoothie и измельчать все ингредиенты в пюре, пока прибор не выключится автоматически, или установить максимальную скорость VitaBoost с помощью поворотного переключателя и в течение 50 секунд измельчать содержимое до пюреобразного состояния.
3. Перелить напиток Red Dream Team в четыре стакана и сразу подать на стол.

Совет от Bosch:

Комбинация клубники и томатов является необычной, но очень вкусной и прекрасно сочетается с другими свежими травами, например, эстрагоном или мятой.

Red Dream Team

Strawberry tomato smoothie with basil
Smoothie fraise-tomate-basilic
Smoothie de fresas y tomates con albahaca
Смузи из клубники и томатов с базиликом



per glass: 62 kcal / 258 kJ / 11 g carbohydrates / 2 g fibres / 1 g fat / 1 g proteins / particularly high in vitamin C, folic acid



smoothie program

(approx. 1000 ml / 4 glasses)



300g strawberries



300g tomatoes



1/2 chili



1/2 bunch of basil



250 g ice cubes, 2 tbsp. maple syrup,
pinch of salt



shake program

(approx. 1000 ml / 4 glasses)



400 g raspberries (fresh or frozen)



4 tbsp. hulled hemp seeds



450 ml soy milk



4 tbsp. maple syrup

Pink Protein Bomb

Raspberry hemp seed soy milk
Framboise-graines de chanvre-lait de soja
Frambuesas, leche de soja y semillas de cáñamo
Соевое молоко с малиной и конопляным семенем

per glass: 190 kcal / 795 kJ / 20 g carbohydrates /
30 g fibres / 10 g fat / 11 g proteins / particularly
high in vitamin C, folic acid



Preparation:

1. Allow the frozen raspberries to thaw for about 20 minutes. Add the berries to the VitaBoost blender jug with the soy milk, maple syrup and hemp seeds. Put on the lid with the locking cap and press it firmly.
2. Switch on the VitaBoost. Press the button for the Shake program and purée everything finely until the appliance switches off. Or, set the VitaBoost to the highest setting with the rotary selector and purée the ingredients finely for about 20 seconds.
3. Pour the Pink Protein Bomb into four glasses and serve immediately.

Bosch tip:

Although soy milk is very rich in protein, you can still use healthy and tasty nut milk or oat milk instead. Cow's milk is ideal for the non-vegan version.

You can also choose to use sunflower seeds instead of hemp seeds.

Préparation :

1. Laisser les framboises surgelées décongeler pendant environ 20 minutes. Mettre les fruits, du lait de soja, du sirop d'érable et des graines de chanvre dans le bol du VitaBoost. Poser le couvercle avec l'obturateur et appuyer fermement.
2. Allumer le VitaBoost. Appuyer sur le bouton du programme Shake et tout réduire en purée, jusqu'à ce que l'appareil s'arrête. Une autre solution consiste à régler la vitesse du VitaBoost au maximum à l'aide du sélecteur rotatif, et réduire le contenu en purée pendant environ 20 secondes.
3. Verser le mélange Pink Protein Bomb dans quatre verres et servir.

Conseil de Bosch :

Le lait de soja est très riche en protéines, mais vous pouvez utiliser du lait de noix ou d'avoine à la place, tous deux délicieux et bons pour la santé. Le lait de vache est idéal pour la version non végétalienne.

Les graines de chanvre peuvent également être remplacées par des graines de tournesol.

Preparación:

1. Deje que las frambuesas congeladas se descongelen durante unos 20 minutos. Ponga las frambuesas con la leche de soja, el sirope de arce y las semillas de cáñamo en el vaso de la VitaBoost. Coloque la tapa con el tapón de cierre y apriétela bien.
2. Encienda la VitaBoost. Pulse el botón del programa «Shake» y licúe hasta que el aparato se desconecte. También se puede ajustar la VitaBoost mediante el mando giratorio al nivel más potente y dejar que el contenido se licue durante unos 20 segundos.
3. Llene cuatro vasos de Pink Protein Bomb y síralos inmediatamente.

Consejo de Bosch:

La leche de soja es muy rica en proteínas, aunque en su lugar también puede utilizar otras sanas y deliciosas leches vegetales como la de nueces o la de avena. La leche de vaca es la mejor opción para las variantes no veganas.

Las semillas de cáñamo se pueden sustituir también por pipas de girasol.

Приготовление:

1. Дать замороженной малине полежать в тепле в течение 20 минут. Положить ягоды в стакан VitaBoost, добавить соевое молоко, кленовый сироп и конопляное семя. Закрыть стакан крышкой с пробкой, плотно прижав ее.
2. Включить VitaBoost. Нажать кнопку программы Shake и измельчать все ингредиенты в пюре, пока прибор не выключится автоматически, или установить максимальную скорость VitaBoost с помощью поворотного переключателя и в течение 20 секунд измельчать содержимое до пюреобразного состояния.
3. Перелить напиток Pink Protein Bomb в четыре стакана и сразу подать на стол.

Совет от Bosch:

Соевое молоко богато протеином, однако вместо него можно также использовать полезное и вкусное ореховое или овсяное молоко. Коровье молоко отлично подходит для не вегетарианцев.

Конопляное семя также можно заменить очищенными семенами подсолнечника.



shake program

(approx. 1000 ml / 4 servings)



1 mango



2 oranges



3 tbsp. almond pulp



100 g blackberries



75 g fine oat flakes
2 sprigs of lemon balm

Sunny Morning Bowl

Mango orange almond bowl
Bowl mangue-orange-amande
Bol de mango, naranjas y almendras
Пюре из манго, апельсина и миндаля

per serving: 247 kcal / 1035 kJ /
39 g carbohydrates / 6 g fibres /
8 g fat / 5 g proteins / particularly
high in fibre, zinc



Preparation:

1. Peel the mango and oranges. Cut the flesh of the mango from the stone. Cut the orange into large pieces. Add to the VitaBoost blender jug with the almond pulp and oat flakes. Put on the lid with the locking cap and press it firmly.
2. Switch on the VitaBoost. Press the button for the Shake program and pulse everything finely until the appliance switches off. Or, set the VitaBoost to the highest setting with the rotary selector and pulse the ingredients finely for about 20 seconds.
3. Pour the Sunny Morning Bowl into cereal bowls and garnish with the blackberries and lemon balm.

Bosch tip:

The oat flakes for this dish taste particularly delicious and nutty if you fry them beforehand in a frying pan without any fat for one to two minutes. Make sure to stir them frequently.

Add an individual touch by using your own home-made almond pulp. See the recipe on page 82.

Préparation :

1. Éplucher la mangue et les oranges. Découper la chair de la mangue. Couper l'orange en gros morceaux. Mettre les fruits ainsi que les flocons d'avoine et la purée d'amande dans le bol du VitaBoost. Poser le couvercle avec l'obturateur et appuyer fermement.
2. Allumer le VitaBoost. Appuyer sur le bouton du programme Shake et tout réduire en purée, jusqu'à ce que l'appareil s'arrête. Une autre solution consiste à régler la vitesse du VitaBoost au maximum à l'aide du sélecteur rotatif, et réduire le contenu en purée pendant environ 20 secondes.
3. Répartir le mélange Sunny Morning Bowl dans des bols à muesli et garnir avec des mûres et de la citronnelle.

Conseil de Bosch :

Les flocons d'avoine sont encore meilleurs et offrent un goût de noix prononcé si on les fait revenir auparavant à la poêle, sans graisse, pendant 1 à 2 min, tout en remuant régulièrement.

Pour une touche plus personnelle, faire la purée d'amande soi-même. Voir la recette p. 82.

Preparación:

1. Pele el mango y las naranjas. Retire la carne y el hueso del mango. Corte la pulpa de la naranja en trozos grandes. Póngalo todo junto con las almendras y los copos de avena en el vaso de la VitaBoost. Coloque la tapa con el tapón de cierre y apriétela bien.
2. Encienda la VitaBoost. Pulse el botón del programa «Shake» y licúe hasta que el aparato se desconecte. También se puede ajustar la VitaBoost mediante el mando giratorio al nivel más potente y dejar que el contenido se licue durante unos 20 segundos.
3. Sirva el Sunny Morning Bowl en tazones de desayuno y decórole con moras y melisa.

Consejo de Bosch:

Los copos de avena añadirán un sabor especialmente suave y agradable si antes los tuesta un par de minutos en una sartén sin utilizar grasa alguna. Remueva con frecuencia.

Puede personalizarlo aún más con un puré casero de almendras. Consulte la receta en la página 82.

Приготовление:

1. Почистить манго и апельсины. Отделить мякоть манго от косточки. Крупно порезать мякоть апельсина. Положить ингредиенты в стакан VitaBoost, добавить миндальный мусс и овсяные хлопья. Закрыть стакан крышкой с пробкой, плотно прижав ее.
2. Включить VitaBoost. Нажать кнопку программы Shake и измельчать все ингредиенты в пюре, пока прибор не выключится автоматически, или установить максимальную скорость VitaBoost с помощью поворотного переключателя и в течение 20 секунд измельчать содержимое до пюреобразного состояния.
3. Перелить пюре Sunny Morning Bowl в чашки для мюсли и украсить ежевикой с мелиссой.

Совет от Bosch:

Если овсяные хлопья перед использованием обжарить на сковороде без масла в течение 1–2 минут, они получат тонкий ореховый вкус. При этом их необходимо часто перемешивать.

Вкус будет еще более индивидуальным, если самостоятельно приготовить миндальный мусс. См. рецепт на стр. 82.

Preparation:

1. Wash the apricots, cut them in half and remove the stones. Add the apricots and buttermilk to the VitaBoost blender jug and flavour with cinnamon. Put on the lid with the locking cap and press it firmly.
2. Switch on the VitaBoost. Press the Shake program button and purée everything finely until the appliance switches off. Or, set the VitaBoost to the highest setting with the rotary selector and purée the ingredients finely for about 20 seconds.
3. Pour the Turkish Delight into four glasses and sprinkle with chopped pistachios.

Préparation :

1. Laver les abricots, les couper en deux et retirer le noyau. Mettre les abricots et le lait de baratte dans le bol du VitaBoost, assaisonner avec de la cannelle. Poser le couvercle avec l'obturateur et appuyer fermement.
2. Allumer le VitaBoost. Appuyer sur le bouton du programme Shake et tout réduire en purée, jusqu'à ce que l'appareil s'arrête. Une autre solution consiste à régler la vitesse du VitaBoost au maximum à l'aide du sélecteur rotatif, et réduire le contenu en purée pendant environ 20 secondes.
3. Répartir le mélange Turkish Delight dans quatre verres et saupoudrer de pistaches hachées.

Preparación:

1. Lave los albaricoques, córtelos por la mitad y retire el hueso. Meta los albaricoques y el suero de leche en el vaso de la VitaBoost y adérelcelo con canela. Coloque la tapa con el tapón de cierre y apriétela bien.
2. Encienda la VitaBoost. Pulse el botón del programa «Shake» y licúe hasta que el aparato se desconecte. También se puede ajustar la VitaBoost mediante el mando giratorio al nivel más potente y dejar que el contenido se licúe durante unos 20 segundos.
3. Sirva el Turkish Delight en cuatro vasos y adórnelos con pistacho picado.

Приготовление:

1. Вымыть абрикосы, разрезать пополам и удалить косточки. Положить абрикосы в стакан VitaBoost, добавить пахту, приправить корицей. Закрывать стакан крышкой с пробкой, плотно прижав ее.
2. Включить VitaBoost. Нажать кнопку программы Shake и измельчать все ингредиенты в пюре, пока прибор не выключится автоматически, или установить максимальную скорость VitaBoost с помощью поворотного переключателя и в течение 20 секунд измельчать содержимое до пюреобразного состояния.
3. Перелить напиток Turkish Delight в четыре стакана, посыпать измельченными фисташками.

Bosch tip:

Fruit shakes taste best when you use fruits that are in season. Therefore, if you cannot find any apricots, simply use peaches, mango or even blueberries instead.

Conseil de Bosch :

Les milk-shakes de fruits sont meilleurs avec des fruits de saison. En l'absence d'abricots, optez simplement pour de la pêche, de la mangue ou encore des myrtilles.

Consejo de Bosch:

Los batidos de fruta saben mejor si se utiliza fruta de temporada. Por tanto, si no es época de albaricoques, se pueden sustituir por melocotón, mango o incluso arándanos.

Совет от Bosch:

Самый лучший вкус имеют фруктовые шейки с сезонными фруктами. Поэтому если нет абрикосов, можно просто заменить их персиком, манго или даже черникой.

Turkish Delight

Apricot buttermilk
Lait de baratte à l'abricot
Batido de albaricoques
Пахта с абрикосом



per glass: 160 kcal / 672 kJ / 20 g carbohydrates / 2 g fibres / 10 g fat / 5 g proteins / particularly high in calcium, essential oils



shake program

(approx. 1000 ml / 4 glasses)



650 g apricots



400 ml buttermilk



2 tbsp. green pistachios



1/2 tsp. cinnamon

Preparation:

1. Cut off the top and bottom of the pineapple and then peel. Cut the pineapple into quarters lengthways and remove the stalk from each piece. Cut the pineapple into large pieces. Add the pineapple, mint, coconut milk and turmeric to the VitaBoost blender jug. Put on the lid with the locking cap and press it firmly.
2. Switch on the VitaBoost. Press the Shake program button and purée everything finely until the appliance switches off. Or, set the VitaBoost to the highest setting with the rotary selector and purée the ingredients finely for about 20 seconds.
3. Pour the Tropical Breeze into four glasses, garnish with mint leaves and serve.

Préparation :

1. Couper le haut et le bas de l'ananas, puis l'éplucher. Couper l'ananas en quatre dans la longueur, retirer le trognon sur chaque morceau. Couper la chair en gros morceaux. Mettre l'ananas, la menthe, le lait de coco et le curcuma dans le bol du VitaBoost. Poser le couvercle avec l'obturateur et appuyer fermement.
2. Allumer le VitaBoost. Appuyer sur le bouton du programme Shake et tout réduire en purée, jusqu'à ce que l'appareil s'arrête. Une autre solution consiste à régler la vitesse du VitaBoost au maximum à l'aide du sélecteur rotatif, et réduire le contenu en purée pendant environ 20 secondes.
3. Répartir le mélange Tropical Breeze dans quatre verres, garnir de feuilles de menthe et servir.

Preparación:

1. Dé a la piña dos cortes horizontales por arriba y por abajo y, a continuación, pélela. Corte la piña longitudinalmente en cuartos y retire el tronco de cada trozo. Córtela en trozos grandes. Ponga la piña, la menta, la leche de coco y la cúrcuma en el vaso de la VitaBoost. Coloque la tapa con el tapón de cierre y apriétela bien.
2. Encienda la VitaBoost. Pulse el botón del programa «Shake» y licúe hasta que el aparato se desconecte. También se puede ajustar la VitaBoost mediante el mando giratorio al nivel más potente y dejar que el contenido se licue durante unos 20 segundos.
3. Sirva el Tropical Breeze en cuatro vasos y adórnelos con hojitas de menta.

Приготовление:

1. Прямо обрезать ананас сверху и снизу, затем почистить. Разрезать ананас вдоль на четыре части, вырезать сердцевину из каждой части. Крупно порезать мякоть. Положить ананас, мяту и куркуму в стакан VitaBoost, добавить кокосовое молоко. Закрыть стакан крышкой с пробкой, плотно прижав ее.
2. Включить VitaBoost. Нажать кнопку программы Shake и измельчать все ингредиенты в пюре, пока прибор не выключится автоматически, или установить максимальную скорость VitaBoost с помощью поворотного переключателя и в течение 20 секунд измельчать содержимое до пюреобразного состояния.
3. Перелить напиток Tropical Breeze в четыре стакана, украсить листьями мяты и подать на стол.

Bosch tip:

You can easily mix mint, basil and other herbs with their stems or stalks.

Conseil de Bosch :

Vous pouvez sans problème mixer la menthe, le basilic et d'autres herbes avec les tiges.

Consejo de Bosch:

Puede mezclar la menta, la albahaca y otras hierbas sin quitarles los tallos.

Совет от Bosch:

Мята, базилик и другие травы можно измельчать вместе с черешками.

Tropical Breeze

*Pineapple mint shake
Shake ananas-menthe
Batido de piña con menta
Шейк из ананаса и мяты*



shake program

(approx. 1000 ml / 4 glasses)



1 pineapple



6 stalks of mint



400 ml coconut milk



2 tsp. turmeric

per glass: 321 kcal / 1343 kJ / 26 g carbohydrates /
6 g fibres / 22 g fat / 3 g proteins / particularly high in **enzymes**

Soups / Sauces

Soupes / Sauces

Sopas / Salsas

Супы / Соусы







soup program

(approx. 1000 ml / 4 servings)



1 kg ripe tomatoes (or canned tomatoes)



1 mozzarella



1 small clove of garlic, 1/2 pot of basil,
2 tbsp. pine nuts



1 tsp. salt, 4 tbsp. olive oil, pepper

Greetings from Tuscany

Tomato soup
Soupe de tomates
Sopa de tomate
Томатный суп



**per serving: 309 kcal / 1291 kJ / 9g carbohydrates /
4g fibres / 25g fat / 9g proteins / particularly high in
essential oils, lycopene**

Preparation:

1. Wash the tomatoes, cut into quarters and remove the stems. Peel the garlic clove. Chop the basil with its stems and put some of the leaves aside. Add the rest to the blender jug with the tomatoes, garlic, salt and a generous pinch of pepper. Put on the lid with the locking cap and press it firmly.
2. Switch on the VitaBoost. Press the Soup program button and mix everything finely until the appliance switches off. Or, set the rotary selector to the highest setting and finely mix the ingredients for about 5 ½ minutes, heating the mixture at the same time.
3. Finely dice the mozzarella or tear into pieces. Fry the pine nuts in a small frying pan without any fat until light brown. Make sure to stir them frequently. Pour the Greetings from Tuscany into four bowls. Sprinkle with the mozzarella and pine nuts. Drizzle with olive oil and garnish with the basil. Serve hot.

Bosch tip:

The soup tastes wonderful in summer when made with fresh tomatoes. You don't need to peel or core these fresh tomatoes. In the winter, it is usually best to use tinned tomatoes.

Préparation :

1. Laver les tomates, les couper en quatre et retirer le pédoncule. Éplucher l'ail. Couper le basilic avec la tige, mettre quelques feuilles de côté. Mettre le reste du basilic avec les tomates, l'ail, du sel et une bonne pincée de poivre dans le bol. Poser le couvercle avec l'obturateur et appuyer fermement.
2. Allumer le VitaBoost. Appuyer sur le bouton du programme Soup et mixer le tout finement, jusqu'à ce que l'appareil s'arrête. Une autre solution consiste à régler le VitaBoost sur la vitesse maximale et mixer finement les ingrédients pendant environ 5 ½ minutes tout en chauffant.
3. Couper la mozzarella en petits dés. Faire brunir les pignons dans une petite poêle sans graisse, tout en remuant régulièrement. Répartir la soupe Greetings from Tuscany dans 4 bols, saupoudrer de mozzarella et de pignons, arroser d'huile d'olive et garnir avec du basilic. Servir chaud.

Conseil de Bosch :

En été, la soupe est encore meilleure avec des tomates fraîches ; elles n'ont pas besoin d'être pelées ni d'être dénoyautées. En hiver, les tomates en boîte sont parfaites.

Preparación:

1. Lave los tomates, pártalos en cuartos y quíteles los tallos. Pele los dientes de ajo. Corte la albahaca sin quitarle los tallos y reserve algunas hojas. Ponga el resto junto con los tomates, el ajo, la sal y una pizca de pimienta en el vaso. Coloque la tapa con el tapón de cierre y apriétela bien.
2. Encienda la VitaBoost. Pulse el botón del programa «Soup» y mézclelo todo hasta que el aparato se desconecte. También se puede ajustar el mando giratorio al nivel más potente y dejar que el contenido se mezcle bien durante unos 5 ½ minutos, calentando al mismo tiempo.
3. Corte la mozzarella en pequeños dados o trocéela con los dedos. Tueste ligeramente unos piñones en una sartén pequeña sin añadir grasa y moviendo con frecuencia. Sirva Greetings from Tuscany en cuatro cuencos, espolvoree la mozzarella y los piñones, rocíe con un poco de aceite de oliva y adorne con albahaca. Servir caliente.

Consejo de Bosch:

En verano, esta sopa resulta especialmente deliciosa usando tomates frescos sin pelar ni quitarles las semillas. En invierno, los tomates de lata suelen ser una mejor opción.

Приготовление:

1. Вымыть томаты, порезать на четыре части, удалить основания плодоножек. Почистить зубчик чеснока. Отрезать базилик со стеблями, отложить в сторону несколько листьев. Остальное положить в стакан с томатами, чесноком, солью и щепоткой перца. Закрыть стакан крышкой с пробкой, плотно прижав ее.
2. Включить VitaBoost. Нажать кнопку программы Soup и измельчать все ингредиенты в пюре, пока прибор не выключится автоматически, или установить максимальную скорость VitaBoost с помощью поворотного переключателя и в течение 5 ½ минут измельчать содержимое, при этом подогревая его.
3. Порезать на мелкие кубики или разделить на волокна моцареллу. Постоянно помешивая, обжарить кедровые орешки на сковороде без масла до золотистого цвета. Перелить суп Greetings from Tuscany в четыре тарелки, посыпать моцареллой и кедровыми орешками, сбрызнуть оливковым маслом и украсить листьями базилика. Подать горячим.

Совет от Bosch:

Летом прекрасный вкус получается у супа из свежих томатов — их не надо чистить или удалять из них семена. Зимой лучше всего подходят консервированные томаты.



Preparation:

1. Peel the courgettes, remove the ends and cut into large pieces. Remove the dry outer leaves from the lemongrass, cut the stalk in half lengthways and cut crossways into 2 cm pieces. Wash the coriander, shake dry and cut off the stalks. Add the coriander stalks to the VitaBoost blender jug with the courgette, lemongrass, coconut milk, curry paste and salt. Put on the lid with the locking cap and press it firmly.
2. Switch on the VitaBoost. Press the Soup program button and mix everything finely until the appliance switches off. Or, set the rotary selector to the highest setting and finely mix the ingredients for about 5 ½ minutes, heating the mixture at the same time.
3. Coarsely chop the peanuts. Pour the Asian Curry Soup into four bowls, sprinkle with the coriander leaves and peanuts and serve.

Bosch tip:

Briefly fried strips of salmon or chicken breast go perfectly with this Thai-inspired soup.

Préparation :

1. Éplucher les courgettes, retirer les extrémités et couper en gros morceaux. Retirer les parties sèches de la citronnelle, couper la tige en deux dans la longueur et découper des morceaux d'environ 2 cm. Laver la coriandre, l'égoutter en secouant et couper les tiges. Mettre les tiges de coriandre, les courgettes, la citronnelle, le lait de coco, la pâte de curry et du sel dans le bol du VitaBoost. Poser le couvercle avec l'obturateur et appuyer fermement.
2. Allumer le VitaBoost. Appuyer sur le bouton du programme Soup et mixer le tout finement, jusqu'à ce que l'appareil s'arrête. Une autre solution consiste à régler le VitaBoost sur la vitesse maximale et mixer finement les ingrédients pendant environ 5 ½ minutes tout en chauffant.
3. Concasser grossièrement les cacahuètes. Répartir la soupe Asian Curry dans 4 bols, saupoudrer de feuilles de coriandre et de cacahuètes et servir.

Conseil de Bosch :

Des lamelles de saumon poêlées rapidement ou des tranches de filet de poulet se marient très bien avec cette soupe d'inspiration thaïlandaise.

Preparación:

1. Pele los calabacines, quiteles los extremos y córtelos en trozos grandes. Retire las flores secas de la hierbaluisa y corte los tallos longitudinalmente por la mitad, y horizontalmente en trozos de unos 2 cm. Lave el cilantro, sacúdalo bien y corte los tallos. Meta los tallos del cilantro con el calabacín, la hierbaluisa, la leche de coco, la pasta de curry y la sal en el vaso de la VitaBoost. Coloque la tapa con el tapón de cierre y apriétela bien.
2. Encienda la VitaBoost. Pulse el botón del programa «Soup» y mézclelo todo hasta que el aparato se desconecte. También se puede ajustar el mando giratorio al nivel más potente y dejar que el contenido se mezcle bien durante unos 5 ½ minutos, calentando al mismo tiempo.
3. Pique los cacahuets en trozos grandes. Reparta la Asian Curry Soup en 4 cuencos, adórnela con hojas de cilantro y cacahuets y sírvala.

Consejo de Bosch:

Esta sopa de inspiración tailandesa se puede acompañar de unas tiras de salmón o de pollo pasadas ligeramente por la plancha.

Приготовление:

1. Почистить кабачки, отрезать концы и крупно порезать. Отделить сухие покровные листья citronnelle, стебель разрезать вдоль пополам, затем порезать на кусочки длиной 2 см. Вымыть кориандр и стряхнуть с него капли, отрезать стебли. Положить стебли кориандра с кабачками, citronnelлой, пастой карри и солью в стакан VitaBoost, добавить кокосовое молоко. Закрыть стакан крышкой с пробкой, плотно прижав ее.
2. Включить VitaBoost. Нажать кнопку программы Soup и измельчать все ингредиенты, пока прибор не выключится автоматически, или установить максимальную скорость VitaBoost с помощью поворотного переключателя и в течение 5 ½ минут измельчать содержимое, при этом подогревая его.
3. Крупно измельчить арахис. Перелить суп Asian Curry в четыре тарелки, посыпать листьями кориандра и арахисом и подать на стол.

Совет от Bosch:

К этому супу, вдохновленному тайской кухней, очень хорошо подходят немного обжаренные полоски лосося или куриная грудка.

Asian Curry Soup

Courgette soup with lemongrass
Soupe de courgettes à la citronnelle
Sopa de calabacín con hierbaluisa
Суп из кабачков с цитронеллой



per serving: 236 kcal / 989 kJ / 9 g carbohydrates / 2 g fibres / 21 g fat / 5 g proteins / particularly high in calcium, iron



soup program

(approx. 1000 ml / 4 servings)



600 g courgettes



1/2 stalk of lemongrass



1/2 bunch of coriander
400 ml coconut milk



1 tsp. salt, 2 tbsp. snack peanuts,
1 tbsp. curry powder

Preparation:

1. Wash the carrots and cut into large pieces. Peel the ginger and cut into slices. Add the carrots and ginger to the VitaBoost blender jug with the cold vegetable stock and cream. Put on the lid with the locking cap and press it firmly.
2. Switch on the VitaBoost. Press the Soup program button and mix everything finely until the appliance switches off. Or, set the rotary selector to the highest setting and finely mix the ingredients for about 5 ½ minutes, heating the mixture at the same time.
3. In the meantime, fry the pumpkin seeds in a frying pan without any fat until they start to release their smell and pop in the pan. Place the pumpkin seeds in a small bowl and add a little salt. Pluck the leaves off the mint. Season the finished Carrot Comfort Soup with salt and pepper, pour into four bowls, drizzle with pumpkin seed oil and sprinkle with the pumpkin seeds and mint.

Bosch tip:

The proportions of ingredients that have been specified will give you a wonderful, nourishing and velvety autumn soup for cool days. To make a light, summer soup, only use 400 g of carrots and 400 ml of vegetable stock.

Préparation :

1. Laver les carottes et les couper en gros morceaux. Éplucher le gingembre et le couper en rondelles. Mettre les carottes, le gingembre, le bouillon de légumes froid et la crème dans le bol du VitaBoost. Poser le couvercle avec l'obturateur et appuyer fermement.
2. Allumer le VitaBoost. Appuyer sur le bouton du programme Soup et mixer le tout finement, jusqu'à ce que l'appareil s'arrête. Une autre solution consiste à régler le VitaBoost sur la vitesse maximale et mixer finement les ingrédients pendant environ 5 ½ minutes tout en chauffant.
3. Entre temps, faire revenir les pépins de courge à la poêle jusqu'à ce qu'ils dégagent leur parfum et commencent à sauter dans la poêle. Mettre les pépins de courge dans un petit récipient et les saler légèrement. Équeuter la menthe. Une fois la soupe Carot Comfort terminée, saler et poivrer si nécessaire, répartir dans 4 bols, arroser d'huile de pépins de courge, saupoudrer de pépins de courge et de menthe.

Conseil de Bosch :

Les quantités d'ingrédients données permettent de préparer une délicieuse soupe veloutée d'automne pour affronter le froid. Avec 400 g de carottes et 400 ml de bouillon de légumes, elle devient légère et estivale.

Preparación:

1. Lave las zanahorias y córtelas en trozos grandes. Pele el jengibre y córtelo en rodajas. Meta las zanahorias y el jengibre junto con el caldo de verduras en frío y la nata en el vaso de la VitaBoost. Coloque la tapa con el tapón de cierre y apriétela bien.
2. Encienda la VitaBoost. Pulse el botón del programa «Soup» y mézclelo todo hasta que el aparato se desconecte. También se puede ajustar el mando giratorio al nivel más potente y dejar que el contenido se mezcle bien durante unos 5 ½ minutos, calentando al mismo tiempo.
3. Mientras tanto, tueste las pipas de calabaza en una sartén sin utilizar grasa alguna hasta que empiecen a saltar y a desprender aroma. Sirva las pipas de calabaza en un cuencuito y aderécelas con un poco de sal. Arranque las hojas de menta. Una vez lista, aderece la Carot Comfort Soup con sal y pimienta, repártala en cuatro cuencos, rocíela con aceite de calabaza y espolvoree un poco de menta y pipas de calabaza.

Consejo de Bosch:

Con las cantidades indicadas obtendrá una sabrosa y aterciopelada sopa otoñal para los días más frescos de esa época. Con 400 g de zanahorias y 400 ml de caldo de verduras podrá darle un toque más veraniego.

Приготовление:

1. Вымыть и крупно порезать морковь. Почистить и порезать на ломтики имбирь. Положить морковь и имбирь в стакан VitaBoost, добавить холодный овощной бульон и сливки. Закрывать стакан крышкой с пробкой, плотно прижав ее.
2. Включить VitaBoost. Нажать кнопку программы Soup и измельчать все ингредиенты, пока прибор не выключится автоматически, или установить максимальную скорость VitaBoost с помощью поворотного переключателя и в течение 5 ½ минут измельчать содержимое, при этом подогревая его.
3. В это время обжарить тыквенные семечки на сковороде без масла, пока они не начнут пахнуть и подпрыгивать в сковороде. Пересыпать тыквенные семечки в отдельную емкость, немного посолить. Мелко порезать мяту. Приправить готовый суп Carot Comfort солью и перцем, сбрызнуть маслом из семян тыквы, посыпать тыквенными семечками и мятой.

Совет от Bosch:

Используя указанные соотношения ингредиентов, можно приготовить чудесный густой бархатистый осенний суп, согревающий в холодные дни. А добавив 400 г моркови и 400 мл овощного бульона, можно сделать его легким и летним.

Carrot Comfort Soup

Carrot soup
Soupe de carottes
Sopa de zanahoria
Морковный суп

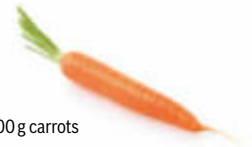


per serving: 226kcal / 946kJ / 9g carbohydrates / 6g fibres / 18g fat / 4g proteins / particularly high in carotene, vitamin E



soup program

(approx. 1000 ml / 4 servings)



500g carrots



30g root ginger



200 g cream, 2 tbsp. pumpkin seeds,
300 ml vegetable stock



salt, pepper, 2 tbsp. pumpkin seed oil,
4 stalks of mint

Preparation:

1. Allow the peas to thaw for 30 minutes. Wash the mint and shake dry. Add the peas and mint to the VitaBoost blender jug with the cinnamon and cold vegetable stock. Put on the lid with the locking cap and press it firmly.
2. Switch on the VitaBoost. Press the Soup program button and mix everything finely until the appliance switches off. Or, set the rotary selector to the highest setting and finely mix the ingredients for about 5½ minutes, heating the mixture at the same time.
3. Season the finished Cinnamon Pea Soup with salt and pepper and pour into four bowls. Add a spoonful of crème fraîche to each bowl and serve.

Bosch tip:

For a genuine festive day speciality, serve the Cinnamon Pea Soup with strips of fried pikeperch. While puréeing the soup, simply cut about 200 g of pikeperch filet into finger-width strips and fry with two tablespoons of butter for two to three minutes until juicy and light brown. Arrange the pikeperch filet in soup bowls and top up with the pea soup.

Préparation :

1. Laisser décongeler les petits pois pendant 30 minutes. Mettre les petits pois, la menthe, la cannelle et du bouillon de légumes froid dans le bol du VitaBoost. Poser le couvercle avec l'obturateur et appuyer fermement.
2. Allumer le VitaBoost. Appuyer sur le bouton du programme Soup et mixer le tout finement, jusqu'à ce que l'appareil s'arrête. Une autre solution consiste à régler le VitaBoost sur la vitesse maximale et mixer finement les ingrédients pendant environ 5½ minutes tout en chauffant.
3. Une fois la soupe Cinnamon Pea terminée, saler et poivrer si nécessaire, répartir dans 4 bols. Ajouter une cuillère de crème fraîche dans chaque portion et servir.

Conseil de Bosch :

En ajoutant des lamelles de sandre poêlées, la soupe Cinnamon Pea fait un excellent plat de fête. Pendant que la soupe se prépare, découpez un filet de sandre d'environ 200 g en larges lamelles et poêlez-les pendant 2 à 3 min avec 2 c. à s. de beurre. Répartissez la sandre dans les assiettes à soupe et remplissez avec la soupe de petits pois.

Preparación:

1. Descongele los guisantes durante unos 30 minutos. Lave la menta y sacúdala bien. Meta los guisantes y la menta junto con la canela y el caldo de verduras en frío en el vaso de la VitaBoost. Coloque la tapa con el tapón de cierre y apriétela bien.
2. Encienda la VitaBoost. Pulse el botón del programa «Soup» y mézclelo todo hasta que el aparato se desconecte. También se puede ajustar el mando giratorio al nivel más potente y dejar que el contenido se mezcle bien durante unos 5½ minutos, calentando al mismo tiempo.
3. Una vez lista, aderece la Cinnamon Pea Soup con sal y pimienta y repártala en cuatro cuencos. Añada una cucharada de crème fraîche y sírvala.

Consejo de Bosch:

Convierta la Cinnamon Pea Soup en una especialidad para los días festivos añadiendo unos filetes de lubina o dorada a la plancha. Mientras se prepara la sopa, corte unos 200 g de pescado en tiras de un dedo de ancho y páselas por la sartén entre dos y tres minutos con un par de cucharadas de mantequilla. Ponga los filetes de pescado en los platos y vierta la sopa de guisantes sobre ellos.

Приготовление:

1. Дать горошку оттаять в течение 30 минут. Вымыть мяту и стряхнуть с нее капли. Положить горошек и мяту с корицей в стакан VitaBoost, добавить холодный овощной бульон. Закрыть стакан крышкой с пробкой, плотно прижав ее.
2. Включить VitaBoost. Нажать кнопку программы Soup и измельчать все ингредиенты, пока прибор не выключится автоматически, или установить максимальную скорость VitaBoost с помощью поворотного переключателя и в течение 5½ минут измельчать содержимое, при этом подогревая его.
3. Приправить готовый суп Cinnamon Pea солью и перцем и перелить в четыре тарелки. В каждую тарелку добавить по ложке густой сметаны и подать на стол.

Совет от Bosch:

Чтобы суп Cinnamon Pea стал настоящим праздничным блюдом, можно добавить в него нарезанного полосками судака. Во время измельчения ингредиентов порезать 200 г филе судака на полоски шириной с палец и в течение 2–3 минут обжарить их до золотистого цвета, добавив 2 столовые ложки сливочного масла. Разложить филе судака по тарелкам и наполнить их гороховым супом.

Cinnamon Pea Soup

Pea soup with cinnamon
Soupe de petits pois à la cannelle
Sopa de guisantes con canela
Гороховый суп с корицей



per serving: 135 kcal /
565 kJ / 14 g carbohydrates /
6 g fibres / 5 g fat / 8 g proteins /
particularly high in **protein, folic acid**



soup program

(approx. 1000 ml / 4 servings)



400 g frozen peas



1 cm cinnamon stick



1/2 bunch of mint, 500 ml vegetable stock, 2 tbsp. crème fraîche



salt, pepper



soup program

(approx. 1000 ml / 4 servings)



400 g broccoli



1/2 garlic clove



4 tbsp. crème fraîche



salt, pepper, nutmeg,
600 ml vegetable stock

Creamy Green Soup

Broccoli soup
Soupe de brocolis
Sopa de brócoli
Суп из брокколи

per serving: 69 kcal / 289 kJ /
3 g carbohydrates / 3 g fibres / 5 g fat /
4 g proteins / particularly high in iron,
vitamin C, B vitamins



Preparation:

1. Wash the broccoli and cut into large pieces, peeling the broccoli stem. Also peel the garlic clove. Add the prepared ingredients to the VitaBoost blender jug with the cold vegetable stock. Put on the lid with the locking cap and press it firmly.
2. Switch on the VitaBoost. Press the Soup program button and mix everything finely until the appliance switches off. Or, set the rotary selector to the highest setting and finely mix the ingredients for about 5 ½ minutes, heating the mixture at the same time.
3. Season the Creamy Green Soup with salt, pepper and nutmeg and pour into four bowls. Add a spoonful of crème fraîche to each bowl and serve.



Bosch tip:

Serve with crusty white bread. Give the soup a wonderful finishing touch by adding several strips of smoked salmon or smoked trout filet. Simply arrange the strips of fish in the soup bowls and let them warm up in the hot soup.

Préparation :

1. Laver les brocolis, découper en gros morceaux et retirer le pédoncule. Éplucher l'ail. Mettre les ingrédients préparés et le bouillon de légumes froid dans le bol du VitaBoost. Poser le couvercle avec l'obturateur et appuyer fermement.
2. Allumer le VitaBoost. Appuyer sur le bouton du programme Soup et mixer le tout finement, jusqu'à ce que l'appareil s'arrête. Une autre solution consiste à régler le VitaBoost sur la vitesse maximale et mixer finement les ingrédients pendant environ 5 ½ minutes tout en chauffant.
3. Saler et poivrer la soupe Creamy Green si nécessaire, ajouter une pincée de noix de muscade puis répartir dans 4 bols. Ajouter une cuillère de crème fraîche dans chaque portion et servir.

Conseil de Bosch :

Avec ce mets, rien de tel qu'un bon pain blanc croustillant. Pour donner une touche raffinée à la soupe, ajoutez des lamelles de saumon fumé ou de filet de truite fumée. Il suffit de les disposer dans l'assiette à soupe et de les laisser chauffer avec la soupe chaude.

Preparación:

1. Lave el brócoli y córtelo en trozos grandes. Pele el tallo. Pele también los dientes de ajo. Ponga los ingredientes preparados junto con el caldo de verduras en frío en el vaso de la VitaBoost. Coloque la tapa con el tapón de cierre y apríetela bien.
2. Encienda la VitaBoost. Pulse el botón del programa «Soup» y mézclelo todo hasta que el aparato se desconecte. También se puede ajustar el mando giratorio al nivel más potente y dejar que el contenido se mezcle bien durante unos 5 ½ minutos, calentando al mismo tiempo.
3. Aderece la Creamy Green Soup con sal, pimienta y nuez moscada y repárala en cuatro cuencos. Añada una cucharada de crème fraîche y sírvala.

Consejo de Bosch:

Queda bien acompañada de un pan blanco crujiente. También le van maravillosamente un par de tiras de salmón ahumado o un filete de trucha ahumada. Simplemente colóquelos en el plato y vierta la sopa caliente sobre ellos.

Приготовление:

1. Вымыть и крупно порезать брокколи, при этом отрезать стебель. Почистить зубчик чеснока. Положить приготовленные ингредиенты в стакан VitaBoost, добавить холодный овощной бульон. Закрыть стакан крышкой с пробкой, плотно прижав ее.
2. Включить VitaBoost. Нажать кнопку программы Soup и измельчать все ингредиенты, пока прибор не выключится автоматически, или установить максимальную скорость VitaBoost с помощью поворотного переключателя и в течение 5 ½ минут измельчать содержимое, при этом подогревая его.
3. Приправить суп Creamy Green солью, перцем и мускатным орехом и перелить в четыре тарелки. В каждую тарелку добавить по ложке густой сметаны и подать на стол.

Совет от Bosch:

Это блюдо хорошо сочетается с пшеничными сухариками. Облагородить вкус супа можно, добавив несколько ломтиков копченого лосося или филе форели. Ломтики рыбы можно положить в тарелку, где они подогреются от горячего супа.



sauce program

(approx. 1000 ml / 8-12 servings)



300 g mixed herbs (e.g. parsley, chives, chervil, cress, salad burnet, sorrel, borage, dill)



2 hard-boiled eggs, 2 tbsp. herb vinegar



1 tsp. hot mustard, 200 ml rapeseed oil or sunflower oil, 200 g sour cream



100 g ice cubes, 1/2 tsp. salt, pepper

Green Sauce

Green Sauce

Sauce verte

Salsa verde

Зеленый соус



**per serving: 251 kcal / 1050 kJ /
3 g carbohydrates / 1 g fibres / 24 g fat /
4 g proteins / particularly high in
essential oils, protein**

Preparation:

1. Wash the herbs, shake dry and cut into small pieces. Peel the eggs. Add the herbs and eggs to the blender jug with the ice cubes, herb vinegar, mustard, oil and sour cream. Season with half a teaspoon of salt and a pinch of pepper. Put on the lid with the locking cap and press it firmly. Remove the locking cap. Insert the pusher into the opening.
2. Switch on the VitaBoost. Press the Sauce program button and mix everything finely until the appliance switches off. In the process, use the pusher to push the ingredients down. Or, set the rotary selector to the highest setting and finely mix the ingredients as described. Reduce the speed after 20 seconds and switch off after a further five seconds.
3. Serve the Green Sauce immediately or keep in the fridge for one to two days.

Bosch tip:

You can vary the mixture of herbs used, depending on the time of year and your taste. The Green Sauce is a perfect accompaniment to boiled eggs, potatoes and vegetables.

Préparation :

1. Laver les herbes, les égoutter en secouant et les hacher finement. Écailler les œufs. Mettre les herbes, les œufs, les glaçons, du vinaigre aux herbes, de la moutarde, la noix de muscade, de l'huile et de la crème épaisse dans le bol. Assaisonner avec 1/2 c. à c. de sel et une pincée de poivre. Poser le couvercle avec l'obturateur et appuyer fermement. Enlever l'obturateur. Insérer le pilon dans l'ouverture.
2. Allumer le VitaBoost. Appuyer sur le bouton du programme Sauce et mixer le tout finement, jusqu'à ce que l'appareil s'arrête. Ce faisant, enfoncer les ingrédients à l'aide du pilon. Une autre solution consiste à régler le VitaBoost sur la vitesse maximale et mixer finement les ingrédients, réduire la vitesse au bout de 20 secondes, puis éteindre après 5 secondes.
3. Servir la sauce Green immédiatement ou la conserver 1 à 2 jours au réfrigérateur.

Conseil de Bosch :

Vous pouvez varier les herbes selon la saison et les goûts. La sauce verte se marie à merveille avec les œufs durs, les pommes de terre et les légumes.

Preparación:

1. Lave las hierbas, sacúdalas y píquelas muy finas. Pele los huevos. Ponga las hierbas y los huevos con los cubitos de hielo, el aliño de hierbas, la mostaza, la nuez moscada, el aceite y la crema agria en el vaso. Condimente con 1/2 cucharadita de sal y una pizca de pimienta. Coloque la tapa con el tapón de cierre y apriétela bien. Retire el tapón de cierre. Coloque el empujador en la abertura.
2. Encienda la VitaBoost. Pulse el botón del programa «Sauce» y mézclelo todo hasta que el aparato se desconecte. Utilice el empujador para mover los ingredientes hacia abajo. También se puede ajustar el mando giratorio al nivel más potente y dejar que el contenido se mezcle bien. Tras unos 20 segundos, reduzca la velocidad, y tras otros 5, apáguela.
3. Sirva la Green Sauce inmediatamente o consérvela en el frigorífico durante uno o dos días.

Consejo de Bosch:

Puede variar el tipo de hierbas según la época del año y su propio gusto. La salsa verde queda especialmente bien con huevos cocidos, patatas y verdura.

Приготовление:

1. Вымыть травы, стряхнуть с них капли и мелко порезать. Почистить яйца. Положить в стакан травы и яйца, добавить кубики льда, пряный уксус, горчицу, мускатный орех, масло и сметану. Приправить 1/2 чайной ложкой соли и щепоткой перца. Закрывать стакан крышкой с пробкой, плотно прижав ее. Снять пробку. Вставить толкатель в отверстие.
2. Включить VitaBoost. Нажать кнопку программы Sauce и измельчать все ингредиенты, пока прибор не выключится автоматически, проталкивая при этом ингредиенты в стакан с помощью толкателя, или установить максимальную скорость VitaBoost с помощью поворотного переключателя и в течение 20 секунд измельчать содержимое. После этого уменьшить скорость и выключить через 5 секунд.
3. Сразу подать зеленый соус на стол или хранить в холодильнике 1–2 дня.

Совет от Bosch:

Состав трав можно менять в зависимости от времени года и вкуса. Этот зеленый соус прекрасно сочетается с вареными яйцами, картофелем и овощами.

Preparation:

1. Wash the basil and spin dry. Peel the garlic. Cut the Parmesan into pieces. Add the basil, garlic and Parmesan to the blender jug with the salt, olive oil, pine nuts and a pinch of pepper. Put on the lid with the locking cap and press it firmly. Remove the locking cap. Insert the pusher into the opening.
2. Switch on the VitaBoost. Press the Sauce program button and mix everything finely until the appliance switches off. Use the pusher to push the ingredients down. Or, set the rotary selector to the highest setting and finely mix the ingredients. Reduce the speed after 20 seconds and switch off after a further five seconds.
3. Use the Italian Basil Pesto straight away or pour into glasses, cover with a little olive oil and keep in the fridge for up to three to four weeks.

Bosch tip:

To make a particularly nutty pesto, fry the pine nuts first in a frying pan without any fat until they turn a light golden colour, stirring them frequently. Allow the pine nuts to cool down again and use as described above.

Préparation :

1. Laver le basilic et le passer à l'essoreuse. Éplucher l'ail. Couper le parmesan en morceaux. Mettre le basilic, l'ail, le parmesan, du sel, de l'huile d'olive, des pignons et une pincée de poivre dans le bol. Poser le couvercle avec l'obturateur et appuyer fermement. Enlever l'obturateur. Insérer le pilon dans l'ouverture.
2. Allumer le VitaBoost. Appuyer sur le bouton du programme Sauce et mixer le tout finement, jusqu'à ce que l'appareil s'arrête. Enfoncer les ingrédients à l'aide du pilon. Une autre solution consiste à régler le VitaBoost sur la vitesse maximale et mixer finement les ingrédients, réduire la vitesse au bout de 20 secondes, puis éteindre après 5 secondes.
3. Utiliser immédiatement la sauce Italian Basil Pesto ou la verser dans un verre, la napper d'un peu d'huile d'olive. Elle peut ainsi être conservée jusqu'à 3 ou 4 semaines au réfrigérateur.

Conseil de Bosch :

Pour un pesto au goût de noix, faites d'abord dorer les pignons dans une poêle sans graisse, tout en remuant régulièrement. Laissez les pignons refroidir, puis préparez-les comme décrit.

Preparación:

1. Lave la albahaca y sacúdala bien. Pele los dientes de ajo. Corte el parmesano en trozos. Ponga la albahaca, el ajo y el parmesano junto con la sal, el aceite de oliva, los piñones y una pizca de pimienta en el vaso. Coloque la tapa con el tapón de cierre y apriétela bien. Retire el tapón de cierre. Coloque el empujador en la abertura.
2. Encienda la VitaBoost. Pulse el botón del programa «Sauce» y mézclelo todo hasta que el aparato se desconecte. Utilice el empujador para mover los ingredientes hacia abajo. También se puede ajustar el mando giratorio al nivel más potente y dejar que el contenido se mezcle bien. Tras unos 20 segundos, reduzca la velocidad, y tras otros 5, apáguela.
3. Utilice el Italian Basil Pesto inmediatamente o viértalo en vasitos, cúbralo con un poco de aceite de oliva y consérvelo en el frigorífico hasta 3 o 4 semanas.

Consejo de Bosch:

Para conseguir un pesto especialmente suave, pase primero los piñones por la sartén sin utilizar grasa alguna y moviéndolos con frecuencia hasta que estén dorados. Espere a que se enfrien y utilícelos tal y como se describía anteriormente.

Приготовление:

1. Вымыть базилик и стряхнуть с него капли. Почистить чеснок. Порезать пармезан. Положить базилик, чеснок и пармезан в стакан, добавить соль, оливковое масло, кедровые орешки и щепотку перца. Закрывать стакан крышкой с пробкой, плотно прижав ее. Снять пробку. Вставить толкатель в отверстие.
2. Включить VitaBoost. Нажать кнопку программы Sauce и измельчать все ингредиенты, пока прибор не выключится автоматически, проталкивая при этом ингредиенты в стакан с помощью толкателя, или установить максимальную скорость VitaBoost с помощью поворотного переключателя и в течение 20 секунд измельчать содержимое. После этого уменьшить скорость и выключить через 5 секунд.
3. Сразу подать соус Italian Basil Pesto или перелить его в банки, налить сверху немного оливкового масла и хранить в холодильнике в течение 3–4 недель.

Совет от Bosch:

Чтобы придать соусу сильный ореховый вкус, нужно обжарить кедровые орешки на сковороде без масла до золотистого цвета, часто помешивая, дать им остыть и использовать их, как описано в рецепте.

Italian Basil Pesto

Basil pesto
Pesto-basilic
Pesto de albahaca
Соус песто с базиликом



per serving: 402 kcal / 1685 kJ / 2 g carbohydrates / 1 g fibres / 38 g fat / 8 g proteins / particularly high in vitamin K, carotene



sauce program

(approx. 500 ml / 6-8 servings)



3-4 pots of basil (125 g)



250 ml olive oil



4 tbsp. pine nuts, 1 clove of garlic,
75 g parmesan



1 tsp. salt, pepper



sauce program

(approx. 500 ml / 8-12 servings)



150 ml balsamic vinegar



1/2 orange



100 ml pumpkin seed oil
200 ml rapeseed oil



1 tsp. salt, 1 dried chili

Spicy Salad Dressing

Salad vinaigrette
Vinaigrette pour salade
Vinagreta para ensalada
Салатный соус винегрет

per serving: 283 kcal / 1184 kJ /
4 g carbohydrates / 0 g fibres / 30 g
fat / 0 g proteins / particularly high in
vitamin E, linoleic acid



Preparation:

1. Remove the chilli's stem. Finely peel the skin from the orange so that it is wafer-thin and squeeze the juice from the orange. Add the chilli and orange peel to the blender jug with all the other ingredients. Put on the lid with the locking cap and press it firmly.
2. Switch on the VitaBoost. Press the Sauce program button and mix everything finely until the appliance switches off. Or, set the rotary selector to the highest setting and finely mix the ingredients. Reduce the speed after 20 seconds and switch off after a further five seconds.
3. Pour the Spicy Salad Dressing into bottles, leaving a little space in each bottle. Keep in the fridge for up to four weeks. Before you use the dressing, remember to take it out of the fridge in good time to allow it to reach room temperature. Shake and use as a salad marinade.

Bosch tip:

If you leave out the orange, the sauce will also keep for at least four weeks without being refrigerated. In this case, use two tablespoons of water and one tablespoon of vinegar in place of the orange juice. You can use different types of oil to suit your taste. Nutty oils go particularly well with balsamic vinegar. You can also try adding one teaspoon of hot mustard and one teaspoon of juniper berries.

Préparation :

1. Retirer le pédoncule du piment. Peler finement la peau de l'orange, presser le jus. Mettre le piment, le zeste d'orange et tous les autres ingrédients dans le bol. Poser le couvercle avec l'obturateur et appuyer fermement.
2. Allumer le VitaBoost. Appuyer sur le bouton du programme Sauce et mixer le tout finement, jusqu'à ce que l'appareil s'arrête. Une autre solution consiste à régler le VitaBoost sur la vitesse maximale et mixer finement les ingrédients, réduire la vitesse au bout de 20 secondes, puis éteindre après 5 secondes.
3. Verser la sauce Spicy Salad Dressing dans des bouteilles sans les remplir à ras bord. Conserver jusqu'à 4 semaines au réfrigérateur. Avant de l'utiliser, la sortir du réfrigérateur pour qu'elle soit à température ambiante. Secouer et utiliser comme vinaigrette pour la salade.

Conseil de Bosch :

Sans l'orange, la sauce se garde également au frais pendant au moins 4 semaines. Pour cela, remplacer le jus d'orange par 2 c. à s. d'eau et 1 c. à s. de vinaigre. Les variétés d'huiles sont à choisir selon les préférences ; les huiles au goût de noix se marient très bien avec le vinaigre balsamique. À cela, il est possible d'ajouter 1 c. à c. de moutarde forte et 1 c. à c. de baies de genièvre.

Preparación:

1. Quite el tallo del chili. Pele muy fina la piel de la naranja y exprima el zumo. Ponga el chili y la piel de la naranja junto con todos los demás ingredientes en el vaso. Coloque la tapa con el tapón de cierre y apriétela bien.
2. Encienda la VitaBoost. Pulse el botón del programa «Sauce» y mézclelo todo hasta que el aparato se desconecte. También se puede ajustar el mando giratorio al nivel más potente y dejar que el contenido se mezcle bien. Tras unos 20 segundos, reduzca la velocidad, y tras otros 5, apáguela.
3. Llene algunas botellitas con Spicy Salad Dressing dejando algo de espacio en ellas. Conservar en el frigorífico hasta 4 semanas. Antes de utilizarlas, sáquelas con tiempo del frigorífico para que tomen la temperatura ambiente. Agítelas y úselas como aderezo para ensalada.

Consejo de Bosch:

Si no se incluye la naranja, la salsa puede aguantar al menos 4 semanas sin necesidad de refrigeración. Para ello, sustituya el zumo de naranja por dos cucharadas de agua y una de vinagre. Los tipos de aceite se pueden variar al gusto. Los más suaves quedan especialmente bien con el balsámico. También se le puede añadir una cucharadita de mostaza y otra de bayas de enebro.

Приготовление:

1. Удалить стебель от стручка перца чили. Почистить апельсин, сняв корку очень тонким слоем, выдавить из него сок. Положить чили и остальные ингредиенты в стакан, добавить апельсиновый сок. Закрыть стакан крышкой с пробкой, плотно прижав ее.
2. Включить VitaBoost. Нажать кнопку программы Sauce и измельчать все ингредиенты, пока прибор не выключится автоматически, или установить максимальную скорость VitaBoost с помощью поворотного переключателя и в течение 20 секунд измельчать содержимое. После этого уменьшить скорость и выключить через 5 секунд.
3. Перелить пряный салатный соус в бутылки, не заполняя их до самого верха. Хранить в холодильнике до четырех недель. Перед использованием заранее достать из холодильника и дать нагреться до комнатной температуры. Налить из бутылки и использовать как заправку для салатов.

Совет от Bosch:

Без апельсина этот соус может храниться как минимум четыре недели без холодильника. Для этого следует заменить апельсиновый сок двумя столовыми ложками воды и одной столовой ложкой уксуса. При желании можно изменить сорт масла; особенно хорошо с balsamic vinegar сочетаются ореховые сорта. Также в данном случае можно добавить одну чайную ложку острой горчицы и одну чайную ложку ягод можжевельника.

Preparation:

1. Drain the chickpeas, collecting 150 ml of the liquid. Add the chickpeas to the VitaBoost blender jug with the liquid, sesame paste, olive oil, lemon juice and salt. Season generously with pepper, a teaspoon of cumin and cayenne pepper. Put on the lid with the locking cap and press it firmly. Remove the locking cap. Insert the pusher into the opening.
2. Switch on the VitaBoost. Press the Sauce program button and mix everything finely until the appliance switches off. In the process, use the pusher to push the ingredients down. Or, set the rotary selector to the highest setting and finely mix the ingredients as described. Reduce the speed after 20 seconds and switch off after a further five seconds.
3. Serve the Turkish Chickpea Hummus immediately or keep in the fridge for up to one week.

Bosch tip:

The finished hummus contains small pieces that give the cream a pleasant crunch. If you prefer your hummus to be very fine and creamy, you can add a further three tablespoons of olive oil and purée the paste even more finely after the end of the program by pressing the Pulse button.

Préparation :

1. Égoutter les pois chiches, recueillir 150 ml de liquide. Mettre les pois chiches, le liquide, la pâte de sésame, l'huile d'olive, le jus de citron et du sel dans le bol du VitaBoost. Assaisonner avec du poivre, une cuillère à café de cumin et du poivre de Cayenne. Poser le couvercle avec l'obturateur et appuyer fermement. Enlever l'obturateur. Insérer le pilon dans l'ouverture.
2. Allumer le VitaBoost. Appuyer sur le bouton du programme Sauce et mixer le tout finement, jusqu'à ce que l'appareil s'arrête. Ce faisant, enfoncer les ingrédients à l'aide du pilon. Une autre solution consiste à régler le VitaBoost sur la vitesse maximale et mixer finement les ingrédients, réduire la vitesse au bout de 20 secondes, puis éteindre après 5 secondes.
3. Servir immédiatement le houmous Turkish Chickpea, ou le conserver jusqu'à 1 semaine dans le réfrigérateur.

Conseil de Bosch :

Le houmous ainsi préparé contient des petits morceaux qui donnent un peu de croquant à la crème. Si vous voulez quelque chose de plus velouté, ajoutez 3 cuillères à soupe d'huile d'olive et, une fois le programme terminé, utilisez le bouton Pulse pour mouliner un peu plus la pâte.

Preparación:

1. Deje escurrir los garbanzos y guarde 150 ml de líquido. Meta los garbanzos con el líquido, la pasta de sésamo (tahini), el aceite de oliva, el zumo de limón y la sal en el vaso de la VitaBoost. Aderécelo con pimienta, una cucharadita de comino y pimienta cayena. Coloque la tapa con el tapón de cierre y apriétela bien. Retire el tapón de cierre. Coloque el empujador en la abertura.
2. Encienda la VitaBoost. Pulse el botón del programa «Sauce» y mézclelo todo hasta que el aparato se desconecte. Utilice el empujador para mover los ingredientes hacia abajo. También se puede ajustar el mando giratorio al nivel más potente y dejar que el contenido se mezcle bien. Tras unos 20 segundos, reduzca la velocidad, y tras otros 5, apáguela.
3. Sirva el Turkish Chickpea Hummus o consérvelo hasta una semana en el frigorífico.

Consejo de Bosch:

El hummus ya hecho contiene trocitos que le dan un agradable toque a la crema. Si prefiere que quede más fino y cremoso, añada 3 cucharadas extra de aceite de oliva y, una vez acabe el programa, mezcle un poco más la pasta con la tecla «Pulse».

Приготовление:

1. Дать каплям стечь с нута, налить 150 мл жидкости. Положить нут с жидкостью и кунжутной пастой в стакан VitaBoost, добавить оливковое масло, лимонный сок и соль. Щедро приправить перцем, добавить чайную ложку тмина и кайенского перца. Закрыть стакан крышкой с пробкой, плотно прижав ее. Снять пробку. Вставить толкатель в отверстие.
2. Включить VitaBoost. Нажать кнопку программы Sauce и измельчать все ингредиенты, пока прибор не выключится автоматически, проталкивая при этом ингредиенты в стакан с помощью толкателя, или установить максимальную скорость VitaBoost с помощью поворотного переключателя и в течение 20 секунд измельчать содержимое. После этого уменьшить скорость и выключить через 5 секунд.
3. Сразу подать хумус Turkish Chickpea на стол или хранить в холодильнике в течение одной недели.

Совет от Bosch:

Готовый хумус содержит мелкие кусочки, приятно хрустящие при еде. Если хочется приготовить мелкоизмельченный крем-овый соус, можно добавить три чайные ложки оливкового масла и после завершения программы еще больше измельчить пасту, используя кнопку Pulse.

Turkish Chickpea Hummus

Hummus
Houmous
Hummus
Хумус



per serving: 459 kcal / 1922 kJ /
37 g carbohydrates / 12 g fibres / 23 g fat /
19 g proteins / particularly high in **protein, essential oils**



sauce program

(approx. 500 ml / 8-12 servings)



2 tins of chickpeas (800g)



100g sesame paste



3 tbsp. lemon juice, cumin,
125 ml olive oil



1 tsp. salt, pepper, cayenne pepper

Ice cream / Specials

Glaces / Recettes spéciales

Helado / Especiales

Мороженое / Фирменные блюда





Preparation:

1. Allow 100 g of frozen blueberries to thaw. Add the remaining ingredients to the VitaBoost blender jug. Put on the lid with the locking cap and press it firmly. Remove the locking cap. Insert the pusher into the opening.
2. Switch on the VitaBoost. Press the Ice Cream program button and mix everything finely until the appliance switches off. In the process, use the pusher to push the ingredients down. Or, set the rotary selector to the highest setting and finely mix the ingredients as described for about 55 seconds.
3. Serve the Blueberry Dreams immediately or transfer to a shallow dish and allow it to rest in the freezer compartment for another 30 minutes so that it sets better. Place the blueberry yoghurt sorbet in small bowls and serve with the rest of the blueberries.

Bosch tip:

For a crispy garnish, boil one tablespoon of sugar with two tablespoons of water until the sugar caramelises and turns a light golden colour. Stir in two tablespoons of cocoa nibs. Place on a lightly oiled plate, salt lightly and flatten with a spoon. Coarsely chop the cooled cocoa brittle and sprinkle over the finished ice cream.

Préparation :

1. Laisser décongeler 100 g de myrtilles surgelées. Mettre tous les ingrédients dans le bol du VitaBoost. Poser le couvercle avec l'obturateur et appuyer fermement. Enlever l'obturateur. Insérer le pilon dans l'ouverture.
2. Allumer le VitaBoost. Appuyer sur le bouton du programme Ice Cream et mixer le tout finement, jusqu'à ce que l'appareil s'arrête. Ce faisant, enfoncer les ingrédients à l'aide du pilon. Une autre solution consiste à régler le VitaBoost sur la vitesse maximale et mixer finement les ingrédients pendant environ 55 secondes.
3. Servir immédiatement le sorbet Blueberry Dreams, ou remplir un récipient plat et laisser reposer 30 min au congélateur : il sera alors plus facile à manipuler. Répartir le sorbet au yaourt et aux myrtilles dans des bols et décorer avec le reste de myrtilles.

Conseil de Bosch :

Pour une garniture croquante : faites chauffer 1 c. à s. de sucre dans 2 c. à s. d'eau, jusqu'à ce que le sucre caramélise et présente une teinte dorée. Incorporez 2 c. à s. d'éclats de cacao, versez sur une assiette légèrement huilée, salez légèrement et aplatissez avec une cuillère. Concassez grossièrement le croquant au cacao refroidi et le répartissez sur la glace.

Preparación:

1. Ponga a descongelar 100 g de arándanos congelados. Meta el resto de los ingredientes en el vaso de la VitaBoost. Coloque la tapa con el tapón de cierre y apriétela bien. Retire el tapón de cierre. Coloque el empujador en la abertura.
2. Encienda la VitaBoost. Pulse el botón del programa «Ice Cream» y mézclelo todo hasta que el aparato se desconecte. Utilice el empujador para mover los ingredientes hacia abajo. También se puede ajustar el mando giratorio al nivel más potente y dejar que el contenido se mezcle bien durante unos 55 segundos.
3. Sirva el Blueberry Dreams inmediatamente o póngalo en una fuente plana y déjelo reposar 30 minutos en el congelador para que tome una mejor forma. Reparta el sorbete de yogur y arándanos en cuenquitos y sirva con el resto de los arándanos.

Consejo de Bosch:

Decore con crocanti de chocolate: ponga a hervir dos cucharadas de agua con una de azúcar hasta que se caramelicé con un tono dorado. Añada 2 cucharadas de pepitas de cacao, ponga la mezcla en un plato ligeramente engrasado con aceite, eche una pizca de sal y extiéndalo todo con una cuchara. Una vez frío, rompa el crocante de cacao en trozos grandes y póngalos sobre el helado ya listo.

Приготовление:

1. Дать 100 г замороженной черники оттаять. Положить остальные ингредиенты в стакан VitaBoost. Закрывать стакан крышкой с пробкой, плотно прижав ее. Снять пробку. Вставить толкатель в отверстие.
2. Включить VitaBoost. Нажать кнопку программы Ice Cream и измельчать все ингредиенты, пока прибор не выключится автоматически, проталкивая при этом ингредиенты в стакан с помощью толкателя, или установить максимальную скорость с помощью поворотного переключателя и в течение 55 секунд измельчать содержимое.
3. Сразу подать мороженое Blueberry Dreams на стол или положить его на плоскую тарелку и поставить на 30 минут в морозильную камеру; после этого ему можно придать нужную форму. Разложить мягкое мороженое из черники и йогурта по розеткам и украсить оставшейся черникой.

Совет от Bosch:

Для приготовления хрустящего украшения нужно довести до кипения сироп из одной чайной ложки сахара и двух чайных ложек воды, пока сахар не карамелизируется до золотистого цвета. Затем, помешивая, добавить две столовые ложки какао-порошка, переложить на смазанную маслом тарелку, немного посолить и размять ложкой до плоской поверхности. Остывший грильяж из какао раздробить на крупные куски и посыпать им готовое мороженое.

Blueberry Dreams

Blueberry yoghurt sorbet
Sorbet au yaourt et aux myrtilles
Sorbete de yogur y arándanos
Мягкое мороженое из черники и йогурта

per serving: 186 kcal /
779 kJ / 22 g carbohydrates /
10 g fibres / 6 g fat / 7 g proteins /
particularly high in **antioxidants,**
calcium



ice cream program

(approx. 1000 ml / 8 servings)



600 g frozen blueberries



300 g yogurt



200 ml milk



4 tbsp. maple syrup, 2 tbsp. cocoa nibs



ice cream program

(approx. 1000 ml / 8-12 servings)



600 g frozen apricots



20 g root ginger



6 sprigs of lemon balm



4 tbsp. agave syrup (or honey)



250 ml
apple juice

Sweet Summer Kiss

Apricot sorbet with ginger

Sorbet abricot-gingembre

Sorbete de albaricoque y jengibre

Мягкое мороженое из абрикоса с имбирем

per serving: 125 kcal / 525 kJ /
29 g carbohydrates / 2 g fibres /
0 g fat / 2 g proteins / particularly
high in **provitamin A, vitamin C**



Preparation:

1. Peel the ginger and cut into slices. Wash and dry the lemon balm and put some of the leaves to one side. Add the ginger and lemon balm to the blender jug with the apricots, agave syrup and apple juice. Put on the lid with the locking cap and press it firmly. Remove the locking cap. Insert the pusher into the opening.
2. Switch on the VitaBoost. Press the Ice Cream program button and mix everything finely until the appliance switches off. In the process, use the pusher to push the ingredients down. Or, set the rotary selector to the highest setting and finely mix the ingredients as described for about 55 seconds.
3. Serve the Sweet Summer Kiss immediately or transfer to a shallow dish and allow it to rest in the freezer compartment for another 30 minutes so that it sets better. Place the apricot sorbet in small bowls and garnish with the lemon balm.

Bosch tip:

While apricots are in season, you can freeze your own apricot halves for later use. It is best to drizzle a little lemon juice over the apricot halves so that they remain nice and light in colour.

Préparation :

1. Éplucher le gingembre et le couper en rondelles. Laver et égoutter la mélisse citronnelle, mettre quelques feuilles de côté. Mettre le gingembre, la mélisse, les abricots, le sirop d'agave et le jus de pomme dans le bol. Poser le couvercle avec l'obturateur et appuyer fermement. Enlever l'obturateur. Insérer le pilon dans l'ouverture.
2. Allumer le VitaBoost. Appuyer sur le bouton du programme Ice Cream et mixer le tout finement, jusqu'à ce que l'appareil s'arrête. Ce faisant, enfoncer les ingrédients à l'aide du pilon. Une autre solution consiste à régler le VitaBoost sur la vitesse maximale et mixer finement les ingrédients pendant environ 55 secondes.
3. Servir immédiatement le sorbet Sweet Summer Kiss, ou remplir un récipient plat et laisser reposer 30 min au congélateur : il sera alors plus facile à manipuler. Répartir le sorbet à l'abricot dans des bols et décorer avec de la mélisse.

Conseil de Bosch :

Pendant la saison de l'abricot, il est possible de congeler soi-même des abricots coupés en deux en vue d'une utilisation ultérieure. Le mieux est d'arroser les demi-abricots de jus de citron afin qu'ils restent clairs.

Preparación:

1. Pele el jengibre y córtelo en rodajas. Lave y seque la melisa y reserve algunas hojas. Ponga el jengibre y la melisa junto a los albaricoques, el sirope de agave y el zumo de manzana en el vaso. Coloque la tapa con el tapón de cierre y apriétela bien. Retire el tapón de cierre. Coloque el empujador en la abertura.
2. Encienda la VitaBoost. Pulse el botón del programa «Ice Cream» y mézclelo todo hasta que el aparato se desconecte. Utilice el empujador para mover los ingredientes hacia abajo. También se puede ajustar el mando giratorio al nivel más potente y dejar que el contenido se mezcle bien durante unos 55 segundos.
3. Sirva el Sweet Summer Kiss inmediatamente o póngalo en una fuente plana y déjelo reposar 30 minutos en el congelador para que tome una mejor forma. Reparta el sorbete de albaricoque en cuenquitos y adórnelo con la melisa.

Consejo de Bosch:

Durante la temporada del albaricoque se pueden congelar partidos por la mitad para un uso posterior. Se recomienda rociar ambas mitades con zumo de limón para que su color no se oscurezca.

Приготовление:

1. Почистить и порезать на ломтики имбирь. Помыть и просушить мелиссу, отложить несколько листочков. Положить в стакан имбирь и мелиссу с абрикосами, добавить стуженный сок агавы и яблочный сок. Закрыть стакан крышкой с пробкой, плотно прижав ее. Снять пробку. Вставить толкатель в отверстие.
2. Включить VitaBoost. Нажать кнопку программы Ice Cream и измельчать все ингредиенты, пока прибор не выключится автоматически, проталкивая при этом ингредиенты в стакан с помощью толкателя, или установить максимальную скорость с помощью поворотного переключателя и в течение 55 секунд измельчать содержимое.
3. Сразу подать мороженое Sweet Summer Kiss на стол или положить его на плоскую тарелку и поставить на 30 минут в морозильную камеру; после этого ему можно придать нужную форму. Разложить мягкое мороженое из абрикоса по розеткам и украсить листьями мелиссы.

Совет от Bosch:

Во время сезона абрикосов можно заморозить половинки абрикосов для последующего использования. Лучше всего сбрызнуть их лимонным соком, чтобы они сохранили красивый светлый цвет.

Preparation:

1. Peel and cut all the fruits, including the ginger and freeze everything for at least four hours.
2. Add the frozen ingredients to the blender jug with the apple juice. Put on the lid with the locking cap and press it firmly. Remove the locking cap. Insert the pusher into the opening.
3. Switch on the VitaBoost. Press the Ice Cream program button and mix everything finely until the appliance switches off. In the process, use the pusher to push the ingredients down. Or, set the rotary selector to the highest setting and finely mix the ingredients as described for about 55 seconds.
4. Transfer the Mangomania Nice Cream to a container and allow it to rest in the freezer compartment for another 30 minutes. Fry the sesame seeds in a frying pan without any fat until they turn a light golden colour and then leave to cool down. Chop the cranberries. Pour the Mangomania into small bowls, sprinkle with the sesame and cranberries and serve.

Bosch tip:

Nice creams are particularly healthy types of ice cream that are sweetened solely by the various fruits added and therefore have no additional sweeteners.

Préparation :

1. Éplucher et découper tous les fruits et le gingembre. Laisser au moins 4 heures au congélateur.
2. Mettre les ingrédients congelés avec du jus de pomme dans le bol. Poser le couvercle avec l'obturateur et appuyer fermement. Enlever l'obturateur. Insérer le pilon dans l'ouverture.
3. Allumer le VitaBoost. Appuyer sur le bouton du programme Ice Cream et mixer le tout finement, jusqu'à ce que l'appareil s'arrête. Ce faisant, enfoncer les ingrédients à l'aide du pilon. Une autre solution consiste à régler le VitaBoost sur la vitesse maximale et mixer finement les ingrédients pendant environ 55 secondes.
4. Verser la glace Mangomania Nice Cream dans un récipient et laisser reposer 30 min au congélateur. Faire dorer le sésame dans une poêle sans graisse et laisser refroidir. Hacher les cranberries. Répartir la glace Mangomania dans des bols, saupoudrer de sésame et de cranberries et servir.

Conseil de Bosch :

Les Nice Cream sont plus légères en sucre car uniquement sucrées par les fruits.

Preparación:

1. Pele y corte todas las frutas y el jengibre y congélelas durante, al menos, 4 horas.
2. Ponga los ingredientes congelados con el zumo de manzana en el vaso. Coloque la tapa con el tapón de cierre y apriétela bien. Retire el tapón de cierre. Coloque el empujador en la abertura.
3. Encienda la VitaBoost. Pulse el botón del programa «Ice Cream» y mézclelo todo hasta que el aparato se desconecte. Utilice el empujador para mover los ingredientes hacia abajo. También se puede ajustar el mando giratorio al nivel más potente y dejar que el contenido se mezcle bien durante unos 55 segundos.
4. Ponga el Mangomania Nice Cream en una fuente y déjelo reposar 30 minutos en el congelador. Tueste el sésamo en una sartén sin utilizar grasa alguna hasta que esté dorado y déjelo enfriar. Pique los arándanos rojos. Reparta el Mangomania en cuenquitos, espolvoree el sésamo y los arándanos y sírvalo.

Consejo de Bosch:

«Nice cream» son helados especialmente saludables endulzados solo con fruta, es decir, que no contienen azúcares añadidos.

Приготовление:

1. Почистить и порезать все фрукты и имбирь, заморозить как минимум в течение четырех часов.
2. Положить замороженные ингредиенты в стакан, добавить яблочный сок. Закрывать стакан крышкой с пробкой, плотно прижав ее. Снять пробку. Вставить толкатель в отверстие.
3. Включить VitaBoost. Нажать кнопку программы Ice Cream и измельчать все ингредиенты, пока прибор не выключится автоматически, проталкивая при этом ингредиенты в стакан с помощью толкателя, или установить максимальную скорость с помощью поворотного переключателя и в течение 55 секунд измельчать содержимое.
4. Переложить мороженое Mangomania Nice Cream в подходящую емкость и поставить на 30 минут в морозильную камеру. Обжарить кунжут на сковороде без масла до золотистого цвета и дать ему остыть. Измельчить клюкву. Разложить мороженое Mangomania по розеткам, посыпать кунжутом и клюквой и подать на стол.

Совет от Bosch:

Nice cream — это особо полезные виды мороженого, сладость которого создается только фруктами, то есть в них отсутствуют дополнительные подсластители.

Mangomania Nice Cream

Mango banana ice cream
Glace mangue-banane
Helado de mango y plátano
Мороженое с манго и бананом

per serving: 93 kcal / 388 kJ /
17 g carbohydrates / 2 g fibres /
2 g fat / 1 g proteins / particularly
high in calcium, vitamins



ice cream program

(approx. 1000 ml / 8-12 servings)



1 mango



2 bananas



1 lime, 30 g root ginger



2 tbsp. hulled sesame seeds
300 ml apple juice
2 tbsp. dried cranberries

Preparation:

1. Mix the chia seeds with the soy yoghurt. Peel the bananas. First add the frozen berry mix to the blender jug. Add the bananas, chia soy yoghurt and acai powder. Put on the lid with the locking cap and press it firmly. Remove the locking cap. Insert the pusher into the opening.
2. Switch on the VitaBoost. Press the Ice Cream program button and mix everything finely until the appliance switches off. In the process, use the pusher to push the ingredients down. As soon as the mixture moves around by itself, remove the pusher. Close the opening by inserting the locking cap. Or, set the rotary selector to the highest setting and finely mix the ingredients as described for about 55 seconds.
3. Pour the Acai Energy Bowl into four bowls, sprinkle with granola, garnish with fresh berries and serve.

Bosch tip:

Acai berries are very delicate. For this reason, they tend to be gently freeze-dried directly after picking (in the production areas of South America too) and used as a powder.

Préparation :

1. Mélanger les graines de chia et le yaourt au soja. Éplucher les bananes. Mettre d'abord le mélange de baies surgelées dans le bol. Ajouter les bananes, le mélange yaourt-chia et la poudre d'acai. Poser le couvercle avec l'obturateur et appuyer fermement. Enlever l'obturateur. Insérer le pilon dans l'ouverture.
2. Allumer le VitaBoost. Appuyer sur le bouton du programme Ice Cream et mixer le tout finement, jusqu'à ce que l'appareil s'arrête. Ce faisant, enfoncer les ingrédients à l'aide du pilon. Dès que la masse devient fluide, retirer le pilon. Fermer l'ouverture avec l'obturateur. Une autre solution consiste à régler le VitaBoost sur la vitesse maximale et mixer finement les ingrédients pendant environ 55 secondes.
3. Répartir la préparation Acai Energy Bowl dans 4 bols, parsemer de muesli croquant, décorer de baies fraîches et servir.

Conseil de Bosch :

Les baies d'acai sont très fragiles, c'est pourquoi elles sont souvent directement surgelées et réduites en poudre dès leur récolte en Amérique du Sud.

Preparación:

1. Mezcle las semillas de chia con el yogur de soja. Pele los plátanos. Primero, ponga la mezcla de bayas congeladas en el vaso. Añada los plátanos, el yogur de soja con las semillas de chia y los polvos de acai. Coloque la tapa con el tapón de cierre y apriétela bien. Retire el tapón de cierre. Coloque el empujador en la abertura.
2. Encienda la VitaBoost. Pulse el botón del programa «Ice Cream» y mézclelo todo hasta que el aparato se desconecte. Utilice el empujador para mover los ingredientes hacia abajo. En cuanto la mezcla se mueva bien sola, retire el empujador. Tape la abertura con el tapón de cierre. También se puede ajustar el mando giratorio al nivel más potente y dejar que el contenido se mezcle bien durante unos 55 segundos.
3. Reparta el Acai Energy Bowl en 4 cuencos, espolvoree algo de muesli, adorne con bayas frescas y sírvalo.

Consejo de Bosch:

Las bayas de acai son muy delicadas, por lo que generalmente se las congela justo tras su recolección en los lugares de cultivo de Sudamérica y se utilizan en forma de polvo.

Приготовление:

1. Смешать семена чиа с соевым йогуртом. Почистить бананы. Сначала положить в стакан смесь замороженных ягод. Добавить бананы, соевый йогурт с семенами чиа и порошок ягод акаи. Закрыть стакан крышкой с пробкой, плотно прижав ее. Снять пробку. Вставить толкатель в отверстие.
2. Включить VitaBoost. Нажать кнопку программы Ice Cream и измельчать все ингредиенты, пока прибор не выключится автоматически, проталкивая при этом ингредиенты в стакан с помощью толкателя. Убрать толкатель, когда масса сама начнет хорошо перемешиваться. Закрыть отверстие пробкой. Или установить максимальную скорость с помощью поворотного переключателя и в течение 55 секунд измельчать содержимое.
3. Разложить Acai Energy Bowl по четырем тарелкам, посыпать мюсли, украсить свежими ягодами и подать на стол.

Совет от Bosch:

Ягоды акаи очень нежные, поэтому даже в месте их выращивания в Южной Америке они сразу бережно высушиваются в замороженном состоянии и используются в виде порошка.

Acai Energy Bowl

Acai Bowl
Acai Bowl
Bol de acai
Acai Bowl

per serving: 281 kcal / 1174 kJ /
41 g carbohydrates / 8 g fibres / 7 g fat /
8 g proteins / particularly high in antioxidants



ice cream program

(approx. 1000 ml / 4 servings)



2 tbsp. acai powder



400 g frozen berry mix
100 g fresh berries for the garnish



2 bananas, 3 tbsp. chia seeds



300 g soy yogurt, 4 tbsp. granola



smoothie program

(approx. 600 ml / 20 servings)



500 g almonds



150 ml rapeseed oil



salt

Almond Temptation

Almond pulp
Purée d'amande
Crema de almendras
Миндальный мусс



**per serving: 220 kcal / 923 kJ / 1 g carbohydrates /
3 g fibres / 21 g fat / 5 g proteins / particularly high in
magnesium, calcium**

Preparation:

1. Add the almonds, oil and a pinch of salt to the VitaBoost blender jug. Put on the lid with the locking cap and press it firmly. Remove the locking cap. Insert the pusher into the opening.
2. Switch on the VitaBoost. Press the Smoothie program button and mix everything finely until the appliance switches off. In the process, use the pusher to push the ingredients down. Or, set the rotary selector to the highest setting and mix the ingredients as described for about 50 seconds. If possible, chill for 30 minutes, then purée again with the Smoothie program.
3. Transfer the Almond Temptation to screw-top glass jars. The almond pulp will keep for several months at room temperature, however, do not leave it in the sun or near a cooker.

Bosch tip:

The pulp still contains small pieces. To make an almond pulp without these pieces, cool the pulp again, add an extra three table-spoons of oil and then mix finely again for 50 seconds using the Smoothie program. Some almonds – high-quality almonds, in particular – contain so much of their own almond oil that you can prepare almond pulp without adding any extra oil.

After preparing, clean the appliance very easily using the Cleaning program.

Préparation :

1. Mettre les amandes, de l'huile et une pincée de sel dans le bol du VitaBoost. Poser le couvercle avec l'obturateur et appuyer fermement. Enlever l'obturateur. Insérer le pilon dans l'ouverture.
2. Allumer le VitaBoost. Appuyer sur le bouton du programme Smoothie et mixer le tout finement, jusqu'à ce que l'appareil s'arrête. Ce faisant, enfoncer les ingrédients à l'aide du pilon. Une autre solution consiste à régler le VitaBoost sur la vitesse maximale et mixer les ingrédients pendant environ 50 secondes. Mettre au frais 30 min puis mouliner à nouveau avec le programme Smoothie.
3. Verser la préparation Almond Temptation dans des bocaux à couvercle vissé ; la purée se conserve quelques mois à température ambiante. À conserver à l'abri de la lumière et des sources de chaleur.

Conseil de Bosch :

La purée contient encore de petits morceaux. Pour une purée d'amande sans morceaux, la remettre au frais, ajouter 3 c. à s. d'huile et la mixer à nouveau avec le programme Smoothie pendant 50 secondes. Les amandes, surtout celles de haute qualité, contiennent parfois tellement d'huile qu'il est possible de faire de la purée d'amande sans ajouter d'huile.

Ensuite, nettoyez simplement à l'aide du programme Cleaning.

Preparación:

1. Ponga las almendras crudas, el aceite y una pizca de sal en el vaso de la VitaBoost. Coloque la tapa con el tapón de cierre y apriétela bien. Retire el tapón de cierre. Coloque el empujador en la abertura.
2. Encienda la VitaBoost. Pulse el botón del programa «Smoothie» y mézclelo todo hasta que el aparato se desconecte. Utilice el empujador para mover los ingredientes hacia abajo. También se puede ajustar el mando giratorio al nivel más potente y dejar que el contenido se mezcle tal y como se describe durante unos 50 segundos. Le recomendamos que lo deje reposar unos 30 minutos y que después vuelva a activar el programa «Smoothie».
3. Vierta el Almond Temptation en tarros de cristal con tapas de rosca. La crema se puede conservar varios meses a temperatura ambiente siempre que no le dé la luz directa del sol ni esté cerca de la hornilla ni el horno.

Consejo de Bosch:

La crema contendrá algunos trocitos. Si la prefiere sin ellos, enfríela, añádale otras 3 cucharadas de aceite y vuelva a pasarla por el programa «Smoothie» durante unos 50 segundos. Algunas almendras de especial calidad contienen tanto aceite que permiten preparar el puré sin añadir ningún otro aceite. Tras la preparación, proceda a la limpieza con el programa «Cleaning».

Приготовление:

1. Положить миндаль в стакан VitaBoost, добавить масло и щепотку соли. Закрыть стакан крышкой с пробкой, плотно прижав ее. Снять пробку. Вставить толкатель в отверстие.
2. Включить VitaBoost. Нажать кнопку программы Smoothie и измельчать все ингредиенты, пока прибор не выключится автоматически, проталкивая при этом ингредиенты в стакан с помощью толкателя, или установить максимальную скорость с помощью поворотного переключателя и в течение 50 секунд измельчать содержимое. Лучше всего поставить мусс на 30 минут в холодильник, затем еще раз измельчить, используя программу Smoothie.
3. Переложить мусс Almond Temptation в стеклянные банки с винтовыми крышками. При комнатной температуре мусс может храниться несколько месяцев, но не на солнце и не рядом с плитой.

Совет от Bosch:

После приготовления мусс все еще содержит мелкие кусочки. Чтобы получить миндальный мусс без таких кусочков, его надо еще раз охладить, добавить 3 столовые ложки масла и дополнительно измельчить с помощью программы Smoothie в течение 50 секунд. Некоторые сорта миндаля особенно высокого качества содержат так много собственного миндального масла, что мусс можно приготовить без добавления масла.

После приготовления выполнить очистку с помощью программы Cleaning.

Preparation:

1. Place the almonds in a bowl and cover with plenty of water. Leave to soak for at least 12 hours. Drain the almonds and add to the VitaBoost blender jug. Add 800 ml of cold water. Put on the lid with the locking cap and press it firmly.
2. Switch on the VitaBoost. Press the Smoothie program button and mix everything finely until the appliance switches off. Or, set the rotary selector to the highest setting and mix the ingredients as described for about 50 seconds.
3. Pour the Good Mood Milk into bottles and keep in the fridge for up to two weeks. Shake well before using.

Préparation :

1. Mettre les amandes dans un récipient et couvrir d'eau, laisser reposer au moins 12 heures. Égoutter les amandes et les mettre dans le bol du VitaBoost. Ajouter 800 ml d'eau. Poser le couvercle avec l'obturateur et appuyer fermement.
2. Allumer le VitaBoost. Appuyer sur le bouton du programme Smoothie et mixer le tout finement, jusqu'à ce que l'appareil s'arrête. Une autre solution consiste à régler le VitaBoost sur la vitesse maximale et mixer les ingrédients pendant environ 50 secondes.
3. Verser le mélange Good Mood Milk dans des bouteilles, conserver au réfrigérateur pendant 2 semaines maximum et bien secouer avant utilisation.

Preparación:

1. Ponga las almendras en una fuente y cúbralas con abundante agua. Déjelas en remojo al menos 12 horas. Escurra las almendras y póngalas en el vaso de la VitaBoost. Añada 800 ml de agua fría. Coloque la tapa con el tapón de cierre y apriétela bien.
2. Encienda la VitaBoost. Pulse el botón del programa «Smoothie» y mézclelo todo hasta que el aparato se desconecte. También se puede ajustar el mando giratorio al nivel más potente y dejar que los ingredientes se mezclen tal y como se describe durante unos 50 segundos.
3. Vierta Good Mood Milk en algunas botellas y métalas en el frigorífico. Se puede conservar hasta 2 semanas. Agítelas antes de usarlas.

Приготовление:

1. Положить миндаль в миску, залить его большим количеством воды и дать набухнуть как минимум в течение 12 часов. Слить воду, дать каплям стечь, после чего положить миндаль в стакан VitaBoost. Добавить 800 мл холодной воды. Закрыть стакан крышкой с пробкой, плотно прижав ее.
2. Включить VitaBoost. Нажать кнопку программы Smoothie и измельчать все ингредиенты, пока прибор не выключится автоматически, или установить максимальную скорость VitaBoost с помощью поворотного переключателя и в течение 50 секунд измельчать содержимое.
3. Перелить молоко Good Mood Milk в бутылки, хранить в холодильнике до двух недель, перед употреблением хорошо взболтать.

Bosch tip:

If you want, you can stir three to four dates into the almond milk or sweeten it slightly with four tablespoons of maple syrup or coconut blossom sugar and season with a little ground vanilla.

Conseil de Bosch :

Si vous voulez, vous pouvez mixer le lait d'amande avec 3-4 dattes ou 4 c. à s. de sirop d'érable, ou le sucrer avec du sucre de fleur de coco et l'assaisonner avec de la vanille moulue.

Consejo de Bosch:

Si lo desea, puede añadir 3 o 4 dátiles a la leche de almendras, 4 cucharadas de sirope de arce o azúcar de coco para endulzar ligeramente y espolvorear algo de vainilla molida.

Совет от Bosch:

При приготовлении это ореховое молоко можно смешать с 3–4 финиками или немного подсластить, добавив 4 столовые ложки кленового сиропа или сахара из цветов кокосовой пальмы, а также немного приправить молотой ванилью.

Good Mood Milk

Almond milk
Lait d'amande
Leche de almendras
Миндальное молоко

per serving: 107 kcal / 448 kJ / 1 g carbohydrates / 2 g fibres / 9 g fat / 4 g proteins / particularly high in magnesium, calcium



smoothie program

(approx. 1000 ml / 10 servings)



175 g blanched almonds



800 ml
water



Fruits

Fruits

Fruta

Фрукты



pineapple
Ananas
Piña
Ананас



apple
Pomme
Manzana
Яблоко



apricot
Abricot
Albaricoque
Абрикос



avocado
Avocat
Aguacate
Авокадо



banana
Banane
Plátano
Банан



blueberries
Myrtilles
Arándanos
Черника



blackberries
Mûres
Moras
Ежевика



cranberries
Canneberges
Arándanos rojos
Клюква



strawberries
Fraises
Fresas
Клубника



raspberries
Framboises
Frambuesas
Малина



kiwi
Kiwi
Kiwi
Киви



lime
Citron vert
Lima
Лайм



mango
Mangue
Mango
Манго



orange
Orange
Naranja
Апельсин



papaya
Papaue
Papaúa
Папайя



blue grapes
Raisin
Uvas
Виноград



lemon
Citron
Limón
Лимон

Vegetables

Légumes

Vetetales

Овощи



broccoli
Brocoli
Brócoli
Брокколи



lamb's lettuce
Mâche
Canónigos
Валерианелла



kale
Chou frisé
Col rizada
Листовая капуста



cucumber
Concombre
Pepino
Огурец



carrot
Carotte
Zanahoria
Морковь



lettuce
Laitue
Lechuga
Кочанный салат



chard
Bettes
Acelgas
Мангольд



spinach
Épinards
Espinacas
Шпинат



celery
Céleri-branche
Apio en rama
Черешковый
сельдерей



tomato
Tomate
Tomate
Томат



courgette
Courgettes
Calabacín
Кабачок



Herbs & spices

Herbes et épices

Hierbas y especias

Травы и пряности



basil
Basilic
Albahaca
Бasilik



cayenne pepper
Poivre de Cayenne
Pimienta cayena
Кайенский перец



chili
Piment
Chili
Чили



curry
Curry
Curry
Карри



fresh mint
Menthe fraîche
Menta fresca
Свежая мята



ginger
Gingembre
Jengibre
Имбирь



cardamom
Cardamome
Cardamomo
Кардамон



garlic
Ail
Ajo
Чеснок



coriander
Coriandre
Cilantro
Кориандр



mixed herbs
Mélange d'herbes
Mezcla de hierbas
Смесь пряных трав



cumin
Cumin
Comino
Тмин



turmeric
Curcuma
Curcuma
Куркума



nutmeg
Noix de muscade
Nuez moscada
Мускатный орех



parsley
Persil
Perejil
Петрушка



salt/pepper
Sel/Poivre
Sal/pimienta
Соль/Перец



wild herbs
Herbes sauvages
Hierbas silvestres
Дикорастущие травы



cinnamon
Cannelle
Canela
Корица



lemongrass
Citronnelle
Hierbaluisa
Цитронелла



lemon balm
Mélisse citronnelle
Melisa
Мелисса



Other

Autres

Otros

Другое



acai powder
Poudre d'açaï
Polvo de acai
Порошок ягод акаи



agave syrup
Sirop d'agave
Sirope de agave
Сгущенный сок
агавы



maple syrup
Sirop d'érable
Sirope de arce
Кленовый сироп



apple juice
Jus de pomme
Zum de manzana
Яблочный сок



balsamic vinegar
Vinaigre balsamique
Balsámico
Бальзамический
уксус



butter milk
Lait battu
Suero de leche
Пахта



chia seeds
Graines de chia
Semillas de chia
Семена чиа



chlorella
Chlorella
Chlorella
Хлорелла



crème fraîche
Crème fraîche
Crème fraîche
Густая сметана



peas
Petits pois
Guisantes
Горошек



peanuts
Cacahuètes
Cacahuetes
Арахис



boiled eggs
Œuf dur
Huevos duros
Вареные яйца



vegetable stock
Bouillon de légumes
Caldo de verduras
Овощной бульон



granola
Muesli croquant
Muesli
Гранола



oat flakes
Flocons d'avoine
Copos de avena
Овсяные хлопья



oat milk
Lait d'avoine
Leche de avena
Овсяное молоко



hemp seed
Graines de chanvre
Semillas de cáñamo
Конопляное семя



yoghurt
Yaourt
Yogur
Йогурт



cocoa nibs
Éclats de cacao
Pepitas de cacao
Какао-порошок



chickpeas
Pois chiches
Garbanzos
Нут



Other

Autres
Otros
Другое



coconut milk
Lait de coco
Leche de coco
Кокосовое молоко



coconut water
Eau de noix de coco
Agua de coco
Кокосовая вода



herb vinegar
Vinaigre aux herbes
Aliño de hierbas
Пряный уксус



pumpkin seeds
Pépins de courge
Pírapas de calabaza
Тыквенные семечки



pumpkin seed oil
Huile de pépins
de courge
Aceite de calabaza
Масло из семян
тыквы



almond pulp
Purée d'amande
Crema de almendras
Миндальный мусс



almonds
Amandes
Almendras
Миндаль



milk
Lait
Leche
Молоко



water
Eau
Agua
Вода



mozzarella
Mozzarella
Mozzarella
Моцарелла



olive oil
Huile d'olive
Aceite de oliva
Оливковое масло



Parmesan
Parmesan
Parmesano
Пармезан



pine nuts
Pignons
Piñones
Кедровые орешки



pistachios
Pistaches
Pistachos
Фисташки



rapeseed oil
Huile de colza
Aceite de colza
Рапсовое масло



cream
Crème
Nata
Сливки



sour cream
Crème épaisse
Crema agria
Сметана



hot mustard
Moutarde forte
Mostaza picante
Острая горчица



sesame
Sésame
Sésamo
Кунжут



sesame paste
Pâte de sésame
Tahini
Кунжутная паста



soy yoghurt
Yaourt au soja
Yogur de soja
Соевый йогурт



soy milk
Lait de soja
Leche de soja
Соевое молоко



sunflower oil
Huile de tournesol
Aceite de girasol
Подсолнечное масло



lemon juice
Jus de citron
Zumo de limón
Лимонный сок



Bosch tip

How to cut a mango – Couper une mangue – Cómo cortar un mango – Как нарезать манго



How to cut a papaya – Couper une papaye – Cómo cortar una papaya – Как нарезать папайю



How to cut an avocado – Couper un avocat – Cómo cortar un aguacate – Как нарезать авокадо



nutrition facts

kcal / kJ
carbohydrates / fibre / fat / protein

Valeurs nutritionnelles

kcal / kJ
glucides / fibres / lipides / protéines

Información nutricional

kcal/kJ
Hidratos de carbono/fibra/grasas/proteínas

Пищевая ценность

ккал / кДж
Углеводы / Балластные вещества / Жир / Белок



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.

