

Storcător prin presare lentă **VitaExtract** de la Bosch

Carte de rețete



BOSCH

Tehnică pentru o viață

- 4 Introducere
- 5 Recomandări Bosch

- 6 Filtre
- 8 **Prepară-ți singur suc!**

10 Rețete de suc

- 11 Cum se taie ...
- 12 Suc simplu de mere
- 12 Suc de mere cu pepene galben
- 13 Suc picant de mere, morcov și mango
- 13 Suc de citrice cu rodii
- 14 Cocktail dulce de ananas
- 14 Suc galben, fin
- 15 Stimulator de vitalitate cu măr verde
- 55 Shake de iaurt cu pepene galben și cu piersici
- 16 Iaurt cu căpșune

- 16 Suc verde, de bază
- 17 Suc verde din varză kale și din mangold
- 17 Suc de mere și castravete cu busuioc
- 18 Suc de rodie și sfeclă roșie
- 18 Suc de roșii și ardei gras
- 19 Suc de iarbă de grâu sau iarbă de orz
- 19 Pepene verde pe gheață zdrobită
- 20 Shake de iaurt și cantalup
- 20 Suc de caise, ananas și struguri
- 21 Răcoritoare din castravete și din lămâie cu mentă proaspătă

22 Mai mult decât suc

- 23 Smoothie și bol de fructe de pădure
- 24 Gem de zmeură
- 25 Milkshake cu afine
- 26 Supă de țelină
- 27 Supă de dovleac
- 28 Lapte de soia preparat în casă

- 29 Înghețată de iaurt cu fructe de pădure
- 30 Înghețată de banane cu migdale
- 31 Înghețată cu fructe de pădure
- 32 Prăjitură cu morcov
- 33 Lapte din sâmburi preparat în casă

34 Indicații ingrediente



Detoxifiere

Bun pentru întărirea și curățarea sângelui

Clorofilă: legume verzi, varză kale, ierburii, kiwi

Jurnalista germană Susanna Bingemer scrie despre tendințele alimentare moderne.

Urmărește-o pe Instagram [@eatsleepgreen](https://www.instagram.com/eatsleepgreen)

sau inspiră-te de pe blogul acesteia:

www.eatsleepgreen.de

Inimă – cardio

Pentru buna funcționare a inimii

Vitamina E: iarbă de grâu, fructe de goji, nuci, migdale

Pentru protejarea vaselor de sânge

Antocianin: fructe de pădure de culoare închisă, rodie, struguri

Pentru reducerea tensiunii arteriale

Fier: rodie, varză kale, castravete, banană, kiwi, fructe de goji

Sistemul imunitar

Pentru reglarea tiroidei

Seleniu: ouă, nuci, banane, varză kale

Bune pentru reducerea inflamațiilor

Antocianin: fructe de pădure de culoare închisă, rodie, struguri

Pentru întărirea sistemului imunitar

Vitamina C: citrice, fructe de pădure, ardei gras, rodie

Pentru metabolismul celular

Enzime și uleiuri esențiale: ghimbir, ananas, scorțișoară

Vitalitate

Pentru creier și pentru sistemul nervos

Zinc: semințe de ovă, migdale, dovleac

Pentru stimularea producției de collagen din piele

Vitamina C: citrice, fructe de pădure, ardei gras, rodie
Vitamina E: iarbă de grâu, fructe de goji, nuci, migdale

Pentru sănătatea ochilor

Carotenoide: morcovi, dovleac, roșii, caise, mango

Puterea naturii.

Fructele și legumele sunt atât de sănătoase deoarece sunt pline de antioxidanți. Aceștia sunt substanțe care reduc inflamațiile din organism și care încetinesc îmbătrânirea celulelor. Majoritatea își pot elibera întregul potențial doar în stare crudă. Multe dintre aceste substanțe au, de asemenea, un număr mare de alte caracteristici benefice. Urmărind aceste rețete, vei găsi detalii privind efectele benefice ale unor tipuri de alimente – în special fructe și legume.



Recomandări pentru storcătorul tău VitaExtract.

Plăcere pură.

Sucurile proaspăt stoarse sunt plăcere pură – iar diversitatea este garantată: ai la dispoziție combinații nelimitate de fructe și de legume. Variază aromele cu ierburi, precum menta sau roinița sau cu condimente precum scorțișoara, vanilia sau ghimbirul.

Creativitate și fantezie.

Evită risipa în mod creativ: poți prepara delicioase prăjituri aromate și însiropate din resturile de pulpă rezultate după presarea fructelor.

Fără semințe.

Storcătorul prin presare lentă VitaExtract îndepărtează și semințele din struguri etc., pe măsură ce extrage sucul. Chiar și semințele mici de zmeură și de mure sunt separate – baza perfectă pentru preparate tartinabile din fructe delicioase și fine!

Putere și energie naturală.

Storcătorul prin presare lentă VitaExtract poate face față chiar și fibrelor tari din iarbă de grâu. Sucul proaspăt presat preparat din iarbă de grâu este plin de clorofilă, enzime, vitamine și proteine hrănitoare. Acesta are un efect alcalin și curăță sângele – fiind ideal pentru câteva zile de detoxifiere.

Pentru toate gusturile.

Folosind funcția MixControl a storcătorului prin presare lentă VitaExtract, poți ajusta nivelul de pulpă de fructe potrivit pentru toate gusturile.

Filtre



filtru **fin**



filtru **grosier**



filtru pentru **sorbet**

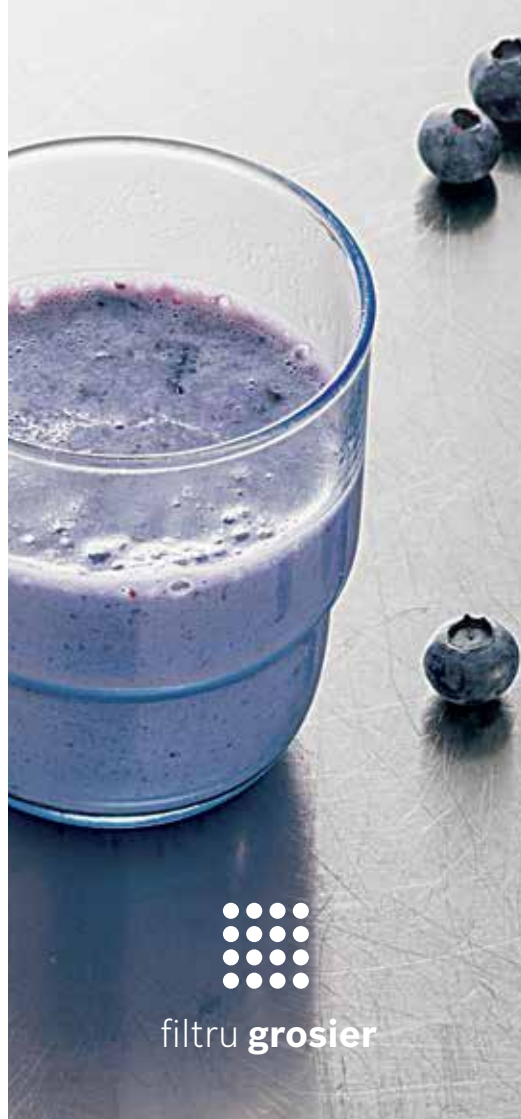


MESM500W

MESM731M




filtru **fin**




filtru **grosier**




filtru pentru **sorbet**

Prepară-ți sucul preferat!

1. Alege o bază



măr



pară



portocală



morcov



sfeclă roșie

2. Îndulcește



nectarină



mango



zmeură



afine



rodie

3. Adaugă verdețuri



varză kale



spanac



mangold elvețian



rucola

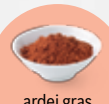


țelină

4. Alimentează cu energie



ghimbir



ardei gras
piper



mentă proaspătă



roiniță



pătrunjel



Rețete de suc

Instrucțiuni:

1. Spală totul și taie în bucăți.
2. Montează storcătorul prin presare lentă VitaExtract cu filtrul fin sau grosier.
3. Glisează pârghia de reglare pentru pulpa de fructe spre dreapta, pentru suc cu multă pulpă. Pentru suc cu mai puțină pulpă de fructe, glisează pârghia la centru.
4. Așează recipientul pentru suc sub orificiul de ieșire pentru suc și recipientul pentru pulpă, sub orificiul de ieșire pentru pulpă.
5. Pornește aparatul. Adaugă încet legumele/ fructele în storcător.
6. Atunci când folosești ingrediente tari sau cu un conținut ridicat de fibre, îndepărtează-le pentru a finaliza procesul de stoarcere cu ingrediente apoase, de exemplu, portocale.



mai puțină/mai multă pulpă de fructe în suc

kcal/kJ
carbohidrați/fibre/grăsimi/proteine



Cum se curăță o rodie de coajă



Cum se taie un pepene verde



Cum se taie un ananas





per porție: 189 kcal/798 kJ/40 g
carbohidrați/**7 g fibre/1 g**
grăsimi/**1 g proteine**/conținut
deosebit de ridicat de **vitamina C,**
polifenoli

Clean Apple

Suc simplu de mere



filtru **fin**



3-4 mere mici
(400 ml/2 porții)

Sweet Vitamin Booster

Suc de mere cu pepene galben



filtru **fin**



2 mere



1 pepene galben mic

(800 ml/4 porții)

per porție: 182 kcal/761 kJ/
40 g carbohidrați/4 g fibre/
0 g grăsime/2 g proteine/
conținut deosebit de ridicat de
provitamina A, vitamina C





**per porție: 134 kcal/561 kJ/
15 g carbohidrați/6 g fibre/
1 g grăsimi/2 g proteine/conținut
deosebit de ridicat de **beta-caroten****

Spicy Vitamin Booster

Suc picant de mere, morcov și mango



filtru **fin**



5-6 morcovi



1,5 mere



2 portocale



1 mango



2 cm de ghimbir

(800 ml/4 porții)

Cold Killer

Suc de citrice cu rodii



filtru **fin**



1 rodie



1 grapefruit roz



1 limetă



2 portocale

(800 ml/4 porții)



**per porție: 203 kcal/851 kJ/38 g
carbohidrați/6 g fibre/1 g grăsimi/3 g
proteine/conținut deosebit de ridicat de
minerale, vitamina C**



Tropical Wellness

Cocktail dulce de ananas



filtru **fin**



1 ananas

(800 ml/4 porții)



1 pară



4 crenguțe de
mentă proaspătă



2 limete



1 banană



per porție: 238 kcal/991 kJ/49 g carbohidrați/6 g fibre/4 g grăsimi/2 g proteine/conținut deosebit de ridicat de **enzime, minerale**



per porție: 209 kcal/871 kJ/44 g carbohidrați/8 g fibre/1 g grăsimi/2 g proteine/conținut deosebit de ridicat de **vitamina C**

Summer Fruit Freshness

Suc galben, fin



filtru **grosier**



1/4 de ananas



1 kiwi



1/2 de mango



2 pere



2 nectarine

(800 ml/4 porții)

Green Energy

Stimulator de vitalitate cu măr verde



filtru **fin**



1,5 mere verzi



1 pară



1 legătură de rucola



1/4 de păstaie
de vanilie
(400 ml/2 porții)



1 linguriță
de miere



1/2 de linguriță de
scorțișoară



**per porție: 177 kcal/745 kJ/39 g carbohidrați/
8 g fibre/1 g grăsimi/2 g proteine/**conținut deosebit de ridicat de **vitamina C**



Orange Dream of Comfort

Shake de iaurt cu pepene galben și cu piersici



filtru **grosier**



1/2 pepene
galben dulce
(800 ml/4 porții)



2 portocale



2 piersici



1 lingură
de miere



200 g de iaurt

**per porție: 128 kcal/535 kJ/
3 g carbohidrați/3 g fibre/2 g grăsimi/
3 g proteine/**conținut deosebit de
ridicat de **vitamina C**

Strawberry Clouds

laurt cu căpșune



filtru **grosier**



200 g de iaurt

(400 ml/2 porții)



250 g de căpșune



per porție: 101 kcal/423 kJ/14 g carbohidrați/
3 g fibre/4 g grăsimi/4 g proteine/conținut deosebit de
ridicat de **vitamina C, acid folic**

per porție: 108 kcal/446 kJ/26 g
carbohidrați/6 g fibre/1 g grăsimi/3 g
proteine/conținut deosebit de ridicat
de **fier, potasiu**



Clean Green

Suc verde, de bază



150 g de baby spanac



1 castravete



filtru **fin**



3 morcovi



1 măr



1/2 de lămâie



1 pară

(800 ml/4 porții)

Green Superhero

Suc verde din varză kale și din mangold



filtru fin



150 g de varză kale
(800 ml/4 porții)



150 g de mangold
elvețian



150 g de baby spanac



3 morcovi



1 castravete



1/2 de lămâie



1 măr verde



per porție: 82 kcal/342 kJ/18 g
carbohidrați/6 g fibre/1 g grăsimi/3 g
proteine/conținut deosebit de ridicat
de **vitamina C, fier**



per porție: 83 kcal/347 kJ/18 g carbohidrați/
4 g fibre/1 g grăsimi/2 g proteine/conținut deosebit
de ridicat de **vitaminele B și E**



filtru fin



2 mere verzi



1,5 castravete



1 legătură de
busuioc



4 tulpini de
țelină

(800 ml/4 porții)

Fresh Detox

Suc de mere și de castravete cu busuioc



**per porție: 222 kcal/931 kJ/50 g carbohidrați/
12 g fibre/3 g grăsimi/5 g proteine/**conținut deosebit
de ridicat de **betaină, vitamina C**



filtru **fin**

Red Cell Vitality

Suc de rodie și de sfeclă roșie



(800 ml/4 porții)

Healthy Mary

Suc de roșii și de ardei gras



1 ardei gras roșu
(400 ml/2 porții)

250 g de
roșii cherry

1 tulpină de țelină

1/2 de lămâie



**per porție: 52 kcal/213 kJ/7 g
carbohidrați/0 g fibre/1 g
grăsimi/3 g proteine/**conținut
deosebit de ridicat de **licopen,
vitamina C**



filtru **fin**



per porție: 25 kcal/105 kJ/2 g carbohidrați/1 g fibre/0 g grăsimi/2 g proteine/conținut deosebit de ridicat de **enzime și vitaminele B**

Chlorophyll Detox Power

Suc de iarbă de grâu sau de iarbă de orz



filtru **fin**



100 g de castravete
(4 cl/1 porție)



1 ghiveci
de iarbă de
grâu

Slimfit Melon Crush

Pepene verde pe gheață zdrobită



filtru **grosier**



1 pepeneș verde
(800 ml/4 porții)



1/2 de lămâie



gheață zdrobită

mentă proaspătă



per porție: 83 kcal/349 kJ/21 g carbohidrați/2 g fibre/1 g grăsimi/2 g proteine/conținut deosebit de ridicat de **vitaminele A și C**

Good Morning Magic

Shake de iaurt și de cantalup




filtru **grosier**



1/4 de pepene cantalup
(400 ml/2 porții)



200 g de iaurt



**per porție: 151 kcal/633 kJ/27 g carbohidrați/
2 g fibre/4 g grăsimi/5 g proteine/conținut
deosebit de ridicat de vitamina C, potasiu**



Sweet Energy Drink

Suc de caise, ananas și struguri



filtru **fin**



1 ananas



400 g de struguri negri



5 caise

(800 ml/4 porții)

**per porție: 236 kcal/989 kJ/61 g
carbohidrați/6 g fibre/1 g grăsimi/3 g
proteine/conținut deosebit de ridicat
de polifenoli**

Detox Virgin Mule

Răcoritoare din castravete și din lămâie cu mentă proaspătă

Recomandare Bosch:

1. Adaugă zahăr brun în timpul stoarcerii.
2. Pune cuburi de gheață și felii de castravete în unul sau în două pahare, toarnă sucul peste cuburile de gheață și umple cu apă minerală.

per porție: 57 kcal/236 kJ/14 g carbohidrați/3 g fibre/1 g grăsimi/2 g proteine/
conținut deosebit de ridicat de **vitamine B, calciu**



filtru fin



1 castravete

(400 ml/2 porții)



1/2 de lămâie



mentă
proaspătă



1 lingură de
zahăr brun



8 cuburi de
gheață



125 ml de apă
minerală

Mai mult decât suc





filtru **grosier**

(400 ml/2 pahare)



câte 150 g de căpșune, de mure și de zmeură



1-2 linguri de sirop de arțar sau de miere



3-4 crenguțe de roiniță sau de mentă proaspătă

Berry Power

Smoothie și bol de fructe de pădure

per pahar: 144 kcal/600 kJ/5 g carbohidrați/5 g fibre/2 g grăsimi/4 g proteine/conținut deosebit de ridicat de **polifenoli**



Mod de preparare:

1. Îndepărtează frunzele și codițele verzi ale căpșunilor.
2. Montează aparatul cu filtrul grosier, pentru un suc fin.
3. Rotește pârghia în poziție centrală.
4. Extrage sucul din ingrediente.
5. Condimentează după gust, cu puțină miere.
6. Toarnă jumătate din smoothie într-un pahar mic și decorează cu roiniță.
7. Folosește restul de smoothie într-un bol pentru micul dejun, cu ovăz, cu porridge sau cu alte cereale.

Recomandare Bosch:

Adaptează amestecul de fructe de pădure în funcție de sezon: afinele, agrișele și coacăzele au un gust la fel de bun în smoothie-ul tău din fructe de pădure. Toate fructele de pădure de culoare mai închisă merg bine cu puțin cimbru proaspăt – încearcă-l ca variantă.



filtru **fin**

(1200 ml/6 pahare)



1400 g de zmeură



500 g de zahăr pentru gem, pentru
un raport zahăr-fructe de 1:2



1 lămâie

Raspberry Tales

Gem de zmeură

per pahar: 206 kcal/862 kJ/49 g carbohidrați/
7 g fibre/1 g grăsimi/1 g proteine/conținut deosebit
de ridicat de **magneziu, potasiu**



Mod de preparare:

1. Clătește zmeura, numai dacă este necesar și cu multă blândețe. Curăță de coajă lămâia și tai-o în bucăți.
2. Montează aparatul cu filtrul fin.
3. Rotește pârghia în poziție centrală.
4. Extrage sucul din ingrediente.
5. Măsoară 1000 ml de suc. Amestecă suc și zahărul într-un vas mare și adu-l la temperatura de fierbere, amestecând aproape tot timpul cu o lingură de lemn. Fierbe timp de 4 minute la temperatură ridicată (sau așa cum este indicat pe ambalaj). Verifică dacă gemul de zmeură s-a închegat ținând lingura ridicată: dacă ultima picătură de gem rămâne pe lingură în loc să cadă, gemul este gata.
6. Toarnă în borcane curate și închide imediat.

Recomandare Bosch:

Utilizarea storcătorului prin presare lentă VitaExtract este modalitatea cea mai bună și mai ușoară de separare a semințelor de pulpa de zmeură. Gemul astfel preparat va fi fin și aromat. Și zahărul pentru conservare este ușor de folosit, cu un raport zahăr-fructe de 1:2. În general nu conține aditivi nedoritiți și poate fi utilizat pentru a prepara gem cu un conținut redus de zahăr.



filtru **grosier**

(400 ml/2 porții)



250 g de afine



200 ml de lapte



1 lingură de sirop de arțar sau de miere

Blue Fountain of Youth

Milkshake cu afine

per porție: 415 kcal/591 kJ/26 g carbohidrați/3 g fibre/2 g grăsimi/5 g proteine/conținut deosebit de ridicat de **fier, potasiu**



Mod de preparare:

1. Montează aparatul cu filtrul grosier, pentru un shake fin.
2. Închide dopul pentru suc și rotește pârgchia spre dreapta.
3. Pornește aparatul. Adaugă încet jumătate din porția de fructe de pădure, cu o lingură. Toarnă în aparat o jumătate din cantitatea de lapte.
4. Când nivelul de suc din recipient se stabilizează, deschide dopul și lasă sucul să curgă în recipientul său.
5. Repetă etapele 3 și 4 pentru o a doua porție.
6. Îndulcește după gust, cu puțin sirop de arțar.

Recomandare Bosch:

Afinele sunt un excelent aliment, cu un conținut ridicat de antioxidanți – afinele sălbatice sunt mai bune. Nu le găsești întotdeauna proaspete, dar nu îți face griji: poți folosi și fructe de pădure congelate, dar trebuie întotdeauna să le dezgheți și să le usuci, înainte de a storce sucul.



filtru **grosier**

(800 ml/2 porții)



500 g de țelină



2 mere verzi



150 g cartofi



1 mână de spanac tânăr



sare, piper, curry

Cool Slim Soup

Supă de țelină

**per porție: 581 kcal/1217 kJ/64 g carbohidrați/
10 g fibre/2 g grăsimi/7 g proteine/conținut
deosebit de ridicat de potasiu**



Mod de preparare:

1. Taie ingredientele.
2. Montează aparatul cu filtrul grosier.
3. Rotește pârghia în poziție centrală.
4. Extrage sucul din ingredientele.
5. Încălzește sucul de țelină într-o cratiță. Fierbe timp de 10 minute, amestecând din când în când. Condimentează cu sare, cu piper și cu praf de curry.

Recomandare Bosch:

Merele dau acestei supe o aciditate plăcută, proaspătă. Dacă preferi o supă crudă, omite catofii, folosește filtrul fin și sari peste ultima etapă – o gustare perfectă într-o după amiază fierbinte de vară!



filtru **grosier**

(1400 ml/4 porții)



500 g de dovleac Hokkaido



1 dovlecel galben



6-8 morcovi



1 portocală



200 ml de smântână, 1 lingură de ulei din semințe de dovleac, 1 lingură de pulbere de supă de legume



sare, piper, nucșoară

Good Mood Pumpkin Soup

Supă de dovleac

**per porție: 282 kcal/1180 kJ/16 g carbohidrați/
8,5 g fibre/18 g grăsimi/5,5 g proteine/conținut
deosebit de ridicat de beta-caroten**



Mod de preparare:

1. Taie ingredientele.
2. la filtrul grosier. Închide dopul pentru suc și rotește pârghia spre dreapta.
3. Pornește aparatul. Pune în pâlnie dovlecei, morcov și portocală. Aadaugă încet restul ingredientelor.
4. De îndată ce vezi că pulpa începe să fie presată spre orificiul de ieșire, rotește pârghia în poziția centrală, astfel încât reziduurile din sită să fie evacuate în recipientul pentru pulpă.
5. Când nivelul sucului nu mai crește, deschide dopul și lasă sucul să curgă.
6. Rotește din nou pârghia în poziția corectă și repetă etapele de la 3 la 5.
7. Curăță dovleacul de coajă și scoate-i semințele. Taie în bucăți de 2 cm. Combină dovleacul și sucul într-o cratiță. Aadaugă 500 ml de apă și de pulbere de supă de legume și condimentează cu puțină sare, cu puțin piper și cu puțină nucșoară. Fierbe timp de 12 minute, aadaugă smântâna și mai fierbe timp de 3 minute, amestecând din când în când. Mixează cu un blender manual.
8. Servește în boluri și decorează cu puțin ulei din semințe de dovleac.



filtru **fin**

(800 ml/4 porții)



100 g de boabe de soia uscate

Protein Queen

Lapte de soia preparat în casă

**per porție: 18 kcal/77 kJ/1 g carbohidrați/
1 g fibre/1 g grăsimi/2 g proteine/**conținut
deosebit de ridicat de **proteine din legume**



Mod de preparare:

1. Fierbe 2 l de apă, adaugă boabele de soia și ia vasul de pe mașina de gătit. Lasă la înmuiat timp de aproximativ 10 ore.
2. Aruncă apa de înmuiere și amestecă cu 750 ml de apă proaspătă.
3. Ia filtrul fin. Închide dopul pentru suc și rotește pârghia spre dreapta.
4. Toarnă o cantitate mică din amestecul de boabe de soia în storcător. Pornește. Adaugă încet jumătate din restul ingredientelor. Dacă nu ai amestecat în prealabil boabele de soia cu apă, adaugă acum apă peste boabe. Repetă până când termini apa și boabele.
5. Când nivelul laptelui de soia nu mai crește, deschide dopul și lasă laptele de soia să curgă.
6. Rotește pârghia în poziția centrală, astfel încât reziduurile să fie eliberate în recipientul pentru pulă.
7. Rotește din nou pârghia spre dreapta și repetă etapele de la 4 la 6.
8. Fierbe laptele de soia timp de 10 minute, amestecând din când în când. Apoi lasă să se răcească; se păstrează cel puțin trei zile în frigider.

Recomandare Bosch:

Poți aromatiza acest lapte de soia cu sare și cu chimion sau îl poți îndulci cu sirop de orez, de arțar sau cu miere.



filtru **grosier**

(600 ml/8 înghețate pe băț)



600 g de amestec de fructe de pădure



1/2 de păstaie de vanilie



150 g de iaurt



1-2 linguri de
miere

Slim Joy of Summer

Înghețată de iaurt cu fructe de pădure

per înghețată pe băț:

50 kcal/**214** kJ/

8 g carbohidrați/**1** g fibre/

1 g grăsimi/**2** g proteine/

conținut deosebit de

ridicat de **fibre,**

polifenoli



Mod de preparare:

1. Curăță căpsunile, îndepărtând frunzele și codițele verzi. Toacă păstaia de vanilie în bucăți mari.
2. Ia filtrul grosier. Închide dopul pentru suc și rotește pârghia spre dreapta.
3. Pune deoparte un sfert din fructele de pădure. Pune o parte din restul fructelor de pădure în storcător. Pornește. Adaugă încet vanilia și fructele de pădure.
4. De îndată ce vezi că pulpa începe să fie presată spre orificiul de ieșire, rotește pârghia în poziția centrală, astfel încât reziduurile să poată fi evacuate în recipientul pentru pulpa.
5. Când nivelul pulpei nu mai crește, deschide dopul pentru suc și colectează pulpa.
6. Mizează fructele de pădure pasate cu iaurtul și fructele de pădure și îndulcește după gust, cu puțină miere.
7. Umple formele de înghețată pe băț și congelează timp de minimum 3 ore; timpul de congelare depinde de frigider.



filtru pentru
sorbet

(400 ml/4 porții)



3 banane



1 lingură de suc de lămâie



3 linguri de migdale



1 lingură de fructe de goji

Anti Ageing Wonder

Înghețată de banane cu migdale

per porție: 151 kcal/634 kJ/29 g carbohidrați/
4 g fibre/4 g grăsimi/3 g proteine/conținut deosebit
de ridicat de **potasiu, magneziu**

Mod de preparare:

1. Curăță bananele de coajă, taie-le în bucăți de 3 cm, acoperă-le cu puțin suc de lămâie și congează-le timp de cel puțin 4 ore. Prăjește migdalele într-o tigaie (fără grăsime sau ulei). Lasă-le să se răcească și toacă-le mare. Înmoaie fructele de goji în puțină apă.
2. Ia filtrul pentru sorbet.
3. Pune o parte din bananele înghețate în storcător. Pornește aparatul. Adaugă încet jumătate din bananele congelate.
4. De îndată ce sorbetul începe să fie presat spre orificiul de ieșire pentru pulpă, adaugă încet restul bananelor.
5. Presară migdale prăjite și fructe de goji. Servește imediat.

Recomandare Bosch:

Migdalele pot fi zdrobite în storcător în timpul folosirii filtrului pentru sorbet.





filtru pentru
sorbet

(600 ml/6 porții)



câte 150 g de zmeură congelată și de
afine congelate



200 ml de frișcă



4 linguri de zahăr pudră

Dulce și sănătoasă

Înghețată cu fructe de pădure

per porție: 155 kcal/651 kJ/14 g carbohidrați/2,5 g fibre/10 g grăsimi/1,5 g proteine/conținut deosebit de ridicat de **antocianin**



Mod de preparare:

1. Amestecă fructele congelate cu frișca și cu zahărul pudră.
2. la filtrul pentru sorbet.
3. Pune o parte din amestecul de fructe de pădure congelate în storcător. Pornește aparatul. Adaugă încet jumătate din amestecul de fructe de pădure.
4. De îndată ce sorbetul începe să fie presat spre orificiul de ieșire pentru pulpă, adaugă încet restul amestecului de fructe de pădure.

Recomandare Bosch:

Servește de îndată ce înghețata este gata.

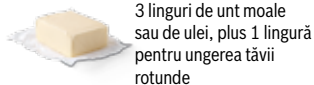


filtru **fin**

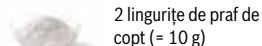
(1 prăjitură/12 felii)



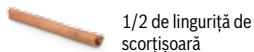
7-8 morcovi 3 ouă 12 jumătăți
de nucă



3 linguri de unt moale
sau de ulei, plus 1 lingură
pentru ungerea tăvi
rotunde



2 lingurițe de praf de
copt (= 10 g)



1/2 de linguriță de
scorțișoară



200 g de făină
de grâu sare 175 g de zahăr

Eagle Eye Carrot Cake

Prăjitură cu morcov

**1 felie: 191 kcal/737 kJ/27 g carbohidrați/
2 g fibre/4 g grăsimi/2 g proteine/conținut deo-
sebit de ridicat de caroten**



Mod de preparare:

1. Spală sau curăță de coajă morcovii, taie-i întâi pe jumătate, pe lungime, apoi pe lățime.
2. Ia filtrul fin. Închide dopul pentru suc și rotește pârghia spre dreapta.
3. Pune o parte din morcovi în storcător. Pornește. Adaugă încet restul de fructe.
4. De îndată ce vezi că pulpa a început să fie presată spre orificiul de ieșire, rotește pârghia în poziția centrală, astfel încât să poată fi evacuate reziduurile.
5. Când nivelul sucului nu mai crește, deschide dopul și colectează sucul. Bea sucul, păstrând pulpa. Cântărește 175 g de pulpă.
6. Preîncălzește cuptorul la 170°C (fără convecție) și unge o tavă rotundă (Ø 20 cm). Bate ouăle cu zahărul și cu uleiul, până când devin foarte cremoase. Toacă mare nucile și amestecă-le cu făina, cu praful de copt, cu scorțișoara și cu un praf de sare. Amestecă de jos în sus ingredientele uscate în amestecul de ou. Toarnă în tava rotundă și coace în cuptor, pe al doilea nivel de jos, timp de 45 de minute.

Recomandare Bosch:

Prăjitura cu morcov este și mai bună pudrată cu puțin zahăr.



filtru **fin**

(800 ml/4 porții)



200 g de migdale

Brain & Beauty Elixir

Lapte din migdale preparat în casă

per porție: 144 kcal/602 kJ/5 g carbohidrați/
3 g fibre/12 g grăsimi/5 g proteine/conținut
deosebit de ridicat de **magneziu, calciu**



Mod de preparare:

1. Înmoaie migdalele într-un litru de apă timp de aproximativ 12 ore. Aruncă apa de înmuiere și amestecă cu 700 ml de apă proaspătă.
2. la filtrul fin. Închide capacul pentru suc și rotește pârghia în poziția corectă.
3. Toarnă puțin din amestecul cu sâmburi în storcător. Pornește. Aduă încă jumătate din restul amestecului de sâmburi.
4. Când nivelul laptei din sâmburi nu mai crește, deschide dopul pentru suc și colectează laptele din sâmburi.
5. Rotește pârghia în poziția centrală, astfel încât reziduurile să poată fi evacuate.
6. Rotește pârghia înapoi spre dreapta și repetă etapele de la 3 la 5.
7. Laptele din sâmburi preparat în casă se păstrează cel puțin trei zile în frigider.

Recomandare Bosch:

Proportia de sâmburi din laptele de sâmburi preparat în casă este mult mai mare decât în cazul laptei de sâmburi produs comercial și nu conține aditivi nedoriti - iar aceasta oferă laptei din sâmburi preparat în casă savoarea sa unică, naturală.

Fructe



caise



banane



mure



afine



struguri negri



pepene galben
cantalup



măr verde



fructe de goji



pepene galben



kiwi



lămâie



limetă



mango



nectarine / piersici



portocală



pară



ananas



grapefruit roz



rodie



zmeură



măr roșu



căpșune



pepene galben
Canary



pepene verde



Legume



rucola



baby spanac



morcov



țelină



roșii cherry



castravete



dovleac Hokkaido



varză kale



cartofi



sfeclă roșie



ardei gras roșu



mangold elvețian



roșii



dovlecel



Ierburi și condimente



busuioc



scorțișoară



curry



mentă proaspătă



ghimbir



roiniță



nucșoară



pătrunjel



piper



ardei roșu



sare



păstaie de vanilie



iarbă de grâu



Altele



migdale



praf de copt



zahăr brun



unt



lapte condensat



smântână



gheață zdrobită



boabe de soia uscate



ouă



miere



cuburi de gheață



zahăr pentru gem



suc de lămâie



sirop de arțar



lapte



ulei din semințe de dovleac



apă minerală



zahăr



supă de legume



nuci



făină de grâu



iaurt



zahăr pudră





Găsești mai multe rețete și
recomandări pe
www.vitabar-app.com



Cumpărătorii pot suna pentru informații și asistență service la numărul
de telefon 021.203.97.48 sau e-mail: service.romania@bshg.com.

Bosch Electrocasnice 07/2017
www.bosch-home.ro

2016 © Drepturi de autor Robert Bosch Home Appliances, Munchen, Germania.
Reproducerea, inclusiv în extras, este posibilă doar cu permisiunea editorului.
Pot interveni modificări ale unor funcții sau opțiuni fără avizare prealabilă.

