

Блендер с висока производителност **VitaBoost** от Bosch

Книга с рецепти



BOSCH

Техника за живота



Съдържание

3 Увод

5 Как да направим зелено смути!

7 Преглед на програмите

Смутита/Шейкове

8 Смути със спанак и банан

9 Смути от авокадо и градинска салата

10 Смути от манго и манголд с пресен джинджифил

11 Смути от маруля, босилек и круша

12 Смути с диви билки, градинска салата и кокос

13 Пикантно смути с авокадо и спанак

14 Смути от кейл и целина с ябълка и авокадо

15 Смути от хлорела с киви и спанак

16 Смути от папая и ябълка

17 Боровинково фрути с кардамон

18 Смути от ананас и манго с кокосова вода

19 Смути от ягоди и домати с босилек

20 Соево мляко с малини и конопено семе

21 Пюре от портокал, манго и бадеми

22 Бътърмилк с кайсия

23 Ананасов шейк с мента

Супи/Сосове

25 Доматена супа

26 Супа от тиквички с лимонова трева

27 Морковена супа

28 Супа от грах с канела

29 Супа от броколи

30 Зелен сос

31 Босилеково песто

32 Салатен винегрет

33 Хумус

Сладолед/Специалитети

35 Боровинково сорбе с кисело мляко

36 Кайсиево сорбе с джинджифил

37 Сладолед с банан и манго

38 Закуска с асай бери

39 Бадемов тахан

40 Бадемово мляко

41 Списък на съставките

46 Съвети от Bosch

Детокс

Сърце – кардио

Полезни за сърцето

Витамин Е: авоадо, моркови, спанак, кейл

Полезни за предпазване на кръвоносните съдове

Антоцианини: боровинки, асай бери, малини, домати

Полезни за понижаване на кръвното налягане

Желязо: кейл, спанак, овесени ядки, банан, магданоз

Имунна система

Полезни за поддържане на силна имунна система

Витамин С: цитрусови плодове, горски плодове, домати, кайсии

Полезни за предпазване от възпаления

Антоцианини: боровинки, асай бери, малини, домати

Полезни за изграждане и пречистване на кръвта

Хлорофил: спанак, градинска салатата, кейл (къдраво зеле), хлорела

Силата на природата.

Храните от природата са богати на ценни съставки, които поддържат тялото ни здраво, като витамини, фибри и етерични масла. Те подсилват имунната система и органите, и помагат на метаболизма да пречисти тялото и да поддържа баланс на функциите му. Тук ще намерите някои от тези храни и ползите от тях, заедно с рецепти, за да сте сигурни, че си набавяте най-важните хранителни съставки и да се запознаете с ползите, които те носят на Вашето тяло.

Полезни за храносмилането

Фибри: овесени ядки, нахут, кейл, моркови, цитрусови плодове

Полезни за намаляване на мазнините

Белтъчини: соя, конопено семе, нахут

Жизненост

Полезни за мозъка и нервната система

Витамины В: банан, краставица, хлорела, авоадо

Полезни за поддържане на здрава кожа и изграждане на колаген

Витамин С: цитрусови плодове, горски плодове, домати, кайсии, асай.

Витамин Е: авоадо, моркови, спанак, кейл

Полезни за изграждане на мускулна маса

Белтъчини: соя, конопено семе, нахут

Здравословни съвети
за Вашия блендер с висока
производителност **VitaBoost**.

Какво представляват зелените смутита?

Те са най-ГОЛЯМАТА иновация в областта на храненето на нашето време. Зелените смутита са бърз и лесен начин да си осигурите нужния дневен прием на жизненоважни хранителни вещества.

Защо са полезни?

Зелените зеленчуци са едни от най-здравословните храни. Въпреки това е трудно да изядете големи количества зелени зеленчуци всеки ден. Зелените смутита са перфектният начин да консумирате възможно най-много здравословни листни зеленчуци. Приготвят се бързо и лесно, имат приятен сладък вкус благодарение на плодовете в тях и са удобни за пиене – дори и в офиса.

Как се приготвят?

Основният принцип е лесен: Измийте плодовете и зеленчуците (ако е нужно, ги обелете), нарежете ги на парченца и ги поставете във VitaBoost. След това добавете течност и blendирайте, като използвате програмата „Smoothie“.

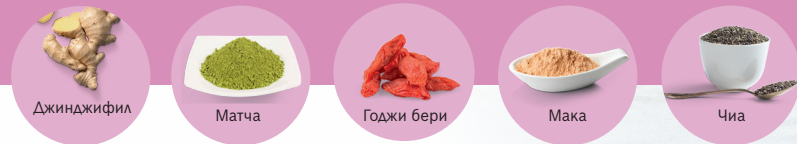
Начинаещите започнете със 70% плодове и 30% листни зеленчуци. Препоръчваме Ви постепенно да увеличите количеството зелени зеленчуци, така че на ниво напреднали смутитата да съдържат 30% плодове и 70% зеленчуци.



Германският журналист Сузана Бингмер пише за съвременните тенденции в храненето. Последвайте я в Instagram@eatsleepgreen или открийте вдъхновение в блога ѝ: www.eatsleepgreen.de

Как да направим зелено смути!

4. Заредете се със суперхрани



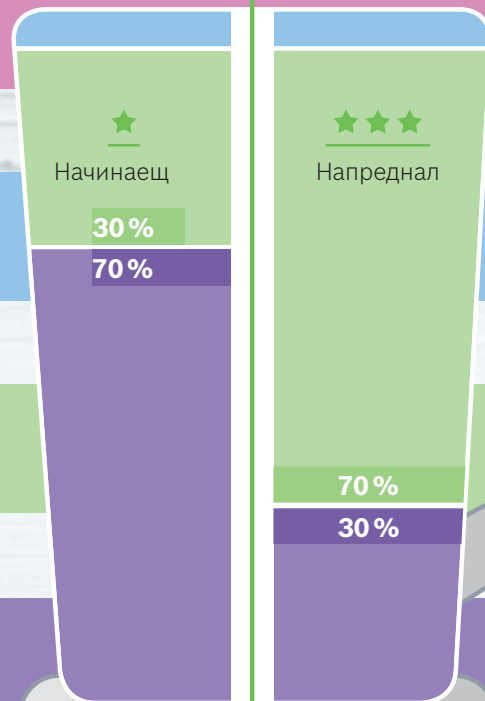
3. Добавете течност



2. Добавете полезни зелени зеленчуци



1. Започнете с пресни или замразени плодове



Преглед на програмите



Сладолед



Сос



Почистване



Шейк

Смути

Супа

Смутита / Шейкове





Програма „Smoothie“

(1000 ml/4 чаши)



200 g млади листа спанак



2 банана



1 лимон



150 g лед на кубчета



150 ml вода

Popeye's Secret

Смути със спанак и банан



Приготвяне:

1. Измийте и отцедете спанака. Обелете бананите. Измийте лимона с гореща вода и го подсушете. Отрежете от лимоновата кора тънка лентичка с големината на палец. Изстискайте лимона. Поставете спанака и бананите в каната на VitaBoost заедно с лимоновия сок, лимоновата коричка и кубчетата лед. Поставете капака със запушалка и натиснете здраво. Извадете запушалката. Поставете буталото в отвора.
2. Включете VitaBoost. Натиснете бутона за програма „Smoothie“ и пасирайте добре, докато уредът се изключи. Използвайте буталото, за да избутвате съставките надолу. Или настройте VitaBoost на най-висока мощност чрез въртящия се селектор и пасирайте добре съставките за около 50 секунди.
3. Налейте Popeye's Secret в четири чаши и поднесете.

Съвет от Bosch:

Увеличете количеството зеленчуци и намалете количеството плодове пропорционално, за да превърнете всяка рецепта за смути за начинаещи в рецепта за напреднали.

1 чаша съдържа: 78 kcal / 328 kJ / Въглехидрати: 16 g / Фибри: 2 g / Мазнини: 1 g / Белтъчини: 2 g / особено богато на желязо и витамин С



Програма „Smoothie“

(1000 ml/4 чаши)



200 g градинска салата



1 авокадо



1 голяма круша



1 малък портокал



200 ml вода

Green & Creamy

Смути от авокадо и градинска салата



1 чаша съдържа: 150 kcal / 629 kJ /
Въглехидрати: 15 g / Фибри: 6 g /
Мазнини: 8 g / Белтъчини: 3 g / особено богато на
провитамин А и ненаситени мастни киселини

Приготвяне:

1. Измийте и отцедете градинската салата. Измийте крушата, нарежете я на четири и отстранете сърцевината. Нарежете авокадото на половина, отстранете костилката и отделете месестата част от кората. Обелете портокала и го нарежете на едри парчета. Поставете всичко в каната на VitaBoost. Добавете 200 ml вода. Поставете капака със запушалка и натиснете здраво. Извадете запушалката. Поставете буталото в отвора.
2. Включете VitaBoost. Натиснете бутон за програма „Smoothie“ и пасирайте добре, докато уредът се изключи. Използвайте буталото, за да избутвате съставките надолу. Или настройте VitaBoost на най-висока мощност чрез въртящия се селектор и пасирайте добре съставките за около 50 секунди.
3. Изсипете Green & Creamy в четири чаши и поднесете.

Съвет от Bosch:

Добавете малко люта чушка, кимион или зелен пипер, за да придадете невероятен пикантен вкус на това плодово смути.



Програма „Smoothie“

(1000 ml/4 чаши)



250 g манголд



1 манго



30 g джинджифил



150 g лед на кубчета



200 ml вода

Ginger Defense

Смути от манго и манголд с пресен джинджифил



1 чаша съдържа: 60 kcal / 249 kJ /
Въглехидрати: **10 g** / Фибри: **2 g** / Мазнини: **1 g** /
Белтъчини: **2 g** / особено богато на **провитамин А,**
етерични масла

Приготвяне:

1. Измийте и отцедете манголда. Накълцайте го. Обелете мангото. Отделете месестата част на мангото от костилката. Обелете джинджифила и го нарежете на дебели резенчета. Поставете подготвените съставки в каната на VitaBoost заедно с 200 ml вода и 150 g лед на кубчета. Поставете капака със запушалка и натиснете здраво. Извадете запушалката. Поставете буталото в отвора.
2. Включете VitaBoost. Натиснете бутона за програма „Smoothie“ и пасирайте добре, докато уредът се изключи. Използвайте буталото, за да избутвате съставките надолу. Или настройте VitaBoost на най-висока мощност чрез въртящия се селектор и пасирайте добре съставките за около 50 секунди.
3. Изсипете Ginger Defense в четири чаши и поднесете.

Съвет от Bosch:

Най-добре използвайте манголд с тънки стъбла заради високото му съдържание на полезен хлорофил.



Програма „Smoothie“

(1000 ml/4 чаши)



1 маруля (250g)



1 стрък босилек



1 краставица



1 голяма круша



100 ml вода

Liquid Salad

Смути от маруля, босилек и круша



Приготвяне:

1. Измийте марулята и я отцедете добре. Накълцайте босилека заедно със стъблата, измийте и го подсушете. Измийте краставицата и я нарежете на едри парчета. Измийте крушата, нарежете я на четири и отстранете сърцевината. Поставете подготовените съставки в каната на VitaBoost заедно със 100 ml вода. Поставете капака със запушалка и натиснете здраво.
2. Включете VitaBoost. Натиснете бутона за програма „Smoothie“ и пасирайте добре, докато уредът се изключи. Или настройте VitaBoost на най-висока мощност чрез въртящия се селектор и пасирайте добре съставките за около 50 секунди.
3. Изсипете Liquid Salad в четири чаши и поднесете.

Съвет от Bosch:

Горчивите вещества в кората на краставицата и в стъблото на марулята помагат за прочистването на тялото от токсини. Ако горчивият вкус все пак не Ви харесва, може да обелите краставицата и да премахнете стъблото на марулята.

1 чаша съдържа: 65 kcal / 271 kJ / Въглехидрати: 12 g / Фибри: 4 g / Мазнини: 0 g / Бельчини: 3 g / особено богато на витамини от група В и минерали



Програма „Smoothie“

(1000 ml/4 чаши)



50 g диви билки



100 g градинска салата



1/2 краставица



200 g кайсии (или 1/2 манго)

300 ml
кокосова вода



Wild Warrior

Смути с диви билки, градинска салата и кокос



1 чаша съдържа: 49 kcal / 199 kJ /
Въглехидрати: **9 g** / Фибри: **1 g** /
Мазнини: **10 g** / Белтъчини: **2 g** / особено
богато на **хлорофил и горчиви вещества**

Приготвяне:

1. Измийте и отцедете дивите билки и градинската салата. Измийте краставицата и я нарежете на едри парчета. Измийте кайсиите, нарежете ги на половинки и отделете костилките. Поставете подготовените съставки в каната на VitaBoost заедно с кокосовата вода. Поставете капака със запушалка и натиснете здраво.
2. Включете VitaBoost. Натиснете бутона за програма „Smoothie“ и пасирайте добре, докато уредът се изключи. Или настройте VitaBoost на най-висока мощност чрез въртящия се селектор и пасирайте добре съставките за около 50 секунди.
3. Изсипете Wild Warrior в четири чаши и поднесете.

Съвет от Bosch:

По-горчивите билки, като глухарчето, или по-тикантните, като дивия кресон, придават по-богат вкус, но трябва да се използват в малки количества. По Ваша преценка може постепенно да увеличите частта билки в общото количество зелени растения.



Програма „Smoothie“

(1000 ml/4 чаши)

1 авокадо



200 g млади листа спанак



1 връзка
магданоз



1/2 люта чушка



1/2 ч.л. сол



КИМИОН



100 g лед на
кубчета



300 ml вода



Spicy Green Dragon

Пикантно смути с авокадо и спанак



1 чаша съдържа: 105 kcal / 439 kJ / Въглехидрати: 4 g /
Фибри: 4 g / Мазнини: 8 g / Бельчини: 2 g /
особено богато на **хлорофил и капсаицин**

Приготвяне:

1. Измийте и отцедете спанака и магданоза. Нарезете авокадото на половина, отделете костилката и издълбайте месестата част. Отрежете дръжката на лютата чушка. Поставете подготвените съставки в каната на VitaBoost заедно с 300 ml вода и 100 g лед на кубчета. Овкусете с половин чаена лъжичка сол и щедра щипка кимион. Поставете капака със запушалка и натиснете здраво.
2. Включете VitaBoost. Натиснете бутона за програма „Smoothie“ и пасирайте добре, докато уредът се изключи. Или настройте VitaBoost на най-висока мощност чрез въртящия се селектор и пасирайте добре съставките за около 50 секунди.
3. Добавете още малко сол във Вашия Spicy Green Dragon (на вкус) или директно го налейте в четири чаши и поднесете.

Съвет от Bosch:

Тази пикантна версия на зеленото смути е особено освежаваща и е идеалната бърза закуска в горещите дни.



Програма „Smoothie“

(1000 ml/4 чаши)



50 g кърдраво зеле



150 g целина



1 авокадо



1 ябълка



1/2 лимон



400 ml вода

Big King Kale

Смути от кейл и целина с ябълка и авокадо



1 чаша съдържа: 125 kcal / 523 kJ /
Въглехидрати: **9 g** / Фибри: **5 g** / Мазнини: **8 g** / Белтъчини: **2 g** / особено богато на **антиоксиданти и минерали**

Приготвяне:

1. Измийте и отцедете кейла. Отстранете всички по-дебели стъбла. Измийте целината и я нарежете на едри парчета. Нарежете авокадото наполовина, отделете костилката и издълбайте месестата част. Измийте ябълката, нарежете я на четири и отстранете сърцевината. Обелете лимона. Поставете подготовените съставки в каната на VitaBoost заедно с 400 ml вода. Поставете капака със запушалка и натиснете здраво.
2. Включете VitaBoost. Натиснете бутона за програма „Smoothie“ и пасирайте добре, докато уредът се изключи. Или настройте VitaBoost на най-висока мощност чрез въртящия се селектор и пасирайте добре съставките за около 50 секунди.
3. Изсипете Big King Kale в четири чаши и поднесете.

Съвет от Bosch:

Ако сте ценител на изключително здравословния кейл, може да използвате двойно количество.



Програма „Smoothie“

(1000 ml/4 чаши)



150 g млади листа спанак



2 ч.л. хлорела (водорасли) на прах



3 кивита



1/2 банан, 300 ml изстудена
кокосова вода, 1 зелена ябълка

Ocean Detox Queen

Смути от хлорела с киви и спанак



1 чаша съдържа: 105 kcal / 439 kJ / Въглехидрати: 19 g /
Фибри: 4 g / Мазнини: 1 g / Бельчини: 2 g /
особено богато на хлорофил и витамин B12

Приготвяне:

1. Измийте и отцедете спанака. Обелете банана и кивитата. Измийте ябълката, нарежете я на четири и отстранете сърцевината. Поставете подготвените съставки в каната на VitaBoost заедно с хлорелата на прах и кокосовата вода. Поставете капка със запушалка и натиснете здраво.
2. Включете VitaBoost. Натиснете бутона за програма „Smoothie“ и пасирайте добре, докато уредът се изключи. Или настройте VitaBoost на най-висока мощност чрез въртящия се селектор и пасирайте добре съставките за около 50 секунди.
3. Изсипете Ocean Detox Queen в четири чаши и поднесете.

Съвет от Bosch:

Първоначално използвайте по-малко хлорела (2 ч.л.) и след няколко дни увеличете до три чаени лъжичи. По този начин най-добре ще помогнете на тялото си в ежедневиите процеси за прочистване от токсини.



Програма „Smoothie“

(1000 ml/4 чаши)



500 g папая



1 ябълка



70 g лайм, 300 g лед на кубчета,
100 ml вода

Fresh Fatburner

Смути от папая и ябълка



Приготвяне:

1. Обелете папаята и я разделете на две половини по дължина. Издълбайте семената с лъжичка и нарежете плода на едри парчета. Измийте ябълката, нарежете я на четири и отстранете сърцевината. Поставете папаята, ябълката, лайма, кубчетата лед и 100 ml вода (или кокосова вода) в каната на VitaBoost. Поставете капака със запушалка и натиснете здраво. Извадете запушалката. Поставете буталото в отвора.
2. Включете VitaBoost. Натиснете бутона за програма „Smoothie“ и пасирайте добре, докато уредът се изключи. Използвайте буталото, за да избутвате съставките надолу. Или настройте VitaBoost на най-висока мощност чрез въртящия се селектор и пасирайте добре съставките за около 50 секунди.
3. Изсипете Fresh Fatburner в четири чаши и поднесете веднага.

Съвет от Bosch:

Украсете Вашето смути с няколко семена от папаята или разбъркайте 1-2 супени лъжици от семената в самата напитка. Семената са много полезни и ще придадат на смутито необичаен вкус на латинка.

1 чаша съдържа: 69 kcal / 290 kJ / Въглехидрати: 14 g /
Фибри: 2 g / Мазнини: 2 g / Белтъчини: 1 g /
особено богато на **пектин**



Програма „Smoothie“

(1000 ml/4 чаши)



450 g боровинки



2 ч.л. кардамон



450 ml овесено мляко, 2 с.л. овесени ядки, 2 с.л. кленов сироп

Blue Breakfast

Боровинково фрути с кардамон



Приготвяне:

1. Поставете замразените боровинки, овесеното мляко, кленовия сироп, овесените ядки и кардамона в каната на VitaBoost. Поставете капака със запушалка и натиснете здраво. Извадете запушалката. Поставете буталото в отвора.
2. Включете VitaBoost. Натиснете бутона за програма „Smoothie“ и пасирайте добре, докато уредът се изключи. Използвайте буталото, за да избутвате съставките надолу. Или настройте VitaBoost на най-висока мощност чрез въртящия се селектор и пасирайте добре съставките за около 50 секунди.
3. Изсипете Blue Breakfast в четири чаши и поднесете веднага.

Съвет от Bosch:

Дивите боровинки са изключително богати на антиоксиданти. Замразените диви боровинки са добра и по-евтина алтернатива на пресните отгледани боровинки, особено извън краткия им сезон.

1 чаша съдържа: 126 kcal / 528 kJ / Въглехидрати: 20 g / Фибри: 7 g / Мазнини: 2 g / Белтъчини: 3 g / особено богато на антиоксиданти



Програма „Smoothie“

(1000 ml/4 чаши)



300 g белен ананас



1/2 манго



150 ml кокосова вода



150 g лед на кубчета, 1 банан

Yellow Energy

Смути от ананас и манго с кокосова вода



Приготвяне:

1. Нарежете ананаса на едри парчета. Обелете мангото, отделете месестата част от костилката и също го нарежете на едри парчета. Обелете банана. Поставете плодовете в каната на VitaBoost заедно с кубчетата лед и кокосовата вода. Поставете капака със запушалка и натиснете здраво.
2. Включете VitaBoost. Натиснете бутона за програма „Smoothie“ и пасирайте добре, докато уредът се изключи. Или настройте VitaBoost на най-висока мощност чрез въртящия се селектор и пасирайте добре съставките за около 50 секунди.
3. Изсипете Yellow Energy в четири чаши и поднесете веднага.

Съвет от Bosch:

Подправките като канела, кардамон, индийско орехче и бахар ще придадат още по-богат вкус на това екзотично плодово смути.

1 чаша съдържа: 132 kcal / 554 kJ / Въглехидрати: 29 g / Фибри: 3 g / Мазнини: 2 g / Белтъчини: 1 g / особено богато на витамини от **група В и провитамин А**



Програма „Smoothie“

(1000 ml/4 чаши)



300 г ягоди



300 г домати



1/2 люта чушка



1/2 връзка
пресен босилек



250 г лед на кубчета,
2 с.л. кленов сироп, сол

Red Dream Team

Смути от ягоди и домати с босилек



Приготвяне:

1. Измийте ягодите, домати и лютата чушка. Почистете ягодите, като отстраните зелените листа и дръжка. Отстранете и дръжките на домати. Измийте босилека и го подсушете. Поставете подготвените съставки в каната на VitaBoost. Добавете кубчетата лед и щипка сол. Поставете капака със запушалка и натиснете здраво.
2. Включете VitaBoost. Натиснете бутона за програма „Smoothie“ и пасирайте добре, докато уредът се изключи. Или настройте VitaBoost на най-висока мощност чрез въртящия се селектор и пасирайте добре съставките за около 50 секунди.
3. Изсипете Red Dream Team в четири чаши и поднесете веднага.

Съвет от Bosch:

Комбинацията от ягоди и домати звучи необичайна, но всъщност е много вкусна и върви добре с други пресни билки като естрагон и мента.

1 чаша съдържа: 62 kcal / 258 kJ / Въглехидрати: 11 g /
Фибри: 2 g / Мазнини: 1 g / Бельчини: 1 g /
особено богато на витамин С и фолиева киселина



Програма „Shake“

(1000 ml/4 чаши)



400 g малини
(пресни или замразени)



4 с.л. белено конопено семе



450 ml соево мляко



4 с.л. кленов сироп

Pink Protein Bomb

Соево мляко с малини и конопено семе



1 чаша съдържа: 190 kcal / 795 kJ /
Въглехидрати: 20 g / Фибри: 30 g / Мазнини: 10 g /
Белтъчини: 11 g / особено богат на витамин С и
фолиева киселина

Приготвяне:

1. Оставете малините да се размразят за около 20 минути. Поставете ги в каната на VitaBoost заедно със соевото мляко, кленовия сироп и конопеното семе. Поставете капака със запушалка и натиснете здраво.
2. Включете VitaBoost. Натиснете бутона за програма „Shake“ и пасирайте добре, докато уредът се изключи. Или настройте VitaBoost на най-висока мощност чрез въртящия се селектор и пасирайте добре съставките за около 20 секунди.
3. Изсипете Pink Protein Bomb в четири чаши и поднесете веднага.

Съвет от Bosch:

Въпреки че соевото мляко е наистина богато на белтъчини, може да използвате и друго полезно и вкусно ядково или овесяно мляко. Кравето мляко също е подходящо, ако не сте веган.

Също така може да замените конопеното семе със слънчогледово.



Програма „Shake“

(1000 ml/4 чаши)



1 манго



2 портокала



3 с.л. бадемов тахан



100 g къпини



75 g фини овесени ядки
2 клонки маточина

Sunny Morning Bowl

Пюре от портокал, манго и бадеми



Приготвяне:

1. Обелете мангото и портокалите. Отделете месестата част на мангото от костилката. Нарезете портокала на едри парчета. Поставете в каната на VitaBoost заедно с бадемовия тахан и овесените ядки. Поставете капака със запушалка и натиснете здраво.
2. Включете VitaBoost. Натиснете бутона за програма „Shake“ и пасирайте добре, докато уредът се изключи. Или настройте VitaBoost на най-висока мощност чрез въртящия се селектор и пасирайте добре съставките за около 20 секунди.
3. Изсипете Sunny Morning Bowl в купички и украсете с къпините и маточината.

Съвет от Bosch:

За да станат още по-вкусни, може предварително да запържите овесените ядки в тиган без никаква мазнина за около минута-две. Не забравяйте да ги разбърквате често.

Направете ястието уникално, като използвате домашен бадемов тахан. Вижте рецептата на стр. 39.

1 порция съдържа: 247 kcal / 1035 kJ /
Въглехидрати: **39 g** / Фибри: **6 g** / Мазнини: **8 g** /
Белтъчини: **5 g** / особено богато на **фибри и цинк**



Програма „Shake“

(1000 ml/4 чаши)



650 g кайсии



400 ml бързмилк



2 с.л. зелен шамфъстък



1/2 ч.л. канела

Turkish Delight

Бързмилк с кайсия



1 чаша съдържа: 160 kcal / 672 kJ / Вглехидрати: 20 g /
Фибри: 2 g / Мазнини: 10 g / Белтъчини: 5 g /
особено богат на калций и етерични масла

Приготвяне:

1. Измийте кайсиите, нарежете ги на половинки и отделете костилките. Поставете кайсиите и бързмилка в каната на VitaBoost и овкусете с канела. Поставете капака със запушалка и натиснете здраво.
2. Включете VitaBoost. Натиснете бутона за програма „Shake“ и пасирайте добре, докато уредът се изключи. Или настройте VitaBoost на най-висока мощност чрез въртящия се селектор и пасирайте добре съставките за около 20 секунди.
3. Изсипете Turkish Delight в четири чаши и поръсете с нарошен шамфъстък.

Съвет от Bosch:

Фруктовите шейкове са още по-вкусни, когато използвате сезонни плодове. Затова, ако не можете да намерите кайсии, просто използвайте праскови, манго или дори боровинки.



Програма „Shake“

(1000 ml/4 чаши)



1 ананас



6 стръка мента



400 ml кокосово мляко



2 с.л. куркума

Tropical Breeze

Ананасов шейк с мента



1 чаша съдържа: 321 kcal / 1343 kJ /
Въглехидрати: **26 g** / Фибри: **6 g** / Мазнини: **22 g** /
Белтъчини: **3 g** / особено богат на **ензими**

Приготвяне:

1. Отрежете горната и долната част на ананаса и го обелете. Нарежете го на четири по дължина и отстранете стъбчето от всички части. Нарежете ананаса на едри парчета. Поставете ананаса, ментата, кокосовото мляко и куркумата в каната на VitaBoost. Поставете капака със запушалка и натиснете здраво.
2. Включете VitaBoost. Натиснете бутона за програма „Shake“ и пасирайте добре, докато уредът се изключи. Или настройте VitaBoost на най-висока мощност чрез въртящия се селектор и пасирайте добре съставките за около 20 секунди.
3. Изсипете Tropical Breeze в четири чаши, украсете с листенца мента и поднесете.

Съвет от Bosch:

Може да използвате ментата, босилека, както и други билки, направо със стъбълцата.

Супи/Сосове





Програма „Soup“

(1000 ml/4 порции)



1 kg зрели домати
(или от консерва)



1 топка моцарела



1 малка скилидка чесън,
1/2 връзка пресен босилек,
2 с.л. кедрови ядки



1 ч.л. сол, 4 с.л. зехтин,
черен пипер

Greetings from Tuscany

Доматена супа



1 порция съдържа: 309 kcal / 1291 kJ / Въглехидрати: 9 g /
Фибри: 4 g / Мазнини: 25 g / Белтъчини: 9 g / особено
богата на етерични масла и ликопен

Приготвяне:

1. Измийте домати, нарежете ги на четири и отстранете дръжките. Обелете скилидката чесън. Накълцайте босилека заедно със стъблата и отделете няколко листенца настрана. Поставете другите в каната заедно с домати, чесъна, солта и щедрa щипка черен пипер. Поставете капачка със запушалка и натиснете здраво.
2. Включете VitaBoost. Натиснете бутон за програма „Soup“ и пасирайте добре, докато уредът се изключи. Или настройте въртящия се селектор на най-висока мощност и добре пасирайте съставките за около 5½ минути, като в същото време затопляте сместа.
3. Нарежете моцарелата на ситно или я накъсайте на парченца. Запържете кедровите ядки в малък тиган без никаква мазнина, докато добият бледокафяв отенък. Не забравяйте да ги разбърквате често. Изсипете Greetings from Tuscany в четири купи. Поръсете с моцарела и кедрови ядки. Напърскайте със зехтин и украсете с босилека. Поднесете я гореща.

Съвет от Bosch:

Супата има чудесен вкус през лятото, когато може да бъде приготвена с пресни домати. Не е нужно да белите пресните домати или да махате семената им. През зимата най-добре използвайте домати от консерва.



Програма „Soup“

(1000 ml/4 порции)



600 g тиквички



1/2 стрък лимонова трева



1/2 връзка кориандър,
400 ml кокосово мляко



1 ч.л. сол, 2 с.л. фъстъци
1 с.л. къри (паста или на прах)

Asian Curry Soup

Супа от тиквички с лимонова трева



Приготвяне:

1. Обелете тиквичките, отстранете дръжките и нарежете на едро. Отстранете външните изсъхнали листа от лимоновата трева, разрежете стъблото на две по дължина и го нарежете на парченца с дължина 2 см. Измийте кориандъра, подсушете го и отрежете стъблата. Поставете стъблата от кориандъра в каната на VitaBoost заедно с тиквичките, лимоновата трева, кокосовото мляко, кърито и солта. Поставете капака със запушалка и натиснете здраво.
2. Включете VitaBoost. Натиснете бутона за програма „Soup“ и пасирайте добре, докато уредът се изключи. Или настройте въртящия се селектор на най-висока мощност и добре пасирайте съставките за около 5½ минути, като в същото време затопляте сместа.
3. Напършете фъстъците. Изсипете Asian Curry Soup в четири купи, поръсете с листата на кориандъра и фъстъците, и поднесете.

Съвет от Bosch:

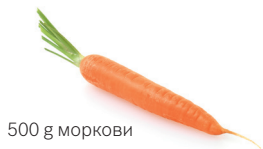
Тази вдъхновена от Тайланд супа върви прекрасно с леко запържени лентички съомга или пилешки гърди.

1 порция съдържа: 236 kcal / 989 kJ /
Въглеhidрати: **9 g** / Фибри: **2 g** / Мазнини: **21 g** /
Белтъчини: **5 g** / особено богата на **калций и желязо**



Програма „Soup“

(1000 ml/4 порции)



500 g моркови



30 g джинджифил



200 g сметана, 2 с.л. тиквено семе, 300 ml зеленчуков бульон



сол, черен пипер, 2 с.л. масло от тиквено семе, 4 стръка мента

Carrot Comfort Soup

Морковена супа



1 порция съдържа: 226 kcal / 946 kJ / Въглехидрати: 9 g / Фибри: 6 g / Мазнини: 18 g / Белтъчини: 4 g / особено богата на каротен и витамин Е

Приготвяне:

1. Измийте морковите и ги нарежете на едри парчета. Обелете джинджифила и го нарежете на резенчета. Поставете морковите и джинджифила в каната на VitaBoost заедно със зеленчуковия бульон и сметаната. Поставете капака със запушалка и натиснете здраво.
2. Включете VitaBoost. Натиснете бутона за програма „Soup“ и пасирайте добре, докато уредът се изключи. Или настройте въртящия се селектор на най-висока мощност и добре пасирайте съставките за около 5½ минути, като в същото време затопляте сместа.
3. През това време запържете тиквено семе в тиган без мазнина, докато започне да отделя аромат и да пука. Поставете тиквено семе в купичка и добавете малко сол. Откъснете листенцата на ментата. Овкусете със сол и черен пипер готовата Carrot Comfort Soup, изсипете я в четири купи, напръскайте с масло от тиквено семе и поръсете с тиквено семе и ментата.

Съвет от Bosch:

Това съотношение на съставките ще Ви предложи чудесна, хранителна и приятна есенна супа за хладните дни. Ако искате по-лека, лятна супа, използвайте само 400 g моркови и 400 ml зеленчуков бульон.



Програма „Soup“

(1000 ml/4 порции)



400 g замразен грах



1 cm пръчка канела



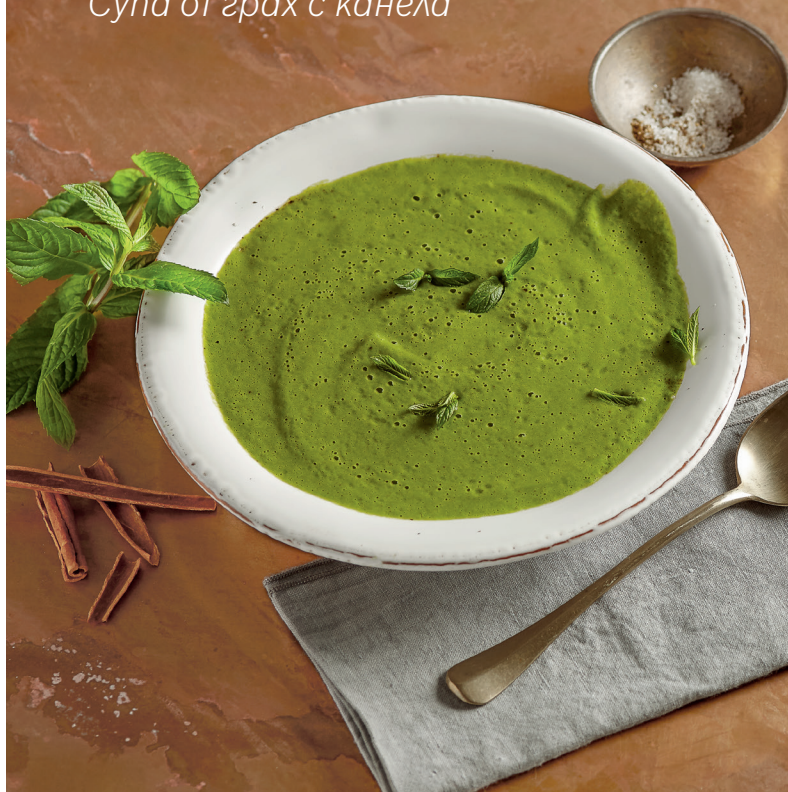
1/2 стрък мента, 500 ml
зеленчуков бульон, 2 с.л. бита
сметана



сол, черен пипер

Cinnamon Pea Soup

Супа от грах с канела



1 порция съдържа: 135 kcal / 565 kJ / Въглехидрати: 14 g /
Фибри: 6 g / Мазнини: 5 g / Белтъчини: 8 g / особено богата
на белтъчини и фолиева киселина

Приготвяне:

1. Оставете граха да се размрази за 30 минути. Измийте ментата и я подсушете. Поставете граха и ментата в каната на VitaBoost заедно с канелата и зеленчуковия бульон. Поставете капака със запушалка и натиснете здраво.
2. Включете VitaBoost. Натиснете бутона за програмата „Soup“ и пасирайте добре, докато уредът се изключи. Или настройте въртящия се селектор на най-висока мощност и добре пасирайте съставките за около 5½ минути, като в същото време затопляте сместа.
3. Овкусете със сол и черен пипер готовата Cinnamon Pea Soup и я изсипете в четири купи. Към всяка купа добавете лъжица бита сметана и поднесете.

Съвет от Bosch:

Ако искате истински празничен специалитет, поднесете Cinnamon Pea Soup с лентички запържена бяла риба. Докато пасирате супата, нарежете около 200 g филе от бяла риба на ленти с дебелината на показалец и запържете в 2 с.л. масло за около 2-3 минути, докато пусне сок и добие бледокафяв оттенък. Разпределете филето в купички и залейте със супата от грах.



Програма „Soup“

(1000 ml/4 порции)



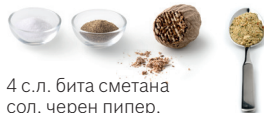
400 g броколи



1/2 скилидка чесън



4 с.л. бита сметана



4 с.л. бита сметана
сол, черен пипер,
индийско орехче,
600 ml зеленчуков бульон

Creamy Green Soup

Супа от броколи



1 порция съдържа: 69 kcal / 289 kJ / Вглеждани: 3 g /
Фибри: 3 g / Мазнини: 5 g / Белтъчини: 4 g / Особено богата
на желязо, витамин С и витамини от група В

Приготвяне:

1. Измийте броколите и ги нарежете на едри парчета, като обелите стъблото. Обелете и скилидката чесън. Поставете подготвените съставки в каната на VitaBoost заедно със зеленчуковия бульон. Поставете капачката със запушалка и натиснете здраво.
2. Включете VitaBoost. Натиснете бутон за програма „Soup“ и пасирайте добре, докато уредът се изключи. Или настройте въртящия се селектор на най-висока мощност и добре пасирайте съставките за около 5½ минути, като в същото време затопляте сместа.
3. Овкусете Creamy Green Soup със сол, черен пипер и индийско орехче и сипете в четири купи. Към всяка купа добавете 1 лъжица бита сметана и поднесете.

Съвет от Bosch:

Поднесете с хрупкав бял хляб. Придайте на супата чудесен финален акцент, като добавите няколко лентички пушена сьомга или пушена пастърва. Разпределете лентичките риба в купички и ги залейте с горещата супа.



Програма „Sauce“

(1000 ml/8-12 порции)



300 g микс от билки
(например магданоз, див
лук, целина, кресон, огнивче,
киселец, пореч, копър)



2 твърдо сварени яйца,
2 с.л. оцет



1 ч. л. горчица, 200 ml масло
от рапица или слънчогледово
олио, 200 g заквасена сметана



100 g лед на кубчета, ½ супена
лъжица сол, пипер

Green Sauce

Зелен сос



1 порция съдържа: 251 kcal / 1050 kJ / Въглехидрати: 3 g /
Фибри: 1 g / Мазнини: 24 g / Белтъчини: 4 g /
особено богат на етерични масла и белтъчини

Приготвяне:

1. Измийте билките, подсушете ги и ги нарежете на ситно. Обелете яйцата. Поставете яйцата и билките в каната заедно с кубчетата лед, билковия оцет, горчицата, зехтина и заквасената сметана. Овкусетe с половин чаена лъжичка сол и щипка черен пипер. Поставете капака със запушалка и натиснете здраво. Извадете запушалката. Поставете буталото в отвора.
2. Включете VitaBoost. Натиснете бутона за програма „Sauce“ и пасирайте добре, докато уредът се изключи. Използвайте буталото, за да избутвате съставките надолу. Или настройте въртящия се селектор на най-висока мощност и пасирайте съставките по посочения начин. След 20 секунди намалете мощността, а след 5 - изключете.
3. Поднесете Green Sauce веднага или го съхранете в хладилника до 1-2 дни.

Съвет от Bosch:

Можете да използвате различни билки според сезона и своя вкус. Green Sauce е идеалната добавка към варени яйца, картофи и зеленчуци.



Програма „Sauce“

(500 ml/6-8 порции)



3-4 връзки пресен босилек (125 g)



250 ml зехтин



4 с.л. кедрови ядки, 1 скилидка чесън, 75 g пармезан



1 с.л. сол, пипер

Italian Basil Pesto

Босилеково песто



1 порция съдържа: 402 kcal / 1685 kJ / Въглехидрати: 2 g /
Фибри: 1 g / Мазнини: 38 g / Белтъчини: 8 g /
особено богато на витамин К и каротен

Приготвяне:

1. Измийте босилека и го подсушете. Обелете чесъна. Нарезжете на парченца пармезана. Поставете босилека, чесъна и пармезана в каната заедно със солта, зехтина, кедровите ядки и щипка сол. Поставете капака със запушалка и натиснете здраво. Извадете запушалката. Поставете буталото в отвора.
2. Включете VitaBoost. Натиснете бутон за програма „Sauce“ и пасирайте добре, докато уредът се изключи. Използвайте буталото, за да избутате съставките надолу. Или настройте въртящия се селектор на най-висока мощност и пасирайте съставките. След 20 секунди намаляте мощността, а след 5 - изключете.
3. Използвайте Italian Basil Pesto веднага или го изсипете в чаши, покрийте го с малко зехтин и го съхранете в хладилника до 3-4 седмици.

Съвет от Bosch:

За да може пестото да има по-наситен вкус на ядки, първо запържете кедровите ядки без мазнина до позлатяване, като често ги разбърквате. Оставете ги да изстинат и ги използвайте по посочения по-горе начин.



Програма „Sauce“

(500 ml/8-12 порции)



150 ml балсамов оцет



1/2 портокал



100 ml масло от тиквено семе, 200 ml масло от рапица



1 с.л. сол, 1 люта чушка

Spicy Salad Dressing

Салатен винегрет



1 порция съдържа: 283 kcal / 1184 kJ /
Въглехидрати: **4 g** / Фибри: **0 g** / Мазнини: **30 g** / Белтъчини: **0 g**
/ особено богат на **витамин Е** и **линолова киселина**

Приготвяне:

1. Отстранете дръжката на лютата чушка. Внимателно обелете кората на портокала, за да е с дебелина на вафлена кора и изстискайте сока на плода. Поставете лютата чушка и портокаловата кора в каната заедно с всички останали съставки. Поставете капака със запушалка и натиснете здраво.
2. Включете VitaBoost. Натиснете бутона за програма „Sauce“ и пасирайте добре, докато уредът се изключи. Или настройте въртящия се селектор на най-висока мощност и пасирайте съставките. След 20 секунди намалете мощността, а след 5 - изключете.
3. Изсипете Spicy Salad Dressing в шишета, като не ги пълните догоре. Съхранявайте в хладилника до 4 седмици. Преди да използвате дресинга, не забравяйте да го извадите от хладилника, за да достигне стайна температура. Разклатете и използвайте като салатна марината.

Съвет от Bosch:

Ако не сложите портокал, сосът може да издържи поне четири седмици, без да бъде съхраняван в хладилник. В такъв случай използвайте две с.л. вода и една с.л. оцет вместо портокаловия сок. Може да използвате различни видове масло според вкуса си. Ядковите масла вървят много добре с балсамовия оцет. Може също да добавите една ч.л. пикантна горчица и една ч.л. плодове от хвойна.



Програма „Sauce“

(500 ml/6-8 порции)



2 консерви нахут (800 g)



100 g сусамов тахан



3 с.л. лимонов сок, кимион,
125 ml зехтин



1 ч.л. сол, пипер, червен пипер

Turkish Chickpea Hummus

Хумус



1 порция съдържа: 459 kcal / 1922 kJ / Въглехидрати: 37 g /
Фибри: 12 g / Мазнини: 23 g / Белтъчини: 19 g /
особено богат на белтъчини и етерични масла

Приготвяне:

1. Отцедете нахута, като съберете 150 ml от течността. Поставете нахута в каната на VitaBoost заедно с течността, сусамовия тахан, зехтина, лимоновия сок и солта. Щедро овкусете с черен пипер, 1 с.л. кимион и червен пипер. Поставете капака със запушалка и натиснете здраво. Извадете запушалката. Поставете буталото в отвора.
2. Включете VitaBoost. Натиснете бутона за програма „Sauce“ и пасирайте добре, докато уредът се изключи. Използвайте буталото, за да избутвате съставките надолу. Или настройте въртящия се селектор на най-висока мощност и пасирайте съставките по посочения начин. След 20 секунди намаляте мощността, а след 5 - изключете.
3. Поднесете Turkish Chickpea Hummus веднага или съхранете в хладилник до една седмица.

Съвет от Bosch:

Готовият хумус съдържа малки парченца, които го правят приятно хрупкав. Ако предпочитате по-кремообразен хумус, може да добавите още три с.л. зехтин и допълнително да пасирате сместа след края на програмата, като натиснете бутона „Pulse“.

Сладолед/Специалитети





Програма „Ice Cream“

(1000 ml/8 порции)



600 g замразени боровинки



300 g кисело мляко



200 ml мляко



4 с.л. кленов сироп, 2 с.л.
какаови зърна



Blueberry Dreams

Боровинково сорбе с
кисело мляко



1 порция съдържа: 186 kcal / 779 kcal / Въглехидрати: 22 g /
Фибри: 10 g / Мазнини: 6 g / Белтъчини: 7 g /
особено богат на антиоксиданти и калций

Приготвяне:

1. Оставете 100 g боровинки да се размразят. Поставете останалите съставки в каната на VitaBoost. Поставете капака със запушалка и натиснете здраво. Извадете запушалката. Поставете буталото в отвора.
2. Включете VitaBoost. Натиснете бутона за програма „Ice Cream“ и пасирайте добре, докато уредът се изключи. Използвайте буталото, за да избутате съставките надолу. Или настройте въртящия се селектор на най-висока мощност и пасирайте добре съставките по посочения начин за около 55 секунди.
3. Поднесете Blueberry Dreams веднага или го оставете в плитка чиния във фризера за още 30 минути, за да се стегне по-добре. Поднесете боровинковото сорбе с кисело мляко в малки купички с останалите боровинки.

Съвет от Bosch:

За по-хрупкава добавка – сварете 1 с.л. захар в 2 с.л. вода, докато захарта се карамелизира и позлати. Добавете 2 с.л. какаови зърна и разбъркайте. Поставете върху леко омазнена чиния, поръсете с малко сол и заравнете с лъжица. Натрошете изстиналата какаова смес и поръсете с нея готовия сладолед.



Програма „Ice Cream“

(1000 ml/8 порции)



600 g замразени кайсии



20 g джинджифил



6 клонки маточина



4 ч.л. сироп от агаве (или мед)



250 ml ябълков сок

Sweet Summer Kiss

Кайсиево сорбе с джинджифил



1 порция съдържа: 125 kcal / 525 kJ / Въглехидрати: 29 g / Фибри: 2 g / Мазнини: 0 g / Белтъчини: 2 g / особено богат на провитамин А и витамин

Приготвяне:

1. Обелете джинджифила и го нарежете на резенчета. Измийте и подсушете маточината и отделете част от листата настрана. Поставете джинджифила и маточината в каната заедно с кайсийте, сироп от агаве и ябълковия сок. Поставете капака със запушалка и натиснете здраво. Извадете запушалката. Поставете буталото в отвора.
2. Включете VitaBoost. Натиснете бутона за програма „Ice Cream“ и пасирайте добре, докато уредът се изключи. Използвайте буталото, за да избутвате съставките надолу. Или настройте въртящия се селектор на най-висока мощност и пасирайте добре съставките по посочения начин за около 55 секунди.
3. Поднесете Sweet Summer Kiss веднага или го оставете в плитка чиния във фризера още 30 минути, за да се стегне по-добре. Поднесете кайсиевото сорбе в малки купички и украсете с маточината.

Съвет от Bosch:

Можете да замразите кайсии, нарязани на половинки, когато са в сезон, за да ги използвате по-късно. Най-добре е да ги напръскате с лимонов сок, за да останат свежи и да не потъмнеят.



Програма „Ice Cream“

(1000 ml/8-12 порции)



1 манго



2 банана



1 лайм, 30 г джинджифил



2 с.л. белен сусам, 300 ml ябълков сок, 2 с.л. сушени червени боровинки

Mangomania Nice Cream

Сладолед с банан и манго



1 порция съдържа: 93 kcal / 388 kJ / Въглехидрати: 17 g / Фибри: 2 g / Мазнини: 2 g / Белтъчини: 1 g /
особено богат на **калций и витамини**

Приготвяне:

1. Обелете и нарежете всички плодове и джинджифила, и замразете всичко за поне 4 часа.
2. Поставете замразените съставки в каната заедно с ябълковия сок. Поставете капака със запушалка и натиснете здраво. Извадете запушалката. Поставете буталото в отвора.
3. Включете VitaBoost. Натиснете бутона за програма „Ice Cream“ и пасирайте добре, докато уредът се изключи. Използвайте буталото, за да избутвате съставките надолу. Или настройте въртящия се селектор на най-висока мощност и пасирайте добре съставките по посочения начин за около 55 секунди.
4. Прехвърлете Mangomania Nice Cream в друг съд за съхранение и го оставете във фризера за още 30 минути. Запържете сусама до позлатяване в тиган без мазнина и го оставете да изстине. Нарежете червените боровинки. Поднесете Mangomania в малки купички, като го поръсите със сусама и червените боровинки.

Съвет от Bosch:

Nice Cream е наистина здравословен сладолед, чийто сладък вкус идва единствено от плодовете, използвани за приготвянето му, без се добавят подсладители.



Програма „Ice Cream“

(1000 ml/4 порции)



2 с.л. асай на прах



400 g замразени горски плодове
100 g пресни горски плодове за
украса



2 банана, 3 с.л. chia



300 g соево кисело мляко
4 с. л. мюсли

Acai Energy Bowl

Закуска с асай бери



Приготвяне:

1. Разбъркайте чиата и соевото кисело мляко. Обелете бананите. Първо поставете замразените горски плодове в каната. Добавете бананите, млякото с chia и асай на прах. Поставете капака със запушалка и натиснете здраво. Извадете запушалката. Поставете буталото в отвора.
2. Включете VitaBoost. Натиснете бутона за програма „Ice Cream“ и пасирайте добре, докато уредът се изключи. Използвайте буталото, за да избутвате съставките надолу. Веднага след като сместа започне да се движи сама, извадете буталото. Поставете запушалката в отвора. Или настройте въртящия се селектор на най-висока мощност и пасирайте добре съставките по посочения начин за около 55 секунди.
3. Поднесете Acai Energy Bowl в четири купички, като го поръсите с гранола и украсите с пресни горски плодове.

Съвет от Bosch:

Плодчетата на асай бери са много крехки. Затова най-често са сухо замразени веднага след откъсване (така е и в производствените зони в Южна Америка) и се използват на прах.

1 порция съдържа: 281 kcal / 1174 kJ / Въглехидрати: 41 g /
Фибри: 8 g / Мазнини: 7 g / Белтъчини: 8 g /
особено богата на антиоксиданти



Програма „Smoothie“

(600 ml/20 порции)



500 g бадеми



150 ml масло от рапица



сол

Almond Temptation

Бадемов тахан



1 порция съдържа: 220 kcal / 923 kJ / Въглехидрати: 1 g /
Фибри: 3 g / Мазнини: 21 g / Белтъчини: 5 g /
особено богат на магнезий и калций

Приготвяне:

1. Поставете бадемите, маслото и шипка сол в каната на VitaBoost. Поставете капачка със запушалка и натиснете здраво. Отстранете запушалката. Поставете буталото в отвора.
2. Включете VitaBoost. Натиснете бутона за програма „Smoothie“ и пасирайте добре, докато уредът се изключи. Използвайте буталото, за да избутвате съставките надолу. Или настройте въртящия се селектор на най-висока мощност и пасирайте съставките, както е описано за около 50 секунди. Ако имате възможност, охладете за 30 минути, след това отново пасирайте, като използвате програмата „Smoothie“.
3. Налейте Almond Temptation в буркани с капачки. Бадемовият тахан може да се съхранява на стайна температура в продължение на няколко месеца, но не го оставяйте на слънце или близо до печка.

Съвет от Bosch:

В тахана остават малки парченца. За да направите тахан без такива парченца, охладете го отново, добавете още 3 с.л. масло и го пасирайте добре още 50 секунди, като използвате програмата „Smoothie“. Някои бадеми – най-вече висококачествените, съдържат твърде много масло сами по себе си и не е нужно да добавяте още масло към тях. След като го пригответе, почистете уреда лесно, като използвате програмата „Cleaning“.



Програма „Smoothie“

(1000 ml/10 порции)



175 g бланширани бадеми



800 ml
вода

Good Mood Milk

Бадемово мляко



Приготвяне:

1. Поставете бадемите в купа и залейте с вода. Оставете ги да киснат 12 часа. Отцедете бадемите и ги поставете в каната на VitaBoost. Добавете 800 ml студена вода. Поставете капака със запушалка и натиснете здраво.
2. Включете VitaBoost. Натиснете бутона за програма „Smoothie“ и пасирайте добре, докато уредът се изключи. Или настройте въртящия се селектор на най-висока мощност и пасирайте съставките по посочения начин за около 50 секунди.
3. Налейте Good Mood Milk в бутилки и го съхранявайте в хладилник до две седмици. Разклатете добре преди употреба.

Съвет от Bosch:

Ако желаете, може да разбъркате 3-4 смокини в бадемовото мляко или леко го подсладете с 4 с.л. кленов сироп или кокосова захар и овкусете с ванилия на прах.

1 порция съдържа: 107 kcal / 448 kJ / Въглехидрати: 1 g /
Фибри: 2 g / Мазнини: 9 g / Белтъчини: 4 g /
особено богато на магнезий и калций

Плодове



ананас



ябълка



кайсия



авокадо



банан



боровинки



къпини



червени боровинки



ягоди



малини



Киви



лайм



манго



портокал



папая



червено грозде



лимон

Зеленчуци



броколи



градинска салата



кейл



краставица



морков



маруля



манголд



спанак



целина



домат



тиквичка



Билки и подправки



босилек



червен пипер



люта чушка



къри



прясна мента



джинджифил



кардамон



чесън



кориандър



микс от билки



кимиион



куркума



индийско орехче



магданоз



сол



диви билки



канела



лимонова трева



маточина



Други



асай бери на прах



сироп от агава



кленов сироп



ябълков сок



балсамов оцет



бътърмилк



чия



хлорела



бита сметана



грах



фъстъци



варени яйца



зеленчуков
бульон



гранола



овесени ядки



овесено мляко



конопено семе



кисело мляко



какаови зърна



нахут



Други



кокосово мляко



кокосова вода



билков оцет



тиквено семе



масло от тиквено
семе



бадемов тахан



бадеми



мляко



вода



моцарела



зехтин



пармезан



кедрови ядки



шамфъстък



масло от рапица



сметана



заквасена
сметана



пикантна горчица



сусам



сусамов тахан



соево кисело
мляко



соево мляко



слънчогледово
олио



ЛИМОН



Съвети от Bosch

Как се реже манго



Как се реже папая



Как се реже авокадо



Хранителна информация

kcal/kJ

въглехидрати/фибри/мазнини/белтъчини

Открийте още много съвети и идеи за рецепти на
www.vitabar-app.com



БСХ Домакински уреди България ЕООД
Европейски търговски център, сграда Б, етаж 5
бул. Цариградско шосе 115К
1784 София
www.bosch-home.bg

Възпроизвеждането, изцяло или частично,
се извършва само с позволението на издателя.
Правата за промяна и доставка на продукта могат да бъдат предоставяни.