

Kendinizi sağlıklı içeceklerle şımartmanın tam zamanı.

Bosch küçük ev aletlerinde meyve suyu veya smoothie yapmak için seçenek çok; hangisine ihtiyacınız olduğuna siz karar verin.



BOSCH
Yařam için teknoloji

Günlük meyve ve sebze ihtiyacınızı karşılamanın en kolay ve en lezzetli yolu:

Sağlıklı meyve suyu ve smoothie'ler

5 porsiyon

Beslenme uzmanları, herkesin günlük meyve ve sebze ihtiyacının 5 porsiyon olduğunu söylüyor. Ancak günümüzün koşturmacalı ve yoğun yaşamında bu kadar fazla miktarı yemek için zaman ayıramıyoruz. Ama sağlıklı meyve/sebze suyu veya smoothie'lerle günlük ihtiyacınızı kolayca karşılayabilirsiniz. Üstelik çabucak hazırladığınız sağlıklı içecekleri, uygun taşıma kaplarıyla yanınıza alıp sağlıklı beslenme çabalarınızı tüm gün sürdürebilirsiniz.

4 mükemmel alternatif

Ne içmek istediğinize siz karar verin; lezzetli bir meyve suyu mu yoksa yoğun bir smoothie mi? Bosch'un sağlıklı yaşamı destekleyen meyve&sebze sıkacakları ve blenderleri sayesinde günlük yaşamınıza sağlıklı meyve ve sebzeleri kolayca dahil edebilirsiniz.

Metabolik farklılıklardan doğacak sıkıntıları önlemek adına tariflerimizi beslenme uzmanınıza danışarak uygulamanızı tavsiye ederiz.



Kalp-Kardiyo

Kalbe iyi gelir.

E vitamini: Buğday çimi, goji berry, ceviz, badem

Detoks

Kanı güçlendirir ve temizler.

Klorofil: Yeşil sebzeler, lahana, kivi

Hücre metabolizmasına iyi gelir.

Enzimler ve uçucu yağlar: Zencefil, ananas, tarçın

Zindelik

Beyin ve sinir sistemine iyi gelir.

Çinko: Yulaf, badem, kabak çekirdeği

Kolajen oluşturur, cildi güzelleştirir.

C vitamini: Turunçgiller, ahududu, dolmalık biber, nar
E vitamini: Buğday çimi, goji berry, ceviz, badem

Gözleri güçlendirir.

Karoten: Havuç, balkabağı, domates, kayısı, mango

Doğanın gücü

Meyve ve sebzelerin çok sağlıklı olmasının nedeni antioksidanlarla dolu olmalarıdır. Antioksidanlar; vücuttaki iltihabı azaltır ve hücre yaşlanmasını yavaşlatır, bağışıklık sistemini güçlendirir. Meyve ve sebzelerin vitamin ve minerallerinden en iyi şekilde yararlanmak için onları mümkün olduğunca işlenmemiş, çiğ şekilde kullanmanızı öneririz. Tariflerimizde yer alan gıdaların öne çıkan faydalarını bu tabloda görebilirsiniz.

Bağışıklık sistemi

Tiroid hormonunu düzenler.

Selenyum: Yumurta, ceviz, muz, lahana

Vücuttaki iltihabı azaltır.

Antosiyanin: Böğürtlen, nar, üzüm

Bağışıklık sistemini güçlendirir.

C vitamini: Turunçgiller, ahududu, dolmalık biber, nar



MMB 65G5M

SilentMixx

Bosch'un tasarım ödüllü en sessiz blenderi SilentMixx, günün her saatinde özgürce, kimseyi rahatsız etmeden pürüzsüz ve leziz smoothie'ler yapmak isteyenler için tasarlandı.

- Bosch'un en sessiz blenderi
- 6 kanatlı Easy KlickKnife bıçağıyla keser, doğrar ve karıştırır
- Buzlu soğuk içecekler veya sıcak çorbalar için güvenle kullanacağınız 2,3 litrelik ThermoSafe cam sürahi (yiyecek ile 1,5 litre)
- Çekirdeksiz ve pürüzsüz smoothie'ler için ekstra doğrayıcı ve ekstra filtre
- İki otomatik program: Buz kırma ve içecek hazırlama
- 2016 Reddot tasarım ödülünün sahibi



reddot award 2016
winner



İçindekiler



350 g karpuz,
kabuksuz



Yarım kırmızı biber
(toplamda 125 g,
net 100 g)



200 g salatalık



2 domates
(her biri 70 g)



Çeyrek kırmızı
soğan



1 çorba kaşığı
üzüm sirkesi



Tuz



Pul biber



1 çorba kaşığı
esmer şeker



200 g buz küpü



2 çorba kaşığı
zeytinyağı



Karpuzlu Gaspacho



Bosch'tan püf noktası:

Parçalayarak karıştırma işlemi, güçlü tatları daha da baskın hale getirir. Dolayısıyla soğan ya da acı biberi çok az da koysanız yeterli olacaktır.



Hazırlama süresi: 20 dk

Yaklaşık miktar: 1.000 ml (dört bardak)

Besin değeri (bardak başına):

135 kcal/565 kJ, 15 g karbonhidrat, 2 g lif, 8 g yağ, 2 g protein



Hazırlanışı:

- 1 Karpuzun çekirdeklerini temizleyin ve karpuzu parçalara bölün. Kırmızı biberi yıkayın, sapını ve çekirdeklerini ayıklayıp büyük parçalar halinde kesin. Salatalığı yıkayın; yarısını dört kalın şerit halinde kesin, diğer yarısını soyup büyük parçalar halinde doğrayın. Domatesleri yıkayıp dörde bölün, sap kısımlarını ayırın. Soğanı soyup büyük parçalar halinde kesin. Önce üzüm sirkesini, ardından karpuzu, sebzeleri, şekeri, buz küplerini, tuzu ve pul biberi SilentMixx'in blender haznesine koyun. Kapağını kapatıp sıkıca bastırın.
- 2 SilentMixx'i en yüksek hıza ayarlayın ve yaklaşık 3 dakika çalıştırarak koyduğunuz malzemeleri püre haline getirin. İtici kullandığınızda bu süre yarı yarıya kısalacaktır.
- 3 Karpuzlu Gaspacho'yu damak tadınıza göre tatlandırın, bardaklara koyup karıştırma amacıyla salatalık çubukları ekleyin. Üzerine az miktarda zeytinyağı gezdirerek servis edebilirsiniz.

Vitamin
bombası

Enerji
verir

Tazeler

Avokado Tutkusu

Hazırlama süresi:

10 dk

Yaklaşık miktar:

1.000 ml (dört bardak)

Besin değeri

(bardak başına):

150 kcal/629 kJ

15 g karbonhidrat

6 g lif

8 g yağ

3 g protein



İçindekiler



200 g semizotu



1 avokado



1 büyük armut



1 küçük portakal



200 ml su

Bosch'tan püf noktası:

Bu meyveli smoothie'ye baharatlı enfes bir tat katmak için biraz acı pul biber, kimyon veya karabiber ekleyebilirsiniz.

Hazırlanışı:

- 1 Semizotunu yıkayıp suyunu iyice süzün. Armudu yıkayın, çekirdeklerini çıkarıp dörder parçaya bölün. Avokadoyu ikiye bölüp çekirdeğini çıkarın ve etli kısmını bir kaşıkla kabuktan ayırın. Portakalı soyun ve büyük parçalara ayırın. Hazırladığınız tüm malzemeleri SilentMixx'in blender haznesine koyun ve son olarak 200 ml su ekleyin. Kapağı kapatıp sıkıca bastırın. İtme aparatını kullanmak için kapağın üstünü açın ve itme aparatını yerleştirin.
- 2 SilentMixx'i en yüksek hıza ayarlayın ve yaklaşık 1 dakika boyunca çalıştırarak koyduğunuz malzemeleri püre haline getirin. Ya da bu süreçte itme aparatını kullanabilirsiniz.
- 3 Avokado Tutkusu'nu bardaklara doldurup servis edebilirsiniz.

Enerji
verir

Güzelleştirir

Tazeler



İçindekiler



3 portakal
(yaklaşık 400 g)



1 muz
(yaklaşık 150 g)



350 g kabuğu
soyulmuş ananas



50 g kuru kayısı



Yarım çay kaşığı
köri



Hindistan Güneşi

Hazırlama süresi: 15 dk

Yaklaşık miktar: 1.000 ml (dört bardak)

Besin değeri (bardak başına):

140 kcal/586 kJ, 30 g karbonhidrat, 6 g lif,
0 g yağ, 2 g protein

Bosch'tan püf noktası:

Smoothie'lerde doğal tatlandırıcı olarak genellikle hurma kullanılır. Bunda hurmanın, kolay bulunabilir ve son derece sağlıklı olmasının etkisi vardır. Smoothie'lerinizde hurma yerine derseniz kuru kayısı, ananas ya da kuru inciri tatlandırıcı olarak kullanabilirsiniz.



Hazırlanışı:

- 1 Portakalları sıcak suyla yıkayıp kurulayın. Kabuklarını soyup büyük parçalar halinde doğrayın. Muzu soyup büyük parçalar halinde kesin. Ananası büyük parçalar halinde doğrayın. Önce portakalı, ananası, muz, kayısıyı ve son olarak da köriyi SilentMixx'in blender haznesine koyun. Kapağı kapatıp sıkıca bastırın.
- 2 SilentMixx'i en yüksek hıza ayarlayın ve yaklaşık 3 dakika çalıştırarak koyduğunuz malzemeleri püre haline getirin. İtme aparatını kullandığınızda bu süre yarı yarıya kısacaktır.
- 3 Hindistan Güneşi'ni bardaklara koyup servis edebilirsiniz.

Vitamin
bombası

Enerji
verir

Güzelleştirir

Tatlı Vanilya Rüyası



Hazırlama süresi:
20 dk
Yaklaşık miktar:
1.000 ml (dört bardak)
Besin değeri (bardak başına):
115 kcal/481 kJ
26 g karbonhidrat
1 g lif
1 g yağ
2 g protein

İçindekiler



350 ml meyve çayı



450 g dondurulmuş karışık
bögürtlen ve benzeri meyveler



1 muz



1 miktar vanilya özü



Güzelleştirir

Enerji
verir

Bosch'tan püf noktası:

Bu karışım için kahvaltıda yarım kalan meyve
çayı veya suyunu da kullanabilirsiniz.



Hazırlanışı:

- 1 Meyve çayını hazırlayıp soğumaya bırakın. 20 dakika kadar donmuş meyvelerin çözülmesini bekleyin. Muzu soyup büyük parçalar halinde kesin. Önce çayı, ardından donmuş meyvelerle muz ve son olarak da vanilya özünü SilentMixx'in blender haznesine koyun. Kapağı kapatıp sıkıca bastırın.
- 2 SilentMixx'i en yüksek hıza ayarlayın ve yaklaşık 3 dakika çalıştırarak koyduğunuz malzemeleri püre haline getirin. Itme aparatını kullandığınızda bu süre yarı yarıya kısılacaktır.
- 3 Tatlı Vanilya Rüyası'nı bardaklara koyup servis edebilirsiniz.

İçindekiler



500 ml meyve çayı



3 portakal (yaklaşık
500 g, net 350 g)



20 g zencefil kökü



100 g bal



Her Derde Deva



Bosch'tan püf noktası:

Organik zencefil kullanıyorsanız kabuğunu soymanıza gerek yok. Bu tarifi portakal yerine taze çilek kullanarak da hazırlayabilirsiniz.



Hazırlama süresi: 20 dk
Yaklaşık miktar: 1.000 ml (dört bardak)
Besin değeri (bardak başına):
120 kcal/502 kJ, 28 g karbonhidrat, 2 g lif,
0 g yağ, 1 g protein



Hazırlanışı:

- 1 Meyve çayını hazırlayıp soğumaya bırakın. Portakalları sıcak suyla yıkayın, kabuklarını soyup büyük parçalar halinde doğrayın. Zencefili soyup büyük parçalar halinde kesin. Önce çayı, ardından balı, portakalı ve son olarak da zencefili SilentMixx'in blender haznesine koyun. Kapağı kapatıp sıkıca bastırın.
- 2 SilentMixx'i en yüksek hıza ayarlayın ve yaklaşık 3 dakika çalıştırarak koyduğunuz malzemeleri püre haline getirin. İtme aparatını kullandığınızda bu süre yarı yarıya kısılacaktır.
- 3 Her Derde Deva'yı dört bardağa koyarak servis edebilirsiniz.

Vitamin
bombası

Enerji
verir

Tazeler

Tavşanın Gözdesi



Hazırlama süresi:

8 dk

Yaklaşık miktar:

1.000 ml (dört bardak)

Besin değeri (bardak başına):

280 kcal/1.172 kJ

22 g karbonhidrat

6 g lif

17 g yağ

9 g protein

İçindekiler



400 g havuç



500 ml elma suyu



125 g fıstık ezmesi



Az miktarda tuz ve tarçın



Hazırlanışı:

- 1 Havuçları yıkayıp köklerini kesin ve büyük parçalar halinde doğrayın. Önce elma suyunu, ardından fıstık ezmesi, havuç ve son olarak da tuz ve tarçını SilentMixx'in blender haznesine koyun. Kapağı kapatıp sıkıca bastırın.
- 2 SilentMixx'i en yüksek hıza ayarlayın ve yaklaşık 6 dakika çalıştırarak koyduğunuz malzemeleri püre haline getirin. İtme aparatını kullandığınızda bu süre yarıya kısılacaktır.
- 3 Tavşanın Gözdesi'ni bardaklara koyup servis edebilirsiniz.

Bosch'tan püf noktası:

Smoothie'nizi daha tatlı yapmak isterseniz bu tarife yaklaşık 100 g çekirdeksiz tatlı üzüm ekleyerek diğer malzemelerle birlikte püre haline getirebilirsiniz.

MES M731M

VitaExtract Yavaş Sıkım Meyve Sıkacağı

Tasarım ödüllü Bosch VitaExtract Yavaş Sıkım Meyve Sıkacağı, yavaş/soğuk sıkım tekniği sayesinde sıktığınız her türlü yiyecekten maksimum oranda yararlanmanızı sağlar.

- MixControl kolu sayesinde posa miktarını ve yoğunluğu ayarlama imkânı
- Hassas sıkma teknolojisi, yavaş/soğuk sıkım sağlayarak meyveden maksimum yararlanmanızı sağlar.
- Sağlıklı meyve suları, smoothie'ler ve meyve püreleri için 3 filtre (ince, kalın ve püre)
- Damlama emniyetli ağız sayesinde üstün temizlik
- Reddot Award 2018 ödülü



reddot design award
winner 2018

İçindekiler



250 g ıspanak yaprağı



1 demet nane



1 salatalık (yaklaşık 400 g)



2-3 elma (yaklaşık 400 g)



Yeşil Bomba



Hazırlama süresi: 20 dk

Yaklaşık miktar: 800 ml (dört bardak)

Besin değeri (bardak başına):

80 kcal/335 kJ, 15 g karbonhidrat, 5 g lif,
1 g yağ, 4 g protein

Tazeler

Vitamin
bombası

Detoks

Bosch'tan püf noktası:

Bu tarifi biraz daha farklılaştırmak isterseniz içine birkaç yaprak karalahana ekleyebilirsiniz. Bu şekilde tam bir vitamin deposu olacaktır. Ancak karalahananın güçlü bir aroması olduğunu unutmayın.

Hazırlanışı:

- 1 Ispanağı yıkayın. Naneyi yıkayıp yapraklarını saplarından ayırın. Salatalığı yıkayarak uzunlamasına 4 cm'lik parçalara bölün. Elmaları yıkayıp sekizer dilim halinde kesin.
- 2 VitaExtract Yavaş Sıkım Meyve Sıkacağı'na ince filtreyi takın ve kapatın. Ayar kolunu orta seviyeye getirin. Meyve suyu ve posa kaplarını yerlerine yerleştirin. Meyve suyu çıkış musluğunun kapağını kapatın ve makineyi çalıştırın.
- 3 Önce ıspanağı, ardından sırasıyla nane yapraklarını, elmayı ve salatalığı hazneye ekleyin. Haznedeki sıvı artışı durur durmaz kapağı açıp meyve suyu kabına akmasını sağlayın. Ardından Yeşil Bomba'yı servis edebilirsiniz.

İçindekiler



700 g ahududu
(donmuş)



1 elma (yaklaşık 175 g)



2 havuç (yaklaşık 125 g)



Yarım muz (yaklaşık 100 g)



2 çorba kaşığı
akçaağaç şurubu

Dilerseniz: 2-3 çorba
kaşığı mavi spirulina
yosunu tozu



Dinçlik Aşısı



Hazırlama süresi: 60 dk
Yaklaşık miktar: 800 ml (dört bardak)
Besin değeri (bardak başına):
135 kcal/565 kJ, 25 g karbonhidrat, 14 g lif,
1 g yağ, 2 g protein

Hazırlanışı:

- 1 Ahududuların çözülmesi için 1 saat öncesinde buzluktan çıkarın. Elmayı yıkayıp sekiz dilim halinde kesin. Havuçları yıkayıp uzunlamasına dörde bölün. Muzu soyup 3 cm'lik parçalar halinde dilimleyin.
- 2 VitaExtract Yavaş Sıkım Meyve Sıkacağı'na kalın filtreyi takın ve ağzını sıkıca kapatın. Ayar kolunu orta seviyeye getirin. Meyve suyu ve posa kaplarını yerlerine yerleştirin. Meyve suyu çıkış musluğunun kapağını kapatın ve makineyi çalıştırın.
- 3 Hazırladığınız malzemeleri ve dilerseniz spirulina yosunu tozunu azar azar ekleyin. Haznedeki sıvı artışı durduğunda kapağı açıp meyve suyu kabına akmasını sağlayın. Elinizdeki tüm malzemeler bitene kadar bu işlemleri tekrarlayın.
- 4 Dinçlik Aşısı'nı akçaağaç şurubu ile tatlandırarak servis edebilirsiniz.

Bosch'tan püf noktası:

Vücudu serbest radikallere karşı koruduğu söylenen spirulina yosunu, özellikle bağışıklık sistemini güçlendirmek için kullanılır. Bu faydalarının yanı sıra spirulina yosununu mavi renk veren doğal gıda boyası olarak da kullanabilirsiniz.

Vitamin
bombası

Sporcu
içeceği

Enerji
verir

Güzelleştirir

İçindekiler



1 limon



1 salatalık (yaklaşık 400 g)



400 g domates



200 g marul ya da kıvrıcık



Tuz, karabiber, kırmızı biber



3-4 çorba kaşığı
zeytinyağı



1 tutam
maydanoz



Saf Sebze



Bosch'tan püf noktası:

Tuzlu ve baharatlı sebze sularını mutlaka denemelisiniz. Bu tip sebze suları, içinde şeker veya tatlı meyve olmadığından daha ferahlatıcıdır.

Hazırlama süresi: 25 dk

Yaklaşık miktar: 800 ml (dört bardak)

Besin değeri (bardak başına):

150 kcal/628 kJ, 7 g karbonhidrat, 3 g lif,
12 g yağ, 4 g protein

Vitamin
bombası

Detoks

Enerji
verir



Hazırlanışı:

- 1 Limonu sıcak suyla yıkayıp kurulayın. Kabuğunu rendeledikten sonra soyup büyük parçalar halinde doğrayın. Salatalığı uzunlamasına kesip 4 cm uzunlukta parçalara bölün. Domatesleri yıkayıp sekizer dilim halinde kesin. Marul yapraklarını yıkayıp büyük parçalar halinde koparın. Maydanozu yıkayıp demet olarak üç parçaya kesin. Hazırladığınız malzemeleri tuz, karabiber ve kırmızı biberle terbiye edin.
- 2 VitaExtract Yavaş Sıkım Meyve Sıkacağı'na ince filtreyi takın ve ağzını sıkıca kapatın. Ayar kolunu orta seviyeye getirin. Meyve suyu ve posa kaplarını yerlerine yerleştirin. Meyve suyu çıkış musluğunun kapağını kapatın ve makineyi çalıştırın.
- 3 Zeytinyağı dışında hazırladığınız malzemeleri azar azar hazneye koyun. Haznedeki sıvı artışı durduğunda kapağı açıp karışımın meyve suyu kabına akmasını sağlayın. Hazırladığınız tüm malzemeler bitene kadar bu işlemleri tekrarlayın.
- 4 Saf Sebze'ye birkaç damla zeytinyağı ekleyerek servis edebilirsiniz.

İçindekiler



400 g ahududu
(taze ya da donmuş)



3 çorba kaşığı goji berry
(50 gramdan biraz az)



400 g kefir



3-4 çorba kaşığı bal



Ahududu Keyfi



Hazırlama süresi: 60 dk

Yaklaşık miktar: 800 ml (dört bardak)

Besin değeri (bardak başına):

110 kcal/461 kJ, 18 g karbonhidrat, 7 g lif,

1 g yağ, 4 g protein

Doğurucu

Sporcu
içeceği

Enerji
verir

Güzelleştirir

Hazırlanışı:

- 1 Donmuş ahududu kullanacaksınız çözülmesi için 1 saat öncesinde dondurucudan çıkarın. Taze ahududu kullanıyorsanız yıkayıp ayıklayın.
- 2 VitaExtract Yavaş Sıkım Meyve Sıkacağı'na ince filtreyi takın ve ağzını sıkıca kapatın. Ayar kolunu orta seviyeye getirin. Meyve suyu ve posa kaplarını yerlerine yerleştirin. Meyve suyu çıkış musluğunun kapağını kapatın ve makineyi çalıştırın.
- 3 Önce ahududuları, sonra goji berry'leri, son olarak da kefiri azar azar hazneye ekleyin. Haznedeki sıvı artışı durduğunda kapağı açıp karışımın meyve suyu kabına akmasını sağlayın. Elinizdeki tüm malzemeler bitene kadar bu işlemleri tekrarlayın.
- 4 Ahududu Keyfi'ni balla tatlandırıp servis edebilirsiniz.

Bosch'tan püf noktası:

Goji berry kuru üzüme göre daha keskin aromalı ve daha az şekerli içeriğiyle oldukça faydalı bir yemektir. İsterseniz goji berry ile canlandırıcı bir içme suyu da hazırlayabilirsiniz. Bunun için 3 yemek kaşığı goji berry'yi 300 ml suya ekleyip 2 saat bekletip içebilirsiniz. Ayrıca ıslanan goji berry'leri de yoğurt ve müsli karışımlarında veya salatalarınızda kullanabilirsiniz.

İçindekiler



1 büyük salatalık
(yaklaşık 450 g)



Yarım demet nane



Tuz



1-2 çay kaşığı garam masala
baharat çeşnisi



400 g yoğurt



Baharatlı Raita İçeceği

Hazırlama süresi: 10 dk

Yaklaşık miktar: 800 ml (dört bardak)

Besin değeri (bardak başına):

90 kcal/377 kJ, 7 g karbonhidrat, 1 g lif,

4 g yağ, 5 g protein



Bosch'tan püf noktası:

Raita, Hint mutfağına özgü cacığa benzeyen bir lezzet; özellikle içecek olarak son derece canlandırıcıdır. Bu tarifte isterseniz salatalık ile küçük bir diş sarımsak kullanabilir ya da nane yerine kişniş ekleyebilirsiniz.

Hazırlanışı:

- 1 Salatalığı uzunlamasına kesip 4 cm uzunlukta parçalara bölün. Naneyi yıkayıp demet olarak üç parçaya kesin.
- 2 VitaExtract Yavaş Sıkım Meyve Sıkacağı'na kalın filtreyi takın ve ağzını sıkıca kapatın. Ayar kolunu sağa getirin. Meyve suyu ve posa kaplarını yerlerine yerleştirin. Meyve suyu çıkış musluğunun kapağını kapatın ve makineyi çalıştırın.
- 3 Önce nane ve salatalığı hazneye ekleyin. Ardından 100 ml suyu azar azar ekleyin. Haznedeki sıvı artışı durduğunda kapağı açıp karışımın meyve suyu kabına akmasını sağlayın.
- 4 Hazırladığınız sebze suyunu yoğurt ve baharatlarla karıştırarak Baharatlı Raita İçeceği'ni servis edebilirsiniz.

Sporcu
içeceği

Enerji
verir

Güzelleştirir

İçindekiler



800 g çilek



100 g toz şeker



3 çorba kaşığı
limon suyu



Çilekli Prenses

Hazırlama süresi: 255 dk

Yaklaşık miktar: 500 ml (dört porsiyon)

Besin değeri (bardak başına):

175 kcal/733 kJ, 38 g karbonhidrat, 4 g lif,
1 g yağ, 2 g protein

Tazeler

Enerji
verir

Güzelleştirir



Hazırlanışı:

- 1 Çilekleri yıkayın, yapraklarını ayıklayıp dilimler halinde kesin. Çilekleri şekerle karıştırın ve 15 dakika kadar çileklerin şekeri çekmesini bekleyin. Sonra da en az 4 saat dondurucuda tutun.
- 2 VitaExtract Yavaş Sıkım Meyve Sıkacağı'na püre filtresini takın ve ağzını sıkıca kapatın. Ayar kolunu sağa getirin. Meyve suyu ve posa kaplarını yerlerine yerleştirin. Meyve suyu çıkış musluğunun kapağını kapatın.
- 3 Donmuş çilekleri daha küçük parçalar halinde kesin. Donmuş çilekleri ve limon suyunu bir kaptan harmanlayın. Makineyi çalıştırın. Yavaş yavaş donmuş çileklerin yarısını hazneye ekleyin.
- 4 Sorbe haznenin ağzına yaklaştığında kalan çilekleri de yavaşça ekleyin. Elinizdeki tüm malzemeler bitene kadar bu işlemleri tekrarlayın. Ardından Çilekli Prenses'i servis edebilirsiniz.

Bosch'tan püf noktası:

Bu sorbede taze çilek kullanılması gerekir. Çilekleri şekerle kaplayıp kendiniz dondurmalsınız ki çilekler dondurduğunuzda biraz daha yumuşasın. Bu tarif için çok sert çilek kullanmayın. Bu tarife uygun olarak VitaExtract ile hazırlanan çilek sorbesi, vazgeçilmeziniz olacak.

İçindekiler



2 çorba kaşığı dolmalık fıstık



1.000 g sakız kabağı



200 g ıspanak yaprağı



1 demet fesleğen



10 çeri domates



Tuz, karabiber



2 çorba kaşığı zeytinyağı



İtalyan Büyüsü



Bosch'tan püf noktası:

Bu içeceğin yanında İtalyan krakerleri harika gider.

Hazırlama süresi: 25 dk

Yaklaşık miktar: 800 ml (dört bardak)

Besin değeri (bardak başına):

175 kcal/733 kJ, 8 g karbonhidrat, 5 g lif, 13 g yağ, 9 g protein

Detoks

Sporcu
içeceği

Enerji
verir

Hazırlanışı:

- 1 Dolmalık çam fıstığını bir tavada sık sık karıştırarak altın sarısı rengini alana dek kavurun. Fıstıkları bir kâsede soğumaya bırakın ve üzerine az miktarda tuz ekleyin. Sakız kabaklarını uzunlamasına kesip 4 cm uzunlukta parçalara bölün. Ispanağı yıkayın. Fesleğeni yıkayıp demet olarak üç parçaya kesin. Domatesleri yıkayıp ikiye bölün. Hazırladığınız malzemeleri, tuz ve karabiberle harmanlayın.
- 2 VitaExtract Yavaş Sıkım Meyve Sıkacağı'na ince filtreyi takın ve ağızını sıkıca kapatın. Ayar kolunu orta seviyeye getirin. Meyve suyu ve posa kaplarını yerlerine yerleştirin. Meyve suyu çıkış musluğunun kapağını kapatın ve makineyi çalıştırın.
- 3 Ispanak, fesleğen ve sakız kabağını azar azar ekleyin. Haznedeki sıvı artışı durduğunda kapağı açıp karışımın meyve suyu kabına akmasını sağlayın. Elinizdeki tüm malzemeler bitene kadar bu işlemleri tekrarlayın.
- 4 İtalyan Büyüsü'nü dolmalık fıstık, çeri domates ve zeytinyağıyla süsleyip servis edebilirsiniz.

MMB M4G6K / MMB M7G3M

VitaStyle Mixx2Go

Bosch, evde gösterdiğiniz sağlıklı beslenme çabalarınızı ev dışına da rahatça taşıyabilmeniz için vazgeçemeyeceğiniz bir ürün tasarladı. Mixx2Go ile karıştırın ve hazırladığınız birbirinden sağlıklı karışımları yanınıza alıp hayatın hızlı koşturmacasına keyifle devam edin.

- Sıcak çorbalardan buz gibi soğuk içeceklere kadar her şeyi güvenle hazırlama imkânı sunan yüksek kaliteli 0,6 litrelik ThermoSafe cam sürahi
- Hızlı ve mükemmel bir şekilde harmanlar, karıştırır ve püre haline getirir.
- MMB M7G3M'nin 2 farklı boydaki taşınabilir şişeleri ile gittiğiniz her yerde taze içeceklerinizin keyfini çıkarın.
- Temizlemesi kolay, çıkarılabilir paslanmaz çelik bıçak
- Gıda ile temas eden yüzeyler BPA içermez.
- iF Design Award 2017 ve Reddot Award 2017 ödülleri (MMB M7G3M)

350



max. 0.6 l



Stainless steel
knife



2 Speeds



BPA
free
on-toxic plastic



MMB M4G6K



reddot award 2017
winner



MMB M7G3M

İçindekiler



Çeyrek mango
(yaklaşık 100 g)



Yarım misket limonu



Yarım demet kişniş



Az miktarda tuz ve karabiber



275 ml
hindistan cevizi sütü



Hindistan Cevizli Detoks



Hazırlama süresi: 25 dk

Yaklaşık miktar: 500 ml (iki bardak)

Besin değeri (bardak başına):

65 kcal/272 kJ, 10 g karbonhidrat, 3 g lif,
1 g yağ, 3 g protein

Detoks

Enerji
verir

Güzelleştirir

Bosch'tan püf noktası:

Hindistan cevizi ve hindistan cevizi sütü yerine dilerseniz bütün halde taze hindistan cevizi de kullanabilirsiniz. Bunun için hindistan cevizi kavrmanız gerekir. Hindistan cevizinin üst kısmında bulunan 3 siyah noktadan en yumuşak olanı sert bir cisimle delin. Açılan bu delikten hindistan cevizinin sütünü, üzerine süzgeç koyduğunuz bir bardağa boşaltın. Hindistan cevizinin beyaz iç kısımlarını çıkarak hazırlayacağınız karışıma ilave edebilirsiniz.

Hazırlanışı:

- 1 Mangonun kabuğunu soyup çekirdeğini ayırın ve ince ince kıyın. Ispanağı yıkayıp suyunu süzün ve büyük parçalar halinde doğrayın. Misket limonunu sıcak suyla yıkayıp kurulayın; kabuğunu rendeledikten sonra soyup küçük parçalar halinde doğrayın. Kişnişi yıkayın, sallayarak kurutun ve yapraklarını koparın. VitaStyle Mixx2Go'nun blender haznesine sırasıyla tuzu ve karabiberi, kişnişi, misket limonu kabuğu rendesini, misket limonunu, ıspanağı, mangoyu ve son olarak da hindistan cevizi sütünü ekleyin. Bıçağı takıp kapağını sıkıca kapatın.
- 2 Mixx2Go'nun blender haznesini ünitenin üzerine yerleştirin ve içindeki malzemeleri 1 dakika kadar 2. kademede püre haline getirin.
- 3 Taşınabilir şişesinde hazır hale gelen Hindistan Cevizli Detoks içeceğinizi uygun kapakla kapatarak çantanıza atıp dilediğiniz yerde keyifle içebilirsiniz.

İçindekiler



2 sap melisa



Bol sulu bir limonun yarısı



35 ml akçaağaç şurubu



300 g süzme yoğurt



100 ml elma suyu



1 çorba kaşığı ince kıyılmış antepfıstığı



Lezzet Patlaması

Bosch'tan püf noktası:

Bu smoothie'yi biraz daha tatlandırmak isterseniz bal ya da esmer şeker ilave edebilirsiniz.



Hazırlama süresi: 10 dk

Yaklaşık miktar: 500 ml (iki bardak)

Besin değeri (bardak başına):

300 kcal/1.256 kJ, 33 g karbonhidrat, 1 g lif, 15 g yağ, 6 g protein

Güzelleştirir

Enerji verir



Hazırlanışı:

- 1 Melisayı yıkayın, sallayarak kurutun ve yapraklarını koparın. Dört tane melisa yaprağını süsleme için kenara ayırın. Limonu sıcak suyla yıkayıp kurulayın, kabuğunu rendeledikten sonra soyup küçük parçalar halinde doğrayın. Sırasıyla limon kabuğu rendesini, limonu, melisayı, akçaağaç şurubunu, yoğurdu ve son olarak da elma suyunu VitaStyle Mixx2Go'nun taşınabilir şişesine koyun. Bıçağı takıp kapağını sıkıca kapatın.
- 2 VitaStyle Mixx2Go'nun taşınabilir şişesini ünitenin üzerine yerleştirin ve içindeki malzemeleri 1 dakika kadar 2. kademede püre haline getirin.
- 3 Bıçağı çıkarın. Lezzet Patlaması'nın üzerine antepfıstıklarını serpiştirin ve melisa yaprakları ile süsleyin. İster evde ister dışarıda afiyetle tüketin.

İçindekiler



Yarım çorba kaşığı
ince toz matcha çayı 50 g ıspanak



Yarım avokado 75 g kereviz



Yarım elma 15 g kayısı kurusu
veya hurma kurusu



Az miktarda tuz ve karabiber



Yarım çay kaşığı
hindistan cevizi
yağı 225 ml sıcak su

Matcha Çayının Gücü

Hazırlama süresi:

20 dk

Yaklaşık miktar:

500 ml (iki bardak)

Besin değeri

(bardak başına):

120 kcal/502 kJ

13 g karbonhidrat,

8 g lif, 6 g yağ, 3 g protein

Bosch'tan püf noktası:

Matcha çayına az miktarda hindistan cevizi yağı katmak onun hafif acımsı tadını alarak çok daha hoş bir lezzet verir. Güne "sağlam bir matcha çayı" ile başlamak isterseniz, tüm yapmanız gereken; su, matcha çayı tozu ve hindistan cevizi yağını VitaStyle Mixx2Go'nun blender haznesinde köpürene kadar karıştırmak.



Doyurucu

Enerji
verir

Güzelleştirir



Hazırlanışı:

- 1 VitaStyle Mixx2Go'nun ThermoSafe blender haznesinde matcha çayını sıcak suyla karıştırıp 10 dakika soğumaya bırakın. Ispanağı yıkayıp suyunu süzün ve büyük parçalar halinde doğrayın. Avokadoyu ikiye bölüp çekirdeğini çıkarın ve etli kısmını bir kaşıkla kabuktan ayırın. Kerevizi yıkayıp küçük parçalar halinde kesin. Elmayı yıkayıp dörde bölün, çekirdeğini çıkarıp küçük parçalar halinde doğrayın. VitaStyle Mixx2Go'nun blender haznesine sırasıyla tuz ve karabiberi, kuru meyveleri, meyveleri, sebzeleri, hindistan cevizi yağını ve son olarak da suyu ekleyin.
- 2 VitaStyle Mixx2Go'nun blender haznesinin kapağını güzelce kapatın ve içindeki malzemeleri 1 dakika kadar 2. kademede püre haline getirin.
- 3 Matcha Çayının Gücü'nü uygun bardaklara alarak servis edebilir veya taşınabilir şişenize doldurarak dışarıda afiyetle tüketebilirsiniz.

İçindekiler



300 g çilek (donmuş)



200 g yoğurt



Yarım çorba kaşığı
limon suyu



40 ml mürver
çiçeği şurubu



Yarım çorba kaşığı
yulaf ezmesi



Yarım çorba
kaşığı
ayçekirdeği içi



Yarım çorba kaşığı
hindistan cevizi tozu



Buzlu Çilek Shake

Hazırlama süresi: 15 dk

Yaklaşık miktar: 500 ml (iki bardak)

Besin değeri (bardak başına):

230 kcal/963 kJ, 31 g karbonhidrat, 4 g lif,
8 g yağ, 7 g protein



Hazırlanışı:

- 1 20 dakika kadar donmuş çileklerin çözülmesini bekleyin. Çileklerin 50 gramını süsleme için ayırın. VitaStyle Mixx2Go'nun blender haznesine sırasıyla çilekleri, yoğurdu, limon suyunu ve son olarak da mürver çiçeği şurubunu ekleyin. Bıçağı takıp kapağını sıkıca kapatın.
- 2 VitaStyle Mixx2Go'nun taşınabilir şişesini ünitenin üzerine yerleştirin ve içindeki malzemeleri 1 dakika kadar 2. kademede püre haline getirin.
- 3 Bu arada yulaf ezmesini, ayçekirdeği içlerini ve hindistan cevizi tozunu yağ koymadan bir tavada hafifçe kavurun. Cihazın bıçağını çıkarın. Buzlu Çilek Shake karışımının üzerine tavada kavurduğunuz malzemeleri ekleyip ayırdığınız çilekleri serpiştirin. Taşınabilir şişeye uygun kapağı takarak buzlu çilekli içeceğinizi istediğiniz yere götürebilirsiniz.

Bosch'tan püf noktası:

Bu tarifte çileğin yanında veya yerine böğürtlen ve benzeri meyveleri de kullanabilirsiniz. Meyveler taze olsa da dondurduktan sonra kullanarak buzlu leziz bir yoğurt elde edebilirsiniz. Bunun için meyveleri yıkayıp bölün ve en az 2 saat boyunca dondurucuda tutun.



Doyurucu

Güzelleştirir

Sporcu
içeceği

Enerji
verir

İçindekiler



150 g
donmuş şeftali



Çeyrek muz
(yaklaşık 50 g)



Bir tutam tarçın



Bir tutam muskat



1 silme çay kaşığı
vanilya özü



250 ml
badem sütü



1 çorba kaşığı
yulaf ezmesi
(15 g)



2 çorba kaşığı
çtır müsli

ve 1 çorba kaşığı
tatlı bakla tozu



Şeftalili Turta Smoothie



Hazırlama süresi: 20 dk

Yaklaşık miktar: 500 ml (iki bardak)

Besin değeri (bardak başına):

260 kcal/1.089 kJ, 43 g karbonhidrat, 4 g lif,
6 g yağ, 7 g protein

Doyurucu

Sporcu
içeceği

Enerji
verir

Bosch'tan püf noktası:

Elmalı turtanın belki de en lezzetli kısmı hamurudur. Dilerseniz turta hamurunu hazırlayıp üzerine elmaları koymadan fırınlayın, fırından çıkardıktan sonra da üzerine VitaStyle Mixx2Go'da hazırladığınız smoothie ya da yoğurtlu karışımı koyabilirsiniz. Turta hamuru için: 125 g tam buğday ununu 100 g şeker ve 80 g soğuk tereyağıyla yoğurun ve fırında 180 derecede altın rengi olana kadar yaklaşık 30 dakika pişirin. Soğuduktan sonra hava almayan bir kapta rahatça saklayabilirsiniz.

Hazırlanışı:

- 1 20 dakika kadar donmuş şeftalilerin çözülmesini bekleyip sonra da ince ince doğrayın. Muzu soyup küçük parçalar halinde kesin. Sırasıyla tarçın, muskat, vanilya özü, tatlı bakla tozu, yulaf ezmesi, muz, şeftali ve son olarak da badem sütünü VitaStyle Mixx2Go'nun blender haznesine ekleyin. Bıçağı takıp kapağını sıkıca kapatın.
- 2 VitaStyle Mixx2Go'nun blender haznesini ünitenin üzerine yerleştirin ve içindeki malzemeleri 1 dakika kadar 2. kademede püre haline getirin.
- 3 Şeftalili Turta Smoothie'nin üzerine çtır müsli serpiştirin. Taşınabilir şişenin üzerine uygun kapağı takarak çantanıza atmaya hazır hale getirin.

İçindekiler



Yarım muz (yaklaşık 75 g)



1 silme çay kaşığı
vanilya özü



35 g fıstık ezmesi



35 g kakaolu fındık ezmesi



200 ml badem sütü



2 adet damla çikolatalı
kurabiye



1 çorba kaşığı karamel sosu



Fıstıklı Kurabiye Şöleni

Hazırlama süresi: 5 dk

Yaklaşık miktar: 400 ml (iki bardak)

Besin değeri (bardak başına):

435 kcal/1.821 kJ, 50 g karbonhidrat, 3 g lif,
21 g yağ, 10 g protein



Bosch'tan püf noktası:

Yağmurlu bir günde içinizi ısıtmak için bu smoothie'yi badem sütünü ısıtıp yapabilirsiniz, kakaolu fındık ezmesi yerine de çikolata parçaları koyabilirsiniz. Badem sütünün sıcaklığıyla çikolatalar da eriyecektir.



Doyurucu

Enerji
verir

Hazırlanışı:

- 1 Muzu soyup küçük parçalar halinde kesin. Sırasıyla vanilya özü, muz, fıstık ezmesi, kakaolu fındık ezmesi ve son olarak da badem sütünü VitaStyle Mixx2Go'nun blender haznesine ekleyin. Bıçağı takıp kapağını sıkıca kapatın.
- 2 VitaStyle Mixx2Go'nun taşınabilir şişesini ünitenin üzerine yerleştirin ve içindeki malzemeleri 1 dakika kadar 2. kademede püre haline getirin.
- 3 Bıçağı çıkarın. Kurabiyeleri, Fıstıklı Kurabiye Şöleni'nin üzerine ufalayın ve karamel sosu gezdirin. Şişenin kapağını kapatarak çantanıza atmaya hazır hale getirin.

İçindekiler



100 g salatalık



100 g havuç



Bir tutam tuz



125 g yoğurt



Yarım çay kaşığı
körü



1,5 çorba kaşığı
tatlı bakla tozu
(50 g)



50 ml elma suyu
ve 100 ml su



1 çorba kaşığı
limon suyu



Protein Kahramanı

Hazırlama süresi: 5 dk

Yaklaşık miktar: 500 ml (iki bardak)

Besin değeri (bardak başına):

160 kcal/670 kJ, 28 g karbonhidrat, 3 g lif, 3 g yağ,
4 g protein



Hazırlanışı:

- 1 Salatalık ve havuçları yıkayıp soyun ve küçük parçalar halinde bölün. VitaStyle Mixx2Go'nun blender haznesine sırasıyla tuz, köri, tatlı bakla tozu, havuç, salatalık, yoğurt, limon suyu, elma suyu ve son olarak da suyu koyun. Bıçağı takıp kapağını sıkıca kapatın.
- 2 VitaStyle Mixx2Go'nun taşınabilir şişesini ünitenin üzerine yerleştirin ve içindeki malzemeleri 1 dakika kadar 2. kademede püre haline getirin.
- 3 Bıçağı çıkardıktan sonra şişenin kapağını kapatarak Protein Kahramanı'nı çantanıza atıp dilediğiniz yerde tadını çıkarabilirsiniz.

Bosch'tan püf noktası:

Eğer vegan besleniyorsanız, bu karışımı yaparken yoğurt yerine aynı miktarda tofu kreması koyabilirsiniz.

Doyurucu

Sporcu
içeceği

Enerji
verir

Güzelleştirir

İçindekiler

Vişneli smoothie:



Çikolatalı smoothie:



Ayrıca:



Büyülü Kara Orman



Bosch'tan püf noktası:

Sıcak yaz günlerinde Büyülü Kara Orman'ın üzerini şeffaf jelatinle kaplayarak bir süre dondurucuda bekletip iyice soğuttuktan sonra servis edebilirsiniz.

Hazırlama süresi: 15 dk

Yaklaşık miktar: 500 ml (iki bardak)

Besin değeri (bardak başına):

470 kcal/1.968 kJ, 44 g karbonhidrat, 8 g lif, 28 g yağ, 11 g protein

Doyurucu

Sporcu içeceği

Enerji verir

Hazırlanışı:

- 1 Vişneli smoothie için sırasıyla şekeri, chia tohumlarını, yoğurdu, vişneleri ve son olarak da vişne suyunu VitaStyle Mixx2Go'nun blender haznesine koyun.
- 2 VitaStyle Mixx2Go'nun blender haznesinin kapağını sıkıca kapatın ve içindeki malzemeleri 1 dakika kadar 2. kademede püre haline getirin.
- 3 Hazırladığınız vişneli smoothie'yi bir kaba alın. Tatların karışmaması için VitaStyle Mixx2Go'nun blender haznesini iyice temizleyin. Armudu yıkayın, çekirdeğini çıkarıp küçük parçalar halinde doğrayın. Çikolatalı smoothie için sırasıyla çikolatalı bisküvileri, kakaoyu, armudu ve son olarak da sütü VitaStyle Mixx2Go'nun blender haznesine koyun.
- 4 VitaStyle Mixx2Go'nun blender haznesinin kapağını sıkıca kapatın ve içindeki malzemeleri 1 dakika kadar 2. kademede püre haline getirin.
- 5 Blenderin kapağını açıp bir kat vişneli smoothie, bir kat çikolatalı smoothie şeklinde devam ederek karışımları iki geniş bardağa doldurun. Üzerine siyah çikolata serperek Büyülü Kara Orman'ı servis edebilirsiniz.

İçindekiler



80 g marul



150 g kayısı



100 g sultani bezelyesi



Yarım demet nane



Az miktarda tuz ve karabiber



Yarım çorba kaşığı zeytinyağı ve 150 ml su



Bosch'tan püf noktası:

Bu smoothie'de daha güçlü bir aroma elde etmek için nane yerine kişniş kullanmayı tercih edebilirsiniz.

Hayat İksiri

Hazırlama süresi: 20 dk

Yaklaşık miktar: 500 ml (iki bardak)

Besin değeri (bardak başına):

120 kcal/502 kJ, 13 g karbonhidrat, 5 g lif, 5 g yağ, 4 g protein

Detoks

Enerji verir

Güzelleştirir

Hazırlanışı:

- 1 Marulu yıkayıp suyunu iyice süzün ve yapraklarını düzgün şeritler halinde kesin. Kayısıları yıkayın, çekirdeklerini çıkarıp dört parçaya bölün. Sultani bezelyeleri yıkayıp uçlarını kesin ve küçük parçalar halinde doğrayın. Naneyi yıkayın, sallayarak kurutun ve yapraklarını koparın. VitaStyle Mixx2Go'nun taşınabilir şişesine sırasıyla tuzu, karabiberi, naneyi, sultani bezelyeleri, kayısıları, marulu ve son olarak da suyu ekleyin. Bıçağı takıp kapağını sıkıca kapatın.
- 2 VitaStyle Mixx2Go'nun taşınabilir şişesini ünitenin üzerine yerleştirin ve içindeki malzemeleri 1 dakika kadar 2. kademede püre haline getirin.
- 3 Bıçağı çıkarın. Hayat İksiri'nin üzerine zeytinyağı gezdirin ve üzerine kapağını kapatarak çantanıza atmaya hazır hale getirin.

Kendi özel tarifiniz



Kendi özel tarifiniz



BSH Ev Aletleri San. ve Tic. A.Ş.
Fatih Sultan Mehmet Mah. Balkan Cad.
No: 51 Ümraniye 34771 İstanbul
www.bosch-home.com.tr

