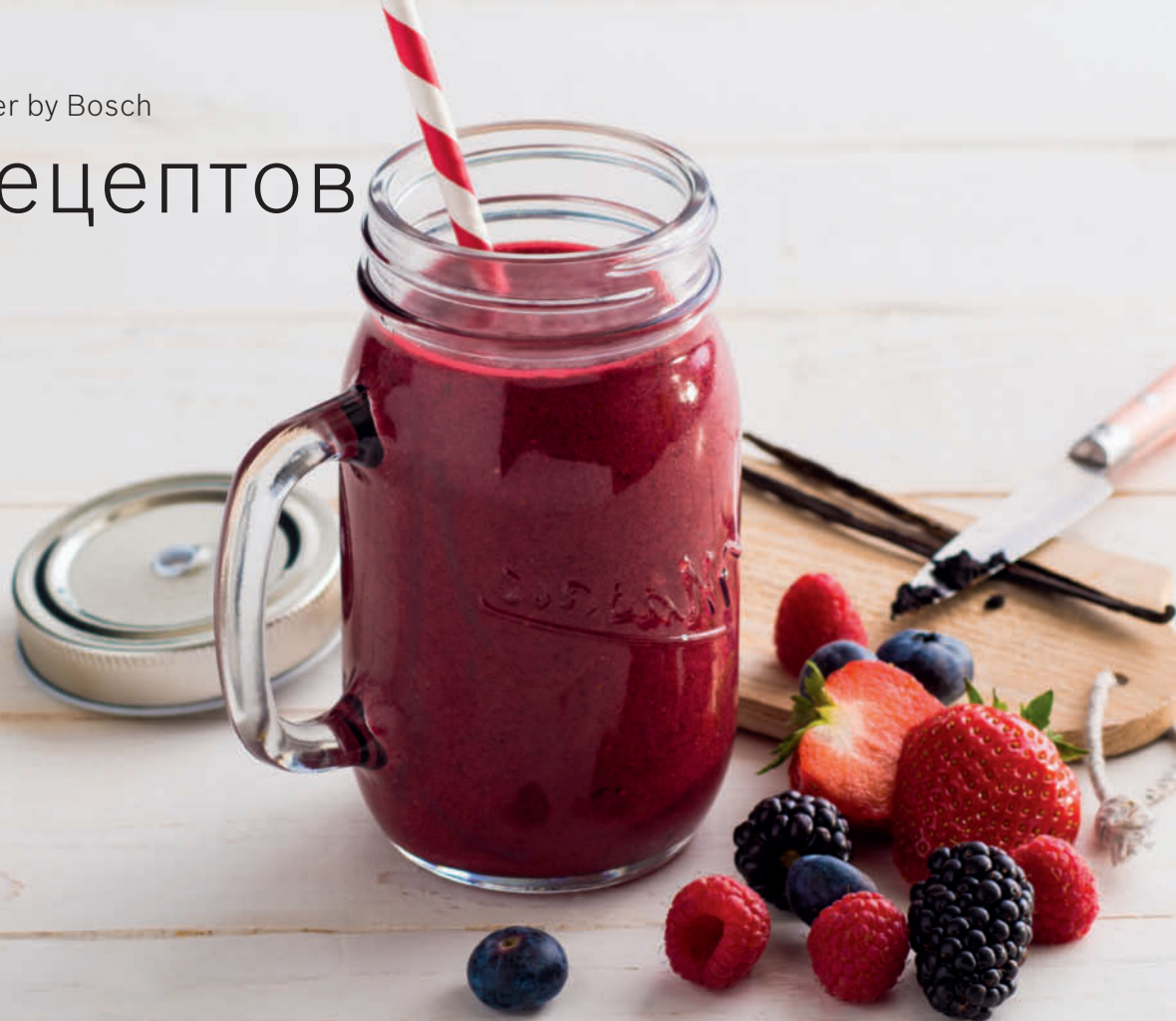


Vita**Maxx** Vacuum Blender by Bosch

Книга рецептов



BOSCH

Invented for life



Оглавление

2 Сила природы

4 Принадлежности

6 Рецепты

7 Инструкции

8 Ягодный смузи с фруктовым чаем и ванилью

10 Зеленый смузи со сладкими люпинами и ореховым молоком

12 Шейк из манго и йогурта с куркумой

14 Смузи из клубники и томатов с базиликом

16 Смузи из хлореллы со шпинатом и киви

18 Соевое молоко с малиной и конопляным семенем

20 Пряный ласси из манго с имбирем и лаймом

22 Смузи из шпината и бананов

24 Десертный смузи с шоколадом и арахисовым маслом

26 Лимонный шейк с йогуртом

28 Пряный смузи из авокадо со шпинатом

30 Смузи из папайи и яблока

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

34 Кремовый шейк из замороженной клубники и йогурта

36 Смузи из клубники и мяты

38 Банановая пахта с пряностями

40 Пахта с абрикосом

42 Зеленый смузи с киви, авокадо и шпинатом

44 Смузи из ананаса и манго с кокосовой водой

46 Шейк из ананаса и мяты

48 Обзор всех ингредиентов

Очищение

Полезно для образования и очистки крови

Хлорофилл: шпинат, листовая капуста, хлорелла, базилик, черешковый сельдерей

Сердце — кардиосистема

Полезно для сердца

Витамин Е: шпинат, листовая капуста, киви, яблоко, питайя

Полезно для защиты сосудов

Антоцианы: черника, малина, томаты

Полезно для снижения кровяного давления

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

Иммунная система

Полезно для укрепления иммунной системы

Витамин С: цитрусовые, ягоды, томаты, абрикосы, яблоко, питайя, папайя

Полезно против воспалений

Антоцианы: черника, малина, томаты

Сила природы.

Фрукты и овощи так полезны потому, что содержат большое количество антиоксидантов. Это вещества, которые снимают воспаления и замедляют старение клеток. Большинство антиоксидантов оказывают максимальный эффект только в сыром виде, а действие некоторых антиоксидантов ослабевает при контакте с кислородом. Кроме того, многие антиоксиданты оказывают особое положительное действие на организм. Здесь приведены некоторые фрукты и овощи, которые служат ингредиентами для следующих ниже рецептов, с указанием их воздействия на наш организм.

Полезно для пищеварения

Балластные вещества: овсяные хлопья, листовая капуста, цитрусовые

Полезно для расщепления жиров

Протеины: соя, конопляное семя, сладкие люпины, семена подсолнечника

Жизненная сила

Полезно для мозга и нервной системы

Витамины группы В: бананы, хлорелла, авокадо, манго, ананас

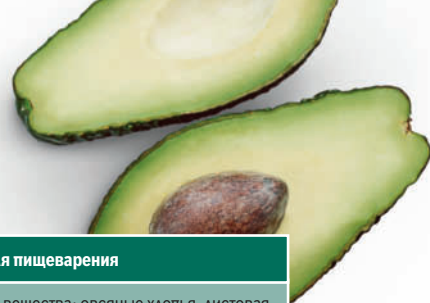
Полезно для здоровой кожи и образования коллагена

Витамин С: цитрусовые, ягоды, томаты, абрикосы, яблоко, питайя, папайя

Витамин Е: шпинат, листовая капуста, киви, яблоко, питайя

Полезно для наращивания мускулатуры

Протеины: соя, конопляное семя, сладкие люпины, семена подсолнечника



Здоровый образ жизни — это легко с вакуумным блендером Bosch Vita**Maxx**.

Легкость управления, высококачественный дизайн

Практичная автоматическая программа для вакуумирования и измельчения облегчает управление вакуумным блендером Bosch. Кроме того, дополнительная программа позволяет выполнять очистку прибора после каждого применения автоматически. Корпус блендера Bosch Vita**Maxx** выполнен из алюминия, а чаша — из прочного современного материала Tritan®. Высококачественные материалы обеспечивают надежность и долгий срок службы прибора.



Дольше
сохраняет
свойства
смузи



2 в 1 — Идеальное измельчение и хранение с вакуумным блендером Bosch VitaMaxx.

Удобное хранение — сохранение вкуса и полезных свойств

Наслаждайтесь вкусом свежих смузи когда и где угодно: инновационная бутылка 2Go позволяет еще удобнее хранить смузи, приготовленные в вакуумном блендере Bosch. После измельчения в вакууме перелейте смузи в эту бутылку и еще раз удалите воздух — так Вы можете хранить готовый смузи в холодильнике, чтобы насладиться его вкусом позже. Содержащиеся в смузи ценные ингредиенты, такие как витамин С, сохраняются значительно дольше, чем при измельчении традиционными методами в блендерах без функции вакуумирования.

Больше практичных аксессуаров для более длительного сохранения свежести

Помимо бутылки 2Go Bosch предлагает два дополнительных контейнера разного объема (0,75 л и 1,5 л) для длительного хранения продуктов в вакууме. Они подходят для хранения блюд, даже если они не были приготовлены в вакуумном блендере Bosch VitaMaxx. Просто переложите готовое блюдо в контейнер, установите крышку, подсоедините к ней шланг для вакуумирования, удалите воздух и готово! Таким образом, это позволяет сохранить свежесть блюд в холодильнике как минимум в 2 раза дольше, чем при хранении в обычных контейнерах для длительного хранения продуктов. Кроме того, есть еще одна практичная функция для Вашего удобства: на крышках обоих контейнеров имеются подвижные диски, позволяющие установить точную дату вакуумирования продукта.



Рецепты



Инструкция:

Данная инструкция предназначена для всех рецептов.

1. Добавить ингредиенты для приготовления соответствующего смузи в чашу блендера Vita**Maxx**. При этом следует соблюдать очередность добавления ингредиентов, указанную в рецепте.
2. Установить крышку чаши блендера и плотно прижать ее. Опустить зажим на крышку и зафиксировать его легким нажатием до упора.
3. Включить блендер Vita**Maxx**.
4. Запустить программу «Auto» для вакуумирования и измельчения. Сначала в чаше блендера создается вакуум. Затем включается заранее запрограммированная высокоскоростная программа HighSpeed для оптимального измельчения ингредиентов. По окончании измельчения программа заканчивается автоматически.
5. Поднять зажим, откинув его вверх. Удалить чашу блендера из прибора. Повернуть красный вентиль, расположенный в центре крышки чаши блендера, нажатием в сторону, чтобы полностью освободить вакуум. После этого снять крышку чаши блендера и перелить смузи в стаканы или в бутылку 2Go, входящую в комплект поставки.

6. Пищевая ценность

ккал / кДж

Углеводы / Балластные вещества / Жир / Белок



Ягодный смузи с фруктовым чаем и ванилью

(1000 ml / 4 glasses)



450 ml fruit tea



450 g frozen berry mix



1 banana



1 pkg. vanilla extract



**per glass: 115 kcal / 481 kJ / 26 g carbohydrates /
1 g fibre / 1 g fat / 2 g protein / particularly high in
vitamin C and vitamin B6**

Приготовление:

1. Заварить чай и дать остыть. Дать замороженным ягодам полежать в тепле примерно 20 минут. Почистить банан и крупно нарезать.
2. Сначала добавить в чашу блендера VitaMaxx чай, затем ягоды, банан и в конце ванильный сахар. Закрыть крышку чаши блендера и опустить зажим, плотно прижав его.
3. Запустить программу «Auto» для вакуумирования и смешивания. По окончании измельчения программа заканчивается автоматически.
4. Перелить напиток Sweet Vanilla Dream в стаканы и подать на стол.

Совет от Bosch:

Используйте Ваш любимый фруктовый чай, например, который остался после завтрака.



Приготовление:

1. Помыть лимон горячей водой и просушить его. Почистить лимон и нарезать крупными кубиками. Помыть и просушить шпинат, разрезать листья на несколько частей. Разрезать авокадо пополам, удалить сердцевину, вынуть мякоть ложкой из кожуры.
2. Сначала добавить в чашу блендера VitaMaxx ореховое молоко, затем воду, лимон, муку из сладкого люпи-на, шпинат, кленовый сироп, соль и в конце авокадо. Закрыть крышку чаши блендера и опустить зажим, плотно прижав его.
3. Запустить программу «Auto» для вакуумирования и смешивания. По окончании измельчения программа заканчивается автоматически.
4. Перелить напиток Green Protein в стаканы и подать на стол.

Совет от Bosch:

Кленовый сироп можно заменить 6–8 финиками, т. к. они содержат натуральную фруктозу.

Зеленый смузи со сладкими люпинами и ореховым молоком



**per glass: 180 kcal / 754 kJ /
16.5 g carbohydrates / 7 g fibre /
9 g fat / 2.5 g protein /
particularly high in
chlorophyll, plant protein**



(1000 ml / 4 glasses)



150 g young spinach leaves



1 large avocado



450 ml nut milk (or milk), 1 tbsp.
sweet lupine flour, 1 lemon



250 ml water, 4 tbsp. maple syrup,
pinch of salt

Приготовление:

1. Почистить манго, удалить косточку, крупно нарезать мякоть кубиками.
2. Сначала добавить в чашу блендера VitaMaxx йогурт, затем воду, перец чили, соль, куркуму и в конце ку-сочки манго. Закрыть крышку чаши блендера и опустить зажим, плотно прижав его.
3. Запустить программу «Auto» для вакуумирования и смешивания. По окончании измельчения программа заканчивается автоматически.
4. Перелить напиток Bollywood Best в стаканы и подать на стол.

Совет от Bosch:

Если Вы хотите приготовить напиток по оригинальному индийскому рецепту, добавьте в него несколько капель розовой воды и 1 щепотку куркумы.

Шейк из манго и йогурта с куркумой



(1000 ml / 4 glasses)



2 medium-sized mangoes



300 g yoghurt



1 pinch of chili powder, 1 tsp. turmeric



250 ml water



pinch of salt

per glass: 100 kcal / 419 kJ / 17 g carbohydrates / 1.3 g fibre / 3 g fat / 4 g protein / particularly high in vitamin A, vitamin C, protein

Приготовление:

1. Помыть клубнику, томаты и поло-вину стручка перца чили. Удалить чашечки с клубники и нарезать ее на четыре части. Удалить плодоножки томатов, нарезать томаты мелкими кубиками. Нарезать кольцами перец чили. Отрезать базилик со стебля-ми, помыть, стряхнуть с него капли и крупно измельчить.
2. Сначала добавить в чашу блендера VitaMaxx томаты, затем клубнику, базилик, перец чили, соль, кленовый сироп и в конце воду. Закрыть крыш-ку чаши блендера и опустить зажим, плотно прижав его.
3. Запустить программу «Auto» для вакуумирования и смешивания. По окончании измельчения программа заканчивается автоматически.
4. Перелить напиток Red Dream Team в стаканы и сразу подать на стол.

Совет от Bosch:

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

Смузи из клубники и томатов с базиликом



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



(1000 ml / 4 glasses)



300 g strawberries



300 g tomatoes



1/2 chili



1/2 bunch of basil



350 ml water, 2 tbsp. maple syrup,
pinch of salt



(1000 ml / 4 glasses)



150 g young spinach leaves



2 tsp. chlorella algae powder



3 kiwis



1/2 banana, 500 ml cold coconut water,
1 green apple

Смузи из хлореллы со шпинатом и киви



per glass: 75 kcal / 313 kJ /
15 g carbohydrates / 3 g fibre /
1 g fat / 2 g protein /
particularly high in **chlorophyll,**
vitamin B12

Приготовление:

1. Помыть и просушить шпинат, крупно измельчить его. Почистить киви и половину банана, помыть и нарезать на четыре части яблоко, удалив из него сердцевину с семенами. Киви, банан и яблоко нарезать кубиками.
2. Сначала добавить в чашу блендера VitaMaxx киви, затем яблоко, шпинат, банан с порошком водорослей хлорелла и в конце кокосовую воду. Закрыть крышку чаши блендера и опустить зажим, плотно прижав его.
3. Запустить программу «Auto» для вакуумирования и смешивания. По окончании измельчения программа заканчивается автоматически.
4. Перелить напиток Ocean Detox Queen в стаканы и подать на стол.

Совет от Bosch:

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



(1000 ml / 4 glasses)



400 g raspberries (fresh or frozen)



4 tbsp. hulled hemp seeds



500 ml
soya milk



4 tbsp.
maple syrup

Соевое молоко с малиной и конопляным семенем

per glass: 185 kcal / 774 kJ /
19 g carbohydrates / 31 g fibre /
7 g fat / 9 g protein / particularly
high in vitamin C, folic acid



Приготовление:

1. Дать замороженной малине полежать в тепле примерно 20 минут. Свежую малину необходимо перебрать.
2. Положить ягоды в чашу блендера VitaMaxx, добавить соевое молоко, кленовый сироп и конопляное семя. Закрывать крышку чаши блендера и опустить зажим, плотно прижав его.
3. Запустить программу «Auto» для вакуумирования и смешивания. По окончании измельчения программа заканчивается автоматически.
4. Перелить напиток Pink Protein Bomb в стаканы и сразу подать на стол.

Совет от Bosch:

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

Приготовление:

1. Почистить манго, удалить косточку, крупно нарезать мякоть кубика-ми. Помыть лайм горячей водой и просушить его. Натереть на терке корку лайма, почистить его и нарезать крупными кубиками. Почистить имбирь и нарезать большими кусочками.
2. Сначала добавить в чашу блендера VitaMaxx воду, затем йогурт, манго, лайм, цедру лайма, имбирь и в конце соль и тмин. Закрыть крышку чаши блендера и опустить зажим, плотно прижав его.
3. Запустить программу «Auto» для вакуумирования и смешивания. По окончании измельчения программа заканчивается автоматически.
4. Перелить напиток Lime Mango Lassi в стаканы и подать на стол.

Совет от Bosch:

Иногда в ласси можно добавить свежий корень куркумы. Также попробуйте заменить имбирь куркумой, будет достаточно всего около 10 г куркумы. Свежий корень куркумы очень сильно красится, поэтому лучше всего покупать БИО-куркуму и чистить ее перед тем, как класть в чашу блендера.

Пряный ласси из манго с имбирем и лаймом



**per glass: 100 kcal / 419 kJ /
13 g carbohydrates / 1 g fibre / 3 g fat /
3 g protein / particularly high in
beta-carotene and manganese**



(1000 ml / 4 glasses)



1 mango



30 g ginger root



300 ml water



300 g yoghurt



1 lime, cumin, pinch of salt



(1000 ml / 4 glasses)



200 g young spinach leaves



2 bananas



1 lemon



500 ml
water

Смузи из шпината и бананов

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



Приготовление:

1. Помыть и просушить шпинат, крупно измельчить его. Почистить бананы и нарезать кубиками. Помыть лимон горячей водой и просушить его. Снять с лимона очень тонкую поло-ску корки, выдавить из него сок.
2. Сначала добавить в чашу блендера VitaMaxx шпинат, затем сок лимона, цедру лимона, бананы и в конце воду. Закрыть крышку чаши блендера и опустить зажим, плотно прижав его.
3. Запустить программу «Auto» для вакуумирования и смешивания. По окончании измельчения программа заканчивается автоматически.
4. Перелить напиток Poreyes Secret в стаканы и подать на стол.

Совет от Bosch:

Разница между зеленым смузи для начинающих и зеленым смузи для тех, кто уже давно пьет такие напитки, заключается в доле фруктов — чем больше фруктов, тем слаще смузи. Если увеличить долю овощей и соответственно уменьшить долю фруктов, из смузи для начинающих получится рецепт для продвинутых любителей смузи.



(800 ml / 4 glasses)



4 chocolate chip cookies



75 g peanut butter



2 tbsp. caramel sauce, 75 g chocolate sandwich spread



1 banana, 1 tsp. vanilla extract, 500 ml almond milk

Десертный смузи с шоколадом и арахисовым маслом

per glass: 450 kcal / 1883 kJ / 42 g carbohydrates / 5 g fibre / 26 g fat / 11 g protein / particularly high in plant protein, manganese and vitamin B3



Приготовление:

1. Почистить банан и крупно нарезать.
2. Сначала добавить в чашу блендера VitaMaxx миндальное молоко, затем шоколадную пасту, арахисовое масло, банан и в конце ванильный сахар. Закрыть крышку чаши блендера и опустить зажим, плотно прижав его.
3. Запустить программу «Auto» для вакуумирования и смешивания. По окончании измельчения программа заканчивается автоматически.
4. Перелить десертный напиток Peanut Cookie Paradise в стаканы, крошить шоколадное печенье, по-лить карамельным соусом и подать на стол.

Совет от Bosch:

В ненастную погоду можно подогреть миндальное молоко и заменить шоколадную пасту на шоколад, который растает в смузи при измельчении.

Приготовление:

1. Помыть мелиссу, стряхнуть с нее капли и отделить листики. Оставить 4 красивых листика мелиссы для украшения напитка. Помыть лимон горячей водой и просушить его. Натереть на терке корку лимона, почистить его и нарезать крупными кубиками.
2. Сначала добавить в чашу блендера VitaMaxx яблочный сок, затем йогурт, кленовый сироп, стебли мелиссы, лимон, цедру лимона и в конце воду. Закрывать крышку чаши блендера и опустить зажим, плотно прижав его.
3. Запустить программу «Auto» для вакуумирования и смешивания. По окончании измельчения программа заканчивается автоматически.
4. Перелить напиток Greek Flavor Flash в стаканы, украсить листиками мелиссы и фисташками и подать на стол.

Совет от Bosch:

Добавьте меда или коричневого сахара, чтобы подсластить напиток.

Лимонный шейк с йогуртом



**per glass: 275 kcal / 1151 kJ / 31 g carbohydrates /
1 g fibre / 14 g fat / 6 g protein / particularly high in
calcium and vitamin C**



(1000 ml / 4 glasses)



4 stalks lemon balm



1 juicy lemon



500 g Greek yoghurt (10%),
2 tbsp. chopped green pistachios



150 ml water, 75 ml maple syrup,
200 ml apple juice



(1000 ml / 4 glasses)



1 avocado



200 g young spinach leaves



1/2 chili pepper



1 bunch of parsley



600 ml water, cumin, 1/2 tsp. salt

Пряный смузи из авокадо со шпинатом

**per glass: 105 kcal / 439 kJ / 4 g carbohydrates /
4 g fibre / 8 g fat / 2 g protein / particularly high in
chlorophyll and capsaicin**



Приготовление:

1. Помыть и просушить шпинат и петрушку, крупно измельчить их. Разрезать авокадо пополам, удалить сердцевину, вынуть мякоть ложкой из кожуры. Нарезать мелкими кольцами половину стручка перца чили.
2. Сначала добавить в чашу блендера VitaMaxx шпинат, затем авокадо, перец чили, петрушку и в конце воду. Приправить напиток солью и большой щепоткой тмина. Закрыть крышкой чаши блендера и опустить зажим, плотно прижав его.
3. Запустить программу «Auto» для вакуумирования и смешивания. По окончании измельчения программа заканчивается автоматически.
4. Перелить напиток Spicy Green Dragon в стаканы, добавив по вкусу соли, и сразу подать на стол.

Совет от Bosch:

Этот пикантный вариант зеленого смузи отличается особым освежающим вкусом и идеально подходит для утоления голода между основными приемами пищи в жаркие дни.

Приготовление:

1. Почистить и разрезать вдоль пополам папайю. Убрать семена чайной ложкой, мелко нарезать мякоть. Почистить лайм и нарезать на четыре части. Помыть и нарезать на четыре части яблоко, удалить сердцевину с семенами и нарезать четвертинки яблока кубиками.
2. Сначала добавить в чашу блендера VitaMaxx папайю, затем яблоко, лайм, воду и в конце кокосовую воду. Закрыть крышку чаши блендера и опустить зажим, плотно прижав его.
3. Запустить программу «Auto» для вакуумирования и смешивания. По окончании измельчения программа заканчивается автоматически.
4. Перелить напиток Fresh Fatburner в стаканы и сразу подать на стол.

Совет от Bosch:

По желанию можно украсить смузи семенами папайи или добавить 1–2 столовые ложки семян папайи в смесь и измельчить все вместе. Эти семена очень полезны и придают смузи необычный аромат настурции.



Смузи из папайи и яблока



(1000 ml / 4 glasses)



500 g papaya



1 apple



100 ml coconut water



1 lime



300 ml water

per glass: 69 kcal / 290 kJ /
14g carbohydrates / 2g fibre / 2g fat /
1g protein / particularly high in papain



(1000 ml / 4 glasses)



50 g kale



150 g celery



1 avocado



1 apple



1/2 lemon



600 ml water

Смузи из листовой капусты и черешкового сельдерея с авокадо и яблоком

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



Приготовление:

1. Помыть и просушить листовую капусту. Отрезать очень толстые стебли и нарезать листья полосками. Помыть и мелко нарезать черешковый сельдерей. Разрезать авокадо пополам, удалить сердцевину, вынуть мякоть ложкой из кожуры. Помыть и нарезать на четыре части яблоко, удалить сердцевину с семенами. Нарезать четвертинки яблока на ломтики. Почистить половину лимона.
2. Сначала добавить в чашу блендера VitaMaxx лимон, затем яблоко, черешковый сельдерей, листовую капусту, авокадо и в конце воду. Закрыть крышку чаши блендера и опустить зажим, плотно прижав его.
3. Запустить программу «Auto» для вакуумирования и смешивания. По окончании измельчения программа заканчивается автоматически.
4. Перелить напиток Big King Kale в стаканы и подать на стол.

Совет от Bosch:

Смузи из молодой листовой капусты получается более мягким и нежным. Зрелая листовая капуста также отлично подходит для приготовления этого смузи, однако для начала лучше всего выбирать молодые нежные листья капусты. Если хочется добавить побольше очень полезной листовой капусты, то ее количество можно удвоить.



(1000 ml / 4 glasses)



500 g frozen strawberries



1 tbsp. sunflower seeds



1 tbsp. lemon juice, 1 tbsp. coconut flakes



1 tbsp. rolled oats, 500 g yoghurt,
80 ml elderflower syrup

Кремовый шейк из замороженной клубники и йогурта



**per glass: 245 kcal / 1025 kJ / 32 g carbohydrates /
4 g fibre / 10 g fat / 9 g protein / particularly high in
vitamin C, calcium and protein**

Приготовление:

1. Дать замороженной клубнике полежать в тепле примерно 20 минут. Отложить 100 г клубники для украшения напитка.
2. Сначала добавить в чашу блендера VitaMaxx сироп бузины, затем сок лимона, йогурт и в конце оставшуюся клубнику. Закрывать крышку чаши блендера и опустить зажим, плотно прижав его.
3. Запустить программу «Auto» для вакуумирования и смешивания. По окончании измельчения программа заканчивается автоматически.
4. Пока измельчаются ингредиенты, приготовьте гранолу для украшения напитка, слегка обжарив на сковороде без масла овсяные хлопья, семена подсолнечника и кокосовые хлопья. Перелить напиток Frozen Strawberry Shake в четыре стакана, украсить гранолой и оставшейся клубникой и подать на стол.

Совет от Bosch:

В сезон используйте свежую клубнику, предварительно заморозив ее, чтобы напиток приобрел красивую консистенцию в сочетании с замороженным йогуртом. Для этого клубнику необходимо помыть, нарезать на четыре части и оставить как минимум на 2 часа в морозильной камере.



Смузи из клубники и мяты

(1000 ml / 4 glasses)



650 g strawberries



6 stalks of mint



300 ml apple juice



100 ml water

**per glass: 90 kcal / 377 kJ / 17 g carbohydrates /
4 g fibre / 1 g fat / 2 g protein / particularly high in
vitamin C**



Приготовление:

1. Помыть клубнику, удалить с нее чашечки и разрезать пополам. Помыть мяту, стряхнуть с нее капли и отделить листики.
2. Сначала добавить в чашу блендера VitaMaxx яблочный сок, затем клубнику, мяту и в конце воду. Закрыть крышку чаши блендера и опустить зажим, плотно прижав его.
3. Запустить программу «Auto» для вакуумирования и смешивания. По окончании измельчения программа заканчивается автоматически.
4. Перелить напиток Summer in the Garden в четыре стакана и подать на стол.

Совет от Bosch:

В зависимости от степени зрелости клубники для этого смузи также подходят немного подслащенные фруктовые соки или не содержащая сахара кокосовая вода.

Приготовление:

1. Почистить бананы и крупно нарезать.
2. Сначала добавить в чашу блендера VitaMaxx пахту, затем кусочки бананов, соус из перца чили и в конце порошок карри. Закрыть крышку чаши блендера и опустить зажим, плотно прижав его.
3. Запустить программу «Auto» для вакуумирования и смешивания. По окончании измельчения программа заканчивается автоматически.
4. Перелить напиток Spicy Bananas в четыре стакана. Помыть ростки редиса, посыпать ими напиток и подать на стол.

Совет от Bosch:

Напиток станет еще более острым, если соус из перца чили заменить на зеленый перец, а ростки редиса добавить в смесь и измельчить вместе с другими ингредиентами.

Банановая пахта с пряностями



**per glass: 140 kcal / 586 kJ / 23 g carbohydrates /
2 g fibre / 1 g fat / 6 g protein / particularly high in
vitamin B6, calcium, magnesium**



(1000 ml / 4 glasses)



3 bananas



500 ml
buttermilk



50 g radish sprouts



1-2 tbsp. sweet-and-sour chili sauce,
1 tsp. curry powder

Приготовление:

1. Помыть абрикосы, разрезать пополам и удалить косточки.
2. Половинки абрикосов нарезать на четыре части и добавить вместе с пахтой и корицей в чашу блендера VitaMaxx. Закрыть крышку чаши блендера и опустить зажим, плотно прижав его.
3. Запустить программу «Auto» для вакуумирования и смешивания. По окончании измельчения программа заканчивается автоматически.
4. Перелить напиток Turkish Delight в стаканы, посыпать измельченными фисташками.

Совет от Bosch:

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

Пахта с абрикосом



(1000 ml / 4 glasses)



650 g apricots



400 ml buttermilk



2 tbsp. chopped green pistachios



1/2 tsp. cinnamon

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



(1000 ml / 4 glasses)



5 kiwis



200 g young spinach leaves



1 avocado



4 tbsp. maple syrup



400 ml water

Зеленый смузи с киви, авокадо и шпинатом

per glass: 180 kcal / 754 kJ /
17 g carbohydrates / 6 g fibre /
10 g fat / 3 g protein / particularly
high in chlorophyll, vitamin C,
unsaturated fatty acids



Приготовление:

1. Помыть и просушить шпинат, крупно измельчить его. Разрезать авокадо пополам, удалить сердцевину, вынуть мякоть ложкой из кожуры. Почистить киви и нарезать кубиками.
2. Сначала добавить в чашу блендера VitaMaxx киви, затем воду, кленовый сироп, шпинат и в конце авокадо. Закрыть крышку чаши блендера и опустить зажим, плотно прижав его.
3. Запустить программу «Auto» для вакуумирования и смешивания. По окончании измельчения программа заканчивается автоматически.
4. Перелить напиток Cool Kiwi в стакан-ы и подать на стол.

Совет от Bosch:

В летнем варианте напиток можно подать на стол с дробленым льдом.

Приготовление:

1. Нарезать мякоть ананаса мелкими кубиками. Почистить манго, вырезать косточку, мелко нарезать мякоть. Почистить банан и нарезать кубиками.
2. Сначала добавить в чашу блендера VitaMaxx ананас, затем манго, банан, воду и в конце кокосовую воду. Закрыть крышку чаши блендера и опустить зажим, плотно прижав его.
3. Запустить программу «Auto» для вакуумирования и смешивания. По окончании измельчения программа заканчивается автоматически.
4. Перелить напиток Yellow Energy в стаканы и сразу подать на стол.



Совет от Bosch:

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

Смузи из ананаса и манго с кокосовой водой



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



(1000 ml / 4 glasses)



300 g peeled pineapple



1/2 mango



150 ml cold coconut water



250 ml water



1 banana

Приготовление:

1. Почистить ананас, вырезать сердцевину и нарезать мякоть мелкими кубиками. Крупно измельчить мяту.
2. Сначала добавить в чашу блендера VitaMaxx ананас, затем мяту, куркуму и кокосовое молоко. Закрыть крышку чаши блендера и опустить зажим, плотно прижав его.
3. Запустить программу «Auto» для вакуумирования и смешивания. По окончании измельчения программа заканчивается автоматически.
4. Перелить напиток Tropical Breeze в стаканы, украсить листьями мяты и подать на стол.

Совет от Bosch:

Мяту, базилик и другие травы можно измельчить вместе с черешками.

Шейк из ананаса и МЯТЫ



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



(1000 ml / 4 glasses)

1 pineapple



6 stalks of mint



400 ml coconut milk



2 tsp. turmeric



Фрукты & овощи



apple
Apfel
Manzana
Яблоко



apricot
Aprikose
Albaricoque
Абрикос



avocado
Avocado
Aguacate
Авокадо



banana
Banane
Plátano
Банан



blackberries
Brombeeren
Moras
Ежевика



celery
Staudensellerie
Apio en rama
Черешковый
сельдерей



kale
Grünkohl
Col rizada
Листовая капуста



kiwi
Kiwi
Kiwi
Киви



lemon
Zitrone
Limón
Лимон



pineapple
Ananas
Piña
Ананас



mango
Mango
Mango
Манго



papaya
Papaya
Papaya
Папайя



strawberries
Erdbeeren
Fresas
Клубника



spinach
Spinat
Espinacas
Шпинат



raspberries
Himbeeren
Frambuesas
Малина



tomato
Tomate
Tomate
Томат

Травы и пряности



basil
Basilikum
Albahaca
Базилик



chili
Chili
Chile
Чили



cinnamon
Zimt
Canela
Корица



curry
Curry
Curry
Карри



cumin
Kreuzkümmel
Comino
Тмин



fresh mint
frische Minze
Menta fresca
Свежая мята



ginger
Ingwer
Jengibre
Имбирь



lemon balm
Zitronenmelisse
Melisa
Мелисса



parsley
Petersilie
Perejil
Петрушка



salt / pepper
Salz / Pfeffer
Sal / pimienta
Соль / Перец



turmeric
Kurkuma
Cúrcuma
Куркума

Другое



almond milk
Mandelmilch
Leche de almendras
Миндальное молоко



apple juice
Apfelsaft
Zumo de manzana
Яблочный сок



caramel sauce
Karamellsauce
Salsa de caramelo
Карамельный соус



chili sauce
Chilisoße
Salsa de chile
Соус из перца чили



chlorella
Chlorella
Chlorella
Хлорелла



chocolate chip cookies
Schokoplätzchen
Galletas con chips de
chocolate
Шоколадное печенье



chocolate sandwich spread
Schoko-Brotaufstrich
Sándwich de chocolate
Шоколадная паста



coconut flakes
Kokosflocken
Copos de coco
Кокосовые хлопья



coconut milk
Kokosmilch
Leche de coco
Кокосовое молоко



coconut water
Kokoswasser
Agua de coco
Кокосовая вода



elderflower syrup
Holunderblütensirup
Jarabe de flor de sauco
Сироп бузины



fruit tea
Früchtetee
Té de frutas
Фруктовый чай



Другое



Greek yoghurt
Griechischer Joghurt
Yogur griego
Греческий йогурт



green pistachios
Grüne Pistazien
Pistachos verdes
Зеленые фисташки



hemp seeds
Hanfsamen
Semillas de cáñamo
Конопляное семя



lemon juice
Zitronensaft
Zumo de limón
Лимонный сок



maple syrup
Ahornsirup
Sirope de arce
Кленовый сироп



ice cubes
Eiswürfel
Cubitos de hielo
Кубики льда



milk
Milch
Leche
Молоко



oat flakes
Haferflocken
Copos de avena
Овсяные хлопья



peanut butter
Erdnussbutter
Manteca de cacahuete
Арахисовое масло



radish sprouts
Radieschensprossen
Brotes de rabinos
Ростки редиса



soya milk
Sojamilch
Leche de soja
Соевое молоко



sunflower seeds
Sonnenblumenkerne
Pipas de girasol
Семена подсолнечника



sweet lupine flour
Süßlupinenmehl
Altramuces dulces molidos
Мука из сладкого люпина



vanilla extract
Vanillezucker
Extracto de vainilla
Ванильный сахар



water
Wasser
Agua
Вода



yoghurt
Joghurt
Yogur
Йогурт