

30 recepten

COOK 'N' MIX KOOKBOEK



Bloemkoolpreisoep.	2
Tomaten-chili-basilicumsoep	5
Paddenstoelensoep	7
Wortel-koriandersoep	8
Aardappel-preisoep	11
Erwtensoep met ham	12
Broccoli-stiltonsoep	15
Rodebieten-soep.	17
Spinazie-wortelsoep	19
Muskaatpompoensoep.	20
Kippen-gnocchisoep	23
Pikante bonensoep.	25
Zoetzure koolsoep.	26
Mediterrane groentesoep	28
Kippensoep met rijst	31
Kippensoep met kikkererwten	32
Groentesoep	34
Soep van zoete aardappelen met rode paprika	36
Grove soep met knolgewassen	39
Boerentomatensoep	40
Appel-kaneelcompote	43
Aardbeien-bosbessen-frambozencompote	44
Perziken-compote	47
Rabarber-compote met gember	48
Sinaasappelcompote met piment en kaneel	51
Aardbeiensmoothie	52
Banansmoothie	54
Groene smoothie	57
Vanilla milkshake	58
Ananas-sinaasappel-smoothie	61



INGREDIËNTEN

4 porties
50 g boter
1 stengel prei
1 gesnipperde ui
1 fijngesneden teentje
knoflook
800 g bloemkoolroosjes,
in grove stukken
1 liter hete
kippenbouillon
250 ml double cream
(of koksroom)
2 el olijfolie
extra vierge

BLOEMKOOL- PREISOEP

- › Snij de prei, ui, knoflook en bloemkool fijn en doe de ingrediënten in het apparaat.
- › Voeg 1 liter hete kippenbouillon toe.
- › Voeg de boter en 2 el olijfolie toe.
- › Druk op de toets MODE zodat het programmampje PUREED SOUP gaat knippen. Druk op de toets START/STOP.
- › Als het gerecht na ongeveer 21 minuten gaar is, klinkt er een geluidssignaal.
- › Voeg 200 ml double cream toe en meng dit door de soep.
- › Breng het gerecht op smaak met zout en vers gemalen zwarte peper.
- › Serveer het gerecht gegarneerd met wat double cream en een paar druppels olijfolie.





Pureed Soup

INGREDIËNTEN

4 porties
1 el olijfolie
1 kleine gesnipperde ui
2 fijngesneden teentjes
knoflook
1-2 tl chilivlokken
400 g romatomaten
½ tl gemalen zwarte
peper
800 ml water
1 tl zoetstofpoeder
3 el basilicum
10 g crème fraîche
½ tl zout

TOMATEN-CHILI- BASILICUMSOEP

- › Snij de ui en de knoflook fijn en doe ze samen met 1 el olijfolie in het apparaat.
- › Voeg chili, tomaten en 800 ml water toe.
- › Breng het geheel met zout, peper en zoetstof op smaak.
- › Druk op de toets MODE zodat het programmalampje PUREED SOUP gaat knipperen. Druk op de toets START/STOP.
- › Als het gerecht na ongeveer 21 minuten gaar is, klinkt er een geluidssignaal.
- › Voeg de basilicum en crème fraîche toe en meng alles tot een romig geheel.
- › Garneer het gerecht met verse basilicum.



INGREDIËNTEN

3 porties
25 g boter
1 grote gesnipperde ui
1 fijngesneden
groene paprika
1 middelgrote stengel
fijngesneden prei
1-2 geplette
teentjes knoflook
300 g geraspte
champignons
2 el bloem
450 ml groentebouillon
450 ml melk
1 el fijngesneden
peterselie
zout en vers gemalen
zwarte peper
1 tl fijngesneden
verse tijm

PADDENSTOELEN- SOEP

- › Snij de ui, paprika en prei fijn en doe de ingrediënten in het apparaat.
- › Voeg de boter, geplette knoflook en champignons toe.
- › Roer de bloem erdoorheen en voeg dan al roerende beetje bij beetje de bouillon toe.
- › Druk op de toets MODE zodat het programmalampje PUREED SOUP gaat knippen. Druk op de toets START/STOP.
- › Als het gerecht na ongeveer 21 minuten gaar is, klinkt er een geluidssignaal.
- › Voeg de melk en de fijngesneden verse peterselie toe en breng op smaak met zout en vers gemalen zwarte peper.
- › Garneer met fijngesneden tijm.



INGREDIËNTEN

3

4 porties
1 el plantaardige olie
1 ui, in schijven
450 g wortelen,
in schijven
1 tl gemalen koriander
1,2 liter groentebouillon
1 bosje verse koriander,
grof gesneden

WORTEL- KORIANDERSOEP

- › Snij de ui en de wortels in schijven en doe de ingrediënten in het apparaat.
- › Roer er de gemalen koriander en $\frac{1}{4}$ van de verse koriander door en voeg dan de groentebouillon en de plantaardige olie toe.
- › Druk op de toets MODE zodat het programmampje PUREED SOUP gaat knippen. Druk op de toets START/STOP.
- › Als het gerecht na ongeveer 21 minuten gaar is, klinkt er een geluidssignaal.
- › Garneer met de rest van de verse koriander.



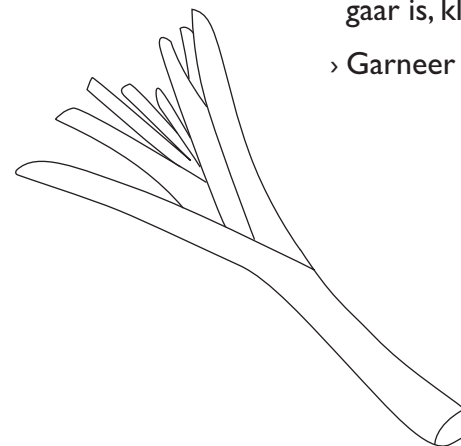
INGREDIËNTEN

2 porties

2 el gesmolten boter
3 middelgrote stengels in
plakjes gesneden prei
250 ml kokend water
1 bouillonblokje met
minder zout
3 middelgrote in blokjes
gesneden aardappels
3 middelgrote in dunne
plakjes gesneden wortels
½ tl gedroogde majoraan
½ tl gedroogde tijm
½ tl peper
500 ml magere melk
croutons om te garneren

AARDAPPEL- -PREISOEP

- › Doe de gesmolten boter en de prei in het apparaat.
- › Voeg het water, het melk, het bouillonblokje, de aardappels, wortels, majoraan, tijm en peper toe.
- › Druk op de toets MODE zodat het programmalampje PUREED SOUP gaat knipperen. Druk op de toets START/STOP.
- › Als het gerecht na ongeveer 21 minuten gaar is, klinkt er een geluidssignaal.
- › Garneer met de croutons.



INGREDIËNTEN

4 porties
2 el olijfolie
1½ ui, in schijven
10 plakjes bacon,
gebakken en
fijngesneden
2 fijngesneden
teentjes knoflook
600 g diepvrieserwten,
ontdooit, en een kleine
hoeveelheid
om te garneren
600 ml hete
groentebouillon
parmaham om te serveren

ERWTENSOEP MET HAM

- › Doe de olie, uien en de gebakken bacon in het apparaat.
- › Voeg de erwten, knoflook en groentebouillon toe.
- › Druk op de toets MODE zodat het programmalampje PUREED SOUP gaat knipperen. Druk op de toets START/STOP.
- › Als het gerecht na ongeveer 21 minuten gaar is, klinkt er een geluidssignaal.
- › Garneer met een paar erwten en de parmaham.





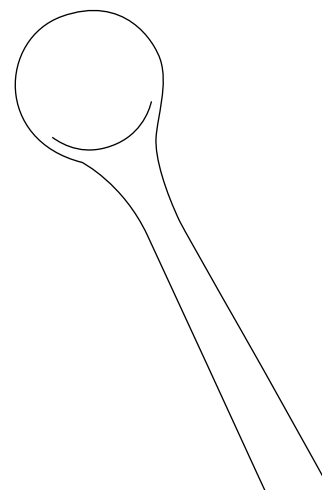
Pureed Soup

INGREDIËNTEN

2 porties
1 el olijfolie
55 g stilton
½ el boter
½ gesnipperde grote ui
1 fijngesneden teentje
knoflook
250 g broccoli (roosjes en
stronk), fijngesneden
300 ml hete
kippenbouillon
zout en zwarte peper
1 eidooier
3 el double cream (of
koksroom)
croutons om te garneren

BROCCOLI- STILTONSOEP

- › Doe de olie en boter met de knoflook en ui in het apparaat.
- › Voeg de in stukken gesneden broccoli en de hete kippenbouillon toe en meng alles goed.
- › Druk op de toets MODE zodat het programmalampje PUREED SOUP gaat knippen. Druk op de toets START/STOP.
- › Als het gerecht na ongeveer 21 minuten gaar is, klinkt er een geluidssignaal.
- › Breng het gerecht met zout en vers gemalen zwarte peper op smaak.
- › Meng de eidooier en de double cream in een kom en giet het mengsel in de hete soep.
- › Kruimel de stilton over de hete soep en garneer de soep met croutons.

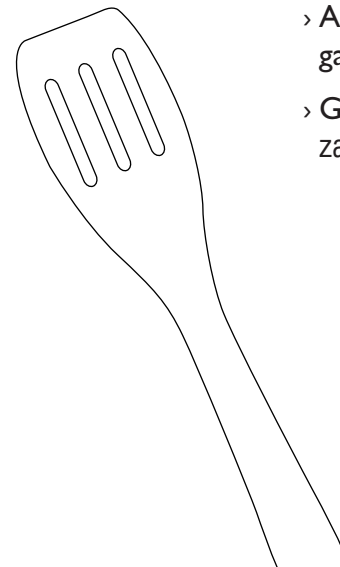


INGREDIËNTEN

4 porties
3 el olijfolie
1 gesnipperde grote ui
3 fijngesneden teentjes
knoflook
8 middelgrote rode bieten, geschild
en fijngesneden
1 liter runderbouillon
zout en vers gemalen
zwarte peper
double cream (of koks-
room) om te garneren
gemengd zaad om te
garneren

RODEBIETEN- SOEP

- › Snij de ui en de knoflook fijn en doe ze samen met de olijfolie in het apparaat.
- › Roer de fijngesneden rode bieten en de bouillon erdoor en breng op smaak met zout en peper.
- › Druk op de toets MODE zodat het programmalampje PUREED SOUP gaat knipperen. Druk op de toets START/STOP.
- › Als het gerecht na ongeveer 21 minuten gaar is, klinkt er een geluidssignaal.
- › Garneer met de double cream en een paar zaadjes.





Pureed Soup

INGREDIËNTEN

2 porties
200 g spinazie
2 in grove stukken
gesneden wortels
3 fijngesneden teentjes
knoflook
700 ml groentebouillon
30 g cheddar
1 gesnipperde ui
3 gedroogde Spaanse
pepers
zout en peper

SPINAZIE- WORTELSOEP

- › Snij de wortels, ui en knoflook en doe ze samen met de spinazie in het apparaat.
- › Voeg 700 ml groentebouillon, de Spaanse pepers en de cheddar toe.
- › Druk op de toets MODE zodat het programmampje PUREED SOUP gaat knippen. Druk op de toets START/STOP.
- › Als het gerecht na ongeveer 21 minuten gaar is, klinkt er een geluidssignaal.
- › Serveer met croutons.



INGREDIËNTEN

2 porties

½ muskaatpompoe
in stukjes gesneden

2 in blokjes gesneden
wortels

2 in blokjes
gesneden uien

1 liter groentebouillon

1 tl kruidenmengsel

1 snufje zout en peper

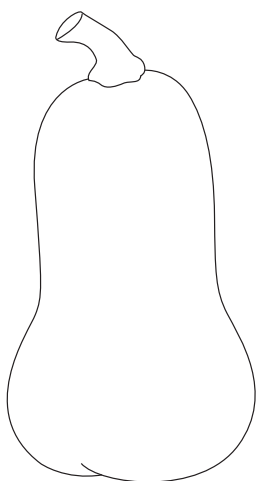
dobbelsteentjes spek
om te garneren

double cream
(of koksroom)

om te garneren

MUSKAATPOM- POENSOEP

- › Snij de muskaatpompoe de wortels en uien en doe de ingrediënten in het apparaat.
- › Voeg 1 tl kruidenmengsel, de groentebouillon en zout en peper toe.
- › Druk op de toets MODE zodat het programmampje PUREED SOUP gaat knippen. Druk op de toets START/STOP.
- › Als het gerecht na ongeveer 21 minuten gaar is, klinkt er een geluidssignaal.
- › Garneer met de dobbelsteentjes spek en de double cream.

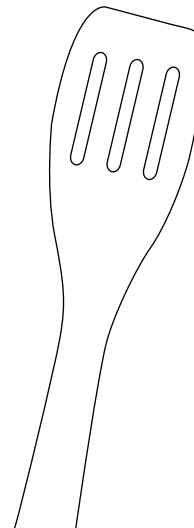


INGREDIËNTEN

4 porties
2 uien, in schijven
2 stengels selderij,
fijngesneden
2 wortels, geschild en in
kleine blokjes gesneden
25 g bloem
1,2 liter kippenbouillon
250 g gekookte gnocchi
450 g gebraden
kip in plakjes
1 el verse fijngesneden
peterselie
zout en vers gemalen
zwarte peper

KIPPEN-GNOC- CHISOEP

- › Snij de uien, selderij en wortels en doe de ingrediënten in het apparaat.
- › Roer de bloem erdoorheen en voeg dan de kippenbouillon toe. Meng alles goed door elkaar.
- › Voeg als laatste de kip en de gnocchi toe.
- › Druk zo vaak op de toets MODE tot het programmalamkje CHUNKY SOUP begint te knipperen. Druk op de toets START/STOP.
- › Als het gerecht na ongeveer 28 minuten gaar is, klinkt er een geluidssignaal.
- › Breng het gerecht met zout en vers gemalen zwarte peper op smaak.
- › Roer er de peterselie door en serveer het gerecht.





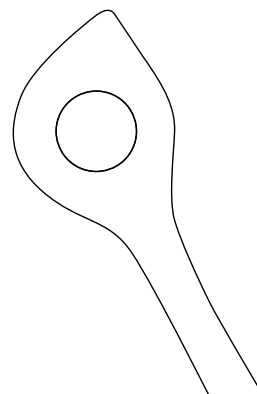
Chunky Soup

INGREDIËNTEN

- 4 porties
- 1 el gesmolten boter
- 1 in stukjes gesneden aardappel
- 1 gesnipperde grote ui
- 2 geplette teentjes knoflook
- 1 in blokjes gesneden rode paprika
- 2 stengels fijngesneden selderij
- 75 g in blokjes gesneden gebakken chorizoworst
- 1 el tomatenpuree
- 450 ml groentebouillon
- 200 g fijngesneden tomaten uitblik
- zout
- 400 g kidneybonen (gekookt)
- knapperig witbrood om te serveren
- peper
- 1 tl fijngesneden verse basilicum

PIKANTE BONENSOEP

- › Doe de uien, knoflook en gesmolten boter in het apparaat.
- › Voeg de paprika, selderij en aardappel toe, roer daarna de chorizo, tomatenpuree, bouillon, verse basilicum en fijngesneden tomaten erdoor en breng op smaak met zout en peper.
- › Voeg de gekookte bonen toe en meng alles goed door elkaar.
- › Druk zo vaak op de toets MODE tot het programmalampje CHUNKY SOUP begint te knipperen. Druk op de toets START/STOP.
- › Als het gerecht na ongeveer 28 minuten gaar is, klinkt er een geluidssignaal.
- › Serveer met het knapperige brood en een paar blaadjes basilicum.



INGREDIËNTEN

1 portie
1 kleine aardappel,
geschild en in blokjes
gesneden
250 ml hete
groentebouillon
½ witte kool, in stukjes
gesneden
1 glas witte wijn
½ tl komijn
1 el wittewijnazijn
1 tl honing

ZOETZURE KOOLSOEP

- › Doe de aardappel, groentebouillon, witte kool en witte wijn in het apparaat.
- › Voeg de komijn en de wittewijnazijn toe.
- › Druk zo vaak op de toets MODE tot het programmalampje CHUNKY SOUP begint te knipperen. Druk op de toets START/STOP.
- › Als het gerecht na ongeveer 28 minuten gaar is, klinkt er een geluidssignaal.
- › Garneer het gerecht met een paar druppels honing.

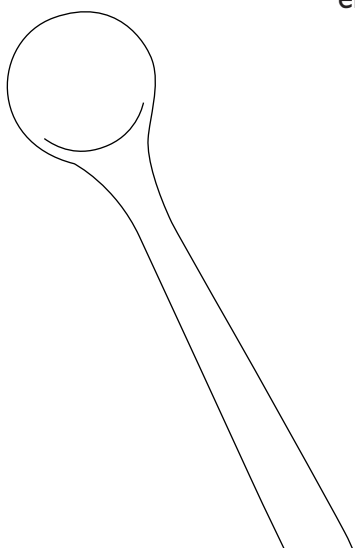


INGREDIËNTEN

6 porties
1 tl zout
1 liter kippenbouillon
200 g grote rode uien, in
schijven
200 g courgette
200 g rode paprika
100 g aardappelen
gehakte peterselie

MEDITERRANE GROENTESOEP

- › Doe de fijngesneden groente met zout en kippenbouillon in het apparaat.
- › Druk zo vaak op de toets MODE tot het programmalampje CHUNKY SOUP begint te knipperen. Druk op de toets START/STOP.
- › Als het gerecht na ongeveer 28 minuten gaar is, klinkt er een geluidssignaal.
- › Strooi er de fijngesneden peterselie over en serveer met vers brood.

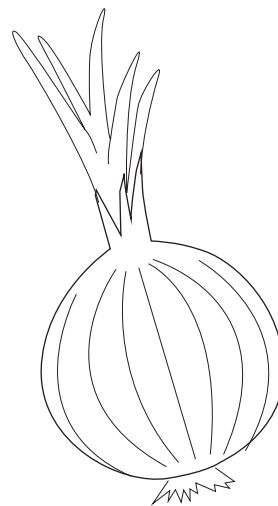


INGREDIËNTEN

4 porties
1 kleine ui
1 stengel selderij
375 ml hete kippen-
bouillon
225 g gemengde
diepvriesgroente
85 ml pittige saus
(chilisaus)
175 g gebraden
kippenvlees
100 g gekookte witte rijst
500 ml water

KIPPENSOEP MET RIJST

- › Doe de hete kippenbouillon en het kippen-
vlees in het apparaat.
- › Voeg de fijngesneden diepvriesgroente, fijn-
gesneden selderij, de water, pittige saus en
gesnipperde uit toe.
- › Voeg als laatste de rijst toe en roer alles
goed door elkaar.
- › Druk zo vaak op de toets MODE tot het
programmampje CHUNKY SOUP begint te
knippen. Druk op de toets START/STOP.
- › Als het gerecht na ongeveer 28 minuten
gaar is, klinkt er een geluidssignaal.



INGREDIËNTEN

2 porties
200 g kikkererwten
(voorgekookt, in blik)
800 ml kippenbouillon
250 g kippenvlees
(gebraden, in blokjes
gesneden)
1 glas rode wijn
405 g tomaten uit blik
1 tl rozemarijn
4-5 teentjes knoflook
2 wortels
(fijn geraspt)
3 stronkjes broccoli
(in kleine roosjes
gesneden)
1 ui
1 el olijfolie

KIPPENSOEP MET KIKKERERWTEN

- › Doe de kippenbouillon, rozemarijn, wortels en broccoli in het apparaat.
- › Voeg de ui, olie, knoflook, wijn en tomaten toe.
- › Voeg de voorgekookte kikkererwten en het gebraden kippenvlees toe.
- › Druk zo vaak op de toets MODE tot het programmalamkje CHUNKY SOUP begint te knipperen. Druk op de toets START/STOP.
- › Als het gerecht na ongeveer 28 minuten gaar is, klinkt er een geluidssignaal.
- › Serveer met een paar druppels olijfolie.



INGREDIËNTEN

2 porties

50 g gesnipperde uien

2 fijngesneden

teentjes knoflook

200 g courgette,

in plakjes

½ middelgrote wortel,

in plakjes

75 g tomaten, in blokjes

of plakjes gesneden

1 el verse fijngesneden

peterselie

200 g limabonen

(gekookt)

½ tl peper

500 ml kippenbouillon

2 tl bieslook

GROENTESOEP

- › Snij de ui en de knoflook fijn en doe ze in het apparaat.
- › Voeg de overige ingrediënten (met uitzondering van de bonen en de bieslook) toe.
- › Druk zo vaak op de toets MODE tot het programmampje CHUNKY SOUP begint te knippen. Druk op de toets START/STOP.
- › Als het gerecht na ongeveer 28 minuten gaar is, klinkt er een geluidssignaal.
- › Voeg de limabonen toe en garneer met de bieslook.



INGREDIËNTEN

4 porties

4 zoete aardappelen

3 rode paprika's

1 grote witte ui

1 kleine rode chilipeper,
fijngesneden

2 teentjes knoflook

2 tl paprikapoeder

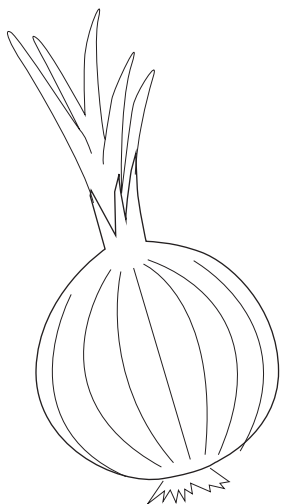
1 tl komijn

zout en peper om op
smaak te brengen

500 ml groentebouillon

100 ml double cream (of
koksroom)

55 g boter



SOEP VAN ZOETE AARDAPPELEN MET RODE PAPRIKA

- › Snij de zoete aardappelen, de paprika en uien en doe de ingrediënten in het apparaat.
- › Voeg de fijngesneden chilipeper en in plakjes gesneden teentjes knoflook samen met de boter toe.
- › Voeg het paprikapoeder en de komijn toe en meng alles goed met 500 ml groentebouillon.
- › Druk zo vaak op de toets MODE tot het programmampje CHUNKY SOUP begint te knippen. Druk op de toets START/STOP.
- › Als het gerecht na ongeveer 28 minuten gaar is, klinkt er een geluidssignaal.
- › Breng op smaak met zout en peper, voeg de double cream toe en meng alles goed door elkaar.





Chunky Soup

INGREDIËNTEN

4 porties
1 middelgrote koolraap
(500 g)
2 middelgrote wortels
1 middelgrote pastinaak
1 grote ui
2 el olijfolie
2 fijngesneden teentjes
knoflook
1 liter hete
groentebouillon
400 g limabonen uit blik,
afgespoeld en uitgelekt
½ tl rozemarijn
zout en gemalen
zwarte peper

GROVE SOEP MET KNOLGEWASSEN

- › Snij de koolraap, wortels, pastinaak en uien in kleine stukjes en doe ze samen met 2 el olijfolie in het apparaat.
- › Voeg de knoflook, hete groentebouillon, limabonen en rozemarijn toe.
- › Druk zo vaak op de toets MODE tot het programmalamkje CHUNKY SOUP begint te knippen. Druk op de toets START/STOP.
- › Als het gerecht na ongeveer 28 minuten gaar is, klinkt er een geluidssignaal.
- › Serveer met knapperig brood.

INGREDIËNTEN

4 porties
1 gesnipperde ui
1 in blokjes
gesneden wortel
2 teentjes knoflook
1 kg fijngesneden
tomaten
1 liter hete
groentebouillon
1 el zongedroogde
tomaten in olijfolie
1 snufje suiker
2 el olijfolie
verse basilicum om
te garneren



BOEREN- TOMATENSOEP

- › Snij de ui, wortels en teentjes knoflook in kleine stukjes en doe ze samen met 2 el olijfolie in het apparaat.
- › Voeg de hete groentebouillon, de tomaten, het snufje suiker en de fijngesneden zongedroogde tomaten toe.
- › Druk zo vaak op de toets MODE tot het programmampje CHUNKY SOUP begint te knippen. Druk op de toets START/STOP.
- › Als het gerecht na ongeveer 28 minuten gaar is, klinkt er een geluidssignaal.



INGREDIËNTEN

1 kg moesappels
50 ml water
6 el suiker
½ tl kaneel

APPEL-KANEEL- COMPOTE

- › Giet het water in het apparaat.
- › Snij de geschildde appels in kleine stukjes en doe die in het apparaat.
- › Voeg 6 el suiker en een ½ tl kaneel toe.
- › Druk zo vaak op de toets MODE tot het programmalampje COMPOTE begint te knipperen. Druk op de toets START/STOP.
- › Als het gerecht na ongeveer 13 minuten gaar is, klinkt er een geluidssignaal.
- › Serveer met muesli als heerlijk ontbijt.



INGREDIËNTEN

200 g aardbeien
200 g bosbessen
200 g frambozen
2 el suiker
1 tl vanille-essence
100 ml water

AARDBEIEN- BOSBESSEN- FRAMBOZEN- COMPOTE

- › Giet het water in het apparaat.
- › Snij de aardbeien in stukken van ong. 2 cm en doe die in het apparaat.
- › Voeg de bosbessen en frambozen toe.
- › Voeg 2 el suiker en 1 tl vanille-essence toe.
- › Druk zo vaak op de toets MODE tot het programmalamkje COMPOTE begint te knipperen. Druk op de toets START/STOP.
- › Als het gerecht na ongeveer 13 minuten gaar is, klinkt er een geluidssignaal.
- › Serveer met vanille-ijs.

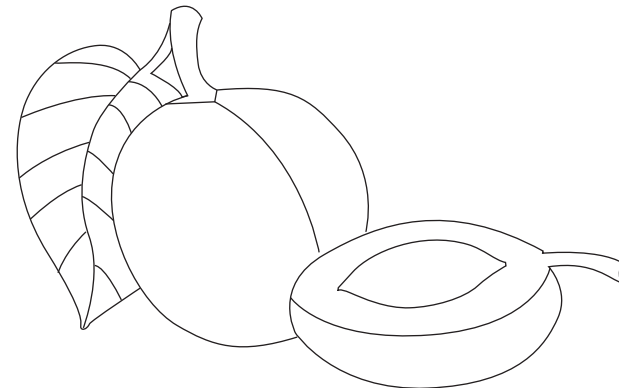


INGREDIËNTEN

2 kg perziken
1 citroen (alleen het sap)
2 el honing
1 tl vanille-essence

PERZIKEN- COMPOTE

- › Ontpit de perziken en snij ze in kleine stukjes.
- › Doe de perziken met het citroensap, 2 el honing en 1 tl vanille-essence in het apparaat.
- › Druk zo vaak op de toets MODE tot het programmalampje COMPOTE begint te knipperen. Druk op de toets START/STOP.
- › Als het gerecht na ongeveer 13 minuten gaar is, klinkt er een geluidssignaal.
- › Serveer met Griekse yoghurt.



INGREDIËNTEN

500 g rabarber
100 g suiker
100 ml di acqua
1 klein stukje (1 cm)
verse gember
(geraspt)

RABARBER- COMPOTE MET GEMBER

- › Giet het water in het apparaat.
- › Snij de rabarber in kleine stukjes en doe die in het apparaat.
- › Voeg 100 g suiker en de geraspte gember toe en meng alles goed door elkaar.
- › Druk zo vaak op de toets MODE tot het programmalampje COMPOTE begint te knipperen. Druk op de toets START/STOP.
- › Als het gerecht na ongeveer 13 minuten gaar is, klinkt er een geluidssignaal.
- › Roer een klein beetje kokend water door de compote als die te dik is.
- › Smaakt heerlijk met geklopte slagroom of vanillesaus.





Compote

INGREDIËNTEN

1,5 kg sinaasappels
1 tl piment
100 ml sinaasappelsap
3 el bruine suiker
½ tl kaneel

SINAASAPPELCOM- POTE MET PIMENT EN KANEEL

- › Pel de sinaasappels, snij de partjes in kleine stukjes en doe die in het apparaat.
- › Voeg 1 tl piment, ½ tl kaneel en 100 ml sinaasappelsap toe en roer er de bruine suiker door.
- › Druk zo vaak op de toets MODE tot het programmalamkje COMPOTE begint te knipperen. Druk op de toets START/STOP.
- › Als het gerecht na ongeveer 13 minuten gaar is, klinkt er een geluidssignaal.

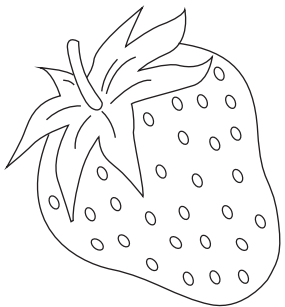


INGREDIËNTEN

500 g rijpe aardbeien
4 bananen
400 g biologische
yoghurt
250 ml vers geperst
sinaasappelsap
2 el suiker

AARDBEIEN- SMOOTHIE

- › Snij de aardbeien doormidden en doe ze in het apparaat.
- › Pel de bananen, snij ze in stukjes en doe die samen met de yoghurt, het sinaasappelsap en 2 el suiker in het apparaat.
- › Druk zo vaak op de toets MODE tot het programmalampje SMOOTHIE begint te knipperen. Druk op de toets START/STOP.
- › Als de smoothie na ongeveer 2 minuten klaar is, klinkt er een geluidssignaal.

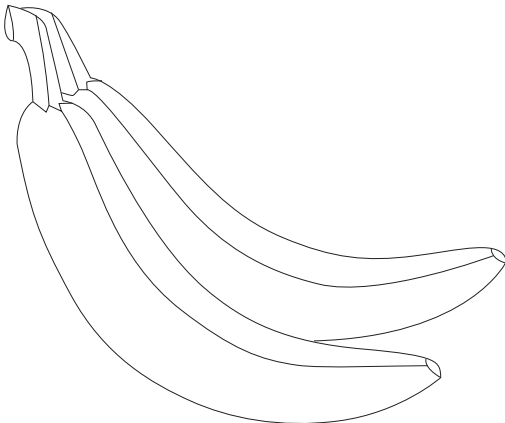


INGREDIËNTEN

4 bananen
550 ml halfvolle melk
(550 ml soja- of amandel-
melk, naar keuze)
8 el water
4 el bruine suiker
16 vergruisde ijsklontjes

BANANEN- SMOOTHIE

- › Pel de bananen, snij ze in kleine stukjes en doe die in het apparaat.
- › Voeg water, melk, bruine suiker en ijsklontjes (vergruisd) toe.
- › Druk zo vaak op de toets MODE tot het programmalampje SMOOTHIE begint te knipperen. Druk op de toets START/STOP.
- › Als de smoothie na ongeveer 2 minuten klaar is, klinkt er een geluidssignaal.





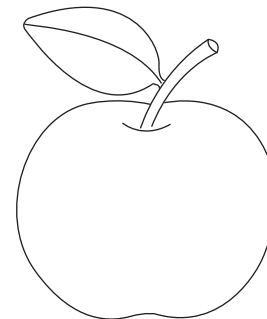
Smoothie

INGREDIËNTEN

4 bananen, in plakjes
600 g groene druiven
600 g vanilleyoghurt
2 in stukjes gesneden
appels zonder klokhuis
200 g verse bladspinazie

GROENE SMOOTHIE

- › Pel de bananen, snij ze in kleine stukjes en doe die in het apparaat.
- › Snij de druiven doormidden en doe ze samen met de in stukjes gesneden appel zonder klokhuis in het apparaat.
- › Voeg als laatste de vanilleyoghurt en de bladspinazie toe.
- › Druk zo vaak op de toets MODE tot het programmalamkje SMOOTHIE begint te knipperen. Druk op de toets START/STOP.
- › Als de smoothie na ongeveer 2 minuten klaar is, klinkt er een geluidssignaal.



INGREDIËNTEN

1 liter melk
750 ml vanille-ijs
2 vanillestokjes

VANILLA MILKSHAKE

- › Giet de melk in het apparaat.
- › Voeg het vanille-ijs in meerdere kleine porties toe.
- › Snijd de vanillestokjes in de lengte open en schraap de zaadjes eruit.
- › Doe de zaadjes in het apparaat.
- › Druk zo vaak op de toets **MODE** tot het programmalampje **SMOOTHIE** knippert. Druk op de toets **START/STOP**.
- › Als de milkshake klaar is (na ongeveer 2 minuten), klinkt er een geluidssignaal.



INGREDIËNTEN

500 g ananas in partjes
3 wortels
3 gepelde sinaasappels
300 ml water

ANANAS- SINAASAPPEL- SMOOTHIE

- › Schil de wortels en pel de sinaasappels, snij alles in stukjes en doe de ingrediënten in het apparaat.
- › Voeg water en de stukjes ananas toe.
- › Druk zo vaak op de toets MODE tot het programmalamkje SMOOTHIE begint te knipperen. Druk op de toets START/STOP.
- › Als de smoothie na ongeveer 2 minuten klaar is, klinkt er een geluidssignaal.



Verpakking, CV: © tashka2000/www.fotolia.com
S. 1, 44 : © Dmitry Ersler/www.fotolia.com
S. 5, 51, 61 : © egorxfi/www.fotolia.com
S. 8, 19 : © Nomad_Soul/www.fotolia.com
S. 12, 32 : © Soyka/www.fotolia.com
S. 43 : © Kesu/www.fotolia.com
S. 48 : © Irochka/www.fotolia.com
S. 55 : © Iecic/www.fotolia.com
S. 58 : © Christian Fischer/www.fotolia.com
S. 59 : © HandmadePictures/www.fotolia.com
S. 3, 4, 6, 9, 10, 13, 14, 16, 18, 21, 22,
24, 27, 29, 30, 33, 35, 37, 38, 41, 42, 45,
46, 49, 50, 53, 56, 60:
© www.maryannemadden.com

Opmerking:

De afbeeldingen in dit receptenboekje zijn als voorbeeld bedoeld en kunnen, al naar gelang de rijpheid of de soort groente of fruit, afwijken van uw eigen resultaten.

KOMPERNASS HANDELS GMBH
BURGSTRASSE 21
44867 BOCHUM
GERMANY
www.kompernass.com