

Rezeptheft



nutribullet
RX

nutribullet

RX[®]



REZEPTEFT.

REZEPTEFT.



Test. **12**

Rot. **37**

Orange. **46**

Gelb. **57**

Grün. **68**

Blau. **79**

Inhalte.

- 08 **Einleitung**
- 12 **Test**
- 32 **Auswertung**
- 35 **Farbführer**
- 37 **Rot**
- 46 **Orange**
- 57 **Gelb**
- 68 **Grün**
- 79 **Blau**
- 88 **Weitere Rezepte**
 - 91 **Herzhafte Smoothies**
 - 100 **Leichte Smoothies**
- 112 **Souperblasts**
 - 121 **Herzhafte Suppen**
- 136 **Nussbutter**
- 146 **Superfoods**





NutriBullet RX: Unser leistungsstärkster Nährstoff-Extraktor

Mit 1.700 Watt Leistung, der präzisen Extraktor-Klinge, Gefäßen mit großem Fassungsvermögen, einer Heizfunktion für Suppen und heiße Flüssigkeiten und seiner Smart-Technologie eröffnet der NutriBullet RX eine ganz

neue Welt der Möglichkeiten in Ihrer Küche. Klinge, Becher und Krüge wurden für eine ideale Zusammenarbeit konzipiert und entwickelt – für eine optimale Nährstoff-Extraktion die gewöhnliche Lebensmittel in Superfood verwandelt. Ob ein Smoothie zum Frühstück oder eine schmackhafte Suppe zum Abendessen – mit dem NutriBullet RX ist alles

möglich. Die NutriBullet RX Smart-Technologie verfügt über 2 intelligente Programme – eines für nährstoffreiche Smoothies und eines für Suppen. Kein Herumprobieren, kein Rätselraten, einfach nur köstliche Ernährung auf Knopfdruck!

NutriBlast RX: Der Beste seiner Art

Der NutriBullet Rx lässt die Konkurrenz hinter sich, wenn es um die Nährstoff-Extraktion von pflanzlicher Nahrung geht, was den NutriBlast RX – einen köstlichen, aus Gemüse und Obst gemixten Drink – zu einer der nährstoffreichsten Mahlzeiten macht! Indem Sie einen köstlichen Smoothie mit Ihrem NutriBullet RX zubereiten, können Sie blitzschnell ein buntes Spektrum an Gemüse, Obst und anderen Superfoods zu einem praktischen, bekömmlichen und köstlichen Getränk verarbeiten und zu sich nehmen!

Wir präsentieren: Den Souperblast

Abgesehen von seiner extrastarken Leistung wartet der NutriBullet RX mit einem 7-Minuten- Heizzyklus auf, der Ihr Lieblingsobst, Gemüse, Nüsse, Samen und Gewürze in leckere heiße SouperBlasts verwandelt. SouperBlasts lassen sich in punkto Geschmack und Konsistenz mit pürierten Suppen vergleichen, enthalten aber zusätzlich die Kraft von aufgespaltenen Nährstoffen. Geben Sie Ihre Zutaten einfach in den SouperBlast Krug, der über einen Deckel mit Lüftung verfügt, und drücken Sie die G-Taste, um den Heizzyklus zu aktivieren. Innerhalb von sieben Minuten sind mehrere Portionen Ihres warmen und köstlichen SouperBlast fertig zum Genießen.

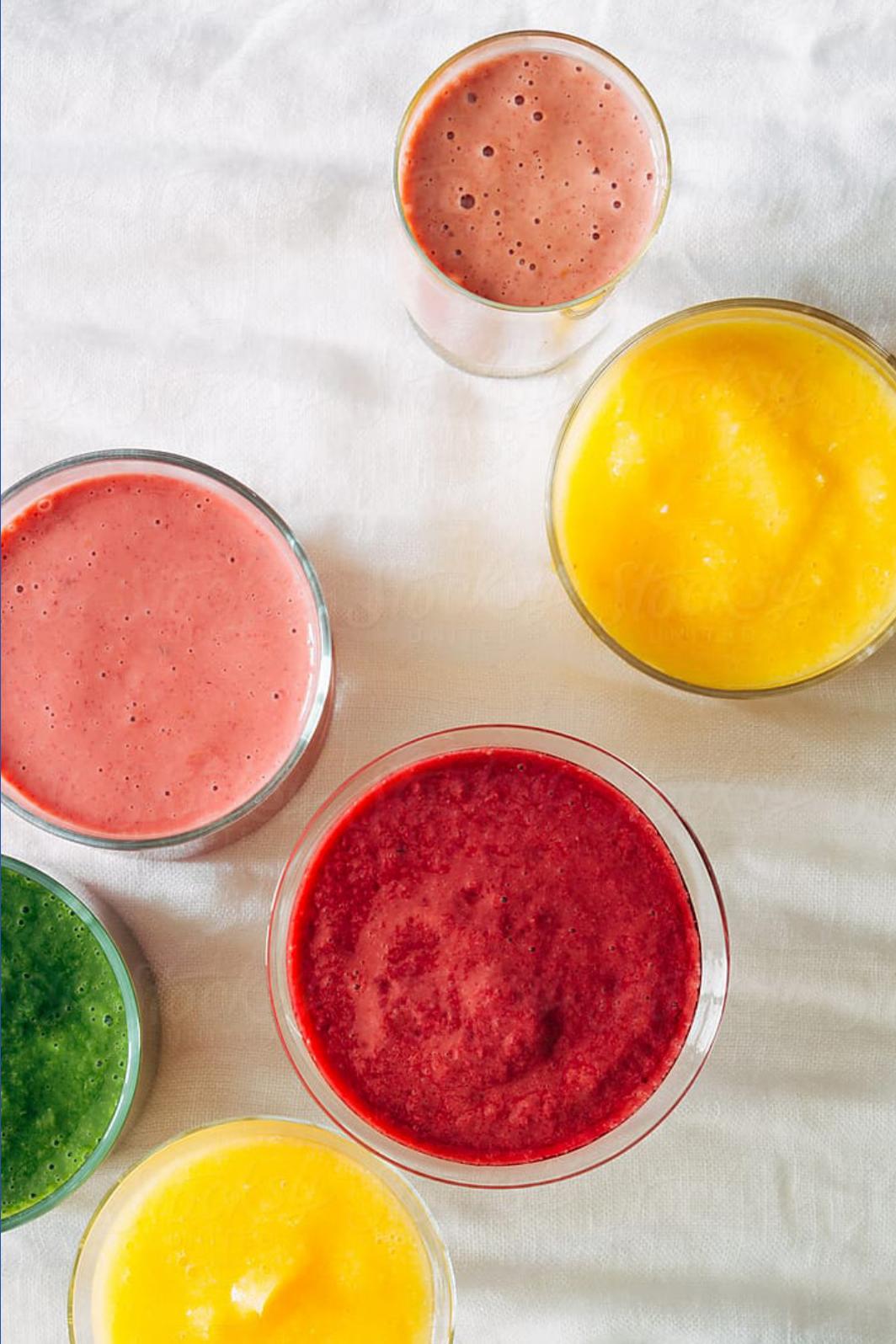
Vitalität.

Ernährung ist zwar ein komplexes Thema, doch die Natur liefert uns viele der benötigten Informationen, um ganz individuell das Obst und Gemüse auszuwählen, das uns fitter und einfach wohler in unserem Körper fühlen lässt. Am einfachsten ist ein bestimmter in einem pflanzlichen Produkt eingeschlossener Nährstoff an der Farbe des jeweiligen Nahrungsmittels zu erkennen.

Unser Körper und unser Geist assoziieren verschieden gefärbte Nahrungsmittel von Natur aus mit bestimmten Nährstoffen, die wir brauchen, um uns gut zu fühlen: Hatten Sie auch schon einmal Gelüste nach Orangen, Orangensaft oder Karotten, wenn Sie das Gefühl hatten, dass sich eine Erkältung anbahnt? Dies liegt teilweise an Vitamin C und an Carotinoiden – Nährstoffe, die das Immunsystem unterstützen. Schreit Ihr Körper nach einer durchzechten Nacht am nächsten Tag nach grünen Säften und Salat? Die Farbe Grün suggeriert uns, dass in einem Nahrungsmittel reinigende und entgiftende Nährstoffe stecken, die Ihr Körper braucht, um seine Balance wieder zu finden.

Mit dem NutriBullet RX gewinnen Sie ein tieferes Verständnis des Farbspektrums der Natur und der Nährstoffe, auf die die einzelnen Farben hinweisen. Wenn Sie in der Lage sind, die Vitamine und Mineralstoffe zu erkennen, auf die eine bestimmte Färbung von Obst und Gemüse hinweisen, und die Systeme und Funktionsweisen des Körpers kennenlernen, die diese Nährstoffe unterstützen, können Sie Entscheidungen treffen, welche Nahrungsmittel zur Erfüllung Ihrer individuellen gesundheitlichen Bedürfnisse geeignet sind.

Im nachfolgenden Abschnitt finden Sie den NutriBullet RX-Farbestest. Dieses Quiz besteht aus zahlreichen Fragen, mit deren Hilfe Sie die besten Farben oder Nahrungsmittel für Ihren Körper bestimmen können.



NAHRUNGSMITTEL LASSEN SICH ALLGEMEIN IN FOLGENDE
KATEGORIEN EINTEILEN:

Rot.
Anti-Aging

Orange.
Immunsystem

Gelb.
Entzündungshemmend

Grün.
Detox-Drinks

Blau.
Nahrung fürs Gehirn

HINWEIS

Die Farben der Nahrungsmittel entsprechen im Allgemeinen ihrer Farbkategorie, allerdings gibt es in jeder Kategorie ein paar Nahrungsmittel, die den Nutzen der jeweiligen Gruppe entsprechen, aber eine andere Farbe aufweisen.

Avocados zum Beispiel werden trotz ihrer grünen Farbe der Kategorie „Blau – Nahrung fürs Gehirn“ zugeordnet, da sie einen außergewöhnlich hohen Gehalt an gesunden Fettsäuren aufweisen, die sich nachweislich positiv auf eine gesunde Hirnfunktion auswirken.

Eine vollständige Liste der Kategorien, der damit verbundenen Wirkungen auf den Körper, empfohlenen Nahrungsmittel und leckeren Rezepte gibt es in unserem Farbenabschnitt ab Seite 35.

Machen Sie unseren NutriBullet RX Farbentest und finden Sie heraus, aus welchen Farben Sie Smoothies und SouperBlasts mixen sollten, um Ihre individuellen Bedürfnisse zu erfüllen!

Der NutriBullet Farbentest.

01

Machen Sie bei jeder Frage einen Kringel um die Punkte, die Sie erhalten.

02

Addieren Sie Ihre Punkte für jede Farbkategorie zusammen und lesen Sie die Auswertung auf Seite 32 & 33, um herauszufinden, welche Farbkategorie(n) für Ihren Körper am besten geeignet sind! Lesen Sie anschließend bei Ihrer empfohlenen Farbkategorie weiter und erfahren Sie, wie Sie Ihre Smoothies und SouperBlasts mixen, um Ihre individuellen Bedürfnisse zu erfüllen!

01 BITTE GEBEN SIE IHR GESCHLECHT AN.

	ROT	ORANGE	GELB	GRÜN	BLAU
<input type="radio"/> Weiblich					
<input type="radio"/> Männlich					

02 WIE ALT SIND SIE?

	ROT	ORANGE	GELB	GRÜN	BLAU
<input type="radio"/> 21 und jünger					
<input type="radio"/> 22-34					
<input type="radio"/> 35-44	5				
<input type="radio"/> 45-54	10				
<input type="radio"/> 55-64	15				
<input type="radio"/> 65+	15				

03 WIE OFT TRINKEN SIE ALKOHOL?

	ROT	ORANGE	GELB	GRÜN	BLAU
<input type="radio"/> Nie					
<input type="radio"/> Selten					
<input type="radio"/> Manchmal				5	
<input type="radio"/> Oft	5			10	
<input type="radio"/> Täglich	10			20	

04 RAUCHEN SIE?

	ROT	ORANGE	GELB	GRÜN	BLAU
<input type="radio"/> Ich habe nie geraucht					
<input type="radio"/> Ehemaliger Raucher	10			10	10
<input type="radio"/> Ich bin Raucher	20			20	20

05 WIE OFT FÜHLEN SIE SICH GESTRESST?

	ROT	ORANGE	GELB	GRÜN	BLAU
<input type="radio"/> Nie					
<input type="radio"/> Selten					5
<input type="radio"/> Manchmal	5				10
<input type="radio"/> Oft	10				15
<input type="radio"/> Immer	20				20

06 WIE OFT FÜHLEN SIE SICH NIEDERGESCHLAGEN, DEPRESSIV ODER VERZWEIFELT?

	ROT	ORANGE	GELB	GRÜN	BLAU
<input type="radio"/> Nie					
<input type="radio"/> Selten					5
<input type="radio"/> Manchmal					10
<input type="radio"/> Oft	5				15
<input type="radio"/> Immer	10				20

07 SCHLAFEN SIE SCHLECHT?

	ROT	ORANGE	GELB	GRÜN	BLAU
<input type="radio"/> Nie					
<input type="radio"/> Selten					
<input type="radio"/> Manchmal	5				5
<input type="radio"/> Oft	10		5		10
<input type="radio"/> Immer	20		10		15

08 WURDE BEI IHNEN SCHON EINMAL MIGRÄNE DIAGNOSTIZIERT?

	ROT	ORANGE	GELB	GRÜN	BLAU
<input type="radio"/> Ja			10		20
<input type="radio"/> Nein					

09 WIE OFT HABEN SIE KOPFSCHMERZEN?

	RED	ORANGE	YELLOW	GREEN	BLUE
<input type="radio"/> Nie					
<input type="radio"/> Selten			5		5
<input type="radio"/> Manchmal			10		10
<input type="radio"/> Oft			15		15
<input type="radio"/> Immer			20		20

10 WIE OFT NEHMEN SIE MEDIKAMENTE GEGEN KOPFSCHMERZEN EIN?

	ROT	ORANGE	GELB	GRÜN	BLAU
<input type="radio"/> Nie				10	
<input type="radio"/> Selten				15	
<input type="radio"/> Manchmal				20	
<input type="radio"/> Oft					
<input type="radio"/> Immer					

11 LEIDEN SIE UNTER SCHMERZEN, DIE IHNEN ALLTÄGLICHE AKTIVITÄTEN, WIE KOCHEN, PUTZEN ODER ANZIEHEN ERSCHWEREN?

	ROT	ORANGE	GELB	GRÜN	BLAU
<input type="radio"/> Nie					
<input type="radio"/> Selten			5		5
<input type="radio"/> Manchmal			10		10
<input type="radio"/> Oft			15		15
<input type="radio"/> Immer			20		20

12

LITTEN SIE IM VERGANGENEN MONAT OHNE ERKENNBAREN GRUND UNTER STARKER MÜDIGKEIT, MUSKELSTEIFE, GELENKSCHMERZEN, DRUCKEMPFINDLICHKEIT ODER DEPRESSIVEN GEFÜHLEN?

	ROT	ORANGE	GELB	GRÜN	BLAU
<input type="radio"/> Nie					
<input type="radio"/> Selten			5		5
<input type="radio"/> Manchmal			10		10
<input type="radio"/> Oft			15		15
<input type="radio"/> Immer			20		20

14 WIE VIEL MÖCHTEN SIE ABNEHMEN?

	ROT	ORANGE	GELB	GRÜN	BLAU
<input type="radio"/> Nichts					
<input type="radio"/> 0,5 - 2 kg				5	
<input type="radio"/> 2,5 - 9 kg			5	10	
<input type="radio"/> 9,5 - 22,5 kg			10	15	
<input type="radio"/> 23 - 45 kg			15	20	
<input type="radio"/> Mehr als 45 kg			20	25	

14

WIE VIEL ROHES, UNVERARBEITETES OBST NEHMEN SIE TÄGLICH ZU SICH?

	ROT	ORANGE	GELB	GRÜN	BLAU
<input type="radio"/> Ich esse mehrmals täglich Obst.		5			
<input type="radio"/> Ich esse mehrmals pro Woche Obst.		10			
<input type="radio"/> Ich esse selten Obst.	10	15			
<input type="radio"/> Ich esse nie Obst.	20	20			

15

WIE VIEL ROHES, UNVERARBEITETES GEMÜSE NEHMEN SIE TÄGLICH ZU SICH?

	ROT	ORANGE	GELB	GRÜN	BLAU
<input type="radio"/> Ich esse mehrmals täglich Gemüse.		5			
<input type="radio"/> Ich esse mehrmals pro Woche Gemüse.		10	5		
<input type="radio"/> Ich esse selten Gemüse.	10	15	10		
<input type="radio"/> Ich esse nie Gemüse.	20	20	15		

16 WIE OFT TREIBEN SIE SPORT?

	ROT	ORANGE	GELB	GRÜN	BLAU
<input type="radio"/> Nie	20	10	10		
<input type="radio"/> Selten	15	5	5		
<input type="radio"/> Manchmal	10				
<input type="radio"/> Oft	5	5	5		
<input type="radio"/> Immer		10	10		

17 WIE OFT LEIDEN SIE UNTER KURZATMIGKEIT?

	ROT	ORANGE	GELB	GRÜN	BLAU
<input type="radio"/> Nie					
<input type="radio"/> Selten					
<input type="radio"/> Manchmal			5		
<input type="radio"/> Oft			10		
<input type="radio"/> Immer			15		

18 WIE HÄUFIG KOMMEN SIE ABENDS IM BETT NICHT ZUR RUHE?

	ROT	ORANGE	GELB	GRÜN	BLAU
<input type="radio"/> Nie					
<input type="radio"/> Selten					
<input type="radio"/> Manchmal		5		5	5
<input type="radio"/> Oft		10		10	10
<input type="radio"/> Immer		20		15	15

19 ES DAUERT _____, BIS SIE EINSCHLAFEN.

	ROT	ORANGE	GELB	GRÜN	BLAU
<input type="radio"/> Weniger als 30 Minuten					5
<input type="radio"/> Zwischen 30 Minuten und 1 Stunde				5	10
<input type="radio"/> Zwischen 1 und 2 Stunden				10	15
<input type="radio"/> Zwischen 2 und 3 Stunden				15	20
<input type="radio"/> Mehr als 3 Stunden				20	25

20 WURDE BEI IHNEN SCHON EINMAL EINE SCHLAFSTÖRUNG DIAGNOSTIZIERT?

	ROT	ORANGE	GELB	GRÜN	BLAU
<input type="radio"/> Ja	5	5			10
<input type="radio"/> Nein					

21 SIND SIE MÜDE, SCHLÄFRIG UND ENERGIELOS, WENN SIE AUFWACHEN?

	ROT	ORANGE	GELB	GRÜN	BLAU
<input type="radio"/> Stimme überhaupt nicht zu					
<input type="radio"/> Stimme nicht zu					
<input type="radio"/> Weder noch					
<input type="radio"/> Stimme zu		5		10	5
<input type="radio"/> Stimme absolut zu		20		20	10

22 HAT JEMAND IHRER UNMITTELBAREN ANGEHÖRIGEN TYP-1- ODER TYP-2-DIABETES?

	ROT	ORANGE	GELB	GRÜN	BLAU
<input type="radio"/> Ja	20	5	10		
<input type="radio"/> Nein					
<input type="radio"/> Ich weiß es nicht	10	5	5		

23 WURDE BEI IHNEN SCHON EINMAL BLUTHOCHDRUCK DIAGNOSTIZIERT?

	ROT	ORANGE	GELB	GRÜN	BLAU
<input type="radio"/> Ja	20			20	
<input type="radio"/> Nein					
<input type="radio"/> Ich weiß es nicht	10			10	

24 HABEN SIE IN LETZTER ZEIT FOLGENDES ERLEBT?

	ROT	ORANGE	GELB	GRÜN	BLAU
<input type="radio"/> Starker Durst	5		5		
<input type="radio"/> Starker Hunger	5		5		
<input type="radio"/> Starker Harndrang	5				
<input type="radio"/> Plötzliche Müdigkeit oder Schwächegefühl	5		5		
<input type="radio"/> Plötzlicher Gewichtsverlust	5		5		
<input type="radio"/> Nichts von den genannten					

25 WIE OFT HABEN SIE STARKE STIMMUNGSSCHWANKUNGEN?

	ROT	ORANGE	GELB	GRÜN	BLAU
<input type="radio"/> Nie					
<input type="radio"/> Selten					5
<input type="radio"/> Manchmal				5	10
<input type="radio"/> Oft				10	15
<input type="radio"/> Immer				15	20

Für Frauen.

26 WIE OFT LEIDEN SIE UNTER HITZEWALLUNGEN ODER NACHTSCHWEISS?

	ROT	ORANGE	GELB	GRÜN	BLAU
<input type="radio"/> Nie					
<input type="radio"/> Selten					
<input type="radio"/> Manchmal	10				
<input type="radio"/> Oft	15				
<input type="radio"/> Immer	20				

27 LEIDEN SIE UNTER SCHMERZHAFTEN PMS-SYMPTOMEN?

	ROT	ORANGE	GELB	GRÜN	BLAU
<input type="radio"/> Nie					
<input type="radio"/> Selten			5		
<input type="radio"/> Manchmal			10	5	5
<input type="radio"/> Oft			15	10	10
<input type="radio"/> Immer			20	15	15

28 WIE OFT VERSPÜREN SIE LUST AUF ZUCKER?

	ROT	ORANGE	GELB	GRÜN	BLAU
<input type="radio"/> Nie					
<input type="radio"/> Selten				5	
<input type="radio"/> Manchmal				10	
<input type="radio"/> Oft				15	
<input type="radio"/> Täglich				20	

Nur diese beiden Fragen gelten ausschließlich für Frauen.
Die übrigen Fragen gelten sowohl für Männer als auch für Frauen.

Für Männer.

29 WIE OFT VERSPÜREN SIE LUST AUF ZUCKER?

	ROT	ORANGE	GELB	GRÜN	BLAU
<input type="radio"/> Nie					
<input type="radio"/> Selten				5	
<input type="radio"/> Manchmal				10	
<input type="radio"/> Oft				15	
<input type="radio"/> Täglich				20	

30 WAR IHRE LIBIDO IN DEN VERGANGENEN 4 MONATEN SCHWÄCHER ALS SONST?

	ROT	ORANGE	GELB	GRÜN	BLAU
<input type="radio"/> Nein				5	10
<input type="radio"/> Ja					
<input type="radio"/> Weiß nicht					5

Nur diese beiden Fragen gelten ausschließlich für Männer.
Die übrigen Fragen gelten sowohl für Männer als auch für Frauen.

31 WIE IST IHR LDL-CHOLESTERINWERT?

	ROT	ORANGE	GELB	GRÜN	BLAU
<input type="radio"/> Unter 70 mg/dL					
<input type="radio"/> 71-100 mg/dL	5				
<input type="radio"/> 101-129 mg/dL	10				
<input type="radio"/> 130-159 mg/dL	15				
<input type="radio"/> Über 160 mg/dL	20				
<input type="radio"/> Weiß nicht	10				

32 WIE HOCH IST IHR BLUTDRUCK?

	ROT	ORANGE	GELB	GRÜN	BLAU
<input type="radio"/> Weniger als 120 zu 80					
<input type="radio"/> 120-139 zu 80-89	10		5		
<input type="radio"/> 140-159 zu 90-99	15		10		
<input type="radio"/> 160 und mehr zu 100 und mehr	20		15		
<input type="radio"/> Weiß nicht	5		5		

33**HATTEN SIE SCHON EINMAL EINEN HERZINFARKT ODER SCHLAGANFALL?**

	ROT	ORANGE	GELB	GRÜN	BLAU
<input type="radio"/> Ja	20		10		10
<input type="radio"/> Nein					
<input type="radio"/> Weiß nicht					

34**WIE VIELE PORTIONEN ROTES ODER VERARBEITETES FLEISCH (U. A. RIND, SCHWEIN UND WURSTWAREN) ESSEN SIE PRO WOCHE?**

	ROT	ORANGE	GELB	GRÜN	BLAU
<input type="radio"/> 1 Portion oder weniger					
<input type="radio"/> 2 Portionen	5				5
<input type="radio"/> 3 Portionen	10				10
<input type="radio"/> 4 Portionen	15				15
<input type="radio"/> 5 Portionen	20				20

35**WIE OFT NEHMEN SIE ASPIRIN, IBUPROFEN ODER ANDERE SCHMERZMITTEL?**

	ROT	ORANGE	GELB	GRÜN	BLAU
<input type="radio"/> Nie					
<input type="radio"/> Selten			5	5	
<input type="radio"/> Manchmal			10	10	
<input type="radio"/> Oft			15	15	
<input type="radio"/> Immer			20	20	

36 DIE AKTIVITÄTEN, DIE MIR FRÜHER SPASS MACHTEN (SPAZIEREN GEHEN, SHOPPING, HAUSHALT ETC.)

	ROT	ORANGE	GELB	GRÜN	BLAU
<input type="radio"/> Stimme überhaupt nicht zu					
<input type="radio"/> Stimme nicht zu					
<input type="radio"/> Weder noch					
<input type="radio"/> Stimme zu		10	10		
<input type="radio"/> Stimme absolut zu		15	20		

37 ICH HABE SCHMERZEN ODER SCHWELLUNGEN IN EINEM ODER MEHREREN GELENKEN.

	ROT	ORANGE	GELB	GRÜN	BLAU
<input type="radio"/> Stimme überhaupt nicht zu					
<input type="radio"/> Stimme nicht zu					
<input type="radio"/> Weder noch					
<input type="radio"/> Stimme zu			10	5	
<input type="radio"/> Stimme absolut zu			20	10	

38

ICH LEIDE UNTER ANHALTENDEN SCHMERZEN ODER
MUSKELSTEIFE, WENN ICH MORGENS AUFSTEHE.

	ROT	ORANGE	GELB	GRÜN	BLAU
<input type="radio"/> Stimme überhaupt nicht zu					
<input type="radio"/> Stimme nicht zu					
<input type="radio"/> Weder noch					
<input type="radio"/> Stimme zu		5	10		
<input type="radio"/> Stimme absolut zu		10	20		

39

ICH BIN UNZUFRIEDEN MIT DEM AUSSEHEN MEINER HAUT,
HAARE UND/ODER NÄGEL.

	ROT	ORANGE	GELB	GRÜN	BLAU
<input type="radio"/> Stimme überhaupt nicht zu					
<input type="radio"/> Stimme nicht zu					
<input type="radio"/> Weder noch					
<input type="radio"/> Stimme zu	15			15	5
<input type="radio"/> Stimme absolut zu	20			20	10

40 ICH MACHE MIR SORGEN, ÄLTER AUSZUSEHEN, ALS ICH BIN.

	ROT	ORANGE	GELB	GRÜN	BLAU
<input type="radio"/> Stimme überhaupt nicht zu					
<input type="radio"/> Stimme nicht zu					
<input type="radio"/> Weder noch					
<input type="radio"/> Stimme zu	15		10	15	
<input type="radio"/> Stimme absolut zu	20		15	20	

41 ICH LEIDE UNTER AKNE, FETTIGER HAUT, VERSTOPFTEN POREN ODER ANDEREN HAUTPROBLEMEN.

	ROT	ORANGE	GELB	GRÜN	BLAU
<input type="radio"/> Stimme überhaupt nicht zu					
<input type="radio"/> Stimme nicht zu					
<input type="radio"/> Weder noch					
<input type="radio"/> Stimme zu	5		10	10	
<input type="radio"/> Stimme absolut zu	10		15	20	

42 WIE OFT HABEN SIE BLÄHUNGEN?

	ROT	ORANGE	GELB	GRÜN	BLAU
<input type="radio"/> Nie					
<input type="radio"/> Selten					
<input type="radio"/> Manchmal				5	
<input type="radio"/> Oft				10	
<input type="radio"/> Immer				15	

43 WIE OFT HABEN SIE STUHLGANG?

	ROT	ORANGE	GELB	GRÜN	BLAU
<input type="radio"/> Weniger als 2 Mal pro Woche			15	20	
<input type="radio"/> 2-4 Mal pro Woche			10	15	
<input type="radio"/> 5-7 Mal pro Woche			5	10	
<input type="radio"/> 8-12 Mal pro Woche				5	
<input type="radio"/> 2 Mal oder öfter am Tag					

44 WIE OFT HABEN SIE SODBRENNEN?

	ROT	ORANGE	GELB	GRÜN	BLAU
<input type="radio"/> Nie					
<input type="radio"/> Selten			5		
<input type="radio"/> Manchmal			10		
<input type="radio"/> Oft			15		
<input type="radio"/> Immer			20		
SUMME					

Punkt- zahl.

1 „PORTION“ OBST = 2 EL

Fügen Sie diese Menge an Obst zu Ihrer Grundlage an Blattgrün hinzu, um ein perfektes, maßgeschneidertes Rezept zu erhalten.

Rot.

Herzgesundheit & Anti-Aging

PUNKTZAHL	PORTIONEN
0-37	0
38-111	1
112-185	2
186-259	3
260-370	4

Auf **SEITE 37** erfahren Sie, wie Sie mit den „Roten“ Ihre Smoothies aufwerten und etwas für Ihr Wohlbefinden tun!

Orange.

Immunsystem

PUNKTZAHL	PORTIONEN
0-11	0
12-34	1
35-57	2
58-80	3
81-115	4

Auf **SEITE 46** erfahren Sie, wie Sie mit den „Orangen“ Ihre Smoothies aufwerten und etwas für Ihr Wohlbefinden tun!

Gelb.

Entzündungshemmend

PUNKTZAHL	PORTIONEN
0-36	0
37-109	1
110-182	2
182-255	3
256-365	4

Auf **SEITE 57** erfahren Sie, wie Sie mit den „Gelben“ Ihre Smoothies aufwerten und etwas für Ihr Wohlbefinden tun!

Grün.

Detox

PUNKTZAHL	PORTIONEN
0-36	0
37-108	1
109-181	2
182-253	3
254-360	4

Auf **SEITE 68** erfahren Sie, wie Sie mit den „Grüne“ Ihre Smoothies aufwerten und etwas für Ihr Wohlbefinden tun!

Blau.

Gehirn & zentrales Nervensystem

PUNKTZAHL	PORTIONEN
0-30	0
31-90	1
91-150	2
151-210	3
211-300	4

Auf **SEITE 79** erfahren Sie, wie Sie mit den „Blauen“ Ihre Smoothies aufwerten und etwas für Ihr Wohlbefinden tun!





Farb-
führer.



Die Roten.

Anti-Aging

Rot zu sehen, ist manchmal auch gut. Wenn es um Ernährung geht, weisen rote Farbpigmente oft auf eine besondere Mischung aus Vitaminen, Mineralstoffen und antioxidativen Nährstoffen hin, die den Körper vor bestimmten Stressfaktoren schützen, die mit Alterungsprozessen in Verbindung gebracht werden.

Der Begriff „Anti-Aging“ ruft zwar im Allgemeinen Bilder von sagenhaften Jungbrunnen und Zaubertränken hervor, doch es gibt handfeste Beweise, dass Ernährung eine bedeutende Rolle spielen kann, wenn es um Altersprozesse geht.

Lesen Sie Ihre Testauswertung, um zu bestimmen, wie viele zusätzliche Portionen an „roten“ Nahrungsmitteln Sie idealerweise Ihren Smoothies oder SouperBlasts hinzufügen sollten, um die Bedürfnisse Ihres Körpers zu erfüllen, und wählen Sie je nach Wunsch aus der folgenden Liste. Am Ende dieses Abschnittes finden Sie Rezeptideen.

Die Roten Top 10

Zusätzlich zu den Nahrungsmitteln mit roter Färbung befinden sich in diesem Abschnitt mehrere Nahrungsmittel, die nicht zwangsläufig eine rote Farbe aufweisen, aber eine ähnliche Wirkung auf die Gesundheit haben.

01 ÄPFEL

Äpfel sind reich an antioxidativen Nährstoffen – insbesondere an Flavonoiden, die Studien zufolge die Wirkung von oxidativem Stress auf den Körper neutralisieren. Flavonoide sollen außerdem das Herz-Kreislauf-System stärken und gegen Arterienverkalkung helfen, den Blutdruck regulieren und die Durchblutung verbessern.

02 CRANBERRIES

Cranberries werden seit langem wegen ihres hohen Vitamin-C-Gehaltes und der schützenden Wirkung auf die Harnwege geschätzt, doch neuesten experimentellen Studien zufolge stehen die kleinen roten Früchte im Zusammenhang mit einer hohen Lebenserwartung. Diese Befunde lassen sich zwar noch nicht ohne Weiteres auf den Menschen übertragen, aber es steht außer Frage, dass dieses voller Antioxidantien steckende

für Anti-Aging.

Superfood ein hervorragendes Extra auf dem Speiseplan ist.

03 GOJI-BEEREN

Die Beeren der auch als Gemeiner Bocksdorn bezeichneten Pflanze sind ein antioxidatives Kraftpaket. Sie sollen nachweislich den Altersprozess verlangsamen, das Gehirn schützen und Krankheiten abwehren. Das in der Goji-Beere enthaltene Vitamin A stärkt die Immunabwehr, schützt die Augen und hilft, Herzerkrankungen vorzubeugen.

04 GRANATÄPFEL

Der Granatapfel war eine der ersten Früchte, die als „Superfood“ bezeichnet wurden, und das aus gutem Grund: Die kleinen Kerne dieser seit Langem kultivierten Frucht stecken voller antioxidativer Polyphenole, die nachweislich zur Vorbeugung von Herzerkrankungen und bestimmten Krebsarten beitragen.

05 ROTE PAPRIKA

Rote Paprika ist reich an antioxidativen Carotinoiden, die aufgrund ihrer die Augen schützenden und Krankheiten abwehrenden Eigenschaften hochgeschätzt werden. Rote Paprika enthält auch die Vitamine A, C und E, die freie Radikale bekämpfen und das Immunsystem stärken.

06 ERDBEEREN

Erdbeeren gehören zu den antioxidativsten Früchten auf der Erde. Sie bieten eine hervorragende Schutzwirkung gegen oxidativen Stress im Körper, der mit Alterungsprozessen, Herzerkrankungen und der Entstehung von Tumorzellen in Zusammenhang steht.

07 TOMATEN

Die allseits beliebten Tomaten sind

bekannt für ihren hohen Gehalt an antioxidativen Pflanzennährstoffen, insbesondere ihre Konzentration an Lycopin. Lycopin wird eine Vielzahl an positiven Wirkungen auf die Gesundheit nachgesagt, darunter der Schutz vor UV-Strahlung und bestimmten Krebsarten. Tomaten sollen sich außerdem günstig auf das Herz auswirken, und Studien zufolge führt deren Verzehr zu einem niedrigeren Spiegel an LDL-Cholesterin und Triglyceriden im Blut

08 MANDELN

Mandeln sind reich an ungesättigten Fettsäuren, Ballaststoffen und den Nährstoffen Biotin und Vitamin E und wirken sich günstig auf das Herz und den Blutzuckerspiegel aus. Außerdem haben sich Mandeln trotz ihres relativ hohen Kohlenhydratgehaltes als hilfreich erwiesen, um das Risiko einer Gewichtszunahme zu senken. Dies könnte an ihren sättigenden Eigenschaften und ihrer blutzuckerstabilisierenden Wirkung liegen.

09 KAKAO

Rohkakao zählt zu den Nahrungsmitteln mit dem weltweit höchsten Gehalt an Antioxidantien und wird für seine herzschützende, den Blutzuckerspiegel regulierende, Stimmung und Konzentration verbessernde Wirkung geschätzt. Neben seiner hohen Konzentration an antioxidativen Flavonoiden

enthält Kakao außerdem Magnesium, Chrom, Eisen, Mangan, Phosphor, Zink und Kupfer – Mineralstoffe, die den Stoffwechsel, die Muskelfunktion und den Transport von Sauerstoff im Blut fördern.

10 GRÜNER TEE

Grüner Tee steckt voller antioxidativen Polyphenol und Catechin und zählt zu den gesündesten Getränken der Welt. Die gesundheitsfördernden Wirkungen einer regelmäßigen Einnahme von grünem Tee reichen von Krebsvorbeugung bis hin zu Gewichtsverlust. Grüner Tee ist auch für seine positiven Wirkungen auf das Nervensystem bekannt, und in mehreren Studien wurde ein Zusammenhang zwischen den Polyphenolen im grünen Tee und einem Schutz vor degenerativen Gehirnerkrankungen, wie Parkinson und Alzheimer, festgestellt.





Gemüsesaft á la RX.

FÜR 2 PERSONEN

PORTIONENZAHL OBST / GEMÜSE: 10

2 TASSEN	ROMANASALAT	½ TASSE	ROTE TRAUBEN OPTIONAL (FÜR EINEN KÜHLEN SMOOTHIE GEFRORENE TRAUBEN VERWENDEN)
2	TOMATEN		
1 TASSE	KAROTTEN IN STÜCKEN		
½ TASSE	BROKKOLIRÖSCHEN	500 ML	WASSER
½	ROTE PAPRIKA		
1	KLEINE ROTE BETE (ROH ODER GEDÄMPFT)		Alle Zutaten in den kleinen Becher geben und cremig mixen

Im Herzen jung.

FÜR 2 PERSONEN

PORTIONENZAHL OBST / GEMÜSE: 6

2 TASSEN	SPINAT	2 TASSEN	MANDELMILCH UNGESÜSST VANILLE
2	BANANEN MITTELGROSS GEFROREN		Alle Zutaten in den kleinen Becher geben und cremig mixen.
1 TASSE	HIMBEEREN		
¼ TASSE	GOJI-BEEREN GETROCKNET		
2 EL	KAKAO		
1 EL	MANDELBUTTER		

Tomatenbasilikumsuppe.

FÜR 4-6 PERSONEN

PORTIONENZAHL OBST / GEMÜSE: 5

5	MITTELGROSSE TOMATEN GEHACKT	½ TL HIMALAYA-SALZ	
		1 EL CHIA-SAMEN	
1	KNOBLAUCHZEHE UNGESCHÄLT	500 ML	MANDELMILCH NATUR
½ TASSE	CASHEWKERNE, ROH		
¼ TASSE	BASILIKUMBLÄTTER FRISCH, LOCKER BEFÜLLT		
¼ TL	THYMIAN GETROCKNET		

Alle Zutaten in den Souper-Blast- Krug geben und im 7-Minuten-Heizzyklus cremig mixen.

Rubinrot-Trunk.

FÜR 2 PERSONEN

PORTIONENZAHL OBST / GEMÜSE: 5

2 TASSEN	ROTER MANGOLD	500 ML	WASSER
2	ROTE BETE (ROH ODER GEDÄMPFT)	3 BIS 5	EISWÜRFEL
½ TASSE	REINER GRANATAPFELSAFT		
1	BANANE		
¼ TASSE	MANDELN		
½ TL	ZITRONENSAFT FRISCH GEPRESST		

Alle Zutaten in den kleinen Becher geben und cremig mixen.



Die **Immunstärkend** Orangenen.

Das Immunsystem bildet die erste Verteidigungslinie gegen schädliche Eindringlinge, wie Viren und bakterielle Krankheitserreger, und kümmert sich um die „Schadensbegrenzung“ im gesamten Körper, indem es von Infektionen oder Krankheiten verursachte Schäden repariert. An der Immunantwort sind zahlreiche Prozesse im Körper beteiligt, die für ihr Funktionieren Nährstoffverbindungen benötigen.

Den in vielen orangefarbenen Nahrungsmitteln enthaltenen Nährstoffen wird seit jeher eine unterstützende Funktion des Immunsystems zugeschrieben. Typisches Beispiel: Orangen. Die Zitrusfrüchte und ihr Saft werden für ihren das Immunsystem stärkenden Vitamin-C-Gehalt geschätzt. Dennoch sind Orangen und Vitamin C nur ein kleiner Teil der Bandbreite an leckeren Nahrungsmitteln, die das Immunsystem fördern.

Insbesondere Vitamin A, die B-Vitamine, Vitamin D, Vitamin E, Selen und Zink tragen direkt zur Immunantwort bei und sind reichlich in vielen köstlichen Obst- und Gemüsesorten, Nüssen, Samen und Superfoods enthalten.

Wenn die Auswertung Ihres Tests besagt, dass Sie ein paar Extraportionen orangene Nahrungsmittel in Ihren Speiseplan einbauen sollten, finden Sie auf den folgenden Seiten die Top-10-Nahrungsmittel für das Immunsystem sowie einige Rezepte, die bei Weitem leckerer und gesünder sind als ein schnödes Glas Orangensaft.



Die Orangen

Die in diesem Abschnitt vorgestellten „orangen“ Nahrungsmittel sind außergewöhnlich reich an den zuvor erwähnten Nährstoffen. Geben Sie sie während der Erkältungszeit und Grippewellen, oder wann immer Sie nicht auf der Höhe sind, zu Ihrem Smoothie und SouperBlast hinzu.

01 CAMU CAMU

Die Früchte des im Amazonasgebiet heimischen Camu-Camu-Strauches zählen zu den Vitamin- C-reichsten Nahrungsmitteln, die die Natur zu bieten hat. Der wahrscheinlich berühmteste das Immunsystem stärkende Nährstoff, Vitamin C, hat antioxidative, antibakterielle und antivirale Eigenschaften. Wenn Sie Camu-Camu auf Ihren täglichen Speiseplan setzen, insbesondere während der Erkältungszeit, unterstützen Sie Ihren Körper bei der Abwehr schädlicher Eindringlinge.

02 KAROTTEN

Karotten werden für ihren Betacarotin-Gehalt geschätzt, ein antioxidativ wirkendes Carotinoid, das vom Körper in Vitamin A verwandelt wird. Vitamin A spielt wissenschaftlichen Erkenntnissen zufolge eine bedeutende Rolle beim Schutz des Körpers vor Infektionen und hat eine positive Wirkung auf Sehkraft, Knochen und Haut.

Top 10 für Immunstärke.

03 ORANGEN

Orangen galten lange als DAS Obst zur Stärkung des Immunsystems, und nicht ohne Grund: Die saftigen Früchte stecken voller Vitamin C, Ballaststoffe, Folsäure, Vitamin B1 und Kalium. Sie schmecken außerdem köstlich und sind daher eine gute Wahl für immunstärkende NutriBlasts!

04 ORANGENE PAPRIKA

Genau wie Karotten ist orangene Paprika reich an Carotinoiden – insbesondere Alpha- Carotin, Beta-Carotin, Lutein und Lycopin – die schützend auf Immunsystem, Herz und Sehkraft wirken. Paprika enthält außerdem Vitamin C, das den Körper vor Infektionen schützt.

05 ROTE LINSEN

Linsen haben einen hohen Gehalt an Nährstoffen, darunter Vitamin B6, Zink und Eisen – diese spielen eine wichtige

Rolle zur Unterstützung des Immunsystems. Insbesondere Vitamin B6 und Zink helfen dem Körper bei der Bildung weißer Blutkörperchen – ein wesentlicher Bestandteil der Immunantwort.

06 SÜSSKARTOFFELN

Süßkartoffeln sind von der Nährstoffzusammensetzung mit Karotten vergleichbar und enthalten viel Beta-Carotin und Vitamin A, die bei der Abwehr von krankheits- und infektionsbedingtem oxidativen Stress auf den Körper zusammenarbeiten. Süßkartoffeln enthalten auch zahlreiche weitere wertvolle Antioxidantien. Süßkartoffeln sollten stets mit ein wenig pflanzlichem Fett – etwa 3–5 g – kombiniert werden, um die maximale Aufnahme von Beta-Carotin zu gewährleisten.

07 PARANUSS

Diese große Nuss ist eine der besten natürlichen Quellen für Selen – ein Nährstoff, der die Bildung von Eiweißen unterstützt, die die Immunantwort vorantreiben. Nur eine Pekanuss enthält die empfohlene Tageszufuhr an Selen; indem Sie jeden Tag eine Pekanuss in Ihren Smoothie oder SouperBlast geben, unterstützen Sie Ihren Körper bei seinem tagtäglichen Abwehrkampf gegen die vielen Eindringlinge.

08 BLUMENKOHL

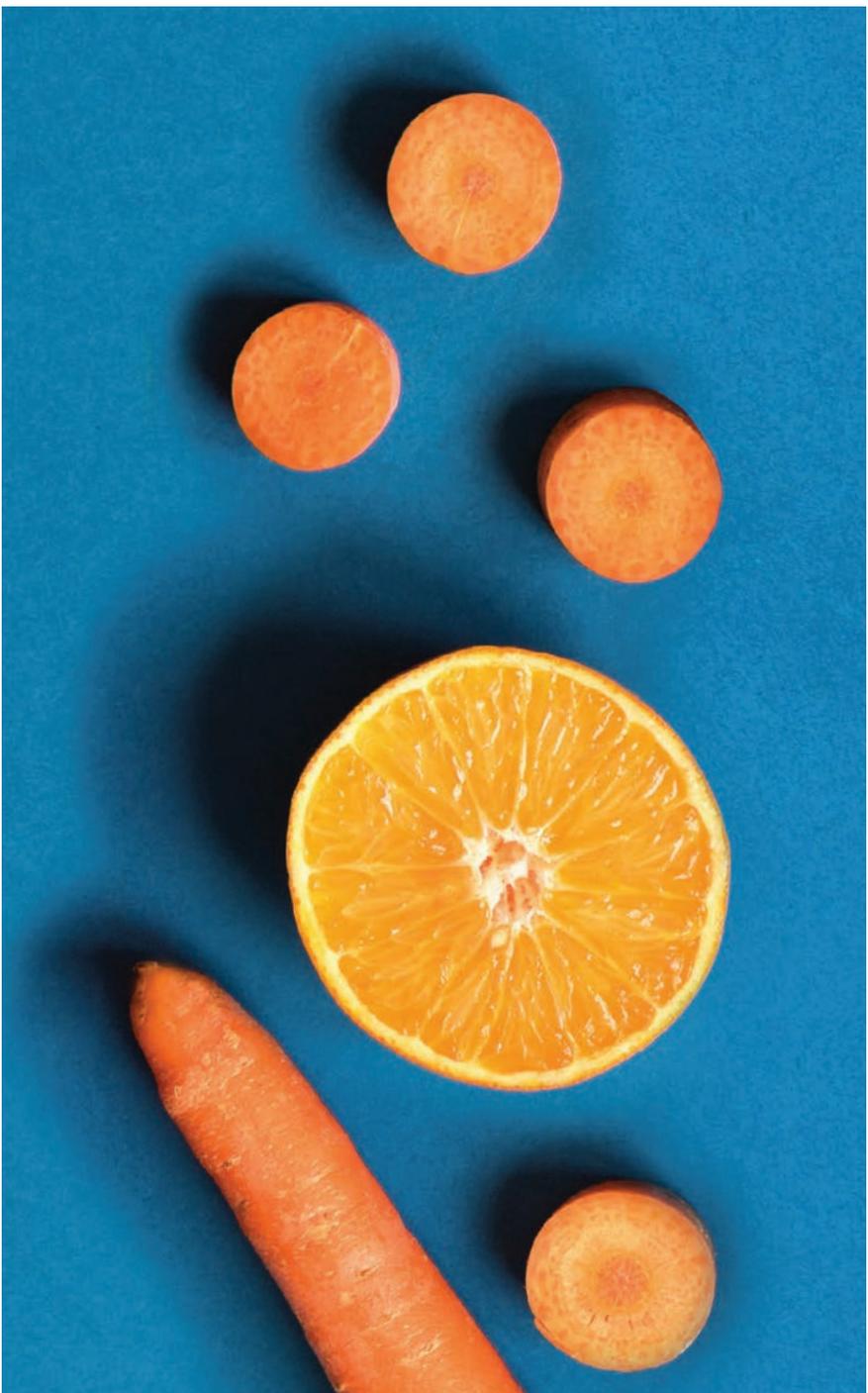
Blumenkohl ist dank seines hohen Gehaltes an Antioxidantien, darunter Gluthation, das den Körper bei der Abwehr schädlicher Bakterien unterstützt, ein hervorragendes immunschützendes Nahrungsmittel. Blumenkohl enthält außerdem Folsäure – ein B-Vitamin, das für die Bildung weißer Blutzellen essentiell ist, die Eindringlinge bekämpfen. Geben Sie Blumenkohl roh in ihren Smoothie oder SouperBlast, um die vielen gesundheitsfördernden Eigenschaften dieser Kohlart zu genießen.

09 KNOBLAUCH

Diese kleine scharfe Pflanze ist bekannt für ihre immunstärkende Kraft. Knoblauch enthält Hunderte von Schwefelverbindungen, und aufgrund seiner wissenschaftlich nachgewiesenen antibakteriellen und antiviralen Wirkung wird er seit Urzeiten bei Infektionen angewandt, die von Wundbrand bis hin zu gewöhnlichen Erkältungen reichen. Knoblauch hat zwar einen unverkennbaren Eigengeschmack, doch schon eine oder zwei rohe Knoblauchzehen in Ihrem SouperBlast könnten reichen, um die Erkältungszeit beschwerdelos zu überstehen.

10 ZWIEBELN

Genau wie Knoblauch enthalten Zwiebeln Schwefelverbindungen, die nachweislich unterstützend bei der Bekämpfung von Infektionen wirken. Zwiebeln enthalten auch probiotische Verbindungen, die die gutartigen, die Verdauung regulierenden Bakterien ernähren.



Süßer Papayatrunk.

FÜR 2 PERSONEN

PORTIONENZAHL OBST / GEMÜSE: 7

2 TASSEN MANGOLD

1½ TASSEN PAPAYA

1 SÜSSKARTOFFEL
HALBGAR
GEDÄMPFT

2 EL MANDELBUTTER

2 TL ZIMT

500 ML WASSER

Alle Zutaten in den kleinen Becher geben und cremig mixen.

Morgenstern.

FÜR 2 PERSONEN

PORTIONENZAHL OBST / GEMÜSE: 6,5

2 TASSEN SPINAT

1½ BANANEN

2 EL KÜRBISKERNE

1 ORANGE

2 KAROTTENSTREIFEN
MITTELGROSSE

2 EL PFLANZLICHES
EIWEISSPULVER

2 TASSEN MANDELMILCH
UNGESÜSSTE
VANILLE

Alle Zutaten in den kleinen Becher geben und cremig mixen.

Vitamin-C-Schlanktrank.

FÜR 2 PERSONEN

PORTIONENZAHL OBST / GEMÜSE: 7

2 TASSEN	SPINAT	½ TASSE	HIMBEEREN
½ TASSE	BROKKOLI RÖSCHEN	2 EL	CHIA-SAMEN
½ TASSE	MANGO	500 ML	WASSER
1	ORANGE MITTELGROSS		
4	ERDBEEREN MITTELGROSS		

Alle Zutaten in den kleinen Becher geben und cremig mixen.

Karotte Süß & Scharf.

FÜR 4-6 PERSONEN

PORTIONENZAHL OBST / GEMÜSE: 10

1 EL	SCHALOTTE GEHACKT	500 ML	GEMÜSEBRÜHE
½ TL	INGWER FRISCH, GEHACKT	2 TL	ZITRONENSAFT
2 TASSEN	KAROTTEN IN DÜNNEN SCHEIBEN	½ TL	KURKUMA GEMAHLEN
2 TASSEN	BLUMENKOHL GEWASCHEN, ABGETROPFT UND FEIN GEHACKT	⅙ TL	CAYENNEPFEFFER
1	SÜSSKARTOFFEL HALBGAR GEBACKEN ODER GEDÄMPFT GESCHÄLT UND IN STÜCKEN	½ TL	MEERSALZ
		⅓ TASSE	GELBER LAUCH KAREMELLISIERT (OPTIONAL)

Alle Zutaten in den Souper-Blast-Krug geben und im 7-Minuten-Heizzyklus cremig mixen.



Mit Knoblauch gebackener Butternutkürbis.

FÜR 4-6 PERSONEN

PORTIONENZAHL OBST / GEMÜSE: 6-8

- | | | | |
|--------|--|---|--|
| 2 EL | OLIVENÖL | 1 | Ofen auf 200 °C vorheizen. |
| 3 | KNOBLAUCHZEHEN
GEHACKT | 2 | Olivenöl, Knoblauch, Petersilie, Salbei und Salz mischen. |
| 3 EL | FRISCHE PETERSILIE | 3 | Den vorbereiteten Kürbis zugeben und untermischen. |
| 10 | SALBEIBLÄTTER
FRISCH, GEWASCHEN,
GETROCKNET UND
GEHACKT | 4 | Die Mischung auf ein Backblech geben und 50-55 Minuten backen, bis der Kürbis zart ist. AUS DEM OFEN NEHMEN UND MINDESTENS 30 MINUTEN AUF RAUMTEMPERATUR ABKÜHLEN LASSEN. Dieser Prozess lässt sich beschleunigen, indem Sie den Kürbis für 10-20 Minuten in den Kühlschrank stellen. |
| 1 TL | SALZ | 5 | Den gegarten Kürbis in den SouperBlast-Krug geben. Brühe zugeben und im 7-Minuten-Heizzyklus cremig mixen. |
| 1,5 KG | BUTTERNUT-KÜRBIS
ETWA 1½ MITTEL
GROSSER KÜRBIS,
GESCHÄLT UND IN 1 CM
DICKE WÜRFEL
GESCHNITTEN | | |
| 375 ML | HÜHNER- ODER
GEMÜSEBRÜHE* | | |

TIPP

Es ist auch tiefgekühlter Butternut-Kürbis erhältlich. Diesen nach Packungsanweisung zubereiten. Mit Kräutern und Brühe mischen und mixen.

* Mindestens 30 Minuten auf Raumtemperatur abkühlen lassen!



Die Entzündungshemmend, Linderung Gelben.

Falls Sie schon einmal ein leckeres indisches Curry gegessen haben, kennen Sie sicherlich Kurkuma – jenes Gewürz, das traditionellem Curry seine leuchtend gelbe Farbe verleiht. Kurkuma ist aufgrund seines konzentrierten Gehaltes an Phenol Circumin eines der potentesten entzündungshemmenden Nahrungsmittel, die in der Natur vorkommen und ist nur eines von zahlreichen gelb gefärbten Nahrungsmittel zur Unterstützung des Körpers bei der Regulierung von Entzündungsvorgängen.

Studien haben gezeigt, dass Nahrungsmittel, die reich an gelben Flavonoiden und dunkelgelben Carotinoiden sind, den Körper bei der Linderung hartnäckiger Entzündungen unterstützen – ein Leiden, das als Hauptverursacher vieler moderner Krankheiten wie Diabetes, Krebs, Herzleiden, Arthritis und Demenz, gilt.

Zur Bekämpfung von Entzündungen ist es ebenso wichtig, auf Nahrungsmittel zu verzichten, die die Erkrankung fördern, wie solche Nahrungsmittel zu essen, die diese bekämpfen. Fast Food, frittiertes Essen, verarbeitetes Essen, raffiniertes Getreide, zuckerreiche Desserts, Limonade und Alkohol fördern eine ganze Reihe von Reaktionen im Körper, die letztendlich schwerwiegende Folgen haben können.

Wenn Sie viele Punkte für Gelb erhalten haben, hat Ihr Körper höchstwahrscheinlich mit einer Art Entzündungsreaktion zu kämpfen. Um Ihre inneren Entzündungsvorgänge zu lindern, meiden Sie die soeben erwähnten Nahrungsmittel und geben Sie die „gelben Top 10“ aus diesem Abschnitt in Ihren Smoothie oder SouperBlast.

Die Gelben Top 10

**DIE IN DIESEM ABSCHNITT
AUFGEFÜHRTEN
NAHRUNGSMITTEL
GELTEN AUS FOLGENDEN
GRÜNDEN ALS
ENTZÜNDUNGSHEMMEND:**

- Sie enthalten Phenolverbindungen und Enzyme, die die Entzündungsreaktion mildern.
- Sie enthalten Antioxidantien, die freie Radikale im Körper bekämpfen und weiteren Schäden vorbeugen.
- Sie senken die Werte bestimmter Enzyme im Körper, die dafür bekannt sind, Entzündungen zu verursachen.

01 INGWER

Ingwer ist ein bekanntes Heilmittel gegen Übelkeit und ein wirksames entzündungshemmendes Nahrungsmittel, da es Verbindungen unterdrückt, die nachweislich die Entzündungsreaktion auslösen. Es wird vermutet, dass Ingwer außerdem zur Linderung von durch Arthrose verursachten Schmerzen beiträgt, es liegen jedoch noch keine gesicherten Erkenntnisse vor.

02 GELBE BETE

Viele der in diesen Rüben enthaltenen Betalaine funktionieren sowohl als antioxidative als auch als entzündungshemmende Moleküle. Während die gelbe Bete weniger potent ist als ihre rote Schwester, ist sie eine hervorragende (und weniger schmutzige) Zutat für Ihren Smoothie!

der Entzündungs- hemmer.

03 ANANAS

Ananas enthalten das Enzym Bromelain. Mehreren Studien zufolge lindert Bromelain Entzündungen als Folge von Arthritis, Sinusitis, Sehnenentzündung, Verrenkungen und anderen entzündlichen Beschwerden.

04 RAINIER KIRSCHEN

Diese süßen gelb-rötlichen Kirschen stecken voller Polyphenolverbindungen, die nachweislich körperliche Entzündungs- und Oxidationsprozesse hemmen. In zahlreichen klinischen Studien wurde herausgefunden, dass Kirschen eine besonders heilsame Wirkung bei Muskelverletzungen und Entzündungen als Folge von intensivem Sport aufweisen.

05 SAFRAN

Obwohl Safran zwar in erster Linie als einer der teuersten Geschmacksverstärker der Welt bekannt ist, wird er in Asien schon seit Jahrhunderten als Heilpflanze Pflanze verwendet. Seine antioxidativen und entzündungshemmenden Eigenschaften helfen dem Körper im Kampf gegen entzündungsfördernde Zytokinproteine und verschiedene freie Radikale.

06 KURKUMA

Kurkuma ist aufgrund seines hohen Gehaltes an Circumin, das der Wurzel seine leuchtend gelbe Farbe verleiht, eines der am meisten geschätzten entzündungshemmenden Nahrungsmittel. Circumin senkt nachweislich die Werte zweier Enzyme im Körper, die Entzündungen verursachen, und hat sich als besonders wirksam bei der Linderung arthritischer Symptome erwiesen.

07 NATIVES OLIVENÖL

Olivenöl ist reich an Vitamin E, ein wertvolles Antioxidans, das entzündungshemmende Vorgänge im Gewebe fördert. Studien haben außerdem gezeigt, dass eine im Öl vorkommende Verbindung die Bildung von zwei entzündungsfördernden Enzymen im Körper verhindert: COX-1 und COX-2, die bei Überproduktion körperliche Schmerzen verursachen können.

08 GELBE CHILISCHOTEN

Chilischoten sind reich an Capsaicin, eine Substanz, die in schmerz- und entzündungslindernden Cremes zur äußeren Anwendung verwendet wird. Ein oder zwei kleine Stückchen in Ihrem Smoothie oder SouperBlast können auch bei der Heilung Ihrer inneren Organe helfen! Seien Sie allerdings vorsichtig mit der Dosierung... ein kleines bisschen Chili kann eine große Wirkung haben!

09 LEINSAMEN

Leinsamen sind eine reiche Quelle an Linolensäure, die nachweislich den Gehalt an entzündungsfördernden Verbindungen im Blut senkt. Die Vorzüge von Leinsamen sind für den Körper nur in zerriebener Form verwertbar, daher ist der NutriBullet RX der perfekte Helfer, um dieses gesunde Nahrungsmittel zu genießen!

10 KIWIS

Ihr Fleisch ist zwar grün, doch die Kiwi verdient einen Platz in der Liste der „gelben Top 10“ aufgrund ihrer entzündungshemmenden Wirkung. Wie Ananas enthalten Kiwis nützliche eiweißverdauende Enzyme, die den Körper bei der Abwehr von Entzündungen unterstützen. Sie sind außerdem reich an Vitamin C.





Gelber Power Smoothie.

FÜR 2 PERSONEN

PORTIONENZAHL OBST / GEMÜSE: 7

2 TASSEN SPINAT

250 ML KOKOSWASSER

1 BANANE
GEFROREN

500 ML MANDELMILCH
UNGESÜSST

1 TASSE PFIRSICHSCHIEBEN

Alle Zutaten in den kleinen Becher geben und cremig mixen.

1 TASSE ANANAS
GEFROREN

2 EL KOKOSFLOCKEN
UNGESÜSST

2 KLEINE SPRITZER
VANILLEEXTRAKT

¼ TL ZIMT

Entzündung adé.

FÜR 2 PERSONEN

PORTIONENZAHL OBST / GEMÜSE: 5

MIT WEIZENGRAS 6

2 TASSEN SPINAT

1 EL

LEINSAMEN

EINE PRISE GANZES
WEIZENGRAS

½ TASSE

HELLE KIRSCHEN
ENTSTEINT
(ALTERNATIVE:
GEFRORENE
KIRSCHEN)

ODER 2 TL WEIZENGRAS
PULVER
(ALTERNATIV 2EL
WEIZENGRASSAFT)

2 TASSEN

GRÜNER TEE
AUFGEBRÜHT UND
ABGEKÜHLT

½ TASSE ANANAS IN
STÜCKEN

1 BANANE

Alle Zutaten in den kleinen Becher
geben und cremig mixen.

20 WALNUSSHÄLFTEN

Kirsche on Top.

FÜR 2 PERSONEN

PORTIONENZAHL OBST / GEMÜSE: 5

2 TASSEN SPINAT

Alle Zutaten in den kleinen Becher
geben und cremig mixen.

1 BANANE

1 TASSE HELLE KIRSCHEN
ENTSTEINT
(ALTERNATIVE:
GEFRORENE
KIRSCHEN)

¼ TASSE WALNÜSSE

1 CM STÜCK INGWER

2 TASSEN MANDELMILCH
UNGESÜSST,
VANILLE



Würziger Gelbwurz.

FÜR 2 PERSONEN

PORTIONENZAHL OBST / GEMÜSE: 7

2 TASSEN	SPINAT	1 EL	LEINSAMEN
1 TASSE	ANANAS IN SCHEIBEN	½ TL	KURKUMA, GEMAHLEN
½ TASSE	PAPAYA IN SCHEIBEN	500 ML	WASSER
¼	LIMETTE		
¼	ZITRONE		
½ TASSE	GRAPEFRUIT IN SCHEIBEN		

Alle Zutaten in den kleinen Becher geben und cremig mixen.



Kokos-Curry-Kürbis-Suppe.

FÜR 4-6 PERSONEN

PORTIONENZAHL OBST / GEMÜSE: 5

- 2 TASSEN GEBACKENER KÜRBIS***
(ALTERNATIV: KÜRBISPÜREE IN DOSEN)
- 1 EL KALTGEPRESSTES KOKOSNUSSÖL**
- 1/3 TASSE (ETWA 1/8) GELBER LAUCH**
GEHACKT
- 1/2 MITTELGROSSER SÜSSER APFEL**
(KERNGEHÄUSE ENTFERNT)
- 1/2 KNOBLAUCHZEHE**
(ODER 1-2 GEBACKENE KNOBLAUCHZEHEN)
- 1 TL CURRYPULVER**
- 1/4 TL MUSKATNUSS**
- 250 ML GEMÜSEBRÜHE***
- 250 ML FETTARME KOKOSMILCH**
- SALZ UND PFEFFER ZUM ABSCHMECKEN**

- 1** Bei Verwendung von gebackenem Kürbis: Kürbis in große Stücke schneiden. In einen Bratschlauch geben, Olivenöl hineinträufeln und Salz hineinstreuen. Schütteln, bis das Öl gut verteilt ist. Auf ein Backblech legen und bei 200 °C im Ofen etwa 30-40 Minuten, oder bis der Kürbis butterweich ist, backen.
30 MINUTEN AUF RAUMTEMPERATUR ABKÜHLEN LASSEN. Der Prozess lässt sich beschleunigen, indem der Kürbis 10-20 Minuten im Kühlschrank gekühlt wird.
- 2** Alle Zutaten in den SouperBlast-Krug geben, Deckel mit Lüftung aufschrauben und mixen, bis die Suppe cremig und warm ist.

* Mindestens 30 Minuten auf Raumtemperatur abkühlen lassen!

Die Entgiftenden Grünen.

Entgiftung ist ein natürlicher körperlicher Prozess und die meisten Organsysteme haben ihre eigenen Methoden der Selbstreinigung entwickelt. Doch in unserer heutigen Zeit sind wir chemischen, Umwelt-, Ernährungs- und sogar emotionalen Toxinen stärker denn je ausgesetzt, und die meisten Menschen könnten etwas Unterstützung gebrauchen.

Falls Sie die Vorstellung einer „Entgiftung“ abschreckt: keine Angst! Bei unseren Entgiftungsmethoden müssen Sie nicht dem Essen entsagen und stattdessen überbeuerte grüne Heiltränke schlürfen oder die meiste Zeit des Tages in einem Bittersalz-Bad sitzen. Wenn bei der Auswertung Ihres Tests viele Punkte für Grün herauskamen, empfehlen wir Ihnen ganz einfach, in Ihren Smoothie oder SouperBlast zu Ihrer Blattgrün-Grundlage ein paar grüne, reinigende Nahrungsmittel aus diesem Abschnitt zuzugeben.

Grüne Nahrungsmittel enthalten Chlorophyll, ein Pigment, das für die grüne Farbe sorgt und ein wesentlicher Bestandteil des Photosynthese-Prozesses ist. Chlorophyll neutralisiert freie Radikale und leitet Toxine, wie Schwermetalle, Pestizide und industrielle Schadstoffe, aus dem Körper, so dass es ein wichtiger Bestandteil unserer Ernährung in unserer zunehmend mit Giften belasteten Umwelt ist.



Zwar gaben 28 % der Amerikaner an, dass sie grüne Säfte und Smoothies äußerlich abstoßend finden, dennoch erfreuen sie sich ungekannter Beliebtheit. Wenn Sie ebenso wie wir an die Kraft der grünen Nahrungsmittel glauben, ist der NutriBullet RX das ideale Werkzeug, um Ihre Aufnahme an Blattgrün, Kohlgemüse und Kresse zu erhöhen, ohne teure Säfte oder Smoothies kaufen zu müssen. Wählen Sie aus einer großen Vielfalt an leckeren Rezepten für Smoothies

und SouperBlasts und sagen Sie den Toxinen adé! Sie werden sie garantiert nicht vermissen. An Ihrer Testauswertung können Sie ablesen, wie viele zusätzliche Portionen an „grünen“ Nahrungsmitteln aus der nachfolgenden Liste Sie idealerweise in Ihre täglichen Smoothies oder SouperBlasts geben sollten, um Ihre gesundheitlichen Bedürfnisse zu erfüllen. Am Ende dieses Abschnittes finden Sie passende Rezeptideen.

Die Grünen

Die in diesem Abschnitt aufgeführten Nahrungsmittel gelten aus folgenden Gründen als entgiftend:

- Sie enthalten bestimmte Moleküle, die krebserregende Substanzen und andere Toxine im Körper binden, um sie für die Ausscheidung vorzubereiten.
- Sie liefern wichtige Nährstoffe zur Unterstützung der Reinigungsfunktion der Leber.
- Sie enthalten Phytonährstoffe, wie Indol-3-Carbinol (I3C), dem krebsvorbegende Eigenschaften zugeschrieben werden.
- Sie fördern das Säure-Basen-Gleichgewicht, was eine noch wirksamere Ausleitung von Giftstoffen aus dem Körper begünstigen kann.

01 ARTISCHOCKE

Die Leber entgiftet den Körper, indem sie das Blut filtert, Galle produziert und Toxine und Abfallstoffe aufspaltet. Klinische Studien haben gezeigt, dass Artischocken die Gallenproduktion fördern, was zur Eliminierung und Ausscheidung von Toxinen über den Darm beiträgt.

02 BROKKOLI

Brokkoli, ein Vertreter der Kreuzblütengewächse, ist reich an schwefelhaltigen Verbindungen, die als Senfölglycoside bezeichnet werden. Klinische Studien zufolge können Senfölglycoside enthaltende Verbindungen entgiftende enzymatische Abläufe im Körper in Gang setzen. Eine erhöhte Aufnahme von Senfölglycosiden kann diesen Prozess fördern.

Top 10 für Detox.

03 ROSENKOHL

Wie Brokkoli ist auch Rosenkohl ein Vertreter der Familie der Kreuzblütengewächse und reich an schwefelhaltigen Senfölyglycosiden. Rosenkohl enthält Verbindungen, die sowohl Phase 1 als auch Phase 2 des Entgiftungsprozesses unterstützen, indem sie zunächst einen großen antioxidativen Beitrag leisten und anschließend die Leberfunktion fördern.

04 KORIANDER UND PETERSILIE

Diese Kräuter sind der Beweis, dass Großes manchmal auch in den kleinen Dingen steckt. Diese Kräuter sind bekannt für ihre Schwermetalle ausleitenden Fähigkeiten – das heißt, sie tragen zur Bindung von Metallionen zur leichteren Ausscheidung aus dem Körper bei.

05 CHLORELLA

Studien haben gezeigt, dass diese einzellige Algenart Schwermetalle, wie Quecksilber und andere giftige Abfallstoffe, bindet, um sie aus dem Gewebe hinauszubefördern. Chlorella wird wegen ihres hohen Chlorophyllgehaltes geschätzt, weshalb nur ein winziger Messlöffel ausreicht, um ihren ganzen Smoothie grün aufleuchten zu lassen!

06 GRÜNER TEE

Grüner Tee ist reich an Antioxidantien, die als Catechine bezeichnet werden. Diese fördern nachweislich die Leberfunktionen und tragen zu einer geringeren Speicherung von Fett in der Leber bei.

07 GRÜNKOHL

Grünkohl ist eine der besten Detox-Gemüsearten, und das aus mehreren Gründen: Er enthält viele wertvolle Antioxidantien, die giftige freie Radikale im Körper neutralisieren; er ist reich an Ballaststoffen und fördert die Verdauung, was die Ausscheidung von Toxinen über den Darm fördert; und als Vertreter der Kreuzblütengewächse steckt er voller wertvoller Verbindungen zur Unterstützung einer gesunden Leberfunktion.

08 ROTE BETE & IHR BLATTGRÜN

Rote Bete ist zugegebenermaßen alles andere als grün, doch sie ist äußerst hilfreich, wenn es um die Entgiftung des Körpers geht. Die dunkelrote Rübe und ihre grünen Blätter enthalten Betanin - Verbindungen mit hervorragenden antioxidativen Eigenschaften, die auch die zweite Phase der Entgiftung in der Leber unterstützen.

09 WEIZENGRAS

Weizengras enthält zahlreiche Enzyme, Mineralstoffe und Vitamine sowie unser geliebtes Chlorophyll, um die natürliche Selbstreinigung des Körpers zu unterstützen. Der genaue Mechanismus ist nicht bekannt, doch man vermutet, dass das Chlorophyll- Molekül aufgrund seiner dem Hämoglobin ähnelnden Struktur den Blutfluss fördert, was den gesamten Entgiftungsprozess begünstigt.

10 ZITRONEN

Sie sind zwar gelb, verdienen aber aufgrund ihrer entgiftenden Eigenschaften einen Platz unter den „grünen Top 10“. Zitronensaft unterstützt den Säure-Basen-Ausgleich im Körper und regt wie Artischocken die Gallenproduktion in der Leber an, was die Bindung und Ausscheidung von Toxinen aus dem Körper fördert.





Grüne-Seele-Smoothie.

FÜR 2 PERSONEN

PORTIONENZAHL OBST / GEMÜSE: 7

1 TASSE	JUNGER GRÜNKOHL	¼ TASSE	PETERSILIE FRISCH
1 TASSE	SPINAT	2 EL	CHIA-SAMEN
¼ TASSE	GURKE IN SCHEIBEN	2 TL	CHLORELLA-PULVER
¼ TASSE	ZUCCHINI IN SCHEIBEN	1 TASSE	KOKOSNUSSWASSER
2	SELLERIESTANGEN MITTELGROSS	1 TASSE	GRÜNER TEE AUFGEBRÜHT & ABGEKÜHLT
1 TASSE	ANANAS, FRISCH		

Alle Zutaten in den kleinen Becher geben und cremig mixen.

Frische Frühlingsuppe.

FÜR 4-6 PERSONEN

PORTIONENZAHL OBST / GEMÜSE: 10

1	APFEL	2 TASSEN	NATRIUMARME GEMÜSEBRÜHE
6	SELLERIESTANGEN		
3 TASSEN	SPINAT		SCHWARZER PFEFFER ZUM ABSCHMECKEN
½ TASSE	WALNÜSSE		
1 EL	DIJONSENF		
½ TL	HIMALAYA-SALZ		
1 EL	ZITRONENSAFT		

Alle Zutaten in den kleinen Becher geben und cremig mixen.



Grüne Detox Maschine.

FÜR 2 PERSONEN

PORTIONENZAHL OBST / GEMÜSE: 7

2 TASSEN	PALMKOHL	2	MINZBLÄTTER FRISCH
2	GRÜNE ÄPFEL, (KERNGEHÄUSE ENTFERNT)	1 EL	KALTGEPRESSTES, UNVERARBEITETES KOKOSNUSSÖL
1 TASSE	GURKE	250 ML	KOKOSNUSSWASSER
1	SELLERIESTANGE	250 ML	WASSER
½ TASSE	ANANAS (ALTERNATIV MANGO)	4-5	EISWÜRFEL
½	ZITRONE GESCHÄLT		
¼ TASSE	HANFSAMEN		

Alle Zutaten in den kleinen Becher geben und cremig mixen.



So frisch & so rein.

FÜR 2 PERSONEN

PORTIONENZAHL OBST / GEMÜSE: 8,5

2 TASSEN	MANGOLD	½	ORANGE GESCHÄLT
½ TASSE	GURKEN	¼	ZITRONE GESCHÄLT
2	SELLERIESTANGEN	1 CM	INGWER FRISCH
¼ TASSE	PETERSILIE FRISCH	½ TASSE	ANANAS
½ TASSE	KAROTTEN IN STÜCKEN	500 ML	WASSER
1	MITTELGROSSE BIRNE (KERNGEHÄUSE ENTFERNT)		

Alle Zutaten in den kleinen Becher geben und cremig mixen.



Die Blauen.

Gehirnfördernd

Hier kommt der „Blues“ – im positiven Sinne! Nahrungsmittel, die eine blaue oder violette Farbe aufweisen, sind reich an antioxidativen Nährstoffen, die das Gehirn und das zentrale Nervensystem fördern. Insbesondere Anthocyane – das antioxidative Pigment, das dem Nahrungsmittel seine indigoblaue Farbe verleiht – soll für die langanhaltende Gesundheit des Gehirns sorgen, indem es die Gedächtnisschärfe und allgemeine kognitive Funktionen verbessert, die mit zunehmendem Alter abnehmen.

Anthocyane sind auch für ihre unterstützende Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System bekannt. Das Gehirn kann nicht ohne Nährstoffe und Sauerstoff funktionieren, daher ist ein guter Blutfluss von entscheidender Bedeutung für die Gesundheit.

Neben anthocyanreichem blauem Obst und Gemüse haben sich an der Omega-3-Fettsäure DHA reiche Nahrungsmittel als wirksam zur Verbesserung und Erhaltung einer gesunden Hirnfunktion erwiesen. Die Grau-Substanz in unserem Gehirn besteht größtenteils aus DHA-Fettsäuren, die der Körper nicht selbst bilden kann. Um die Bausteine für diese graue Substanz zu erhalten, braucht unser Körper entsprechende Nahrungsmittel. Das Fehlen oder die Abnahme der „grauen Masse“ wurde mit Demenz und der Alzheimer-Erkrankung in Verbindung gebracht, daher ist eine großzügige Portion Omega-3-Fettsäuren auf dem Speiseplan von Vorteil für alternde Gehirne.

An Ihrer Testauswertung können Sie ablesen, wie viele zusätzliche Portionen an „blauen“ bzw. „violetten“ Nahrungsmitteln aus der nachfolgenden Liste Sie idealerweise in Ihre täglichen Smoothies oder SouperBlasts geben sollten, um Ihre gesundheitlichen Bedürfnisse zu erfüllen. Am Ende dieses Abschnittes finden Sie passende Rezeptideen.

Die Blauen Top 10

01 SCHWARZE BOHNEN

Diese beliebten Hülsenfrüchte werden für ihren hohen Eiweiß- und Ballaststoffgehalt geschätzt, doch was diese Sorte von anderen Bohnen unterscheidet, ist ihr hoher Gehalt an Anthocyan. Das antioxidative Anthocyan hat zahlreiche positive Wirkungen auf die Gesundheit, ist jedoch neuerdings wegen ihrer hirnschützenden Eigenschaften ins Zentrum der Aufmerksamkeit gerückt. Es ist zwar noch viel Forschung zu Anthocyan-Pigmenten nötig, doch Studien weisen darauf hin, dass sie das Gehirn bei der Erholung von Traumata unterstützen und vor degenerativen Hirnerkrankungen schützen.

02 BROMBEEREN

Die ebenso anthocyanreichen Brombeeren enthalten gesunde

Ballaststoffe und Vitamin C. Eine Studie der Tufts University aus dem Jahr 2009 fand heraus, dass anthocyanreiche Pigmente möglicherweise den Informationsaustausch zwischen Neuronen im Gehirn fördern, was Entzündungen im Gehirn vorbeugen kann.

03 HEIDELBEEREN

Heidelbeeren sind ein Musterbeispiel für die positiven Wirkungen von Anthocyan-Pigmenten auf das Nervensystem, und das aus gutem Grund: Studien haben gezeigt, dass die Aufnahme von Heidelbeeren in den Speiseplan bereits nach kürzester Zeit die Gedächtnisfunktion bei älteren Menschen verbessern kann. Außerdem wirken Heidelbeeren Laborstudien zufolge vorbeugend gegenüber destruktiven Vorgängen im Gehirn, die zu Parkinson und Alzheimer führen können.

fürs Gehirn.

04 AUBERGINE

Wie bei vielen Nahrungsmitteln in diesem Abschnitt enthält auch die Schale der Aubergine den Farbstoff Anthocyan. Insbesondere die kugelförmige Aubergine enthält das Anthocyan Nasunin, das sich beim Schutz des Fettgewebes im Gehirn als besonders wirksam erwiesen hat. Gegarte Aubergine ist eine leckere Zutat für jeden Smoothie.

05 PFLAUMEN

Pflaumen gibt es in verschiedenen Farben, doch je dunkler Schale und Fruchtfleisch, desto höher ist in der Regel der Anteil am antioxidativen Anthocyan. Dennoch enthalten alle Sorten zahlreiche gesunde Nährstoffe und eignen sich hervorragend für Smoothies und SouperBlasts!

06 ROTKOHL

Neben hirnschützenden Anthocyan-Pigmenten enthält Rotkohl

auch Schwefelverbindungen, die entzündungslindernde und entgiftende Prozesse im Körper unterstützen. Um das Maximum an gesunden Nährstoffen aus diesem Superfood herauszuholen, sollten Sie es roh im Smoothie oder SouperBlast genießen oder für höchstens 5 Minuten garen.

07 BLAUE WEINTRAUBEN

Wie andere dunkel gefärbte Nahrungsmittel auf dieser Liste enthalten dunkelrote oder blaue Weintrauben Anthocyan-Pigmente, die die Gesundheit des alternden Gehirns fördern. Zusätzlich enthalten Weintrauben das Polyphenol Resveratrol, das Alterungsprozesse verlangsamt. Die Faustregel lautet: Je dunkler Schale und Fruchtfleisch der Traube, desto mehr Antioxidantien enthält sie, also halten Sie möglichst Ausschau nach dunkelblauschwarzen Sorten.

08 AVOCADOS

Avocados enthalten unter allen Früchten die höchste Konzentration an gesunden Fettsäuren, Verbindungen, die entscheidend für eine gesunde Entwicklung des Gehirns sind. Dazu zählen Omega-3-Fettsäuren, die Studien zufolge eine Rolle bei der Linderung gefährlicher Entzündungen spielen, die bleibende Schäden im Gehirn und anderen Körperteilen verursachen können. Zusätzlich zu ihren gesunden Fettsäuren enthalten Avocados Vitamin E, Eiweiß und Ballaststoffe.

09 LEINSAMEN

Diese Samen sind reich an hirnfördernden Omega-3-Fettsäuren – in 2 EL stecken mehr als 100 % der empfohlenen Tageszufuhr! Um die Vorzüge dieser gesunden Fettsäuren zu nutzen und die in diesen glitschigen Samen eingeschlossenen Nährstoffe freizusetzen, sollten Sie Leinsamen vor dem Verzehr im NutriBullet RX zerkleinern.

10 WALNÜSSE

Diese Nüsse in Form von kleinen Gehirnen sind eine wertvolle Quelle für Omega-3-Fettsäuren, die nachweislich zu Verbesserung der Gesundheit des Gehirns und der Gedächtnisfunktion beitragen. Zusätzlich zu ihren hirnfördernden Eigenschaften enthalten Walnüsse Gamma-Tocopherol, eine besonders herzschützende Form von Vitamin E.





Bluesweg-Drink.

FÜR 2 PERSONEN

PORTIONENZAHL OBST / GEMÜSE: 7

2 TASSEN GRÜNKOHL

2 EL KAKAO

1 TASSE BROMBEEREN

2 TASSEN MANDELMILCH

1 TASSE HEIDELBEEREN

Alle Zutaten in den kleinen Becher geben und cremig mixen.

1 BANANE

½ TASSE SCHWARZE
BOHNEN
GEKOCHT

¼ TASSE WALNÜSSE

Brainiac Smoothie.

FÜR 2 PERSONEN

PORTIONENZAHL OBST / GEMÜSE: 7

2 TASSEN	JUNGER GRÜNKOHL	1 EL	LIMETTENSAFT
1½ TASSE	HEIDELBEEREN GEFROREN	1 TL	CHLORELLA- PULVER (OPTIONAL)
1	AVOCADO	6	EISWÜRFEL
2 EL	HANFSAMEN		
1 TASSE	KOKOSNUSS- WASSER		
1 TASSE	GRÜNER TEE AUFGEBRÜHT (ABGEKÜHLT)		

Alle Zutaten in den kleinen Becher geben und cremig mixen.

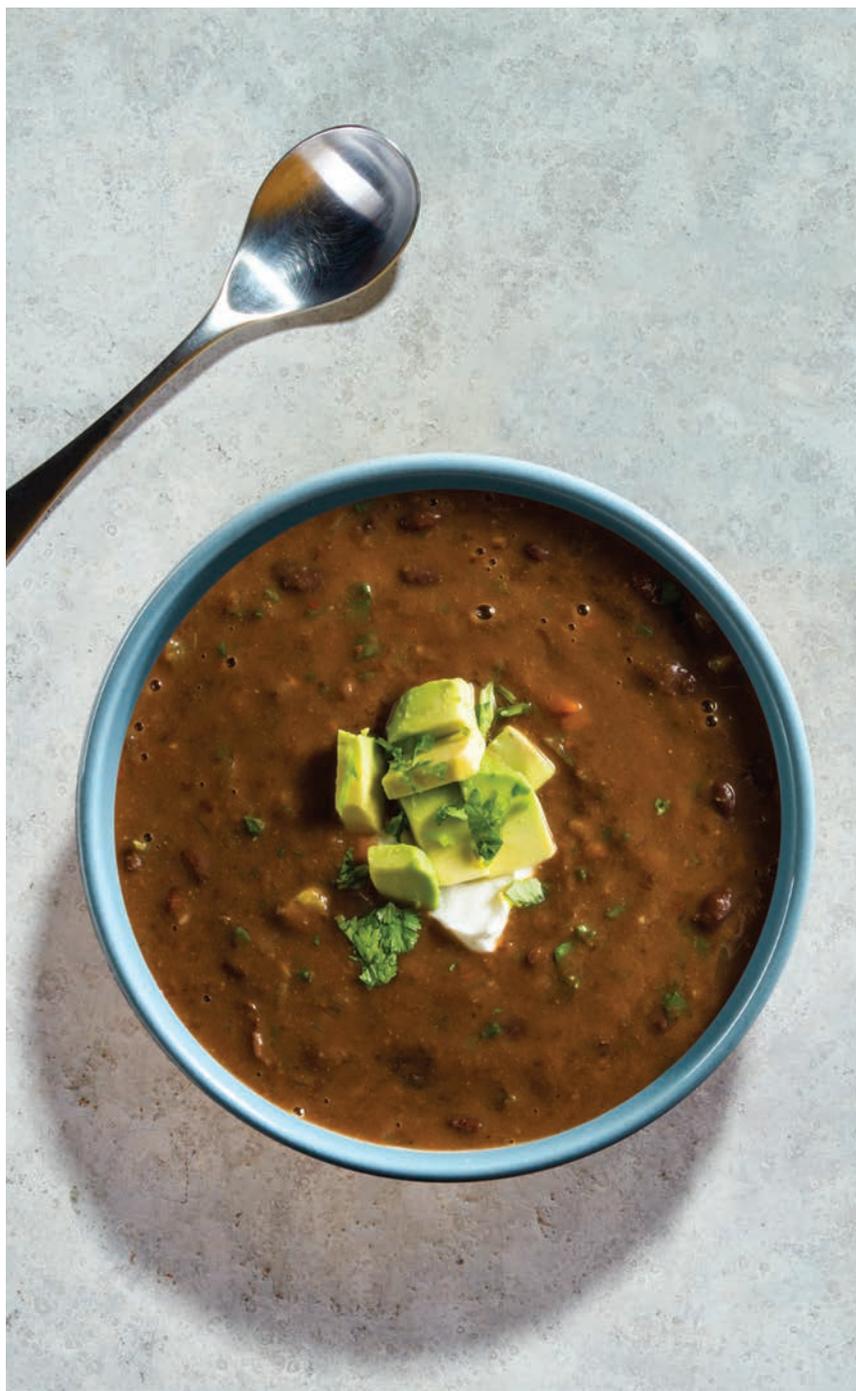
Trauben Power.

FÜR 2 PERSONEN

PORTIONENZAHL OBST / GEMÜSE: 5

2 TASSEN	SPINAT	2 PRISEN	ZIMT
1½ TASSEN	GEFRORENE ROTE ODER BLAUE WEINTRAUBEN	1 TASSE	GRÜNER TEE AUFGEBRÜHT (ABGEKÜHLT)
¼ TASSE	GEHACKTE WALNÜSSE	500 ML	WASSER

Alle Zutaten in den kleinen Becher geben und cremig mixen.



Schwarze Bohnen-Suppe.

FÜR 4-6 PERSONEN

PORTIONENZAHL OBST / GEMÜSE: 11

- | | | |
|---------|---------------------------------|--|
| 1 EL | OLIVENÖL | <p>1 Öl in einem mittelgroßen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebeln, Sellerie, Karotten und Knoblauch etwa 4 Minuten anschwitzen, bis sie weich sind. Eine Hälfte Bohnen, Limettensaft, Salz, Kreuzkümmel und Chiliflocken zugeben und etwa 5 Minuten umrühren, bis alles vermischt und heiß ist. Falls die Zutaten am Topf anbrennen, bis zu 60 ml Gemüsebrühe zugeben, um die Mischung feucht zu halten.</p> <p>2 Topfinhalt mindestens 30 Minuten lang auf Raumtemperatur abkühlen lassen. Dies lässt sich beschleunigen, indem Sie alles für 10–20 Minuten in den Kühlschrank stellen.</p> <p>3 Die Hälfte der Mischung zusammen mit 2 EL frischem Koriander und 500 ml Gemüsebrühe in den SouperBlast-Krug geben. Im 7-Minuten-Heizzyklus cremig mixen.</p> |
| 1 | MITTELGROSSE ZWIEBEL, GEWÜRFELT | |
| 2 | SELLERUESTANGEN | |
| 1 | GROSSE KAROTTE, GEWÜRFELT | |
| 1 | KNOBLAUCHZEHE | |
| 2 425 G | DOSEN BIO SCHWARZE BOHNEN | |
| 1 EL | ZITRONENSAFT, FRISCH GEPRESST | |
| 1 TL | SALZ | |
| 2 TL | KREUZKÜMMEL, GEMAHLEN | |
| ¼ TL | CHILIFLOCKEN | |
| 500 ML | GEMÜSEBRÜHE* | |

* Mindestens 30 Minuten auf Raumtemperatur abkühlen lassen!

Mehr Rezepte.

Die Rezepte in diesem Abschnitt sind nicht nach Farben geordnet – Sie können sie aber gerne mit Ihrem individuellen Farbprofil aufwerten. Nichtsdestotrotz enthalten Sie eine große Vielfalt an wertvollem Obst, Gemüse, Nüssen und Samen, um eine große Bandbreite an Ernährungsbedürfnissen abzudecken. Von herzhaften Smoothies als Mahlzeitenersatz über Nussbutter, wohlig wärmende klassische Suppen zu Superfood-Getränken – dieser Abschnitt zeigt Ihnen, wie Sie die ganze Vielfalt des NutriBullet RX nutzen.





Herzhaftes Smoothies.

Diese leckeren Smoothies stecken voller satt machendem Obst, Gemüse, Nüssen und Samen und sind eine tolle Alternative zu einer Standard-Mahlzeit. Genießen Sie die folgenden Rezepte für ein schnelles und unglaublich nahrhaftes Frühstück, Mittagessen oder Abendessen und erleben Sie, wie Ihr Körper auf die Kraft der cremig gemixten Nahrung reagiert!

Bean Queen.

FÜR 2 PERSONEN

2 TASSEN GRÜNKOHL

1½ TASSEN BROMBEEREN

1 BANANE

½ TASSE GEKOCHTE
SCHWARZE
BOHNEN

20 MANDELN

2 EL KAKAO

500 ML WASSER

Alle Zutaten in den kleinen Becher geben und cremig mixen.

Dessert Rose.

FÜR 2 PERSONEN

2 TASSEN GEMISCHTES
BLATTGRÜN

1 BANANE
GEFROREN

1 TASSE HIMBEEREN,
GEFROREN

20 HASELNÜSSE

2 EL KAKAO

1 TL VANILLEEXTRAKT
(ODER VANILLE-
PULVER)

2 TASSEN MANDELMILCH
UNGESÜSST,
VANILLE

Alle Zutaten in den kleinen Becher geben und cremig mixen.

Grasgrün.

FÜR 2 PERSONEN

2 STÄNGEL WEIZENGRAS
ODER
2 TL WEIZENGRASPULVER
(ALTERNATIV 2 EL WEIZENGRASSAFT)

½ TASSE ANANAS IN STÜCKEN

1 BANANE

20 WALNUSSHÄLFTEN

1 EL CHIA-SAMEN

½ TASSE ENTSTEINTE KIRSCHEN

2 TASSEN GRÜNER TEE
AUFGEBRÜHT,
ABGEKÜHLT

Alle Zutaten in den kleinen Becher geben und cremig mixen.

N'zink.

FÜR 2 PERSONEN

2 TASSEN JUNGER GRÜNKOHL

1½ BANANEN

2 EL KÜRBISKERNE

2 EL SESAMSAMEN

¾ TASSE HAFERSCHROT
GEKOCHT

2 TASSEN MANDELMILCH
UNGESÜSST

Alle Zutaten in den kleinen Becher geben und cremig mixen.

Macarita.

FÜR 2 PERSONEN

2 TASSEN	MANGOLD
1½	BANANEN
¼ TASSE	MANDELN
2-4 EL	PFLANZLICHES EIWEISSPULVER
2 TL	MACAPULVER
500 ML	KOKOSNUSS- WASSER

Alle Zutaten in den kleinen Becher geben und cremig mixen.

Grünkleie.

FÜR 2 PERSONEN

2 TASSEN	JUNGER GRÜNKOHL	1 TL	KAKAO
1½	BANANEN	500 ML	WATER
1 TASSE	HIMBEEREN		
1 TASSE	HEIDELBEEREN		
⅓ TASSE	WEIZENKLEIE		
¼ TASSE	CASHEWKERNE		

Alle Zutaten in den kleinen Becher geben und cremig mixen.



Calci-njam.

FÜR 2 PERSONEN

2 TASSEN SPINAT

1½ BANANEN

1 ORANGE

¼ TASSE MANDELN

1 EL CHIA-SAMEN

1 EL ZUCKERRÜBEN-SIRUP

500 ML WASSER

Alle Zutaten in den kleinen Becher geben und cremig mixen.

Mangold-Beeren-Drink.

FÜR 2 PERSONEN

1 TASSE MANGOLD

1 TASSE GRÜNKOHL

1 MITTELGROSSE BIRNEN

1 TASSE HEIDELBEEREN

¼ TASSE CASHEWKERNE

½ TASSE GOJI-BEEREN
GETROCKNET

2 EL KAKAO ODER
KAKAOBRUCH

2 TASSEN MANDELMILCH
UNGESÜSST

Alle Zutaten in den kleinen Becher geben und cremig mixen.

Magnesium Elysium.

FÜR 2 PERSONEN

1 TASSE SPINAT

1 TASSE MANGOLD

2 EL KÜRBISKERNE

1 TASSE MANGO

1 TASSE ANANAS

¼ TASSE CASHEWKERNE

500 ML KOKOSNUSS-
WASSER

Alle Zutaten in den kleinen Becher geben und cremig mixen.

David Wolfe's Bester-Tag-Smoothie.

FÜR 2 PERSONEN

2	BANANEN
2 EL	KAKAO
¼ TASSE	GOJI-BEEREN GETROCKNET
2 TL	HONIG
½ TASSE	ALOE VERA SAFT

1½ TASSEN KOKOSNUSS-
WASSER

Alle Zutaten in den kleinen Becher geben und cremig mixen.

Herzwohl-Smoothie.

FÜR 2 PERSONEN

2 TASSEN	GRÜNKOHL
2 KLEINE	KAROTTEN
½ TASSE	UNGEKOCHTE HAFERFLOCKEN (NACH BELIEBEN AUCH GEKOCHTE)
1 TASSE	GEMISCHTE BEEREN

2 EL CHIA-SAMEN

500 ML MANDELMILCH
UNGESÜSST,
VANILLE

EINE HANDVOLL
EISWÜRFEL

Alle Zutaten in den kleinen Becher geben und cremig mixen.



Munter-Mandel.

FÜR 2 PERSONEN

- 2 TASSEN SPINAT
- ¼ TASSE MANDELBUTTER
- 4 ENTSTEINTE DATTELN
- 2 BANANEN
- 2 TASSEN MANDELMILCH UNGESÜSST

Alle Zutaten in den kleinen Becher geben und cremig mixen.

Grün & Lecker.

FÜR 2 PERSONEN

2 TASSEN	SPINAT
2 EL	CHIA-SAMEN
1½ EL	KAKAO ODER KAKAOBRUCH
2 TL	ZIMT
1	APFEL ENTKERNT
½	AVOCADO
500 ML	WASSER

Alle Zutaten in den kleinen Becher geben und cremig mixen.

Blutzucker-Baby.

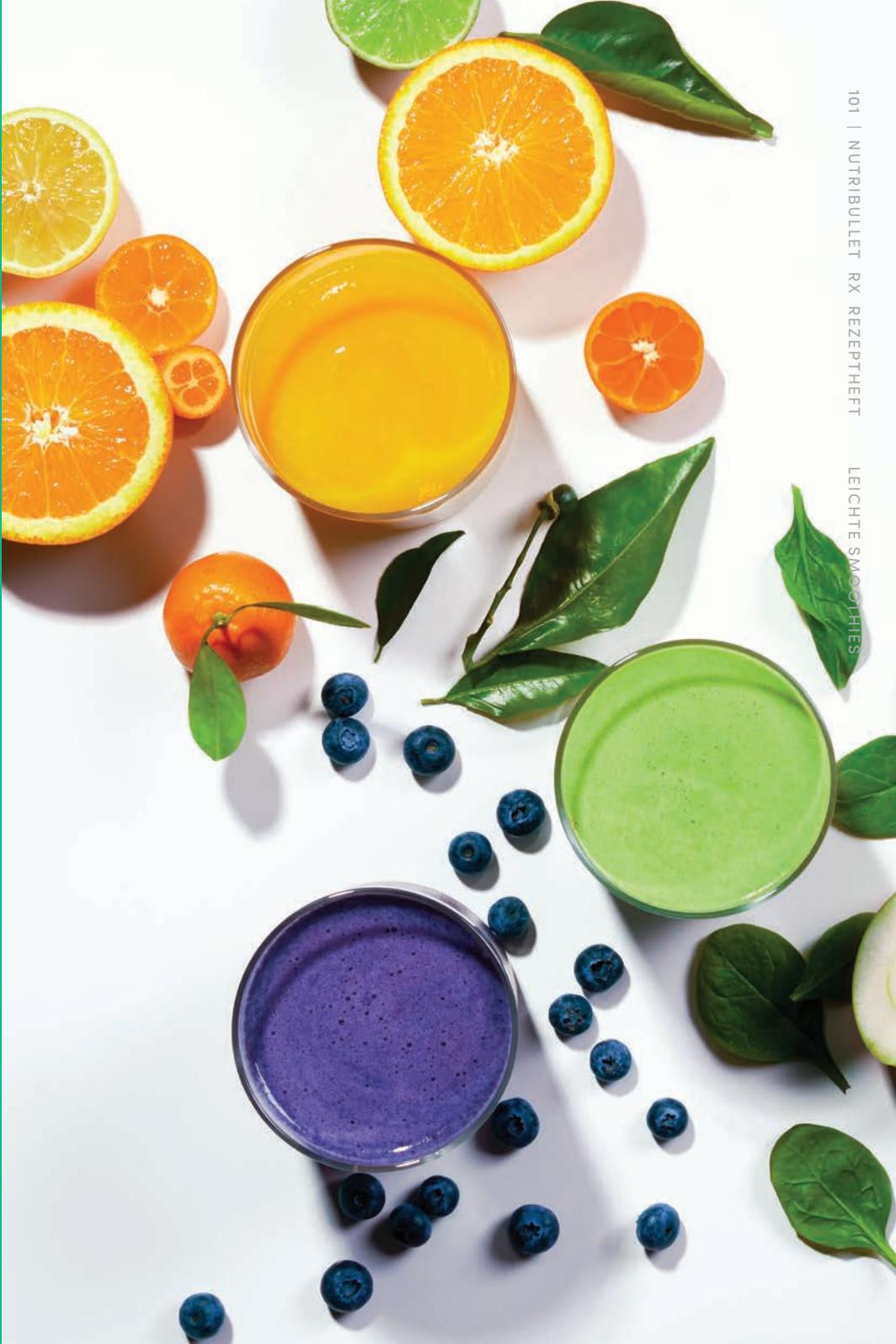
FÜR 2 PERSONEN

2 TASSEN	MANGOLD
1	APFEL KLEIN
1	BANANE
¼ TASSE	KÜRBISKERNE
¼ TASSE	WALNUSSHÄLFTEN
2 TL	CEYLON-ZIMT
500 ML	WASSER

Alle Zutaten in den kleinen Becher geben und cremig mixen.

Leichte Smoothies.

Maximieren Sie Ihre tägliche Aufnahme an Obst, Gemüse, Nüssen und Samen und genießen Sie diese leichten Smoothies als Snack oder Beilage. Sie stecken voller unglaublich fein gemixten Nährstoffen und haben weniger als 200 Kalorien pro Portion, daher sind diese Smoothies die perfekte Zwischenmahlzeit zu jeder Tageszeit!



Kohl-Kleie-Smoothie.

FÜR 2 PERSONEN

½ TASSE	WEIZENKLEIE
2 TASSEN	KOHLBLÄTTER
1	BANANE
1 TASSE	HEIDELBEEREN (ALTERNATIV ERDBEEREN)
20	MANDELN
500 ML	WASSER

Alle Zutaten in den kleinen Becher geben und cremig mixen.

Grün & Frisch.

FÜR 2 PERSONEN

2 TASSEN	GRÜNKOHL	1 CM	INGWER
6	FRISCHE PETERSILIE	1 EL	APFELESSIG
½ TASSE	GURKE IN SCHEIBEN	500 ML	WASSER
2	SELLERRESTANGEN KLEIN		
1	BIRNE		

Alle Zutaten in den kleinen Becher geben und cremig mixen.

Avocacao Ambrosia.

FÜR 2 PERSONEN

2 TASSEN	SPINAT
1½ TASSEN	HEIDELBEEREN
½	AVOCADO
2 EL	KAKAO
500 ML	WASSER ODER KOKOSNUSS- WASSER

Alle Zutaten in den kleinen Becher geben und cremig mixen.

Schwellung adé.

FÜR 2 PERSONEN

2 TASSEN	SPINAT	1½ EL	CHIA-SAMEN
¾ TASSE	HEIDELBEEREN	500 ML	WASSER
1 TASSE	ANANAS GEWÜRFELT		
1 TL	MACA-PULVER		

Alle Zutaten in den kleinen Becher geben und cremig mixen.



Papayatrunk.

FÜR 2 PERSONEN

2 TASSEN MANGOLD

1½ TASSEN PAPAYA

1 SÜSSKARTOFFEL
KLEIN, GEDÄMPFT

2 EL MANDELBUTTER

2 TL ZIMT

500 ML WASSER

Alle Zutaten in den kleinen Becher geben und cremig mixen.

Traubentraum.

FÜR 2 PERSONEN

2 TASSEN	SPINAT	1 CM	STÜCK INGWER
1½ TASSE	ROTE KERNLOSE TRAUBEN	½ TL	ZIMT
2 EL	APFELESSIG	500 ML	WASSER
1 TASSE	ANANAS IN STÜCKEN		
2 EL	SONNENBLUMEN- KERNE		

Alle Zutaten in den kleinen Becher geben und cremig mixen.

Easy Cider.

FÜR 2 PERSONEN

2 TASSEN	SPINAT	500 ML	WASSER
1½	BANANEN		
2	KIWI		
2 EL	APFELESSIG		
½ CM	STÜCK INGWER		
1 TL	CEYLON-ZIMT		

Alle Zutaten in den kleinen Becher geben und cremig mixen.

Grüne Linderung.

FÜR 2 PERSONEN

2 TASSEN GEMISCHTER
BLATTSALAT

3 KLEINE
SELLERIESTANGEN

1½ BANANEN

1½ TASSEN PAPAYA
(ODER ANANAS)

500 ML WASSER

Alle Zutaten in den kleinen Becher geben und cremig mixen.

Ingwer Kick.

FÜR 2 PERSONEN

2 TASSEN GARTENSALAT

1½ BANANEN

2 BIRNEN,
KLEIN, REIF

½ CM STÜCK INGWER

2 TL CEYLON-ZIMT

½ TL MUSKATNUSS

2 TASSEN MANDELMILCH
UNGESÜSST

Alle Zutaten in den kleinen Becher geben und cremig mixen.

Movin' and groovin'.

FÜR 2 PERSONEN

2 TASSEN MANGOLD

500 ML WASSER

1 SÜSSKARTOFFEL
KLEIN, GEDÄMPFT

Alle Zutaten in den kleinen Becher geben und cremig mixen.

1 TASSE HEIDELBEEREN

5 APRIKOSEN
GETROCKNET

1 TASSE KOKOSNUSS-
WASSER

Bauchwohl-Drink.

FÜR 2 PERSONEN

2 TASSEN SPINAT

½ TASSE APFELSAFT

¾ TASSE KIRSCHEN,
ENTSTEINT

375 ML WASSER

¾ TASSE WEINTRAUBEN

Alle Zutaten in den kleinen Becher geben und cremig mixen.

½ TASSE HAFERFLOCKEN

1 EL CHIA-SAMEN

Schlankes Grün.

FÜR 2 PERSONEN

¼ TASSE	GURKE IN SCHEIBEN GESCHNITTEN	¾ TASSE	BABY-GRÜNKOHL
		1 TASSE	SPINAT
¼ TASSE	ZUCCHINI GESCHNITTEN	¼ TASSE	PETERSILIE FRISCH
2	STANGEN STAUDENSELLERIE KLEIN	2 EL	CHIASAMEN
		2 TL	MACA-PULVER
1 TASSE	ANANAS FRISCH	2 TASSEN	KOKOSNUSS- WASSER

Alle Zutaten in den kleinen Becher geben und cremig mixen.

Schlank und Süß.

FÜR 2 PERSONEN

2 TASSEN	SPINAT	1 TL	ZIMT
½ TASSE	GEKOCHTE KICHERERBSEN	500 ML	MANDELMILCH UNGESÜSST
4	MITTELGROSSE ERDBEEREN		
4	MINZBLÄTTER		
1	BANANE		

Alle Zutaten in den kleinen Becher geben und cremig mixen.



Zitrus-Schlank-Trank.

FÜR 2 PERSONEN

2 TASSEN SPINAT

**½ TASSE GRAPEFRUIT
IN STÜCKEN**

**1 ORANGE
KLEIN**

**4 ERDBEEREN
MITTELGROSS**

¼ TASSE ERDBEEREN

2 EL CHIA-SAMEN

500 ML WASSER

Alle Zutaten in den kleinen Becher geben und cremig mixen.

Schwung Trunk.

FÜR 2 PERSONEN

2 TASSEN KOHLBLÄTTER
1 MITTELGROSSER APFEL
ENTKERNT
1 TASSE ANANAS
FRISCH
1 CM STÜCK INGWER
1 EL APFELESSIG
2 TL MACA-PULVER

500 ML KOKOSNUSS-
WASSER

Alle Zutaten in den kleinen Becher
geben und cremig mixen.

Nett und gemütlich.

FÜR 2 PERSONEN

2 TASSEN SPINAT
½ AVOCADO
1 TASSE BROMBEEREN
½ TASSE HAFERFLOCKEN

2 TL CEYLON-ZIMT
500 ML MANDELMILCH
UNGESÜSST

Alle Zutaten in den kleinen Becher
geben und cremig mixen.



Souper- Blasts.

Diese köstlichen SouperBlasts sind leckere Mahlzeiten für jede Tageszeit, die Sie einfach mithilfe des 7-Minuten-Heizzyklus zubereiten können. Von leichten, entgiftenden Rezepten zu herzhafteren Gerichten – die SouperBlasts in diesem Abschnitt vereinen die besten Nährstoffe der Welt in einer nahrhaften Schüssel.

VORSICHT:

Bereiten Sie Suppe nur in dem belüfteten SouperBlast-Krug zu. Mixen Sie niemals heiße oder kohlenstoffhaltige Zutaten in den versiegelten NutriBullet Becher.



Birne & Blumenkohl.

FÜR 2 PERSONEN

½	BLUMENKOHL GEHACKT	250 ML	GEMÜSE- ODER HÜHNERBRÜHE*
1	BIRNE GESCHÄLT UND ENTKERT	250 ML	MANDELMILCH UNGESÜSST
1 EL	MANDEL BUTTER		SALZ UND PFEFFER ZUM ABSCHMECKEN
1 EL	KALTGEPRESSTES NATIVES KOKOSNUSSÖL ODER OLIVENÖL EXTRA VERGINE		Alle Zutaten in den SouperBlast-Krug geben und im 7-Minuten-Heizzyklus cremig mixen.
1½ EL	DIJONSENF		* Mindestens 30 Minuten auf Raumtemperatur abkühlen lassen!

Kokosnuss & rote Paprika.

FÜR 4-6 PERSONEN

2	GROSSE ROTE PAPRIKA	⅓ TASSE	CASHEWKERNE 4-8 STUNDEN EINGEWEIFHT
2 EL	SÜSSE ZWIEBEL ODER FRÜHLINGS- ZWIEBEL GEWÜRFELT	⅓ TL	CAYENNEPFEFFER
¼	KNOBLAUCHZEHE	½ TL	KURKUMA
2	REIFE TOMATEN GEVIERTELT	½ TL	HIMALAYA-SALZ
60 ML	BIO-KOKOSBUTTER	2	BASILIKUMBLÄTTER FRISCH
250 ML	WASSER		Alle Zutaten in den SouperBlast-Krug geben und im 7-Minuten-Heizzyklus cremig mixen.
250 ML	KOKOSNUSSMILCH FETTARM		

Zucchini & Hanf.

FÜR 4-6 PERSONEN

3 ZUCCHINI
IN 2 CM DICKEN
WÜRFELN

4 STRAUCHTOMATEN
KLEIN

¾ TASSE ANANAS
FRISCH

¼ TASSE PETERSILIE
FRISCH

1 EL DILL, FRISCH
GEHACKT

1 EL APFELESSIG

⅓ TASSE UNGESCHÄLTE
HANFSAMEN

500 ML WASSER
ODER GEMÜSE-
BRÜHE*

SALZ UND PFEFFER ZUM
ABSCHMECKEN

Alle Zutaten in den SouperBlast-Krug geben und im 7-Minuten-Heizzyklus cremig mixen.

* Mindestens 30 Minuten auf Raumtemperatur abkühlen lassen!

Gartenparty.

FÜR 4-6 PERSONEN

4 ROMATOMATEN
IN SCHEIBEN

2 SELLERIESTANGEN
GEHACKT

2 KAROTTEN
GEHACKT

½ ROTE BETE,
GEHACKT

¼ TASSE PETERSILIE
FRISCH, GEHACKT

2 TASSEN SPINAT

2 TL SCHARFE SAUCE

SCHWARZER
PFEFFER

2 TASSEN GEMÜSEBRÜHE*

Alle Zutaten in den SouperBlast-Krug geben und im 7-Minuten-Heizzyklus cremig mixen.

* Mindestens 30 Minuten auf Raumtemperatur abkühlen lassen!



Physalis-Gazpacho.

FÜR 4-6 PERSONEN

1 EL	OLIVENÖL EXTRA VERGINE IN ZWEI TEILEN	¼ TL	SALZ
		1	FRÜHLINGSZWIEBEL
2	KNOBLAUCHZEHEN GEBACKEN	1 TL	HONIG (OPTIONAL)
1	GURKE	2 TASSEN	GEMÜSEBRÜHE*
1	AVOCADO GESCHÄLT UND ENTSTEINT		Alle Zutaten in den Souperblast-Krug geben und ohne Erhitzen cremig mixen. Den Mixvorgang so oft wiederholen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
500 G	PHYSALIS OHNE BLÄTTER		
1	GRÜNE PAPRIKA ENTKERNT UND ENTSTIELT		
1-2	JALAPEÑO ENTKERNT		* Mindestens 30 Minuten auf Raumtemperatur abkühlen lassen!

Veggie Tortilla-Suppe.

FÜR 4-6 PERSONEN

1 DOSE	SCHWARZE BOHNEN GEKOCHT* PLUS OPTIONAL ½ DOSE, DIE NACH DEM MIXEN UND VOR DEM SERVIEREN ZUGEGBEN WERDEN KANN, FALLS EINE STÜCKIGE KONSISTENZ GEWÜNSCHT IST	500 ML	GEMÜSEBRÜHE*
			OPTIONALE GARNIERUNG (PRO SCHÜSSEL)
		2 TL	KORIANDER
		2 TL	AVOCADO IN SCHEIBEN
		2 TL	LAUCHZWIEBEL FEINGEHACKT
2 EL	GRÜNE CHILI- SCHOTEN AUS DER DOSE	1 EL	GERÖSTETE MAISKÖRNER
2	TOMATEN MITTELGROSS GROB GEHACKT		Alle Zutaten außer der optionalen halben Dose Schwarze Bohnen und der Garnierung in den SouperBlast-Krug geben und im 7-Minuten-Heizzyklus cremig mixen.
1 EL	OLIVENÖL		
1 EL	ROTE ZWIEBEL GEHACKT		* Mindestens 30 Minuten auf Raumtemperatur abkühlen lassen!
1 TL	KREUZKÜMMEL		
½ TL	CHILIPULVER		
2	ROTE PAPRIKA		
¼ TL	LIMETTENSAFT		



Weisse Bohnen Suppe.

FÜR 4 PERSONEN

**2 TASSEN WEISSE BOHNEN,
GEKOCHT***

**2 SALBEIBLÄTTER
FRISCH**

**1 EL ROSMARIN
FRISCH**

**1 EL OLIVENÖL EXTRA
VERGINE**

500 ML GEMÜSEBRÜHE*

¼ TL SALZ

**SCHWARZER PFEFFER
ZUM ABSCHMECKEN**

Alle Zutaten in den SouperBlast- Krug geben und im 7-Minuten-Heizzyklus cremig mixen. Auf die Schüsseln verteilen und genießen!

* Mindestens 30 Minuten auf Raumtemperatur abkühlen lassen!



David Wolfe's Wurzelsuppe.

FÜR 4-6 PERSONEN

4	ROTE BETE KLEIN, GEWASCHEN UND GEPUTZT	½ TL	HIMALAYA-SALZ
4	KAROTTEN MITTELGROSS GEWASCHEN UND GEPUTZT	250 ML	KOKOSNUSSWASSER
1 TASSE	GRÜNKOHL, GEHACKT	1 TASSE	WASSER ODER GEMÜSEBRÜHE*
2	SELLERIESTANGEN GEHACKT		FRISCH GEMAHLENER PFEFFER ZUM ABSCHMECKEN
¼ TASSE	ESTRAGON FRISCH		
1 TL	KÜMMELSAMEN		

Alle Zutaten in den SouperBlast-Krug geben und im 7-Minuten-Heizzyklus cremig mixen.

* Mindestens 30 Minuten auf Raumtemperatur abkühlen lassen!



Herzhafte Suppen.

Dieser Abschnitt enthält klassische Suppenrezepte. Diese Gerichte, die viel gut gegartes Gemüse, abwechslungsreiche Geschmacksvariationen und verschiedene Konsistenzen bieten, sind in der Zubereitung etwas aufwändiger als reine SouperBlasts, doch dieser kleine Mehraufwand lohnt sich. Von sättigenden gebackenen Kartoffeln bis zur veganen Muschelsuppe, die verblüffend authentisch schmeckt – hier finden Sie gesunde, satt machende und einfach köstliche Suppen!



Ratatouille Suppe.

FÜR 6-8 PERSONEN

- 600 ML OLIVENÖL
- 1 KLEINE ZWIEBEL
IN WÜRFEL
- 2 KNOBLAUCHZEHEN
GEHACKT
- ½ GROSSE AUBERGINE
GEWÜRFELT
- 1 GROSSE ROTE
PAPRIKA
GEWÜRFELT
- 1 ZUCCHINI
GROSS, GEWÜRFELT
- 1 GELBE ZUCCHINI
GROSS, GEWÜRFELT
- 3 TOMATEN
ENTKERT UND
GEWÜRFELT
- 2 EL BASILIKUM
FRISCH, GEHACKT
- 1½ DOSEN WEISSE BIO-BOHNEN
GEWASCHEN UND
ABGETROPFT
- 1 EL TOMATENMARK
- 2 TASSEN GEMÜSE-
ODER
HÜHNERBRÜHE*
- 1 EL ZITRONENSAFT
- ½ TL SALZ

PFEFFER ZUM ABSCHMECKEN

- 1 EL PETERSILIE
FRISCH, GEHACKT,
ZUM GARNIEREN

1 Öl in einem großen Suppentopf auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und etwa 3 Minuten goldbraun anbraten. Aubergine und Thymian zugeben und etwa 3 Minuten gelegentlich umrühren, bis die Aubergine leicht gegart ist. Paprika, Zucchini und gelbe Zucchini zugeben und weitere 5 Minuten dünsten. Tomaten, Bohnen, Tomatenmark, Gemüsebrühe, Zitronensaft und Salz unterrühren und abdecken. 5 Minuten köcheln lassen.

2 Topf vom Herd nehmen und **30 MINUTEN BIS 1 STUNDE AUF RAUMTEMPERATUR ABKÜHLEN LASSEN**. Dies lässt sich beschleunigen, indem Sie alles für 10-20 Minuten in den Kühlschrank stellen.

3 Sobald die Mischung abgekühlt ist, zwei Drittel in den SouperBlast-Krug geben. Das restliche Drittel zum Aufwärmen in ein mikrowellengeeignetes Gefäß oder auf den Herd geben und unterrühren, sobald die pürierte Suppe erhitzt ist.

* Mindestens 30 Minuten auf Raumtemperatur abkühlen lassen!

Muschelsuppe.

FÜR 4 PERSONEN

CASHEW-BASIS

1 TASSE CASHEWKERNE
3-12 STUNDEN
EINGEWEICHT

4 TL PFEILWURZMEHL

600 ML GEMÜSE- ODER
HÜHNERBRÜHE*

1½ TL WORCESTERSOSSE

ZUTATEN FÜR DEN TOPF

1 EL KOKOSNUSSÖL

1 GELBE ZWIEBEL
GROSS, GEWÜRFELT

3 KAROTTEN
GESCHÄLT & GEHACKT

3 SELLERIESTANGEN
GESCHÄLT & GEHACKT

1½ TASSEN SHIITAKE PILZE
(110 G) IN SCHEIBEN

2 TASSEN WEISSE CHAMPIGNONS
(225 G) IN SCHEIBEN

7 ROTE KARTOFFELN
KLEIN, GEPUTZT &
GEVIERTELT

2 BLÄTTER NORI
FEIN GEHACKT

1 TL SALZ

1 L GEMÜSE- ODER
HÜHNERBRÜHE*

2 EL TOMATENMARK

2 EL ZITRONENSAFT

1 Zubereitung der Cashew-Basis:
Eingeweichte Cashewkerne
abgießen und in den
SouperBlast-Krug geben.
Pfeilwurzmehl, Brühe und
Worcestersoße zugeben und
etwa 90 Sekunden cremig
mischen.

2 Kokosnussöl in einem großen
Topf auf mittlerer Stufe erhitzen.
Zwiebeln und Karotten zugeben
und etwa 5 Minuten weich
dünsten. Pilze und Sellerie
zugeben und dünsten, bis
die Pilze weich, aber fest
sind und von der Konsistenz
her Muscheln ähneln. Die
gehackten Frühkartoffeln, Nori,
Salz und restliche Gemüse-/
Hühnerbrühe zugeben und
zugedeckt aufkochen lassen,
dass bei geringer Hitze 10-15
Minuten lang köcheln lassen,
bis die Kartoffeln gar sind.

3 Nach und nach die Cashew-
Basis in den Topf geben und 5-8
Minuten köcheln lassen, dabei
gelegentlich umrühren, bis die
gewünschte Konsistenz erreicht
ist. Schließlich Tomatenmark
und Zitronensaft unterrühren.
Umrühren, bis alles gut
vermischt ist, dann vom Herd
nehmen und servieren.

* Mindestens 30 Minuten auf
Raumtemperatur abkühlen lassen!





Pilz-Cremesuppe.

FÜR 6-8 PERSONEN

**1 TASSE FRÜHLINGSZWIEBEL
GEWÜRFELT**

**3 KNOBLAUCHZEHEN
GEHACKT**

1 EL THYMIAN, FRISCH

1 EL SALBEI, FRISCH

450G CHAMPIGNONS

½ TASSE CASHEWKERNE

250 ML GEMÜSEBRÜHE*

PLUS 2 EL ZUM SAUTIEREN

250 ML MANDELMILCH

1 TL SALZ

**FRISCH
GEMAHLENER
SCHWARZER
PFEFFER ZUM
ABSCHMECKEN**

**GEHACKTE FRISCHE
PETERSILIE UND
PAPRIKAPULVER ZUM
GARNIEREN**

- 1 Zwiebeln und 2 EL Gemüsebrühe in einen Topf geben und auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebeln darin etwa 5 Minuten anschwitzen, dabei ständig umrühren und immer wieder etwas Gemüsebrühe zugeben,

um Anbrennen zu verhindern.

- 2 Gehackten Knoblauch, Thymian und Salbei zugeben und weitere 2 Minuten dünsten. Pilze zugeben und weitere 5 Minuten dünsten, dabei ständig umrühren, bis alles gar ist.
- 3 Den Topfinhalt mindestens 30 Minuten auf Raumtemperatur abkühlen lassen. Dies lässt sich beschleunigen, indem Sie alles für 10-20 Minuten in den Kühlschrank stellen.
- 4 Zwei Drittel des Topfingehalts in den SouperBlast-Krug geben. Cashewkerne, Mandelmilch und Gemüsebrühe zugeben und im 7-Minuten-Heizzyklus cremig mixen und erhitzen.
- 5 Den Topfinhalt mindestens 30 Minuten auf Raumtemperatur abkühlen lassen. Dies lässt sich beschleunigen, indem Sie alles für 10-20 Minuten in den Kühlschrank stellen.

* Mindestens 30 Minuten auf Raumtemperatur abkühlen lassen!

Brokkolicremesuppe.

FÜR 4-6 PERSONEN

**1 TASSE FRÜHLINGSZWIEBEL
GEHACKT***

**1 KARTOFFEL
KLEIN, GEBACKEN***

**2 HANDVOLL BROKKOLI
RÖSCHEN
GEDÄMPFT***

**500 ML MANDELMILCH
UNGESÜSST**

½ TL HIMALAYA-SALZ

**FRISCH
GEMAHLENER
PFEFFER ZUM
ABSCHMECKEN**

1 Brokkoli und Zwiebeln etwa 5 Minuten dämpfen. Die Kartoffel entweder backen oder dämpfen. Schale entfernen.

2 Alle Zutaten vollständig abkühlen lassen. Anschließend alle Zutaten in den SouperBlast-Krug geben und im 7-Minuten-Heizzyklus cremig mixen.

* Mindestens 30 Minuten auf Raumtemperatur abkühlen lassen!





Pastinake & Blumenkohl.

FÜR 4-6 PERSONEN

- 1 EL** **OLIVENÖL**
- 2** **FRÜHLINGSZWIEBELN**
KLEIN, GEWÜRFELT
- ½** **LAUCHSTANGE**
NUR WEISSE UND
HELLGRÜNE TEILE
LÄNGS HALBIERT,
GEPUTZT UND
GEHACKT
- 3** **PASTINAKEN**
KLEIN, GESCHÄLT,
GEVIERTELT UND
GEWÜRFELT
- 1** **BLUMENKOHL**
GROB GEHACKT
- 625 ML** **WASSER, HÜHNER-
ODER
GEMÜSEBRÜHE***
- 1** **LORBEERBLATT**
- 1 EL** **THYMIANBLÄTTER**
FRISCH, GEHACKT
- 2½ EL** **ESTRAGONBLÄTTER**
FRISCH, GEHACKT
- 2 EL** **PETERSILIE**
FRISCH, GEHACKT
- SALZ UND PFEFFER
ZUM ABSCHMECKEN**

- 1** Olivenöl in einem schweren Suppentopf auf mittlerer Stufe erhitzen. Frühlingszwiebeln, Lauch und eine Prise Salz zugeben und etwa 5 Minuten gelegentlich umrühren, bis alles glasig gedünstet ist. Pastinaken und Blumenkohl und eine weitere Prise Salz zugeben. Topf etwas bedecken und 5-10 Minuten weiterkochen, dabei immer wieder umrühren. Wenn die Pastinaken und Blumenkohl gar, aber noch fest sind, Brühe, Lorbeerblatt, Thymian, Estragon und Petersilie zugeben. Zum Kochen bringen, dann 45 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse zart ist und die Suppe duftet.
- 2** Suppe vom Herd nehmen, Lorbeerblatt entfernen und etwa 3 Stunden in den Kühlschrank stellen, bis sie vollständig abgekühlt ist. Anschließend alle Zutaten in den SouperBlast-Krug geben und im 7-Minuten-Heizzyklus cremig mixen.

* Mindestens 30 Minuten auf Raumtemperatur abkühlen lassen!

Rote-Bete-Suppe.

FÜR 4 PERSONEN

- 2 ROTE BETE
KLEIN
- 1 TASSE KÜRBISPÜREE
(ODER 500 G
FRISCHER KÜRBIS)
- 3-4 FRÜHKARTOFFELN
KLEIN
- 2 TL OLIVENÖL EXTRA
VERGINE
- ¼ TASSE ZWIEBELN
IN SCHEIBEN
- ½ TL ZIMT
- ¼ TL MUSKATNUSS
- ¼ TL SALZ
- 125 ML FETTARME
KOKOSNUSSMILCH
- 375 ML GEMÜSEBRÜHE*
(ODER WASSER)
- 2 EL KÜRBISKERNE
(ZUM GARNIEREN)
- SCHWARZER
PFEFFER ZUM
ABSCHMECKEN

- 1 Ofen auf 200 °C vorheizen. Rote Bete und Kartoffeln gut putzen. Rote Bete, Kartoffeln und (falls frisch) Kürbis in 2-5 cm dicke Stücke schneiden. Zusammen mit Zwiebelscheiben auf ein Backblech geben und leicht mit Olivenöl beträufeln und etwas Salz bestreuen. Alles gut vermischen. Etwa 35-45 Minuten backen, bis alles butterzart ist.
- 2 **ETWA 15-20 MINUTEN ABKÜHLEN LASSEN.** Um das Ganze zu beschleunigen, können Sie auch alles im Kühlschrank herunterkühlen. Alle Zutaten (außer Kürbiskerne) in den SouperBlast-Krug geben und im 7-Minuten-Heizzyklus cremig mixen.
- 3 Auf Schüsseln verteilen und mit Kürbiskernen bestreuen. Guten Appetit!

* Mindestens 30 Minuten auf Raumtemperatur abkühlen lassen!



Würzige Kartoffelsuppe mit Tempeh-Speck.

FÜR 4-6 PERSONEN

SUPPE

2-3 EL	HEFEFLOCKEN
½ TASSE	CASHEWKERNE EINGEWEICHT & ABGEGOSSEN
2	KARTOFFELN MITTELGROSS, GEKOCHT, GESCHÄLT*
250 ML	MANDELMILCH UNGESÜSST
250 ML	GEMÜSEBRÜHE*
½ EL	DIJONSENF
2	KNOBLAUCHZEHEN GEBACKEN*
½ TL	ZWIEBELPULVER
	SALZ UND PFEFFER ZUM ABSCHMECKEN

ZUM GARNIEREN:
GEHACKTER SCHNITTLAUCH
(OPTIONAL)

- 1 Cashewkerne in gefiltertem Wasser über Nacht mindestens 4 Stunden einweichen; Flüssigkeit abgießen.
- 2 Kartoffel entweder kochen oder im Backofen bei 180 °C etwa 45 Minuten butterzart backen oder schälen, würfeln und im Dampfgareinsatz dämpfen. Kartoffel abkühlen lassen und Schale entfernen.
- 3 Knoblauch backen, hierzu äußerste Schicht der Schale von der gesamten Knolle entfernen, das oberste Ende der Knolle wegschneiden, so dass die Spitzen aller Zehen freiliegen, und etwa 30-35 Minuten bei 200 °C im Backofen backen; alternativ lassen sich auch fertig gebackene Knoblauchzehen verwenden.
- 4 Alle Zutaten in den SouperBlast-Krug geben, mit Deckel mit Lüftung abdecken und im 7-Minute Heizzyklus cremig mixen. Auf die Schüsseln verteilen und optional Tempeh-Speck darübergeben!

* Mindestens 30 Minuten auf Raumtemperatur abkühlen lassen!



TEMPEH-SPECK

225 G **TEMPEH**
IN DÜNNEN
STREIFEN (UM
SPECK ZU
ÄHNELN)

60 ML **SOJASOSSE**

$\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ TL **FLÜSSIGES**
RAUCHAROMA

2 EL **AHORNSIRUP**

1 EL **APFELESSIG**

1 Sojasoße, Raucharoma, Essig und Ahornsirup in einer mittelgroßen Schüssel mischen. Tempeh-Streifen in der Mischung mindestens 4 Stunden marinieren.

2 Anschließend Ofen auf 160 °C vorheizen. Tempehstreifen aus der Marinade nehmen, Flüssigkeit mit sauberem Tuch abtupfen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. 20-25 Minuten backen und die Streifen nach der Hälfte der Zeit wenden. Etwas abkühlen lassen, anschließend in mundgerechte Stücke schneiden (falls für die Suppe bestimmt). Die Reste lassen sich bis zu 4 Tage in einem gut verschließbaren Behälter im Kühlschrank aufbewahren.

Nuss- butter.

Der cremige, herzhaft-süße Geschmack von Nussbutter ist einfach unwiderstehlich. Von klassischer Erdnussbutter bis zu exotischer Macadamiabutter – hier finden Sie Ideen, wie Sie Ihre eigenen dekadenten Leckereien schnell und einfach zubereiten und dabei gegenüber einem Fertigprodukt auch noch Geld sparen! Zaubern Sie Nussbutter nach unseren Rezepten oder experimentieren Sie herum, indem Sie 3 Tassen Nüsse, $\frac{1}{4}$ Tasse (60 ml) Flüssigkeit und $\frac{1}{2}$ TL Salz nehmen. Viel Spaß beim Genießen!





Classic old-fashioned peanut butter.

FÜR 8 PORTIONEN ZU JE 2 EL

- 3 TASSEN ERDNÜSSE
GERÖSTET,
GESCHÄLT
- ¼ TASSE ERDNUSS- ODER
TRAUBENKERNÖL
- ½ TL MEERSALZ

- 1 Alle Zutaten in den kleinen Becher geben und 30 Sekunden cremig mixen. Die Klinge vorsichtig entfernen und den Inhalt umrühren, damit die Nüsse gleichmäßig von der Klinge zerkleinert werden. Den Vorgang wiederholen, bis die Nüsse eine cremige, gleichmäßige Konsistenz haben. Dies dürfte 3-6 Wiederholungen (Klinge entfernen, Rühren, Klinge aufsetzen, mixen) erfordern.

In Honig geröstete Erdnüsse.

FÜR 8 PORTIONEN (ZU JE 2 EL)

- 3 TASSEN ROHE ERDNÜSSE
OHNE SCHALE
- ¼ TASSE HONIG
- ¼ TL GROBKÖRNI-
GESALZ

- 1 Ofen auf 160 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- 2 Den Honig in einer großen Schüssel in der Mikrowelle 15-20 Sekunden erhitzen, bis eine flüssige Konsistenz erreicht ist. Die Erdnüsse zugeben und mit dem Honig gut verrühren.
- 3 Die mit Honig vermischten Erdnüsse in einer dünnen Schicht auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech geben. 25 Minuten backen, dabei alle 5 Minuten das Backblech aus dem Ofen nehmen und die Nüsse wenden, damit sie von allen Seiten gleichmäßig geröstet werden.
- 4 Geröstete Erdnüsse aus dem Ofen nehmen und **MINDESTENS 30 MINUTEN AUF RAUMTEMPERATUR ABKÜHLEN LASSEN**. Dies lässt sich beschleunigen, indem Sie alles für 10-20 Minuten in den Kühlschrank stellen.
- 5 Anschließend alle Zutaten in den kleinen Becher geben und 30 Sekunden cremig mixen. Die Klinge vorsichtig entfernen und den Inhalt umrühren, damit die Nüsse gleichmäßig von der Klinge zerkleinert werden. Den Vorgang wiederholen, bis die Nüsse eine cremige, gleichmäßige Konsistenz haben. Dies erfordert in der Regel 3-6 Wiederholungen (Klinge entfernen, Rühren, Klinge aufsetzen, mixen).

Erdnuss & Kokosnuss.

FÜR 8 PORTIONEN (ZU JE 2 EL)

3 TASSEN GERÖSTETE ERDNÜSSE OHNE SCHALE

½ TL MEERSALZ

3 EL AHORNSIRUP, AGAVENDICKSAFT, ZUCKERRÜBENSIRUP, HONIG ODER REISSIRUP (OPTIONAL)

½ TASSE KOKOSNUSSBUTTER

vorsichtig entfernen und den Inhalt umrühren, damit die Nüsse gleichmäßig von der Klinge zerkleinert werden. Den Vorgang wiederholen, bis die Nüsse eine cremige, gleichmäßige Konsistenz haben. Dies erfordert in der Regel 3-6 Wiederholungen (Klinge entfernen, Rühren, Klinge aufsetzen, mixen).

- 1 Alle Zutaten in den kleinen Becher geben und 30 Sekunden cremig mixen. Die Klinge



Mandelbutter.

FÜR 8 PORTIONEN (ZU JE 2 EL)

- 3 TASSEN** **MANDELN**
ROH ODER
GERÖSTET
- ½ TL** **MEERSALZ**
(OPTIONAL)
- ¼ TASSE** **TRAUBENKERN-,**
MANDEL- ODER
WALNUSSÖL

- 1** Alle Zutaten in den kleinen Becher geben und 30 Sekunden cremig mixen. Die Klinge vorsichtig entfernen und den Inhalt umrühren, damit die Nüsse gleichmäßig von der Klinge zerkleinert werden. Den Vorgang wiederholen, bis die Nüsse eine cremige, gleichmäßige Konsistenz haben. Dies erfordert in der Regel 3-6 Wiederholungen (Klinge entfernen, Rühren, Klinge aufsetzen, mixen).

Cashew.

FÜR 8 PORTIONEN (ZU JE 2 EL)

- 3 TASSEN** **CASHEWS**
ROH ODER
GERÖSTET
- ½ TL** **MEERSALZ**
(OPTIONAL)
- ¼ TASSE** **TRAUBENKERNÖL**
ODER
MANDELÖL
ODER
WALNUSSÖL

- 1** Alle Zutaten in den kleinen Becher geben und 30 Sekunden cremig mixen. Die Klinge vorsichtig entfernen und den Inhalt umrühren, damit die Nüsse gleichmäßig von der Klinge zerkleinert werden. Den Vorgang wiederholen, bis die Nüsse eine cremige, gleichmäßige Konsistenz haben. Dies erfordert in der Regel 3-6 Wiederholungen (Klinge entfernen, Rühren, Klinge aufsetzen, mixen).

Kokosnussbutter.

FÜR 8 PORTIONEN (ZU JE 2 EL)

3 TASSEN KOKOSFLOCKEN
UNGESÜSST &
GETROCKNET

2 EL KALTGEPRESSTES
NATIVES
KOKOSNUSSÖL

1 TL VANILLEEXTRAKT
(OPTIONAL)

½ TL HIMALAYA-SALZ
(OPTIONAL)

- 1** Alle Zutaten in den kleinen Becher geben und 30 Sekunden cremig mixen. Die Klinge vorsichtig entfernen und den Inhalt umrühren, damit die Nüsse gleichmäßig von der Klinge zerkleinert werden. Den Vorgang wiederholen, bis die Nüsse eine cremige, gleichmäßige Konsistenz haben. Dies erfordert in der Regel 3-6 Wiederholungen (Klinge entfernen, Rühren, Klinge aufsetzen, mixen).

Schoko-Pecanuss-Butter.

FÜR 8 PORTIONEN (ZU JE 2 EL)

3 TASSEN PEKANNÜSSE
GERÖSTET &
UNGESALZEN

3 EL. KAKAO

¼ TASSE HONIG

½ TL MEERSALZ

- 1** Alle Zutaten in den kleinen Becher geben und 30 Sekunden cremig mixen. Die Klinge vorsichtig entfernen und den Inhalt umrühren, damit die Nüsse gleichmäßig von der Klinge zerkleinert werden. Den Vorgang wiederholen, bis die Nüsse eine cremige, gleichmäßige Konsistenz haben. Dies erfordert in der Regel 3-6 Wiederholungen (Klinge entfernen, Rühren, Klinge aufsetzen, mixen).



Nut-ella.

FÜR 8 PORTIONEN (ZU JE 2 EL)

- | | | | |
|-----------------|--|----------|--|
| 3 TASSEN | HASELNÜSSE
GERÖSTET,
UNGESALZEN | 1 | Haselnusschalen durch Rollen in einem angefeuchteten Geschirrtuch entfernen. |
| ¼ TASSE | AHORNSIRUP,
HONIG ODER
AGAVENDICKSAFT | 2 | Alle Zutaten in den kleinen Becher geben und 30 Sekunden cremig mixen. Die Klinge vorsichtig entfernen und den Inhalt umrühren, damit die Nüsse gleichmäßig von der Klinge zerkleinert werden. Den Vorgang wiederholen, bis die Nüsse eine cremige, gleichmäßige Konsistenz haben. Dies erfordert in der Regel 3-6 Wiederholungen (Klinge entfernen, Rühren, Klinge aufsetzen, mixen). |
| 3 EL | KAKAO | | |
| 1-2 EL | WASSER
GEFILTERT | | |
| 1 TL | KOKOSNUSSÖL | | |
| 1 TL | VANILLEEXTRAKT | | |
| ¼ - ½ TL | HIMALAYA-SALZ | | |

Ahorn-Zimt-Walnuss.

FÜR 8 PORTIONEN (ZU JE 2 EL)

3 TASSEN WALNÜSSE
TROCKEN,
GERÖSTET

¼ TASSE AHORNSIRUP

2 TL ZIMT

½ TL MEERSALZ

- 1 Alle Zutaten in den kleinen Becher geben und 30 Sekunden cremig mixen. Die Klinge vorsichtig entfernen und den Inhalt umrühren, damit die Nüsse gleichmäßig von der Klinge zerkleinert werden. Den Vorgang wiederholen, bis die Nüsse eine cremige, gleichmäßige Konsistenz haben. Dies erfordert in der Regel 3-6 Wiederholungen (Klinge entfernen, Rühren, Klinge aufsetzen, mixen).

Tropische Gewürz-Butter.

FÜR 8 PORTIONEN (ZU JE 2 EL)

1 TASSE CASHEWKERNE
ROH, UNGESALZEN

1 TASSE MACADAMIA-
NÜSSE
ROH, UNGESALZEN

½ TASSE KOKOSRASPEL
UNGESÜSST

¼ TL KURKUMA

¼ TL INGWER

½ TL CEYLON-ZIMT

¼ TASSE HÖNIG ODER
AHORNSIRUP ODER
AGAVENDICKSAFT
(OPTIONAL)

- 1 Alle Zutaten in den kleinen Becher geben und 30 Sekunden cremig mixen. Die Klinge vorsichtig entfernen und den Inhalt umrühren, damit die Nüsse gleichmäßig von der Klinge zerkleinert werden. Den Vorgang wiederholen, bis die Nüsse eine cremige, gleichmäßige Konsistenz haben. Dies erfordert in der Regel 3-6 Wiederholungen (Klinge entfernen, Rühren, Klinge aufsetzen, mixen).

Superfood- Getränke.

Die folgenden Getränke schmecken wie Desserts und kalorienreiche Kaffeegetränke, sind aber tatsächlich mit köstlichen, sehr nahrhaften Superfoods gefüllt! Mit hochwertigen Zutaten, wie Kakao, Goji Beeren, Maca und Rohhonig, begeistern diese Getränke selbst die extremsten Naschkatzen, ohne Sie von Ihrem gesunden Lebensstil abzubringen.



Mandeleiskaffee.

1 PORTION

250 ML	KAFFEE AUFGEBRÜHT*
1 EL	MANDEL BUTTER
250 ML	MANDELMILCH UNGESÜSST
1 EL	HONIG
½ TL	MUSKATNUSS
1 TASSE	CRUSHED ICE EINE PRISE ZIMT

Alle Zutaten in den kleinen Becher geben und 25 Sekunden cremig mixen.

* Mindestens 30 Minuten auf Raumtemperatur abkühlen lassen!

Karamell-Eiskaffee.

1 PORTION

250 ML	KAFFEE AUFGEBRÜHT*
2	ENTSTEINTE DATTELN
1 TL	KOKOSNUSSÖL
1 EL	CASHEWBUTTER
1 TL	AHORNSIRUP
¼ TL	VANILLEEXTRAKT

EINE PRISE SALZ

125 ML	MANDELMILCH
½ TASSE	EISWÜRFEL

Alle Zutaten in den kleinen Becher geben und 25 Sekunden cremig mixen.

* Mindestens 30 Minuten auf Raumtemperatur abkühlen lassen!

Kokos-Mocaccino.

1 PORTION

250 ML	KAFFEE AUFGEBRÜHT*
250 ML	KOKOSNUSSWASSER
1 TL	REISHI-PULVER
½ TL	MACA-PULVER
1-3	TROPFEN VANILLE- STEVIA
1 EL	KALTGEPRESSTES KOKOSNUSSÖL

Alle Zutaten in den SouperBlast-Krug geben und im 7-Minuten-Heizzyklus cremig mixen.

* Mindestens 30 Minuten auf Raumtemperatur abkühlen lassen!

Süßer Zimtchai.

1 PORTION

250 ML	CHAI AUFGEBRÜHT*
2	ENTSTEINTE DATTELN
¼ TL	CEYLON-ZIMT
½ TASSE	HASELNUSSMILCH (ALTERNATIV MANDELMILCH)
½	REIFE BANANE (OPTIONAL)

Alle Zutaten in den SouperBlast-Krug geben und im 7-Minuten-Heizzyklus cremig mixen.

* Mindestens 30 Minuten auf Raumtemperatur abkühlen lassen!

Milchfreie heisse Schokolade.

1 PORTION

325 ML **KOKOSNUSSMILCH**
FETTARM
(AUS DER DOSE)

Alle Zutaten in den SouperBlast-Krug geben und im 7-Minuten-Heizzyklus cremig mixen.

2 EL **KAKAO**

2 TL **KALTGEPRESSTES**
KOKOSNUSSÖL

1 EL **HONIG**

½ TL **VANILLEEXTRAKT**

Heisser Zimt-„Apfelwein“.

1 PORTION

1 **APFEL**
(KERNGEHÄUSE
ENTFERNT)

Alle Zutaten in den SouperBlast-Krug geben und im 7-Minuten-Heizzyklus cremig mixen.

½ TL **ZIMT**

250 ML **WASSER**

250 ML **APFELSAFT**

1 EL **APFELESSIG**

1 **GEWÜRZNELKE**
(OPTIONAL)

Superfood Superboost- „Whiskey“.

1 PORTION

350 ML	WASSER GEFILTERT
2 EL	SUPERFOOD SUPERBOOST
2 TL	KALTGEPRESSTES KOKOSNUSSÖL
2 TL	HONIG

Alle Zutaten in den SouperBlast-Krug geben und im 7-Minuten-Heizzyklus cremig mixen.

* CMindestens 30 Minuten auf Raumtemperatur abkühlen lassen!

Milder Gojibeerenkaffee.

1 PORTION

250 ML	MILDER RÖSTKAFFEE AUFGEBRÜHT*
3 EL	GOJI-BEEREN GETROCKNET
250 ML	WASSER
1 TL	MACA-PULVER

Alle Zutaten in den SouperBlast-Krug geben und im 7-Minuten-Heizzyklus cremig mixen.

* Mindestens 30 Minuten auf Raumtemperatur abkühlen lassen!

Pumpkin spice Latte.

1 PORTION

1 KLEINER **ESPRESSO***
(ODER 125 ML
STARKER
AUFGEBRÜHTER
KAFFEE)

375 ML **VANILLE-
MANDELMILCH**
(ALTERNATIV BIO
VANILLE-
SOJAMILCH/
HASELNUSSMILCH)

1 EL **KÜRBISPÜREE AUS
DER DOSE**

½ TL **PUMPKIN PIE
SPICE**
(ALTERNATIV ZIMT
UND MUSKATNUSS)

¼ TL **VANILLEEXTRAKT**

5 TROPFEN **VANILLE-STEIVIA**
(ALTERNATIV 1-2 TL
HONIG)
(OPTIONAL)

Alle Zutaten in den SouperBlast-
Krug geben und im 7-Minuten-
Heizzyklus cremig mixen.

* Mindestens 30 Minuten auf
Raumtemperatur abkühlen lassen!

Pfefferminz-Mocaccino.

1 PORTION

2-3 **MINZBLÄTTER**
FRISCH

250 ML **KAFFEE**
FRISCH
AUFGEBRÜHT*

1 EL **KAKAO**

250 ML **MANDELMILCH**
UNGESÜSST

2 TROPFEN **PFEFFERMINZ-
EXTRAKT**
(OPTIONAL)

Alle Zutaten in den SouperBlast-
Krug geben und im 7-Minuten-
Heizzyklus cremig mixen.

* Mindestens 30 Minuten auf
Raumtemperatur abkühlen lassen!



Importeur:
SECOMP AG
Kundenservice
Grindelstrasse 6 | 8303 Bassersdorf
kundenservice@secomp.ch

M32424 | Stand: 04/2022