DE BLENDER

DAILY MIX

Onze recepten !

frifri.BE

Blender recepten

CRUSHED ICE

Stappen

- Vul de helft van de 1L beker met ijsblokjes – niet nodig water toe te voegen
- Gebruik de kruismessen
- Gebruik de ‘Pulse’ functie tot u het gewenste resultaat bereikt heeft

SLAGROOM

Ingrediënten

- 20cl vloeibare room (om op te kloppen)

Stappen

- Doe de room in de 400ml beker
- Gebruik de kruismessen
- Mix op hoge snelheid gedurende 5 seconden

GROENE VITALITEIT SMOOTHIE

Ingrediënten

- 100 gr. verse spinazie
- 1 avocado
- 1 appel
- 2 dadels

Stappen

- Doe alle ingrediënten in de 1L beker
- Gebruik de kruismessen
- Mix op lage snelheid tot u smoothie verkrijgt ongeveer 30 seconden

AARDBEI – BANAAN SMOOTHIE

Ingrediënten

- Een handvol aardbeien, vers of diepgevroren
- 1 banaan
- 1 potje yoghurt
- Enkele ijsblokjes

Stappen

- Doe al de ingrediënten in de 1L beker
- Gebruik de kruismessen
- Mix op lage snelheid gedurende 20 seconden

IJSKOFFIE

Ingrédients

- 2 koppen koffie
- 2 à 3 soeplepels cacaopoeder
- 2 koppen melk
- 1 tot 2 koffielepels suiker (optioneel)
- IJsblokjes (naar smaak)

Étapes

- Bereid 2 koppen koffie
- Vul de 1L beker met de ijsblokjes
- Voeg de cacao, melk en suiker toe en eindig met de koffie
- Gebruik de kruismessen
- Mix gedurende 1 minuut

Om af te werken kan u slagroom toevoegen eens de ijskoffie opgediend is

Sauzen en soepen

PESTO

Ingrediënten

- 50g pijnboompitten
- 3 teentjes look
- 3 grote trossen basilicum
- 4 soeplepels Pecorino of Parmezaan
- 15cl olijfolie
- grof zout

Stappen

- Doe het zout, de basilicumblaadjes en de look in de kleine beker met de vlakke messen
- Gebruik de vlakkemessen
- Mix op lage snelheid gedurende 20 seconden
- Voeg de pijnboompitten, de pecorino en de olijfolie toe
- Mix op hoge snelheid gedurende 30 seconden tot u een homogene massa verkrijgt

HUMOUS

Ingrediënten

- 2 soeplepels olijfolie
- 1 doos kikkererwten (of ongeveer 330g)
- 1/3 tas kikkererwten sap (van het blik of kooksap)
- 1 teentje look
- 2 soeplepels citroensap
- 1 soeplepel tahini

Stappen

- Doe al de ingrediënten in de 1L beker met de vlakke messen
- Gebruik de vlakkemessen
- Mix op hoge snelheid gedurende 60 seconden tot u een smeuïge massa verkrijgt
- Voeg een snuifje zout toe
- Serveer met een scheutje olijfolie

Zin in verandering?
Voeg 2 koffielepels komijn of paprika toe

GAZPACHO

Ingrediënten

- 3 tomaten
- ½ komkommer
- ½ rode paprika
- ½ gele paprika
- 1 ui
- ½ teentje look
- 1 citroen
- 2 soeplepels azijn
- ½ glas olijfolie
- Basilicum
- Peperpoeder

Stappen

- Was de groenten, schil de komkommer en verwijder de pitjes uit de paprika
- Doe al de groenten in de 1L beker
- Gebruik de kruismessen
- Mix alle ingrediënten op hoge snelheid gedurende 1 minuut
- Voeg de olie, azijn en het citroensap toe en een beetje water als de bereiding te dik is
- Mix op lage snelheid gedurende 10 seconden en plaats de beker in de koelkast gedurende minimum 1 uur voor het opdienen

Voor een bereiding zonder pulp, eens het recept doorlopen is, doe de bereiding door een zeef voordat u het in de koelkast doet

frifri.BE