

Assurez-vous de lire les instructions Ninja® incluses avant d'utiliser votre appareil.



NINJA

EXTRACTEUR DE JUS

RECETTES SIMPLES ET RAPIDES



JUICING MADE SIMPLE

Within this guide we've included a selection of recipes to help get you started with your juicer. You'll also find recipes that make use of your left-over fruit pulp so you can make sure nothing goes to waste.

Recipes marked with  use up left-over pulp - you can find these from page 26 onwards.

We recognise that ingredients and tastes vary from country to country so we have adapted recipes where needed. This is why you might not always find that the recipe in your language matches the other languages.

ENTSAFTEN LEICHT GEMACHT

In diesem Ratgeber finden Sie eine Auswahl von Rezepten, um sofort mit Ihrem Entsafter loszulegen. Auch finden Sie hier Rezepte für übrig gebliebenes Fruchtfleisch, damit nichts verschwendet wird.

Mit  markierte Rezepte verwenden übrig gebliebenes Fruchtfleisch. Diese finden Sie ab Seite 26.

Wir wissen, dass Zutaten und Geschmäcker von Land zu Land variieren. Daher haben wir die Rezepte bei Bedarf angepasst. Es ist möglich, dass ein Rezept in Ihrer Sprache nicht immer mit den anderen Sprachen übereinstimmt.

DES JUS, EN TOUTE SIMPLICITÉ

Nous vous proposons dans ce guide une sélection de recettes afin de vous aider à vous lancer avec votre extracteur de jus. Vous y trouverez également des idées pour utiliser les restes de pulpe, et ainsi éviter tout gaspillage.

Les recettes présentant le symbole  utilisent les restes de pulpe. Vous les trouverez à partir de la page 26.

Nous savons que les ingrédients et les goûts varient d'un pays à l'autre, et avons adapté les recettes lorsque cela était nécessaire. Voilà pourquoi vous constaterez que certaines recettes dans votre langue ne correspondent pas tout à fait aux recettes dans d'autres langues.

CONTENTS INHALT SOMMAIRE

EN VITAMIN SHOTS
DE VITAMIN SHOTS
FR SHOTS DE VITAMINES

2

EN JUICES
DE SÄFTE
FR JUS

6

EN PULP RECIPES
DE REZEPTE MIT FRUCHTFLEISCH
FR RECETTES À BASE DE PULPE

26



8

14

22

30

32

36



Cooking
Circle.com



ZINGER SHOT

PREP: 5 MINUTES

MAKES: 2 SERVINGS (APPROX. 30ml EACH)

FILTER: ANY

INGREDIENTS

2 lemons, remove peel and pith,
cut in quarters

5cm piece ginger, peeled

Pinch cayenne pepper

DIRECTIONS

1. Press START/STOP, then gradually add ingredients to the feed chute in the order listed. For best results, allow juicer to process each piece before adding more to the feed chute. Use the tamper to press ingredients down through the feed chute, as needed.
2. Upon completion, stir shots and serve immediately.

TIP If too bitter, dilute with water or add fruit juice of choice.

TIP Reduce spice by omitting cayenne and reducing ginger to a 2.5cm piece.

INGWER SHOT

VORBEREITUNG: 5 MINUTEN

ERGIBT: 2 PORTIONEN (JE CA. 30 ml)

FILTER: BELIEBIG

ZUTATEN

2 Zitronen, Schale und Fäden entfernt,
geviertelt

Ein 5 cm großes Stück Ingwer, geschält

Eine Prise Cayennepfeffer

ANLEITUNG

1. Wählen Sie START/STOP und geben Sie die Zutaten nach und nach in der angegebenen Reihenfolge in den Einfüllschacht. Lassen Sie für optimale Ergebnisse den Entsafter jedes Stück verarbeiten, bevor Sie mehr in den Einfüllschacht geben. Drücken Sie die Zutaten mit dem Stopfer nach Bedarf durch den Einfüllschacht.
2. Nach Verarbeitung die Shots umrühren und sofort servieren.

TIPP Wenn sie zu bitter sind, einfach mit Wasser verdünnen oder Fruchtsaft nach Wahl hinzufügen.

TIPP Reduzieren Sie die Schärfe, indem Sie den Cayennepfeffer weglassen und nur 2,5 cm Ingwer verwenden.

SHOT PIQUANT

PRÉPARATION: 5 MINUTES

QUANTITÉ: 2 PORTIONS (ENV. 30 ML CHACUNE)

FILTRE: TOUT

INGRÉDIENTS

2 citrons, pelés, peau blanche enlevée et coupés en quartiers

5 cm de gingembre, pelé

1 pincée de piment de Cayenne moulu

INSTRUCTIONS

1. Appuyer sur START/STOP (MARCHE/ARRÊT), puis ajouter progressivement les ingrédients dans la goulotte d'alimentation, dans l'ordre indiqué. Pour de meilleurs résultats, laisser l'extracteur de jus extraire le jus de chaque ingrédient avant d'en rajouter. Utiliser le pousoir pour pousser les ingrédients à travers la goulotte d'alimentation, si nécessaire.
2. Une fois le processus terminé, mélanger les shots et les servir immédiatement.

CONSEIL Si le jus est trop amer, diluez-le avec de l'eau ou ajoutez le jus de fruits de votre choix.

CONSEIL Si vous voulez un jus plus doux, éliminez le piment de Cayenne et ne mettez que 2,5 cm de gingembre.



GREEN MACHINE SHOT

PREP: 5 MINUTES

MAKES: 2 SERVINGS (APPROX. 30ml EACH)

FILTER: ANY

INGREDIENTS

20g spinach

15g fresh parsley leaves and stems

½ green apple, cut in 5cm pieces

1 stalk celery, cut in 5cm pieces

½ lime, remove peel and pith, cut in half

DIRECTIONS

1. Press START/STOP, then gradually add ingredients to the feed chute in the order listed. For best results, allow juicer to process each piece before adding more to the feed chute. Use the tamper to press ingredients down through the feed chute, as needed.
2. Upon completion, stir shots and serve immediately.

GREEN MACHINE SHOT

VORBEREITUNG: 5 MINUTEN

ERGIBT: 2 PORTIONEN (JE CA. 30 ml)

FILTER: BELIEBIG

ZUTATEN

20 g Spinat

15 g frische Petersilienblätter und -stängel

½ grünen Apfel, in 5 cm große Stücke geschnitten

1 Selleriestange, in 5 cm große Stücke geschnitten

½ Limette, Schale und Fäden entfernt, halbiert

ANLEITUNG

1. Wählen Sie START/STOP und geben Sie die Zutaten nach und nach in der angegebenen Reihenfolge in den Einfüllschacht. Lassen Sie für optimale Ergebnisse den Entsafter jedes Stück verarbeiten, bevor Sie mehr in den Einfüllschacht geben. Drücken Sie die Zutaten mit dem Stopfer nach Bedarf durch den Einfüllschacht.
2. Nach Verarbeitung die Shots umrühren und sofort servieren.

SHOT TOUT VERT

PRÉPARATION: 5 MINUTES

QUANTITÉ: 2 PORTIONS (ENV. 30 ML CHACUNE)

FILTRE: TOUT

INGRÉDIENTS

20 g d'épinards

15 g de tiges et de feuilles de persil frais

½ pomme verte, coupée en morceaux de 5 cm

1 branche de céleri, coupée en morceaux de 5 cm

½ citron vert, pelé, peau blanche enlevée et coupé en deux

INSTRUCTIONS

1. Appuyer sur START/STOP (MARCHE/ARRÊT), puis ajouter progressivement les ingrédients dans la goulotte d'alimentation, dans l'ordre indiqué. Pour de meilleurs résultats, laisser l'extracteur de jus extraire le jus de chaque ingrédient avant d'en rajouter. Utiliser le poussoir pour pousser les ingrédients à travers la goulotte d'alimentation, si nécessaire.
2. Une fois le processus terminé, mélanger les shots et les servir immédiatement.



TART PEAR BERRY JUICE

PREP: 5 MINUTES

MAKES: 1 SERVING (APPROX. 240ML)

FILTER: MEDIUM PULP (GREY) OR HIGH PULP (ORANGE)

INGREDIENTS

1 grapefruit, remove peel and pith, cut in eighths

1 pear, cut in 5cm pieces

75g strawberries, hulled, cut in quarters

75g blackberries

DIRECTIONS

1. Press START/STOP, then gradually add ingredients to the feed chute in the order listed. For best results, allow juicer to process each piece before adding more to the feed chute. Use the tamper to press ingredients down through the feed chute, as needed.
2. Upon completion, stir juice and serve immediately.

GRAPEFRUIT BIRNEN-BEEREN-SAFT

VORBEREITUNG: 5 MINUTEN

ERGIBT: 1 PORTION (CA. 240 ml)

FILTER: MEDIUM FRUCHTFLEISCH (GRAU) ODER VIEL FRUCHTFLEISCH (ORANGE)

ZUTATEN

1 Grapefruit, Schale und Fäden entfernt, in Achtel geschnitten

1 Birne in 5 cm große Stücke geschnitten

75 g Erdbeeren ohne Strunk, geviertelt

75 g Brombeeren

ANLEITUNG

1. Wählen Sie START/STOP und geben Sie die Zutaten nach und nach in der angegebenen Reihenfolge in den Einfüllschacht. Lassen Sie für optimale Ergebnisse den Entsafter jedes Stück verarbeiten, bevor Sie mehr in den Einfüllschacht geben. Drücken Sie die Zutaten mit dem Stopfer nach Bedarf durch den Einfüllschacht.
2. Nach Verarbeitung den Saft umrühren und sofort servieren.

JUS ACIDULÉ POIRE-FRAISES-MÛRES

PRÉPARATION: 5 MINUTES

QUANTITÉ: 1 PORTION (ENV. 240 ML)

FILTRE: GRIS (TENEUR EN PULPE MOYENNE) OU ORANGE (TENEUR EN PULPE ÉLEVÉE)

INGRÉDIENTS

1 pamplemousse, pelé, peau blanche enlevée et coupé en huit

1 poire, coupée en morceaux de 5 cm

75 g de fraises, équeutées et coupées en quartiers

75 g de mûres

INSTRUCTIONS

1. Appuyer sur START/STOP (MARCHE/ARRÊT), puis ajouter progressivement les ingrédients dans la goulotte d'alimentation, dans l'ordre indiqué. Pour de meilleurs résultats, laisser l'extracteur de jus extraire le jus de chaque ingrédient avant d'en rajouter. Utiliser le pousoir pour pousser les ingrédients à travers la goulotte d'alimentation, si nécessaire.
2. Une fois le processus terminé, mélanger le jus et le servir immédiatement.



CITRUS MINT JUICE

PREP: 5 MINUTES

MAKES: 1 SERVING (APPROX. 240ml)

FILTER: ANY

INGREDIENTS

1 orange, remove peel and pith, cut in quarters
1 green apple, cut in 5cm pieces
20g fresh mint leaves and tender stems

DIRECTIONS

1. Press START/STOP, then gradually add ingredients to the feed chute in the order listed. For best results, allow juicer to process each piece before adding more to the feed chute. Use the tamper to press ingredients down through the feed chute, as needed.
2. Upon completion, stir juice and serve immediately.

CITRUS-MINZ-SAFT

VORBEREITUNG: 5 MINUTEN

ERGIBT: 1 PORTION (CA. 240 ml)

FILTER: BELIEBIG

ZUTATEN

1 Orange, Schale und Fäden entfernt, geviertelt
1 grüner Apfel, in 5 cm große Stücke geschnitten
20 g frische Minzblätter und zarte Stängel

ANLEITUNG

1. Wählen Sie START/STOP und geben Sie die Zutaten nach und nach in der angegebenen Reihenfolge in den Einfüllschacht. Lassen Sie für optimale Ergebnisse den Entsafter jedes Stück verarbeiten, bevor Sie mehr in den Einfüllschacht geben. Drücken Sie die Zutaten mit dem Stopfer nach Bedarf durch den Einfüllschacht.
2. Nach Verarbeitung den Saft umrühren und sofort servieren.

JUS D'AGRUMES À LA MENTHE

PRÉPARATION: 5 MINUTES

QUANTITÉ: 1 PORTION (ENV. 240 ML)

FILTRE: TOUT

INGRÉDIENTS

1 orange, pelée, peau blanche enlevée et coupée en quartiers
1 pomme verte, coupée en morceaux de 5 cm
20 g de tiges tendres et de feuilles de menthe fraîche

INSTRUCTIONS

1. Appuyer sur START/STOP (MARCHE/ARRÊT), puis ajouter progressivement les ingrédients dans la goulotte d'alimentation, dans l'ordre indiqué. Pour de meilleurs résultats, laisser l'extracteur de jus extraire le jus de chaque ingrédient avant d'en rajouter. Utiliser le poussoir pour pousser les ingrédients à travers la goulotte d'alimentation, si nécessaire.
2. Une fois le processus terminé, mélanger le jus et le servir immédiatement.



SWEET GREENS JUICE

PREP: 5 MINUTES

MAKES: 1 SERVING (APPROX. 240ml)

FILTER: MEDIUM PULP (GREY) OR HIGH PULP (ORANGE)

INGREDIENTS

150g honeydew melon, cut in 5cm pieces

150g pineapple, cut in 5cm pieces

75g cucumber, cut in 5cm pieces

60g spinach

DIRECTIONS

1. Press START/STOP, then gradually add ingredients to the feed chute in the order listed. For best results, allow juicer to process each piece before adding more to the feed chute. Use the tamper to press ingredients down through the feed chute, as needed.
2. Upon completion, stir juice and serve immediately.

SÜSSER GRÜNER SAFT

VORBEREITUNG: 5 MINUTEN

ERGIBT: 1 PORTION (CA. 240 ml)

FILTER: MEDIUM FRUCHTFLEISCH (GRAU) ODER VIEL FRUCHTFLEISCH (ORANGE)

ZUTATEN

150 g Honigmelone, in 5 cm große Stücke geschnitten

150 g Ananas, in 5 cm große Stücke geschnitten

75 g Gurke, in 5 cm große Stücke geschnitten

60 g Spinat

ANLEITUNG

1. Wählen Sie START/STOP und geben Sie die Zutaten nach und nach in der angegebenen Reihenfolge in den Einfüllschacht. Lassen Sie für optimale Ergebnisse den Entsafter jedes Stück verarbeiten, bevor Sie mehr in den Einfüllschacht geben. Drücken Sie die Zutaten mit dem Stopfer nach Bedarf durch den Einfüllschacht.
2. Nach Verarbeitung den Saft umrühren und sofort servieren.

JUS VERT TOUT EN DOUCEUR

PRÉPARATION: 5 MINUTES

QUANTITÉ: 1 PORTION (ENV. 240 ML)

FILTRE: GRIS (TENEUR EN PULPE MOYENNE) OU ORANGE (TENEUR EN PULPE ÉLEVÉE)

INGRÉDIENTS

150 g de melon miel (honeydew) ou autre melon vert, coupé en morceaux de 5 cm

150 g d'ananas, coupé en morceaux de 5 cm

75 g de concombre, coupé en morceaux de 5 cm

60 g d'épinards

INSTRUCTIONS

1. Appuyer sur START/STOP (MARCHE/ARRÊT), puis ajouter progressivement les ingrédients dans la goulotte d'alimentation, dans l'ordre indiqué. Pour de meilleurs résultats, laisser l'extracteur de jus extraire le jus de chaque ingrédient avant d'en rajouter. Utiliser le poussoir pour pousser les ingrédients à travers la goulotte d'alimentation, si nécessaire.
2. Une fois le processus terminé, mélanger le jus et le servir immédiatement.



PINK JUICE

PREP: 5 MINUTES

MAKES: 1 SERVING (APPROX. 240ml)

FILTER: ANY

INGREDIENTS

1 medium beetroot, peeled,
cut in 5cm pieces

3 carrots, peeled, trimmed,
cut in 5cm pieces

½ green apple, cut in 5cm pieces

1 lemon, remove peel and pith, cut in quarters

2.5-5cm piece ginger, peeled

DIRECTIONS

1. Press START/STOP, then gradually add ingredients to the feed chute in the order listed. For best results, allow juicer to process each piece before adding more to the feed chute. Use the tamper to press ingredients down through the feed chute, as needed.

2. Upon completion, stir juice and serve immediately.



NOTE: Use up your left-over pulp with
the recipe on page 26.

PINKER SAFT

VORBEREITUNG: 5 MINUTEN

ERGIBT: 1 PORTION (CA. 240 ml)

FILTER: BELIEBIG

ZUTATEN

1 mittelgroße rote Beete, geschält, in
5 cm große Stücke geschnitten

3 Karotten, geputzt, geschält und in
5 cm große Stücke geschnitten

½ grünen Apfel, in 5 cm große Stücke
geschnitten

1 Zitrone, Schale und Fäden entfernt,
geviertelt

Ein 2,5-5 cm großes Stück Ingwer, geschält

ANLEITUNG

1. Wählen Sie START/STOP und geben
Sie die Zutaten nach und nach in der
angegebenen Reihenfolge in den
Einfüllschacht. Lassen Sie für optimale
Ergebnisse den Entsafter jedes Stück
verarbeiten, bevor Sie mehr in den
Einfüllschacht geben. Drücken Sie die
Zutaten mit dem Stopfer nach Bedarf
durch den Einfüllschacht.

2. Nach Verarbeitung den Saft umrühren
und sofort servieren.



HINWEIS: Verwenden Sie das übrig gebliebene
Fruchtfleisch in dem Rezept auf Seite 26.

JUS ROSE

PRÉPARATION: 5 MINUTES

QUANTITÉ: 1 PORTION (ENV. 240 ML)

FILTRE: TOUT

INGRÉDIENTS

1 betterave moyenne, pelée et coupée en
morceaux de 5 cm

3 carottes, pelées et coupées en morceaux
de 5 cm

½ pomme verte, coupée en morceaux
de 5 cm

1 citron, pelé, peau blanche enlevée et coupé
en quartiers

2,5 à 5 cm de gingembre, pelé

INSTRUCTIONS

1. Appuyer sur START/STOP (MARCHE/ARRÊT), puis ajouter progressivement les ingrédients dans la goulotte d'alimentation, dans l'ordre indiqué. Pour de meilleurs résultats, laisser l'extracteur de jus extraire le jus de chaque ingrédient avant d'en rajouter. Utiliser le poussoir pour pousser les ingrédients à travers la goulotte d'alimentation, si nécessaire.
2. Une fois le processus terminé, mélanger le jus et le servir immédiatement.



REMARQUE : la recette en page 26
permet d'utiliser les restes de pulpe.



JUICE
SÄFTE
JUS

APPLE, PINEAPPLE & CELERY JUICE

PREP: 5 MINUTES

MAKES: 1 SERVING (APPROX. 240ml)

FILTER: MEDIUM PULP (GREY) OR
HIGH PULP (ORANGE)

INGREDIENTS

½ green apple, cut in 5cm pieces

150g pineapple, cut in 5cm pieces

3 stalks celery, cut in 5cm pieces

DIRECTIONS

1. Press START/STOP, then gradually add ingredients to the feed chute in the order listed. For best results, allow juicer to process each piece before adding more to the feed chute. Use the tamper to press ingredients down through the feed chute, as needed.
2. Upon completion, stir juice and serve immediately.

APFEL-ANANAS- SELLERIE-SAFT

VORBEREITUNG: 5 MINUTEN

ERGIBT: 1 PORTION (CA. 240 ml)

FILTER: MEDIUM FRUCHTFLEISCH (GRAU) ODER
VIEL FRUCHTFLEISCH (ORANGE)

ZUTATEN

½ grünen Apfel, in 5 cm große Stücke
geschnitten

150 g Ananas, in 5 cm große Stücke
geschnitten

3 Selleriestangen, in 5 cm große Stücke
geschnitten

ANLEITUNG

1. Wählen Sie START/STOP und geben Sie die Zutaten nach und nach in der angegebenen Reihenfolge in den Einfüllschacht. Lassen Sie für optimale Ergebnisse den Entsafter jedes Stück verarbeiten, bevor Sie mehr in den Einfüllschacht geben. Drücken Sie die Zutaten mit dem Stopfer nach Bedarf durch den Einfüllschacht.
2. Nach Verarbeitung den Saft umrühren und sofort servieren.

JUS DE POMME, ANANAS ET CÉLERİ

PRÉPARATION: 5 MINUTES

QUANTITÉ: 1 PORTION (ENV. 240 ML)

FILTRE: GRIS (TENEUR EN PULPE MOYENNE) OU
ORANGE (TENEUR EN PULPE ÉLEVÉE)

INGRÉDIENTS

½ pomme verte, coupée en morceaux de 5 cm

150 g d'ananas, coupé en morceaux de 5 cm

3 branches de céleri, coupées en morceaux de 5 cm

INSTRUCTIONS

1. Appuyer sur START/STOP (MARCHE/ARRÊT), puis ajouter progressivement les ingrédients dans la goulotte d'alimentation, dans l'ordre indiqué. Pour de meilleurs résultats, laisser l'extracteur de jus extraire le jus de chaque ingrédient avant d'en rajouter. Utiliser le poussoir pour pousser les ingrédients à travers la goulotte d'alimentation, si nécessaire.
2. Une fois le processus terminé, mélanger le jus et le servir immédiatement.



SOUR POMEGRANATE JUICE

PREP: 5 MINUTES

MAKES: 1 SERVING (APPROX. 240ml)

FILTER: ANY

INGREDIENTS

1 grapefruit, remove peel and pith,
cut in eights

½ green apple, cut in 5cm pieces

150g pomegranate seeds

DIRECTIONS

1. Press START/STOP, then gradually add ingredients to the feed chute in the order listed. For best results, allow juicer to process each piece before adding more to the feed chute. Use the tamper to press ingredients down through the feed chute, as needed.
2. Upon completion, stir juice and serve immediately.

SAURER GRANATAPFELSAFT

VORBEREITUNG: 5 MINUTEN

ERGIBT: 1 PORTION (CA. 240 ml)

FILTER: BELIEBIG

ZUTATEN

1 Grapefruit, Schale und Fäden entfernt,
in Achtel geschnitten

½ grünen Apfel, in 5 cm große Stücke
geschnitten

150 g Granatapfelkerne

ANLEITUNG

1. Wählen Sie START/STOP und geben Sie die Zutaten nach und nach in der angegebenen Reihenfolge in den Einfüllschacht. Lassen Sie für optimale Ergebnisse den Entsafter jedes Stück verarbeiten, bevor Sie mehr in den Einfüllschacht geben. Drücken Sie die Zutaten mit dem Stopfer nach Bedarf durch den Einfüllschacht.
2. Nach Verarbeitung den Saft umrühren und sofort servieren.

JUS DE GRENADE ACIDULÉ

PRÉPARATION: 5 MINUTES

QUANTITÉ: 1 PORTION (ENV. 240 ML)

FILTER: TOUT

INGRÉDIENTS

1 pamplemousse, pelé, peau blanche enlevée
et coupé en huit

½ pomme verte, coupée en morceaux
de 5 cm

150 g de grains de grenade

INSTRUCTIONS

1. Appuyer sur START/STOP (MARCHE/ARRÊT), puis ajouter progressivement les ingrédients dans la goulotte d'alimentation, dans l'ordre indiqué. Pour de meilleurs résultats, laisser l'extracteur de jus extraire le jus de chaque ingrédient avant d'en rajouter. Utiliser le pousoir pour pousser les ingrédients à travers la goulotte d'alimentation, si nécessaire.
2. Une fois le processus terminé, mélanger le jus et le servir immédiatement.



CARROT, ORANGE & GINGER JUICE

PREP: 5 MINUTES

MAKES: 1 SERVING (APPROX. 240-250ml)

FILTER: ANY

INGREDIENTS

1 orange, peeled, cut in quarters (approx. 140g peeled)
 ½ lemon, remove peel and pith, cut in half
 3cm piece ginger, peeled
 1 green apple, cut in 5cm pieces (approx. 200g)
 3 carrots, trimmed, cut in 5cm pieces (approx. 300g)

DIRECTIONS

1. Press START/STOP, then gradually add ingredients to the feed chute in the order listed*. For best results, allow juicer to process each piece before adding more to the feed chute. Use the tamper to press ingredients down through the feed chute, as needed.
2. Upon completion, stir juice and serve immediately.



NOTE: Use up your left-over pulp with the recipes on pages 28 & 30.



TIP *If making recipes using carrot pulp, juice carrots first and set aside the pulp.

KAROTTEN-, ORANGEN- UND INGWERSAFT

VORBEREITUNG: 5 MIN

ERGIBT: 1 PORTION (CA. 240-250 ML)

FILTER: BELIEBIG

INGREDIENTS

1 Orange, geschält, geviertelt (geschält ca. 140 g)
 ½ Zitrone, Schale und Fäden entfernt, halbiert
 Ingwer, 3 cm großes Stück, geschält
 1 grüner Apfel, in 5 cm große Stücke geschnitten (ca. 200 g)
 3 Karotten, geputzt, in 5 cm große Stücke geschnitten (ca. 300 g)

ANLEITUNG

1. Wählen Sie START/STOP und geben Sie die Zutaten nach und nach in der angegebenen Reihenfolge in den Einfüllschacht*. Lassen Sie für optimale Ergebnisse den Entsafter jedes Stück verarbeiten, bevor Sie mehr in den Einfüllschacht geben. Drücken Sie die Zutaten mit dem Stopfer nach Bedarf durch den Einfüllschacht.
2. Nach Verarbeitung den Saft umrühren und sofort servieren.



HINWEIS: Verwenden Sie das übrig gebliebene Fruchtfleisch in den Rezepten auf den Seiten 28 und 30.



TIPP *Wenn Sie Rezepte mit Karottenpulpe zubereiten, entsaften Sie zuerst die Karotten und stellen Sie das Fruchtfleisch beiseite.

JUS DE CAROTTES, D'ORANGE ET DE GINGEMBRE

PRÉPARATION: 5 MIN

QUANTITÉ: 1 PORTION (ENV. 240-250 ML)

FILTER: TOUT

INGRÉDIENTS

1 orange, pelée et coupée en quartiers (env. 140 g une fois pelée)
 ½ citron, pelé, peau blanche enlevée et coupé en deux
 3 cm de gingembre, pelé
 1 pomme verte, coupée en morceaux de 5 cm (env. 200 g)
 3 carottes, pelées et coupées en morceaux de 5 cm (env. 300 g)

INSTRUCTIONS

1. Appuyer sur START/STOP (MARCHE/ARRÊT), puis ajouter progressivement les ingrédients dans la goulotte d'alimentation, dans l'ordre indiqué*. Pour de meilleurs résultats, laisser l'extracteur de jus extraire le jus de chaque ingrédient avant d'en rajouter. Utiliser le poussoir pour pousser les ingrédients à travers la goulotte d'alimentation, si nécessaire.
2. Une fois le processus terminé, mélanger le jus et le servir immédiatement.



REMARQUE : les recettes en pages 28 et 30 permettent d'utiliser les restes de pulpe.



CONSEIL *Pour des recettes à bases de pulpe de carotte, préparez d'abord votre jus de carotte et mettez de côté la pulpe.



BERRY BURST JUICE

PREP: 5 MINUTES

MAKES: 1 SERVING (APPROX. 240ML)

FILTER: MEDIUM PULP (GREY) OR HIGH PULP (ORANGE)

INGREDIENTS

150g strawberries, hulled, cut in quarters
150g pineapple, cut in 5cm pieces
1 orange, peeled, cut in quarters
75g blueberries
75g raspberries

DIRECTIONS

1. Press START/STOP, then gradually add ingredients to the feed chute in the order listed. For best results, allow juicer to process each piece before adding more to the feed chute. Use the tamper to press ingredients down through the feed chute, as needed.
2. Upon completion, stir juice and serve immediately.



NOTE: Use up your left-over pulp with the recipe on page 34.

INTENSIVER BEEREN-SAFT

VORBEREITUNG: 5 MINUTEN

ERGIBT: 1 PORTION (CA. 240 ml)

FILTER: MEDIUM FRUCHTFLEISCH (GRAU) ODER VIEL FRUCHTFLEISCH (ORANGE)

ZUTATEN

150 g Erdbeeren ohne Strunk, geviertelt
150 g Ananas, in 5 cm große Stücke geschnitten
1 Orange, geschält und geviertelt
75 g Blaubeeren
75 g Himbeeren

ANLEITUNG

1. Wählen Sie START/STOP und geben Sie die Zutaten nach und nach in der angegebenen Reihenfolge in den Einfüllschacht. Lassen Sie für optimale Ergebnisse den Entsafter jedes Stück verarbeiten, bevor Sie mehr in den Einfüllschacht geben. Drücken Sie die Zutaten mit dem Stopfer nach Bedarf durch den Einfüllschacht.
2. Nach Verarbeitung den Saft umrühren und sofort servieren.



HINWEIS: Verwenden Sie das übrig gebliebene Fruchtfleisch in dem Rezept auf Seite 34.

JUS « ÉCLAT DE BAIES »

PRÉPARATION: 5 MINUTES

QUANTITÉ: 1 PORTION (ENV. 240 ML)

FILTRE: GRIS (TENEUR EN PULPE MOYENNE) OU ORANGE (TENEUR EN PULPE ÉLEVÉE)

INGRÉDIENTS

150 g de fraises, équeutées et coupées en quartiers
150 g d'ananas, coupé en morceaux de 5 cm
1 orange, pelée et coupée en quartiers
75 g de myrtilles
75 g de framboises

INSTRUCTIONS

1. Appuyer sur START/STOP (MARCHE/ARRÊT), puis ajouter progressivement les ingrédients dans la goulotte d'alimentation, dans l'ordre indiqué. Pour de meilleurs résultats, laisser l'extracteur de jus extraire le jus de chaque ingrédient avant d'en rajouter. Utiliser le poussoir pour pousser les ingrédients à travers la goulotte d'alimentation, si nécessaire.
2. Une fois le processus terminé, mélanger le jus et le servir immédiatement.



REMARQUE : la recette en page 34 permet d'utiliser les restes de pulpe.



GREEN KIWI JUICE

PREP: 5 MINUTES

MAKES: 1 SERVING (APPROX. 240 / 250ml)

FILTER: HIGH PULP (ORANGE)

INGREDIENTS

2 kiwis, peeled and cut in quarters
1 green apple, cut in 5cm pieces
½ lime, remove peel and pith, cut in half
100g spinach

DIRECTIONS

1. Press START/STOP, then gradually add ingredients to the feed chute in the order listed*. For best results, allow juicer to process each piece before adding more to the feed chute. Use the tamper to press ingredients down through the feed chute, as needed.
2. Upon completion, stir juice and serve immediately.



NOTE: Use up your left-over pulp with the recipe on page 38.



TIP *If making the cookies on page 38, separate the fruit pulp from the spinach pulp.

GRÜNER KIWISAFT

VORBEREITUNG: 5 MIN

ERGIBT: 1 PORTION (CA. 240-250 ML)

FILTER: VIEL FRUCHTFLEISCH (ORANGE)

INGREDIENTS

2 Kiwis, geschält und geviertelt
1 grüner Apfel, in 5 cm große Stücke geschnitten
½ Limette, Schale und Fäden entfernt, halbiert
100 g Spinat

ANLEITUNG

1. Wählen Sie START/STOP und geben Sie die Zutaten nach und nach in der angegebenen Reihenfolge in den Einfüllschacht.* Lassen Sie für optimale Ergebnisse den Entsafter jedes Stück verarbeiten, bevor Sie mehr in den Einfüllschacht geben. Drücken Sie die Zutaten mit dem Stopfer nach Bedarf durch den Einfüllschacht.
2. Nach Verarbeitung den Saft umrühren und sofort servieren.



HINWEIS: Verwenden Sie das übrig gebliebene Fruchtfleisch in dem Rezept auf Seite 38.



TIPP *Wenn Sie die Kekse auf der Seite 38 backen, empfiehlt es sich, das Fruchtfleisch vom Spinatbrei zu trennen.

JUS VERT AU KIWI

PRÉPARATION: 5 MIN

QUANTITÉ: 1 PORTION (ENV. 240-250 ML)

FILTRE: ORANGE (TENEUR EN PULPE ÉLEVÉE)

INGRÉDIENTS

2 kiwis, pelés et coupés en quartiers
1 pomme verte, coupée en morceaux de 5 cm
½ citron vert, pelé, peau blanche enlevée et coupé en deux
100 g d'épinards

INSTRUCTIONS

1. Appuyer sur START/STOP (MARCHE/ARRÊT), puis ajouter progressivement les ingrédients dans la goulotte d'alimentation, dans l'ordre indiqué*. Pour de meilleurs résultats, laisser l'extracteur de jus extraire le jus de chaque ingrédient avant d'en rajouter. Utiliser le poussoir pour pousser les ingrédients à travers la goulotte d'alimentation, si nécessaire.
2. Une fois le processus terminé, mélanger le jus et le servir immédiatement.



REMARQUE : la recette en page 38 permet d'utiliser les restes de pulpe.



CONSEIL *si vous voulez préparer les Cookies (page 38), séparez la pulpe des fruits de la pulpe des épinards.



TROPICAL TWIST JUICE

PREP: 5 MINUTES

MAKES: 1 SERVING

FILTER: MEDIUM PULP (GREY) OR HIGH PULP (ORANGE)

INGREDIENTS

1 orange, peeled, cut in quarters

150g pineapple, cut in 5cm pieces

1 mango, peeled, cut in 5cm pieces

DIRECTIONS

1. Press START/STOP, then gradually add ingredients to the feed chute in the order listed. For best results, allow juicer to process each piece before adding more to the feed chute. Use the tamper to press ingredients down through the feed chute, as needed.
2. Upon completion, stir juice and serve immediately.



NOTE: Use up your left-over pulp with the recipe on page 40.

TROPICAL-TWIST-SAFT

VORBEREITUNG: 5 MINUTEN

ERGIBT: 1 PORTION

FILTER: MEDIUM FRUCHTFLEISCH (GRAU) ODER VIEL FRUCHTFLEISCH (ORANGE)

ZUTATEN

1 Orange, geschält und geviertelt

150 g Ananas, in 5 cm große Stücke geschnitten

1 Mango, geschält und in 5 cm große Stücke geschnitten

ANLEITUNG

1. Wählen Sie START/STOP und geben Sie die Zutaten nach und nach in der angegebenen Reihenfolge in den Einfüllschacht. Lassen Sie für optimale Ergebnisse den Entsafter jedes Stück verarbeiten, bevor Sie mehr in den Einfüllschacht geben. Drücken Sie die Zutaten mit dem Stopfer nach Bedarf durch den Einfüllschacht.
2. Nach Verarbeitung den Saft umrühren und sofort servieren.



HINWEIS: Verwenden Sie das übrig gebliebene Fruchtfleisch in dem Rezept auf Seite 40.

JUS DE FRUITS TROPICAUX

PRÉPARATION: 5 MINUTES

QUANTITÉ: 1 PORTION

FILTRE: GRIS (TENEUR EN PULPE MOYENNE) OU ORANGE (TENEUR EN PULPE ÉLEVÉE)

INGRÉDIENTS

1 orange, pelée et coupée en quartiers

150 g d'ananas, coupé en morceaux de 5 cm

1 mangue, pelée et coupée en morceaux de 5 cm

INSTRUCTIONS

1. Appuyer sur START/STOP (MARCHE/ARRÊT), puis ajouter progressivement les ingrédients dans la goulotte d'alimentation, dans l'ordre indiqué. Pour de meilleurs résultats, laisser l'extracteur de jus extraire le jus de chaque ingrédient avant d'en rajouter. Utiliser le poussoir pour pousser les ingrédients à travers la goulotte d'alimentation, si nécessaire.
2. Une fois le processus terminé, mélanger le jus et le servir immédiatement.



REMARQUE: la recette en page 40 permet d'utiliser les restes de pulpe.



PULP
FRUCHTFLEISCH
PULPE

VEGAN MEATBALLS

PREP: 20 MINUTES

COOK: 25-30 MINUTES

MAKES: 6 SERVINGS

INGREDIENTS

1 small red onion, peeled
2 garlic cloves, peeled
400g can chickpeas (drained and rinsed)
350g pink juice pulp (or a mix of carrot and beetroot pulp)
70g breadcrumbs
4 tablespoons corn flour
1 ½ teaspoon salt
2 teaspoons oregano
1 teaspoon smoked paprika
Black pepper

DIRECTIONS

1. Preheat oven to 180°C and line a baking tray with baking parchment.
2. Place the onion, garlic cloves and chickpeas in a food processor. Process until the chickpeas have been mashed. Add the rest of the ingredients to the food processor and pulse until smooth.
3. With moist hands, roll into balls using roughly 1 tablespoon of mixture for each ball and place on the baking sheet. Bake for 25-30 minutes. Serve with tomato sauce or yogurt dip.

TIP

You can also form 6 patties, simply fry them with a little oil on medium heat for about 5-6 minutes, then flip gently and cook for 5-6 minutes on other side. They make great vegan burgers.

VEGANE HACKBÄLLCHEN

VORBEREITUNG: 20 MINUTEN

GARZEIT: 25-30 MINUTEN

ERGIBT: 6 PORTIONEN

ZUTATEN

1 kleine rote Zwiebel, geschält
2 Knoblauchzehen, geschält
Dose 400 g Kichererbsen (abgegossen und abgetropft)
350 g rosa Fruchtfleisch (oder Fruchtfleischgemisch von Karotten und Rote Beete)
70 g Paniermehl
4 Esslöffel Maismehl
1½ Teelöffel Salz
2 Teelöffel Oregano
1 Teelöffel Paprikapulver (geräuchert)
Schwarzer Pfeffer

ANLEITUNG

1. Den Ofen auf 180 °C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Zwiebel, Knoblauchzehen und Kichererbsen in eine Küchenmaschine geben. Verarbeiten, bis die Kichererbsen zerdrückt sind. Die restlichen Zutaten in die Küchenmaschine geben und verarbeiten, bis die Masse gleichmäßig ist.
3. Mit feuchten Händen zu Bällchen formen; dabei etwa 1 Esslöffel der Mischung für jedes Bällchen verwenden. Auf das Backblech geben. 25-30 Minuten lang backen. Mit Tomatensoße oder Joghurt-Dip servieren.

TIPP

Sie können auch 6 Frikadellen formen, diese mit etwas Öl bei mittlerer Hitze etwa 5-6 Minuten lang braten, dann vorsichtig umdrehen und weitere 5-6 Minuten auf der anderen Seite braten. Das ergibt großartige vegane Burger.

BOULETTES VÉGÉTARIENNES

PRÉPARATION: 20 MINUTES

CUISSON: 25-30 MINUTES

POUR: 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

1 petit oignon rouge
2 gousses d'ail
1 boîte de 400 g de pois chiche cuits (230 g net égouttés)
350 g de pulpe du jus Rose (ou un mélange de pulpe de carotte et betterave)
70 g de chapelure
4 c. à soupe de féculle de maïs
1,5 c. à café de sel
2 c. à café d'origan
1 c. à café de paprika fumé
Poivre moulu

INSTRUCTIONS

1. Préchauffez le four à 180 °C.
2. Placez l'oignon et les gousses d'ail épluchés dans le bol d'un mixeur avec les pois chiche égouttés et mixez pour les réduire en purée. Ajoutez le reste des ingrédients et mixez par à-coups jusqu'à avoir un mélange homogène.
3. Prélevez des cuillères de pâte et à l'aide de vos mains humides, formez des boulettes. Placez-les au fur et à mesure sur une plaque recouverte papier cuisson en les espaçant légèrement. Mettez à cuire au four pendant 25 à 30 minutes. Servez avec une sauce tomate ou une sauce au yaourt.

CONSEIL

Vous pouvez aussi former 6 steaks. Faites-les simplement cuire dans une poêle avec un peu d'huile à feu moyen pendant 5 minutes de chaque côté. Servez-les dans des burgers végétariens.



CARROT AND PARSNIP SOUP

PREP: 10 MINUTES

COOK: 35 MINUTES

MAKES: 4 SERVINGS

INGREDIENTS

2 tablespoons butter
250g carrot pulp
3 parsnips, peeled and grated
1 tablespoon mustard
2 bay leaves
4 allspices
2 vegetable stock cubes
600ml water
Salt and pepper to taste
100ml double cream
Parsley leaves, chopped to garnish

DIRECTIONS

1. Place a large pot over medium heat and add butter.
2. Once pot is hot, add the carrot pulp and parsnips. Sauté for 5 minutes or until vegetables start to brown.
3. Add mustard, bay leaves, allspice, stock cubes and water. Season with salt and pepper to taste. Reduce heat to low and allow soup to simmer for 30 minutes.
4. After 30 minutes, using a fork remove allspice and bay leaves.
5. Allow to cool before pouring into blender, blend soup until completely smooth, then stir in cream. Garnish with chopped parsley before serving.

TIP

This soup can also be used as a sauce.



KAROTTEN-PASTINAKEN-SUPPE

VORBEREITUNG: 10 MINUTEN

GARZEIT: 35 MINUTEN

ERGIBT: 4 PORTIONEN

ZUTATEN

2 Esslöffel Butter
250 g Karotten-Fruchtfleisch
3 Pastinaken, geschält und gerieben
1 Esslöffel Senf
2 Lorbeerblätter
4 Pimentkörner
2 Würfel Gemüsebrühe
600 ml Wasser
Salz und Pfeffer je nach Geschmack
100 ml Doppelrahm
Petersilienblätter, gehackt zum Garnieren

ANLEITUNG

1. Einen großen Topf auf mittlere Hitze stellen und Butter zugeben.
2. Wenn der Topf heiß ist, Karottenmus und Pastinaken zugeben. Fünf Minuten lang anschwitzen, bis das Gemüse beginnt, braun zu werden.
3. Senf, Lorbeerblätter, Piment, Gemüse-Brühwürfel und Wasser zugeben. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf schwache Hitze stellen und Suppe 30 Minuten köcheln lassen.
4. Nach 30 Minuten mit einer Gabel Pimentkörner und Lorbeerblätter entnehmen.
5. Suppe abkühlen lassen und anschließend in den Mixer füllen. Suppe pürieren, bis sie vollständig glatt ist, dann Sahne unterrühren. Vor dem Servieren mit gehackter Petersilie garnieren.

TIPP

Diese Suppe kann auch als Beilagensauce verwendet werden.

VELOUTÉ DE CAROTTES ET PANAINS

PRÉPARATION: 10 MINUTES

CUISSON: 35 MINUTES

QUANTITÉ: 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

30 g cuillères à soupe de beurre
250 g de pulpe de carottes
3 panais, pelés et coupé en tranches
1 cuillère à soupe de moutarde
2 feuilles de laurier
1 cuillère à café de mélange quatre-épices
2 cubes de bouillon de légume
750 ml d'eau
100 ml de crème entière épaisse
Sel et poivre, selon les goûts
Feuilles de persil hachées pour servir

INSTRUCTIONS

1. Faire chauffer le beurre dans une grande casserole sur feu moyen.
2. Une fois la casserole chaude, ajouter la pulpe de carottes et les panais. Faire sauter pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que les légumes commencent à doré.
3. Ajouter la moutarde, les feuilles de laurier, le mélange quatre-épices, les cubes de bouillon et l'eau. Réduire à feu doux et laisser mijoter pendant 30 minutes.
4. Après 30 minutes, retirer les baies et les feuilles de laurier à l'aide d'une fourchette.
5. Laisser la préparation refroidir avant de la verser dans un blender, puis mixer jusqu'à obtenir une texture lisse. Ajouter la crème. Assaisonner avec du sel et du poivre, selon les goûts, et parsemer de persil haché avant de servir.

CONSEIL

Vous pouvez également utiliser ce velouté comme sauce à tremper.



CARROT CAKE

PREP: 15 MINUTES
COOK: 45 MINUTES
MAKES: 1 CAKE

INGREDIENTS

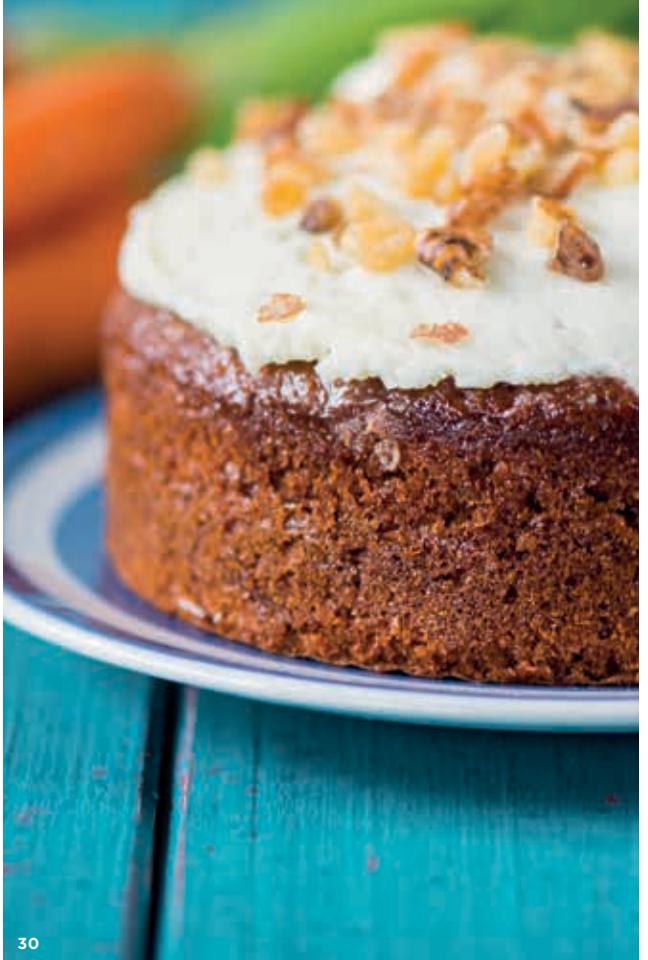
3 eggs
125g demerara sugar
90ml vegetable oil
200g plain flour
2 teaspoons baking powder
1 teaspoon dried cinnamon
Pinch salt
All the pulp from one Carrot, Orange & Ginger juice (approx. 300-350g pulp)
50g chopped walnuts

DIRECTIONS

- Preheat oven to 170°C. Line the base and sides of a 20 cm circular cake tin with baking parchment.
- Place the eggs and sugar in the bowl of an electric mixer. Whisk for 5 minutes or until thick and tripled in volume, then whisk in the oil.
- Sieve the flour, baking powder, cinnamon and salt in a large bowl. Add the carrot, orange and ginger juice pulp and walnuts, and mix to combine. Pour the mixture into the egg mixture and gently mix until just combined.
- Spread the batter into prepared cake tin. Bake for 45 minutes, or until cooked when tested with a skewer. Set aside to cool completely.

TIP

You can frost the cooled cake. Simply mix 200g soft cream cheese with 80g icing sugar, add some grated lemon zest and spread on the cake.



KAROTTENKUCHEN

VORBEREITUNG: 15 MINUTEN
GARZEIT: 45 MINUTEN
ERGIBT: 1 KUCHEN

ZUTATEN

3 Eier
125 g brauner Zucker
90 ml Pflanzenöl
200 g Mehl
2 Teelöffel Backpulver
1 Teelöffel getrockneter Zimt
Prise Salz
Das gesamte Fruchtfleisch eines Karotten-, Orangen- und Ingwersafes (ca. 300-350 g Fruchtfleisch)
50 g gehackte Walnüsse

ZUBEREITUNG

- Ofen auf 170 °C vorheizen. Boden und Seiten einer 20 cm Brotbackform mit Backpapier auslegen.
- Eier und Zucker in eine Schüssel geben und mit einem elektrischen Rührgeräte für 5 Minuten verquirlen oder bis die Masse zähflüssig und von ca. dreifachem Volumen ist. Dann das Öl einrühren.
- Mehl, Backpulver, Zimt und Salz in eine große Schüssel sieben. Fruchtfleisch von Karotten-, Orangen- und Ingwersaft sowie Walnüsse zugeben und verrühren, bis eine einheitliche Masse entstanden ist. Die Mischung in das Eiergemisch geben und vorsichtig mischen, bis eine einheitliche Masse entstanden ist.
- Den Teig in die vorbereitete Kastenform geben. Für 45 Minuten, oder bis der Stäbchentest gelingt, backen. Beiseitestellen und völlig erkalten lassen.

TIPP

Der abgekühlte Kuchen kann auch glasiert werden. Einfach 200 g weichen Frischkäse mit 80 g Puderzucker vermischen, etwas geriebene Zitronenschale zugeben und auf dem Kuchen verstreichen.

CARROT CAKE

PRÉPARATION: 15 MINUTES
CUISISON: 45 MINUTES
POUR: 1 CAKE

INGRÉDIENTS

3 œufs
125 g de sucre roux
90 ml d'huile
200 g de farine
2 c. à café de levure
1 c. à café de cannelle
1 pincée de sel
Toute la pulpe d'un jus carotte, orange et gingembre (environ 300 / 350 g de pulpe)
50 g de cerneaux de noix coupés en morceaux

INSTRUCTIONS

- Préchauffez le four à 170°C. Tapissez la base et les côtés d'un moule à 20 cm gâteau rond de papier sulfurisé.
- Fouettez au fouet électrique le sucre et les œufs jusqu'à obtenir un mélange bien blanc et volumineux. Ajoutez alors l'huile en filet tout en fouettant.
- Mélangez la farine avec la levure, la cannelle, le sel. Ajoutez la pulpe du jus et les noix, mélangez puis incorporez le tout aux œufs. Mélangez délicatement à la spatule.
- Versez la préparation dans le moule à gâteau. Enfournez pendant 45 minutes ou jusqu'à ce qu'une lame de couteau insérée au centre ne ressorte propre. Laissez complètement refroidir avant de servir.

CONSEIL

Une fois le gâteau froid, vous pouvez préparer un glaçage : fouettez 200 g de fromage frais avec 80 g de sucre glace et le zeste râpé d'½ citron. Quand le mélange est lisse et homogène, étalez sur le dessus du gâteau.

PULP
FRUCHTFLEISCH
PULPE



APPLE PANCAKES

PREP: 10 MINUTES
COOK: 15 MINUTES
MAKES: 10 PANCAKES

INGREDIENTS

175g plain flour
2 teaspoon baking powder
Pinch of salt
25g granulated sugar
2 eggs
200ml milk
100g apple pulp
2 tablespoons vegetable oil

DIRECTIONS

1. Into a large bowl, sieve together flour, baking powder, salt and sugar.
2. Whisk together the eggs, milk, pulp and oil until mixed. Add to the dry ingredients, and thoroughly mix in, set aside.
3. Place a frying pan over medium heat and coat with a little oil. Once the pan is hot, spoon a ladleful of batter into the pan. Allow pancakes to cook until bubbles start to form on the surface. Flip and continue to cook until underside is lightly browned.
4. Repeat step 3 with remaining batter and serve warm with your favourite toppings.

TIP The apple pulp can be substituted with any fruit or vegetable pulp of your choice.

APFEL-CRÊPES FRUCHTFLEISCH- PFANNKUCHEN

VORBEREITUNG: 5 MINUTES
BACKZEIT: 10 MINUTES
ERGIBT: 6 PANCAKES

ZUTATEN

450 ml Milch
1 Ei
100 g Apfel-Fruchtfleisch
200 g Mehl
2 Päckchen Vanillezucker oder 25 g Streuzucker
2 Teelöffel gemahlener Zimt
1 Prise Salz
Kochspray oder zerlassene Butter
Servierzuschlag:
Puderzucker, Honig, frische Apfelscheiben,
zerlassene Butter

ANLEITUNG

1. In einer Schüssel Milch, Ei und Apfelmus verrühren. Anschließend Mehl, Zucker, Zimt und Salz zugeben. Alle Zutaten zu einer glatten Mischung vermischen.
2. Eine große Pfanne auf mittlere Hitze stellen und mit Kochspray einsprühen oder mit zerlassener Butter bestreichen. Sobald die Pfanne heiß ist, eine Kelle Teig in die Pfanne geben. Die Pfanne in alle Richtungen neigen, um den Teig gleichmäßig über die gesamte Oberfläche zu verteilen. Braten, bis sich Blasen auf der Oberfläche bilden. Wenden und weiter braten, bis die Unterseite leicht gebräunt ist.
3. Schritt 2 mit dem restlichen Teig wiederholen und warm mit Ihren Lieblingsbelägen servieren.

TIPP Das Apfel-Fruchtfleisch kann durch ein Fruchtfleisch oder einen Gemüsebrei Ihrer Wahl ersetzt werden.

CRÊPES À LA POMME

PRÉPARATION: 10 MINUTES
CUISSON: 15 MINUTES
QUANTITÉ: 10 PANCAKES

INGRÉDIENTS

175 g de farine
2 cuillères à café de levure chimique
1 pincée de sel
25 g de sucre
2 œufs
200 ml de lait
100 g de pulpe de fruit ou de légume, au choix
100 g de pulpe de pomme
2 cuillères à soupe d'huile végétale

INSTRUCTIONS

1. Dans un saladier, mélangez la farine avec la levure, le sel et le sucre.
2. Dans un autre saladier, fouettez les œufs avec le lait, la pulpe et l'huile. Ajoutez les ingrédients liquides aux ingrédients secs, mélangez bien et réservez.
3. Faites chauffer une poêle huilée à feu moyen. Versez des cuillères de pâte, quand des bulles se forment sur le dessus, retournez les pancakes et laissez cuire encore quelques minutes, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
4. Répétez l'étape 3 avec le reste de la pâte et servez les pancakes chauds avec vos garnitures préférées.

CONSEIL vous pouvez remplacer la pulpe de pomme par la pulpe de fruits ou de légumes de votre choix.

PULP
FRUCHTFLEISCH
PULPE



BERRY BURST GRANOLA

PREP: 10 MINUTES

BAKE: 25-30 MINUTES

MAKES: APPROX. 800g

INGREDIENTS

400g rolled oats
180g mixed unsalted nuts, roughly chopped
50g unsweetened coconut flakes
½ teaspoon salt
1 teaspoon ground cinnamon
100g coconut oil, melted
125ml runny honey
1 teaspoon vanilla extract
75g Berry Burst Juice pulp or any desired fruit pulp

DIRECTIONS

1. Preheat oven to 180°C and line a baking sheet with parchment paper.
2. In a large bowl, combine oats, nuts, coconut flakes, salt and cinnamon.
3. Add the coconut oil, honey, vanilla extract and fruit pulp to the oat mixture and stir until evenly coated. Pour the mixture onto the prepared pan and use a spatula to spread it in an even layer.
4. Place baking sheet in the oven and bake for 25-30 minutes or until golden brown, stirring halfway through cooking.
5. Let granola cool completely before serving—it will crisp up as it cools.
6. Store granola in an airtight container at room temperature up to 2 weeks.



INTENSIVES BEEREN-GRANOLA

VORBEREITUNG: 10 MINUTEN

BAKE (BACKEN): 25-30 MINUTEN

ERGIBT: CA. 800 g

ZUTATEN

400 g Haferflocken
180 g gemischte ungesalzene Nüsse, grob gehackt
50 g ungesüßte Kokosflocken
½ Teelöffel Salz
1 Teelöffel gemahlener Zimt
100 g Kokosnussöl, geschmolzen
125 ml flüssiger Honig
1 Teelöffel Vanille-Extrakt
75 g Intensiver Beeren-Fruchtfleisch oder ein beliebiges Fruchtfleisch

ANLEITUNG

1. Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. In einer großen Schüssel Hafer, Nüsse, Kokosflocken, Salz und Zimt vermischen.
3. Das Kokosöl, den Honig, den Vanilleextrakt und das Fruchtfleisch zur Hafermischung hinzufügen und rühren, bis es gleichmäßig überzogen ist. Die Mischung auf das vorbereitete Backblech gießen und mit einem Spatel gleichmäßig verteilen.
4. Das Backblech in den Ofen schieben und 25 bis 30 Minuten, oder bis sie goldbraun ist, backen.
5. Lassen Sie das Granola vor dem Servieren vollständig abkühlen - es wird beim Abkühlen knusprig.
6. Das Granola hält sich bis zu 2 Wochen in einem luftdichten Behälter bei Raumtemperatur.

GRANOLA « ÉCLAT DE BAIES »

PRÉPARATION: 10 MINUTES

CUISSON AU FOUR: 25 À 30 MINUTES

QUANTITÉ: ENVIRON 800 G

INGRÉDIENTS

400 g de flocons d'avoine
180 g d'un mélange de noix non salées, grossièrement hachées
50 g de copeaux de noix de coco non sucrés
½ cuillère à café de sel
1 cuillère à café de cannelle moulue
100 g d'huile de coco fondu
125 ml de miel liquide
1 cuillère à café d'extrait de vanille
75 g de pulpe issue du jus « Éclat de baies » ou de la pulpe de fruit de votre choix

INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 180 °C et tapisser une plaque de papier cuisson.
2. Dans un grand saladier, mélanger les flocons d'avoine, les noix, les copeaux de noix de coco, le sel et la cannelle.
3. Incorporer l'huile de coco, le miel, l'extrait de vanille et la pulpe de fruit au mélange de noix, et bien mélanger pour recouvrir uniformément. Verser le mélange sur la plaque préparée, et répartir en une couche uniforme à l'aide d'une spatule.
4. Mettre la plaque dans le four et faire cuire 25 à 30 minutes ou jusqu'à obtenir une couleur dorée, en remuant à mi-cuisson.
5. Laisser le granola refroidir complètement avant de déguster, afin de profiter de sa texture croquante.
6. Conserver le granola dans un récipient hermétique à température ambiante, jusqu'à 2 semaines.

PULP
FRUCHTFLEISCH
PULPE



PULP PARFAIT

PREP: 10 MINUTES
MAKES: 2 SERVINGS

INGREDIENTS

175g granola
(see Berry Burst Granola)
375ml yogurt
150g fruit pulp of choice

DIRECTIONS

1. Place 45g granola in a jar or tall glass. Follow with 90ml yogurt and a 1/4 of the fruit pulp.
2. Repeat layers twice.
3. Repeat steps 1 and 2 in a second jar, then serve.



FRUCHTFLEISCH- PARFAIT

VORBEREITUNG: 10 MINUTEN
ERGIBT: 2 PORTIONEN

ZUTATEN

175 g Granola (siehe Beere-Intensiv-Granola)
375 ml Jogurt
150 g Obst-Fruchtfleisch nach Wahl

ANLEITUNG

1. 45 g Müsli in ein Einmachglas oder ein hohes Glas geben. Danach 90 ml Jogurt und 1/4 des Obst-Fruchtfleischs.
2. Die Lagen zweimal wiederholen.
3. Die Schritte 1 und 2 in einem zweiten Glas wiederholen und servieren.

PARFAIT À LA PULPE DE FRUITS

PRÉPARATION: 10 MINUTES
QUANTITÉ: 2 PORTIONS

INGRÉDIENTS

175 g de granola (voir le granola « Éclat de baies »)
375 ml de yaourt
150 g de pulpe de fruits de votre choix

INSTRUCTIONS

1. Verser 45 g de granola dans un pot ou un grand verre. Ajouter ensuite 90 ml de yaourt et 1/4 de la pulpe de fruit.
2. Répéter cette superposition de couches deux fois.
3. Répéter les étapes 1 et 2 dans un second pot, puis servir.

PULP
FRUCHTFLEISCH
PULPE



CHOCOLATE CHIPS COOKIES (VEGAN)

PREP: 15 MINUTES
COOK: 15 MINUTES
MAKES: 12 COOKIES

INGREDIENTS

250g plain flour
½ teaspoon baking powder
¼ teaspoon salt
100g coconut oil melted
125g brown sugar
100g green kiwi juice fruits pulp (without the spinach pulp), or other fruit pulp of choice
100g vegan chocolate chips

DIRECTIONS

1. Preheat oven to 190°C and line a baking tray with baking parchment.
2. Sieve the flour, baking powder and salt together. Set aside.
3. Whisk together the coconut oil and sugar until combined. Add the fruit pulp and mix until combined. Add the dry ingredients and mix until just combined. Fold in the chocolate chips.
4. Using a small ice cream scoop, spoon 12 balls of dough on the baking tray, spacing them out evenly. Flatten lightly the balls with a spoon or with your fingers. Bake for 13-15 minutes.
5. Allow to cool on the baking tray for 5 minutes before transferring to a wire rack to cool completely.



KEKSE MIT SCHOKOLADENTROPFEN (VEGAN)

VORBEREITUNG: 15 MINUTEN
GARZEIT: 15 MINUTEN
ERGIBT: 12 KEKSE

ZUTATEN

250 g Mehl
½ Teelöffel Backpulver
¼ Teelöffel Salz
100 g zerlassenes Kokosnussöl
125 g grober brauner Zucker
100 g Fruchtfleisch vom Saft der grünen Kiwi (ohne Spinatbrei) oder Fruchtfleisch einer Frucht der Wahl
100 g vegane Schokoladentropfen

ANLEITUNG

1. Den Ofen auf 190 °C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Mehl, Backpulver und Salz zusammensieben. Beiseitestellen.
3. Kokosnussöl und Zucker verrühren, bis eine einheitliche Masse entstanden ist. Fruchtfleisch zugeben und verrühren, bis eine einheitliche Masse entstanden ist. Die feuchten Zutaten zugeben und verrühren, bis eine einheitliche Masse entstanden ist. Die Schokoladentropfen unterheben.
4. Unter Verwendung eines kleinen Eiscreme-Portionierers 12 Teigbällchen formen und in gleichen Abständen auf das Backblech geben. Die Bällchen mit einem Löffel oder den Fingern etwas flachdrücken. 13-15 Minuten lang backen.
5. Auf dem Backblech 5 Minuten lang abkühlen lassen, dann auf ein Drahtgitter überführen, um vollständig abzukühlen.

COOKIES VEGAN AU CHOCOLAT

PRÉPARATION: 15 MINUTES
CUISSON: 15 MINUTES
POUR: 12 COOKIES

INGRÉDIENTS

250 g de farine
½ c. à café de levure
¼ de c. à café de sel
100 g d'huile de coco fondu
125 g de sucre roux
100 g de pulpe des fruits du jus Vert au Kiwi (laissez la pulpe d'épinard de côté), ou une autre pulpe de fruit pressé au choix
100 g de grosses pépites de chocolat

INSTRUCTIONS

1. Préchauffez le four à 190 °C.
2. Mélangez la farine, la levure et le sel.
3. Fouettez l'huile de coco avec le sucre, puis ajoutez la pulpe de fruits et fouetez. Ajoutez le mélange de farine et mélangez juste assez pour l'incorporer. Ajoutez enfin les pépites de chocolat.
4. A l'aide d'une cuillère à glace ou d'une cuillère à soupe, formez 12 boules de pâtes et disposez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson en les espacant légèrement. Aplatissez-les légèrement à la cuillère ou avec vos doigts et enfournez pour 13 à 15 minutes de cuisson.
5. Laissez tiédir quelques minutes avant de transférer les cookies sur une grille et de les laisser refroidir.



PULP
FRUCHTFLEISCH
PULPE



TROPICAL TWIST ICE POPS

PREP: 5 MINUTES

FREEZE: 8 HOURS-OVERNIGHT

MAKES: 4 SERVINGS

INGREDIENTS

240ml Tropical Twist Juice

175g Tropical Twist Juice pulp

DIRECTIONS

1. Mix the juice and pulp together until combined.
2. Divide mixture evenly between 4 ice pop molds (125g each).
3. Freeze at least 8 hours or overnight.

TIP

You can also freeze the mixture in ice cube trays.

TROPICAL-TWIST-EIS

VORBEREITUNG: 5 MINUTEN

EINFRIEREN: 8 STUNDEN-ÜBER NACHT

ERGIBT: 4 PORTIONEN

ZUTATEN

240 ml Tropical-Twist-Saft

175 g Fruchtfleisch vom Tropical-Twist-Saft

ANLEITUNG

1. Den Saft und das Fruchtfleisch gut mischen.
2. Die Mischung gleichmäßig auf 4 Stieleisformen (je 125 g) verteilen.
3. Mindestens 8 Stunden oder über Nacht einfrieren.

TIPP

Sie können die Mischung auch in Eisschwämmchen einfrieren.

BÂTONNETS GLACÉS AUX FRUITS TROPICAUX

PRÉPARATION: 5 MINUTES

CONGÉLATION: 8 HEURES-1 NUIT

QUANTITÉ: 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

240 ml de Jus aux fruits tropicaux

175 g de pulpe issue du Jus aux fruits tropicaux

INSTRUCTIONS

1. Bien mélanger le jus et la pulpe.
2. Répartir le mélange uniformément dans 4 moules à bâtonnets glacés (125 g chacun).
3. Congeler au moins 8 heures ou toute une nuit.

CONSEIL

Vous pouvez également congeler le mélange dans des bacs à glaçons.

NINJA®

JC100EU_IG_20Recipe_MP_210524_MP_Mv1

NINJA is a registered trademark of SharkNinja Operating LLC.

NINJA ist eine eingetragene Marke von SharkNinja Operating LLC.

NINJA est une marque déposée de SharkNinja Operating LLC.

© 2021 SharkNinja Operating LLC