

S'il vous plaît gardez à l'esprit, votre mélangeur est super puissant, il peut facilement écraser la glace en neige et les coquilles de noix en poudre. Vous êtes toujours les bienvenus pour explorer plus d'idées de recettes avec.

amzchef

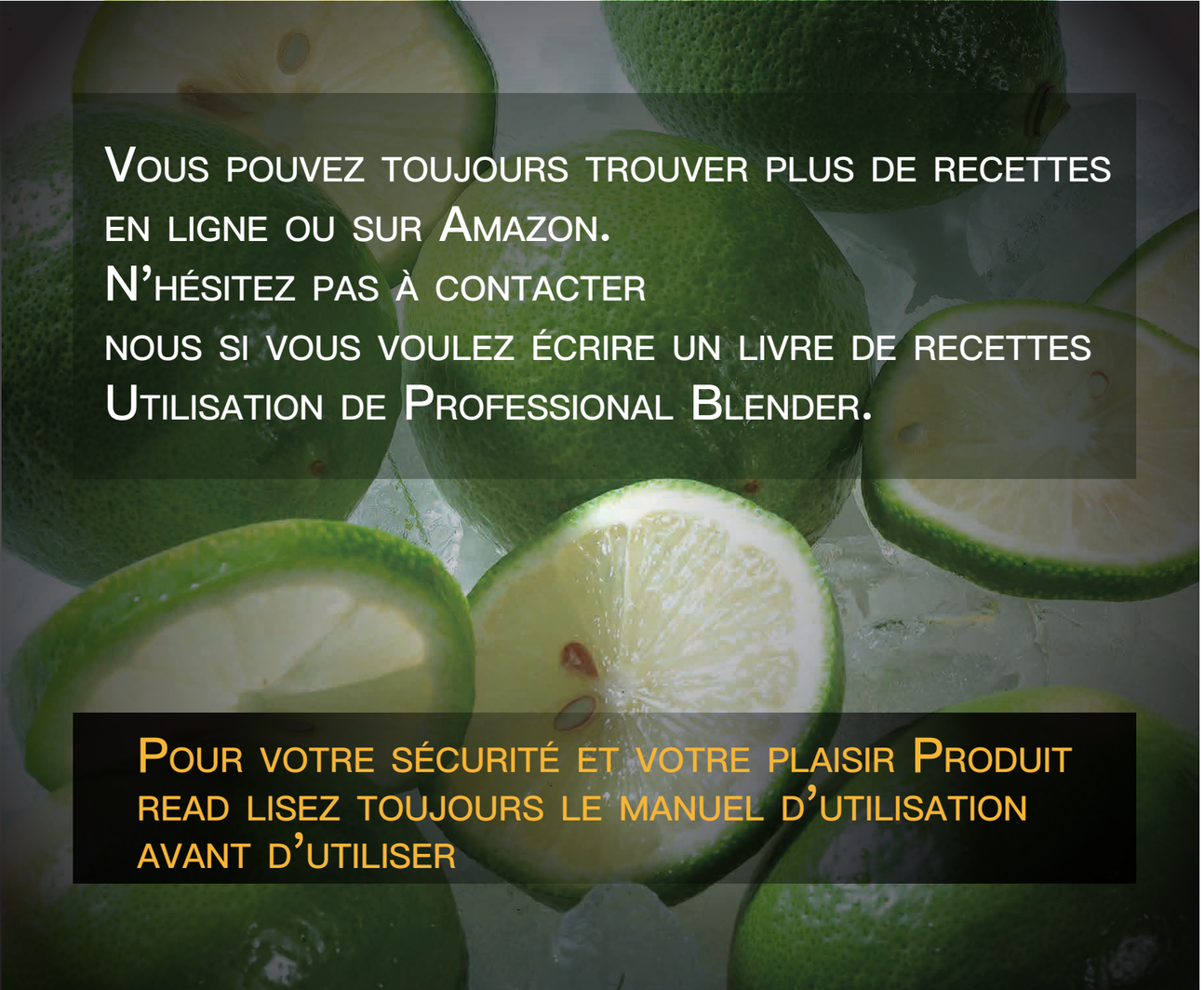
RECETTES PROFESSIONNELLES DE MÉLANGEURS

MODÈLE: NY-8088MJD







Vous pouvez toujours trouver plus de recettes en ligne ou sur Amazon.
N'hésitez pas à contacter
nous si vous voulez écrire un livre de recettes
Utilisation de Professional Blender.

Pour votre sécurité et votre plaisir Produit
read lisez toujours le manuel d'utilisation
avant d'utiliser

CONTENTS

SMOOTHIES

La boisson verte saine..... 02
Chocolat chaud mexicain..... 03
Watermelon Cooler..... 04
Crème «N» aux cerises..... 05
Carotte Caraïbes Smoothie..... 06
Smoothie au citron et à la goutte..... 07
Blueberry Dazzler 8..... 08
Smoothie petit–déjeuner cappaccino froid..... 09
Smoothie framboise–amande..... 10
Laitue Rock..... 11
Fraise enrobée de chocolat..... 12

JUS DE BOISSONS

Juste le lin..... 14
Jus d'orange..... 15
Raisin–menthe..... 16
Jus de pomme..... 17
Boisson épicée aux tomates..... 18

DESSERTS

Yogourt glacé aux fraises..... 20
Orange Sobert..... 21
Crêpes aux pommes 22
Gâteau aux bleuets et au citron..... 23
Glace Pina Colada..... 24
Mousse facile au chocolat et aux framboises..... 25
Sorbet Kiwi Hydratant..... 26
Gâteau aux framboises et aux noix..... 27
Banana Freeze 28

SAUCES DE DRESSING SPREAD

Sauce tomate séchée au soleil..... 30
Vinaigrette au citron et à l'ail..... 31
Houmous classique..... 32
California Salsa..... 33
Purée de citrouille..... 34

SAUCES DE DRESSING SPREAD

Beurre d'arachide..... 36
Beurre d'arachide aux pacanes 37
Beurre de Tahini..... 38

COCKTAILS

New York White Colada..... 40
Daiquiri aux pêches..... 41
Pina Colada simple ou forte..... 42
Whisky surgelé aigre..... 43
Purée de citrouille..... 44

MILK SUBSTITUTES

Raspberry Shake..... 46
Vanilla Shake..... 47
Cappuccino Shake 48
Lait d'amande ou de noix de cajou..... 49
Lait de sésame..... 50

Poudre de noix

Poudre de noix..... 52
Sauce aux noix..... 54



SMOOTHIES

La boisson verte saine

Donne: 1 portion

INGRÉDIENTS

1 bouquet de cresson
1 pomme verte
1 citron vert (pelé)
1/4 concombre anglais
4 feuilles de menthe
1 banane (facultative) eau /
glace autant que vous le souhaitez

INSTRUCTIONS:

1. placez tous les ingrédients dans votre mixeur. Verrouillez solidement le couvercle en 2 parties.
2. Mélanger sous le programme ”SMOOTHIE” ou jusqu’à la douceur désirée.

CONSEIL: si nécessaire, utilisez le sabotage pour vous assurer que tout se mélange uniformément



Chocolat chaud mexicain

Donne: 2 portions

INGRÉDIENTS

1 tasse d'épinards
1 tasse de lait d'amande non sucré , réchauffé
1 banane
1 cuillère à soupe de beurre d'amande
1 cuillère à soupe de poudre de cacao
1/2 cuillère à café de cannelle moulue
Une pincée de muscade
1 pincée de poivron rouge moulu
Pincée de sel

INSTRUCTIONS:

1. placez tous les ingrédients dans votre mixeur. Verrouillez solidement le couvercle en 2 parties.
2. Mélanger sous le programme "SMOOTHIE" ou jusqu'à la douceur désirée.

CONSEIL: Si nécessaire, utilisez le sabotage pour vous assurer que tout se mélange uniformément

Refroidisseur de pastèque

Donne: 1 portion

INGRÉDIENTS

1 tasse de pastèque fraîche
1 cuillère à soupe de concentré de limeade surgelé
1/2 tasse de fraises surgelées
1/2 tasse de glace
1 tasse d'eau de coco

INSTRUCTIONS:

1. placez tous les ingrédients dans votre mixeur. Verrouillez solidement le couvercle en 2 parties.
2. Mélanger sous le programme "SMOOTHIE" ou jusqu'à la douceur désirée

CONSEIL: Si nécessaire, utilisez le sabotage pour vous assurer que tout se mélange uniformément.

Avantages: La pastèque est composée principalement d'eau, combinée à de l'eau de noix de coco, qui est un smoothie d'été super hydratant.



Crème “N” aux cerises

Donne: 1 portion

INGRÉDIENTS

1 banane surgelée
5 cerises fraîches itted dénoyautées
1/2 tasse de lait d’amande non sucré
1 cuillère à café de poudre de protéines végétales à la vanille

INSTRUCTIONS:

1. placez tous les ingrédients dans votre mixeur. Verrouillez solidement le couvercle en 2 parties.
2. Mélanger sous le programme ”SMOOTHIE” ou jusqu’à la douceur désirée.
CONSEIL: Si nécessaire, utilisez le sabotage pour vous assurer que tout se mélange uniformément.

Smoothie carotte des Caraïbes

Donne: 1 portion

INGRÉDIENTS

1 grosse carotte
1/2 tasse d’ananas surgelé
1/2 tasse de mangue surgelée
2 cuillères à soupe de baies de goji séchées
1 tasse d’eau de coco

INSTRUCTIONS:

1. placez tous les ingrédients dans votre mixeur. Verrouillez solidement le couvercle en 2 parties.
2. Mélanger sous le programme ”SMOOTHIE” ou jusqu’à la douceur désirée.
CONSEIL: Si nécessaire, utilisez le sabotage pour vous assurer que tout se mélange uniformément.



Smoothie au citron

Donne: 1 portion

INGRÉDIENTS

1 tasse de yogourt grec au citron
1 tasse de lait écrémé
2 cuillères à café de mélange Jello sans sucre au citron
1 tasse de glace

INSTRUCTIONS:

1. placez tous les ingrédients dans votre mixeur.
Verrouillez solidement le couvercle en 2 parties.
2. Mélanger sous le programme ”SMOOTHIE” ou
jusqu’à la douceur désirée.
CONSEIL: Si nécessaire, utilisez le sabotage pour vous
assurer que tout se mélange uniformément.

Blueberry Dazzler

Donne: 1 portion

INGRÉDIENTS

1/2 tasse de bleuets surgelés
1/2 cuillère à soupe de beurre d’amande
1/2 tasse de lait d’amande non sucré
1 cuillère à café de poudre de protéines végétales à la vanille

INSTRUCTIONS:

1. placez tous les ingrédients dans votre mixeur, ajoutez
de l’eau si nécessaire. Verrouillez solidement le couvercle en 2 parties.
2. Mélanger sous le programme ”SMOOTHIE” ou
jusqu’à la douceur désirée.
CONSEIL: Si nécessaire, utilisez le sabotage pour vous
assurer que tout se mélange uniformément

Smoothie petit-déjeuner cappaccino froid

Donne: 1 portion

INGRÉDIENTS

1 tasse de yogourt grec à la vanille
1 tasse de lait écrémé
2 cuillères à soupe de poudre expresso instantanée
1 cuillère à soupe de cacao ou de cacao en poudre
2 dattes medjool itted dénoyautées

INSTRUCTIONS:

1. placez tous les ingrédients dans votre mixeur.
Verrouillez solidement le couvercle en 2 parties.
2. Mélanger sous le programme ”SMOOTHIE”
ou jusqu’à la douceur désirée.
CONSEIL: Si nécessaire, utilisez le sabotage pour vous
assurer que tout se mélange uniformément.

Smoothie aux framboises et aux amandes

Donne: 1 portion

INGRÉDIENTS

1 tasse de framboises surgelées
1/2 tasse de yogourt grec nature 0% gras
2 cuillères à soupe de beurre d’amande
2 dattes medjool itted dénoyautées
1 cuillère à café d’extrait d’amande
1 tasse de lait écrémé
1/2 tasse de glace

INSTRUCTIONS:

1. placez tous les ingrédients dans votre mixeur.
Verrouillez solidement le couvercle en 2 parties.
2. Mélanger sous le programme ”SMOOTHIE”
ou jusqu’à la douceur désirée.
CONSEIL: Si nécessaire, utilisez le sabotage
pour vous assurer que tout se mélange uniformément.



Laitue Rock

Donne: 1 portion

INGRÉDIENTS

1 tasse de laitue verte
1 tasse de fusée
1 tasse de petits fruits mélangés
1 banane
1/2 lime (jus) Ajouter de l'eau au besoin.

INSTRUCTIONS:

1. placez tous les ingrédients dans votre mixeur.
Verrouillez solidement le couvercle en 2 parties.
2. Mélanger sous le programme "SMOOTHIE"
ou jusqu'à consistance désirée.
CONSEIL: Si nécessaire, utilisez le sabotage
pour vous assurer que tout se mélange uniformément.

Fraise enrobée de chocolat

Donne: 1 portion

INGRÉDIENTS

1 tasse de fraises surgelées
1 tasse de yogourt grec à la vanille 0% gras
1 tasse de lait écrémé
2 cuillères à soupe de cacao ou de poudre de cacao
2 dattes medjool itted dénoyautées

INSTRUCTIONS:

1. placez tous les ingrédients dans votre mixeur.
Verrouillez solidement le couvercle en 2 parties.
2. Mélanger sous le programme "SMOOTHIE"
ou jusqu'à la douceur désirée.
CONSEIL: Si nécessaire, utilisez le sabotage pour
vous assurer que tout se mélange uniformément.
Avantages: Les fraises sont riches en fibres, en vitamine
C, en potassium et contiennent de nombreux antioxydants.
Le yaourt et le lait écrémé fournissent des protéines et du calcium



JUS DE BOISSONS

Juste le lin

Donne: 2 portions

INGRÉDIENTS

240 ml (1 tasse) de jus de carotte , réfrigéré
1 tasse (240 ml) de jus d'orange
2 tasses (280 g) de pêches tranchées surgelées , décongelées 15 minutes
2 cuillères à soupe (13 g) de graines de lin moulues
1 cuillère à soupe de racine de gingembre frais hachée
1 tasse de glace

INSTRUCTIONS:

1. placez tous les ingrédients dans le récipient du mélangeur dans l'ordre indiqué. Verrouillez solidement le couvercle en 2 parties.
2.Sélectionnez la variable 0. Allumez la machine et augmentez lentement la vitesse jusqu'à la variable 8.
Mélangez pendant 1 minute , ou jusqu'à la consistance souhaitée.
CONSEIL: Si nécessaire, utilisez le sabotage pour vous assurer que tout se mélange uniformément

Du jus d'orange

Donne: 2 portions

INGRÉDIENTS

1/2 tasse (120 ml) d'eau
4 grosses oranges, pelées et coupées en deux
1/2 tasse (120 ml) de glaçons

INSTRUCTIONS:

1. placez tous les ingrédients dans le récipient du mélangeur dans l'ordre indiqué. Verrouillez solidement le couvercle en 2 parties.
2.Sélectionnez la variable 0. Allumez la machine et augmentez lentement la vitesse jusqu'à la variable 8. Mélangez pour
1 minute , ou jusqu'à consistance désirée.
CONSEIL: Si nécessaire, utilisez le sabotage pour vous assurer que tout se mélange uniformément



Raisin-menthe

Donne: 2–3 portions

INGRÉDIENTS

1 tasse (240 ml) d'eau
1 tasse de glaçons
1/2 tasse (120 ml) de jus de citron fraîchement pressé , plus encore au goût
4 tasses (680 g) de raisins verts sans pépins
15 feuilles de menthe
1 cuillère à soupe de nectar d'agave , ou 10 gouttes de stévia liquide sans alcool , et plus encore au goût

INSTRUCTIONS:

1.Tous les ingrédients dans le récipient du mélangeur dans l'ordre indiqué. Verrouillez solidement le couvercle en 2 parties
2.Sélectionnez la variable 0. Allumez la machine et augmentez lentement la vitesse jusqu'à la variable 8. Mélangez pendant 1 minute , ou jusqu'à ce que la consistance souhaitée
CONSEIL: Si nécessaire, utilisez le sabotage pour vous assurer que tout se mélange uniformément

Jus de pomme

Donne: 2 portions

INGRÉDIENTS

1/4 tasse (60 ml) d'eau
1/2 tasse (120 ml) de glaçons
11/2 livres (680 g) de pommes , coupées en quartiers et épépinées

INSTRUCTIONS:

1. placez tous les ingrédients dans le récipient du mélangeur dans l'ordre indiqué. Verrouillez solidement le couvercle en 2 parties.
2.Sélectionnez la variable 0. Allumez la machine et augmentez lentement la vitesse jusqu'à la variable 8. Mélangez pour
1 minute , ou jusqu'à consistance désirée.
CONSEIL: si nécessaire, utilisez le sabotage pour vous assurer que tout se mélange uniformément



Spicy Tomato Drink

Makes: 3–4 servings

INGRÉDIENTS

INGREDIENTS
11/2 pounds (680g) tomatoes, quartered (about 4 cups)
1lemon, peeled and halved
2tablespoons (20g) chopped yellow onion
6 dashes of hot sauce
1/2 cup (120 ml) ice cubes

INSTRUCTIONS:

1.Place all the ingredients into the blender container in the order listed. Securely lock the 2-part lid.
2.Select Variable 0. Turn the machine on and slowly increase the speed to Variable 8. Blend for 1 minute, or until desired consistency.
TIP: If necessary, use the tamper to ensure everything mixes evenly



DESSERTS

Yaourt glacé aux fraises

Donne: 2 portions

INGRÉDIENTS

240 ml (1 tasse) de yogourt faible en gras à la vanille

1 livre (454 g) de fraises congelées non sucrées

INSTRUCTIONS:

1. placez tous les ingrédients dans le mélangeur du récipient dans l'ordre indiqué. Verrouillez solidement le couvercle en 2 parties.
2. Mélanger sous le programme "SMOOTHIE" ou jusqu'à la douceur désirée. Ne pas trop mélanger ou faire fondre. Sers immédiatement.

CONSEIL: Si nécessaire, utilisez le sabotage pour vous assurer que tout se mélange uniformément

Orange Sobert

Donne: 2 portions

INGRÉDIENTS

1 cuillère à café de zeste d'orange râpé
2 oranges moyennes , pelées et coupées en deux
2 cuillères à soupe (30 ml) de miel
1 cuillère à soupe de concentré de jus d'orange surgelé
5 tasses (1,2 litre) de glaçons

INSTRUCTIONS:

1. placez tous les ingrédients dans le mélangeur du récipient dans l'ordre indiqué. Verrouillez solidement le couvercle en 2 parties.
2. Mélanger sous le programme "ICE CRUSH" ou jusqu'à consistance désirée. Ne pas trop mélanger ou faire fondre.
Sers immédiatement.
CONSEIL: Si nécessaire, utilisez le sabotage pour vous assurer que tout se mélange uniformément

Pancakes à la pomme

Donne: 2–3 portions

INGRÉDIENTS

1 tasse (120 g) de farine de blé entier
3 cuillères à soupe de levure chimique
1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude
1/2 cuillère à café de sel
3 cuillères à soupe (38 g) de sucre
1/4 cuillère à café de muscade moulue
1 œuf ou 1/4 tasse (60 ml) de substitut d'œuf
1 1/2 cuillères à café de beurre sain pour le cœur
1/4 cuillère à café d'extrait de vanille
240 ml (1 tasse) de lait de soja ou de lait faible en gras
1/2 pomme moyenne

INSTRUCTIONS:

Mélangez bien les six premiers ingrédients dans un bol à mélanger de taille moyenne à la main. Mettre de côté.
2.Placez l'oeuf spread le beurre à tartiner , l'extrait de vanille , le lait , et la pomme dans le récipient du mélangeur dans l'ordre indiqué. Verrouillez solidement le couvercle en 2 parties.
3.Sélectionnez la variable 0. Allumez la machine et augmentez lentement la vitesse jusqu'à la variable 8. Mélangez pendant environ 1 minute , ou jusqu'à la consistance souhaitée.
4.Verser le mélange humide dans le mélange sec et mélanger à la main jusqu'à incorporation.
5.Laisser reposer la pâte pendant 5 à 10 minutes avant la cuisson pour obtenir la meilleure texture et saveur.
CONSEIL: Si nécessaire, utilisez le sabotage pour vous assurer que tout se mélange uniformément

Gâteau aux bleuets et au citron

Donne: 8 portions

INGRÉDIENTS

11/4 tasses de yogourt grec au citron à 0% de matières grasses
1/4 tasse de lait écrémé
2 gros œufs
1 bâton de beurre
3/4 tasse de jus de sucre et le zeste de 2 citrons
1 1/2 tasse de farine
1 cuillère à café de levure chimique
1 tasse de bleuets frais ou surgelés

INSTRUCTIONS:

1. Préchauffer le four à 325 degrés. Placez le yogourt, le lait, les œufs, le beurre, le sucre, le zeste de citron et le jus de citron dans votre mélangeur. Verrouillez solidement le couvercle en 2 parties.
2.Sélectionnez la variable 0. Allumez la machine et augmentez lentement la vitesse jusqu'à la variable 8. Mélangez pendant environ 1 minute.
3.Ajouter la farine et la levure chimique dans un grand bol à mélanger et remuer pour combiner.
4.Ajouter les ingrédients humides dans le bol à mélanger et bien mélanger stir incorporer délicatement les myrtilles et verser dans un moule à pain graissé et fariné.
5. cuire jusqu'à ce que doré , environ 1 heure. Laissez le gâteau refroidir avant de le retirer de la poêle et profitez–en!
CONSEIL: Si nécessaire, utilisez un sabotage pour vous assurer que tout se mélange uniformément



Glace Pina Colada

Donne: 1 portion

INGRÉDIENTS

1 gros , ananas très mûr
1/4 tasse de crème de noix de coco

INSTRUCTIONS:

INSTRUCTIONS:
1.Retirez le cœur de l'ananas , et coupez les fruits restants en bouchées. Congeler jusqu'à fermeté pendant au moins 6–8 heures.
2.Une fois congelé, retirez l'ananas du congélateur pour qu'il ramollisse légèrement pendant 5 minutes pour un mélange facile.
3.Inversez l'ananas dans votre mixeur , et ajoutez 1/4 tasse de crème de noix de coco. Verrouillez solidement le couvercle en 2 parties.
4. Mélanger sous le programme préréglé "SMOOTHIE" ou jusqu'à la consistance désirée.
CONSEIL: si nécessaire, utilisez le sabotage pour vous assurer que t out se mélange uniformément

Mousse facile au chocolat et aux framboises

Donne: 4 portions

INGRÉDIENTS

1 tasse de crème épaisse froide
1 paquet de pudding au chocolat noir sans sucre
1 tasse de framboises fraîches

INSTRUCTIONS:

1.Ajoutez tous les ingrédients à votre mixeur. Verrouillez solidement le couvercle en 2 parties.
2.Mélangez tout sous le programme ”SMOOTHIE” ou jusqu’à la consistance désirée.
3.Coop dans de petits bols de service et profitez–en!
CONSEIL: si nécessaire, utilisez le sabotage pour vous assurer que tout se mélange uniformément

Sorbet hydratant au kiwi

Donne: 2 portions

INGRÉDIENTS

8 kiwis très mûrs
1 tasse d’eau de coco

INSTRUCTIONS:

1.Choisissez des kiwis doux au toucher, cela signifie qu’ils sont légèrement trop mûrs et doux. Peler les kiwis en les coupant en deux et en les ramassant avec une cuillère et les transférer dans un congélateur pendant la nuit.
2.Une fois que les kiwis sont congelés, ajoutez de l’eau de coco et des kiwis à votre mélangeur. Verrouillez solidement le couvercle en 2 parties.
3. Mélanger sous le programme ”SMOOTHIE” ou jusqu’à consistance désirée.
CONSEIL: Si nécessaire, utilisez le sabotage pour vous assurer que tout se mélange uniformément



Gâteau aux framboises et aux noix

Donne: 2 portions

INGRÉDIENTS

1/3 tasse de framboises surgelées
1/2 banane surgelée
1 cuillère à soupe de noix
1/2 tasse de lait d'amande non sucré
Eau à mélanger (facultative mais recommandée ici)
Pour la garniture: 1 morceau de chocolat noir, râpé

INSTRUCTIONS:

1.Placer les framboises, la banane, les noix et le lait dans le récipient du mélangeur. Verrouillez solidement le couvercle en 2 parties.
2. Mélanger sous "SMOOTHIE 11 programme prédéfini ou jusqu'à consistance souhaitée.
3.Après avoir mélangé, râper le chocolat noir sur le dessus du smoothie et servir.
CONSEIL: si nécessaire, utilisez le sabotage pour vous assurer que tout se mélange uniformément

Banana Freeze

Donne: 2–3 portions

INGRÉDIENTS

240 ml (1 tasse) de lait écrémé
3 bananes mûres
1 cuillère à soupe de sucre
5 tasses (1,2 litre) de glaçons

INSTRUCTIONS:

1. placez tous les ingrédients dans le récipient du mélangeur dans l'ordre indiqué. Verrouillez solidement le couvercle en 2 parties.
Mélanger sous le programme "ICE CRUSH" ou jusqu'à consistance désirée. Ne pas trop mélanger ou faire fondre. Sers immédiatement.
Ou transférez au congélateur pendant la nuit pour plus de texture
CONSEIL: Si nécessaire, utilisez le sabotage pour vous assurer que tout se mélange uniformément.





SAUCES DE DRESSING SPREAD

Sauce tomate séchée au soleil

INGRÉDIENTS

1 oignon moyen , pelé , coupé en cubes
4 gousses d'ail pelées
1 cuillère à soupe d'huile de canola
1 boîte (28 onces) de tomates pelées entières
1 pot (6 onces) de tomates séchées au soleil emballées dans de l'huile d'olive
1/2 tasse de vin rouge sec
1/2 cuillère à café de poivron rouge broyé Sel et poivre taste au goût
1/4 tasse de basilic frais , haché, pour la garniture

INSTRUCTIONS:

1.Placer l'oignon et l'ail dans le récipient du mélangeur.
2.Chauffer l'huile dans une casserole moyenne à feu moyen. Ajouter les oignons et l'ail. Faire sauter pendant 5 minutes , ou jusqu'à ramollissement.
3.Placez les tomates , les tomates séchées au soleil , le vin rouge , et le poivron rouge broyé dans le récipient du mélangeur. Verrouillez solidement le couvercle en 2 parties.
4. Sélectionnez la variable 0. Allumez la machine et augmentez lentement la vitesse jusqu'à la variable 8. Mélangez pendant environ 1 minute , ou jusqu'à la consistance souhaitée.
5.Ajouter la sauce tomate à la casserole avec l'ail et les oignons. Saler et poivrer au goût. Laisser mijoter 20 minutes.
6.Garnir de basilic frais avant de servir.
CONSEIL: si nécessaire, utilisez le sabotage pour vous assurer que tout se mélange uniformément

Vinaigrette au citron et à l'ail

INGRÉDIENTS

1 citron , pelé , coupé en deux , épépiné
1/2 cuillère à café de sauce piquante
2 gousses d'ail pelées
1/2 cuillère à café de paprika
1/4 cuillère à café de cumin
1 cuillère à café de sel
1/3 tasse (80 ml) d'huile d'olive

INSTRUCTIONS:

1. Placez tous les ingrédients , à l'exception de l'huile d'olive , dans le récipient du mélangeur dans l'ordre indiqué. Verrouillez solidement le couvercle en 2 parties.
3.Sélectionnez la variable 0. Allumez la machine et augmentez lentement la vitesse jusqu'à la variable 8. Mélangez pendant environ 45 secondes , ou jusqu'à la consistance souhaitée.
4. Retirez le bouchon du couvercle. Pendant que la machine fonctionne, versez lentement de l'huile par l'ouverture du bouchon du couvercle.
CONSEIL: si nécessaire, utilisez le sabotage pour vous assurer que tout se mélange uniformémen

Houmous classique

INGRÉDIENTS

2 boîtes (14 onces chacune) de fèves de garbanzo , égouttées , liquide réservé
3/4 tasse de liquide de haricots garbanzo
1/4 tasse de jus de citron frais
1/4 tasse d'huile d'olive
2 gousses d'ail pelées
2 cuillères à soupe de tahini
1 cuillère à café de sel

INSTRUCTIONS:

1. placez tous les ingrédients dans le récipient du mélangeur dans la liste de commande. Verrouillez solidement le couvercle en 2 parties
2.Sélectionnez la variable 0. Allumez la machine et augmentez lentement la vitesse jusqu'à la variable 8. Mélangez pendant environ 45 secondes , ou jusqu'à la consistance souhaitée
CONSEIL: si nécessaire, utilisez le sabotage pour vous assurer que tout se mélange uniformément

Californie Salsa

INGRÉDIENTS

1/4 tasse (5 g) de coriandre fraîche
1/2 oignon moyen
1 cuillère à soupe de jus de citron frais
6 tomates roma mûres, coupées en quartiers
1 piment jalapeno
1 cuillère à café de sel (facultatif)

INSTRUCTIONS:

1. placez tous les ingrédients dans le récipient du mélangeur dans l'ordre indiqué.
Verrouillez solidement le couvercle en 2 parties.
2.Sélectionnez la variable 0. Allumez la machine et augmentez lentement la vitesse
jusqu'à la variable 8. Mélangez pendant environ 45 secondes , ou jusqu'à la consistance souhaitée.
3.Servir avec des croustilles tortilla.
CONSEIL: si nécessaire, utilisez le sabotage pour vous assurer que tout se mélange uniformément

Purée de citrouille

INGRÉDIENTS

2 tasses (440 g) de citrouille fraîche rôtie en cubes 1/2 tasse (120 ml) de bouillon
de légumes à faible teneur en sodium 1/4 cuillère à café de gingembre moulu
1/4 cuillère à café de cannelle moulue

INSTRUCTIONS:

1. placez tous les ingrédients dans le récipient du mélangeur dans l'ordre indiqué.
Verrouillez solidement le couvercle en 2 parties.
2.Sélectionnez la variable 0. Allumez la machine et augmentez lentement la vitesse
jusqu'à la variable 8. Mélangez pendant environ 1 minute , ou jusqu'à la
consistance souhaitée.
CONSEIL: si nécessaire, utilisez le sabotage pour vous assurer que
tout se mélange uniformément



Beurre d'arachide

INGRÉDIENTS

3 tasses (440 g) d’arachides grillées non salées

3 cuillères à soupe d’huile

INSTRUCTIONS:

1.Placer les écrous dans le récipient du mélangeur et verrouiller solidement le couvercle en 2 parties.

2.Sélectionnez la variable 0. Mettez la machine sous tension. Augmentez lentement la vitesse jusqu’à la variable 5 et mixez pendant 2 minutes. Utilisez le pilon pour presser les ingrédients dans les lames.

3.Augmentez ensuite la vitesse sur Variable 8 et mixez pendant 1 minute.

4.Diminuez la vitesse à la variable 5 et mixez pendant 1 minute ou jusqu’à ce que le beurre atteigne la consistance souhaitée.

CONSEIL: Si nécessaire, utilisez le sabotage pour vous assurer que tout se mélange uniformément.

REMARQUE: vous devrez peut–être éteindre la machine et passer une spatule à l’intérieur du récipient pour intégrer les ingrédients.

MISE EN GARDE! Un traitement excessif entraînera une surchauffe grave de votre machine!

Ne pas traiter plus d’une minute après que le mélange a commencé à circuler.

N’utilisez pas la machine en continu plus de 5 minutes

Beurre d'arachide aux pacanes

INGRÉDIENTS

11/2 tasses (220 g) d’arachides grillées à sec légèrement salées
11/2 tasses (175 g) de pacanes rôties non salées
2 cuillères à soupe d’huile
1 cuillère à soupe de miel

INSTRUCTIONS:

1.Placer tous les ingrédients dans le récipient du mélangeur et verrouiller solidement le couvercle en 2 parties.
2.Sélectionnez la variable 0. Mettez la machine sous tension. Augmentez lentement la vitesse jusqu’à la variable 5 et mixez pendant 2 minutes. Utilisez le pilon pour presser les ingrédients dans les lames.
3.Augmentez ensuite la vitesse sur Variable 8 et mixez pendant 1 minute.
4.Diminuez la vitesse à la variable 5 et mixez pendant 1 minute ou jusqu’à ce que le beurre atteigne la consistance souhaitée.
CONSEIL: si nécessaire, utilisez le sabotage pour vous assurer que tout se mélange uniformément.
REMARQUE: vous devrez peut–être éteindre la machine et passer une spatule à l’intérieur du récipient pour intégrer les ingrédients.
MISE EN GARDE! Un traitement excessif entraînera une surchauffe grave de votre machine!
Ne pas traiter pendant plus d’une minute après le début de la circulation du mélange. N’utilisez pas la machine en continu plus de 5 minutes

Beurre de Tahini

INGRÉDIENTS

1/2 tasse (70 g) de graines de sésame grillées à la poêle 11/3
tasses (300 g) de beurre ed ramolli
1/4 tasse (60 ml) de jus de citron
4 cuillères à café de sauce soja

INSTRUCTIONS:

Faire rôtir légèrement les graines de sésame dans une poêle sèche.
2.Placer tous les ingrédients dans le récipient du mélangeur et verrouiller solidement le couvercle en 2 parties.
3.Sélectionnez la variable 0. Mettez la machine sous tension. Augmentez lentement la vitesse jusqu’à la variable 5 et mixez pendant 2 minutes. Utilisez le pilon pour presser les ingrédients dans les lames.
4.Augmentez ensuite la vitesse sur Variable 8 et mixez pendant 1 minute.
5.Diminuez la vitesse à la variable 5 et mixez pendant 1 minute ou jusqu’à ce que le beurre atteigne la consistance souhaitée.
CONSEIL: si nécessaire, utilisez le sabotage pour vous assurer que tout se mélange uniformément.
REMARQUE: vous devrez peut–être éteindre la machine et passer une spatule à l’intérieur du récipient pour intégrer les ingrédients.
MISE EN GARDE! Un traitement excessif entraînera une surchauffe grave de votre machine!
Ne pas traiter pendant plus d’une minute après le début de la circulation du mélange. N’utilisez pas la machine en continu plus de 5 minutes



COCKTAILS

New York White Colada

Donne: 2 portions

INGRÉDIENTS

1/2 tasse (120 ml) de vin de table blanc de New York
1/4 tasse (40 g) d'ananas frais ou en conserve
1/2 tasse (120 ml) de sorbet à l'ananas
240 ml (1 tasse) de glaçons

INSTRUCTIONS:

1. placez tous les ingrédients dans le récipient du mélangeur dans l'ordre indiqué. Verrouillez solidement le couvercle en 2 parties.
2. Mélanger sous le programme prédéfini "SMOOTHIE" ou jusqu'à la consistance souhaitée.
3.Servir immédiatement.

CONSEIL: si nécessaire, utilisez le sabotage pour vous assurer que tout se mélange uniformément

Daiquiri aux pêches

Donne: 2–3 portions

INGRÉDIENTS

4 onces (120 ml) de rhum léger
1 citron vert, pelé, coupé en deux
2 cuillères à soupe (25 g) de sucre
1 tasse (165 g) de morceaux de mangue surgelés
1 tasse (160 g) de morceaux d'ananas surgelés
2 tasses (480 ml) de glaçons
2 tasses (480 ml) de glaçons

INSTRUCTIONS:

1/2 tasse (120 ml) de jus d'orange
6 onces (180 ml) de rhum léger
1 cuillère à soupe de crème de noix de coco
2 tasses (300 g) de pêches congelées non sucrées
1 cuillère à soupe de sucre
INSTRUCTIONS:
1. placez tous les ingrédients dans le récipient du mélangeur dans l'ordre indiqué. Verrouillez le Couvercle en 2 parties.
2.Sélectionnez la variable 0.
3.Mettez la machine sous tension et augmentez lentement la vitesse jusqu'à la variable 8.
Mélanger pendant 1 minute.
CONSEIL: Si nécessaire, utilisez le sabotage pour vous assurer que tout se mélange uniformément

Pina Colada simple ou forte

Donne: 2 portions

INGRÉDIENTS

3/4 tasse (180 ml) de lait de coco en conserve (secouer , puis verser)
1/2 tasse (120 ml) de jus d'ananas non sucré
1 tasse (160g) d'ananas mûrs en dés
1 tasse (160g) d'ananas en dés surgelé
1/2 cuillère à café d'extrait de vanille naturel
3 cuillères à soupe de rhum blanc , plus plus au goût (facultatif)
1 cuillère à café de sirop d'érable pur , plus plus au goût (facultatif)
1 tasse (125g) de glaçons
Quartiers d'ananas , pour garnir

INSTRUCTIONS:

1. placez tous les ingrédients dans le récipient de votre mélangeur.
Verrouillez solidement le couvercle en 2 parties.
2.Sélectionnez la variable 0. Allumez la machine et augmentez
lentement la vitesse jusqu'à la variable 8.
Mélanger pendant environ 45 secondes , ou jusqu'à la consistance souhaitée.
3.Servir avec un quartier d'ananas.
CONSEIL 1: Si nécessaire, utilisez le sabotage pour vous assurer
que tout se mélange uniformément.
CONSEIL 2: Utilisez de l'extrait de vanille sans alcool et remplacez
le rhum par 1/2 tasse (7 g) de feuilles de pissenlit lâchement emballées.
Ces verts ont une légère amertume qui donne la boisson
un soupçon de saveur d'alcool

Whisky aigre surgelé

Donne: 2 portions

INGRÉDIENTS

6 onces (180 ml) de bourbon
2 citrons , pelés , coupés en deux , épépinés
1 orange moyenne, pelée, coupée en deux
2 cuillères à soupe (25 g) de sucre
3 tasses (720 ml) de glaçons

INSTRUCTIONS:

1. placez tous les ingrédients dans le récipient du mélangeur dans l'ordre indiqué. Verrouillez solidement le couvercle en 2 parties.
2. Mélanger sous le programme prédéfini "SMOOTHIE" ou jusqu'à la consistance souhaitée.
CONSEIL 1: Si nécessaire, utilisez le sabotage pour vous assurer que tout se mélange uniformément

Daiquiri fraise

Donne: 2 portions

INGRÉDIENTS

1 once (30 ml) de rhum léger
1/2 tasse (75 g) de fraises congelées non sucrées
1 cuillère à soupe de jus de lime sucré
180 ml (3/4 tasse) de glaçons

INSTRUCTIONS:

1. placez tous les ingrédients dans le récipient du mélangeur dans l'ordre indiqué. Verrouillez le
Couvercle en 2 parties.
2. Mélanger sous le programme prédéfini "SMOOTHIE" ou jusqu'à la consistance souhaitée.
CONSEIL 1: Si nécessaire, utilisez le sabotage pour vous assurer que tout se mélange uniformément



SUBSTITUTS AU LAIT

Framboise Shake

Donne: 1 portion

INGRÉDIENTS

1/2 tasse (100 g) de framboises fraîches ou surgelées , décongelées
1 tasse (240 ml) de yogourt ou de crème glacée à la vanille légère
ou sans gras 3/4 tasse (180 ml) de lait écrémé
1 tasse (240 ml) de glace
Vitesse: variable à élevée
Durée: 1 minute
Rendement: 2 3/4 tasses (660 ml)

INSTRUCTIONS:

1. placez tous les ingrédients dans le récipient du mélangeur dans l'ordre indiqué. Verrouillez solidement le couvercle en 2 parties.
2.Sélectionnez la vitesse variable 0.
3.Mettez la machine en marche et augmentez lentement la vitesse à une vitesse variable 8. Mélangez pendant 1 minute ou jusqu'à ce que la douceur désirée.
4.Servir immédiatement.
CONSEIL1: Si nécessaire, utilisez le sabotage pour vous assurer que tout se mélange uniformément

Vanilla Shake

Donne: 2 portions

INGRÉDIENTS

240 ml (1 tasse) de yogourt glacé à la vanille ou de crème glacée
1/4 cuillère à café d'extrait de vanille 1/2 tasse (120 ml) de lait écrémé
240 ml (1 tasse) de glaçons

INSTRUCTIONS:

1. placez tous les ingrédients dans le récipient du mélangeur dans l'ordre indiqué. Verrouillez solidement le couvercle en 2 parties. je
2. Sélectionnez la vitesse variable 0.
3.Mettez la machine en marche et augmentez lentement la vitesse à une vitesse variable. 8. Mélangez pendant 1 minute ou jusqu'à ce que la consistance souhaitée soit atteinte.
CONSEIL1: Si nécessaire, utilisez le sabotage pour vous assurer que tout se mélange uniformément

Cappuccino Shake

Donne: 2 portions

INGRÉDIENTS

INGRÉDIENTS
1 tasse (240 ml) de yogourt glacé à la vanille léger ou sans gras ou de crème glacée
1 1/2 cuillères à café de café instantané
3/4 tasse (180 ml) de lait faible en gras
1 tasse (240 ml) de glace
Vitesse: variable à élevée
Durée: 1 minute

INSTRUCTIONS:

1. placez tous les ingrédients dans le récipient du mélangeur dans l'ordre indiqué. Verrouillez solidement le couvercle en 2 parties.
2.Sélectionnez la vitesse variable 0.
3.Mettez la machine en marche et augmentez lentement la vitesse à une vitesse variable. 8. Mélangez pendant 1 minute ou jusqu'à ce que la consistance souhaitée soit atteinte.
CONSEIL1: Si nécessaire, utilisez le sabotage pour vous assurer que tout se mélange uniformément

Lait d'amande ou de noix de cajou

Donne: 1 portion

INGRÉDIENTS

1 tasse (140 g) d’amandes ou de noix de cajou crues

3 tasses (720 ml) d’eau

Sucre ou édulcorant , au goût (facultatif)

INSTRUCTIONS:

1. placez tous les ingrédients dans le récipient du mélangeur dans l’ordre indiqué. Verrouillez solidement le couvercle en 2 parties.
2.Sélectionnez la vitesse variable 0.
3.Mettez la machine en marche et augmentez lentement la vitesse à une vitesse variable. 8. Mélangez pendant environ 2 minutes ou jusqu’à ce que la douceur souhaitée soit atteinte.
4. bien agiter avant d’utiliser
CONSEIL1: Si nécessaire, utilisez le sabotage pour vous assurer que tout se mélange uniformément.
CONSEIL2: Si vous souhaitez éliminer les sédiments, placez un tamis à mailles fines sur un grand bol. Versez lentement le lait d’amande dans le tamis et laissez filtrer , ou remuez le lait dans le tamis avec une spatule pour qu’il puisse passer plus rapidement. Ne pas forcer si vous utilisez des noix de cajou

Lait de sésame

Donne: 1 portion

INGRÉDIENTS

3/4 tasse (110g) de graines de sésame

2 tasses (480 ml) d’eau

Remarque: le lait de sésame a une saveur légèrement amère.

Pour de meilleurs résultats, griller les graines pour améliorer la saveur

INSTRUCTIONS:

1. placez tous les ingrédients dans le récipient du mélangeur dans l’ordre indiqué. Verrouillez solidement le couvercle en 2 parties.
2.Sélectionnez la vitesse variable 0.
3. allumer la machine et augmenter lentement la vitesse à vitesse variable 8. mélanger pendant environ
2 minutes ou jusqu’à la douceur désirée.
4.Bien agiter avant d’utiliser.
CONSEIL: Si nécessaire, utilisez le sabotage pour vous assurer que tout se mélange uniformément



Poudre de noix

Donne: plusieurs portions

INGREDIENTS

Plusieurs arachides , noix , pignons de pin , noisettes , amandes , sésame noir

INSTRUCTIONS

1. cueillir des arachides , noix , pignons de pin , noisettes , amandes pour éliminer les impuretés , verser dans une poêle sans huile et antiadhésive , cuire lentement à feu doux
2.Lorsque la torréfaction est presque mûre, ajoutez le sésame noir et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit cuit.
Assurez-vous de le laisser refroidir après l'avoir retiré.
3.Placez toutes sortes de noix après refroidissement dans le mélangeur.
Mélanger sous le programme prédéfini «GRIND» ou jusqu'à la consistance souhaitée

POINTE:

1.Si vous voulez une poudre de noix plus délicate, vous pouvez utiliser le filet pour filtrer, la poudre de noix plus grosse pour les adultes, la poudre de noix délicate pour le bébé.
Consommation recommandée: 5–12 grammes par jour pour bébé de 8–12 mois , 10–20g par jour pour enfant de 1 à 3 ans



Sauce aux noix

Donne: plusieurs portions

INGREDIENTS

Plusieurs macadamia , amande , noix de cajou , noix de pécan , noix , pistache , noisette Plusieurs sirop d'érable , miel , cassonade , poudre de cacao

INSTRUCTIONS

1.Choisissez 1 à 5 types d'ingrédients de noix, de préférence rôtis ou frits.
2. mettez–le dans le mélangeur
3. Mélanger sous le programme prédéfini «GRIND» ou jusqu'à la consistance souhaitée
4.Ajoutez votre sauce préférée (sirop d'érable, miel, sucre brun, poudre de cacao). bien mélangé

POINTE:

Si nécessaire, utilisez le sabotage pour vous assurer que tout se mélange uniformément