



# BEDIENUNG- ANLEITUNG

# ACHTUNG: WICHTIGE INFORMATION

## ES RIECHT VERBRANNT? KEINE SORGE – WIR TESTEN JEDEN UNSERER MOTOREN GRÜNDLICH. EIN LEICHT VERBRANNTER GERUCH IST BEI EINEM NEUEN MOTOR NORMAL.

Lassen Sie uns Ihnen helfen. Rufen Sie uns an und vermeiden Sie eine Fahrt zum Geschäft. Falls Sie Fragen oder Probleme mit dem Produkt haben, besuchen Sie bitte unsere Seite mit häufig gestellten Fragen ([www.blendtec.de/faq](http://www.blendtec.de/faq)) oder rufen Sie uns an unter

06172 94800.

Unser Kundendienstteam hilft Ihnen gerne weiter.

Für Informationen zur chemischen Untersuchung gemäß der RoHS-Richtlinien besuchen Sie bitte [www.blendtec.com/compliance/rohs](http://www.blendtec.com/compliance/rohs)

## GARANTIEINFORMATIONEN

Bitte besuchen Sie [Blendtec.com/products/registration](http://Blendtec.com/products/registration), um das Produkt zu registrieren und die Garantie zu aktivieren.

Garantieinformationen zu Ihrem Produkt finden Sie unter [www.blendtec.de/garantie](http://www.blendtec.de/garantie)

## INHALT

Wichtige Schutzmaßnahmen .....4

### MIXER – GRUNDLAGEN

Flexibel einsetzbar .....7

Füllen des Behälters.....8

Reinigen des Behälters .....9

### PRODUKTE

Standmixer & Zubehör.....10

### SCHNELLSTARTANLEITUNG, FAQs & Störungsbeseitigung

Schnellstart – Touchpad-Symbole .....12

FAQs und Störungsbeseitigung .....13

### REZEPTE

Tomaten-Basilikum-Suppe .....15

Rote-Beeren-Smoothie .....16

Frozen-Yogurt mit Zitrone.....17

**Dieser Mixer ist nur für den Heimgebrauch vorgesehen!  
Bei einer gewerblichen Verwendung dieses Mixers erlöschen  
alle Garantieansprüche.**

# WICHTIGE SCHUTZMASSNAHMEN

Lesen Sie sich alle Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie den Blendtec® Mixer benutzen. Diese Anweisungen helfen Ihnen dabei, Verletzungen und Schäden am Mixer zu vermeiden, sodass Sie viel Freude an Ihrem Mixer haben.

## Vermeiden Sie den Kontakt mit beweglichen Teilen.

- Halten Sie Finger, Hände, Haare und Kleidung IMMER von allen beweglichen Teilen fern.
- Halten Sie Küchenutensilien IMMER vom Antriebssockel und den Messern fern, während das Gerät in Betrieb ist, da Küchenutensilien die Messer und den Mixbehälter beschädigen können.
- Stecken Sie NIEMALS Ihre Hände in den Mixbehälter oder geben Zutaten per Hand hinzu, während sich der Mixbehälter auf dem Motorblock befindet.
- Berühren Sie die Messer NIEMALS mit Ihren Fingern, unabhängig davon, ob sie sich auf dem Motorblock befinden oder nicht.
- Setzen Sie den Behälter NIEMALS auf den Antriebssockel, während der Mixer-Motor in Betrieb ist.
- Entfernen Sie NIEMALS das den Mixbehälter, während das Gerät in Betrieb ist.

**Diese Vorsichtsmaßnahmen helfen dabei, Verletzungen und / oder Schäden am Mixer zu vermeiden.**

## Benutzen Sie den Mixer niemals bei Anzeichen einer Beschädigung.

Rufen Sie bei einer Fehlfunktion des Mixers sofort einen zugelassenen Blendtec Dienstleister an. Wenn er heruntergefallen oder auf irgendeine Art beschädigt ist, geben Sie den Mixer sofort an einen Blendtec Dienstleister zurück, sodass er überprüft, repariert, elektronisch oder mechanisch angepasst oder möglicherweise ersetzt werden kann.

## Schalten Sie den Mixer niemals ein, wenn er sich in einer Flüssigkeit befindet.

Tauchen Sie den Motorblock zum Schutz vor einem Stromschlag niemals in Wasser oder andere Flüssigkeiten ein. Benutzen Sie den

Mixer nicht im Freien, wo er nass werden könnte. In diesem Fall erlöschen alle Garantieansprüche.

## Geben Sie niemals nicht zum Verzehr geeignete Produkte in den Behälter.

Küchenutensilien, Steine, Glas und andere nicht zum Verzehr geeignete Produkte sind gefährlich, wenn sie in den Behälter gegeben werden. Bei Schäden durch Fremdkörper dieser Art erlöschen alle Garantieansprüche. Halten Sie Hände und Küchenutensilien vom Inneren des Behälters fern, während Sie mixen, um das Risiko einer schwerwiegenden Verletzung oder einer Beschädigung des Mixers zu reduzieren. Küchenutensilien dürfen nur benutzt werden, während der Mixer nicht in Betrieb ist.

## Schalten Sie den Mixer niemals ein, ohne den Behälter mit dem Deckel zu verschließen.

## Dieses Produkte sollte NICHT länger als 5 Minuten am Stück benutzt werden.

## Benutzen Sie den Mixer nur zusammen mit Blendtec-Zubehör.

Die Benutzung von nicht zugelassenen Zubehörteilen kann zu Feuer, Stromschlägen und / oder Verletzungen führen und führt zum Erlöschen aller Garantieansprüche.

## Der Mixbehälter muss korrekt platziert sein, während das Gerät eingeschaltet ist.

## Warnung: Mixen Sie keine heißen Flüssigkeiten oder sonstigen heißen Zutaten.

Mixen von kochenden oder sehr heißen Flüssigkeiten kann zu Verbrennungen führen und bewirken, dass der Deckel weggeschleudert wird.

## Vorsicht beim Verwenden des Heiße Suppen-Zyklus

Beim Pürieren von heißen Suppen werden die Zutaten durch die Reibungsenergie des Messers erwärmt. Der Dampf entweicht durch die Belüftungsöffnung im Deckel. Achten Sie darauf, dass Sie nicht mit

dem durch den Deckel austretenden Dampf in Berührung kommen.

## Sicherer Umgang mit dem Netzkabel

- Benutzen Sie das Gerät NIEMALS mit beschädigtem Kabel oder Stecker. Wenn das Stromkabel beschädigt ist, muss es vom Hersteller oder einem zugelassenen Dienstleister ersetzt werden, um Gefahrensituationen zu vermeiden.
- Lassen Sie das Kabel NICHT über die Kante der Arbeitsfläche hängen.
- Benutzen Sie NIEMALS ein Verlängerungskabel mit dem Gerät.
- Ziehen Sie den Stecker des Mixer-Motors aus der Steckdose, wenn der Motor nicht benutzt wird, Sie ihn an einen anderen Ort stellen oder ihn reinigen.

## Versuchen Sie niemals, den Motorblock des Mixers zu reparieren.

Entfernen Sie niemals die Abdeckung des Mixer-Motors. Der Mixer-Motor enthält keine Teile, die vom Nutzer selbst angepasst oder gewartet werden können. Jede Anpassung bzw. Wartung muss von einem qualifizierten Dienstleister durchgeführt werden. Das Entfernen der Abdeckung und der Versuch, den Mixer selbst zu warten, führt zum Erlöschen aller Garantieansprüche.

## Schalten Sie das Gerät bei Nichtbenutzung aus.

Der Netzschalter befindet sich bei allen Classic-Mixern und dem Pro750 an der Rückseite der Abdeckung des Mixer-Motors. Den Ausschaltknopf aller Designer-Serien und Professional 800 Mixer finden Sie in der rechten oberen Ecke des Touchpads.

## Vermeiden Sie nach der Benutzung den Kontakt mit dem Mixer-Antriebssockel und dem Behälter-Verbindungsteil!

Der Mixer-Antriebssockel und das Behälter-Verbindungsteil können nach den Mix-Zyklen sehr heiß sein.

## Sicherheit

Dieses Gerät ist nicht zur Verwendung durch Personen (einschließlich Kindern) mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder

geistigen Fähigkeiten oder fehlender Erfahrung oder Kenntnis geeignet, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit verantwortliche Person beaufsichtigt oder in die Verwendung des Geräts eingewiesen. Kinder sollten beaufsichtigt werden, um sicherzugehen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.

## Platzierung auf der Arbeitsfläche

- Wählen Sie einen Platz, der sich in der Nähe einer Steckdose befindet. Bedenken Sie auch die Entfernung zu den Zutaten und den verfügbaren Platz auf der Arbeitsfläche.
- Stellen Sie den Mixer an eine Stelle auf der Arbeitsfläche, an der die seitlichen Lufteröffnungen und die hintere Abluftöffnung nicht verdeckt werden.
- Stellen Sie sicher, dass oberhalb und um das Gerät herum genug Platz ist, damit sich das Schallschutz-Gehäuse ggf. ungehindert bewegen kann.
- Stecken Sie den Netzstecker des Geräts in eine Steckdose mit angemessenem elektrischen Schutz.
- Eine Anleitung für den Einbau des Pro 750 in die Arbeitsfläche finden Sie in der Online-Gebrauchsanweisung: <https://www.blendtec.com/support/guides>

**Dieser Mixer ist nur für den Heimgebrauch vorgesehen! Bei einer gewerblichen Verwendung dieses Mixers erlöschen alle Garantieansprüche.**

**Benutzen Sie den Mixer niemals, wenn der Behälter über die Markierung hinaus gefüllt wurde.**

# MIXER – GRUNDLAGEN

## FLEXIBEL EINSETZBAR

Blendtec ist mehr als nur ein Mixer – er kann auch für eine Reihe anderer Anwendungen in der Küche benutzt werden:

### Mixen

Die Grundfunktion kann genutzt werden, um Smoothies, Rührteige, Mixgetränke, Schlagsahne und Salatdressings herzustellen.

Wählen Sie für das einfache Mixen die gewünschte Geschwindigkeit aus und lassen Sie das Gerät laufen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht wurde.

### Nasses Mahlen

Der Mixer fungiert als nasses Mahlwerk, wenn Lebensmittel gemahlen werden, die Feuchtigkeit enthalten, wie eingeweichtes Getreide oder rohes Fleisch.

Benutzen Sie die Pulse Funktion, um bis zur gewünschten Konsistenz zu mahlen.

Achten Sie darauf, den Mixer nach dem Mahlen von rohem Fleisch gründlich zu reinigen, um eine Kreuzkontamination zu vermeiden.

### Trockenes Mahlen

Brechen oder mahlen Sie Hülsenfrüchte oder ganze Getreidekörner für Getreidebreie, Backwaren und Brote.

Um Körner zu zermahlen, nutzen Sie die Pulse Funktion bis zum gewünschten Feinheitsgrad oder benutzen Sie die manuelle Geschwindigkeitssteuerung und mixen Sie länger für ein feineres Ergebnis.

Trockenes Mahlen wird auch benutzt, um Brotkrümel herzustellen oder Kekse zu zerkleinern. Benutzen Sie die Pulse Funktion, bis die gewünschte Konsistenz erreicht wurde.

### Herstellen von Säften aus vollwertigen Nahrungsmitteln

Bei Säften aus vollwertigen Nahrungsmitteln liegen die gesundheitlichen Vorteile sowohl im Saft- als auch im Ballaststoffanteil der verwendeten Obst- oder Gemüsesorten.

Um vollwertige Säfte herzustellen, mixen Sie 50 Sekunden lang auf hoher Stufe.

### Nasses Zerkleinern

Nasses Zerkleinern ist eine einfache Methode, um Zutaten wie Karotten und Sellerie zu zerkleinern. Fügen Sie einfach Wasser zu den Nahrungsmitteln, die Sie zerkleinern möchten, hinzu, sodass die Zutaten leichter im Behälter zirkulieren können. Wenn Sie mit dem Zerkleinern fertig sind, geben Sie die zerkleinerten Zutaten durch ein Sieb. Die übrig gebliebene Flüssigkeit können Sie für Smoothies, Soßen und Suppen verwenden.

Um nass zu zerkleinern, benutzen Sie die Pulse Funktion 8 bis 12 Mal oder bis die gewünschte Konsistenz erreicht wurde.

### Trockenes Zerkleinern

Der Mixer kann Nüsse, Hartkäse, Kokosnuss und andere feste Zutaten zerkleinern, und zwar einfach, schnell und viel sauberer als beim Zerkleinern von Hand.

Um trocken zu zerkleinern, benutzen Sie die Pulse Funktion oder mixen Sie bei mittlerer Geschwindigkeit. Für beste Ergebnisse sollten Sie die Zutaten in kleinen Mengen zerkleinern.

### Herstellen von frostigen Leckereien

Der Mixer kann weiche Eiscreme, Sorbet, Frozen-Yogurt und mehr herstellen. Für frostige Rezepte lassen Sie den Mixer 15 Sekunden lang auf niedriger Stufe laufen und mixen Sie dann auf mittlerer bis hoher Stufe, bis die gewünschte Konsistenz erreicht wurde.

### Rührteig

Nach dem Mahlen von Getreide kann derselbe Behälter benutzt werden, um das Mehl mit nassen Zutaten zu vermengen und einen Rührteig herzustellen.

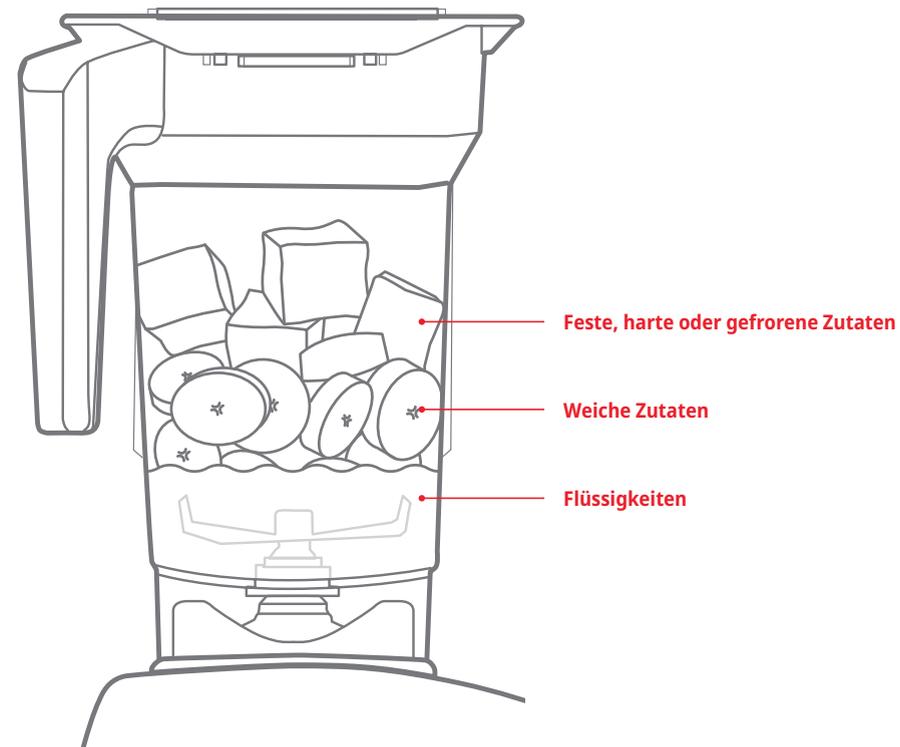
# FÜLLEN DES BEHÄLTERS

Für beste Ergebnisse sollten die Zutaten immer in der folgenden Reihenfolge in den Behälter gegeben werden:

1. Flüssigkeiten (z. B. Wasser, Säfte, Milch)
2. Weiche Zutaten (z. B. Erdnussbutter, Bananen und andere weiche Früchte, Pulver)
3. Feste, harte oder gefrorene Zutaten (z. B. Karotten, gefrorene Erdbeeren, Eiswürfel)

Den Behälter korrekt zu füllen, hilft dabei, Luftblasen zu reduzieren. Weitere Informationen zu Luftblasen finden Sie im Abschnitt Störungsbeseitigung.

**Hinweis:** Befüllen Sie den Behälter in umgekehrter Reihenfolge, wenn Sie das Blendtec GO Zubehörteil verwenden, und geben Sie zuerst Eiswürfel und feste Zutaten in den Behälter, dann weiche Zutaten und Flüssigkeiten.

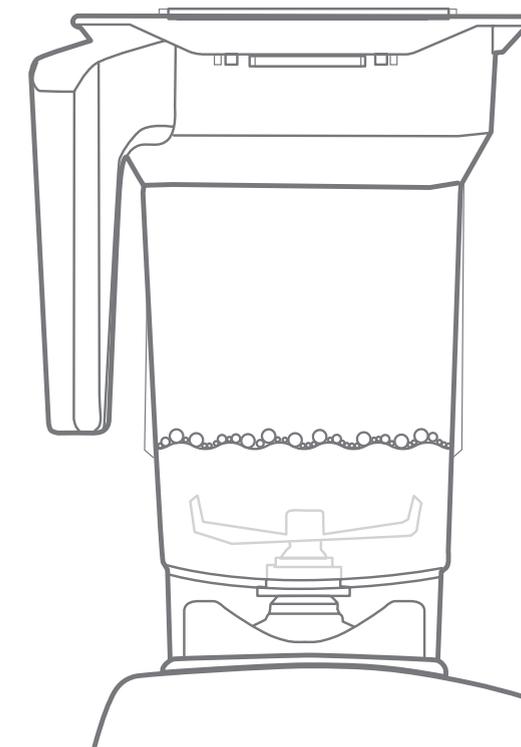


# REINIGEN DES BEHÄLTERS

Befolgen Sie diese Tipps zur einfachen Reinigung, bevor Sie den Behälter zum ersten Mal benutzen (und jedes Mal nach dem Mixen):

1. Geben Sie 240 ml Wasser und einen Tropfen Geschirrspülmittel in den Behälter.
2. Platzieren Sie den Behälter auf dem Mixer und benutzen Sie 10 Sekunden lang den Reinigungszyklus oder die Pulse Funktion.
3. Nehmen Sie den Behälter ab und spülen Sie ihn mit warmem Wasser aus.

Um den Motorblock zu reinigen, wischen Sie ihn einfach mit Wasser oder einem milden Geschirrspülmittel ab. Die Verwendung anderer Chemikalien kann zu optischen Schäden am Motorblock führen. Wenn Sie das Blendtec Go-Zubehörteil benutzen, achten Sie darauf, die Dichtung von der Mikro-Mühle zu nehmen und beides nach jeder Benutzung gründlich zu reinigen.



# STANDMIXER & ZUBEHÖR

Unsere Behälter und Zubehöreile wurden entwickelt, um Ihnen das Leben in der Küche einfacher zu machen. Unsere Produkte bieten nicht nur ein geschmeidiges Mix-Ergebnis, sondern auch eine sichere Bedienung und einfache Reinigung.



## Classic

Beim Modell Classic treffen Leistung auf gewerblichem Niveau und unglaubliche Vielseitigkeit zusammen – ein Gerät, das jeder Aufgabe gewachsen ist.

- Classic Motorblock
- BPA-freier Behälter und Deckel mit Luftöffnung



## Designer

Die Mixer der Designer-Serie sind mit einer fortschrittlichen Mix-Technologie ausgestattet und bieten zahlreiche einfach zu benutzende Funktionen.

- Designer Motorblock
- BPA-freier Behälter und Deckel mit Luftöffnung



## Twister™ Jar

Im Twister Jar-Behälter werden sogar die dicksten Rezepte ganz leicht gemixt! Perfekt geeignet für:

- Brot- & Kekskrümel
- Nusscremes
- Hummus
- Säuglingsnahrung



## Mini Wildside™ Jar

Der Mini Wildside ist eine kleinere Version des Wildside+ Jar-Behälters. Klein, aber leistungsstark – perfekt für:

- Smoothies
- Proteinshakes
- Säfte
- Rührteig



## Professional

Bringen Sie den absolut besten gewerblichen Mixer in Ihre Küche.

- Professional Motorblock
- BPA-freier Behälter und Deckel mit Luftöffnung



## FourSide™ Jar

Der FourSide Jar-Behälter ist perfekt für Smoothies und Getränke mit durchschnittlicher Mix-Menge.

Er eignet sich auch ideal für:

- Eiscremes
- Mahlen von Getreide
- Suppen
- Dips und Rührteig



## Wildside+™ Jar

Der WildSide+ Jar-Behälter verfügt an den Innenwänden über zwei vertikale Kanten, um den Rührvorgang stärker zu unterbrechen und das Mixen so zu beschleunigen.

- Rezepte mit großen Mengen
- Smoothies
- Dips und Rührteig
- Vollwertige Säfte

# SCHNELLSTART – TOUCHPAD-SYMBOLLE

Mix-Zyklen sind zeitgesteuerte Zyklen, die für bestimmte Anwendungsbereiche entwickelt wurden. Diese Zyklen werden durch Knopfdruck schneller, langsamer und stoppen automatisch, was die Benutzung erleichtert. Die Mixer können mit den folgenden vorprogrammierten Zyklen und Einstellungen ausgestattet sein, und eignen sich so für eine breite Auswahl an Rezepten und Funktionen.



## Dips

Dressings, Dips, Soßen, Rührteig



## Vollwertige Säfte

Säfte, grüne Drinks



## Smoothies

Frucht-Smoothies, grüne Smoothies



## Mixgetränke

Mixgetränke, Milchshakes



## Heiße Suppe

Suppen, heiße Schokolade, Sirup, Fondue



## Rührteig

Soßen, Dips, Dressings, Rührteig



## Eiscreme

Eiscreme, Frozen-Yogurt, Sorbets



## Reinigung

Automatischer Reinigungszyklus



## Modus

Wechseln Sie zwischen manueller Bedienung und vorprogrammierten Mix-Zyklen



## Geschwindigkeit erhöhen

Erhöhen Sie die Mix-Geschwindigkeit manuell



## Geschwindigkeit verringern

Reduzieren Sie die Mix-Geschwindigkeit manuell



## Stop

Zum manuellen Stoppen des Mix-Zyklus



## Zunehmende Geschwindigkeit

Zyklen, die bei sehr geringer, geringer, mittlerer, mittel-hoher und hoher Geschwindigkeit mixen



## Pulse

Zum schnellen Umrühren und Zerhacken bei hoher Geschwindigkeit



## Zeitgesteuerte Zyklen

Heiße Suppen, Rührteig



## +10

Verlängert den Zyklus um 10 Sekunden

## Leistungs-Schieberegler

Der Schieberegler ermöglicht es Ihnen, die Geschwindigkeit genau anzupassen. Schieben Sie Ihren Finger einfach nach rechts, um die Geschwindigkeit des Mixers zu erhöhen, oder nach links, um sie zu reduzieren.



# FAQS UND STÖRUNGSBESEITIGUNG

## Geräusch beim Mahlen lauter als sonst (Behälter oder Motorblock)

Entfernen Sie den Behälter vom Motorblock und lassen Sie einen normalen Smoothie-Zyklus laufen. So können Sie nur das Geräusch des Motors hören und ungewöhnliche Geräusche identifizieren. Falls keine ungewöhnlichen Geräusche zu hören sind, liegt das Problem vielleicht beim Behälter. Bitte lesen den Abschnitt zur Fehlerbehebung beim Behälter

## Fehler „E-02 (Rücksetzfehler)“

Falls der Mixer den Fehler „E-02“ oder „Rücksetzfehler“ anzeigt, ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose und warten Sie fünf Minuten lang, bevor Sie ihn ohne Behälter laufen lassen. Falls der Motor ohne den Behälter normal funktioniert, geben Sie ca. 1/4 Liter Wasser in den Behälter und bringen Sie ihn wieder an. Lassen Sie den Smoothie-Zyklus laufen. Falls das Problem bestehen bleibt, rufen Sie den Kundendienst an.

## Kein Strom

Überprüfen Sie den Haupt-Netzschalter des Mixers. Stellen Sie sicher, dass er eingeschaltet ist. Falls das Problem bestehen bleibt, stecken Sie das Gerät in eine andere Steckdose. Falls immer noch keine Stromversorgung besteht, kontaktieren Sie den Kundendienst.

## Fehler „Overtemp“

Ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose und warten Sie 5 bis 10 Minuten. Lassen Sie den Mixer im Smoothie-Zyklus laufen. Falls das Problem bestehen bleibt, kontaktieren Sie den Kundendienst.

## Rauchgeruch oder verbrannter Geruch

Ein Rauchgeruch oder verbrannter Geruch kann hin und wieder vorkommen. Falls Sie Fragen haben, kontaktieren Sie bitte den Kundendienst.

## Fehlerbehebung beim Behälter

Lassen Sie das Verbindungsteil abkühlen (mindestens 3 Minuten lang) und greifen Sie dann das Verbindungsteil aus Metall, das sich unten am Behälter befindet, mit Ihren Fingern und drehen Sie es. Das Verbindungsteil sollte sich geschmeidig, leise und mit geringem Widerstand einmal drehen. Falls dies nicht der Fall ist, lesen Sie bitte in unseren FAQs auf unserer Website nach ([www.blendtec.com/faq](http://www.blendtec.com/faq)) oder kontaktieren Sie den Kundendienst.

## ⚠ Touchpad-Fehler

Wischen Sie das Touchpad mit einem trockenen, nicht reibenden Tuch ab und versuchen Sie dann erneut, die Taste zu drücken. Achten Sie darauf, die Fingerspitze fest auf den gewünschten Bereich zu legen. Falls der Fehler bestehen bleibt, ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose und warten Sie 20 Minuten. Falls das Problem bestehen bleibt, kontaktieren Sie den Kundendienst.

## Probleme beim Mixen

Falls sich die Masse nicht zu bewegen scheint und die Messer sich drehen, kann eine Luftblase in der Masse entstanden sein. Dies wird üblicherweise Luftblasenbildung genannt. Falls dies passiert, gehen Sie bitte wie folgt vor: (1) Stoppen Sie den Mix-Zyklus, (2) entfernen Sie den Behälter vom Motorblock, (3) schaben Sie die Innenwände des Behälters mit einem Löffel ab oder fügen Sie ein wenig warmes Wasser zur Masse hinzu, (4) nehmen Sie den Löffel heraus, bringen Sie den Behälter wieder an und führen Sie das Mixen fort. Der Mixer funktioniert am besten, wenn das Verhältnis von flüssigen zu festen Zutaten 1 zu 3 beträgt. Falls es häufig zur Bildung von Luftblasen kommt, versuchen Sie, zuerst die Flüssigkeiten mit den ballaststoffreichsten oder härtesten Zutaten zu mixen (z. B. Mandelmilch und Datteln), um eine Basis oder Paste herzustellen. Fügen Sie die restlichen Zutaten hinzu, um das Mixen abzuschließen.

**Falls diese Schritte zur Störungsbeseitigung das Problem nicht lösen, kontaktieren Sie bitte unseren Kundendienst. Kontaktinformationen finden Sie auf [www.blendtec.de/kontakt](http://www.blendtec.de/kontakt)**

# ENDLOSE MÖGLICHKEITEN

FINDEN SIE WEITERE REZEPTIDEEN AUF [BLENDTEC.DE/REZEPTE](https://blendtec.de/rezepte)



## TOMATEN-BASILIKUM-SUPPE

Kombinieren Sie diese einfache, sättigende Suppe mit knusprigem Vollkornbrot für eine leichte Mahlzeit.

**Portionen: 6 Portionsgröße: 1 Becher (240 ml)**

2 EL	Butter
240 ml	Hühnerbrühe
710 ml	Tomatensaft
950 ml	Tomaten
10	frische Basilikumblätter
120 ml	halb Sahne, halb Milch, angewärmt

### Arbeitsschritte

Butter unter ständigem Rühren in einem großen Topf erwärmen, bis sie anfängt, braun zu werden. Brühe und 470 ml Tomatensaft einrühren.

Restlichen Tomatensaft, gewürfelte Tomaten und Basilikumblätter in den WildSide+ Jar geben. 60 Sekunden lang auf mittlerer bis mittelhoher Geschwindigkeit mixen oder bis die gewünschte Temperatur erreicht wurde.

Tomaten-Basilikum-Mischung in den Topf schütten und 15 bis 20 Minuten köcheln lassen. Von der Herdplatte nehmen und kurz abkühlen lassen. Gemisch aus Sahne und Milch in den Topf geben und umrühren.

Mit Basilikum und grobem Pfeffer garnieren.

### Nährwertangaben

Kalorien 140	Cholesterin 20 mg	Ballaststoffe 4 g
Fett 7 g	Natrium 590 mg	Zucker 4 g
Gesättigte Fettsäuren 4 g	Kohlenhydrate 18 g	Eiweiß 5 g





## ROTE-BEEREN-SMOOTHIE

Beeren bieten bei jedem Schluck eine höhere Konzentration an Antioxidantien als die meisten anderen Lebensmittel.

**Portionen: 2 Portionsgröße: 420 ml**

300 ml	Apfelsaft
1	Banane
240 g	Gefrorene Himbeeren
240 g	Gefrorene Erdbeeren

### Arbeitsschritte

Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den Behälter geben. Deckel sicher verschließen und „Smoothie“ auswählen.

**HINWEIS:** Falls der Mixer keinen „Smoothie“-Zyklus besitzt, auf mittlerer Stufe mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht wurde.

### Nährwertangaben

Kalorien 230	Cholesterin 0 mg	Ballaststoffe 12 g
Fett 1,5 g	Natrium 10 mg	Zucker 33 g
Gesättigte Fettsäuren 0 g	Kohlenhydrate 56 g	Eiweiß 3 g



## FROZEN-YOGURT MIT ZITRONE

Servieren Sie im Sommer diese erfrischende frostige Leckerei, bei der Sie kein schlechtes Gewissen haben müssen, zusammen mit Ihren Lieblingsbeeren.

**Portionen: 8 Portionsgröße: 120 ml**

80 ml	Frisch gepresster Zitronensaft
360 ml	Vanillejoghurt, vollfett
2 EL / 30 ml	Agavendicksaft
1/2	Banane
960 g	Eiswürfel

### Arbeitsschritte

Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den Behälter geben und Deckel sicher verschließen. Bei geringer Geschwindigkeit 15 Sekunden lang mixen, dann bei hoher Geschwindigkeit mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht wurde. Mit Ihren Lieblingsbeeren oder Frozen-Yogurt-Toppings servieren.

### Nährwertangaben

Kalorien 72	Cholesterin 6 mg	Ballaststoffe 1 g
Fett 1,5 g	Natrium 25 g	Zucker 11 g
Gesättigte Fettsäuren 1 g	Kohlenhydrate 13,5 g	Eiweiß 1,5 g



Always Better. 