nutribullet

NutriBullet Original | NutriBullet PRO

Recepten boek.

Recepten, tips & meer!

Lees de gebruikershandleiding zorgvuldig door voordat je je NutriBullet gaat gebruiken en bewaar deze voor toekomstig gebruik.

Inhoud.

05 Intro

08 Een smoothie maken

10 Pictogrammen bij de recepten

12 Recepten

Dank voor je aankoop van de NutriBullet®.

GEMAKKELIJK. SMAAKVOL. GEZOND.

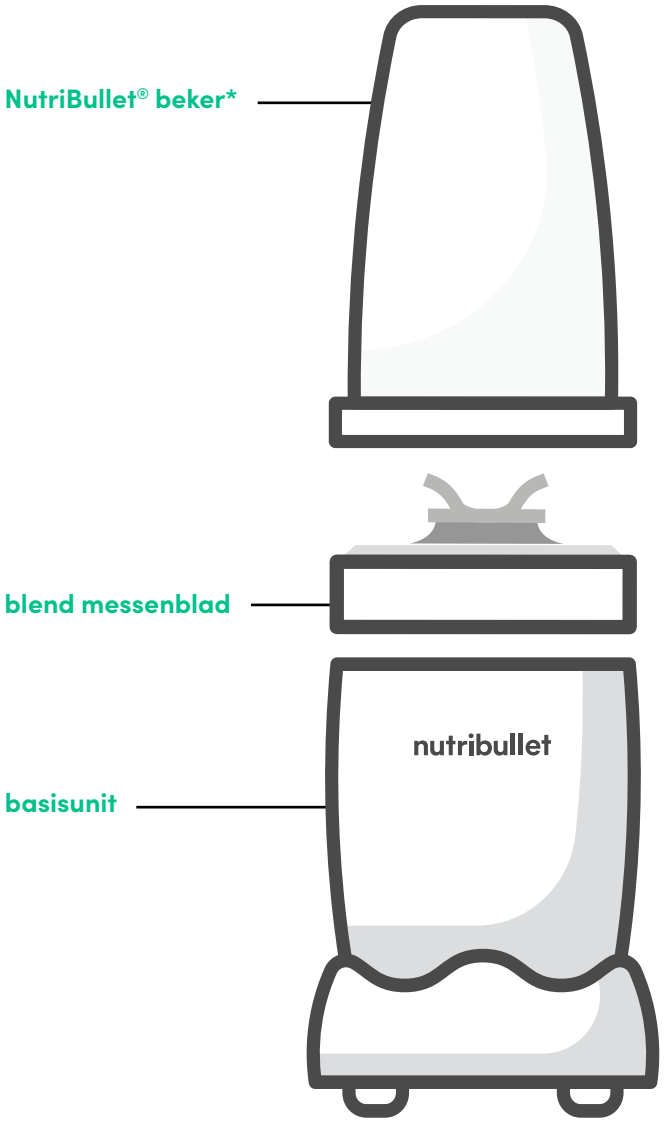
De NutriBullet® receptengids.

Het dagelijkse leven is al ingewikkeld genoeg. Gezond eten hoeft dat niet te zijn.

Maak kennis met de NutriBullet® - onze krachtige en compacte voedingsstoffen extractor. Hij is ontwikkeld om je te helpen bij een gezonde levensstijl. Dit unieke blendersysteem met Cyclonic Action® maakt van groente, fruit, noten, zaden (en zelfs van de stengels) heerlijk gladde, voedzame smoothies.

Hij is sterk, en handig. Hij werkt makkelijk en intuïtief. En het kost minder dan een minuut om smaakvolle creaties te blenden. En hij is super makkelijk schoon te maken. Deze compacte-maar-krachtige NutriBullet is ook de beste keukenhulp die je kunt bedenken, om te voldoen aan je dagelijkse behoefte aan groente en fruit, en meer!

We hebben een aantal van onze meest favoriete recepten in dit boek gebundeld om jou en je NutriBullet dikke vrienden te laten worden. Naast klassieke smoothies en smoothie bowls, vind je er sauzen, dips en cocktails - allemaal leuke, eenvoudige gerechten gemaakt met verse, voedzame ingrediënten. Neem een kijkje, ga aan de slag en laat je vooral inspireren. We kunnen niet wachten om te zien hoe jij NutriBullet een plek in je dagelijkse leven geeft.



*Voor de NutriBullet Original en PRO series zijn een 500 ml en een 700 ml beker beschikbaar en diverse deksels, zie hiervoor www.NutriLiving.shop.

NutriBullet®: zo werkt het.

ZIE OOK DE GEBRUIKERSHANDLEIDING MET VEILIGHEIDS- & REINIGINGSINSTRUCTIES EN QUICK GUIDE.

1

Vul de beker met ingrediënten, tot aan de MAX-lijn of minder.

2

Draai het blend messenblad op de beker en zorg dat ze goed op elkaar aansluiten.

3

Doe de stekker in het stopcontact. Zet de beker-mescombinatie, met de uitsteeksels van de beker in de activeringspunten aan de bovenrand van de basisunit. Draai een slagje naar links om hem vast te zetten. Het blenden start.

5

Om het blenden te stoppen, draai je de beker een slagje terug (tegen de klok in) en haal je hem uit de basisunit.

6

Wacht totdat de motor volledig tot stilstand is gekomen, pak de beker uit de basisunit, draai het messenblad er voorzichtig vanaf (van je lichaam afgedraaid) en GENIET!

Wil je gerechten met een wat grovere structuur maken, zoals verse salsa, pesto e.d., probeer dan eens de pulseertechniek. Druk de beker eenvoudigweg in de basisunit en laat je deze snel weer los. Laat de messen volledig tot stilstand komen voordat je opnieuw pulseert. Twee- tot driemaal pulseren zorgt over het algemeen voor grove, gelijkmatig gesneden ingrediënten. Met vaker pulseren creëer je een fijnere textuur. Door te blenden creëer je een super gladde textuur.

Een smoothie maken.

Onze handige gids voor het maken van geweldige smoothies, elke keer weer. Voor het beste resultaat voeg je de ingrediënten toe in de aangegeven volgorde.

1 Voeg altijd vloeistof toe als je een smoothie gaat blenden.

2 Doe de beker niet te vol. De ingrediënten, vloeistof (en desgewenst ijsklontjes) mogen niet boven de MAX-lijn uitkomen.

3 Gebruik bevroren fruit en/of groenten voor een koude smoothie met nog meer smaak. Je kunt natuurlijk ook ijs toevoegen, maar niet meer dan een kwart van de totale inhoud van de beker!*

Onze perfecte methode:

6 **IJS*** **(optioneel)**
Maximaal een kwart van alle ingrediënten

5 **SUPERFOODS (optioneel)**

4 **VLOEISTOF**
Nooit boven de MAX-lijn

3 **NOTEN** (optioneel)

2 **FRUIT***
zoveel je maar wilt, en zo gevarieerd mogelijk

*Gebruik niet meer dan 25% van de bekerinhoud tot aan de MAX-lijn voor ijs en/of bevroren fruit.

1 **GROENTEN**

WAARSCHUWING: Doe NOOIT hete of koolzuurhoudende ingrediënten in een NutriBullet®-beker.

Wat is extractie van voedingsstoffen?

Extractie van voedingsstoffen is een proces waarbij plantaardig voedsel wordt afgebroken tot kleine, drinkbare stoffen die je lichaam efficiënter kan opnemen. De krachtige motor, roestvrijstalen kruismessen en cyclonische vorm van de beker van NutriBullet zijn speciaal ontworpen voor de optimale extractie van voedingsstoffen.

GROENTEN

- **wortel**
- **bloemkool**
- **groene kool**
- **boerenkool**
- **romaine sla**
- **spinazie**
- **snijbiet**
- **courgette**

FRUIT

- **appel**
- **avocado**
- **banaan**
- **bessen**
- **kersen**
- **mango**
- **sinaasappel**
- **perzik**
- **peer**
- **ananas**
- **pruim**

NOTEN

- **amandelen**
- **cashewnoten**
- **pinda's**
- **pecannoten**
- **walnoten**

VLOEISTOF TOT AAN DE MAX-LIJN

- **amandelmelk**
- **cashewmelk**
- **kokosmelk**
- **kokoswater**
- **hennepmelk**
- **havermelk**
- **sojamelk**
- **koude thee**
- **water**

SUPERFOODS

- **kruiden en specerijen** (kaneel, verse munt, verse basilicum, verse koriander, gemalen gember of kukurma, verse gember- of kukurmawortel)
- **proteïnepoeder van goede kwaliteit**
- **notenboter** (amandel, pinda, cashew, zonnebloempit)
- **superfood-poeder** (cacao, maca, chlorella, spirulina)
- **zaden** (chiazaad, lijnzaad, hennepzaad)
- **zoetmakers** (honing, agavesiroop, ahornsiroop)

Recept pictogrammen.

We hebben onze recepten voorzien van pictogrammen om de gezondheidsvoordelen en speciale eigenschappen aan te geven. Dit betekenen de pictogrammen:

STIMULEERT DE SPIJSVERTERING:

Zet je darmen aan het werk

Recepten met dit pictogram bevatten een stevige dosis vezels.

BOOST JE WEERSTAND:

Hoezo ziek thuisblijven?

Hou je lichaam gezond met deze recepten die je weerstand verbeteren.

DE IDEALE SNACK:

Iets kleins voor tussendoor

Deze recepten bevatten minder dan 250 calorieën per portie. Perfect als opkikkertje tussen maaltijden.

PROTEÏNEKNALLER:

Ga ertegenaan

Recepten met dit pictogram bevatten een aanzienlijke hoeveelheid proteïne.

ZONDER NOTEN:

Deze recepten bevatten geen noten of bijproducten daarvan en zijn veilig voor mensen met een allergie of overgevoeligheid voor noten.

WAARSCHUWING: Doe NOOIT hete of koolzuurhoudende ingrediënten in een NutriBullet®-beker.

Smoothies. Bowls. Desserts. En meer.

Met de NutriBullet® maak je de geweldigste smoothies met behulp van voedingsstoffenextractie. Voeg eenvoudig groenten, fruit en wat vloeistof toe en zie hoe ze in luttele seconden worden omgetoverd in een heerlijk gladde, romige smoothie.

Je leest het goed, we gebruiken inderdaad het woord 'toveren'...

Ga voor meer heerlijke recepten
naar **nutribullet.com** | **nutriliving.shop**
en volg ons via @nutribullet.NL / .BE

Aardbeien bananen smoothie.

Wij houden van deze heerlijke, klassieke combinatie van aardbeien en banaan, nog gezonder gemaakt door de chiazaden in deze blend. Die bieden je hart gezonde omega-3 vetzuren en een stevige dosis vezels. Voeg desgewenst een schep eiwitpoeder toe voor wat extra uithoudingsvermogen.

1 / 1 ½	**BANAAN**
70 GR	**AARDBEIEN (EVT. BEVROREN)**
350 ML	**ONGEZOETE AMANDELMELK, VANILLESMAAK (OF ANDERE MELK/ ALTERNATIEF)**
1 EETL	**CHIAZAAD**

1 Doe de ingrediënten in de aangegeven volgorde in de NutriBullet®-beker.

TIP VAN DE VOEDINGSDESKUNDIGE
Maak je smoothie voedzamer met 45 gr bladgroenten zoals bijv. spinazie om de voedingswaarde te verhogen!

Triple bessen smoothie.

Bessen behoren tot onze favoriete superfoods - er is veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de rol die ze spelen bij preventie tegen kanker, het is gezond voor je hersenen, darmen en hart. Bovendien zijn ze heerlijk! Dat is waarom dit recept drie soorten bessen heeft!

45 GR	**SPINAZIE OF ANDERE BLADGROENTEN**
70 GR	**FRAMBOZEN (EVT. BEVROREN*)**
70 GR	**BLAUWE BESSEN (EVT. BEVROREN*)**
70 GR	**AARDBEIEN (EVT. BEVROREN*)**
230 ML	**ONGEZOETE AMANDELMELK, VANILLESMAAK (OF ANDERE MELK/ ALTERNATIEF)**
225 GR	**MAGERE GRIEKSE YOGHURT**

1 Doe de ingrediënten in de aangegeven volgorde in de NutriBullet®-beker.

TIP
*Of 200 gram verse/diepvries gemengde bessen.

Ontbijt smoothie.

Jij dacht dat je haver niet kan drinken? Onze klassieke ontbijtsmoothie bewijst het tegendeel. Haver versterkt je smoothie met vezels, en geven hem ook zo'n aangenaam dikke en romige textuur. En jou een verzadigd gevoel!

45 GR	**SPINAZIE OF ANDERE BLADGROENTEN**
½	**BANAAN**
350 ML	**ONGEZOETE AMANDELMELK, VANILLESMAAK (OF ANDERE MELK/ ALTERNATIEF)**
25 GR	**HAVER**
1 EETL	**PINDAKAAS (OF EEN ANDERE NOTENBOTER)**
1 EETL	**HONING**

1 Doe de ingrediënten in de aangegeven volgorde in de NutriBullet®-beker.

Frambozen proteïne smoothie.

Dik en romig, deze smoothie is alsof je je rietje in cheesecake steekt. En dankzij de hüttenkäse en de amandelpasta voed je jezelf met een serieuze dosis hoogwaardige eiwitten.

140 GR	**FRAMBOZEN**
230 ML	**ONGEZOETE AMANDELMELK, VANILLESMAAK (OF ANDERE MELK/ ALTERNATIEF)**
200 GR	**HÜTTENKÄSE**
1 EETL	**AMANDELPASTA (OF EEN ANDERE NOTENBOTER)**
1 EETL	**HONING**

1 Doe de ingrediënten in de aangegeven volgorde in de NutriBullet®-beker.

TIP VAN DE VOEDINGSDESKUNDIGE

Maak je smoothie voedzamer met 45 gr bladgroenten zoals spinazie, snijbiet, boerenkool enzovoort. Dan bereik je ook in no time de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid!

Citrus smoothie.

Als je de neiging hebt dingen een beetje scherp te vinden, dan is deze smoothie voor jou. Hij is rijk aan vitamine C door alle citrusvruchten en gember heeft talloze gezondheidsvoordelen, vergroot je weerstand, kalmeert je spijsvertering en wist je dat het ook een probaat middel is voor het bestrijden van reisziekte? Dit is dus ook echt een smoothie voor op reis!

½	SINAASAPPEL, GEPELD
¼	GRAPEFRUIT, GEPELD
45 GR	ANANAS
120 ML	KOKOSWATER
1 EETL	HENNEPZAAD
1 CM	VERSE GEMBERWORTEL

1 Doe de ingrediënten in de aangegeven volgorde in de NutriBullet®-beker.

Romige koffie smoothie.

Sta op en straal na genoten te hebben van deze romige smoothie die méér voeding en mínder toegevoegde suikers biedt. De Griekse yoghurt helpt ook om je energieniveau te stabiliseren, zodat je 's ochtends niet door een ochtenddip wordt overvallen...

1	BANAAN
100 ML	KOUDE KOFFIE
120 ML	ONGEZOETE AMANDELMELK, VANILLESMAAK (OF ANDERE MELK/ ALTERNATIEF)
100 GR	MAGERE GRIEKSE YOGHURT
¼ THEEL	KANEEL
1 EETL	AHORNSIROOP

GEBRUIK GÉÉN HETE KOFFIE!

1 Doe de ingrediënten in de aangegeven volgorde in de NutriBullet®-beker.

Wortelcake smoothie.

Vol overtuiging raden wij deze, op cake geïnspireerde, smoothie van harte aan. Met vleugjes kaneel en nootmuskaat is deze romige drank ook een gezonde traktatie tussen de maaltijden door - of als je een zoetekauw bent.

45 GR	WORTELEN
50 GR	MAGERE GRIEKSE YOGHURT
350 ML	ONGEZOETE AMANDELMELK, VANILLESMAAK (OF ANDERE MELK/ ALTERNATIEF)
2	DADELS, ONTPIT
¼ EETL	ONGEZOETE KOKOSVLOKKEN
½ THEEL	KANEEL
SNUFJE	NOOTMUSKAAT

1 Doe de ingrediënten in de aangegeven volgorde in de NutriBullet®-beker.

De Moeder Aarde groene smoothie bowl.

Shake wat ons door moeder Aarde gegeven wordt om je lichaam te voeden met deze heerlijke smoothie bowl vol verse bladgroente en gezonde vetten.

85 GR	**SPINAZIE**
45 GR	**ANDERE BLADGROENTE NAAR KEUZE, BIJV. SNIJBIET OF KOOL**
1	**BANAAN**
½	**AVOCADO**
230 ML	**ONGEZOETE AMANDELMELK, VANILLESMAAK (OF ANDERE MELK/ ALTERNATIEF)**
2 THEEL	**CASHEWBOTER**

OPTIONELE GARNERING:
GRANOLA
GEHAKTE AMANDELEN
VERSE FRAMBOZEN

1. Voeg alle ingredienten toe aan de beker, behalve de granola, amandelen en frambozen en blend tot een glad geheel. Let op dat je de beker niet te vol vult.
2. Garneer je bowl naar wens en geniet!

Perzik smoothie bowl.

Fris en perzikzacht, deze fruitige smoothie bowl geeft je een boost aan voedingsstoffen met omega-3-rijke hennepzaden.

280 GR	**PERZIKKEN (EVT. BEVROREN)**
1	**BANAAN**
350 ML	**ONGEZOETE AMANDELMELK, VANILLESMAAK (OF ANDERE MELK/ ALTERNATIEF)**
1 THEEL	**HENNEPZAAD**

OPTIONELE GARNERING:
EETBARE BLOEMEN
VERSE PERZIKSCHIJFJES
VERSE ANANASSCHIJFJES

1. Voeg alle ingredienten toe aan de beker, behalve de garnering en blend tot een gladde textuur. Let op dat je de beker niet te vol vult.
2. Garneer je smoothie bowl naar wens met de eetbare bloemen, verse perzik- en ananasschijfjes of bedenk andere toppings die je heerlijk vindt.

Honing mosterd dressing.

15 PORTIES

Heb je eenmaal deze zelfgemaakte honing-mosterd dressing geproefd dan kies en koop je het nooit meer kant-en-klaar! Bovendien is het goedkoper en vrij van toevoegingen zonder enige voedingwaarde. Echt dus een win-win.

200 ML	**GROFFE DIJON MOSTERD**
2 EETL	**APPELAZIJN**
2 EETL	**WITTE WIJNAZIJN**
1 EETL	**CITROENSAP**
2 EETL	**HONING**
240 ML	**OLIJFOLIE**

1 Voeg alle ingredienten toe aan de NutriBullet® beker en blend totdat de structuur mooi gelijkmatig is.

Romige avocado koriander spread.

15 PORTIES

Met deze rijke en romige avocado spread word je burger een stuk gezonder en lekkerder. Weet je dat slechts 1/3 van een avocado maar liefst 20 vitamines, mineralen en fytonutriënten bevat? Daarom is avocado een welkome aanvulling op elke maaltijd of snack.

170 GR	**TOMATILLO'S MET SAP**
3	**MIDDELGROTE AVOCADO'S**
NAAR WENS	**VERSE KORIANDER**
¼	**WITTE UI**
2 EETL	**LIMOENSAP**
SNUFJE	**ZOUT**
SNUFJE	**PEPER**

1 Voeg alle ingredienten toe aan de NutriBullet® beker en blend totdat de structuur mooi gelijkmatig is.

Tropische cocktail met passievruchten.

Tropisch en volop met fruitig goeds, deze cocktail proeft als vakantie. Het gebruik van natuurlijke zoete mango en passievruchten betekent dat je maar weinig agave of suiker hoeft te gebruiken.

35 GR	**PASSIEVRUCHTEN**
70 GR	**MANGO**
45 ML	**RUM**
1 EETL	**AGAVE**
45 GR	**IJSKLONTJES**

1. Doe de ingrediënten in de aangegeven volgorde in de NutriBullet®-beker en blend totdat de structuur mooi gelijkmatig is.

Vers fruit paloma.

Pittig en scherp, deze verfrissende paloma met verse citrus en honing is het perfecte alternatief voor een suikerhoudende frisdrank. Drink hem het hele jaar door om een heerlijk zomers gevoel op te roepen.

70 GR	**GRAPEFRUIT**
½	**LIMOEN, GEPERST**
½	**CITROEN, GEPERST**
45 ML	**TEQUILA**
1 EETL	**HONING**
45 GR	**IJSKLONTJES**
	BRUISWATER
	GLAS / GLAZEN MET ZOUTRAND

1. Wrijf de rand van de glazen in met een limoenpartje en dip ze in zout zodat je een mooi wit randje krijgt.
2. Voeg de eerste 6 ingredienten toe aan de beker in de aangegeven volgorde, blend totdat de structuur mooi gelijkmatig is en verdeel over de glazen.
3. Voeg bruiswater toe.
4. Nip en geniet!

Mango kokos ijslollys.

VOOR 6 IJSLOLLYS

Met slechts twee ingrediënten kunnen deze tropische mangopops niet eenvoudiger - of lekkerder te maken zijn. Ze geven je ook een boost aan voedingsstoffen: één portie mango levert 10% van je dagelijkse behoefte aan vitamine B6, 35% van de ADH aan vitamine A en 100% van de dagelijks aanbevolen hoeveelheid aan vitamine C.

280 GR	**STUKJES MANGO (EVT. BEVROREN)**
240 ML	**KOKOSWATER**

1. Doe de ingrediënten in de aangegeven volgorde in de NutriBullet®-beker.
2. Schenk de blend in ijslollyvormpjes en bevries ze in ca. 4 uur.

Berry n’ice cream sandwiches met no-bake graham cracker koekjes.

6 PORTIES

Deze bevroren lekkernijen zijn niet alleen heerlijk, ze zijn ook 100% plantaardig. En... ze zitten boordevol voedzaam fruit, haver en amandelboter. Je lichaam en smaakpapillen zullen van je houden.

VOOR DE KOEKJES

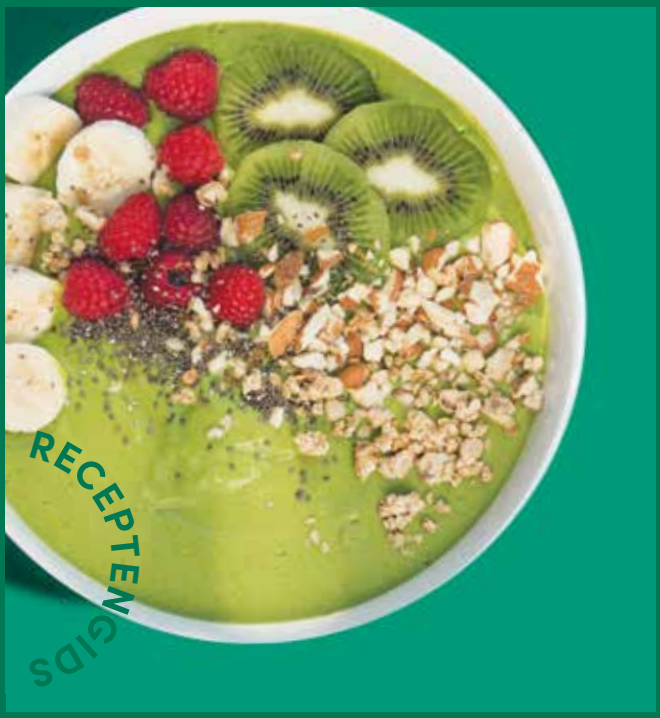
90 GR	**HAVER**
4	**GRAHAM CRACKERS, OF VEZELRIJKE TARWEKOEKJES**
180 GR	**AMANDELBOTER**
50 GR	**KOKOSNOOTOLIE, GESMOLTEN**

VOOR DE N’ICE CREAM

1	**BANAAN**
70 GR	**AARDBEIEN, (EVT. BEVROREN)**
70 GR	**FRAMBOZEN, (EVT. BEVROREN)**
120 ML	**ONGEZOETE AMANDELMELK, VANILLESMAAK (OF ANDERE MELK/ ALTERNATIEF)**

1. Doe alle koekjesingrediënten in een magnetronbestendige kom en verwarm ze voor ongeveer 30 seconden in de magnetron. Haal ze uit de kom en mix ze tot een beslag.
2. Maak van het beslag balletjes van ca. 3,5 cm doorsnede, druk deze plat en leg ze op op een met bakpapier beklede schaal.
3. Laat ze afkoelen en stevig worden in de vriezer.
4. Terwijl de koekjes stevig worden, maak je de n'ice cream door alle ingrediënten te mengen in je NutriBullet®-beker.
5. Stapel de koekjes op met een laagje n'ice cream ertussen.
6. Bewaar ze in de vriezer totdat je ervan wilt genieten.

nutribullet®



NutriBullet, LLC | www.nutribullet.com | Alle rechten voorbehouden
NutriBullet en het NutriBullet-logo zijn gedeponeerde handelsmerken van CapBran Holdings, LLC in de Verenigde Staten en de rest van de wereld.

www.NutriLiving.shop

@NutriBullet
@NutriBullet.NL
@NutriBullet.BE
@NutriBullet.DK
@NutriBullet.SE
@NutriBullet.FI
@NutriBullet.IT
@NutriBullet.NOR

NutriBulletLifestyle

GeÏmporteerd en gedistribueerd door NutriBullet Retail, 1251 NA-11 Nederland
Informatie? info@nutribulletretail.com. Service nodig? service@nutribulletretail.com
Nordic countries: please contact info@nutribullet.nu