

Recepten.



nutribullet

SELECT & COMBO

Inhoud.

- 03 Intro
- 04 Een smoothie maken
- 06 Pictogrammen bij de recepten
- 09 Recepten
 - 09 Smoothies
 - 14 Smoothie bowls
 - 21 Soepen
 - 28 Dips en sauzen
 - 35 Cocktails
 - 39 Overige heerlijkheden



Dank u voor uw 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® Select/Combo. Hij heeft alles dat je al kent van de NutriBullet®, maar met meer vermogen, meer functies en een schenkan, zodat je nog meer heerlijke en gezonde recepten kunt maken.

Dankzij de meerdere snelheden, het extractieprogramma en de pulse-stand kun je met de NutriBullet® Select of Combo vrijwel alle recepten maken die je maar kunt bedenken. Heb je behoefte aan een snelle opkikker als ontbijt? Maak een smoothie met fruit en groenten voor jezelf in de NutriBullet®-beker of gebruik de schenkan als je meerdere porties wilt maken. Weinig tijd om het avondeten te bereiden? Pureer binnen een minuut een heerlijke warme soep met de blender. Komen er gasten? Maak binnen een handomdraai een paar smakelijke dipsauzen of cocktails met bevroren fruit.

En het mooiste is, de NutriBullet is heel gemakkelijk schoon te maken.

Deze alleskunner maakt het wel heel gemakkelijk om eenvoudige, gezonde maaltijden, snacks en hapjes te maken. In dit boek hebben we een paar van onze favoriete recepten verzameld, zodat je de NutriBullet goed kunt leren kennen. Probeer ze maar eens uit, en ga vervolgens met je eigen receptideeën aan de slag. We zijn benieuwd wat je gaat maken!

Een smoothie maken

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

- 1 Voeg altijd vloeistof toe voordat je de smoothie gaat blenden.
- 2 Doe de beker niet te vol. De ingrediënten en vloeistof mogen niet boven de aanduiding MAX uitkomen.
- 3 Gebruik bevroren fruit en/of groenten voor een koude smoothie met nog meer smaak. Je kunt ook ijs gebruiken, maar niet meer dan een kwart van de totale inhoud van de beker.*



De perfecte methode – naar onze mening:

- 1 **GROENTEN**
- 2 **FRUIT**
zoveel je maar wilt
- 3 **NOTEN** (optioneel)
- 4 **VLOEISTOF**
Nooit boven de MAX-lijn
- 5 **SUPERFOODS** (optioneel)
- 6 **IJS*** (optioneel)
Maximaal een kwart van alle ingrediënten

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, scherpe draaiende messen en de vorm van de beker van de 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 kurkuma, verse gember- of kurkumawortel)
- **proteïnepoeder van goede kwaliteit**
- **notenboter** (amandel, pinda, cashew, zonnebloempit)
- **superfood-poeder** (cacao, maca, chlorella, spirulina)
- **zaden** (chiazaad, lijnzaad, hennepzaad)
- **zoetmakers** (honing, agavesiroop, ahornsiroop)



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

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 voedzame 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.



WAARSCHUWING Doe **NOOIT** hete of koolzuurhoudende ingrediënten in de NutriBullet®-beker.



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.



RECEPT VOOR IN DE SCHENKAN

Recepten met dit pictogram maak je in de schenkan. Maak je het recept voor jezelf alleen? Neem dan de helft van de ingrediënten en blend ze in de NutriBullet®-beker*.



RECEPT VOOR IN DE NUTRIBULLET®-BEKER:

Recepten met dit pictogram maak je in de NutriBullet®-beker. Maak je het recept voor meerdere personen? Gebruik 2x of 4x zoveel ingrediënten en blend in resp. de schenkan van de Select of Combo.





Smoothies.

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 heerlijke gladde, romige smoothie.

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

N.B. De bij de recepten aangegeven voedingswaarde is gebaseerd op het recept zoals beschreven. Als je proteïnepoeder toevoegt of ingrediënten vervangt door andere, verandert ook de voedingswaarde.



Ga voor meer heerlijke recepten naar nutribullet.com | nutriving.shop of volg ons via   @nutribullet.NL / .BE



Groenste groente-smoothie.



TWEE PORTIES

Dit mengsel is het zwarte jurkje onder de NutriBullet®-smoothies: altijd goed!

- 85 GR SPINAZIE (OF ANDERE BLADGROENTE), LICHT AANGEDRUKT BANANEN, BEVROREN ONGEZOETE AMANDELMELK, VANILLESMAAK (OF ANDERE MELK/ALTERNATIEF)
- 2 PINDAKAAS
- 225 GR GEWONE MAGERE GRIEKSE YOGHURT
- 2 SCHEPPEN OPTIONEEL IJSKLONTJES, 25% VAN JE TOTALE SMOOTHIE

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

270 calorieën, 10 g vet, 33 g koolhydraten, 4 g vezels, 18 g suiker, 17 g proteïne.

- 1 Doe de ingrediënten in de aangegeven volgorde in de schenkan*.
- 2 Doe het deksel op de kan en blend op de **EXTRACT**-stand. Smullen!

TIP VAN DE VOEDINGSDESKUNDIGE

Zorg voor een gelijkmatig energieniveau gedurende de dag (weg met die middagdip!), eet gebalanceerde maaltijden en snacks met proteïnen, gezonde vetten en vezelrijke koolhydraten. Met deze combinatie van Griekse yoghurt, pindakaas, fruit en groenten krijg je alles binnen wat je nodig hebt.

ALLERGISCH VOOR NOTEN?

Vervang de pindakaas door zonnebloempittenpasta en vervang de amandelmelk door een vloeistof naar keuze zoals gewone melk, sojamelk of water.

*NutriBullet Select: bevestig eerst het extractiemes.



Superblauwe smoothie.



1 PORTIE

Bestaat er zoets als de ideale smoothie? Deze zoete mix komt wel heel dicht in de buurt.

- 45 GR SPINAZIE, AANGEDRUKT
- 70 GR BLAUWE BESSEN, BEVROREN
- ½ BANAAN, BEVROREN
- 350 ML ONGEZOETE AMANDELMELK, VANILLESMAAK (OF ANDERE MELK/ALTERNATIEF)
- 1 EL AMANDELBOTER
- ½ TL KANEEL
- 1 SCHEP PROTEÏNEPOEDER (OPTIONEEL)

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

230 calorieën, 5 g vet, 43 g koolhydraten, 6 g vezels, 34 g suiker, 5 g proteïne.

- 1 Doe de ingrediënten in de aangegeven volgorde in de NutriBullet®-beker.
- 2 Bevestig het extractiemes en blend de ingrediënten op de **EXTRACT**-stand. Smullen!

TIP VAN DE VOEDINGSDESKUNDIGE

Kruiden en specerijen geven niet alleen smaak, maar zijn ook gezond. Zo is gember goed voor de spijsvertering, helpt kurkuma bij het tegengaan van ontstekingen en geeft cayennepeper je metabolisme een flinke boost. Maak je smoothies dus extra gezond en voeg deze verschillende smaakvolle extra's toe aan het recept.



'Boost je weerstand'-smoothie.



1 PORTIE

Voel je je niet helemaal lekker of ben je juist topfit? Deze feloranje smoothie geeft je hoe dan ook een flinke dosis energie!

- HALVE SINAASAPPEL, GEPELD
- 45 GR WORTEL
- 70 GR MANGOSTUKJES, BEVROREN
- 240 ML KOKOSWATER
- 1 EL HENNEPZAAD
- 1,5 CM KUKURMAWORTEL
- 1,5 CM GEMBERWORTEL
- SNUFJE CAYENNEPEPER
- 1 SCHEP PROTEÏNEPOEDER (OPTIONEEL)
- VUL INDIEN NODIG AAN MET WATER TOT AAN DE MAX-LIJN

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

230 calorieën, 5 g vet, 43 g koolhydraten, 6 g vezels, 34 g suiker, 5 g proteïne.

- 1 Doe de ingrediënten in de aangegeven volgorde in de NutriBullet®-beker.
- 2 Bevestig het extractiemes en blend de ingrediënten op de **EXTRACT**-stand. Smullen!

TIP VAN DE VOEDINGSDESKUNDIGE

Kruiden en specerijen geven niet alleen smaak, maar zijn ook gezond. Zo is gember goed voor de spijsvertering, helpt kurkuma bij het tegengaan van ontstekingen en geeft cayennepeper je metabolisme een flinke boost. Maak je smoothies dus extra gezond en voeg deze verschillende smaakvolle extra's toe aan het recept.



Herstellende cacao-shake.



1 PORTIE

Een chocoladesmoothie vol proteïnen, ideaal voor na een stevige workout.

- 1 BANAAN
- 1/4 AVOCADO
- 350 ML ONGEZOETE AMANDELMELK, VANILLESMAAK (OF ANDERE MELK/ALTERNATIEF)
- 1/2 TL VANILLE
- 1 EL CACAOBONEN ONGEZOET
- 1 EL CACAOPOEDER
- THEEL KANEEL
- 1 SCHEP PROTEÏNEPOEDER

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

390 calorieën, 16 g vet, 41 g koolhydraten, 7 g vezels, 15 g suiker, 27 g proteïne. De voedingswaarde is gebaseerd op het recept zoals hierboven beschreven. 1 schep proteïnepoeder bevat 30 gram proteïnemix gemaakt van biologische erwten.

- 1 Doe de ingrediënten in de aangegeven volgorde in de NutriBullet®-beker.
- 2 Bevestig het extractiemes en blend de ingrediënten op de **EXTRACT**-stand. Smullen!

TIP VAN DE VOEDINGSDESKUNDIGE

Na een workout is je lichaam net een spons, het neemt voedingsstoffen in hoog tempo op. Zorg dat je lijf zich kan herstellen door complexe koolhydraten, proteïnen en een kleine hoeveelheid gezonde vetten tot je te nemen.

TIP

Een snufje cayennepeper geeft deze smoothie een extra kick.

Stevige smoothies.

Soms wil je een smoothie die wat meer om het lijf heeft. Een frisse voedzame smoothie, met net iets meer substantie dan zomaar een drankje uit de blender. Voeg granola, vers fruit, cacaobonen, noten, zaden of notenboter toe om van deze stevige smoothie een supervoedzame maaltijd te maken.

N.B. De bij de recepten aangegeven voedingswaarde is gebaseerd op het recept zoals beschreven. Als je proteïnepoeder toevoegt of ingrediënten vervangt door andere, verandert ook de voedingswaarde.



Ga voor meer heerlijke recepten naar nutribullet.com | nutriving.shop of volg ons via   @nutribullet.NL / .BE





Stevige bessensmoothie.



1 PORTIE

Deze verrukkelijke stevige smoothie is zoet, zuur en sappig tegelijk en zit bomvol smakelijke bessen en voedzame vezels.

140 GR	AARBEIEN, BEVROREN FRAMBOZEN, BEVROREN BANAAN, BEVROREN DADEL, ONTPIT ONGEZOETE AMANDELMELK, VANILLESMAAK (OF ANDERE MELK/ ALTERNATIEF)
70 GR	
1	
1	
240 ML	

- 1 Doe de ingrediënten in de aangegeven volgorde in de NutriBullet®-beker.
- 2 Bevestig het extractiemes en blend de ingrediënten op de **EXTRACT**-stand.
- 3 Schenk de inhoud in een kom en garneer naar smaak.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

260 calorieën, 3,5 g vet, 58 g koolhydraten, 13 g vezels, 30 g suiker, 4 g proteïne.

TIP VAN DE VOEDINGSDESKUNDIGE

Het eten van voldoende vezels is goed voor je bloedsuikerniveau, stimuleert de spijsvertering en vermindert onder andere het risico op hart- en vaatziekten en kanker. Zorg voor voldoende vezels in je dieet met fruit zoals aardbeien en frambozen. Het beste is om het geleidelijk aan te pakken; als je de hoeveelheid vezels te snel opvoert, kan je spijsvertering van slag raken!



Door en door groene smoothie.



2 PORTIES

Groen is altijd al goed, maar in stevige smoothies helemaal!

- 80 GR **SPINAZIE (OF ANDERE BLADGROENTE), LICHT AANGEDRUKT**
- 40 GR **BOERENKOOL (OF ANDERE BLADGROENTE), LICHT AANGEDRUKT**
- 2 **KLEINE BANANEN, BEVROREN**
- ½ **AVOCADO**
- 360 ML **ONGEZOETE AMANDELMELK, VANILLESMAAK (OF ANDERE MELK/ALTERNATIEF)**
- 65 GR **CASHEWBOTER**

OPTIONELE GARNERING:

**GRANOLA
GEHAKTE
AMANDELEN
FRUIT**

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

260 calorieën, 3,5 g vet, 58 g koolhydraten, 13 g vezels, 30 g suiker, 4 g proteïne.

- 1 Doe de ingrediënten in de aangegeven volgorde in de schenkan*.
- 2 Doe het deksel op de kan en blend op de **EXTRACT**-stand.
- 3 Schenk in twee kommen (of bewaar wat er over is voor later) en voeg naar smaak amandelen, frambozen of granola toe.

TIP VAN DE VOEDINGSDESKUNDIGE

Maak je dagelijkse maaltijden voedzamer met donkere bladgroenten zoals spinazie, snijbiet, boerenkool enzovoort. Met dit recept bereik je in no time de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid!

* NutriBullet Select: bevestig eerst het extractiermes.



Soepen.

Wat is de gemakkelijkste manier om groenten binnen te krijgen? Soep! En die hoeft heus niet de hele dag op het vuur te staan. Met de recepten in dit hoofdstuk maak je in een paar minuten een uitstekende voedzame maaltijd.

TIP:

Eet je alleen? Bewaar overgebleven soep in een herbruikbare diepvrieszak in de diepvries. Dan hoef je die alleen maar te ontdooien en op te warmen voor een snelle en eenvoudige maaltijd.



LET OP:

Maak soep **ALTIJD** alleen in de schenkan, want daaruit kan lucht ontsnappen. Blend nooit hete of koolzuurhoudende ingrediënten in de NutriBullet®-beker.



Veganistische tomatensoep.



2 PORTIES

Is zuivel niet echt jouw ding? In deze rijk gevulde tomatensoep is de room vervangen door cashewnoten, zonder dat er smaak verloren gaat.

- 1 **BLIK GEPELDE TOMATEN, UITGELEKT (VAN 400 GR)**
- ½ **GELE UI, GESCHILD**
- 2 **KNOFLOOKTENEN**
- 85 GR **CASHEWNOTEN**
- 1 ½ EL **EXTRA VIERGE OLIJFOLIE**
- 240 ML **GROENTEBOUILLON (ZOUTARM)**
- ½ TL **SELDERIJZOUT**

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

410 calorieën, 29 g vet, 26 g koolhydraten, 6 g vezels, 10 g suiker, 10 g proteïne.

* NutriBullet Select: bevestig eerst het extractiemes.

- 1 Doe de ingrediënten in de aangegeven volgorde in de schenkan* en doe het deksel erop. Zorg dat het deksel met ventilatiedop stevig vast zit voordat je begint met blenden.
- 2 Zet de blender aan op **LOW**. Wanneer de ingrediënten goed zijn gemengd, zet je de snelheid op **MEDIUM/HIGH** en pureer je ze volledig gedurende max. 1 minuut.
- 3 Schenk de soep in een kleine sauspan en verwarm goed door op middelhoog vuur. Serveer met garnering naar smaak.

TIP VAN DE VOEDINGSDESKUNDIGE

Vet is niet altijd slecht! Gezonde vetten, zoals die in cashewnoten en olijfolie, stabiliseren het bloedsuikerniveau en voorkomen een hongergevoel. Uit onderzoek blijkt bovendien dat onverzadigde plantaardige vetten goed zijn voor het hart.



LET OP

Maak soep alleen in de schenkan met het deksel met ventilatiedop. Doe **NOOIT** hete of koolzuurhoudende ingrediënten in de NutriBullet®-beker.

Paarse aardappelbloemkoolsoep.



2 PORTIES

Een hartverwarmende soep.

½ PAARSE BLOEMKOOL, IN ROOSJES
3 PAARSE AARDAPPELTJES, GEWASSEN EN GEHALVEERD
4 KNOFLOOKTENEN
¼ WITTE UI
2 EL EXTRA VIERGE OLIJFOLIE
240 ML ZOUTARME GROENTEBOUILLON
½ BLIK KOKOSMELK LIGHT
¼ TL ZOUT
½ TL PEPER

TIP

Rooster de groenten twee dagen van tevoren en bewaar ze koel en in een luchtdichte verpakking. Dan zijn ze al gaar en klaar om te blenden wanneer je maar wilt.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

410 calorieën, 29 g vet, 26 g koolhydraten, 6 g vezels, 10 g suiker, 10 g proteïne.

TIP VAN DE VOEDINGSDESKUNDIGE

Kruisbloemige groenten zoals bloemkool zitten vol zwavelrijke stoffen die helpen om ontstekingen tegen te gaan, zodat je je opperbest blijft voelen!

- 1 Verwarm de oven voor op 200°C.
- 2 Besprenkel de bloemkoolroosjes, aardappelen, ui en knoflook met olijfolie, strooi er zout en peper over en verdeel ze over een bakplaat of ovenschaal. Rooster gedurende 20 minuten of totdat de aardappelen zacht zijn.
- 3 Laat de geroosterde groenten afkoelen tot kamertemperatuur en doe ze daarna met de rest van de ingrediënten in de schenkan*. Doe het deksel met ventilatiedop op de kan.
- 4 Zet de blender aan op **LOW**. Zet de snelheid, wanneer de ingrediënten goed zijn gemengd, op **MEDIUM/HIGH** en pureer gedurende max. 1 minuut.
- 5 Als je de soep niet warm genoeg vindt, schenk je die over in een pan en verwarm je die op middelhoog vuur totdat de soep door en door heet is.

* Voor de Select eerst het extractiemes op de schenkan draaien.

Appel- butternutpompensoep.



2 PORTIES

Pompoen en appel, de perfecte najaarscombinatie. Met deze smaakvolle soep kom je alvast in de herfststemming.

130 GR	BUTTERNUT- POMPOEN, IN BLOKJES VAN 2 CM UI, IN STUKJES VAN 5 CM
½	GRANNY SMITH- APPEL, GESCHILD, ONTKERND EN GESNEDEN IN STUKJES VAN 5 CM
1 EL	EXTRA VIERGE OLIJFOLIE
360 ML	GROENTEBUILLON (ZOUTARM)
¼ TL	ZOUT

TIP VAN DE VOEDINGSDESKUNDIGE

Er wordt wel beweerd dat het goed is om elke dag alle kleuren van de regenboog te eten. De fytovoedingsstoffen die het eten kleur geven, hebben ook positieve gezondheidseffecten. Met de feloranje pompoen en groene appel in deze heerlijk soep krijg je alvast een paar van deze gezonde stoffen binnen!

TIP

Rooster de groenten twee dagen van tevoren en bewaar ze koel en in een luchtdichte verpakking. Dan zijn ze al gaar en klaar om te blenden wanneer je maar wilt.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

410 calorieën, 29 g vet, 26 g koolhydraten, 6 g vezels, 10 g suiker, 10 g proteïne.

- 1 Verwarm de oven voor op 200°C.
- 2 Besprenkel de pompoen, appel en ui met olijfolie, strooi er zout en peper over en verdeel ze over een bakplaat of ovenschaal. Rooster gedurende 30 tot 40 minuten of totdat ze zacht zijn.
- 3 Laat de geroosterde groenten afkoelen tot kamertemperatuur en doe ze daarna met de rest van de ingrediënten in de schenkan*. Doe het deksel met ventilatiedop op de kan.
- 4 Zet de blender aan op **LOW**. Zet de snelheid, wanneer de ingrediënten goed zijn gemengd, op **MEDIUM/HIGH** en pureer ze grondig gedurende max. 1 minuut.
- 5 Vind je de soep niet warm genoeg, schenk hem over in een pan, verwarm op middelhoog vuur totdat hij door en door heet is.

* NutriBullet Select: bevestig eerst het extractiemes.



LET OP

Maak soep alleen in de kan met het deksel met ventilatiedop. Doe **NOOIT** hete of koolzuurhoudende ingrediënten in de NutriBullet®-beker.

Dips en sauzen.

Deze recepten kun je beschouwen als de steunpilaren onder je maaltijden. Natuurlijk kun je ze ook in de supermarkt kopen, maar de voorverpakte varianten halen het niet bij de volle smaken van de zelfgemaakte versies met verse ingrediënten.



Ga voor meer heerlijke recepten naar nutribullet.com | nutriving.shop of volg ons via   @nutribullet.NL / .BE





Klassieke hummus.



Niets overtreft zelfgemaakte hummus... TOCH?

- 2 KIKKERERWTEN, UITGELEKT EN AFGESPOELD (BLIK VAN 425 GRAM)
- 2 KNOFLOOKTENEN
- 60 ML CITROENSAP
- 60 ML EXTRA VIERGE OLIJFOLIE
- 2 EL WATER
- 130 GR TAHIN
- ½ TL ZOUT
- ¼ TL KOMIJN

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE
100 calorieën, 6 g vet, 9 g koolhydraten, 2 g vezels, 1 g suiker, 3 g proteïne.

* NutriBullet Select: bevestig eerst het extractiemes.

- 1 Doe de ingrediënten in de aangegeven volgorde in de schenkan* en doe het deksel erop, maar zonder de ventilatiedop.
- 2 Begin op de stand **LOW** totdat de vloeistof helemaal is opgenomen in het mengsel, en schakel dan over naar **MEDIUM/HIGH** totdat de hummus de gewenste structuur heeft.
- 3 Als de ingrediënten niet gelijkmatig mengen, steek je de schraper door de opening in het deksel van de kan om ze door elkaar te roeren.
- 4 Ga door totdat de structuur mooi gelijkmatig is.

TIP VAN DE VOEDINGSDESKUNDIGE

Voedsel met veel fruit, groenten, hele granen, magere of vetarme zuivelproducten en magere proteïnen is goed voor je hart. Zout, verzadigde vetten en toegevoegde suikers zijn dat zeker niet. Serveer deze hartverwarmende hummus met groenten in diverse kleuren en maak het nog gezonder.

WAARSCHUWING

De schraper is zodanig ontworpen dat deze het mes niet raakt. Gebruik nooit een spatel, lepel of ander keukengereedschap dat lang genoeg is om bij het mes te komen, om schade aan de machine en verwondingen te voorkomen.



LET OP

Maak soep alleen in de kan met het deksel met ventilatiedop. Doe **NOOIT** hete ingrediënten in de NutriBullet®-beker.

Smokey chipotlesaus.



ONGEVEER 10 PORTIES

Een pittige topping die net zo lekker is bij taco's, vleesgerechten en vis als bij een mandje tortillachips.

1 TL	EXTRA VIERGE OLIJFOLIE
2	KNOFLOOKTENEN
½	JALAPEÑOPEPER
¼	UI
1	BLIK GEPELDE TOMATEN (400 GRAM)
50 GR	CHIPOTLEPEPERS
1 EL	LIMOENSAP
½ TL	ZOUT

TIP

Je kunt natuurlijk ook een hele ui en jalapeñopeper roosteren en de restanten gebruiken in een salade of ter garnering. Je hoeft alleen maar tweemaal zoveel olijfolie te gebruiken

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

20 calorieën, 0,5 g vet, 3 g koolhydraten, 0 g vezels, 2 g suiker, 1 g proteïne.

*NutriBullet Select: bevestig eerst het extractiemes.

- 1 Verwarm de oven voor op 200°C.
- 2 Besprenkel de knoflook, jalapeñopeper en ui met olijfolie en verdeel ze over een bakplaat of ovenschaal. Rooster gedurende 15 minuten.
- 3 Doe de geroosterde en overige ingrediënten in de aangegeven volgorde in de schenkan*. Doe het deksel met ventilatiedop op de kan.
- 4 Begin op de stand **LOW** totdat de vloeistof helemaal is opgenomen in het mengsel, en schakel dan over naar **MEDIUM/HIGH** totdat de structuur mooi gelijkmatig is. Geniet ervan!

TIP VAN DE VOEDINGSDESKUNDIGE

Hete pepers zoals chipotlepepers zijn een bron van capsaïcine, dat beschermt tegen kanker en een ontstekingsremmende en pijnstillende werking heeft. Kortom, voldoende reden om pittig te eten.



Perfekte pesto.

Alles smaakt beter met pesto. Voor avonturiers, voel je vrij om met kruiden, noten en/of kaas te experimenteren.

40 GR	BLAADJES VERSE BASILICUM, AANGEDRUKT PARMEZAANSE KAAS, GERASPT PIJNBOOMPITTEN
120 GR	KNOFLOOKTENEN
150 GR	EXTRA VIERGE OLIJFOLIE
4	ZOUT
100 ML	ZWARTE PEPER

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

20 calorieën, 0,5 g vet, 3 g koolhydraten, 0 g vezels, 2 g suiker, 1 g proteïne.

*NutriBullet Select: bevestig eerst het extractiemes.

- 1 Doe de ingrediënten in de aangegeven volgorde in de schenkan*, doe het deksel erop en gebruik **PULSE** 3-5 keer tot alles goed is gemengd.
- 2 Verhoog de snelheid naar **MEDIUM/HIGH** totdat de structuur mooi gelijkmatig is. Als de ingrediënten niet gelijkmatig mengen, steek je de schraper door de opening in het deksel van de kan om ze door elkaar te roeren.

TIP VAN DE VOEDINGSDESKUNDIGE

Wil je minder koolhydraten eten? Deze pesto bevat slechts 2 gram koolhydraten per portie! Gebruik het als smaakmaker bij gegrilde vis, kip of zelfs roerei.

Cocktails.

Je dacht toch niet dat we de cocktails gingen overslaan?

Ga voor meer heerlijke recepten naar nutribullet.com | nutriliving.shop of volg ons via  





Groene-appelmartini.



2 GLAZEN

Een lichte, verfrissende cocktail die lekker weg drinkt. Misschien wel **TE** lekker.

- ½ GROENE APPEL, ZONDER KERN, GESCHILD EN GROF GESNEDEN
- 1 ½ TL CITROENSAP
- 45 ML WODKA
- 1 EL WATER
- ½ CM GEMBERWORTEL
- 1 EL AGAVESIROOP
- OPTIONEEL IJSKLONTJES, 25% VAN JE TOTALE SMOOTHIE

- 1 Doe de ingrediënten in de aangegeven volgorde in de NutriBullet®-beker.
- 2 Bevestig het extractiemes en blend de ingrediënten op de **EXTRACT**-stand.

TIP

Hou je niet van groene appels of heb je er geen in huis? Probeer het dan met peer of watermeloen! Die maken deze cocktail op een andere manier lekker fris en fruitig.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

230 calorieën, 0 g vet, 34 g koolhydraten, 3 g vezels, 29 g suiker, 1 g proteïne.



Mango margarita.



2 GLAZEN

Tequila, lime en mango. Verkocht.

- 280 GR MANGO, BEVROREN
- 120 ML SINAASAPPELSAP
- 2 EL LIMOENSAP
- 120 ML GOLD TEQUILA
- CHILIPOEDER TER GARNERING (OPTIONEEL)

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

280 calorieën, 0 g vet, 40 g koolhydraten, 3 g vezels, 34 g suiker, 0 g proteïne.

*NutriBullet Select: bevestig eerst het extractiemes.

- 1 Doe de ingrediënten in de aangegeven volgorde in de schenkan*.
- 2 Doe het deksel op de schenkan en blend gedurende max. 1 minuut op **MEDIUM/HIGH**.
- 3 Wrijf de rand van de glazen in met limoensap en dip ze in het chilipoeder ter garnering. Verdeel de margarita over de glazen.

TIP

Vermijd verwerkte siropen en mengsels die veel suiker bevatten, zoals maissiroop, bruinerijstsiroop en rietsuiker, en kies voor het zoete toetje van de natuur, fruit!



Raspberry daiquiri.



2 GLAZEN

Het paradijs is slechts één slokje verwijderd.

280 ML	FRAMBOZEN, BEVROREN WATER, PLUS 2 EETLEPELS EXTRA (APART HOUDEN)
60 ML	LIMOENSAP
2 EL	RUM
120 ML	HONING
2 EL	

TIP

Als je geen verse frambozen kunt krijgen, kies dan voor de bevroren versie. Bevroren fruit, zoals de frambozen in deze daiquiri, worden geplukt wanneer ze rijp zijn en daarna binnen enkele uren bevroren. Daardoor behouden ze hun smaak en voedingswaarde.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

300 calorieën, 1,5 g vet, 41 g koolhydraten, 12 g vezels, 24 g suiker, 3 g proteïne.

- 1 Meng in een klein kommetje 1 eetlepel water en 1 eetlepel honing om de siroop te maken.
- 2 Doe de frambozen, 2 eetlepels water, het limoensap en de rum in de schenkan*, gevolgd door de honingsiroop.
- 3 Doe het deksel op de kan en blend op **MEDIUM/HIGH** totdat de structuur mooi gelijkmatig is.

* Bij de NutriBullet Select eerst het extractiemes op de kan draaien.

Overige heerlijkheden.

Sommige recepten passen niet in de andere categorieën. De onderstaande 'overige' recepten geven een goed beeld van de mogelijkheden.





Matcha frappe.



1 PORTIE

Heb je behoefte aan een milde middagboost? Deze groene thee is een lekkere oppepper en bevat goede antioxidanten.

- 350 ML **ONGEZOETE AMANDELMELK, VANILLESMAAK (OF ANDERE MELK/ALTERNATIEF)**
- 2 EL **AGAVESIROOP**
- 2 TL **MATCHA-POEDER**
- OPTIONEEL **IJSKLONTJES, 25% VAN JE TOTALE SMOOTHIE**

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE
180 calorieën, 4 g vet, 34 g koolhydraten, 0 g vezels, 32 g suiker, 6 g proteïne

- 1 Doe de ingrediënten in de aangegeven volgorde in de NutriBullet®-beker.
- 2 Bevestig het extractiemes en blend de ingrediënten op de **EXTRACT**-stand.

TIP VAN DE VOEDINGSDESKUNDIGE

Matcha en koffie bevatten ongeveer dezelfde hoeveelheid cafeïne, maar volgens de liefhebbers geeft matcha een mildere energieboost, zonder de nadelen van te veel cafeïne. Dat is te danken aan de l-theanine, dat in verband wordt gebracht met een ontspannen werking.



N'ice cream.



2 PORTIES

Vind je dat je wel iets lekkers hebt verdiend? Dan valt dit bananenijs ongetwijfeld in de smaak.

- 2 **BANANEN, BEVROREN ONGEZOETE AMANDELMELK, VANILLESMAAK**
- 120 ML **PUUR VANILLE-EXTRACT**
- 1/8 TL

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE
110 calorieën, 1 g vet, 27 g koolhydraten, 3 g vezels, 14 g suiker, 2 g proteïne

TIP VAN DE VOEDINGSDESKUNDIGE

Niet alle suiker is hetzelfde. Bij natuurlijke fruitsuikers krijg je vaak ook gezonde vezels, vitaminen en mineralen binnen; die mis je bij de toegevoegde suikers van voorverpakte toetjes. Van dit recept kun je met een gerust hart tot de laatste hap genieten.

***NutriBullet Select: bevestig eerst het extractiemes.**

- 1 Doe de ingrediënten in de aangegeven volgorde in de schenkan*.
- 2 Doe het deksel op de kan en blend op **MEDIUM/HIGH** totdat het mengsel de structuur van roomijs heeft. Voeg indien nodig meer amandelmelk toe om het ijs wat romiger te maken.
- 3 Geniet ervan!

TIP

Gebruik andere ingrediënten en probeer nieuwe smaken uit, met bijvoorbeeld 1/2 cup ongezoet cacaopoeder, een handje bevroren aardbeien of frambozen, of 1/4 theelepel pepermuntextract. Voeg noten, notenboter, kokosnippers, stukjes chocolade of vers fruit toe om jezelf een beetje extra te verwennen.



Amandelmelk.



3 PORTIES

Laat je culinaire spierballen zien. Maak je eigen huisgemaakte amandelmelk.

340 GR **RAUWE AMANDELEN, 4 UUR IN WATER GEWEEST**
700 ML **WATER**
1 TL **VANILLE-EXTRACT**

TIP

Je kunt in plaats van amandelen ook cashewnoten, pinda's, pecannoten of zonnebloempitten gebruiken om verschillende soorten melk zonder zuivel te maken.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

40 calorieën, 3 g vet, 2 g koolhydraten, 0 g vezels, 0 g suiker, 2 g proteïne. De voedingswaarde kan variëren.

TIP VAN DE VOEDINGSDESKUNDIGE

Als je niet goed tegen zuivel kunt, is melk zonder zuivel mogelijk een goed alternatief. En als je het zelf maakt, heb je als bijkomend voordeel dat er geen verdikkingsmiddelen, toevoegingen en kunstmatige ingrediënten in zitten.

*NutriBullet Select: bevestig eerst het extractiemees.

- 1 Laat de amandelen gedurende 4 uur (maximaal 6) in water weken.
- 2 Laat de amandelen uitlekken in een zeef en spoel ze af. Doe de geweekte amandelen en ½ cup water in de schenkan*, doe het deksel erop en gebruik **PULSE** om er een dikke pasta van te maken.
- 3 Schakel over op **LOW** en blend gedurende 1 minuut.
- 4 Doe de rest van het water en de vanille erbij.
- 5 Schakel over op **MEDIUM/HIGH** en blend gedurende 2 minuten.
- 6 Schenk de vloeistof door een zeefzak, fijne zeef of kaasdoek in een afsluitbare glazen kan. De melk blijft maximaal 3 dagen goed.
- 7 Je kunt de pasta die achterblijft bewaren en gebruiken als notenmeel om mee te bakken.

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