

NUTRIFY

LECKERE REZEPTE FÜR EIN AUSGEGLICHENES LEBEN

Verbessern Sie Ihre Ernährung, Ihr Kochen und Backen
mit den endlosen Möglichkeiten von Nutrifly



DEUTSCH

WICHTIG

ZUBEREITUNGSARTEN:

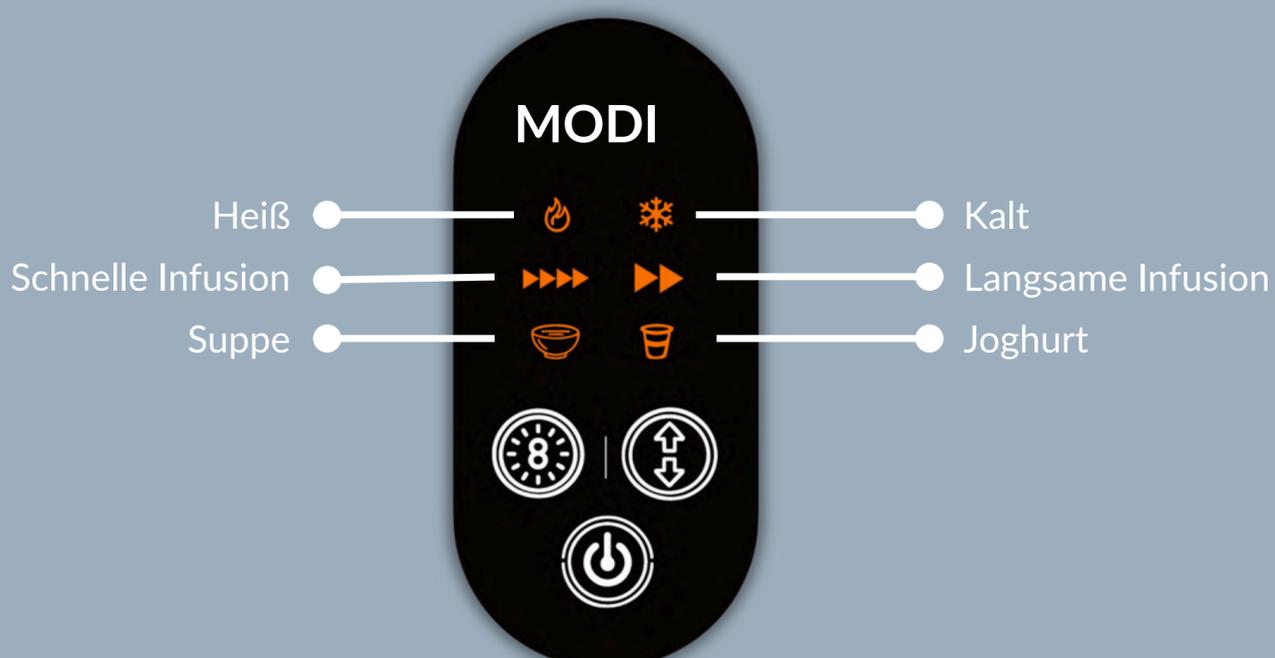
- **Heißextraktion:** Ideal für die Zubereitung warmer Pflanzenmilch, wie Sojamilch oder Nussmilch, ohne vorheriges Einweichen. Die Heißextraktion reduziert die Ablagerungen und minimiert den Filterbedarf bei vielen Nussorten. Allerdings eignen sich nicht alle Nüsse, Bohnen oder Getreide für die Heißextraktion. Zutaten, die vor dem Verzehr gekocht werden müssen, sind für diese Methode grundsätzlich nicht zu empfehlen.
- **Kaltmodus:** Perfekt zum Mixen von kalten Getränken wie Mandelmilch, Hafermilch oder Säften.
- Nach dem Hauptgang können Sie im „Kaltmodus“ alle Zutaten beim Garnieren vermischen.
- Im Allgemeinen muss heiße Milch nicht abgeseiht werden, bei kalter Milch kann dies jedoch erforderlich sein.
- Milch kann je nach persönlicher Vorliebe heiß oder kalt zubereitet werden.

SUPPENZUBEREITUNG UND -ANPASSUNG:

- Cremesuppen können auch mit nicht-faserigen Zutaten zubereitet werden. Passen Sie das Rezept nach Belieben an. Vermeiden Sie jedoch die Verwendung von Mehl oder anderen Verdickungsmitteln.
- Für eine kreative Note können Kräuter, Öle und Butter hinzugefügt werden. Würzen Sie nach Belieben.
- Sie können die Wassermenge und die Zutatenmenge anpassen, um die Konsistenz zu verändern. Achten Sie jedoch immer darauf, die maximalen Kapazitätsgrenzen nicht zu überschreiten.

ZUSÄTZLICHE HINWEISE:

- Suppen können nach Belieben garniert werden.
- Pflanzliche Milch kann aus den unterschiedlichsten Zutaten hergestellt werden.
- Für ein optimales Aroma am Ende die Gewürze hinzufügen.
- Stellen Sie sicher, dass alle Bilder und Anweisungen korrekt aktualisiert sind.
- Die maximale Kapazität beträgt für jeden Modus 800 ml, mit Ausnahme des „Kaltmodus“, der bis zu 1000 ml zulässt. Überschreiten Sie diese Grenze bei der Verwendung von Nutrifly nicht.



REINIGUNG

Reinigen des Deckels und der Dichtung

1. Nehmen Sie den Deckel ab und lösen Sie vorsichtig die Gummidichtung.
2. Waschen Sie den Deckel und die Dichtung mit einem milden Reinigungsmittel und warmem Wasser.
3. Gründlich abspülen und vollständig trocknen.
4. Bringen Sie die Dichtung wieder am Deckel an und achten Sie darauf, dass sie sicher sitzt.

Tipp: Sowohl der Deckel als auch die Dichtung sind für zusätzlichen Komfort spülmaschinenfest.

Reinigen der Haupteinheit

1. Außen: Wischen Sie das Hauptgerät mit einem weichen, feuchten Tuch ab. Vermeiden Sie Scheuermittel oder Scheuerschwämme.
2. Innenraum:
 - Geben Sie 500 ml Wasser und einige Tropfen mildes Reinigungsmittel in die Haupteinheit.
 - Führen Sie den Kaltmodus aus, um die Klingen zu reinigen.
 - Schütten Sie das Seifenwasser weg und spülen Sie den Innenraum gründlich mit klarem Wasser aus.
3. Trocknen Sie das Innere und Äußere vor der Lagerung vollständig.

Warnung: Berühren Sie die Klingen beim Reinigen nicht direkt. Die Klingen sind scharf und können Verletzungen verursachen. Verwenden Sie zur sicheren Handhabung die mitgelieferte Reinigungsbürste.

Hartnäckige Flecken entfernen

1. Geben Sie 45 ml Backpulver und heißes Wasser (bis zur MAX-Warm-Linie) in die Haupteinheit.
2. 15–30 Minuten einwirken lassen.
3. Verwenden Sie zum sanften Schrubben die mitgelieferte Reinigungsbürste.
4. Gründlich mit Wasser abspülen und trocknen.

Tipps zur regelmäßigen Wartung

- Reinigen Sie das Gerät nach jedem Gebrauch, um Rückstandsbildung zu vermeiden und die Leistung aufrechtzuerhalten.
- Lagern Sie das Gerät an einem kühlen, trockenen Ort, wenn es nicht verwendet wird.

MILCH

Goldene Milch.....	5
Spirulina-Milch.....	6
Pistazienmilch.....	7
Vanille-Cashewmilch.....	8
Horchata-Milch.....	9
Kokosreismilch.....	10
Haselnuss-Schokoladenmilch.....	11

LATTES

Cremiger Hafer-Zimt-Drink.....	13
Walnuss-Zimt-Latte.....	14
Getrockneter Rosen-Latte.....	15
Mandel-Matcha-Latte.....	16
Kürbis-Gewürz-Latte.....	17
Chai Latte.....	18
Weißer Schokoladen-Latte.....	19

SUPPEN & PÜREES

Zucchinisuppe.....	21
Erbsensuppe.....	22
Gemüsesuppe.....	23
Kürbissuppe.....	24
Brokkolisuppe.....	25
Tomatensuppe.....	26
Kartoffelsuppe.....	27
Linsensuppe.....	28
Pilzsuppe.....	29
Geröstete Blumenkohlsuppe.....	30
Karotten-Orangen-Creme.....	31
Vichyssoise.....	32
Spinat-Blauschimmelkäse-Creme.....	33

Maissuppe.....	34
Tomaten-Basilikum-Suppe.....	35
Brokkoli-Cheddar-Suppe.....	36
Kürbis-Ingwer-Suppe.....	37
Spanische Gazpacho.....	38
Geröstete Knoblauch-Kartoffelsuppe.....	39
Blumenkohl-Lauch-Suppe.....	40
Süßkartoffelpüree.....	41

SMOOTHIES

Tropischer Smoothie.....	43
Beeren-Smoothie.....	44
Piña-Colada-Smoothie.....	45
Mango-Ingwer-Smoothie.....	46
Avocado-Schokoladenmousse.....	47
Ich bin Milchjoghurt.....	48

DIPS & SAUCEN

Warmes Fruchtkompott.....	50
Kokosnussbrei.....	51
Erdbeer-Chia-Porridge.....	52
Kakao-Mandel-Porridge.....	53
Apfelkompott.....	54
Hummus-Sauce.....	55
Rote-Bete-Hummus.....	56

BUTTER UND ÖLE

Kräuterbutter.....	58
Mit Chili angereichertes Olivenöl.....	59
Knoblauch-Rosmarin-Öl.....	60
Mit Knoblauch angereichertes Olivenöl.....	61
Zitronen-Kräuter-Olivenöl.....	62

Portionen: 3

Dauer: 30 Minuten

Zutaten:

- 180 ml ($\frac{3}{4}$ Tasse) eingeweichte Mandeln (ungesalzen und geröstet)
- 590 ml ($2\frac{1}{2}$ Tassen) Wasser
- 10 g Kurkuma
- 5 g Zuckerpulver
- 5 g Ingwerpulver
- 10 g Zimtpulver
- 5 g geriebene Muskatnuss
- 1 Prise Salz

Anweisungen:

1. Alle Zutaten in die Maschine geben
2. Wählen Sie den Modus „Hot“ und drücken Sie „Start“.
3. Servierfertig



Portionen: 2

Dauer: 5 Minuten

Zutaten:

- 235 ml (1 Tasse) Cashewnüsse (eingeweicht, optional)
- 15 ml (1 EL) Hanfsamen
- 15 ml (1 EL) Spirulina
- 15 ml (1 EL) Honig
- 710 ml (3 Tassen) Wasser
- Eine Prise Meersalz

Anweisungen:

1. Alle Zutaten in die Maschine geben
2. Wählen Sie den Modus „Kalt“ und drücken Sie „Start“
3. Abseihen und servieren



Portionen: 2

Dauer: 5 Minuten

Zutaten:

- 125 g (1 Tasse) Pistazien
- 30 ml (2 EL) Honig
- 590 ml (2½ Tassen) Wasser

Anweisungen:

1. Alle Zutaten in die Maschine geben
2. Wählen Sie den Modus „Kalt“ und drücken Sie „Start“
3. Abseihen und servieren



Portionen: 3

Dauer: 30 Minuten

Zutaten:

- 150 g (1 Tasse) Cashewnüsse (eingeweicht, optional)
- 590 ml (2½ Tassen) Wasser (wenn Sie eine cremigere Milch möchten, reduzieren Sie die Wassermenge)
- 5 ml (1 TL) Vanilleextrakt
- 2 Datteln (entsteint)

Anweisungen:

1. Alle Zutaten in die Maschine geben
2. Wählen Sie den Modus „Hot“ und drücken Sie „Start“
3. Abseihen und servieren



Portionen: 2

Dauer: 30 Minuten

Zutaten:

- 75 g (½ Tasse) Erdmandeln, 8 Stunden eingeweicht und abgespült
- 1 Zimtstange oder 0,65 g (1/4 TL) Zimtpulver
- 25 g (2 EL) Zucker (optional)
- 590 ml (2½ Tassen) Wasser
- 5 ml (1 TL) Vanilleextrakt (optional)

Anweisungen:

1. Alle Zutaten in die Maschine geben
2. Wählen Sie den Modus „Hot“ und drücken Sie „Start“
3. Vor dem Servieren abseihen (falls gewünscht) für eine seidig-glatte Textur



Portionen: 3

Dauer: 5 Minuten

Zutaten:

- 80 g (1 Tasse) Kokosraspeln
- 195 g (1 Tasse) gekochter weißer Reis
- 30 ml (2 EL) Honig
- 590 ml (2½ Tassen) Wasser
- Eine Prise Salz

Anweisungen:

1. Alle Zutaten in die Maschine geben
2. Wählen Sie den Modus „Kalt“ und drücken Sie „Start“
3. Abseihen und servieren



Portionen: 2

Dauer: 10 Minuten

Zutaten:

- 135 g (1 Tasse) Haselnüsse (30 Minuten eingeweicht und abgespült)
- 590 ml (2½ Tassen) Wasser
- 12 g (2 EL) Kakaopulver
- 15 ml (1 EL) Honig
- 1 Prise Salz

Anweisungen:

1. Alle Zutaten in die Maschine geben
2. Wählen Sie den Modus „Kalt“ und drücken Sie „Start“
3. Für eine glattere Textur abseihen



LATTE

Portionen: 2

Dauer: 5 Minuten

Zutaten:

- 80 g (1 Tasse) Haferflocken (30 Minuten eingeweicht und abgespült)
- 475 ml (2 Tassen) Wasser
- 2,5 g (1 TL) gemahlener Zimt
- 15 ml (1 EL) Honig oder brauner Zucker
- 15 ml (1 EL) eines gesunden Öls (optional für die Verwendung in der Kaffeemaschine)

Anweisungen:

1. Haferflocken und Wasser in die Maschine geben
2. Wählen Sie den Modus „Kalt“ und drücken Sie „Start“
3. Zimt und Honig hinzufügen und servieren



Portionen: 2

Dauer: 30 Minuten

Zutaten:

- 10 g (2 EL) Instantkaffee
- 120 g (1 Tasse) Walnüsse
- 590 ml (2½ Tassen) Wasser
- 1 Prise Salz
- 10 g (1 EL) Zimtpulver

Anweisungen:

1. Alle Zutaten in die Maschine geben
2. Wählen Sie den Modus „Hot“ und drücken Sie „Start“
3. Servierfertig



Portionen: 2

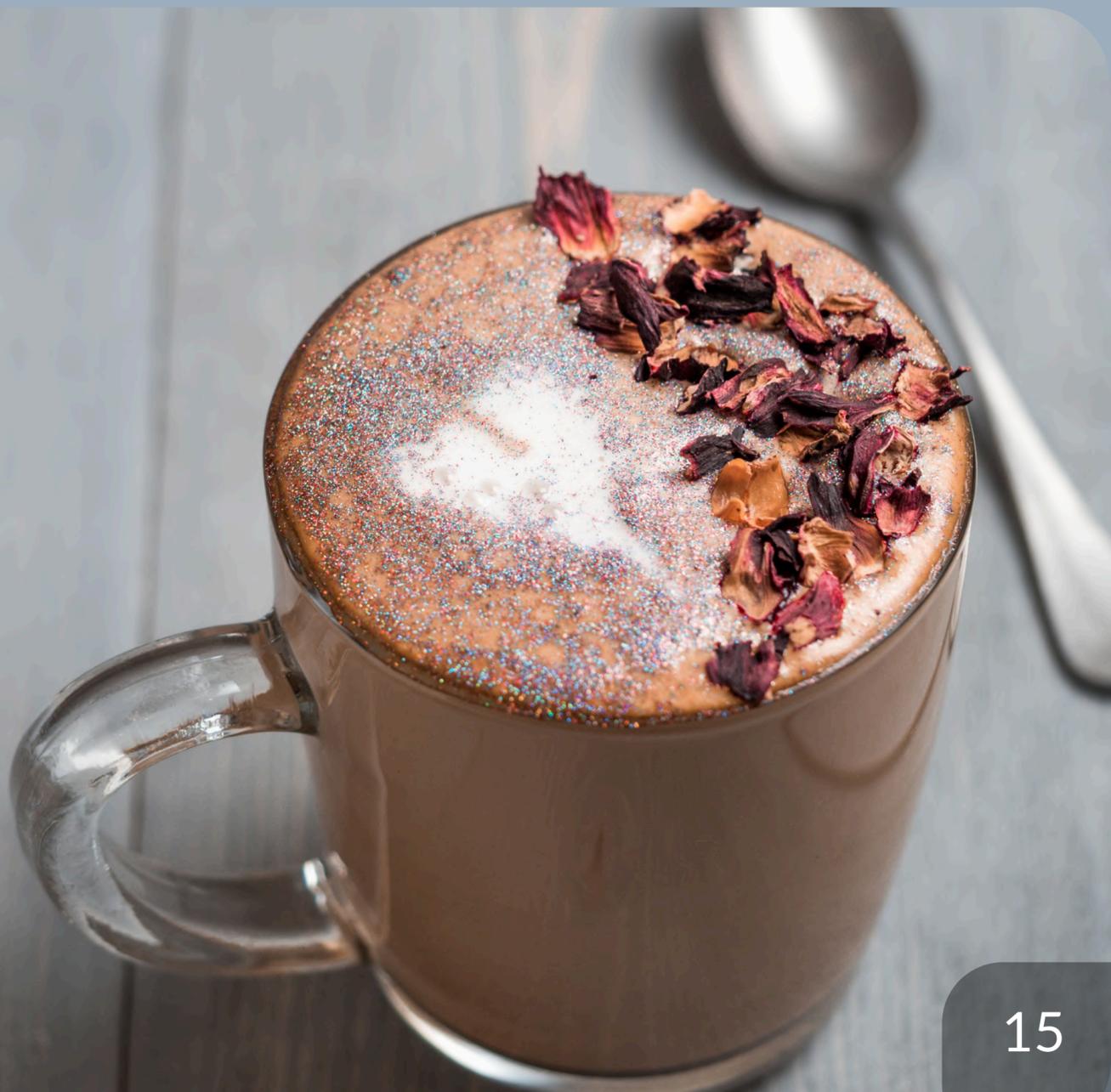
Dauer: 30 Minuten

Zutaten:

- 90 g (½ Tasse) Sojabohnen
- 235 ml (1 Tasse) Rosenwasser
- 6 getrocknete Jujube-Datteln
- 590 ml (2½ Tassen) Wasser
- Eine Prise Zucker (optional)
- Getrocknete Rosen (zur Dekoration)

Anweisungen:

1. Alle Zutaten in die Maschine geben
2. Wählen Sie den Modus „Hot“ und drücken Sie „Start“
3. Servierfertig



Portionen: 2

Dauer: 30 Minuten

Zutaten:

- 145 g (1 Tasse) Mandeln
- 710 ml (3 Tassen) Wasser
- 4 g (2 TL) Matcha-Pulver
- 5 ml (1 TL) Honig oder Agavendicksaft (optional)

Anweisungen:

1. Mandeln und Wasser in die Maschine geben
2. Wählen Sie den Modus „Hot“ und drücken Sie „Start“
3. Sobald es fertig ist, fügen Sie das Matcha-Pulver und den Honig hinzu
4. Mit einem Löffel gut vermischen



Portionen: 2

Dauer: 30 Minuten

Zutaten:

- 20 g (2 EL) Cashewnüsse
- 30 ml (2 EL) Honig
- 15 g (1 EL) Kürbispüree
- 4 g (½ EL) Kürbisgewürz
- 590 ml (2½ Tassen) Wasser
- 1 Prise Zimt

Anweisungen:

1. Alle Zutaten in die Maschine geben
2. Wählen Sie den Modus „Hot“ und drücken Sie „Start“
3. Abseihen und servieren



Portionen: 2

Dauer: 5 Minuten

Zutaten:

- 190 g (1 Tasse) eingeweichter brauner Reis
- 5 g (1 EL) Kardamomkapseln
- 8 g (1 EL) Zimt
- 1 Sternanis
- 30 ml (2 EL) Kokosmilch
- 590 ml (2½ Tassen) Wasser
- Eine Prise Salz

Anweisungen:

1. Alle Zutaten in die Maschine geben
2. Wählen Sie den Modus „Kalt“ und drücken Sie „Start“
3. Absehen und servieren



Portionen: 2

Dauer: 5 Minuten

Zutaten:

- 170 g (1 Tasse) gebrochene weiße Schokolade
- 70 g (½ Tasse) eingeweichte Mandeln
- 30 ml (2 EL) Honig
- 590 ml (2½ Tassen) Wasser

Anweisungen:

1. Alle Zutaten in die Maschine geben
2. Wählen Sie den Modus „Kalt“ und drücken Sie „Start“
3. Servierfertig



SUPPEN & PÜREES

Portionen: 2

Dauer: 30 Minuten

Zutaten:

- 1 mittelgroße gehackte Zucchini
- 1/2 gehackte Zwiebel
- Ein Schuss Olivenöl
- 400 ml (1⅔ Tassen) Gemüsebrühe
- 100 ml (⅔ Tasse) Ihrer Lieblingsmilch
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Anweisungen:

1. Alle Zutaten in die Maschine geben
2. Wählen Sie den Modus „Suppe“ und drücken Sie „Start“
3. Servierfertig



Portionen: 2

Dauer: 30 Minuten

Zutaten:

- 210 g (1½ Tassen) gefrorene Erbsen
- 1/2 gehackte Zwiebel
- 3 g (1 TL) Knoblauchpulver
- 15 ml (1 EL) Olivenöl
- 400 ml (1⅔ Tassen) Gemüse- oder Hühnerbrühe
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Anweisungen:

1. Alle Zutaten in die Maschine geben
2. Wählen Sie den Modus „Suppe“ und drücken Sie „Start“
3. Servierfertig



Portionen: 2

Dauer: 30 Minuten

Zutaten:

- 150 g (1 Tasse) gekochter Blumenkohl
- 1/4 gehackte Zwiebel
- 150 g (1 Tasse) Cashewnüsse
- 3 g (1 TL) Knoblauchpulver
- Ein Schuss Olivenöl
- 350 ml (1 $\frac{2}{3}$ Tassen) Gemüsebrühe
- 100 ml ($\frac{2}{5}$ Tasse) Ihrer Lieblingsmilch
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Etwas Gemüse zum Garnieren aufbewahren

Anweisungen:

1. Alle Zutaten in die Maschine geben
2. Wählen Sie den Modus „Suppe“ und drücken Sie „Start“
3. Garnieren und servieren



Portionen: 2

Dauer: 30 Minuten

Zutaten:

- 120 g (1 Tasse) gehackter Kürbis
- 1/4 gehackte Zwiebel
- 1/2 gehackte Avocado
- 3 g (1 TL) Knoblauchpulver
- Ein Schuss Olivenöl
- 350 ml (1½ Tassen) Gemüsebrühe
- 100 ml (⅔ Tasse) Milch
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Anweisungen:

1. Alle Zutaten in die Maschine geben
2. Wählen Sie den Modus „Suppe“ und drücken Sie „Start“
3. Servierfertig



Portionen: 2

Dauer: 30 Minuten

Zutaten:

- 160 g (2 Tassen) gekochter Brokkoli
- 1/2 gehackte Zwiebel
- 2 gehackte Knoblauchzehen
- 170 g (1 Tasse) Quinoa
- 400 ml (1 $\frac{2}{3}$ Tassen) Gemüsebrühe
- 100 ml ($\frac{2}{5}$ Tasse) Ihrer Lieblingsmilch
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Etwas Brokkoli zum Garnieren aufbewahren

Anweisungen:

1. Alle Zutaten in die Maschine geben
2. Wählen Sie den Modus „Suppe“ und drücken Sie „Start“
3. Garnieren und servieren



Portionen: 2

Dauer: 30 Minuten

Zutaten:

- 270 g (1½ Tassen) gehackte reife Tomaten
- 1/2 gehackte Zwiebel
- 10 g (½ Tasse) gehacktes Basilikum
- 2 gehackte Knoblauchzehen
- 60 g (1 kleine Karotte, gehackt)
- 350 ml (1½ Tassen) Gemüsebrühe
- 50 ml (3½ EL) Ihrer Lieblingsmilch
- Ein Schuss Olivenöl
- Salz, Paprika und Pfeffer nach Geschmack
- Croutons zum Garnieren

Anweisungen:

1. Alle Zutaten in die Maschine geben
2. Wählen Sie den Modus „Suppe“ und drücken Sie „Start“
3. Mit Croutons garnieren und servieren



Portionen: 2

Dauer: 30 Minuten

Zutaten:

- 1 mittelgroße gehackte Kartoffel
- 1/2 gehackte Zwiebel
- 2 gehackte Knoblauchzehen
- 400 ml (1⅔ Tassen) Gemüsebrühe
- 50 g (3½ EL) Butter
- 100 ml (⅔ Tasse) Ihrer Lieblingsmilch
- Gehackter Schnittlauch zum Garnieren
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Einige gekochte Kartoffeln zum Garnieren aufbewahren

Anweisungen:

1. Alle Zutaten in die Maschine geben
2. Wählen Sie den Modus „Suppe“ und drücken Sie „Start“
3. Mit Kartoffeln und Schnittlauch garnieren und servieren



Portionen: 2

Dauer: 30 Minuten

Zutaten:

- 2 kleine gehackte Karotten
- 1/2 gehackte Zwiebel
- 2 gehackte Knoblauchzehen
- 75 g ($\frac{1}{3}$ Tasse) rote Linsen
- 400 ml ($1\frac{2}{3}$ Tassen) Gemüsebrühe
- Ein Schuss Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Anweisungen:

1. Alle Zutaten in die Maschine geben
2. Wählen Sie den Modus „Suppe“ und drücken Sie „Start“
3. Servierfertig



Portionen: 2

Dauer: 30 Minuten

Zutaten:

- 100 g (1½ Tassen) Champignons
- 1/2 gehackte Zwiebel
- 2 gehackte Knoblauchzehen
- 400 ml (1⅔ Tassen) Gemüsebrühe
- 100 ml (⅔ Tasse) Ihrer Lieblingsmilch
- Ein Schuss Olivenöl
- Eine Handvoll frische Petersilie zum Garnieren

Anweisungen:

1. Alle Zutaten in die Maschine geben
2. Wählen Sie den Modus „Suppe“ und drücken Sie „Start“
3. Mit Petersilie garnieren und servieren



Portionen: 2

Dauer: 30 Minuten

Zutaten:

- 200 g (2 Tassen) gehackter Blumenkohl
- 2 gehackte Knoblauchzehen
- 350 ml (1½ Tassen) Gemüsebrühe
- 100 ml (⅔ Tasse) Ihrer Lieblingsmilch
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Anweisungen:

1. Alle Zutaten in die Maschine geben
2. Wählen Sie den Modus „Suppe“ und drücken Sie „Start“
3. Servierfertig



Portionen: 2

Dauer: 30 Minuten

Zutaten:

- 2 kleine gehackte Karotten
- 100 ml ($\frac{2}{5}$ Tasse) Orangensaft
- 400 ml ($1\frac{2}{3}$ Tassen) Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Anweisungen:

1. Fügen Sie die Karotten, die Brühe und die Gewürze in die Maschine hinzu
2. Wählen Sie den Modus „Suppe“ und drücken Sie „Start“
3. Den Orangensaft hinzufügen und mit einem Löffel gut verrühren oder den Modus „Kalt“ wählen und auf „Start“ drücken, um den Saft zu mixen.
4. Servierfertig



Portionen: 2

Dauer: 30 Minuten

Zutaten:

- 2 geschnittene Lauchstangen (nur die weißen Teile)
- 2 gehackte Kartoffeln
- 400 ml (1 $\frac{2}{3}$ Tassen) Gemüsebrühe
- 100 ml ($\frac{2}{5}$ Tasse) Ihrer Lieblingsmilch
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Anweisungen:

1. Alle Zutaten in die Maschine geben
2. Wählen Sie den Modus „Suppe“ und drücken Sie „Start“
3. Servierfertig



Portionen: 2

Dauer: 30 Minuten

Zutaten:

- 60 g (2 Tassen) frischer Spinat
- 60 g (½ Tasse) Blauschimmelkäse
- 500 ml (2⅓ Tassen) Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Anweisungen:

1. Alle Zutaten außer dem Blauschimmelkäse in die Maschine geben
2. Wählen Sie den Modus „Suppe“ und drücken Sie „Start“
3. Den Blauschimmelkäse dazugeben, den Modus „Kalt“ wählen und auf „Start“ drücken
4. Servierfertig



Portionen: 2

Dauer: 30 Minuten

Zutaten:

- 1 Tasse Maiskörner (frisch oder gefroren)
- 1 kleine gehackte Kartoffel
- 1 kleine gehackte Zwiebel
- 400 ml (1 $\frac{2}{3}$ Tassen) Gemüsebrühe
- 50 ml (3 $\frac{1}{2}$ EL) Ihrer Lieblingsmilch
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Anweisungen:

1. Alle Zutaten in die Maschine geben
2. Wählen Sie den Modus „Suppe“ und drücken Sie „Start“
3. Mit Maiskörnern und Schnittlauch garnieren und servieren



Portionen: 2

Dauer: 30 Minuten

Zutaten:

- 2 große gehackte Tomaten
- 2 gehackte Knoblauchzehen
- 1 gehackte Zwiebel
- 400 ml (1⅓ Tassen) Gemüsebrühe
- Eine Handvoll frische Basilikumblätter
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Croutons zum Garnieren

Anweisungen:

1. Alle Zutaten außer dem Basilikum in die Maschine geben
2. Wählen Sie den Modus „Suppe“ und drücken Sie „Start“
3. Basilikum hinzufügen, Modus „Kalt“ auswählen und „Start“ drücken
4. Mit Croutons und einem Basilikumblatt garnieren und servieren



Portionen: 2

Dauer: 30 Minuten

Zutaten:

- 160 g (2 Tassen) gekochter Brokkoli
- 1 kleine gehackte Kartoffel
- 400 ml (1⅔ Tassen) Gemüsebrühe
- 100 g (1 Tasse) Cheddar-Käse (gerieben)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Anweisungen:

1. Alle Zutaten außer dem Cheddar in die Maschine geben
2. Wählen Sie den Modus „Suppe“ und drücken Sie „Start“
3. Den Cheddar-Käse hinzufügen, den Modus „Kalt“ wählen und „Start“ drücken
4. Servierfertig



Portionen: 2

Dauer: 30 Minuten

Zutaten:

- 195 g (1½ Tassen) geschälter und gehackter Kürbis
- 15 g (1 EL) geriebener Ingwer
- 400 ml (1⅔ Tassen) Gemüsebrühe
- 50 ml (3½ EL) Kokosmilch
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Anweisungen:

1. Alle Zutaten außer der Kokosmilch in die Maschine geben
2. Wählen Sie den Modus „Suppe“ und drücken Sie „Start“
3. Kokosmilch hinzufügen, Modus „Kalt“ wählen und „Start“ drücken
4. Servierfertig



Portionen: 4

Dauer: 5 Minuten

Zutaten:

- 2 gehackte reife Tomaten
- ½ gehackte geschälte Gurke
- ½ Pint rote Paprika
- ½ kleine gehackte rote Zwiebel
- 30 ml (2 EL) Olivenöl
- 15 ml (1 EL) Rotweinessig
- 1 gehackte Knoblauchzehe
- 200 ml (¾ Tasse + 2 EL) kaltes Wasser
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Anweisungen:

1. Alle Zutaten in die Maschine geben
2. Wählen Sie den Modus „Kalt“ und drücken Sie „Start“
3. Sie können den "Kalt"-Modus für die gewünschte Textur wiederholen
4. Nach Belieben eine Stunde kalt stellen und servieren



Portionen: 2

Dauer: 30 Minuten

Zutaten:

- 3 geröstete Knoblauchzehen
- 2 mittelgroße, gehackte Kartoffeln
- 400 ml (1⅔ Tassen) Hühner- oder Gemüsebrühe
- 50 ml (3½ EL) Ihrer Lieblingsmilch
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Anweisungen:

1. Alle Zutaten in die Maschine geben
2. Wählen Sie den Modus „Suppe“ und drücken Sie „Start“
3. Servierfertig



Portionen: 2

Dauer: 30 Minuten

Zutaten:

- 1 Tasse Blumenkohl (gehackt)
- 1 geschnittene Lauchstange (nur die weißen Teile)
- 400 ml (1⅔ Tassen) Gemüsebrühe
- 100 ml (⅔ Tasse) Ihrer Lieblingsmilch
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Etwas gekochten Blumenkohl zum Garnieren aufbewahren

Anweisungen:

1. Alle Zutaten in die Maschine geben
2. Wählen Sie den Modus „Suppe“ und drücken Sie „Start“
3. Servierfertig



Portionen: 2

Dauer: 30 Minuten

Zutaten:

- 130 g (1 Tasse) gehackte geschälte Süßkartoffel
- 100 ml ($\frac{2}{5}$ Tasse) Ihrer Lieblingsmilch
- Eine Prise Muskatnuss
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Anweisungen:

1. Alle Zutaten in die Maschine geben
2. Wählen Sie den Modus „Suppe“ und drücken Sie „Start“
3. Servierfertig



SMOOTHIES

Portionen: 2

Dauer: 5 Minuten

Zutaten:

- 2 oder 3 gehackte Ananasscheiben
- 1 Banane
- 1 Mango
- 240 ml (1 Tasse) Kokosmilch
- 15 ml (1 EL) Limettensaft

Anweisungen:

1. Alle Zutaten in die Maschine geben
2. Wählen Sie den Modus „Kalt“ und drücken Sie „Start“
3. Servierfertig



Portionen: 2

Dauer: 5 Minuten

Zutaten:

- 150 g (1 Tasse) gemischte Beeren (Erdbeeren, Blaubeeren, Himbeeren)
- 245 g (1 Tasse) Joghurt
- 15 ml (1 EL) Honig
- 240 ml (1 Tasse) Wasser

Anweisungen:

1. Alle Zutaten in die Maschine geben
2. Wählen Sie den Modus „Kalt“ und drücken Sie „Start“
3. Servierfertig



Portionen: 2

Dauer: 5 Minuten

Zutaten:

- 150 g (2 Tassen) geraspelte oder laminierte Kokosnuss
- 1 gehackte Ananasscheibe
- 30 ml (2 EL) Honig
- 240 ml (1 Tasse) kaltes Wasser

Anweisungen:

1. Alle Zutaten in die Maschine geben
2. Wählen Sie den Modus „Kalt“ und drücken Sie „Start“
3. Nach Belieben mit Rum mischen
4. Servierfertig



Portionen: 2

Dauer: 5 Minuten

Zutaten:

- 1 gehackte Mango
- 15 g (1 EL) geriebener Ingwer
- 240 ml (1 Tasse) Mandelmilch
- 15 ml (1 EL) Honig

Anweisungen:

1. Alle Zutaten in die Maschine geben
2. Wählen Sie den Modus „Kalt“ und drücken Sie „Start“
3. Servierfertig



Portionen: 2

Dauer: 5 Minuten

Zutaten:

- 1 reife Avocado (vorher mit einer Gabel zerdrückt)
- 10 g (2 EL) Kakaopulver
- 100 ml (6 EL) Milch
- 30 ml (2 EL) Honig
- 15 ml (1 EL) Mandelmilch
- Eine Prise Meersalz

Anweisungen:

1. Alle Zutaten in die Maschine geben
2. Wählen Sie den Modus „Kalt“ und drücken Sie „Start“
3. Kühl stellen und servieren



Portionen: 4

Dauer: 8 Stunden

Zutaten:

- 475 ml (2 Tassen) Sojamilch
- 8 g (1 EL) Agar-Pulver
- 15 ml (1 EL) Honig
- 15 g (1 EL) Joghurt-Starter

Anweisungen:

1. Alle Zutaten in die Maschine geben
2. Wählen Sie den Modus „Joghurt“ und drücken Sie „Start“
3. 2-4 Stunden kühl stellen und servieren



DIPS & SAUCEN

Portionen: 2

Dauer: 30 Minuten

Zutaten:

- 150 g (1 Tasse) gemischtes frisches oder gefrorenes Obst (z. B. Äpfel, Beeren, Birnen oder Pfirsiche)
- 30 ml (2 EL) Honig oder Ahornsirup
- 2,5 g (1 TL) gemahlener Zimt
- 2,5 ml (½ TL) Vanilleextrakt
- 60 ml (¼ Tasse) Wasser

Anweisungen:

1. Alle Zutaten in die Maschine geben
2. Wählen Sie den Modus „Suppe“ und drücken Sie „Start“
3. Servierfertig



Portionen: 2

Dauer: 5 Minuten

Zutaten:

- 90 g (1 Tasse) Haferflocken
- 75 g (1 Tasse) Kokosraspeln
- 120 g (1 mittelgroße) Banane (gehackt)
- 45 ml (3 EL) Honig
- 400 ml (1 $\frac{2}{3}$ Tassen) Mandelmilch
- 2,5 g (1 TL) Zimt

Anweisungen:

1. Geben Sie alle Zutaten in die Maschine.
2. Wählen Sie den Modus „Hot“ und drücken Sie „Start“.
3. Servierfertig.



Portionen: 2

Dauer: 5 Minuten

Zutaten:

- 90 g (1 Tasse) Haferflocken
- 150 g (1 Tasse) gehackte Erdbeeren
- 10 g (1 EL) Chiasamen
- 30 ml (2 EL) Honig
- 475 ml (2 Tassen) Mandelmilch

Anweisungen:

1. Alle Zutaten in die Maschine geben
2. Wählen Sie den Modus „Hot“ und drücken Sie „Start“
3. Servierfertig



Portionen: 2

Dauer: 30 Minuten

Zutaten:

- 143 g (1 Tasse) geröstete Mandeln
- 156 g (1 Tasse) Haferflocken
- 1 gehackte Banane
- 60 ml (4 EL) Honig
- 6 g (1 EL) Kakaopulver
- 8 g (1 EL) gemahlener Zimt
- 240 ml (1 Tasse) Wasser

Anweisungen:

1. Alle Zutaten in die Maschine geben
2. Wählen Sie den Modus „Hot“ und drücken Sie „Start“
3. Servierfertig



Portionen: 2

Dauer: 30 Minuten

Zutaten:

- 3 geschälte, entkernte und gehackte Äpfel
- 150 ml (½ Tasse) Wasser
- Zimt nach Geschmack
- Optional: 25 g (2 EL) Rohrzucker oder Agavendicksaft

Anweisungen:

1. Alle Zutaten in die Maschine geben
2. Wählen Sie den Modus „Fast Infusion“ und drücken Sie „Start“
3. Abkühlen lassen und servieren



Portionen: 4

Dauer: 30 Minuten

Zutaten:

- 164 g (1 Tasse) gekochte Kichererbsen
- 1 gehackte Knoblauchzehe
- 15 g (1 EL) Tahini
- 15 ml (1 EL) Zitronensaft
- 30 ml (2 EL) Olivenöl
- 5 g (1 TL) Meersalz
- 120 ml (½ Tasse) Wasser

Anweisungen:

1. Alle Zutaten in die Maschine geben
2. Wählen Sie den Modus „Fast Infusion“ und drücken Sie „Start“
3. Vor dem Servieren kühlen



Portionen: 4

Dauer: 10 Minuten

Zutaten:

- ½ Tasse Wasser
- 164 g (1 Tasse) gekochte Kichererbsen
- 1 mittelgroße geschälte und gehackte geröstete Rote Bete
- 1 gehackte Knoblauchzehe
- 30 g (2 EL) Tahini
- 30 ml (2 EL) Olivenöl
- 15 ml (1 EL) Zitronensaft
- 5 g (1 TL) Salz

Anweisungen:

1. Alle Zutaten in die Maschine geben
2. Wählen Sie den Modus „Fast Infusion“ und drücken Sie „Start“
3. Kühlen und servieren

***Meistertipp: Rote Bete mit Schale rösten und abkühlen lassen. Sie springen sofort heraus!*



BUTTER UND ÖLE

Portionen: 10 Anwendungen

Dauer: 30 Minuten

Zutaten:

- 230 g (1 Tasse) ungesalzene Butter
- 8 g (2 EL) gehackte frische Kräuter (z. B. Petersilie, Thymian, Rosmarin)
- 1 gehackte Knoblauchzehe

Anweisungen:

1. Alle Zutaten in die Maschine geben
2. Wählen Sie den Modus „Fast Infusion“ und drücken Sie „Start“
3. In einen Behälter füllen und vor Gebrauch fest werden lassen



Portionen: 10 Anwendungen

Dauer: 2 Stunden

Zutaten:

- 400 ml (1⅔ Tassen) Olivenöl
- 2 getrocknete rote Chilis
- 2,5 g (1 TL) Chiliflocken

Anweisungen:

1. Alle Zutaten in die Maschine geben
2. Wählen Sie den Modus „Slow Infusion“ und drücken Sie „Start“
3. In einen Behälter abseihen und verwenden



Portionen: 10 Anwendungen

Dauer: 2 Stunden

Zutaten:

- 400 ml (1⅔ Tassen) Olivenöl
- 3 zerdrückte Knoblauchzehen
- 2 Zweige Rosmarin

Anweisungen:

1. Alle Zutaten in die Maschine geben
2. Wählen Sie den Modus „Slow Infusion“ und drücken Sie „Start“
3. In einen Behälter abseihen und verwenden



Portionen: 10 Anwendungen

Dauer: 2 Stunden

Zutaten:

- 400 ml (1⅔ Tassen) Olivenöl
- 3 zerdrückte Knoblauchzehen

Anweisungen:

1. Alle Zutaten in die Maschine geben
2. Wählen Sie den Modus „Slow Infusion“ und drücken Sie „Start“
3. In einen Behälter abseihen und verwenden



Portionen: 10 Anwendungen

Dauer: 2 Stunden

Zutaten:

- 400 ml (1⅔ Tassen) Olivenöl
- Schale von 1 Zitrone
- 1 Zweig Rosmarin

Anweisungen:

1. Alle Zutaten in die Maschine geben
2. Wählen Sie den Modus „Slow Infusion“ und drücken Sie „Start“
3. In einen Behälter abseihen und verwenden



N **TRIFY**