

A top-down view of two coconuts cut in half, filled with a yogurt-based parfait. The parfaits are topped with sliced strawberries, banana, almonds, and granola. The background is a light blue-grey surface scattered with coconut flakes, granola, and whole strawberries. A white diamond-shaped graphic is overlaid on the center of the image, containing the text.

Tefal

PERFECT MIX

Rezumat

PERFECT MIX



GUACAMOLE CU CEAPĂ ROȘIE

HUMUS CU SFECLĂ ȘI NĂUT

CHIFTELUȚE DIN MACROU ȘI MUȘTAR

GAZPACHO DE ROȘII CU LEMONGRASS



CLĂTITE PUFOASE DIN HRIȘCĂ FĂRĂ LACTOZĂ

MIC DEJUN ÎNTR-UN BOL CU FRUCTE DE ACAI
NUCĂ DE COCOS ȘI GOJI

CREMĂ DE CIOCOLATĂ CU ALUNE DE PĂDURE

MILKSHAKE DIN CIOCOLATĂ,
CU CURMALE ȘI BERGAMOTĂ

MILKSHAKE DIN MANGO,
FRUCTUL PASIUNII ȘI APĂ DE NUCĂ DE COCOS



COCTEIL DE FRUCTE ROȘII,
LIMONADĂ ȘI FLORI VIOLET

COCKTAIL DE AFINE,
LĂMÂIE ȘI GHIMBIR



SMOOTHIE BICOLOR DIN VARZĂ ROȘIE ȘI MANGO

SMOOTHIE DE MANGO, SEMINȚE DE CHIA ȘI LAPTE DE OVĂZ

SMOOTHIE DIN ZMEURĂ, NUCĂ DE COCOS ȘI VANILIE

SMOOTHIE CU FRUCTE ROȘII

Tefal®

Powelix



NOUA GENERAȚIE DE LAME

Pentru că inovația face parte din ADN-ul nostru, experții noștri au dezvoltat noua generație de lame Powelix. Împreună cu puterea motorului, această nouă tehnologie amplifică puterea de mixare, pentru obținerea unor rezultate rapide și performanță de lungă durată.

Cu ajutorul tehnologiei Powelix obții texturi incredibile de fine simplu și fără efort chiar și din cele mai dure ingrediente.

UN SINGUR SCOP: MIXARE NON STOP!

Guacamole cu ceapă roșie



■ *Ingrediente*

3 bucăți de avocadocopt

½ de ceapă roșie

Sucul de la un lime

1 roșie

1 lingură de ulei
de măsline

1/2 lingură
de chimen măcinat

Câteva picături
de Tabasco

Câteva fire de coriandru

Sare, piper



■ *Modul de preparare*

- 1 | Decojiți și mărunțiți ceapa roșie. Puneți-o deoparte.
- 2 | Curățați roșia de coajă și scoateți semințele. Tăiați fiecare bucată de avocado în două și scoateți pulpa utilizând o linguriță, pe care o puneți în bolul mixerului. Adăugați roșia, suc de lămâie, chimenul măcinat și picăturile de Tabasco. Condiționați cu sare și piper și porniți blenderul la viteză maximă timp de 30 de secunde, apoi amestecați cu ajutorul unei spatule.
- 3 | Turnați sosul guacamole obținut într-un bol și adăugați ceapa mărunțită.
- 4 | Presărați pe deasupra coriandrul mărunțit și serviți.

Sfaturi - Adăugați cubulețe de ardei și roșii cherry în momentul servirii.

Humus cu sfeclă și năut



■ *Ingrediente*

- 250 g de năut din conservă
- 1 sfeclă coaptă
- 1 cățel de usturoi
- 1 lingură de pastă de tahini
- 2 linguri de suc de lămâie
- 3 linguri de ulei de măsline
- 50 ml de apă
- 1 vârf mare de paprika
- Sare, piper
- Câteva semințe de floarea-soarelui



■ *Modul de preparare*

- 1 | Curățați cățelul de usturoi și tăiați-l în două. Îndepărtați rădăcina. Decojiți sfecla și tăiați-o în bucăți. Clătiți năutul și scurgeți-l.
- 2 | În bolul mixerului, puneți năutul, sfecla, usturoiul, pasta de tahini, sucul de lămâie și paprika. Condiționați cu sare, piper și turnați uleiul de măsline.
- 3 | Porniți blenderul la viteză minimă și mixați timp de 1 minut, adăugând treptat apa.
- 4 | Turnați humusul într-un bol și presărați pe deasupra semințe de floarea-soarelui.

Sfaturi - Puteți înlocui paprika cu semințe de muștar.

Chifteluțe din macrou și muștar

6 15 min

Ingrediente

- 2 conserve de macrou neprocesat
- 60 g de mascarpone
- 1 ceapă franțuzească (șalotă)
- 1 lingură de semințe de muștar
- 1 linguriță de suc de lămâie
- 2 linguri de ulei de rapiță
- 5 boabe de piper roz
- Sare, piper
- Câteva fire de arpagic

Modul de preparare

- 1 | Desfaceți conservele de macrou și scurgeți-le. Curățați ceapa și mărunțiți-o.
- 2 | În vasul blenderului, puneți mascarpone, boabele de muștar, sucul de lămâie, uleiul și boabele de piper roz. Condimentați cu sare, piper și mixați timp de 15 secunde la viteză medie.
- 3 | Adăugați file-urile de macrou mărunțit și ceapa franțuzească (șalotă), apoi mixați pentru 1 minut, la viteză minimă.
- 4 | Formați chifteluțele și serviți-le cu un pic de arpagic tocat deasupra.

Sfaturi - Pentru un rezultat mai cremos, mai adăugați o lingură mare de mascarpone. Puteți înlocui macroul cu sardine. Serviți cu biscuiți sărați cu semințe.



Gazpacho de roșii cu lemongrass



Ingrediente

- 600 g de roșii bine coapte
- 1 tijă de țelină
- ½ de castravete
- 2 fire de lemongrass
- 2 linguri de oțet de vin
- 1 ceapă proaspătă
- ½ de ardei verde
- câteva frunze de busuioc
- 120 ml de ulei de măsline
- Sare, Piper

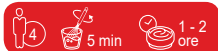


Modul de preparare

- 1 | Spălați, curățați de semințe și tocați mărunț mărunt ardeiul. Mărunțiți ceapa și busuiocul fin. Puneți ingredientele într-un bol și adăugați 2 linguri de ulei de măsline. Condimentați cu sare și piper și amestecați. Lasați tot conținutul din bol să stea la frigider.
- 2 | Scufundați roșiile timp de 2 minute într-o oală mare cu apă clocotită, apoi puneți-le într-un recipient cu apă foarte rece. Curățați-le de coajă și scoateți semințele. Îndepărtați frunza exterioară și capătul dur al lemongrassului, apoi tăiați miezul în două și mărunțiți-l. Spălați și mărunțiți țelina. Apoi curățați de coajă și tăiați castravetele în cubulețe.
- 3 | În bolul blenderului, adăugați țelina, castravetele și roșiile. Adăugați lemongrassul, oțetul și uleiul de măsline rămas. Adăugați sare și piper. Porniți programul "Smoothie". Lăsați gazpachoul în frigider.
- 4 | Turnați gazpacho-ul în boluri, apoi presărați o lingură de ardei și de ceapă pe deasupra. Serviți imediat.

Sfaturi - Această rețetă se prepară în timpul sezonului, folosindu-se roșii de calitate bună.

Clătite pufoase din hrișcă Fără lactoză



Ingrediente

- 120 g de făină de hrișcă
- 130 g de făină de grâu
- 1 ou
- 750 ml de lapte de ovăz
- 1 linguriță de sare

Modul de preparare

- 1 | În bolul blenderului, adăugați oul cu sare și laptele și mixați la viteză minimă timp de 10 secunde.
- 2 | Adăugați făina de hrișcă și făina de grâu și mixați din nou la viteză maximă timp de 1 minut.
- 3 | Turnați aluatul de clătite într-un bol mare și lăsați-l să stea între 1-2 ore.
- 4 | Într-o tigaie unsă cu un pic de ulei, prăjiți clătitele câte 1 minut pe fiecare parte.

Sfaturi - Puteți prepara această rețetă cu lapte de migdale neîndulcit.



Mic dejun într-un bol fructe de acai, nucă de cocos și goji



■ *Ingrediente*

- 100 g de pireu congelat de fructe de acai
- 1 lingurițe de pudră de maca
- 2 banane
- 200 ml de suc de mere
- 10 căpșuni

Pentru topping

- 1 banană
- 4 căpșuni
- 2 linguri de goji
- 100 g de cereale uscate
- Câțiva fulgi de nucă de cocos
- Sirop de arțar

Pentru servire

- 2 nuci de cocos (opțional)



■ *Modul de preparare*

- 1 | Spălați căpșunile. Tăiați bananele în bucăți rotunde.
- 2 | În vasul blenderului, puneți o banana întregă, fructele de acai, pudra de maca, căpșunile și sucul de mere.
- 3 | Selectați programul "Smoothie".
- 4 | Tăiați căpșunile în bucăți. Spargeți nuca de cocos în 2 jumătăți. În fiecare jumătate de nucă de cocos (sau în boluri), turnați smoothie-ul, apoi decorați cu câteva cereale uscate, cu feliele de banană, căpșuni, goji și câțiva fulgi de nucă de cocos.
- 5 | Turnați peste puțin sirop de arțar și serviți imediat.

Sfaturi - Dacă doriți să serviți preparatul sub formă de smoothie (în pahare), puneți doar o banană.

Cremă de ciocolată cu alune de pădure



■ *Ingrediente*

- 60 g de alune de pădure fără coajă
- 150 g de ciocolată cu lapte
- 1 linguriță de pireu de alune de pădure
- 50 g de ciocolată neagră
- 2 linguri de ulei de alune de pădure

■ *Modul de preparare*

- 1 | Puneți alunele de pădure în vas și pisați-lela viteză medie.
- 2 | Într-o tigaie fără ulei, prăjiți alunele. Când sunt bine rumenite, puneți-le deoparte.
- 3 | Taiăți ciocolata cu lapte și ciocolata neagră în bucăți și puneți-le la topit în baie de aburi. După ce s-a topit, lăsați-ola răcit.
- 4 | Turnați alunele prăjite în vasul mixerului și mixați la viteză maximă timp de 45 de secunde, până obțineți o pudră fină. Adăugați ciocolata topită, pireul de alune de pădure și uleiul de alune de pădure, apoi mixați la maximum timp de un minut, până la obținerea unui amestec omogen.
- 5 | Turnați tot conținutul într-un borcan de sticlă.

Ștaturi - Păstrați crema de ciocolată cu alune într-un loc uscat, ferit de lumină. În cazul că se întărește, încălziți-o câteva secunde pentru a o încălzi mai ușor.



Milkshake din ciocolată, cu curmale și bergamotă



Ingrediente

- 400 ml de lapte de orez
- 300 g de înghețată de ciocolată
- 2 picături de ulei esențial de bergamotă
- 1 banană
- 3 curmale
- 3 cuburi de gheață



Modul de preparare

- 1 | Decojiți banana și tăiați-o în bucăți rotunde. Scoateți sâmburii din curmale
- 2 | În bolul blenderului, adăugați înghețata de ciocolată și cuburile de gheață. Adăugați bananele și curmalele.
- 3 | Turnați laptele de orez și uleiul esențial de bergamotă.
- 4 | Porniți programul "Ice Crush". Turnați conținutul în pahare mari și serviți.

Știri - Uleiul esențial de bergamotă are proprietăți liniștitoare și digestive. Prezența lui este opțională în rețetă, dar oferă ciocolatei un plus de savoare.

Milkshake din mango, fructul pasiunii și apă de nucă de cocos



■ *Ingrediente*

- 1 mango
- 200 g de sorbet de mango
- 250 ml de apă
de nucă de cocos
- 1 cm de rădăcină de galangal
(sau ghimbir)
- 2 bucăți de fructul pasiunii
- 4 cuburi de gheață



■ *Modul de preparare*

- 1 | Curățați mango de coajă și tăiați pulpa în cubulețe. Curățați rădăcina de galangal de coajă și tăiați-o.
- 2 | În bolul blenderului, adăugați mango, sorbetul de mango și rădăcina de galangal tăiată și cuburile de gheață. Turnați apa de nucă de cocos.
- 3 | Selectați programul "Ice Crush". Tăiați fiecare bucată de fructul pasiunii în două. Turnați milk-

shake-ul în pahare și adăugați o jumătate de fructul pasiunii.

Sfaturi - Puteți înlocui apa de nucă de cocos cu suc de aloe vera.

Cocteil de fructe roșii, limonadă și flori violet



■ *Ingrediente*

200 g de fructe roșii amestecate

1 sfert de lămâie
(sau ½ de lime)

8 cuburi de gheață

500 ml de limonadă

Câteva flori violet



■ *Modul de preparare*

- 1 | Îndepărtați coaja lămâii și extrageți sucul. Spălați fructele roșii.
- 2 | În bolul blenderului, adăugați sucul obținut de la lămâie, coaja și fructele roșii. Adăugați cuburile de gheață. Selectați programul "Ice Crush".
- 3 | Turnați preparatul în pahare și completați cu limonadă. Decorați cu o floare violet și serviți imediat.

Sfaturi - Pentru o versiune cu mai puțin zahăr, înlocuiți limonada cu apă minerală carbogazoasă.

Cocktail de afine, lămâie și ghimbir



■ *Ingrediente*

- 12 afine proaspete sau congelate
- 8 cuburi de gheață
- 500 ml de băutură carbogazoasă cu ghimbir sau de apă tonică
- 1 cm de rădăcină de ghimbir
- 1 lămâie



■ *Modul de preparare*

- 1 | Curățați lămâia de coajă și scoateți pulpa. Curățați ghimbirul de coajă și tăiați-l în bucăți mici.
- 2 | În bolul blenderului, adăugați afinele, ghimbirul și lămâia. Mixați câteva secunde la viteză medie.
- 3 | Adăugați cuburile de gheață și băutura carbogazoasă cu ghimbir și selectați programul "Ice Crush".
- 4 | Puneți conținutul rezultat în pahare și serviți imediat.

Sfaturi - Pentru o versiune mai dulce, înlocuiți băutura carbogazoasă de ghimbir cu limonadă.

Afinele sunt foarte bogate în vitamina C. În caz că nu aveți, înlocuiți cu suc de afine.

Smoothie bicolor din varză roșie și mango



Ingrediente

- 80 g de varză roșie
- 1 măr verde
- 200 ml de lapte de orez
- 1 lingură de miere
- 1 mango
- 100 g de ananas
- 1 lingură de suc de lămâie
- 150 ml de suc de portocale



Modul de preparare

- 1 | Spălați și tocați varza. Decojiți mărul și scoateți semințele, apoi tăiați-l în cubulețe. Decojiți și tăiați ananasul și mango în bucăți.
- 2 | În bolul blenderului, adăugați varza roșie, mărul și mierea. Turnați laptele de orez și selectați programul "Smoothie". După terminarea programului, turnați conținutul în 4 pahare.
- 3 | Clătiți bolul. Puneți în vasul blenderului, ananasul și mango. Adăugați sucul de lămâie și sucul de portocale. Selectați programul "Smoothie".
- 4 | La terminarea programului, turnați încet smoothie-ul galben peste smoothie-ul violet cu ajutorul unei linguri mari.
- 5 | Păstrați în frigider.

Sfaturi - Varza este foarte bogată în fibre, antioxidanți și vitamina C. Pentru a profita la maximum de avantajele verzei, este de preferat să o consumați crudă.

Smoothie de mango, semințe de chia și lapte de ovăz



■ *Ingrediente*

- 1 mango mare
- 2 portocale
- 2 linguri de semințe de chia
- 400 ml de lapte de ovăz
- 2 curmale

■ *Modul de preparare*

- 1 | Curățați mango de coajă și tăiați-l în cubulețe. Scoateți sâmburii din curmale.
- 2 | Curățați portocala de coajă și des-părțiți feliuțele.
- 3 | În bolul blenderului, adăugați curmalele, felii de portocală și cuburile de mango. Adăugați semințele de chia.
- 4 | Turnați laptele și selectați programul "Smoothie". Apoi puneți smoothie-ul în pahare și serviți imediat.

Sfaturi - Dacă nu consumați imediat smoothie-ul, acesta se va îngroșa din cauza semințelor de chia.

Puteți utiliza compoziția pentru a prepara un mic-dejun într-un bol.



Smoothie din zmeură, nucă de cocos și vanilie



15 min

Ingrediente

- 1 nucă de cocos proaspătă
- 1 banană
- 125 g de zmeură
- 1 linguriță de suc de lime
- 1 lingură de sirop de agave
- 1 păstaie de vanilie



Modul de preparare

- 1 | Desfaceți nucă de cocos, păstrându-i apa într-un recipient (aproximativ 100 ml) Completați cu apă pentru a obține 250 ml de lichid. Păstrați aproximativ 100g pulpă proaspătă, prin îndepărtarea cojii maro. Despicați pe lungime păstaia de vanilie și scoateți semințele.
- 2 | Decojiți banana și tăiați-o în bucăți.
- 3 | În vasul blenderului, puneți pulpa de nucă de cocos și apa de cocos și selectați programul "Ice Crush".
- 4 | Adăugați zmeura, banana, semințele de vanilie, sucul de lime și siropul de agavă.
- 5 | Selectați programul "Smoothie". Serviți imediat.

*Ștaturi - Încoluiți nucă de cocos proaspătă
cu 250 ml de lapte de nuci de cocos.*

Smoothie cu fructe roșii



■ *Ingrediente*

- 400 g de căpșuni
- 1 rodie
- 150 ml de apă de nucă de cocos
- 1 lingură de sirop de agavă
- 1 vârf de pudră de ghimbir

■ *Modul de preparare*

- 1 | Spălați și curățați căpșunile de codițe. Curățați rodia de coajă și scoateți semințele.
- 2 | În bolul blenderului, adăugați căpșunile, ghimbirul și rodia.
- 3 | Adăugați siropul și apa de nucă de cocos. Selectați programul "Smoothie".
- 4 | Turnați conținutul obținut în pahare. Dacă doriți o textură foarte fină, treceți conținutul printr-o sită.

Sfaturi - Este recomandată consumarea rodiei deoarece deține multe proprietăți antioxidante.

