

bamix[®]
of Switzerland

spor için

iş için

sağlık için

okul için

toGo

Gün boyunca
taze ve formda

Yasal Bilgi

ESGE AG

Hauptstrasse 21
CH-9517 Mettlen
Schweiz | Svizzera
Tel +41 71 634 61 80
Fax +41 71 634 61 81
info@bamix.com
www.bamix.com

bamix®, SliceSy®, ESGE Zauberstab®, Zauberette® ve MagicWand® tescilli ticari markalardır. Patentler yerinde ve tescil edilmiştir. Modeller, renkler ve teknik bilgiler önceden haber verilmeksizin değiştirilebilir.
© Her hakkı saklıdır

Önsöz

Sayın Kullanıcı

bamix® mutfak cihazını satın aldığınız için sizi tebrik ederiz. **bamix**® değerini bin kez kanıtlamış ve beş kıtada da memnun kullanıcıları vardır. Mutfakta meydana gelen küçük veya büyük tüm günlük işler için idealdir. **bamix**® el blenderi ele tam oturacak şekilde özel olarak tasarlandığı ve çalışması Kolay olduğu için kullanışlıdır. Küçük eller için bile zahmetsiz ve solak kişiler için de uygundur. **bamix**® 1954'ten beri gurur duyduğumuz İsviçre kalitesinde bir üründür.

Güvenliğiniz için: Cihazınızı çalıştırmadan önce lütfen bu talimatları okuyunuz. **bamix**®'inizi kullanmadan önce: Lütfen bu talimatta verilen tüm bilgileri çok dikkatli bir şekilde okuyun. Size cihazın kullanımı, güvenliği ve bakımı hakkında önemli ipuçları verir. Bu talimatları güvenli bir yerde saklayın ve bir sonraki kullanıcıya iletin. Cihaz, yalnızca bu kullanım kılavuzunda öngörülen amaç için kullanılabilir.

İçindekiler

bamix®

Bilmeniz Gerekenler & Aksesuarlar 1

Hızlı Başlangıç için Tavsiyeler

3

Ispanaklı ve Kakaolu Smoothie Kahvaltı	4
Altın Süt	5
Uyandıran Smoothie	6
İğdeli Kefirli Smoothie	6
Muzlu Ahududu Smoothie	7
Şeftalili Milkshake	8
Çilek, Brokoli ve Yeşil Çay ile Smoothie	9
Zencefil Smoothie	10

Öğle Yemeği için Tavsiyeler

11

Kekikli Havuç Çorbası	12
Gazpacho	13
Yaban Mersinli Smoothie	14
Elmalı Yulaf	15
Crudités Çorbası	15
Ilık Armutlu Smoothie	16

Molalar için Tarifler

Mango Smoothie Kasesi	17
Avokadolu Badem	18
Yeşil Smoothie	18

Spor Öncesi & Sonrası için Tavsiyeler

19

Çılgın Başlangıç	20
Spor Öncesi	21
Düz Karın için Smoothie	21
Kavun-domates smoothie	22
Salatalıklı Bezelyeli Kefirli İçecek	23
Spor Sonrası	24
Tere Çorbası	24

Serinleten Tavsiyeler

25

Hürmalı Atom	26
Bella Italia Smoothie	27
Sıcak Çikolatalı Muz	28
Pancar Çorbası	28
Kakuleli İyi Geceler Smoothie	29
Limon Otu ile Tatlı Rüyalarda	30

Birbirinden Farklı Tarifler

Böğürtlenli Kefir	31
Aktif Karbonlu Smoothie	32
Güç Detoksu Smoothie	33
Hayat İksiri Smoothie	34
Günişiği Smoothie	34



Bilmeniz Gerekenler

- **bamix***, bir AC güç prizinden güç almalıdır. Voltaj değeri için cihazın tip etiketine bakın.
- Bu cihaz, güvenliklerinden sorumlu bir kişi tarafından sürekli olarak veya dikkatli bir şekilde denetlenmedikçe, 8 yaşından küçük çocuklar veya sınırlı fiziksel, duyuşsal veya zihinsel yeteneklere sahip veya deneyim veya bilgi eksikliği olan kişiler tarafından kullanılmak üzere tasarlanmamıştır. Çocuklar cihazla oynamamalıdır. Deneyimli bir kullanıcı tarafından denetlenmedikçe, cihaz çocuklar tarafından temizlenmemeli veya servise tabi tutulmamalıdır.
- Bu elektrikli cihaz bir çocuk oyuncuğı değildir. Çocuklar elektrikli cihazlarla ilgili tehlikelerin farkında değildirler. Bu nedenle **bamix***i çocukların erişemeyeceğı bir yerde saklayın.
- Cihaz, gözetim altında olmadığında veya montaj, demontaj veya temizlik öncesinde her zaman fişinin prizden çekili olduğundan edk olun.
- Dış kaplamanın zarar görmemesi için cihazı sıcak yüzeylere veya çıplak gaz alevinin yakınına koymayın.
- Cihaz, yalnızca gövde ve tutamak arasındaki mesafeye kadar sıvılara daldırılabilir.
- Cihazı veya bıçak koruyucuyu bulaşık makinesinde yıkamayın.
- Cihazı nemli bir temizleme beziyle temizleyin.
- Bir aksesuarı değiştirmeden veya bıçağı veya aksesuarları tutmadan önce, örn. cihazı akan su altında temizlemek için elektrik fişini çekin.
- Cihazı sadece bıçaklar aksesuar yuvasına yerleştirildiğinde çalıştırın.

- **bamix***, yanlışlıkla devreye alınmasını önleyen ve şalter üzerindeki basınç bırakıldığında hemen kapanan bir emniyet şalteri ile donatılmıştır.
- Cihazın güç kablosu hasar görürse, herhangi bir tehlikeyi önlemek için cihazın kablosu yetkili servis merkezi tarafından değiştirilmelidir.
- Kullanım sırasında veya sonrasında bir şeyler ters giderse, derhal elektrik fişini çekin.
- Fişi asla ıslak elle çekmeyin.
- Cihazı asla güç kablosundan tutarak taşımayın veya çekmeyin.
- Güç kablosunu sıkıştırmayın veya keskin kenarlardan çekmeyin
- Elektrik fişini sıcak nesnelere veya açık alevlerin üzerine koymayın veya asmayın ve ısı ve yağdan koruyun.
- **bamix***i şu durumlarda kullanmayın:
 - cihaz, muhafaza veya elektrik kablosu hasarlıysa
 - cihaz düştükten sonra bir arıza şüphesi varsa veya benzer bir aksilik meydana geldiyse. Bu gibi durumlarda **bamix***i yetkili servis merkezini arayın.
- Tüm onarımlar yetkili teknisyenlerimiz tarafından yapılmalıdır. Yetkisiz kişilerce yapılan onarımlar nedeniyle kullanıcı için önemli tehlikeler ortaya çıkabilir. Cihaz, amaçlanan amaç dışında kullanılırsa veya vasıfsız kişilerce hatalı çalıştırılır veya onarılsa, üretici zararlardan sorumlu olmayacaktır. Böyle bir durumda garanti geçersiz sayılır.
- Cihazın nihai imhası, geçerli yasal düzenlemelere göre yapılmalıdır. Bu belge önceden haber verilmeksizin değiştirilebilir.

Aksesuarlar



Çok Amaçlı Bıçak (doğrar)

Çiğ veya pişmiş sebzeler, meyveler, çilekler, bebek maması, pişmiş et, donmuş meyveler (şerbetler için), reçel, pırzola ve püreleri hazırlar ve hatta buz küplerini parçalar. Çorba ve sosları karıştırır. Kek ve gözleme hamurlarını karıştırır. Tüm katı malzemeler için mükemmeldir



Çırpıcı (çırpar)

Çırpar, havalandırır, yumurta akı ve kremayı karıştırır. Çorbaları ve sosları çırpma için mükemmeldir. Hafif ve kabarcık olması gereken tüm yiyecekler için idealdir.



Karıştırıcı (karıştırır)

Shakeleri, içecekleri, püreleri, patates pürelerini, salata soslarını, mayonezi, frapelere çırpar ve karıştırır. Koyu veya kremi kıvamdaki yiyecekler için idealdir.



Kahve Termosu

Sıcak ve soğuk içecekler için. İçeceklerinizi minimum 4 saate kadar sıcak veya soğuk tutar.



Et Doğrayıcı (keser)

Et ve balıkları (pişmiş veya pişmemiş) ve kalın lifli sebzeleri keser. Sadece kemik içermeyen ve az sayıda sinir içeren etler için uygundur. Çoğu sinir, kıyma makinesinin bağlantı milinin etrafına dolanma eğilimindedir ve manuel olarak çıkarılması gerekir. Et, balık veya sebzeleri yakl. 1 cm boyutunda bir hazneye yerleştirin. Tek seferde 500 g'dan fazla gıda üzerinde işlem yapmayın

! Özellikle bıçaklar dönerken yaralanma riski taşır.

Hızlı Başlangıç

İçin Tavsiyeler

Tavsiye 1: Kahve yerine limonlu su

Kahve canlandırır ve ölçülü tüketildiğinde sağlıklıdır. Yine de, sık sık ılık suyla ve bol miktarda limon suyuyla da tüketilmelidir. Aç karnına içildiğinde metabolizmayı harekete geçirir, yağ yakımı uyarır, ağzı ve boğazı temizler ve enerji sağlar. Lütfen dişlerinizi fırçalamadan önce en az 30 dakika bekleyin, çünkü sitrik asit diş minesini yumuşatır ve fırça tarafından diş minesi çıkarılır.

Tavsiye 2: Yorgunluk için muz

Her muz bol miktarda potasyum, magnezyum, vitamin ve fruktoz ile yüklüdür. Biraz toparlanmaya ihtiyacın varsa, sarı meyvelerden birini yemen yeterli.

Mineral besinler, bir eksiklikten kaynaklanan yorgunluğu giderir ve performansı artırır. Öte yandan fruktoz, hızlı bir şekilde kullanılabilir enerji sağlar.

Ancak muz tüketiminde aşırıya kaçmayın. Çok fazla şeker daha sonra kan şekeri seviyelerinde hızlı bir düşüş yaratır ve bu da enerji ve performansta düşüşe neden olur. Günde 1-2 muz yeterlidir.

Tavsiye 3: Yorgunluk için ginseng

Ginseng, tıpkı ginkgo gibi, bitkinliğe ve yorgunluğa karşı yardımcı olur. Her ikisinin de sinir sistemi üzerinde uyarıcı etkisi vardır. Bu iki şifalı bitki, diyet takviyeleri veya çaylar şeklinde demlenerek tüketim için idealdir.

Çaylar nispeten hızlı bir şekilde yardımcı olur ve bu nedenle özellikle akut yorgunluk durumuna uygundur. Sık sık yorgunsanız veya sürekli stresten muzdaripseniz, çay takviyeleri iyi bir seçim olabilir.

Tavsiye 4: Yorgunluk için yeşil çay

Yeşil çay, metabolizmayı uyarıcı, iltihapla savaşan ve yorgunluğu önleyen veya rahatlatan polifenoller ve tanenler içerir. Ek olarak, çok hafiftir ve genellikle bir fincan kahveden sonra midesi rahatsızlananlara iyi gelir.

Yorgun, bitkin veya odaklanmamış hissetmeye başlıyorsanız bir ila iki fincan yeşil çay için. Çayın etkisi bir ila üç saat geçene kadar fark edilmeyecektir.

Ispanaklı ve Kakaolu

Smoothie Kahvaltısı

Taptaze bir başlangıç

Aksesuarlar



🕒 Süre: **yaklaşık 5 dk.**

👨‍🍳 Hazırlık: **Kolay**

🥄 Termohazne: **1**

İçindekiler

250 ml badem sütü
150 g dondurulmuş kiraz
1 yemek kaşığı kakao
3 hurma
150 g ıspanak

Hazırlık

Termohazne içinde hurmaları ve ıspanağı et bıçağını kullanarak ince ince doğrayın. Karışımı badem, keten tohumu, badem sütü, kiraz ve kakao ile pürüzsüz olana kadar karıştırın.

100 g için ortalama değer

Enerji 364 kJ/87 kcal
Karbonhidrat 8 g
Yağ 5 g
Protein 3 g

Ispanak çok az kaloriye sahip olmasına rağmen birçok sağlıklı vitamin ve minerali bir araya getirir. Ispanak çok sayıda beta karoten içerir ve bu nedenle gözleri korur.

Altın Süt

Aksesuarlar



🕒 Süre: **yaklaşık 5dk.**

👨‍🍳 Hazırlık: **Kolay**

🥤 Termohazne: **1**



İçindekiler

- 250 ml süt
- 1 çay kaşığı zerdeçal
- 1 çay kaşığı bal (veya akçaağaç şurubu)
- ½ çay kaşığı tarçın
- 1 tutam biber

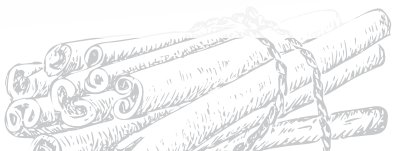
Hazırlık

Sütü Termohazneye koyun. Zencefil de soyun ekleyin. Önce her şeyi **bamix®** kullanarak ince ince doğrayın. Ardından zerdeçal, biber, tarçın ve diğer baharatları ekleyin ve **bamix®** kullanarak karıştırın. 1 çay kaşığı bal (veya akçaağaç şurubu) ½ çay kaşığı tarçın şurubu ile tatlandırın. Bazen karışıma biraz hindistancevizi yağı eklemek de bir alternatif bir seçenek olabilir.

100 g için ortalama değer

Enerji 381 kJ/91 kcal
Karbonhidrat 11 g
Yağ 4 g
Protein 3 g

Zencefil bize diğer şeylerin yanı sıra demir, magnezyum, kalsiyum ve fosfor sağlar. Uçucu yağı, antioksidan görevi gören keskin maddeler içerir. Metabolizmayı hızlandırır ve bağışıklık sistemini güçlendirir.



Uyandıran Smoothie

Aksesuarlar



🕒 Süre: **yaklaşık 5 dk.**

👨‍🍳 Hazırlık: **Kolay**

🥤 Termohazne: **1**

Bu lezzetli smoothie sizi uyandırır!

İçindekiler

- ¼ çay kaşığı tarçın
- ½ dondurulmuş muz
- ½ 2 su bardağı dondurulmuş,
- Az yağlı yoğurt, yağ oranı %1,5

Büyük bir fincan koyu siyah kahve, soğutmamış

Hazırlık

Soyulmuş, donmuş muz Termohazne'ye tarçın ve donmuş vanilyalı yoğurt ile birlikte koyun ve **bamix®** doğrayıcıyı kullanarak istediğiniz kıvama gelene kadar karıştırın. İşte sizi uyandırmaya hazır bir içecek!

100 g için ortalama değer

Enerji 377 kJ/90 kcal
Karbonhidrat 15 g
Yağ 2 g
Protein 3 g

İğdeli Kefirli İçecek

Aksesuarlar



🕒 Süre: **yaklaşık 5 dk.**

👨‍🍳 Hazırlık: **Kolay**

🥤 Termohazne: **1**

Buğday kepeği ile

İçindekiler

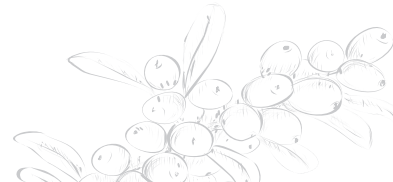
- 200 ml kefir
- 2 ½ yemek kaşığı dolusu iğde (bal ile tatlandırılmış)
- 1 yemek kaşığı agave şurubu
- 1 yemek kaşığı buğday kepeği
- 3-4 buz küpü

Hazırlık

Kefir, iğde, agave şurubu ve buğday kepeği Termohazne'ye 3-4 buz küpü ile birlikte koyun. Karışımı **bamix®** kullanarak istediğiniz kadar pürüzsüz olana kadar karıştırın. Ve hazır!

100 g için ortalama değer

Enerji 255 kJ/61 kcal
Karbonhidrat 40 g
Yağ 1 g
Protein 25 g



Muzlu Ahududu

Smoothie

Bir içimlik kahvaltı

Aksesuarlar



🕒 Süre: **yaklaşık 5dk.**

👨‍🍳 Hazırlık: **Kolay**

🗑️ Termohazne: **1**

İçindekiler

30 g yulaf
30 g dondurulmuş ahududu
½ muz
½ yemek kaşığı bal
½ kase yoğurt, yağ oranı 10 %
150 ml süt

Hazırlık

Muzu soyun ve diğeriyle birlikte Termohazne'ye koyun. Karşımı **bamix®** kullanarak istediğiniz kadar pürüzsüz olana kadar karıştırın. İçmeye hazır!
Sizin için tokluk hissi sağlıyor, vitamin dolu ve peşpeşe - daha ne olsun? Muzlu-ahududulu smoothie, yulaf ezmesi, meyve ve kremalı yoğurt ile güne zinde başlamanızı sağlayacak. İşe veya okula giderken de rahatlıkla içebilirsiniz.

100 g için ortalama değer

Enerji 439 kJ/105 kcal
Karbonhidrat 13 g
Yağ 3 g
Protein 4 g

Yulaf, uzun süre tok hissetmenizi sağlayacak kompleks Karbonhidratlar içerir. Ayrıca yulaf ezmesindeki Yağ, doymamış yağ asitleri bakımından yüksek olduğu için sağlıklıdır. Tahıl içerdiği demir, çinko, folik asit, vitamin E, vitamin B2, vitamin B6, bakır, sodyum, potasyum, magnezyum, kalsiyum ve fosfor ile oldukça faydalıdır.

Şeftalili

Milkshalke

Seni uyandırır

Aksesuarlar



🕒 Süre: **yaklaşık 5dk.**

👨‍🍳 Hazırlık: **Kolay**

🗑️ Termohazne: **1**

İçindekiler

1 şeftali
100 g tam yağlı yoğurt,
Yağ oranı 3.8 %
100 ml süt
½ limon kabuğu rendesi
1 paket vanilin

Hazırlık

Termohazne'de şeftaliyi çekirdeğinden ayırıp yoğurt ve sütle birlikte **bamix®** kullanarak iyice karıştırın. İçine rendelenmiş limon kabuğunu ve vanilini koyun.
Termohazneyi **bamix®** kullanarak istediğiniz kıvama gelene kadar karıştırın.

100 g için ortalama değer

Enerji 293 kJ/70 kcal
Karbonhidrat 10 g
Yağ 2 g
Protein 3 g

Şeftali vücudun bağışıklık sistemini güçlendirir ve ciltte kırışıklık, sarkma ve diğer yaşlanma belirtilerinin oluşumunu geciktirir. Çok miktarda A, C ve E vitamini içerir.

Çilek, Brokoli ve Yeşil Çaylı

Smoothie

Sağlıklı atıştırma

Aksesuarlar



🕒 Süre: **yaklaşık 5dk.**

👨‍🍳 Hazırlık: **Kolay**

🗂️ Termohazne: **1**

İçindekiler

- 8 badem
- 150 g light yoğurt
- Yağ içeriği 1.5 %
- 45 g dondurulmuş brokoli
- 200 g dondurulmuş çilek
- 50 g nohut (pişmiş)
- 185 ml yeşil çay
- 1 çay kaşığı buğday kepeği
- 1 tutam tarçın

Hazırlık

Pişen nohutları Termohaznede **bamix®** kullanarak ince ince doğrayın. Kalanı Termohazne'ye koyun ve **bamix®** ile istediğiniz kıvama gelene kadar karıştırın smoothie yapın. Ve hazırınız!

Çilek ve brokoli – alışılmadık bir karışım. Ancak nohut, badem ve yeşil çay ile birlikte kullanıldığında gerçek bir metabolizma hızlandırıcıdır. Üstüne bir tutam tarçın - lezzet ve düz bir karın için aradığınız şey olabilir.

100 g için ortalama değer

Enerji 167 kJ/40 kcal
Karbonhidrat 4 g
Yağ 1 g
Protein 2 g

Yeşil çayın güçlü bir detoks etkisi vardır, performansı ve dayanıklılığı artırır. Kan kolesterol düzeyini düşürür ve yağ metabolizmasını iyileştirir. Yeşil çay ayrıca anti-inflamatuar, antiviral ve antibakteriyel özelliklere sahiptir, bağışıklık sistemini güçlendirir ve sindirimi destekler.

Zencefilli

Smoothie

Süt içmenin en sağlıklı yollarından biri

Aksesuarlar



🕒 Süre: **yaklaşık 5dk.**

👨‍🍳 Hazırlık: **Kolay**

🗂️ Termohazne: **1**

İçindekiler

- ½ muz
- ¼ avokado
- 25 g pancar
- 30 g zencefil, soyulmamış
- 1 yemek kaşığı limon suyu
- yaklaşık. 125 ml su

Hazırlık

Zencefilli Termohaznede ile **bamix®** kullanarak doğrayın. Muz ve pancarın kabuklarını soyun. Avokadonun çekirdeğini çıkarın ve kabuğunu ayırın.

Muz, limon suyu, avokado ve pancarı Termohazne'ye doldurun. Suyu ekleyin ve **bamix®** kullanarak istediğiniz kıvama gelene kadar karıştırın.

100 g için ortalama değer

Enerji 293 kJ/70 kcal
Karbonhidrat 12 g
Yağ 2 g
Protein 1 g

Avokado, saç, kemik ve diş gelişimini destekler. Ayrıca cilde çok iyi gelir. Ayrıca avokado, bitkisel yağlar ve doymamış yağ asitleri içerir.

Öğle Yemeği İçin

Tavsiyeler

Tavsiye 1: Sebzeler önemlidir

Sebzeler sağlıklıdır ve aslında çok sık vurgulanmayan bir şeydir. Salatalar, doğranmış sebzeler, hazır sebze ürünleri, sebze ezmeleri vb. bu nedenle öğle yemeği için ideal bir atıştırma seçimidir. İlerleyen sayfalarda yer alan baharatlı gazpaçoyu deneyin.

Tavsiye 2: Bol sıvı - az meyve suyu

İçecek tüketmek son derece önemlidir. Hareketsizken bile vücudun sıvı ihtiyacı hafife alınmamalıdır. Ve birçok insan yeterince sıvı tüketmedikleri için yorgunluktan muzdariptir. Ayrıca, tam tahıllı ürünler yerseniz, bunlar önemli ölçüde şişkinlik yarattığı için genellikle daha fazla içmelisiniz. Bu yüzden çok sıvı tüketin! En iyisi doğal su, şekersiz çay, yüksek oranda seyreltilmiş vitamin sularıdır. Bol şekerli ve şuruplu karton kutu meyve suları kesinlikle uygun değildir.

Tavsiye 3: Yağlı ve şekerli ürünlerden kaçın

Yağlı ve şekerli olan her şey sindirim sistemini felç etmekle kalmaz, insanı gerçekten zayıflatır ve yorar. Bu nedenle yağlı panellenmiş et, fast food vb. öğlen yemeklerinde doğru yemek değildir. Aynı şekilde tatlı atıştırmalıklar (turtalar, çörekler, kekler, çikolata, bisküviler vb.) için de geçerlidir. Aksi takdirde, öğle yemeğinden sonra ofiste şekerleme yapmanız gerekecektir.

Tavsiye 4: Tatlılar ölçülü ama aşırı değil

Çikolatanın bizi mutlu ettiği bilindiği için tatlı şeyler tamamen yasaklanmamalıdır. Ama farkı yaratan miktardır. Ve tatlı bir atıştırmalıklarda bile, süpermarkette iyi alternatifler bulunduğu için, sağlığınıza daha dikkat edebilirsiniz: Tahıl çubukları, çikolata kaplamalı pirinç krakerler, çikolatalı veya çikolatasız light bisküviler, vb.

Kekikli

Havuç Çorbası

Mola vermenin sağlıklı yolu

Aksesuarlar



🕒 Süre: **yaklaşık 5 dk.**

👨‍🍳 Hazırlık: **Kolay**

🕒 Termohazne: **1**

İçindekiler

- 30 g taze zencefil
- ½ diş sarımsak
- ¼ soğan
- 1 kekik dalı
- 1 çay kaşığı bitkisel yağ
- 1 tablet bulyon
- 200 ml sıcak su
- 1 tutam tuz ve karabiber

Hazırlık

Zencefili Termohaznede **bamix®** kullanarak doğrayın. Tüm malzemeleri Termohazneye koyun, üzerine sıcak suyu ekleyin ve **bamix®** kullanarak istediğiniz kıvama gelene kadar karıştırın. İşte bu kadar!

100 g için ortalama değer

Enerji 222 kJ/53 kcal
Karbonhidrat 8 g
Yağ 1 g
Protein 1 g

Kekik genellikle mutfakta baharat bitkisi olarak kullanılır. Sindirim özelliği vardır. Ancak en büyük gücü, solunum sistemi üzerindeki iyileştirici etkisidir.

Gazpacho

Öğle yemeğinizi renklendirin

Aksesuarlar



🕒 Süre: **yaklaşık 5dk.**

👨‍🍳 Hazırlık: **Kolay**

🥄 Termohazne: **1**

İçindekiler

- 50 g salatalık
- 50 g kırmızı biber
- 50 g domates
- ½ diş sarımsak
- 150 ml domates suyu
- 1 yemek kaşığı beyaz sirke
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- ½ soğan
- 1 damla Tabasco
- 1 tutam tuz

100 g için ortalama değer

Enerji 293 kJ/70 kcal
Karbonhidrat 12 g
Yağ 2 g
Protein 1 g

Hazırlık

Salatalığın çekirdeklerini çıkarıp domates, kırmızı dolmalık biber ve diş sarımsakla birlikte Termohazneye koyun. Her şeyi **bamix®** kullanarak doğrayın. Sebzeleri domates suyu, zeytinyağı ve beyaz sirke ile birlikte **bamix®** kullanarak istediğiniz kıvama gelene kadar püre haline getirin. Tuz ve biraz Tabasco ile tatlandırın. Servise hazır!



Zeytinyağı kolesterol seviyesini düşürme avantajına sahiptir. Bunun nedeni, yalnızca LDL kolesterole karşı hareket eden tekli doymamış yağ asitleridir. Düzenli olarak zeytinyağı tüketen herkes, sağlığına iyi bir yatırım yapar.

Yaban Mersinli Mango Smoothie

Yoğurtlu

Aksesuarlar



🕒 Süre: **yaklaşık 5dk.**

👨‍🍳 Hazırlık: **Kolay**

🥄 Termohazne: **1**

İçindekiler

- ¼ mango
- ½ muz
- ¼ limon (sıkılmış suyu)
- Yoğurt, yağ içeriği 10%
- 63 g yaban mersini
- 125 ml su (gerektiği kadar)

100 g için ortalama değer

Enerji 197 kJ/47 kcal
Karbonhidrat 5 g
Yağ 2 g
Protein 2 g

Hazırlık

Mangoyu ve muzun soyun. Önce mangoyu Termohaznede **bamix®** kullanarak doğrayın. Mango, muz ve diğer içerikleri Termohaznenin içine koyun ve **bamix®** kullanarak bir smoothie yapmak için istediğiniz kadar pürüzsüz olana kadar karıştırın. Hazır!



Mango yüksek şeker içeriğine rağmen çok sağlıklıdır. Bunun nedeni mangoların C vitamini, E vitamini ve B1 vitamininin yanı sıra folik asitle dolu olmasıdır. Diğer şeylerin yanı sıra, bu vitaminler bağışıklık sistemi için önemlidir ve hücrelerin stres olumsuz etkilerinden korunmasına yardımcı olur.

Elmalı Yulaf

Ilık içimli smoothie

İçindekiler

- 250 ml süt
- 1 elma (içi alınmış)
- ½ çay kaşığı tarçın
- 2 yemek kaşığı yulaf ezmesi
- İstenildiği kadar bal



Aksesuarlar



🕒 Süre: **yaklaşık 5 dk.**

🍷 Hazırlık: **Kolay**

🥛 Termohazne: **1**

Hazırlık

Tüm malzemeleri Termohazneye koyun, ılık sütü ekleyin ve karışım istediğiniz kıvama gelinceye kadar karıştırın, **bamix®** kullanarak bir smoothie yapın. Artık içebilirsiniz.

100 g için ortalama değer

Enerji 347 kJ/83 kcal
Karbonhidrat 13 g
Yağ 1 g
Protein 4 g

Crudités Çorbası

En hızlısından bir öğle yemeği

İçindekiler

- 1 pişmiş patates
- 1 havuç
- 1 domates
- Arzuya göre küçük bir parça kırmızı dolmalık biber, kereviz, salatalık vb.
- 1 bulyon tablet

Aksesuarlar



🕒 Süre: **yaklaşık 5 dk.**

🍷 Hazırlık: **Kolay**

🥛 Termohazne: **1**

Hazırlık

Tüm malzemeleri Termohazneye koyun. **bamix®** kullanarak karışım istediğiniz kadar pürüzsüz olana kadar karıştırın. Kaynar su ekleyin ve kısaca püre haline getirin.

100 g için ortalama değer

Enerji 167 kJ/40 kcal
Karbonhidrat 7 g
Yağ 0 g
Protein 1

Ilık

Armutlu Smoothie

Badem sütlü ve badem ile

Aksesuarlar



🕒 Süre: **yaklaşık 5 dk.**

🍷 Hazırlık: **Kolay**

🥛 Termohazne: **1**

İçindekiler

- 250 ml badem sütü
- 1 armut
- 30 g taze zencefil
- 1 avuç badem
- İstenildiği kadar bal

Hazırlık

Armutu yıkayıp dörde bölün, çekirdeğini çıkarın ve zencefil ile birlikte **bamix®** kullanarak Termohaznede karıştırın.

Ilık badem sütü, badem ve balı Termohazneye ekleyin ve **bamix®** kullanarak karışım istediğiniz kadar pürüzsüz olana kadar bir smoothie yapın. İçmeye hazır!

100 g için ortalama değer

Enerji 808 kJ/193 kcal
Karbonhidrat 17 g
Yağ 13 g
Protein 5 g

Bademlerin kolesterol düşürücü etkisi kanıtlanmıştır ve ayrıca kandaki trigliserit düzeylerini düşürebileceklerine ve böylece kalp sağlığında önemli bir rol oynayabileceğine dair göstergeler de vardır.



Mango

Smoothie Kasesi

Molalarınız için muz ve çarkıfelek meyvesi ile

Aksesuarlar



🕒 Süre: **yaklaşık 5 dk.**

👨‍🍳 Hazırlık: **Kolay**

🥤 Termohazne: **1**

İçindekiler

250 g mango
150 g sade yoğurt,
Yağ oranı 3.8 %
½ Çarkıfelek meyvesi
75 ml su

Hazırlık

Muz ve mangoyu soyun. **bamix®** kullanarak mangoyu Termohaznede doğrayın. Çarkıfelek meyvesi, su ve sade yoğurdu Termohaznede karıştırın ve **bamix®** kullanarak istediğiniz kadar pürüzsüz olana kadar bir smoothie yapın. Mola vermeye hazırsın!



Avokadolu

Badem

Güç veren smoothie

İçindekiler

¼ avokado
½ muz
100 ml badem sütü
½ çay kaşığı tarçın
1 çay kaşığı agave şurubu
veya bal
20 g badem

Hazırlık

Avokadoyu ve muzı soyun. Termohazne'de karıştırın diğer malzemelerle sizin kadar pürüzsüz olana kadar **bamix®** kullanarak bir smoothie yapın.

Aksesuarlar



🕒 Süre: **yaklaşık 5 dk.**

👨‍🍳 Hazırlık: **Kolay**

🥤 Termohazne: **1**

100 g için ortalama değer

Enerji 519 kJ/124 kcal
Karbonhidrat 11 g
Yağ 2 g
Protein 1 g

Yeşil

Smoothie

Nane ve hindistan cevizi

İçindekiler

2 büyük avuç ıspanak
Bir avuç nane yaprağı
1 muz
320 ml hindistan cevizi sütü

Hazırlık

Termohaznede ıspanak ve nane yapraklarını **bamix®** ile doğrayın. Termohaznede bunu muz ve hindistan cevizi sütü ile istediğiniz kıvama gelene kadar **bamix®** kullanarak karıştırın.

Aksesuarlar



🕒 Süre: **yaklaşık 5 dk.**

👨‍🍳 Hazırlık: **Kolay**

🥤 Termohazne: **1**

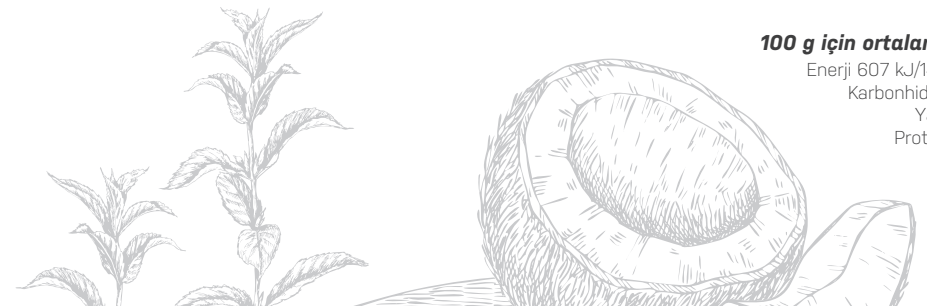
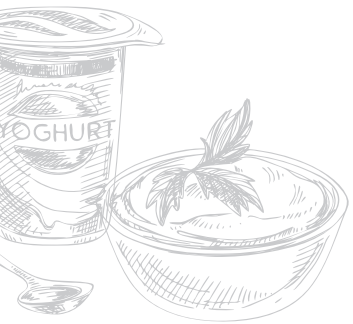
100 g için ortalama değer

Enerji 607 kJ/145 kcal
Karbonhidrat 8 g
Yağ 12 g
Protein 2 g

100 g için ortalama değer

Enerji 808 kJ/193 kcal
Karbonhidrat 17 g
Yağ 13 g
Protein 5 g

Çarkıfelek meyvesi sadece etkileyici, eşsiz bir tada sahip olmakla kalmaz, aynı zamanda antioksidan ve alkali özelliklere de sahiptir. Yüksek B6 vitamini içeriği sayesinde çarkıfelek meyvesi kardiyovasküler hastalık riskini azaltmaya yardımcı olabilir.



Spor Öncesi ve Sonrası İçin Tavsiyeler

Tavsiye 1: İyi bir temel oluşturun

Antrenman sırasında kardiyovasküler problemlerden kaçınmak ve aşırı uyuşuk olmamak için antrenmandan 2-3 saat önce midenize ağır gelmeyen bir şeyler yemelisiniz. Taze meyve salatası (örneğin muz, ananas, kivi, çilek ile ...) veya lezzetli bir yeşil smoothie ideal olacaktır. Tam tahıllı ürünler veya yağlı yiyeceklerden kaçınınız.

Tavsiye 2: Arada hafif bir atıştırma

Hafifçe dolu bir mideyle egzersiz seansınıza daha iyi konsantre olabiliyorsanız, egzersizden 30 dakika önce bir şeyler atıştırmanıza da izin verilir. Karbonhidratlar açısından zengin, ancak yağ açısından oldukça düşük olması en iyisidir. Muzlu süte veya çılgın bir başlangıca ne dersiniz?

Tavsiye 3: İçecek! İçecek! İçecek!

Egzersiz öncesi, sırası ve sonrasında yeterince sıvı tüketmelisiniz. Antrenmana giderken yanınıza bir şişe su veya antrenmandan sonra içmek için en iyisi bir smoothie ile bir Termohazne alın. Mümkünse, özellikle antrenmandan önce kahve veya siyah çay gibi susuz bırakan içeceklerden kaçınınız.

Tavsiye 4: Sonrasında doğru yemek

Antrenmandan sonra bazı insanlar genellikle çok acıkırlar – vücudun enerji ile doldurulması gerekir. Bu nedenle, egzersiz yaptıktan sonra iyi yemek yemeniz önerilir. Ton balığı, kümes hayvanları ve hatta yumurta gibi protein içeren yiyecekler bu amaç için çok uygundur. Antrenman sonrası smoothie da lezzetli bir seçenek olabilir.

Çılgın Bir Başlangıç

Spor öncesi

Aksesuarlar



🕒 Süre: **yaklaşık 5 dk.**

👤 Hazırlık: **Kolay**

🥄 Termohazne: **1**

İçindekiler

- 1 muz
- 1 bir avuç karışık yabani ot (ısırgan otu, muz, arpa otu)
- 3 – 4 yeşil lahana yaprakları
- 2 nektarin
- 150 ml su

100 g için ortalama değer

Enerji 808 kJ/193 kcal
Karbonhidrat 17 g
Yağ 13 g
Protein 5 g

Hazırlık

Nektarinleri Termohaznede **bamix®** kullanarak doğrayınız. Muzu soyunuz. Her şeyi Termohazneye koyunuz ve karışım istediğiniz kıvama gelinceye kadar **bamix®** kullanarak karıştırınız. Spora gitmeye hazırsınız.

Lahana kalorisi düşüktür ancak C vitamini bakımından zengindir. Bu özellikle kış aylarında önemlidir. Ayrıca bol miktarda folik asit ve potasyum içerir. Bu maddeler hücre oluşumu ve hücre bölünmesi için olduğu kadar kan basıncının düzenlenmesi için de önemlidir.

Spor

Öncesi

Spor öncesi smoothie

İçindekiler

- ½ muz
- 1 bir avuç donmuş çilek/yaban mersini/kanşık böğürtlen
- 1 kase yoğurt, yağ oranı 0 %
- 125 ml süt
- 3-4 buz küpü

Aksesuarlar



🕒 Süre: **yaklaşık 5 dk.**

👨‍🍳 Hazırlık: **Kolay**

🥤 Termohazne: **1**

Hazırlık

Muzu soyun. Tüm malzemeleri Termohazneye koyun ve **bamix®** kullanarak istediğiniz kıvama gelene kadar püre haline getirin. Antrenmana gitmeye hazırsınız!

100 g için ortalama değer

Enerji 247 kJ/59 kcal
Karbonhidrat 9 g
Yağ 1 g
Protein 5 g

Düz Karın İçin

Smoothie

Antrenman öncesi smoothie

İçindekiler

- 1 yemek kaşığı soğuk preslenmiş organik keten tohumu yağı
- 1 bir kase dondurulmuş, şekeriz yaban mersini
- 125 ml süt
- ½ kase düşük yağlı yogurt,
Yağ içeriği 0 %

Aksesuarlar



🕒 Süre: **yaklaşık 5 dk.**

👨‍🍳 Hazırlık: **Kolay**

🥤 Termohazne: **1**

Hazırlık

Tüm malzemeleri Termohazneye koyun ve **bamix®** kullanarak istediğiniz kıvama gelene kadar püre haline getirin.

100 g için ortalama değer

Enerji 377 kJ/90 kcal
Karbonhidrat 5 g
Yağ 6 g
Protein 3 g

Kavunlu Domatesli

Smoothie

Spor sonrası için

Aksesuarlar



🕒 Süre: **yaklaşık 5 dk.**

👨‍🍳 Hazırlık: **Kolay**

🥤 Termohazne: **1**

İçindekiler

- 140 g kavun
- 2 küçük domates
- 2 kişniş sapı
- Chili biber taneleri
- 3- 4 buz küpü
- 1 çay kaşığı limon suyu

Hazırlık

Kavunun çekirdeklerini çıkarın ve kişniş yıkayın. Termohaznede domates ve kişniş **bamix®** ile doğrayın.

Diğer malzemeleri acı biber, buz küpleri ve limon suyu ile Termohaznede istediğiniz kıvama gelinceye kadar **bamix®** ile karıştırın. Buz gibi keyfini çıkarın.

Dilerseniz kavun çekirdeklerini ve domates kabuğunu da püre haline getirebilirsiniz. Daha sonra smoothie daha kaba bir dokuya sahip olacak, ancak lif içeriği artacaktır.

100 g için ortalama değer

Enerji 100 kJ/24 kcal
Karbonhidrat 4 g
Yağ 0 g
Protein 0 g

Kavun, A ve C vitaminleri içerir. C vitamini bağışıklık sistemini güçlendirir ve konsantre olma yeteneğinizi artırır. Ayrıca kavunun idrar söktürücü ve arındırıcı etkisi vardır.

Salatalıklı Bezelyeli

Kefirli İçecek

Spor sonrası

Aksesuarlar



🕒 Süre: **yaklaşık 5 dk.**

👨‍🍳 Hazırlık: **Kolay**

🥛 Termohazne: **1**

İçindekiler

- 50 gr salatalık
- 50 gr dondurulmuş bezelye
- 150 ml kefir
- 1 çay bardağı limon suyu
- 1 çay bardağı soya sosu
- 1 damla Tabasco

Hazırlık

Salatalığı iri parçalar halinde kesin. Termohaznede donmuş bezelye ve kefir ile birlikte **bamix®** kullanarak istediğiniz kıvama gelene kadar karıştırın. Biraz su ekleyerek istediğiniz kıvamı oluşturun. Limon suyu, soya sosu ve Tabasco ile tatlandırın.

100 g için ortalama değer

Enerji 188 kJ/45 kcal
Karbonhidrat 29 g
Yağ 0 g
Protein 20 g

Kefir özellikle sağlıklı olarak kabul edilir ve sindirimi ve bağışıklık sistemini destekler. Protein, A, D ve B vitaminleri ve folik asit açısından zengindir. Ayrıca kalsiyum, magnezyum, demir ve iyot sağlar. Bunlar kemikler ve dişler, kaslar, sinirler ve tiroid bezi için önemlidir.

Spor

Sonrası

Spor sonrası smoothie

İçindekiler

- ½ tutam tarçın
- 1 yemek kaşığı fıstık veya badem
- 1 orta boy muz
- 1 su bardağı az yağlı Vanilyalı yoğurt, yağ oranı %1,5
- 125 ml badem
- 3-4 buz küpü

Hazırlık

Muzu soyun. Geriye kalanla birlikte Termohazneye koyup, **bamix®** kullanarak karışım istediğiniz kıvama gelene kadar püre haline getirin. Ve hazır! Antrenmandan sonra içmek en iyisidir.

Aksesuarlar



🕒 Süre: **yaklaşık 5 dk.**

👨‍🍳 Hazırlık: **Kolay**

🥛 Termohazne: **1**

100 G için ortalama değer

Enerji 322 kJ/77 kcal
Karbonhidrat 11 g
Yağ 3 g
Protein 3 g

Tere Çorbası

Spor için

İçindekiler

- 1 yemek kaşığı badem
- ½ olgun avokado
- 1 tutam bitki aromalı tuz
- biraz anason
- 1 su bardağı sıcak su
- 2 yemek kaşığı ayçiçek yağı

Hazırlık

Termohazne'ye badem, tere, avokado, bitki tuzu, anason ve suyu koyun ve **bamix®** ile dilediğiniz kıvama gelene kadar püre haline getirin. Karıştırma işlemi sırasında ayçiçek yağını ekleyin. Ve hazır!

Aksesuarlar



🕒 Süre: **yaklaşık 5 dk.**

👨‍🍳 Hazırlık: **Kolay**

🥛 Termohazne: **1**

100 G için ortalama değer

Enerji 594 kJ/142 kcal
Karbonhidrat 4 g
Yağ 13 g
Protein 2 g

Sakinleştirici

Tavsiyeler

Tavsiye 1: İş gününü bilinçli olarak sonlandırın

İşinizi ofiste bırakın. Gerçekten günün sonlandırılması ve onu günün rahatlatıcı kısmından, yani boş zamanlarınızdan net bir şekilde ayırmalısınız. Bedenin ve zihnin şimdi iyileşmeye ihtiyacı var! Sıcak bir muzlu çikolata akşamı tatlandırabilir.

Tavsiye 2: Dijital detoks

Kendinizi düzenli olarak "dijital detoks" ile şımartın. Örneğin, akıllı telefonunuzu belirli bir saatten akşamları, hatta bazen tüm gün boyunca kapatın (veya uçak moduna alın). Alternatif olarak, akıllı telefonunuz için sözde engelleyici uygulamaları da kullanabilirsiniz.

Tavsiye 3: Limon balsamı ile tatlı rüyalar

Tam karanlık, mutlak sessizlik, temiz hava ve hoş serin oda sıcaklıkları en iyi uyku yardımcıları arasındadır. Güzel rüyalar için kendinize limonlu bir içki hazırlayın.

Tavsiye 4: Hoş ritüeller uygulayın

İster buzlu lavanta esanslı sıcak bir köpük banyosu, ister yarım saatlik otojenik eğitim, ister bir fincan uyku getiren papatya çayı eşliğinde romantik bir romana yavaş yavaş göz atın, bu size kalmış. Önemli olan sizin için iyi olduğunu ve üzerinizde sakinleştirici bir etkisi olduğunu hissetmenizdir.

Bilinçaltı zihninizi ve bedeninizi, ritüeli hızlı bir şekilde gevşeme ile ilişkilendirecek ve ritüeli başlatır başlatmaz refleks olarak gevşeme moduna geçecektir.

İster çay olarak (uzun süre demlenecek) ister köpük banyosunda esansiyel bir yağ olarak kullanabilirsiniz. Kediotu, şerbetçiotu, lavanta, melisa, papatya, karabiber ve bergamot, uyku düzenleyici etkisi olan bitkilerdir.

Hurmalı Atom

Akşamın tadını çıkarmak için

Aksesuarlar



🕒 Süre: **yaklaşık 5 dk.**

👤 Hazırlık: **Kolay**

🥄 Termohazne: **1**

İçindekiler

2 ½ küçük kuru hurma

¼ tablet aktif karbon (veya 150 ml siyah çay ve 1 yemek kaşığı keten tohumu)

20 g file badem

½ parça vanilya çubuğu

65 ml Hindistan cevizi suyu

yaklaşık. 65 ml su

100 g için ortalama değer

Enerji 393 kJ/94 kcal

Karbonhidrat 6 g

Yağ 5 g

Protein 3 g

Hazırlık

Hurmaları Termohazneye koyun ve **bamix®** kullanarak doğrayın. Ardından aktif karbonu, file badem ve bir parça vanilya çubuğunu Termohazneye ekleyin.

Hindistan cevizi suyu ve suyu ekleyin ve her şeyi karıştırın.

Termohazne smoothie'yi akşama kadar taze tutar. Sonrasında soğumak için kesinlikle mükemmeldir.

Vanilya, bir orkide türünün meyvesidir ve tohumları yatıştırıcı bir yağ içerir. Diğer şeylerin yanı sıra, rahatlatıcı potansiyeli nedeniyle aromaterapide de kullanılır.

Bella Italia Smoothie

Akşamın yorgunluğunu atın

Aksesuarlar



🕒 Süre: **yaklaşık 5 dk.**

👨‍🍳 Hazırlık: **Kolay**

🥤 Termohazne: **1**

İçindekiler

- 1 kivi
- ½ armut
- 1 bir avuç ısırgan
- 1 fesleğen sapı
- ½ bir avuç ıspanak
- 1 çay kaşığı limon suyu
- yaklaşık 125 ml su

Hazırlık

Kiviyi soyun ve ortadan ikiye kesin. Armutları yıkayın, dörde bölün ve çekirdeklerini çıkarın. Her ikisini de Termohazneye koyun. Isırgan otlarının üst yapraklarını koparıp yıkayın. Fesleğeni yıkayıp yapraklarını koparın. İspanağı da yıkayın.

Suyu ekleyin ve istediğiniz kıvama gelene kadar **bamix®** ile karıştırın.



Sıcak Çikolatalı Muz

Sıcak çikolatanın tadını çıkarın

İçindekiler

- 250 ml ılık badem sütü
- 1 muz
- 2 yemek kaşığı ham kakao tozu
- 1 yemek kaşığı keten tohumu
- 1 çay kaşığı tarçın

Hazırlık

bamix® kullanarak bir smoothie yapmak istediğiniz kadar pürüzsüz olana kadar tüm malzemeleri Termohaznede karıştırın.

Aksesuarlar



🕒 Süre: **yaklaşık 5 dk.**

👨‍🍳 Hazırlık: **Kolay**

🥤 Termohazne: **1**

100 g için ortalama değer

Enerji 510 kJ/122 kcal
Karbonhidrat 16 g
Yağ 4 g
Protein 5 g

Pancar Çorbası

Sağlık için

İçindekiler

- 2 pancar
- 1 elma
- ½ avokado
- 1 tutam bitki aromalı tuz
- 1 yemek kaşığı huş şekeri
- 2 diş sarımsak
- 1 büyük bir bardak sıcak su

Hazırlık

Pancar ve avokadoyu soyup iri parçalar halinde Termohazneye koyun. Elmayı çekirdekten çıkarın ve ayrıca Termohazneye koyun. Kalan malzemelerle karıştırın. **bamix®** ile istediğiniz kıvama gelene kadar karıştırın.

Aksesuarlar



🕒 Süre: **yaklaşık 5 dk.**

👨‍🍳 Hazırlık: **Kolay**

🥤 Termohazne: **1**

100 g için ortalama değer

Enerji 209 kJ/50 kcal
Karbonhidrat 10 g
Yağ 2 g
Protein 1 g

100 g için ortalama değer

Enerji 130 kJ/31 kcal
Karbonhidrat 7 g
Yağ 0 g
Protein 1 g

Isırgan: Detoks mucizesi bitkisi geleneksel olarak ilkbahardan itibaren drenaj ve kan arıtma kürleri için kullanılır. Böbrek ve mesanenin detoksifikasyon fonksiyonlarını etkin bir şekilde destekler. Toplama zamanı: Mayıs-Temmuz arası

Kakuleli İyi Geceler

Smoothie

Daha iyi bir uyku için

Aksesuarlar



🕒 Süre: **yaklaşık 5 dk.**

👨‍🍳 Hazırlık: **Kolay**

🥄 Termohazne: **1**

İçindekiler

½ kivi
¼ mango
25 g ananas
biraz limon suyu
1 ½ yeşil kakule
yaklaşık. 125 ml su

Hazırlık

Mangoyu ve ananası soyun ve Termohaznede **bamix®** kullanarak doğrayın.

Kiviye de soyun ve Termohaznenin içine atın.

Ayrıca limon suyunu ve tüm kakule kabuklarını Termohazneye koyun. Suyu ekleyin ve istediğiniz kıvama gelene kadar **bamix®** ile karıştırın.

100 g için ortalama değer

Enerji 105 kJ/25 kcal
Karbonhidrat 6 g
Yağ 0 g
Protein 0 g

Kakule, borneol, sineol, terpineol, mirsen, limonen, demir ve kafur gibi değerli maddeler içerir. Bunlar antibakteriyel ve antispazmodik etkiye sahiptir, mucusu çözer ve kan dolaşımını uyarır. Böylece tüm organizma bu bitkiden faydalanır.

Limon Otu İle

Tatlı Rüyalarda

Tatlı rüyalar için

Aksesuarlar



🕒 Süre: **yaklaşık 5 dk.**

👨‍🍳 Hazırlık: **Kolay**

🥄 Termohazne: **1**

İçindekiler

½ armut
1 kuru incir
1 kök limon otu
65 ml yulaf ezmesi içeceği
(veya süt)

Hazırlık

Armutu yıkayın, dörde bölün, çekirdeğini çıkarın ve Termohazneye koyun. İnciri ekleyin ve Termohazneye **bamix®** ile ince doğrayın.

Limon otunu yıkayın ve yapraklarını koparın. Karışıma melisa, yulaf ezmesi içeceği ve suyu ekleyin ve istediğiniz kıvama gelene kadar **bamix®** ile karıştırın.

100 g için ortalama değer

Enerji 213 kJ/51 kcal
Karbonhidrat 12 g
Yağ 1 g
Protein 1 g

Limon balsamı: Yaprakları ovalarsanız limon gibi kokarlar, bu nedenle adını buradan alır. Halk arasında "melisa" olarak da bilinir. Yavaşlamanıza yardımcı olur, rahatlatıcı ve sakinleştirici etkisi vardır. Hasat mevsimi: Haziran-Ağustos arasındadır.

Böğürtlenli Kefir

Tam bir vitamin bombası



Aksesuarlar



🕒 Süre: **yaklaşık 5 dk.**

👨‍🍳 Hazırlık: **Kolay**

🥄 Termohazne: **1**

İçindekiler

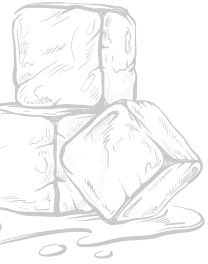
- 100 g böğürtlen
- ½ limon
- 1 çay kaşığı sıvı bal
- 150 ml kefir
- 3-4 buz küpleri

Hazırlık

Böğürtlenleri ayırın, yıkayın ve kurulaştırın. Limonu yıkayın ve kurulaştırın. Biraz kabuğu rendeleyin ve kalanını sıkın.

Böğürtlen, limon suyu, bal, kefir ve buz küplerini **bamix®** ile istediğiniz kıvama gelene kadar karıştırın.

Bağırsak florasını olumlu yönde etkileyen probiyotikler içerir.



100 g için ortalama değer

Enerji 180 kJ/43 kcal
Karbonhidrat 27 g
Yağ 0 g
Protein 16 g

Böğürtlen, içerdiği vitamin ve mineraller gözlerin sağlıklı olmasını sağlar, vücuttaki metabolik fonksiyonlar için önemlidir ve hücre hasarı ve serbest radikallere karşı korur.

Aktif Karbonlu Smoothie

Arınma ve zayıflama için



Aksesuarlar



🕒 Süre: **yaklaşık 5 dk.**

👨‍🍳 Hazırlık: **Kolay**

🥄 Termohazne: **1**

İçindekiler

- ½ muz
 - ¼ limon
 - ½ portakal
 - ½ greyturt
 - ¼ tablet aktif karbon (veya 150 ml siyah çay ve 1 yemek kaşığı keten tohumu)
- yaklaşık. 125 ml su

Hazırlık

Muzu, limonu, portakalı ve greyturtu soyun ve her şeyi Termohazneye koyun. Suyu ekleyin ve istediğiniz kıvama gelene kadar **bamix®** ile püre haline getirin. Aktif karbon, vücudun detoksifikasyonuna yardımcı olmak için tıpta uzun zamandır değerli bir çare olmuştur.

100 g için ortalama değer

Enerji 192 kJ/46 kcal
Karbonhidrat 4 g
Yağ 2 g
Protein 2 g

Greyfurt, yağ açısından zengin bir diyetle bile kilo alımını engeller. Ayrıca, kan şekeri ve insülin seviyelerinde ciddi bir artışı önler.

Güç Detoksu

Smoothie

Vücudun optimal arınması için

Aksesuarlar



🕒 Süre: **yaklaşık 5 dk.**

👨‍🍳 Hazırlık: **Kolay**

🥤 Termohazne: **1**

İçindekiler

75 g ananas
1 ısırgan sapı
1 dal fesleğen
75 ml hindistan cevizi suyu
yaklaşık. 75 ml su

Hazırlık

Ananası soyun ve sapıyla kesin. Isırgan otlarının üst yapraklarını koparıp yıkayın. Fesleğeni yıkayıp yapraklarını koparın.

Her şeyi Termohazneye doldurun. Hindistan cevizi suyu ve suyu ekleyin ve istediğiniz kıvama gelene kadar **bamix®** ile karıştırın.



100 g için ortalama değer

Enerji 192 kJ/46 kcal
Karbonhidrat 4 g
Yağ 2 g
Protein 2 g

Fesleğen bin yıllık şifalı bir bitkidir ve antik çağda tıbbi amaçlar için kullanılmıştır. Diğer şeylerin yanı sıra mide ve bağırsaklara iyi gelen ve karaciğeri destekleyen maddeler içerir.



Hayat İksiri

Smoothie

Orman meyveli smoothie

İçindekiler

- 1 çay kaşığı chia tohumu
- yaklaşık. 150 ml su
- 125 g karışık orman meyvesi
- ½ çay kaşığı agave şurubu
- ¼ parça vanilya (yaklaşık. 2 cm)

Hazırlık

bamix® kullanarak bir smoothie yapmak istediğiniz kadar pürüzsüz olana kadar tüm malzemeleri Termohaznede karıştırın.

Aksesuarlar



🕒 Süre: **yaklaşık 5 dk.**

👤 Hazırlık: **Kolay**

🗂️ Termohazne: **1**

100 g için ortalama değer

Enerji 510 kJ/122 kcal
Karbonhidrat 16 g
Yağ 4 g
Protein 5 g

Günişiği

Smoothie

Vücudu arındırmak için portakal ile

İçindekiler

- ½ portakal
- ¼ muz
- ¼ elma
- 1 limon dilimi, soyulmamış
- 30 g zencefil, soyulmamış
- yaklaşık. 125 ml su

Hazırlık

Portakalı ve muzı soyun ve Termohazneye koyun. Elmayı yıkayın, dörde bölün ve çekirdeğini çıkarın.

Meyveyi ve kalan malzemeleri ekleyin ve istediğiniz kıvama gelene kadar **bamix®** ile karıştırın.

Aksesuarlar



🕒 Süre: **yaklaşık 5 dk.**

👤 Hazırlık: **Kolay**

🗂️ Termohazne: **1**

100 g için ortalama değer

Enerji 163 kJ/39 kcal
Karbonhidrat 8 g
Yağ 0 g
Protein 0 g



bamix[®]
of Switzerland

toGo



ESGE AG

Hauptstrasse 21
CH-9517 Mettlen
Switzerland

info@bamix.com

www.bamix.com