

Contents



Dry Container Recipes

[ENGLISH](#) | [FRANÇAIS](#) | [DEUTSCH](#) | [ESPAÑOL](#)

Standard Container Recipes

[ENGLISH](#) | [FRANÇAIS](#) | [DEUTSCH](#) | [ESPAÑOL](#)





1.4 L INTERLOCK

Dry Container Recipes



[Link to Section](#)

[ENGLISH](#) | [FRENCH](#) | [GERMAN](#) | [SPANISH](#)

RECIPES FOR **your new container**

From grinding spices to making pizza dough, discover all the delicious recipes you can make in your new Vitamix® container! We have included some of our most popular recipes here, but we encourage you to make your own creations featuring your favourite whole foods.

Enjoy!





Cranberry Nut Bread

INGREDIENTS	INSTRUCTIONS
1 cup (100 g) fresh cranberries 1 medium orange, peeled, halved 1 strip orange peel ¼ cup (60 ml) light olive oil ¾ cup (180 ml) milk ¼ cup (60 ml) honey 1 large egg 1 teaspoon (5 ml) vanilla extract 1½ teaspoons (7 g) baking powder ½ teaspoon (2 g) baking soda 1 teaspoon (4 g) salt, optional 2 cups (240 g) whole wheat flour ½ cup (45 g) walnuts	Preheat oven to 350°F (180°C). Lightly coat an 8½-inch x 4½-inch (22 cm x 11 cm) loaf pan with vegetable cooking spray or shortening. Place cranberries into the Vitamix container and secure the lid. Select Variable 4. Pulse 3 or 4 times. Stop; scrape sides, and replace the lid. Pulse a few more times to coarse chop. Remove to small bowl. Place orange, orange peel, oil, milk, sugar, egg, and vanilla into the Vitamix container in the order listed and secure the lid. Start the blender on its lowest speed and increase to its highest speed. Blend for 20 seconds. Combine baking powder, baking soda, salt, (optional), and whole wheat flour in a large mixing bowl; stir well. Pour orange mixture into the dry ingredients, mixing by hand just until ingredients are moistened. Stir in chopped walnuts and cranberries; do not over mix. Spread the batter in the prepared loaf pan. Bake for 55 to 60 minutes or until a knife inserted into the centre comes out clean. Cool on wire rack for 30 minutes, then carefully remove from loaf pan and allow to cool completely before slicing.
Serves: 10	Amount Per Serving: Calories: 220, Protein: 5 g, Total Fat: 10 g, Carbohydrates: 30 g, Cholesterol: 20 mg, Dietary Fibre: 3 g, Saturated Fat: 2 g, Sodium: 380 mg, Sugar: 10 g



Gluten Free Poppy Muffins

INGREDIENTS	INSTRUCTIONS
1¼ cups (255 g) Gluten Free Flour Blend (Page 26) 1 teaspoon (4 g) baking powder ¼ cup (60 ml) honey 3 Tablespoons (27 g) poppy seeds, black 4 large eggs 1 cup (227 g) vegetable oil 2 Tablespoons (30 ml) fresh lemon juice 1 Tablespoon (7 g) lemon zest	Place all dry ingredients into the Vitamix Dry Blade container and secure the lid. Start the machine on its lowest speed and quickly increase to its highest speed and blend for 15 seconds. Combine the wet ingredients, including the zest, in the Vitamix Wet container and secure the lid. Start the machine on its lowest speed and quickly increase to its highest speed. Blend for 10 seconds. Pour the dry ingredients through the lid plug opening into the wet ingredients. Start the machine on its lowest speed and increase to its highest speed. Blend for 15 seconds, using the tamper to combine the ingredients. Stop and scrape the sides of the container. Add the poppy seeds and secure the lid. Start the machine on its lowest speed and increase to its highest speed. Blend for 15 seconds. Bake at 330°F (165°C) for 20 minutes.
Serves: 10	Amount Per Serving: Calories: 350, Protein: 6 g, Total Fat: 26 g, Carbohydrates: 27 g, Cholesterol: 75 mg, Dietary Fibre: 2 g, Saturated Fat: 4 g, Sodium: 80 mg, Sugar: 7 g



Apple-Raisin Cracked Wheat Cereal

INGREDIENTS	INSTRUCTIONS
1 cup (180 g) whole wheat kernels 1½ cups (360 ml) water ¼ teaspoon (2 g) salt, optional 1 (170 g) granny smith apple, peeled, seeded, quartered ⅓ teaspoon (1 g) ground cinnamon ½ cup (72 g) raisins 2 Tablespoons (15 g) sunflower seeds	Place whole wheat kernels into the Vitamix container and secure the lid. Start the machine on its lowest speed, and quickly increase to Variable 7. Grind to desired degree of fineness, about 15 seconds. In a saucepan, add water and salt (if using), and heat until boiling. Slowly add cracked wheat to boiling water, stirring constantly with a wire whisk. Reduce temperature to low, cover, and simmer for 15 to 20 minutes, stirring frequently. While cracked wheat is cooking, secure the lid on the empty Vitamix container and remove the lid plug. Start the machine and slowly increase speed to Variable 4. While the machine is running, drop apple quarters through the lid plug opening, using the tamper as needed to press the ingredients toward the blades, chopping the apples. Remove the saucepan from the heat and add the chopped apple, cinnamon, raisins, and sunflower seeds to the cooked wheat. Stir to combine. Cover and let mixture stand for an additional 5 minutes before serving.
Serves: 3	Amount Per Serving: Calories: 82, Protein: 9 g, Total Fat: 2 g, Carbohydrates: 79 g, Cholesterol: 0 mg, Dietary Fibre: 10 g, Saturated Fat: 0 g, Sodium: 204 mg, Sugar: 22 g



Shichimi
Togarashi

Homemade
Dumpling Dough

Homemade Dumpling Dough

INGREDIENTS	INSTRUCTIONS
2/3 cup (160 ml) hot water 1 3/4 cups (225 g) all-purpose or plain flour plus extra for shaping & rolling	Place the water, followed by the flour, into the Vitamix container and secure the lid. Select Variable 7. Pulse the machine briefly, 10 to 12 times, until a dough ball is formed. The dough should be sticky, but not wet. Remove the dough ball onto a lightly floured surface and knead for 1 to 2 minutes or until smooth and elastic. Cover and refrigerate for 4 to 6 hours. After dough is chilled, portion into 1 oz. (28 g) portions and roll out appropriately. Fill and seal as desired.
Yields: 14 dumplings	Amount Per Serving: Calories: 140, Protein: 2 g, Total Fat: 0 g, Carbohydrates: 12 g, Cholesterol: 0 mg, Dietary Fiber: 0 g, Saturated Fat: 0 g, Sodium: mg, Sugar: 0 g

Shichimi Togarashi

INGREDIENTS	INSTRUCTIONS
3 Tablespoons (30 g) sesame seeds, toasted 30 szechuan peppercorns 4 teaspoons (15 g) toasted nori 2 strips (30 g) orange peel 4 Tablespoons (24 g) chili powder 4 teaspoons (20 g) poppy seeds 4 teaspoons (20 g) black sesame seeds, toasted	Place white sesame seeds and Szechuan peppercorns into the Vitamix container and firmly secure the lid. Select Variable 6. Pulse 5 times to coarsely chop. Add nori and orange peel to the container. Pulse 5 times to chop. Add chili powder, black sesame seeds, and poppy seeds to the container. Pulse 3 times to combine all ingredients.
Yield: 1/4 cup (35 g)	Amount Per Serving: Calories: 208, Protein: 7 g, Total Fat: 16 g, Carbohydrates: 12 g, Cholesterol: 1 mg, Dietary Fibre: 8 g, Saturated Fat: 0 g, Sodium: 30 mg, Sugar: 2 g



Roti Canai

INGREDIENTS	INSTRUCTIONS
2½ cups (290 g) all-purpose flour ¾ teaspoon (3 g) kosher salt ½ teaspoon (2 g) granulated sugar, optional ⅓ cup (90 g) clarified butter [or ghee], room temperature 1 small egg ¼ cup (60 ml) whole milk ¼ cup (60 ml) water	Place the clarified butter, egg, milk, and water into the Vitamix container and secure the lid. Start the blender on its lowest speed, then quickly increase to its highest speed, blending for 15 seconds. Stop the machine and remove the lid. Add the flour, salt, and sugar to the Vitamix container and secure the lid. Select Variable 7. Pulse briefly 10 to 12 times until a dough ball is formed. The dough should be sticky, but not wet. Transfer the dough out of the container and onto a countertop. Cut into eight equal pieces, about 4-ounces (113 g) each. Roll into smooth balls and coat each with a light amount of ghee, slathering them well. Arrange in a single layer on a plate, covering with a damp cloth and allowing them to rest at room temperature for at least 6 hours before using (dough can be made a day ahead and kept in the refrigerator.) To cook, heat a flat top griddle to 350°F (175°C). Roll the roll out with minimal flour to about 6 inches round (15 - 16 cm round). Lightly oil the flat top and cook the roll 2 to 3 minutes per side, until slightly puffy and lightly browned. Repeat the process for the remaining dough balls. Cook and serve as close to meal time as possible. <i>Tips & Chef Notes: This traditional Malaysian flatbread is delicious served fresh off a hot griddle, with your choice of sauce or as a dipper for another dish.</i>
Serves: 8	Amount Per Serving: Calories: 230, Protein: 4 g, Total Fat: 11 g, Carbohydrates: 26 g, Cholesterol: 50 mg, Dietary Fibre: 1 g, Saturated Fat: 7 g, Sodium: 170 mg, Sugar: 1 g



Whole Wheat Pizza Dough

INGREDIENTS	INSTRUCTIONS
2 cups (240 g) whole wheat flour 1 cup (120 g) all-purpose flour 2½ teaspoons (7 g) active dry yeast 1 teaspoon (5 g) kosher salt 1 Tablespoon (15 ml) extra virgin olive oil 1 Tablespoon (15 ml) honey 1 cup (240 ml) warm water, about 110°F (43°C)	Preheat oven to 475°F (245°C). Place all ingredients into the Vitamix container in the order listed and secure the lid. Select Variable 6. Pulse 20 to 25 times in short bursts, until a dough ball forms. Stop the machine, remove the lid and scrape down the sides of the container. Secure the lid. Select Variable 6. Pulse an additional 15 to 20 times. With floured hands, remove dough to a clean work surface and gently knead with a generous dusting of flour. Form into a round ball, place in a greased bowl, cover, and let rise 1 to 2 hours in a 70°F (20°C) environment. Divide dough in two and stretch each dough into a 12" (30 cm) pizza crust, topping as desired. Bake until crust is golden brown and toppings are evenly cooked, about 6 minutes. <i>Tips & Chef Notes: A high ratio of whole wheat flour to all-purpose flour allows for a grain-forward dough with enough elasticity to make a great pizza.</i> <i>Pizza dough proofs best in a warm environment—try warming water in a microwave-safe dish for 2 to 3 minutes, then placing the bowl in the microwave to proof, or placing the bowl on top of a warm oven.</i> <i>To ensure your pizza dough rises well, be sure to use fresh yeast and water that is slightly warm to the touch. Additionally, using a scale to measure your ingredients will yield more accurate results.</i>
Yield: 2 pizza doughs	Amount Per Serving: Calories: 627, Protein: 22 g, Total Fat: 4 g, Carbohydrates: 132 g, Cholesterol: 1 mg, Dietary Fibre: 14 g, Saturated Fat: 0 g, Sodium: 4 mg, Sugar: 1 g



All Purpose BBQ Spice

INGREDIENTS	INSTRUCTIONS
1 Tablespoon (15 g) sea salt ¼ cup (55 g) dark brown sugar ¼ cup (30 g) sweet paprika 2 Tablespoons (24 g) black peppercorns 1 Tablespoon (7 g) garlic powder 1 Tablespoon (7 g) onion powder ½ teaspoon (3 g) celery seed 1 whole Pasilla chili, seeded and halved	Place all ingredients into the Vitamix container in the order listed and secure the lid. Start the blender on its lowest speed, then quickly increase to its highest speed. Blend for 20 to 30 seconds.
Yield: ½ cup (130 g)	<i>Amount Per Serving:</i> Calories: 5, Protein: 0 g, Total Fat: 0 g, Carbohydrates: 2 g, Cholesterol: 0 mg, Dietary Fibre: 0 g, Saturated Fat: 0 g, Sodium: 150 mg, Sugar: 1 g



Berberere Spice Blend

INGREDIENTS	INSTRUCTIONS
2 Tablespoons (14 g) coriander seeds 4 (10 g) dried red chillis 4 allspice berries 2 teaspoons (7 g) fenugreek seeds 1 teaspoon (5 g) black peppercorns ¼ cup (40 g) dried onion flake 2 Tablespoons (24 g) dried garlic flake ½ cup (80 g) sweet paprika 1 teaspoon (2 g) ground cinnamon 1 Tablespoon (12 g) ground turmeric ¼ teaspoon (2 g) ground nutmeg	Place all ingredients into the Vitamix container and secure the lid. Start the blender on its lowest speed, then quickly increase to its highest speed. Blend for 30 seconds or until a fine powder is achieved. <i>Tips & Chef Notes: This versatile spice blend pairs well with vegetables, fish, chicken, and beef.</i>
Serves: 18	Amount Per Serving: Calories: 30, Protein: 1 g, Total Fat: 1 g, Carbohydrates: 6 g, Cholesterol: 0 mg, Dietary Fiber: 3 g, Saturated Fat: 0 g, Sodium: 3 mg, Sugar: 2 g



**Chickpea
Flour**



**Gluten Free
Flour**



**Brown Rice
Flour**



**Whole Grain
Flour**



**Oat
Flour**



Brown Rice Flour

INGREDIENTS	INSTRUCTIONS
2 cups (400 g) brown rice [or white rice]	Place rice into the Vitamix container and secure the lid. Start the blender on its lowest speed, then quickly increase to its highest speed. Blend for 45 to 60 seconds. Pour rice flour into an airtight container for storage.
Yield: 2½ cups (400 g)	Amount Per Serving: Calories: 360, Protein: 7 g, Total Fat: 3 g, Carbohydrates: 76 g, Cholesterol: 1 mg, Dietary Fibre: 5 g, Saturated Fat: 1 g, Sodium: 10 mg, Sugar: 1 g

Chickpea Flour

INGREDIENTS	INSTRUCTIONS
1 cup (200 g) dried chickpeas	Place chickpeas into the Vitamix container and secure the lid. Start the blender on its lowest speed, then quickly increase to its highest speed. Blend for 60 seconds, using the tamper as needed to press ingredients toward the blades. Tips & Chef Notes: <i>This gluten-free flour makes a great alternative to traditional flour.</i>
Yield: 1½ cups (185 g)	Amount Per Serving: Calories: 700, Protein: 38 g, Total Fat: 11 g, Carbohydrates: 116 g, Cholesterol: 0 mg, Dietary Fibre: 23 g, Saturated Fat: 1 g, Sodium: 45 mg, Sugar: 20 g

Gluten Free Flour Blend

INGREDIENTS	INSTRUCTIONS
1¾ cups (295 g) white rice 1 cup (180 g) brown rice ¾ cup (85 g) potato starch 1 cup (110 g) tapioca starch	Place the brown and white rice into the Vitamix container and secure the lid. Start the blender on its lowest speed, then quickly increase to its highest speed. Blend for 45 seconds. If all rice is not fully blended down, either remove to a fine mesh sieve, or stop the machine, remove the lid and stir ingredients before blending on high speed again for 15 to 20 seconds. Remove rice to a mixing bowl and add the potato starch and tapioca starch. Stir to incorporate evenly and use as desired.
Yield: 5 cups (670 g)	Amount Per Serving: Calories: 587, Protein: 7 g, Total Fat: 2 g, Carbohydrates: 132 g, Cholesterol: 0 mg, Dietary Fiber: 4 g, Saturated Fat: 0 g, Sodium: 11 mg, Sugar: 0 g

Ground Soybeans

INGREDIENTS	INSTRUCTIONS
1 cup (160 g) dried soy beans	Place soybeans into the Vitamix container and secure the lid. Start the blender on its lowest speed, then quickly increase to its highest speed. Blend for 45 seconds, using the tamper as needed to press ingredients toward the blades. <i>Tips & Chef Notes: Turning soybeans into a fine flour is easy with the power of your Vitamix machine.</i>
Yield: 1 cup (160 g)	Amount Per Serving: Calories: 719, Protein: 69 g, Total Fat: 35 g, Carbohydrates: 46 g, Cholesterol: 0 mg, Dietary Fiber: 13 g, Saturated Fat: 0 g, Sodium: 3 mg, Sugar: 5 g

Oat Flour

INGREDIENTS	INSTRUCTIONS
1 cup (100 g) rolled oats	Place oats into the Vitamix container in the order listed and secure the lid. Start the blender on its lowest speed, then quickly increase to its highest speed. Blend for 45 seconds, using the tamper as needed to press ingredients toward the blades.
Yield: 1 cup (100 g)	Amount Per Serving: Calories: 380, Protein: 13 g, Total Fat: 8 g, Carbohydrates: 68 g, Cholesterol: 0 mg, Dietary Fiber: 10 g, Saturated Fat: 2 g, Sodium: 0 mg, Sugar: 3 g

Whole Grain Flour

INGREDIENTS	INSTRUCTIONS
2 cups (375 g) whole wheat kernels	Place whole wheat kernels into the Vitamix container and secure the lid. Start the blender on its lowest speed, then quickly increase to its highest speed. Grind to desired degree of fineness. The longer the machine runs, the finer the consistency of the flour. Grind for around 1 minute, on the highest speed, for very fine whole wheat flour.
Yield: 2¼ cups (375 g)	Amount Per Serving: Calories: 320, Protein: 12 g, Total Fat: 2 g, Carbohydrates: 68 g, Cholesterol: 0 mg, Dietary Fibre: 14 g, Saturated Fat: 0 g, Sodium: 0 mg, Sugar: 0 g



Grinding Coffee Beans

INGREDIENTS	INSTRUCTIONS
½ cup (100 g) coffee, whole beans	Place coffee into the container and secure the lid. Select Variable 1. Start the machine, slowly increase to Variable 8. Grind for 10 seconds for ‘drip’ style coffee. Store in an airtight container. Levels of Fineness: French Press/ Percolator (very course) - Grind 7 to 8 seconds. Drip (course) - Grind for 10 seconds. Cone Shaped (like cornmeal) - Grind for 12 to 13 seconds. Stove Top (somewhat fine) - Grind for 15 to 16 seconds. Espresso (fine like sugar) - Grind for 20 seconds. Turkish (fine like flour) - Grind for 25 seconds. <i>Tips & Chef Notes: Watch the grinding process carefully, as there are 6 levels of fineness.</i> <i>The longer the beans are ground, the finer the coffee gets.</i> <i>Ground coffee that will be brewed within two weeks should be stored in an airtight container and kept in a cool, dark place. If storing longer than two weeks, keep in the freezer in an airtight container.</i>
Yield: ¼ cup (100 g)	Amount Per Serving: Calories: 395, Protein: 15 g, Total Fat: 15 g, Carbohydrates: 60 g, Cholesterol: 0 mg, Dietary Fibre: 0 g, Saturated Fat: 0 g, Sodium: 74 mg, Sugar: 0 g



Love What You Made?

Don't keep your delicious blends to yourself!
Share your new favourite recipes with **#MyVitamix.**

Follow us





Link to Section

[ENGLISH](#) | [FRENCH](#) | [GERMAN](#) | [SPANISH](#)



VERROUILLAGE AUTOMATIQUE

Recettes pour récipient à ingrédients secs de 1,4 L



Lien vers la section

[ANGLAIS](#) | [FRANÇAIS](#) | [ALLEMAND](#) | [ESPAGNOL](#)

RECETTES POUR **votre nouveau récipient**

Broyer des épices, préparer une pâte à pizza...
Découvrez toutes les délicieuses recettes à
réaliser avec votre nouveau récipient Vitamix® !
Ce livret contient certaines de nos recettes les plus
populaires, mais nous vous invitons à inventer vos
propres créations avec vos ingrédients préférés.

Vous n'avez pas fini de vous régaler !





Pain aux cranberries et aux noix

INGRÉDIENTS	INSTRUCTIONS
100 g de cranberries fraîches 1 orange de taille moyenne, pelée et coupée en deux 1 lamelle de zeste d'orange 60 ml d'huile d'olive légère 180 ml de lait 60 ml de miel 1 gros œuf 5 ml d'extrait de vanille 7 g de levure 2 g de bicarbonate de soude 4 g de sel (facultatif) 240 g de farine de blé complet 45 g de noix	Préchauffer le four à 180 °C. Enduire un moule à pain de 22 x 11 cm d'une fine couche d'huile de cuisson en spray ou d'une autre matière grasse. Mettre les cranberries dans le récipient Vitamix et verrouiller le couvercle. Sélectionner la vitesse 4. Mélanger par pulsations 3 ou 4 fois. Arrêter l'appareil, raclez les bords et replacez le couvercle. Mélanger par pulsations encore quelques fois pour hacher grossièrement. Verser dans un petit bol. Mettre l'orange, le zeste d'orange, l'huile, le lait, le sucre, l'œuf et la vanille dans le récipient Vitamix dans l'ordre indiqué, puis verrouiller le couvercle. Démarrer le blender à sa vitesse la plus basse, puis augmenter la vitesse jusqu'au maximum. Mélanger pendant 20 secondes. Verser la levure chimique, le bicarbonate de soude, le sel (facultatif) et la farine de blé complet dans un grand bol. Bien mélanger. Verser le mélange d'orange sur les ingrédients secs. Mélanger avec les mains jusqu'à ce que tous les ingrédients soient humides. Ajouter les noix hachées et les cranberries. Ne pas mélanger excessivement. Étaler la pâte dans le moule à pain préparé. Cuire pendant 55 à 60 minutes ou jusqu'à ce qu'une lame de couteau insérée au centre en ressorte propre. Laisser refroidir le pain sur une grille métallique pendant 30 minutes, puis démouler délicatement et laisser refroidir complètement avant de couper en tranches.
Portions : 10	Quantité par portion : calories : 220, protéines : 5 g, lipides : 10 g, glucides : 30 g, cholestérol : 20 mg, fibres : 3 g, graisses saturées : 2 g, sodium : 380 mg, sucres : 10 g



Muffins au pavot sans gluten

INGRÉDIENTS	INSTRUCTIONS
225 g de mélange de farine sans gluten (page 26) 4 g de levure 60 ml de miel 27 g de graines de pavot noir 4 gros œufs 227 g d'huile végétale 30 ml de jus de citron frais 7 g de zeste de citron	Mettre tous les ingrédients secs dans le récipient Vitamix pour ingrédients secs, puis verrouiller le couvercle. Démarrer l'appareil à sa vitesse la plus basse, puis augmenter rapidement jusqu'à la vitesse maximum. Mélanger pendant 15 secondes. Mélanger les ingrédients humides, dont le zeste de citron, dans le récipient Vitamix pour ingrédients humides (Vitamix Wet), puis verrouiller le couvercle. Démarrer l'appareil à sa vitesse la plus basse, puis augmenter rapidement la vitesse jusqu'au maximum. Mélanger pendant 10 secondes. Verser les ingrédients secs sur les ingrédients humides par l'ouverture du bouchon du couvercle. Démarrer l'appareil à sa vitesse la plus basse, puis augmenter la vitesse jusqu'au maximum. Mélanger pendant 15 secondes, en utilisant le pilon pour bien incorporer les ingrédients. Arrêter l'appareil et racler les bords du récipient. Ajouter les graines de pavot et verrouiller le couvercle. Démarrer l'appareil à sa vitesse la plus basse, puis augmenter la vitesse jusqu'au maximum. Mélanger pendant 15 secondes. Cuire au four à 165 °C pendant 20 minutes.
Portions : 10	Quantité par portion : calories : 350, protéines : 6 g, lipides : 26 g, glucides : 27 g, cholestérol : 75 mg, fibres : 2 g, graisses saturées : 4 g, sodium : 80 mg, sucres : 7 g



Céréales de blé concassé pomme-raisin

INGRÉDIENTS	INSTRUCTIONS
180 g de grains de blé complet 360 ml d'eau 2 g de sel (facultatif) 1 pomme Granny Smith (170 g) pelée, épépinée et coupée en quartiers 1 g de cannelle moulue 72 g de raisins secs 15 g de graines de tournesol	Mettre les grains de blé complet dans le récipient Vitamix, puis verrouiller le couvercle. Démarrer l'appareil à sa vitesse la plus basse, puis augmenter rapidement jusqu'à la vitesse 7. Broyer jusqu'au degré de finesse souhaité, pendant environ 15 secondes. Faire bouillir de l'eau, salée ou non, dans une casserole. Ajouter lentement le blé concassé dans l'eau bouillante, en remuant constamment avec un fouet. Réduire à feu doux, couvrir et laisser mijoter 15 à 20 minutes, en remuant fréquemment. Pendant la cuisson du blé concassé, verrouiller le couvercle du récipient Vitamix vide et retirer le bouchon. Démarrer l'appareil et augmenter graduellement l'intensité jusqu'à la vitesse 4. Laisser l'appareil en marche et ajouter les quartiers de pomme par l'ouverture du bouchon du couvercle en utilisant le pilon pour pousser les morceaux vers les lames afin de les hacher. Retirer la casserole du feu et ajouter les morceaux de pomme hachés, la cannelle, les raisins secs et les graines de tournesol au blé cuit. Bien mélanger. Couvrir et laisser reposer le mélange encore 5 minutes avant de servir.
Portions : 3	Quantité par portion : calories : 82, protéines : 9 g, lipides : 2 g, glucides : 79 g, cholestérol : 0 mg, fibres : 10 g, graisses saturées : 0 g, sodium : 204 mg, sucres : 22 g



Shichimi
Togarashi

Pâte à ravioles
maison

Pâte à ravioles maison

INGRÉDIENTS	INSTRUCTIONS
160 ml d'eau chaude 225 g de farine tout usage et un peu plus pour étaler et former la pâte	Verser l'eau, puis la farine dans le récipient Vitamix et verrouiller le couvercle. Sélectionner la vitesse 7. Mélanger par pulsations brèves 10 à 12 fois jusqu'à ce qu'une boule de pâte se forme. La pâte doit être collante, mais pas humide. Placer la pâte sur une surface légèrement farinée et pétrir pendant une à deux minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit lisse et élastique. Couvrir et placer au réfrigérateur pendant 4 à 6 heures. Une fois la pâte refroidie, la découper en portions de 28 g et les étaler correctement. Garnir et sceller comme désiré.
Quantité : 14 ravioles	Quantité par portion : calories : 140, protéines : 2 g, lipides : 0 g, glucides : 12 g, cholestérol : 0 mg, fibres : 0 g, graisses saturées : 0 g, sodium : 0 mg, sucres : 0 g

Shichimi Togarashi

INGRÉDIENTS	INSTRUCTIONS
30 g de graines de sésame grillées 30 grains de poivre de Sichuan 15 g de feuilles de nori grillées 2 lamelles de zeste d'orange (30 g) 24 g de chili en poudre 20 g de graines de pavot 20 g de graines de sésame grillées	Mettre les graines de sésame et les grains de poivre de Sichuan dans le récipient Vitamix et bien verrouiller le couvercle. Sélectionner la vitesse 6. Mélanger par pulsations 5 fois pour les hacher grossièrement. Ajouter les feuilles de nori et le zeste d'orange dans le récipient. Mélanger par pulsations 5 fois pour les hacher. Ajouter le chili en poudre, les graines de sésame noir et les graines de pavot dans le récipient. Mélanger par pulsations 3 fois pour bien incorporer les ingrédients.
Quantité : 35 g	Quantité par portion : calories : 208, protéines : 7 g, lipides : 16 g, glucides : 12 g, cholestérol : 1 mg, fibres : 8 g, graisses saturées : 0 g, sodium : 30 mg, sucres : 2 g



Roti Canai

INGRÉDIENTS	INSTRUCTIONS
290 g de farine tout usage 3 g de sel casher 2 g de sucre cristallisé (facultatif) 90 g de beurre clarifié [ou de ghee] à température ambiante 1 petit œuf 60 ml de lait entier 60 ml d'eau	Mettre le beurre clarifié, l'œuf, le lait et l'eau dans le récipient Vitamix, puis verrouiller le couvercle. Démarrer le blender à sa vitesse la plus basse, puis augmenter rapidement la vitesse jusqu'au maximum. Mélanger pendant 15 secondes. Arrêter l'appareil et retirer le couvercle. Ajouter la farine, le sel et le sucre dans le récipient Vitamix, puis verrouiller le couvercle. Sélectionner la vitesse 7. Mélanger par pulsations brèves 10 à 12 fois jusqu'à la formation d'une boule de pâte. La pâte doit être collante, mais pas humide. Poser la pâte sur le plan de travail. La découper en huit morceaux d'environ 113 g chacun. Rouler ces morceaux pour former des boules lisses et bien les enduire avec un peu de ghee. Les déposer en une seule couche sur une assiette et les couvrir avec un torchon humide. Laisser reposer à température ambiante pendant au moins 6 heures avant utilisation (la pâte peut être préparée un jour en avance et conservée au réfrigérateur). Pour cuire la pâte, faire chauffer une plaque à 175 °C. Étaler une boule de pâte avec un peu de farine pour former un cercle de 15 à 16 cm de diamètre. Huiler légèrement la plaque et cuire la pâte pendant 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'elle commence à gonfler et qu'elle dore. Répéter l'opération avec les autres boules de pâte. Préparer et servir juste avant de déguster. <i>Conseils et remarque du chef : ce pain plat traditionnel malaisien est délicieux servi chaud. Accompagnez-le de la sauce de votre choix ou trempez-le dans un autre plat.</i>
Portions : 8	Quantité par portion : calories : 230, protéines : 4 g, lipides : 11 g, glucides : 26 g, cholestérol : 50 mg, fibres : 1 g, graisses saturées : 7 g, sodium : 170 mg, sucres : 1 g



Pâte à pizza au blé entier

INGRÉDIENTS	INSTRUCTIONS
240 g de farine de blé complet	Préchauffer le four à 245 °C. Mettre tous les ingrédients dans le récipient Vitamix dans l'ordre indiqué, puis verrouiller le couvercle.
120 g de farine tout usage	Sélectionner la vitesse 6. Mélanger par pulsations brèves 20 à 25 fois, jusqu'à ce qu'une boule de pâte se forme. Arrêter l'appareil, retirer le couvercle, puis racler les bords du récipient. Verrouiller le couvercle.
7 g de levure sèche active	Sélectionner la vitesse 6. Mélanger de nouveau par pulsations 15 à 20 fois. Avec les mains farinées, mettre la pâte sur une surface de travail propre et la pétrir doucement en la saupoudrant généreusement de farine. Former une boule. La déposer dans un bol graissé, la couvrir et la laisser lever pendant 1 à 2 heures à une température de 20 °C.
5 g de sel casher	Séparer la pâte en deux et étaler chaque boule pour former une pâte à pizza de 30 cm de diamètre. Garnir selon vos envies. Cuire environ 6 minutes, jusqu'à ce que la croûte soit dorée et que la garniture soit cuite uniformément.
15 ml d'huile d'olive extra vierge	Conseils et remarques du chef : le ratio élevé de farine de blé complet par rapport à la farine tout usage permet d'obtenir une pâte à base de céréales suffisamment élastique pour préparer une excellente pizza.
15 ml de miel	La pâte à pizza lève mieux dans un environnement chaud : faites chauffer de l'eau dans un plat allant au micro-ondes pendant 2 à 3 minutes, puis placez le bol dans le micro-ondes pour le garder au chaud. Vous pouvez également placer le bol au-dessus d'un four chaud.
240 ml d'eau tiède, à environ 43 °C	Pour que votre pâte à pizza lève bien, utilisez de la levure fraîche et de l'eau légèrement chaude au toucher. En utilisant une balance pour mesurer vos ingrédients, vous obtiendrez également des résultats plus précis.
Quantité : 2 pâtes à pizza	Quantité par portion : calories : 627, protéines : 22 g, lipides : 4 g, glucides : 132 g, cholestérol : 1 mg, fibres : 14 g, graisses saturées : 0 g, sodium : 4 mg, sucres : 1 g



Épices barbecue tout usage

INGRÉDIENTS	INSTRUCTIONS
15 g de sel de mer 55 g de cassonade 30 g de paprika doux 24 g de grains de poivre noir 7 g d'ail en poudre 7 g d'oignon en poudre 3 g de graines de céleri 1 piment pasilla entier épépiné et coupé en deux	Mettre tous les ingrédients dans le récipient Vitamix dans l'ordre indiqué, puis verrouiller le couvercle. Démarrer le blender à sa vitesse la plus basse, puis augmenter rapidement la vitesse jusqu'au maximum. Mélanger pendant 20 à 30 secondes.
Quantité : 130 g	Quantité par portion : calories : 5, protéines : 0 g, lipides : 0 g, glucides : 2 g, cholestérol : 0 mg, fibres : 0 g, graisses saturées : 0 g, sodium : 150 mg, sucres : 1 g



Mélange d'épices berbère

INGRÉDIENTS	INSTRUCTIONS
14 g de graines de coriandre 4 piments rouges séchés (10 g) 4 grains de poivre de la Jamaïque 7 g de graines de fenugrec 5 g de grains de poivre noir 40 g d'oignon semoule 24 g d'ail semoule 80 g de paprika doux 2 g de cannelle moulue 12 g de curcuma moulu 2 g de muscade moulue	Mettre tous les ingrédients dans le récipient Vitamix, puis verrouiller le couvercle. Démarrer le blender à sa vitesse la plus basse, puis augmenter rapidement la vitesse jusqu'au maximum. Mélanger pendant 30 secondes ou jusqu'à obtention d'une fine poudre. <i>Conseils et remarques du chef: ce mélange d'épices polyvalent se marie à merveille avec les légumes, le poisson, le poulet et le bœuf.</i>
Portions : 18	Quantité par portion : calories : 30, protéines : 1 g, lipides : 1 g, glucides : 6 g, cholestérol : 0 mg, fibres : 3 g, graisses saturées : 0 g, sodium : 3 mg, sucres : 2 g

A top-down view of a kitchen counter with various flours and a blender. In the top left is a large glass jar filled with a coarse, yellowish flour. To its right are three nested brass measuring cups. In the center is a white plate with a swirl pattern. To the right is a clear blender jar containing a fine, light-colored flour. In the bottom left is a brass sifter containing a mix of fine and coarse flours. In the bottom center is a small glass bowl filled with a fine, light-colored flour. In the bottom right is a brass measuring cup filled with a coarse, yellowish flour. The flours are labeled with text boxes: 'Farine sans gluten' (top right), 'Farine de pois chiches' (center left), 'Farine complète' (bottom left), 'Farine de riz complet' (bottom right), and 'Farine d'avoine' (bottom center).

Farine sans
gluten

Farine de
pois chiches

Farine
complète

Farine de
riz complet

Farine
d'avoine

Farine de riz complet

INGRÉDIENTS	INSTRUCTIONS
400 g de riz complet [ou de riz blanc]	Mettre le riz dans le récipient Vitamix, puis verrouiller le couvercle. Démarrer le blender à sa vitesse la plus basse, puis augmenter rapidement la vitesse jusqu'au maximum. Mélanger pendant 45 à 60 secondes. Ranger la farine de riz dans un récipient hermétique.
Quantité : 400 g	Quantité par portion : calories : 360, protéines : 7 g, lipides : 3 g, glucides : 76 g, cholestérol : 1 mg, fibres : 5 g, graisses saturées : 1 g, sodium : 10 mg, sucres : 1 g

Farine de pois chiches

INGRÉDIENTS	INSTRUCTIONS
200 g de pois chiches secs	Mettre les pois chiches dans le récipient Vitamix, puis verrouiller le couvercle. Démarrer le blender à sa vitesse la plus basse, puis augmenter rapidement la vitesse jusqu'au maximum. Mélanger pendant 60 secondes, en utilisant le pilon pour pousser les ingrédients vers les lames si besoin. <i>Conseils et remarques du chef : cette farine sans gluten remplace très bien la farine traditionnelle.</i>
Quantité : 185 g	Quantité par portion : calories : 700, protéines : 38 g, lipides : 11 g, glucides : 116 g, cholestérol : 0 mg, fibres : 23 g, graisses saturées : 1 g, sodium : 45 mg, sucres : 20 g

Mélange de farine sans gluten

INGRÉDIENTS	INSTRUCTIONS
295 g de riz blanc 180 g de riz complet 85 g de fécule de pomme de terre 110 g de fécule de tapioca	Mettre le riz blanc et le riz complet dans le récipient Vitamix, puis verrouiller le couvercle. Démarrer le blender à sa vitesse la plus basse, puis augmenter rapidement la vitesse jusqu'au maximum. Mélanger pendant 45 secondes. Si le riz n'est pas complètement mélangé, le sortir et le filtrer à l'aide d'un tamis à petites mailles. Sinon, arrêter l'appareil, retirer le couvercle et remuer les ingrédients avant de mélanger de nouveau à vitesse élevée pendant 15 à 20 secondes. Transférer le riz dans un bol et ajouter les féculs de pomme de terre et de tapioca. Remuer pour obtenir un résultat homogène et utiliser selon vos envies.
Quantité : 670 g	Quantité par portion : calories : 587, protéines : 7 g, lipides : 2 g, glucides : 132 g, cholestérol : 0 mg, fibres : 4 g, graisses saturées : 0 g, sodium : 11 mg, sucres : 0 g

Soja moulu

INGRÉDIENTS	INSTRUCTIONS
160 g de graines de soja séchées	Mettre les graines de soja dans le récipient Vitamix, puis verrouiller le couvercle. Démarrer le blender à sa vitesse la plus basse, puis augmenter rapidement la vitesse jusqu'au maximum. Mélanger pendant 45 secondes, en utilisant le pilon pour pousser les ingrédients vers les lames. <i>Conseils et remarques du chef : grâce à la puissance de votre appareil Vitamix, transformer les graines de soja en une farine fine est un jeu d'enfant.</i>
Quantité : 160 g	Quantité par portion : calories : 719, protéines : 69 g, lipides : 35 g, glucides : 46 g, cholestérol : 0 mg, fibres : 13 g, graisses saturées : 0 g, sodium : 3 mg, sucres : 5 g

Farine d'avoine

INGRÉDIENTS	INSTRUCTIONS
100 g de flocons d'avoine	Mettre l'avoine dans le récipient Vitamix, puis verrouiller le couvercle. Démarrer le blender à sa vitesse la plus basse, puis augmenter rapidement la vitesse jusqu'au maximum. Mélanger pendant 45 secondes, en utilisant le pilon pour pousser les ingrédients vers les lames.
Quantité : 100 g	Quantité par portion : calories : 380, protéines : 13 g, lipides : 8 g, glucides : 68 g, cholestérol : 0 mg, fibres : 10 g, graisses saturées : 2 g, sodium : 0 mg, sucres : 3 g

Farine complète

INGRÉDIENTS	INSTRUCTIONS
375 g de grains de blé complet	Mettre les grains de blé complet dans le récipient Vitamix, puis verrouiller le couvercle. Démarrer le blender à sa vitesse la plus basse, puis augmenter rapidement la vitesse jusqu'au maximum. Moudre jusqu'au degré de finesse souhaité. Plus votre appareil tourne, plus la consistance de la farine devient fine. Mélanger environ 1 minute à la vitesse maximale pour une farine de blé complet très fine.
Quantité : 375 g	Quantité par portion : calories : 320, protéines : 12 g, lipides : 2 g, glucides : 68 g, cholestérol : 0 mg, fibres : 14 g, graisses saturées : 0 g, sodium : 0 mg, sucres : 0 g



Grains de café moulus

INGRÉDIENTS	INSTRUCTIONS
100 g de grains de café entier	Mettre les grains de café dans le récipient, puis verrouiller le couvercle. Sélectionner la vitesse 1. Démarrer l'appareil, puis augmenter graduellement l'intensité jusqu'à la vitesse 8. Moudre pendant 10 secondes pour obtenir un café pouvant être utilisé dans une cafetière à filtre. Ranger dans un récipient hermétique. Niveaux de finesse : Cafetière à piston/percolateur (très épais) : moudre pendant 7 à 8 secondes. Cafetière à filtre (épais) : moudre pendant 10 secondes. Cône à filtre (aussi fin que de la semoule de maïs) : moudre pendant 12 à 13 secondes. Cuisinière (assez fin) : moudre pendant 15 à 16 secondes. Espresso (aussi fin que du sucre) : moudre pendant 20 secondes. Turc (aussi fin que de la farine) : moudre pendant 25 secondes. <i>Conseils et remarques du chef : prêtez bien attention au processus de mouture, car il y a 6 niveaux de finesse.</i> <i>Plus les grains sont broyés, plus le café est fin.</i> <i>Conservez le café dans un récipient hermétique dans un endroit frais et à l'abri de la lumière si vous comptez le préparer dans les deux prochaines semaines. Pour une conservation plus longue, conservez le café dans un récipient hermétique au congélateur.</i>
Quantité : 100 g	Quantité par portion : calories : 395, protéines : 15 g, lipides : 15 g, glucides : 60 g, cholestérol : 0 mg, fibres : 0 g, graisses saturées : 0 g, sodium : 74 mg, sucres : 0 g



Le résultat vous plaît ?

Ne gardez pas vos délicieux mélanges pour vous !
Partagez vos nouvelles recettes préférées avec le hashtag **#MyVitamix.**

Suivez-nous





Lien vers la section

[ANGLAIS](#) | [FRANÇAIS](#) | [ALLEMAND](#) | [ESPAGNOL](#)



1,4-LITER, INTERLOCK

Trockenbehälter-Rezepte



Link zu Abschnitt

[ENGLISCH](#) | [FRANZÖSISCH](#) | [DEUTSCH](#) | [SPANISCH](#)

REZEPTE FÜR Ihren neuen Behälter

Vom Mahlen von Gewürzen bis zur Herstellung von Pizzateig - entdecken Sie all die köstlichen Rezepte, die Sie in Ihrem neuen Vitamix®-Behälter zubereiten können! Wir haben hier einige unserer beliebtesten Rezepte zusammengestellt. Dennoch möchten wir Sie ermutigen Ihre eigenen Kreationen mit Ihren bevorzugten Vollwertprodukten herzustellen.

Viel Spaß beim Zubereiten und Genießen!





Cranberry–Nusskuchen

ZUTATEN	ZUBEREITUNG
1 Tasse (100 g) frische Cranberrys 1 mittelgroße Orange, geschält, halbiert 1 Streifen Orangenschale 1/4 Tasse (60 ml) helles Olivenöl 180 ml Milch 60 ml Honig 1 großes Ei (Größe L) 5 ml Vanilleextrakt 7 g Backpulver 2 g Backnatron 4 g Salz, optional 240 g Weizen- vollkornmehl 45 g Walnüsse	Backofen auf 180°C vorheizen. Eine 22 cm x 11 cm große Kastenform leicht mit Pflanzenöl-Kochspray oder Backfett einfetten. Cranberrys in den Vitamix-Behälter geben und Deckel verschließen. Stufe 4 einstellen. 3 oder 4 Mal pulsieren. Gerät anhalten, Seiten abschaben und Deckel verschließen. Noch ein paar Mal pulsieren, bis Cranberrys grob gehackt sind. In eine kleine Schüssel umfüllen. Orange, Orangenschale, Öl, Milch, Zucker, Ei und Vanille in der angegebenen Reihenfolge in den Vitamix-Behälter geben und Deckel verschließen. Mixer auf niedrigster Geschwindigkeitseinstellung starten und bis zur höchsten Stufe erhöhen. 20 Sekunden lang mixen. Backpulver, Backnatron, Salz (optional) und Weizenvollkornmehl in eine große Rührschüssel geben und gut vermischen. Die Orangenmischung in die Schüssel mit den trockenen Zutaten gießen. Mit der Hand vermischen, bis die trockenen Zutaten feucht sind. Die gehackten Walnüsse und Cranberrys in den Teig geben, nicht übermäßig rühren. Den Teig in die vorbereitete Kastenform geben. 55–60 Minuten backen, bis an einem in die Brotmitte gesteckten Messer keine Teigreste zurückbleiben. 30 Minuten auf dem Kuchengitter abkühlen lassen, dann vorsichtig aus der Form entfernen und vor dem Schneiden komplett auskühlen lassen.
Portionen: 10	Nährwertangaben pro Portion: Kalorien: 220, Eiweiß: 5 g, Fett: 10 g, Kohlenhydrate: 30 g, Cholesterin: 20 mg, Ballaststoffe: 3 g, Gesättigte Fettsäuren: 2 g, Natrium: 380 mg, Zucker: 10 g



Glutenfreie Mohnmuffins

ZUTATEN	ZUBEREITUNG
255 g glutenfreies Mehl (Seite 26) 4 g Backpulver 60 ml Honig 27 g schwarze Mohnsamen 4 große Eier 227 g pflanzliches Öl 30 ml frischer Zitronensaft 7 g Zitronenabrieb	Alle trockenen Zutaten in den Vitamix-Trockenbehälter geben und Deckel verschließen. Mixer auf niedrigster Geschwindigkeitseinstellung starten und schnell bis zur höchsten Stufe erhöhen. 15 Sekunden lang mixen. Alle feuchten Zutaten (einschließlich des Zitronenabriebs) in den Vitamix-Nassbehälter geben und Deckel verschließen. Mixer auf niedrigster Geschwindigkeitseinstellung starten und schnell bis zur höchsten Stufe erhöhen. 10 Sekunden lang mixen. Anschließend die trockenen Zutaten durch die Öffnung in der Verschlusskappe zu den feuchten Zutaten geben. Mixer auf niedrigster Geschwindigkeitseinstellung starten und bis zur höchsten Stufe erhöhen. 15 Sekunden lang mixen, die Zutaten dabei mithilfe des Stößels vermengen. Gerät anhalten und die Mischung von den Seiten des Behälters abschaben. Mohnsamen dazugeben und Deckel verschließen. Mixer auf niedrigster Geschwindigkeitseinstellung starten und bis zur höchsten Stufe erhöhen. 15 Sekunden lang mixen. 20 Minuten bei 165°C backen.
Portionen: 10	Nährwertangaben pro Portion: Kalorien: 350, Eiweiß: 6 g, Fett: 26 g, Kohlenhydrate: 27 g, Cholesterin: 75 g, Ballaststoffe: 2 g, Gesättigte Fettsäuren: 4 g, Natrium: 80 mg, Zucker: 7 g



Weizenkornmüsli mit Apfel und Rosinen

ZUTATEN	ZUBEREITUNG
180 g ganze Weizenkörner 360 ml Wasser 2 g Salz, optional 1 (170 g) Granny-Smith-Apfel, geschält, entkernt, geviertelt 1 g Zimt, gemahlen 72 g Rosinen 15 g Sonnenblumenkerne	Vollkornweizenkörner in den Behälter des Vitamix geben und Deckel verschließen. Mixer auf niedrigster Geschwindigkeitseinstellung starten und schnell bis auf Stufe 7 erhöhen. Etwa 15 Sekunden lang bis zum gewünschten Feinheitsgrad mahlen. In einem Topf Wasser und Salz (falls verwendet) zum Kochen bringen. Nach und nach den gemahlene Weizen unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen ins kochende Wasser geben. Hitze auf niedrige Stufe reduzieren und mit Deckel 15–20 Minuten lang köcheln lassen. Regelmäßig umrühren. Während der Weizen kocht, leeren Vitamix-Behälter mit dem Deckel verschließen und Verschlusskappe entfernen. Gerät einschalten und die Geschwindigkeit langsam bis auf Stufe 4 erhöhen. Während das Gerät läuft, Apfelviertel durch die Öffnung in der Verschlusskappe hineingeben und die Äpfel dabei bei Bedarf mithilfe des Stößels in Richtung der Klingen schieben. Den Topf vom Herd nehmen und zerkleinerten Apfel, Zimt, Rosinen und Sonnenblumenkerne zum gekochten Weizen geben. Alles verrühren. Vor dem Servieren 5 Minuten mit Deckel ruhen lassen.
Portionen: 3	Nährwertangaben pro Portion: Kalorien: 82, Eiweiß: 9 g, Fett: 2 g, Kohlenhydrate: 79 g, Cholesterin: 0 mg, Ballaststoffe: 10 g, Gesättigte Fettsäuren: 0 g, Natrium: 204 mg, Zucker: 22 g



Shichimi
Togarashi

Hausgemachter
Teig für Teigtaschen

Hausgemachter Teig für Teigtaschen

ZUTATEN	ZUBEREITUNG
160 ml heißes Wasser 225 g Weizenmehl und etwas mehr zum Formen und Ausrollen	Wasser und anschließend das Mehl in den Vitamix-Behälter geben und Deckel verschließen. Stufe 7 auswählen. Gerät 10–12 Mal kurz pulsieren, bis sich der Teig zu einer Kugel geformt hat. Der Teig sollte klebrig, aber nicht feucht sein. Teigkugel auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und 1–2 Minuten lang kneten, bis der Teig glatt und elastisch ist. Abdecken und 4–6 Stunden in den Kühlschrank stellen. Den gekühlten Teig in Portionen von je 28 g aufteilen und ausrollen. Nach Belieben füllen und verschließen.
Ergibt: 14 Teigtaschen	Nährwertangaben pro Portion: Kalorien: 140, Eiweiß: 2 g, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 12 g, Cholesterin: 0 mg, Ballaststoffe: 0 g, Gesättigte Fettsäuren: 0 g, Natrium: mg, Zucker: 0 g

Shichimi Togarashi

ZUTATEN	ZUBEREITUNG
30 g Sesamsamen, geröstet 30 Szechuan- Pfefferkörner 15 g Nori, geröstet 2 Streifen (30 g) Orangenschale 24 g Chilipulver 20 g Mohnsamen 20 g schwarze Sesamsamen, geröstet	Weißer Sesamsamen und Szechuanpfefferkörner in den Vitamix- Behälter geben und Deckel fest verschließen. Stufe 6 auswählen. 5 Mal pulsieren, um die Samen und Körner grob zu hacken. Nori und Orangenschale hinzufügen. Zum Zerkleinern 5 Mal pulsieren. Chilipulver, schwarze Sesamsamen und Mohnsamen hinzufügen. 3 Mal pulsieren, um alle Zutaten miteinander zu vermischen.
Ergibt: 35 g	Nährwertangaben pro Portion: Kalorien: 208, Eiweiß: 7 g, Fett: 16 g, Kohlenhydrate: 12 g, Cholesterin: 1 mg, Ballaststoffe: 8 g, Gesättigte Fettsäuren: 0 g, Natrium: 30 mg, Zucker: 2 g



Roti Canai

ZUTATEN	ZUBEREITUNG
290 g Weizenmehl 3 g Meersalz 2 g Zucker, optional 90 g Butterschmalz [oder Ghee], Zimmertemperatur 1 kleines Ei 60 ml Vollmilch 60 ml Wasser	Butterschmalz, Ei, Milch und Wasser in den Vitamix-Behälter geben und Deckel verschließen. Mixer auf niedrigster Geschwindigkeits lung starten und schnell bis zur höchsten Stufe erhöhen. 15 Sekunden lang mixen. Gerät ausschalten und den Deckel abnehmen. Mehl, Salz und Zucker in den Vitamix-Behälter geben und Deckel verschließen. Stufe 7 auswählen. Gerät 10-12 Mal kurz pulsieren, bis sich der Teig zu einer Kugel geformt hat. Der Teig sollte klebrig, aber nicht feucht sein. Teig aus dem Behälter nehmen und auf eine Arbeitsfläche geben. In acht gleich große Stücke von je 113 g aufteilen. Zu glatten Kugel rollen und diese mit etwas Ghee gut einfetten. Nebeneinander auf einen Teller legen, mit einem feuchten Tuch abdecken und vor der Weiterverarbeitung mindestens 6 Stunden bei Zimmertemperatur ruhen lassen (Teig kann einen Tag im Voraus zubereitet und im Kühlschrank aufbewahrt werden). Grillplatte auf 175°C erhitzen. Teigkugeln mit wenig Mehl zu Fladen mit etwa 15-16 cm Durchmesser ausrollen. Platte leicht einölen und Fladen von jeder Seite 2-3 Minuten lang grillen, bis sie luftig und leicht gebräunt sind. Für die übrigen Teigkugeln wiederholen. Möglichst kurz vor dem Essen zubereiten und servieren. Kochtipp: Dieses traditionelle Fladenbrot aus Malaysia schmeckt frisch von der heißen Grillplatte besonders lecker. Am besten mit einer Soße Ihrer Wahl oder als Beilage zu einem anderen Gericht servieren.
Portionen: 8	Nährwertangaben pro Portion: Kalorien: 230, Eiweiß: 4 g, Fett: 11 g, Kohlenhydrate: 26 g, Cholesterin: 50 mg, Ballaststoffe: 1 g, Gesättigte Fettsäuren: 7 g, Natrium: 170 mg, Zucker: 1 g



Vollkorn-Pizzateig

ZUTATEN	ZUBEREITUNG
240 g Weizenvollkornmehl 120 g Weizenmehl 7 g aktive Trockenhefe 5 g Meersalz 15 ml natives Olivenöl extra 15 ml Honig 240 ml warmes Wasser, ca. 43°C	Backofen auf 245°C vorheizen. Alle Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den Vitamix-Behälter geben und Deckel verschließen. Stufe 6 auswählen. 20–25 Mal stoßweise pulsieren, bis sich der Teig zu einer Kugel geformt hat. Mixer ausschalten. Deckel abnehmen und Seiten abschaben. Deckel verschließen. Stufe 6 auswählen. Weitere 15–20 Mal pulsieren. Teig mit bemehlten Händen auf eine saubere Arbeitsfläche geben und vorsichtig mit viel Mehl durchkneten. Kugel formen, in eine eingefettete Schüssel legen, abdecken und 1–2 Stunden bei 20°C gehen lassen. Den Teig in zwei Hälften teilen und jede Kugel zu einem 30 cm großen Pizzaboden auseinanderziehen. Nach Geschmack belegen. Etwa 6 Minuten lang backen, bis der Teig goldbraun und der Belag gleichmäßig gar ist. Kochtipps: Ein hoher Anteil an Weizenvollkornmehl sorgt für einen kernigen Teig mit genügend Elastizität, um daraus eine ausgezeichnete Pizza zu backen. Pizzateig geht am besten in einer warmen Umgebung. Erwärmen Sie Wasser 2–3 Minuten in einem mikrowelleneigneten Gefäß und lassen Sie den Teig anschließend in der Mikrowelle gehen oder stellen Sie die Schüssel auf einen warmen Ofen. Damit der Pizzateig gut aufgeht, sollten Sie frische Hefe und warmes Wasser verwenden. Messen Sie die Zutaten genau ab, um die besten Ergebnisse zu erzielen.
Ergibt: 2 Pizzateige	Nährwertangaben pro Portion: Kalorien: 627, Eiweiß: 22 g, Fett: 4 g, Kohlenhydrate: 132 g, Cholesterin: 1 mg, Ballaststoffe: 14 g, Gesättigte Fettsäuren: 0 g, Natrium: 4 mg, Zucker: 1 g



BBQ-Universalgewürz

ZUTATEN	ZUBEREITUNG
15 g Meersalz 55 g dunkler brauner Zucker 30 g süßes Paprikapulver 24 g schwarze Pfefferkörner 7 g Knoblauchpulver 7 g Zwiebelpulver 3 g Selleriesamen 1 ganze Pasilla-Chilischote, entkernt und halbiert	Alle Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den Vitamix-Behälter geben und Deckel verschließen. Mixer auf niedrigster Geschwindigkeitseinstellung starten und schnell bis zur höchsten Stufe erhöhen. 20–30 Sekunden lang mixen.
Ergibt: 130 g	Nährwertangaben pro Portion: Kalorien: 5, Eiweiß: 0 g, Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 2 g, Cholesterin: 0 mg, Ballaststoffe: 0 g, Gesättigte Fettsäuren: 0 g, Natrium: 150 mg, Zucker: 1 g



Berbere-Gewürzmischung

ZUTATEN

14 g Koriandersamen
4 (10 g) getrocknete
rote Chilischoten
4 Pimentkörner
7 g Bockshornklee-
Samen
5 g schwarze
Pfefferkörner
40 g getrocknete
Zwiebelflocken
24 g getrocknete
Knoblauchflocken
80 g süßes
Paprikapulver
2 g Zimt, gemahlen
12 g Kurkuma,
gemahlen
2 g gemahlene
Muskatnuss

Portionen: 18

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den Vitamix-
Behälter geben und Deckel verschließen.

Mixer auf niedrigster Geschwindigkeitseinstellung starten und
schnell bis zur höchsten Stufe erhöhen. 30 Sekunden lang mixen,
bis ein feines Pulver entsteht.

Kochtipps: Diese vielseitige Gewürzmischung passt hervorragend zu
Gemüse, Fisch, Hähnchenfleisch und Rindfleisch.

Nährwertangaben pro Portion: Kalorien: 30, Eiweiß: 1 g, Fett: 1 g,
Kohlenhydrate: 6 g, Cholesterin: 0 mg, Ballaststoffe: 3 g,
Gesättigte Fettsäuren: 0 g, Natrium: 3 mg, Zucker: 2 g



Kichererbsenmehl



Glutenfreies Mehl



Braunes Reismehl



Vollkornmehl



Hafermehl

Braunes Reismehl

ZUTATEN	ZUBEREITUNG
400 g brauner [oder weißer] Reis	Reis in den Vitamix-Behälter geben und Deckel verschließen. Mixer auf niedrigster Geschwindigkeitseinstellung starten und schnell bis zur höchsten Stufe erhöhen. 45–60 Sekunden lang mixen. Reismehl in einem luftdichten Behälter aufbewahren.
Ergibt: 400 g	Nährwertangaben pro Portion: Kalorien: 360, Eiweiß: 7 g, Fett: 3 g, Kohlenhydrate: 76 g, Cholesterin: 1 mg, Ballaststoffe: 5 g, Gesättigte Fettsäuren: 1 g, Natrium: 10 mg, Zucker: 1 g

Kichererbsenmehl

ZUTATEN	ZUBEREITUNG
200 g getrocknete Kichererbsen	Kichererbsen in den Behälter des Vitamix geben und Deckel verschließen. Mixer auf niedrigster Geschwindigkeitseinstellung starten und schnell bis zur höchsten Stufe erhöhen. 60 Sekunden lang mixen, die Zutaten dabei bei Bedarf mithilfe des Stößels in Richtung der Klingen schieben. Kochtipps: Dieses glutenfreie Mehl ist eine großartige Alternative zu traditionellem Mehl.
Ergibt: 185 g	Nährwertangaben pro Portion: Kalorien: 700, Eiweiß: 38 g, Fett: 11 g, Kohlenhydrate: 116 g, Cholesterin: 0 mg, Ballaststoffe: 23 g, Gesättigte Fettsäuren: 1 g, Natrium: 45 mg, Zucker: 20 g

Glutenfreie Mehlmischung

ZUTATEN	ZUBEREITUNG
295 g weißer Reis 180 g brauner Reis 85 g Kartoffelstärke 110 g Tapiokastärke	Braunen und weißen Reis in den Vitamix-Behälter geben und Deckel verschließen. Mixer auf niedrigster Geschwindigkeitseinstellung starten und schnell bis zur höchsten Stufe erhöhen. 45 Sekunden lang mixen. Falls das Ergebnis nicht fein genug ist, entweder ein feinmaschiges Sieb verwenden oder Gerät anhalten, Deckel abnehmen, Zutaten verrühren und erneut bei hoher Geschwindigkeit 15–20 Sekunden lang mixen. Reis in eine Rührschüssel umfüllen und Kartoffel- sowie Tapiokastärke hinzugeben. Zutaten vermengen und Mehl nach Belieben verwenden.
Ergibt: 670 g	Nährwertangaben pro Portion: Kalorien: 587, Eiweiß: 7 g, Fett: 2 g, Kohlenhydrate: 132 g, Cholesterin: 0 mg, Ballaststoffe: 4 g, Gesättigte Fettsäuren: 0 g, Natrium: 11 mg, Zucker: 0 g

Sojamehl

ZUTATEN	ZUBEREITUNG
160 g getrocknete Sojabohnen	Sojabohnen in den Vitamix-Behälter geben und Deckel verschließen. Mixer auf niedrigster Geschwindigkeitseinstellung starten und schnell bis zur höchsten Stufe erhöhen. 45 Sekunden lang mixen, die Zutaten dabei nach Bedarf mithilfe des Stößels in Richtung der Klingen schieben. Kochtipps: Mit dem leistungsstarken Vitamix lassen sich Sojabohnen ganz leicht zu einem feinen Mehl verarbeiten.
Ergibt: 160 g	Nährwertangaben pro Portion: Kalorien: 719, Eiweiß: 69 g, Fett: 35 g, Kohlenhydrate: 46 g, Cholesterin: 0 mg, Ballaststoffe: 13 g, Gesättigte Fettsäuren: 0 g, Natrium: 3 mg, Zucker: 5 g

Hafermehl

ZUTATEN	ZUBEREITUNG
100 g Haferflocken	Haferflocken in den Vitamix-Behälter geben und Deckel verschließen. Mixer auf niedrigster Geschwindigkeitseinstellung starten und schnell bis zur höchsten Stufe erhöhen. 45 Sekunden lang mixen, die Zutaten dabei nach Bedarf mithilfe des Stößels in Richtung der Klingen schieben.
Ergibt: 100 g	Nährwertangaben pro Portion: Kalorien: 380, Eiweiß: 13 g, Fett: 8 g, Kohlenhydrate: 68 g, Cholesterin: 0 mg, Ballaststoffe: 10 g, Gesättigte Fettsäuren: 2 g, Natrium: 0 mg, Zucker: 3 g

Vollkornmehl

ZUTATEN	ZUBEREITUNG
375 g Vollkornweizenkörner	Vollkornweizenkörner in den Behälter des Vitamix geben und Deckel verschließen. Mixer auf niedrigster Geschwindigkeitseinstellung einschalten und direkt bis zur höchsten Stufe erhöhen. Bis zum gewünschten Feinheitsgrad mahlen. Je länger die Körner gemixt werden, desto feiner wird das Mehl. Für sehr feines Weizenvollkornmehl etwa 1 Minute auf höchster Stufe mahlen.
Ergibt: 375 g	Nährwertangaben pro Portion: Kalorien: 320, Eiweiß: 12 g, Fett: 2 g, Kohlenhydrate: 68 g, Cholesterin: 0 mg, Ballaststoffe: 14 g, Gesättigte Fettsäuren: 0 g, Natrium: 0 mg, Zucker: 0 g



Gemahlene Kaffeebohnen

ZUTATEN	ZUBEREITUNG
100 g Kaffee, ganze Bohnen	Kaffee in den Vitamix-Behälter geben und Deckel verschließen. Stufe 1 auswählen. Gerät einschalten und Geschwindigkeit langsam bis auf Stufe 8 erhöhen. Für Filterkaffee 10 Sekunden lang mahlen. In einem luftdichten Behälter aufbewahren. Mahlgrad: French Press/Percolator (sehr grob) – 7–8 Sekunden lang mahlen. Filterkaffee (grob) – 10 Sekunden lang mahlen. Handfilter (wie Maismehl) – 12–13 Sekunden lang mahlen. Mokkakanne (relativ fein) – 15–16 Sekunden lang mahlen. Espresso (fein wie Zucker) – 20 Sekunden lang mahlen. Türkisch (fein wie Mehl) – 25 Sekunden lang mahlen. Kochtipps: Achten Sie sorgfältig auf die Dauer des Mahlprozesses, um den optimalen der 6 möglichen Mahlgrade zu erzielen. <i>Je länger die Bohnen gemahlen werden, desto feiner wird das Pulver.</i> <i>Gemahlener Kaffee, der innerhalb der nächsten zwei Wochen gebrüht wird, sollte in einem luftdichten Behälter an einem dunklen, kühlen Ort aufbewahrt werden. Bei längerer Lagerung bewahren Sie ihn am besten im Kühlschrank auf.</i>
Ergibt: 100 g	Nährwertangaben pro Portion: Kalorien: 395, Eiweiß: 15 g, Fett: 15 g, Kohlenhydrate: 60 g, Cholesterin: 0 mg, Ballaststoffe: 0 g, Gesättigte Fettsäuren: 0 g, Natrium: 74 mg, Zucker: 0 g



Gefällt Ihnen, was Sie zubereitet haben?

Behalten Sie Ihre köstlichen Mischungen nicht für sich!
Teilen Sie Ihre neuen Lieblingsrezepte mit **#MyVitamix**.

Folgen Sie uns





Link zu Abschnitt

[ENGLISCH](#) | [FRANZÖSISCH](#) | [DEUTSCH](#) | [SPANISCH](#)



JARRA DE 1,4 L

Recetas para la jarra de alimentos secos



Vaya a la sección

INGLÉS | FRANCÉS | ALEMÁN | ESPAÑOL

RECETAS PARA **su nueva jarra**

Desde moler especias hasta preparar masa para pizza, ¡descubra todas las deliciosas recetas que puede hacer en su nueva jarra de Vitamix®! Hemos incluido algunas de nuestras recetas más populares, pero le animamos a que se atreva a hacer sus propias creaciones con sus alimentos favoritos.

¡Que aproveche!





Pan con nueces y arándanos

INGREDIENTES	ELABORACIÓN
100 g de arándanos rojos frescos	Precalentar el horno a 180°C. Rociar ligeramente un molde de horno de 22 x 11 cm con aceite vegetal.
1 naranja mediana sin piel y partida por la mitad	Añadir los arándanos en la jarra de Vitamix y cerrar bien la tapa.
1 tira de cáscara de naranja	Seleccionar velocidad 4. Accionar botón pulso 3-4 veces. Parar la batidora, despegar la masa de los laterales y volver a colocar la tapa. Accionar botón pulso unas cuantas veces hasta obtener la textura deseada. Verter la mezcla a un cuenco pequeño.
60 ml de aceite de oliva	Introducir la naranja, la cáscara de naranja, el aceite, la leche, el azúcar, el huevo y la vainilla en la jarra de la Vitamix en el orden indicado y cerrar bien la tapa.
180 ml de leche	Comenzar a triturar a velocidad baja y aumentar progresivamente a máxima potencia.
60 ml de miel	Mezclar durante 20 segundos.
1 huevo grande	Mezclar la levadura, el bicarbonato, la sal (opcional) y la harina integral en un bol grande. Remover bien.
1 cucharadita de extracto de vainilla	Verter la mezcla de la naranja en el bol con los ingredientes secos. Mezclar a mano solo hasta que los ingredientes secos se humedezcan. Añadir las nueces y los arándanos picados a la masa. Deben quedar trocitos pequeños.
½ cucharadita de levadura en polvo	Extender la masa en el molde.
½ cucharadita de bicarbonato	Hornear durante 55-60 minutos o hasta que inserte un cuchillo y salga limpio. Colocar en una rejilla durante 30 minutos, desmoldar y dejar enfriar por completo antes de cortar.
1 cucharadita de sal (opcional)	
240 g de harina de trigo integral	
45 g de nueces	
Raciones: 10	Cantidad por ración: calorías 220, proteínas 5 g, grasas totales 10 g, carbohidratos 30 g, colesterol 20 mg, fibra 3 g, grasa saturada 2 g, sodio 380 mg, azúcares 10 g



Magdalenas de amapola sin gluten

INGREDIENTES	ELABORACIÓN
255 g de mezcla de harina sin gluten (ver página 26) 1 cucharadita de levadura en polvo 60 ml de miel 3 cucharadas de semillas de amapola negras 4 huevos grandes 1 taza de aceite vegetal 2 cucharadas de zumo de limón 1 cucharada de ralladura de limón	Añadir los ingredientes secos en la jarra para alimentos secos de Vitamix y cerrar bien la tapa. Seleccionar la velocidad 1 e incrementar progresivamente hasta máxima potencia. Batir durante 15 segundos. Mezclar los ingredientes húmedos, incluida la ralladura, en la jarra para alimentos húmedos de Vitamix y cerrar bien la tapa. Seleccionar la velocidad 1 e incrementar progresivamente la velocidad hasta máxima potencia. Batir durante 10 segundos. Verter los ingredientes secos a través de la abertura del tapón de la tapa con los ingredientes húmedos. Seleccionar la velocidad 1 e incrementar progresivamente la velocidad hasta máxima potencia. Batir durante 15 segundos utilizando la barra presionadora para dirigir los ingredientes hacia las cuchillas. Parar la batidora y dirigir la mezcla los lados interiores hacia abajo de la jarra. Añadir las semillas de amapola y cerrar bien la tapa. Seleccionar la velocidad 1 y aumentar progresivamente hasta máxima potencia. Batir durante 15 segundos. Hornear a 165°C durante 20 minutos.
Raciones: 10	Cantidad por porción: calorías 350, proteínas 6 g, grasas totales 26 g, carbohidratos 27 g, colesterol 75 mg, fibra 2 g, grasas saturadas 4 g, sodio 80 mg, azúcares 7 g



Cereales de trigo con manzana y pasas

INGREDIENTES	ELABORACIÓN
180 g de granos de trigo integral 360 ml de agua ¼ cucharadita de sal (opcional) 170 g de manzana Granny Smith sin piel, sin semillas y en cuartos 1 g de canela en polvo 72 g de pasas 15 g de pipas de girasol	Introducir los granos de trigo integral en la jarra de la Vitamix y cerrar bien la tapa. Comenzar batiendo a velocidad 1 e incrementar hasta 7. Batir durante unos 15 segundos. Poner a hervir agua con sal (opcional) en una olla. Añadir poco a poco el trigo triturado al agua hirviendo, remover de manera constante con una varilla. Bajar la temperatura, cubrir y dejar a fuego lento de 15 a 20 minutos, removiendo constantemente. Mientras se cocina el trigo triturado, cerrar bien la tapa del vaso vacío de la Vitamix y retirar el tapón de la tapa. Comenzar a batir a velocidad baja e incrementar poco a poco hasta llegar a la velocidad 4. Con la batidora encendida, introducir la manzana en cuartos a través de la apertura del tapón de la tapa utilizando la barra presionadora para dirigir los ingredientes hacia las cuchillas para que piquen la manzana. Retirar la olla del fuego y añadir al trigo la manzana picada, la canela, las pasas y las semillas de girasol. Remover para mezclar bien todos los ingredientes. Cubrir y dejar reposar durante 5 minutos más antes de servir.
Raciones: 3	Cantidad por porción: calorías 82, proteínas 9 g, grasas totales 2 g, carbohidratos 79 g, colesterol 0 mg, fibras 10 g, grasas saturadas 0 g, sodio 204 mg, azúcares 22 g



Shichimi
Togarashi

Masa de
empanadillas casera

Masa de empanadillas casera

INGREDIENTES	ELABORACIÓN
160 ml de agua caliente 225 g de harina de trigo	Introducir el agua, seguida de la harina en la jarra de la Vitamix y cerrar bien la tapa. Seleccionar la velocidad 7. Presionar el botón de pulso de 10 a 12 veces, hasta que se forme una masa. La masa debe estar pegajosa, pero no húmeda. Verter la masa en una superficie enharinada y amasar unos 1-2 minutos o hasta que esté suave y adquiera elasticidad. Cubrir y refrigerar de 4 a 6 horas. Después de que se enfrie la masa, dividirla en porciones (28 g) y estirla de manera adecuada. Rellenar y cerrar como se desee.
Cantidad: 14 empanadillas	Cantidad por ración: calorías 140, proteínas 2 g, grasas totales 0 g, carbohidratos 12 g, colesterol 0 mg, fibra 0 g, grasas saturadas 0 g, sodio 0 mg, azúcares 0 g

Shichimi Togarashi

INGREDIENTES	ELABORACIÓN
30 g de semillas de sésamo tostado 30 granos de pimienta 15 g de alga nori tostada 2 tiras de cáscara de naranja 24 g de chile en polvo 20 g de semillas de amapola 20 g de semillas de sésamo negro tostado	Añadir las semillas de sésamo blanco y los granos de pimienta en la jarra de la Vitamix y cerrar bien la tapa. Seleccionar la velocidad 6. Pulsar unas 5 veces para formar una masa densa. Añadir el alga nori y la cáscara de naranja a la jarra. Pulsar 5 veces para picar. Añadir el chile en polvo, las semillas de sésamo negro y las semillas de amapola a la jarra. Pulsar el botón pulso 3 veces para mezclar todos los ingredientes.
Cantidad: 35 g	Cantidad por porción: calorías 208, proteínas 7 g, grasas 16 g, hidratos de carbono 12 g, colesterol 1 mg, fibra 8 g, grasas saturadas 0 g, sodio 30 mg, azúcares 2 g



Roti Canai

INGREDIENTES	ELABORACIÓN
290 g de harina común 3 g de sal kosher 2 g de azúcar blanco (opcional) 90 g de mantequilla clarificada (o ghee) a temperatura ambiente 1 huevo 60 ml de leche entera 60 ml de agua	Introducir la mantequilla clarificada, el huevo, la leche y el agua en la jarra de la Vitamix y cerrar bien la tapa. Seleccionar velocidad 1 y aumentar progresivamente hasta máxima potencia. Mezclar durante 15 segundos. Apagar la batidora y quitar la tapa. Añadir la harina, la sal y el azúcar a la jarra de su Vitamix y cerrar bien la tapa. Seleccionar la velocidad 7. Pulsar el botón de pulso de 10 a 12 veces, hasta que se forme una masa. La masa debe estar pegajosa, pero no húmeda. Verter la masa sobre una encimera. Cortarla en 8 trozos iguales, de unos 120 g cada uno. Hacer bolas y untarlas con un poco de mantequilla clarificada. Colocar las bolas en un plato, cubrirlas con un paño húmedo y dejarlas reposar a temperatura ambiente durante al menos 6 horas antes de utilizarlas (la masa puede hacerse con un día de antelación y guardarse en la nevera). Para cocinarlas, calentar una plancha a 175°C. Aplastar y dar forma a la masa con un poco de harina hasta formar unas tortas de unos 15cm. Engrasar ligeramente la parte superior de la masa y cocinar de 2 a 3 minutos por cada lado, hasta que esté ligeramente esponjoso y dorado. Repetir el proceso con el resto de la masa. Cocinar y servir. <i>Consejos: Este pan plano tradicional de Malasia es delicioso servido recién salido de la plancha, con la salsa que elija o como acompañamiento para otro plato.</i>
Porciones: 8	Cantidad por porción: calorías 230, proteínas 4 g, grasas 11 g, hidratos de carbono 26 g, colesterol 50 mg, fibra 1g, grasas saturadas 7 g, sodio 170 mg, azúcares 1 g



Masa de trigo integral para pizza

INGREDIENTES	ELABORACIÓN
240 g de harina de trigo integral 120 g de harina de trigo 7 g de levadura de pan 1 cucharadita de sal 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra 1 cucharada de miel 240 ml de agua tibia	Precalentar el horno a 245 °C. Introducir todos los ingredientes en la jarra de la Vitamix en el orden indicado y cerrar bien la tapa. Seleccionar la velocidad 6. Accionar botón pulso hasta que se forme una masa. Parar la batidora, quitar la tapa y dirigir los ingredientes hacia las cuchillas. Cerrar bien la tapa. Seleccionar la velocidad 6. Accionar botón pulso de 15 a 20 veces más. Con las manos enharinadas, verter la masa a una superficie de trabajo limpia y amasar suavemente con una cantidad generosa de harina. Formar una bola redonda, colocarla en un cuenco engrasado, cubrirlo y dejar que la bola suba de 1 a 2 horas. Dividir la masa en dos y estirar cada porción hasta obtener una base de pizza de 30cm. Añadir los ingredientes que prefiera. Hornear hasta que la base esté dorada y los ingredientes estén bien cocidos, aproximadamente unos 6 minutos. <i>Consejo:</i> Una alta proporción de harina de trigo integral y harina de trigo permite conseguir una masa con suficiente elasticidad para preparar una excelente pizza. <i>Para preparar la masa de pizza se aconseja un entorno cálido: Colocar el cuenco encima de un horno caliente para fermentar.</i> <i>Para que la masa de la pizza fermente bien, usar levadura fresca y agua ligeramente tibia. Además, pesar los ingredientes dará unos resultados más precisos.</i>
Porción: 2 masas de pizza	Cantidad por porción: calorías 627, proteínas 22 g, grasas 4 g, hidratos de carbono 132 g, colesterol 1mg, fibra: 14 g, grasas saturadas 0 g, sodio 4 mg, azúcares 1 g



Especias para barbacoa

INGREDIENTES	ELABORACIÓN
1 cucharada de sal 55 g de azúcar moreno 30 g de pimentón dulce 2 cucharadas de pimienta negra en grano 1 cucharada de ajo en polvo 1 cucharada de cebolla en polvo ½ cucharadita de semillas de apio 1 guindilla	Introducir todos los ingredientes en la jarra de la Vitamix en el orden indicado y cerrar bien la tapa. Seleccionar velocidad 1 y aumentar progresivamente hasta máxima potencia. Batir de 20 a 30 segundos.
Cantidad: 130 g	Cantidad por porción: calorías 5, proteínas 0 g, grasas 0 g, hidratos de carbono 2 g, colesterol 0 mg, fibra 0 g, grasas saturadas 0 g, sodio 150 mg, azúcares 1 g



Mezcla de especias berbere

INGREDIENTES	ELABORACIÓN
2 cucharadas de semillas de cilantro 4 guindillas 4 granos de pimienta de Jamaica 2 cucharaditas de semillas de fenogreco 1 cucharadita de pimienta negra en grano 40 g de copos de cebolla deshidratada 24 g de copos de ajo deshidratado 80 g de pimentón dulce 1 cucharadita de canela en polvo 1 cucharada de cúrcuma en polvo ¼ cucharadita de nuez moscada en polvo	Introducir todos los ingredientes en la jarra de la Vitamix y cerrar bien la tapa. Seleccionar velocidad 1 y aumentar progresivamente hasta máxima potencia. Batir durante 30 segundos o hasta obtener un polvo fino. <i>Consejo: Esta versátil mezcla de especias combina bien con verduras, pescado, pollo y ternera.</i>
Porciones: 18	Cantidad por porción: calorías 30, proteínas 1 g, grasas 1 g, hidratos de carbono 6 g, colesterol 0 mg, fibra 3 g, grasas saturadas 0 g, sodio 3 mg, azúcares 2 g



Harina sin
gluten

Harina de
garbanzo

Harina de
trigo integral

Harina de
arroz integral

Harina de
avena

Harina de arroz integral

INGREDIENTES	ELABORACIÓN
400 g de arroz integral (o arroz blanco)	Colocar el arroz en el jarra de la Vitamix y cerrar bien la tapa. Seleccionar velocidad 1 y aumentar progresivamente hasta máxima potencia. Mezclar de 45 a 60 segundos. Verter la harina de arroz en un recipiente hermético para almacenarlo.
Cantidad: 400 g	Cantidad por porción: calorías 360, proteínas 7 g, grasas 3 g, hidratos de carbono 76 g, colesterol 1 mg, fibra 5 g, grasas saturadas 1 g, sodio 10 mg, azúcares 1 g

Harina de Garbanzos

INGREDIENTES	ELABORACIÓN
200 g de garbanzos secos	Introducir los garbanzos en la jarra de la Vitamix y cerrar bien la tapa. Seleccionar velocidad 1 y aumentar progresivamente hasta máxima potencia. Batir durante 60 segundos usando la barra presionadora, según sea necesario, para dirigir los ingredientes hacia las cuchillas. <i>Consejo: Esta harina sin gluten es una gran alternativa a la harina tradicional.</i>
Cantidad: 185 g	Cantidad por ración: calorías: 700; proteínas: 38 g; grasas: 11 g; hidratos de carbono: 116 g; colesterol: 0 mg; fibra: 23 g; grasas saturadas: 1 g; sodio: 45 mg; azúcares: 20 g

Mezcla de harina Sin Gluten

INGREDIENTES	ELABORACIÓN
295 g de arroz blanco 180 g de arroz integral 85 g de almidón de patata 110 g de almidón de tapioca	Introducir el arroz integral y el blanco en la jarra de la Vitamix y cerrar bien la tapa. Seleccionar velocidad 1 y aumentar progresivamente hasta máxima potencia. Batir durante 45 segundos. Si el arroz no está completamente molido, retirar la mezcla y pasarla por un colador de malla fina, o bien parar la batidora, retirar la tapa y revolver los ingredientes y batir de nuevo a máxima potencia durante 15-20 segundos. Verter el arroz en un cuenco para mezclar y añadir el almidón de patata y el almidón de tapioca. Mezclar bien para incorporar uniformemente y utilizar como se desee.
Cantidad: 670 g	Cantidad por porción: calorías 587, proteínas 7 g, grasas 2 g, hidratos de carbono 132 g, colesterol 0 mg, fibra 4 g, grasas saturadas 0 g, sodio 11 mg, azúcares 0 g

Semillas de Soja Molidas

INGREDIENTES	ELABORACIÓN
160 g de granos de soja seca	Introducir la soja en la jarra de la Vitamix y cerrar bien la tapa. Seleccionar velocidad 1 y aumentar progresivamente hasta máxima potencia. Batir durante 45 segundos usando la barra presionadora para dirigir los ingredientes hacia las cuchillas. Consejo: Convertir la soja en harina fina es fácil con la fuerza de su batidora Vitamix.
Cantidad: 160 g	Cantidad por ración: calorías: 719, proteínas: 69 g, grasas: 35 g, hidratos de carbono: 46 g, colesterol: 0 mg, fibra: 13 g, grasas saturadas: 0 g, sodio: 3 mg, azúcares: 5 g

Harina de Avena

INGREDIENTES	ELABORACIÓN
100 g de copos de avena	Añadir los copos de avena a la jarra de la Vitamix y cerrar bien la tapa. Seleccionar velocidad 1 y aumentar progresivamente hasta máxima potencia. Batir durante 45 segundos usando la barra presionadora para dirigir los ingredientes hacia las cuchillas.
Cantidad: 100 g	Cantidad por porción: calorías 380, proteínas 13 g, grasas 8 g, hidratos de carbono 68 g, colesterol 0 mg, fibra 10 g, grasas saturadas 2 g, sodio 0 mg, azúcares 3 g

Harina integral

INGREDIENTES	ELABORACIÓN
375 g de granos de trigo	Añadir los granos de trigo integral en la jarra de la Vitamix y cerrar bien la tapa. Seleccionar velocidad 1 y aumentar progresivamente hasta máxima potencia. Batir hasta que los granos queden tan finos como se desee. Cuanto más tiempo se deje en marcha la batidora, más fina será la consistencia de la harina. Moler durante aproximadamente 1 minuto, a la velocidad más alta, para obtener una harina de trigo integral muy fina.
Cantidad: 375 g	Cantidad por ración: calorías: 320; proteínas: 12 g; grasas: 2 g; hidratos de carbono: 68 g; colesterol: 0 mg; fibra: 14 g; grasas saturadas: 0 g; sodio: 0 mg; azúcares: 0 g



Moler Granos de Café

INGREDIENTES	ELABORACIÓN
100 g de granos de café	Añadir el café a la jarra y cerrar bien la tapa. Seleccionar velocidad 1 y aumentar progresivamente hasta máxima potencia. Mezclar durante 10 segundos para obtener un café para cafetera de filtro. Guardar en un recipiente hermético. Niveles de grosor: Prensa francesa/cafetera eléctrica (muy grueso): moler de 7 a 8 segundos. Cafetera de filtro (grueso): moler durante 10 segundos. Forma cónica: moler de 12 a 13 segundos. Para cocina (ligeramente fino): moler de 15 a 16 segundos. Expreso (fino como el azúcar): moler durante 20 segundos. Turco (fino como la harina): moler durante 25 segundos. <i>Consejo: Vigilar el proceso de molido, ya que hay 6 niveles de grosor. Cuanto más tiempo se muelan los granos, más fino será el café.</i> <i>El café molido que se vaya a preparar deberá almacenarse en un recipiente hermético en las dos semanas posteriores y en un entorno fresco y oscuro. Si va a almacenarlo más de dos semanas, guárdelo en la nevera en un recipiente hermético.</i>
Cantidad: 100 g	Cantidad por porción: calorías 395, proteínas 15 g, grasas 15 g, hidratos de carbono 60 g, colesterol 0 mg, fibra 0 g, grasas saturadas 0 g, sodio 74 mg, azúcares 0 g



¿Le gusta lo que ha preparado?

¡No se guarde para usted sus deliciosas creaciones! Comparta sus nuevas recetas favoritas con el hashtag **#MyVitamix** **#vitamixespaña**

Síguenos





Vaya a la sección

[INGLÉS](#) | [FRANCÉS](#) | [ALEMÁN](#) | [ESPAÑOL](#)



1.4 L INTERLOCK

Standard Container Recipes



Link to Section

[ENGLISH](#) | [FRENCH](#) | [GERMAN](#) | [SPANISH](#)

RECIPES FOR **your new container**

From smoothies to soups to desserts, discover all the delicious recipes you can make in your new Vitamix® container! We have included some of our most popular recipes here, but we encourage you to make your own creations featuring your favourite whole foods.

Enjoy!





Design Your Own Smoothie

Step 1: CHOOSE LIQUID	Step 2: 2 FRUITS + VEGETABLES	Step 3: CHOOSE 1 GREEN (OPTIONAL)
1 cup (250 ml) soy milk 1 cup (250 ml) yoghurt 1 cup (250 ml) fruit juice 1 cup (250 ml) water	1 apple 10 (140 g) strawberries 1 cup (140 g) blueberries 1 cup (135 g) grapes 1 orange, peeled 2 slices melon, peeled 2 slices pineapple, with core 1 banana, peeled 1 carrot 2 peaches 1 mango, peeled ½ cup (135 g) papaya, peeled 1 pear 2 stalks celery 1 kiwi, peeled ½ cup (100 g) cucumber	2 cups (60 g) spinach 1 cup (45 g) kale ½ head of romaine 1 romaine heart 4 broccoli florets 1 small head of Bibb or Boston lettuce
INSTRUCTIONS Place your ingredients and 1 cup (135 g) ice cubes into the container in the order recommended and secure the lid. Select Variable 1 or the Smoothie setting. Start the machine, quickly increase to its highest speed, and blend for 45 seconds; or start the machine and allow the Smoothie program to complete.		



All Green Smoothie

INGREDIENTS	INSTRUCTIONS
¼ cup (60 ml) water ½ slice (45 g) pineapple, peeled, with core 1½ cups (225 g) green grapes ¼ bartlett pear, seeded ½ small avocado, pitted, peeled ¼ cup (20 g) broccoli florets ½ cup (15 g) fresh spinach 1¼ cups (160 g) ice cubes	Place all ingredients into the Vitamix container in the order listed and secure the lid. Start the blender on its lowest speed, then quickly increase to its highest speed. Blend for 50 seconds, using the tamper to press ingredients toward the blades. <i>Tips & Tips & Chef Notes: If all ingredients do not fit, start the blend and add the extra ingredients through the lid plug opening.</i>
Serves: 6	<i>Amount Per Serving:</i> Calories: 260, Protein: 3 g, Total Fat: 6 g, Carbohydrates: 54 g, Cholesterol: 0 mg, Dietary Fibre: 6 g, Saturated Fat: 1 g, Sodium: 30 mg, Sugar: 43 g



Banana Apple Oatmeal Smoothie

INGREDIENTS	INSTRUCTIONS
1½ cups (360 ml) soy milk ½ cup (130 g) vanilla yoghurt 1 medium (130 g) red apple, quartered, seeded ¼ cup (60 ml) Almond Butter* ¼ cup (25 g) rolled oats ½ cup (85 g) sliced frozen banana ¾ cup (75 g) frozen cranberries	Place all ingredients into the Vitamix container in the order listed and secure the lid. Start the blender on its lowest speed, then quickly increase to its highest speed. Blend for 1 minute. *Almond Butter recipe here.
Serves: 2	Amount Per Serving: Calories: 490, Protein: 18 g, Total Fat: 23 g, Carbohydrates: 58 g, Cholesterol: 5 mg, Dietary Fibre: 9 g, Saturated Fat: 3 g, Sodium: 210 mg, Sugar: 34 g



Orange Ginger Juice

INGREDIENTS	INSTRUCTIONS
2 cups (480 ml) water 4 medium (500 g) oranges, peeled, quartered 1 piece (5 g) fresh ginger root, ½" (1¼ cm) slice 6 (40 g) pitted dates [or honey to taste]	Place all ingredients into the Vitamix container in the order listed and secure the lid. Start the blender on its lowest speed and increase to its highest speed. Blend for 1 minute 30 seconds. <i>Tips & Chef Notes: Adding ginger to this classic citrus juice gives it a spicy twist!</i>
Serves: 2	<i>Amount Per Serving:</i> Calories: 200, Protein: 3 g, Total Fat: 0 g, Carbohydrates: 52 g, Cholesterol: 0 mg, Dietary Fibre: 9 g, Saturated Fat: 0 g, Sodium: 10 mg, Sugar: 42 g



Vegan Whole Wheat Pancakes

INGREDIENTS	INSTRUCTIONS
1½ cups (360 ml) Cashew Milk* 2 Tablespoons (30 ml) maple syrup 1 Tablespoon (7 g) baking powder ½ teaspoon (3 g) ground cinnamon 1 cup (160 g) whole wheat flour, if using Vitamix ground whole wheat flour increase to 1½ cups (240 g)	Place cashew milk, maple syrup, baking powder, and cinnamon into the Vitamix container in the order listed and secure the lid. Start the blender on its lowest speed, then quickly increase to Variable 4. Remove the lid plug, carefully sprinkle in all the flour, and allow to process another 15 to 20 seconds or until ingredients are incorporated. *If using fresh-ground whole wheat flour, let the mixture hydrate in the fridge for about 1 to 2 hours before using. You can also make this the day before and let it hydrate overnight so that it's ready to use in the morning. <i>Tips & Chef Notes: Made with simple ingredients, this is a healthy alternative to many of those box pancake mixes.</i> *Cashew Milk recipe here.
Serves: 8	Amount Per Serving: Calories: 120, Protein: 4 g, Total Fat: 3 g, Carbohydrates: 21 g, Cholesterol: 0 mg, Dietary Fibre: 3 g, Saturated Fat: 1 g, Sodium: 0 mg, Sugar: 5 g



Oat Milk

INGREDIENTS	INSTRUCTIONS
¼ cup (45 g) steel cut oats, soaked for 4 hours, drained, rinsed 3 cups (720 ml) cold water	Place the oats and water into the Vitamix container and secure the lid. Start the blender on its lowest speed, then quickly increase to its highest speed. Blend for 1 minute. Remove and strain through a fine mesh strainer, if desired. <i>Tips & Chef Notes: Customise the taste of this dairy-free milk by adding dates, vanilla extract, salt, or all three if you like.</i> <i>We tested soaked steel cut, raw steel cut, soaked rolled, and raw rolled oats and found that steel cut oats (soaked and blended briefly) delivered the best texture in the finished product.</i> <i>Seal and refrigerate for up to 5 days.</i> <i>Sediment from the milk will form at the bottom; shake well before use.</i>
Serves: 3	<i>Amount Per Serving:</i> Calories: 60, Protein: 2 g, Total Fat: 1 g, Carbohydrates: 10 g, Cholesterol: 0 mg, Dietary Fibre: 2 g, Saturated Fat: 0 g, Sodium: 10 mg, Sugar: 0 g



Soy Milk

INGREDIENTS	INSTRUCTIONS
1 cup (200 g) dried soy beans 2 dates, pitted 4 cups (960 ml) water	Clean dried soy beans and soak in water for 4 to 8 hours. Steam for 15 minutes or until tender. Drain soy beans and let cool. Measure 1½ cups (260 g) cooked beans. Place cooked beans, dates, and water into the Vitamix container in the order listed and secure the lid. Start the blender on its lowest speed, then quickly increase to its highest speed. Blend for 1 minute or until desired consistency is reached. <i>Tips & Chef Notes: For commercial-style soy milk, strain the milk through a filtration bag or pass through a fine mesh sieve.</i> <i>Store in an airtight container in the fridge.</i> <i>For a refreshing flavour, add a 1-inch (2.5 cm) cube of fresh ginger root before blending.</i>
Serves: 4	<i>Amount Per Serving:</i> Calories: 100, Protein: 9 g, Total Fat: 5 g, Carbohydrates: 7 g, Cholesterol: 0 mg, Dietary Fibre: 3 g, Saturated Fat: 1 g, Sodium: 10 mg, Sugar: 4 g



Mixed Nut Butter

INGREDIENTS	INSTRUCTIONS
2 cups (300 g) roasted peanuts ¾ cup (100 g) roasted pecans ¼ cup (35 g) roasted almonds	Place all ingredients into the Vitamix container in the order listed and secure the lid. Start the blender on its lowest speed, then quickly increase to its highest speed. Blend for 1 minute, using the tamper to press ingredients toward the blades, or until desired consistency is reached. <i>Tips & Chef Notes: Combine your favourite nuts to create a healthy, delicious nut butter that's as versatile as regular peanut butter.</i> <i>For a smooth creamy nut butter you may need to blend for 2 minutes.</i>
Serves: 24	Amount Per Serving: Calories: 170, Protein: 6 g, Total Fat: 15 g, Carbohydrates: 5 g, Cholesterol: 0 mg, Dietary Fibre: 2 g, Saturated Fat: 2 g, Sodium: 0 mg, Sugar: 1 g



Carrot Ginger Soup

INGREDIENTS	INSTRUCTIONS
2 cups (480 ml) vegetable stock 3 large (350 g) carrots 1 slice (20 g) yellow onion, peeled 1 piece (5 g) fresh ginger root, ½" (1¼ cm) slice 1 garlic clove, peeled 2 teaspoons (8 g) salt, optional ¼ teaspoon (2 g) ground black pepper ¼ cup (60 ml) Coconut Milk* [or coconut cream]	Place all ingredients except coconut milk into the Vitamix container in the order listed and secure the lid. Start the blender on its lowest speed, then quickly increase to its highest speed. Blend for 7 minutes 30 seconds, or until heavy steam escapes from the vented lid. When soup is steaming, lower to Variable 3 and remove lid plug. Pour in the coconut milk. Secure lid plug and blend for another 10 seconds. <i>Tips & Chef Notes: Try adding ¼ teaspoon fresh ground turmeric or cayenne to add additional flavour and colour to this soup.</i> <i>Make this recipe ahead for later in the week, or freeze it for another time.</i> *Coconut Milk recipe here.
Serves: 3	Amount Per Serving: Calories: 90, Protein: 2 g, Total Fat: 5 g, Carbohydrates: 13 g, Cholesterol: 886 mg, Dietary Fibre: 4 g, Saturated Fat: 4 g, Sodium: 1,630 mg, Sugar: 6 g



Kale and Leek Soup

INGREDIENTS	INSTRUCTIONS
2 (180 g) leeks, washed well, sliced 2 teaspoons (10 ml) extra virgin olive oil, optional 3 cups (100 g) kale, stemmed, chopped 4 cups (960 ml) vegetable broth 1 teaspoon (4 g) salt, optional ½ teaspoon (2 g) ground black pepper	Heat olive oil in a medium saucepot over medium heat. Add leeks and sweat until soft, about 3 minutes. Add kale and cook just until wilted, about 2 more minutes. Add broth and bring to a boil, then reduce to medium-low heat and cook for 30 minutes. Remove from heat and allow to cool slightly. Carefully pour soup contents into Vitamix container and secure the lid. Reserve 1 cup of the kale/leek mixture and divide between serving bowls if a textured soup is desired. Start the blender on its lowest speed, then quickly increase to its highest speed. Blend for 1 minute. Season with salt and pepper and serve immediately. Tips & Chef Notes: Try a dollop of our <i>Cashew Sour Cream Sauce</i> with some toasted pepitas or pine nuts to garnish this soup.* *Cashew Sour Cream Sauce recipe here.
Serves: 3	Amount Per Serving: Calories: 80, Protein: 3 g, Total Fat: 3 g, Carbohydrates: 12 g, Cholesterol: 0 mg, Dietary Fibre: 3 g, Saturated Fat: 0 g, Sodium: 600 mg, Sugar: 4 g



Butternut Squash Soup

INGREDIENTS	INSTRUCTIONS
1¾ cups (250 g) butternut squash, peeled, seeded, roasted 1 small (100 g) apple, halved, seeded 1 (45 g) celery stalk 2 medium (150 g) carrots 1½ cups (360 ml) water [or vegetable stock] 1 pinch ground cinnamon 1 pinch salt, optional	Place all ingredients into the Vitamix container in the order listed and secure the lid. Start the blender on its lowest speed, then quickly increase to its highest speed. Blend for 7 minutes 30 seconds or until heavy steam escapes from vented lid. <i>Tips & Chef Notes: Spice up this soup with more cinnamon, or try adding ginger or maple syrup to give it an autumnal touch.</i>
Serves: 2	<i>Amount Per Serving:</i> Calories: 100, Protein: 2 g, Total Fat: 0 g, Carbohydrates: 26 g, Cholesterol: 12 mg, Dietary Fibre: 6 g, Saturated Fat: 0 g, Sodium: 250 mg, Sugar: 10 g



Chili Crisp

Turnip Cake



Turnip Cake

INGREDIENTS	INSTRUCTIONS
2 cups (480 ml) water 1 Tablespoon (10 g) yellow miso paste 2 cups (275 g) roasted turnip, cooled (weight after roasting) 2 Tablespoons (20 g) dried shrimp ¼ cup (8 g) dried mushrooms 4 (25 g) pitted dates 1 Tablespoon (15 ml) Shaoxing rice wine 2 cups (375 g) short-grain sweet rice flour	Place a wok with a steamer basket on the stovetop set over medium-low heat. Spray a 10" (25 cm) non-stick pan with non-stick spray and set aside. Combine the water with the miso in a small cup and mix to incorporate. Pour this mixture into the Vitamix container along with the turnips, dried shrimp, dried mushrooms, dates, and wine. Secure the lid. Start the blender on its lowest speed, then quickly increase to its highest speed. Blend for 1 minute 30 seconds. Remove the mixture from the container into a medium-sized prep bowl. Add the rice flour and stir fully to incorporate. Pour the mixture into the prepared pan and place into steamer, steaming for 45 minutes or until a toothpick inserted into the centre of the cake comes out clean. Refrigerate for 4 to 6 hours to cool completely before slicing and serving. <i>Tips & Chef Notes: This savoury cake is a symbol of prosperity and rising fortunes.</i> <i>Our version omits the Chinese bacon for a healthier version of the classic.</i>
Serves: 40	Amount Per Serving: Calories: 50, Protein: 1 g, Total Fat: 0 g, Carbohydrates: 11 g, Cholesterol: 0 mg, Dietary Fibre: 1 g, Saturated Fat: 0 g, Sodium: 15 mg, Sugar: 1 g

Chili Crisp

INGREDIENTS	INSTRUCTIONS
1 cup (240 ml) grapeseed oil [or other neutral oil] 1 piece (5 g) fresh ginger root, ½" (1¼ cm) slice 2 dried bay leaves 2 whole star anise 2 inch cinnamon stick 3 green onions, white end only 8 (35 g) garlic cloves 1 small (30 g) shallot, peeled, halved ¼ cup (35 g) dry roasted soy beans ½ cup (105 g) Chinese chili flakes	Place oil, ginger, bay leaves, star anise, cinnamon, onions, garlic, shallot, and soy beans into the Vitamix container in the order listed and secure the lid. Start the blender on its lowest speed, then quickly increase to Variable 8. Blend for 20 to 30 seconds. Add mixture to a small saucepot set over medium heat. Simmer for 15 minutes, stirring frequently, until all ingredients are toasty and aromatic. While the aromatics cook, place the chili flakes in a medium-sized heatproof bowl. Once ingredients are toasted in the oil, remove from stovetop and carefully pour over the bowl of chili flakes - chilis should bubble up and oil should turn red. Stir ingredients to incorporate evenly and allow to cool before portioning into containers and refrigerating. <i>Tips & Chef Notes: This crunchy, spicy topping is the perfect way to add flavour and texture to any dish.</i>
Serves: 16	Amount Per Serving: Calories: 140, Protein: 1 g, Total Fat: 14 g, Carbohydrates: 3 g, Cholesterol: 0 mg, Dietary Fibre: 1 g, Saturated Fat: 2 g, Sodium: 0 mg, Sugar: 0 g



Garlic Mint Dressing

INGREDIENTS	INSTRUCTIONS
2 small lemons, peeled ½ cup (120 ml) extra virgin olive oil 2 garlic cloves, peeled 1 teaspoon (5 g) Dijon mustard ¼ cup (3 g) fresh mint leaves 1 Tablespoon (15 ml) honey ¼ teaspoon (3 g) kosher salt, optional	With a peeler or paring knife, remove the peel and white pith from the fruit, leaving just the flesh. Place all ingredients into the Vitamix container in the order listed and secure the lid. Start the blender on its lowest speed, then quickly increase to its highest speed. Blend for 20 to 25 seconds or until desired consistency is reached. <i>Tips & Chef Notes: This dressing is the perfect finishing touch to tabbouleh or any of your favourite salads.</i>
Serves: 8	<i>Amount Per Serving:</i> Calories: 140, Protein: 0 g, Total Fat: 14 g, Carbohydrates: 3 g, Cholesterol: 0 mg, Dietary Fibre: 0 g, Saturated Fat: 2 g, Sodium: 75 mg, Sugar: 2 g



Balsamic Citrus Dressing

INGREDIENTS	INSTRUCTIONS
¼ cup (60 ml) white balsamic vinegar [or favourite vinegar] 3 medium oranges, peeled 3 green onion, root trimmed 2 garlic cloves 2 (30 g) dates [or 1 Tablespoon (15 ml) honey], pitted ½ lime, peeled ⅛ teaspoon (1 g) ground white pepper 1 teaspoon (4 g) kosher salt, optional ½ cup (120 ml) extra virgin olive oil	With a peeler or paring knife, remove the peel and white pith from the lime, leaving just the flesh. Place vinegar, lime, oranges, onions, garlic, dates, white pepper and salt into the Vitamix container in the order listed and secure the lid. Start the blender on its lowest speed, then quickly increase to its highest speed, using the tamper to press ingredients toward the blades. Blend for 45 seconds. Reduce speed to Variable 4 and remove the lid plug. Slowly pour oil through the lid plug opening until emulsified. Tips & Chef Notes: <i>Try this dressing as a chicken marinade!</i> <i>Refrigerate in an airtight container. Bring to room temperature and shake before serving over salad.</i>
Serves: 24	Amount Per Serving: Calories: 60, Protein: 0 g, Total Fat: 5 g, Carbohydrates: 4 g, Cholesterol: 0 mg, Dietary Fibre: 1 g, Saturated Fat: 1 g, Sodium: 80 mg, Sugar: 3 g



Edamame Dip

INGREDIENTS	INSTRUCTIONS
1½ cups (200 g) edamame beans, cooked ½ cup (120 ml) Cashew Cream* [or milk alternative] 1 Tablespoon (15 ml) extra virgin olive oil 1 Tablespoon (15 ml) rice wine vinegar 1 teaspoon (5 g) wasabi paste ¼ teaspoon (1 g) salt, optional ¼ teaspoon (1 g) ground black pepper	Add all ingredients to the Vitamix container in the order listed and secure the lid. Start the blender on its lowest speed, then quickly increase to its highest speed, using the tamper to press ingredients toward the blades. Blend for 45 seconds. <i>Tips & Chef Notes: Enjoy this versatile dip with a crudité platter, crackers, or spread onto a sandwich.</i> *Cashew Cream recipe here.
Serves: 12	<i>Amount Per Serving:</i> Calories: 60, Protein: 2 g, Total Fat: 6 g, Carbohydrates: 2 g, Cholesterol: 10 mg, Dietary Fibre: 1 g, Saturated Fat: 3 g, Sodium: 60 mg, Sugar: 1 g



Shatta Sauce

INGREDIENTS	INSTRUCTIONS
½ lb (227 g) fresno chilis, about 15, stemmed 2 teaspoons (10 ml) apple cider vinegar 1 teaspoon (4 g) kosher salt 1 garlic clove, peeled 2 teaspoons (10 ml) extra virgin olive oil 1 Tablespoon (12 g) ground sumac, dried	Place stemmed fresno chilis into the Vitamix container and secure the lid. Start the blender on its lowest speed, then increase to Variable 4. Blend for 30 to 45 seconds, using the tamper to press the ingredients toward the blades, until a chunky pepper mash is formed. While the blender is running, add the remaining Shatta ingredients through the lid plug opening, then blend for an additional 15 seconds until mixture is combined. <i>Tips & Chef: The bold, spicy, and sweet flavors in this hot sauce recipe make it the perfect accompaniment for hummus, vegetables, or any grilled dish.</i> <i>Salt and oil are helpful in carrying the spicy flavor of the Shatta without it being overwhelming, but this recipe will work without them.</i>
Serves: 16	<i>Amount Per Serving:</i> Calories: 10, Protein: 0 g, Total Fat: 1 g, Carbohydrates: 1 g, Cholesterol: 0 mg, Dietary Fibre: 0 g, Saturated Fat: 0 g, Sodium: 125 mg, Sugar: 1 g



Avocado Tahini Spread

INGREDIENTS	INSTRUCTIONS
2 (300 g) avocados, peeled, seeded ¾ cup (160 ml) water ¼ cup (60 ml) fresh lemon juice ¾ cup + 2 Tablespoons (210 ml) tahini 1½ teaspoons (6 g) ground cumin ½ cup (7 g) fresh coriander leaves 1½ teaspoons (5 g) kosher salt, optional	Place all ingredients into the Vitamix container in the order listed and secure the lid. Start the blender on its lowest speed, then quickly increase to its highest speed. Blend for 30 seconds, using the tamper to press ingredients toward the blades. <i>Tips & Chef Notes: The healthy fat of the avocado, mixed with the smokiness of the cumin and the bright flavors of the lemon and cilantro, makes this the perfect healthy snack.</i>
Serves: 24	<i>Amount Per Serving:</i> Calories: 80, Protein: 2 g, Total Fat: 7 g, Carbohydrates: 3 g, Cholesterol: 0 mg, Dietary Fibre: 1 g, Saturated Fat: 1 g, Sodium: 110 mg, Sugar: 0 g

Avocado Yoghurt Dip

INGREDIENTS	INSTRUCTIONS
1½ cups (340 g) almond yoghurt [or plain yoghurt, low fat] 2 (270 g) avocados, halved, pitted, peeled 1 garlic clove, peeled 1 small lime, peeled 1 teaspoon (4 g) salt, optional 1 (15 g) jalapeño, seeded, halved ¼ cup (10 g) fresh coriander leaves	With a peeler or paring knife, remove the peel and white pith from the lime, leaving just the flesh. Place yoghurt, avocado, garlic, lime, salt (optional), and jalapeño into the Vitamix container in the order listed and secure the lid. Start the blender on its lowest speed, then quickly increase to its highest speed. Blend for 30 seconds, using the tamper to press ingredients toward the blades. Reduce speed to Variable 7 and remove the lid plug. Add coriander through the lid plug opening. Blend for an additional 10 to 15 seconds. Tips & Chef Notes: For a spicier dip, leave the seeds and membrane in the jalapeño.
Serves: 12	Amount Per Serving: Calories: 70, Protein: 1 g, Total Fat: 4 g, Carbohydrates: 8 g, Cholesterol: 0 mg, Dietary Fibre: 2 g, Saturated Fat: 0 g, Sodium: 210 mg, Sugar: 3 g

Garam Masala Spice Blend

INGREDIENTS	INSTRUCTIONS
½ teaspoon (3 g) nigella seeds ½ teaspoon (3 g) cumin seeds ¾ teaspoon (4 g) green cardamom pods 1½ teaspoons (6 g) fennel seed ¼ teaspoon (2 g) black peppercorns 4 whole cloves ¼ teaspoon (2 g) ground nutmeg 1" (2½ cm) cinnamon stick	Place all the ingredients into the Vitamix container in the order listed and secure the lid. Start the blender on its lowest speed, then quickly increase to its highest speed. Blend for 20 seconds. Tips & Chef Notes: Ground spices are the perfect way to add depth of flavour and a personal touch to your homemade dishes, plus they can be stored for weeks.
Serves: 4	Amount Per Serving: Calories: 15, Protein: 0 g, Total Fat: 1 g, Carbohydrates: 1 g, Cholesterol: 0 mg, Dietary Fibre: 1 g, Saturated Fat: 0 g, Sodium: 0 mg, Sugar: 0 g



Tropical Yoghurt Freeze

INGREDIENTS	INSTRUCTIONS
1 cup (226 g) almond yoghurt [or low-fat vanilla yoghurt] ½ lb (225 g) frozen pineapple chunks ½ lb (225 g) frozen mango chunks	Place all ingredients into the Vitamix container in the order listed and secure the lid. Start the blender on its lowest speed, then quickly increase to its highest speed. Blend for 45 to 60 seconds, using the tamper to press ingredients toward the blades. In about 30 to 60 seconds, the sound of the motor will change and four mounds should form. Stop the machine. Do not over mix or melting will occur. Serve immediately.
Serves: 8	Amount Per Serving: Calories: 80, Protein: 1 g, Total Fat: 1 g, Carbohydrates: 19 g, Cholesterol: 10 mg, Dietary Fibre: 1 g, Saturated Fat: 0 g, Sodium: 10 mg, Sugar: 15 g



Chocolate Avocado Pudding

INGREDIENTS	INSTRUCTIONS
2 (270 g) avocados, peeled, pitted, halved ¾ cup (160 ml) Almond Milk* ½ cup (50 g) pitted dates [or maple syrup] ¼ cup (20 g) cacao powder	Place all ingredients into the Vitamix container in the order listed and secure the lid. Start the blender on its lowest speed, then quickly increase to its highest speed, using the tamper to press ingredients toward the blades. Blend for 30 to 45 seconds or until desired consistency is reached. <i>Tips & Chef Notes: Using avocado is a great way to give a creamy texture to any dish—no dairy required!</i> *Almond Milk recipe here.
Serves: 8	<i>Amount Per Serving:</i> Calories: 90, Protein: 2 g, Total Fat: 6 g, Carbohydrates: 10 g, Cholesterol: 0 mg, Dietary Fibre: 4 g, Saturated Fat: 1 g, Sodium: 15 mg, Sugar: 5 g



Strawberry Yoghurt Freeze

INGREDIENTS	INSTRUCTIONS
1 cup (240 ml) almond yoghurt [or low fat yoghurt] 1 lb (454 g) frozen strawberries	Place all ingredients into the Vitamix container in the order listed and secure the lid. Start the blender on its lowest speed, then quickly increase to its highest speed, using the tamper to press ingredients toward the blades. In about 30 to 60 seconds, the sound of the motor will change and four mounds should form. Stop the machine. Do not over mix or melting will occur. Serve immediately. <i>Tips & Chef Notes: Explore creative options by trying other frozen fruit and yogurt flavour combinations.</i>
Serves: 4	<i>Amount Per Serving:</i> Calories: 60, Protein: 2 g, Total Fat: 1 g, Carbohydrates: 11 g, Cholesterol: 5 mg, Dietary Fibre: 1 g, Saturated Fat: 0 g, Sodium: 25 mg, Sugar: 8 g

Chickpea Flour

INGREDIENTS	INSTRUCTIONS
1 cup (200 g) dried chickpeas	Place chickpeas into the Vitamix container and secure the lid. Start the blender on its lowest speed, then quickly increase to its highest speed. Blend for 60 seconds, using the tamper as needed to press ingredients toward the blades. <i>Tips & Chef Notes: This gluten-free flour makes a great alternative to traditional flour.</i>
Yield: 1 cup (200 g)	<i>Amount Per Serving:</i> Calories: 700, Protein: 38 g, Total Fat: 11 g, Carbohydrates: 116 g, Cholesterol: 0 mg, Dietary Fibre: 23 g, Saturated Fat: 1 g, Sodium: 45 mg, Sugar: 20 g

Whole Grain Flour

INGREDIENTS	INSTRUCTIONS
2 cups (375 g) whole wheat kernels	Place whole wheat kernels into the Vitamix container and secure the lid. Start the blender on its lowest speed, then quickly increase to its highest speed. Grind to desired degree of fineness. The longer the machine runs, the finer the consistency of the flour. Grind for around 1 minute, on the highest speed, for very fine whole wheat flour.
Yield: 2½ cups (375 g)	<i>Amount Per Serving:</i> Calories: 320, Protein: 12 g, Total Fat: 2 g, Carbohydrates: 68 g, Cholesterol: 0 mg, Dietary Fibre: 14 g, Saturated Fat: 0 g, Sodium: 0 mg, Sugar: 0 g



Whole Grain Courgette Bread

INGREDIENTS	INSTRUCTIONS
¾ cup (180 ml) honey or 1½ cups (297 g) granulated sugar 2¼ teaspoon (9 g) ground cinnamon 2½ cups (300 g) all-purpose flour 1 cup (80 g) rolled oats 1 teaspoon (3 g) baking powder ¾ teaspoon (3 g) salt, optional ½ teaspoon (2 g) baking soda 3 large eggs ½ cup (122 g) unsweetened applesauce 1 teaspoon (5 ml) vanilla extract ¼ cup (56 g) unsalted butter 2 small (284 g) courgette, cut into large chunks 1 cup (120 g) walnuts [or pecans] ¾ cup (120 g) raisins	Preheat oven to 350°F (180°C). Spray a 9-inch x 5-inch (23 cm x 13 cm) loaf pan with cooking spray. Combine 1 Tablespoon (12 g) of sugar and ¼ teaspoon (1 g) of cinnamon and set aside. Place flour, oats, baking powder, salt (optional), baking soda, and remaining cinnamon in a large mixing bowl and stir by hand to combine. Place courgette into the Vitamix container and secure the lid. Select Variable 4. Pulse 3 times. Stop and scrape down sides with a spatula. Repeat this process 2 more times. Place courgette in a strainer to drain out extra moisture. Place eggs, remaining sugar, applesauce, vanilla, and butter into the Vitamix container in the order listed and secure lid. Start the machine on its lowest speed. Slowly increase to Variable 5 and blend for 15 seconds. Pour wet mixture into dry mixture and mix by hand to combine. Fold in chopped courgette, nuts, and raisins. Spoon into prepared pan and sprinkle with cinnamon-sugar mixture. Bake for 1 hour 10 minutes or until toothpick inserted in centre comes out clean. Cool in pan on wire rack for 10 minutes. Remove from pan and cool completely on wire rack.
Serves: 16	Amount Per Serving: Calories: 280, Protein: 5 g, Total Fat: 9 g, Carbohydrates: 46 g, Cholesterol: 45 mg, Dietary Fibre: 2 g, Saturated Fat: 3 g, Sodium: 200 mg, Sugar: 37 g



Baby Food Purées

INGREDIENTS	INSTRUCTIONS
2 cups (300 g) fruit: fresh or frozen, thawed: bananas, peeled; peaches, peeled; avocado; papaya, peeled, seeded; mango	Choose one or more items from the list of sample ingredients and prepare accordingly. Place into the Vitamix container along with ¼ cup (60 ml) water, formula or breast milk and secure the lid.
2 cups (300 g) fruit, steamed, fresh: apples, seeded; pears, seeded	Start the blender on its lowest speed, then quickly increase to its highest speed, using the tamper to press ingredients toward the blades.
2 cups (260 g) vegetables steamed (fresh or frozen) or tinned: sweet potatoes, peeled; peas; squash, peeled, seeded; carrots; green beans; spinach; corn	Blend for 30 to 45 seconds. If mixture is too thick, remove the lid plug and add additional water, formula or breast milk, ¼ cup (60 ml) at a time through the lid plug opening.
2 cups (280 g) boneless cubed cooked meat: chicken, turkey, pork, beef, veal, lamb	Continue blending to achieve desired consistency.
	<i>Tips & Chef Notes: Create your own homemade baby food with whole fruits, vegetables, and protein.</i>
	<i>Be sure to consult your pediatrician with any questions regarding the safe introduction of solid foods.</i>



Gingered Carrot and Apple Baby Food

INGREDIENTS	INSTRUCTIONS
3 medium (330 g) carrots, roasted and cooled 1½ cups (225 g) apple, peeled, seeded, steamed and cooled ¾ teaspoon (3 g) ground ginger 1 cup (240 ml) breast milk or your choice of alternative milk product	Place all ingredients into the Vitamix container in the order listed and secure the lid. Start the blender on its lowest speed, then quickly increase to its highest speed. Blend for 1 minute. <i>Tips & Chef Notes: Remember, children are super-tasters, so go slow with the ginger at first.</i> <i>If using a machine with programmes, use the Purée programme.</i> <i>Be sure to consult your pediatrician with any questions regarding the safe introduction of solid foods.</i>
Serves: 24	<i>Amount Per Serving:</i> Calories: 20, Protein: 0 g, Total Fat: 0 g, Carbohydrates: 3 g, Cholesterol: 2 mg, Dietary Fibre: 1 g, Saturated Fat: 0 g, Sodium: 10 mg, Sugar: 2 g



Chopped
Cheese



Chopped
Walnuts



Chopped
Cabbage



Chopped
Cauliflower



Chopped
Onion



Chopped
Garlic

Chopped Onion

Dry Chopping

INGREDIENTS	INSTRUCTIONS
½ small (90 g) onion, peeled, halved	Place onion into the Vitamix container and secure the lid. Select Variable 6. Pulse the onion 4 to 6 times or until chopped to desired consistency.
	<i>Amount Per Serving:</i> Calories: 71 kcal, Protein: 2 g, Total Fat: 0 g, Carbohydrates: 17 g, Cholesterol: 8 mg, Dietary Fibre: 3 g, Saturated Fat: 0 g, Sodium: 7 mg, Sugar: 0 g

Chopped Garlic

Dry Chopping

INGREDIENTS	INSTRUCTIONS
8 (35 g) garlic cloves, peeled	Place onion into the Vitamix container and secure the lid. Select Variable 6. Pulse the onion 4 to 6 times or until chopped to desired consistency.
	<i>Amount Per Serving:</i> Calories: 208 kcal, Protein: 9 g, Total Fat: 1 g, Carbohydrates: 46 g, Cholesterol: 1 mg, Dietary Fibre: 3 g, Saturated Fat: 0 g, Sodium: 24 mg, Sugar: 0 g

Chopped Cheese

Dry Chopping

INGREDIENTS	INSTRUCTIONS
2 cups (270 g) parmesan cheese [or hard cheese], cubed	Place cheese into the Vitamix container and secure lid. Select Variable 5. Pulse 10 times until desired consistency is reached.
Serves: 18	Amount Per Serving: Calories: 60, Protein: 4 g, Total Fat: 4 g, Carbohydrates: 2 g, Cholesterol: 15 mg, Dietary Fibre: 2 g, Saturated Fat: 2.5 g, Sodium: 270 mg, Sugar: 0 g

Chopped Walnuts

Dry Chopping

INGREDIENTS	INSTRUCTIONS
2 cups (210 g) walnuts	Place walnuts into the Vitamix container and secure lid. Select Variable 1. Start the machine and slowly increase to Variable 5. Blend for 10 seconds. Stop and scrape the sides of the container with spatula. Select Variable 1 and increase to Variable 10. Continue to blend for an additional 5 to 15 seconds, until desired consistency is reached.
Serves: 6	Amount Per Serving: Calories: 210, Protein: 8 g, Total Fat: 20 g, Carbohydrates: 3 g, Cholesterol: 0 mg, Dietary Fibre: 2 g, Saturated Fat: 1 g, Sodium: 0 mg, Sugar: 0 g

Chopped Cauliflower

Wet Chopping

INGREDIENTS	INSTRUCTIONS
3 cups (300 g) cauliflower, florets 4 cups (960 ml) water	Place the cauliflower and water into the Vitamix container and secure the lid. Select Variable 6. Pulse 4 to 5 times, just enough for the ingredients to cycle through the blades and get chopped slightly. If items are not evenly chopped yet, simply pulse a few additional times or until desired consistency is reached. Strain additional water off through a fine mesh strainer and carefully dry the chopped ingredients. Use as desired.
	Amount Per Serving: Calories: 12, Protein: 1 g, Total Fat: 0 g, Carbohydrates: 2 g, Cholesterol: 1 mg, Dietary Fibre: 1 g, Saturated Fat: 0 g, Sodium: 15 mg, Sugar: 0 g

Chopped Cabbage

Wet Chopping

INGREDIENTS	INSTRUCTIONS
1 head (500 g) cabbage	Cut cabbage into 1½-inch (4 cm) wedges and place into the Vitamix container. Cover with enough water to float cabbage off of the blades. Secure lid. Select Variable 4. Pulse 4 times until desired fineness is achieved. Do not over process. Drain and use in your favourite recipe.
Yield: 1 cup (240 ml)	Amount Per Serving: Calories: 246, Protein: 13 g, Total Fat: 1 g, Carbohydrates: 58 g, Cholesterol: 32 mg, Dietary Fibre: 25 g, Saturated Fat: 0 g, Sodium: 180 mg, Sugar: 0 g



Love What You Made?

Don't keep your delicious blends to yourself!
Share your new favourite recipes with **#MyVitamix.**

Follow us





Link to Section

[ENGLISH](#) | [FRENCH](#) | [GERMAN](#) | [SPANISH](#)



VERROUILLAGE AUTOMATIQUE

Recettes pour récipient standard



Lien vers la section

[ANGLAIS](#) | [FRANÇAIS](#) | [ALLEMAND](#) | [ESPAGNOL](#)

RECETTES POUR votre nouveau récipient

Smoothies, soupes ou desserts... Découvrez toutes les délicieuses recettes à réaliser avec votre nouveau récipient Vitamix® ! Ce livret contient certaines de nos recettes les plus populaires, mais nous vous invitons à inventer vos propres créations avec vos ingrédients préférés.

Vous n'avez pas fini de vous régaler !





Créez votre propre smoothie

Étape 1 : CHOISIR LE LIQUIDE	Étape 2 : 2 FRUITS OU LÉGUMES	Étape 3 : CHOISIR 1 LÉGUME VERT (FACULTATIF)
250 ml de lait de soja	1 pomme	60 g d'épinards
250 ml de yaourt	10 fraises (140 g)	45 g de chou frisé
250 ml de jus de fruit	140 g de myrtilles	½ tête de laitue romaine
250 ml d'eau	135 g de raisins	1 cœur de laitue romaine
	1 orange, pelée	4 fleurons de brocoli
	2 tranches de melon pelé	1 petite tête de laitue Bibb ou Boston
	2 tranches d'ananas avec le cœur	
	1 banane, pelée	
	1 carotte	
	2 pêches	
	1 mangue	
	135 g de papaye pelée	
	1 poire	
	2 branches de céleri	
	1 kiwi pelé	
	100 g de concombre	
INSTRUCTIONS		
Mettre vos ingrédients et 135 g de glaçons dans le récipient dans l'ordre indiqué, puis verrouiller le couvercle.		
Sélectionner la vitesse 1 ou le programme « Smoothie ».		
Démarrer l'appareil, augmenter rapidement l'intensité jusqu'au maximum et mélanger pendant 45 secondes, ou démarrer l'appareil et laisser le programme « Smoothie » terminer son cycle.		



Smoothie spécial vitalité

INGRÉDIENTS	INSTRUCTIONS
60 ml d'eau ½ tranche d'ananas (45 g) pelé, avec le cœur 225 g de raisins verts ¼ poire Williams, épépinée ½ petit avocat, dénoyauté et pelé 20 g de fleurons de brocoli 15 g d'épinards frais 160 g de glaçons	Mettre tous les ingrédients dans le récipient Vitamix dans l'ordre indiqué, puis verrouiller le couvercle. Démarrer le blender à sa vitesse la plus basse, puis augmenter rapidement la vitesse jusqu'au maximum. Mélanger pendant 50 secondes en utilisant le pilon pour pousser les ingrédients vers les lames. <i>Conseils et remarques du chef: si le récipient ne peut pas accueillir tous les ingrédients, démarrer l'appareil et mélanger en ajoutant progressivement le reste des ingrédients par l'ouverture du bouchon du couvercle.</i>
6 portions	<i>Quantité par portion:</i> calories : 260, protéines : 3 g, lipides : 6 g, glucides : 54 g, cholestérol : 0 mg, fibres : 6 g, graisses saturées : 1 g, sodium : 30 mg, sucres : 43 g



Smoothie banane–pomme–avoine

INGRÉDIENTS	INSTRUCTIONS
360 ml de lait de soja 130 g de yaourt à la vanille 1 pomme rouge de taille moyenne (130 g) coupée en quartiers et épépinée 60 ml de beurre d'amande* 25 g de flocons d'avoine 85 g de bananes surgelées coupées en tranches 75 g de cranberries surgelées	Mettre tous les ingrédients dans le récipient Vitamix dans l'ordre indiqué, puis verrouiller le couvercle. Démarrer le blender à sa vitesse la plus basse, puis augmenter rapidement la vitesse jusqu'au maximum. Mélanger pendant 1 minute. * Pour la recette du beurre d'amande, cliquez ici.
Nombre de portions : 2	Quantité par portion : calories : 490, protéines : 18 g, lipides : 23 g, glucides : 58 g, cholestérol : 5 mg, fibres : 9 g, graisses saturées : 3 g, sodium : 210 mg, sucres : 34 g



Jus d'orange et gingembre

INGRÉDIENTS	INSTRUCTIONS
480 ml d'eau 4 oranges de taille moyenne (500 g) pelées et coupées en quartiers 1 morceau de gingembre frais (5 g), coupé en tranches d'environ 1,25 cm d'épaisseur 6 dattes dénoyautées (40 g) [ou du miel, selon les goûts]	Mettre tous les ingrédients dans le récipient Vitamix dans l'ordre indiqué, puis verrouiller le couvercle. Démarrer le blender à sa vitesse la plus basse, puis augmenter la vitesse jusqu'au maximum. Mélanger pendant 1 minute et 30 secondes. <i>Conseils et remarques du chef: l'ajout de gingembre à ce jus d'agrumes classique apporte une touche épicée !</i>
Nombre de portions : 2	<i>Quantité par portion :</i> calories : 200, protéines : 3 g, lipides : 0 g, glucides : 52 g, cholestérol : 0 mg, fibres : 9 g, graisses saturées : 0 g, sodium : 10 mg, sucres : 42 g



Pancakes vegan au blé complet

INGRÉDIENTS

360 ml de lait de cajou*
30 ml de sirop d'érable
7 g de levure
3 g de cannelle moulue
160 g de farine de blé complet (si vous utilisez la farine de blé complet moulue Vitamix, augmenter la dose à 240 g)

Portions : 8

INSTRUCTIONS

Mettre le lait de cajou, le sirop d'érable, la levure et la cannelle dans le récipient Vitamix dans l'ordre indiqué, puis verrouiller le couvercle.

Démarrer le blender à sa vitesse la plus basse, puis augmenter rapidement jusqu'à 4.

Retirer le bouchon du couvercle, ajouter l'intégralité de la farine, puis laisser l'appareil fonctionner 15 à 20 secondes supplémentaires, ou jusqu'à incorporation complète de tous les ingrédients.

* Si vous utilisez de la farine de blé complet fraîchement moulue, laissez le mélange s'hydrater au réfrigérateur pendant 1 à 2 heures avant utilisation. Vous pouvez également préparer la farine la veille et la laisser s'hydrater pendant la nuit. Ainsi, elle sera prête à l'emploi le lendemain matin.

***Conseils et remarques du chef :** préparée avec des ingrédients simples, il s'agit d'une version saine de tous ces mélanges industriels pour pancakes.*

* Pour la recette du lait de cajou, [cliquez ici](#).

Quantité par portion : calories : 120, protéines : 4 g, lipides : 3 g, glucides : 21 g, cholestérol : 0 mg, fibres : 3 g, graisses saturées : 1 g, sodium : 0 mg, sucres : 5 g



Lait d’avoine

INGRÉDIENTS	INSTRUCTIONS
45 g de flocons d'avoine grossiers, ayant trempé pendant 4 heures, égouttés et rincés 720 ml d'eau froide	Mettre l'avoine et l'eau dans le récipient Vitamix, puis verrouiller le couvercle. Démarrer le blender à sa vitesse la plus basse, puis augmenter rapidement la vitesse jusqu'au maximum. Mélanger pendant 1 minute. Passer le mélange au tamis fin, si désiré. <i>Conseils et remarques du chef : personnalisez la saveur de ce lait végétal en y ajoutant des dattes, de l'extrait de vanille, du sel, ou les trois, si vous le souhaitez.</i> <i>Nous avons réalisé des essais avec des flocons d'avoine grossiers trempés et crus. Notre conclusion : ces flocons d'avoine, trempés et mélangés brièvement, produisaient la meilleure texture.</i> <i>Le lait peut se conserver jusqu'à 5 jours dans un contenant hermétique placé au réfrigérateur.</i> <i>Un dépôt se formera au fond : pensez à bien agiter avant utilisation.</i>
Nombre de portions : 3	Quantité par portion : calories : 60, protéines : 2 g, lipides : 1 g, glucides : 10 g, cholestérol : 0 mg, fibres : 2 g, graisses saturées : 0 g, sodium : 10 mg, sucres : 0 g



Lait de soja

INGRÉDIENTS	INSTRUCTIONS
200 g de fèves de soja séchées 2 dates dénoyautées 960 ml d'eau	Nettoyer les graines de soja séchées et les faire tremper dans l'eau pendant 4 à 8 heures. Cuire à la vapeur 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égoutter les fèves de soja et laisser refroidir. Mesurer 260 g de fèves cuites. Mettre, dans cet ordre, les fèves cuites, les dattes et l'eau dans le récipient Vitamix, puis verrouiller le couvercle. Démarrer le blender à sa vitesse la plus basse, puis augmenter rapidement la vitesse jusqu'au maximum. Mélanger pendant 1 minute ou jusqu'à obtention de la consistance désirée. <i>Conseils et remarques du chef: pour obtenir un lait de soja ressemblant à celui du commerce, filtrer à l'aide d'un sac de filtration ou d'un tamis à petites mailles.</i> <i>Conserver au réfrigérateur dans un récipient hermétique.</i> <i>Pour une saveur rafraîchissante, ajouter un cube de racine de gingembre frais de 2,5 cm avant de mélanger.</i>
Nombre de portions : 4	Quantité par portion : calories : 100, protéines : 9 g, lipides : 5 g, glucides : 7 g, cholestérol : 0 mg, fibres : 3 g, graisses saturées : 1 g, sodium : 10 mg, sucres : 4 g



Beurre de noix mélangées

INGRÉDIENTS	INSTRUCTIONS
300 g de cacahuètes grillées 100 g de noix de pécan grillées 35 g d'amandes grillées	Mettre tous les ingrédients dans le récipient Vitamix dans l'ordre indiqué, puis verrouiller le couvercle. Démarrer le blender à sa vitesse la plus basse, puis augmenter rapidement la vitesse jusqu'au maximum. Mélanger pendant 1 minute, en utilisant le pilon pour pousser les ingrédients vers les lames ou jusqu'à obtention de la consistance souhaitée. <i>Conseils et remarques du chef : associez vos noix préférées pour créer un beurre de noix sain et délicieux aussi polyvalent qu'un beurre de cacahuète classique.</i> <i>Pour un beurre de noix doux et crémeux, vous devrez mélanger pendant 2 minutes.</i>
Nombre de portions : 24	Quantité par portion : calories : 170, protéines : 6 g, lipides : 15 g, glucides : 5 g, cholestérol : 0 mg, fibres : 2 g, graisses saturées : 2 g, sodium : 0 mg, sucres : 1 g



Soupe aux carottes et au gingembre

INGRÉDIENTS	INSTRUCTIONS
480 ml de bouillon de légumes 3 grosses carottes (350 g) 1 tranche d'oignon jaune (20 g), pelé 1 morceau de racine de gingembre frais (5 g), coupé en tranches d'environ 1,25 cm d'épaisseur 1 gousse d'ail pelée 8 g de sel (facultatif) 2 g de poivre noir moulu 60 ml de lait de coco* ou de crème de coco	Mettre tous les ingrédients, sauf le lait de coco, dans l'ordre indiqué dans le récipient Vitamix, puis verrouiller le couvercle. Démarrer le blender à sa vitesse la plus basse, puis augmenter rapidement la vitesse jusqu'au maximum. Mélanger pendant 7 minutes et 30 secondes ou jusqu'à ce qu'une épaisse vapeur s'échappe du couvercle ventilé. Lorsque la soupe fume, baisser l'intensité à la vitesse 3 et retirer le bouchon du couvercle. Verser le lait de coco. Verrouiller le bouchon du couvercle et mélanger pendant 10 secondes supplémentaires. <i>Conseils et remarques du chef : ajoutez 1 g de curcuma ou de piment de Cayenne fraîchement moulu pour ajouter un peu de saveur et de couleur à cette soupe.</i> <i>Préparez cette recette en avance pour en profiter dans la semaine, ou congelez-la pour la savourer plus tard.</i> * Pour la recette du lait de coco, cliquez ici .
Nombre de portions : 3	<i>Quantité par portion : calories : 90, protéines : 2 g, lipides : 5 g, glucides : 13 g, cholestérol : 886 mg, fibres : 4 g, graisses saturées : 4 g, sodium : 1 630 mg, sucres : 6 g</i>



Soupe au chou frisé et au poireau

INGRÉDIENTS	INSTRUCTIONS
2 poireaux (180 g), bien lavés et tranchés 10 ml d'huile d'olive extra vierge (facultatif) 100 g de chou frisé, équeuté, haché 960 ml de bouillon de légumes 4 g de sel (facultatif) 2 g de poivre noir moulu	Faire chauffer l'huile d'olive dans une casserole de taille moyenne, à feu moyen. Ajouter les poireaux et faire suer jusqu'à ce qu'ils soient tendres, soit environ 3 minutes. Ajouter le chou frisé et cuire à point, soit environ 2 minutes de plus. Ajouter le bouillon et porter à ébullition, puis réduire à feu moyen-doux et laisser mijoter pendant 30 minutes. Retirer du feu et laisser refroidir légèrement. Verser délicatement le contenu de la soupe dans le récipient Vitamix et verrouiller le couvercle. Réserver 240 ml du mélange de chou frisé et de poireaux et répartir dans des bols pour plus de texture, si désiré. Démarrer le blender à sa vitesse la plus basse, puis augmenter rapidement jusqu'au maximum. Mélanger pendant 1 minute. Assaisonner et servir immédiatement. <i>Conseils et remarques du chef: essayez de garnir cette soupe d'une cuillerée de notre sauce à la crème aigre et aux noix de cajou et de quelques graines de courge ou pignons de pin grillés.*</i> * Pour la recette de la sauce à la crème aigre et aux noix de cajou, cliquez ici.
Nombre de portions : 3	Quantité par portion : calories : 80, protéines : 3 g, lipides : 3 g, glucides : 12 g, cholestérol : 0 mg, fibres : 3 g, graisses saturées : 0 g, sodium : 600 mg, sucres : 4 g



Soupe de courge musquée

INGRÉDIENTS	INSTRUCTIONS
250 g de courge butternut pelée, épépinée et rôtie 1 petite pomme (100 g) coupée en deux et épépinée 1 branche de céleri (45 g) 2 carottes de taille moyenne (150 g) 360 ml d'eau [ou de bouillon de légumes] 1 pincée de cannelle moulue 1 pincée de sel (facultatif)	Mettre tous les ingrédients dans le récipient Vitamix dans l'ordre indiqué, puis verrouiller le couvercle. Démarrer le blender à sa vitesse la plus basse, puis augmenter rapidement la vitesse jusqu'au maximum. Mélanger pendant 7 minutes et 30 secondes ou jusqu'à ce qu'une épaisse vapeur s'échappe du couvercle ventilé. <i>Conseils et remarques du chef : pour une soupe au goût plus prononcé, ajoutez plus de cannelle ; vous pouvez aussi opter pour la saveur automnale du gingembre ou du sirop d'érable.</i>
Nombre de portions : 2	Quantité par portion : calories : 100, protéines : 2 g, lipides : 0 g, glucides : 26 g, cholestérol : 12 mg, fibres : 6 g, graisses saturées : 0 g, sodium : 250 mg, sucres : 10 g



Chili Crisp

Gâteau aux
navets



Gâteau aux navets

INGRÉDIENTS	INSTRUCTIONS
480 ml d'eau 10 g de pâte de miso jaune 275 g de navets rôtis, refroidis (peser après rôtissage) 20 g de crevettes séchées 8 g de champignons séchés 4 dattes dénoyautées (25 g) 15 ml de vin de riz de Shaoxing 375 g de farine de riz gluant à grains courts	Mettre de l'eau dans un wok avec un panier à vapeur, et le placer sur la cuisinière à feu moyen. Vaporiser un moule de 25 cm de diamètre d'enduit antiadhésif de cuisson et réserver. Bien mélanger l'eau avec le miso dans un petit récipient. Verser ce mélange dans le récipient Vitamix avec les navets, les crevettes, les champignons, les dattes et le vin. Verrouiller le couvercle. Démarrer le blender à sa vitesse la plus basse, puis augmenter rapidement la vitesse jusqu'au maximum. Mélanger pendant 1 minute et 30 secondes. Transvaser le mélange du récipient dans un bol de préparation de taille moyenne. Ajouter la farine de riz et bien remuer pour mélanger. Verser le mélange dans le moule préparé et le placer sur le cuit-vapeur, et cuire pendant 45 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré dans le gâteau en ressorte propre. Placer au réfrigérateur pendant 4 à 6 heures pour refroidir complètement le gâteau. Ensuite, couper et servir. <i>Conseils et remarques du chef: ce délicieux gâteau est un symbole de prospérité et de fortune grandissante.</i> <i>Notre recette met de côté le bacon pour une version plus saine de ce classique.</i>
Nombre de portions : 40	Quantité par portion : calories : 50, protéines : 1 g, lipides : 0 g, glucides : 11 g, cholestérol : 0 mg, fibres : 1 g, graisses saturées : 0 g, sodium : 15 mg, sucres : 1 g

Chili Crisp

INGRÉDIENTS	INSTRUCTIONS
240 ml d'huile de pépins de raisin [ou une autre huile neutre] 1 morceau de racine de gingembre frais (5 g), coupé en tranches d'environ 1,25 cm d'épaisseur 2 feuilles de laurier séchées 2 anis étoilés entiers Bâton de cannelle de 5 cm 3 oignons nouveaux (partie blanche seulement) 8 gousses d'ail (35 g) 1 petite échalote (30 g), pelée et coupée en deux 35 g de fèves de soja grillées 105 g de flocons de piment chinois	Mettre l'huile, le gingembre, les feuilles de laurier, l'anis étoilé, la cannelle, les oignons, l'ail, l'échalote et les fèves de soja dans le récipient Vitamix dans l'ordre indiqué, puis verrouiller le couvercle. Démarrer le blender à sa vitesse la plus basse, puis augmenter rapidement l'intensité jusqu'à la vitesse 8. Mélanger pendant 20 à 30 secondes. Verser le mélange dans une petite casserole et cuire à feu moyen. Laisser mijoter pendant 15 minutes tout en mélangeant régulièrement, jusqu'à ce que tous les ingrédients soient grillés et dégagent leurs arômes. Pendant que les aromates cuisent, mettre les flocons de piment dans un bol de taille moyenne résistant à la chaleur. Une fois que les ingrédients sont grillés dans l'huile, retirer la casserole du feu et verser soigneusement le contenu sur les flocons de piment. Ces derniers doivent bouillonner et l'huile doit devenir rouge. Remuer les ingrédients pour qu'ils forment un mélange uniforme. Laisser le tout refroidir avant de le répartir dans des récipients et de réfrigérer. <i>Conseils et remarques du chef: cette garniture croustillante et épicée est idéale pour ajouter de la saveur et de la texture à n'importe quel plat.</i>
Portions : 16	Quantité par portion : calories : 140, protéines : 1 g, lipides : 14 g, glucides : 3 g, cholestérol : 0 mg, fibres : 1 g, graisses saturées : 2 g, sodium : 0 mg, sucres : 0 g



Vinaigrette à l’ail et à la menthe

INGRÉDIENTS	INSTRUCTIONS
2 petits citrons pelés 120 ml d’huile d’olive extra vierge 2 gousses d’ail, pelées 5 g de moutarde de Dijon 3 g de feuilles de menthe fraîche 15 ml de miel 3 g de sel casher (facultatif)	Avec un économe ou un couteau à légumes, retirer la peau et la partie blanche du fruit, en ne laissant que la chair. Mettre tous les ingrédients dans le récipient Vitamix dans l’ordre indiqué, puis verrouiller le couvercle. Démarrer le blender à sa vitesse la plus basse, puis augmenter rapidement la vitesse jusqu’au maximum. Mélanger pendant 20 à 25 secondes ou jusqu’à obtention de la consistance souhaitée. <i>Conseils et remarques du chef: cette vinaigrette est la touche finale parfaite à vos salades préférées telles que le taboulé.</i>
Portions : 8	Quantité par portion : calories : 140, protéines : 0 g, lipides : 14 g, glucides : 3 g, cholestérol : 0 mg, fibres : 0 g, graisses saturées : 2 g, sodium : 75 mg, sucres : 2 g



Vinaigrette balsamique aux agrumes

INGRÉDIENTS	INSTRUCTIONS
60 ml de vinaigre balsamique blanc [ou de votre vinaigre préféré] 3 oranges de taille moyenne pelées 3 oignons nouveaux, sans la racine 2 gousses d'ail 2 dattes (30 g) dénoyautées ou 15 ml de miel ½ citron vert, pelé 1 g de poivre blanc moulu 4 g de sel casher (facultatif) 120 ml d'huile d'olive extra vierge	Avec un économe ou un couteau à légumes, retirer le zeste et la pelure blanche du citron, pour ne conserver que la chair. Mettre le vinaigre, le citron vert, les oranges, les oignons, l'ail, les dattes, le poivre blanc et le sel dans le récipient Vitamix dans cet ordre, puis verrouiller le couvercle. Démarrer le blender à sa vitesse la plus basse, puis augmenter rapidement la vitesse jusqu'au maximum, en utilisant le pilon pour pousser les ingrédients vers les lames. Mélanger pendant 45 secondes. Réduire la vitesse à 4, puis retirer le bouchon du couvercle. Verser doucement l'huile par l'ouverture du couvercle jusqu'à ce que le tout soit émulsifié. <i>Conseils et remarques du chef: testez cette vinaigrette comme marinade de poulet!</i> <i>Réfrigérer dans un contenant hermétique. Servir à température ambiante et bien mélanger avant de verser sur la salade.</i>
Nombre de portions : 24	Quantité par portion : calories : 60, protéines : 0 g, lipides : 5 g, glucides : 4 g, cholestérol : 0 mg, fibres : 1 g, graisses saturées : 1 g, sodium : 80 mg, sucres : 3 g



Dip d'édamame

INGRÉDIENTS	INSTRUCTIONS
200 g de fèves d'édamame cuites 120 ml de crème de noix de cajou* ou d'un autre lait végétal 15 ml d'huile d'olive extra vierge 15 ml de vinaigre de vin de riz 5 g de pâte de wasabi 1 g de sel (facultatif) 1 g de poivre noir moulu	Ajouter tous les ingrédients dans le récipient Vitamix dans l'ordre indiqué, puis verrouiller le couvercle. Démarrer le blender à sa vitesse la plus basse, puis augmenter rapidement la vitesse jusqu'au maximum, en utilisant le pilon pour pousser les ingrédients vers les lames. Mélanger pendant 45 secondes. <i>Conseils et remarques du chef :</i> dégustez ce dip polyvalent avec un plateau de crudités, des crackers ou tartiné sur un sandwich. * Pour la recette de la crème de noix de cajou, cliquez ici.
Nombre de portions : 12	Quantité par portion : calories : 60, protéines : 2 g, lipides : 6 g, glucides : 2 g, cholestérol : 10 mg, fibres : 1 g, graisses saturées : 3 g, sodium : 60 mg, sucres : 1 g



Shatta

INGRÉDIENTS	INSTRUCTIONS
Environ 15 piments fresno (227 g) équeutés 10 ml de vinaigre de cidre 4 g de sel casher 1 gousse d'ail pelée 10 ml d'huile d'olive extra vierge 12 g de sumac moulu, séché	Mettre les piments fresno équeutés dans le récipient Vitamix, puis verrouiller le couvercle. Démarrer le blender à sa vitesse la plus basse, puis augmenter l'intensité jusqu'à la vitesse 4. Mélanger pendant 30 à 45 secondes, en utilisant le pilon pour pousser les ingrédients vers les lames, jusqu'à l'obtention d'une purée de piments bien épaisse. Pendant que le blender est en marche, ajouter le reste des ingrédients par le bouchon du couvercle, puis mélanger pendant 15 secondes supplémentaires jusqu'à ce que le mélange soit homogène. <i>Conseils et remarques du chef : les saveurs audacieuses, épicées et sucrées de cette recette de sauce piquante en font l'accompagnement idéal du houmous, de légumes ou d'une grillade.</i> <i>Le sel et l'huile mettent en valeur la saveur épicée de la Shatta sans qu'elle ne soit trop forte, mais vous pouvez omettre ces ingrédients, si vous préférez.</i>
Portions : 16	Quantité par portion : calories : 10, protéines : 0 g, lipides : 1 g, glucides : 1 g, cholestérol : 0 mg, fibres : 0 g, graisses saturées : 0 g, sodium : 125 mg, sucres : 1 g



Préparation à tartiner de tahini à l’avocat

INGRÉDIENTS	INSTRUCTIONS
2 avocats (300 g) pelés et dénoyautés 160 ml d’eau 60 ml de jus de citron frais 210 ml de tahini 6 g de cumin moulu 7 g de feuilles de coriandre fraîche 5 g de sel casher (facultatif)	Mettre tous les ingrédients dans le récipient Vitamix dans l’ordre indiqué, puis verrouiller le couvercle. Démarrer le blender à sa vitesse la plus basse, puis augmenter rapidement la vitesse jusqu’au maximum. Mélanger pendant 30 secondes, en utilisant le pilon pour pousser les ingrédients vers les lames. <i>Conseils et remarques du chef: les bonnes matières grasses de l’avocat, associées à la saveur fumée du cumin et au goût frais du citron et de la coriandre font de ce dip l’en-cas sain idéal.</i>
Nombre de portions : 24	<i>Quantité par portion:</i> calories : 80, protéines : 2 g, lipides : 7 g, glucides : 3 g, cholestérol : 0 mg, fibres : 1 g, graisses saturées : 1 g, sodium : 110 mg, sucres : 0 g

Dip à l’avocat et au yaourt

INGRÉDIENTS	INSTRUCTIONS
340 g de yaourt aux amandes [ou de yaourt nature allégé] 2 avocats (270 g), coupés en deux, dénoyautés et pelés 1 gousse d’ail pelée 1 petit citron vert pelé 4 g de sel (facultatif) 1 piment jalapeño (15 g) épépiné et coupé en deux 10 g de feuilles de coriandre fraîche	Avec un économe ou un couteau à légumes, retirer le zeste et la pelure blanche du citron, pour ne conserver que la chair. Mettre le yaourt, les avocats, l’ail, le citron vert, le sel (facultatif) et le piment jalapeño dans le récipient Vitamix dans l’ordre indiqué, puis verrouiller le couvercle. Démarrer le blender à sa vitesse la plus basse, puis augmenter rapidement la vitesse jusqu’au maximum. Mélanger pendant 30 secondes, en utilisant le pilon pour pousser les ingrédients vers les lames. Réduire la vitesse à 7, puis retirer le bouchon du couvercle. Ajouter la coriandre par l’ouverture. Mélanger pendant 10 à 15 secondes supplémentaires. <i>Conseils et remarques du chef :</i> pour un dip plus épicé, laissez les pépins et la membrane du piment jalapeño.
Nombre de portions : 12	<i>Quantité par portion :</i> calories : 70, protéines : 1 g, lipides : 4 g, glucides : 8 g, cholestérol : 0 mg, fibres : 2 g, graisses saturées : 0 g, sodium : 210 mg, sucres : 3 g

Mélange d’épices garam masala

INGRÉDIENTS	INSTRUCTIONS
3 g de graines de nigelle 3 g de graines de cumin 4 g de graines de cardamome verte 6 g de graines de fenouil 2 g de grains de poivre noir 4 clous de girofle entiers 2 g de muscade moulue Un bâton de cannelle de 2,5 cm	Mettre tous les ingrédients dans le récipient Vitamix dans l’ordre indiqué, puis verrouiller le couvercle. Démarrer le blender à sa vitesse la plus basse, puis augmenter rapidement la vitesse jusqu’au maximum. Mélanger pendant 20 secondes. <i>Conseils et remarques du chef :</i> les épices moulues sont idéales pour ajouter des nuances de saveur ainsi qu’une touche personnelle à vos plats maison. En plus, on peut les conserver pendant des semaines !
Nombre de portions : 4	<i>Quantité par portion :</i> calories : 15 protéines : 0 g, lipides : 1 g, glucides : 1 g, cholestérol : 0 mg, fibres : 1 g, graisses saturées : 0 g, sodium : 0 mg, sucres : 0 g



Yaourt glacé tropical

INGRÉDIENTS

226 g de yaourt aux amandes [ou de yaourt à la vanille allégé]
225 g de morceaux d'ananas surgelé
225 g de morceaux de mangue surgelée

INSTRUCTIONS

Mettre tous les ingrédients dans le récipient Vitamix dans l'ordre indiqué, puis verrouiller le couvercle.

Démarrer le blender à sa vitesse la plus basse, puis augmenter rapidement la vitesse jusqu'au maximum. Mélanger pendant 45 à 60 secondes, en utilisant le pilon pour pousser les ingrédients vers les lames.

Après environ 30 à 60 secondes, le son du moteur changera et quatre pics devraient se former dans le mélange. Arrêter l'appareil. Attention de ne pas trop mélanger sinon la préparation fondra. Servir immédiatement.

Portions : 8

Quantité par portion : calories : 80, protéines : 1 g, lipides : 1 g, glucides : 19 g, cholestérol : 10 mg, fibres : 1 g, graisses saturées : 0 g, sodium : 10 mg, sucres : 15 g



Pouding au chocolat et à l'avocat

INGRÉDIENTS	INSTRUCTIONS
2 avocats (270 g) pelés, dénoyautés et coupés en deux 160 ml de lait d'amande* 50 g de dattes dénoyautées [ou de sirop d'érable] 20 g de cacao en poudre	Mettre tous les ingrédients dans le récipient Vitamix dans l'ordre indiqué, puis verrouiller le couvercle. Démarrer le blender à sa vitesse la plus basse, puis augmenter rapidement la vitesse jusqu'au maximum, en utilisant le pilon pour pousser les ingrédients vers les lames. Mélanger pendant 30 à 45 secondes ou jusqu'à obtention de la consistance désirée. <i>Conseils et remarques du chef: l'avocat permet de donner une texture crémeuse à n'importe quel plat, sans devoir recourir à des produits laitiers!</i> * Pour la recette du lait d'amande, cliquez ici.
Portions : 8	Quantité par portion : calories : 90, protéines : 2 g, lipides : 6 g, glucides : 10 g, cholestérol : 0 mg, fibres : 4 g, graisses saturées : 1 g, sodium : 15 mg, sucres : 5 g



Yaourt glacé aux fraises

INGRÉDIENTS	INSTRUCTIONS
240 ml de yaourt aux amandes [ou de yaourt allégé] 454 g de fraises surgelées	Mettre tous les ingrédients dans le récipient Vitamix dans l'ordre indiqué, puis verrouiller le couvercle. Démarrer le blender à sa vitesse la plus basse, puis augmenter rapidement la vitesse jusqu'au maximum, en utilisant le pilon pour pousser les ingrédients vers les lames. Après environ 30 à 60 secondes, le son du moteur changera et quatre pics devraient se former dans le mélange. Arrêter l'appareil. Attention de ne pas trop mélanger sinon la préparation fondra. Servir immédiatement. <i>Conseils et remarques du chef: libérez votre créativité en essayant d'autres combinaisons de fruits surgelés et de saveurs de yaourt !</i>
Nombre de portions : 4	Quantité par portion : calories : 60, protéines : 2 g, lipides : 1 g, glucides : 11 g, cholestérol : 5 mg, fibres : 1 g, graisses saturées : 0 g, sodium : 25 mg, sucres : 8 g

Farine de pois chiches

INGRÉDIENTS	INSTRUCTIONS
200 g de pois chiches secs	Mettre les pois chiches dans le récipient Vitamix, puis verrouiller le couvercle. Démarrer le blender à sa vitesse la plus basse, puis augmenter rapidement la vitesse jusqu'au maximum. Mélanger pendant 60 secondes, en utilisant le pilon pour pousser les ingrédients vers les lames. <i>Conseils et remarques du chef: cette farine sans gluten remplace très bien la farine traditionnelle.</i>
Quantité : 200 g	Quantité par portion : calories : 700, protéines : 38 g, lipides : 11 g, glucides : 116 g, cholestérol : 0 mg, fibres : 23 g, graisses saturées : 1 g, sodium : 45 mg, sucres : 20 g

Farine complète

INGRÉDIENTS	INSTRUCTIONS
375 g de grains de blé complet	Mettre les grains de blé complet dans le récipient Vitamix, puis verrouiller le couvercle. Démarrer le blender à sa vitesse la plus basse, puis augmenter rapidement la vitesse jusqu'au maximum. Moudre jusqu'au degré de finesse souhaité. Plus votre appareil tourne, plus la consistance de la farine devient fine. Mélanger environ 1 minute à la vitesse maximale pour une farine de blé complet très fine.
Quantité : 375 g	Quantité par portion : calories : 320, protéines : 12 g, lipides : 2 g, glucides : 68 g, cholestérol : 0 mg, fibres : 14 g, graisses saturées : 0 g, sodium : 0 mg, sucres : 0 g



Pain complet aux courgettes

INGRÉDIENTS	INSTRUCTIONS
180 ml de miel ou 297 g de sucre cristallisé	Préchauffer le four à 180 °C. Vaporiser un moule à pain de 23 x 13 cm avec de l'enduit à cuisson.
9 g de cannelle moulue	Mélanger 12 g de sucre avec 1 g de cannelle, et réserver.
300 g de farine tout usage	Mettre la farine, l'avoine, la levure, le sel (facultatif), le bicarbonate de soude et le reste de cannelle dans un grand bol et remuer à la main.
80 g de flocons d'avoine	Mettre les courgettes dans le récipient Vitamix, puis verrouiller le couvercle.
3 g de levure	Sélectionner la vitesse 4. Mélanger par pulsations 3 fois. Arrêter l'appareil et racler les bords à l'aide d'une spatule. Répéter le processus encore 2 fois. Mettre les courgettes dans une passoire pour égoutter le surplus d'eau.
3 g de sel (facultatif)	Mettre les œufs, le reste de sucre, la compote de pommes, la vanille et le beurre dans le récipient Vitamix dans l'ordre indiqué, puis verrouiller le couvercle.
2 g de bicarbonate de soude	Démarrer l'appareil à sa vitesse la plus basse. Augmenter progressivement l'intensité jusqu'à la vitesse 5 et mélanger pendant 15 secondes.
3 gros œufs	Verser le mélange humide sur les ingrédients secs et mélanger à la main. Incorporer les courgettes émincées, les noix et les raisins secs. Mettre le tout dans le moule préparé et saupoudrer du mélange de cannelle et de sucre.
122 g de compote de pommes non sucrée	Cuire pendant 1 heure et 10 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure- dent inséré au centre en ressorte propre. Laisser refroidir sur une grille métallique pendant 10 minutes. Retirer le pain du moule et le laisser refroidir complètement sur la grille.
5 ml d'extrait de vanille	
56 g de beurre doux	
2 petites courgettes (284 g) coupées en gros morceaux	
120 g de noix [ou de noix de pécan]	
120 g de raisins secs	
Portions : 16	Quantité par portion : calories : 280, protéines : 5 g, lipides : 9 g, glucides : 46 g, cholestérol : 45 mg, fibres : 2 g, graisses saturées : 3 g, sodium : 200 mg, sucres : 37 g



Purées pour bébé

INGRÉDIENTS	INSTRUCTIONS
300 g de fruits : frais ou surgelés (décongelés), épépinés et pelés ; banane, pêche, avocat, papaye, mangue	Choisir un ou plusieurs ingrédients dans la liste d'exemples et les préparer tel qu'indiqué. Mettre les ingrédients dans le récipient Vitamix et ajouter 60 ml d'eau, de lait infantile ou maternel, puis verrouiller le couvercle.
300 g de fruits cuits à la vapeur ou frais : pommes et poires épépinées	Démarrer le blender à sa vitesse la plus basse, puis augmenter rapidement la vitesse jusqu'au maximum, en utilisant le pilon pour pousser les ingrédients vers les lames.
260 g de légumes cuits à la vapeur (frais ou surgelés) ou en conserve : patates douces épluchées, petits pois, courges épluchées et épépinées, carottes, haricots verts, épinards, maïs	Mélanger pendant 30 à 45 secondes. Si le mélange est trop épais, retirer le bouchon du couvercle et ajouter 60 ml d'eau, de lait infantile ou maternel, à travers l'ouverture.
280 g de viande désossée cuite et coupée en cubes : poulet, dinde, porc, bœuf, veau, agneau	Continuer à mélanger jusqu'à obtention de la consistance désirée.
	Conseils et remarques du chef : créez votre propre nourriture pour bébé faite maison avec des fruits et des légumes entiers, ainsi que des protéines.
	Consultez votre pédiatre pour toute question concernant l'introduction sans risque des aliments solides.



Nourriture pour bébé aux carottes, aux pommes et au gingembre

INGRÉDIENTS	INSTRUCTIONS
3 carottes de taille moyenne (330 g) rôties et refroidies 225 g de pommes pelées, épépinées, cuites à la vapeur et refroidies 3 g de gingembre moulu 240 ml de lait maternel ou de lait végétal	Mettre tous les ingrédients dans le récipient Vitamix dans l'ordre indiqué, puis verrouiller le couvercle. Démarrer le blender à sa vitesse la plus basse, puis augmenter rapidement la vitesse jusqu'au maximum. Mélanger pendant 1 minute. <i>Conseils et remarques du chef : n'oubliez pas que les papilles gustatives des jeunes enfants sont particulièrement développées, alors au début, allez-y doucement sur le gingembre.</i> <i>Si vous utilisez un appareil doté de programmes, sélectionnez « Purée ».</i> <i>Consultez votre pédiatre pour toute question concernant l'introduction sans risque des aliments solides.</i>
Nombre de portions : 24	Quantité par portion : calories : 20, protéines : 0 g, lipides : 0 g, glucides : 3 g, cholestérol : 2 mg, fibres : 1 g, graisses saturées : 0 g, sodium : 10 mg, sucres : 2 g



Fromage râpé



Noix râpées



Chou émincé



Chou-fleur émincé



Oignon haché



Ail haché

Oignon haché

Ingrédients secs émincés

INGRÉDIENTS	INSTRUCTIONS
½ oignon (90 g) épluché et coupé en deux	Mettre l'ail dans le récipient Vitamix, puis verrouiller le couvercle. Sélectionner la vitesse 6. Mélanger par pulsations à 4 à 6 fois, jusqu'à ce que l'oignon soit émincé ou jusqu'à obtention de la consistance désirée.
	Quantité par portion : calories : 71, protéines : 2 g, lipides : 0 g, glucides : 17 g, cholestérol : 8 mg, fibres : 3 g, graisses saturées : 0 g, sodium : 7 mg, sucres : 0 g

Ail haché

Ingrédients secs émincés

INGRÉDIENTS	INSTRUCTIONS
8 gousses d'ail (35 g) pelées	Mettre l'ail dans le récipient Vitamix, puis verrouiller le couvercle. Sélectionner la vitesse 6. Mélanger par pulsations à 4 à 6 fois, jusqu'à ce que l'oignon soit émincé ou jusqu'à obtention de la consistance désirée.
	Quantité par portion : calories : 208, protéines : 9 g, lipides : 1 g, glucides : 46 g, cholestérol : 1 mg, fibres : 3 g, graisses saturées : 0 g, sodium : 24 mg, sucres : 0 g

Fromage râpé

Ingrédients secs émincés

INGRÉDIENTS	INSTRUCTIONS
270 g de parmesan [ou de fromage à pâte dure] coupé en cubes	Mettre le fromage dans le récipient Vitamix, puis verrouiller le couvercle. Sélectionner la vitesse 5. Mélanger par pulsations 10 fois, ou jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.
Nombre de portions : 18	Quantité par portion : calories : 60, protéines : 4 g, lipides : 4 g, glucides : 2 g, cholestérol : 15 mg, fibres : 2 g, graisses saturées : 2,5 g, sodium : 270 mg, sucres : 0 g

Noix râpées

Ingrédients secs émincés

INGRÉDIENTS	INSTRUCTIONS
210 g de noix	Mettre les noix dans le récipient Vitamix, puis verrouiller le couvercle. Sélectionner la vitesse 1, démarrer l'appareil, puis augmenter graduellement l'intensité jusqu'à la vitesse 5. Mélanger pendant 10 secondes. Arrêter l'appareil et racler les côtés du récipient à l'aide d'une spatule. Sélectionner la vitesse 1, puis augmenter l'intensité jusqu'à la vitesse 10. Continuer à mélanger pendant 5 à 15 secondes supplémentaires, jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.
6 portions	Quantité par portion : calories : 210, protéines : 8 g, lipides : 20 g, glucides : 3 g, cholestérol : 0 mg, fibres : 2 g, graisses saturées : 1 g, sodium : 0 mg, sucres : 0 g

Chou–fleur émincé

Hacher avec de l'eau

INGRÉDIENTS	INSTRUCTIONS
300 g de chou-fleur coupé en bouquets 960 ml d'eau	Mettre le chou-fleur et l'eau dans le récipient Vitamix, puis verrouiller le couvercle. Sélectionner la vitesse 6. Mélanger par pulsations 4 à 5 fois pour que les lames hachent légèrement les ingrédients. Si les ingrédients ne sont pas encore émincés uniformément, mélanger par pulsations quelques fois supplémentaires, jusqu'à obtenir la consistance désirée. Égoutter à l'aide d'un tamis à mailles fines et sécher soigneusement les ingrédients émincés. Utiliser comme désiré.
	Quantité par portion : calories : 12, protéines : 1 g, lipides : 0 g, glucides : 2 g, cholestérol : 1 mg, fibres : 1 g, graisses saturées : 0 g, sodium : 15 mg, sucres : 0 g

Chou émincé

Hacher avec de l'eau

INGRÉDIENTS	INSTRUCTIONS
1 tête de chou (500 g)	Couper le chou en morceaux de 4 cm et les mettre dans le récipient Vitamix. Couvrir avec suffisamment d'eau pour que le chou flotte au-dessus des lames. Verrouiller le couvercle. Sélectionner la vitesse 4. Mélanger par pulsations 4 fois jusqu'à obtention du degré de finesse désiré. Ne pas trop mélanger. Égoutter et utiliser dans votre recette préférée.
Quantité : 240 ml	Quantité par portion : calories : 246, protéines : 13 g, lipides : 1 g, glucides : 58 g, cholestérol : 32 mg, fibres : 25 g, graisses saturées : 0 g, sodium : 180 mg, sucres : 0 g



Le résultat vous plaît ?

Ne gardez pas vos délicieux mélanges pour vous !
Partagez vos nouvelles recettes préférées avec le hashtag **#MyVitamix.**

Suivez-nous





Lien vers la section

[ANGLAIS](#) | [FRANÇAIS](#) | [ALLEMAND](#) | [ESPAGNOL](#)



1,4-LITER INTERLOCK

Rezepte für Standard-Behälter



Link zu Abschnitt

[ENGLISCH](#) | [FRANZÖSISCH](#) | [DEUTSCH](#) | [SPANISCH](#)

REZEPTE FÜR Ihren neuen Behälter

Von Smoothies über Suppen bis hin zu Desserts – entdecken Sie alle köstlichen Rezepte, die Sie in Ihrem neuen Vitamix®-Behälter zubereiten können! Sie finden hier einige unserer beliebtesten Rezepte, sollten aber unbedingt eigene Kreationen mit Ihren Lieblingsaromen ausprobieren.

Viel Spaß beim Zubereiten und Genießen!





Kreieren Sie Ihren eigenen Smoothie

SCHRITT 1: FLÜSSIGE ZUTAT	SCHRITT 2: 2 PORTIONEN OBST+ GEMÜSE	SCHRITT 3: 1 PORTION GRÜNGEMÜSE (OPTIONAL)
250 ml Sojamilch	1 Apfel	60 g Spinat
250 ml Joghurt	10 (140 g) Erdbeeren	45 g Grünkohl
250 ml Fruchtsaft	140 g Blaubeeren	½ Kopf Romanasalat
250 ml Wasser	135 g Trauben	1 Romanasalatherz
	1 Orange, geschält	4 Brokkoliröschen
	2 Scheiben Melone, geschält	1 kleiner Kopfsalat oder grüner Salat
	2 Scheiben Ananas, mit Strunk	
	1 Banane, geschält	
	1 Karotte	
	2 Pfirsiche	
	1 Mango, geschält	
	135 g Papaya, geschält	
	1 Birne	
	2 Stangen Sellerie	
	1 Kiwi, geschält	
	100 g (½ Tasse) Gurke	
ZUBEREITUNG		
Zutaten und 135 g Eiskwürfel in der empfohlenen Reihenfolge in den Behälter geben und Deckel verschließen.		
Stufe 1 bzw. das Smoothie-Programm auswählen.		
Gerät einschalten, Geschwindigkeit direkt auf die höchste Stufe erhöhen und 45 Sekunden lang mixen. Alternativ das Smoothie-Programm wählen und warten, bis das Programm beendet ist.		



Alles-Grün-Smoothie

ZUTATEN	ZUBEREITUNG
60 ml Wasser ½ Scheibe (45 g) Ananas, geschält, mit Strunk 225 g grüne Trauben ¼ Bartlett-Birne, entkernt ½ kleine Avocado, entsteint, geschält 20 g Brokkoliröschen 15 g frischer Spinat 160 g Eiswürfel	Alle Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den Vitamix-Behälter geben und Deckel verschließen. Mixer auf niedrigster Geschwindigkeitseinstellung einschalten und direkt bis zur höchsten Stufe erhöhen. 50 Sekunden lang mixen, dabei die Zutaten mithilfe des Stößels in Richtung der Klingen schieben. Kochtipps: Wenn nicht alle Zutaten in den Behälter passen, geben Sie zunächst nur einen Teil davon hinein, starten Sie den Mixvorgang und fügen Sie nach und nach die zusätzlichen Zutaten durch die Verschlusskappe hinzu.
Portionen: 6	Menge pro Portion: Kalorien: 260, Protein: 3 g, Fett insgesamt: 6 g, Kohlenhydrate: 54 g, Cholesterin: 0 mg, Ballaststoffe: 6 g, Gesättigte Fettsäuren: 1 g, Natrium: 30 mg, Zucker: 43 g



Bananen–Apfel–Smoothie mit Haferflocken

ZUTATEN	ZUBEREITUNG
360 ml Sojamilch 130 g Vanille-Joghurt 1 mittelgroßer (130 g) roter Apfel, geviertelt, entkernt 60 ml (¼ Tasse) Mandelbutter* 25 g Haferflocken 85 g geschnittene gefrorene Banane 75 g gefrorene Cranberries	Alle Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den Vitamix-Behälter geben und Deckel verschließen. Mixer auf niedrigster Geschwindigkeitseinstellung einschalten und direkt bis zur höchsten Stufe erhöhen. 1 Minute lang mixen. *Rezept für Mandelbutter siehe hier .
Portionen: 2	Menge pro Portion: Kalorien: 490, Protein: 18 g, Fett insgesamt: 23 g, Kohlenhydrate: 58 g, Cholesterin: 5 mg, Ballaststoffe: 9 g, Gesättigte Fettsäuren: 3 g, Natrium: 210 mg, Zucker: 34 g



Orangen–Ingwer–Saft

ZUTATEN	ZUBEREITUNG
480 ml Wasser 500 g Orangen, geschält und geviertelt 1 Stück (5 g) frische Ingwerwurzel, etwa 1¼ cm dicke Scheibe 6 (40 g) entkernte Datteln (oder Honig, je nach Geschmack)	Alle Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den Vitamix-Behälter geben und Deckel verschließen. Mixer auf niedrigster Geschwindigkeitseinstellung einschalten und bis zur höchsten Stufe erhöhen. 1 Minute und 30 Sekunden lang mixen. <i>Kochtipp: Der Ingwer verleiht diesem Klassiker eine angenehm pikante Note.</i>
Portionen: 2	<i>Menge pro Portion:</i> Kalorien: 200, Protein: 3 g, Fett insgesamt: 0 g, Kohlenhydrate: 52 g, Cholesterin: 0 mg, Ballaststoffe: 9 g, Gesättigte Fettsäuren: 0 g, Natrium: 10 mg, Zucker: 42 g



Vegane Weizenvollkorn-Pfannkuchen

ZUTATEN	ZUBEREITUNG
360 ml (1½ Tassen) Cashew-Milch* 30 ml Ahornsirup 7 g (1 Esslöffel) Backpulver ½ Teelöffel (3 g) Zimt, gemahlen 160 g Weizenvollkornmehl; oder 240 g gemahlenes Vitamix- Weizenvollkornmehl	Cashew-Milch, Ahornsirup, Backpulver und Zimt in der angegebenen Reihenfolge in den Behälter des Vitamix geben und Deckel verschließen. Mixer auf niedrigster Geschwindigkeitseinstellung einschalten und direkt auf Stufe 4 erhöhen. Verschlusskappe entfernen, vorsichtig das gesamte Mehl hineingeben und weitere 15 bis 20 Sekunden mixen bzw. bis die Zutaten vermengt sind. * Bei Verwendung von Weizenvollkornmehl die Mischung vor der Verarbeitung etwa 1 bis 2 Stunden in den Kühlschrank stellen, damit sich die Zutaten verbinden können. Sie können die Mischung auch am Vortag zubereiten und über Nacht im Kühlschrank aufbewahren. Kochtipps: Dieses einfache Rezept ist eine gesündere Alternative zu den gängigen Pfannkuchen-Fertigmischungen. *Rezept für Cashew-Milch siehe hier .
Portionen: 8	Menge pro Portion: Kalorien: 120, Protein: 4 g, Fett insgesamt: 3 g, Kohlenhydrate: 21 g, Cholesterin: 0 mg, Ballaststoffe: 3 g, Gesättigte Fettsäuren: 1 g, Natrium: 0 mg, Zucker: 5 g



Hafermilch

ZUTATEN	ZUBEREITUNG
45 g Hafergrütze, 4 Stunden lang eingeweicht, abgetropft und abgespült 720 ml kaltes Wasser	Haferflocken und Wasser in den Behälter des Vitamix geben und Deckel verschließen. Mixer auf niedrigster Geschwindigkeitseinstellung starten und direkt bis zur höchsten Stufe erhöhen. 1 Minute lang mixen. Aus dem Behälter entfernen und falls gewünscht durch ein feinmaschiges Sieb passieren. <i>Kochtipp: Sie können den Geschmack dieses pflanzlichen Milchersatzes durch Hinzugabe von Datteln, Vanilleextrakt, Salz oder allen drei Zutaten variieren.</i> <i>Wir haben eingeweichte Hafergrütze, unverarbeitete Hafergrütze, eingeweichte Haferflocken und unverarbeitete Haferflocken ausprobiert und festgestellt, dass die Hafergrütze, die eingeweicht und kurz gemixt wurde, die beste Konsistenz ergibt.</i> <i>Luftdicht verschließen und im Kühlschrank für bis zu 5 Tage aufbewahren.</i> <i>Am Boden bilden sich Ablagerungen von der Milch; daher vor der Verwendung gut schütteln.</i>
Portionen: 3	Menge pro Portion: Kalorien: 60, Protein: 2 g, Fett insgesamt: 1 g, Kohlenhydrate: 10 g, Cholesterin: 0 mg, Ballaststoffe: 2 g, Gesättigte Fettsäuren: 0 g, Natrium: 10 mg, Zucker: 0 g



Sojamilch

ZUTATEN	ZUBEREITUNG
200 g getrocknete Sojabohnen 2 Datteln, entkernt 960 ml Wasser	Getrocknete Sojabohnen reinigen und 4–8 Stunden lang in Wasser einweichen. 15 Minuten, oder bis die Bohnen weich sind, dampfgaren. Sojabohnen abtropfen und abkühlen lassen. 260 g gekochte Bohnen abmessen. Gekochte Bohnen, Datteln und Wasser in der angegebenen Reihenfolge in den Behälter des Vitamix geben und Deckel verschließen. Mixer auf niedrigster Geschwindigkeitseinstellung starten und schnell bis zur höchsten Stufe erhöhen. Lassen Sie den Mixer 1 Minute laufen oder mixen Sie so lange, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Kochtipps: Ein Produkt in handelsüblicher Qualität erhalten Sie, indem Sie die Sojamilch durch einen Filterbeutel oder ein feinmaschiges Sieb gießen. Luftdicht verschlossen im Kühlschrank aufbewahren. Geben Sie für einen erfrischenden Geschmack vor dem Mixen einen 2,5 cm großen Würfel frische Ingwerwurzel dazu.
Portionen: 4	Menge pro Portion: Kalorien: 100, Protein: 9 g, Fett insgesamt: 5 g, Kohlenhydrate: 7 g, Cholesterin: 0 mg, Ballaststoffe: 3 g, Gesättigte Fettsäuren: 1 g, Natrium: 10 mg, Zucker: 4 g



Gemischte Nussbutter

ZUTATEN	ZUBEREITUNG
300 g geröstete Erdnüsse 100 g geröstete Pekannüsse 35 g geröstete Mandeln	Alle Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den Vitamix-Behälter geben und Deckel verschließen. Mixer auf niedrigster Geschwindigkeitseinstellung einschalten und direkt bis zur höchsten Stufe erhöhen. 1 Minute lang bzw. bis zur gewünschten Konsistenz mixen, dabei die Zutaten mit dem Stößel in Richtung der Klingen schieben. <i>Kochtipp: Verwenden Sie Ihre Lieblingsnüsse in einem beliebigen Mengenverhältnis, um eine gesunde, köstliche Nussbutter zu kreieren, die so vielseitig einsetzbar ist wie normale Erdnussbutter.</i> <i>Um eine glatte, cremige Nussbutter zu erhalten, müssen Sie die Mixzeit ggf. auf 2 Minuten erhöhen.</i>
Portionen: 24	<i>Menge pro Portion:</i> Kalorien: 170, Protein: 6 g, Fett insgesamt: 15 g, Kohlenhydrate: 5 g, Cholesterin: 0 mg, Ballaststoffe: 2 g, Gesättigte Fettsäuren: 2 g, Natrium: 0 mg, Zucker: 1 g



Karotten–Ingwer–Suppe

ZUTATEN	ZUBEREITUNG
480 ml Gemüsebrühe 3 große (350 g) Karotten 1 Scheibe (20 g) gelbe Zwiebel, geschält 1 Stück (5 g) frische Ingwerwurzel, etwa 1¼ cm dicke Scheibe 1 Knoblauchzehe, geschält 2 Teelöffel (8 g) Salz, optional ¼ Teelöffel (2 g) schwarzer Pfeffer, gemahlen 60 ml (¼ Tasse) Kokosmilch* (oder Cream of Coconut)	Alle Zutaten bis auf die Kokosmilch in der angegebenen Reihenfolge in den Behälter des Vitamix geben und Deckel verschließen. Mixer auf niedrigster Geschwindigkeitseinstellung starten und direkt bis zur höchsten Stufe erhöhen. 7 Minuten 30 Sekunden mischen, oder bis aus dem belüfteten Deckel dichter Dampf herausdringt. Sobald Dampf herausdringt, auf Geschwindigkeitsstufe 3 reduzieren und Verschlusskappe entfernen. Kokosmilch hinzugeben. Verschlusskappe wieder aufsetzen und weitere 10 Sekunden mischen. <i>Kochtipps: Mit einer Prise frisch gemahlenem Kurkuma oder Cayenne verleihen Sie diesem Suppenggericht zusätzliches Aroma und eine kräftigere Farbe.</i> <i>Sie können dieses Suppenggericht im Vorfeld vorbereiten, um es an einem der darauffolgenden Tage zu servieren, oder es zur späteren Verwendung einzufrieren.</i> *Rezept für Kokosmilch siehe hier .
Portionen: 3	Menge pro Portion: Kalorien: 90, Protein: 2 g, Fett insgesamt: 5 g, Kohlenhydrate: 13 g, Cholesterin: 886 mg, Ballaststoffe: 4 g, Gesättigte Fettsäuren: 4 g, Natrium: 1.630 mg, Zucker: 6 g



Grünkohl-Lauch-Suppe

ZUTATEN	ZUBEREITUNG
180 g Lauch, gut gewaschen, geschnitten 2 Teelöffel (10 ml) natives Olivenöl extra, optional 100 g Grünkohl, entstielt, gehackt 960 ml Gemüsebrühe 1 Teelöffel (4 g) Salz, optional ½ Teelöffel (2 g) schwarzer Pfeffer, gemahlen	Olivenöl in einem mittelgroßen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Lauch hinzufügen und ca. 3 Minuten andünsten, bis er weich ist. Grünkohl hinzugeben und ca. 2 weitere Minuten weiter braten, bis dieser zusammenfällt. Brühe hinzufügen und zum Kochen bringen. Auf mittlere Hitze reduzieren und 30 Minuten kochen lassen. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Zutaten für die Suppe vorsichtig in den Behälter des Vitamix gießen und Deckel verschließen. Falls Sie Ihre Suppe stückig mögen, 100 g der Grünkohl-Lauch-Mischung entnehmen und auf die Servierschalen verteilen. Mixer auf niedrigster Geschwindigkeitseinstellung starten und schnell bis zur höchsten Stufe erhöhen. 1 Minute lang mixen. Mit Salz und Pfeffer würzen und sofort servieren. Kochtipps: Garnieren Sie diese Suppe nach Belieben mit unserer veganen sauren Sahne aus Cashewnüssen, gerösteten Kürbiskernen oder gerösteten Pinienkernen.* *Rezept für vegane saure Sahne aus Cashewnüssen siehe hier.
Portionen: 3	Menge pro Portion: Kalorien: 80, Protein: 3 g, Fett insgesamt: 3 g, Kohlenhydrate: 12 g, Cholesterin: 0 mg, Ballaststoffe: 3 g, Gesättigte Fettsäuren: 0 g, Natrium: 600 mg, Zucker: 4 g



Butternusskürbis-Suppe

ZUTATEN	ZUBEREITUNG
250 g Butternusskürbis, geschält, entkernt, geröstet 1 kleiner (100 g) Apfel, halbiert, entkernt 1 (45 g) Stangensellerie 2 mittelgroße (150 g) Karotten 360 ml Wasser (oder Gemüsebouillon) 1 Prise Zimt, gemahlen 1 Prise Salz, optional	Alle Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den Vitamix-Behälter geben und Deckel verschließen. Mixer auf niedrigster Geschwindigkeitseinstellung einschalten und direkt bis zur höchsten Stufe erhöhen. 7 Minuten 30 Sekunden mixen oder bis aus dem belüfteten Deckel dichter Dampf herausdringt. Kochtipps: Wenn Sie diesem Suppenggericht ein wenig Pep verleihen möchten, können Sie ein paar Prisen Zimt begeben. Ein herbstliches Aroma erreichen Sie mit etwas Ingwer oder Ahornsirup.
Portionen: 2	Menge pro Portion: Kalorien: 100, Protein: 2 g, Fett insgesamt: 0 g, Kohlenhydrate: 26 g, Cholesterin: 12 mg, Ballaststoffe: 6 g, Gesättigte Fettsäuren: 0 g, Natrium: 250 mg, Zucker: 10 g



Chili-
Knusperöl



Rübenkuchen



Rübenkuchen

ZUTATEN	ZUBEREITUNG
480 ml Wasser 1 Esslöffel (10 g) gelbe Miso-Paste 275 g geröstete Rübe, gekühlt (Gewicht nach dem Rösten) 20 g getrocknete Garnelen 8 g getrocknete Champignons 4 (25 g) entkernte Datteln 1 Esslöffel (15 ml) Shaoxing-Reiswein 375 g Mehl aus kurzkörnigem süßem Reis	Wasser in einem Wok mit Dampfkorbbeinsatz bei mittlerer bis niedriger Hitze auf dem Kochfeld erhitzen. Eine beschichtete Backform mit 25 cm Durchmesser mit Kochspray einfetten und beiseite stellen. Wasser mit dem Miso in einer kleinen Schüssel vermengen. Diese Mischung zusammen mit den Rüben, getrockneten Garnelen, getrockneten Champignons, Datteln und Wein in den Vitamix-Behälter geben. Deckel verschließen. Mixer auf niedrigster Geschwindigkeitseinstellung einschalten und direkt bis zur höchsten Stufe erhöhen. 1 Minute und 30 Sekunden lang mixen. Mischung aus dem Behälter in eine mittelgroße Schüssel geben. Reismehl hinzufügen und gut vermengen. Die Mischung in die vorbereitete Backform geben, in den Dampfkorb setzen und 45 Minuten lang dämpfen, bzw. bis der Kuchen gar ist (beim Einführen eines Zahnstochers in die Mitte des Kuchens sollten keine Teigreste am Zahnstocher kleben bleiben). Vor dem Schneiden und Servieren 4 bis 6 Stunden im Kühlschrank abkühlen lassen. Kochtipps: Dieser herzhafte Kuchen gilt als Symbol für Wohlstand und Glück. In unserem Rezept haben wir den chinesischen Speck weggelassen, um eine gesündere Version des Klassikers zuzubereiten.
Portionen: 40	Menge pro Portion: Kalorien: 50, Protein: 1 g, Fett insgesamt: 0 g, Kohlenhydrate: 11 g, Cholesterin: 0 mg, Ballaststoffe: 1 g, Gesättigte Fettsäuren: 0 g, Natrium: 15 mg, Zucker: 1 g

Chili-Knusperöl

ZUTATEN	ZUBEREITUNG
240 ml Traubenkernöl (oder anderes neutrales Öl) 1 Stück (5 g) frische Ingwerwurzel, etwa 1¼ cm dicke Scheibe 2 getrocknete Lorbeerblätter 2 ganze Sternanis 5 cm Zimtstange 3 Frühlingszwiebeln, nur weißes Ende 8 (35 g) Knoblauchzehen 1 kleine (30 g) Schalotte, geschält, halbiert 35 g trocken geröstete Sojabohnen 105 g chinesische Chiliflocken	Öl, Ingwer, Lorbeerblätter, Sternanis, Zimt, Zwiebeln, Knoblauch, Schalotte und Sojabohnen in der angegebenen Reihenfolge in den Vitamix-Behälter geben und Deckel verschließen. Mixer auf niedrigster Geschwindigkeitseinstellung einschalten und direkt bis auf Stufe 8 erhöhen. 20 bis 30 Sekunden lang mixen. Die Mischung in einen kleinen Topf über mittlerer Hitze geben. 15 Minuten lang bei häufigem Umrühren köcheln lassen, bis alle Zutaten geröstet sind und ihr Aroma entfaltet haben. Während die Zutaten köcheln, die Chiliflocken in eine mittelgroße, hitzebeständige Schüssel geben. Im Öl geröstete Zutaten vom Herd nehmen und vorsichtig über die Schüssel mit Chiliflocken geben. Die Chilis sollten nach oben treiben und das Öl sollte sich rot verfärben. Zutaten gleichmäßig umrühren und abkühlen lassen, in Behälter portionieren und in den Kühlschrank stellen. Kochtipps: Mit diesem knusperigen Topping verleihen Sie jedem Gericht ein pikantes Aroma.
Portionen: 16	Menge pro Portion: Kalorien: 140, Protein: 1 g, Fett insgesamt: 14 g, Kohlenhydrate: 3 g, Cholesterin: 0 mg, Ballaststoffe: 1 g, Gesättigte Fettsäuren: 2 g, Natrium: 0 mg, Zucker: 0 g



Knoblauch-Minz-Dressing

ZUTATEN	ZUBEREITUNG
2 kleine Zitronen, geschält 120 ml natives Olivenöl extra 2 Knoblauchzehen, geschält 1 Teelöffel (5 g) Dijonsenf 3 g frische Minzblätter 15 ml Honig ¼ Teelöffel (3 g) Meersalz, optional	Mit einem Schäler oder Schälmesser die Schale und das weiße Mark von der Frucht entfernen, sodass nur das Fruchtfleisch übrig bleibt. Geben Sie alle Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den Vitamix-Behälter und verschließen Sie diesen mit dem Deckel. Mixer auf niedrigster Geschwindigkeitseinstellung einschalten und direkt bis zur höchsten Stufe erhöhen. 20–25 Sekunden lang bzw. bis zur gewünschten Konsistenz mixen. <i>Kochtipp: Dieses Dressing ist ein ideales Topping für Taboulés oder Salate.</i>
Portionen: 8	<i>Menge pro Portion:</i> Kalorien: 140, Protein: 0 g, Fett insgesamt: 14 g, Kohlenhydrate: 3 g, Cholesterin: 0 mg, Ballaststoffe: 0 g, Gesättigte Fettsäuren: 2 g, Natrium: 75 mg, Zucker: 2 g



Balsamico-Zitrus-Dressing

ZUTATEN	ZUBEREITUNG
60 ml weißer Balsamico-Essig (oder Essig Ihrer Wahl) 3 mittelgroße Orangen, geschält 3 Frühlingszwiebeln, ohne Wurzeln 2 Knoblauchzehen 30 g (2) Datteln, entkernt (oder 15 ml [1 Esslöffel] Honig) ½ Limette, geschält ⅛ Teelöffel (1 g) weißer Pfeffer, gemahlen 1 Teelöffel (4 g) Meersalz, optional 120 ml natives Olivenöl extra	Mit einem Schäler oder Schälmesser die Schale und das weiße Mark von der Limette entfernen, sodass nur das Fruchtfleisch übrig bleibt. Essig, Limette, Orangen, Zwiebeln, Knoblauch, Datteln, weißen Pfeffer und Salz in der angegebenen Reihenfolge in den Vitamix-Behälter geben und Deckel verschließen. Den Mixer auf der niedrigsten Geschwindigkeitseinstellung einschalten, dann die Geschwindigkeit direkt bis zur höchsten Stufe erhöhen, dabei die Zutaten mithilfe des Stößels in Richtung der Klingen schieben. 45 Sekunden lang mixen. Geschwindigkeit auf Stufe 4 reduzieren und die Verschlusskappe abnehmen. Öl langsam durch die Deckelöffnung gießen, bis sich die Masse verbindet. <i>Kochtipps: Probieren Sie dieses Dressing als Marinade für Hähnchenfleisch.</i> <i>In einem luftdichten Behälter verschließen und in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren auf Zimmertemperatur erwärmen lassen und schütteln.</i>
Portionen: 24	<i>Menge pro Portion:</i> Kalorien: 60, Protein: 0 g, Fett insgesamt: 5 g, Kohlenhydrate: 4 g, Cholesterin: 0 mg, Ballaststoffe: 1 g, Gesättigte Fettsäuren: 1 g, Natrium: 80 mg, Zucker: 3 g



Edamame-Dip

ZUTATEN	ZUBEREITUNG
200 g Edamame-Bohnen, gekocht 120 ml Cashewsahne* (oder Milchalternative) 1 Esslöffel (15 ml) natives Olivenöl extra 1 Esslöffel (15 ml) Reisweinessig 1 Teelöffel (5 g) Wasabipaste ¼ Teelöffel (1 g) Salz, optional ¼ Teelöffel (1 g) schwarzer Pfeffer, gemahlen	Alle Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den Behälter des Vitamix geben und Deckel verschließen. Den Mixer auf der niedrigsten Geschwindigkeitseinstellung einschalten, dann die Geschwindigkeit direkt bis zur höchsten Stufe erhöhen, dabei die Zutaten mithilfe des Stößels in Richtung der Klingen schieben. 45 Sekunden lang mixen. <i>Kochtipps: Dieser vielseitige Dip ist ideal als Brotaufstrich oder zum Eintunken von Crackern oder Gemüsesticks.</i> *Rezept für Cashewsahne siehe hier .
Portionen: 12	<i>Menge pro Portion:</i> Kalorien: 60, Protein: 2 g, Fett insgesamt: 6 g, Kohlenhydrate: 2 g, Cholesterin: 10 mg, Ballaststoffe: 1 g, Gesättigte Fettsäuren: 3 g, Natrium: 60 mg, Zucker: 1 g



Shatta–Sofse

ZUTATEN	ZUBEREITUNG
227 g (etwa 15) Fresno-Chilis, entstielt 2 Teelöffel (10 ml) Apfelweinessig 1 Teelöffel (4 g) Meersalz 1 Knoblauchzehe, geschält 2 Teelöffel (10 ml) natives Olivenöl extra 1 Esslöffel (12 g) gemahlener Sumach, getrocknet	Entstielt Fresno-Chilis in den Behälter des Vitamix geben und Deckel verschließen. Mixer auf niedrigster Geschwindigkeitseinstellung einschalten und bis auf Stufe 4 erhöhen. 30–45 Sekunden lang mixen, dabei die Zutaten mithilfe des Stößels in Richtung der Klingen schieben, bis ein Püree mit Stückchen entsteht. Während der Mixer läuft, die restlichen Shatta-Zutaten durch die Deckelöffnung hinzugeben und weitere 15 Sekunden mixen, bis alles vermengt ist. <i>Kochtipps: Die würzigen und süßen Aromen dieser scharfen Sofse sind eine perfekte Ergänzung für Hummus-, Gemüse- oder gegrillte Gerichte.</i> <i>Salz und Öl helfen dabei, eine angenehme Schärfe hervorzubringen, doch das Rezept kann auch ohne diese beiden Zutaten zubereitet werden.</i>
Portionen: 16	<i>Menge pro Portion: Kalorien: 10, Protein: 0 g, Fett insgesamt: 1 g, Kohlenhydrate: 1 g, Cholesterin: 0 mg, Ballaststoffe: 0 g, Gesättigte Fettsäuren: 0 g, Natrium: 125 mg, Zucker: 1 g</i>



Avocado-Tahini-Aufstrich

ZUTATEN

2 (300 g) Avocados,
geschält, entkernt
160 ml Wasser
60 ml frischer
Zitronensaft
210 ml Tahini
1½ Teelöffel (6 g)
Kreuzkümmel,
gemahlen
7 g (⅓ Tasse) frische
Korianderblätter
1½ Teelöffel (5 g)
Meersalz, optional

ZUBEREITUNG

Geben Sie alle Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den Vitamix-Behälter und verschließen Sie diesen mit dem Deckel.

Mixer auf niedrigster Geschwindigkeitseinstellung einschalten und direkt bis zur höchsten Stufe erhöhen. 30 Sekunden lang mixen, dabei die Zutaten mithilfe des Stößels in Richtung der Klingen schieben.

Kochtipps: Cremig, rauchig und angenehm frisch – dieser Dip mit Avocado, Kreuzkümmel, Zitrone und Koriander ist ein ebenso leckerer wie gesunder Snack.

Portionen: 24

Menge pro Portion: Kalorien: 80, Protein: 2 g, Fett insgesamt: 7 g, Kohlenhydrate: 3 g, Cholesterin: 0 mg, Ballaststoffe: 1 g, Gesättigte Fettsäuren: 1 g, Natrium: 110 mg, Zucker: 0 g

Avocado-Joghurt-Dip

ZUTATEN	ZUBEREITUNG
340 g Mandeljoghurt (oder Naturjoghurt, fettarm) 2 (270 g) Avocados, halbiert, entkernt, geschält 1 Knoblauchzehe, geschält 1 kleine Limette, geschält 1 Teelöffel (4 g) Salz, optional 1 (15 g) Jalapeño-Chilischote, entkernt, halbiert 10 g (¼ Tasse) frische Korianderblätter	Mit einem Schäler oder Schälmesser die Schale und das weiße Mark der Limette entfernen, sodass nur das Fruchtfleisch übrig bleibt. Joghurt, Avocados, Knoblauch, Limette, Salz (optional) und Chilischote in der angegebenen Reihenfolge in den Behälter des Vitamix geben und Deckel verschließen. Mixer auf niedrigster Geschwindigkeitseinstellung starten und direkt bis zur höchsten Stufe erhöhen. 30 Sekunden lang mixen, dabei die Zutaten mithilfe des Stößels in Richtung der Klingen schieben. Geschwindigkeit auf Stufe 7 reduzieren und die Verschlusskappe abnehmen. Koriander durch die Deckelöffnung hinzufügen. Weitere 10–15 Sekunden lang mixen. <i>Kochtipp: Für einen pikanteren Dip verwenden Sie auch die Samen und Membran der Chilischote.</i>
Portionen: 12	<i>Menge pro Portion: Kalorien: 70, Protein: 1 g, Fett insgesamt: 4 g, Kohlenhydrate: 8 g, Cholesterin: 0 mg, Ballaststoffe: 2 g, Gesättigte Fettsäuren: 0 g, Natrium: 210 mg, Zucker: 3 g</i>

Garam-Masala-Gewürzmischung

ZUTATEN	ZUBEREITUNG
½ Teelöffel (3 g) Schwarzkümmelsamen ½ Teelöffel (3 g) Kreuzkümmelsamen ¾ Teelöffel (4 g) grüne Kardamomkapseln 1½ Teelöffel (6 g) Fenchelsamen ¼ Teelöffel (2 g) schwarze Pfefferkörner 4 ganze Nelken ¼ Teelöffel (2 g) gemahlene Muskatnuss 1 Zimtstange (2½ cm lang)	Alle Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den Vitamix-Behälter geben und Deckel verschließen. Mixer auf niedrigster Geschwindigkeitseinstellung einschalten und direkt bis zur höchsten Stufe erhöhen. 20 Sekunden lang mixen. <i>Kochtipp: Mit gemahlenen Gewürzen können Sie Selbstgekochtes individuell abschmecken und verfeinern. Nach dem Mahlen halten sie sich mehrere Wochen lang.</i>
Portionen: 4	<i>Menge pro Portion: Kalorien: 15, Protein: 0 g, Fett insgesamt: 1 g, Kohlenhydrate: 1 g, Cholesterin: 0 mg, Ballaststoffe: 1 g, Gesättigte Fettsäuren: 0 g, Natrium: 0 mg, Zucker: 0 g</i>



Gefrorener Exotik-Joghurt

ZUTATEN	ZUBEREITUNG
226 g Mandeljoghurt (oder fettarmer Vanillejoghurt) 225 g gefrorene Ananasstücke 225 g gefrorene Mangostücke	Geben Sie alle Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den Vitamix-Behälter und verschließen Sie diesen mit dem Deckel. Mixer auf niedrigster Geschwindigkeitseinstellung starten und direkt bis zur höchsten Stufe erhöhen. 45–60 Sekunden lang mixen, dabei die Zutaten mithilfe des Stößels in Richtung der Klingen schieben. Nach ca. 30–60 Sekunden wird sich das Motorengeräusch verändern und es sollten sich vier Hügel bilden. Gerät ausschalten. Mixen Sie nicht zu lange, damit die Mischung nicht schmilzt. Sofort servieren.
Portionen: 8	Menge pro Portion: Kalorien: 80, Protein: 1 g, Fett insgesamt: 1 g, Kohlenhydrate: 19 g, Cholesterin: 10 mg, Ballaststoffe: 1 g, Gesättigte Fettsäuren: 0 g, Natrium: 10 mg, Zucker: 15 g



Avocado-Schokopudding

ZUTATEN	ZUBEREITUNG
2 (270 g) Avocados, halbiert, entkernt, geschält 160 ml (⅔ Tasse) Mandelmilch* 50 g Datteln, entkernt (oder Ahornsirup) 20 g Kakaopulver	Alle Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den Vitamix-Behälter geben und Deckel verschließen. Den Mixer auf der niedrigsten Geschwindigkeitseinstellung einschalten, dann die Geschwindigkeit direkt bis zur höchsten Stufe erhöhen, dabei die Zutaten mithilfe des Stößels in Richtung der Klingen schieben. 30–45 Sekunden lang bzw. bis zur gewünschten Konsistenz mixen. <i>Kochtipp: Wenn Sie Ihren Gerichten eine cremige Konsistenz verleihen möchten, sind Avocados eine gute Alternative zu Milchprodukten.</i> *Rezept für Mandelmilch siehe hier .
Portionen: 8	<i>Menge pro Portion:</i> Kalorien: 90, Protein: 2 g, Fett insgesamt: 6 g, Kohlenhydrate: 10 g, Cholesterin: 0 mg, Ballaststoffe: 4 g, Gesättigte Fettsäuren: 1 g, Natrium: 15 mg, Zucker: 5 g



Gefrorener Erdbeerjoghurt

ZUTATEN	ZUBEREITUNG
240 ml Mandeljoghurt (oder fettarmer Joghurt) 454 g gefrorene Erdbeeren	Geben Sie alle Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den Vitamix-Behälter und verschließen Sie diesen mit dem Deckel. Den Mixer auf der niedrigsten Geschwindigkeitseinstellung einschalten, dann die Geschwindigkeit direkt bis zur höchsten Stufe erhöhen, dabei die Zutaten mithilfe des Stößels in Richtung der Klingen schieben. Nach ca. 30–60 Sekunden wird sich das Motorengeräusch verändern und es sollten sich vier Hügel bilden. Gerät ausschalten. Mixen Sie nicht zu lange, damit die Mischung nicht schmilzt. Sofort servieren. Kochtipps: Probieren Sie auch andere Geschmackskombinationen aus gefrorenem Obst und Joghurt aus.
Portionen: 4	Menge pro Portion: Kalorien: 60, Protein: 2 g, Fett insgesamt: 1 g, Kohlenhydrate: 11 g, Cholesterin: 5 mg, Ballaststoffe: 1 g, Gesättigte Fettsäuren: 0 g, Natrium: 25 mg, Zucker: 8 g

Kichererbsenmehl

ZUTATEN	ZUBEREITUNG
200 g getrocknete Kichererbsen	Kichererbsen in den Behälter des Vitamix geben und Deckel verschließen. Mixer auf niedrigster Geschwindigkeitseinstellung einschalten und direkt bis zur höchsten Stufe erhöhen. 60 Sekunden lang mixen, dabei die Zutaten mithilfe des Stößels in Richtung der Klingen schieben. Kochtipps: Dieses glutenfreie Mehl ist eine großartige Alternative zu traditionellem Mehl.
Ergibt: 200 g	Menge pro Portion: Kalorien: 700, Protein: 38 g, Fett insgesamt: 11 g, Kohlenhydrate: 116 g, Cholesterin: 0 mg, Ballaststoffe: 23 g, Gesättigte Fettsäuren: 1 g, Natrium: 45 mg, Zucker: 20 g

Vollkornmehl

ZUTATEN	ZUBEREITUNG
375 g Vollkornweizenkörner	Vollkornweizenkörner in den Behälter des Vitamix geben und Deckel verschließen. Mixer auf niedrigster Geschwindigkeitseinstellung einschalten und direkt bis zur höchsten Stufe erhöhen. Bis zum gewünschten Feinheitsgrad mahlen. Je länger die Körner gemixt werden, desto feiner wird das Mehl. Für sehr feines Weizenvollkornmehl etwa 1 Minute auf höchster Stufe mahlen.
Ergibt: 375 g	Menge pro Portion: Kalorien: 320, Protein: 12 g, Fett insgesamt: 2 g, Kohlenhydrate: 68 g, Cholesterin: 0 mg, Ballaststoffe: 14 g, Gesättigte Fettsäuren: 0 g, Natrium: 0 mg, Zucker: 0 g



Vollkorn-Zucchiniibrot

ZUTATEN	ZUBEREITUNG
180 ml (¾ Tasse) Honig oder 297 g (1½ Tassen) Zucker	Backofen auf 180°C vorheizen. Eine 23 cm x 13 cm große Kastenform mit Kochspray einfetten.
2¼ Teelöffel (9 g) Zimt, gemahlen	1 Esslöffel (12 g) Zucker und ¼ Teelöffel (1 g) Zimt vermengen und beiseite stellen.
300 g Allzweckmehl	Mehl, Haferflocken, Backpulver, Salz (optional), Backnatron und den restlichen Zimt in eine große Rührschüssel geben und von Hand umrühren, um alles zu vermischen.
80 g Haferflocken	Zucchini in den Behälter des Vitamix geben und Deckel verschließen.
1 Teelöffel (3 g) Backpulver	Stufe 4 einstellen und 3 Mal pulsieren lassen. Gerät anhalten und die Mischung mit einem Spatel von den Seiten abschaben. Diesen Vorgang zweimal wiederholen. Zucchini zum Abtropfen in ein Sieb geben.
¾ Teelöffel (3 g) Salz, optional	Eier, restlichen Zucker, Apfelmus, Vanille und Butter in der angegebenen Reihenfolge in den Vitamix-Behälter geben und den Deckel verschließen.
½ Teelöffel (2 g) Backnatron	Gerät auf niedrigster Stufe starten. Langsam auf Stufe 5 erhöhen und 15 Sekunden lang mixen.
3 große Eier	Die feuchte Mischung in die trockene Mischung geben und von Hand vermengen. Gehackte Zucchini, Nüsse und Rosinen unterheben. In die vorbereitete Backform geben und mit der Zimt-Zucker-Mischung bestreuen.
122 g ungesüßtes Apfelmus	Backzeit: 1 Stunde 10 Minuten (mit einem Zahnstocher prüfen, ob der Kuchen gar ist). 10 Minuten lang auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Aus der Form nehmen und auf dem Rost vollständig abkühlen lassen.
1 Teelöffel (5 ml) Vanilleextrakt	
56 g ungesalzene Butter	
2 kleine (284 g) Zucchini, in große Stücke geschnitten	
120 g Walnüsse (oder Pekannüsse)	
120 g Rosinen	
Portionen: 16	Menge pro Portion: Kalorien: 280, Protein: 5 g, Fett insgesamt: 9 g, Kohlenhydrate: 46 g, Cholesterin: 45 mg, Ballaststoffe: 2 g, Gesättigte Fettsäuren: 3 g, Natrium: 200 mg, Zucker: 37 g



Pürees für Babys

ZUTATEN

300 g Obst: frisch oder gefroren und aufgetaut: Bananen, geschält; Pfirsiche, geschält und entkernt; Avocado, geschält und entkernt; Papaya, geschält und entkernt; Mango, geschält und entkernt

300 g Obst, gedünstet, frisch: Äpfel, entkernt; Birnen, entkernt

260 g Gemüse, gedünstet (frisch oder gefroren) oder aus der Dose: Süßkartoffeln, geschält; Erbsen; Kürbis, geschält und entkernt; Karotten; grüne Bohnen; Spinat; Mais

280 g Fleisch ohne Knochen, in Stücke geschnitten: Huhn, Truthahn, Schweinefleisch, Rindfleisch, Kalbfleisch, Lamm

ZUBEREITUNG

Mindestens eine Option aus der Liste der vorgeschlagenen Zutaten auswählen und entsprechend vorbereiten. Mit 60 ml Wasser, Folgemilch oder Muttermilch in den Vitamix-Behälter geben und Deckel verschließen.

Den Mixer auf der niedrigsten Geschwindigkeitseinstellung einschalten, dann die Geschwindigkeit rasch bis zur höchsten Stufe erhöhen, dabei die Zutaten mithilfe des Stößels in Richtung der Klingen schieben.

30–45 Sekunden lang mixen. Wenn die Mischung zu dick ist, Verschlusskappe entfernen und zusätzlich 60 ml Wasser, Folgemilch oder Muttermilch durch die Deckelöffnung hinzufügen.

Weiter mixen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.

Kochtipp: Bereiten Sie hausgemachte Babynahrung mit Obst, Gemüse und Proteinen zu.

Bei Fragen zur sicheren Umstellung auf feste Nahrung sprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt.



Babynahrung mit Karotte, Apfel und Ingwer

ZUTATEN	ZUBEREITUNG
3 mittelgroße (330 g) Karotten, geröstet und abgekühlt 225 g Apfel, geschält, entkernt, gedünstet und abgekühlt ¾ Teelöffel (3 g) Ingwer, gemahlen 240 ml Muttermilch oder ein alternatives Milchprodukt Ihrer Wahl	Alle Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den Vitamix-Behälter geben und Deckel verschließen. Mixer auf niedrigster Geschwindigkeitseinstellung einschalten und direkt bis zur höchsten Stufe erhöhen. 1 Minute lang mixen. Kochtipps: Denken Sie daran, dass Kinder einen besonders ausgeprägten Geschmackssinn haben, also geben Sie anfangs nur eine kleine Menge Ingwer bei. Bei einem Gerät mit Programmfunktionen können Sie das Püree-Programm verwenden. Bei Fragen zur sicheren Umstellung auf feste Nahrung sprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt.
Portionen: 24	Menge pro Portion: Kalorien: 20, Protein: 0 g, Fett insgesamt: 0 g, Kohlenhydrate: 3 g, Cholesterin: 2 mg, Ballaststoffe: 1 g, Gesättigte Fettsäuren: 0 g, Natrium: 10 mg, Zucker: 2 g



**Gehackter
Käse**



**Gehackte
Walnüsse**



**Gehackter
Kohl**



**Gehackter
Blumenkohl**



**Gehackte
Zwiebeln**



**Gehackter
Knoblauch**

Gehackte Zwiebeln

Trockenhackmethode

ZUTATEN	ZUBEREITUNG
½ kleine (90 g) Zwiebel, geschält, halbiert	Knoblauch in den Behälter des Vitamix geben und Deckel verschließen. Stufe 6 auswählen. 4 bis 6 Mal pulsieren bzw. bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
	Menge pro Portion: Kalorien: 71, Protein: 2 g, Fett insgesamt: 0 g, Kohlenhydrate: 17 g, Cholesterin: 8 mg, Ballaststoffe: 3 g, Gesättigte Fettsäuren: 0 g, Natrium: 7 mg, Zucker: 0 g

Gehackter Knoblauch

Trockenhackmethode

ZUTATEN	ZUBEREITUNG
8 (35 g) Knoblauchzehen, geschält	Knoblauch in den Behälter des Vitamix geben und Deckel verschließen. Stufe 6 auswählen. 4 bis 6 Mal pulsieren bzw. bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
	Menge pro Portion: Kalorien: 208, Protein: 9 g, Fett insgesamt: 1 g, Kohlenhydrate: 46 g, Cholesterin: 1 mg, Ballaststoffe: 3 g, Gesättigte Fettsäuren: 0 g, Natrium: 24 mg, Zucker: 0 g

Gehackter Käse

Trockenhackmethode

ZUTATEN	ZUBEREITUNG
270 g Parmesan (oder anderer Hartkäse), in Würfel geschnitten	Käse in den Behälter des Vitamix geben und Deckel verschließen. Stufe 5 auswählen. Drücken Sie den Puls-Schalter 10 Mal bzw. bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
Portionen: 18	Menge pro Portion: Kalorien: 60, Protein: 4 g, Fett insgesamt: 4 g, Kohlenhydrate: 2 g, Cholesterin: 15 mg, Ballaststoffe: 2 g, Gesättigte Fettsäuren: 2,5 g, Natrium: 270 mg, Zucker: 0 g

Gehackte Walnüsse

Trockenhackmethode

ZUTATEN	ZUBEREITUNG
210 g Walnüsse	Walnüsse in den Behälter des Vitamix geben und Deckel verschließen. Stufe 1 einstellen, Gerät einschalten und Geschwindigkeit allmählich bis zur Stufe 5 erhöhen. 10 Sekunden lang mixen. Gerät ausschalten und Mischung mit einem Spatel von den Seiten des Behälters abschaben. Stufe 1 einstellen und Geschwindigkeit bis auf Stufe 10 erhöhen. Für weitere 5 bis 15 Sekunden mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
Portionen: 6	Menge pro Portion: Kalorien: 210, Protein: 8 g, Fett insgesamt: 20 g, Kohlenhydrate: 3 g, Cholesterin: 0 mg, Ballaststoffe: 2 g, Gesättigte Fettsäuren: 1 g, Natrium: 0 mg, Zucker: 0 g

Gehackter Blumenkohl

Nass-Hacken

ZUTATEN	ZUBEREITUNG
300 g Blumenkohlröschen 960 ml Wasser	Blumenkohl und Wasser in den Behälter des Vitamix geben und Deckel verschließen. Stufe 6 einstellen. 4 bis 5 Mal pulsieren, damit die Zutaten grob zerkleinert werden. Wenn die Zutaten nicht gleichmäßig zerkleinert sind, noch ein paar Mal pulsieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Überschüssiges Wasser durch ein feinmaschiges Sieb abseihen und die gehackten Zutaten vorsichtig trocknen. Nach Belieben verwenden.
	Menge pro Portion: Kalorien: 12, Protein: 1 g, Fett insgesamt: 0 g, Kohlenhydrate: 2 g, Cholesterin: 1 mg, Ballaststoffe: 1 g, Gesättigte Fettsäuren: 0 g, Natrium: 15 mg, Zucker: 0 g

Gehackter Kohl

Nass-Hacken

ZUTATEN	ZUBEREITUNG
1 Kopf (500 g) Kohl	Den Kohl in 4 cm große Stücke schneiden und in den Vitamix-Behälter geben. Ausreichend Wasser hinzugeben, damit die Kohlstückchen weg von den Klingen nach oben treiben. Deckel verschließen. Stufe 4 auswählen. 4 Mal pulsieren, bis der gewünschte Feinheitsgrad erreicht ist. Die Mischung sollte nicht übermäßig gemixt werden. Abtropfen lassen und im Rezept Ihrer Wahl verwenden.
Ergibt: 240 ml	Menge pro Portion: Kalorien: 246, Protein: 13 g, Fett insgesamt: 1 g, Kohlenhydrate: 58 g, Cholesterin: 32 mg, Ballaststoffe: 25 g, Gesättigte Fettsäuren: 0 g, Natrium: 180 mg, Zucker: 0 g



Gefällt Ihnen, was Sie zubereitet haben?

Behalten Sie Ihre köstlichen Mischungen nicht für sich!
Teilen Sie Ihre neuen Lieblingsrezepte mit **#MyVitamix.**

Folgen Sie uns





Link zu Abschnitt

[ENGLISCH](#) | [FRANZÖSISCH](#) | [DEUTSCH](#) | [SPANISCH](#)



JARRA CON BLOQUEO DE 1,4 L

Recetas para el jarra estándar



Enlace a la sección

[ENGLISH](#) | [FRENCH](#) | [GERMAN](#) | [SPANISH](#)

RECETAS PARA **su nuevo jarra**

Desde batidos hasta sopas y postres, descubra todas las deliciosas recetas que puede hacer en su nuevo jarra de Vitamix®. Hemos incluido algunas de nuestras recetas más populares, pero le animamos a que se atreva a hacer sus propias creaciones con sus alimentos integrales favoritos.

¡Que aproveche!





Diseñe su propio smoothie

Paso 1: ELIJA EL LÍQUIDO	Paso 2: 2 FRUTAS Y VERDURAS	Paso 3: ELIJA 1 HOJA VERDES (OPCIONAL)
250 ml de leche de soja	1 manzana	60 g de espinacas
250 ml de yogur	140 g fresas	45 g de col rizada
250 ml de zumo de fruta	140 g de arándanos	½ cabeza de lechuga romana
250 ml de agua	135 g de uvas	1 corazón de lechuga romana
	1 naranja pelada	4 floretes de brócoli
	2 rodajas de melón sin piel	1 cabeza pequeña de lechuga iceberg
	2 rodajas de piña con corazón	
	1 plátano pelado	
	1 zanahoria	
	2 melocotones	
	1 mango sin piel	
	135 g de papaya sin piel	
	1 pera	
	2 tallos de apio	
	1 kiwi pelado	
	100 g de pepino	
PREPARACIÓN		
Introduzca sus ingredientes y 135 g de cubitos de hielo en el jarra en el orden indicado y cierre bien la tapa.zcir		
Seleccione la velocidad 1 o el programa para smoothies.		
Encienda la batidora, aumente la velocidad rápidamente hasta llegar a la máxima y mezcle durante 45 segundos; o enciéndala y permita que el programa para smoothies finalice.		



Smoothie súper verde

INGREDIENTES	PREPARACIÓN
60 ml de agua ½ rodaja (45 g) de piña con corazón 225 g de uvas verdes ¼ de pera sin semillas ½ aguacate pequeño partido por la mitad y sin hueso 20 g de floretes de brócoli 15 g de espinacas frescas 160 g de cubitos de hielo	Introduzca todos los ingredientes en el jarra de la Vitamix en el orden indicado y cierre bien la tapa. Encienda la batidora en la velocidad más baja y luego aumentela rápidamente hasta llegar a la máxima. Mezcle durante 50 segundos usando la barra presionadora para dirigir los ingredientes hacia las cuchillas. <i>Consejos y notas del chef: Si no caben todos los ingredientes, comience a mezclar y vaya añadiendo el resto a través de la abertura del tapón de la tapa.</i>
Porciones: 6	<i>Cantidad por porción:</i> calorías: 260; proteínas: 3 g; grasas totales: 6 g; carbohidratos: 54 g; colesterol: 0 mg; fibra: 6 g; grasa saturada: 1 g; sodio: 30 mg; azúcares: 43 g



Smoothie de plátano, manzana y avena

INGREDIENTES	PREPARACIÓN
360 ml de leche de soja 130 g de yogur de vainilla 1 manzana roja mediana (130 g) en cuartos y sin pepitas 60 ml de mantequilla de almendras* 25 g de copos de avena ½ taza de plátano 75 g de arándanos ingredientes	Introduzca todos los ingredientes en el jarra de la Vitamix en el orden indicado y cierre bien la tapa. Encienda la batidora en la velocidad más baja y luego aumentela rápidamente hasta llegar a máxima potencia. Mezcle durante 1 minuto. *Receta de mantequilla de almendras aquí.
Porciones: 2	Cantidad por porción: calorías: 490; proteínas: 18 g; grasas totales: 23 g; carbohidratos: 58 g; colesterol: 5 mg; fibra: 9 g; grasa saturada: 3 g; sodio: 210 mg; azúcares: 34 g



Zumo de naranja y jengibre

INGREDIENTES	PREPARACIÓN
480 ml de agua 4 naranjas medianas (500 g) sin piel en cuartos 1 trozo (5 g) de raíz de jengibre fresco, en rodajas de 1,2 cm 6 dátiles sin hueso (o miel al gusto)	Introduzca todos los ingredientes en el jarra de la Vitamix en el orden indicado y cierre bien la tapa. Encienda la batidora en la velocidad más baja y aumentela hasta llegar a la máxima. Mezcle durante 1 minuto y 30 segundos. <i>Consejos y notas del chef: Añadir jengibre a este clásico zumo cítrico le da un toque picante.</i>
Porciones: 2	<i>Cantidad por porción:</i> calorías: 200; proteínas: 3 g; grasas totales: 0 g; carbohidratos: 52 g; colesterol: 0 mg; fibra: 9 g; grasa saturada: 0 g; sodio: 10 mg; azúcares: 42 g



Tortitas veganas de trigo integral

INGREDIENTES	PREPARACIÓN
360 ml de leche de anacardos* 30 ml de sirope de arce 7 g de levadura en polvo 3 g de canela en polvo 160 g de harina de trigo integral; si se utiliza la Vitamix para moler la harina de trigo integral, aumente a 240 g	Introduzca la leche de anacardos, el sirope de arce, la levadura en polvo y la canela en el jarra de la Vitamix en el orden indicado y cierre bien la tapa. Encienda la batidora en la velocidad más baja y luego aumentela rápidamente a la velocidad 4. Retire el tapón de la tapa, espolvoree con cuidado todos los ingredientes y deje que se procesen otros 15-20 segundos o hasta incorporar los ingredientes. <i>*Si utiliza harina de trigo integral recién molida, deje que la mezcla se hidrate en el frigorífico entre 1 y 2 horas antes de usarla. También puede hacerla el día anterior y dejar que se hidrate durante la noche para que esté lista para usar por la mañana.</i> <i>Consejos y notas del chef: Hecha con ingredientes sencillos, esta es una alternativa saludable a muchos de los preparados para tortitas.</i> <i>*Receta de leche de anacardos aquí.</i>
Raciones: 8	Cantidad por porción: calorías: 120; proteínas: 4 g; grasas totales: 3 g; carbohidratos: 21 g; colesterol: 0 mg; fibra: 3 g; grasa saturada: 1 g; sodio: 0 mg; azúcares: 5 g



Leche de avena

INGREDIENTES	PREPARACIÓN
45 g de avena cortada remojada durante 4 horas, enjuagada y escurrida 720 ml de agua fría	Introduzca la avena y el agua en el contenedor de Vitamix y cierre bien la tapa. Encienda la batidora en la velocidad más baja y luego aumentela rápidamente hasta llegar a la máxima. Mezcle durante 1 minuto. Retire la mezcla y cuélela usando un colador de malla fina, si lo desea. <i>Consejos y notas del chef:</i> Puede personalizar el sabor de esta leche vegetal añadiendo dátiles, extracto de vainilla, sal, o las tres cosas si lo desea. <i>Hemos probado diferentes variantes de avena pero se obtiene la mejor textura en el producto final con avena ligeramente molida y remojada.</i> <i>Tape bien y refrigere hasta 5 días como máximo.</i> <i>Se formará sedimento de la leche en el fondo; agite bien antes de usar.</i>
Raciones: 3	Cantidad por porción: calorías: 60; proteínas: 2 g; grasas totales: 1 g; carbohidratos: 10 g; colesterol: 0 mg; fibra: 2 g; grasa saturada: 0 g; sodio: 10 mg; azúcares: 0 g



Leche de soja

INGREDIENTES	PREPARACIÓN
200 g de soja deshidratada 2 dátiles sin hueso 960 ml de agua	Lave la soja deshidratada y póngala a remojo en agua de 4 a 8 horas. Ponga a cocer al vapor durante 15 minutos o hasta que se ablande. Escorra la soja y déjela enfriar. Mida 260 g de soja cocida. Introduzca la soja cocida, los dátiles y el agua en el contenedor de Vitamix en el orden indicado y cierre bien la tapa. Encienda la batidora en la velocidad más baja y luego increméntela rápidamente hasta llegar a la máxima. Mezcle durante 1 minuto o hasta lograr la consistencia deseada. <i>Consejos y notas del chef: Para conseguir una leche de soja parecida a la comercial, cuélela con una bolsa para filtrar o un colador de malla fina.</i> <i>Guárdela en un recipiente hermético y refrigere.</i> <i>Para lograr un sabor más refrescante, añada 1 trozo de raíz de jengibre fresco de 2,5 cm antes de mezclar.</i>
Raciones: 4	<i>Cantidad por porción: calorías: 100; proteínas: 9 g; grasas totales: 5 g; carbohidratos: 7 g; colesterol: 0 mg; fibra: 3 g; grasa saturada: 1 g; sodio: 10 mg; azúcares: 4 g</i>



Mantequilla de frutos secos

INGREDIENTES	PREPARACIÓN
300 g de cacahuetes tostados 100 g de nueces pecanas tostadas 35 g de almendras tostadas	Introduzca todos los ingredientes en el contenedor de Vitamix en el orden indicado y cierre bien la tapa. Encienda la batidora en la velocidad más baja y luego aumentela rápidamente hasta llegar a la máxima. Mezcle durante 1 minuto usando la barra presionadora para dirigir los ingredientes hacia las cuchillas o hasta obtener la textura deseada. <i>Consejos y notas del chef:</i> Combine sus frutos secos favoritos para crear una deliciosa y saludable mantequilla de frutos secos igual de versátil que la mantequilla de cacahuete convencional.íe <i>Para obtener una mantequilla de frutos secos cremosa y suave, es posible que tenga que mezclarla durante 2 minutos.</i>
Porciones: 24	Cantidad por porción: calorías: 170; proteínas: 6 g; grasas totales: 15 g; carbohidratos: 5 g; colesterol: 0 mg; fibra: 2 g; grasa saturada: 2 g; sodio: 0 mg; azúcares: 1 g



Sopa de zanahoria con jengibre

INGREDIENTES	INSTRUCCIONES
480 ml de caldo de verduras 3 zanahorias grandes (350 g) 1 rodaja (20 g) de cebolla 1 trozo (5 g) de raíz de jengibre fresco, en rodajas 1 diente de ajo pelado 8 g de sal (opcional) 2 g de pimienta negra en polvo 60 ml de leche de coco* o nata de coco	Introduzca todos los ingredientes, excepto la leche de coco, en el contenedor de Vitamix en el orden indicado y cierre bien la tapa. Encienda la batidora en la velocidad más baja y luego aumentela rápidamente hasta llegar a la máxima. Mezcle durante 5 minutos o hasta que empiece a salir mucho vapor a través del orificio de la tapa. Cuando la sopa genere vapor, baje a la velocidad 3 y retire el tapón de la tapa. Incorpore la leche de coco. Cierre bien el tapón de la tapa y mezcle durante 10 segundos más. Consejos y notas del chef: Pruebe a añadir 1,2 g de cúrcuma o guindilla fresca molida para aportar más sabor y color a esta sopa. Prepare esta receta con antelación para utilizarla más adelante durante la semana, o congélela para otra ocasión. *Receta de leche de coco aquí.
Raciones: 3	Cantidad por porción: calorías: 90; proteínas: 2 g; grasas totales: 5 g; carbohidratos: 13 g; colesterol: 886 mg; fibra: 4 g; grasa saturada: 4 g; sodio: 1630 mg; azúcares: 6 g



Crema de puerro y col rizada

INGREDIENTES	PREPARACIÓN
2 puerros (180 g) bien lavados y en rebanadas 10 ml de aceite de oliva virgen extra (opcional) 100 g de col rizada, sin tallo y picada 960 ml de caldo de verduras 4 g de sal (opcional) 2 g de pimienta negra en polvo	Caliente el aceite de oliva en una cacerola mediana a fuego medio. Añada los puerros y sofría hasta que se pochen (en unos 3 minutos). Añada la col rizada y cueza hasta que se poche, durante unos 2 minutos más. Añada el caldo y lleve a ebullición. Después, reduzca a fuego medio bajo y cueza durante 30 minutos. Retire del fuego y deje enfriar un poco. Vierta con cuidado el contenido de la sopa en la jarra Vitamix y cierre bien la tapa. Reserve 1 taza de la mezcla de col rizada y puerros y divídala en cuencos para servir si desea una sopa con textura. Encienda la batidora en la velocidad más baja y luego increméntela rápidamente hasta llegar a la máxima. bata durante 1 minuto, sazónela con sal y pimienta, y sirva de inmediato. <i>Consejos y notas del chef:</i> Pruebe a decorar esta sopa con una cucharada de nuestra salsa de nata agria de anacardos con algunas pepitas o piñones tostados.* *Receta de salsa de nata agria de anacardos aquí.
Raciones: 3	Cantidad por porción: calorías: 80; proteínas: 3 g; grasas totales: 3 g; carbohidratos: 12 g; colesterol: 0 mg; fibra: 3 g; grasa saturada: 0 g; sodio: 600 mg; azúcares: 4 g



Sopa de calabaza

INGREDIENTES	PREPARACIÓN
250 g de calabaza cacahuete sin piel, sin pepitas y asada 1 manzana pequeña (100 g) partida por la mitad y sin semillas 1 tallo de apio (45 g) 2 zanahorias medianas (150 g) 360 ml de agua (o caldo de verduras) 1 pizca de canela molida 1 pizca de sal (opcional)	Introduzca todos los ingredientes en la jarra Vitamix en el orden indicado y cierre bien la tapa. Encienda la batidora en la velocidad más baja y luego aumentela rápidamente hasta llegar a la máxima. Mezcle durante 7 minutos y 30 segundos o hasta que salga mucho vapor a través del orificio de la tapa. <i>Consejos y notas del chef:</i> Intensifique el sabor de esta sopa con un poco más de canela o añada un poco de jengibre o sirope de arce para darle un toque otoñal.
Porciones: 2	<i>Cantidad por porción:</i> calorías: 100; proteínas: 2 g; grasas totales: 0 g; carbohidratos: 26 g; colesterol: 12 mg; fibra: 6 g; grasa saturada: 0 g; sodio: 250 mg; azúcares: 10 g



Crujiente de chile



Tarta de nabo



Tarta de nabo

INGREDIENTES	PREPARACIÓN
480 ml de agua 10 g de pasta de miso 275 g de nabo asado y frío (peso después de asado) 20 g de gambas deshidratadas 8 g de champiñones deshidratados 25 g dátiles sin hueso 15 ml de vino de arroz 375 g de harina de arroz dulce	Coloque un wok con una vaporera en el fogón a fuego medio bajo. Rocíe una sartén antiadherente de 25 cm con aceite y reserve. Combine el agua con el miso en una taza pequeña y mézclelo para incorporar. Vierta esta mezcla en la jarra Vitamix junto con los nabos, las gambas deshidratadas, los champiñones deshidratados, los dátiles y el vino. Cierre bien la tapa. Encienda la batidora en la velocidad más baja y luego aumentela rápidamente hasta llegar a la máxima. Mezcle durante 1 minuto y 30 segundos. Retire la mezcla del vaso y póngala en un bol. Añada la harina de arroz y remueva bien para incorporarla. Vierta la mezcla en la sartén que ha preparado y colóquela en la vaporera durante 45 minutos o hasta que el palillo que se inserte en el centro de la tarta salga limpio. Refrigere durante 4-6 horas para que se enfríe completamente antes de cortar y servir. <i>Consejos y notas del chef:</i> Este sabroso pastel es un símbolo de prosperidad y de la fortuna creciente. <i>Nuestra versión omite el tocino para obtener una versión más saludable del clásico.</i>
Porciones: 40	Cantidad por porción: calorías: 50; proteínas: 1 g; grasas totales: 0 g; carbohidratos: 11 g; colesterol: 0 mg; fibra: 1 g; grasa saturada: 0 g; sodio: 15 mg; azúcares: 1 g

Crujiente de chile

INGREDIENTES	PREPARACIÓN
240 ml de aceite de girasol 1 trozo (5 g) de raíz de jengibre fresco, en rodajas de 1,2 cm 2 hojas de laurel secas 2 piezas enteras de anís estrellado Una rama de canela 3 cebolletas, solo la parte blanca 8 dientes de ajo (35 g) 1 chalota pequeña (30 g) sin piel y partida por la mitad 35 g de soja tostada 105 g de copos de chile	Introduzca el aceite, el jengibre, las hojas de laurel, el anís estrellado, la canela, las cebollas, el ajo, la chalota y la soja en la jarra Vitamix en el orden indicado y cierre bien la tapa. Encienda la batidora en la velocidad más baja y luego aumentela rápidamente a la velocidad 8. Mezcle durante 20-30 segundos. Añada la mezcla a una cacerola pequeña puesta a fuego medio. Cocine durante 15 minutos, removiendo con frecuencia, hasta que todos los ingredientes estén tostados y aromatizados. Mientras se cocinan las especias, introduzca los copos de chile en un cuenco mediano resistente al calor. Una vez que los ingredientes se hayan tostado en el aceite, retírelos del fuego y viértalos con cuidado sobre el cuenco de copos de chile: los chiles deben burbujear y el aceite debe volverse rojo. Remueva los ingredientes para incorporarlos de manera uniforme y deje enfriar antes de repartirlos en recipientes y refrigerarlos. <i>Consejos y notas del chef:</i> Este aderezo crujiente y picante es la forma perfecta de añadir sabor y textura a cualquier plato.
Raciones: 16	Cantidad por porción: calorías: 140; proteínas: 1 g; grasas totales: 14 g; carbohidratos: 3 g; colesterol: 0 mg; fibra: 1 g; grasa saturada: 2 g; sodio: 0 mg; azúcares: 0 g



Aliño de ajo y menta

INGREDIENTES	PREPARACIÓN
1 limones pequeños sin piel 120 ml de aceite de oliva virgen extra 2 dientes de ajo pelados 5 g de mostaza de Dijon 3 g de hojas de menta fresca 15 ml de miel 3 g de sal kosher (opcional)	Con un pelador o cuchillo de pelar, quite la corteza y la piel blanca de la fruta, dejando únicamente la pulpa. Introduzca todos los ingredientes en la jarra Vitamix en el orden indicado y cierre bien la tapa. Encienda la batidora en la velocidad más baja y luego aumentela rápidamente hasta llegar a la máxima. Mezcle durante 20-25 segundos o hasta lograr la consistencia deseada. <i>Consejos y notas del chef: Este aderezo es el toque final perfecto para el tabulé o cualquiera de sus ensaladas favoritas.</i>
Raciones: 8	Cantidad por porción: calorías: 140; proteínas: 0 g; grasas totales: 14 g; carbohidratos: 3 g; colesterol: 0 mg; fibra: 0 g; grasa saturada: 2 g; sodio: 75 mg; azúcares: 2 g



Aliño balsámico de cítricos

INGREDIENTES	PREPARACIÓN
60 ml de vinagre balsámico 3 naranjas medianas sin piel 3 cebolletas con la raíz cortada 2 dientes de ajo 2 dátiles (30 g) sin hueso o 15 ml de miel ½ lima pelada 1 g de pimienta blanca en polvo 4 g de sal (opcional) 120 ml de aceite de oliva virgen extra	Con un pelador o cuchillo de pelar, quite la corteza y la piel blanca de la lima, dejando únicamente la pulpa. Introduzca el vinagre, la lima, las naranjas, las cebollas, el ajo, los dátiles, la pimienta blanca y la sal en la jarra Vitamix en el orden indicado y cierre bien la tapa. Encienda la batidora en la velocidad más baja y luego aumentela rápidamente hasta llegar a la máxima, usando la barra presionadora para dirigir los ingredientes hacia las cuchillas. Mezcle durante 45 segundos. Reduzca la velocidad a 4 y retire el tapón de la tapa. Vierta lentamente el aceite través de la abertura del tapón de la tapa hasta que se emulsione. <i>Consejos y notas del chef: ¡Pruebe a usar este aderezo como una marinada de pollo!</i> <i>Refrigere en un recipiente hermético. Lleve a temperatura ambiente y agítelo antes de aliñar la ensalada.</i>
Porciones: 24	<i>Cantidad por porción:</i> calorías: 60; proteínas: 0 g; grasas totales: 5 g; carbohidratos: 4 g; colesterol: 0 mg; fibra: 1 g; grasa saturada: 1 g; sodio: 80 mg; azúcares: 3 g



Salsa de edamame para mojar

INGREDIENTES	PREPARACIÓN
200 g de edamame cocido 120 ml de nata de anacardos* [o producto alternativo a la leche] 15 ml de aceite de oliva virgen extra 15 ml de vinagre de vino de arroz 5 g de pasta de wasabi 1 g de sal (opcional) 1 g de pimienta negra en polvo	Vierta todos los ingredientes en la jarra Vitamix en el orden indicado y cierre bien la tapa. Encienda la batidora en la velocidad más baja y luego aumentela rápidamente hasta llegar a la máxima, usando la barra presionadora para dirigir los ingredientes hacia las cuchillas. Mezcle durante 45 segundos. <i>Consejos y notas del chef: Disfrute de esta versátil salsa con crudités, galletas saladas o para untar en un sándwich.</i> *Receta de nata de anacardos aquí.
Porciones: 12	<i>Cantidad por porción: calorías: 60; proteínas: 2 g; grasas totales: 6 g; carbohidratos: 2 g; colesterol: 10 mg; fibra: 1 g; grasa saturada: 3 g; sodio: 60 mg; azúcares: 1 g</i>



Salsa Shatta

INGREDIENTES	PREPARACIÓN
227 g de pimentitos, unos 15, sin tallo 10 ml de vinagre de sidra de manzana 4 g de sal 1 diente de ajo pelado 10 ml de aceite de oliva virgen extra 12 g de zumaque en polvo deshidratado	Introduzca el chile sin tallo en la jarra Vitamix y cierre bien la tapa. Encienda la batidora en la velocidad más baja y luego aumentela rápidamente a la velocidad 4. Mezcle durante 30-45 segundos, usando la barra presionadora para dirigir los ingredientes hacia las cuchillas, hasta formar un puré de chiles con trozos. Mientras la batidora está funcionando, añada los ingredientes restantes de la salsa Shatta a través de la abertura del tapón de la tapa y, a continuación, mezcle durante 15 segundos más hasta que se combine la mezcla. <i>Consejos y notas del chef:</i> Los sabores atrevidos, picantes y dulces de esta receta de salsa picante la convierten en el acompañamiento perfecto para el hummus, las verduras o cualquier plato a la parrilla. <i>La sal y el aceite son útiles para que el sabor picante de la salsa Shatta no resulte abrumador, pero esta receta puede funcionar sin ellos.</i>
Raciones: 16	Cantidad por porción: calorías: 10; proteínas: 0 g; grasas totales: 1 g; carbohidratos: 1 g; colesterol: 0 mg; fibra: 0 g; grasa saturada: 0 g; sodio: 125 mg; azúcares: 1 g



Pasta de aguacate con tahini

INGREDIENTES	PREPARACIÓN
2 aguacates (300 g) sin piel y sin hueso 160 ml de agua 60 ml de zumo de limón 210 ml de tahini 6 g de comino en polvo 7 g de hojas de cilantro fresco 5 g de sal (opcional)	Introduzca todos los ingredientes en la jarra Vitamix en el orden indicado y cierre bien la tapa. Encienda la batidora en la velocidad más baja y luego auméntela rápidamente hasta llegar a la máxima. Mezcle durante 30 segundos, usando la barra presionadora para dirigir los ingredientes hacia las cuchillas. <i>Consejos y notas del chef:</i> La saludable grasa del aguacate, mezclada con el toque ahumado del comino y el intenso sabor del limón y el cilantro, hace que sea un aperitivo sano perfecto.
Porciones: 24	<i>Cantidad por porción:</i> calorías: 80; proteínas: 2 g; grasas totales: 7 g; carbohidratos: 3 g; colesterol: 0 mg; fibra: 1 g; grasa saturada: 1 g; sodio: 110 mg; azúcares: 0 g

Salsa de aguacate y yogur

INGREDIENTES	PREPARACIÓN
340 g de yogur de almendra (o yogur natural bajo en grasa) 2 aguacates (270 g) deshuesados, pelados y partidos a la mitad 1 diente de ajo pelado 1 lima pequeña sin piel 4 g de sal (opcional) 1 jalapeño (15 g) sin semillas y partido por la mitad 10 g de hojas de cilantro fresco	Con un pelador o cuchillo de pelar, quite la corteza y la piel blanca de la lima, dejando únicamente la pulpa. Introduzca el yogur, el aguacate, el ajo, la lima, la sal (opcional) y el jalapeño en la jarra Vitamix en el orden indicado y cierre bien la tapa. Encienda la batidora en la velocidad más baja y luego aumentela rápidamente hasta llegar a la máxima. Mezcle durante 30 segundos, usando la barra presionadora para dirigir los ingredientes hacia las cuchillas. Reduzca la velocidad a la 7 y retire el tapón de la tapa. Añada el cilantro a través de la abertura del tapón de la tapa. Mezcle durante 10-15 segundos más. <i>Consejos y notas del chef:</i> Para obtener una salsa para mojar más picante, deje las semillas y la membrana del jalapeño.
Porciones: 12	<i>Cantidad por porción:</i> calorías: 70; proteínas: 1 g; grasas totales: 4 g; carbohidratos: 8 g; colesterol: 0 mg; fibra: 2 g; grasa saturada: 0 g; sodio: 210 mg; azúcares: 3 g

Mezcla de especias garam masala

INGREDIENTES	PREPARACIÓN
3 g de semillas de comino negro 3 g de semillas de comino 4 g de vainas de cardamomo 6 g de semillas de hinojo 2 g de granos de pimienta negra 4 clavos enteros 2 g de nuez moscada en polvo 1 rama de canela de 2,5 cm	Introduzca todos los ingredientes en la jarra Vitamix en el orden indicado y cierre bien la tapa. Encienda la batidora en la velocidad más baja y luego aumentela rápidamente hasta llegar a la máxima. Mezcle durante 20 segundos. <i>Consejos y notas del chef:</i> Las especias molidas son la manera perfecta para intensificar el sabor y añadir un toque personal a sus platos caseros. Además, pueden almacenarse durante semanas.
Raciones: 4	<i>Cantidad por porción:</i> calorías: 15; proteínas: 0 g; grasas totales: 1 g; carbohidratos: 1 g; colesterol: 0 mg; fibra: 1 g; grasa saturada: 0 g; sodio: 0 mg; azúcares: 0 g



Helado de yogur tropical

INGREDIENTES	PREPARACIÓN
226 g de yogur de almendra (o yogur de vainilla bajo en grasa) 225 g de trozos de piña congelada 225 g de trozos de mango congelados	Introduzca todos los ingredientes en la jarra Vitamix en el orden indicado y cierre bien la tapa. Encienda la batidora en la velocidad más baja y luego aumentela rápidamente hasta llegar a la máxima. Mezcle durante 45-60 segundos usando la barra presionadora para dirigir los ingredientes hacia las cuchillas. En aproximadamente 30 a 60 segundos, el sonido del motor cambiará y deben formarse cuatro cúmulos en la mezcla. Detenga la máquina. No mezcle de más o se derretirá. Sirva de inmediato.
Raciones: 8	Cantidad por porción: calorías: 80; proteínas: 1 g; grasas totales: 1 g; carbohidratos: 19 g; colesterol: 10 mg; fibra: 1 g; grasa saturada: 0 g; sodio: 10 mg; azúcares: 15 g



Pudín de chocolate con aguacate

INGREDIENTES	PREPARACIÓN
2 aguacates (270 g) sin piel, sin hueso y partidos por la mitad 160 ml de leche de almendras* 50 g de dátiles sin hueso (o sirope de arce) 20 g de cacao en polvo	Introduzca todos los ingredientes en la jarra Vitamix en el orden indicado y cierre bien la tapa. Encienda la batidora en la velocidad más baja y luego aumentela rápidamente hasta llegar a la máxima, usando la barra presionadora para dirigir los ingredientes hacia las cuchillas. Mezcle durante 30-45 segundos o hasta lograr la consistencia deseada. Consejos y notas del chef: El aguacate es una manera excelente de dar una textura cremosa a cualquier plato sin necesidad de usar lácteos. *Receta de leche almendras aquí.
Raciones: 8	Cantidad por porción: calorías: 90; proteínas: 2 g; grasas totales: 6 g; carbohidratos: 10 g; colesterol: 0 mg; fibra: 4 g; grasa saturada: 1 g; sodio: 15 mg; azúcares: 5 g



Helado de yogur de fresa

CONGELADOS	PREPARACIÓN
240 ml de yogur de almendra (o de yogur bajo en grasa) 454 g de fresas congeladas	Introduzca todos los ingredientes en el vaso de la Vitamix en el orden indicado y cierre bien la tapa. Encienda la batidora en la velocidad más baja y luego aumentela rápidamente hasta llegar a la máxima, usando la barra presionadora para dirigir los ingredientes hacia las cuchillas. En aproximadamente 30 a 60 segundos, el sonido del motor cambiará y deben formarse cuatro cúmulos en la mezcla. Detenga la máquina. No mezcle de más o se derretirá. Sirva de inmediato. <i>Consejos y notas del chef: Explore las distintas opciones creativas probando otras combinaciones de frutas congeladas y yogur de sabores.</i>
Raciones: 4	Cantidad por porción: calorías: 60; proteínas: 2 g; grasas totales: 1 g; carbohidratos: 11 g; colesterol: 5 mg; fibra: 1 g; grasa saturada: 0 g; sodio: 25 mg; azúcares: 8 g

Harina de garbanzos

CONGELADOS	PREPARACIÓN
200 g de garbanzos secos	Introduzca los garbanzos en el vaso de la Vitamix y cierre bien la tapa. Encienda la batidora en la velocidad más baja y luego aumentela rápidamente hasta llegar a la máxima. Mezcle durante 60 segundos usando la barra presionadora para dirigir los ingredientes hacia las cuchillas. <i>Consejos y notas del chef: Esta harina sin gluten es una gran alternativa a la harina tradicional.</i>
200 g	Cantidad por porción: calorías: 700; proteínas: 38 g; grasas totales: 11 g; carbohidratos: 116 g; colesterol: 0 mg; fibra: 23 g; grasa saturada: 1 g; sodio: 45 mg; azúcares: 20 g

Harina integral

CONGELADOS	PREPARACIÓN
375 g de granos de trigo integral	Introduzca los granos de trigo integral en el vaso de la Vitamix y cierre bien la tapa. Encienda la batidora a mínima potencia y aumente la velocidad rápidamente hasta llegar a la máxima. Muela hasta que los granos queden tan finos como desee. Cuanto más tiempo se deje en marcha la batidora, más fina será la consistencia de la harina. Muela durante aproximadamente 1 minuto, a la velocidad más alta, para obtener una harina de trigo integral muy fina.
Cantidad: 375 g	Cantidad por porción: calorías: 320; proteínas: 12 g; grasas totales: 2 g; carbohidratos: 68 g; colesterol: 0 mg; fibra: 14 g; grasa saturada: 0 g; sodio: 0 mg; azúcares: 0 g



Pan integral de calabacín

CONGELADOS	PREPARACIÓN
180 ml de miel o 300 g de azúcar blanco	Precaliente el horno a 180 °C. Rocíe un molde para hornear de 23 × 13 cm con aceite.
9 g de canela en polvo	Mezcle 12 g de azúcar y 1 g de canela y reserve.
300 g de harina común	Introduzca la harina, la avena, la levadura en polvo, la sal (opcional), el bicarbonato y el resto de la canela en un cuenco grande para mezclar y remuévalo todo a mano.
80 g de copos de avena	Introduzca el calabacín en el vaso de la Vitamix y cierre bien la tapa.
3 g de levadura en polvo	Seleccione la velocidad 4. Pulse de 3 veces. Detenga la batidora y utilice una espátula para raspar las paredes del vaso. Repite este proceso 2 veces más. Introduzca el calabacín en un colador para drenar el exceso de humedad.
3 g de sal (opcional)	Introduzca los huevos, el azúcar restante, la compota de manzana, la vainilla y la mantequilla en el vaso de la Vitamix en el orden indicado y cierre bien la tapa.
2 g de bicarbonato	Encienda la batidora en la velocidad más baja. Aumente poco a poco la velocidad hasta 5 y mezcle durante 15 segundos.
3 huevos grandes	Vierta la mezcla húmeda en la seca y mezcle a mano todos los ingredientes. Incorpore el calabacín picado, las nueces y las pasas. Con una cuchara, vierta la mezcla en el molde que ha preparado y espolvoree con la mezcla de canela y azúcar.
122 g de compota de manzana sin azúcar	Hornee durante 1 hora y 10 minutos o hasta que el palillo que se inserte en el centro de la tarta salga limpio. Deje enfriar el molde sobre una rejilla durante 10 minutos. Retire del molde y deje enfriar por completo sobre una rejilla.
5 ml de extracto de vainilla	
60 g de mantequilla sin sal	
2 calabacines pequeños (300 g) cortados en trozos grandes	
120 g de nueces	
120 g de pasas	
Raciones: 16	Cantidad por porción: calorías: 280; proteínas: 5 g; grasas totales: 9 g; carbohidratos: 46 g; colesterol: 45 mg; fibra: 2 g; grasa saturada: 3 g; sodio: 200 mg; azúcares: 37 g



Papillas para bebés

CONGELADOS	PREPARACIÓN
300 g de fruta: fresca o congelada, descongelada: plátanos sin piel; melocotones sin piel; aguacate; papaya, sin piel y sin pepitas; mango	Elija uno o más de los ingredientes de la lista y prepare como corresponda. Introdúzcalo en el vaso de la Vitamix con 60 ml de agua, fórmula o leche materna y cierre bien la tapa.
300 g de manzanas y peras sin pepitas al vapor o frescas	Encienda la batidora a la velocidad más baja y luego increméntela rápidamente hasta llegar a la máxima, usando la barra presionadora para dirigir los ingredientes hacia las cuchillas.
260 g de verduras al vapor (frescas o congeladas) o enlatadas: boniatos sin piel; guisantes; calabaza sin piel y sin pepitas; zanahorias; judías verdes; espinacas; maíz	Mezcle durante 30-45 segundos. Si la mezcla está muy espesa, retire el tapón de la tapa y añada 60 ml más de agua, fórmula o leche materna por vez por la abertura del tapón de la tapa.
280 g de carne cocida deshuesada en dados: pollo, pavo, cerdo, res, ternera o cordero	Continúe mezclando para obtener la consistencia deseada.
	Consejos y notas del chef: Cree su propia papilla casera con frutas, verduras y proteínas integrales.
	Consulte a su pediatra si tiene alguna pregunta sobre la introducción segura de alimentos sólidos.



Papilla de zanahoria y manzana con jengibre

CONGELADOS	PREPARACIÓN
3 zanahorias medianas (330 g) asadas y enfriadas 225 g de manzana sin piel, sin semillas, al vapor y enfriada 3 g de jengibre en polvo 240 ml de leche materna o producto lácteo alternativo de su elección	Introduzca todos los ingredientes en el vaso de la Vitamix en el orden indicado y cierre bien la tapa. Encienda la batidora en la velocidad más baja y luego aumentela rápidamente hasta llegar a la máxima. Mezcle durante 1 minuto. <i>Consejos y notas del chef:</i> Recuerde que los niños son muy sensibles a los sabores, así que procure no pasarse con el jengibre la primera vez. <i>Si utiliza una batidora con programas, utilice el programa de puré.</i> <i>Consulte a su pediatra si tiene alguna pregunta sobre la introducción segura de alimentos sólidos.</i>
Porciones: 24	Cantidad por porción: calorías: 20; proteínas: 0 g; grasas totales: 0 g; carbohidratos: 3 g; colesterol: 2 mg; fibra: 1 g; grasa saturada: 0 g; sodio: 10 mg; azúcares: 2 g



**Queso
picado**



**Nueces
picadas**



**Col
picada**



**Coliflor
picada**



**Cebolla
picada**



**Ajo
picado**

Cebolla picada

Picado en seco

CONGELADOS	PREPARACIÓN
½ cebolla pequeña (90 g) sin piel y partida por la mitad	Introduzca el ajo en el vaso de la Vitamix y cierre bien la tapa. Seleccione la velocidad 6. Pulse 4-6 veces para picar la cebolla o hasta lograr la consistencia deseada.
	Cantidad por porción: calorías: 71; proteínas: 2 g; grasas totales: 0 g; carbohidratos: 17 g; colesterol: 8 mg; fibra: 3 g; grasa saturada: 0 g; sodio: 7 mg; azúcares: 0 g

Ajo picado

Picado en seco

CONGELADOS	PREPARACIÓN
8 dientes de ajo (35 g) sin piel	Introduzca el ajo en el vaso de la Vitamix y cierre bien la tapa. Seleccione la velocidad 6. Pulse 4-6 veces para picar la cebolla o hasta lograr la consistencia deseada.
	Cantidad por porción: calorías: 208; proteínas: 9 g; grasas totales: 1 g; carbohidratos: 46 g; colesterol: 1 mg; fibra: 3 g; grasa saturada: 0 g; sodio: 24 mg; azúcares: 0 g

Queso picado

Picado en seco

CONGELADOS	PREPARACIÓN
270 g de queso parmesano (o queso duro), cortado en dados	Introduzca el queso en el vaso de la Vitamix y cierre bien la tapa. Seleccione la velocidad 5. Pulse 10 veces hasta lograr la consistencia deseada.
Raciones: 18	Cantidad por porción: calorías: 60; proteínas: 4 g; grasas totales: 4 g; carbohidratos: 2 g; colesterol: 15 mg; fibra: 2 g; grasa saturada: 2,5 g; sodio: 270 mg; azúcares: 0 g

Nueces picadas

Picado en seco

CONGELADOS	PREPARACIÓN
210 g de nueces	Introduzca las nueces en el vaso de la Vitamix y cierre bien la tapa. Seleccione la velocidad 1. Encienda la batidora y aumente poco a poco la velocidad hasta 5. Mezcle durante 10 segundos. Detenga la batidora y utilice una espátula para raspar las paredes del vaso. Seleccione la velocidad 1 y aumentela hasta llegar a la 10. Continúe mezclando durante 5-15 segundos más, hasta lograr la consistencia deseada.
Porciones: 6	Cantidad por porción: calorías: 210; proteínas: 8 g; grasas totales: 20 g; carbohidratos: 3 g; colesterol: 0 mg; fibra: 2 g; grasa saturada: 1 g; sodio: 0 mg; azúcares: 0 g

Coliflor picada

Picar con agua

CONGELADOS	PREPARACIÓN
300 g de floretes de coliflor 960 ml de agua	Introduzca la coliflor y el agua en el vaso de la Vitamix y cierre bien la tapa. Seleccione la velocidad 6. Pulse 4-5 veces, lo suficiente para que todos los ingredientes se hayan mezclado y picado ligeramente. Si los ingredientes todavía no se han picado de forma uniforme, simplemente pulse unas cuantas veces más o hasta lograr la consistencia deseada. Cuele el exceso de agua con un colador de malla fina y seque cuidadosamente los ingredientes picados. Utilícela como desee.
	Cantidad por porción: calorías: 12; proteínas: 1 g; grasas totales: 0 g; carbohidratos: 2 g; colesterol: 1 mg; fibra: 1 g; grasa saturada: 0 g; sodio: 15 mg; azúcares: 0 g

Col picada

Picar con agua

CONGELADOS	PREPARACIÓN
1 cabeza (500 g) de col	Corte la col en rodajas de 4 cm e introdúzcalas en el vaso de la Vitamix. Cubra con suficiente agua para que la col quede por encima de las cuchillas. Cierre bien la tapa. Seleccione la velocidad 4. Pulse 4 veces hasta lograr la consistencia deseada. Evite procesar de más la mezcla. Escorra y úsela en su receta favorita.
Cantidad: 240 ml	Cantidad por porción: calorías: 246; proteínas: 13 g; grasas totales: 1 g; carbohidratos: 58 g; colesterol: 32 mg; fibra: 25 g; grasa saturada: 0 g; sodio: 180 mg; azúcares: 0 g



¿Le gusta lo que ha preparado?

¡No se guarde para usted sus deliciosas creaciones!
Comparta sus nuevas recetas favoritas con el hashtag **#MyVitamix**
#vitamixespaña.

Síguenos





Enlace a la sección

[ENGLISH](#) | [FRENCH](#) | [GERMAN](#) | [SPANISH](#)