

ARTMIX



 **ARTMIX**
By Zepter Group

6 in 1

PREMIUM CHEF

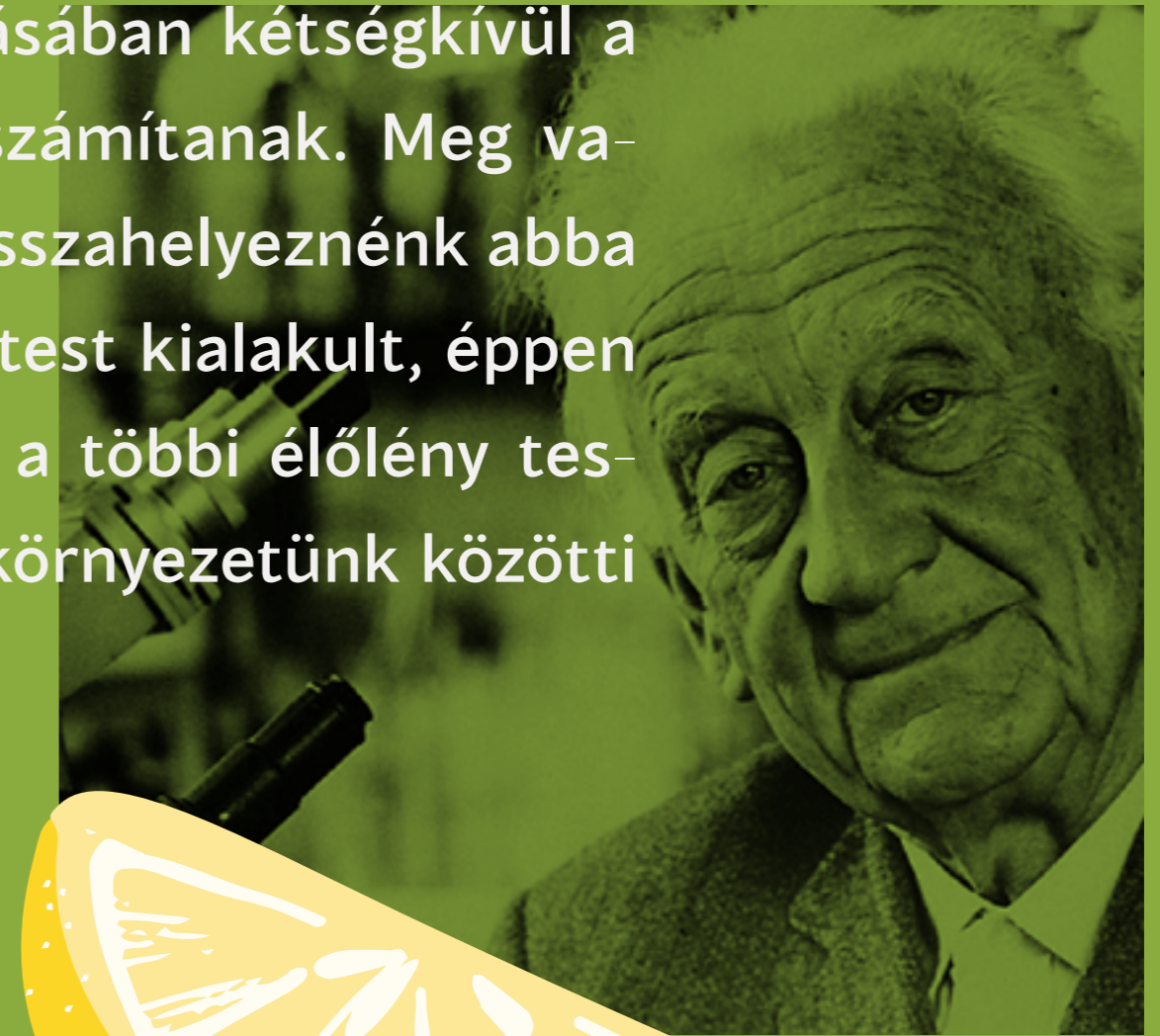
★★★★★



A TERMÉSZET PATIKÁJA

„Testünk és környezetete között egyik legfontosabb kapcsolat minden bizonnyal az élelem. Az élelem képében a környezet ténylegesen bekerül testünkbe és átjárja azt. A vitaminok e kapcsolat koordinálásában kétségkívül a legfontosabb tényezők egyikének számítanak. Meg vagyok győződve, hogyha testünket visszahelyeznénk abba a környezetbe, amely számára ez a test kialakult, éppen olyan tökéletesen működnek, mint a többi élőlény teste. A betegség a szervezetünk és a környezetünk közötti diszharmónia kifejeződése.”

Szent-Györgyi Albert



A TERMÉSZET PATIKÁJA

Az úgynevezett civilizációs betegségek napjaink rettegett kórképei. Az elhízás, a kettes típusú cukorbetegség, a szív és érrendszeri betegségek, a csontritkulás, a daganatos megbetegedések Magyarországon a népesség jelentős részét érintik. Hazánkban a halálozások több mint fele szív és érrendszeri megbetegedésekre, közel negyede rosszindulatú daganatok megjelenésére vezethető vissza. Ma már elfogadott tény, hogy ezek kialakulásukért 70%-ban táplálkozási, környezeti, valamint magatartás- és életmódbeli tényezők a felelősek.



A zöldségek és gyümölcsök kiemelkedő életteni szerepet töltenek be szervezetünk megfelelő működésében. Viszonylag alacsony energia-, zsír-, és szénhidrát-tartalmukkal szemben, jelentős vitamin-, ásványi anyag és antioxidáns tartalmuk révén, szerepet játszanak számos betegség kockázatának csökkentésében. Kedvezően hatnak a szervezet sav-bázis egyensúlyának fenntartására. Magas élelmi rosttartalmuk elősegíti a megfelelő bélműködést, teltségérzetet biztosít és jótékonyan befolyásolja szervezetünk zsír-és

szénhidrát anyagcseréjét. Íz és illatanyagaik révén serkentik az emésztőnedvek termelését, ezáltal hozzájárulnak az emésztőrendszer megfelelő működéséhez. Magas víztartalmuknak köszönhetően szabályozzák a szervezet folyadékháztartásának egyensúlyát. Az ArtMix Premium Chef segít Önnek, hogy a zöldségek és gyümölcsök fogyasztása a család mindennapi étkezésének részévé váljon, szakácskönyvünkkel révén pedig szeretnénk egy kis ízelítőt adni abból, amire az ArtMix-el Ön is képes lesz.

Hagyja szárnyalni fantáziáját, használja ki az ArtMix képességeit és ne feledje, a természet patikája mindenki előtt nyitva áll!



AZ ARTMIX-SZEL SZABADJÁRA ENGEDHETI A FANTÁZIÁJÁT

Az ArtMix Premium Chef ***** a Zepter legújabb terméke, melyet a rohanó világ korszerű háztartásai részére fejlesztettünk ki. Ebben a készülékben a tökéletes teljesítményt és az univerzális felhasználás lehetőségét egyszerre biztosítjuk, ugyanis az ArtMix egy multifunkciós mixer programozható főzőfunkcióval. A nyers zöldségek és gyümölcsök darálásától kezdve, a hideg és meleg alapanyagok turmixolásán keresztül, a levesek és mártások készítéséig, a párolástól a jég aprításán át az ízletes smoothie-k és koktélok készítéséig a lehetőségek szinte határtalanok.

SOKOLDALÚ SEGÍTSÉG A KONYHÁBAN

Számunkra kiemelkedően fontos a szemet gyönyörködtető formaterv, a csúcsmínőségű anyaghasználat és a legkorszerűbb technológia ötvözése, ezért egy olyan terméket alkottunk meg, amely felhasználóbarát, praktikus, esztétikus és mindemellett kiváló teljesítményt is nyújt. A mai világban a teljesítmény lényegében nem más, mint egyszerre megfelelni a modern életvitelünk kihívásainak. Ebben partner az ArtMix, amely számos konyhai feladatot képes elvégezni hatékonyan és helytakarékosan. A 20.000 ford./perc sebességgel és 1500 Watt teljesítménnyel dolgozó robotgéppel nem akadály semmilyen zöldség, gyümölcs, vagy egyéb alapanyag feldolgozása.



A TÖKÉLETESSÉG A RÉSZLETEKBEN REJLIK

INTUITÍV KEZELŐFELÜLET

Designereink nagy gondot fordítottak arra, hogy az ArtMix sokoldalúsága ellenére egy könnyen használható eszköz legyen, ezért kidolgozták az intelligens funkcióválasztó tárcsát, amelynek segítségével a leggyakrabban használt robotgép-funkciók elvégzésére automata programok, köztük főzőprogramok választhatók ki. A kiválasztás után nincs más dolga, mint megnyomni a „start” gombot és lazítani a program befejezéséig. Ha kreatív hangulatban van, átállíthatja a készüléket manuális üzemmódba és szabadon választhatja ki a megfelelő hőmérsékletet, főzési időt, illetve fordulatszámot.

AUTOMATA FŐZÉSI MÓDOK

A manuális üzemmód mellett három automata főzési mód közül választhat, amelyek sűrű, darabos levesek, hígabb, könnyű levesek, vagy különféle szósok készítését teszik rendkívül egyszerűvé.



AZ ARTMIX MEGKÖNNYÍTI AZ ÉLETÉT

PÁROLÁSI FUNKCIÓ

Az ArtMix-el zöldségeket is párolhat. Ehhez a mellékelt párolóbetétre lesz szüksége. Csak töltsön vizet a gép üvegtartályába, válassza ki a párolás üzemmódot és állítsa be a főzési időt. A párolás kíméletes ételkészítési mód, amellyel megőrizheti az elkészített zöldségek természetes vitamin- és tápanyagtartalmát.

AUTOMATA TISZTÍTÓPROGRAM

Az ArtMix-el nem csak az ételkészítés egyszerű, a használat utáni tisztítás sem jelent fáradtságos munkát. Mindössze annyi a dolga, hogy langyos vizet töltsön a készülék üvegtartályába, hozzá ad 1-2 csepp mosószert, a helyére illeszti a fedőt és elindítja az automata tisztítóprogramot, amely néhány perc alatt eltávolítja a szennyeződésekét még a pengék alól is!

A TERMÉSZET PATIKÁJA

Még mielőtt nekilátna a főzésnek és kísérletezésnek, szeretnénk felhívni a figyelmét néhány tudnivalóra, melyek az Ön és a készülék biztonságát, valamint a főzés hatékonyságát befolyásolják:

Tanulmányozza át a használati útmutatót és az ott leírtak szerint használja az ArtMix-et, különös tekintettel a biztonsági előírásokra.

Csak olyan feladat elvégzésére használja az ArtMix-et, amire az a használati útmutató szerint alkalmas.

A főzés 80-100°C-on történik, így az üveg keverőedény felmelegszik, illetve a fedő felnyitásakor a készülékből gőz csaphat ki. Minden esetben óvatosan, a használati útmutatóban leírtak szerint járjon el.

Meleg ételek készítésekor a keverőedényt maximum az 1.4 literes jelzésig töltsse fel, mert a

térfogatnövekedés miatt, a túltöltött keverőedényből a forró étel kifuthat.

A pároló kosár kiemeléséhez minden esetben használja a keverő spatulán található akasztót.

A tisztító program használatakor legfeljebb 1-2 csepp mosogatószer alkalmazzon, mert ha túl nagy a habképződés, a hab kifuthat a keverőedényből.

A keverőedény alján található tapadásmentes felületet kizárólag puha szivaccsal tisztítsa, a dörzsölő, súroló eszközök és szerek károsíthatják a felületet.

Tisztításkor figyeljen arra, hogy keverő edény alján

illetve tetején látható biztonsági csatlakozókat ne érje víz. Ha mégis víz került a csatlakozókra, várja meg, amíg kiszáradnak és csak utána kezdje meg a használatot. Ha kiszáritás után sem működik a készülék, forduljon a Zepter szervizhez.

A receptekben megadott mennyiségek jellemzően 2-4 főre szólnak, de csak irányadóak. Az egyes ételek elkészítéséhez szükséges összetevők mennyisége nagyban függhet azok minőségétől, frissességétől, nedvességtartalmától, a tisztítás és előkészítés módjától illetve az Ön ízlésétől. Szükség esetén változtasson az összetevők mennyiségén illetve növelje a hozzáadott folyadék mennyiségét.



* A manuális és párolás programok beállításának módját megtalálja a használati útmutatóban.

INSPIRÁCIÓK ARTMIX-RE

LEVESEK

7.

Gyömbéres sárgarépa-krémleves

Brokkolikrémleves

Húsító gazpacho

Gyömbéres, chilis sütőtökrémleves rizzsel

Csiperkegomba-leves brinzával és földimogyoróval

Vöröslencsés karfiolleves

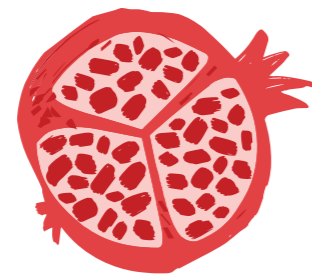
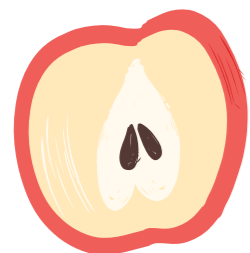
Hideg málnakrémleves mentával és túrógombóccal

Paradicsomos sárgarépaleves

Gesztenyeleves

Mangós cukkinileves

Kápiakrémleves feta sajttal és szójával



KÖRETEK,

19.

PÜRÉK

Borban párolt zöldségek

Tejszínes, narancsos répapüré

Fűszeres édesburgonya püré

Spenótfőzelék

MÁRTOGATÓS

24.

ÉTELEK

Fűszeres édesburgonya-krém

Chilis avokádókrém

Házi hummusz

Újhagymás tojáskrém

Joghurtos padlizsán-krém

Salsa szósz

PASTÁK, PESTÓK

31.

Pasta Bolognese

Pasta all'Arrabiata

Pesto Genovese

Pesto Siciliano

FRISSÍTŐ

36.

ITALOK,

DESSZERTEK

Pikáns csokoládés gyümölcskosár

Mandulatejes jegeskávét

Pina Colada friss gyümölcsből

Málnás limonádékoktél

Kókuszos sárgadinnyekoktél



SMOOTHIE-K, TURMIXOK

42.

Pirosbogyós egészségbomba

Cucu smoothie

Gyümölcsös smoothie

Pirosbogyó-banán smoothie kel levelekkel

Banán-málna smoothie

Sárgarépa-cékla smoothie

LEKVÁR

49.

Eperlekvár

BÉBIÉTELEK

51.

Brokkolipüré pulykamellel

Almás répapüré csirkével

Paradicsomos burgonya csirkemellel

Paradicsomos cukkinipüré krumplival



LEVESEK










GYÖMBÉRES SÁRGARÉPA- KRÉMLEVES

Hozzávalók:

60 dkg sárgarépa
1 db közepes zeller gumó fele
25 dkg burgonya
1 kis fej vöröshagyma
1 gerezd fokhagyma
1,5 cm gyömbérgyökér
6 dl tisztított víz, vagy
zöldség alaplé
2 evőkanál olívaolaj
1,5 dl kókusztejszín
1/4 teáskanál só
2 csipet bors

Tápanyagok		
	Összesen	100g-ban
Energia	692 Kcal 2766 KJ	37 Kcal 148 KJ
Fehérje	18 g	1 g
Szénhidrát	111 g	6 g
Zsír	20 g	1 g

Elkészítés:

1. Tisztítsa és hámozza meg, majd darabolja fel a zöldségeket.
2. Tegye a felaprított alapanyagokat az keverő edénybe.
3. Adja hozzá a tisztított vizet, vagy az alaplé, a kókusztejszínt, a fűszereket és az olajat.
4. Kapcsolja be az ArtMix-et , válassza ki a krémleves programot , majd indítsa el .
5. Ha a program lejárt, de krémesebb állagot szeretne, válassza ki és indítsa el a pulzáló mixelés programot , és addig mixeljen, amíg a leves kellően krémés állagú nem lesz.
6. Ha elkészült, máris tálalhat.
7. Ha végzett, indítsa el a tisztító programot  , majd kapcsolja ki az ArtMix-et .

Ajánlott termékek – kérjük kattintson!

Tiszta víz [Edelwasser víztisztító](#)
Előkészítés [Felix Solingen Professional kések](#)
Ízesítés [Philip Zepter extra szűz olívaolaj](#)
Tálalás [Flora porcelán, Venus evőeszközök](#)
Tárolás [VacSy vákuumos tároló rendszer](#)
Mosogatás [CleanSy rozsdamentes acél és univerzális mosogatószer](#)

Kipróbálom | Megveszem | Kérem, hívjanak!



BROKKOLIKRÉMLEVES









Hozzávalók:

1-2 fej (kb. 50 dkg) brokkoli
1 dl fehérbor
2 dl tejszín
5 dkg vaj
3 dl tisztított víz, vagy
zöldség alaplé
só, fehérbors ízlés szerint
friss petrezselyem, és/vagy
pirított sajtos kenyérkoc-
kák a díszítéshez

Tápanyagok

	Összesen	100g-ban
Energia	1005 Kcal 4018 KJ	106 Kcal 423 KJ
Fehérje	27 g	3 g
Szénhidrát	23 g	2 g
Zsír	81 g	9 g

Elkészítés:

1. Tisztítsa meg, majd darabolja fel a brokkolit, majd helyezze a párolóbetétbe.
2. Öntse a keverőedénybe a fehér bort és a tejszínt úgy, hogy a folyadékszint ne legyen magasabb, mint a párolóbetét alja, majd helyezze be a keverőedénybe a pároló betétet.
3. Kapcsolja be az ArtMix-et , válassza ki a párolás programot , állítsa be a párolási időt 30 percre, majd indítsa el .
4. Ha a brokkoli kellően megpárolódott, emelje ki a pároló betétet, majd tegye át a keverőedénybe és adjon hozzá vajat, sót, borsot.
5. Válassza ki a manuális programot  és állítsa be a mixelési tulajdonságokat (idő: 30 mp, hőmérséklet: OFF, 20,000 fordulat), majd indítsa el .
6. Ha hígabb állagot szeretne, óvatosan adagoljon hozzá némi tisztított vizet, vagy zöldség alaplé, majd keverje össze a pulzáló mixelés programmal , és mindaddig folytassa, amíg el nem éri a megfelelő állagot.
7. Ha elkészült máris tálalhat. Díszítéshez használjon aprított, friss petrezselymet és/vagy pirított kenyérkockákat olvasztott sajttal.
8. Ha végzett, indítsa el a tisztító programot , majd kapcsolja ki az ArtMix-et .



HŰSÍTŐ GAZPACHO








Hozzávalók:

1 db kígyóuborka
1 fej vöröshagyma
4 db hámozott paradicsom
1 db piros kaliforniai paprika
fél-1 liter paradicsomlé,
vagy
zöldség alaplé
fél-1 evőkanál olívaolaj,
vörösborecet
só, fehér bors ízlés szerint
kenyérdarabkák (2 evőka-
nálnyi, ha sűrűbbre kívánja
készíteni)

Tápanyagok

	Összesen	100g-ban
Energia	663 Kcal 2651 KJ	33 Kcal 133 KJ
Fehérje	112 g	6 g
Szénhidrát	452 g	23 g
Zsír	22 g	1 g

Elkészítés:

1. Tisztítsa és hámozza meg, majd darabolja fel a zöldségeket, majd helyezze az összetevőket a keverőedénybe.
2. Kapcsolja be az ArtMix-et , válassza ki a manuális programot , állítsa be a mixelési tulajdonságokat (idő: 60 mp, hőmérséklet: OFF, fordulatszám: 20,000), majd indítsa el .
3. Ha krémesebb állagot szeretne, folytassa a mixelést a pulzáló mixelés programmal , ha pedig sűrűbb állagot szeretne szórjon a keverőedénybe kenyérdarabokat és használja szintén a pulzáló mixelés programot .
4. Ha elkészült máris tálalhat.
5. Ha végzett, indítsa el a tisztító programot  és kapcsolja ki az ArtMix-et .

Ajánlott termékek – kérjük kattintson!

Tiszta víz [Aqueena Pro víztisztító, Pearl háromállású csaptelep](#)

Előkészítés [Felix Solingen Absolute kések](#)

Ízesítés [Philip Zepter extra szűz olívaolaj](#)

Tálalás [Baron tálkák, Kimono evőeszközök](#)

Tárolás [VacSy vákuumos tároló rendszer](#)

Mosogatás [CleanSy rozsdamentes acél és univerzális mosogatószer](#)

Kipróbálom | Megveszem | Kérem, hívjanak!



GYÖMBÉRES, CHILIS SÜTŐTÖK- KRÉMLEVES RIZZSEL








Hozzávalók:

fél (kb. 50-60 dkg) sütőtök
2 cm gyömbérgyökér
fél chili paprika
fél fej vöröshagyma
3 db nagy paradicsom
2 dl zöldség alaplé
2 dl kókusztej
3 teáskanál szójaszószt
só, bors és kurkuma ízlés
szerint
15 dkg vad rizs

Tápanyagok

	Összesen	100g-ban
Energia	732 Kcal 2927 KJ	47 Kcal 188 KJ
Fehérje	21 g	1 g
Szénhidrát	144 g	9 g
Zsír	8 g	0 g

Elkészítés:

1. Vágja félbe a sütőtököt, hámozza meg és távolítsa el a magokat, majd kockázza fel.
2. Öntse a keverőedénybe a zöldség alaplevet, a kókusztejet és a felaprított sütőtököt.
3. Kapcsolja be az ArtMix-et , válassza ki a krémleves programot , majd indítsa el .
4. Közben tisztítsa meg és kockázza fel a hagymát és a paradicsomot, vágja vékony szeletekre a gyömbért és a chilit, majd tegye a keverőedénybe.
5. Amikor a főzési időből 15 perc letelt, adja hozzá a hagymát, a paradicsomot, a gyömbért, a chili paprikát, a sót, borsot, majd válassza ki és indítsa el a pulzáló mixelés programot , és keverje össze az alapanyagokat 10-20 másodpercig, majd hagyja, hogy a krémleves program folytatódjon.
6. Főzze meg a rizst a csomagolásán található útmutató szerint.
7. Tegyen a tányér aljára kevés főtt rizst, majd merje rá a levest. A tetejére csepegtessen némi szójaszószt, és hintse meg egy kis kurkumával
8. Ha végzett, indítsa el a tisztító programot   és kapcsolja ki az ArtMix-et .











CSIPERKEGOMBA-LEVES BRINDZÁVAL ÉS FÖLDIMOGYORÓVAL

Hozzávalók:

50 dkg fehér csiperkegomba
1 db burgonya
1 gerezd fokhagyma
1 ág kakukkfű
1 dl tejszín
5 dl zöldség alaplé
egy csipet paprika
só és bors ízlés szerint
10 dkg brindza
1 marék natúr, hámozott földimogyoró

Tápanyagok		
	Összesen	100g-ban
Energia	858 Kcal 3432 KJ	63 Kcal 252 KJ
Fehérje	58 g	4 g
Szénhidrát	51 g	4 g
Zsír	43 g	3 g

Elkészítés:

1. Tisztítsa meg a gombát, hámozza meg a burgonyát, a fokhagymát, majd kockázza fel mindet.
2. Tegye a burgonyát, a gombát és a fokhagymát a keverőedénybe. Adja hozzá a kakukkfűleveleket, a paprikát a sót, az alaplé-t és a borsot.
3. Kapcsolja be az ArtMix-et , válassza ki a krémleves programot , majd indítsa el .
4. A program végeztével a nyíláson át öntse a tejszínt a keverőedénybe, majd pár másodpercre indítsa el a pulzáló  mixelés programot  és máris tálalhat
5. Két kiskanállal formázzon gombócokat a brinzából, és helyezze a leves felszínére, majd szórja meg pirított földimogyoróval.
6. Ha végzett, indítsa el a tisztító programot   és kapcsolja ki az ArtMix-et .

Ajánlott termékek – kérjük kattintson!

Tiszta víz [Edelwasser víztisztító](#)

Előkészítés [Szűrőedény, Felix Solingen Resolute kések](#)

Sütés [24cm-es, 2,5 literes serpenyő, indukciós főzőlap](#)

Tálalás [Flora porcelán, Senator evőeszközök](#)

Tárolás [VacSy vákuumos tároló rendszer](#)

Mosogatás [CleanSy rozsdamentes acél és univerzális mosogatószer](#)

[Kipróbálom](#) | [Megveszem](#) | [Kérem, hívjanak!](#)



VÖRÖSLENCSES KARFIOL- LEVES







Hozzávalók:

50 dkg karfiol
8 dkg vöröslencse
1 db mogoróhagyma
10 db hónapos retek
7 dl zöldség alaplé
3 evőkanál szezám-mag
2 evőkanál szezámolaj
2-3 ág koriander
só és bors

Tápanyagok

	Összesen	100g-ban
Energia	801 Kcal 3204 KJ	57 Kcal 228 KJ
Fehérje	63 g	4 g
Szénhidrát	63 g	4 g
Zsír	32 g	2 g

Elkészítés:

1. Távolítsa el a karfiol leveleit és torzsáját, majd mossa meg és aprítsa fel.
2. Hámozza meg és negyedelje fel a mogoróhagymát.
3. Tegye a karfiolt, a mogoróhagymát és a hideg folyóvízben háromszor leöblített lencsét a keverőedénybe. Adja hozzá a zöldség alaplevet, némi koriandert, egy csipet borsot és sót.
4. Kapcsolja be az ArtMix-et , válassza ki a sűrű leves programot , majd indítsa el .
5. Vágja vékony szeletekre a retket, majd hintse meg szezám-mag olajjal, sóval és borssal.
6. Ha a program lejárt, töltsse a levest tálakba, majd helyezze rá a retek szeleteket, végül szórjon rá pirított szezám-magokat.
7. Ha végzett, indítsa el a tisztító programot   és kapcsolja ki az ArtMix-et .

Ajánlott termékek – kérjük kattintson!

Tiszta víz [Edelwasser víztisztító](#)

Előkészítés [Szűrőedény, Felix Solingen Absolute kések](#)

Sütés [24cm-es, 2,5 literes serpenyő, indukciós főzőlap](#)

Tálalás [Black&White porcelán, Senator evőeszközök](#)

Tárolás [VacSy vákuumos tároló rendszer](#)

Mosogatás [CleanSy rozsdamentes acél és univerzális mosogatószer](#)

[Kipróbálom](#) | [Megveszem](#) | [Kérem, hívjanak!](#)



HIDEG MÁLNAKRÉMLEVES MENTÁVAL ÉS TÚRÓGOMBÓCCAL

Hozzávalók:

A leveshez:

30 dkg málna

1 dl narancslé

1 evőkanál citromlé

5 dl tisztított víz

5 dkg barna cukor

egy csokor mentalevél

A túrógombóchoz:

1,5 dl tej







3 evőkanál zabpehelyliszt

20 dkg túró

2 evőkanál édesítő

1 csipet só

Elkészítés:

1. Öblítse le a málnát, majd tegye a keverőedénybe a cukorral együtt.
2. Adja hozzá a vizet, a narancs- és a citromlevet.
3. Kapcsolja be az ArtMix-et , válassza ki a Manuális mixelés programot , állítsa be a program tulajdonságait (idő: 30mp, hőmérséklet: OFF, sebesség: 7000), majd indítsa el .
4. Miközben lehűti a levest, dolgozza össze a túrógombóc alapanyagait, majd két teáskanál segítségével formázzon kis gombócokat.
5. A lehűlt levest merje tálkába, majd díszítse túrógombóccal és menta levelekkel
6. Ha végzett, indítsa el a tisztító programot   és kapcsolja ki az ArtMix-et .

Ajánlott termékek – kérjük kattintson!

Tiszta víz **Aqueena Pro víztisztító, Swan háromállású csaptelep**

Előkészítés **Szűrőedény, Felix Solingen Resolute kések**

Tálalás **Baron tálkák, Kimono evőeszközök**

Tárolás **VacSy vákuumos tároló rendszer**

Mosogatás **CleanSy rozsdamentes acél és univerzális mosogatószer**

Kipróbálom | Megveszem | Kérem, hívjanak!









PARADICSOMOS SÁRGARÉPALEVES

Hozzávalók:

3 db paradicsom
2 db sárgarépa
fél citrom leve
2 evőkanál fenyőmag
fél evőkanál tengeri só
1 kávéskanál bors
2 evőkanál olívaolaj
3 dl tisztított víz, vagy zöld-
ség alaplé
egy csokor bazsalikomlevél
a díszítéshez

Tápanyagok		
	Összesen	100g-ban
Energia	140 Kcal 561 KJ	19 Kcal 74 KJ
Fehérje	5 g	1 g
Szénhidrát	22 g	3 g
Zsír	4 g	0 g

Elkészítés:

1. Forrázza le a paradicsomot, majd húzza le a héját. Tisztítsa és hámozza meg, majd kockázza fel a paradicsomot és a sárgarépát.
2. Tegyen minden összetevőt a keverőedénybe.
3. Kapcsolja be az ArtMix-et , válassza ki a krémleves programot , majd indítsa el .
4. Ha elkészült máris tálalhat. A levest díszítse néhány bazsalikomlevéllel.
5. Ha végzett, indítsa el a tisztító programot   és kapcsolja ki az ArtMix-et .

Ajánlott termékek – kérjük kattintson!

Tiszta víz [Edelwasser víztisztító](#)
Előkészítés [Szűrőedény, Felix Solingen](#)
[Professional kések](#)
Ízesítés [Philip Zepter extra szűz olívaolaj](#)
Tálalás [Baron tálkák, Kimono evőeszközök](#)
Tárolás [VacSy vákuumos tároló rendszer](#)
Mosogatás [CleanSy rozsdamentes acél és univerzális mosogatószer](#)

[Kipróbálom](#) | [Megveszem](#) | [Kérem, hívjanak!](#)









GESZTENYELEVES

Hozzávalók:

10 db sült gesztenye
1 db zellerszár
1 db póréhagyma
1 db újhagyma
4 db sárgarépa
1 csokor petrezselyem
2,5 dl szójatejszín
tengeri só, bors ízlés szerint

Tápanyagok		
	Összesen	100g-ban
Energia	730 Kcal 2920 KJ	90 Kcal 359 KJ
Fehérje	17 g	2 g
Szénhidrát	53 g	7 g
Zsír	51 g	6 g

Elkészítés:

1. Tisztítsa és hámozza meg a zöldségeket és a gesztenyét, majd aprítsa fel az összetevőket.
2. Tegyen minden összetevőt a keverőedénybe.
3. Kapcsolja be az ArtMix-et , válassza ki az krémleves programot , majd indítsa el .
4. Ha elkészült már is tálalhat.
5. Ha végezt, indítsa el a tisztító programot   és kapcsolja ki az ArtMix-et .

Ajánlott termékek – kérjük kattintson!

Tiszta víz [Aqueena Pro víztisztító, Pearl háromállású csaptelep](#)

Előkészítés [Szűrőedény, Felix Solingen Resolute kések](#)

Ízesítés [Philip Zepter extra szűz olívaolaj](#)

Tálalás [Eden porcelán, Kimono evőeszközök](#)

Tárolás [VacSy vákuumos tároló rendszer](#)

Mosogatás [CleanSy rozsdamentes acél és univerzális mosogatószer](#)

Kipróbálom | Megveszem | Kérem, hívjanak!



MANGÓS CUKKINILEVES








Hozzávalók:

1 db mangó
1 db cukkini
1 evőkanál olívaolaj
2 cm gyömbérgyökér
1 ág citromfű
1 teás kanálnyi só
fél teáskanál bors
4 dl zöldség alaplé
egy csokor petrezselyem a
díszítéshez

Tápanyagok

	Összesen	100g-ban
Energia	679 Kcal 2716 KJ	54 Kcal 217 KJ
Fehérje	36 g	3 g
Szénhidrát	64 g	5 g
Zsír	31 g	2 g

Elkészítés:

1. Távolítsa el a mangó magját, majd kockázza fel a cukkinivel együtt.
2. Tegyen minden összetevőt a keverőedénybe, adjon hozzá aprított citromfűvet, sót, borsot ízlés szerint, majd öntse rá az alaplevet.
3. Kapcsolja be az ArtMix-et , válassza ki az krémleves programot , majd indítsa el .
4. Ha a program lejárt és krémesebb állagot szeretne, válassza ki és indítsa el a pulzáló mixelés programot , és folytassa a mixelést, amíg a megfelelően krémes állagot el nem éri.
5. Ha elkészült, máris tálalhat. Díszítésnek használjon és aprított petrezselymet.
6. Ha végzett, indítsa el a tisztító programot   és kapcsolja ki az ArtMix-et .

Ajánlott termékek – kérjük kattintson!

Tiszta víz [Aqueena Pro víztisztító, Swan háromállású csaptelep](#)

Előkészítés [Szűrőedény, Felix Solingen Professional kések](#)

Ízesítés [Philip Zepter extra szűz olívaolaj](#)

Tálalás [Royal Gold Bordeaux porcelán, Venus evőeszközök](#)

Tárolás [VacSy vákuumos tároló rendszer](#)

Mosogatás [CleanSy rozsdamentes acél és univerzális mosogatószer](#)

Kipróbálom | Megveszem | Kérem, hívjanak!



KÁPIAKRÉMLEVES FETA SAJTTAL ÉS SZÓJÁVAL








Hozzávalók:

0,5 kg kápia paprika
1-2 fej vöröshagyma
3-4 gerezd fokhagyma
kakukkfű
só, bors ízlés szerint
olívaolaj
2 evőkanál balzsamecet
5 dl zöldségleves, vagy tisztított víz
5-10 dkg feta
1 evőkanál szójaszós

Tápanyagok

	Összesen	100g-ban
Energia	486 Kcal 1944 KJ	45 Kcal 179 KJ
Fehérje	33 g	3 g
Szénhidrát	23 g	2 g
Zsír	29 g	3 g

Elkészítés:

1. Tisztítsa meg a zöldségeket, távolítsa el a paprikák magjait, majd daraboljon fel minden zöldséget
2. Tegyen minden összetevőt a keverőedénybe.
3. Kapcsolja be az ArtMix-et , válassza ki a krémleves programot , majd indítsa el .
4. Ha a program lejárt és krémesebb állagot szeretne, válassza ki és indítsa el a pulzáló mixelés programot , és folytassa a mixelést, amíg a megfelelően krém állagot el nem éri.
5. Kockázza fel a feta sajtot és tálaláskor szórja a levesre.
6. Ha végzett, indítsa el a tisztító programot   és kapcsolja ki az ArtMix-et .

Ajánlott termékek – kérjük kattintson!

Tiszta víz [Edelwasser víztisztító](#)

Előkészítés [Szűrőedény, Felix Solingen](#)

[Professional kések](#)

Ízesítés [Philip Zepter extra szűz olívaolaj](#)

Tálalás [Royal Gold Creme porcelán, Venus evőeszközök](#)

Tárolás [VacSy vákuumos tároló rendszer](#)

Mosogatás [CleanSy rozsdamentes acél és univerzális mosogatószer](#)

[Kipróbálom](#) | [Megveszem](#) | [Kérem, hívjanak!](#)



KÖRETEK, PÜRÉK



BORBAN PÁROLT ZÖLDSÉGEK

Hozzávalók:

60-80 dkg friss vegyes zöldség (brokkoli, répa, karfiol stb.)

1 dl fehérbor







2 dl tisztított víz vagy zöldség alaplé

5 dkg vaj

só és fehérbors ízlés szerint

Tápanyagok		
	Összesen	100g-ban
Energia	1039 Kcal 4154 KJ	90 Kcal 361 KJ
Fehérje	45 g	4 g
Szénhidrát	43 g	4 g
Zsír	68 g	6 g

Elkészítés:

1. Tisztítsa és hámozza meg, majd darabolja fel a zöldségeket.
2. Öntse a keverőedénybe a bort és a vizet (vagy a zöldség alaplé) úgy, hogy a folyadékszint ne legyen magasabb, mint a pároló betét alja.
3. Adja hozzá a vajat, sót, borsot.
4. Helyezze be a keverőedénybe a pároló betétet, majd töltsse bele az előkészített zöldségeket
5. Kapcsolja be az ArtMix-et,  válassza ki a párolás programot,  állítsa be a párolási időt 30 percre, majd indítsa el. 
6. Ha a zöldségek kellően megpárolódtak, emelje ki a pároló betétet, vegye ki a zöldségeket és máris tálalhat.
7. Ha végzett, indítsa el a tisztító programot   és kapcsolja ki az ArtMix-et. 

Ajánlott termékek – kérjük kattintson!

Tiszta víz [Aqueena Pro víztisztító, Swan háromállású csaptelep](#)

Előkészítés [Szűrőedény, Felix Solingen Professional kések](#)

Ízesítés [Philip Zepter extra szűz olívaolaj](#)

Tálalás [Royal Gold Cobalt porcelán, Kimono evőeszközök](#)

Tárolás [VacSy vákuumos tároló rendszer](#)

Mosogatás [CleanSy rozsdamentes acél és univerzális mosogatószer](#)

Kipróbálom | Megveszem | Kérem, hívjanak!










TEJSZÍNES, NARANCSOS RÉPAPÜRÉ

Hozzávalók:

1 kg répa
1 kisebb fej vöröshagyma
1 gerezd fokhagyma (opcionális)
1 db narancs húsa
1 db narancs lereszelt héja
2 dl tejszín
só, fehér bors ízlés szerint

Tápanyagok		
	Összesen	100g-ban
Energia	867 Kcal 3468 KJ	60 Kcal 239 KJ
Fehérje	20 g	1 g
Szénhidrát	110 g	8 g
Zsír	45 g	3 g

Elkészítés:

1. Tisztítsa és hámozza meg, majd darabolja fel a zöldségeket.
2. Helyezze az összetevőket a keverőedénybe.
3. Kapcsolja be az ArtMix-et , válassza ki a mártás programot , majd indítsa el .
4. Ha a program lejárt és krémesebb állagot szeretne, válassza ki és indítsa el a pulzáló mixelés programot , és folytassa a mixelést, amíg a megfelelően krém állagot el nem éri
5. Ha elkészült máris tálalhat.
6. Ha végzett, indítsa el a tisztító programot   és kapcsolja ki az ArtMix-et .

Ajánlott termékek – kérjük kattintson!

Tiszta víz [Aqueena Pro víztisztító, Pearl háromállású csaptelep](#)

Előkészítés [Szűrőedény, Felix Solingen Absolute kések](#)

Ízesítés [Philip Zepter extra szűz olívaolaj](#)

Tálalás [Royal Gold Cobalt, Kimono evőeszközök](#)

Tárolás [VacSy vákuumos tároló rendszer](#)

Mosogatás [CleanSy rozsdamentes acél és univerzális mosogatószer](#)

Kipróbálom | Megveszem | Kérem, hívjanak!










FÚSZERES ÉDESBURGONYA- PÜRÉ

Hozzávalók:

1 kg édesburgonya
2-3 dl tejszín
fél kávéskanál római kö-
mény
fél kávéskanál curry
só, fehér bors, ízlés szerint

Tápanyagok		
	Összesen	100g-ban
Energia	1566 Kcal 6266 KJ	120 Kcal 482 KJ
Fehérje	40 g	3 g
Szénhidrát	212 g	16 g
Zsír	60 g	5 g

Elkészítés:

1. Tisztítsa és hámozza meg, majd darabolja fel az édesburgonyát.
2. Helyezze az összetevőket a keverőedénybe.
3. Kapcsolja be az ArtMix-et , válassza ki az krémleves programot , majd indítsa el .
4. Ha a program lejárt és krémesebb állagot szeretne, válassza ki és indítsa el a pulzáló mixelés programot , és folytassa a mixelést, amíg a megfelelően krémes állagot el nem éri.
5. Ha elkészült, máris tálalhat.
6. Ha végzett, indítsa el a tisztító programot   és kapcsolja ki az ArtMix-et .

Ajánlott termékek – kérjük kattintson!

Tiszta víz [Edelwasser víztisztító](#)

Előkészítés [Szűrőedény, Felix Solingen Absolute kések](#)

Ízesítés [Philip Zepter extra szűz olívaolaj](#)

Tálalás [Eden porcelán, Senator evőeszközök](#)

Tárolás [VacSy vákuumos tároló rendszer](#)

Mosogatás [CleanSy rozsdamentes acél és univerzális mosogatószer](#)

[Kipróbálom](#) | [Megveszem](#) | [Kérem, hívjanak!](#)











SPENÓTFŐZELÉK

Hozzávalók:

75 dkg friss spenót
4-5 gerezd fokhagyma
2 dl zöldség alaplé
2 dl tejszín
5 dkg vaj
só, bors
kenyérdarabok (szükség és
ízlés szerint)

Tápanyagok		
	Összesen	100g-ban
Energia	1375 Kcal 5501 KJ	102 Kcal 407 KJ
Fehérje	57 g	4 g
Szénhidrát	40 g	3 g
Zsír	109 g	8 g

Elkészítés:

1. Mossa meg a spenótot, majd tegye az összetevőket a keverőedénybe.
2. Kapcsolja be az ArtMix-et , válassza ki a sűrű leves programot , majd indítsa el . Ha krémesebb állagot szeretne a krém leves  programot válassza ki.
3. Ha elkészült és nem elég sűrű, tegyen bele kenyérdarabokat, majd a pulzáló mixelés programmal  mixelje össze. Ha elkészült máris tálalhat.
4. Ha végzett, indítsa el a tisztító programot   és kapcsolja ki az ArtMix-et .

Ajánlott termékek – kérjük kattintson!

Tiszta víz [Edelwasser víztisztító](#)

Előkészítés [Szűrőedény, Felix Solingen](#)
[Professional kések](#)

Tálalás [Cobalt Royal porcelán, Kimono](#)
[evőeszközök](#)

Tárolás [VacSy vákuumos tároló rendszer](#)

Mosogatás [CleanSy rozsdamentes acél és](#)
[univerzális mosogatószer](#)

[Kipróbálom](#) | [Megveszem](#) | [Kérem, hívjanak!](#)



MÁRTOGGATÓS ÉTELEK







FÚSZERES ÉDESBURGONYA- KRÉM

Hozzávalók:

70-100 dkg édesburgonya
2 db sárgarépa
2 db zellerszár
2-3 dl tejszín
só, fehér bors, római
kömény,
curry ízlés szerint

Tápanyagok		
	Összesen	100g-ban
Energia	1631 Kcal 6526 KJ	109 Kcal 435 KJ
Fehérje	42 g	3 g
Szénhidrát	226 g	15 g
Zsír	60 g	4 g

Elkészítés:

1. Tisztítsa, hámozza meg, majd darabolja fel az édesburgonyát, helyezze a keverőedénybe, majd adja hozzá a tejszínt és a fűszereket.
2. Kapcsolja be az ArtMix-et , válassza ki az krémleves programot , majd indítsa el .
3. Ha a program lejárt és krémesebb állagot szeretne, válassza ki és indítsa el a pulzáló mixelés programot , és folytassa a mixelést, amíg a megfelelően krémes állagot el nem éri.
4. A sárgarépát hámozza meg, majd a zellerszárakkal együtt vágja hosszúk darabokra és a mártogatóssal együtt tálalja.
5. Ha végzett, indítsa el a tisztító programot  és kapcsolja ki az ArtMix-et .

Ajánlott termékek – kérjük kattintson!

Tiszta víz [Edelwasser víztisztító](#)

Előkészítés [Szűrőedény, Felix Solingen](#)
[Professional kések](#)

Tálalás [Baron tálkák, Venus evőeszközök](#)

Tárolás [VacSy vákuumos tároló rendszer](#)

Mosogatás [CleanSy rozsdamentes acél és univerzális mosogatószer](#)

[Kipróbálom](#) | [Megveszem](#) | [Kérem, hívjanak!](#)







CHILIS AVOKÁDÓKRÉM

Hozzávalók:

1 db avokádó
fél fej vöröshagyma
6 db koktélpáradicsom
1-2 gerezd fokhagyma
1 fél citrom leve
1 db zöld chili paprika
1 szár friss koriander
só, bors ízlés szerint
pirított kenyérszeletek a tálaláshoz

Tápanyagok		
	Összesen	100g-ban
Energia	532 Kcal 2128 KJ	95 Kcal 379 KJ
Fehérje	7 g	1 g
Szénhidrát	25 g	4 g
Zsír	45 g	8 g

Elkészítés:

1. Magozza ki és hámozza meg az avokádót.
2. Aprítsa fel az összes összetevőt, majd – a paradicsom kivételével – töltse a keverőedénybe.
3. Kapcsolja be az ArtMix-et , válassza ki és indítsa el a pulzáló mixelés programot , és keverje össze az alapanyagokat, amíg az krémes állagú nem lesz.
4. Tálalja a krémet paradicsom gerezdekkel és pirított kenyérszeletekkel.
5. Ha végzett, indítsa el a tisztító programot  és kapcsolja ki az ArtMix-et .

Ajánlott termékek – kérjük kattintson!

Tiszta víz [Edelwasser víztisztító](#)

Előkészítés [Szűrőedény, Felix Solingen](#)
[Professional kések](#)

Tálalás [Baron tálkák, Venus evőeszközök](#)

Tárolás [VacSy vákuumos tároló rendszer](#)

Mosogatás [CleanSy rozsdamentes acél és univerzális mosogatószer](#)

[Kipróbálom](#) | [Megveszem](#) | [Kérem, hívjanak!](#)








HÁZI HUMMUSZ

Hozzávalók:

40 dkg csicseriborsó (előre megfőzött vagy konzerv)
2 gerezd fokhagyma
1,5 dl tejföl
8-10 dkg szezámposzta (tahini), vagy szezámmag
1 evőkanál olívaolaj
1-2 szár friss koriander
só, bors
3-4 db koktélpáradicsom és pirított kenyérszeletek a tálaláshoz

Tápanyagok		
	Összesen	100g-ban
Energia	2281 Kcal 9123 KJ	292 Kcal 1167 KJ
Fehérje	107 g	14 g
Szénhidrát	223 g	29 g
Zsír	90 g	11 g

Elkészítés:

1. Tegye az összetevőket – a paradicsom kivételével – a keverőedénybe.
2. Kapcsolja be az ArtMix-et , válassza ki és indítsa el a pulzáló mixelés programot , és keverje össze az alapanyagokat, amíg az krémes állagú nem lesz.
3. Tálalja az elkészült krémet friss paradicsommal és pirított kenyérszeletekkel.
4. Ha végezt, indítsa el a tisztító programot   és kapcsolja ki az ArtMix-et .

Ajánlott termékek – kérjük kattintson!

Tiszta víz [Aqueena Pro víztisztító, Swan háromállású csaptelep](#)

Előkészítés [Szűrőedény, Felix Solingen Professional kések](#)

Ízesítés [Philip Zepter extra szűz olívaolaj](#)

Tálalás [Baron tálkák, Venus evőeszközök](#)

Tárolás [VacSy vákuumos tároló rendszer](#)

Mosogatás [CleanSy rozsdamentes acél és univerzális mosogatószer](#)

Kipróbálom | Megveszem | Kérem, hívjanak!








ÚJHAGYMÁS TOJÁSKRÉM

Hozzávalók:

3 db tojás
10 dkg vaj (lehetőleg házi)
1 szál újhagyma
10 dkg reszelt füstölt sajt
só, bors
3-4 db koktélpáradicsom
és pirított kenyérszeletek a
tálaláshoz

Tápanyagok		
	Összesen	100g-ban
Energia	1317 Kcal 5268 KJ	338 Kcal 1351 KJ
Fehérje	40 g	10 g
Szénhidrát	7 g	2 g
Zsír	122 g	31 g

Elkészítés:

1. Főzze a tojásokat keményre, hűtse le, majd távolítsa el a héjukat.
2. A páradicsom kivételével helyezze a keverőedénybe a feldarabolt keménytojásokat és az egyéb összetevőket.
3. Kapcsolja be az ArtMix-et , válassza ki és indítsa el a pulzáló mixelés programot , és folytassa a mixelést, amíg a megfelelően krémes állagot el nem éri. Ha krémesebb állagot szeretne, tegyen bele több vajat.
4. Díszítse negyedelt koktélpáradicsomokkal és kínálja pirított kenyérszeletekkel.
5. Ha végzett, indítsa el a tisztító programot   és kapcsolja ki az ArtMix-et .

Ajánlott termékek – kérjük kattintson!

Tiszta víz [Aqueena Pro víztisztító, Pearl háromállású csaptelep](#)

Előkészítés [Szűrőedény, Felix Solingen Resolute kések](#)

Ízesítés [Philip Zepter extra szűz olívaolaj](#)

Tálalás [Baron tálkák, Kimono evőeszközök](#)

Tárolás [VacSy vákuumos tároló rendszer](#)

Mosogatás [CleanSy rozsdamentes acél és univerzális mosogatószer](#)

[Kipróbálom](#) | [Megveszem](#) | [Kérem, hívjanak!](#)



JOGHURTOS PADLIZSÁNKRÉM







Hozzávalók:

2 padlizsán
2 gerezd fokhagyma
1 fej vöröshagyma
1-2 dl tisztított víz vagy zöldség alaplé
3 evőkanál olívaolaj
só, bors ízlés szerint
15 dkg natúr friss sajt
egy csokor friss koriander

Tápanyagok

	Összesen	100g-ban
Energia	1034 Kcal 4136 KJ	82 Kcal 328 KJ
Fehérje	44 g	4 g
Szénhidrát	49 g	4 g
Zsír	73 g	6 g

Elkészítés:

1. Hámozza meg és kockázza fel a padlizsánt, a vöröshagymát, zúzza össze a fokhagymát.
2. Tegyen minden zöldséget a keverőedénybe, majd öntse rá a vizet (vagy alaplevet) és a két evőkanál olívaolajat.
3. Kapcsolja be az ArtMix-et , válassza ki a sűrű leves programot , majd indítsa el .
4. Amikor a program lejárt, adjon hozzá még egy evőkanál olívaolajat és keverje bele a krémsajtot, a sót és a borsot.
5. Tálaláskor a padlizsánkrém tetejére szórjon apróra vágott koriandert és kínálja pirított kenyérrel.
6. Ha végzett, indítsa el a tisztító programot   és kapcsolja ki az ArtMix-et .

Ajánlott termékek – kérjük kattintson!

Tiszta víz [Edelwasser víztisztító](#)
Előkészítés [Szűrőedény, Felix Solingen Resolute kések](#)
Ízesítés [Philip Zepter extra szűz olívaolaj](#)
Tálalás [Baron tálkák, Senator evőeszközök](#)
Tárolás [VacSy vákuumos tároló rendszer](#)
Mosogatás [CleanSy rozsdamentes acél és univerzális mosogatószer](#)

[Kipróbálom](#) | [Megveszem](#) | [Kérem, hívjanak!](#)









SALSA SZÓSZ

Hozzávalók:

3 db paradicsom
2 db vöröshagyma
3 gerezd fokhagyma
1 db jalapeno paprika
1 fél lime leve
3 evőkanál olívaolaj
2-3 csipet só és bors
1 csokor koriander
tortilla chips a tálaláshoz

Tápanyagok		
	Összesen	100g-ban
Energia	23623 Kcal 94492 KJ	158 Kcal 632 KJ
Fehérje	1239 g	8 g
Szénhidrát	2093 g	14 g
Zsír	1070 g	7 g

Elkészítés:

1. Tisztítsa meg, majd aprítsa fel a paradicsomot, a vöröshagymát, a koriandert, a jalapeno paprikát és a fokhagymát, végül tegye az összetevőket a keverőedénybe.
2. Kapcsolja be az ArtMix-et , válassza ki és indítsa el a pulzáló mixelés programot , és folytassa a mixelést 20 másodpercig.
3. Adja hozzá az olívaolajat és a fél lime levét, a sót és a borsot és folytassa a mixelést pulzáló módban , amíg az összetevők megfelelően elkeverednek.
4. Tálaláskor szórja meg apróra vágott friss korianderrel és kínáljon mellé tortilla chipset.
5. Ha végzett, indítsa el a tisztító programot   és kapcsolja ki az ArtMix-et .

Ajánlott termékek – kérjük kattintson!

Tiszta víz [Edelwasser víztisztító](#)

Előkészítés [Szűrőedény, Felix Solingen](#)

[Professional kések](#)

Ízesítés [Philip Zepter extra szűz olívaolaj](#)

Tálalás [Baron tálkák, Kimono evőeszközök](#)

Tárolás [VacSy vákuumos tároló rendszer](#)

Mosogatás [CleanSy rozsdamentes acél és univerzális mosogatószer](#)

[Kipróbálom](#) | [Megveszem](#) | [Kérem, hívjanak!](#)



PASTÁK ÉS PESTÓK








PASTA BOLOGNESE

Hozzávalók:

15 dkg császárszalonna
15 dkg csirkemáj
20 dkg darált marhahús
1 nagyobb vöröshagyma
2 gerezd fokhagyma
1 nagyobb sárgarépa
50 dkg friss paradicsom
2 evőkanál sűrített paradicsom
0.5 dl olívaolaj
1 dl száraz vörösbort
oregánó, só és bors ízlés szerint
parmezán forgácsok

Tápanyagok		
	Összesen	100g-ban
Energia	4197 Kcal 16787 KJ	209 Kcal 838 KJ
Fehérje	206 g	10 g
Szénhidrát	350 g	17 g
Zsír	212 g	11 g

Elkészítés:

1. Pirítsa le a darált marhahúst, a darabokra vágott császárszalonnát és a csirkemájat egy serpenyőben, majd öntse bele a keverőedénybe.
2. Alapos mosás után hámozza meg és darabolja fel a zöldségeket, majd helyezze a keverőedénybe.
3. Adja hozzá a sűrített paradicsomot, az olívaolajat, a vörösbort és végül a fűszereket.
4. Zárja le a keverőedényt, válassza ki a sűrű leves programot , majd indítsa el .
5. Amikor a program lejárt, főzzön ki megfelelő mennyiségű tésztát és máris tálalhat. Az ételt díszítse friss bazsalikom levelekkel és hintse meg parmezán forgácsokkal.
6. Ha végzett, indítsa el a tisztító programot   és kapcsolja ki az ArtMix-et .

Ajánlott termékek – kérjük kattintson!

Tiszta víz [Aqueena Pro víztisztító, Pearl háromállású csaptelep](#)

Előkészítés [Szűrőedény, Felix Solingen Absolute kések](#)

Sütés [28cm-es, 3,8 literes serpenyő, indukciós főzőlap](#)

Ízesítés [Philip Zepter extra szűz olívaolaj](#)
Tálalás [Black&White porcelán, Kimono evőeszközök](#)

Tárolás [VacSy vákuumos tároló rendszer](#)

Mosogatás [CleanSy rozsdamentes acél és univerzális mosogatószer](#)

Kipróbálom | Megveszem | Kérem, hívjanak!









PASTA ALL'ARRABIATA

Hozzávalók:

50 dkg friss paradicsom
6 gerezd fokhagyma
1 fej vöröshagyma
fél chili vagy 1 evőkanál peperoncino paprika (ízlés szerint)
fél csokor petrezselyem
5 evőkanál sűrített paradicsom
5 dkg pirított zsemlemorzsa
2,5 evőkanál olívaolaj
1,5 dl zöldség alaplé
egy csipet cayenne bors
só, bors ízlés szerint
fél csokor bazsalikom
parmezán forgácsok

Tápanyagok		
	Összesen	100g-ban
Energia	2595 Kcal 10381 KJ	161 Kcal 646 KJ
Fehérje	105 g	7 g
Szénhidrát	398 g	25 g
Zsír	63 g	4 g

Elkészítés:

1. Pirítsa meg egy kis olívaolajon a zsemlemorzstát, majd tisztítsa meg és darabolja fel a zöldségeket.
2. Öntse az alaplevet a keverőedénybe, adja hozzá az olívaolajat, a zsemlemorzstát, a zöldségeket, a sűrített paradicsomot, a petrezselymet és a fűszereket.
3. Kapcsolja be az ArtMix-et , válassza ki a sűrű leves programot  és indítsa el és a programot .
4. Amikor a program lejárt, főzzön ki megfelelő mennyiségű tésztát és máris tálalhat. Az ételt díszítse friss bazsalikom levelekkel és hintse meg parmezán forgácsokkal.
5. Ha végzett, indítsa el a tisztító programot   és kapcsolja ki az ArtMix-et .

Ajánlott termékek – kérjük kattintson!

- Tiszta víz** [Aqueena Pro víztisztító, Pearl háromállású csaptelep](#)
- Előkészítés** [Szűrőedény, Felix Solingen Absolute kések](#)
- Sütés** [4,2 literes főzőedény, indukciós főzőlap](#)
- Ízesítés** [Philip Zepter extra szűz olívaolaj](#)
- Tálalás** [Black&White porcelán, Kimono evőeszközök](#)
- Tárolás** [VacSy vákuumos tároló rendszer](#)
- Mosogatás** [CleanSy rozsdamentes acél és univerzális mosogatószer](#)
- Kipróbálom | Megveszem | Kérem, hívjanak!**



PESTO GENOVESE

Hozzávalók:

2-3 marék (natúr, vagy pirított) fenyőmag

2-3 evőkanál reszelt parmezán sajt

2-3 evőkanál reszelt pecorino sajt

1 nagy csokor bazsalikom

3-4 gerezd fokhagyma







½-1 dl extra szűz olívaolaj

só ízlés szerint

pár szem koktél paradicsom

parmezán forgácsok

Elkészítés:

1. Ölbítse le a bazsalikomot, majd törölje közel szárazra. Pirítsa meg a fenyőmagokat, majd tegyen minden összetevőt a keverőedénybe.
2. Kapcsolja be az ArtMix-et , válassza ki a Manuális mixelés programot , állítsa be a program tulajdonságait (idő: 30mp, hőmérséklet: OFF, sebesség: 7000), majd indítsa el .
3. Amikor a program lejárt, főzzen ki megfelelő mennyiségű tésztát és máris tálalhat. Az ételt díszítse koktél paradicsom gerezdekkel és hintse meg parmezán forgácsokkal.
4. Ha végzett, indítsa el a tisztító programot   és kapcsolja ki az ArtMix-et .

Tápanyagok

	Összesen	100g-ban
Energia	3260 Kcal 13040 KJ	415 Kcal 1659 KJ
Fehérje	130 g	17 g
Szénhidrát	385 g	49 g
Zsír	131 g	17 g

Ajánlott termékek – kérjük kattintson!

Tiszta víz [Edelwasser víztisztító](#)

Előkészítés [Szűrőedény, Felix Solingen Absolute kések](#)

Sütés [20cm-es, 5,8 literes főzőedény, indukciós főzőlap](#)

Ízesítés [Philip Zepter extra szűz olívaolaj](#)

Tálalás [Eden porcelán, Venus evőeszközök](#)

Tárolás [VacSy vákuumos tároló rendszer](#)

Mosogatás [CleanSy rozsdamentes acél és univerzális mosogatószer](#)

[Kipróbálom](#) | [Megveszem](#) | [Kérem, hívjanak!](#)



PESTO SICILIANO







Hozzávalók:

1 gerezd fokhagyma
25-30 dkg koktélpáradicsom
5 dkg hámozott (natúr vagy pirított) mandula
fél chili, vagy levőkanál peperoncino paprika
5-10 dkg ricotta
egy csokor bazsalikom
parmezán forgácsok

Tápanyagok

	Összesen	100g-ban
Energia	2616 Kcal 10465 KJ	261 Kcal 1044 KJ
Fehérje	117 g	12 g
Szénhidrát	396 g	40 g
Zsír	61 g	6 g

Elkészítés:

1. Tisztítsa meg a zöldségeket és a bazsalikomot, majd tegyen minden összetevőt a keverőedénybe.
2. Kapcsolja be az ArtMix-et , válassza ki a Manuális mixelés programot , állítsa be a program tulajdonságait (idő: 30mp, hőmérséklet: OFF, sebesség: 7000), majd indítsa el .
3. Amikor a program lejárt, főzön ki megfelelő mennyiségű tésztát és máris tálalhat. Az ételt díszítse bazsalikom levelekkel és hintse meg parmezán forgácsokkal.
4. Ha végzett, indítsa el a tisztító programot   és kapcsolja ki az ArtMix-et .

Ajánlott termékek – kérjük kattintson!

Tiszta víz [Edelwasser víztisztító](#)

Előkészítés [Szűrőedény, Felix Solingen](#)
[Professional kések](#)

Sütés [20cm-es 5,0 literes főzőedény, indukciós főzőlap](#)

Tálalás [Cobalt Royal porcelán, Kimono evőeszközök](#)

Tárolás [VacSy vákuumos tároló rendszer](#)

Mosogatás [CleanSy rozsdamentes acél és univerzális mosogatószer](#)

[Kipróbálom](#) | [Megveszem](#) | [Kérem, hívjanak!](#)



FRISSÍTŐ ITALOK, DESSZERTEK



PIKÁNS CSOKOLÁDÉS GYÜMÖLCSKOSÁR

Hozzávalók:

20 dkg étcsokoládé

1 dl tejszín

1 dl tej

1 csipet chilipor

1 csipet fahéj








1 csipet kurkuma

2 db banán

50 dkg eper

Tápanyagok		
	Összesen	100g-ban
Energia	1902 Kcal 7607 KJ	158 Kcal 634 KJ
Fehérje	21 g	2 g
Szénhidrát	230 g	19 g
Zsír	96 g	8 g

Elkészítés:

1. Öntse a tejszínt és a tejet a keverőedénybe, majd szórja bele az apróratört csokoládé felét és a fűszereket.
2. Kapcsolja be az ArtMix-et , válassza ki a mártás programot , majd indítsa el .
3. Amikor az összes csokoládé elolvadt, apránként tegye hozzá a maradékot. Szükség esetén krémésítse a pulzáló program , segítségével.
4. Tisztítsa meg és darabolja fel a gyümölcsöket, helyezze tálkába, majd öntse rá a forró csokoládét és díszítse mentalevelekkel.
5. Ha végezt, indítsa el a tisztító programot   és kapcsolja ki az ArtMix-et .

Ajánlott termékek – kérjük kattintson!

Előkészítés [Szűrőedény, Felix Solingen](#)

[Professional kések](#)

Tálalás [Baron kelyhek, Kimono evőeszközök](#)

Tárolás [VacSy vákuumos tároló rendszer](#)

Mosogatás [CleanSy rozsdamentes acél és univerzális mosogatószer](#)

[Kipróbálom](#) | [Megveszem](#) | [Kérem, hívjanak!](#)








MANDULATEJES JEGESKÁVÉ

Hozzávalók:

2 csésze eszpresszó kávé
1 dl mandulatej
2 gombóc vanília fagylalt
5-6 db jégkocka
1-2 db karamell kocka

Tápanyagok		
	Összesen	100g-ban
Energia	236 Kcal 942 KJ	67 Kcal 269 KJ
Fehérje	8 g	2 g
Szénhidrát	77 g	22 g
Zsír	10 g	3 g

Elkészítés:

1. Főzzön le két csésze erős kávé, öntse a keverőedénybe, majd adja hozzá a mandulatejet és a fagylaltot.
2. Kapcsolja be az ArtMix-et , válassza ki a jégapartító programot , majd addig mixelje, amíg a jégkásás állagú nem lesz.
3. Tálaláskor szórjon a tetejére apró kockákra vágott karamellt.
4. Ha végzett, indítsa el a tisztító programot   és kapcsolja ki az ArtMix-et .

Ajánlott termékek – kérjük kattintson!

Víztisztítás [Edelwasser víztisztító](#)

Előkészítés [Szűrőedény, Felix Solingen Resolute kések](#)

Kávéfőzés [Zepreso Trend kávéfőző és kapszulák](#)

Tálalás [Taiga kávé poharak, Senator evőeszközök](#)

Tárolás [VacSy vákuumos tároló rendszer](#)

Mosogatás [CleanSy rozsdamentes acél és univerzális mosogatószer](#)

[Kipróbálom](#) | [Megveszem](#) | [Kérem, hívjanak!](#)



PINA COLADA FRISS GYÜMÖLCSBŐL

Hozzávalók:

25 dkg érett ananász

2,5 dl kókusztej

2 evőkanál méz

fehér rum, ízlés szerint

2 dl narancslé






5 db jégkocka

A díszítéshez barna cukor

Tápanyagok

	Összesen	100g-ban
Energia	516 Kcal 2062 KJ	69 Kcal 275 KJ
Fehérje	5 g	1 g
Szénhidrát	119 g	16 g
Zsír	3 g	0 g

Elkészítés:

1. Hámozza meg és kockázza fel az ananászt és tegyen minden összetevőt a keverőedénybe (kivéve a barna cukrot).
2. Kapcsolja be az ArtMix-et , válassza ki a jégapritó programot , majd mixelje mindaddig, amíg a jég kásás állagú nem lesz.
3. Öntse poharakba és szórja meg a tetejét barna cukorral.
4. Ha végzett, indítsa el a tisztító programot   és kapcsolja ki az ArtMix-et .

Ajánlott termékek – kérjük kattintson!

Víztisztítás [Edelwasser víztisztító](#)

Előkészítés [Szűrőedény, Felix Solingen](#)

[Professional kések](#)

Tálalás [Magic Harmony poharak, Venus evőeszközök](#)

Tárolás [VacSy vákuumos tároló rendszer](#)

Mosogatás [CleanSy rozsdamentes acél és univerzális mosogatószer](#)

[Kipróbálom](#) | [Megveszem](#) | [Kérem, hívjanak!](#)









MÁLNÁS LIMONÁDÉKOKTÉL

Hozzávalók:

20 dkg málna
2 csokor bazsalikomlevél
1 lime reszelt héja és leve
6-8 jégkocka
4 evőkanál barna cukor
1 db citrom leve
7 dl tisztított víz

Tápanyagok		
	Összesen	100g-ban
Energia	483 Kcal 1930 KJ	37 Kcal 147 KJ
Fehérje	4 g	0 g
Szénhidrát	98 g	8 g
Zsír	5 g	0 g

Elkészítés:

1. A víz és a citromlé kivételével tegyen minden összetevőt a keverőedénybe, beleértve a lime héját és kifacsart levét.
2. Kapcsolja be az ArtMix-et , válassza ki a manuális programot , a sebességet állítsa 20,000 fordulatra, a mixelési időt pedig 30 mp-re, majd indítsa el .
3. A citrom levét facsarja bele 7dl tisztított vízbe.
4. Ha a program lejárt, öntse a keveréket koktélos poharakba, majd öntse fel citromos vízzel.
5. Ha végzett, indítsa el a tisztító programot   és kapcsolja ki az ArtMix-et .

Ajánlott termékek – kérjük kattintson!

Víztisztítás [Aqueena Pro víztisztító, Swan háromállású csaptelep](#)

Előkészítés [Szűrőedény, Felix Solingen Absolute kések](#)

Tálalás [Prince kelyhek, Kimono evőeszközök](#)

Tárolás [VacSy vákuumos tároló rendszer](#)

Mosogatás [CleanSy rozsdamentes acél és univerzális mosogatószer](#)

[Kipróbálom](#) | [Megveszem](#) | [Kérem, hívjanak!](#)



KÓKUSZOS SÁRGADINNYE- KOKTÉL







Hozzávalók:

1 db sárgadinnye
2,5 dl kókusztej
5 cl fehér rum
5-6 db jégkocka
mentalevelek

Tápanyagok

	Összesen	100g-ban
Energia	325 Kcal 1300 KJ	41 Kcal 163 KJ
Fehérje	1 g	0 g
Szénhidrát	54 g	7 g
Zsír	1 g	0 g

Elkészítés:

1. Tegye az előkészített, felkockázott sárgadinnyét és minden egyéb összetevőt a keverőedénybe.
2. Kapcsolja be az ArtMix-et , válassza ki a manuális programot , a sebességet állítsa 20,000 fordulatra, a mixelési időt pedig 30mp-re, majd indítsa el .
3. Tálalja koktélpoharakban, mentalevelekkel díszítve.
4. Ha végezt, indítsa el a tisztító programot   és kapcsolja ki az ArtMix-et .

Ajánlott termékek – kérjük kattintson!

Víztisztítás [Aqueena Pro víztisztító, Pearl háromállású csaptelep](#)

Előkészítés [Szűrőedény, Felix Solingen Professional kések](#)

Tálalás [Prince kelyhek, Senator evőeszközök](#)

Tárolás [VacSy vákuumos tároló rendszer](#)

Mosogatás [CleanSy rozsdamentes acél és univerzális mosogatószer](#)

[Kipróbálom](#) | [Megveszem](#) | [Kérem, hívjanak!](#)



SMOOTHIE-K, TURMIXOK









PIROSBOGYÓS EGÉSZSÉG- BOMBA

Hozzávalók:

1 kg málna
50 dkg fekete ribizli, vagy fekete szeder
4 dl görög joghurt, vagy ugyanannyi almalé
méz, ízlés szerint

Tápanyagok		
	Összesen	100g-ban
Energia	966 Kcal 3864 KJ	50 Kcal 198 KJ
Fehérje	25 g	1 g
Szénhidrát	194 g	10 g
Zsír	23 g	1 g

Elkészítés:

1. Helyezze be az összetevőket a keverőedénybe.
2. Kapcsolja be az ArtMix-et , válassza ki az jégaprító programot , majd indítsa el .
3. Ha elkészült, az italt töltsé poharakba és díszítse gyümölcs darabokkal.
4. Ha végezt, indítsa el a tisztító programot   és kapcsolja ki az ArtMix-et .

Ajánlott termékek – kérjük kattintson!

Előkészítés Szűrőedény, Felix Solingen
Professional kések

Tálalás Magic Harmony poharak, Kimono evőeszközök

Tárolás VacSy vákuumos tároló rendszer

Mosogatás CleanSy rozsdamentes acél és univerzális mosogatószer

Kipróbálom | Megveszem | Kérem, hívjanak!









CUCU SMOOTHIE

Hozzávalók:

fél citrom
2-3 db narancs
10 dkg kígyó uborka
10 dkg mangó
1 db (kb 1cm-es) gyömbérgyökér darab
1 teáskanál chiamag

Tápanyagok		
	Összesen	100g-ban
Energia	211 Kcal 844 KJ	38 Kcal 153 KJ
Fehérje	3 g	1 g
Szénhidrát	45 g	8 g
Zsír	6 g	1 g

Elkészítés:

1. Tisztítsa és hámozza, majd darabolja fel az összetevőket, és helyezze a keverőedénybe.
2. Kapcsolja be az ArtMix-et , válassza ki a manuális programot , a sebességet állítsa 20,000 fordulatra, a mixelési időt pedig 30 mp-re, majd indítsa el .
3. Ha elkészült az ital, töltsé poharakba és szórja meg chia magokkal
4. Ha végezt, indítsa el a tisztító programot   és kapcsolja ki az ArtMix-et .

Ajánlott termékek – kérjük kattintson!

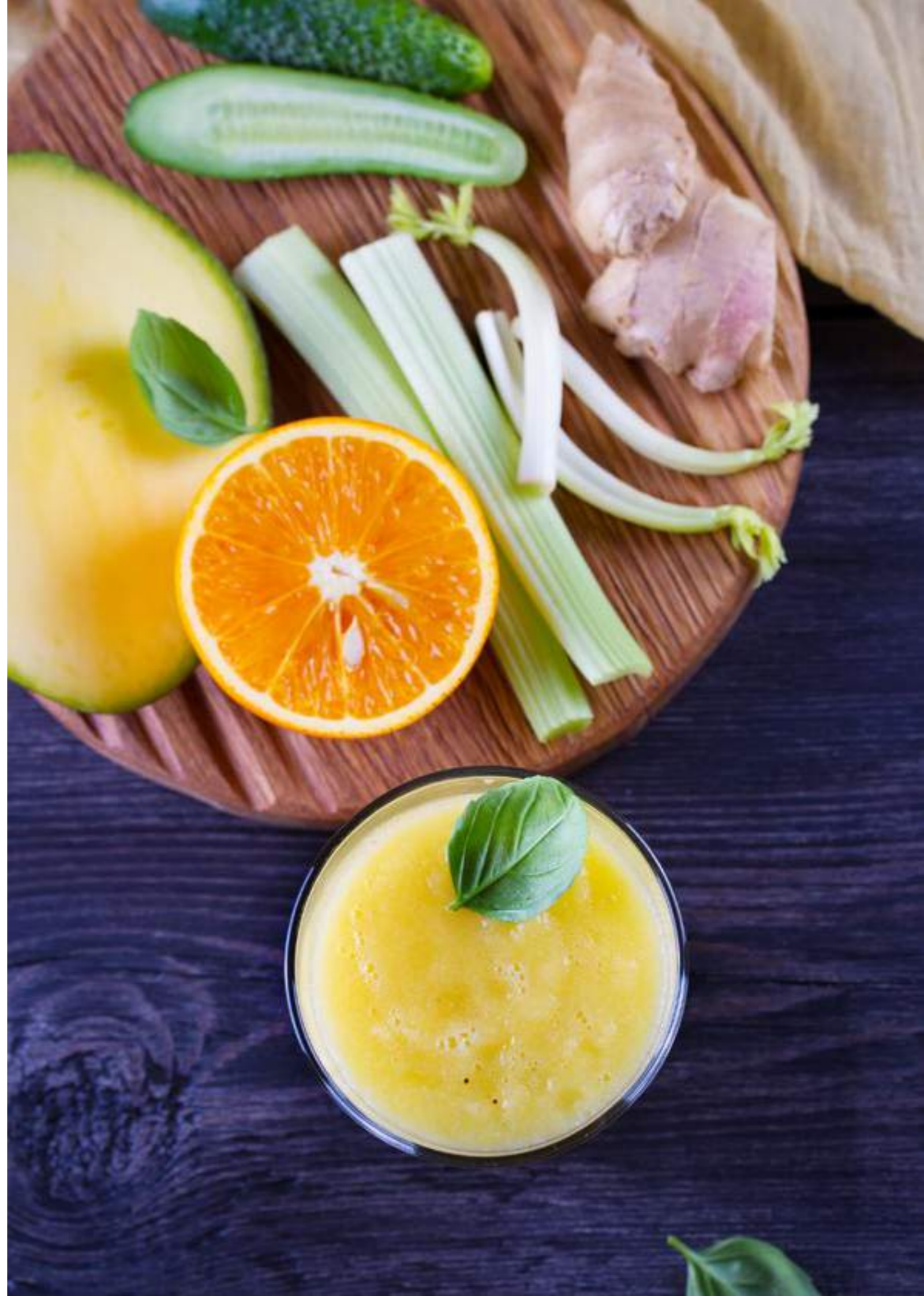
Előkészítés Szűrőedény, Felix Solingen
Professional kések

Tálalás Magic Harmony poharak, Kimono evőeszközök

Tárolás VacSy vákuumos tároló rendszer

Mosogatás CleanSy rozsdamentes acél és univerzális mosogatószer

Kipróbálom | Megveszem | Kérem, hívjanak!









DATOLYÁS, BANÁN SMOOTHIE

Hozzávalók:

2 db mélyhűtőben fagyasztott, hámozott banán
3-4 db szárított datolya
1-2 teáskanál kakaópor
1 teáskanál mogyoróvaj
2,5 dl mandulatej
feltétek: málna, eper, áfonya, chiamag, aprított natúr mogyoró

Tápanyagok		
	Összesen	100g-ban
Energia	355 Kcal 1422 KJ	76 Kcal 302 KJ
Fehérje	12 g	3 g
Szénhidrát	71 g	15 g
Zsír	2 g	1 g

Elkészítés:

1. Aprítsa fel a fagyasztott banánt, távolítsa el a datolyák magját, majd tegyen minden összetevőt a keverőedénybe.
2. Kapcsolja be az ArtMix-et , válassza ki a manuális programot , a sebességet állítsa 20,000 fordulatra, a mixelési időt pedig 30mp-re, majd indítsa el .
3. Ha elkészült, a keveréket töltsse tálkákba, majd díszítésként helyezzen málnát, eperet, áfonyát, chiamagot és aprított natúr mogyorót a tetejére.
4. Ha végzett, indítsa el a tisztító programot   és kapcsolja ki az ArtMix-et .

Ajánlott termékek – kérjük kattintson!

Előkészítés [Szűrőedény, Felix Solingen](#)

[Professional kések](#)

Juice [More Juice Press](#)

Tálalás [Baron tálkák, Kimono evőeszközök](#)

Tárolás [VacSy vákuumos tároló rendszer](#)

Mosogatás [CleanSy rozsdamentes acél és univerzális mosogatószer](#)

[Kipróbálom](#) | [Megveszem](#) | [Kérem, hívjanak!](#)









PIROSBOGYÓ-BANÁN SMOOTHIE, KEL LEVELEKKEL

Hozzávalók:

2 kelkáposzta levél
1 banán
10 dkg áfonya
12,5 dkg málna
1 evőkanál agavészirup
3 dl körtelevél

Tápanyagok		
	Összesen	100g-ban
Energia	200 Kcal 799 KJ	26 Kcal 106 KJ
Fehérje	8 g	1 g
Szénhidrát	39 g	5 g
Zsír	2 g	0 g

Elkészítés:

1. Vágja ki a kel levelek szárát. Tisztítsa meg az összetevőket és tegyen mindent a keverőedénybe.
2. Kapcsolja be az ArtMix-et , válassza ki a manuális programot , a sebességet állítsa 20,000 fordulatra, a mixelési időt pedig 30mp-re, majd indítsa el .
3. Ha elkészült, töltsé poharakba. Díszítésként tegyen pár szem málnát az italok tetejére.
4. Ha végezt, indítsa el a tisztító programot   és kapcsolja ki az ArtMix-et .

Ajánlott termékek – kérjük kattintson!

Előkészítés Szűrőedény, Felix Solingen

Resolute kések

Juice More Juice Press

Tálalás Magic Harmony poharak, Kimono evőeszközök

Tárolás VacSy vákuumos tároló rendszer

Mosogatás CleanSy rozsdamentes acél és univerzális mosogatószer

Kipróbálom | Megveszem | Kérem, hívjanak!








BANÁN-MÁLNA SMOOTHIE

Hozzávalók:

1 csésze málna
3 banán
1 marék szárított datolya
vanília por/aroma, vagy
vaníliás cukor
kis darab gyömbérgyökér
5 dl mandulatej
jégkockák

Tápanyagok		
	Összesen	100g-ban
Energia	467 Kcal 1869 KJ	83 Kcal 334 KJ
Fehérje	10 g	2 g
Szénhidrát	103 g	18 g
Zsír	3 g	1 g

Elkészítés:

1. Hámozza meg és aprítsa fel a banánt, mossa meg a málnát, távolítsa el a datolyák magját, majd tegye az összetevőket a keverőedénybe.
2. Kapcsolja be az ArtMix-et , válassza ki a jégaprítás programot  és mixelje 60 mp-ig, illetve addig, amíg az összetevők teljesen el nem vegyültek.
3. A kész italt töltsé hűtött poharakba és már tálalhatja is.
4. Ha végzett, indítsa el a tisztító programot   és kapcsolja ki az ArtMix-et .

Ajánlott termékek – kérjük kattintson!

Tiszta víz [Aqueena Pro víztisztító, Swan háromállású csaptelep](#)

Előkészítés [Szűrőedény, Felix Solingen Professional kések](#)

Tálalás [Magic Harmony poharak, Kimono evőeszközök](#)

Tárolás [VacSy vákuumos tároló rendszer](#)

Mosogatás [CleanSy rozsdamentes acél és univerzális mosogatószer](#)

Kipróbálom | Megveszem | Kérem, hívjanak!



SÁRGARÉPÁS-CÉKLA SMOOTHIE

Hozzávalók:

fél cékla

fél citrom húsa

2,5 dl sárgarépalé







1-2 evőkanál búzafűpor

1 evőkanál kurkuma

egy csipet cayenne bors

Tápanyagok		
	Összesen	100g-ban
Energia	235 Kcal 938 KJ	49 Kcal 195 KJ
Fehérje	15 g	3 g
Szénhidrát	31 g	6 g
Zsír	6 g	1 g

Elkészítés:

1. Hámozza meg a citromot, darabolja fel, majd tegye a keverőedénybe.
2. Adjon hozzá egy evőkanál kurkumát, fél, megtisztított, felaprított céklát, a búzafűport és a cayenne borsot, majd öntsön rá 2,5 dl sárgarépalévet.
3. Kapcsolja be az ArtMix-et , válassza ki a manuális programot , a sebességet állítsa 20,000 fordulatra, a mixelési időt pedig 30 mp-re, majd indítsa el .
4. Ha elkészült, máris tálalhat.
5. Ha végzett, indítsa el a tisztító programot   és kapcsolja ki az ArtMix-et .

Ajánlott termékek – kérjük kattintson!

Előkészítés [Szűrőedény, Felix Solingen Absolute](#)

[kések](#)

Juice [More Juice Press](#)

Tálalás [Magic Harmony poharak, Kimono evőeszközök](#)

Tárolás [VacSy vákuumos tároló rendszer](#)

Mosogatás [CleanSy rozsdamentes acél és univerzális mosogatószer](#)

[Kipróbálom](#) | [Megveszem](#) | [Kérem, hívjanak!](#)



LEKVÁR









EPERLEKVÁR

Hozzávalók:

30 dkg friss eper
20 dkg cukor

Tápanyagok		
	Összesen	100g-ban
Energia	919 Kcal 3678 KJ	182 Kcal 728 KJ
Fehérje	1 g	0 g
Szénhidrát	225 g	45 g
Zsír	2 g	0 g

Elkészítés:

1. Mossa meg az epret, majd a cukorral együtt helyezze a keverőedénybe.
2. Kapcsolja be az ArtMix-et , válassza ki a krémleves programot , majd indítsa el .
3. Ha kész, töltsse a lekvárt üvegekbe, alaposan zárja le és hagyja kihűlni.
4. Ha végezt, indítsa el a tisztító programot   és kapcsolja ki az ArtMix-et .

Ajánlott termékek – kérjük kattintson!

Előkészítés [Szűrőedény, Felix Solingen Absolute kések](#)

Tálalás [Baron kelyhek, Venus evőeszközök](#)

Tárolás [VacSy vákuumos tároló rendszer](#)

Mosogatás [CleanSy rozsdamentes acél és univerzális mosogatószer](#)

Kipróbálom | Megveszem | Kérem, hívjanak!



BÉBIÉTELEK










BROKKOLIPÜRÉ PULYKAMELLEL

Hozzávalók:

4 dkg burgonya darabolva
9 dkg brokkoli
2 dkg pulykamell
3 dl tisztított víz
0,3 dl almalé
2 teáskanál olívaolaj

Tápanyagok		
	Összesen	100g-ban
Energia	335 Kcal 1341 KJ	39 Kcal 154 KJ
Fehérje	10 g	1 g
Szénhidrát	220 g	25 g
Zsír	20 g	2 g

Elkészítés:

1. Alapos tisztítás és hámozás után aprítsa fel az összetevőket, majd tegyen mindent a keverőedénybe.
2. Kapcsolja be az ArtMix-et , válassza ki a krémleves programot , majd indítsa el .
3. Ha a program lejárt és krémesebb állagot szeretne, válassza ki és indítsa el a pulzáló mixelés programot , és folytassa a mixelést, amíg a megfelelően krémés állagot el nem éri.
4. Várja meg, amíg a megfelelő hőmérsékletre le nem hűl, és már tálalhat is.
5. Ha végzett, indítsa el a tisztító programot   és kapcsolja ki az ArtMix-et .

Ajánlott termékek – kérjük kattintson!

Tiszta víz [Edelwasser víztisztító](#)

Előkészítés [Szűrőedény, Felix Solingen](#)

[Absolute kések](#)

Juice [More Juice Press](#)

Tálalás [Baron kelyhek, Kimono evőeszközök](#)

Tárolás [VacSy vákuumos tároló rendszer](#)

Mosogatás [CleanSy rozsdamentes acél és univerzális mosogatószer](#)

[Kipróbálom](#) | [Megveszem](#) | [Kérem, hívjanak!](#)



ALMÁS RÉPAPÜRÉ CSIRKÉVEL

Hozzávalók:

1 db nagyobb sárgarépa

1 db nagyobb alma








4 dkg csirkemell filé

1 dl tisztított víz

Tápanyagok

	Összesen	100g-ban
Energia	124 Kcal 496 KJ	32 Kcal 127 KJ
Fehérje	12 g	3 g
Szénhidrát	19 g	5 g
Zsír	1 g	0 g

Elkészítés:

1. Tisztítsa és hámozza meg a répát és az almát, majd kockázza fel az összetevőket és tegye a keverőedénybe.
2. Kapcsolja be az ArtMix-et , válassza ki a krémleves programot , majd indítsa el .
3. Ha a program lejárt és krémesebb állagot szeretne, válassza ki és indítsa el a pulzáló mixelés programot , és folytassa a mixelést, amíg a megfelelően krém állagot el nem éri.
4. A kész pürét hagyja lehűlni, majd tálalhat is.
5. Ha végzett, indítsa el a tisztító programot   és kapcsolja ki az ArtMix-et .

Ajánlott termékek – kérjük kattintson!

Tiszta víz [Edelwasser víztisztító](#)

Előkészítés [Szűrőedény, Felix Solingen](#)

[Professional kések](#)

Tálalás [Baron kelyhek, Venus evőeszközök](#)

Tárolás [VacSy vákuumos tároló rendszer](#)

Mosogatás [CleanSy rozsdamentes acél és univerzális mosogatószer](#)

[Kipróbálom](#) | [Megveszem](#) | [Kérem, hívjanak!](#)










PARADICSOMOS BURGONYA CSIRKEMELLEL

Hozzávalók:

3 db nagyobb paradicsom
1 db nagy burgonya
4 dkg csirkemell filé
1 csipet só
0,5 dl tisztított víz

Tápanyagok		
	Összesen	100g-ban
Energia	165 Kcal 659 KJ	46 Kcal 183 KJ
Fehérje	14 g	4 g
Szénhidrát	24 g	7 g
Zsír	1 g	0 g

Elkészítés:

1. Forrázza le a paradicsomot, majd távolítsa el a héját. Kockázza fel az összetevőket, végül tegyen mindent a keverőedénybe.
2. Kapcsolja be az ArtMix-et , válassza ki a krémleves programot , majd indítsa el .
3. Ha a program lejárt és krémesebb állagot szeretne, válassza ki és indítsa el a pulzáló mixelés programot , és folytassa a mixelést, amíg a megfelelően krém állagot el nem éri.
4. A kész pürét hagyja lehűlni, majd tálalhat is.
5. Ha végzett, indítsa el a tisztító programot   és kapcsolja ki az ArtMix-et .

Ajánlott termékek – kérjük kattintson!

Tiszta víz [Edelwasser víztisztító](#)

Előkészítés [Szűrőedény, Felix Solingen](#)
[Professional kések](#)

Tálalás [Baron kelyhek, Senator evőeszközök](#)

Tárolás [VacSy vákuumos tároló rendszer](#)

Mosogatás [CleanSy rozsdamentes acél és univerzális mosogatószer](#)

[Kipróbálom](#) | [Megveszem](#) | [Kérem, hívjanak!](#)



PARADICSOMOS CUKKNI- PÜRÉ KRUMPLIVAL








Hozzávalók:

fél (kb. 10-15 dkg) cukkini
1 db burgonya
1 db paradicsom
4 kis csomó metélőhagyma
4 dkg csirkemellfilé
0,5-1 dl tisztított víz
1 kávéskanál olívaolaj

Tápanyagok

	Összesen	100g-ban
Energia	195 Kcal 779 KJ	46 Kcal 183 KJ
Fehérje	15 g	3 g
Szénhidrát	21 g	5 g
Zsír	6 g	1 g

Elkészítés:

1. Tisztítsa, hámozza meg, és aprítsa fel az összetevőket, majd tegyen mindent a keverőedénybe.
2. Kapcsolja be az ArtMix-et , válassza ki a krémleves programot , majd indítsa el .
3. Ha a program lejárt és krémesebb állagot szeretne, válassza ki és indítsa el a pulzáló mixelés programot  és folytassa a mixelést, amíg a megfelelően krémés állagot el nem éri.
4. A kész pürét hagyja lehűlni, majd tálalhat is.
5. Ha végzett, indítsa el a tisztító programot   és kapcsolja ki az ArtMix-et .

Ajánlott termékek – kérjük kattintson!

Tiszta víz **Aqueena Pro víztisztító, Pearl háromállású csaptelep**

Előkészítés **Szűrőedény, Felix Solingen Professional kések**

Ízesítés **Philip Zepter extra szűz olívaolaj**

Tálalás **Magic Harmony poharak, Kimono evőeszközök**

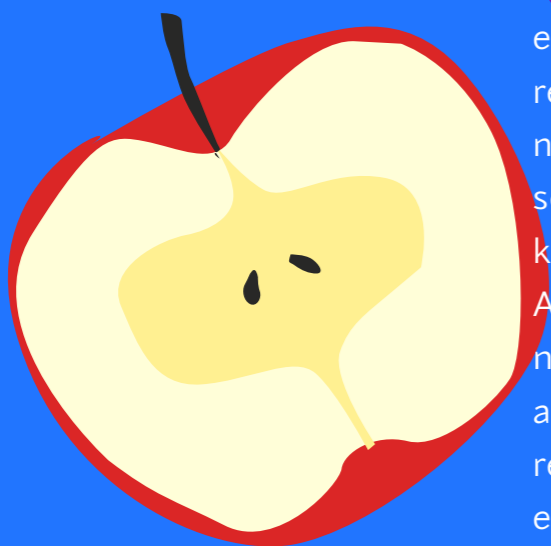
Tárolás **VacSy vákuumos tároló rendszer**

Mosogatás **CleanSy rozsdamentes acél és univerzális mosogatószer**

Kipróbálom | Megveszem | Kérem, hívjanak!



A TERMÉSZET PATIKÁJA

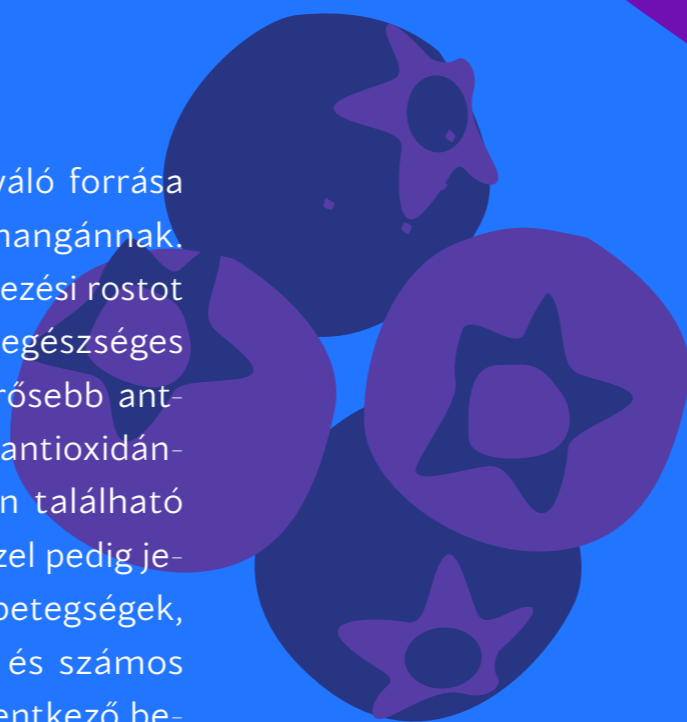


ALMA

Az alma jelentős C- és E-vitamin forrás. Már egyetlen alma elfogyasztásával is megszerezhetjük az ajánlott napi C-vitamin mennyiség 25%-át. Az alma jelentős mennyiségben tartalmaz fontos antioxidánsokat, étkezési rostokat, és flavonoidokat. Az antioxidánsok segítenek a daganatos betegségek, a cukorbetegség, a magas vérnyomás, illetve a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának megelőzésében. Mivel egy alma csupán 50-80 kalóriát tartalmaz és nincs benne se zsír, se nátrium, így a diétás étrendek hasznos eleme.

ÁFONYA

Az áfonya szervezetünk számára kiváló forrása a C- és K-vitaminnak, valamint a mangánnak. Jelentős mennyiségben tartalmaz étkezési rostot is, amely elengedhetetlen része az egészséges étrendnek. Az áfonya az egyik legerősebb antioxidáns hatással bíró gyümölcs. Az antioxidánsok közreműködnek a szervezetben található szabad gyökök semlegesítésében, ezzel pedig jelentősen hozzájárulnak a daganatos betegségek, a szív- és érrendszeri betegségek, és számos egyéb, az életkor előrehaladtával jelentkező betegség megelőzéséhez.

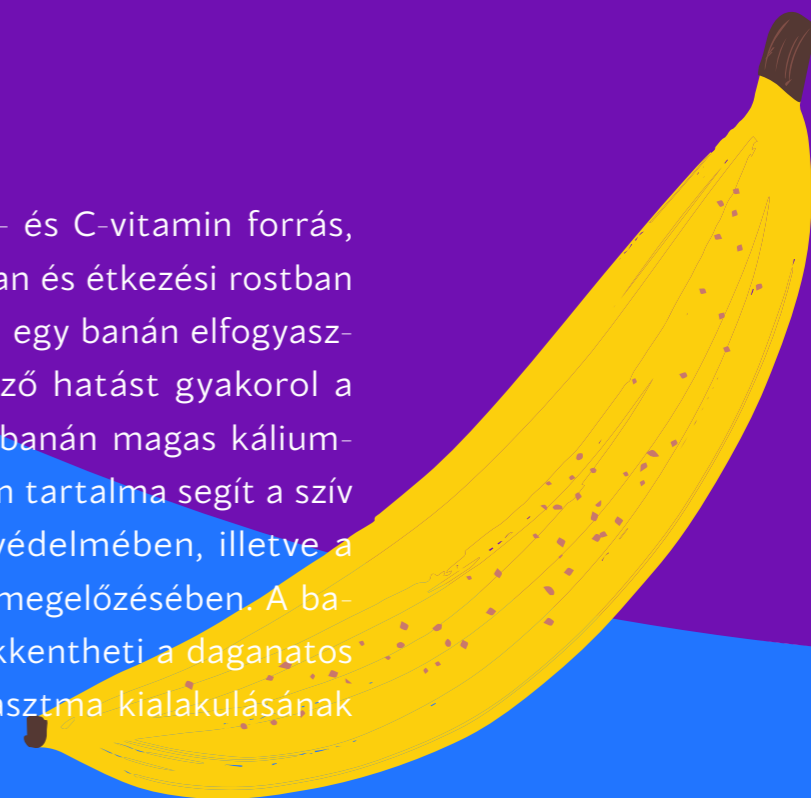


ANANÁSZ

Az ananász kiváló C-vitamin forrás- és mangánforrás: egy pohárnyi friss ananász az ajánlott napi C-vitamin mennyiség 131%-át, míg az ajánlott napi mangán mennyiség 97%-át tartalmazza. Ráadásul mindez csupán 82 kalória elfogyasztásával jár együtt. Ahogy minden magas C-vitamin tartalmú gyümölcs, az ananász is segít semlegesíteni a szervezetben kialakuló szabad gyököket, amelyek a daganatos betegségek fő okozói. A fentiekén túl az ananász segít a vérnyomás stabilizálásában és csökkenti az asztma kialakulásának kockázatát is.

BANÁN

A banán kiváló B6- és C-vitamin forrás, valamint mangánban és étkezési rostban is gazdag. Már napi egy banán elfogyasztása is igen kedvező hatást gyakorol a szervezetünkre. A banán magas kálium- és alacsony nátrium tartalma segít a szív és az érrendszer védelmében, illetve a magas vérnyomás megelőzésében. A banánfogyasztás csökkentheti a daganatos betegségek és az asztma kialakulásának kockázatát.



CITROM

A citrom – mint minden citrusféle – nagyon gazdag C-vitamin forrás. 100 gramm citrom a napi ajánlott C-vitamin mennyiség 64%-át fedezi. A citromban jelentős mennyiségű étkezési rost is található, ugyanakkor nem tartalmaz telített zsírt és koleszterint. A C-vitamin természetes antioxidánsként a szervezetben található szabad gyökök semlegesítésével hozzájárul a daganatos megbetegedések kockázatának csökkentéséhez.



EPER

A friss eper az egyik legkedveltebb nyári csemege. Amellett, hogy ízletes, különösen gazdag C-vitaminban-, egyúttal mangán-, rost-, és folsav-forrás, ráadásul kalória tartalma is alacsony. Egy pohárnyi friss eper csupán 50 kalóriát tartalmaz, de napi C-vitamin szükségletünk 150%-át fedezhetjük vele. Az eper a 10 leghatékonyabb antioxidáns zöldség és gyümölcs közé tartozik, így fogyasztása segíthet megelőzni a különféle daganatos betegségek kialakulását is. Mivel az eper glikémiás indexe a legtöbb gyümölcsénél alacsonyabb, viszont rostban igen gazdag, így segít stabilan tartani a vércukor-szintet és cukorbeteg számára is jó választás lehet.



DATOLYA

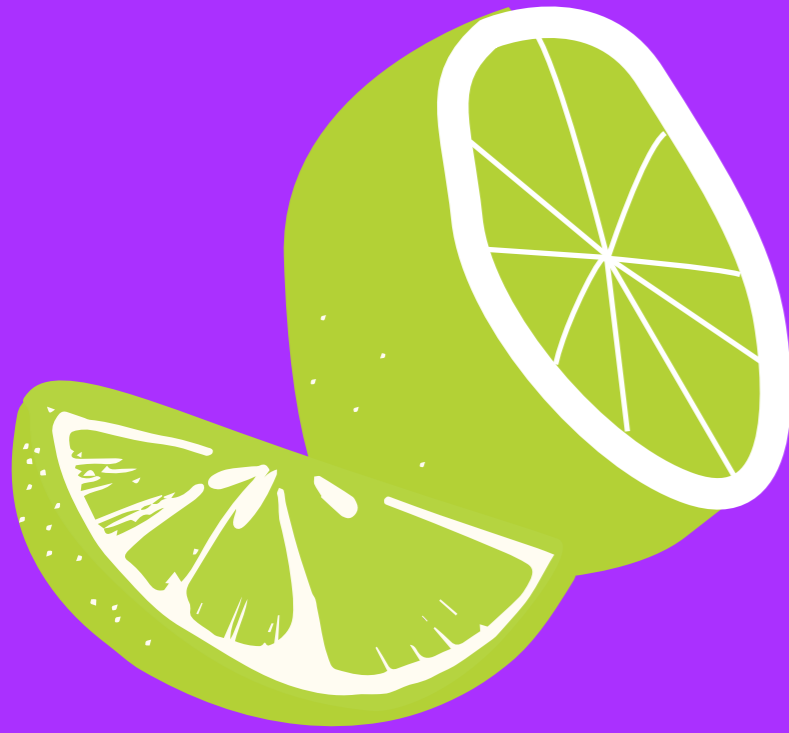
A datolyában nagy mennyiségben találhatóak B-vitamin-vegyületek; - főleg B1-, B2-, B3-, B5-vitaminok. Emellett gazdag C-vitaminban gazdag, valamint tartalmaz A-vitamint tartalmaz, illetve hasznos szénhidrátokat, fehérjét is. Rosttartalma szintén igen magas, emellett pedig nagy mennyiségű kalcium, vas és magnézium is található benne. Vitamin és ásványi anyagok tartalma révén rugalmassá teszi a bőrt, és védelmet nyújt az öregedéssel szemben, illetve a csontokat is erősíti. Magas rosttartalmának köszönhetően segíti az emésztést. Csökkenti a vérnyomást, a koleszterinszintet, káliumtartalma révén véd az agyvérzés ellen, vastartalma miatt pedig vérszegénység esetén kifejezetten ajánlott.



KÖRTE

A körtében jelentős mennyiségű étkezési rost található és egyúttal értékes C-vitamin forrás, illetve réz-forrás is. A körte rosttartalmának nagy részét a gyümölcs héja adja. Már egyetlen körte elfogyasztásával is magunkhoz vehetjük az ajánlott napi rostmennyiség 24%-át. A rostban gazdag étkezés segít megelőzni a magas vérnyomást, valamint a magas koleszterinszint és a cukorbetegség kialakulását. A körtefogyasztás a fogyásban is segíthet, mivel egy alacsony kalória tartalmú (59 kcal/100 g), de rostban gazdag gyümölcsről van szó.



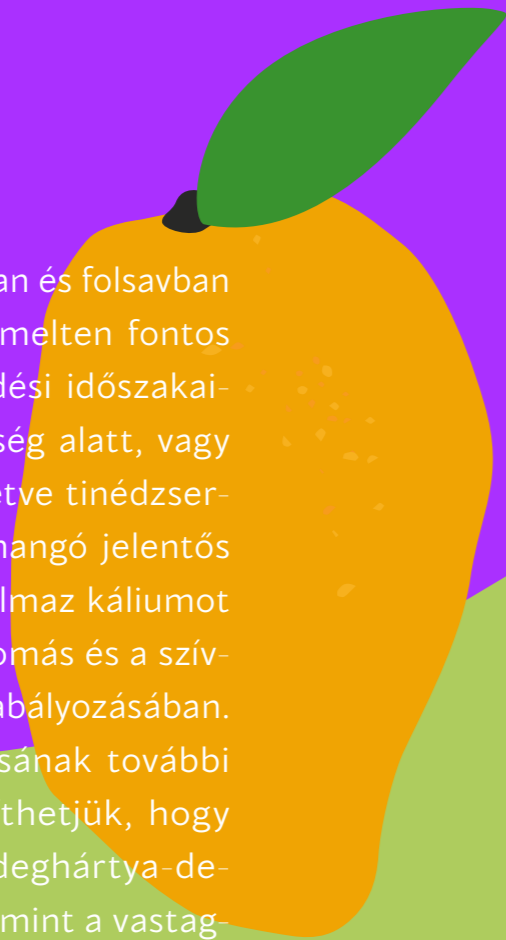


LIME

A lime-ban jelentős mennyiségű C-vitamin és étkezési rost található. Flavonoidokban is gazdag, így hatékony antioxidáns és antibiotikus hatással is rendelkezik. A lime segít a bőr és a szemkörnyék ápolásában, valamint a fogyásban. Mint minden citrusféle, csökkentheti a daganatos betegségek kialakulásának kockázatát.

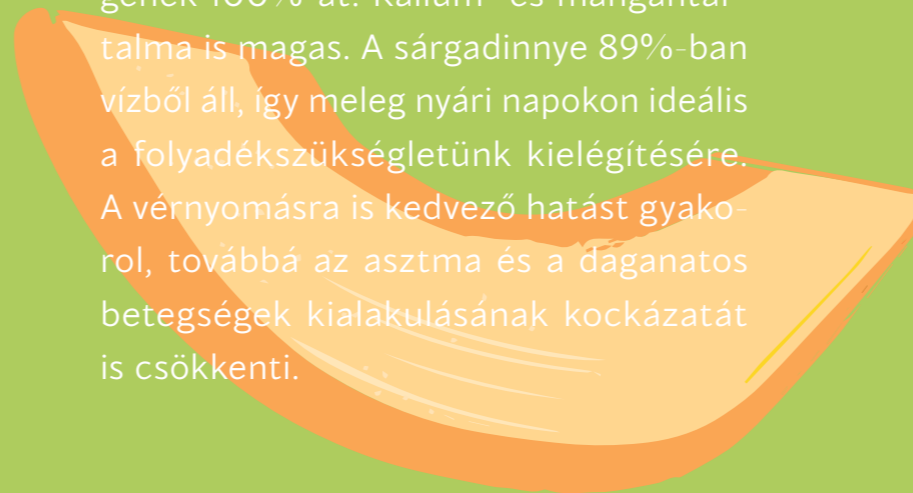
MANGÓ

A mangó C-vitaminban és folsavban gazdag. A folsav kiemelten fontos a szervezet növekedési időszakában, tehát a terhesség alatt, vagy a kisgyermekkor, illetve tinédzserkor idején. A friss mangó jelentős mennyiségben tartalmaz káliumot is, ami segít a vérnyomás és a szívritmus megfelelő szabályozásában. A mangó fogyasztásának további előnyei között említhetjük, hogy csökkenti a szem ideghártya-degenerációjának, valamint a vastagbélrák kialakulásának kockázatát.



SÁRGADINNYE

A sárgadinnye C- és A-vitaminban gazdag. Már egy pohárnyi mennyiség is fedezi ezen vitaminok ajánlott napi mennyiségének 100%-át. Kálium- és mangántartalma is magas. A sárgadinnye 89%-ban vízből áll, így meleg nyári napokon ideális a folyadékszükségletünk kielégítésére. A vérnyomásra is kedvező hatást gyakorol, továbbá az asztma és a daganatos betegségek kialakulásának kockázatát is csökkenti.



MÁLNA

A málna igen gazdag étkezési rostokban, C-vitaminban, és mangánban, viszont zsír- és kalóriatartalma nagyon alacsony. Glikémiás indexe is alacsony, így a málna nem okoz hirtelen emelkedést vagy süllyedést a vércukorszintben. A málna rost- és nedvességtartalma hozzájárul az emésztőrendszerünk egészségének megőrzéséhez. Bizonyos tanulmányok kimutatták, hogy a málnában található antioxidánsok csökkenthetik a daganatos megbetegedések, a neurodegeneratív betegségek (pl. Alzheimer-kór, Parkinson-kór, szklerózis multiplex), és a gyulladásos állapotok kialakulásának kockázatát.



NARANCS

A narancs kalóriatartalma alacsony, ugyanakkor tápanyagokban igen gazdag. Egy közepes méretű narancs csupán 80 kalóriát tartalmaz, mégis a napi C-vitamin szükségletünk 130%-át fedezvehetjük magunkhoz általa. Étkezési rostban is gazdag, viszont nincsenek benne telített zsírok és nem tartalmaz koleszterint. A narancs a fentiekén túl fontos káliumforrás is, tehát segít szabályozni a vérnyomást és a szívritmust. Kiváló C-vitamin forrásként a narancs egy jelentős természetes antioxidáns, amely segít a szervezetben kialakuló – és a rákbetegségek egyik legfőbb okozójaként ismert – szabad gyökök semlegesítésében.



A TERMÉSZET PATIKÁJA

AVOKÁDÓ

Az avokádó igen tápláló; csaknem 20 vitamin és ásványi anyag található benne, miközben koleszterin- és nátrium tartalma alacsony. Telítetlen zsírokban is gazdag. A telítetlen zsírok egészséges zsírfajták, amelyek segítenek az ártalmas koleszterinek mennyiségének csökkentésében, így csökkentve a szívbetegségek kialakulásának kockázatát. Magas étkezési rosttartalmánál fogva az avokádó hozzájárul az emésztőrendszer egészségének fenntartásához és segít megelőzni a székrekedést is. Az avokádó egy további kedvező hatása, hogy alkalmas a csontritkulás megelőzésére a benne található K-vitaminnak köszönhetően, amely hozzájárul a kalcium hatékonyabb felszívódásához, így védve a csontok egészségét.

BROKKOLI

Ha egészségesen szeretne táplálkozni, gyorsan írja föl a brokkolit a bevásárló listájára! A brokkoli jelentős mennyiségű fehérjét, étkezési rostot, C-vitamint, és K-vitamint tartalmaz, ugyanakkor rendkívül kevés benne a telített zsír és a koleszterin. Csökkenti a daganatos megbetegedések kialakulásának kockázatát, különös tekintettel a tüdő- és vastagbélrákra. Magas K-vitamin tartalmánál fogva védi a csontok egészségét. A brokkoliban található rostok segítik az emésztést és hozzájárulnak a székrekedés megelőzéséhez. A rostban gazdag étkezés a kutatók szerint a szívkoronária-betegség kialakulásának kockázatát is csökkenti.



BURGONYA

A burgonyában jelentős mennyiségű C- és B6-vitamin, valamint kálium található. Magas rosttartalmának köszönhetően segíti az emésztőrendszer működését. A burgonya jelentős gyulladáscsökkentő hatással is rendelkezik és a héja is számos értékes tápanyagot tartalmaz. Ha tehát biotermesztésből származó burgonyát használ, lehetőség szerint a héjával együtt fogyassza el.

CÉKLA

A cékla igen tápláló és egészséges zöldség. Kalóriaszegény (45 kcal 100 grammonként), zsírtartalma alacsony, nem tartalmaz koleszterint, viszont sok benne a folsav, a mangán, és az étkezési rost. Az utóbbi időben a cékla egyre népszerűbbé vált, ugyanis egyes kutatások szerint fogyasztása csökkenti a vérnyomást és a krónikus gyulladásokat, továbbá a sportteljesítményre is kedvező hatást gyakorol. A májbetegségek kezelésében is segít, mivel élénkíti a máj méregtelenítő folyamatait.

CUKKINI

Kifejezetten alacsony a kalóriatartalma, egyáltalán nincs benne koleszterin. Tartalmaz többek között káliumot, foszfort, cinket, magnéziumot és kalciumot is, ezen felül gazdag A-, B1-, B2- és B6-vitaminokban is. Kiváló folsavforrás, illetve több pozitív életani hatása van még magas rosttartalmának következtében. Béta-karotin és C-vitamin tartalmának köszönhetően védi az érfalakat, csökkenti vagy akár enyhíti az asztmát, illetve segít megakadályozni az ízületi és reumatikus panaszokat is. Rendszeres fogyasztása a prosztata problémák ellen is megoldást nyújthat.

ÉDESBURGONYA

Szénhidrátban és (különösen a sárga húsú fajta) béta-karotinban gazdag. Magas C-vitamin-tartalma mellett B1-, B2-, B6-, és E-vitaminokat is tartalmaz. A többi zöldségféléhez képest sok fehérje található benne, amelynek összetétele a tojáséhoz hasonló. Értékes ásványi anyagokat tartalmaz: kalcium, vas, magnézium, mangán, kálium, foszfor, nátrium, szelén, réz és cink is található benne. Gazdag ásványi anyagtartalma miatt daganatmegelőző hatása is van, csökkenti a gyomorrák és a májbetegségek kockázatát és antioxidánsai, vitaminjai és proteinjei segítenek megőrizni a fiatalságot. Alacsony kalóriatartalma miatt fogyókúrázóknak is ajánlott.



GOMBA

Kiváló fehérjeforrás (akár húspótlóként is alkalmazható), gazdag vitamin és ásványi anyag forrás, értékes ásványi sókat, például káliumot, foszfort, vasat, kalciumot és vitaminokat, (főleg D-vitamint, B-vitaminokat, E- és K-vitamint) tartalmaz. A csiperke gomba rákellenes hatású, különösen mellrák ellen hatékony, ugyanis megakadályozza az ösztrogénszint túlzott megemelkedését, ami összefüggésben áll a mellrák kialakulásával. Alacsony kalóriatartalma révén segíti a fogyást.



FOKHAGYMA

A fokhagymát már több ezer éve használják étkezésre és gyógyászati célokra is szerte a világon. Manapság is számos betegség kezelésére alkalmazzák, különösen a szív- és érrendszeri panaszok esetén. A fokhagymának jelentős immunerősítő hatása van és bakteriális-, illetve gombás fertőzések megelőzésére vagy kezelésére is alkalmas.



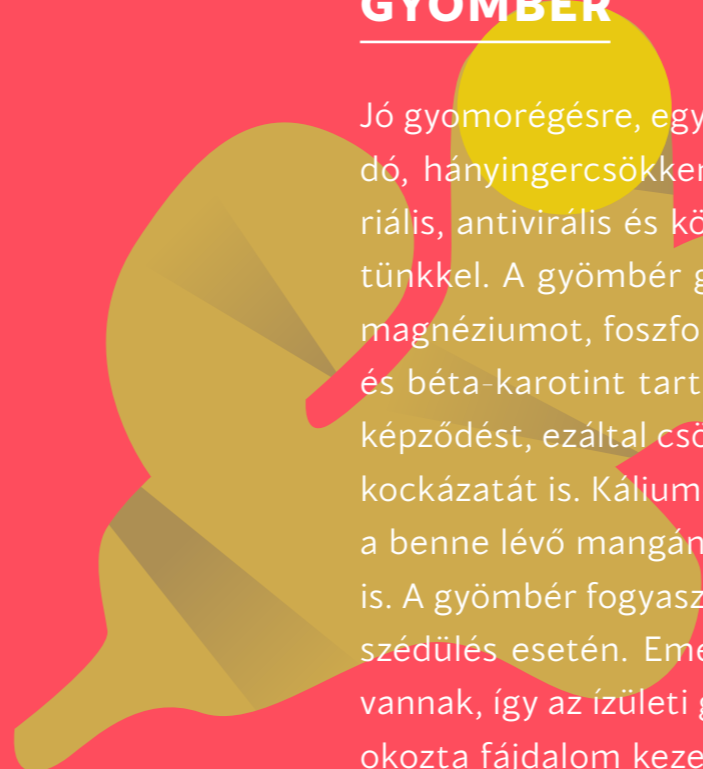
FODROS KEL

A fodros kel tele van értékes tápanyagokkal és a legegészségesebb élelmiszerek között tartják számon. Gazdag béta-karotinban, valamint jelentős C- és K-vitamin forrás. Étkezési rostokban is gazdag, így fogyasztása segíti az emésztőrendszer működését. A rostban gazdag étkezés csökkenti a szívkoszorúér-betegség és a stroke kockázatát. A fodros kel fogyasztásának számos pozitív hatása van – csökkenti a vérnyomást és a daganatos betegségek, illetve az asztma kialakulásának kockázatát.



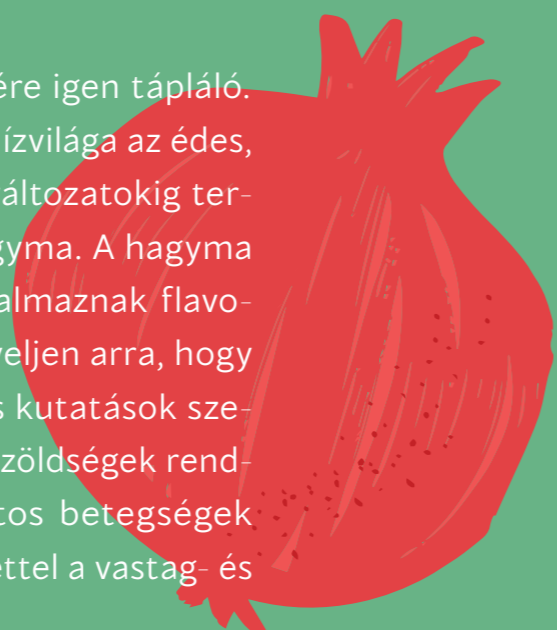
GYÖMBÉR

Jó gyomorégésre, egyéb gyomor panaszokra, gyulladáscsökkentő hatású. Görcsoldó, hányinger-csökkentő, gombaölő, gyulladáscsökkentő, fertőtlenítő, antibakteriális, antivirális és köhögéscsillapító hatásai szinte csodákat tesznek a szervezetünkkel. A gyömbér gazdag vitamin forrás (A-, B-, C-, B komplex), ezen kívül sok magnéziumot, foszfort, káliumot, szilíciumot, nátriumot, vasat, cinket, kalciumot és béta-karotint tartalmaz. Csökkenti a koleszterinszintet és megelőzi a vérrögképződést, ezáltal csökkenti az érrendszeri eredetű szívbetegségek kialakulásának kockázatát is. Káliumot tartalma révén a gyömbér nagyon jó hatással van a szívre, a benne lévő mangán pedig védelmet nyújt a szív, az erek és a húgyutak számára is. A gyömbér fogyasztása azonnali felüdülést nyújthat a rosszullét, hányinger vagy szédülés esetén. Emellett a gyömbérnek erős gyulladáscsökkentő tulajdonságai vannak, így az ízületi gyulladás, a reuma, vagy a térd degeneratív ízületi gyulladása okozta fájdalom kezelésére is kiváló.



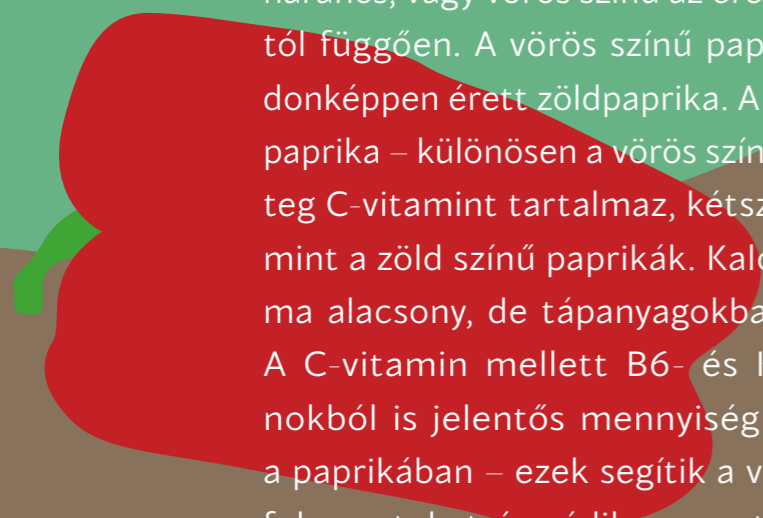
HAGYMA

A hagyma alacsony kalóriatartalma ellenére igen tápláló. A hagymának több fajtája létezik, amelyek ízvilága az édes, szaftos típusoktól a fűszeres, pikánsabb változatokig terjed. A legismertebbek a vörös- és a lilahagyma. A hagyma külsőbb rétegei nagy mennyiségben tartalmaznak flavonoidokat, így a héjának letisztításakor ügyeljen arra, hogy a húsból ne távolítson el túl sokat. Egyes kutatások szerint a hagymafélék nemzetségébe tartozó zöldségek rendszeres fogyasztása csökkenti a daganatos betegségek kialakulásának kockázatát, különös tekintettel a vastag- és végbélrákra, valamint a gyomorrákra.



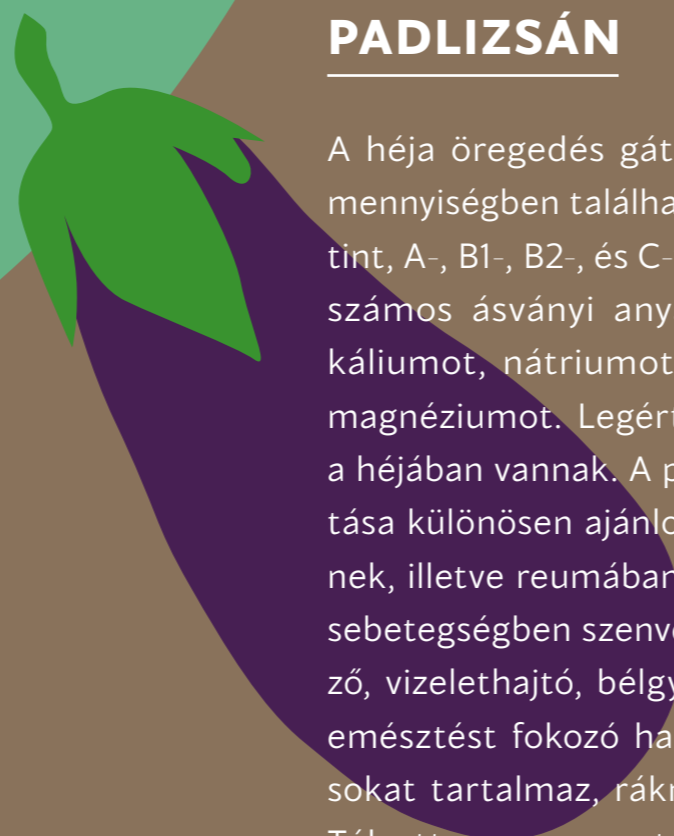
KALIFORNIAI PAPRIKA

A kaliforniai paprika általában zöld, sárga, narancs, vagy vörös színű az érettségi foktól függően. A vörös színű paprika tulajdonképpen érett zöldpaprika. A kaliforniai paprika – különösen a vörös színű – rengeteg C-vitamint tartalmaz, kétszer annyit, mint a zöld színű paprikák. Kalóriatartalma alacsony, de tápanyagokban gazdag. A C-vitamin mellett B6- és K1-vitaminokból is jelentős mennyiség található a paprikában – ezek segítik a véralvadási folyamatokat és védik a csontok egészségét. A paprika jelentős antioxidáns- és rákmegelőző hatással is rendelkezik.



PADLIZSÁN

A héja öregedés gátló hatású. Nagy mennyiségben találhatunk benne karotint, A-, B1-, B2-, és C-vitamint valamint számos ásványi anyagot; kalciumot, káliumot, nátriumot, foszfort, vasat, magnéziumot. Legértékesebb anyagai a héjában vannak. A padlizsán fogyasztása különösen ajánlott cukorbetegeknek, illetve reumában vagy máj- és vesebetegségben szenvedőknek. Vérbepótló, vizelethajtó, bélgyulladást gátló és emésztést fokozó hatású. Antioxidánsokat tartalmaz, rákmegelőző hatású. Túlzott gyomorsav-termelődésben és gyomorfekélyben szenvedőknek nem ajánlott a fogyasztása.



KARFIOL

A karfiol szulforafánt tartalmával megöli a rákos őssejteket, ezáltal pedig lassítja a tumor növekedését, javítja a vérnyomást és a vesefunkciókat is. A karfiol gazdag gyulladáscsökkentő tápanyagokban, egy adag karfiol a napi ajánlott C-vitamin mennyiség háromnegyedét tartalmazza. Továbbá jó forrása a K-vitaminnak, különféle fehérjéknek és ásványi anyagoknak. A karfiol fogyasztása mérsékelheti a korral járó memóriacsökkenést, rostforrásként segíti az emésztést, védi a gyomorfal egészségét. Mivel antioxidánsokban gazdag, segít legyőzni a szabad gyököket, így csökkenti az oxidatív stressz és következményeinek kockázatát.



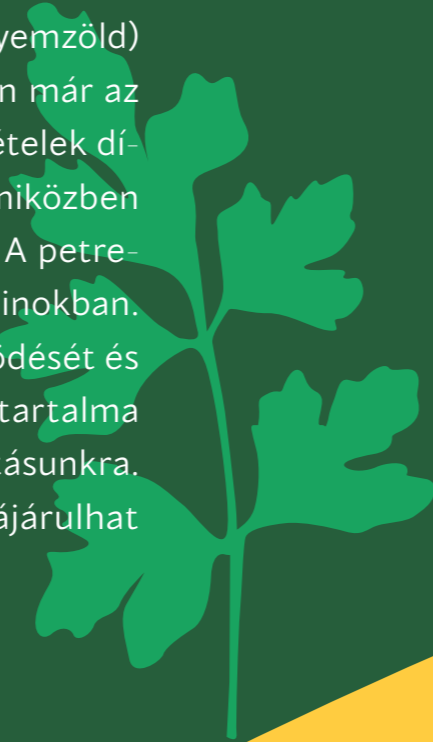
PARADICSOM

A paradicsom gazdag A- és C-vitaminban, valamint folsavban. Kalóriatartalma alacsony, hiszen egy közepes méretű paradicsomban csupán 22 kcal található. A paradicsom a likopin nevű antioxidáns értékes forrása, így segít csökkenteni a szívbetegségek és a daganatos betegségek kialakulásának kockázatát. A nagy víztartalmú és rostban gazdag ételek – ilyen a paradicsom is – segítenek fenntartani az emésztőrendszer megfelelő működését.



PETREZSELYEMZÖLD

A metélő petrezselyem (vagy más néven petrezselyemzöld) egy fűszernövény, amelyet a mediterrán konyhákban már az ókor óta használnak. Széles körben alkalmazzák az ételek díszítésére, de az ételek ízét és tápértékét is javítja, miközben csak minimálisan növeli a fogások kalóriatartalmát. A petrezselyem zöldje különösen gazdag K-, C-, és A-vitaminokban. Segít fenntartani az immunrendszer megfelelő működését és megőrizni a csontok egészségét. Magas A-vitamin tartalma kedvező hatással van a szemünk egészségére és a látásunkra. Egyes kutatások szerint a petrezselyemzöld hozzájárulhat a cukorbetegség kialakulásának megelőzéséhez.



HÓNAPOS RETEK

Egy nagyobb darab retek fedezi a napi C-vitamin szükséglet 15 százalékát. Kiváló méregtelenítő és féregghajtó hatású, javítja az emésztést, fertőtleníti, csökkenti a gyulladásokat, antibakteriális hatása, antioxidáns és flavonoid tartalma révén akadályozza a gyomor- és a vastagbélrák kialakulását, gátolja a rákos sejtek szaporodását, védi a szívet és az érrendszert, a PH érték beállításának segítségével jól tesz a bőrnek, alacsony kalóriatartalma révén pedig segíti a fogyókúrát.



SÁRGARÉPA

A legtöbben úgy tartják, hogy a sárgarépa eredetileg Perziából származik. Eleinte leginkább jellegzetes aromájú leveleiért termesztették. Ma a sárgarépát az egyik legegészségesebb zöldségként tartjuk számon. Telített zsír- és koleszterin tartalma nagyon alacsony, ugyanakkor gazdag A-, B6-, és K-vitaminokban, valamint étkezési rostokban. A sárgarépában található karotinoidok antioxidáns hatásúak és csökkentik a szervezetben kialakuló szabad gyökök mennyiségét, így rákmegelőző hatással bírnak. A béta-karotinban gazdag ételek – így a sárgarépa is – fontos szerepet játszanak a prosztatatarák megelőzésében.



SPENÓT

A spenót tele van értékes tápanyagokkal, de kalóriatartalma alacsony. Igen gazdag K- és A-vitaminban, valamint fehérjében és mangánban. 100 gramm spenót csupán 27 kalóriát tartalmaz, amely nagyrészt fehérjéből származik. Ilyen mennyiségű spenót elfogyasztásával ugyanakkor az ajánlott napi mennyiség 460%-ának megfelelő K-vitaminhoz juthatunk, mely a megfelelő véralvadási folyamatokat segíti elő. A spenót béta-karotin formájában tartalmaz A-vitamint, így fogyasztása csökkenti a szívbetegségek és az asztma kialakulásának kockázatát.





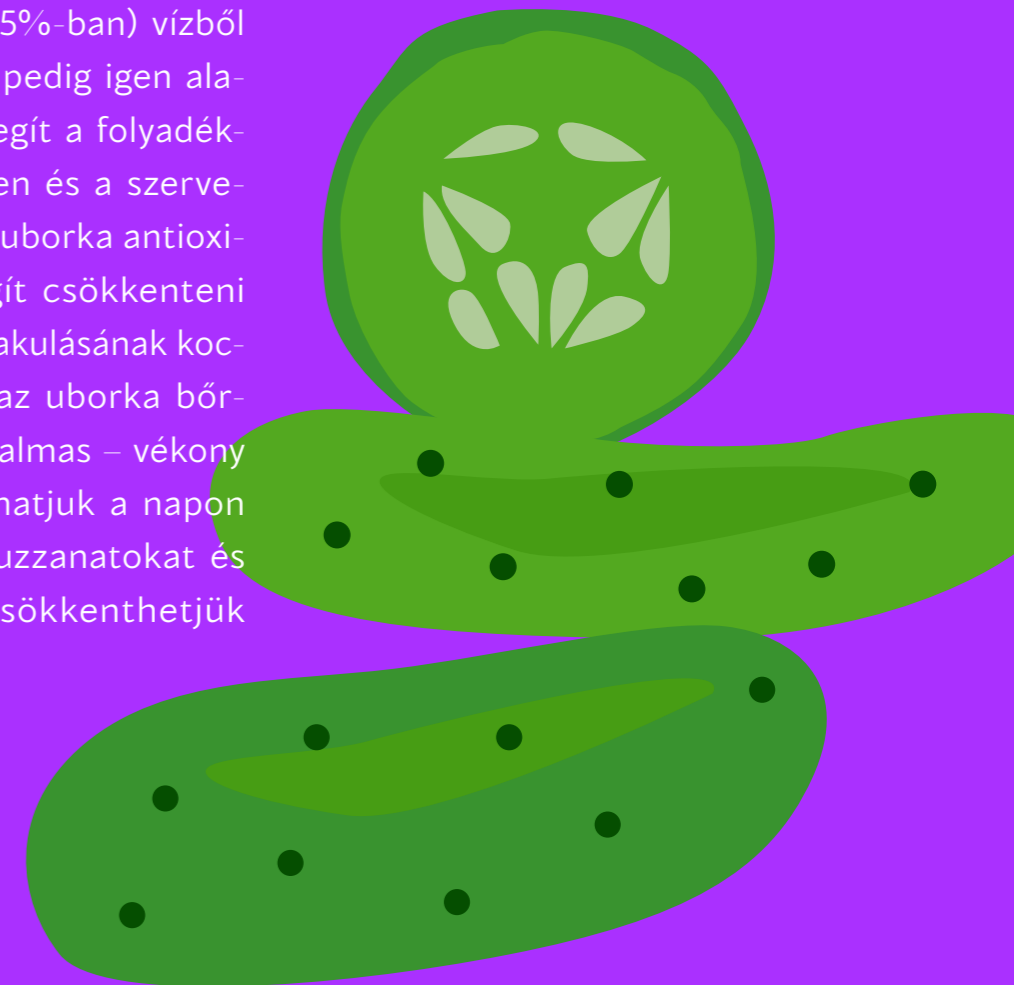
SÜTŐTÖK

A sütőtök tápanyagban gazdag, de kalóriatartalma alacsony. Az egyik legismertebb béta-karotin forrás, emellett hatékony antioxidáns is, tehát rendszeres fogyasztása csökkenti a daganatos betegségek kialakulásának kockázatát, különös tekintettel a prosztatarákra. A béta-karotinban és C-vitaminban gazdag zöldségek és gyümölcsök – ahogyan a sütőtök is – remek immunerősítők. A sütőtök ezen felül jelentős gyulladáscsökkentő hatással is bír.



UBORKA

Az uborka nagyrészt (kb. 95%-ban) vízből áll, kalória- és zsírtartalma pedig igen alacsony. Ez a lédús zöldség segít a folyadék-szükségletünk kielégítésében és a szervezet méregtelenítésében. Az uborka antioxidánsokban gazdag, így segít csökkenteni a daganatos betegségek kialakulásának kockázatát. A fentiek mellett az uborka bőrproblémák kezelésére is alkalmas – vékony uborkaszeletekkel nyugtathatjuk a napon leégett bőrt, a különféle duzzanatokat és irritációkat, valamint a csökkenthetjük a szem alatti táskákat.



ZELLER

A zeller igen gazdag antioxidánsokban, K- és C-vitaminban, valamint káliumban. Ugyan nagyrészt vízből áll, mégis jelentős mennyiségű étkezési rostot tartalmaz. Rendszeres fogyasztása segít a vérnyomás stabilizálásában, csökkenti a daganatos megbetegedések kialakulásának kockázatát, és segít megelőzni az időskori látásgyengülést. A zeller magja fájdalomcsillapító alapanyagaként szolgál.

Zepter International Ungarn Kft.

1138 Budapest, Váci út 191.

Tel: (+36 1) 323 2429 | Fax: (+36 1) 333 1930

e-mail: zepter@zepter.hu

SZERVIZ

1138 Budapest, Váci út 191., Tel: (+36 1) 437-6633/2,
szerviz@zepter.hu, H-Cs: 9-16.30, P: 9-15.30

BEMUTATÓTEREM

1138 Budapest, Váci út 191., Tel.: (+36 1) 323 2426,
info@zepter.hu, H-P: 9-17

ONLINE

www.zepter.hu | www.zeptermagazin.hu | www.hyperz.hu

VÁSÁRLÁS

www.shop.zepter.hu

CSATLAKOZZ HOZZÁNK

www.zeptermunka.hu