

TUTTO IL MEGLIO DEL SUCCO!

48 Ricette originali



 Pure**JUICE** | PRO™

KENWOOD

PureJUICE | PRO™

Juice anything, extract everything

PureJuice Pro™ è il nuovo estrattore di succo a bassa velocità, l'ultimo nato della famiglia Kenwood, che da sempre offre prodotti di alta qualità per la preparazione dei cibi. Il principio di funzionamento di PureJuice Pro™ è studiato per **conservare il più possibile intatta la maggior parte dei nutrienti presenti negli alimenti.**

L'accessorio per **sorbetti e frullati*** garantisce la massima flessibilità di utilizzo dell'estrattore PureJuice Pro™.

In tutte le fasi della sua costruzione, dall'ideazione al progetto definitivo, è stata posta massima attenzione per garantire, oltre alla semplicità di utilizzo, versatilità e **massimo valore nutrizionale.** Grazie alla sua struttura solida e robusta, è possibile ottenere succhi, sorbetti e frullati anche dalle parti più dure di frutta e verdura.

KENWOOD

* Nei modelli dove presente.

Le ricette dove è previsto l'accessorio per frullati, possono essere realizzate anche con la dotazione di base. Il succo ottenuto potrà risultare solo un po' meno vellutato.



BENVENUTI



BENVENUTI

Da quasi 70 anni Kenwood sostiene l'importanza di bere succhi regolarmente per il mantenimento della salute.

Senza tralasciare il piacere del gusto, **nutrizione, salute e benessere** sono il cuore di questi succhi. Le ricette sono tutte meravigliose e siamo certi che apprezzerete la ricchezza di ingredienti e la varietà di sapori. Questo ricettario è composto da **cinque capitoli con ricette uniche**, tutte da scoprire.

Capitolo 1, Pure Essentials, propone ricette semplicissime e veloci da realizzare ogni volta che sentite il bisogno di ritrovare velocemente tono e vitalità.

Capitolo 2, Pure Nourish, propone l'aggiunta di altri ingredienti ai mix già proposti creando ricette ricche di gusto, per avere quel "pizzico" di energia in più.

Capitolo 3, Pure Indulge, un invito a sperimentare non solo succhi ma super alimenti e sapori esotici. In questo capitolo vi mostriamo come realizzare una panna cotta deliziosa utilizzando il succo ottenuto con PureJuice Pro.

Capitolo 4, Pure Pulp, adoriamo le fibre che restano immerse nella polpa per

il loro alto valore nutrizionale. Non ci piacciono gli sprechi! In questo capitolo vi mostriamo alcuni modi per riutilizzare gli scarti prodotti da PureJuice Pro.

Capitolo 5, Pure Chill, offre una selezione di ricette per sorbetti semplici e veloci da realizzare, ottime per non sprecare gli avanzi della frutta.

Grazie al tubo di alimentazione di maggiori dimensioni, PureJuice Pro™ **riduce i tempi di preparazione consentendovi di creare succhi**, frullati e sorbetti nutrienti. Molto più veloce che andare al bar!

Mi auguro che apprezzerete le nostre ricette e che vi guidino attraverso nuovi esperimenti alla scoperta di cibi e sapori diversi e di un nuovo modo di nutrirsi.

Roisin Kay

Roisin Kay,
Consulente Sviluppo Ricette Kenwood.

FATTORI NUTRIZIONALI



FATTORI NUTRIZIONALI

A

VITAMINA A (BETACAROTENE)

Essenziale per la salute della pelle e degli occhi. Un potente antiossidante con effetto rinforzante sul sistema immunitario. Aiuta a prevenire problemi cardiaci.

B1

VITAMINA B1 (TIAMINA)

Lavora in sinergia con le altre vitamine del gruppo B per ricavare energia dagli alimenti. Aiuta a mantenere sano il sistema nervoso e favorisce la concentrazione mentale.

B2

VITAMINA B2 (RIBOFLAVINA)

Necessaria per la crescita e per mantenere una buona salute generale. Aiuta l'organismo a scomporre carboidrati, proteine e grassi per produrre energia.

B6

VITAMINA B6 (PIRIDOSSINA)

Aiuta il sistema immunitario, favorisce la riparazione dei tessuti e l'assorbimento del ferro. È un potente antiossidante che aiuta a combattere la cattiva circolazione e l'insorgenza di tumori.

C

VITAMINA C

Efficace antiossidante con effetti benefici sul sistema immunitario. Protegge il cuore e i vasi sanguigni. Aiuta a contrastare l'invecchiamento della pelle.

E

VITAMINA E

La vitamina E favorisce la normale coagulazione del sangue e la guarigione delle ferite. Mantiene le ossa forti e sane e previene l'osteoporosi.

Folate

FOLATI (VITAMINA B9)

Spesso vengono confusi con l'acido folico, che è la forma sintetica del folato. Stimolano la produzione dei globuli rossi e supportano la funzionalità del sistema nervoso.

K

VITAMINA K

Essenziale nei primi mesi di gravidanza per ridurre il rischio di malformazioni congenite, favorire la crescita del feto e un sano sviluppo del sistema nervoso centrale. Aiuta a prevenire l'anemia.

Ca

CALCIO

Oltre a favorire lo sviluppo e il mantenimento delle ossa, il calcio favorisce la coagulazione del sangue, la trasmissione dei messaggi del sistema nervoso e la contrazione muscolare.

Cu

RAME

Il rame è noto per la sue proprietà antinfiammatorie e svolge un ruolo importante nella produzione di energia nelle cellule.

Fe

FERRO

Stimola la produzione di globuli rossi, che portano ossigeno a tutto l'organismo. Il ferro è importante per conservare l'energia e favorire la funzionalità epatica.

Mg

MAGNESIO

Lavora in sinergia con il calcio e mantiene la salute dei denti e delle ossa. Protegge dall'osteoporosi, dalle crisi epilettiche e dall'ipertensione.

Mn

MANGANESE

Interviene nel metabolismo dei grassi e delle proteine. Il manganese mantiene integre le membrane cellulari.

K

POTASSIO

Contribuisce al normale funzionamento del sistema nervoso, dei muscoli e del cuore. È un valido alleato in caso di disturbi cardiaci, circolatori e renali.

Se

SELENIO

È importante includere il selenio nella nostra dieta, poiché mantiene la normale funzionalità tiroidea e contrasta i fenomeni infiammatori.

Zn

ZINCO

Favorisce la crescita, la cicatrizzazione delle ferite, la salute della pelle e rafforza il sistema immunitario. Aiuta la digestione dei carboidrati, dei grassi e delle proteine contenuti nei cibi che assumiamo.

CONSIGLI E SUGGERIMENTI



CONSIGLI E SUGGERIMENTI

- Per ottenere i migliori risultati, utilizzate sempre **ingredienti freschi**.
- Lavate accuratamente la frutta e la verdura prima della spremitura.
- Per risultati migliori, **spremete gli alimenti più duri a temperatura ambiente**.
- **Togliete le bucce dure e non commestibili di frutta e verdura** come arance, meloni e barbabietole crude.
- Non c'è bisogno di perdere tempo per eliminare i semi e il cuore duro di ingredienti come mele e cavoli.
- **Eliminate sempre i noccioli di ciliegie, prugne, ecc.**
- Ricordate che un succo naturale al **100%** può avere un gusto un po' "forte" per i più **piccoli**. Si consiglia, pertanto di diluire il succo con pari quantità di acqua.
- Non bevete più di tre bicchieri da 230 ml di succo al giorno, a meno che non siate già abituati.
- Per ottenere sempre i migliori risultati, si consiglia di **usare piccole quantità di ingredienti per volta**.
- I succhi di frutta hanno un elevato contenuto di fruttosio (zucchero della frutta), per cui le persone che soffrono di diabete o ipoglicemia dovrebbero berne in quantità moderate.
- Se dovete conservare i vostri succhi, riponeteli in frigorifero **aggiungendo alcune gocce di succo di limone per evitarne l'ossidazione**.
- Ricordate che per assumere **più vitamine** è importante bere subito il vostro succo!
- Nella preparazione dei frullati, aggiungete agli ingredienti latte o altri liquidi.
- È possibile **controllare la consistenza** dei frullati attraverso la caraffa: raccogli il succo e **aggiungere acqua se necessario**.
- Prima di procedere alla preparazione dei sorbetti, **lasciate scongelare gli ingredienti per almeno 5-10 minuti**.



PURE ESSENTIALS

Le ricette contenute in questo capitolo fanno parte della collezione Pure Essentials, perfette per essere gustate in **qualsiasi momento della giornata**. È per questo che abbiamo cercato di non usare più di 4 ingredienti, reperibili ovunque, proponendo **ricette facilissime da realizzare**.

Questa sezione include succhi, come alternative al latte vaccino e alimenti a cubetti surgelati. Ogni ricetta è stata attentamente selezionata in base al gusto, al valore nutritivo e alla convenienza. Vogliamo mostrarvi come sia possibile **ottenere ottimi risultati** con pochi e **semplici ingredienti**.

RICETTE PURE ESSENTIAL

CAROTA E ARANCIA	13
SUCCO AMBRATO DOLCE	15
COCKTAIL "MY FAVOURITE" - KENWOOD 1952	17
POMODORO E PEPERONE	19
MELA E MENTA PIPERITA	21
LATTE DI MANDORLA	23
LATTE DI MAIS	25
LATTE DI AVENA	27
CUBETTI DI PESCA E ZENZERO	29

PURE ESSENTIALS



CAROTA E ARANCIA

Porzioni: 2 persone

Tempo di preparazione: 5 minuti

Difficoltà: facile

INGREDIENTI

1 arancia (grande)

4 carote (grandi)

PROCEDIMENTO

- Inserire il **FILTRO PER SUCCO** nel PureJuice Pro Kenwood.
- Accertarsi che gli ingredienti siano a temperatura ambiente.
- Pulire le carote e sbucciare l'arancia.
- Spremere gli ingredienti uno alla volta, nell'ordine indicato.
- Servire immediatamente con ghiaccio.

SUGGERIMENTO Nella preparazione di muffin con carote e arance, eliminare lo scarto della carota prima di spremere le arance.

Questo succo eccezionale costituisce una fonte ricca e completa di vitamine essenziali, oltre ad avere un bel colore arancio.

In particolare, l'alto contenuto di vitamina A presente nelle carote contribuisce a una crescita e uno sviluppo corretti. La vitamina A interagisce perfettamente con la vitamina C presente nelle arance, mantenendo sani i muscoli e la pelle.

Grande fonte di...



PURE ESSENTIALS



SUCCO AMBRATO DOLCE

Porzioni: 2 persone

Tempo di preparazione: 5 minuti

Difficoltà: facile

INGREDIENTI

4 barbabietole Golden

1 arancia

2 carote

2,5 cm di zenzero

PROCEDIMENTO

- Inserire il **FILTRO PER SUCCO** nel PureJuice Pro Kenwood.
 - Accertarsi che gli ingredienti più duri siano a temperatura ambiente.
 - Sbucciare le barbabietole, l'arancia e lo zenzero
 - Spremere gli ingredienti uno alla volta, nell'ordine indicato.
 - Gustare subito.
-

Questo succo dolce e riscaldante è ricco di vitamine e minerali che vi faranno sentire pieni di vitalità, proprio come il suo colore.

Grande fonte di...



PURE ESSENTIALS



COCKTAIL "MY FAVOURITE" - KENWOOD 1956

Porzioni: 1-2 persone

Tempo di preparazione: 5 minuti

Difficoltà: facile

INGREDIENTI

2 costole di sedano

2 carote (grandi)

2 mele

PROCEDIMENTO

- Inserire il **FILTRO PER SUCCO** nel PureJuice Pro Kenwood.
 - Accertarsi che tutti gli ingredienti siano a temperatura ambiente.
 - Pulire gli ingredienti.
 - Spremere tutti gli ingredienti uno alla volta, nell'ordine indicato.
 - Gustare subito!
-

Qui alla Kenwood prepariamo spremute salutari dal 1956 e questa fantastica ricetta è solo un esempio di come la ricerca di una buona condizione di salute sia davvero senza tempo.

Grande fonte di...



PURE ESSENTIALS



POMODORO E PEPERONE ROSSO

Porzioni: 2 persone

Tempo di preparazione: 5 minuti

Difficoltà: facile

INGREDIENTI

2 peperoni rossi

3 pomodori a grappolo tipo allungato

4 foglie di basilico

1 porro

PROCEDIMENTO

- Inserire il **FILTRO PER SUCCO** nel PureJuice Pro Kenwood.
- Accertarsi che tutti gli ingredienti siano a temperatura ambiente.
- Pulire gli ingredienti.
- Eliminare il peduncolo del peperone e dei pomodori.
- Tagliare il peperone a pezzetti in modo che entri nel tubo di alimentazione.
- Spremere tutti gli ingredienti uno alla volta, nell'ordine indicato.
- Servire subito.

Questo succo è molto gustoso e ricco di vitamine e minerali. La serotonina è una sostanza prodotta dal nostro organismo a partire da alimenti come il pomodoro che contiene 5-HTP, il precursore della serotonina. Si tratta di una sostanza molto importante poiché influenza le parti del cervello preposte alla regolazione dell'umore, dell'appetito, del sonno, della memoria e dell'apprendimento.

Grande fonte di...



PURE ESSENTIALS



MELA E MENTA PIPERITA

Porzioni: 2 persone

Tempo di preparazione: 5 minuti

Difficoltà: facile

INGREDIENTI

4 mele verdi

Una manciata di menta

½ lime

PROCEDIMENTO

- Inserire il **FILTRO PER SUCCO** nel PureJuice Pro Kenwood.
 - Accertarsi che le mele siano a temperatura ambiente.
 - Pulire le mele e sbucciare il lime.
 - Formare delle palline con metà delle foglie di menta appena prima della spremitura.
 - Spremere gli ingredienti uno alla volta, nell'ordine indicato.
 - Versare il succo in un bicchiere alto.
 - Sminuzzare le restanti foglie di menta e mescolarle con il succo.
-

La menta ha notoriamente un effetto sgonfiante. Infatti le proprietà degli oli essenziali contenuti nella menta, come il mentolo, contribuiscono a rilassare il tratto digestivo. Inoltre, attenuano la sensazione di vomito e di malessere dovuto alla “nausea da viaggio”.

Grande fonte di...



PURE ESSENTIALS



LATTE DI MANDORLA

Porzioni: 1 persona

Tempo di preparazione:

5 minuti + ammollo

Difficoltà: media

INGREDIENTI

250 g di mandorle grezze (pelate)

2 datteri

500 g di acqua bollente

PROCEDIMENTO

- Versare acqua bollente sulle mandorle e sui datteri, tenere in ammollo per 1 ora o fino al raffreddamento completo.
- Inserire il **FILTRO PER SUCCO** nel PureJuice Pro Kenwood.
- Inserire poco per volta tutti gli ingredienti nel tubo di alimentazione del PureJuice Pro Kenwood.
- Filtrare con un panno di mussola per un risultato migliore.

SUGGERIMENTO È possibile riutilizzare gli scarti per realizzare i nostri bocconcini di mandorle e albicocche.

Il latte di mandorla non contiene la stessa quantità di calcio del latte vaccino, ma in compenso ha poche calorie e non contiene grassi saturi. Le mandorle sono una fonte eccellente di flavonoidi e vitamina E, essenziale per avere una pelle luminosa e mantenerla morbida ed elastica.

Grande fonte di...



PURE ESSENTIALS



LATTE DI MAIS

Porzioni: 2 persone

Tempo di preparazione: 5 minuti

Difficoltà: facile

INGREDIENTI

3 pannocchie di mais

250 ml di acqua

PROCEDIMENTO

- Inserire il **FILTRO PER SUCCO** nel PureJuice Pro Kenwood.
 - Rimuovere la buccia e sgranare le pannocchie di mais.
 - Inserire poco per volta tutti gli ingredienti nel tubo di alimentazione.
 - Filtrare con un panno di mussola per un risultato migliore.
-

Questa bevanda è un'altra valida alternativa al latte vaccino. Ottima fonte di vitamina B1, che migliora la produzione di energia da parte dell'organismo.

Grande fonte di...



PURE ESSENTIALS



LATTE DI AVENA

Porzioni: 2 persone

Tempo di preparazione:

5 minuti + ammollo

Difficoltà: facile

INGREDIENTI

125 g di avena

800 ml di acqua

PROCEDIMENTO

- Lasciare in ammollo l'avena, preferibilmente per tutta la notte, in 400 ml di acqua.
- Inserire il **FILTRO PER SUCCO** nel PureJuice Pro Kenwood.
- Aggiungere all'avena 400 ml di acqua fredda.
- Frullare l'avena ammollata.
- Per realizzare latte di avena senza glutine, utilizzare avena senza glutine e seguire lo stesso procedimento.
- Per un risultato migliore, è possibile filtrare il latte con un panno di mussola.

Questa ricetta costituisce un'altra valida alternativa al latte vaccino. Il latte di avena può essere aggiunto ai vostri frullati o ai cereali. Inoltre, non tende a separarsi quando viene riscaldato, quindi può essere utilizzato anche per cucinare.

Grande fonte di...



PURE ESSENTIALS



CUBETTI DI PESCA E ZENZERO

Quantità ottenuta: 1 vaschetta
del ghiaccio

Tempo di preparazione:

5 minuti + congelamento

Difficoltà: facile

INGREDIENTI

3 pesche

2 cm di zenzero

¼ di lime

PROCEDIMENTO

- Inserire il **FILTRO PER SUCCO** nel PureJuice Pro Kenwood.
- Accertarsi che gli ingredienti siano a temperatura ambiente.
- Pulire gli ingredienti.
- Denocciolare le pesche, sbucciare il lime e lo zenzero.
- Spremere gli ingredienti uno alla volta, nell'ordine indicato.
- Riempire una vaschetta del ghiaccio con il succo ottenuto.
- Congelare, quindi inserire i cubetti in un sacchetto richiudibile e conservare nel freezer fino all'utilizzo.
- Versare i cubetti in un bicchiere di acqua frizzante per conferire maggior sapore.

Questi cubetti aromatici sono super veloci e facili da usare... basta aggiungerli all'acqua o alla vostra bevanda preferita. Perché non provare anche una ricetta alternativa con cubetti di mele e fragole? Basta seguire il procedimento descritto sopra utilizzando una mela e cinque fragole grandi. Questi sono solo alcuni esempi, ma i cubetti possono essere realizzati usando qualsiasi altro tipo di frutta o verdura, quindi sperimentate!

Grande fonte di...





PURE NOURISH

Quando sentite il bisogno di **un pizzico di carica in più**, scegliete una delle ricette del capitolo Pure Nourish. Questa sezione propone **succhi gustosi e salutari** per un'immediata carica di energia. Abbiamo incluso anche tè freddi, ottimi da bere in compagnia. Le ricette contenute in questo capitolo includono ingredienti come erba di grano, barbabietola, zenzero e frutti di bosco, per **realizzare succhi freschi e nutrienti**.

RICETTE PURE NOURISH

CRESCIONE RINFRESCANTE	33
SUCCO AMABILE	35
FRUTTI DI BOSCO E FINOCCHIO	37
CONCENTRATO DI ERBA DI GRANO	39
SUCCO RILASSANTE	41
BACCHE E RADICI	43
SUCCO CON VERDURE E ZENZERO	45
SUCCO ENERGIZZANTE	47
TÈ VERDE FREDDO	49
TÈ FREDDO RILASSANTE	51
FRULLATO SEMPRE BRILLANTE	53
FRULLATO ENERGIZZANTE CON MIRTILLI E AVOCADO	55
FRULLATO BREATHE EASY	57

PURE NOURISH



CRESCIONE RINFRESCANTE

Porzioni: 1 persona

Tempo di preparazione: 5 minuti

Difficoltà: facile

INGREDIENTI

½ lime

1 pera

Una manciata di crescione (piccola)

20 chicchi di uva

Un terzo di cetriolo

PROCEDIMENTO

- Inserire il **FILTRO PER SUCCO** nel PureJuice Pro Kenwood.
- Accertarsi che la pera sia a temperatura ambiente.
- Pulire tutti gli ingredienti.
- Sbucciare il lime.
- Formare delle palline con il crescione appena prima della spremitura.
- Spremere gli ingredienti uno alla volta, nell'ordine indicato.
- Servire subito.

Questo succo di verdura rappresenta una vera e propria carica vibrante piena di gusto. Il sapore fresco del cetriolo è completato dal gusto pepato del crescione e dal sapore dolce dell'uva e della pera, il tutto accentuato dalle note agrumate del lime.

Grande fonte di...



PURE NOURISH



SUCCO AMABILE

Porzioni: 2 persone

Tempo di preparazione: 5 minuti

Difficoltà: media

INGREDIENTI

4 barbabietole

½ limone

1 prugna (facoltativa)

2 manciate di lamponi

1 carota (media)

1 mela

PROCEDIMENTO

- Inserire il **FILTRO PER SUCCO** nel PureJuice Pro Kenwood.
- Accertarsi che gli ingredienti siano a temperatura ambiente.
- Pulire tutti gli ingredienti.
- Sbucciare il limone e la barbabietola.
- Spremere gli ingredienti uno alla volta, nell'ordine indicato.
- Servire subito!

SUGGERIMENTO Per fare i brownie con barbabietola, svuotare il contenitore della polpa dagli scarti della barbabietola appena spremuta e metterli da parte.

Questo succo di barbabietola dal sapore fruttato è un vero toccasana per il cuore! Abbiamo usato prugne e lamponi, ma si possono scegliere anche altre combinazioni come pesche e lamponi.

Grande fonte di...



PURE NOURISH



FRUTTI DI BOSCO E FINOCCHIO

Porzioni: 2 persone

Tempo di preparazione: 5 minuti

Difficoltà: facile

INGREDIENTI

225 g di fragole

115 g di mirtilli

115 g di lamponi

½ bulbo di finocchio

(conservare i ciuffi verdi del finocchio)

PROCEDIMENTO

- Accertarsi che il finocchio sia a temperatura ambiente..
- Pulire tutti gli ingredienti.
- Inserire il **FILTRO PER SUCCO** nel PureJuice Pro Kenwood.
- Tagliare il finocchio a pezzetti in modo che entri nel tubo di alimentazione.
- Spremere gli ingredienti uno alla volta, nell'ordine indicato.
- Servire con ghiaccio e guarnire con i ciuffi di finocchio.

Questo succo è un'ottima bevanda primaverile.

Il manganese e le vitamine C e K svolgono un'azione rinvigoriscente per l'epidermide. Questi nutrienti contribuiscono a rinforzare la pelle e a migliorarne l'aspetto, preparandola all'esposizione al sole.

Grande fonte di...



PURE NOURISH



CONCENTRATO DI ERBA DI GRANO

Porzioni: 1 persona

Tempo di preparazione: 5 minuti

Difficoltà: facile

INGREDIENTI

3-4 manciate di erba di grano

1 costola di sedano

6 chicchi di uva bianca

PROCEDIMENTO

- Inserire il **FILTRO PER SUCCO** nel PureJuice Pro Kenwood.
 - Pulire tutti gli ingredienti.
 - Tagliare il sedano a pezzetti in modo che entri nel tubo di alimentazione
 - Formare delle palline con l'erba di grano prima della spremitura.
 - Spremere gli ingredienti uno alla volta, nell'ordine indicato.
 - Bere subito!
-

L'erba di grano contiene quasi tutti i minerali conosciuti ad oggi, pertanto questa bevanda dal gusto intenso è stata ideata per fornire un'immediata carica di energia e vigore.

Grande fonte di...



PURE NOURISH



SUCCO RILASSANTE

Porzioni: 1 persona

Tempo di preparazione:

5-10 minuti

Difficoltà: media

INGREDIENTI

½ patata dolce

4 carote

1 papaya (grande)

½ cucchiaino di pepe nero (facoltativo)

¼ di pompelmo rosa

10 g di zenzero

PROCEDIMENTO

- Inserire il **FILTRO PER SUCCO** nel PureJuice Pro Kenwood.
- Accertarsi che tutti gli ingredienti siano a temperatura ambiente.
- Lavare tutti gli ingredienti.
- Sbucciare la patata dolce, il pompelmo e lo zenzero.
- Estrarre la polpa e semi dalla papaya, eliminare i semi.
- Iniziare a spremere la carota e poi la patata dolce.
- Spremere i restanti ingredienti uno alla volta, nell'ordine indicato.
- Servire con ghiaccio e gustare!

SUGGERIMENTO Conservare gli scarti della carota e della patata dolce per i tortini vegani di patate dolci.

Quest'ottimo succo, ricco di vitamine e minerali, aiuta ad apportare all'organismo la quantità di nutrienti distrutti dallo stress.

Grande fonte di...



PURE NOURISH



BACCHE E RADICI

Porzioni: 2 persone

Tempo di preparazione:

5-10 minuti

Difficoltà: media

INGREDIENTI

300 g di zucca

1 pastinaca (grande)

110 g di mirtilli

110 g di lamponi

2 carote

PROCEDIMENTO

- Inserire il **FILTRO PER SUCCO** nel PureJuice Pro Kenwood.
- Accertarsi che gli ingredienti più duri siano a temperatura ambiente.
- Sbucciare ed eliminare i semi dalla zucca.
- Tagliarla a pezzetti in modo che entri nel tubo di alimentazione.
- Spremere gli ingredienti uno alla volta, nell'ordine indicato.
- Gustare subito!

Ogni singolo ingrediente di questo succo è stato scelto per la sua importanza nel mantenimento di un buono stato di salute. Potreste chiedervi perché abbiamo scelto questo nome per il succo, visto che la zucca non è un vero e proprio ortaggio da radice... sapevate che appartiene alla famiglia delle bacche?

Grande fonte di...



PURE NOURISH



SUCCO CON VERDURE E ZENZERO

Porzioni: 2 persone

Tempo di preparazione:

5-10 minuti

Difficoltà: facile

INGREDIENTI

2 manciate di erba di grano

2 pere

2 cm di zenzero (sbucciato)

3 gambi di sedano

PROCEDIMENTO

- Inserire il **FILTRO PER SUCCO** nel PureJuice Pro Kenwood.
- Accertarsi che gli ingredienti più duri siano a temperatura ambiente.
- Sbucciare lo zenzero.
- Spremere gli ingredienti uno alla volta, nell'ordine indicato.
- Gustare subito!

SUGGERIMENTO Se non riuscite a trovare erba di grano fresca potete utilizzarla in polvere per godere dei suoi benefici salutari.

La presenza di superstar della nutrizione come erba di grano, pere e zenzero rendono questo succo estremamente nutriente e rinvigorente.

Grande fonte di...



PURE NOURISH



SUCCO ENERGIZZANTE

Porzioni: 2 persone

Tempo di preparazione:

5-10 minuti

Difficoltà: facile

INGREDIENTI

2 melograni

½ cetriolo

1 mela rossa

¼ di limone

Una manciata di menta

Una manciata di prezzemolo

PROCEDIMENTO

- Inserire il **FILTRO PER SUCCO** nel PureJuice Pro Kenwood.
- Accertarsi che la mela sia a temperatura ambiente.
- Sgranare il melograno e raccogliere i semi in una ciotola.
- Lavare i restanti ingredienti e sbucciare il limone.
- Tagliare a pezzetti gli ingredienti più grandi in modo che entrino nel tubo di alimentazione.
- Spremere gli ingredienti uno alla volta, nell'ordine indicato.
- Gustare subito!

Questo succo è assolutamente delizioso e fantastico dal punto di vista nutrizionale. È perfetto per i giorni d'estate o le mattine d'inverno.

Grande fonte di...



PURE NOURISH



TÈ VERDE FREDDO

Porzioni: 4 persone

Tempo di preparazione: 10 minuti

Difficoltà: facile

INGREDIENTI

3-4 bustine di tè verde

800 ml di acqua bollente

4 manciate di spinaci

4 kiwi

1 mazzetto di foglie di menta

PROCEDIMENTO

- Lasciare le bustine del tè in infusione in acqua calda (75 °C) per 2-3 minuti.
- Togliere le bustine e lasciare raffreddare l'infuso.
- Inserire il **FILTRO PER SUCCO** nel PureJuice Pro Kenwood.
- Pulire gli ingredienti.
- Estrarre la polpa dai kiwi utilizzando un cucchiaino.
- Formare delle palline con le foglie di spinaci appena prima della spremitura.
- Spremere il kiwi e gli spinaci.
- Versare lentamente il tè nel tubo di alimentazione del PureJuice Pro Kenwood.
- Versare in una caraffa da 1 litro precedentemente riempita per un terzo con cubetti di ghiaccio.
- Infine, aggiungere le foglie di menta e servire con ghiaccio.

Il tè verde è diventato famoso per la sua capacità di bruciare i grassi. Non possiamo garantire che sia realmente così, ma sappiamo che è ricco di antiossidanti e ottimo per mantenere la mente attiva e brillante, rendendolo un'ottima alternativa al caffè.

Grande fonte di...



PURE NOURISH



TISANA RILASSANTE FREDDA

Porzioni: 4 persone

Tempo di preparazione: 10 minuti

Difficoltà: facile

INGREDIENTI

3-4 bustine di camomilla

800 ml di acqua bollente

30-40 g di zenzero

½ patata dolce (media)

1 limone

PROCEDIMENTO

- Lasciare le bustine in infusione in acqua bollente per 4-5 minuti.
- Togliere le bustine e lasciare raffreddare la tisana.
- Inserire il **FILTRO PER SUCCO** nel PureJuice Pro Kenwood.
- Accertarsi che i restanti ingredienti siano a temperatura ambiente.
- Pulire e sbucciare tutti gli ingredienti.
- Tagliare a pezzetti gli ingredienti più grandi in modo che entrino nel tubo di alimentazione.
- Spremere gli ingredienti uno alla volta, nell'ordine indicato.
- Versare lentamente la tisana nell'estrattore.
- Versare in una caraffa da 1 litro precedentemente riempita per un terzo con cubetti di ghiaccio.
- Per ultimo, aggiungere delle fette di limone.
- Per rendere la tisana più dolce, aggiungere un po' di miele.

Ogni ingrediente di questa bevanda, dalla camomilla al limone, è stato scelto per le sue proprietà calmanti. Quindi, rilassatevi e gustate la vostra tisana.

Grande fonte di...



PURE ESSENTIALS



FRULLATO SEMPRE BRILLANTE

Porzioni: 1 persona

Tempo di preparazione: 5 minuti

Difficoltà: facile

INGREDIENTI

125 ml di latte di avena

1 banana

2 manciate di erba di grano

125 g di fragole

Una manciata di mirtilli

PROCEDIMENTO

- Inserire l'**ACCESSORIO PER FRULLATI** nel PureJuice Pro Kenwood.
 - Sbucciare la banana, eliminare il picciolo delle fragole.
 - Chiudere il tappo salvagoccia.
 - Versare il latte durante la lavorazione degli ingredienti.
 - Inserire i restanti ingredienti nell'estrattore nell'ordine elencato.
 - Lasciare che gli ingredienti si amalgamino bene, poi aprire il tappo.
 - Cospargere con i mirtilli e qualche chicco di avena e gustare subito.
-

Gli ingredienti di questo frullato sono stati scelti per ottenere un equilibrio tra carboidrati a rilascio lento e rapido. Quindi, quando siete di fretta e avete poco tempo, questo frullato semplice e veloce è il modo migliore per dare la giusta carica alla vostra giornata.

Grande fonte di...



PURE NOURISH



FRULLATO ENERGIZZANTE CON MIRTILLI E AVOCADO

Porzioni: 1 persona

Tempo di preparazione: 5 minuti

Difficoltà: facile

INGREDIENTI

1 cucchiaino di polvere di cacao

150 ml di latte di mandorla

1 avocado

100 g di mirtilli

2 cucchiaini di sciroppo di agave

1 cucchiaino di semi di lino macinati

PROCEDIMENTO

- Inserire l'**ACCESSORIO PER FRULLATI** nel PureJuice Pro Kenwood.
- Mescolare il latte di mandorla e la polvere di cacao in una caraffa pulita o un bicchiere grande.
- Sbucciare e denocciolare l'avocado.
- Chiudere il tappo salvagoccia.
- Versare il latte durante la lavorazione degli ingredienti.
- Inserire i mirtilli e l'avocado nell'estrattore.
- Lasciare che gli ingredienti si amalgamino bene, poi aprire il tappo.
- Unire l'agave e i semi di lino.
- Gustare subito.

Gli avocado sono un'ottima fonte di acidi grassi Omega 3, mentre i mirtilli contengono la vitamina K. Entrambi questi nutrienti svolgono un ruolo cruciale nella difesa contro le malattie cardiovascolari, per cui questo frullato è un ottimo alleato per la vostra salute e il vostro benessere.

Grande fonte di...



PURE NOURISH



FRULLATO BREATHE EASY

Porzioni: 1 persona

Tempo di preparazione: 5 minuti

Difficoltà: facile

INGREDIENTI

125 ml di acqua di cocco

1 manciata di spinaci

½ papaya

½ avocado

10 chicchi di uva

PROCEDIMENTO

- Inserire l'**ACCESSORIO PER FRULLATI** nel PureJuice Pro Kenwood.
- Sbucciare e denocciolare l'avocado ed eliminare i semi dalla papaya.
- Lavare l'uva e gli spinaci.
- Lavorare gli ingredienti e nel frattempo aggiungere l'acqua di cocco.
- Chiudere il tappo salvagoccia.
- Lasciare che gli ingredienti si amalgamino bene, poi aprire il tappo.
- Inserire i restanti ingredienti nell'estrattore nell'ordine elencato.
- Gustare subito!

Oltre ad essere un valido aiuto contro le malattie cardiovascolari, l'Omega 3 presente nell'avocado e nella papaya contribuisce a limitare gli effetti negativi dello stress.

Grande fonte di...





PURE INDULGE

Il terzo capitolo di questo ricettario è interamente **dedicato all'indulgenza**. Finora abbiamo parlato della ricerca dell'equilibrio, ed è per questo che abbiamo deciso di includere alcune ricette più elaborate, che vi accompagneranno alla scoperta di **sapori esotici, super alimenti e nuove metodologie**.

Dai semi di chia al frutto della passione... se avete voglia di coccolarvi con qualcosa di speciale, mentre vi prendete **cura della vostra salute**, non dovete cercare oltre.

RICETTE PURE INDULGE

CAROTA FUSION	61
VERDURE ALLA ROSA	63
PERA E CAVOLO RAPA	65
ROSA E PEPE	67
ANANAS, ZUCCA E PASSIONE	69
PESCA E PEPERONE ROSSO PICCANTE	71
KIWI ENERGIZZANTE	73
PERA E CARDAMOMO	75
MARMELLATA DI LAMPONI E SEMI DI CHIA	77
PANNA COTTA PAPAYA E MANGO	79
FRULLATO ENERGETICO	81
FRULLATO PER PELLE SANA	83

PURE INDULGE



CAROTA FUSION

Porzioni: 2 persone

Tempo di preparazione:

5-10 minuti

Difficoltà: media

INGREDIENTI

1 mango

4 carote (grandi)

5-10 g di zenzero (q.b.)

1-2 gambi di citronella

PROCEDIMENTO

- Inserire il **FILTRO PER SUCCO** nel PureJuice Pro Kenwood.
- Accertarsi che gli ingredienti siano a temperatura ambiente.
- Sbucciare lo zenzero, denocciolare e sbucciare il mango.
- Tagliare gli ingredienti a pezzetti in modo che entrino nel tubo di alimentazione.
- Spremere gli ingredienti uno alla volta, nell'ordine indicato.
- Servire immediatamente con ghiaccio.

Per un migliore risultato utilizzare un mango non troppo maturo.

Questa ricetta riprende il succo tradizionale alla carota e all'arancia illustrato nel primo capitolo.

Il succo si ispira all'Asia, infatti abbiamo sostituito l'arancia con il mango dolce e abbiamo aggiunto erbe aromatiche profumate come la citronella e lo zenzero per dare ancora più sapore.

Grande fonte di...



PURE INDULGE



VERDURE ALLA ROSA

Porzioni: 1-2 persone

Tempo di preparazione: 5 minuti

Difficoltà: facile

INGREDIENTI

½ lime

3 manciate di spinaci

1 pera

2 foglie di bietola

½ cetriolo

4-5 gocce di acqua di rose (q.b.)

PROCEDIMENTO

- Inserire il **FILTRO PER SUCCO** nel PureJuice Pro Kenwood.
- Accertarsi che la pera sia a temperatura ambiente.
- Pulire gli ingredienti e sbucciare il lime.
- Formare delle palline con gli ortaggi a foglia appena prima della spremitura.
- Tagliare il cetriolo a pezzetti in modo che entri nel tubo di alimentazione.
- Spremere tutta la frutta e la verdura una alla volta, nell'ordine indicato.
- Aggiungere l'acqua di rose, mescolare e servire con ghiaccio.

Nella fase di sviluppo delle nuove ricette questo succo si è rivelato una sorpresa deliziosa.

Dopo aver trovato una ricetta di spinaci in un vecchio ricettario, abbiamo cercato di mettere insieme sapori che si accostano bene con questo grande alleato della nostra salute.

Grande fonte di...



PURE INDULGE



PERA E CAVOLO RAPA

Porzioni: 2 persone

Tempo di preparazione:

5-10 minuti

Difficoltà: media

INGREDIENTI

3 pere

½ cavolo rapa (piccolo)

Una manciata di spinaci

2 gambi di sedano

PROCEDIMENTO

- Inserire il **FILTRO PER SUCCO** nel PureJuice Pro Kenwood.
- Accertarsi che gli ingredienti siano a temperatura ambiente.
- Pulire gli ingredienti e sbucciare il cavolo rapa.
- Tagliare a pezzetti gli ingredienti più grandi in modo che entrino nel tubo di alimentazione.
- Formare delle palline con le foglie di spinaci appena prima della spremitura.
- Spremere gli ingredienti uno alla volta, nell'ordine indicato.
- Servire immediatamente con ghiaccio.

Sapevate che 100 g di cavolo rapa contengono più vitamina C della stessa quantità di arance? Lo abbiamo aggiunto a questo fantastico succo perché il suo delicato retrogusto di ravanello si abbina perfettamente alla pera e al sedano.

Grande fonte di...



PURE INDULGE



ROSA E PEPE

Porzioni: 1 persona

Tempo di preparazione: 5 minuti

Difficoltà: facile

INGREDIENTI

3 pomodorini a grappolo

10 fragole

2 carote (medie)

½ cucchiaino di pepe rosa

250 g di anguria

¼ di pompelmo rosa (facoltativo)

PROCEDIMENTO

- Inserire il **FILTRO PER SUCCO** nel PureJuice Pro Kenwood.
- Accertarsi che i pomodori e le carote siano a temperatura ambiente.
- Pulire gli ingredienti.
- Sbucciare l'anguria e il pompelmo.
- Tagliare gli ingredienti a pezzetti in modo che entrino nel tubo di alimentazione.
- Spremere gli ingredienti uno alla volta, nell'ordine indicato.
- Servire immediatamente con ghiaccio.

Succo dal colore rosa, ricchissimo di proprietà nutritive e sapore.

Il pepe rosa conferisce a questa bevanda dolce un gusto grintoso che regala al vostro palato un'esperienza indimenticabile!

Grande fonte di...



PURE INDULGE



ANANAS ZUCCA E PASSIONE

Porzioni: 1 persona

Tempo di preparazione:

5-10 minuti

Difficoltà: media

INGREDIENTI

½ ananas (medio)

½ zucca butternut

2 frutti della passione

10 g di zenzero

1 carota

2 cucchiaini di latte di cocco (non in lattina)

PROCEDIMENTO

- Inserire il **FILTRO PER SUCCO** nel PureJuice Pro Kenwood.
 - Accertarsi che gli ingredienti siano a temperatura ambiente.
 - Pulire e sbucciare l'ananas, la zucca e lo zenzero.
 - Estrarre i semi dal frutto della passione.
 - Tagliare a pezzetti gli ingredienti più grandi in modo che entrino nel tubo di alimentazione.
 - Spremere gli ingredienti uno alla volta, nell'ordine indicato.
 - Aggiungere il latte di cocco.
 - Servire con ghiaccio e un pezzetto di ananas.
-

Questo mix tropicale ha il gusto rinfrescante dell'estate ed è ricco di vitamine e minerali essenziali per sentirvi sempre attivi e in forma.

Grande fonte di...



PURE INDULGE



PESCA E PEPERONE ROSSO PICCANTE

Porzioni: 1 persona

Tempo di preparazione:

5-10 minuti

Difficoltà: media

INGREDIENTI

1 pesca

1 pomodoro a grappolo tipo allungato (grande)

2 peperoni rossi

1 peperoncino rosso piccolo (q.b.)

½ cucchiaino di paprica

PROCEDIMENTO

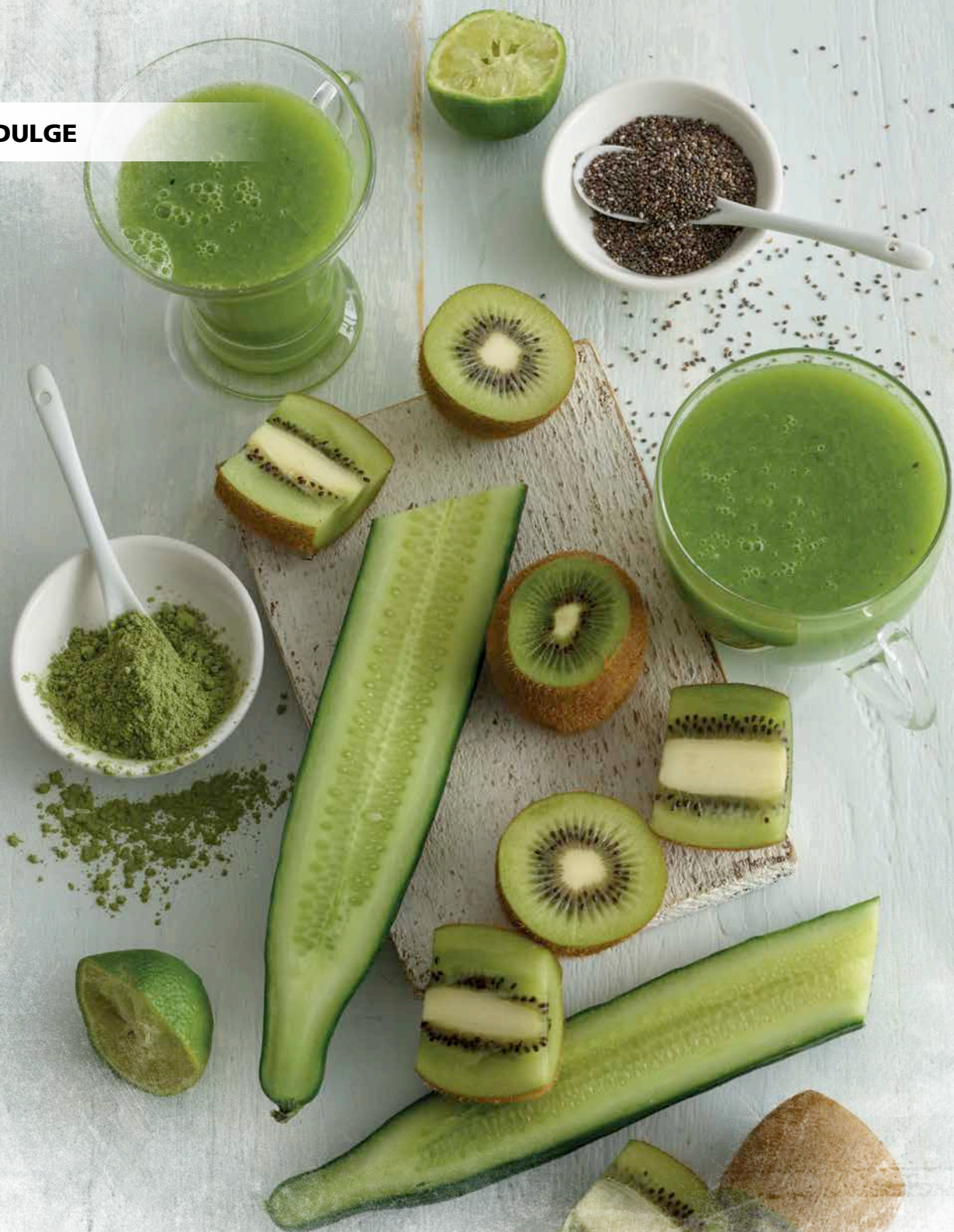
- Inserire il **FILTRO PER SUCCO** nel PureJuice Pro Kenwood.
- Accertarsi che la pesca ed i pomodori siano a temperatura ambiente.
- Pulire gli ingredienti.
- Denocciare la pesca.
- Eliminare il peduncolo e i semi del peperone e del peperoncino.
- Tagliare il peperone a pezzetti in modo che entri nel tubo di alimentazione.
- Spremere gli ingredienti uno alla volta, nell'ordine indicato.
- Sciogliere la paprica in due cucchiaini di succo.
- Unire al resto del succo e servire con ghiaccio.

Questo succo denso e polposo è ricco di antiossidanti pronti a intervenire per riparare e rigenerare il vostro organismo!

Grande fonte di...



PURE INDULGE



KIWI ENERGIZZANTE

Porzioni: 2 persone

Tempo di preparazione: 5 minuti

Difficoltà: facile

INGREDIENTI

4 kiwi

2 cm di zenzero

1 cetriolo

1 lime

2 cucchiaini di semi di chia

2 manciate di erba di grano

PROCEDIMENTO

- Inserire il **FILTRO PER SUCCO** nel PureJuice Pro Kenwood.
- Accertarsi che lo zenzero sia a temperatura ambiente.
- Sbucciare il lime e lo zenzero.
- Spremere gli ingredienti uno alla volta, nell'ordine indicato.
- Gustare subito!

Questa bevanda rinfrescante vi aiuta a sentirvi carichi di energia.

I semi di chia, grazie alla loro elevata capacità di trattenere l'acqua, mantengono il corpo idratato più a lungo.

Grande fonte di...



PURE INDULGE



PERA E CARDAMOMO

Porzioni: 2 persone

Tempo di preparazione: 5 minuti

Difficoltà: facile

INGREDIENTI

3 pere

3-6 baccelli di cardamomo (q.b.)

2 gambi di sedano

1 lime

PROCEDIMENTO

- Inserire il **FILTRO PER SUCCO** nel PureJuice Pro Kenwood.
 - Accertarsi che gli ingredienti siano a temperatura ambiente.
 - Pulire il sedano e sbucciare il lime.
 - Tagliare gli ingredienti a pezzetti in modo che entrino nel tubo di alimentazione.
 - Spremere gli ingredienti uno alla volta, nell'ordine indicato.
 - Servire immediatamente con ghiaccio.
-

Questa ricetta si ispira ad uno dei nostri primi succhi di sedano. 58 anni fa sapevamo già che con il sedano si poteva realizzare un'ottima bevanda per chi soffre di acidità, per questo ci siamo impegnati per mettere insieme ingredienti molto gustosi in grado di neutralizzare e ridurre l'eccessiva acidità e i suoi effetti.

Grande fonte di...



PURE INDULGE



MARMELLATA DI LAMPONI E SEMI DI CHIA

Porzioni: 4 persone

Tempo di preparazione: 15 minuti

Difficoltà: facile

INGREDIENTI

125 g di lamponi

125 g di mirtilli

75 g di semi di chia

2 cucchiai di miele di arancio

4-5 cucchiai di acqua

PROCEDIMENTO

- Inserire il **FILTRO PER SUCCO** nel PureJuice Pro Kenwood.
 - Spremere gli ingredienti uno alla volta, nell'ordine indicato.
 - Mescolare insieme la polpa e il succo.
 - Mettere il composto in un pentolino con il resto degli ingredienti.
 - Portare a bollore girando continuamente finché non si addensa (circa 10 minuti).
 - Togliere dal fuoco e lasciar raffreddare completamente.
 - Conservare in un vasetto di vetro sterilizzato.
 - Consumare entro 3 giorni.
-

L'utilizzo dei semi di chia al posto dello zucchero vi permette di gustare una marmellata deliziosa... senza sensi di colpa!

Grande fonte di...



PURE INDULGE



PANNA COTTA PAPAYA E MANGO

Porzioni: 4 persone

Tempo di preparazione:

40 minuti + refrigerazione

Difficoltà: media

INGREDIENTI

250 ml di panna intera

125 ml di latte

75 g di zucchero

1 baccello di vaniglia

3 baccelli di cardamomo

2 fogli di gelatina

500 ml di acqua fredda

125 g di yogurt naturale

PER LA GELATINA DI MANGO E PAPAYA

1 papaya (media)

1 mango (medio)

1 foglio di gelatina

250 ml di acqua fredda

PER LA GUARNIZIONE

6 cucchiaini di mandorle affettate

6 rametti di menta

PROCEDIMENTO

- Preparare quattro bicchieri puliti da 125 ml.
- Immergere i fogli di gelatina in acqua fredda e lasciare ammorbidire.
- Dividere il baccello di vaniglia e raschiare via i semi raccogliendoli in un pentolino.
- Aggiungere la panna, il latte, lo zucchero e i baccelli di cardamomo.
- Portare a ebollizione.
- Togliere il pentolino dal fuoco e lasciare gli ingredienti in infusione per 20 minuti.
- Filtrare la crema, togliere i baccelli di cardamomo.
- Rimettere la crema sul fuoco e far sobbollire.
- Una volta strizzati, unire i fogli di gelatina alla crema e aspettare che si sciolgano completamente, quindi aggiungere lo yogurt.
- Versare il composto nei bicchieri (115 g in ognuno), lasciar raffreddare e poi mettere in frigo per 2-3 ore o tutta la notte.

PER LO STRATO DI GELATINA

- Immergere il foglio di gelatina in acqua fredda e lasciare ammorbidire.
- Inserire il **FILTRO PER SUCCO** nel PureJuice Pro Kenwood.
- Sbucciare ed eliminare i semi dalla papaya, quindi sbucciare e denocciolare il mango.
- Spremere la papaya e il mango e conservare la polpa in modo da poterla riutilizzare.
- Mettere tutto il succo dei frutti in un pentolino e far sobbollire.
- Una volta strizzato, unire il foglio di gelatina al succo e aspettare che si sciolga completamente. Lasciare raffreddare leggermente il composto.
- Togliere la crema dal frigorifero e cospargere la gelatina in modo uniforme su tutta la superficie (circa 4 cucchiaini ogni bicchiere).
- Mettere ad assestare in frigorifero per circa 3 ore.
- Riscaldare un tegame e tostare le mandorle affettate fino a che non assumeranno un colore dorato, quindi lasciar raffreddare leggermente.
- Guarnire la panna cotta con le mandorle tostate ed un rametto di menta.

Grande fonte di...



Questa ricetta soddisfa la voglia irrefrenabile di dolce ed è un ottimo modo per utilizzare il succo ottenuto con il PureJuice Pro Kenwood.

PURE INDULGE



FRULLATO ENERGETICO

Porzioni: 1 persone

Tempo di preparazione: 5 minuti

Difficoltà: facile

INGREDIENTI

150 ml di latte parzialmente scremato

1 cucchiaino di ginseng in polvere

1 mango

1 banana

PROCEDIMENTO

- Inserire l'**ACCESSORIO PER FRULLATI** nel PureJuice Pro Kenwood.
- Mescolare il latte e la polvere di ginseng in una caraffa pulita o un bicchiere grande.
- Sbucciare la banana e il mango, denocciolare il mango.
- Chiudere il tappo salvagoccia.
- Aggiungere il latte agli altri ingredienti.
- Inserire i restanti ingredienti nell'estrattore nell'ordine elencato.
- Lasciare che gli ingredienti si amalgamino bene, poi aprire il tappo.
- Gustare subito.

Il frullato ideale per una ricarica di energia. Il ginseng aumenta la resistenza fisica, mentre le banane e il mango sono la giusta combinazione di alimenti a rilascio energetico lento e rapido.

Grande fonte di...



PURE INDULGE



FRULLATO PER PELLE SANA

Porzioni: 1 persone

Tempo di preparazione: 5 minuti

Difficoltà: facile

INGREDIENTI

150 ml di latte di mandorla

1-2 cucchiaini di Maca in polvere

50 g di lamponi

1 banana

50 g di mirtilli

1 carota

PROCEDIMENTO

- Inserire l'**ACCESSORIO PER FRULLATI** nel PureJuice Pro Kenwood.
- Aggiungere la Maca al latte.
- Accertarsi che la carota sia a temperatura ambiente.
- Sbucciare la banana.
- Chiudere il tappo salvagoccia.
- Aggiungere il latte di mandorla agli altri ingredienti.
- Inserire i restanti ingredienti nell'estrattore nell'ordine elencato.
- Lasciare che gli ingredienti si amalgamino bene, poi aprire il tappo.
- Gustare subito!

Le vitamine e i minerali contenuti in questa bevanda giocano un ruolo fondamentale nel mantenere una pelle sana e luminosa.

In particolare, la Maca in polvere attenua gli inestetismi della pelle rendendola radiosa.

Grande fonte di...





PURE PULP

Uno dei grandi vantaggi dell'estrattore di succo a coclea a bassa velocità Kenwood è che **divide il succo dalla polpa**. Questo vi permette di realizzare ricette nutrienti e deliziose oltre a godere di succhi dal gusto straordinario.

In questo capitolo abbiamo raccolto alcune ottime ricette realizzate partendo dalla polpa, da **insaporitori** che possono essere congelati e usati per cucinare, a **torte e altre prelibatezze** che potrete gustare da soli o con i vostri amici.

RICETTE PURE PULP

MUFFIN CAROTA E ARANCIA	87
BROWNIE ALLA BARBABIETOLA	89
TORTINI DI PATATE DOLCI	91
TARTUFI ENERGIZZANTI ALLE MANDORLE	93
ZUPPA PICCANTE ALLA BARBABIETOLA BIANCA	95
CROCCHETTE DI GRANCHIO CON ZUCCA VIOLINA	97
BISCOTTI DI AVENA ALLA MELA	99
POLPETTE SALMONE E SPINACI	101
TORTA MANGO E SEMOLA	103

PURE PULP



MUFFIN CAROTA E ARANCIA

Porzioni: 12 persone

Tempo di preparazione:

30-40 minuti

Difficoltà: media

INGREDIENTI

4 carote

1 arancia

200 g di farina "00"

2 cucchiaini di lievito in polvere

½ cucchiaino di bicarbonato di sodio

1 cucchiaino di cannella

½ cucchiaino di noce moscata

40 g di avena

2 uova

75 g di zucchero di canna

185 g di yogurt magro

5 cucchiaini di olio di colza

1 cucchiaino di estratto di vaniglia

85 g di uva sultanina

PROCEDIMENTO

- Inserire il **FILTRO PER SUCCO** nel PureJuice Pro Kenwood.
- Accertarsi che gli ingredienti siano a temperatura ambiente.
- Pulire le carote e grattugiare la scorza dell'arancia.
- Spremere la carota e conservare la polpa per questa ricetta.
- Preriscaldare il forno a 180 °C.
- In una ciotola grande setacciare la farina, gli agenti lievitanti e le spezie e poi unire l'avena.
- Sbattere le uova in una terrina a parte insieme allo zucchero, fino a formare una crema morbida.
- Aggiungere l'olio, lo yogurt e da ultimo l'estratto di vaniglia, e amalgamare il tutto.
- Con l'aiuto di una spatola, incorporare al composto la polpa della carota e la scorza d'arancia grattugiata.
- Tagliare a pezzetti l'uva sultanina e aggiungerla al composto.
- Infine, aggiungere gli ingredienti secchi.
- Inserire i pirottini nella teglia per muffin e ungerli con lo spray staccante.
- Riempire ogni pirottino per 2/3.
- Cuocere per 15-20 minuti fino a completa lievitazione. Controllare la cottura introducendo nella parte centrale dei muffin la lama di un coltello, che deve uscire pulita.
- Lasciare raffreddare i muffin dapprima nella teglia per 10 minuti, poi toglierli e lasciarli raffreddare completamente su una griglia.

Se vi piace la torta di carote, adorerete questi muffin con carote e arance. Facili da realizzare, un piacere da condividere. Noi abbiamo aggiunto la scorza d'arancia alla ricetta, ma potete provare anche con la scorza di limone o di lime.

Grande fonte di...



PURE PULP



BROWNIE ALLA BARBABIETOLA

Porzioni: 12 persone

Tempo di preparazione: 1 ora

Difficoltà: media

INGREDIENTI

4 barbabietole (medie)

20 datteri snocciolati

3 uova

1 cucchiaino di estratto di vaniglia

3 cucchiaini di sciroppo di agave

200 g di cioccolato fondente

200 g di burro non salato

80 g di farina di grano saraceno

1 cucchiaino di lievito in polvere

100 g di mandorle tritate

PROCEDIMENTO

- Inserire il **FILTRO PER SUCCO** nel PureJuice Pro Kenwood.
- Accertarsi che le barbabietole siano a temperatura ambiente.
- Pulirle e sbucciarle.
- Spremere le barbabietole, conservare la polpa e 100 ml di succo per questa ricetta. Utilizzare il resto a piacimento.
- Lasciare in ammollo i datteri in acqua bollente per 20 minuti.
- Preriscaldare il forno a 180 °C.
- Ungere una tortiera quadrata (25x25cm) e foderare il fondo con carta da forno.
- Spezzettare il cioccolato e ridurre il burro in cubetti.
- Mettere il cioccolato e il burro in una ciotola resistente al calore.
- Collocarla sopra una pentola con acqua in leggera ebollizione.
- Far sciogliere il cioccolato e metterlo da parte.
- Sgocciolare i datteri e ridurli in poltiglia con una forchetta o uno sbattitore.
- Aggiungere la polpa delle barbabietole.
- Mescolare la polpa insieme ai datteri, aggiungere le uova una alla volta e poi l'estratto di vaniglia e lo sciroppo di agave.
- Unire all'impasto il cioccolato fuso mescolando fino ad amalgamare completamente.
- In una ciotola a parte mescolare il lievito in polvere, la farina di grano saraceno e le mandorle tritate.
- Con l'aiuto di una spatola, incorporare al composto di barbabietole e cioccolato.
- Versare l'impasto nella tortiera e cuocere per 15-20 minuti.
- Lasciare raffreddare i brownie per 20-25 minuti, poi toglierli dalla teglia e lasciar raffreddare completamente prima di servire.

Provate queste brownies deliziosi, dal cuore morbido e cremoso al gusto di cioccolato. Inoltre, l'assenza di zucchero li rende ideali per soddisfare la vostra voglia di dolce senza sensi di colpa.

Grande fonte di...



PURE PULP



TORTINI DI PATATE DOLCI

Porzioni: 6-8 persone

Tempo di preparazione: 55 minuti

Difficoltà: media

INGREDIENTI

4 carote

¼ di patata dolce

1 scatola di ceci (400 g)

1 cipolla (piccola)

1 spicchio d'aglio

1 peperoncino (q.b.)

10 g di coriandolo

1 cucchiaino di cumino macinato

3-4 cucchiari di farina di ceci

1 lime (succo)

PROCEDIMENTO

- Inserire il **FILTRO PER SUCCO** nel PureJuice Pro Kenwood.
- Accertarsi che la patata dolce e le carote siano a temperatura ambiente.
- Pulire entrambi gli ingredienti.
- Sbucciare e tagliare a pezzetti la patata dolce in modo che entri nel tubo di alimentazione.
- Spremere la carota e la patata dolce.
- Conservare il succo per altri usi e mettere la polpa in una terrina grande.
- Sgocciolare e sciacquare i ceci.
- Metterli in una padella con dell'acqua fredda.
- Cuocere i ceci per 5-7 minuti a fuoco vivo
- Poi sgocciolare e lasciar raffreddare leggermente.
- Sbucciare e affettare finemente la cipolla e l'aglio.
- Far rosolare a fuoco medio in una padella fino a farli ammorbidire.
- Tagliare finemente il coriandolo.
- Eliminare il peduncolo e i semi del peperoncino e tritare finemente.
- Unire alla polpa di carota e patata dolce il succo di lime e tutti gli altri ingredienti.
- Utilizzare uno schiacciapatate per amalgamare fino a ottenere un impasto grossolano.
- Formare dei tortini e lasciar riposare e in frigo circa 20 minuti.
- Per cuocere i tortini, scaldare l'olio di colza in una casseruola a sponde basse.
- Cuocere ogni tortino per 3-4 minuti da ogni lato o finché non diventano di un colore marrone dorato.
- Servire con insalata, pane arabo o focaccia.

Grande fonte di...



Se vi piacciono i falafel, non potete non apprezzare questi tortini! Non hanno soltanto un sapore delizioso, ma sono anche ricchi di minerali e vitamine che contribuiranno al vostro benessere.

PURE PULP



TARTUFI ENERGIZZANTI ALLE MANDORLE

Porzioni: 12 persone

Tempo di preparazione: 20 minuti
+ 6 ore di refrigerazione

Difficoltà: facile

INGREDIENTI

250 g di mandorle grezze (pelate)

500 g di acqua bollente

20 datteri snocciolati (ammollati)

45 g di albicocche secche

1 cucchiaio di semi di lino macinati

2 cucchiaini di cocco in scaglie

più un'altra quantità per guarnire

1 cucchiaino di estratto di mandorle

1 cucchiaino di estratto di vaniglia

1 cucchiaio di cioccolato bianco (a pezzetti)

PROCEDIMENTO

- Versare acqua bollente sulle mandorle e sui datteri e lasciarli in ammollo per 1 ora o fino al raffreddamento completo.
- Inserire il **FILTRO PER SUCCO** nel PureJuice Pro Kenwood.
- Inserire poco per volta tutti gli ingredienti nel tubo di alimentazione.
- Conservare il succo per altri usi e mettere la polpa in una ciotola grande.
- Versare l'acqua bollente sui datteri e lasciarli in ammollo fino al raffreddamento completo
- Tritare finemente le albicocche e il cioccolato bianco.
- Sgocciolare e schiacciare i datteri con una forchetta o uno schiacciapatate.
- Unire tutti gli ingredienti alla polpa fino ad amalgamare completamente.
- Cospargere un piatto con le scaglie di cocco lasciate da parte.
- Prelevare dall'impasto porzioni della grandezza di una noce e formare delle palline.
- Rotolare le palline nelle scaglie di cocco.
- Mettere le palline su un piatto o in un recipiente e lasciar riposare in frigorifero per almeno 6 ore.

Lo snack ideale per soddisfare la vostra voglia di dolce; piccoli abbastanza da entrare nella borsa porta pranzo e da portare sempre dietro con sé.

Grande fonte di...



PURE PULP



ZUPPA PICCANTE ALLA BARBABIETOLA BIANCA

Porzioni: 4-6 persone

Tempo di preparazione:

20-30 minuti

Difficoltà: facile

INGREDIENTI

3 barbabietole bianche

2 carote

2,5 cm di zenzero

1 cipolla

1 aglio

1 peperoncino piccante

1 cucchiaino di olio di cocco

1 cucchiaino di cumino macinato

1 cucchiaino di coriandolo macinato

½ cucchiaino di curcuma

Pepe nero q.b.

Sale q.b.

50 g di crema di cocco

800 ml di brodo vegetale

400 g di ceci

Una manciata di coriandolo fresco

PROCEDIMENTO

- Inserire il **FILTRO PER SUCCO** nel PureJuice Pro Kenwood.
- Accertarsi che le barbabietole, la carota e lo zenzero siano a temperatura ambiente.
- Sbucciare le barbabietole, l'arancia, lo zenzero, l'aglio e la cipolla.
- Eliminare il peduncolo e i semi del peperoncino.
- Spremere i primi tre ingredienti e mettere da parte il succo per gustarlo separatamente.
- Conservare la polpa in una ciotola.
- Spremere gli altri tre ingredienti.
- Unire il succo di cipolla alla polpa.
- Scaldare l'olio di cocco in una casseruola.
- Aggiungere la polpa di cipolla e le spezie macinate e far rosolare per 5 minuti.
- Aggiungere la crema di cocco, amalgamare bene e poi unire la polpa delle barbabietole.
- Far rosolare per alcuni minuti e aggiungere il brodo vegetale.
- Lasciar cuocere a fuoco lento per 10 minuti.
- Sgocciolare e sciacquare i ceci e metterli nella casseruola.
- Lasciar andare a fuoco lento fino a cottura completa dei ceci.
- Versare la zuppa in piatti fondi e guarnire con coriandolo fresco tritato.

Un modo semplice e veloce per realizzare una zuppa fantastica utilizzando gli avanzi della polpa! Questa è solo un'idea. Vi consigliamo di sperimentare con altri ingredienti, seguendo lo stesso procedimento.

Grande fonte di...



PURE PULP



CROCCHETTE DI GRANCHIO CON ZUCCA VIOLINA

Porzioni: 9 persone

Tempo di preparazione:

30-40 minuti

Difficoltà: facile

INGREDIENTI

1 zucca violina

1 carota

1 scalogno

1 spicchio d'aglio

5 g di coriandolo fresco

1 cucchiaino di coriandolo macinato

1 cucchiaino di cumino macinato

1 cucchiaino di pepe di Cayenna

Condimento q.b.

1 scorza di lime

250 g di polpa di granchio

5 cucchiai di farina di ceci

2 cucchiai di olio di colza

PER LA COPERTURA

200 g di semi di lino

1 uovo

5 cucchiai di farina di ceci

(più altra farina per la panatura)

Grande fonte di...



PROCEDIMENTO

- Inserire il **FILTRO PER SUCCO** nel PureJuice Pro Kenwood.
- Sbucciare ed eliminare i semi dalla zucca e tagliarla a pezzetti in modo che entri nel tubo di alimentazione.
- Lavare le carote, sbucciare lo scalogno e l'aglio.
- Spremere tutte le verdure e il coriandolo, mettere da parte il succo per altri usi.
- Mettere la polpa in una vaschetta per microonde e scaldare per 1 minuto (il tempo può variare a seconda della potenza del forno).
- Una volta che la polpa si è ammorbidita, lasciarla raffreddare.
- Incorporare le spezie macinate, il condimento e la scorza di lime.
- Aggiungere la polpa di granchio sbriciolata e mescolare fino ad amalgamare completamente.
- Aggiungere la farina di ceci e mescolare fino a eliminare tutti i grumi.
- Con il composto, formare dei tortini del diametro di 8 cm.
- Mettere i semi di lino, l'uovo e la farina di ceci in scodelle separate.
- Immergere ogni tortino nella farina di ceci, successivamente nell'uovo e infine nei semi di lino.
- Collocare i tortini su un vassoio o una teglia da forno e lasciar riposare in frigorifero per 20 minuti.
- Preriscaldare il forno a 180 °C.
- Scaldare l'olio in una padella antiaderente.
- Friggere tre tortini alla volta rigirandoli fino a completa doratura.
- Infine cuocere in forno per 10 minuti.
- Servire con insalata e alcune gocce di salsa Tabasco per un gusto più piccante.

Alcuni studi dimostrano che la carenza di acidi grassi Omega 3 può provocare alterazioni del tono dell'umore. La zucca violina, la polpa di granchio e i semi di lino sono molto ricchi di Omega 3 e possono aiutare a combattere la depressione e i disturbi dell'umore. Quindi gustate questi tortini deliziosi in tutta serenità!

PURE PULP



BISCOTTI DI AVENA ALLA MELA

Porzioni: 12 persone

Tempo di preparazione: 35 minuti

Difficoltà: facile

INGREDIENTI

125 g di burro

125 g di zucchero di canna Demerara

3 cucchiai di sciroppo dorato (Golden Syrup)

5 mele rosse

50 g di uva sultanina

1 cucchiaino di cannella macinata

185 g di fiocchi d'avena

PROCEDIMENTO

- Preriscaldare il forno a 180 °C.
- Ungere e foderare con carta da forno il fondo di una teglia quadrata (10x10).
- Inserire il **FILTRO PER SUCCO** nel PureJuice Pro Kenwood.
- Accertarsi che le mele siano a temperatura ambiente.
- Spremere le mele e mettere da parte il succo per gustarlo separatamente.
- Ungere e foderare con carta da forno il fondo di una teglia quadrata (10x10).
- Mettere il burro, lo zucchero e lo sciroppo dorato in una casseruola piccola, scaldare leggermente per far sciogliere il burro e amalgamare gli ingredienti.
- Unire al composto la polpa di mela, l'uva sultanina, la cannella e i fiocchi d'avena e mescolare bene.
- Trasferire il composto nella teglia da forno pigiando e livellando con un cucchiaio.
- Cuocere per 20-25 minuti fino a completa doratura.
- Lasciar raffreddare, tagliare in circa 12 barrette.

Questi deliziosi biscotti dimostrano come è possibile utilizzare l'estrattore a bassa velocità per creare una versione nuova dei vostri piatti preferiti.

Grande fonte di...



PURE PULP



POLPETTE SALMONE E SPINACI

Dosi per: 4 persone

Tempo di preparazione: 50 minuti

Difficoltà: facile

INGREDIENTI

450 g di filetto di salmone

2 foglie d'alloro

150 ml di latte

350 g di patate

335 g di spinaci

Condimento q.b.

½ limone (scorza)

1 uovo

farina per modellare

75 g di pangrattato Panko

Olio per friggere

PROCEDIMENTO

- Mettere il pesce e le foglie d'alloro in una padella, versare sopra il latte, portare ad ebollizione e cuocere a fuoco lento per 5 minuti o fino a cottura completa del pesce.
- Togliere il pesce dalla padella e lasciarlo raffreddare in un piatto.
- Sbucciare e tagliare le patate in otto pezzi.
- Lessare le patate fino a che risulteranno morbide, ma senza farle sfaldare, poi sgocciolare.
- Schiacciare le patate e condire con sale, pepe nero e la scorza di limone.
- Inserire il **FILTRO PER SUCCO** nel PureJuice Pro Kenwood.
- Spremere gli spinaci, separando il succo dalla parte solida. Conservare il succo per altri usi.
- Tagliare il pesce in pezzi grandi aggiungendolo alle patate, successivamente incorporare la polpa degli spinaci. Lavorare l'impasto delicatamente con le mani per amalgamare gli ingredienti avendo cura di lasciare interi i pezzi di pesce.
- Mettere il pangrattato, l'uovo e la farina di ceci in scodelle separate.
- Con le mani infarinate dividere il composto in quattro parti e appoggiarle sul piano di lavoro, formare delle palline di circa 2,5 cm.
- Passare le polpette nella farina, immergerle nell'uovo e infine nel pangrattato.
- Collocare le polpette su un vassoio o una teglia da forno e lasciar riposare in frigorifero per 20 minuti.
- Preriscaldare il forno a 180 °C.
- Scaldare l'olio in una padella antiaderente e friggere le polpette una alla volta fino a completa doratura.
- Infine cuocere in forno per 10 minuti e servire con insalata.

Abbiamo elencato soltanto alcuni dei minerali e dei nutrienti presenti in queste polpette di pesce, ma potremmo andare avanti all'infinito! Un piatto a tutto tondo, che tutti potranno gustare.

Grande fonte di...



PURE PULP



TORTA MANGO E SEMOLA

Porzioni: 10 persone

Tempo di preparazione: 45 minuti

Difficoltà: media

INGREDIENTI

250 g di burro

250 g di zucchero a velo

3 uova

150 g di polenta o semola

50 g di semi di lino macinati

100 g di mandorle tritate

1 cucchiaino di lievito in polvere

(senza glutine se si usa la polenta)

135 g di polpa di mango e papaya

PER GUARNIRE

100 ml di succo di mango e papaya

75 g di zucchero a velo

PER FINIRE

50 g di mandorle tostate (facoltative)

PROCEDIMENTO

- Riscaldare il forno a 180 °C.
- Ungere e foderare una tortiera rotonda a cerniera da 24 cm.
- Tagliare il burro a tocchetti.
- Inserire il **FILTRO PER SUCCO** nel PureJuice Pro Kenwood.
- Sbucciare ed eliminare i semi dalla papaya.
- Sbucciare e denocciolare un mango.
- Spremere la papaya e il mango e mettere da parte la polpa e il succo.
- Inserire il burro a tocchetti e lo zucchero in una terrina grande.
- Con una spatola amalgamare bene lo zucchero e il burro per ottenere un composto soffice e spumoso.
- Aggiungere un uovo alla volta fino a che il composto non è completamente amalgamato.
- Quindi aggiungere gli ingredienti secchi e mescolare fino a renderlo omogeneo.
- Aggiungere la polpa delicatamente.
- Versare l'impasto nella tortiera e cuocere in forno per 30-35 minuti.
- Controllare la cottura, soprattutto testare che sia cotto l'interno introducendo nella parte centrale la lama di un coltello, che deve uscire pulita.
- Una volta cotto, togliere dal forno e praticare dei forellini sulla superficie con la punta di un coltello.
- Lasciare il dolce nella tortiera e preparare la guarnitura.
- Mettere 100 ml di succo in una teglia insieme allo zucchero a velo e portare a ebollizione.
- Far bollire per 10 minuti/finché non si addensa.
- Lasciar raffreddare per un paio di minuti.
- Cospargere la superficie con la guarnitura.
- Lasciar raffreddare la torta nella tortiera per 20 minuti.
- Tostare le mandorle usando una fiamma media finché non diventano di un colore marrone dorato.
- Spolverare le mandorle sulla torta, sopra la guarnitura.
- Togliere la torta dalla tortiera e lasciar raffreddare completamente.

Grande fonte di...



Questa torta ha una consistenza straordinariamente umida ed è semplicissimo realizzarla senza glutine usando la polenta al posto della semola!



PURE CHILL

Nell'ultimo capitolo di questo ricettario vi presentiamo il nostro accessorio per sorbetto. Vi invitiamo a sperimentare quanto è semplice e veloce realizzare deliziosi sorbetti da gustare in qualsiasi momento della giornata.

RICETTE PURE CHILL

GELATO BANANA, BAOBAB E COCCO	107
SORBETTO ANANAS, MANGO E ZENZERO	109
SORBETTO FRAGOLE E PEPE NERO	111
SORBETTO DI CILIEGIE CON BACCHE E NOCI	113
PERA E LAMPONI CON PISTACCHI	115

PURE CHILL



GELATO BANANA, BAOBAB E COCCO

Porzioni: 2 persone

Tempo di preparazione:

10-15 minuti

Difficoltà: facile

INGREDIENTI

3 banane congelate

1 baccello di vaniglia
(o ½ cucchiaino di estratto di vaniglia)

4 cucchiai di latte di cocco

2 cucchiaini di baobab

2 cucchiai di sciroppo di agave

PROCEDIMENTO

- Inserire l'**ACCESSORIO PER SORBETTO** nel PureJuice Pro Kenwood.
- Scongela le banane per 5-10 minuti.
- Mescolare il baobab con il latte di cocco.
- Quindi cospargere la banana con il latte di cocco e l'agave e mescolare bene.
- Inserire gli ingredienti nell'estrattore e azionare.
- Per un migliore risultato ripassare il sorbetto nell'estrattore una seconda volta.

Questo dolce è super delizioso e un'ottima alternativa al gelato tradizionale, da gustare senza sensi di colpa.

Il baobab in polvere è venduto nei negozi di alimenti bio.

Grande fonte di...



PURE CHILL



SORBETTO ANANAS, MANGO E ZENZERO

Porzioni: 2 persone

Tempo di preparazione:

10-15 minuti

Difficoltà: facile

INGREDIENTI

150 g di ananas congelato

150 g di mango congelato

2 cm di zenzero fresco

PROCEDIMENTO

- Inserire l'**ACCESSORIO PER SORBETTO** nel PureJuice Pro Kenwood.
 - Scongela la frutta congelata per 5-10 minuti.
 - Sbucciare lo zenzero, il mango e l'ananas
 - Inserire tutti gli ingredienti nell'estrattore e azionare.
 - Per un migliore risultato ripassare il sorbetto nell'estrattore una seconda volta.
-

Questo sorbetto è un trionfo di sapori tropicali. L'azione combinata di vitamina C e zenzero aiuta a rinforzare il sistema immunitario.

Grande fonte di...



PURE CHILL



SORBETTO FRAGOLE E PEPE NERO

Porzioni: 2 persone

Tempo di preparazione:

10-15 minuti

Difficoltà: facile

INGREDIENTI

200 g di fragole congelate

1 banana congelata

2-3 cucchiari di yogurt naturale

½ cucchiaino di pepe nero

2 cucchiari di mandorle affettate (per guarnire)

PROCEDIMENTO

- Inserire l'**ACCESSORIO PER SORBETTO** nel PureJuice Pro Kenwood.
 - Scongela le fragole e la banana per 5-10 minuti.
 - Inserire gli ingredienti nell'estrattore (escluse le mandorle).
 - Per un migliore risultato ripassare il sorbetto nell'estrattore una seconda volta.
 - Una volta raggiunta la consistenza desiderata, servire spolverando sulla superficie le scaglie di mandorle.
-

Questo sorbetto si ispira alla classica accoppiata fragole e pepe nero. L'abbinamento dolce e piccante risulta vincente in questo sorbetto e mette in risalto il gusto fruttato della banana e delle fragole.

Grande fonte di...



PURE CHILL



SORBETTO DI CILIEGIE CON BACCHE E NOCI

Porzioni: 2 persone

Tempo di preparazione:

10-15 minuti

Difficoltà: facile

INGREDIENTI

175 g di ciliegie congelate (snocciolate)

150 g di lamponi congelati

Una manciata di noci
(lasciarne un po' per guarnire)

1 cucchiaino di sciroppo di agave

PROCEDIMENTO

- Inserire l'**ACCESSORIO PER SORBETTO** nel PureJuice Pro Kenwood.
 - Scongela la frutta congelata per 5-10 minuti.
 - Inserire gli ingredienti nell'estrattore e azionare.
 - Cospargere il composto con lo sciroppo di agave.
 - Per un migliore risultato ripassare il sorbetto nell'estrattore una seconda volta.
 - Una volta raggiunta la consistenza desiderata, servire spolverando sulla superficie le noci sbriciolate.
-

L'aggiunta delle noci conferisce al sorbetto una consistenza accattivante e lo rende una fonte gustosa di acidi grassi essenziali Omega 3.

Grande fonte di...



PURE CHILL



PERA E LAMPONI CON PISTACCHI

Porzioni: 2 persone

Tempo di preparazione:

10-15 minuti

Difficoltà: facile

INGREDIENTI

200 g di pere congelate

110 g di lamponi congelati

60 g di pistacchi (per guarnire)

PROCEDIMENTO

- Inserire l'ACCESSORIO PER SORBETTO nel PureJuice Pro Kenwood.
- Scongelare la frutta congelata per 5-10 minuti.
- Inserire gli ingredienti nell'estrattore (esclusi i pistacchi).
- Per un migliore risultato ripassare il sorbetto nell'estrattore una seconda volta.
- Una volta raggiunta la consistenza desiderata, servire spolverando sulla superficie i pistacchi.

Questo sorbetto semplice e rinfrescante è ricco di minerali e vitamine che contribuiscono a dare una sensazione di benessere.

Grande fonte di...







Visita il sito
www.kenwoodworld.com

 Pure**JUICE** | PRO™

KENWOOD