



**Sundhed, lethed, og alsidighed. Brug Bamix.**

### **Appelsin Smoothie**

4 isterninger  
2 dl. Appelsinjuice  
50 g. banan i mindre stykker  
1 spsk. friskpresset citronsaft  
2 spsk. sukker  
2 dl. Mælk

Kom isterninger og de øvrige ingredienser i Bamix Blenderskålen. Brug Bamix og multikniv ved hurtigste hastighed i ca. 20 sek. eller til isen er knust. Smag til og fordel den i 2 høje, kolde glas. Servér straks, evt. med tykke sugerør.

### **Mango smoothie**

1 mangofrugt (ca. 325 g)  
frossen mangofrugt  
4 isterninger  
1½ dl yoghurt naturel  
1 dl mælk  
3 spsk. florsukker  
2 tsk. friskpresset citronsaft

Dagen før: Skræl mangoen og skær kødet fra stenen. Skær mangokødet i mindre stykker. Kom dem i en frysepose og frys dem.

Kom 100 g af de frosne mangostykker og de øvrige ingredienser i Bamix blenderskålen. Brug Bamix og multikniv og blend ved hurtigste hastighed til isen er knust. Smag smoothien til og fordel den i 2 kolde, høje glas. Server straks, evt. med tykke sugerør.

Tips: Mango smoothien kan også tilberedes med mangofrugt som ikke har været frosset. Tilsæt 2 ekstra isterninger. Mango smoothien kan tilberedes og stå i køleskabet i ca. ½ time. Blend den i ca. 10 sek. inden serveringen.

## **Chill-Out Funky appelsin / hindbær smoothie**

175 g frosne hindbær  
½ liter appelsinjuice  
2 tsk. ahornsirup  
8 isterninger

Kom hindbær og appelsinjuice i Bamix blenderskålen sammen med isterninger, blend derefter Bamix og multikniven. Når drikken er blendet, smages den til med ahornsirup. Det giver en lidt krydret smag. Hvis du ikke har ahornsirup, kan du bruge 1-2 tsk. flormelis.

Fordel frugtdrikken i 4 glas. Pynt dem med frugt-stykker, appelsin, drue og stjernefrugt. Men kun din fantasi sætter grænser for pynt.

## **Hindbær Smoothie**

4 isterninger  
1 dl. frosne hindbær (ca. 50 g)  
2 spsk. florsukker  
1 spsk. ferskensirup, fx Monin  
1½ dl. letmælk  
½ dl. Cheasy A38 0,1%

Kom alle ingredienserne i Bamix blenderskålen og blend ved højeste hastighed i ca. 15 sekunder med multikniven. Sluk og blend igen i ca. 15 sekunder eller til isen er knust. Hæld smoothien i et højt, koldt glas og pynt evt. med friske hindbær. Server straks.

## **Smoothie med skovbær**

100 g frosne skovbær (gerne friske)  
4 isterninger  
4½ spsk. florsukker  
1 spsk. friskpresset citronsaft  
2 dl A38 sødmælk  
1½ dl mælk

Pynt  
friske citronmelisseblade

Kom frosne skovbær og de øvrige ingredienser i Bamix blenderskålen. Blend med Bamix og multikniv ved hurtigste hastighed i ca. 30 sek. eller til isen er knust. Smag smoothien til og fordel den i 2 kolde høje glas. Server straks.

Tips: Smoothie med skovbær kan også tilberedes med frisk frugt, fx en blanding af hindbær, blåbær og ribs - tilsæt 2 ekstra isterninger. Smoothie med skovbær kan tilberedes og stå i køleskabet i ca. ½ time. Blend den i ca. 10 sek. inden serveringen.

## **Smoothie med jordbær**

100 g frosne jordbær  
4 isterninger  
3½ spsk. florsukker  
1 spsk. friskpresset citronsaft  
2 dl A38 minimælk  
1½ dl mælk

Kom de frosne jordbær og de øvrige ingredienser i et Bamix blenderskålen. Brug Bamix og multikniv ved hurtigste hastighed i ca. 45 sek. eller til isen er knust. Smag smoothien til og fordel den i 2 kolde høje glas. Server straks.

Tips: Smoothie med jordbær kan også tilberedes med friske jordbær - tilsæt 2 ekstra isterninger. Smoothie med jordbær kan tilberedes og stå i køleskabet i ca. ½ time. Blend den i ca. 10 sek. inden serveringen.

### **Smoothie med banan**

1 stor banan (ca. 125 g)  
4 isterninger  
4 spsk. florsukker  
1 spsk. friskpresset limesaft  
2 dl. Cheasy A38 0,1%  
1½ dl mælk

Pynt  
friske mynteblade

Skræl bananen og skær den i mindre stykker. Kom bananstykker og de øvrige ingredienser i et Bamix blenderskålen. Brug Bamix og multikniv ved hurtigste hastighed i ca. 45 sek. eller til isen er knust. Smag smoothien til og fordel den i 2 kolde høje glas. Server straks.

Tip: Smoothie med banan kan tilberedes og stå i køleskabet i ca. ½ time. Blend den i ca. 10 sek. inden serveringen.

### **Smoothie med mango**

150 g skrællet moden mangofrugt i stykker  
4 isterninger  
3 spsk. florsukker  
2 tsk. friskpresset citronsaft  
2 dl. A38 sødmælk  
1½ dl. mælk

Kom mangostykkerne og de øvrige ingredienser i Bamix blenderskålen. Brug Bamix og multikniv ved hurtigste hastighed i ca. 45 sek. eller til isen er knust. Smag smoothien til og fordel den i 2 kolde høje glas. Server straks.

Tips: Resten af mangoen kan fryses til en anden god gang og evt. bruges til flere smoothies. Smoothie med mango kan tilberedes og stå i køleskabet i ca. ½ time. Blend den i ca. 10 sek. inden serveringen. Man kan også anvende mango fra dåse.

### **Smoothie med hindbær**

100 g frosne hindbær  
4 isterninger  
3½ spsk. florsukker  
2 spsk. friskpresset appelsinsaft  
2 dl A38 minimælk  
1½ dl mælk

Pynt  
hindbær på pind  
friske citronmelisseblade

Kom hindbær og de øvrige ingredienser i Bamix Blenderskålen. Brug Bamix og multikniv ved hurtigste hastighed i ca. 45 sek. eller til isen er knust. Smag smoothien til og fordel den i 2 kolde høje glas. Server straks.

Tips: I stedet for friskpresset appelsinsaft kan du bruge appelsinjuice. Smoothie med hindbær kan også tilberedes med friske hindbær - tilsæt 2 ekstra isterninger. Smoothie med hindbær kan tilberedes og stå i køleskabet i ca. ½ time. Blend den i ca. 10 sek. inden serveringen.

## Smoothie med agurk og mynte

150 g agurk i små stykker  
3 stilke frisk, kraftig mynte  
1½ dl iskold minimælk  
¼ tsk. fintrevet limeskal  
2 tsk. friskpresset limesaft  
friskkværnet peber  
3 isterninger

### Pynt

friske mynteblade  
agurk i strimler  
havsalt, ex. Maldon Sea salt

Kom agurk, mynte og 1 dl minimælk, isterninger i Bamix blenderskålen, og blend med Bamix og multikniv ved højeste hastighed til alt er findelt. Kom resten af minimælk i sammen med limeskal, -saft og peber. Blend et kort øjeblik og smag drikken til. Hæld den i et højt glas og pynt med mynte, agurk og havsalt. Server straks.

Tips: Minimælk kan fryses i en isterningebakke/-pose til hvide "isterninger".

Smoothien kan blendes med den ½ dl minimælk i form af 4 "isterninger" - så bliver drikken iskold og skummende. Undlad da de almindelige isterninger.

Mængden af mynte afhænger af hvor kraftigt smagende myntebladene er.

## Smoothie med tranebærsaft

Isterninger  
3¾ dl A38 minimælk  
1½ dl sød tranebærsaft  
Evt. tørrede tranebær og isterninger.  
2 tsk. ahornsirup  
2 spsk. florsukker

Kom alle ingredienserne i et blenderglas, Blend m/Bamix ved hurtigste hastighed i ca. 30 sek. eller til isen er knust. Smag smoothien til og fordel den i 2 kolde høje glas. Server straks.

Tips: Smoothie med tranebær kan tilberedes og stå i køleskabet i ca. ½ time. Blend den i ca. 10 sek. inden serveringen. I stedet for almindelige isterninger og tranebærsaft kan du lave dine egne isterninger af 1½ dl sød tranebærsaft og 1½ dl vand.

## Solbær Smoothie

4 isterninger  
½ dl. frosne solbær (ca. 40 g)  
3 spsk. florsukker  
½ dl appelsinjuice  
1½ dl. letmælk  
½ dl Cheasy A38 0,1%

Kom alle ingredienserne i Bamix blenderskålen og brug Bamix og multikniv ved højeste hastighed i ca. 15 sek. sluk og blend igen i ca. 15 sek. eller til isen er knust. Hæld smoothien i et højt, koldt glas og pynt evt. med friske solbær eller en appelsinskive. Server straks.

## Citronkrydret jordbærsmoothie

300 g frosne jordbær  
½ liter økologisk æblejuice  
1½ dl akaciehonning  
1 kvist citronverbena eller citronmelisse  
1 dl ylette

Kom alle ingredienser i Bamix blenderskålen og blend med Bamix og multikniv. Serveres i store glas med isterninger. Pyntes med en kvist citronverbena eller citronmelisse.

### **Chokosmoothie med kaffe**

50 g. mørk chokolade (ca. 70% kakao) evt. Valhrona eller Callebaut  
175 g. honning (ca. 1½ dl)  
½ liter sødmælk  
1 dl. stærk kaffe  
2 dl. Matilde Kakaomælk  
1 håndfuld isterninger

Pynt  
ananaskirsebær

Kom chokolade i mindre stykker, honning og mælk i en tykbundet gryde og bring det i kog. Lad det koge ved svag varme og under omrøring til chokoladen er smeltet. Lad chokoladeblandingen afkøle helt. Kom den afkølede chokoladeblanding i Bamix blenderskålen sammen med kaffe, kakaomælk og isterninger. Blend ved højeste hastighed i ca. 30 sek. eller til isterningerne er knuste. Server i et højt glas med sugerør og lidt frugt.

### **Blåbær/ferskensmoothie**

4 isterninger  
2 hele ferskner (dåseferskner kan også bruges)  
8 spsk. blåbær  
3 dl yoghurt naturel eller Cultura naturel  
2 tsk. akaciehonning

Blend med Bamix alle ingredienserne, undtagen honningen, til en ensartet konsistens. Smoothien smages til med honning, hældes i høje glas og serveres straks.

### **Vis mig dit køleskab smoothie**

4 stk. Isterninger  
1 stk. æble

Et par skiver gulerod  
1 stk. banan  
1 stk. appelsin  
2 dl. Juice  
1 dl. Mælk

Blend alle ingredienserne sammen med Bamix og multikniv  
Serveres i høje glas og drikkes straks

### **Funky Tropisk Smoothie**

½ honning- eller galiamelon,  
4 dl. ananasjuice  
1/3 banan  
1 lime  
4 isterninger

Skræl melonen og fjern kernerne. Skræl bananen og skær det af, du skal bruge. Kom frugten i blenderskålen. Brug Bamix og blend ananasjuice og saften fra limen. Tilsæt resten af frugten og isterninger efter behov.

Fordel frugtdrikken i 4 glas. Pynt med frugtstykker, druer og ananaskirsebær eller hvad du selv syntes.

### **Tranebærsmoothie med hindbær**

½ liter Karolines Køkken fromage frais 0,3%  
4 dl. tranebærsaft eller -juice  
300 g. frosne hindbær  
en lille håndfuld tørret tranebær.  
Evt. lidt honning.

Kom alle ingredienserne til smoothien i Bamix blenderskålen og brug Bamix og multikniv til konsistensen er cremet. Server straks i høje glas.

### **Mokka-shake**

2 dl kakaomælk  
1 tsk. frysetørret pulverkaffe  
3 spsk. vaniljeflødeis

Pynt  
flødeskum og  
revet chokolade

Brug Bamix og Pisk med Whisker eller multikniv kakaomælk, kaffe og halvdelen af isen sammen og hæld det i et højt glas. Kom resten af isen i glasset. Pynt med flødeskum og chokolade.

### **Rød Energi drik.**

1 dl. frosne jordbær  
½ banan  
1 dl. hyben  
2-3 dl. appelsinsaft.  
1 dl skummetmælks yoghurt  
kornene af en 1/8 vaniljestang

Halver hybenene, og fjern kernerne  
Kom alle ingredienserne til smoothien i Bamix blenderskålen, og brug Bamix og multikniv til konsistensen er cremet. Server straks i høje glas.  
Obs. Hvis ikke du har friske hyben så kan du bruge tørret hyben pulver i stedet.

### **Den blå glød..**

1-2 dl. skummetmælks yoghurt  
1 ½ dl. blåbær/brombær frosne eller Aller bedst friske  
1 æble  
lidt citronsaft  
evt. lidt honning

Kom alle ingredienserne til smoothien i Bamix blenderskålen, og brug Bamix og multikniv til konsistensen er cremet. Server straks i høje glas.

### **Den ½ friske!**

½ halv citron  
½ appelsin  
½ grapefrugt  
½ lime  
½ mandarin  
½ banan  
½ dl. isterninger

Kom alle ingredienserne til smoothien i Bamix blenderskålen, og brug Bamix og multikniv til konsistensen er cremet. Server straks i høje glas.

### **Bamix morgenmad**

2 skiver ananas uden kerne  
1 Banan  
2 spsk. frossen mango eller andet frossen frugt.  
2 dl. tykmælk, yoghurt naturel eller andet.  
Ca. 2½ dl. Juice  
3-4 spsk. god blandet mysli

Kom alle ingredienserne til Bamix morgenmaden i Bamix blenderskålen ca. 800 ml. og brug Bamix og multikniv til konsistensen er cremet. Server straks i et højt glas.

### **Mayonnaise etc.**

1 helt æg.  
1 tsk. Sennep gerne med sennepskorn  
1 tsk. Citronsaft  
1 tsk. Eddike  
ca. 300 ml. olie. God kvalitet gerne økologisk raps, solsikke eller anden olie  
salt og peber

Bland alle ingredienserne til mayonnaisen i et "lille" Bamix bæger, først slås ægget ud. (husk altid stor hygiejne omkring berøring af æggeskallen, husk altid at vaske fingre bagefter) –derefter sennep, citronsaft, eddike, etc.

Bamix blenderen stilles på bunden af bægeret Whisker bladet på, og opstartes ved højeste omdrejninger i ca. 2-3 sekunder, derefter løfter du Bamix op igennem olien til alt olie og ingredienser er samlet til en tyk og delikat masse.

Samlet blende tid ca. 15 sekunder.

Bland eller blend en håndfuld friske krydderurter i og brug mayonnaisen til bøffen eller stegen...

### **Remulade**

1 helt æg.  
1 tsk. Sennep gerne med sennepskorn  
1 tsk. Citronsaft  
1 tsk. Eddike  
ca. 300 ml. olie. God kvalitet gerne økologisk raps, solsikke eller anden olie  
salt og peber  
1 spsk. pickles

Bland alle ingredienserne til mayonnaisen i et "lille" Bamix bæger, først slås ægget ud. (husk altid stor hygiejne omkring berøring af æggeskallen, husk altid at vaske fingre bagefter) –derefter sennep, citronsaft, eddike, etc. Eks. Pickles

Bamix blenderen stilles på bunden af bægeret Whisker bladet på, og opstartes ved højeste omdrejninger i ca. 2-3 sekunder, derefter løfter du Bamix op igennem olien til alt olie og ingredienser er samlet til en tyk og delikat masse.

Samlet blende tid ca. 15 sekunder.

Blend med Bamix og multikniv, en spsk. fuld god pickles ned i mayonnaisen på laveste omdrejninger. Ca. 5 sekunder.

### **Aioli (fransk hvidløg mayonnaise)**

1 helt æg.  
1 tsk. Sennep gerne med sennepskorn  
1 tsk. Citronsaft  
1 tsk. Eddike  
1-2 fed revet hvidløg  
ca. 300 ml. Olivenolie  
salt og peber

Bland alle ingredienserne til mayonnaisen i et "lille" Bamix bæger, først slås ægget ud. (husk altid stor hygiejne omkring berøring af æggeskallen, husk altid at vaske fingre bagefter) -derefter sennep, citronsaft, eddike, etc.

Bamix blenderen stilles på bunden af bægeret med whisker bladet på, og opstartes ved højeste omdrejninger i ca. 2-3 sekunder, derefter løfter du Bamix op igennem olien til alt olie og ingredienser er samlet til en tyk og delikat masse.

Samlet blende tid ca. 15 sekunder.

Smager utroligt dejligt til kyllingen, sandwichen, bøffen etc. etc.

### **Laks / Avocado suppe.**

600 g fersk laks uden ben og skind  
saft af 3 lime  
2 fed hvidløg  
½ tsk sukker  
salt og peber  
6 modne avocadoer  
saft af 1 citron  
1¼ L fiskebouillon  
4 dl tør hvidvin  
salt  
cayennepeber  
200 g stenbiderrogn

Skær laksekødet i fine strimler. Bland limesaft, knust hvidløg, sukker, salt og peber og hæld det over laksekødet. Lad det trække køligt 4 timer.

Del avocadoerne og tag kødet ud med en ske. Drys kødet med citronsaft. Varm bouillon op. Puréer med Bamix avocadokødet sammen med hvidvinen og pisk det i bouillon. Varm suppen op under piskning til lige under kogepunktet og smag til med salt og cayennepeber.

Hæld suppen i varme tallerkner. Kom laksestrimler og stenbiderrogn i hver portion og server straks. Serveringstips. Server evt. suppen med en skefuld aioli på toppen.

### **Krydret Sesamsuppe (rå)**

50 ml sesamfrø (uafskallede brune eller sorte)  
150 ml friske majs fra kolben  
4-5 tomater i både.  
2 stilke bladselleri  
1 spsk. sesamolie  
1/2 løg 2 cm ingefær  
2 fed hvidløg  
1-2 dl. hønse bouillon  
1 tsk. hver af koriander kommen og kardemomme  
1/4 tsk. Cayennepeber  
Salt og peber.

I en Bamix processoren eller grinder males koriander, kommen og kardemomme-frøene sammen. Sesamfrøene males til fint pulver. Løg, bouillon, tomater, ingefær, hvidløg og bladselleri blendes med Bamix og multikniv, og de malede krydderier + gurkemeje og cayennepeber tilsættes. Blend til det er ensartet.

Flere tomater kan tilsættes for at gøre suppen tyndere.

Den friske majs hældes ovenpå suppen i hver serveringsskål.

The logo for Bamix, featuring the word "bamix" in a bold, lowercase, sans-serif font. A registered trademark symbol (®) is positioned to the upper right of the "x". The logo has a subtle drop shadow effect.

