

SINCE 1908

Solis

EXTREME POWER BLENDER PRO

Typ / Type 8321

Bedienungsanleitung

Mode d'emploi

User Manual



▲ WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Bitte lesen Sie vor Gebrauch Ihres Solis Hochgeschwindigkeitsmixers Extreme Power Blender Pro diese Bedienungsanleitung aufmerksam durch, damit Sie Ihr Gerät kennenlernen und sicher bedienen können. Wir empfehlen, diese Anleitung sorgfältig aufzubewahren und gegebenenfalls bei Weitergabe des Gerätes auch dem neuen Besitzer auszuhändigen.

Bei der Verwendung von elektrischen Geräten sind zu Ihrer eigenen Sicherheit folgende Vorsichts-Massnahmen zu beachten:

1. Um einen Stromschlag zu vermeiden, dürfen weder die Motorbasis noch das Stromkabel und der Netzstecker mit Wasser oder anderen Flüssigkeiten in Kontakt kommen. In das Gehäuse könnte Wasser eindringen und das Gerät beschädigen! Sollten die Motorbasis bzw. das Netzkabel oder der Netzstecker mit Flüssigkeit in Kontakt kommen, ziehen Sie mit trockenen Gummihandschuhen sofort den Netzstecker aus der Steckdose.
2. Gerät nie mit nassen oder feuchten Händen oder Füßen bedienen bzw. den Netzstecker ziehen.
3. Prüfen Sie vor der Inbetriebnahme, ob die auf dem Typenschild angegebene Spannung mit Ihrer Netzspannung übereinstimmt.
4. Das Gerät muss während des Gebrauchs auf einem festen, stabilen und trockenen Untergrund stehen, wie ein Tisch oder eine Arbeitsfläche. Während des Gebrauchs kann Ihr Gerät vibrieren und verrutschen. Deshalb den Standmixer nie in Nähe einer Tischkante benutzen. Das Gerät ist nicht zum Gebrauch im Freien konzipiert.
5. Lassen Sie das Netzkabel nicht über Tischkanten hängen, damit es nicht heruntergezogen werden kann. Achten Sie darauf, dass es nicht mit heißen Oberflächen wie z.B. einer Herdplatte oder einem Heizkörper bzw. mit dem Gerät selbst in Kontakt kommt. Kabel immer komplett entrollen, bevor Sie den Netzstecker einstecken.
6. Gerät von heissem Gas, heißen Öfen oder anderen wärmeabgebenden Geräten oder Wärmequellen fernhalten. Gerät nie auf einer nassen oder heißen Oberfläche benutzen. Gerät nicht in der Nähe von Feuchtigkeit, Hitze und offenen Flammen platzieren. Gerät von beweglichen Teilen oder Geräten fernhalten.
7. Gerät nie am Netzkabel tragen oder ziehen und nichts auf das Netzkabel stellen.
8. Wir empfehlen, mit diesem Gerät kein Verlängerungskabel zu benutzen. Gerät nicht direkt unter eine Steckdose stellen.
9. Ziehen Sie immer den Netzstecker, wenn das Gerät ausser Betrieb oder unbeaufsichtigt ist, oder wenn es gereinigt werden soll. Wir empfehlen den Einsatz eines Fehlerstromschutzschalters (FI-Sicherheitsschalter), um einen zusätzlichen

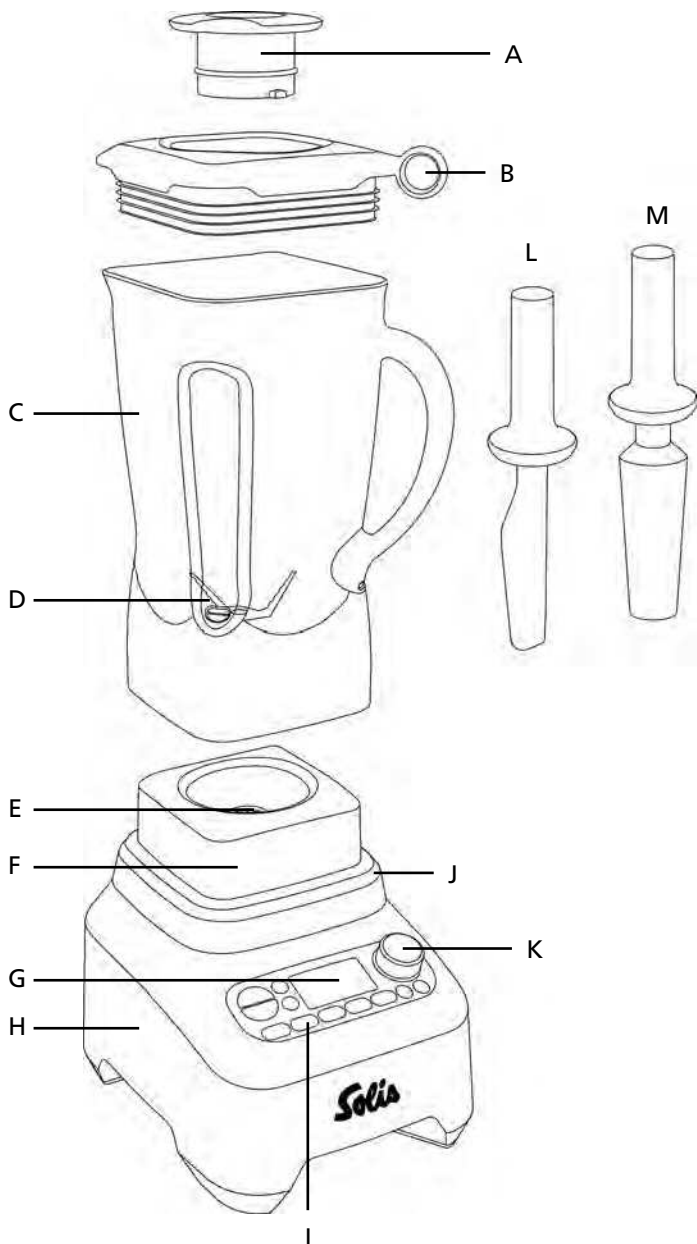
Schutz bei der Verwendung von elektrischen Geräten zu gewährleisten. Es ist ratsam, einen Sicherheitsschalter mit einem Nennfehlerbetriebsstrom von maximal 30 mA zu verwenden. Fachmännischen Rat erhalten Sie bei Ihrem Elektriker.

10. Nehmen Sie keine Änderungen am Gerät, Kabel, Stecker oder am Zubehör vor.
11. Mixer während des Betriebs niemals unbeaufsichtigt lassen! Bei unsachgemäßem Gebrauch besteht Verletzungsgefahr!
12. Greifen Sie niemals nach einem Gerät, das ins Wasser gefallen ist. Ziehen Sie immer erst den Netzstecker, bevor Sie es aus dem Wasser nehmen. Nehmen Sie es nicht wieder in Betrieb, bevor Sie es bei Solis oder einer von Solis autorisierten Servicestelle auf seine Funktionsfähigkeit und Sicherheit überprüfen lassen.
13. Gerät niemals so platzieren, dass es ins Wasser fallen könnte (z.B. neben Spülbecken).
14. Gerät so platzieren, dass es keiner direkten Sonneneinstrahlung ausgesetzt ist.
15. Niemals scharfe oder spitze Gegenstände und Werkzeug in die Geräteöffnungen stecken. Das Gerät könnte beschädigt werden bzw. Gefahr von Stromschlag!
16. Gerät nicht schütteln oder umplatzieren während es in Gebrauch ist.
17. Gerät nur wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben verwenden. Nur mitgeliefertes oder von Solis empfohlenes Zubehör benutzen, falsches Zubehör kann zur Beschädigung des Geräts führen.
18. Das Gerät ist nur für den häuslichen Gebrauch und nicht für den gewerblichen Einsatz geeignet. Nicht in Fahrzeugen oder auf Booten verwenden.
19. Prüfen Sie Ihren Hochgeschwindigkeitsmischer vor jedem Gebrauch.
20. Um einen Stromschlag zu vermeiden, verwenden Sie das Gerät nicht, wenn Kabel oder Netzstecker beschädigt sind oder das Gerät anderweitige Störungen aufweist, heruntergefallen oder sonstwie beschädigt ist. Führen Sie Reparaturen niemals selbst durch sondern geben Sie das Gerät bei Solis oder bei einer von Solis autorisierten Servicestelle ab, um es zu überprüfen, reparieren oder mechanisch und elektrisch instand setzen zu lassen.
21. Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder unwissende und unerfahrende Personen (auch Kinder) dürfen den Hochgeschwindigkeitsmischer nicht benutzen, ausser sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder von dieser genau instruiert, wie das Gerät zu benutzen ist.
22. Das Gerät und Netzkabel immer ausser Reichweite von Kindern aufbewahren.
23. Kinder dürfen das Gerät nicht reinigen, ausser sie werden von einer erwachsenen, für deren Sicherheit verantwortlichen Person beaufsichtigt.
24. Kinder dürfen nicht mit dem Hochgeschwindigkeitsmischer spielen.

25. Das Gerät ist mit einem Überhitzungsschutz ausgestattet.
26. Stellen Sie sicher, dass der Solis Hochgeschwindigkeitsmixer Extreme Power Blender Pro korrekt zusammengebaut ist, bevor Sie ihn in Betrieb nehmen.
27. Verwenden Sie mit diesem Gerät ausschliesslich den mitgelieferten Mixkrug und Krugdeckel. Falsches Zubehör kann zu Stromschlag, Brand- oder Personenschäden führen!
28. Stellen Sie immer sicher, dass sich der Krugdeckel fest auf dem Mixkrug befindet, bevor Sie den Mixer starten, sonst könnte der Kruginhalt herausspritzen. Auch der Messbecherverschluss muss zugedreht im Deckel stecken.
29. Bevor Sie das Gerät verstellen, auseinander nehmen oder reinigen, schalten Sie das Gerät immer mit der ON/OFF-Taste auf dem Bedienfeld aus. Dann ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose und warten Sie, bis der Motor und die Messer komplett zum Stillstand gekommen sind. Dies gilt auch, wenn das Gerät nicht in Gebrauch ist.
30. Das Gerät sollte, wenn es mit schwerem und festem Inhalt voll gefüllt ist, nicht länger als **10 Sekunden** ohne Unterbrechung mixen. Der Motor sollte dann für eine Minute abkühlen, bevor Sie ihn erneut starten. Die im Rezeptteil beschriebenen Rezepte fallen nicht unter die Definition „voll gefüllt“.
31. Sollten sich Lebensmittel rund um die Messer festsetzen, schalten Sie den Mixer mit der ON/OFF-Taste auf dem Bedienfeld aus und ziehen Sie den Netzstecker. Wenn Motor und die Messer komplett zum Stillstand gekommen sind, entfernen Sie den Mixkrug von der Motorbasis. Mit dem mitgelieferten Kunststoffspatel können Sie dann die Lebensmittel um die Messer lockern bzw. umrühren, bevor Sie mit dem Mixvorgang fortfahren. Niemals die Lebensmittel mit den Fingern lockern – die Messer sind sehr scharf!
32. Das blinkende Funktionslicht bedeutet, dass das Gerät betriebsbereit ist. Von diesem Moment an nicht mehr in den Mixkrug fassen und die Messer nicht mehr berühren!
33. Gerät niemals in Betrieb nehmen, wenn die Messer beschädigt sind oder sich etwas anderes als Lebensmittel im Mixkrug befindet.
34. Während des Betriebs immer Hände, Finger, Haare, Kleidung, Schmuck oder Küchenutensilien von dem Mixkrug fernhalten. Der mitgelieferte Kunststoffspatel bzw. der Tamper können vorsichtig benutzt werden, vorausgesetzt, der Deckel befindet sich fest auf dem Krug und nur der Messbecherverschluss ist abgenommen.
35. Nur wenn der Netzstecker gezogen ist und die Messer komplett zum Stillstand gekommen sind, dürfen Sie mit Ihren Fingern, Händen oder Küchenwerkzeugen in den Mixkrug fassen! Lassen Sie aber auch dann noch äusserste Vorsicht walten, da die Messer auch im Stillstand sehr scharf sind.

36. Seien Sie beim Hantieren mit dem Mixkrug immer sehr vorsichtig – die Messer sind extrem scharf! Besondere Vorsicht sollten Sie walten lassen, wenn Sie den Mixkrug leeren oder reinigen. Falsche Handhabung der Messer kann zu Verletzungen führen!
37. Niemals Mixkrug von der Motorbasis entfernen solange das Gerät eingeschaltet und in Betrieb ist!
38. Gerät nie mit einer Zeitschaltuhr oder Fernbedienung in Betrieb nehmen. Damit vermeiden Sie, dass sich das Gerät selbsttätig bzw. versehentlich einschaltet, nachdem z.B. der Motor-Überlastungsschutz ausgelöst wurde.
39. Benutzen Sie den Solis Hochgeschwindigkeitsmixer Extreme Power Blender Pro nur zur Zubereitung von Lebensmitteln oder/und Getränken.
40. Nehmen Sie den Hochgeschwindigkeitsmixer niemals ohne Lebensmittel oder Flüssigkeiten im Mixkrug in Betrieb.
41. Verarbeiten Sie keine sehr heißen oder kochenden Flüssigkeiten. Diese müssen vor dem Eingießen in den Mixkrug immer abgekühlt sein.
42. Setzen Sie den Mixkrug keinen extremen Temperaturschwankungen aus, legen Sie zum Beispiel den kalten Mixkrug nicht in heisses Wasser oder umgekehrt.
43. Sehr warme Flüssigkeiten immer sehr vorsichtig in den Mixkrug füllen, die Flüssigkeit könnte aus dem Krug spritzen und Sie verbrennen!
44. Wenn Sie sehr warme Flüssigkeiten mixen, stellen Sie immer sicher, dass der Messbecher fest im aufgesetzten Deckel steckt. Der Messbecher stellt sicher, dass nichts herauspritzen kann und wirkt wie ein Ventil, um den Innendruck und die Dampfbildung zu reduzieren.
45. Wenn Sie den Messbecher nach dem Mixen wieder entfernen, sollten Sie vorsichtig sein, da sich eventuell Dampfblasen gebildet haben, die durch das Öffnen aus dem Krug spritzen können.
46. Halten Sie das Gerät sauber. Vor der Reinigung und Aufbewahrung immer erst Gerät ausschalten und den Netzstecker ziehen. Beachten Sie dazu die Hinweise in der Rubrik „Pflege und Reinigung“ dieser Anleitung.
47. Vor der ersten Inbetriebnahme, alle Verpackungsmaterialien und Aufkleber entfernen und den Deckel mit Messbecherverschluss sowie den Mixkrug in warmem Spülwasser mit einem weichen Spüllappen spülen. Beachten Sie dazu die Rubrik „Pflege und Reinigung“ auf S.19 dieser Anleitung.
Achtung: Die Mixmesser sind extrem scharf, vermeiden Sie jeden Kontakt mit Ihren Fingern bzw. mit Ihrer Hand!

▲ GERÄTEBESCHREIBUNG



- A. **Messbecherverschluss am Deckel** um weitere Zutaten während des Betriebs unkompliziert in den Mixkrug zu füllen. Der Verschluss kann auch zum Abmessen kleiner Mengen verwendet werden.
- B. **High Performance Deckel:** Speziell für die extrem hohe Mixgeschwindigkeit des Solis Hochgeschwindigkeitsmixers Extreme Power Blender Pro konzipiert; regelt den Dampfabzug im Mixkrug und schützt mit seiner perfekten Abdichtung vor Spritzern; mit grosser Abzieh-Schlaufe zum einfachen Entfernen des Deckels.
- C. **2.0 Liter fassender Mixkrug mit 2-seitiger Masseinteilung aus BPA-freiem Tritan™:** Äusserst stabil, bruchstabil, stossfest und spülmaschinen-geeignet.
- D. **ProKinetix® Messer/Krug-System; extragross und leistungsfähig:** Krug und Messer sind durch die spezielle Formgebung so aufeinander abgestimmt, dass die drei unterschiedlichen, extra grossen Hochleistungs-Edelstahlklingen die Zutaten kontinuierlich und komplett zerkleinern, mahlen oder mixen, selbst wenn die Lebensmittel ohne Flüssigkeit trocken verarbeitet werden. Durch diese speziellen Klingen wird die einzigartige Kinetix® Bewegung im Krug erzeugt, die verhindert, dass sich in der Mischung ungemixte bzw. unzerkleinerte Speisestücke ansammeln bzw. verfangen können.
- E. **Hochleistungs-Metallkupplung** für eine langlebige und zuverlässige Mixleistung.
- F. **2200 Watt Hochleistungs-Motor:** Hochgeschwindigkeit kombiniert mit einem hohen Drehmoment für aussergewöhnliche Mix-Resultate.
- G. **LCD Timer:** Der Timer zählt bei den manuell einstellbaren Geschwindigkeiten die Mixzeit nach oben und für die vorprogrammierten Einstellungen die Mixzeit nach unten, so dass Sie den Mixvorgang immer kontrollieren können.
- H. **Motorbasis aus Druckguss-Metall** für langen, zuverlässigen Gebrauch.
- I. **5 vorprogrammierte Einstellungen optimieren folgende Zubereitungen:** Das Crushen von Eiswürfeln, das Mixen von Smoothies oder grünen Smoothies sowie die Zubereitung von gefrorenen Desserts oder warmen Suppen.
- J. **Automatischer Überlastungs-Schutz:** Zurücksetzbarer Überhitzungs-Schutz für den Motor.
- K. **Manuelle Geschwindigkeitseinstellung mit einer grossen Leistungs-Bandbreite:** von langsamem Rühren bis zum Mahlen bei höchster Geschwindigkeit sind 12 Geschwindigkeitsstufen exakt einstellbar.

ZUBEHÖR

L. Kunststoffspatel

Um Lebensmittel von der Krugwand zu streifen oder um die Lebensmittel nach dem Mixen leichter aus dem Krug zu nehmen.

M. Tamper für gefrorene Desserts bzw. Eiszubereitungen

Vereinfacht die Eiszubereitung, da durch den Tamper zähe Zutaten direkt in die Messer geschoben werden können.

HINWEIS ZUM MATERIAL DES MIXKRUGES

- Der Mixkrug besteht aus „Eastman Tritan™“ Copolyester, ein hartes, BPA-freies Polymer, das bevorzugt für die Herstellung von langlebigen, stark beanspruchten Haushaltswaren-Produkten verwendet wird, die auch viele Reinigungszyklen in der Spülmaschine unbeschadet überstehen müssen. Produkte aus Tritan™ sind stossfest, bruchstabil und auch noch schön klar und haltbar selbst nach vielen Spülgängen in der Spülmaschine.

OVERLOAD-PROTECTION – ÜBERLASTUNGS-SCHUTZ



Warnung:

Gerät bitte nicht weiter benutzen, wenn das Warnsignal „OVERLOAD PROTECTION“ (Überlastungs-Schutz) aufleuchtet.

Wenn der Motor des Solis Hochgeschwindigkeitsmixers Extreme Power Blender Pro überlastet ist, schaltet sich der Motor zu seinem Schutz automatisch aus, im LCD Display blinkt das Warnsymbol „OVERLOAD PROTECTION“.

Schalten Sie das Gerät mit der ONIOFF-Taste aus, ziehen Sie den Netzstecker und warten Sie einige Minuten, damit sich der Motor abkühlen kann. Stecken Sie dann den Netzstecker wieder in die Steckdose und drücken Sie erneut die ONIOFF-Taste. Wenn sich der Motor abgekühlt hat, blinkt das Warnsymbol nicht mehr und Sie können den Hochgeschwindigkeitsmischer wie in dieser Anleitung beschrieben weiter benutzen.

Achtung: Nur wenn das Warnsymbol nicht mehr blinkt, dürfen Sie mit dem Mixen fortfahren.



Warnung:

Gerät vollgefüllt mit schwerem und festem Inhalt nicht länger als zehn Sekunden in Betrieb nehmen!

▲ DIE FUNKTIONEN IHRES SOLIS HOCHGESCHWINDIGKEITSMIXERS EXTREME POWER BLENDER PRO

DAS BEDIENFELD



ZUM EINSCHALTEN

Taste ON/OFF

- Mit der ON/OFF-Taste können Sie das Gerät einschalten und in den „READY“-Modus bringen.
- Nach dem Einschalten mit der ON/OFF-Taste ist Ihr Hochgeschwindigkeitsmischer im manuellen Modus, d.h. Sie können die nachfolgenden Funktionen manuell einstellen und variieren.

MANUELLE EINSTELLUNGEN

Geschwindigkeitsregler

- Ihr Hochgeschwindigkeitsmischer Solis Extreme Power Blender Pro verfügt über 12 Geschwindigkeitsstufen, von „STIR“ (Rühren) bis „MILL“ (Mahlen).
- Die Geschwindigkeitsstufe „STIR“ verwendet man für das langsame Rühren von empfindlichen Lebensmitteln mit kleinen Pausen, um das Mixgut zu verbinden.
- Die Geschwindigkeitsstufe „MILL“ ist die schnellste Einstellung und ideal um Nüsse, Körner oder Samen und Kerne zu mahlen.
- Mit dem Solis Hochgeschwindigkeitsmischer Solis Extreme Power Blender Pro können Sie jede manuell eingestellte Geschwindigkeitsstufe bis zu 6 Minuten laufen lassen; wenn Sie den Mixprozess nicht vorher beendet haben, stoppt das Gerät nach diesen 6 Minuten automatisch.

- Ihr Mixer verfügt über folgende Geschwindigkeitseinstellungen mit je 2 Stufen:
 STIR = Rühren CHOP = Hacken/Zerkleinern PUREE = Pürieren
 MIX = langsames Mixen BLEND = schnelles Mixen MILL = Mahlen

Taste PLAY | PAUSE ▶ ||

- Mit Betätigen dieser Taste können Sie den Mixvorgang bis zu 2 Minuten anhalten. Wenn Sie diese Taste ein weiteres Mal drücken, mixt das Gerät mit der eingestellten Geschwindigkeit weiter und zählt die Zeit weiter.
- Die Pause-Funktion wird auch aktiviert, wenn Sie den Mixkrug während des Betriebs von der Basis abheben. Um den Betrieb erneut zu starten, müssen Sie den Mixkrug wieder auf die Basis setzen und die Taste START drücken.

Taste START | CANCEL (Wiederholungs-Funktion)

- Wenn Sie mit dem Geschwindigkeitsregler die gewünschte Geschwindigkeit eingestellt haben und die Taste START/CANCEL drücken, oder wenn der Timer abgelaufen ist, d.h. 6 Minuten gemixt wurde, bleibt die eingestellte Geschwindigkeit für 2 Minuten gespeichert, damit Sie wenn nötig schnell einen Wiederholungs-Zyklus starten können.
- Drücken Sie die Taste erneut, wird der Wiederholungs-Zyklus gestartet.
- Wenn Sie die Geschwindigkeitseinstellung löschen wollen, halten Sie die Taste START/CANCEL für 2 Sekunden gedrückt.

Energiespar-Modus

- Wenn Sie 2 Minuten keine Taste oder keinen Regler des Hochgeschwindigkeitsmixers betätigt haben, schaltet sich das LCD-Display aus, und die Taste ON/OFF blinkt rot.
- Sollten Sie auch in den nächsten 5 Minuten das Gerät nicht bedienen, schaltet es sich komplett ab. Um den Hochgeschwindigkeitsmixer wieder einzuschalten, müssen Sie erneut die Taste ON/OFF drücken.

Count-up Timer (Aufwärtszählender Timer)

- Wenn der Timer nicht eingeschaltet ist, zählt das Gerät im LCD-Display die Mixzeit in Sekunden nach oben. Wenn Sie den Timer in dieser Art benutzen, stoppt der Standmixer nach 6 Minuten automatisch, oder Sie können natürlich die Mixfunktion auch vorher manuell beenden.

Count-down Timer (Abwärtszählender Timer)

- Sie können aber auch den Timer einstellen, bevor Sie den Mixvorgang starten. In diesem Fall drücken Sie die ▲ oder ▼ Tasten um die gewünschte Mixzeit einzustellen. Nun zählt das LCD-Display abwärts, bis es bei „0“ angekommen ist und automatisch stoppt.

VOREINGESTELLTE PROGRAMME

Sie können auch ein voreingestelltes Programm mit den Tasten der unteren Reihe wählen und so von der optimal eingestellten Mixfunktion für das jeweils angewählte Endprodukt profitieren.

Taste PULSE ICE CRUSH (Dauer: 60 Sekunden)

- Optimiert das Zerkleinern von Eis und verfügt über einen intelligenten Sensor, der den Motor selbsttätig stoppt, sobald das Eis optimal gecrushed ist. Dieser Mixvorgang ist auch ideal für alle Lebensmittel, die mit starken Mixintervallen bearbeitet werden sollen.

Taste SMOOTHIE (Dauer: 60 Sekunden)

- Ideal, um gefrorene und flüssige Zutaten zu vermischen und aufzulockern. Die SMOOTHIE-Funktion verfügt über eine einzigartige Verarbeitungstechnik, welche erst die festen Zutaten bei geringer Geschwindigkeit durchmischt, und dann die Geschwindigkeit steigert, um die Zutaten dickflüssig werden zu lassen. Dies passiert in mehreren Zyklen, während die Zutaten gleichzeitig zirkulieren, damit ein Maximum an Luft mit eingearbeitet wird, bis am Ende ein cremiges, leckeres Smoothie entsteht.

Taste GREEN SMOOTHIE (Dauer: 60 Sekunden)

- Optimal, um ganze, harte Zutaten wie Früchte, Blattgrün und Samen zu zerkleinern, damit sie sich zusammen mit anderen weichen und flüssigen Zutaten zu einem gesunden, grünen Smoothie vermischen.

Taste FROZEN DESSERT (Dauer: 60 Sekunden)

- Dieses Programm wurde konzipiert, um gefrorene Zutaten schnell zu zerkleinern und miteinander zu verbinden. Um ein optimales Ergebnis zu erzielen, empfehlen wir, zusätzlich den Tamper zu benutzen (durch die Öffnung des kleinen Messbecherverschlusses am Deckel).

Taste SOUP (Dauer: 6 Minuten)

- Diese Programmeinstellung dauert 6 Minuten, um die Zutaten zu mixen und zu erhitzen. Das Programm startet erst langsam, um die Zutaten miteinander zu verbinden und erhöht dann die Geschwindigkeit. Am Ende gibt es mehrere Rührintervalle, um eventuelle Dampfbläschen zu entfernen, die sich unter Umständen in der Suppe gebildet haben.
- **Achtung:** Verarbeiten Sie kein rohes Fleisch oder Meeresfrüchte bzw. rohen Fisch mit der Funktion SOUP!

Warnung:

Niemals kochend heiße Flüssigkeiten verarbeiten bzw. in den Mixkrug geben. Die Flüssigkeit sollte immer zuerst etwas abkühlen, bevor Sie in den Mixkrug gegossen wird.

Taste AUTO CLEAN

- Mit diesem Reinigungsprogramm können Sie die meisten Speisereste und Verunreinigungen von der Krugwand und den Messern lösen. Geben Sie 500 ml warme Seifenlauge in den Mixkrug und drücken Sie die Taste AUTO CLEAN. Für stärkere Verunreinigungen oder anhaftende, dicke Zutaten empfehlen wir, noch zusätzlich einen halben Teelöffel flüssiges Geschirrspülmittel hinzuzugeben. Beste Resultate erzielen Sie, wenn Sie den Reinigungszyklus sofort nach Beendigung eines Mixvorgangs durchführen.

Taste PAUSE | PLAY ▶ ||

- Zum Pausieren eines laufenden Mixprogramms; hält das Programm bis zu zwei Minuten an und hält alle Eingaben gespeichert. Um das Programm fortzuführen, drücken Sie die Taste PAUSE | PLAY ▶ || ein weiteres Mal.
- Die Pause-Funktion wird auch aktiviert, wenn Sie den Mixkrug während des Betriebs von der Basis abheben. Um den Betrieb erneut zu starten, müssen Sie den Mixkrug wieder auf die Basis setzen und die Taste START drücken.

Hinweis: Wenn der Hochgeschwindigkeitsmixer in Betrieb ist und Sie drücken währenddessen eine beliebige, andere Taste, wechselt der Mixer ohne Unterbrechung direkt in dieses neue Programm.

▲ TIPPS FÜR PERFEKTES MIXEN

- Sollte das Volumen während des Mixvorgangs unter der MAX-Markierung sein, kann der Messbecher im Deckel abgenommen werden, um Öl oder andere Flüssigkeiten während des Mixens zuzufügen.
- Der Mixer sollte nur solange in Betrieb sein, wie die Lebensmittel oder der Mixprozess benötigen, um ein perfektes Endprodukt zu erhalten. Mixen Sie Lebensmittel nicht länger als nötig!
- Benutzen Sie die Taste PULSE/ICE CRUSH wenn die Speisen zu dick oder grob sind, um im Mixkrug zu zirkulieren.
- Sie können während des Mixvorgangs den mitgelieferten Kunststoffspatel und Tamper verwenden, wenn Sie den Messbecher im Deckel abnehmen und durch die Öffnung mit diesen Utensilien hantieren. Stellen Sie immer sicher, dass der Hauptdeckel fest geschlossen auf dem Mixkrug liegt.
- Überschreiten Sie niemals die MAX-Markierung, wenn Sie Lebensmittel und Flüssigkeiten in den Mixkrug füllen.
- Zutaten können an der Krugwand haften bleiben. Um die Lebensmittel wieder in Richtung Messer zu bringen, während der Hauptdeckel fest auf dem Krug sitzt, können Sie den Messbecher abnehmen und mit dem mitgelieferten Kunststoffspatel die Zutaten während des Mixens von der Krugwand in Richtung Messer nach unten schieben.
- Sollten Sie während des Mixens am Oberteil der Motorbasis Feuchtigkeit oder Flüssigkeit wahrnehmen, schalten Sie das Gerät sofort mit der ON/OFF-Taste aus und ziehen Sie den Netzstecker. Heben Sie den Mixkrug ab und wischen Sie die Motorbasis sofort mit einem trockenen Tuch oder Küchenpapier trocken.
- Sie können den Mixvorgang jederzeit, auch während eines eingestellten Programms, stoppen, indem Sie die Taste START/CANCEL drücken.
- Sie können auch während des Mixvorgangs die Geschwindigkeit oder Programmeinstellung korrigieren bzw. ändern. Drehen Sie einfach den Geschwindigkeitsregler oder drücken Sie die Taste eines anderen Programms, und der Hochgeschwindigkeitsmischer wechselt sofort in dieses neue Programm bzw. in die neue Geschwindigkeit.
- Maximal kann Ihr Hochgeschwindigkeitsmischer 250 g Eiswürfel crushen, das entspricht einem Standard-Eiswürfelbehälter.
- Nachdem der Hochgeschwindigkeitsmischer 6 Minuten im manuellen Modus gemixt hat, schaltet er sich automatisch ab. Dies ist ein Sicherheitsmechanismus, um den Motor nicht zu überlasten.
- Dickere Mixturen werden effizienter püriert, wenn der Mixkrug nur zu einem Viertel oder zur Hälfte gefüllt ist.

- Niemals Küchenutensilien oder Werkzeug aus Metall verwenden, diese könnten die Messer und den Mixkrug beschädigen bzw. zerkratzen.
- Datteln und andere Trockenfrüchte variieren in ihrer Härte und ihrem Feuchtigkeitsgehalt. Wenn Sie Trockenfrüchte für Smoothies verarbeiten möchten, verwenden Sie den Tamper in den ersten 15 – 20 Sekunden der SMOOTHIE oder GREEN SMOOTHIE Einstellung.
- Um Nussmilch herzustellen, verwenden Sie 1 – 2 Tassen rohe oder eingeweichte, abgetropfte Nüsse. Verarbeiten Sie diese mit der Einstellung CHOP für 15 – 20 Sekunden, bis sie gleichmässig zerkleinert sind. Eingeweichte Nüsse müssen evtl. als Unterstützung mit dem mitgelieferten Kunststoffspatel immer vom Krugrand in Richtung Messer geschoben werden. Sobald die Nüsse gleichmässig zerkleinert sind, fügen Sie 3 – 4 Tassen pures Wasser hinzu und mixen in der Einstellung MILL für 2 Minuten. Stellen Sie ein grosses Gefäss zur Verfügung und glessen Sie zum Filtrieren diese Mischung in ein Nussmilchnetz (oder ein mit Baumwolltuch/Käsetuch ausgelegtes Sieb) und halten dieses über das Gefäss. Schliessen Sie das Tuch oder Netz und drücken Sie auf die pürierte Masse im Tuch/Netz, um soviel Milch wie möglich herauszupressen.
- Soll man Mandeln wässern oder nicht? Dies ist eine Frage der persönlichen Vorliebe, Sie können Mandelmilch mit eingeweichten und auch mit trockenen Mandeln herstellen. Mandeln enthalten viel Protein, allerdings enthalten sie auch eine natürliche Verbindung, welche die menschlichen Enzyme davon abhält, die Mandeln effektiv zu verarbeiten und zu verdauen. Um diese Verbindung aufzubrechen, sollte man Mandeln über Nacht in Wasser legen. Danach die Mandeln spülen und abtropfen lassen, bevor sie weiter verarbeitet werden.
- Nüsse zu rösten, um daraus eine Nussbutter zuzubereiten, ist sehr empfehlenswert, denn die natürlichen Öle werden so durch das Mixen freigesetzt und erhöhen den Geschmack. Einige Nussarten, wie Mandeln und Haselnüsse, haben einen niedrigeren Fettgehalt. Fügen Sie deshalb wenn nötig Reiskleie-Öl oder Macadamia- bzw. Kokosnussöl während des Mixens hinzu.
- Frisch gemahlene Vollkornmehl hält sich nicht so lange frisch wie kommerziell gekauftes Mehl. Der Grund ist, dass die inneren Getreideschichten viel Öl enthalten, welche mit der Zeit ranzig werden können, wenn sie Hitze oder Feuchtigkeit ausgesetzt sind. Deshalb sollten Sie Ihr frisch gemahlene Mehl in einem luftdichten Behälter an einem kühlen und trockenen Platz aufbewahren. In besonders warmem und feuchtem Klima kann Mehl auch im Kühlschrank gelagert werden.
- Körner, Sojabohnen und andere getrocknete Hülsenfrüchte und Getreidearten haben einen unterschiedlichen Feuchtigkeitsgehalt und können evtl. während des Mahlvorgangs nicht entsprechend zirkulieren. Helfen Sie mit dem mitgelieferten Kunststoffspatel über die Messbecher-Öffnung nach, um eine gute Zirkulation zu gewährleisten.

▲ ZUBEREITUNGS-TABELLEN

| Lebensmittel | Zubereitung Gebrauch | Menge | Funktion | Zeit- dauer |
|---|---|--|-----------------------------|----------------|
| Körner und Samen | Zu Mehl mahlen. Geeignet für Brot, Pizzateig, Kuchenteig, Muffinteig und andere Mehlteige. | 250 g – 500 g 1¼ – 2½ Cups | MILL | 30 – 60 Sek. |
| Getrocknete Hülsenfrüchte und Getreide (z.B. Sojabohnen, Kichererbsen, Maiskörner) | Zu Mehl mahlen. In Kombination mit Mehl ideal für Brot, Kuchen, Muffins oder Pfannkuchen. | 250 g – 500 g 1¼ – 2½ Cups | MILL | 1½ – 2 Min. |
| Gewürze | Um gemahlene Ge- würze herzustellen. Immer unzerkleinerte Gewürze verwenden, ausser bei Zimtstan- gen, diese müssen in der Mitte gebrochen werden; in luftdich- ten Behältern lagern. | 55 g – 115 g ½ – 1 Cup 8 – 16 Zimt- stangen | MILL | 1 Min. |
| Rohe Nüsse | Um Nussmehl herzustellen. Für Kuchen, Kekse und Muffins. | 150 g – 300 g 1 – 2 Cups | MILL | 20 – 30 Sek. |
| Geröstete Nüsse | Um Nussbutter oder Aufstriche zuzubereiten. | 300 g – 450 g 2 – 3 Cups | MILL Tamper einsetzen | 1 Min. |
| Weisser Zucker | Mahlen, um puren Eiszucker oder Puder- zucker zuzubereiten. | 200 g 2 Cups | MILL | 15 Sek. |

Hinweis zum Trocken-Mahlen: Bitte beachten Sie, dass das Mahlen von harten Lebensmitteln wie Gewürzen, Zucker, Kaffee, Körnern etc. die Innenseiten des Mixkruges verkratzen und trüben können. Dies ist weder ein Gerätedefekt, noch durch die Garantie abgedeckt und beeinflusst die Gerätefunktion in keiner Weise.

| Lebensmittel | Zubereitung Gebrauch | Menge | Funktion | Zeit- dauer |
|--------------------------------|---|-------------------------------------|----------------------|------------------------|
| Kekse/Cookies | Zum Zerkleinern von Keksen und Cookies. Sie können auch mixen, um Krümel herzustellen, die z.B. für einen Cheesecake verwendet werden können. | 250 g | PULSE I ICE CRUSH | 6 – 10 Pulse-Stösse |
| Brotkrümel | Brotkruste entfernen. Brot in 2½ cm grosse Würfel schneiden. Für Krusten mit Brotkrümel, Füllungen und Fleischbällchen. | 120 g (bis zu 3 Scheiben) | CHOP | 20 – 30 Sek. |
| Mayonnaise | Eigelb, Senf und Essig oder Zitronensaft verrühren. Langsam Öl durch die Deckelöffnung zufügen. Ideal als Dressing. | Bis zu 4 Eigelb und 2 Cups Öl | MIX | 1½ Min. |
| Harter Käse (z.B. Parmesan) | In 3 cm grosse Würfel schneiden. Für cremige Saucen u. Nudelgerichte. | 130 g | CHOP | 15 – 20 Sek. |
| Schlagsahne | Sahne schlagen, bis sie steif ist. Wenn gewünscht, Zucker oder Vanille vor dem Schlagen zugeben. | 300 – 600 ml | MILL | 10 Sek. |
| Rohes Gemüse | Schälen und in 2 cm grosse Würfel schneiden. Fein schneiden bzw. zerkleinern. Ideal für Füllungen, Bolognese-Saucen, Gulasch und Eintöpfe. | 200 g | CHOP | 5 – 10 Sek. |

Hinweis: Diese Tabelle dient nur als Circa-Angabe.

▲ PROBLEMBEHEBUNG

| Problem | Problembesehung |
|---|--|
| Motor startet nicht oder die Messer rotieren nicht | <ul style="list-style-type: none"> – Prüfen, ob der Mixkrug und der Krugdeckel richtig installiert sind. – Prüfen, ob die ON/OFF-Taste oder die gewählte Funktionstaste bzw. Geschwindigkeitstaste aufleuchtet. – Prüfen, ob der Netzstecker korrekt in der Steckdose steckt und das Gerät eingeschaltet ist. |
| Lebensmittel sind ungleichmässig zerkleinert | <ul style="list-style-type: none"> – Eine zu grosse Menge wurde in den Mixkrug gegeben. Eine kleinere Menge Lebensmittel in den Mixkrug geben und ggf. mehrere Durchgänge durchführen. – Die Stücke waren zu gross. Schneiden Sie die Lebensmittel in kleinere Stücke. Das beste Ergebnis erzielen Sie, wenn die Lebensmittel in max. 2 cm grosse Stücke geschnitten werden. |
| Lebensmittel wurde zu sehr zerkleinert oder ist wässrig | <ul style="list-style-type: none"> – Kürzere Zeit mixen. Zur besseren Kontrolle die PULSE ICE CRUSH-Taste wählen. |
| Lebensmittel kleben an dem Messer/Mixkrug | <ul style="list-style-type: none"> – Eventuell ist die Masse zu dick. Geben Sie etwas Flüssigkeit in die Masse und/oder versuchen Sie eine geringere Geschwindigkeit. |
| Gerät überlastet | <ul style="list-style-type: none"> – Ihr Gerät ist mit einem Überlastungsschutz ausgestattet. Wenn das Gerät überlastet ist, stoppt der Motor und das Warnsymbol „OVERLOAD PROTECTION“ blinkt im LCD-Display. – Wenn „OVERLOAD PROTECTION“ im LCD-Display blinkt, Mixer mit der ON/OFF-Taste ausschalten und den Netzstecker ziehen. Einige Minuten warten und dann Netzstecker wieder einstecken und Gerät erneut mit der ON/OFF-Taste einschalten. – Sollte die Anzeige „OVERLOAD PROTECTION“ immer noch blinken, Vorgang wiederholen und dieses Mal 20 – 30 Minuten warten, bevor Sie das Gerät erneut einstecken und einschalten. Sobald „OVERLOAD PROTECTION“ nicht mehr blinkt, können Sie den Mixer erneut benutzen. – Wir empfehlen, einen Teil des Mixkrug-Inhalts auszugliessen oder die Lebensmittel in kleinere Stücke zu schneiden bzw. kleinere Mengen pro Durchgang zu verarbeiten. |

▲ PFLEGE UND REINIGUNG

MIXKRUG UND DECKEL

Damit die Lebensmittel nach der Zubereitung nicht an den Messern, am Mixkrug oder Deckel festtrocknen, empfehlen wir Ihnen, sofort nach jeder Benutzung wie folgt vorzugehen:

- Spülen Sie den Mixkrug und den Deckel mit Wasser, um die meisten Speisereste zu entfernen.
- Geben Sie 500 ml warmes Wasser in den Mixkrug, stellen Sie ihn auf die Motorbasis und setzen Sie den Deckel inkl. Messbecher auf den Krug. Drücken Sie die Taste AUTO CLEAN. Sollten die Lebensmittel hartnäckig anhaften, fügen Sie noch einen halben Teelöffel flüssiges Spülmittel hinzu.
- Danach spülen Sie den Mixkrug und Deckel nochmals mit warmem Wasser oder säubern beides in warmem Spülwasser mit einem weichen Tuch oder einer Flaschenbürste.
- Wenn Mixkrug, Deckel und Messbecher sauber sind, alles gut abtrocknen.

REINIGUNG IN DER SPÜLMASCHINE

- Der Mixkrug und der Deckel können in der Spülmaschine bei einem Standard-Spülprogramm gespült werden. Den Mixkrug in das Unterfach stellen, der Deckel und der Messbecher sollten dagegen immer im Oberfach der Spülmaschine gespült werden.

DESINFEKTION

Um den Mixkrug und die Messer zu desinfizieren, empfehlen wir, eine Desinfektionslösung bestehend aus 1½ Teelöffel (7,5 ml) Haushaltsbleiche aufgelöst in 2 Liter (8 Cups) reinem, kaltem Leitungswasser, zusammen gemischt wie auf der Packungsanweisung der Haushaltsbleiche angegeben, zuzubereiten. Dann desinfizieren Sie wie folgt:

1. Nach dem Reinigungszyklus mit der Funktion AUTO CLEAN, wie im vorherigen Absatz beschrieben, geben Sie die Hälfte (ca. 1 Liter) der Desinfektionslösung in den Mixkrug. Schliessen Sie den Mixkrug mit dem Deckel und dem Messbecher und drücken Sie erneut die Funktionstaste AUTO CLEAN, um eine Desinfektion durchzuführen.
2. Lassen Sie dann die Lösung für 1 Minute im Mixkrug einwirken, dann leeren Sie den Mixkrug.
3. Legen Sie den Deckel, den Messbecher und, wenn benutzt, den Tamper und den Kunststoffspatel, in die verbleibende zweite Hälfte der Lösung und lassen diese für ca. 2 Minuten darin liegen.

4. Setzen Sie nun den leeren Mixkrug mit geschlossenem Deckel und Messbecher auf die Basis und lassen Sie das Gerät in der Geschwindigkeitsstufe MIX für 10 – 20 Sekunden laufen, um die verbliebene Restfeuchtigkeit vom Messerbereich zu entfernen.
5. Wischen Sie die Aussenseite des Deckels, des Kruges und der Motorbasis mit einem Tuch sauber, das zuvor in die Desinfektionslösung getaucht und ausgewrungen wurde.
6. Spülen Sie nach der Desinfektion nicht nochmals nach. Lassen Sie das Gerät an der Luft trocknen, bevor Sie es verstauen. Vor dem nächsten Gebrauch sollten Sie Mixkrug und Deckel kurz in sauberem Wasser spülen.

REINIGUNG DER MOTORBASIS

- Wischen Sie die Motorbasis mit einem leicht feuchten, weichen Tuch sauber und trocknen Sie die Basis anschliessend. Entfernen Sie auch eventuelle Speisereste am Netzkabel.

HINWEIS ZU DEN REINIGUNGSMITTELN

- Verwenden Sie niemals kratzende oder aggressive Reinigungsmittel oder -lösungen, um die Motorbasis oder den Mixkrug zu reinigen – diese könnten die Oberfläche verkratzen.

SO ENTFERNEN SIE HARTNÄCKIGE VERFÄRBUNGEN UND GERÜCHE

- Geruchsintensive Lebensmittel wie Knoblauch, Fisch oder einige Gemüsesorten wie Karotten können einen Geruch oder Verfärbungen am Krug oder Deckel hinterlassen.
- Um diese zu entfernen, reinigen Sie den Krug und den Deckel mit der Funktion AUTO CLEAN. Fügen Sie 2 Teelöffel Soda-Bicarbonat und 125 ml (½ Cup) Essig in den Mixkrug und lassen die Mischung 1 Minute mixen. Nehmen Sie nun den Mixkrug vom Sockel und reiben Sie die Kruginnenseite und den Deckel mit der Mischung und einer weichen Geschirrbürste ab. Fügen Sie dann 2 Tassen warmes Wasser hinzu und lassen alles für 5 Minuten stehen. Setzen Sie den Mixkrug auf die Motorbasis, verschliessen Sie den Krug mit dem Deckel und drücken erneut die AUTO CLEAN Taste. Danach den Mixkrug und den Deckel sorgfältig spülen und an der Luft trocknen lassen. Bewahren Sie den Mixkrug auf, ohne dass der Deckel aufgesetzt ist, so dass die Luft zirkulieren kann.

TROCKEN-MAHLEN

- Durch das Mahlen von harten Lebensmitteln wie Gewürze, Nüsse, Zucker, Kaffee oder Körner etc. können Kratzer und Trübungen auf der Innenseite des Mixkruges entstehen.
- Einige Gewürze und Kräuter geben auch aromatische Öle ab, welche den Mixkrug verfärben oder Gerüche zurücklassen können.
- Dies sind nur kosmetische Folgen des Trocken-Mahlens, welche nicht durch die Garantie abgedeckt sind und beeinträchtigen die Funktionsleistung Ihres Standmixers in keiner Weise.

LAGERUNG

- Lagern Sie Ihren Solis Hochgeschwindigkeitsmixer Extreme Power Blender Pro in aufrechter Position, der Mixkrug sollte sich auf der Motorbasis befinden oder daneben stehen. Stellen Sie nichts auf das Gerät. Damit die Luft zirkulieren kann, sollte der Deckel nicht auf den Mixkrug gesetzt werden.

▲ TECHNISCHE ANGABEN

| | |
|--------------------|---------------------------------|
| Modell-Nr. | BBL910, Typ 8321 |
| Produktbezeichnung | Hochgeschwindigkeits-Standmixer |
| Spannung/Frequenz | 220–240 V~ / 50 Hz |
| Leistung | 2.200 Watt |
| Abmessungen | ca. 19 x 46 x 22 cm (B x H x T) |
| Gewicht | ca. 6 kg |

Technische Änderungen vorbehalten.

▲ **ENTSORGUNG**



EU 2002/96/EC

Hinweise zur ordnungsgemässen Entsorgung des Produkts gemäss EU-Richtlinie 2002/96/EC

Das Gerät darf nach Gebrauch nicht als normaler Haushaltsabfall entsorgt werden. Es muss zu einer örtlichen Abfallsammelstelle oder einem Händler gebracht werden, der es fachgerecht entsorgt. Die getrennte Entsorgung von elektrischen und elektronischen Geräten vermeidet im Gegensatz zur nicht fachgerechten Entsorgung mögliche negative Folgen für Umwelt und Gesundheit und ermöglicht die erneute Nutzung und Rezyklierung der Komponenten mit bedeutenden Energie- und Rohstoffeinsparungen. Um die Verpflichtung zur ordnungsgemässen Entsorgung des Geräts deutlich hervorzuheben, ist es mit dem Symbol eines durchgestrichenen Abfallcontainers gekennzeichnet.

Solis of Switzerland AG behält sich das Recht vor, jederzeit technische und optische Veränderungen sowie der Produktverbesserung dienliche Modifikationen vorzunehmen.



SOLIS HELPLINE:

091 802 90 10

(Nur für Kundinnen und Kunden in der Schweiz)

Dieser Artikel zeichnet sich durch Langlebigkeit und Zuverlässigkeit aus. Sollte aber trotzdem einmal eine Funktionsstörung auftreten, rufen Sie uns einfach an. Oftmals lässt sich nämlich eine Panne mit dem richtigen Tipp oder Kniff unkompliziert und einfach wieder beheben, ohne dass Sie das Gerät gleich zur Reparatur einschicken müssen. Wir stehen Ihnen gerne mit Rat und Tat zur Seite.

Bewahren Sie die Originalverpackung dieses Artikels gut auf damit Sie sie für einen eventuell nötigen Transport oder Versand des Produktes verwenden können.

Solis of Switzerland AG

Solis-Haus • CH-8152 Glattbrugg-Zürich • Schweiz
Telefon +41 44 874 64 54 • Telefax +41 44 874 64 99
info@solis.ch • www.solis.ch • www.solis.com



Rezepte

- 26 Smoothie
- 34 Nussmilch
- 36 Suppen
- 40 Aufstriche / Nussbutter
- 42 Gewürzzubereitungen
- 44 Muffins
- 46 Cocktails
- 50 Gefrorene Desserts
- 54 Dessert



SMOOTHIE

GREEN SMOOTHIE FLASH

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Für 4 Portionen

- **Zutaten**

150 g grüne, kernlose Trauben

1 Navel-Orange, geschält und halbiert

1 grüner Apfel, geviertelt und entkernt

1 kleine Gurke, grob geschnitten

50 g (2 Cups) Babyspinat-Blätter

6 Eiswürfel

330 ml (1 1/3 Cups) gekühltes Kokosnusswasser

- **Zubereitung**

1. Zutaten in der oben aufgeführten Reihenfolge in den Krug geben und Deckel mit Messbecher fest daraufsetzen.
2. Funktion GREEN SMOOTHIE drücken. Mixen, bis das Programm beendet ist; servieren.

TRIPLE GREEN SMOOTHIE

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Für 4 Portionen

- **Zutaten**

2 grüne Äpfel, geviertelt und entkernt

250 g Ananas, geschält und zerkleinert

20 g Grünkohl-Blätter, zerkleinert

20 g Babyspinat-Blätter

20 g halbierte Babyromana-Salatblätter

1 Banane, halbiert

375 ml (1½ Cups) gekühltes Kokosnusswasser

- **Zubereitung**

1. Zutaten in der oben aufgeführten Reihenfolge in den Krug geben und Deckel mit Messbecher fest daraufsetzen.
2. Funktion GREEN SMOOTHIE drücken. Mixen, bis das Programm beendet ist, servieren.

SMOOTHIE

TROPICAL GREEN SMOOTHIE

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Für 4 Portionen

- **Zutaten**

250 g Ananas, geschält und grob zerkleinert

160 g (1¼) gefrorene, zerkleinerte Mango

2 Esslöffel rohe Mandeln

60 g (1½ Cups) Grünkohlblätter, grob zerkleinert

250 ml (1 Cup) gekühltes Kokosnusswasser

4 Eiswürfel

- **Zubereitung**

1. Zutaten in der oben aufgeführten Reihenfolge in den Krug geben und Deckel mit Messbecher fest daraufsetzen.
2. Funktion GREEN SMOOTHIE drücken. Mixen, bis das Programm beendet ist; servieren.

CITRUS GREEN SMOOTHIE

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Für 4 Portionen

- **Zutaten**

1 Limette, geschält

1 (200 g) grüne Birne, geviertelt und entkernt

60 g Grünkohl-Blätter, zerkleinert

1 kleine Gurke, grob zerkleinert

1 grüne Kiwi, geschält

6 Eiswürfel

375 ml (1½ Cups) gekühltes Kokosnusswasser

- **Zubereitung**

1. Zutaten in der oben aufgeführten Reihenfolge in den Krug geben und Deckel mit Messbecher fest daraufsetzen.
2. Funktion GREEN SMOOTHIE drücken. Mixen, bis das Programm beendet ist; servieren.

SMOOTHIE

BEEREN BLUSH SMOOTHIE

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Für 4 Portionen

- **Zutaten**

350 g (3 Cups) gefrorene Beerenmischung

500 ml (2 Cups) gekühlte Milch, Mandel- oder Sojamilch

60 ml (¼ Cup) ungesüsster Naturjoghurt

2 Esslöffel Agave-Sirup oder Honig

- **Zubereitung**

1. Zutaten in der oben aufgeführten Reihenfolge in den Krug geben und Deckel mit Messbecher fest daraufsetzen.
2. Funktion SMOOTHIE drücken. Mixen, bis das Programm beendet ist; servieren.

BREAKFAST-TO-GO SMOOTHIE

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Für 4 Portionen

- **Zutaten**

6 entkernte Datteln, grob zerkleinert

65 g (½ Cup) Haferkleie

2 reife Bananen, grob zerkleinert

2 Esslöffel weisse Chia-Samen

500 ml (2 Cups) gekühlte Milch, Mandel-, Reis- oder Sojamilch

125 ml (½ Cup) fettreduzierter, Griechischer Naturjoghurt

1½ Esslöffel Ahorn-Sirup oder Honig

- **Zubereitung**

1. Zutaten in der oben aufgeführten Reihenfolge in den Krug geben und Deckel mit Messbecher fest daraufsetzen.
2. Funktion SMOOTHIE drücken. Mixen, bis das Programm beendet ist; servieren.

SMOOTHIE

MANGO-VANILLE-CHIA SMOOTHIE

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Für 4 Portionen

- **Zutaten**

350 g (3 Cups) gefrorene Mango, zerkleinert

160 ml (2/3 Cup) fettreduzierter Vanillejoghurt

2 Esslöffel weisse Chia-Samen

500 ml (2 Cups) gekühlte Milch

- **Zubereitung**

1. Zutaten in der oben aufgeführten Reihenfolge in den Krug geben und Deckel mit Messbecher fest daraufsetzen.
2. Funktion SMOOTHIE drücken. Mixen, bis das Programm beendet ist.
3. In ein Glas giessen und servieren.

COOKIES CREAM SHAKE

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Für 4 Portionen

- **Zutaten**

80 ml (1/3 Cup) Schokoladensauce oder Sirup

10 Oreo Cookies, halbiert

500 ml (2 Cups) gekühlte Milch

260 g (2 Cups) Vanille-Eiscreme

- **Zubereitung**

1. Geben Sie je einen Esslöffel Schokoladensauce oder Sirup in jedes Glas. Jedes Glas rollen, so dass sich die Sauce bzw. der Sirup bis zum Glasrand verteilt.
2. Cookies in den Krug geben und den Deckel schliessen. Die PULSE-Taste drücken und die Cookies mit vier PULSE-Intervallen zerkleinern, bzw. solange drücken, bis die Cookies grob zerkleinert sind. 1/3 Cup der Cookie-Brösel in eine Schale geben, Rest bleibt im Krug.
3. Milch und Eiscreme in den Mixkrug geben. Deckel schliessen. Die Taste SMOOTHIE drücken. Mixen, bis das Programm beendet ist. Mischung in die vorbereiteten Gläser giessen. Mit den restlichen Cookie-Bröseln bestreuen.

NUSSMILCH

MANDEL-MILCH

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Ergibt 1 Liter

- **Zutaten**

300 g (2 Cups) rohe Mandeln

1 Liter (4 Cups) gekühltes, reines Wasser



- **Zubereitung**

1. Mandeln und Wasser in den Mixkrug geben und mit dem Deckel und Messbecher fest verschliessen.
2. Geschwindigkeitsregler auf MILL drehen. 2 Minuten laufen lassen, bis die Mandelmischung weich ist.
3. Ein Nussmilchnetz (oder ein Sieb mit einem grossen Stück Baumwollstoff bzw. ein Käsetuch auslegen) über einen grossen, sauberen Krug halten und die Nussmischung in das Sieb giessen. Stoff verschliessen und auf die Nussmischung im Stoff drücken, um möglichst viel Mandelmilch herauszupressen. Restliche Mandelmasse wegwerfen und Stoff entfernen.
4. Kann in einem sauberen, luftdicht abgeschlossenen Glas oder Becher im Kühlschrank bis zu 3 Tage aufbewahrt werden.

- **Tipps**

Nussmilchnetze können in Naturkostläden gekauft werden. Baumwollstoff zum Seihen oder Käsetücher gibt es in Haushaltswarengeschäften.

Wenn gewünscht, können Sie die Mandelmilch mit Agave-Sirup oder Honig süssen.

SOJABOHNEN-MILCH

Zubereitungszeit: 10 Minuten plus 8 – 10 Stunden Einweichzeit (eine Nacht)

Ergibt 700 ml

- **Zutaten**

160 g (¾ Cup) organische, getrocknete Sojabohnen

1 Liter (4 Cups) kühles, reines Wasser

Agave-Sirup oder Honig, nach Wunsch

- **Zubereitung**

1. Sojabohnen in einen Glas- oder Keramikkrug geben. Soviel kaltes Wasser zufügen, dass die Sojabohnen bedeckt sind. Mit einer Plastikfolie abdecken. In den Kühlschrank stellen und 8 – 10 Stunden (oder über Nacht) einweichen lassen. Abgiessen und mit kaltem Wasser spülen. Eventuelle farblose Bohnen entfernen.
2. Geben Sie eine Tasse der eingeweichten Sojabohnen in den Mixkrug mit der Hälfte des Wassers. Mit Deckel und Messbecher verschliessen. Stellen Sie den Geschwindigkeitsregler auf BLEND und zerkleinern Sie die Sojabohnen 2 Minuten. Legen Sie ein Nussmilchnetz über einen grossen Krug (oder legen Sie ein grosses Stück Baumwollstoff oder ein Käsetuch in ein Sieb und halten dieses über den grossen Krug). Giessen Sie die Sojabohnen-Mischung in das Tuch. Schliessen Sie das Tuch und drücken Sie sanft, um die Sojamilch aus dem Tuch zu extrahieren. Werfen Sie die restliche, im Tuch verbliebene Mischung weg. Verfahren Sie mit den anderen eingeweichten Sojabohnen und der anderen Hälfte des Wassers genauso.
3. Giessen Sie die Sojabohnen-Milch in eine mittelgrosse Pfanne und erhitzen Sie sie bei mittlerer Hitze. Bringen Sie die Milch leicht zum Köcheln, reduzieren Sie dann die Hitze, so dass die Sojabohnen-Milch für 10 – 15 Minuten simmern kann. Schöpfen Sie eventuell entstandenen Schaum von der Oberfläche ab. Ziehen Sie die Pfanne vom Herd und lassen Sie den Inhalt abkühlen. Geben Sie die abgekühlte Sojabohnen-Milch in einen luftdicht verschliessbaren Behälter.
4. Auf Wunsch mit Agave-Sirup oder Honig süssen. Stellen Sie die Milch für 2 Stunden in den Kühlschrank bzw. so lange, bis sie gut abgekühlt ist. Kann im Kühlschrank maximal 3 Tage aufbewahrt werden.

SUPPEN

SUPPE AUS GERÖSTETEN TOMATEN UND PAPRIKA MIT SALSA VERDE

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 55 Minuten

Für 4 Portionen

- **Zutaten**

6 (ca. 550 g) Roma-Tomaten, halbiert

1 rote Paprika (ca. 315 g), entkernt und in dicke Scheiben geschnitten

1 Zwiebel, in Scheiben geschnitten

3 Knoblauchzehen

2 Esslöffel Olivenöl

Salz und frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer, je nach Geschmack

3 Anchovis-Filets, abgetropft

15 g (½ Cup) glatte Petersilienblätter

1 Esslöffel Babykapern, abgetropft

1 Esslöffel frischer Zitronensaft

2½ Esslöffel Olivenöl

500 ml (2 Cups) Gemüsebrühe, in Raumtemperatur

2 Teelöffel Tomatenpaste

15 g (¼ Cup) frische Basilikumblätter

- **Zubereitung**

1. Backofen auf 200° C (ohne Umluft) oder 180° C (mit Umluft) vorheizen. Legen Sie ein grosses Backblech mit nichthaftendem Backpapier aus.
2. Legen Sie die Tomaten, die Paprika, Zwiebel und den Knoblauch auf das Backblech. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Leicht schütteln, damit alles Gemüse mit Öl bedeckt ist. Für 40 – 45 Minuten anbraten, bis das Gemüse goldbraun und weich ist. Beiseite stellen und 5 Minuten abkühlen lassen.

3. Für die Salsa Verde in der Zwischenzeit die Anchovis-Filets, die Petersilie, die Kapern, den Zitronensaft und das Öl in den Mixkrug geben und mit dem Deckel und Messbecher fest verschliessen. Die Geschwindigkeit CHOP einstellen und 30 – 40 Sekunden hacken, bis alles gut vermischt ist. In eine Schale geben und beiseite stellen, um später mit dieser Salsa Verde die Suppe zu garnieren. Den Mixkrug spülen.
 4. Mit einer Zange das geröstete Gemüse in den Mixkrug geben. Gemüsebrühe und Tomatenpaste dazugeben und den Deckel schliessen. Die Funktionstaste SOUP drücken. Warten, bis das ganze Programm abgelaufen ist und die Suppe weich und heiss ist.
 5. Basilikum dazufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und Deckel wieder schliessen. Den Geschwindigkeitsregler für 30 Sekunden auf PUREE stellen.
 6. Suppe auf Teller verteilen. Salsa Verde auf die Suppe träufeln. Servieren.
- **Tipp:** Die Salsa Verde kann, luftdicht verpackt, bis zu 3 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Eignet sich auch hervorragend für gegrilltes oder gebratenes Fleisch, Geflügel oder Meeresfrüchte bzw. Antipasti-Gemüse.

SUPPEN

THAILÄNDISCHE BUTTERNUT-KÜRBIS-SUPPE

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 25 Minuten

Für 4 Portionen

- **Zutaten**

1 Esslöffel organisches Kokosnussöl

*5 Esslöffel selbstzubereitete Thai Rote-Curry-Paste (siehe Seite 41)
oder 2 – 3 Esslöffel im Handel gekaufte Rote-Curry-Paste*

*1,5 kg Butternut-Kürbis, geschält und entkernt,
in 4 cm grosse Stücke geschnitten*

1 Liter (4 Cups) Hühnerbrühe, Raumtemperatur

400 ml Kokosnussmilch aus der Dose

1 Esslöffel Fischsauce, oder mehr, wenn gewünscht

Zum Garnieren:

Frische Korianderblätter und dünn geschnittener roter Chili

Limonenscheiben

- **Zubereitung**

1. Kokosnussöl in einer grossen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Curry-Paste zufügen, für 2 – 3 Minuten unter Rühren kochen, bis sie aufgelöst ist.
2. Kürbis und Brühe zufügen. Hitze erhöhen und zum Kochen bringen. Dann Hitze auf mittlere Temperatur drosseln. Für 20 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist. Zur Seite stellen und abkühlen lassen, bis kein Dampf mehr entweicht. In einen Topf umfüllen.
3. 125 ml Kokosnussmilch abmessen und beiseite stellen. Die restliche Kokosnussmilch in die Kürbissuppe giessen. Ein Drittel der Kürbismischung in den Mixkrug geben und mit Deckel inkl. Messbecher verschliessen. Geschwindigkeitsregler auf BLEND stellen und 10 – 15 Sekunden bearbeiten, bis alles cremig ist. Mischung wieder in die Pfanne giessen und die andere Kürbismischung genauso verarbeiten.

4. Die Kürbissuppe unter Rühren bei mittlerer Hitze erhitzen, bis sie heiss ist. Fischsauce unter Rühren zufügen. Sollten Sie die Suppe besser gewürzt bevorzugen, geben Sie noch 1 – 2 Teelöffel Fischsauce dazu.
5. Auf Suppenteller verteilen. Die beiseite gestellte Kokosnussmilch darüber träufeln. Mit Korianderblätter und Chili garnieren. Mit einer Scheibe Limone servieren.

AUFSTRICHE / NUSS-BUTTER

GERÖSTETE MANDEL-BUTTER

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

Ergibt 2 Tassen

- **Zutaten**

450 g (3 Cups) rohe Mandeln

2 Esslöffel Reiskleie-Öl oder Macadamia-Öl

- **Zubereitung**

1. Backofen auf 200° C vorheizen (ohne Umluft) oder 180° C (mit Umluft).
2. Mandeln auf ein Backblech legen. Für 8 – 10 Minuten backen, bis sie leicht angeröstet sind. Beiseite stellen und für 10 Minuten abkühlen lassen.
3. Mandeln und Öl in den Mixkrug geben und den Deckel incl. Messbecher daraufsetzen. Auf der Geschwindigkeit MILL 1 Minuten mahlen, bis die Mischung fast weich ist. Mit dem Kunststoffspatel die Zutaten in Richtung Messer schieben.
4. Dann auf der Geschwindigkeit BLEND 10 – 15 Sekunden mixen, bis alles weich und cremig ist.
5. Mandel-Butter in einen sauberen, luftdicht verschliessbaren Behälter geben. Kann bis zu 2 Wochen im Kühlschrank aufbewahrt werden.

THAI ROTE-CURRY-PASTE

Zubereitungszeit: 10 Minuten plus 15 Minuten Einweichzeit

Für 4 Portionen

- **Zutaten**

20 getrocknete, lange rote Chilis, entkernt

4 cm lange Stücke Galangal (Thai-Ingwer), geschält und dünn geschnitten

2 Zitronengras-Stängel, geputzt und grob zerkleinert

12 – 14 Koriander-Wurzeln, geputzt

10 frische Kaffirlimetten-Blätter, ohne Stiele, dünn geschnitten

4 asiatische oder rote Schalotten, grob geschnitten

12 Knoblauchzehen

2 Teelöffel Salz

1 Teelöffel geröstete Shrimps-Paste (aus der Asia-Abteilung im Supermarkt)

4 Esslöffel Reiskleie-Öl oder Gemüse-Öl

- **Zubereitung**

1. Chilis in eine hitzebeständige Schüssel legen. Mit kochendheissem Wasser bedecken und für ca. 15 Min. einweichen, bis sie weich sind. Wasser abgiessen.
 2. Die eingeweichten Chilis und die restlichen Zutaten in den Mixkrug geben und mit dem Deckel incl. Messebecher verschliessen. Auf der Geschwindigkeit BLEND für 1 Minute mixen, bis die Mischung weich ist. Mit dem Kunststoffspatel die Zutaten in Richtung Messer schieben.
 3. Nochmals Geschwindigkeitsregler auf BLEND stellen und 1 Minute mixen (wieder Kunststoffspatel benutzen), bis die Mischung pastenförmig ist.
 4. Geben Sie die Curry-Paste in ein sauberes, steriles Aufbewahrungs-Glas. Sie können die Curry-Paste bis zu einer Woche im Kühlschrank aufbewahren, wenn Sie einige Tropfen Öl als oberste Schicht darüber giessen, um die Paste zu „konservieren“. Oder aber Sie gefrieren die Curry-Paste ein, dann ist sie 1 Monat haltbar.
- **Tipp:** Sie können auch ungeröstete Shrimps-Paste nehmen. Wickeln Sie die Paste in Aluminium-Folie ein und grillen Sie sie in einem vorgeheizten Backofen-Grill auf jeder Seite für 1 – 2 Minuten.

GEWÜRZZUBEREITUNGEN

MAROKKANISCHE GEWÜRZMISCHUNG

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Ergibt: 2/3 Tasse

- **Zutaten**

12 Kardamom-Kapseln

3 Esslöffel Kreuzkümmelsamen

2 Esslöffel Koriandersamen

2 Zimtstangen, halbiert

2 Teelöffel Fenchelsamen

½ Teelöffel ganze, schwarze Pfefferkörner

½ Teelöffel ganze Piment-Beeren

2 Teelöffel Paprikapulver

1½ Teelöffel gemahlener Kurkuma

- **Zubereitung**

1. Kardamom-Kapseln mit der flachen Seite eines Messers leicht zerkleinern, um die Samen herauszuholen. Die Samen aufbewahren, die Kapseln wegwerfen.
2. Kardamom-Samen, Kümmel, Koriander, Zimt, Fenchel, Pfefferkörner und Piment in den Mixkrug geben und den Deckel mit Messbecher daraufsetzen. Auf der Geschwindigkeit MILL für 1 Minute fein mahlen. Gewürzmischung in eine Schüssel geben.
3. Paprikapulver und Kurkuma hinzufügen und umrühren, um alles zu vermischen. In einem trockenen, sauberen und luftdicht verschliessbaren Behälter aufbewahren. Kann an einem kühlen Ort 3 Monate aufbewahrt werden.

- **Tipps**

Ideal zum Würzen von Lamm, Rindfleisch, Geflügel oder Gemüse, bevor Sie das Fleisch bzw. Gemüse in der Pfanne oder auf dem Grill zubereiten.

Auch für Eintöpfe, Gulasch oder Suppen geeignet.

Als Daumenregel: 1 Esslöffel Gewürzmischung für 500 g Fleisch, Geflügel oder Gemüse verwenden.

MAROKKANISCHE HÜHNCHEN-SPIESSE

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Für 4 Portionen

- **Zutaten**

600 g Hähnchenfilets, in mundgerechte Stücke geschnitten

1½ Esslöffel Marokkanische Gewürzmischung (Rezept auf dieser Seite)

Salz und frisch gemahlener Pfeffer, je nach Geschmack

12 x 16 cm Holzspiesse

1 Esslöffel Reiskleie-Öl oder Gemüseöl

Zum Servieren:

Griechischer Naturjoghurt

Zitronenscheiben

- **Zubereitung**

1. Hähnchenfilets in eine Schüssel geben. Marokkanische Gewürzmischung darüber träufeln und Fleisch etwas schwenken, damit sich die Gewürzmischung gut verteilt. Mit Salz und Pfeffer würzen. Hähnchenfilets auf Holzspiesse spiessen.
2. Öl in einer grossen Bratpfanne bei mittelstarker Hitze erhitzen. Die Hähnchen-Spiesse nacheinander anbraten, jeweils ca. 2 Minuten pro Seite, bis sie knusprig braun und durch sind. Mit Joghurt und Zitronenscheiben servieren.

MUFFINS

BEEREN, BIRNE UND HAFER MUFFINS

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kochdauer: 20 Minuten

Ergibt 12 Muffins

- **Zutaten**

200 g (1 Cup) ganze Weizenkörner

100 g (1 Cup) Haferflocken

2 Teelöffel Backpulver

¼ Teelöffel Salz

110 g (½ Cup) brauner Zucker

125 ml (½ Cup) Orangensaft

125 g organisches Kokosnussöl, geschmolzen

1 Ei

1 reife Birne, in 1,5 cm grosse Stücke geschnitten

225 g (1½ Cups) gefrorene Himbeeren oder Blaubeeren

- **Zubereitung**

1. Backofen auf 180° C (ohne Umluft) oder 160° C (mit Umluft) vorheizen. Ein Muffinbackblech für 12 Muffins mit Muffin-Papierformen auslegen.
2. Weizenkörner in den Mixkrug geben und mit Deckel und Messbecher verschliessen. In der Geschwindigkeit MILL für 1 Minute mahlen. Dann PAUSE-Taste drücken. Haferflocken zufügen, Deckel wieder schliessen und erneut PAUSE-Taste drücken, um 1 Minute zu mahlen. Mischung in eine Schüssel geben. Backpulver, Salz und Zucker zufügen. Rühren, bis alles gut vermischt ist.
3. Saft, Kokosnussöl und Ei in den Mixkrug geben und mit Deckel verschliessen. PULSE-Taste drücken. Drei PULSE-Intervalle ausführen, bis alles gut vermischt ist, dann PAUSE-Taste drücken.
4. Die Hälfte der Haferflocken-Mischung in den Mixkrug geben und Deckel schliessen. Wieder PAUSE-Taste drücken, um erneut zu starten. Zwei PULSE-Intervalle abwarten bzw. bis alles befeuchtet ist, dann wieder PAUSE-Taste drücken.

5. Die zweite Haferflocken-Mischung dazugeben und Deckel wieder schliessen. Wieder PAUSE-Taste drücken, um erneut zu starten. Wieder 5 bis 6 PULSE-Intervalle abwarten, solange bis alles gut vermischt ist. Man sollte immer noch ein paar Haferflocken sehen.
 6. Die gesamte Mischung in eine grosse Schüssel füllen. Birne und Beeren einarbeiten, bis alles gut vermischt ist. Dann die Mischung auf die 12 Muffinformen verteilen. Für 20 Minuten backen, bis sie goldbraun sind. Machen Sie den Holzspiess-Test: einen Holzspiess in ein Muffin stecken und wieder herausziehen, wenn kein Teig am Spiess haften bleibt, sind die Muffins fertig gebacken.
- **Tipp:** Weizenkörner erhalten Sie in Bioläden.



COCKTAILS

PFIRSICH-LIMONE-CRUSH

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Für 6 Standard-Drinks

- **Zutaten**

4 frische gelbe Pfirsiche (ca. 900 g), geviertelt, entsteint

10 Eiswürfel

2 Limonen, geschält, halbiert und entkernt

180 ml weisser Rum

55 g (¼ Cup) Rohrzucker

Limonenscheiben zum Garnieren

- **Zubereitung**

1. Pfirsiche, Eiswürfel und Limonen in den Mixkrug geben und Deckel mit Messbecher daraufsetzen. Die Funktion GREEN SMOOTHIE drücken und 10 Sekunden mixen. Dann PAUSE-Taste drücken, Rum und Zucker zufügen und Deckel wieder schliessen. Erneut PAUSE-Taste drücken und das GREEN SMOOTHIE Programm so wieder starten und laufen lassen, bis das Programm beendet ist.
2. In gekühlte Gläser füllen, mit Limonenscheiben garnieren.

CITRUS & CRANBERRY WODKA-SPRITZ

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Für 3 Standard-Drinks

- **Zutaten**

1 Ruby Red Grapefruit (400 g), geschält, geviertelt, entkernt

2 Orangen (400 g), geschält, halbiert und entkernt

250 ml (1 Cup) gekühlter Cranberry Fruchtsaft

90 ml Wodka

55 g (¼ Cup) Rohrzucker

6 Eiswürfel

- **Zubereitung**

1. Die Zutaten in obengenannter Reihenfolge in den Mixkrug geben und Deckel mit Messbecher daraufsetzen. In der Geschwindigkeit BLEND für 20 – 30 Sekunden mixen, bis alles gut vermischt ist.
2. In gekühlte Gläser füllen und servieren.

COCKTAILS

ZUCKER-SIRUP

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

Ergibt ca. 375 ml

- **Zutaten**

220 g (1 Cup) weisser Zucker

250 ml (1 Cup) Wasser

- **Zubereitung**

1. Zucker und Wasser in eine Pfanne geben. Bei sehr niedriger Hitze und unter Rühren solange erhitzen, bis der Zucker komplett aufgelöst ist.
2. Dann zum Kochen bringen, Hitze drosseln und für 5 Minuten köcheln lassen.
3. Vom Herd nehmen und komplett abkühlen lassen. In einem luftdichten Behälter in den Kühlschrank stellen.

MARGARITA

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Für 4 Standard Drinks

- **Zutaten**

60 ml Tequila

60 ml Cointreau oder Triple Sec Likör

80 ml Limonen- oder Zitronensaft

60 ml Zucker-Sirup (Rezept auf gegenüberliegender Seite)

12 Eiswürfel

- **Zubereitung**

1. Zutaten in oben genannter Reihenfolge in den Mixkrug geben und mit Deckel und Messbecher verschliessen.
2. Die Taste ICE CRUSH so lange drücken, bis alles gut vermischt und das Eis gecrusht ist. In Gläser füllen, deren feuchter Rand vorher in Salz getaucht wurde.

GEFRORENE DESSERTS

SCHOKOLADE-HASELNUSS-EISMISCHUNG

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Für 4 Portionen

- **Zutaten**

160 ml (2/3 Cup) gesüsste, steife Schlagsahne

220 g (2/3 Cup) Schoko-Haselnuss-Aufstrich

1 gefrorene Banane, halbiert

350 g (3 Cups) Eiswürfel

- **Zubereitung**

1. Die Zutaten in der oben genannten Reihenfolge in den Mixkrug geben und mit dem Deckel incl. Messbecher verschliessen. Die Funktion FROZEN DESSERT drücken und solange laufen lassen, bis die Zutaten weich sein. Mit den Tamper die Zutaten immer in Richtung Messer schieben.
2. Sofort servieren oder in ein tiefkühl-geeignetes, luftdichtes Gefäss umfüllen und bis zu einem Monat im Tiefkühler aufbewahren.

ZITRONEN-SORBET

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Für 4 – 6 Portionen

- **Zutaten**

2 Zitronen (ca. 375 g), geschält, geviertelt und entkernt

1 Teelöffel fein geriebene Zitronenschale

75 g Rohrzucker

520 g (4 Cups) Eiswürfel

- **Zubereitung**

1. Zutaten in der oben genannten Reihenfolge in den Mixkrug füllen und mit dem Deckel incl. Messbecher verschliessen.
 2. Drücken Sie das Programm FROZEN DESSERT. Mixen Sie solange, bis das Dessert weich ist und benützen Sie den Tamper, um die Zutaten immer in Richtung Messer zu schieben.
 3. Sofort servieren oder in ein tiefkühl-geeignetes, luftdichtes Gefäß umfüllen und bis zu einem Monat im Tiefkühler aufbewahren.
- **Tipp:** Verwenden Sie statt 2 Zitronen auch 1 Zitrone und 1 Limone. Oder Sie ersetzen die Zitronen mit Orangen und reduzieren dafür den Zucker um 2 Esslöffel (35 g).

GEFRORENE DESSERTS

KOKOSNUSS-MANGO-EIS

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Für 4 Portionen

- **Zutaten**

1 Limone, geschält, halbiert und entkernt

125 ml (½ Cup) gekühlte Kokosnussmilch

150 g (½ Cup) gesüsste Kondensmilch

600 g gefrorene Mango-Stücke

20 g (¼ Cup) getoastete, zerkleinerte Kokosnuss-Stücke (optional)

- **Zubereitung**

1. Zutaten in der oben genannten Reihenfolge in den Mixkrug füllen und mit dem Deckel incl. Messbecher verschliessen.
2. Drücken Sie das Programm FROZEN DESSERT. Mixen Sie solange, bis das Dessert weich ist und benützen Sie den Tamper, um die Zutaten immer in Richtung Messer zu schieben.
3. Sofort servieren oder in ein tiefkühl-geeignetes, luftdichtes Gefäss umfüllen und bis zu einem Monat im Tiefkühler aufbewahren.

WASSERMELONE-MINZE-SORBET

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Für 4 Portionen

- **Zutaten**

250 g gekühlte, kernlose Wassermelone, grob geschnitten

300 g gefrorene Himbeeren

2 Limonen, geschält, halbiert und entkernt

60 g (¼ Cup) Rohrzucker

10 g (½ Cup) frische Minzeblätter

- **Zubereitung**

1. Zutaten in der oben genannten Reihenfolge in den Mixkrug füllen und mit dem Deckel incl. Messbecher verschliessen.
2. Drücken Sie das Programm FROZEN DESSERT. Mixen Sie solange, bis das Dessert weich ist und benützen Sie den Tamper, um die Zutaten immer in Richtung Messer zu schieben.
3. Sofort servieren oder in ein tiefkühl-geeignetes, luftdichtes Gefäss umfüllen und bis zu einem Monat im Tiefkühler aufbewahren.

DESSERT

BLAUBEEREN-ZITRONEN-KÄSEKUCHEN

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Backzeit: 1,5 Stunden

Für 10 Portionen

- **Zutaten**

250 g Löffelbiskuits

125 g ungesalzene Butter, zerlassen

300 ml Sauerrahm

220 g (1 Cup) Rohrzucker

½ Teelöffel Vanille-Extrakt

1 Esslöffel fein geriebene Zitronenschale

4 Eier

750 g Doppelrahm-Frischkäse, in Raumtemperatur und in Würfel geschnitten

1 Körbchen frische Blaubeeren (ca. 125 g)

- **Zubereitung**

1. Backofen auf 160° C ohne Umluft vorheizen. Legen Sie eine Kuchenform von 23 cm Durchmesser mit nichthaftendem Backpapier aus.
2. Geben Sie die Biskuits in den Mixkrug und schliessen Sie den Deckel incl. Messbecher. Drücken Sie die PULSE-Taste und zerhacken Sie die Biskuits, bis sie feine Brösel sind. Geben Sie die Brösel in eine Schüssel. Fügen Sie die zerlassene Butter zu und vermischen Sie alles gut. Geben Sie die Biskuit/Butter-Brösel in die Kuchenform und drücken Sie diese mit Hilfe eines geraden Glases am Boden der Kuchenform und an den Seiten fest, so dass am Kuchenformrand oben nur ca. 1 cm frei bleibt. Stellen Sie die Kuchenform in den Kühlschrank.

3. In der Zwischenzeit Sauerrahm, Zucker, Vanille-Extrakt und Zitronenschale sowie die Eier in den Mixkrug füllen und mit dem Deckel incl. Messbecher verschliessen. Geschwindigkeitsregler auf PUREE stellen und für 10 Sekunden laufen lassen, bis alles gut vermischt ist.
4. Dann die PAUSE-Taste drücken. Die Hälfte des Frischkäses zugeben, den Deckel incl. Messbecher schliessen und nochmals die Taste PAUSE drücken, um die PUREE-Funktion neu zu starten. Für 20 Sekunden mixen, bis die Mischung weich ist.
5. Dann die PAUSE-Taste drücken. Den restlichen Frischkäse zugeben, Deckel schliessen. Wieder PAUSE-Taste drücken, die PUREE-Funktion startet erneut. Für 20 Sekunden mixen, bis alles weich ist. Nicht zu lange mixen!
6. Gießen Sie die Frischkäse-Zubereitung in die Kuchenform. Verteilen Sie die Blaubeeren auf der Kuchenmasse, zum Rand 1 cm freilassen. Stellen Sie die Kuchenform auf ein Backblech in den Backofen und backen Sie den Kuchen für 1¼ bis 1½ Stunden, bis er in der Mitte fest ist. Schalten Sie den Ofen aus. Lassen Sie den Käsekuchen bei angelehnter Ofentür noch für ca. 2 Stunden im Ofen stehen, bis er komplett abgekühlt ist (dies verhindert, dass der Käsekuchen Risse bekommt). Kühlen Sie den Kuchen.

▲ CONSIGNES DE SECURITE IMPORTANTES

Merci de lire ce mode d'emploi attentivement avant la première utilisation afin de vous familiariser avec votre mixeur à grande vitesse Solis Extreme Power Blender Pro et de l'utiliser en toute sécurité. Nous vous conseillons de conserver ce mode d'emploi. En cas de vente de l'appareil, merci de transmettre le mode d'emploi au nouveau propriétaire.

Comme pour chaque utilisation d'un appareil électrique les consignes suivantes sont à respecter pour votre propre sécurité :

1. Afin d'éviter toute électrocution, le bloc moteur et le câble / la prise ne doivent pas entrer en contact avec de l'eau ou autre liquide. De l'eau pourrait s'infiltrer dans l'appareil et l'endommager. Si le bloc moteur ou le câble / la prise est entré en contact avec un liquide, enfitez des gants en plastique secs et débranchez aussitôt l'appareil.
2. N'utilisez jamais l'appareil si vos mains ou pieds sont mouillés. Il en va de même lorsque vous voulez débrancher l'appareil.
3. Vérifiez avant l'utilisation que la tension de l'appareil soit compatible avec la tension de secteur.
4. Placez l'appareil sur une surface ferme, plane et sèche, comme une table ou un plan de travail. Le mixeur risque de bouger et de vibrer pendant son utilisation, c'est pourquoi il est recommandé de ne pas placer le mixeur trop près du bord d'une table. N'utilisez pas l'appareil à l'extérieur.
5. Ne laissez pas pendre le câble électrique au bord d'une table, l'appareil risquerait de tomber. Veillez à ce que le câble n'entre pas en contact avec des surfaces chaudes telles que des plaques de cuisson, des radiateurs ou même avec le mixeur lui-même. Déroulez le câble entièrement avant de le brancher dans la prise secteur.
6. Tenez l'appareil à l'écart de sources de chaleur telles qu'une gazinière, un four ou autre appareil dégageant de la chaleur. N'utilisez jamais l'appareil sur une surface mouillée ou chaude. Ne placez jamais l'appareil à proximité d'une source d'humidité, de chaleur ou d'une flamme nue. Tenez à l'écart d'objets ou appareils mobiles.
7. Ne tenez jamais l'appareil par le câble. Ne tirez pas sur le câble. Ne posez pas d'objets sur le câble.
8. Nous vous conseillons de ne pas utiliser de rallonge électrique. Ne placez jamais l'appareil directement en-dessous d'une prise électrique.
9. Débranchez toujours l'appareil lorsque celui-ci n'est pas utilisé ou n'est pas sous surveillance ou lorsque vous voulez le nettoyer. Afin de garantir une protection supplémentaire lors de l'utilisation d'appareils électriques, nous vous recom-

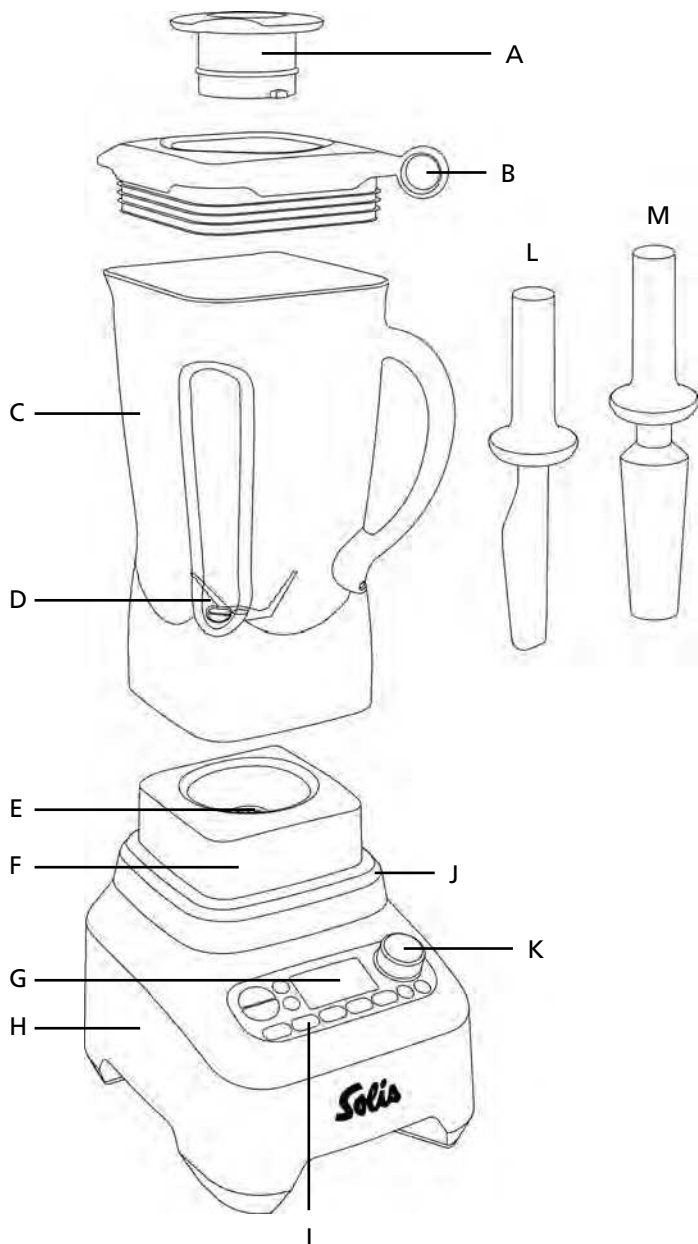
mandons un disjoncteur différentiel (DDR). Nous conseillons d'utiliser un interrupteur de sécurité avec une sensibilité différentielle de maximum 30 mA. Demandez conseil à votre électricien.

10. N'apportez aucune modification à l'appareil, au câble, à la prise ou aux accessoires.
11. Ne laissez jamais le mixeur sans surveillance lorsqu'il est en marche. Risque d'accident en cas d'utilisation inappropriée !
12. Ne cherchez jamais à attraper un appareil tombé dans l'eau. Débranchez d'abord l'appareil de la prise secteur avant de le sortir de l'eau. Avant de le réutiliser, remettez votre appareil à Solis ou à un service après-vente agréé par Solis afin que celui-ci vérifie son bon fonctionnement et sa sécurité !
13. Ne disposez jamais l'appareil à proximité d'une source d'eau dans laquelle il pourrait tomber (par exemple un évier).
14. N'exposez pas l'appareil directement au soleil.
15. N'introduisez jamais d'objets aigus ou pointus dans les ouvertures de l'appareil. Risque d'endommagement de l'appareil ou d'électrocution !
16. Ne secouez jamais trop fortement ou déplacez l'appareil pendant son utilisation.
17. N'utilisez l'appareil que comme indiqué dans ce mode d'emploi. N'utilisez que les accessoires fournis ou recommandés par Solis. Des accessoires inappropriés peuvent entraîner un endommagement de l'appareil.
18. L'appareil est destiné à un usage privé et non pas commercial. Ne pas utiliser le mixeur dans un véhicule ou sur un bateau.
19. Contrôlez toujours votre mixeur à grande vitesse avant de l'utiliser.
20. Afin d'éviter toute électrocution, n'utilisez pas l'appareil si le câble ou la prise est endommagé ou si l'appareil présente une anomalie, a subi une chute ou est lui-même endommagé. N'essayez jamais de réparer vous-même l'appareil. Remettez un appareil défectueux à Solis ou à un service après-vente agréé par Solis afin que celui-ci le vérifie et le répare.
21. Les personnes ayant un handicap physique, sensoriel ou mental ainsi que les personnes inexpérimentées (et les enfants) ne doivent pas utiliser le mixeur à grande vitesse sans surveillance d'une personne responsable ou sans avoir été instruites par cette dernière sur son fonctionnement.
22. Rangez toujours l'appareil avec son câble hors portée des enfants.
23. Les enfants ne sont pas autorisés à nettoyer l'appareil sans la présence d'un adulte responsable de leur sécurité.
24. Ne laissez pas les enfants jouer avec le mixeur à grande vitesse.

25. L'appareil est équipé d'une protection contre la surchauffe.
26. Vérifiez que votre mixeur à grande vitesse Solis Extreme Power Blender Pro soit correctement assemblé avant de le mettre en marche. Référez-vous pour cela au mode d'emploi.
27. Utilisez exclusivement le bol mixeur et le couvercle livrés avec votre appareil. Un accessoire inapproprié peut entraîner des risques d'électrocution, d'incendie ou de dommages aux personnes !
28. Vérifiez toujours que le couvercle soit bien fermé hermétiquement sur le bol avant de mettre en marche le mixeur afin d'éviter des éclaboussures. Le bouchon du gobelet gradué doit également être correctement vissé sur le couvercle du bol.
29. Avant de déplacer l'appareil, d'y apporter ou enlever des éléments ou de le nettoyer, éteignez toujours l'appareil en appuyant sur la touche ON/OFF située sur le tableau de commande, débranchez-le ensuite, attendez l'arrêt complet du moteur et des lames. Suivez ces instructions même si l'appareil n'était pas en service.
30. Si vous remplissez le bol mixeur avec des ingrédients lourds et compacts, ne mixez pas pendant plus **10 secondes** sans interruption. Laissez ensuite refroidir le moteur pendant une minute avant de le remettre en marche. Les recettes proposées dans le chapitre « Recettes » ne requièrent pas cette mesure de sécurité.
31. Si des aliments sont coincés autour des lames, éteignez l'appareil en appuyant sur la touche ON/OFF située sur le tableau de commande et débranchez-le. Attendez l'arrêt complet du moteur et des lames, puis retirez le bol mixeur du bloc-moteur. Vous pouvez alors dégager les aliments avec la spatule en plastique fournie et les mélanger manuellement, avant de les mixer à nouveau avec votre appareil. Ne dégagez jamais les aliments avec vos doigts ; les lames sont très tranchantes !
32. Le témoin clignotant signifie que l'appareil est prêt à l'emploi. N'introduisez plus vos mains dans le bol mixeur et ne touchez plus les lames !
33. Ne mettez jamais l'appareil en marche, si les lames sont endommagées ou quelque chose d'autre que des aliments se trouve dans le bol.
34. Pendant l'utilisation du mixeur, tenez toujours les mains, doigts, cheveux, vêtements, bijoux ou ustensiles de cuisine à l'écart du bol mixeur. Il est possible d'y introduire la spatule ou le tamper fourni avec précaution, à condition que le couvercle soit correctement placé sur le bol et que seul le gobelet gradué soit retiré.
35. N'introduisez vos doigts, mains ou ustensiles de cuisine dans le bol que si l'appareil est débranché et les lames sont à l'arrêt complet ! Même dans ce cas, soyez très vigilant les lames sont très tranchantes, même à l'arrêt.

36. Soyez très vigilants lors de la manipulation du bol – Les lames sont très tranchantes ! Soyez particulièrement vigilants lorsque vous videz ou nettoyez le bol. Risque d'accident en cas de manipulation inappropriée des lames !
37. Ne retirez jamais le bol du bloc-moteur si l'appareil est branché et en marche !
38. Ne mettez jamais l'appareil en marche à l'aide d'une minuterie ou d'une télécommande, afin d'éviter que l'appareil ne se mette en marche automatiquement ou par inadvertance, par exemple après que la protection contre la surchauffe du moteur se soit activée.
39. N'utilisez le mixeur à grande vitesse Solis Extreme Power Blender Pro que pour la préparation de plats alimentaires ou de boissons.
40. Ne faites jamais fonctionner le mixeur à grande vitesse à vide.
41. Ne mettez pas de liquides trop chauds dans le bol. Laissez-les tout d'abord refroidir avant de les verser dans le bol mixeur.
42. N'exposez pas le bol mixeur à des variations de température extrêmes. Ne placez par exemple pas un bol froid dans de l'eau très chaude, ou vice versa.
43. Soyez très prudents si vous videz des liquides chauds dans le bol mixeur. Ils pourraient éclabousser et vous brûler.
44. Si vous mixez des liquides chauds, prenez soin que le gobelet gradué soit toujours correctement vissé sur le couvercle. Le gobelet gradué garantit que rien ne jaillisse du bol et sert de soupape pour réduire la pression intérieure et la formation de vapeur.
45. Si vous voulez retirer le gobelet gradué après avoir mixé des aliments, soyez particulièrement prudent, car des bulles de vapeur qui auraient pu se former risquent de jaillir lors de l'ouverture du gobelet.
46. L'appareil doit être toujours propre. Eteignez et débranchez toujours l'appareil avant de le nettoyer et de le ranger. Voir à ce propos le chapitre « Entretien et nettoyage ».
47. Avant la première mise en service, retirez tous les matériaux d'emballage et les autocollants et lavez le couvercle avec le gobelet gradué ainsi que le bol dans de l'eau de vaisselle chaude avec une éponge douce. Voir à ce propos le chapitre « Entretien et nettoyage » page 73.
Attention : Les lames sont très tranchantes. Evitez tout contact avec vos doigts ou vos mains !

▲ DESCRIPTION DE L'APPAREIL



- A. **Gobelet gradué servant également de bouchon et situé sur le couvercle**, pour ajouter des ingrédients sans difficulté dans le bol pendant que l'appareil est en marche. Le gobelet peut également être utilisé comme gobelet gradué pour de petites quantités.
- B. **Couvercle haute performance** : particulièrement conçu pour mixer à très grande vitesse, régularise l'évacuation de la vapeur du bol et protège contre d'éventuelles éclaboussures grâce à son étanchéité parfaite. Avec une dragonne de grande taille pour pouvoir le retirer plus facilement.
- C. **Bol mixeur de 2 litres avec une graduation des deux côtés en Tritan™, exempt de BPA** : extrêmement stable, incassable, résistant aux chocs et adapté au lave-vaisselle.
- D. **Système bol/lames ProKinetix®, de grande taille et performant** : le bol et les lames sont adaptés l'un à l'autre grâce à une forme spéciale de manière à ce que les trois lames de grande taille et de haute performance en acier inoxydable puissent entièrement réduire, mixer ou mouliner les ingrédients en continu, même si les ingrédients sont travaillés à sec sans liquide. Ces lames spéciales permettent de produire ce mouvement si particulier au Kinetix® dans le bol qui permet d'éviter que des ingrédients non mixés ou non réduits ne s'accumulent.
- E. **Raccord métallique de haute performance** pour une performance fiable et durable.
- F. **Moteur de haute performance de 2200 watt** : grande vitesse associé à un couple de rotation élevé pour des résultats incroyables.
- G. **Minuterie à cristaux liquides** : La minuterie compte la durée de fonctionnement de façon croissante lors de la programmation manuelle de la vitesse et la décompte lors de l'utilisation des réglages prédéfinis de manière à ce que vous puissiez toujours vérifier quel fonctionnement a été sélectionné.
- H. **Bloc-moteur en métal moulé sous pression** pour une utilisation fiable et de longue durée.
- I. **5 réglages prédéfinis pour optimiser les préparations suivantes** : pilage de glaçons, préparation de smoothies ainsi que de desserts glacés ou de soupes chaudes.
- J. **Protection contre la surchauffe automatique** : protection contre la surchauffe du moteur pouvant être réinitialisée.
- K. **Programmation manuelle de la vitesse avec une large plage de fonctionnement** : pour mélanger à vitesse faible ou mixer à grande vitesse, 12 vitesses disponibles pour une programmation exacte.

ACCESSOIRES

L. Spatule en plastique

Pour dégager les aliments des parois du bol ou pour vider le bol après avoir mixer les aliments.

M. Tamper pour des desserts glacés ou la préparation de glaces

Facilite la préparation de glaces, car le tamper permet de diriger les ingrédients les plus solides directement vers les lames.

REMARQUE CONCERNANT LE MATERIAU DU BOL MIXEUR

- Le bol mixeur est en copolymère « Eastman Tritan™ », un polymère résistant, exempt de BPA qui est utilisé pour la fabrication de produits ménagers durables et souvent sollicités et qui doivent pouvoir résister à de nombreux lavages en machine. Les produits en Tritan™ sont résistants aux chocs, incassables et restent bien transparents et stables même après de nombreux lavages en machine.

OVERLOAD PROTECTION – PROTECTION CONTRE LA SURCHAUFFE



Avertissement :

N'utilisez pas l'appareil si le témoin lumineux « OVERLOAD PROTECTION » (protection contre la surchauffe) est allumé.

Si le moteur du mixeur à grande vitesse Solis Extreme Power Blender Pro subit une surcharge, il s'éteint automatiquement par mesure de protection et le témoin lumineux « OVERLOAD PROTECTION » apparaît sur l'écran à cristaux liquides.

Eteignez l'appareil en appuyant sur la touche ONIOFF, débranchez-le et attendez quelques minutes pour que le moteur refroidisse. Rebranchez ensuite l'appareil et appuyez à nouveau sur la touche ONIOFF. Si le moteur a suffisamment refroidi, le témoin lumineux ne clignote plus et vous pouvez réutiliser votre mixeur à grande vitesse conformément au mode d'emploi.

Attention : N'utilisez le mixeur que si le témoin lumineux est éteint.



Avertissement :

N'utilisez pas l'appareil au-delà de 10 secondes si le contenu est lourd et solide!

▲ LES FONCTIONS DE VOTRE MIXEUR A GRANDE VITESSE SOLIS EXTREME POWER BLENDER PRO

LE TABLEAU DE COMMANDE



POUR LA MISE EN SERVICE

Touche ON/OFF

- Grâce à la touche ON/OFF vous pouvez mettre l'appareil en marche et le positionner sur « READY ».
- Une fois mis en marche grâce à la touche ON/OFF, le mixeur à grande vitesse est en mode manuel, c'est-à-dire que vous pouvez programmer ou modifier manuellement les fonctions suivantes.

PROGRAMMATIONS MANUELLES

Régulateur de la vitesse

- Votre mixeur à grande vitesse Solis Extreme Power Blender Pro dispose de 12 vitesses, allant de « STIR » (remuer) à « MILL » (moudre).
- La vitesse « STIR » est utilisée pour mélanger avec précaution des aliments délicats avec plusieurs petites pauses pour obtenir une consistance homogène.
- La vitesse « MILL » est la vitesse la plus élevée et est parfaitement adaptée pour moudre des fruits à coque, des graines, etc.
- Le mixeur à grande vitesse Solis Extreme Power Blender Pro vous permet d'utiliser la vitesse programmée manuellement pendant 6 minutes d'affilée. Si vous n'avez pas arrêté l'appareil avant, il s'éteindra automatiquement au bout de 6 minutes.

- Votre mixeur dispose des vitesses suivantes, chacune d'elles ayant deux positions :

| | | |
|----------------|--------------------------|-----------------|
| STIR = remuer | CHOP = hacher / | PUREE = réduire |
| MIX = mélanger | réduire en morceaux | en purée |
| lentement | BLEND = mixer rapidement | MILL = moudre |

Touche PLAY | PAUSE ▶ ||

- En appuyant sur cette touche, vous interrompez le processus pendant 2 minutes maximum. En appuyant à nouveau sur cette touche, l'appareil se remet en marche à la vitesse préalablement programmée ainsi que la minuterie se remet en marche.
- La fonction « pause » sera également activée, si vous retirez le bol mixeur du bloc moteur alors que l'appareil est en marche. Pour remettre l'appareil en marche, vous devez replacer le bol sur le bloc moteur et appuyer sur la touche START.

Touche START | CANCEL (fonction de répétition)

- Si vous avez programmé la vitesse souhaitée à l'aide du régulateur de la vitesse et si vous avez appuyé sur la touche START | CANCEL ou si la minuterie s'est écoulée, c'est-à-dire que vous avez utilisé le mixeur pendant 6 minutes, la vitesse programmée est sauvegardée pendant 2 minutes pour que vous puissiez démarrer un nouveau cycle avec la même programmation si nécessaire.
- Le nouveau cycle débutera lorsque vous appuyez à nouveau sur la touche.
- Si vous voulez effacer la programmation de la vitesse, maintenez la touche START | CANCEL enfoncée pendant 2 secondes.

Mode d'économie d'énergie

- Si vous n'appuyez sur aucune touche ou ne réglez pas le bouton pendant 2 minutes, l'écran s'éteint automatiquement et la touche ON | OFF clignote en rouge.
- Si vous n'appuyez toujours pas sur une touche ou ne réglez pas le bouton pendant 5 minutes supplémentaires, l'appareil s'éteint entièrement. Pour le remettre en marche, il est nécessaire d'appuyer à nouveau sur la touche ON | OFF.

Minuterie croissante (count-up timer)

- Si la minuterie n'est pas activée, l'appareil compte de manière croissante les secondes de la durée de fonctionnement du mixeur. Si vous utilisez la minuterie dans ce sens, le mixeur s'arrête automatiquement au bout de 6 minutes ou bien entendu lorsque vous l'arrêtez manuellement prématurément.

Minuterie décroissante (count-down timer)

- Vous pouvez également programmer la minuterie avant de mettre l'appareil en marche. Dans ce cas, appuyez sur la touche ▲ ou ▼ pour programmer la durée de fonctionnement souhaitée. L'écran décompte alors le temps programmé et l'appareil s'éteint automatiquement lorsqu'il arrive à « 0 ».

REGLAGES PREDEFINIS

Vous pouvez également sélectionner un programme prédéfini à l'aide d'une des touches situées sur la partie inférieure du tableau de commande et profiter ainsi de la programmation idéale correspondant au plat que vous voulez préparer.

Touche PULSE ICE CRUSH (durée : 60 secondes)

- Optimise la réduction de glaces et dispose d'un capteur intelligent qui permet de stopper le moteur automatiquement dès que la glace est correctement pilée. Cette programmation est également idéale pour tous les aliments qui doivent être travaillés en respectant des intervalles de pause suffisants.

Touche SMOOTHIE (durée : 60 secondes)

- Idéale pour mélanger et alléger des ingrédients liquides et congelés. La programmation SMOOTHIE dispose d'une technique de fonctionnement unique qui permet de tout d'abord mélanger les ingrédients solides à petite vitesse puis d'augmenter la vitesse pour permettre aux ingrédients d'épaissir. Ce processus s'effectue en plusieurs cycles pendant que les ingrédients circulent uniformément, de manière à ce que le plus d'air possible puisse être travaillé jusqu'à l'obtention d'un smoothie crémeux et délicieux.

Touche GREEN SMOOTHIE (durée : 60 secondes)

- Idéal pour réduire en morceaux des ingrédients solides entiers, tels des fruits, des feuilles de légumes ou des graines, afin de les mélanger de façon homogène à d'autres éléments plus tendres et liquides pour obtenir un smoothie vert et sain.

Touche FROZEN DESSERT (durée : 60 secondes)

- Ce programme a été conçu pour réduire en un tour de main des ingrédients congelés pour les mélanger. Pour obtenir un résultat optimal, nous vous recommandons d'utiliser en plus le tamper (à travers l'ouverture du petit gobelet gradué situé sur le couvercle).

Touche SOUP (durée : 6 minutes)

- Ce réglage dure 6 minutes pendant lesquelles les ingrédients seront mixés et réchauffés. Le programme débute tout d'abord lentement pour pouvoir relier les ingrédients ensemble, puis augmente la vitesse. Finalement il y a plusieurs phases pour éliminer d'éventuelles bulles de vapeur qui se sont éventuellement formées dans la soupe.
- **Attention** : Ne mixez pas de viande crue ou de fruits de mer ou de poisson cru avec la touche SOUP !

Avertissement :

Ne travaillez jamais de liquides bouillants et ne versez jamais de liquides bouillants dans le bol mixeur. Le liquide doit tout d'abord refroidir un peu avant de le verser dans le bol mixeur.

Touche AUTO CLEAN

- Ce programme de nettoyage permet de détacher la plupart des résidus alimentaires et des impuretés des parois du bol mixeur et des lames. Mettez 500 ml d'eau savonneuse chaude dans le bol mixeur et appuyez sur la touche AUTO CLEAN. Si le bol est particulièrement sale ou si des ingrédients épais collent sur les parois du bol, nous vous recommandons d'ajouter en plus une demi-cuillère à café de liquide vaisselle. Pour obtenir un meilleur résultat nous vous recommandons d'effectuer le cycle de nettoyage aussitôt après l'utilisation du bol mixeur.

Touche PAUSE | PLAY ▶ ||

- Pour interrompre momentanément un programme ; arrêt pendant 2 minutes maximum tout en sauvegardant la programmation. Pour remettre le programme en route, appuyez à nouveau sur la touche PAUSE|PLAY ▶ || .
- La fonction « pause » sera également activée si vous décrochez le bol mixeur du bloc moteur pendant le fonctionnement de l'appareil. Pour remettre l'appareil en marche, vous devez replacer le bol mixeur sur le bloc moteur puis appuyer sur la touche START.

Remarque : Si le mixeur à grande vitesse est en marche et que vous appuyez sur une quelconque autre touche, le mixeur passe sans interruption directement au nouveau programme.

▲ CONSEIL POUR UNE UTILISATION OPTIMALE

- Si le volume des ingrédients ne dépasse pas le marquage MAX pendant la préparation, il est possible de retirer le gobelet gradué situé sur le couvercle pour ajouter de l'huile ou autre liquide sans interrompre l'appareil.
- Le mixeur ne doit pas être utilisé plus longtemps que nécessaire selon les ingrédients ou la programmation sélectionnée afin d'obtenir un résultat idéal. Ne mixez pas les aliments plus longtemps que nécessaire !
- Utilisez la touche PULSE/ICE CRUSH si les ingrédients sont trop gros et ne peuvent donc pas circuler correctement dans le bol mixeur.
- Pendant que l'appareil est en marche, vous pouvez utiliser la spatule en plastique ou le tamper fourni. Retirez pour cela le gobelet gradué du couvercle pour y introduire la spatule ou le tamper. Vérifiez toujours que le couvercle principal est bien verrouillé sur le bol mixeur.
- Ne dépassez jamais le marquage MAX lorsque vous ajoutez des aliments ou des liquides dans le bol.
- Les ingrédients risquent de coller sur les parois. Pour les ramener en direction des lames, alors que le couvercle principal est fixé sur le bol mixeur, vous pouvez retirer le gobelet gradué et détacher les ingrédients des parois pendant que l'appareil est en marche pour les ramener en direction des lames.
- Si, pendant que l'appareil est en marche, vous constatez de l'humidité sur la partie supérieure du bloc moteur, éteignez immédiatement l'appareil en appuyant sur la touche ON/OFF et débranchez-le. Détachez le bol mixeur du bloc moteur et nettoyez le bloc moteur sans attendre avec un chiffon sec ou du papier absorbant.
- Vous pouvez interrompre l'appareil à tout moment, même si vous avez sélectionné un réglage prédéfini. Il vous suffit d'appuyer sur la touche START/CANCEL.
- Vous pouvez également corriger ou changer la vitesse et la programmation sans avoir à éteindre l'appareil. Tournez pour cela le bouton régulateur sur la vitesse désirée ou appuyez sur la touche d'un autre programme. Le mixeur à grande vitesse permute alors aussitôt sur le nouveau programme ou la nouvelle vitesse.
- Votre mixeur à grande vitesse peut piler au maximum 250 g de glaçons, cela correspond à un bol à glaçons usuel.
- Après 6 minutes de fonctionnement en mode manuel, le mixeur à grande vitesse s'éteint automatiquement. Il s'agit d'un mécanisme de sécurité pour ne pas surcharger le moteur.
- Les ingrédients les plus épais seront passés en purée de manière efficace si le bol mixeur n'est rempli que jusqu'à la moitié ou même jusqu'au quart.

- N'utilisez jamais d'ustensiles de cuisine ou autres outils en métal, car ils risqueraient d'endommager ou de rayer les lames et le bol.
- Les dattes et les autres fruits secs peuvent être différemment durs et humides. Si vous utilisez des fruits secs pour vos smoothies, utilisez le tamper pendant les premières 15 – 20 secondes de la programmation SMOOTHIE ou GREEN SMOOTHIE.
- Pour préparer du lait aux fruits en coque, utilisez 1 à 2 tasses de fruits en coque secs ou trempés et égouttés. Travaillez ceux-ci avec la programmation CHOP pendant 15 – 20 secondes jusqu'à ce qu'ils soient réduits en morceaux de manière homogène. Les fruits en coque trempés doivent éventuellement être ramenés plusieurs fois depuis les parois du bol vers les lames à l'aide de la spatule en plastique fournie. Dès que les fruits en coque sont réduits de manière homogène, ajoutez 3 – 4 tasses d'eau et mixez pendant 2 minutes sur la programmation MILL. Versez les fruits en coque dans un grand récipient en les passant à travers un tamis recouvert d'un torchon pour les filtrer. Fermez le torchon et serrez-le le plus possible pour que le lait aux fruits à coque puisse s'écouler.
- Faut-il faire tremper les amandes ? C'est une question de goût personnel. Vous pouvez préparer du lait d'amande avec des amandes trempées ou sèches. Les amandes ont beaucoup de protéines, mais ont également un composant naturel qui empêche l'enzyme humaine de les digérer. Pour briser ce composant, il peut être nécessaire de faire tremper les amandes pendant une nuit dans de l'eau. Rincez ensuite les amandes et égouttez-les avant de les travailler.
- Il est particulièrement recommandé de faire griller les fruits en coque pour faire du beurre à base de fruits en coque, car cela permet de libérer les huiles naturelles en les mixant et de dégager ainsi plus de goûts. Certains fruits en coque, tels que les amandes et les noisettes, ont une teneur plus faible en graisse. C'est pourquoi il peut être nécessaire d'ajouter de l'huile de riz, de macadamia ou de noix de coco pendant que vous les mixez.
- La farine de blé complet fraîchement moulue se conserve moins longtemps que celle achetée dans le commerce. La raison est que l'huile contenue à l'intérieur des graines et qui est alors libérée peut rancir avec le temps au contact de la chaleur ou de l'humidité. C'est pourquoi nous vous recommandons de conserver la farine fraîchement moulue dans un récipient hermétique dans un endroit sec et frais. Si le temps est très chaud et humide, vous pouvez même conserver la farine dans le réfrigérateur.
- Les graines, le soja et autres légumes secs et céréales n'ont pas tous le même taux d'humidité et risquent de ne pas bien circuler dans le bol. Il peut alors être nécessaire d'utiliser la spatule en plastique introduite dans le bol à travers l'ouverture du gobelet gradué pour garantir une bonne circulation des ingrédients.

▲ TABLEAU DES PREPARATIONS

| Ingrédients | Préparation Utilisation | Quantité | Fonction | Durée |
|---|---|--|------------------------|--------------|
| Graines et céréales | Réduire en farine. Approprié pour faire du pain, de la pâte à pizza, des gâteaux, des muffins ou autres pâtes à base de farine. | 250 g – 500 g 1¼ – 2½ cups | MILL | 30 – 60 sec. |
| Légumes secs et céréales (p.ex. soja, pois chiches, grains de maïs) | Réduire en farine. Utilisé avec de la farine, idéal pour préparer du pain, des gâteaux, des muffins ou des crêpes. | 250 g – 500 g 1¼ – 2½ cups | MILL | 1½ – 2 min. |
| Épices | Pour réduire les épices en poudre. Utilisez toujours des épices entières, sauf pour les bâtons de cannelle qui doivent être coupés en deux. Entrepo- sez dans des récipients hermétiques. | 55 g – 115 g ½ – 1 cup 8 – 16 bâtons de cannelle | MILL | 1 min. |
| Fruits en coque | Pour obtenir de la farine à base de fruits en coque. Pour préparer des gâteaux et des muffins. | 150 g – 300 g 1 – 2 cups | MILL | 20 – 30 sec. |
| Fruits en coque grillés | Pour préparer du beurre ou de la pâte à tartiner à base de fruits en coque. | 300 g – 450 g 2 – 3 cups | MILL Avec le tamper | 1 min. |
| Sucre blanc | Broyer pour obtenir du sucre glace. | 200 g 2 cups | MILL | 15 sec. |

Remarque pour mixer à sec : Merci de noter que mixer à sec des aliments durs tels que les épices, le sucre, le café, les graines etc. risquent de rayer les parois du bol mixeur qui pourrait alors se ternir. Ce n'est pas un défaut de l'appareil et n'est donc pas couvert par la garantie. Cela n'influence pas le bon fonctionnement de l'appareil.

| Ingrédients | Préparation Utilisation | Quantité | Fonction | Durée |
|---|---|---|----------------------|------------------------|
| Petits gâteaux et cookies | Pour les réduire en petits morceaux. Il peuvent être également mixés pour obtenir de la chapelure, p. ex. pour préparer un gâteau au fromage « cheesecake ». | 250 g | PULSE I ICE CRUSH | 6 – 10 petits coups |
| Pain émietté | Retirez la croûte, coupez le pain en dés de 2½ cm. Pour préparer des croûtes à base de chapelure, de la farce ou des boulettes de viande. | 120 g (jusqu'à 3 tranches) | CHOP | 20 – 30 sec. |
| Mayonnaise | Mélangez du jaune d'œuf, de la moutarde et du vinaigre ou du jus de citron. Ajoutez lentement de l'huile à travers l'ouverture située au milieu du couvercle. Idéal comme sauce pour les salades. | Jusqu'à 4 jaunes d'œuf et 2 cups d'huile | MIX | 1½ min. |
| Fromages à pâte dure (p. ex. le parmesan) | Coupez en dés de 3 cm. Pour des sauces crémeuses et des plats à base de pâtes. | 130 g | CHOP | 15 – 20 sec. |
| Crème liquide | Mixez la crème jusqu'à ce qu'elle soit montée en chantilly. Ajoutez à souhait du sucre ou de la vanille avant de mixer. | 300 – 600 ml | MILL | 10 sec. |
| Légumes crus | Epluchez et coupez en dés de 2 cm. Pour couper finement ou réduire en morceaux. Idéal pour les farces, la sauce bolognaise et les ragouts. | 200 g | CHOP | 5 – 10 sec. |

Remarque : Les quantités indiquées dans ce tableau sont approximatives.

▲ DEPANNAGE

| Problème | Dépannage |
|---|--|
| Le moteur ne se met pas en route ou le couteau ne tourne pas. | <ul style="list-style-type: none">– Vérifiez que le bol mixeur et le couvercle sont bien installés.– Vérifiez que la touche ON/OFF ou la touche de la programmation ou vitesse sélectionnée soit bien allumée.– Vérifiez que la prise soit bien branchée dans la prise secteur et que l'appareil soit bien allumé. |
| Les aliments sont mixés de façon irrégulière. | <ul style="list-style-type: none">– Le bol mixeur est trop rempli. Mettez moins d'ingrédients dans le bol et travaillez-les en plusieurs fois.– Les morceaux étaient trop gros. Coupez les ingrédients en plus petits morceaux. Vous obtenez le meilleur résultat en coupant les aliments en morceaux de 2 cm. |
| Les aliments ont été trop broyés ou contiennent trop d'eau. | <ul style="list-style-type: none">– Mixez moins longtemps. Utilisez la touche PULSE / ICE CRUSH pour un meilleur contrôle. |
| Les aliments collent aux lames et au bol mixeur. | <ul style="list-style-type: none">– La préparation est éventuellement trop épaisse. Rajoutez du liquide et/ou sélectionnez une vitesse inférieure. |
| L'appareil surchauffe. | <ul style="list-style-type: none">– Votre appareil est équipé d'une protection contre la surchauffe. Si l'appareil surchauffe, le moteur s'arrête et le signal lumineux « OVERLOAD PROTECTION » apparaît sur l'écran à cristaux liquides.– Si « OVERLOAD PROTECTION » clignote sur l'écran, éteignez le mixeur en appuyant sur la touche ON/OFF et débranchez l'appareil. Attendez quelques minutes puis rebranchez l'appareil et remettez-le en marche en appuyant sur la touche ON/OFF.– Si « OVERLOAD PROTECTION » continue de clignoter, débranchez à nouveau l'appareil et laissez reposer pendant 20 – 30 minutes avant de le rebrancher et de le remettre en marche. Dès que « OVERLOAD PROTECTION » ne clignote plus, vous pouvez réutiliser le mixeur.– Nous vous conseillons de vider une partie du contenu du bol ou de couper les aliments en plus petits morceaux ou de mettre moins d'aliments dans le bol à chaque fois. |

▲ ENTRETIEN ET NETTOYAGE

BOL MIXEUR ET COUVERCLE

Afin que les ingrédients ne collent pas aux lames, au bol mixeur et au couvercle après utilisation, nous vous recommandons de procéder au nettoyage sans attente comme indiqué ci-dessous :

- Rincez le bol mixeur et le couvercle avec de l'eau pour éliminer la plupart des résidus alimentaires.
- Ajoutez 500 ml d'eau chaude dans le bol mixeur. Placez-le sur le bloc moteur et mettez le couvercle avec le gobelet gradué sur le bol. Appuyez sur la touche AUTO CLEAN. Ajoutez si nécessaire une demi-cuiller à café de liquide vaisselle.
- Rincez ensuite le bol mixeur et le couvercle à nouveau avec de l'eau chaude ou nettoyez-les dans de l'eau de vaisselle chaude avec un chiffon humide ou un écouvillon.
- Séchez ensuite bien le bol mixeur, le couvercle et le gobelet gradué.

NETTOYAGE EN LAVE VAISSELLE

- Le bol mixeur et le couvercle peuvent être lavés en machine en utilisant un programme standard. Placez le bol dans le compartiment inférieur et le couvercle ainsi que le gobelet gradué dans le compartiment supérieur.

DESINFECTION

Pour désinfecter le bol mixeur et les lames, nous vous recommandons une solution de désinfection composée de 1½ cuiller à café (7,5 ml) d'eau de javel mélangées à 2 litres (8 cups) d'eau du robinet pure et froide. Procédez alors comme suit pour désinfecter :

1. Après le cycle de nettoyage avec la fonction AUTO CLEAN comme indiqué ci-dessus, ajoutez la moitié (env. 1 litre) de la solution de désinfection dans le bol mixeur. Fermez le bol avec le couvercle et le gobelet gradué et appuyez à nouveau sur la touche AUTO CLEAN pour procéder à la désinfection.
2. Faites tremper la solution de désinfection pendant 1 minute dans le bol mixeur puis videz-le.
3. Faites ensuite tremper le couvercle, le gobelet gradué et si nécessaire le tamper et la spatule en plastique pendant env. 2 minutes dans le reste de la solution de désinfection.
4. Placez ensuite le bol mixeur vide avec le couvercle et le gobelet gradué sur le bloc moteur et faites marcher le mixeur sur la position MIX pendant 10 – 20 secondes pour éliminer l'humidité résiduelle des lames.

5. Nettoyez les parois extérieures du bol, du couvercle et du bloc moteur avec un chiffon que vous aurez préalablement mouillé avec de la solution de désinfection.
6. Ne rincez pas les éléments passés dans la solution de désinfection. Laissez-les sécher à l'air avant de les ranger. Avant la prochaine utilisation, il est toutefois nécessaire de rincer le bol et le couvercle dans de l'eau propre.

NETTOYAGE DU BLOC MOTEUR

- Nettoyez le bloc moteur avec un chiffon doux légèrement humide puis séchez-le bien ensuite. Retirez éventuellement les résidus alimentaires du cordon électrique.

REMARQUE CONCERNANT LES PRODUITS DÉTERGENTS

- N'utilisez jamais de produits d'entretien agressifs pour nettoyer le bloc moteur ou le bol mixeur – Vous risqueriez d'endommager le revêtement du bloc moteur et du bol.

ELIMINER LES DECOLORATIONS ET ODEURS

- Les aliments ayant une odeur forte tels que l'ail, le poisson ou certaines variétés de légumes tels que les carottes peuvent entraîner une décoloration du bol ou du couvercle ou une mauvaise odeur dans le bol.
- Pour les éliminer, nettoyez le bol et le couvercle avec la fonction AUTO CLEAN. Ajoutez 2 cuillers à café de bicarbonate de soude et 125 ml (½ cup) de vinaigre dans le bol et faites fonctionner l'appareil pendant 1 minute. Retirez alors le bol du bloc moteur et enduisez les parois intérieures du bol et du couvercle avec cette solution à l'aide d'une brosse à vaisselle douce. Ajoutez ensuite 2 tasses d'eau chaude et laissez agir pendant 5 minutes. Remplacez le bol sur le bloc moteur, placez le couvercle avec le gobelet gradué sur le bol et appuyez à nouveau sur la touche AUTO CLEAN. Lavez ensuite soigneusement le bol et le couvercle et laissez-les sécher à l'air. Ne placez pas le couvercle sur le bol lorsque celui-ci n'est pas utilisé pour que l'air puisse bien circuler.

MOUDRE A SEC

- Moudre des aliments durs tels que des épices, des fruits à coque, du sucre, du café ou des graines peut avoir pour conséquence que les parois intérieures du bol sont rayées ou troublées.
- Certaines épices et herbes dégagent également des huiles aromatiques qui décolorent le bol et y développe une odeur.
- Ce ne sont que des conséquences cosmétiques du fait de moudre à sec qui ne sont pas couvertes par la garantie car elles n'ont aucune d'influence sur le fonctionnement du mixeur.

RANGEMENT

- Rangez votre mixeur à grande vitesse Solis Extreme Power Blender Pro en position verticale. Le bol doit être placé sur le bloc moteur ou à côté. Ne posez rien sur l'appareil. Ne placez pas le couvercle sur le bol afin que l'air puisse circuler dans le bol.

▲ **DONNEES TECHNIQUES**

| | |
|------------------------|----------------------------------|
| numéro de modèle | BBL910, type 8321 |
| description du produit | Mixeur à grande vitesse |
| voltage / fréquence | 220–240 V~ / 50 Hz |
| puissance | 2.200 watt |
| dimensions | env. 19 x 46 x 22 cm (l x h x p) |
| poids | env. 6 kg |

Modifications techniques réservées.

▲ ELIMINATION



EU 2002/96/EC

Indications sur l'élimination réglementaire du produit conformément à la directive 2002/96/EC

Cet appareil doit être recyclé avec les matériels frigorifiques. Après usage, l'appareil ne doit pas être éliminé avec les ordures ménagères normales. Vous devez l'apporter dans un centre local de collecte des déchets ou chez un revendeur qui l'éliminera de façon appropriée. Contrairement à une élimination inappropriée, l'élimination séparée des appareils électriques et électroniques permet d'éviter les éventuelles conséquences négatives sur l'environnement et la santé et autorise la réutilisation et le recyclage des composants, ainsi que des économies d'énergie et de matières premières significatives. Afin d'attirer clairement l'attention sur l'obligation d'élimination réglementaire de l'appareil, celui-ci porte un symbole représentant un conteneur à ordures barré.

Solis of Switzerland SA se réserve le droit d'apporter à tout moment des modifications techniques et de présentation, ainsi que de procéder à des modifications visant à l'amélioration du produit.



SOLIS HELPLINE:

091 802 90 10

(Uniquement pour clientes et clients en Suisse)

Cet article se distingue par sa longévité et sa fiabilité. Si un dysfonctionnement devait tout de même survenir, appelez-nous tout simplement. Il arrive souvent qu'une panne soit facile à réparer sans difficulté grâce au bon conseil et à la bonne astuce, sans que l'appareil ne doive être envoyé chez un réparateur. Nous vous conseillons et vous aidons volontiers.

Conservez l'emballage d'origine de cet article afin de pouvoir le transporter en cas de besoin.

Solis of Switzerland SA

Solis-Haus • CH-8152 Glattbrugg-Zurich • Suisse

Téléphone +41 44 874 64 54 • Téléfax +41 44 874 64 99

info@solis.ch • www.solis.ch • www.solis.com



Recettes

- 80** Smoothies
- 88** Lait aux fruits à coque
- 90** Soupes
- 94** Pâtes à tartiner / beurre aux fruits à coque
- 96** Epices
- 98** Muffins
- 100** Cocktails
- 104** Desserts glacés
- 108** Dessert



SMOOTHIES

GREEN SMOOTHIE FLASH

Temps de préparation : 10 minutes

Pour 4 personnes

- **Ingrédients**

150 g de raisins verts sans pépins

1 orange navel, épluchée et coupée en deux

1 pomme verte, coupée en quatre et épépinée

1 petit concombre, coupé en gros morceaux

50 g (2 cups) de jeunes épinards

6 glaçons

330 ml (1 1/3 cups) d'eau de noix de coco refroidie

- **Préparation**

1. Mettre les ingrédients dans l'ordre indiqué ci-dessus dans le bol mixeur, puis placer le couvercle et le gobelet gradué sur le bol.
2. Appuyer sur la fonction GREEN SMOOTHIE. Mixer jusqu'à l'arrêt automatique du programme puis servir.

TRIPLE GREEN SMOOTHIE

Temps de préparation : 10 minutes

Pour 4 personnes

- **Ingrédients**

2 pommes vertes, coupées en quatre et épépinées

250 g d'ananas, épluché et coupé en morceaux

20 g de chou vert, coupé en morceaux

20 g de feuilles de jeunes épinards

20 g de feuilles de jeune salade romaine, coupées en deux

1 banane, coupée en deux

375 ml (1½ cups) d'eau de noix de coco refroidie

- **Préparation**

1. Mettre les ingrédients dans l'ordre indiqué ci-dessus dans le bol mixeur, puis placer le couvercle et le gobelet gradué sur le bol.
2. Appuyer sur la fonction GREEN SMOOTHIE. Mixer jusqu'à l'arrêt automatique du programme puis servir.

SMOOTHIES

TROPICAL GREEN SMOOTHIE

Temps de préparation : 10 minutes

Pour 4 personnes

- **Ingrédients**

250 g d'ananas, épluché et coupé en gros morceaux

160 g (1¼) de mangue, congelée et coupée en morceaux

2 cs d'amandes crues

60 g (1½ cups) de chou vert, coupé en gros morceaux

250 ml (1 cup) d'eau de noix de coco refroidie

4 glaçons

- **Préparation**

1. Mettre les ingrédients dans l'ordre indiqué ci-dessus dans le bol mixeur, puis placer le couvercle et le gobelet gradué sur le bol.
2. Appuyer sur la fonction GREEN SMOOTHIE. Mixer jusqu'à l'arrêt automatique du programme puis servir.

GREEN SMOOTHIE AU CITRON

Temps de préparation : 10 minutes

Pour 4 personnes

- **Ingrédients**

1 citron vert, épluché

1 (200 g) poire verte, coupée en quatre et épépinée

60 g de chou vert, coupé en morceaux

1 petit concombre, coupé en gros morceaux

1 petit kiwi, épluché

6 glaçons

375 ml (1½ cups) d'eau de noix de coco refroidie

- **Préparation**

1. Mettre les ingrédients dans l'ordre indiqué ci-dessus dans le bol mixeur, puis placer le couvercle et le gobelet gradué sur le bol.
2. Appuyer sur la fonction GREEN SMOOTHIE. Mixer jusqu'à l'arrêt automatique du programme puis servir.

SMOOTHIES

BLUSH SMOOTHIE AUX BAIES

Temps de préparation : 10 minutes

Pour 4 personnes

- **Ingrédients**

350 g (3 cups) de baies, congelées

500 ml (2 cups) de lait refroidi, lait d'amande ou de soja

60 ml (¼ cup) de yogourt nature sans sucre

2 cs de sirop d'agave ou de miel

- **Préparation**

1. Mettre les ingrédients dans l'ordre indiqué ci-dessus dans le bol mixeur, puis placer le couvercle et le gobelet gradué sur le bol.
2. Appuyer sur la fonction SMOOTHIE. Mixer jusqu'à l'arrêt automatique du programme puis servir.

BREAKFAST-TO-GO SMOOTHIE

Temps de préparation : 10 minutes

Pour 4 personnes

- **Ingrédients**

6 dattes, dénoyautées et coupées en gros morceaux

65 g (½ cup) de son d'avoine

2 bananes mûres, coupées en gros morceaux

2 cs de graines de chia

500 ml (2 cups) de lait refroidi, lait d'amande, de riz ou de soja

125 ml (½ cup) de yogourt grec nature allégé

1½ cs de sirop d'érable ou de miel

- **Préparation**

1. Mettre les ingrédients dans l'ordre indiqué ci-dessus dans le bol mixeur, puis placer le couvercle et le gobelet gradué sur le bol.
2. Appuyer sur la fonction SMOOTHIE. Mixer jusqu'à l'arrêt automatique du programme puis servir.

SMOOTHIES

SMOOTHIE A LA MANGUE, VANILLE ET CHIA

Temps de préparation : 5 minutes

Pour 4 personnes

- **Ingrédients**

350 g (3 cups) de mangue congelée, coupée en morceaux

160 ml (2/3 cup) de yogourt vanille allégé

2 cs de graines de chia blanches

500 ml (2 cups) de lait refroidi

- **Préparation**

1. Mettre les ingrédients dans l'ordre indiqué ci-dessus dans le bol mixeur, puis placer le couvercle et le gobelet gradué sur le bol.
2. Appuyer sur la fonction SMOOTHIE. Mixer jusqu'à l'arrêt automatique du programme.
3. Verser dans un verre et servir.

COOKIES CREAM SHAKE

Temps de préparation : 5 minutes

Pour 4 personnes

- **Ingrédients**

80 ml (1/3 cup) de sauce au chocolat ou de sirop

10 gâteaux Oreo, coupés en deux

500 ml (2 cups) de lait refroidi

260 g (2 cups) de glace à la vanille

- **Préparation**

1. Verser une cuillère à soupe de sauce au chocolat ou de sirop dans chaque verre. Rouler les verres de manière à répartir la sauce ou chocolat ou le sirop sur les parois.
2. Mettre les Oreos dans le bol mixeur et fermer avec le couvercle. Réduire les Oréos en petits morceaux en appuyant sur la fonction PULSE quatre fois de suite ou plus si nécessaire pour réduire les gâteaux en gros morceaux. Retirer 1/3 de cup de gâteaux émiettés du bol.
3. Ajouter le lait et la glace dans le bol. Fermer le couvercle. Appuyer sur la fonction SMOOTHIE. Mixer jusqu'à l'arrêt automatique du programme. Versez le mélange dans les verres. Saupoudrer avec le reste des Oreos émiettés.

LAIT AUX FRUITS A COQUE

LAIT D'AMANDE

Temps de préparation : 15 minutes

Pour 1 litre

- **Ingrédients**

300 ml (2 cups) d'amandes crues

1 litre (4 cups) d'eau pure refroidie



- **Préparation**

1. Placer les amandes et l'eau dans le bol mixeur et refermer bien avec le couvercle et le gobelet gradué.
2. Tourner le régulateur de la vitesse sur MILL. Laisser fonctionner pendant 2 minutes jusqu'à ce que les amandes soient tendres.
3. Placer une toile pour lait aux fruits à coque (ou un tamis recouvert d'un linge fin ou d'une toile à fromage) au-dessus d'une jatte propre et passer le mélange amande/eau au chinois dans la jatte. Refermer la toile et serrer pour extraire le plus possible de lait d'amande. Jeter le reste et retirer la toile.
4. Se conserve dans le réfrigérateur pendant 3 jours dans un récipient propre et hermétique.

- **Conseils**

Les toiles pour lait aux fruits à coque sont disponibles dans les magasins de produits biologiques. Les linges pour tamis ou les toiles à fromage sont disponibles dans les magasins d'articles ménagers.

Selon vos goûts, vous pouvez sucrer le lait d'amande avec du sirop d'agave ou du miel.

LAIT AUX FRUITS A COQUE

LAIT DE SOJA

Temps de préparation : 10 minutes plus 8 à 10 heures de trempage (une nuit)

Pour 750 ml

- **Ingrédients**

160 g (3/4 cup) de fèves de soja séchées et organiques

1 litre (4 cups) d'eau pure froide

sirop d'agave ou miel, à souhait

- **Préparation**

1. Placer les fèves de soja dans un récipient en verre ou en céramique. Couvrir avec de l'eau froide. Placer un film plastique au-dessus du récipient. Mettre au réfrigérateur et laisser tremper pendant 8 à 10 heures (1 nuit). Le lendemain, égoutter et rincer avec de l'eau froide. Éliminer éventuellement les fèves décolorées.
2. Mettre une tasse de fèves de soja dans le bol mixeur avec la moitié de l'eau. Refermer le bol avec le couvercle et le gobelet gradué. Placer le régulateur de la vitesse sur BLEND et réduire les fèves pendant 2 minutes. Placer une toile pour lait aux fruits à coque (ou un tamis recouvert d'un linge fin ou d'une toile à fromage) au-dessus d'une jatte propre et passer le mélange fèves de soja/eau au chinois dans la jatte. Refermer la toile et serrer pour extraire le plus possible de lait de soja. Jeter le reste. Procéder de même avec le reste des fèves trempées et de l'eau.
3. Verser le lait de soja dans une poêle de taille moyenne et réchauffer à feu moyen. Porter légèrement à ébullition puis réduire le feu et faire cuire le lait de soja à petit feu pendant 10 – 15 minutes. Enlever éventuellement la mousse qui peut se former à la surface. Retirer la poêle du feu et laisser refroidir. Placer le lait de soja refroidi dans un récipient hermétique.
4. Si souhaité, sucrer le lait de soja avec du sirop d'agave ou du miel. Placer le lait de soja pendant au moins 2 heures au réfrigérateur jusqu'à ce qu'il refroidisse. Se conserve dans le réfrigérateur pendant 3 jours.

SOUPES

SOUPE AUX POIVRONS ET AUX TOMATES GRILLÉES AVEC SALSA VERDE

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 55 minutes

Pour 4 personnes

- **Ingrédients**

6 (env. 550 g) tomates roma, coupées en deux

1 poivron rouge (env. 315 g), épépiné et coupé en grosses lanières

1 oignon, coupé en rondelles

3 gousses d'ail

2 cs d'huile d'olive

sel et poivre fraîchement moulu, à souhait

3 anchois, égouttés

15 g (½ cup) de persil plat

1 cs de câpres, égouttées

1 cs de jus de citron fraîchement pressé

2½ cs d'huile d'olive

500 ml (2 cups) de bouillon de légumes, à température ambiante

2 cc de coulis de tomate

15 g (¼ cup) de feuilles de basilique frais

- **Préparation**

1. Préchauffer le four à 200° C (chaleur tournante 180° C). Recouvrir une plaque de cuisson avec du papier sulfurisé.
2. Placer les tomates, le poivron, l'oignon et l'ail sur la plaque de cuisson et arroser d'un filet d'huile d'olive. Saler et poivrer. Mélanger légèrement pour bien recouvrir les légumes d'huile. Passer au four pendant 40 – 45 minutes jusqu'à ce que les légumes soient dorés et tendres. Retirer du four et laisser refroidir pendant 5 minutes.

3. Préparer entretemps la salsa verde : Mettre les anchois, le persil, les câpres, le jus de citron et l'huile dans le bol mixeur et placer le couvercle avec le gobelet gradué dessus. Sélectionner la vitesse CHOP et hacher pendant 30 – 40 secondes jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Verser dans un récipient et réserver cette salsa verte pour en garnir ensuite la soupe. Laver le bol.
 4. Utiliser une pince de cuisine pour mettre les légumes grillés dans le bol mixeur. Ajouter le bouillon de légume et le coulis de tomate puis fermer le couvercle. Appuyer sur la fonction SOUP. Attendre jusqu'à l'arrêt automatique. La soupe est alors onctueuse et chaude.
 5. Ajouter le basilique. Saler et poivrer puis replacer le couvercle sur le bol. Mettre le régulateur de vitesse sur PUREE pendant 30 secondes.
 6. Verser la soupe dans des assiettes. Ajouter un peu de salsa verte au centre de chaque assiette. Servir.
- **Conseil** : La salsa verte peut être conservée dans un récipient hermétique pendant 3 jours au réfrigérateur. Idéal pour toute sorte de viandes, volailles ou fruits de mer grillés ou pour les légumes antipasti.

SOUPES

SOUPE THAÏLANDAISE A LA COURGE BUTTERNUT

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Pour 4 personnes

- **Ingrédients**

1 cs d'huile de noix de coco organique

*5 cs de pâte du curry rouge fait maison (voir page 95)
ou 2 – 3 cs de pâte de curry rouge achetée*

*1,5 kg de courge butternut, épluchée et épépinée,
coupée en morceaux de 4 cm*

1 litre (4 cups) de bouillon de volaille, à température ambiante

400 ml de lait de noix de coco en conserve

1 cs de sauce au poisson, au plus selon vos goûts

Pour garnir :

Feuille de coriandre fraîche et paprika rouge coupé en fines lanières

Rondelles de citron vert

- **Préparation**

1. Chauffer l'huile de noix de coco dans une grande poêle à feu moyen. Ajouter la pâte de curry et faire cuire pendant 2 – 3 minutes en mélangeant jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
2. Ajouter la courge et le bouillon. Augmenter la température et porter à ébullition. Faire cuire pendant 20 minutes jusqu'à ce que la courge soit tendre. Réserver et laisser refroidir, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de vapeur. Verser ensuite dans une casserole
3. Réserver 125 ml de lait de noix de coco. Verser le reste dans la soupe de courge. Placer le tiers de la soupe dans le bol. Refermer le bol avec le couvercle et le go-belet. Placer le régulateur de la vitesse sur BLEND et faire marcher pendant 10 – 15 secondes jusqu'à obtention d'une crème onctueuse. Verser cette crème onctueuse dans la poêle. Procéder de même avec le reste de la soupe.

4. Réchauffer la soupe tout en mélangeant jusqu'à ce qu'elle soit chaude. Ajouter la sauce au poisson tout en mélangeant. Pour une soupe plus assaisonnée, ajouter 1 – 2 cuillers à soupe de sauce au poisson supplémentaires.
5. Verser dans des assiettes à soupe. Parsemer avec le lait de noix de coco mis de côté. Garnir avec des feuilles de coriandre et du paprika. Servir avec une rondelle de citron vert.

PATES A TARTINER / BEURRE AUX FRUITS A COQUE

BEURRE AUX AMANDES GRILLÉES

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Pour 2 tasses

- **Ingrédients**

450 g (3 cups) d'amandes crues

2 cs d'huile de son de riz ou de macadamia

- **Préparation**

1. Préchauffer le four à 200° C (chaleur tournante 180° C).
2. Placer les amandes sur une plaque de cuisson. Cuire pendant 8 – 10 minutes jusqu'à ce qu'elles soient légèrement grillées. Réserver et laisser refroidir pendant 10 minutes.
3. Placer les amandes grillées et l'huile dans le bol. Placer le couvercle et le gobelet sur le bol. Moudre sur la vitesse MILL pendant 1 minute jusqu'à ce que le mélange soit tendre. Ramener les ingrédients en direction des lames en utilisant la spatule en plastique.
4. Mixer ensuite à la vitesse BLEND pendant 10 – 15 secondes jusqu'à obtention d'un mélange crémeux.
5. Placer le beurre d'amande dans un récipient propre et hermétique. Se conserve pendant 2 semaines au réfrigérateur.

PATES A TARTINER / BEURRE AUX FRUITS A COQUE

PATE THAÏLANDAISE DE CURRY ROUGE

Temps de préparation : 10 minutes plus 15 minutes de trempage

Pour 4 portions

- **Ingrédients**

20 piments rouges longs, séchés et épépinés

4 cm de gingembre thaïlandais (galangal), épluché et coupé en fines lanières

2 branches de citronnelle, lavées et coupées en morceaux

12 – 14 racines de coriandre, lavées

10 feuilles de citron kaffir, sans tige, coupées finement

4 échalotes asiatiques ou rouges, coupées grossièrement

12 gousses d'ail

2 cc de sel

1 cc de pâte de crevette grillée (au rayon asiatique de votre supermarché)

4 cs d'huile de son de riz ou d'huile de légume

- **Préparation**

1. Placer les piments dans un récipient résistant à la chaleur. Recouvrir d'eau bouillante et laisser tremper pendant env. 15 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Egoutter-les.
 2. Placer les piments et les autres ingrédients dans le bol et fermer-le avec le couvercle et le gobelet. Mixer sur la vitesse BLEND pendant 1 minute jusqu'à ce que le tout soit tendre. Ramener les ingrédients en direction des lames à l'aide de la spatule en plastique.
 3. Mixer à nouveau sur la vitesse BLEND pendant 1 minute supplémentaire (utiliser la spatule) jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
 4. Verser la pâte de curry dans un bocal propre et stérile. Se conserve 1 semaine au réfrigérateur, à condition de parsemer quelques gouttes d'huile sur le dessus afin de « conserver » la pâte. Se conserve 1 mois au réfrigérateur.
- **Conseil** : vous pouvez utiliser de la pâte de crevettes non grillées. Dans ce cas, envelopper la pâte dans du papier aluminium et faire griller sur la fonction gril du four préchauffé pendant 1 – 2 minutes sur chaque côté.

PREPARATION D'ÉPICES

MELANGE D'ÉPICES MAROCAIN

Temps de préparation : 5 minutes

Pour 2/3 tasse

- **Ingrédients**

12 capsules de cardamome

3 cs de graines de cumin

2 cs de graines de coriandre

2 bâtons de cannelle, coupé en deux

2 cc de graines de fenouil

½ cc de grains de poivre noir

½ cc de baies de piment

2 cc de piment en poudre

1½ cc de curcuma en poudre

- **Préparation**

1. Réduire légèrement les capsules de cardamome en morceaux en utilisant le côté plat d'un couteau pour libérer les graines. Garder les graines et jeter les capsules.
2. Mettre les graines de cardamome, le cumin, le coriandre, la cannelle, le fenouil, les grains de poivre et le piment dans le bol. Placer le couvercle et le gobelet sur le bol. Moudre finement à la vitesse MILL pendant 1 minute. Placer le mélange d'épices dans un saladier.
3. Ajouter le piment en poudre et le curcuma et mélanger bien le tout. Conserver dans un bocal sec, propre et hermétique. Se conserve 3 mois dans un endroit frais.

- **Conseils**

Idéal pour assaisonner l'agneau, le bœuf, la volaille ou les légumes avant de les passer à la poêle ou de les griller.

Egalement approprié pour préparer des ragouts ou des soupes.

Utiliser environ 1 cs de mélange d'épices pour 500 g de viande, volaille ou légume.

BROCHETTES DE POULET MAROCAINES

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes

- **Ingrédients**

600 g de suprêmes de poulet, coupés en morceaux

1½ cs de mélange d'épices marocain (recette ci-contre)

Sel et poivre fraîchement moulu, à souhait

12 brochettes en bois de 16 cm

1 cs d'huile de son de riz ou d'huile de légume

Pour servir :

yogourt nature grec

rondelles de citron

- **Préparation**

1. Placer les morceaux de poulet dans un saladier. Parsemer les épices dessus et bien mélanger. Assaisonner avec du sel et du poivre. Enfiler les morceaux de poulet sur les brochettes.
2. Faire chauffer l'huile à feu moyen dans une poêle. Faire cuire les brochettes dans la poêle env. 2 minutes sur chaque côté, jusqu'à ce que la viande soit bien grillée. Servir avec du yogourt et des rondelles de citron.

MUFFINS

MUFFINS AUX BAIES, POIRE ET AVOINE

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Pour 12 muffins

- **Ingrédients**

200 g (1 cup) de grains de blé entiers

100 g (1 cup) de flocons d'avoine

2 cc de levure chimique

¼ cc de sel

110 g (½ cup) de cassonade

125 ml (½ cup) de jus d'orange

125 g d'huile de noix de coco organique, fondue

1 œuf

1 poire mûre, coupée en gros morceaux de 1,5 cm

225 g (1½ cups) de framboises ou myrtilles congelées

- **Préparation**

1. Préchauffer le four à 180° C (160° C pour les fours à chaleur tournante). Recouvrir un moule à muffins avec des caissettes en papier.
2. Placer les grains de blé dans le bol et refermer avec le couvercle et le gobelet. Moudre à la vitesse MILL pendant 1 minute. Appuyer ensuite sur la touche PAUSE. Ajouter les flocons d'avoine, refermer le couvercle puis appuyer à nouveau sur la touche PAUSE pour moudre à nouveau pendant 1 minute. Verser le tout dans un saladier. Ajouter la levure, le sel et le sucre. Mélanger bien le tout.
3. Placer le jus d'orange, l'huile de noix de coco et l'œuf dans le bol. Refermer avec le couvercle. Effectuer trois intervalles de la fonction PULSE jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Appuyer ensuite sur la touche PAUSE.

4. Ajouter la moitié du mélange aux flocons d'avoine dans le bol. Refermer le bol. Appuyer une nouvelle fois sur PAUSE pour remettre le mixeur en marche. Attendre deux intervalles de la fonction PULSE ou jusqu'à ce que le tout soit bien humide avant de appuyer à nouveau sur la touche PAUSE.
 5. Ajouter alors le reste des flocons d'avoine et refermer le couvercle. Appuyer sur la touche PAUSE. Attendre à nouveau 5 – 6 intervalles de la fonction PULSE jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Certains flocons d'avoine doivent rester visibles.
 6. Verser le tout dans un grand récipient. Ajouter la poire et les baies, mélanger bien le tout. Répartir la pâte dans les 12 moules à muffins. Cuire 20 minutes jusqu'à obtention d'une belle couleur dorée. Faire le test du bâtonnet : Enfoncer-le dans un muffin. S'il est possible de le ressortir sans qu'il colle, les muffins sont cuits.
- **Conseil** : Les grains de blé sont en vente dans les magasins biologiques.



COCKTAILS

CRUSH PECHE-CITRON VERT

Temps de préparation : 10 minutes

Pour 6 verres à cocktail standard

- **Ingrédients**

4 pêches jaunes fraîches (env. 900 g), coupées en quatre, dénoyautées

10 glaçons

2 citrons, épluchés, coupés en deux et épépinés

180 ml de rhum blanc

55 g (1/4 cup) de cassonade

Rondelles de citron pour le décor

- **Préparation**

1. Placer les pêches, les glaçons et les citrons dans le bol et refermer le bol avec le couvercle et le gobelet. Appuyer sur la fonction GREEN SMOOTHIE et mixer pendant 10 secondes. Appuyer sur la touche PAUSE, ajouter le rhum et la cassonade. Refermer le couvercle. Appuyer à nouveau sur la touche PAUSE pour remettre le programme GREEN SMOOTHIE en marche. Mixer jusqu' à l'arrêt automatique.
2. Répartir dans des verres refroidis et garnir avec des rondelles de citron.

SPRITZ VODKA, CITRON & CANNEBERGE

Temps de préparation : 10 minutes

Pour 3 verres à cocktail standard

- **Ingrédients**

1 pamplemousse rose (400 g), épluché, coupé en quatre et épépiné

2 oranges (400 g), épluchées, coupées en deux et épépinées

250 ml (1 cup) de jus de canneberge refroidi

90 ml de vodka

55 g (¼ cup) de cassonade

6 glaçons

- **Préparation**

1. Mettre les ingrédients dans l'ordre indiqué ci-dessus dans le bol mixeur, puis placer le couvercle et le gobelet gradué sur le bol. Mixer à la vitesse BLEND pendant 20 – 30 secondes jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
2. Répartir dans des verres refroidis et servir.

COCKTAILS

SIROP DE SUCRE

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Pour env. 375 ml

- **Ingrédients**

220 g (1 cup) de sucre blanc

250 ml (1 cup) d'eau

- **Préparation**

1. Mettre le sucre et l'eau dans une poêle. Chauffer à petit feu et en mélangeant constamment jusqu'à dissolution complète du sucre.
2. Porter alors à ébullition puis réduire la chaleur et continuer de cuire à petit feu pendant 5 minutes.
3. Retirer du feu et laisser refroidir complètement. Se conserve au réfrigérateur dans un bocal hermétique.

MARGARITA

Temps de préparation : 5 minutes

Pour 4 verres à cocktail standard

- **Ingrédients**

60 ml de téquila

60 ml de cointreau ou triple sec

80 ml de jus de citron, jaune ou vert

60 ml de sirop de sucre (voir recette ci-contre)

12 glaçons

- **Préparation**

1. Mettre les ingrédients dans l'ordre indiqué ci-dessus dans le bol mixeur, puis placer le couvercle et le gobelet gradué sur le bol.
2. Appuyer sur la fonction ICE CRUSH jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé et les glaçons pilés. Répartir dans des verres dont le rebord aura été préalablement humidifié et trempé dans du sel.

DESSERTS GLACÉS

DESSERT GLACE AU CHOCOLAT ET AUX NOISETTES

Temps de préparation : 5 minutes

Pour 4 personnes

- **Ingrédients**

160 ml (2/3 cup) de crème montée en chantilly et sucrée

220 g (2/3 cup) de pâte à tartiner au chocolat et aux noisettes

1 banane congelée, coupée en deux

350 g (3 cups) de glaçons

- **Préparation**

1. Mettre les ingrédients dans l'ordre indiqué ci-dessus dans le bol mixeur, puis placer le couvercle et le gobelet gradué sur le bol. Appuyer sur la fonction FROZEN DESSERT et mixer jusqu'à obtention d'un mélange crémeux. Ramener à plusieurs reprises les ingrédients en direction des lames à l'aide du tamper.
2. Servir aussitôt ou conserver au congélateur dans un récipient approprié et hermétique. Se conserve 1 mois au congélateur.

SORBET AU CITRON

Temps de préparation : 5 minutes

Pour 4 – 6 personnes

- **Ingrédients**

2 citrons (env. 375 g), épluchés, coupés en quatre et épépinés

1 cc de zeste de citron

75 g de cassonade

520 g (4 cups) de glaçons

- **Préparation**

1. Mettre les ingrédients dans l'ordre indiqué ci-dessus dans le bol mixeur, puis placer le couvercle et le gobelet gradué sur le bol.
 2. Appuyer sur la fonction FROZEN DESSERT et mixer jusqu'à obtention d'un mélange crémeux. Ramener à plusieurs reprises les ingrédients en direction des lames à l'aide du tamper.
 3. Servir aussitôt ou conserver au congélateur dans un récipient approprié et hermétique. Se conserve 1 mois au congélateur.
- **Conseil** : Au lieu de 2 citrons jaunes, vous pouvez également utiliser 1 citron jaune et 1 citron vert. Ou alors vous remplacez les citrons par des oranges et réduisez dans ce cas la quantité de sucre de 2 cuillers à soupe (35 g).

DESSERTS GLACÉS

GLACE A LA MANGUE ET A LA NOIX DE COCO

Temps de préparation : 10 minutes

Pour 4 personnes

- **Ingrédients**

1 citron vert, épluché, coupé en deux et épépiné

125 ml (½ cup) de lait de noix de coco refroidi

150 g (½ cup) de lait concentré sucré

600 g de mangue en morceaux, congelée

20 g (¼ cup) de noix de coco, coupée en petits morceaux et grillée (en option)

- **Préparation**

1. Mettre les ingrédients dans l'ordre indiqué ci-dessus dans le bol mixeur, puis placer le couvercle et le gobelet gradué sur le bol.
2. Appuyer sur la fonction FROZEN DESSERT et mixer jusqu'à obtention d'un mélange crémeux. Ramener à plusieurs reprises les ingrédients en direction des lames à l'aide du tamper.
3. Servir aussitôt ou conserver au congélateur dans un récipient approprié et hermétique. Se conserve 1 mois au congélateur.

SORBET A LA MENTHE ET A LA PASTEQUE

Temps de préparation : 10 minutes

Pour 4 personnes

- **Ingrédients**

250 g de pastèque refroidie, sans pépins et coupée en gros morceaux

300 g de framboises congelées

2 citrons verts, épluchés, coupés en deux et épépinés

60 g (¼ cup) de cassonade

10 g (½ cups) de feuilles de menthe fraîche

- **Préparation**

1. Mettre les ingrédients dans l'ordre indiqué ci-dessus dans le bol mixeur, puis placer le couvercle et le gobelet gradué sur le bol.
2. Appuyer sur la fonction FROZEN DESSERT et mixer jusqu'à obtention d'un mélange crémeux. Ramener à plusieurs reprises les ingrédients en direction des lames à l'aide du tamper.
3. Servir aussitôt ou conserver au congélateur dans un récipient approprié et hermétique. Se conserve 1 mois au congélateur.

DESSERT

GATEAU AU FROMAGE AVEC MYRTILLES ET CITRONS

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 1,5 heures

Pour 10 personnes

- **Ingrédients**

250 g de biscuits à la cuiller

125 g de beurre doux, fondu

300 ml de crème

220 g (1 cup) de cassonade

½ cc d'extrait de vanille

1 cs de zeste de citron

4 œufs

750 g de fromage frais double crème, à température ambiante, coupé en dés

1 corbeille de myrtilles fraîches (env. 125 g)

- **Préparation**

1. Préchauffer le four à 160° C. N'utilisez pas la chaleur tournante. Couvrir un moule à gâteau d'un diamètre de 23 cm avec du papier sulfurisé.
2. Mettre les biscuits à la cuiller dans le bol et refermer-le avec le couvercle et le go-belet. Appuyer sur la fonction PULSE et réduire les gâteaux en miettes. Mettre les miettes de gâteaux dans un saladier. Ajouter le beurre fondu et bien mélanger le tout. Disposer le mélange gâteau/beurre dans le moule et répartir au fond et sur les côtés du moule à l'aide d'un verre, de manière à ce que seulement un rebord de 1 cm ne soit pas recouvert. Placer le moule au réfrigérateur.

3. Entretemps, mettre la crème, la cassonade, l'extrait de vanille et le zeste de citron ainsi que les œufs dans le bol. Refermer avec le couvercle et le gobelet. Placer le régulateur de la vitesse sur PUREE pendant 10 secondes, jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
4. Appuyer ensuite sur la touche PAUSE. Ajouter la moitié du fromage frais. Refermer le bol avec le couvercle et le gobelet. Appuyer une deuxième fois sur la touche PAUSE pour remettre la fonction PUREE en marche. Mixer pendant 20 secondes jusqu'à obtention d'un mélange onctueux.
5. Appuyer une nouvelle fois sur la touche PAUSE. Ajouter le reste du fromage. Refermer le couvercle. Appuyer ensuite à nouveau sur la touche PAUSE pour redémarrer la fonction PUREE. Mixer à nouveau pendant 20 secondes jusqu'à obtention d'un mélange onctueux. Ne mixer pas trop longtemps !
6. Verser la préparation au fromage dans le moule. Répartir les myrtilles sur la pâte en laissant un rebord d'1 cm tout autour. Enfourner le moule sur une plaque de cuisson et faire cuire pendant 1¼ – 1½ heures jusqu'à ce que le centre du gâteau soit ferme. Eteindre le four. Laisser le gâteau refroidir dans le four avec la porte entrouverte pendant environ 2 heures, jusqu'à refroidissement complet (cela permet d'éviter que le gâteau au fromage ne se fende). Mettre le gâteau au réfrigérateur.

▲ IMPORTANT SAFETY PRECAUTIONS

Please read through this user manual thoroughly before using your Solis high-speed blender Extreme Power Blender Pro, so that you become familiar with your appliance and can use it safely. We thoroughly recommend that you keep these instructions and, if you pass the appliance on, that you also hand these instructions to the new owner.

For your own safety, please observe the following safety measures when using electrical appliances:

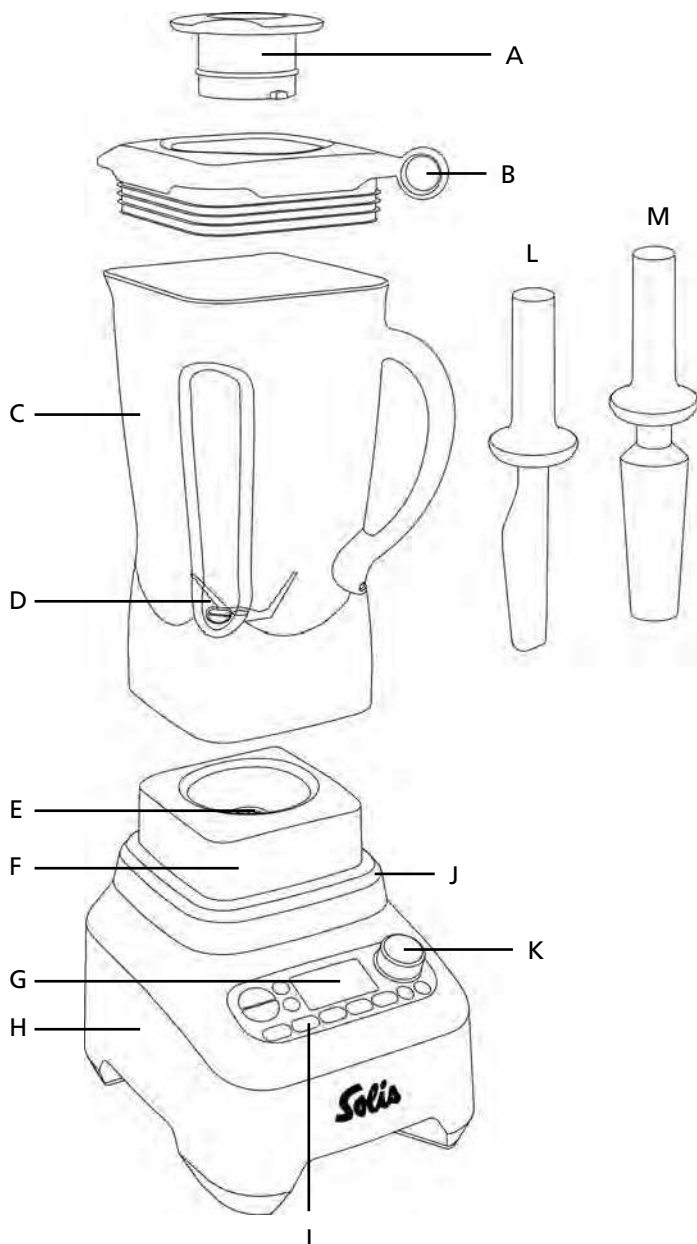
1. To prevent electric shock, neither the motor base nor the power cord or plug must come into contact with water or other liquids. Water can enter the housing and damage the appliance! Should the motor base resp. the power cord or plug come into contact with liquids, use dry rubber gloves to pull the power plug from the socket.
2. Do not operate or unplug the appliance with wet or moist hands or feet.
3. Before using the appliance, check that the voltage stated on the appliance matches your mains voltage.
4. Place the appliance while in function on a stable, level and dry surface, like a table. Vibration during operation may cause the appliance to move. Therefore do not place the blender near the edge of a bench or table during operation. Do not use the appliance outdoors.
5. Do not leave the power cable hanging over table edges so that it can be pulled. Make sure that it does not come into contact with hot surfaces, such as hotplates or a radiator, or that it comes into contact with the appliance. Fully unwind the cord before use.
6. Keep the appliance away from hot gas, hot ovens and other heat-emitting appliances or heat sources. Never use the appliance on a hot or wet surface. Never place the appliance near moisture, heat and naked flames. Keep the appliance away from moving parts or appliances.
7. Never carry the appliance by the power cable and do not place it on the power cable.
8. We recommend that you do not use an extension cable with this appliance. Do not place the appliance directly underneath a power socket.
9. Unplug the appliance when it is not in use or unattended, and before cleaning. We recommend the use of a residual current device (RCD safety switch) to ensure additional protection during the use of electrical appliances. It is advisable to use a safety switch with a rated residual operating current of 30 mA maximum. For professional advice consult an electrician.

10. Do not make any adjustments to the appliance, cable, plug or accessories.
11. Do not leave the blender unattended when in use. Incorrect use may cause injury!
12. Never take hold of an appliance that has fallen into water. Always take the plug out of the power socket before removing the appliance from the water. Do not use the appliance again until you have had it's ability to function safely checked by Solis or a Solis approved service centre.
13. Never place the blender in a place where it could fall into water (e.g. next to a sink).
14. Place the appliance so that it is never exposed to direct sunlight.
15. Never put sharp or pointed objects and tools into the appliance openings. The appliance may become damaged – danger of electric shock!
16. Do not shake or relocate the appliance while it is in operation.
17. Only use the appliance as described in this manual. Only use with the provided accessories, or accessories recommended by Solis, incorrect accessories can lead to damage of the appliance.
18. This appliance is only for domestic use and is not suitable for commercial use. Do not use in moving vehicles or boats.
19. Check your high-speed blender before every use.
20. In order to avoid electric shock, do not use the appliance if the cable or plug are damaged or the appliance is otherwise faulty, dropped or damaged. Never attempt repairs yourself, but take your appliance to Solis or a Solis approved service centre in order to get it inspected or mechanically and electrically repaired.
21. People with limited physical, sensorial or mental capabilities or uninformed or inexperienced persons (including children) are not permitted to use the high-speed blender, except when supervised by a person responsible for their safety or are instructed by this person, exactly how to use the appliance.
22. Always keep the appliance and power cord out of the reach of children.
23. Children must not clean the appliance except when supervised by a grown-up person responsible for their safety.
24. Children must not play with the high-speed blender.
25. This appliance is equipped with an overheating protection.
26. Before using it, ensure that the Solis high-speed blender Extreme Power Blender Pro is correctly assembled.
27. Use only the blender jug and lid supplied with your high-speed blender. Unsuitable accessories might cause electric shock, fire or personal damage.

28. Ensure that the lid is properly secured to the blender jug before starting the blender, otherwise the contents might spill out. The measuring cap has to be closed and secured to the lid.
29. Before attempting to move, disassembling or cleaning, always ensure the appliance is turned off by pressing the ON/OFF button on the control panel. Then take the plug out of the power socket and unplug the cord. Make sure the motor and blades have completely stopped. Please also proceed as described when appliance is not in use.
30. When filled with heavy and solid contents, the appliance should not blend for more than **10 seconds** without pause. Allow the motor to rest for 1 minute between each use. None of the recipes in this instruction book are considered a heavy load.
31. If food becomes lodged around the blending blade, turn the blender off by pressing the ON/OFF button on the control panel. Then take the plug out of the power socket. Make sure the motor and blades have completely stopped before removing the jug from the motor base. Use the included plastic spatula to carefully stir the foods around the blades before proceeding to blend. Do not use fingers as the blades are sharp!
32. The blinking function light indicates that the appliance is ready for use. From now on, do not reach into the blender jug and do not touch the blades.
33. Do not use the appliance when the blades are damaged or something other than food is placed in the blender jug.
34. Keep hands, fingers, hair, clothing, jewellery as well as spatulas and other utensils away from the blender jug during operation. The included plastic spatula resp. the tamper can be used carefully, provided that the lid is fastened to the jug and only the measuring cap is removed.
35. Only if the plug is pulled and the blades have come to a standstill you can reach into the blender jug with your fingers, hands or kitchen utensils! Even then, exercise extreme caution, as the blades also are very sharp when standing still.
36. Be careful when handling the jug as the blades are very sharp. Be careful when emptying the blender jug and during cleaning. Mishandling of the blades may cause injury.
37. Do not remove the blender jug from the motor base while in operation or not switched off.
38. Never use the appliance with a timer switch or a remote control. This will prevent the appliance from switching on automatically or by mistake, f.e. after the motor overload protection has been activated.

39. Do not use the Solis high-speed blender Extreme Power Blender Pro for anything other than food and/or beverage preparation.
40. Do not operate the high-speed blender without food or liquid in the blender jug.
41. Do not process very hot or boiling liquids. Allow to cool before placing into the blender jug.
42. Do not subject the blender jug to extremes of hot or cold, for example, placing a cold jug in hot water or vice versa.
43. Always be careful when pouring very warm liquids into the blender jug. The liquid could spill out of the jug and burn you!
44. When blending very warm liquids, ensure that the measuring cap is properly inserted into the fastened lid. The measuring cap ensures that nothing can squirt out and acts as a valve to reduce internal pressure and steam generation.
45. When removing the measuring cap after blending, be careful! Steam bubbles might have formed and could splash out of the jug after opening.
46. Keep the appliance clean. Always switch the appliance off and pull the plug before cleaning and storing the appliance. Refer to „Maintenance and cleaning“ instructions in this manual.
47. Before first use, remove all packaging materials and stickers and rinse the lid, the measuring cap and the blender jug in warm water with a soft dishcloth. Please refer to the section „Maintenance and cleaning“ on p. 127 of this manual.
Caution: The blender blades are extremely sharp, avoid any contact to your fingers resp. your hand!

▲ APPLIANCE DESCRIPTION



- A. **Measuring cap in the lid** for easily pouring additional ingredients into the blender jug during use. The cap can also be used for measuring small amounts.
- B. **High Performance Lid:** Specially designed for the extremely high blending speed of the Solis high-speed blender Extreme Power Blender Pro, controls steam in the blender jug and, thanks to its perfect seal, protects from splashing. With large removal loop for easy unfastening of the lid.
- C. **2 litre blender jug with double sided measurement scale, made from BPA-free Tritan™:** Very sturdy, shatterproof, shockproof and dishwasher-safe.
- D. **ProKinetix® blade/jug system; extra large and powerful:** Jug and blades are specially formed so that the 3 different, extra large, high-power stainless steel blades steadily and completely shred, grind or blend ingredients, even if the foods are processed drily and without liquid. These special blades generate the unique Kinetix® motion in the jug, preventing unblended resp. unchopped bits of food from collecting resp. entangling.
- E. **High-power metal clutch** for long-lasting and reliable blending power.
- F. **2200 W high-power motor:** High speed combined with high torque for incredible blending results.
- G. **LCD Timer:** The timer counts up for manually set speeds and down for pre-programmed settings so that you're always in control of the blending process.
- H. **Die cast metal motor base** for long-time, reliable use.
- I. **5 pre-programmed settings improve the following food preparations:** Crushing ice cubes, mixing smoothies or green smoothies as well as preparing frozen desserts or warm soups.
- J. **Automatic overload protection:** Suppressible motor overheating protection.
- K. **Manual speed setting with large power range:** Precisely adjustable to 12 speed levels, ranging from slowly stirring to milling on the highest speed.

ACCESSORIES

L. Plastic spatula

For scraping foods off the side of the jug or easily taking foods from the jug after blending.

M. Tamper for frozen desserts resp. ice creams

Simplifies ice cream preparation, as the tamper can be used to push chewy ingredients directly into the blades.

NOTE TO THE BLENDER JUG MATERIAL

- The blender jug is made from „Eastman Tritan™“ Copolyester, a hard, BPA-free polymer mostly used for making long-lasting, heavily used household items which have to survive many cleaning cycles in the dishwasher without damage. Products made from Tritan™ are shockproof, shatterproof and stay pleasantly clear and durable even after many cycles in the dishwasher.

OVERLOAD-PROTECTION



Warning:

Please do not attempt to use the blender while the „OVERLOAD PROTECTION“ is flashing.

If the motor of the Solis high-speed blender Extreme Power Blender Pro is overloaded, the motor will automatically shut down to protect itself. The warning symbol „OVERLOAD PROTECTION“ will flash in the LCD screen.

Deactivate the appliance with the ON/OFF button, pull the plug and wait a couple of minutes to let the motor cool down. Plug the power plug back into the socket and press the ON/OFF button another time. When the motor has cooled down, the warning symbol will stop flashing and you can continue using the high-speed blender as described in this manual.

Caution: Only after the warning symbol has stopped flashing, you shall continue blending.



Warning:

Do not operate the appliance continuously with heavy loads for more than 10 seconds.

▲ THE FEATURES OF YOUR SOLIS HIGH-SPEED BLENDER EXTREME POWER BLENDER PRO

THE CONTROL PANEL



SWITCHING ON

ON/OFF button

- With the ON/OFF button, you can switch the appliance on and set it to „READY“ mode.
- After switching it on with the ON/OFF button, your high-speed blender is in manual mode, meaning you can manually adjust and modify the following functions.

MANUAL SETTINGS

Speed control dial

- Your high-speed blender Solis Extreme Power Blender Pro has 12 speed settings, ranging from „STIR“ to „MILL“.
- The speed setting „STIR“ is used for slowly stirring sensitive foods with small pauses to blend ingredients.
- The speed setting „MILL“ is the fastest setting and ideal for milling nuts, grains and kernels.
- The Solis high-speed blender Extreme Power Blender Pro will run every manually set speed for up to 6 minutes; if you have not stopped the blending process earlier, the appliance will automatically stop after these 6 minutes.
- Your blender can operate at the following speed settings with two levels each: STIR, MIX, CHOP, BLEND, PUREE, MILL.

PLAY|PAUSE button ▶ ||

- With this button, you can pause the blending process for up to 2 minutes. Press the button another time and the appliance will continue blending at the set speed and clocking the time.
- The Pause function will also be activated if you lift the blender jug from the base during operation. To restart operation, replace the blender jug onto the base and press the START button.

START|CANCEL button (repeat function)

- If you have finished setting the speed with the speed control dial and press the START|CANCEL button or if the timer has run out, meaning the appliance has been blending for 6 minutes, the set speed will be saved for 2 minutes so you can quickly start a second cycle, if necessary.
- Pressing the button again will start the second cycle.
- If you wish to delete the speed setting, press and hold the START|CANCEL button for 2 seconds.

Energy Saver Mode

- If you don't press any button or dial on the high-speed blender for 2 minutes, the LCD screen will switch off and the ON|OFF button will flash red.
- Should you not operate the appliance in the next 5 minutes, it will completely switch off. To restart the high-speed blender, press the ON|OFF button again.

Count-up Timer

- If the timer is disabled, the appliance will count up the blending time in the LCD screen. When using the timer this way, the blender will automatically stop after 6 minutes. Of course, you can manually stop the blending function before that.

Count-down Timer

- You can set the timer before starting the mixing process. In this case, press the ▲ or ▼ buttons to set the desired blending time. The LCD screen will count down until it reaches „0“ and automatically stop.

PRE SET PROGRAMS

You can use a pre set program with the buttons in the bottom row to benefit from the blending functions optimally adjusted to the selected product.

PULSE ICE CRUSH button (Duration: 60 seconds)

- Improves shredding ice and is equipped with an intelligent sensor, automatically stopping the motor once the ice is optimally crushed. This blending process is also ideal for all foods that require sudden bursts of power.

SMOOTHIE button (Duration: 60 seconds)

- Ideal for mixing and aerating frozen and liquid ingredients. The SMOOTHIE function has a unique preparation technique that first blends the solid ingredients at low speed and then increases the speed to puree the ingredients. This is done in multiple cycles while the ingredients simultaneously circulate to fold in a maximum of air until the creamy, delicious smoothie is finished.

GREEN SMOOTHIE button (Duration: 60 seconds)

- Ideal for shredding whole, hard foods like fruits, vegetables and seeds so that they blend with other soft and liquid ingredients to form a healthy, green smoothie.

FROZEN DESSERT button (Duration: 60 seconds)

- This program was designed to quickly chop up and blend frozen foods. For best results, we recommend also using the tamper (through the small measuring cap opening in the lid).

SOUP button (Duration: 6 minutes)

- This program setting takes 6 minutes to mix and heat the ingredients. The program will start slowly to blend the ingredients and then increase the speed. At the end, there will be multiple stirring intervals to remove steam bubbles that might have formed in the soup.
- **Caution:** Do not prepare raw meat or seafood resp. raw fish with the SOUP program!

⚠ Warning:

Never process or pour boiling hot liquids in the blender jug. The liquid should always cool down before being poured into the blender jug.

AUTO CLEAN button

- With this cleaning program, you can remove most food remains and stains from the blender jug and the blades. Pour 500 ml of warm, soapy water into the blender jug and press the AUTO CLEAN button. For heavy soiling or sticky, thick foods, we recommend adding half a teaspoon of washing-up liquid. For best results, start the cleaning cycle right after the blending process is finished.

PAUSE | PLAY button ▶ ||

- To pause a running blender program, the program will stop for up to two minutes and keep all settings saved. To continue the program, press the PAUSE | PLAY ▶ || button another time.
- The Pause function will also be activated if the blender jug is removed from the base during operation. To continue operation, you have to replace the blender jug onto the base and press the START button.

Note: If you press any button while the high-speed blender is in operation, the blender will directly change to that program without interruption.

▲ TIPS FOR PERFECT BLENDING

- Should the volume be under the MAX marking during operation, the measuring cap in the lid can be removed so that oil or other liquids can be added.
- The blender should only be used until foods or mixing program are ready and form the perfect final product. Do not blend foods longer than necessary!
- Use the PULSE/ICE CRUSH button if the foods are too thick or coarse to properly circulate in the blender jug.
- You can use the included plastic spatula or the tamper during use if you remove the measuring cap in the lid and handle the utensils through the opening. Always make sure that the main lid is properly fastened to the blender jug.
- Never exceed the MAX marking when filling the blender jug with foods and liquids.
- Foods might stick to the side of the jug. To push the foods back towards the blades during use with the main lid secured to the jug, you can remove the measuring cap and push the foods from the jug wall towards the blades with the included plastic spatula.
- Should you notice any moisture or liquid on the upper part of the motor base, switch the appliance off with the ON/OFF button immediately and pull the power plug. Remove the blender jug and immediately dry the motor base with a dry cloth or paper towel.
- You can stop the blending process at any time and during a running program by pressing the START/CANCEL button.
- You can correct resp. adjust the speed or program setting while blending. Simply turn the speed control dial or press a different program button and the high-speed blender will immediately switch to that new program resp. new speed.
- Your high-speed blender can crush a maximum of 250 g of ice cubes, this corresponds to a standard ice cube container.
- After the high-speed blender has been blending in manual mode for 6 minutes, it will automatically switch off. This is a security mechanism to prevent motor overload.
- Thick mixtures will be mashed up more efficiently if the blender jug is only quarter- or half-full.
- Never use metal kitchen utensils or tools, they might damage or scratch the blades and the blender jug.
- Dates and other dry fruit might vary in hardness and moisture. If you wish to process dry fruit for smoothies, use the tamper in the first 15 – 20 seconds of the SMOOTHIE or GREEN SMOOTHIE setting.

- To make nut milk, use 1 – 2 cups of raw or soaked and drained nuts. Process them with the CHOP setting for 15 – 20 seconds until they are evenly chopped. Soaked nuts might need to be pushed from the jug side towards the blades with the included plastic spatula. Once the nuts are evenly chopped, add 3 – 4 cups of pure water and blend everything in the MILL setting for 2 minutes. Prepare a large jar and, for filtration, pour the mixture through a nut milk net (or a sieve lined with a cotton or cheese cloth) placed over the jar. Close the cloth or net and apply pressure to the puree to squeeze out as much milk as possible.
- Should you water almonds or not? This is a question of personal taste, you can prepare almond milk with soaked as well as with dry almonds. Almonds contain a high amount of protein, however, they also contain a natural compound preventing human enzymes from effectively processing and digesting the almonds. To break up this compound, almonds should be placed in water over night. After that, rinse and drain the almonds before further processing them.
- Roasting nuts to process them into nut butter is highly recommended, as it will help release natural oils when blending and also improve the taste. Some kinds of nut, such as almonds and hazelnuts, have a lower fat content. If necessary, you should add rice bran oil or macadamia resp. coconut oil when blending.
- Freshly milled wholemeal flour will not stay fresh as long as commercially bought flour. The reason for this is that the inner layers of the grain contain a lot of oil which might turn rancid after a while of being exposed to heat or moisture. Therefore, you should keep your freshly ground flour in an air-tight container in a cool and dry place. In especially warm and moist climates, flour can even be kept in the fridge.
- Grains, soy beans and other dried legumes and other types of corn have varying degrees of moisture and might not be able to properly circulate during the milling process. Use the included plastic spatula to improve circulation through the measuring cap opening.

▲ PREPARATION CHART

| Foods | Preparation/use | Amount | Function | Duration |
|--|--|---|--------------------|--------------|
| Grains and seed | Grind to flour. Suitable for bread, pizza dough, cake dough, muffin dough and other flour doughs. | 250 g – 500 g 1¼ – 2½ cups | MILL | 30 – 60 sec. |
| Dried legumes and grains (f.e. soy beans, chickpeas, corn) | Grind to flour. Combine with flour, ideal for bread, cake, muffins or pancakes. | 250 g – 500 g 1¼ – 2½ cups | MILL | 1½ – 2 min. |
| Spices | For making ground spice. Always use unchopped spices, except when using cinnamon sticks, these have to be broken in half; store in air-tight containers. | 55 g – 115 g ½ – 1 cup 8 – 16 cinnamon sticks | MILL | 1 min. |
| Raw nuts | For making nut meal. For cakes, cookies and muffins. | 150 g – 300 g 1 – 2 cups | MILL | 20 – 30 sec. |
| Roasted nuts | For making nut butter or spreads. | 300 g – 450 g 2 – 3 cups | MILL Use tamper | 1 min. |
| White sugar | Mill to make pure icing sugar or powdered sugar. | 200 g 2 cups | MILL | 15 sec. |

Note for dry milling: Please note that milling hard foods like spices, sugar, coffee, grains etc. might scratch and tarnish the inner sides of the blender jug. This is neither an appliance fault nor is it covered by warranty. It does not affect performance in any way.

| Foods | Preparation/use | Amount | Function | Duration |
|------------------------------|--|-------------------------------------|-------------------|------------------------|
| Biscuits/Cookies | For chopping biscuits and cookies. You can blend them to make crumbs you can use, f.e. in a cheese cake. | 250 g | PULSE ICE CRUSH | 6 – 10 Pulse bursts |
| Breadcrumbs | Remove bread crust. Cut bread in squares 2½ cm big. For breadcrumb crusts, stuffings and meatballs. | 120 g (up to 3 slices) | CHOP | 20 – 30 sec. |
| Mayonnaise | Mix egg yolks, mustard and vinegar or lemon juice. Slowly add oil through the lid opening. Ideal as a dressing. | Up to 4 egg yolks and 2 cups of oil | MIX | 1½ min. |
| Hard cheeses (f.e. parmesan) | Cut in cubes 3 cm big. For creamy sauces and pasta dishes. | 130 g | CHOP | 15 – 20 sec. |
| Whipped cream | Whip cream until stiff. If you wish, add sugar or vanilla before whipping. | 300 – 600 ml | MILL | 10 sec. |
| Raw vegetables | Peel and cut into cubes 2 cm big. Cut finely resp. chop. Ideal for stuffings, bolognese sauces, goulash and stews. | 200 g | CHOP | 5 – 10 sec. |

Note: This preparation chart should be used as a guide only.

▲ PROBLEMS AND POSSIBLE CAUSES

| Problem | Easy Solution |
|--|--|
| Motor doesn't start or blades don't rotate | <ul style="list-style-type: none"> – Check that the blender jug and lid are securely into position. – Check that the ON/OFF button and selected function or speed setting is illuminated. – Check that the power plug is securely inserted into the power outlet and switched on. |
| Food is unevenly chopped | <ul style="list-style-type: none"> – An oversized amount was put into the blender jug. Fill the blender jug with a smaller amount of food and, if necessary, blend several times. – Pieces were too large. Cut the foods in smaller pieces. For best results, the food should be chopped into pieces no larger than 2 cm. |
| Food is chopped too fine or is watery | <ul style="list-style-type: none"> – Blend for shorter period of time. Use PULSE / ICE CRUSH function for more control. |
| Food sticks to blade and jug | <ul style="list-style-type: none"> – The mixture may be too thick. Try adding more liquid to the mixture and / or use a slower speed. |
| Blender overloaded | <ul style="list-style-type: none"> – The blender features a motor protection feature. If the motor is being overloaded the motor will stop and the overload warning icon „OVERLOAD PROTECTION“ on the LCD will start to flash. – If „OVERLOAD PROTECTION“ is flashing in the LCD screen, use the ON/OFF button to switch off the blender and pull the power plug. Wait a couple of minutes before reconnecting the plug and restarting the appliance with the ON/OFF button. – Should the „OVERLOAD PROTECTION“ notice still flash, repeat the process but wait 20 – 30 minutes before reconnecting and restarting the appliance. Once „OVERLOAD PROTECTION“ stops flashing, you can continue using the blender. – We recommend removing a portion of the mixture, cutting food into smaller pieces or processing smaller amounts per batch. |

▲ MAINTENANCE AND CLEANING

BLENDER JUG AND LID

To prevent the foods from sticking to the blades, the blender jug and the lid, we recommend proceeding as follows after every use:

- Rinse the blender jug and the lid with water to remove most of the food remains.
- Pour 500 ml of warm water into the blender jug, place it on the motor base and put lid incl. measuring cap onto the jug. Press the AUTO CLEAN button. Should the foods firmly cling on, add half a teaspoon of washing-up liquid.
- After that, rinse the blender jug and lid again with warm water or clean both in warm dishwasher with a soft cloth or a bottle brush.
- When blender jug, lid and measuring cap are clean, dry everything carefully.

DISHWASHER CLEANING

- The blender jug and the lid can be cleaned in the dishwasher in a standard cycle. Place the blender jug in the lower compartment, lid and measuring cap should be rinsed in the upper compartment of the dishwasher.

DISINFECTION

To disinfect the blender jug and the blades we recommend preparing a disinfection solution, made from 1½ teaspoons (7,5 ml) of household bleach dissolved in 2 liters (8 cups) of clear, cold tap water, mixed together as described on the household bleach packaging. Then, disinfect as follows:

1. After the cleaning cycle with the AUTO CLEAN function as described in the previous section, pour half of the disinfection solution (approx. 1 liter) into the blender jug. Close the blender jug with the lid and the measuring cap and press the function button AUTO CLEAN again to disinfect.
2. Let the solution act on the blender jug for 1 minute, then empty the blender jug.
3. Place the lid, the measuring cap and, if used, the tamper and the plastic spatula in the remaining second half of the solution for 2 minutes.
4. Place the empty blender jug with closed lid and measuring cap on the base and activate the appliance for 10 – 20 seconds, using the speed setting MIX, to remove any excess moisture from the blade area.
5. Wipe the outer side of the lid, the jug and the motor base with a cloth soaked in disinfection solution and then wrung out.
6. Do not rinse after disinfection. Let the appliance air-dry before storing it. Before using it again, you should briefly rinse blender jug and lid in clean water.

CLEANING THE MOTOR BASE

- Wipe the motor base with a slightly moist, soft cloth and then dry the base. Remove possible food remains on the power cord.

NOTE TO DETERGENTS

- Never use abrasive or aggressive detergents or cleaning solutions to clean the motor base and the blender jug – they might scratch the surface.

HOW TO REMOVE STUBBORN DISCOLOURATION AND ODOURS

- Odour intensive foods like garlic, fish or some vegetable kinds like carrots might leave odours or discolouration on the jug or the lid.
- To remove these, clean the jug and the lid with the AUTO CLEAN function. Add 2 teaspoons of soda-bicarbonate and 125 ml (½ cup) of vinegar into the blender jug and let the mixture blend for 1 minute. Take the blender jug from the base and rub the inner side of the jug and the lid with the mixture and a soft dish brush. Add 2 cups of warm water and let everything stand for 5 minutes. Replace the blender jug on the appliance base, close the jug with the lid and press the AUTO CLEAN button again. Carefully rinse the blender jug and the lid and let both air-dry. Keep the lid off the blender jug so that air can circulate.

DRY MILLING

- Milling hard foods like spices, nuts, sugar, coffee or grains etc. might cause scratches and tarnishing to the inside of the blender jug.
- Some spices and herbs release aromatic oils that can discolour the blender jug or leave odours.
- Those are only cosmetic consequences of dry milling that are not covered by warranty. They do not affect the performance of the blender in any way.

STORAGE

- Store your Solis high-speed blender Extreme Power Blender Pro in an upright position. The blender jug should be placed on or beside the motor base. Do not place anything on the appliance. To allow air circulation, the lid should not be placed on the blender jug.

▲ TECHNICAL INFORMATION

| | |
|-------------------|-------------------------------------|
| Modell no. | BBL910, type 8321 |
| Product | High-speed blender |
| Voltage/frequency | 220–240 V~ / 50 Hz |
| Power | 2.200 Watt |
| Dimensions | approx. 19 x 46 x 22 cm (W x H x D) |
| Weight | approx. 6 kg |

Technical modifications reserved.

▲ DISPOSAL



EU 2002/96/EC

Directions for proper disposal of the product according to EU directive 2002/96/EU

Please dispose of this appliance like a cooling device. At the end of its working life this equipment must not be disposed of as an household waste. It must be taken to special local community waste collection centres or to a dealer providing this service. Disposing of electrical and electronic equipment separately avoids possible negative effects on the environment and human health deriving from an inappropriate disposal and enables its components to be recovered and recycled to obtain significant savings in energy and resources. In order to underline the duty to dispose of this equipment separately, the product is marked with a crossed-out dustbin.

Solis of Switzerland Ltd reserves the right to carry out technical and visual changes and modifications to improve the product at any time.



SOLIS HELPLINE:

091 802 90 10

(Only for customers in Switzerland)

This item stands out due to its long-life cycle and reliability. Despite this though, if a malfunction ever occurs, simply give us a call. Often a breakdown can be easily and quickly remedied with the right tip or technique without having to straight away send off the device for repair. We will give you all the advice and practical support you require.

Keep the original packaging in a safe place so that you may use it in the event that transportation or shipping of the product becomes necessary.

Solis of Switzerland Ltd

Solis-House • CH-8152 Glattbrugg-Zurich • Switzerland
Phone +41 44 874 64 54 • Fax +41 44 874 64 99
info@solis.ch • www.solis.ch • www.solis.com

Recipes

- 132** Smoothie
- 140** Nut Milk
- 142** Soups
- 146** Pastes and Nut Butters
- 148** Spice Blends
- 150** Muffins
- 152** Cocktails
- 156** Frozen Desserts
- 160** Dessert



SMOOTHIE

GREEN SMOOTHIE FLASH

Prep Time: 10 minutes

Serves 4

- **Ingredients**

150 g green seedless grapes

1 navel orange, peeled, halved

1 green apple, quartered, cored

1 small cucumber, roughly chopped

50 g (2 cups) baby spinach leaves

6 ice cubes

330 ml (1 1/3 cups) chilled coconut water

- **Preparation**

1. Place ingredients into blender jug in the order listed and secure lid and measuring cap.
2. Press GREEN SMOOTHIE button. Process until program finishes. Serve.

TRIPLE GREEN SMOOTHIE

Prep Time: 10 minutes

Serves 4

- **Ingredients**

2 green apples, quartered, cored

250 g pineapple, peeled, chopped

20 g chopped kale leaves

20 g baby spinach

20 g halved baby cos lettuce leaves

1 banana, halved

375 ml (1½ cups) chilled coconut water

- **Preparation**

1. Place ingredients into blender jug in the order listed and secure lid and measuring cap.
2. Press GREEN SMOOTHIE button. Process until program finishes. Serve.

SMOOTHIE

TROPICAL GREEN SMOOTHIE

Prep Time: 10 minutes

Serves 4

- **Ingredients**

250 g pineapple, peeled, roughly chopped

160 g (1¼ cups) frozen chopped mango

2 tablespoons raw almonds

60 g (1½ cups) green kale leaves, roughly chopped

250 ml (1 cup) chilled coconut water

4 ice cubes

- **Preparation**

1. Place ingredients into blender jug in the order listed and secure lid and measuring cap.
2. Press GREEN SMOOTHIE button. Process until program finishes. Serve.

ZESTY GREEN SMOOTHIE

Prep Time: 10 minutes

Serves 4

- **Ingredients**

1 lime, peeled

1 (200 g) green pear, quartered, cored

60 g chopped green kale leaves

1 small cucumber, roughly chopped

1 green kiwi fruit, peeled

6 ice cubes

375 ml (1½ cups) chilled coconut water

- **Preparation**

1. Place ingredients into blender jug in the order listed and secure lid and measuring cap.
2. Press GREEN SMOOTHIE button. Process until program finishes. Serve.

SMOOTHIE

BERRY BLUSH SMOOTHIE

Prep Time: 10 minutes

Serves 4

- **Ingredients**

350 g (3 cups) frozen mixed berries

500 ml (2 cups) chilled milk, almond or soy milk

60 ml (¼ cup) natural unsweetened yoghurt

2 tablespoons agave syrup or honey

- **Preparation**

1. Place ingredients into blender jug in the order listed and secure lid and measuring cap.
2. Press SMOOTHIE button. Process until program finishes. Serve.

BREAKFAST-TO-GO SMOOTHIE

Prep Time: 10 minutes

Serves 4

- **Ingredients**

6 pitted dates, roughly chopped

65 g (½ cup) oat bran

2 ripe bananas, roughly chopped

2 tablespoons white chia seeds

500 ml (2 cups) chilled milk, almond, rice or soy milk

125 ml (½ cup) Greek reduced fat natural yoghurt

1½ tablespoons maple syrup or honey

- **Preparation**

1. Place ingredients into blender jug in the order listed and secure lid and measuring cap.
2. Press SMOOTHIE button. Process until program finishes. Serve.

SMOOTHIE

MANGO-VANILLA-CHIA SMOOTHIE

Prep Time: 5 minutes

Serves 4

- **Ingredients**

350 g (3 cups) frozen chopped mango

160 ml (2/3 cup) reduced fat vanilla yoghurt

2 tablespoons white chia seeds

500 ml (2 cups) chilled milk

- **Preparation**

1. Place ingredients into blender jug in the order listed and secure lid and measuring cap.
2. Press SMOOTHIE button. Process until program finishes.
3. Pour into glasses and serve.

COOKIES CREAM SHAKE

Prep Time: 5 minutes

Serves 4

- **Ingredients**

80 ml (1/3 cup) bought chocolate topping or syrup

10 Oreo cookies, halved

500 ml (2 cups) chilled milk

260 g (2 cups) vanilla ice cream

- **Preparation**

1. Place 1 tablespoon of chocolate syrup into each glass. Roll glass to line edges with the syrup.
2. Place cookies into blender jug and secure lid and measuring cap. Press PULSE button. Pulse four times or until roughly crushed. Transfer 1/3 cup cookie crumbs to a bowl, rest stays in the jug.
3. Add milk and ice cream to blender jug. Secure lid. Press SMOOTHIE button. Process until program finishes. Pour into prepared glasses. Sprinkle with reserved cookie crumbs.

NUT MILK

ALMOND MILK

Prep Time: 15 minutes

Makes 1 Litre

- **Ingredients**

300 g (2 cups) raw almonds

1 litre (4 cups) chilled purified water



- **Preparation**

1. Place almonds and water into blender jug and secure lid and measuring cap.
2. Dial to MILL. Process for 2 minutes or until almost smooth.
3. Place a nut milk bag (or line a sieve with a large piece of muslin or cheesecloth) over a large clean jug or bowl. Pour nut milk mixture into bag. Close bag. Squeeze the pulp in the bag to extract as much milk as you can. Remove bag and discard pulp.
4. Store in a clean, airtight container in the fridge for up to 3 days.

- **Tips**

Nut milk bags can be bought from health food stores. Muslin or cheesecloth can be bought from fabric or kitchen supply stores.

If desired, sweeten the almond milk, to taste, with agave syrup or honey.

SOY BEAN MILK

Prep time: 10 minutes plus 8 – 10 hours (overnight) soaking time

Makes 700 ml

- **Ingredients**

160 g (¾ cup) organic dried soy beans

1 litre (4 cups) chilled purified water

Agave syrup or honey, to taste (optional)

- **Preparation**

1. Place soybeans in a glass or ceramic bowl. Cover with cold water. Cover with plastic food wrap. Place in the fridge and soak for 8 – 10 hours, or overnight. Drain. Rinse with cold water. Discard any discoloured beans.
2. Place 1 cup of the soaked soy beans in the blender with half the purified water. Secure lid and measuring cap. Dial to BLEND. Process for 2 minutes. Place a nut milk bag in a large jug (or use a large piece of muslin or cheesecloth over a sieve over a large jug). Pour soy bean mixture into the bag. Close bag and gently squeeze out the pulp to extract out as much liquid as you can. Discard the pulp. Repeat with the remaining soaked soy beans and purified water.
3. Place soy bean milk into a medium saucepan over medium heat. Bring to a gentle boil, reduce heat to low and simmer for 10 – 15 minutes, skimming any foam from the surface. Remove from heat. Allow to cool. Transfer to a clean, airtight container.
4. Sweeten, if desired, to taste with agave syrup or honey. Place in the refrigerator for 2 hours or until well chilled. Store in the fridge for up to 3 days.

SOUPS

ROASTED TOMATO & CAPSICUM SOUP WITH SALSA VERDE

Prep time: 15 minutes

Cooking Time: 55 minutes

Serves 4

- **Ingredients**

6 (ca. 550 g) Roma tomatoes, halved

1 red capsicum (ca. 315 g), seeds removed, thickly sliced

1 onion, cut into wedges

3 cloves garlic

2 tablespoons olive oil

Salt and freshly ground black pepper, to taste

3 drained anchovy fillets

15 g (½ cup) fresh flat-leaf parsley

1 tablespoon drained baby capers

1 tablespoon fresh lemon juice

2½ tablespoons olive oil

500 ml (2 cups) vegetable stock, at room temperature

2 teaspoons tomato paste

15 g (1/4 cup) fresh basil leaves

- **Preparation**

1. Preheat oven to 200° C no fan (180° C with fan). Line a large baking tray with non-stick baking paper.
2. Place tomatoes, capsicum, onion and garlic onto prepared tray. Drizzle with olive oil and season with salt and pepper. Toss to coat. Roast for 40 – 45 minutes, or until golden brown and softened. Set aside to cool for 5 minutes.

3. Meanwhile place for the salsa verde anchovy fillets, parsley, capers, lemon juice and oil into blender jug and secure lid and measuring cap. Dial to CHOP. Process for 30 – 40 seconds or until combined. Transfer to a bowl and set aside to serve later this salsa verde together with the soup. Rinse and clean blender jug.
 4. Using tongs transfer roasted vegetables to blender jug. Add stock and tomato paste and secure lid. Press SOUP button. Process for the entire program until smooth and hot.
 5. Add basil. Season to taste with salt and pepper and secure lid. Dial to PUREE. Process for 30 seconds.
 6. Divide soup among serving bowls. Drizzle salsa verde over soup. Serve.
- **Tip:** Salsa verde can be transferred to an airtight container and stored in the fridge for up to 3 days. Serve with grilled or pan-fried meats, poultry or seafood or roasted vegetables.

SOUPS

THAI SPICED BUTTERNUT PUMPKIN SOUP

Prep time: 10 minutes

Cooking Time: 25 minutes

Serves 4

- **Ingredients**

1 tablespoon organic coconut oil

5 tablespoons Thai Red Curry Paste (see page 147) or 2–3 tablespoons store bought paste

1,5 kg butternut pumpkin, peeled, seeded, cut into 4 cm pieces

1 litre (4 cups) chicken stock, at room temperature

400 ml can coconut milk

1 tablespoon fish sauce, or more to taste

To garnish:

Fresh coriander leaves and thinly sliced red chilli

Lime wedges

- **Preparation**

1. Heat coconut oil in a large saucepan over medium heat. Add curry paste and cook, stirring, for 2–3 minutes or until fragrant.
2. Add pumpkin and stock. Increase heat to high and bring to the boil. Reduce heat to medium low. Simmer for 20 minutes or until pumpkin is tender. Set aside and allow to cool until there is no steam coming from soup. Pour in a pan.
3. Reserve 125 ml coconut milk and set aside. Add remaining coconut milk to the pumpkin mixture. Transfer a third of pumpkin mixture into blender jug and secure lid and measuring cap. Dial to BLEND. Process for 10 – 15 seconds or until smooth. Return mixture back to saucepan. Repeat with remaining pumpkin mixture.

4. Heat pumpkin soup, stirring, over medium low heat until hot. Add fish sauce and stir until combined. If needs additional seasoning increase fish sauce by 1 – 2 tea-spoons.
5. Divide among serving bowls. Drizzle with reserved coconut milk. Garnish with coriander leaves and chilli. Serve with lime wedges.

PASTES / NUT BUTTERS

ROASTED ALMOND BUTTER

Prep time: 5 minutes

Cooking Time: 10 minutes

Makes 2 cups

- **Ingredients**

450 g (3 cups) raw almonds

2 tablespoons rice bran oil or macadamia oil

- **Preparation**

1. Preheat oven to 200° C no fan (180° C with fan).
2. Place almonds on a baking tray. Bake for 8 – 10 minutes or until lightly roasted. Set aside to cool for 10 minutes.
3. Place nuts and oil into blender jug and secure lid and measuring cap. Dial to MILL. Process for 1 minute, or until mixture is almost smooth. Use scraper to move ingredients and keep them circulating into blades.
4. Dial to BLEND. Process for a further 10 – 15 seconds or until smooth and creamy.
5. Transfer to a clean, airtight container or jar. Refrigerate for up to 2 weeks.

THAI RED CURRY PASTE

Prep time: 10 minutes plus 15 minutes to soak

Serves 4

- **Ingredients**

20 dried long red chillies, seeds removed

4 cm piece galangal, peeled, thinly sliced

2 lemongrass stems, trimmed, roughly chopped

12 – 14 coriander roots, scraped clean

10 fresh kaffir lime leaves, stems removed, thinly shredded

4 Asian or red shallots, roughly chopped

12 cloves garlic

2 teaspoons salt

1 teaspoon roasted shrimp paste (available in the Asian-aisle of your supermarket)

4 tablespoons rice bran oil or vegetable oil

- **Preparation**

1. Place chillies in a heatproof bowl. Cover with boiling water and soak for approximately 15 minutes or until softened. Drain.
 2. Place soaked chillies and remaining ingredients into blender jug and secure lid and measuring cap. Dial to BLEND. Process for 1 minute, or until mixture is almost smooth. Use scraper to move ingredients and keep them circulating into blades.
 3. Dial to BLEND. Process for a further minute (again using scraper), or until mixture forms a paste.
 4. Transfer curry paste to a clean, sterilised glass jar. Paste can be stored in refrigerator, with a little extra oil over the top, for 1 week or frozen for up to 1 month.
- **Tip:** If you can't get roasted shrimp paste use unroasted shrimp paste. Wrap the shrimp paste in a piece of aluminium foil. Cook in a preheated hot oven-grill for 1 – 2 minutes each side.

SPICE BLENDS

MOROCCAN SPICE BLEND

Prep time: 5 minutes

Makes: 2/3 cup

- **Ingredients**

12 cardamom pods

3 tablespoons cumin seeds

2 tablespoons coriander seeds

2 cinnamon sticks, halved

2 teaspoons fennel seeds

½ teaspoon whole black peppercorns

½ teaspoon whole allspice berries

2 teaspoons paprika

1½ teaspoons ground turmeric

- **Preparation**

1. Lightly crush cardamom pods with the flat side of a knife to remove seeds. Discard pods and reserve the seeds.
2. Place cardamom seeds, cumin, coriander, cinnamon, fennel, peppercorns and allspice berries into blender jug and secure lid and measuring cap. Dial to MILL. Process for 1 minute or until finely ground. Transfer spice mixture to a bowl.
3. Add paprika and turmeric. Stir until combined. Transfer to a clean, dry, airtight container. Store in a cool, dry place for up to 3 months.

- **Tips**

Sprinkle over your favourite lamb, beef, poultry or vegetables and then pan-fry, barbecue or roast.

Add a little to casseroles, stews or soups.

As a guide use 1 tablespoon spice blend to 500 g meat, poultry or vegetables.

MOROCCAN CHICKEN SKEWERS

Prep time: 10 minutes

Cooking Time: 15 minutes

Serves 4

- **Ingredients**

600 g chicken tenderloins, cut into pieces

1½ tablespoons Moroccan spice blend (recipe at this side)

Salt and freshly ground pepper, to taste

12 x 16 cm bamboo skewers

1 tablespoon rice bran oil or vegetable oil

To serve:

Greek natural yoghurt

Lemon wedges

- **Preparation**

1. Place chicken in a bowl. Sprinkle over spice blend and toss to coat. Season with salt and pepper. Thread chicken onto skewers.
2. Heat oil in a large frying pan over medium high heat. Cook chicken, in batches, for 2 minutes each side or until browned and cooked through. Serve with yoghurt and lemon wedges.

MUFFINS

BERRY, PEAR AND OAT MUFFINS

Prep time: 15 minutes

Cooking Time: 20 minutes

Makes 12 Muffins

- **Ingredients**

200 g (1 cup) whole wheat grains

100 g (1 cup) rolled oats

2 teaspoons baking powder

¼ teaspoon salt

110 g (½ cup) firmly packed brown sugar

125 ml (½ cup) orange juice

125 g organic coconut oil, melted

1 egg

1 ripe pear, cut into 1.5 cm pieces

225 g (1½ cups) frozen raspberries or blueberries

- **Preparation**

1. Preheat oven to 180° C no fan (160° C with fan). Line a 12 holes capacity muffin pan with paper cases.
2. Place wheat grains into blender jug and secure lid and measuring cap. Dial to MILL. Process for 1 minute. Press PAUSE. Add oats and secure lid. Press PAUSE again to restart. Process for 1 minute. Transfer mixture to a bowl. Add baking powder, salt, and brown sugar. Stir until combined.
3. Place juice, coconut oil, and egg into blender jug and secure lid and measuring cap. Press PULSE. Allow to pulse three times or until just combined, then press PAUSE.
4. Add half the oat mixture and secure lid. Press PAUSE again to restart. Allow to pulse two times or until just moistened, then press PAUSE.

5. Add remaining oat mixture and secure lid. Press PAUSE again to restart. Allow to pulse 5 or 6 times or until just combined (note you will still see a few flour spots).
 6. Transfer mixture to a large bowl. Gently fold in pear and berries until just combined. Divide mixture among prepared muffin cases. Bake for 20 minutes or until golden brown. Do the skewer-test: Insert a skewer in the centre of a muffin. If it comes out clean, the muffin is baked.
- **Tip:** Wheat grains can be purchased from health food stores.



COCKTAILS

PEACH & LIME CRUSH

Prep time: 10 minutes

6 standard drinks

- **Ingredients**

4 fresh yellow peaches (ca. 900 g), quartered, stones removed

10 ice cubes

2 limes, peeled, halved, seeds removed

180 ml white rum

55 g (¼ cup) raw caster sugar

Lime slices, to garnish

- **Preparation**

1. Place peaches, ice cubes and limes into blender jug and secure lid and measuring cap. Press GREEN SMOOTHIE and process for 10 seconds. Press PAUSE, add rum and sugar and secure lid. Press PAUSE to restart the GREEN SMOOTHIE program and process until program finishes.
2. Pour into chilled glasses. Garnish with lime slices.

CITRUS & CRANBERRY VODKA SPRITZ

Prep time: 10 minutes

3 standard drinks

- **Ingredients**

1 ruby red grapefruit (400 g), peeled, quartered, seeds removed

2 oranges (400 g), peeled, halved, seeds removed

250 ml (1 cup) chilled cranberry fruit juice

90 ml vodka

55 g (¼ cup) caster sugar

6 ice cubes

- **Preparation**

1. Place ingredients into blender jug in the order listed and secure lid and measuring cap. Dial to BLEND. Process for 20 – 30 seconds or until combined.
2. Pour into chilled glasses. Serve.

COCKTAILS

SUGAR SYRUP

Prep time: 5 minutes

Cooking Time: 10 minutes

Makes approx. 375 ml

- **Ingredients**

220 g (1 cup) white sugar

250 ml (1 cup) water

- **Preparation**

1. Place sugar and water into a heavy base saucepan. Cook, stirring, over a very low heat until sugar has dissolved.
2. Bring to the boil then reduce heat and simmer mixture for 5 minutes.
3. Remove from heat and allow to cool completely. Store in an airtight container in the refrigerator.

MARGARITA

Prep time: 5 minutes

4 standard drinks

- **Ingredients**

60 ml tequila

60 ml Cointreau or triple sec liqueur

80 ml lime or lemon juice

60 ml sugar syrup (recipe from preceding page)

12 ice cubes

- **Preparation**

1. Place ingredients into blender jug in the order listed and secure lid and measuring cap.
2. Press ICE CRUSH. Process until well combined and ice is crushed. Serve in salt rimmed glasses.

FROZEN DESSERTS

CHOCOLATE HAZELNUT FREEZE

Prep time: 5 minutes

Serves 4

- **Ingredients**

160 ml (2/3 cup) whipped cream

220 g (2/3 cup) chocolate hazelnut spread

1 frozen banana, halved

350 g (3 cups) ice cubes

- **Preparation**

1. Place ingredients in the blender jug container in the order listed and secure lid and measuring cap. Press FROZEN DESSERT. Process until smooth, using frozen dessert wand to press ingredients into blades.
2. Serve immediately or transfer to a freezer safe airtight container and freeze for up to 1 month.

LEMON SORBET

Prep time: 5 minutes

Serves 4 – 6

- **Ingredients**

2 lemons (approx. 375 g), peeled, quartered, seeds removed

1 teaspoon finely grated lemon rind

75 g caster sugar

520 g (4 cups) ice cubes

- **Preparation**

1. Place ingredients into blender jug in the order listed and secure lid and measuring cap.
 2. Press FROZEN DESSERT. Process until smooth, using frozen dessert wand to press ingredients into blades.
 3. Serve immediately or transfer to a freezer safe airtight container and freeze for up to 1 month.
- **Tip:** Swap one of the lemons for a lime. Swap lemons for oranges and reduce sugar to 2 tablespoons (35g).

FROZEN DESSERTS

COCONUT-MANGO GELATO

Prep time: 10 minutes

Serves 4

- **Ingredients**

1 lime, peeled, halved, seeds removed

125 ml (½ cup) chilled coconut milk

150 g (½ cup) sweetened condensed milk

600 g frozen mango pieces

20 g (¼ cup) toasted shredded coconut (optional)

- **Preparation**

1. Place ingredients in the blender jug container in the order listed and secure lid and measuring cap.
2. Press FROZEN DESSERT. Process until smooth, using frozen dessert wand to press ingredients into blades.
3. Serve immediately or transfer to a freezer safe airtight container and freeze for up to 1 month.

WATERMELON AND MINT SORBET

Prep time: 10 minutes

Serves 4

- **Ingredients**

250 g chilled seedless watermelon, roughly chopped

300 g frozen strawberries

2 limes, peeled, halved, seeds removed

60 g (¼ cup) caster sugar

10 g (½ cup) fresh mint leaves

- **Preparation**

1. Place ingredients into blender jug in the order listed and secure lid and measuring cap.
2. Press FROZEN DESSERT. Process until smooth, using frozen dessert wand to press ingredients into blades.
3. Serve immediately or transfer to a freezer safe airtight container and freeze for up to 1 month.

DESSERT

BAKED BLUEBERRY AND LEMON CHEESECAKE

Prep time: 20 minutes

Baking Time: 1½ hours

Serves 10

- **Ingredients**

250 g plain sweet biscuits

125 g unsalted butter, melted

300 ml sour cream

220 g (1 cup) caster sugar

½ teaspoon vanilla extract

1 tablespoon finely grated lemon rind

4 eggs

750 g cream cheese, at room temperature, cut into cubes

Punnet fresh blueberries (approx. 125 g)

- **Preparation**

1. Preheat oven to 160° C no fan. Line the base of a 23 cm (base measurement) spring-form pan with non-stick baking paper.
2. Place biscuits into blender jug and secure lid and measuring cap. Press PULSE. Process until biscuits are finely crushed. Transfer to a bowl. Add melted butter and mix well. Use a straight-sided glass to spread and press the biscuit mixture firmly over the base and sides of pan, leaving 1 cm at the top of the pan. Refrigerate 10 minutes.

3. Meanwhile place sour cream, sugar, vanilla, lemon rind and eggs into the blender jug. Secure lid and measuring cap. Dial to PUREE. Process for 10 seconds or until just combined.
4. Press PAUSE. Add half of the cream cheese, secure lid and measuring cap. Press PAUSE to restart PUREE function. Process for 20 seconds or until mixture is smooth.
5. Press PAUSE. Add remaining cream cheese, secure lid. Press PAUSE to restart PUREE function. Process for 20 seconds or until mixture is smooth. Do not over-mix.
6. Pour the cream cheese mixture into the base. Spread the blueberries over the mixture, keep a distance of 1 cm to the rim. Place the pan on a baking tray and bake for 1¼ – 1½ hours or until just set in the centre. Turn oven off. Leave the cheesecake in oven, with the door ajar, for 2 hours or until cooled completely (this will prevent cheesecake from cracking). Refrigerate until well chilled.

GARANTIE DE 2 ANS

(valable uniquement accompagnée de la preuve d'achat)

Nous accordons une garantie pour ce produit, si le défaut est imputable à un défaut de pièce ou main d'œuvre, sous réserve d'une utilisation et d'un entretien corrects. La garantie prend effet à la date inscrite sur la preuve d'achat, devant être jointe au produit. En cas d'utilisation professionnelle, la durée de la garantie est limitée à 12 mois. Les conditions de garantie détaillées sont disponibles sur le site www.solis.com.

SERVICE CLIENTÈLE

Pour toute réparation, les clientes et clients résidant en Suisse renvoient directement l'appareil à: Solis Produzione SA, Centro Solis, Via Penate 4, CH-6850 Mendrisio, Suisse. Il est recommandé de téléphoner avant tout retour d'appareil, car les dysfonctionnements peuvent souvent être résolus par nos experts à l'aide de quelques conseils et astuces. Hors de Suisse, les contacts spécifiques à chaque pays sont indiqués sur le site www.solis.com. Bien entendu, nous vous informons volontiers par téléphone. Vous pouvez nous contacter par téléphone aux numéros suivants:

Pour la Suisse: +41 91 802 90 10
Pour la Belgique: +32 2 808 35 82
Pour les autres pays: +41 44 874 64 84

2 ANNI DI GARANZIA

(valida solo con lo scontrino)

Sul presente prodotto assicuriamo una garanzia qualora sia dimostrabile che il guasto sia stato causato da un difetto di costruzione o dei materiali e qualora il prodotto sia stato impiegato correttamente e con la dovuta cura. La garanzia decorre dalla data di acquisto, per la quale fa fede lo scontrino di vendita che deve essere allegato all'articolo. In caso di utilizzo commerciale, il periodo di garanzia ammonta a 12 mesi. Le condizioni di garanzia dettagliate sono visionabili su www.solis.com.

SERVIZIO CLIENTI

I clienti residenti in Svizzera devono inviare gli articoli da riparare direttamente a: Solis Produzione SA, Centro Solis, Via Penate 4, CH-6850 Mendrisio, Svizzera. In ogni caso, prima di spedire l'apparecchio, è preferibile contattare telefonicamente il servizio clienti: spesso i problemi di funzionamento si possono risolvere facilmente con il consiglio o l'accorgimento giusto dei nostri specialisti. I clienti al di fuori della Svizzera devono visitare il sito www.solis.com per verificare i contatti specifici del proprio Paese. Ovviamente siamo disponibili a fornire informazioni anche telefonicamente; siamo raggiungibili ai seguenti numeri:

Per la Svizzera: +41 91 802 90 10
Per gli altri Paesi: +41 44 874 64 84

2 JAAR GARANTIE

(Alleen geldig met bewijs van aankoop)

Wij geven voor dit product garantie, indien het defect aantoonbaar het gevolg is van een materiaal- en/of constructiefout en bij juist handelen en onderhoud ontstaan is. De garantie begint op de verkoopdatum die vermeldt staat op het aankoopbewijs die bij het product meegegeven is. Voor commercieel gebruik geldt een garantietermijn van 12 maanden. Uitgebreide garantievooraarden kunt u vinden op www.solis.com.

KLANTENSERVICE

Het is altijd handig om te bellen voordat u het apparaat opstuurt, omdat storingen vaak snel en eenvoudig kunnen worden opgelost met een juiste tip of trucje van onze specialisten. Bezoek onze website www.solis.com voor landspecifieke contactgegevens. Uiteraard geven wij u deze informatie ook graag telefonisch. U kunt ons op de volgende telefoonnummers bereiken:

Voor Nederland: +31 85 4010 722
Voor België: +32 2 808 35 82
Voor overige landen: +41 44 874 64 84

2 JAHRE GARANTIE

(Nur mit Kassenbeleg gültig)

Wir leisten für dieses Produkt eine Garantie, wenn der Defekt nachweisbar infolge Material- und/oder Konstruktionsfehler und bei korrekter Behandlung und Pflege entstanden ist. Die Garantie beginnt mit dem Verkaufsdatum gemäss Verkaufsbeleg, welcher dem Artikel beizulegen ist. Bei gewerblichem Gebrauch beträgt die Garantiezeit 12 Monate. Die detaillierten Garantiebedingungen können Sie auf www.solis.com einsehen.

KUNDENDIENST

Kundinnen und Kunden in der Schweiz senden alle Reparaturen bitte direkt an: Solis Produzione SA, Centro Solis, Via Penate 4, CH-6850 Mendrisio, Schweiz. Ein Anruf vor dem Einsenden des Gerätes lohnt sich auf jeden Fall, da Funktionsstörungen mit dem richtigen Tipp oder Kniff unserer Spezialisten oftmals unkompliziert behoben werden können. Kundinnen und Kunden ausserhalb der Schweiz besuchen uns bitte auf www.solis.com für länderspezifische Kontaktdetails. Selbstverständlich geben wir Ihnen auch gerne telefonisch Auskunft. Sie erreichen uns unter folgenden Telefonnummern:

Für die Schweiz: +41 91 802 90 10
Für Deutschland: 0800 724 0702
Für Oesterreich: 0800 22 03 92

2 YEAR GUARANTEE

(Only valid with a till receipt)

We provide a guarantee for this product, if the defect has demonstrably arisen as a result of faults in the material or construction, and has arisen despite proper handling and care. The guarantee starts from the date of sale, as noted on the sales receipt, which must be enclosed with the item. For commercial use, the guarantee lasts for 12 months. The detailed guarantee conditions are available at www.solis.com.

CUSTOMER SERVICES

It is always worth calling us before sending in the product, as malfunctions can often be easily solved by the appropriate tip or trick from our experts. Please visit us at www.solis.com for country-specific contact details. Naturally, we would also be pleased to provide you with information over the phone. Please contact us via the following telephone numbers:

For Switzerland: +41 91 802 90 10
For Germany: 0800 724 0702
For Austria: 0800 22 03 92
For the Netherlands: +31 85 4010 722
For Belgium: +32 2 808 35 82
For the other countries: +41 44 874 64 84

Bitte besuchen Sie uns auf
Rendez-nous visitez sur
Visitate il nostro sito
Please visit us at
Bezoek onze website op

www.solis.com