



ENERGIE AUS MANDELN

ZUTATEN

- 300 ml Mandelmilch
- 100 g Pflaumen, gehackt
- 2 Prisen Zimt
- 10 g NUTRILITE All Plant Protein Powder
- 2 Datteln, kernlos (optional)

ZUBEREITUNG

1. Geben Sie alle Zutaten und NUTRILITE All Plant Protein Pulver in einen Mixer.
2. Mixen Sie, bis eine homogene Masse entsteht.



KAROTTEN- UND LINSENAUFSTRICH

Ein aromatischer, herzhafter Aufstrich als Dip für Rohkostplatten oder geröstetes Brot. Der Aufstrich hat einen hohen Eiweiß- und Vitamingehalt und eignet sich bestens für gesunde Snacks oder als Partyfood.

ZUTATEN:

- 150 g rote Linsen
- 150 g Karotten, gehackt
- 2 EL Misopaste
- 3 EL Olivenöl
- 2 Löffel (1 Löffel = 10 g) Nutrilite™ All Plant Protein Pulver
- Optional: 2 Zweige Koriander, grob gehackt

ZUBEREITUNG:

1. Karotten und Linsen in einen Topf geben und mit Wasser füllen. Beides kochen bis es weich ist und das überschüssige Wasser abgießen.
2. Alle Zutaten bis auf den Koriander in einen Mixer geben und alles so lange mixen bis eine grobe Paste entsteht.
3. Koriander und das Nutrilite™ All Plant Protein Pulver unterrühren.
4. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken.

VERWENDETE iCOOK PRODUKTE:

- Edelstahl-Kochgeschirr
- 5-teiliges Messerset
- Schneidbrett

TIPP:

Am Besten die Linsen vor dem Kochen mit den Fingern durchsieben. Abgepackte Linsen enthalten oft kleine Steinchen, die Ihren Mixer beschädigen könnten.



PUDDING MIT CHIASAMEN

ZUTATEN

- 2 TL Chiasamen
- 120 ml Mandelmilch
- 1 TL Honig
- 2 Erdbeeren, geschnitten
- 1/2 Banane, geschält und geschnitten
- 1 Kiwi, geschnitten
- Optional: 1 TL NUTRILITE All Plant Protein
- 1 Prise Zimt

ZUBEREITUNG:

1. Geben Sie Chiasamen, Mandelmilch, Honig und ggf. NUTRILITE All Plant Protein in die Rührschüssel und rühren Sie gut um. Achten Sie darauf, dass keine Luftblasen entstehen.
2. Gießen Sie die Masse in ein Glas, schließen Sie mit einem Deckel und lassen Sie die Masse über Nacht im Kühlschrank ruhen.
3. Geben Sie Erdbeeren, Bananen und Kiwi auf den Pudding und bestäuben Sie mit Zimt. Guten Appetit!



SCHOKO-BANANEN-SMOOTHIE

Ein kakaohaltiger Smoothie, reich an Kalium, Eiweiß und entzündungshemmenden Flavonoiden.
Und weil er so schön schokoladig-cremig ist, werden ihn auch Kinder lieben!

ZUTATEN:

- 2 gefrorene Bananen, in Scheiben geschnitten
- 7 g Kakaopulver
- 8 g Mandelbutter
- 250 ml Mandelmilch
- 1 Dattel (optional)
- 1 Löffel (10 g) Nutrilite™ All Plant Protein Pulver
- Frische Bananenscheiben, Kakaoraspeln und Mandelbutter zum Garnieren (je nach Geschmack)

ZUBEREITUNG:

1. Geben Sie die gefrorenen Bananen, das Kakaopulver, die Mandelbutter, die Mandelmilch, je nach Geschmack die Dattel und das All Plant Protein Pulver in einen Mixer.
2. Zerkleinern Sie alles so lange, bis die Zutaten eine glatte Masse ergeben. Servieren Sie den Smoothie in einer Schüssel und garnieren Sie das Ganze je nach Geschmack mit frischen Bananenscheiben, Kakaoraspeln und einem Klecks Mandelbutter.

VERWENDETE ICOOK PRODUKTE:

- Holzschneidebrett
- 5-teiliges Messerset



LEICHTE, LUFTIGE PFANNKUCHEN MIT MASCARPONE UND HEIDELBEEREN

Diese Pfannkuchen kommen bei Kindern und Erwachsenen gleichermaßen toll an. Das gewisse Extra verleihen Sie dem Ganzen mit der Zugabe von cremigem Mascarpone, vermischt mit Zitrone und Kardamom.

ZUTATE

N:

150 g Mascarpone oder griechischer Joghurt
1/2 TL gemahlener Kardamom
1 TL Zitronensaft
Optional: Nutrilite All Plant Protein
175 g weißes Dinkelmehl 1 EL Backpulver
70 g Streuzucker
1 Ei
250 ml Milch
2 TL Vanilleextrakt
30 g Butter, geschmolzen
Prise Salz
200 g Heidelbeeren
Flüssiger Honig

ZUBEREITUNG:

1. Verrühren Sie den Mascarpone oder den griechischen Joghurt in der kleinsten Rührschüssel mit 15 g Streuzucker, bis eine cremige Masse entsteht. Rühren Sie den Zitronensaft, den gemahlene Kardamom und je nach Geschmack das Nutrilite All Plant Protein Pulver unter. Stellen Sie alles beiseite.
2. Vermengen Sie das Mehl, das Backpulver, das Salz und den übrigen Streuzucker in der großen Rührschüssel miteinander.
3. Geben Sie das Ei, die Milch, den Vanilleextrakt und die geschmolzene, abgekühlte Butter in die mittelgroße Rührschüssel und verrühren Sie alles.
4. Machen Sie mit der Rückseite eines Löffels eine Vertiefung in der Mehlmischung. Gießen Sie die flüssige Mischung in die Vertiefung und verrühren Sie sie mit der Mehlmischung zu einem glatten Teig.
5. Zerlassen Sie ein wenig Butter bei mittlerer Hitze in der Pfanne. Wenn Sie die iCook Antihaftpfanne benutzen, ist die Butter nicht nötig. Sie können sie aber selbstverständlich dennoch hinzugeben, um den Geschmack zu intensivieren und den Pfannkuchen ein knusprig-goldgelbes Aussehen zu verleihen.

VERWENDETE iCOOK PRODUKTE:

1-l-Rührschüssel 2-l-
Rührschüssel 3-l-
Rührschüssel
Antihaftpfanne, 24 cm



FRUITY ELIXIR

Lassen Sie sich von den verlockenden Farben dieser Smoothie-Schale nicht täuschen: Sie steckt voll von natürlichen Zutaten, die reich an Vitamin C, Folat, Protein, Ballaststoffen, Kalium und mehr sind. Weniger Fett und mehr Gutes für Ihren Körper!

ZUTATEN:

2 gefrorene Bananen, geschält und in Scheiben geschnitten
½ frische Mango, in Scheiben geschnitten
125 ml griechischer Joghurt ohne Fett
1 Löffel (10 g) Nutrilite™ All Plant Protein
75 g gefrorene Erdbeeren
2 frische Erdbeeren, in Scheiben geschnitten, zum Servieren (optional)
2 Scheiben Mango, zum Servieren (optional)

ZUBEREITUNG:

1. Bananen, Mango, griechischen Joghurt und Proteinpulver in einen Mixer geben und glatt mixen.
2. Die Hälfte der Mischung in eine Seite einer Schüssel geben, und dann die gefrorenen Erdbeeren zur restlichen Mischung hinzufügen. Pürieren, bis sie rosa und glatt ist.
3. Die Erdbeermischung in die Schüssel mit der ursprünglichen Mischung geben, so dass sie Seite an Seite liegen, oder beide Seiten mit einer Gabel vorsichtig zusammenwirbeln. Nach Wunsch mit frischen Erdbeeren und Mangoscheiben dekorieren.

VERWENDETE iCOOK PRODUKTE:

Hölzernes Schneidebrett 5-
Teile-Messer-Set



©StockFood

GAZPACHO

ZUTATEN

- 1 kg Birnen- oder Plant Protein
- Strauchtomaten, geviertelt
- 1 grüne Paprika, grob gehackt
- 1 kleine Knoblauchzehe, zerdrückt
- 200 ml Olivenöl
- 50 ml weißer Essig
- Salz und Pfeffer
- Optional: 10 g NUTRILITE All
- Optional: Ciabatta, in Scheiben geschnitten
- Optional: Gurke, rote und gelbe Paprika, gewürfelt

ZUBEREITUNG

1. Geben Sie die Tomaten, die grüne Paprika und den Knoblauch in einen Mixer und lassen Sie den Mixer 5 Minuten lang oder bis alle Zutaten püriert sind laufen.
2. Streichen Sie die Gazpacho durch ein Spitzsieb in die Rührschüssel, um alle noch verbliebenen Gemüsestückchen abzufangen.
3. Gießen Sie die Gazpacho wieder in den Mixer und geben Sie Öl, Essig, Salz dazu. Auf Wunsch können Sie auch NUTRILITE All Plant Protein hinzufügen. Mixen Sie die Masse noch einmal.
4. Schmecken Sie die Gazpacho ab und verdünnen Sie sie mit einem Spritzer Wasser, wenn Sie lieber eine dünnere Suppe mögen. Servieren Sie die Suppe. Guten Appetit!



PINKFARBENER MUNTERMACHER

ZUTATEN

- 2 Orangen, geschält und zerkleinert
- 125 g Granatapfelkörner
- 5 g Ingwer, geschält und gerieben
- 10 g NUTRILITE All Plant Protein Powder

ZUBEREITUNG

1. Geben Sie alle Zutaten und NUTRILITE All Plant Protein Pulver in einen Mixer.
2. Mixen Sie, bis eine homogene Masse entsteht.



KÜRBIS- SÜSSKARTOFFEL- SUPPE MIT KOKOSMILCH

ZUBEREITUNGSZEIT UND GAREN: 30 MINUTEN

ZUTATEN

- 250 g Kürbis
- 220 ml Kokosmilch oder Sauerrahm
- 1 Löffel NUTRILITE™ All Plant Protein
- 100 g Karotten
- 70 g Süsskartoffeln
- 50 g Zwiebeln
- 1 zerdrückte Knoblauchzehe
- 15 g Kürbiskerne
- 15 ml Olivenöl
- 15 g frischer Koriander oder Petersilie
- 1 Prise Currypulver
- 1 Prise Kurkumapulver
- Optional: dünne Streifen Ingwer für zusätzliche Wärme

ZUBEREITUNG

1. Gemüse schälen und klein schneiden und in einem iCook Topf mit kochendem Salzwasser über VITALOK weich kochen. Abtropfen lassen und wieder in den Topf geben. Die Kokosmilch und das NUTRILITE All Plant Protein hinzufügen.
2. Alles erneut zum Kochen bringen, Curry und Kurkuma hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Masse in den Mixer geben und wenn gewünscht mehr Flüssigkeit hinzugeben, um eine dünnere Suppe zu erhalten.
4. Vor dem Servieren mit Kürbiskernen und Koriander garnieren.



REINER POWER-SMOOTHIE

ZUTATEN

- 1 Grapefruit, geschält und geviertelt
- 1/3 Ananas, gehackt
- 1 Löffel NUTRILITE™ All Plant Protein Pulver
- 150 ml Wasser
- 1/2 Gurke
- 1 Handvoll frischer Babyspinat

ZUBEREITUNG

1. Entfernen Sie die Schale von Ananas und Grapefruit, waschen Sie Gurke und Spinat und schneiden Sie alles in Würfel.
2. Geben Sie Obst und Gemüse, Wasser und NUTRILITE All Plant Protein Pulver in Ihren iCook Mixer.
3. Mixen Sie alles, bis eine homogene Masse entsteht und servieren Sie.



RAUS AUS DEN FEDERN

Ein cremiger, nährstoffreicher, koffeinhaltiger Frühstückssmoothie, der beweist, dass es Getränken mit viel Protein definitiv nicht an Geschmack fehlt. Schon die Zubereitung dieses morgendlichen Smoothies ist ein Genuss.

ZUTATEN:

- 30 ml Espresso oder 10 g Kakaopulver
- 1 Dattel
- 2,5 ml Vanilleextrakt
- 500 ml Hanfmilch oder Nussmilch
- 1 Löffel (10 g) Nutrilite™ All Plant Protein Pulver

ZUBEREITUNG:

1. Geben Sie den Espresso, die Dattel, den Vanilleextrakt, die Hanfmilch und das All Plant Protein Pulver in einen Mixer.
2. Zerkleinern Sie alles so lange, bis die Zutaten eine glatte Masse ergeben, und servieren Sie das Ganze in einem Glas.

VERWENDETE ICOOK PRODUKTE:

- Holzschneidebrett
- 5-teiliges Messerset



REINIGENDER FRÜHLINGSSMOOTHIE

ZUTATEN

- 1 Karotte, geschält und gehackt
- 120 g Weintrauben
- 1 Orange, geschält und geschnitten

- 100 ml Wasser
- 10 g NUTRILITE All Plant Protein Pulver

ZUBEREITUNG

1. Geben Sie Obst und Gemüse, Wasser und NUTRILITE All Plant Protein Pulver in Ihren Mixer.
2. Mixen Sie, bis eine homogene Masse entsteht.



PESTO MIT GETROCKNETEN TOMATEN

Köstliches Pesto – die perfekte Ergänzung zu sommerlichen Nudelgerichten

ZUTATEN:

- 120 g getrocknete Tomaten
- 80 g Pinienkerne oder Walnüsse
- 80 g geriebener Parmesankäse
- 70 ml Olivenöl
- 2 Löffel (1 Löffel = 10 g) Nutrilite™ All Plant Protein Pulver
- Optional: 1 Knoblauchzehe und ein Spritzer Zitronensaft

ZUBEREITUNG:

1. Getrocknete Tomaten grob und die Walnüsse/Pinienkerne in kleinere Stücke hacken.
2. Alle Zutaten in einen Mixer geben und so lange mixen bis eine grobe Paste entsteht.
3. Sofort servieren oder für später aufbewahren.

VERWENDETE iCOOK PRODUKTE:

- Edelstahl-Kochgeschirr
- 5-teiliges Messerset
- Schneidbrett

TIPP:

Im Kühlschrank hält sich dieses Pesto bis zu einer Woche. Geben Sie das Pesto in ein verschließbares Glas und bedecken Sie es mit Olivenöl.



TROPISCHER TONIC

ZUTATEN

- 1/2 Mango, geschält und zerkleinert
- Fruchtfleisch von 2 Passionsfrüchten
- 15 g Kokosnussflocken oder geriebene Kokosnuss
- 100 ml Wasser
- 10 g NUTRILITE All Plant Protein Powder

ZUBEREITUNG

1. Geben Sie alle Zutaten und NUTRILITE All Plant Protein Powder in einen Mixer.
2. Mixen Sie, bis eine homogene Masse entsteht.