



energia · vitaminas · brasil

Tipps und Rezepte zur Zubereitung frischer Säfte, Smoothies, Shakes und Sorbets

Erforderliche Küchenausstattung:



1. Tiefkühlfach/-truhe zur Lagerung des Fruchtmarks (ca. 2 Liter Volumen pro kg Fruchtmark)
2. Leistungsstarker elektrischer Mixer mit breitem Aufsatz
→ Unsere Mixer-Empfehlung: Philips HR 2094
3. Schneidebrett + scharfes, ungezacktes Küchenmesser

Zubereitung:



1. 100g-Päckchen aus dem TK-Fach nehmen und kurz unter warmes Wasser halten, dabei leicht reiben (das Fruchtmark löst sich dann innen von der Verpackung)
2. 100g-Päckchen mit einem scharfen Messer mittig aufschneiden (bitte nicht mit der Schere am Rand aufschneiden, da viel zu umständlich)
3. Fruchtmark in den Mixer drücken
4. Flüssigkeit gemäß unserer Rezepttabelle hinzu geben (siehe nächste Seite)
5. ca. 30 Sekunden verquirlen (evtl. mit der Crush-Funktion des Mixers arbeiten)
6. Frisch servieren und genießen

Unter www.acai.eu finden Sie ein Video, in dem die einzelnen Zubereitungsschritte dargestellt sind. **Bitte beachten Sie zum Start unbedingt unsere Rezepte mit den genauen Mischungsverhältnissen (siehe nächste Seite).**

Weitere nützliche Tipps:

- Bei Rezepten mit mehreren 100g-Päckchen (Smoothies, Sorbets) geben Sie diese schrittweise in den Mixer, um das Verquirlen zu erleichtern.
- Je geringer der Flüssigkeitsanteil, desto schwieriger ist das Verquirlen (z.B. bei der Sorbet-Zubereitung), da der Mixer evtl. ein Vakuum bildet. Arbeiten Sie anfangs mit der Crush-Funktion des Mixers und rütteln Sie diesen ab und zu. Hat sich ein Vakuum gebildet (der Mixer dreht dann ins „Leere“) nehmen Sie den Behälter ab und schütteln Sie diesen kurz, damit sich das Vakuum entfernt. Mixen Sie dann weiter.



energia · vitaminas · brasil

Tipps und Rezepte zur Zubereitung frischer Säfte, Smoothies, Shakes und Sorbets

Rezepttabelle:

Folgende Rezepte/Mischungsverhältnisse ermöglichen Ihnen den optimalen Einstieg. Lassen Sie Ihrer Kreativität anschließend freien Lauf, die Kombinationsmöglichkeiten sind grenzenlos. Bitte beachten Sie unbedingt die Besonderheiten bei der Zubereitung von Açaí/Vitaçaí (die Einhaltung der Rezepte ist für diese Sorten besonders wichtig)!

	Rezept für Açaí/Vitaçaí	Rezept für alle anderen Sorten
Säfte 	<p>Bereiten Sie Açaí/Vitaçaí ausschließlich als Smoothie oder Sorbet zu (siehe unten)!</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 1 x 100g Fruchtmark • 150 ml Orangen- oder Apfelsaft (alternativ: 75 ml Saft / 75 ml Mineralwasser) • falls gewünscht einen „Schuss“ Honig
Shakes 	<p>Bereiten Sie Açaí/Vitaçaí ausschließlich als Smoothie oder Sorbet zu (siehe unten)!</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 1 x 100g Fruchtmark • 150 ml (fettarme) Milch • falls gewünscht einen „Schuss“ Honig • frisch servieren
Smoothies 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 x 100g Açaí/Vitaçaí-Fruchtmark • 1 x 100g Bananen, Mango- oder Erbeer-Fruchtmark (alternativ: frische Früchte) • 150 ml Orangen- oder Apfelsaft • 1 EL Honig • frisch servieren 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 x 100g Fruchtmark (alle Sorten können auch beliebig kombiniert werden) • 150 ml Orangen- oder Apfelsaft • falls gewünscht einen „Schuss“ Honig • frisch servieren
Sorbets 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 x 100g Açaí/Vitaçaí-Fruchtmark • 1 x 100g Bananen, Mango- oder Erbeer-Fruchtmark (alternativ: frische Früchte) • 180-200 ml Orangen- oder Apfelsaft • 2 EL Honig • in einer Bowle servieren und evtl. mit Bananenscheiben garnieren • mit Crunchy-Müsli bestreusen 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 x 100g Fruchtmark (alle Sorten können auch beliebig kombiniert werden) • 180-200 ml Orangen- oder Apfelsaft • 1 EL Honig • in einer Bowle servieren