

142X210mm

Adamo

LE RICETTE PER IL TUO BENESSERE



MEDIA TEC



FATTORI NUTRIZIONALI

A

VITAMINA A (BETACAROTENE)

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

Ca

CALCIO

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

B1

VITAMINA B1 (TIAMINA)

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

Cu

RAME

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

B2

VITAMINA B2 (RIBOFLAVINA)

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

Fe

FERRO

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

B6

VITAMINA B6 (PIRIDOSSINA)

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

Mg

MAGNESIO

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

C

VITAMINA C

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

Mn

MANGANESE

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

E

VITAMINA E

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

K

POTASSIO

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

F_{olati}

FOLATI (VITAMINA B9)

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

Se

SELENIO

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

K

VITAMINA K

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

Zn

ZINCO

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

CONSIGLI E SUGGERIMENTI

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



CAROTA E ARANCIA

Porzioni: 2 persone

Tempo di preparazione: 5 min

Difficoltà: facile

Grande fonte di:



INGREDIENTI

1 arancia

4 carote

PROCEDIMENTO

- Inserire il filtro per succo nell'Adamo Mediatec.
- Accertarsi che gli ingredienti siano a temperatura ambiente.
- Pulire le carote e sbucciare l'arancia.
- Spremere gli ingredienti uno alla volta, nell'ordine indicato.
- Servire immediatamente con ghiaccio.

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



SUCCO AMBRATO DOLCE

Porzioni: 2 persone

Tempo di preparazione: 5 min

Difficoltà: facile

INGREDIENTI

4 barbabietole Golden

1 arancia

2 carote

2,5 cm di zenzero

Grande fonte di:



PROCEDIMENTO

- Inserire il filtro per succo nell'Adamo Mediatec.
- Accertarsi che gli ingredienti siano a temperatura ambiente.
- Sbucciare le barbabietole, l'arancia e lo zenzero
- Spremere gli ingredienti uno alla volta, nell'ordine indicato.
- Gustare subito.



POMODORO E PEPERONE ROSSO

Porzioni: 2 persone

Tempo di preparazione: 5 min

Difficoltà: facile

Grande fonte di:



INGREDIENTI

2 peperoni rossi

3 pomodori a grappolo tipo allungato

4 foglie di basilico

1 porro

PROCEDIMENTO

- Inserire il filtro per succo nell'Adamo Mediatec.
- Accertarsi che tutti gli ingredienti siano a temperatura ambiente.
- Pulire gli ingredienti.
- Eliminare il peduncolo del peperone e dei pomodori.
- Tagliare il peperone a pezzetti in modo che entri nel tubo di alimentazione.
- Spremere tutti gli ingredienti uno alla volta, nell'ordine indicato.
- Servire subito.



MELA E MENTA PIPERITA

Porzioni: 2 persone

Tempo di preparazione: 5 min

Difficoltà: facile

Grande fonte di:



INGREDIENTI

4 mele verdi

una manciata di menta

1/2 lime

PROCEDIMENTO

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



LATTE DI MANDORLA

Porzioni: 1 persona

Tempo di preparazione:

5 min + ammollo

Difficoltà: media

INGREDIENTI

250 g di mandorle grezze (pelate)

2 datteri

500 g di acqua bollente

Grande fonte di:



PROCEDIMENTO

- Versare acqua bollente sulle mandorle e sui datteri, tenere in ammollo per 1 ora o no al raffreddamento completo.
- Inserire il filtro per succo nell'Adamo Mediatec.
- Inserire poco per volta tutti gli ingredienti nel tubo di alimentazione.
- Filtrare con un panno di mussola per un risultato migliore.



LATTE DI MAIS

Porzioni: 2 persone

Tempo di preparazione: 5 min

Difficoltà: facile

INGREDIENTI

3 pannocchie di mais

250 ml di acqua

Grande fonte di:



PROCEDIMENTO

- Inserire il filtro per succo nell'Adamo Mediatec.
- Rimuovere la buccia e sgranare le pannocchie di mais.
- Inserire poco per volta tutti gli ingredienti nel tubo di alimentazione.
- Filtrare con un panno di mussola per un risultato migliore.



LATTE DI AVENA

Porzioni: 2 persone

Tempo di preparazione:

5 min + ammollo

Difficoltà: facile

Grande fonte di:



INGREDIENTI

125 g di avena

800 ml di acqua

PROCEDIMENTO

- Lasciare in ammollo l'avena, preferibilmente per tutta la notte, in 400 ml di acqua.
- Inserire il filtro per succo nell'Adamo Mediatec.
- Aggiungere all'avena 400 ml di acqua fredda.
- Frullare l'avena ammolata.
- Per realizzare latte di avena senza glutine, utilizzare avena senza glutine e seguire lo stesso procedimento.
- Per un risultato migliore, è possibile filtrare il latte con un panno di mussola.



CUBETTI DI PESCA E ZENZERO

Quantità: 1 vaschetta del ghiaccio

Tempo di preparazione:

5 min + congelamento

Difficoltà: facile

INGREDIENTI

3 pesche

2 cm di zenzero

1/4 di lime

Grande fonte di:



PROCEDIMENTO

- Inserire il filtro per succo nell'Adamo Mediatec.
- Accertarsi che gli ingredienti siano a temperatura ambiente.
- Pulire gli ingredienti.
- Denocciolare le pesche, sbucciare il lime e lo zenzero.
- Spremere gli ingredienti uno alla volta, nell'ordine indicato.
- Riempire una vaschetta del ghiaccio con il succo ottenuto.
- Congelare, quindi inserire i cubetti in un sacchetto richiudibile e conservare nel freezer no all'utilizzo.
- Versare i cubetti in un bicchiere di acqua frizzante per conferire maggior sapore.

Adamo

RECIPT BOOK



MEDIATEC

NUTRITIONAL FACTORS

A

VITAMIN A (BETACAROTENE)

Essential to the health of skin and eyes. A powerful antioxidant with a strengthening effect on the immune system. It helps to prevent heart problems.

B1

VITAMINE B1 (TIAMINA)

She works in synergy with other vitamins Of group B for get energy from food. It helps keep the nervous system healthy and promotes mental concentration.

B2

VITAMINA B2 (RIBOFLAVINA)

Necessary for growth and to maintain good general health. It helps the body to break down carbohydrates, proteins and fats to produce energy.

B6

VITAMINE B6 (PIRIDOSSINA)

Helps the immune system, favors tissue repair and absorbs iron. It is a powerful antioxidant that helps fight bad circulation and onset Of tumors.

C

VITAMIN C

Effective antioxidant with good effects There on the immune system. It protects the heart and blood vessels. It helps to counteract skin aging.

E

VITAMIN E

Vitamin E promotes normal co-Blood agitation and wound healing. It maintains strong and healthy bones and prevents osteoporosis.

F_{olati}

SPRIT (VITAMINE B9)

They are often confused with acid Folic, which is the synthetic form of the tongue. They stimulate the production of red blood cells and support the function of the nervous system.

K

VITAMINA K

Essential in the first months of pregnancy To reduce the risk of congenital malformations, promote fetal growth and healthy development of the central nervous system. It helps to prevent anemia.

Ca

CALCIUM

In addition to promoting the development and the Bone maintenance, calcium causes blood clotting, transmission of nervous system messages, and muscle contraction.

Cu

COPPER

Plays an important role in the production of energy in the cells.

Fe

IRON

It stimulates the production of globules Red, which bring oxygen to the whole organism. Iron is important to preserve energy and promote liver function.

Mg

MAGNESIUM

Work in synergy with calcium and It maintains the health of teeth and bones. It protects against osteoporosis, seizures and hypertension.

Mn

MANGANESE

It intervenes in the metabolism of proteins. Manganese keeps cell membranes intact.

K

POTASSIUM

It contributes to the normal Nervous system, muscles and heart. It is a valid ally in case of heart, circulatory and renal disorders.

Se

SELENIUM

It is important to include selenium In our diet, as it maintains normal thyroid function and counteracts phenomena in ammunition.

Zn

ZINC

It promotes growth, cicatrization One of wounds, skin health and strengthens the immune system. It helps the digestion of carbohydrates, fats and proteins contained in the foods we take.

SUGGESTION

- For best results, always use fresh ingredients. • Carefully wash the fruits and vegetables before squeezing. • For best results, store the toughest foods at ambient temperature.
- Remove hard and inedible skins of fruits and vegetables such as oranges, melons and raw beets.
- There is no need to waste time to eliminate the seeds and the hard heart of ingredients like apples and cabbages.
- Always remove the kernels of cherries, plums, etc.
- Remember that 100% natural juice may have a slightly 'strong'; taste for the younger ones. It is therefore advisable to dilute the juice with equal amounts of water.
- Do not drink more than three glasses of 230 ml of juice a day, unless you are already accustomed.
- To get the best results, we recommend using small quantities of ingredients at a time.
- Fruit juices have a high fructose content (fruit sugar), so people with diabetes or hypoglycaemia should drink in moderate amounts.
- If you need to store your juices, store them in the refrigerator and add some drops of lemon juice to avoid oxidation. • Remember that to take more vitamins is important to drink your juice right away! • In the preparation of the smoothies, add milk or other liquids to the ingredients.
- You can check the consistency of the smoothies through the grain to pick up the juice and add water if needed.
- Before preparing the sorbets, let the ingredients be thawed for at least 5-10 minutes.



CARROTS AND ORANGE

Portions: 2 people

Preparation time: 5 min

Difficulty: easy

Great source of:



INGREDIENTS

1 orange

4 carrots

METHOD

- Insert the Juice Filter in the Mediatec Adam.
- Make sure the ingredients are at room temperature.
- Clean the carrots and peel the orange.
- Spray the ingredients one at a time, in the order shown.
- Serve immediately with ice.

SUGGESTION If you desire to prepare muffins with carrots and oranges, Remove the carrot waste before squeezing the oranges.



SWEET JUICE

Portions: 2 people

Preparation time: 5 min

Difficulty: easy

INGREDIENTS

4 Golden Beetles

1 orange

2 carrot

2,5 cm of ginger

Great source of:



METHOD

- Insert the Juice Filter in the Mediatec Adam.
- Make sure the ingredients are at room temperature.
- Peel the beetroot, orange and ginger
- Spray the ingredients one at a time, in the order shown.
- Enjoy right away.



TOMATO AND RED PEPPER

Portions: 2 people

Preparation time: 5 min

Difficulty: easy

INGREDIENTS

2 red peppers

3 bunches of elongated bunches

4 basil leaves

1 porridge

Great source of:



METHOD

- Insert the Juice Filter in the Mediatec Adam.
- Make sure all ingredients are at room temperature.
- Clean the ingredients.
- Remove the chopsticks and tomatoes.
- Cut the pepper into pieces so that it enters the feed tube.
- Spray all ingredients one at a time, in the order shown.
- Serve immediately.



MELA AND MINT

Portions: 2 people

Preparation time: 5 min

Difficulty: easy

INGREDIENTS

4 green apples

leafy mint

1 lime

Great source of:



PROCEDIMENTO

- Insert the Juice Filter in the Mediatec Adam.
- Make sure the apples are at room temperature.
- Clean the apples and peel the lime.
- Form the balls with half the mint leaves just before squeezing.
- Spray the ingredients one at a time, in the order shown.
- Pour the juice into a tall glass.
- Rinse the remaining mint leaves and mix them with the juice.



ALMOND MILK

Portion: 1 people

Preparation time: 5 min + soak

Difficulty: Average

INGREDIENTS

250 g of raw almonds (peeled)

2 dates

500 g of boiling water

Great source of:



METHOD

- Boiling water on almonds and dates, keep to soak for 1 hour and wait till is cooling down.
- Insert the Juice Filter in the Mediatec Adam.
- Insert all the ingredients in the feeding tube at a time.
- Filter with a cloth for a better result.



MAIS MILK

Portions: 2 people

Preparation time: 5 min

Difficulty: easy

INGREDIENTS

3 corn stalks

250 ml of water

Great source of:



METHOD

- Insert the Juice Filter in the Mediatec Adam.
- Remove the peel and grab corn cobs.
- Insert all the ingredients in the feeding tube at a time.
- Filter with a cloth for a better result.



AVENA'S MILK

Portions: 2 persone

Preparation time: 5 min + soak

Difficoltà: easy

INGREDIENTS

125 g di avena

800 ml di acqua

Great source of:



METHOD

- Allow oats, preferably overnight, in 400 ml of water.
- Insert the Juice Filter in the Mediatec Adam.
- Add 400 ml of cold water to the saucepan.
- Blend the drenched oats.
- To make gluten-free oatmeal, use gluten-free oats and follow the same procedure.
- For a better result, you can drink milk with a cloth.



PEACH AND GINGER CUBES

Quantity: 1 ice tray

Preparation time:

5 min + freezing

Difficulty: easy

INGREDIENTS

3 peaches

2 cm of ginger

1/4 of lime

Grande fonte di:



METHOD

- Insert the Juice Filter in the Mediatec Adam.
- Make sure the ingredients are at room temperature.
- Clean the ingredients.
- Drizzle peaches, peel off lime and ginger.
- Spray the ingredients one at a time, in the order shown.
- Fill an ice tray with the juice obtained.
- Freeze, then put the cubes in a foldable bag and keep them in the freezer for no use.
- Pour the cubes in a glass of sparkling water to give a great flavor.

Adamo

REZEPTE FÜR IHRE GESUNDHEIT



MEDIATEC

ERNÄHRUNGSFAKTOREN

A

VITAMIN A (BETA-CAROTIN)

Notwendig für die Gesundheit der Haut und der Augen.
Ein mächtiger Antioxidans mit stärkender Wirkung auf das Immunsystem. Es hilft Herzprobleme vorzubeugen.

B1

VITAMIN B1 (THIAMIN)

Arbeitet in Synergie mit den anderen Vitaminen der Gruppe B um Energie aus der Nahrung zu holen.
Hilft das Nervensystem gesund zu erhalten und stärkt die Konzentration.

B2

VITAMIN B2 (RIBOFLAVIN)

Erforderlich für den Wachstum und um eine allgemein gute Gesundheit zu erhalten. Hilft dem Körper Kohlenhydrate, Proteine und Fette zu teilen, um Energie zu produzieren.

B6

VITAMIN B6 (PYRIDOXIN)

Hilft dem Immunsystem, fördert die Gewebereparatur und die Eisenaufnahme. Es ist ein starkes Antioxidans das Durchblutungsstörungen und das Auftreten von Krebs kämpft.

C

VITAMIN C

Effizienter Antioxidans mit positiver Auswirkung auf das Immunsystem. Schützt das Herz und die Blutgefäße. Hilft gegen Hautalterung.

E

VITAMIN E

Vitamin E fördert die normale Blutgerinnung und die Wundheilung. Hält die Knochen stark und gesund und beugt Osteoporose vor.

F_{olate}

FOLATE (VITAMIN B9)

Oft werden sie mit Folsäure verwechselt das die synthetische Form der Folate ist. Sie stimulieren die Produktion der roten Blutkörperchen. Und unterstützen die Funktion des Nervensystems.

Ca

CALZIUM

Kalzium fördert die Entwicklung und den Erhalt der Knochen und spielt eine wichtige Rolle bei der Blutgerinnung, leitet Informationen an das Nervensystem und reguliert die Muskelkontraktion.

Cu

KUPPER

Kupfer ist für seine entzündungshemmenden Eigenschaften bekannt und spielt eine wichtige Rolle während der Energieproduktion in der Zelle.

Fe

EISEN

Regt die Produktion roter Blutkörperchen an, welche die Sauerstoffmoleküle durch den Organismus transportieren. Eisen ist wichtig um Energie zu bewahren und nutzt der Leberfunktion.

Mg

MAGNESIUM

Arbeitet im Zusammenhang mit Kalzium und bewährt die Gesundheit der Zähne und der Knochen. Schützt vor Osteoporose, epileptischem Anfall und Bluthochdruck.

Mn

MANGAN

Greift im Stoffwechsel der Fette und Proteine ein, Mangan hält Zellmembrane intakt.

K

KALIUM

Unterstützt die normale Funktion des Nervensystems, wichtig für Herz-tätigkeit und Muskelaufbau. Wertvolle Hilfe für Herzstörungen, Nieren und Kreislauf.

Se

SELEN

Wertvoll Selen in unserer Ernährung einführen, da es die normale Schilddrüsenfunktion zu Stande hält und Infektionshemmer ist.

ERNÄHRUNGSFAKTOREN

K

VITAMIN K

Notwendig während den ersten Monaten der Schwangerschaft um das Risiko von Geburtsschäden zu reduzieren, das Wachstum des Fetus zu fördern und um eine gesunde Entwicklung des zentralen Nervensystems. Es hilft Anämie zu verhindern.

Zn

ZINK

Fördert den Wachstum, die Wundheilung, die Gesundheit der Haut und stärkt das Immunsystem. Wichtig für Verdauung der Kohlenhydrate, der Fette und der Proteine die in den Lebensmitteln enthalten sind und in unserem Körper aufgenommen werden.

TIPPS UND RATSCHLÄGE

- Verwenden Sie für beste Ergebnisse immer frische Zutaten.
- Gründlich Obst und das Gemüse vor dem Entsaften waschen.
- Für beste Ergebnisse, pressen Sie härtere Zutaten zimmerwarm.
- Entfernen Sie harte Schalen und nicht essbare Teile von Obst und Gemüse, wie Orangen, Honigmelone und rohe rote Rüben.
- Es ist nicht nötig Zeit zu verbrauchen um Kerne oder harte Teile von Zutaten wie Äpfel oder Kohl zu entfernen.
- Entfernen Sie immer Kerne von Kirschen, Pflaumen, etc.
- Denken Sie daran, dass ein 100% natürlicher Fruchtsaft einen "stärkeren" Geschmack für die Kleinen haben kann. Wie empfehlen deshalb den Saft mit gleicher Menge Wasser zu verdünnen.
- Trinken Sie nicht mehr Saft als drei Gläser zu 230 ml am Tag, es sei denn Sie sind schon dran gewöhnt.
- Um immer die besten Ergebnisse zu erhalten, empfehlen wir Ihnen eine kleine Menge der Zutaten nacheinander zu verwenden.
- Die Fruchtsäfte haben hohen Gehalt von Fructose (Fruchtzucker), deshalb sollten gemäßigte Menge trinken.
- Um Ihre Säfte aufzubewahren, am besten in den Kühlschrank stellen und einige Tropfen Zitrone hinzufügen um die Oxydation zu vermeiden.
- Denken Sie dran, um mehr Vitamine aufzunehmen, ist es wichtig Ihren Saft sofort zu trinken!
- Bei der Smoothie Zubereitung können Sie auch Milch oder andere Flüssigkeiten der Zutaten hinzufügen.
- Kontrollieren Sie die Konsistenz der Smooties im Saftkrug und fügen eventuell etwas Wasser hinzu.
- Vor der Zubereitung von Sorbets, lassen Sie die Zutaten 5-10 Minuten auftauen.



KAROTTE UND ORANGE

Portionen: 2 personen
Vorbereitungszeit: 5 min
Schwierigkeit: leicht

Gute Quelle für:



ZUTATEN

1 orange
4 karotten

ZUBEREITUNG

- Setzen Sie den Saffilter in Adamo Mediatec ein.
- Kontrollieren Sie dass die Zutaten Raumtemperatur haben.
- Karotten reinigen und Orangen schälen.
- Die Zutaten, wie angegeben der Reihe nacheinander auspressen.
- Sofort mit Eiswürfel servieren.

TIP Bei der Vorbereitung von Muffin mit Karotten und Orangen, entfernen Sie das Überbleibsel der Karotte und dann pressen Sie die Orangen.



SÜSSER AMBER SAFT

Portionen: 2 personen
Vorbereitungszeit: 5 min
Schwierigkeit: leicht

ZUTATEN

4 gelbe beten
1 orange
2 karotten
2,5 cm ingwer

Gute Quelle für:



ZUBEREITUNG

- Setzen Sie den Saffilter in Adamo Mediatec ein.
- Kontrollieren Sie dass die Zutaten Raumtemperatur haben.
- Rüben, Orangen und Ingwer schälen.
- Die Zutaten, wie angegeben der Reihe nacheinander auspressen.
- Sofort genießen.



TOMATE UND ROTE PAPRIKASCHOTE

Portionen: 2 personen
Vorbereitungszeit: 5 min
Schwierigkeit: leicht

ZUTATEN

2 rote paprikaschoten
3 längliche strauchtomaten
4 basilikum-Blätter
1 lauch

Gute Quelle für:



ZUBEREITUNG

- Setzen Sie den Saffilter in Adamo Mediatec ein.
- Kontrollieren Sie dass die Zutaten Raumtemperatur haben.
- Reinigen Sie die Zutaten.
- Entfernen Sie den Stängel der Paprikaschote und der Tomaten.
- Schneiden Sie die Paprikaschote in Stücke, damit sie in die Zuführrohr passt.
- Die Zutaten, wie angegeben der Reihe nacheinander auspressen.
- Sofort servieren.



APFEL UND PFEFFERMINZE

Portionen: 2 personen
Vorbereitungszeit: 5 min
Schwierigkeit: leicht

Gute Quelle für:



ZUTATEN

4 grüne Äpfel
Eine handvoll Minze
1/2 lime

ZUBEREITUNG

- Setzen Sie den Saffilter in Adamo Mediatec ein.
- Kontrollieren Sie dass die Äpfel Raumtemperatur haben.
- Äpfel reinigen und Lime schälen.
- Kurz vor dem Pressen mit der Hälfte der Minzeblätter Kugeln rollen.
- Die Zutaten, wie angegeben der Reihe nacheinander auspressen.
- Gießen Sie den Saft in ein hohes Glas.
- Die restlichen Minzeblätter hacken und mit dem Saft mischen.



MANDELMILCH

Portionen: 1 person

Vorbereitungszeit: 5 min + einweichen

Schwierigkeit: mittel

ZUTATEN

250 g di rohe Mandeln (geschält)

2 dattel

500 g heißes Wasser

Gute Quelle für:



ZUBEREITUNG

- Kochendes Wasser auf die Mandeln und die Datteln gießen, für 1 Stunde einweichen oder bis zur vollständigen Abkühlung.
- Setzen Sie den Saffilter in Adamo Mediatec ein.
- Geben Sie alle Zutaten langsam nacheinander in das Zuführrohr.
- Um ein besseres Resultat zu erreichen können Sie mit einem Baumwolltuch filtern.



MAIS-MILCH

Portionen: 2 personen
Vorbereitungszeit: 5 min
Schwierigkeit: leicht

ZUTATEN

3 maiskolben
250 ml wasser

Gute Quelle für:



ZUBEREITUNG

- Setzen Sie den Saffilter in Adamo Mediatec ein.
- Entfernen Sie die Schale und entkörnen Sie die Maiskolben.
- Geben Sie alle Zutaten langsam nacheinander in das Zuführrohr.
- Um ein besseres Resultat zu erreichen können Sie mit einem Baumwolltuch filtern.



HAFERFLOCKENMILCH

Portionen: 2 personen

Vorbereitungszeit: 5 min + einweichen

Schwierigkeit: leicht

Gute Quelle für:



ZUTATEN

125 g haferflocken

800 ml wasser

ZUBEREITUNG

- Haferflocken in 400 ml Wasser am besten eine Nacht eingeweicht lassen.
- Setzen Sie den Saffilter in Adamo Mediatec ein.
- Fügen Sie 400 ml kaltes Wasser zu den Haferflocken.
- Mixen Sie die eingeweichten Haferflocken.
- Um Gluten-freie Haferflockenmilch zu machen, benutzen Sie Gluten-freien Hafer und folgen das gleiche Verfahren.
- Um ein besseres Resultat zu erreichen, können Sie die Milch mit einem Baumwolltuch filtern.



PFIRSICHWÜRFEL UND INGWER

Menge: 1 Eiwürfelschale

Vorbereitungszeit:

5 min + einfrieren

Schwierigkeit: einfach

ZUTATEN

3 Pfirsiche

2 cm Ingwer

1/4 Lime

Gute Quelle für:



ZUBEREITUNG

- Setzen Sie den Saffilter in Adamo Mediatec ein.
- Kontrollieren Sie dass die Zutaten Raumtemperatur haben.
- Die Zutaten reinigen.
- Pfirsiche entkernen, Lime und Ingwer schälen.
- Die Zutaten wie angegeben der Reihe nacheinander auspressen.
- Füllen Sie die Eiwürfelschale mit dem Saft.
- Einfrieren, also die Eiwürfel in einer wiederverschließbarer Plastiktüte geben und im Gefrierfach bis zum Gebrauch aufbewahren.
- Um einen besseren Geschmack zu verleihen, füllen Sie ein Glas mit Sprudelwasser und geben die Eiwürfel dazu.



www.mediatecitalia.com