



INSPIRERENDE RECEPTEN

MET **ZWILLING**
FRESH & SAVE



ZWILLING



APP, USER MANUAL & MORE INFORMATION
www.zwilling.com/fresh-and-save



INHOUDSOPGAVE

Vers met één druk op de knop: de vacuümproducten van ZWILLING FRESH & SAVE verandert ingrijpend de manier waarop u uw levensmiddelen en eten bewaart!
Houdt uw ingrediënten en favoriete gerechten tot wel vijf keer langer vers!

Eén druk op de knop en de slimme vacuümpomp zorgt er binnen een paar seconden voor dat de smaak en de vitamines behouden blijven.
Een QR-code op elke luchtdicht afgesloten bewaardoos en -zak uit de serie koppelt uw gerechten aan de ZWILLING Culinary World-app en houdt zo uw koelkast heel overzichtelijk. Eenvoudig. Slim. Vers.

KLEIN EN SMAKELIJK	Mosterdvijgensaus	06
	Obatzter (kaasspread)	08
	Kleine broodjes	10
HARTIGE SALADES	Broccoli-mangosalade	12
	Thaise rundersalade	14
	Rodekool- en cranberrysalade	16
HOOFD- EN BIJGERECHTEN	Hasselback aardappelgratin	18
	Spinazie-ricotta-cannelloni	20
SOUS-VIDE	Pulled beef sous-vide	22
	Gemarineerde zalm	24
OVENGERECHTEN	Kokosrijstpudding met peren uit de oven	26
	Pruimenkruimeltaart	28
GEZONDE SMOOTHIES	Bessen-, haver- en bananensmoothie	30
	Grapefruit-yoghurt-smoothie	32
	Druiven- en avocadosmoothie	34





MOSTERDVIJGENSAUS

Een traktatie voor het gehemelte, gemaakt van verse vijgen.
De fruitige en kruidige saus past perfect bij alle soorten kaas,
zowel mild als kruidig, jong of gerijpt.



6-8 PERSONEN



BEREIDINGSTIJD:
25 MINUTEN

BEREIDING

Was de vijgen, verwijder de steeltjes en snijd ze in grove stukjes. Breng aan de kook met de andere ingrediënten in een kleine steelpan en laat ongeveer 5 minuten sudderen. Doe dit vervolgens in de ZWILLING Personal Blender of pureer met een staafmixer tot de gewenste dikte.

Als de mosterdviijgensaus nog steeds te vloeibaar is, doet u hem weer in de sauspan en kookt u de saus op het vuur gedurende ongeveer 5-10 minuten verder in. Roer voortdurend tot de gewenste dikte is bereikt.

Giet de mosterdsaus in een ZWILLING FRESH & SAVE glazen schaal S en laat volledig afkoelen. Trek vacuüm en bewaar op een koele plaats.

De mosterdviijgensaus past erg goed bij kaas.

INGREDIËNTEN

- 300 g vijgen (7-8 stuks)
- 50 ml rode wijn of port
- 50 ml donkere balsamicoazijn
- 3 el bruine suiker
- 2 el mosterdzaad
- 1 tl mosterdpoeder
- peper en zout

TIP

Als u geen alcohol wilt gebruiken, kunt u rode druivensap gebruiken in plaats van rode wijn of port.



OBATZTER (KAASSPREAD)

Deze klassieke Beierse spread voor tussendoor is snel en eenvoudig te maken.
Perfect om te bewaren in een FRESH & Save-does.



4 PERSONEN



BEREIDINGSTIJD:
15 MINUTEN



WACHTTIJD:
CA. 1 UUR

BEREIDING

Haal de ingrediënten uit de koelkast en laat ze op kamertemperatuur komen.

Pel de ui en snijd hem heel fijn. Snijd de camembert in grove blokjes en prak hem met een vork. Meng goed met de andere ingrediënten en roer het bier erdoor tot een glad geheel. Breng goed op smaak met zout en peper.

Plaats de Obatzter in een glazen FRESH & SAVE-schaal M, trek vacuüm en laat hem minstens 1 uur in de koelkast staan.

Bestrooi de Obatzter met bieslook en serveer met pretzels.

INGREDIËNTEN

- 250 g camembert
- 50 g boter
- 100 g roomkaas
- 1 rode ui
- 4 el (lager)bier
- 1 tl zoetepaprikapoeder
- 1/2 tl karwijpoeder (optioneel)
- peper en zout

DECORATIE

- 1 el bieslook

TIP

Voor het mengen kan in plaats van bier mineraalwater of melk worden gebruikt.



KLEINE BROODJES

Bakken in een FRESH & SAVE-schaal?
Dat lukt heel eenvoudig! Bereid het deeg voor, laat het kort rijzen, vorm broden,
bak en geniet van brood dat zo vers is als van de bakker.



2 BRODEN



BEREIDINGSTIJD:
20 MINUTEN



RIJSTIJD:
CA. 2,5 UUR

BEREIDING

Kneed de ingrediënten tot een glad deeg en los daarbij de verse gist op in warm water of meng de droge gist met de bloem. Vorm het deeg tot een bal, bestrijk het met olie en dek het af met een doek. Laat het ongeveer 2 uur rijzen op een warme plek tot het volume aanzienlijk is toegenomen.

Vet twee ZWILLING FRESH & SAVE-schalen M in met boter en bekleed ze met bakpapier.

Kneed het deeg nog een keer kort op een licht bebloemd werkoppervlak, verdeel het in twee gelijke porties en vorm er kleine, langwerpige broden van. Leg de broden in de schalen en laat ze weer ongeveer 30 minuten bij kamertemperatuur rijzen.

Kort voordat het rijzen is afgelopen, verwarmt u de oven voor op 200 °C boven- en onderwarmte (180 °C heteluchtstand). Plaats een ovenvaste schaal met water onderin de oven.

Snijd de broden in de lengte in met een scherp mes en bestrooi ze met wat bloem. Bak ongeveer 50-60 minuten in de voorverwarmede oven op de middelste positie. Neem het brood uit de schaal en laat het volledig afkoelen.

INGREDIËNTEN

- 650 g roggemeel
- 50 g tarwebloem (broodmeel)
- ½ blokje verse gist (21 g) of 1 pakje droge gist (7 g)
- 2 tl zout
- 1 tl suiker
- 450 ml lauw water
- 1 el azijn
- 1 tl karwijzaad, optioneel

Ook nodig

- Plantaardige olie om te bestrijken
- Boter om in te vetten
- Bakpapier om te bekleden
- Tarwebloem om mee te werken en te bestuiven

TIP

Voor een crunchy bite bestrooit u de broodjes vóór het bakken met zonnebloempitten.



BROCCOLI-MANGO-SALADE

Maaltijdbereiding of salade-to-go – de broccoli-mangosalade is snel klaar en de smaken smelten heerlijk op de tong als deze in de vacuüm getrokken FRESH & SAVE-schaal is bewaard.



4 PERSONEN



BEREIDINGSTIJD:
CA. 30 MINUTEN



WACHTTIJD:
CA. 1 UUR

BEREIDING

Maak de broccoli schoon en snijd in kleine roosjes. Breng veel water aan de kook in een pan en voeg zout toe. Kook de broccoliroosjes al dente en spoel ze af met ijskoud water.

Was de paprika's, verwijder de zaden en het witte vlies en snijd in kleine blokjes. Schil de mango, verwijder het vruchtvlees van de pit en snijd de mango in kleine blokjes.

Leg wat cashewnoten ter decoratie opzij en doe de rest in een blenderkan, bijv. van ZWILLING Personal Blender. Hak de cashewnoten kort fijn en voeg de yoghurt, zout en cayennepeper toe. Meng de dressing tot een romige dikte.

Meng alle voorbereide ingrediënten met de dressing en breng de salade op smaak. Doe de salade in een ZWILLING FRESH & SAVE-schaal L, trek vacuüm en laat ongeveer 1 uur in de koelkast staan.

Bestrooi met de resterende cashewnoten en serveer. De salade past goed bij gebraden gevogelte.

INGREDIËNTEN

- 1 broccoli (ca. 400-500 g)
- 1 rode paprika
- 1/2 rijpe mango
- 100 g cashewnoten (geroosterd en gezouten)
- 200 g naturel yoghurt
- 1 tl vloeibare honing
- zout, cayennepeper

TIP

De geroosterde en gezouten cashewnoten geven de dressing een zekere basiskruidigheid. Als alternatief kunnen ook niet-gekruiden cashewnoten worden gebruikt. In dat geval kunt u de salade gewoon iets sterker kruiden.



THAISE RUNDERSALADE

Met de FRESH & SAVE-zakken kan rundvlees in een handomdraai gemarineerd worden. U bespaart marinade en tijd.



4 PERSONEN



BEREIDINGSTIJD:
45 MINUTEN



WACHTTIJD:
CA. 30 MINUTEN

BEREIDING

Schil voor de dressing de knoflook en hak fijn. Meng de vloeistof en met de knoflook en suiker. U kunt het beste de ingrediënten mengen met een blender, bijv. ZWILLING Personal Blender, of met een staafmixer.

Bestrijk beide kanten van de biefstukken met de marinade. Vouw de rand van een ZWILLING FRESH & SAVE-zak M om, zodat de sluiting niet vuil wordt bij het vullen. Leg de steaks erin, gebruik de marioneerhulp, sluit af, trek vacuüm en marineer ongeveer 30 minuten in de koelkast. Houd de resterende marinade apart en gebruik als saladedressing.

Was ondertussen de ingrediënten voor de salade en dep droog. Snijd de komkommers in vieren, verwijder de zaadjes en snijd de rest diagonaal in plakken van ongeveer 5 mm dik. Halveer de cherrytomaten. Halveer de rode peper in de lengte, verwijder de zaadjes en hak fijn. Maak de lente-uitjes schoon en snijd ze in dunne ringen. Pluk de kruidenblaadjes van de steeltjes. Snijd de muntblaadjes in fijne reepjes en hak de koriander fijn. Meng de ingrediënten voor de salade, behalve de kruiden, met de rest van de marinade en zet apart.

Neem de gemarineerde biefstukken uit de zak en bak ze met een beetje olie in een hete pan op hoog vuur aan beide zijden ongeveer 1-2 minuten tot de gewenste gaarheid. Haal het vlees uit de pan en laat het ongeveer 5 minuten afgedekt rusten.

Snijd de biefstukken met een scherp mes in dunne plakjes. Leg ze op de salade en bestrooi ze met de verse kruiden en cashewnoten. Of doe alles in een ZWILLING FRESH & SAVE-schaal L, trek vacuüm en geniet van de salade op een later tijdstip.

INGREDIËNTEN

Marinade

- 1 teentje knoflook
- 3 el koolzaadolie
- 3 el limoensap
- 2 tl vissaus
- 3 el sojasaus
- 2 tl bruine suiker
- 2 stukken lendenbiefstuk (ca. 250 g elk)

Salade

- 2 komkommers
- 200 g cherrytomaten
- 1 rode peper
- 2 lente-uitjes
- 2 takjes munt
- 1/2 bosje koriander
- 2 el geroosterde cashewnoten (optioneel)

Ook nodig

- Plantaardige olie om te bakken

TIP

Als u niet van koriander houdt, kunt u dit vervangen door platte peterselie.



RODEKOOL- EN CRANBERRYSALADE

Heel makkelijk te bereiden!

Dankzij de zakken van het FRESH & SAVE-vacuümsysteem.

Meng de ingrediënten voor de salade met de dressing, doe ze in de zak en laat dit vacuüm getrokken in de koelkast marineren.



4-6 PORTIES



BEREIDINGSTIJD:
20 MINUTEN



WACHTTIJD:
CA. 2 UUR

BEREIDING

Klop voor de dressing alle ingrediënten door elkaar en breng ze op smaak met piment, zout en peper.

Verwijder indien nodig de buitenste bladeren van de rode kool en ontdoe van de kern. Snijd of hak de kool in fijne reepjes. Schil de ui, halveer hem en snijd of hak hem in fijne reepjes. Schil de peer en rode biet. Snijd de peer in vieren, verwijder het klokhuis en snijd hem in dunne plakjes. Snijd de biet in plakken en vervolgens in dunne reepjes.

Meng alle ingrediënten en de cranberries met de dressing en kneed kort. Vouw de rand van een ZWILLING FRESH & SAVE-zak M om, zodat de sluiting niet vuil wordt bij het vullen. Doe de salade in de zak, verdeel gelijkmatig en doe de marinade erbij. Sluit de zak vacuüm af en laat hem minimaal 2 uur marineren in de koelkast. Was in de tussentijd de peterselie en hak deze fijn.

Haal aan het einde van de marineertijd de salade uit de zak en meng de peterselie en zonnebloempitten erdoor. Breng opnieuw op smaak met zout en peper vóór het opdienen.

Serveer de rodekool- en cranberrysalade met kort gebraden vlees of pulled beef.

INGREDIËNTEN

Dressing

- 2 el olijfolie
- 2 el rodewijnazijn
- 1 tl vloeibare honing
- 1 afgestreken tl dijonmosterd
- 1 snufje piment
- peper en zout

Salade

- ¼ rode kool
- 1 rode ui
- 1 peer
- 1 rauwe biet
- 3 el gedroogde cranberries (veenbessen)
- 1 bosje platte peterselie
- 3 el zonnebloempitten naar smaak

TIP

Draag handschoenen als u rode bieten verwerkt. Verkleurde voorwerpen, bijv. de snijplank kunnen worden gereinigd met citroensap.



HASSELBACK AARDAPPELGRATIN

Hasselback of waaivormige aardappelen zijn makkelijk te maken in de FRESH & SAVE-gratinschaal. Als er hasselback over is, kunt u deze vacuümdicht en direct in de schaal bewaren.



4 PERSONEN



BEREIDINGSTIJD:
CA. 90 MINUTEN

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 200 °C met boven- en onderwarmte (180 °C heteluchtstand). Vet de FRESH & SAVE-gratinschaal in met boter.

Was de aardappelen grondig en snijd ze gelijkmatig in dunne plakjes met een scherp mes, maar snijd ze niet helemaal door zodat ze nog steeds aan de onderkant aan elkaar vastzitten (zie tip). Leg de aardappelen met de snijkant naar boven in de ovenschaal. Was de rozemarijn, schud hem droog, snijd klein en strooi rond de aardappelen.

Was de bieslook, schud droog en snijd klein. Schil de knoflook en hak deze fijn. Meng de room en melk met elkaar en roer de bieslook en knoflook erdoorheen. Breng goed op smaak met zout, peper en vers geraspte nootmuskaat. Giet het roommengsel over de aardappelen.

Zet de gratinschaal in het midden van de voorverwarmde oven en bak de hasselback-aardappelgratin ca. 50-60 minuten tot de aardappelen goudbruin zijn. Strooi ongeveer 15 minuten voor het einde van de baktijd de cheddar over de aardappelen en gratineer.

INFO

De hasselback-aardappelgratin is eenvoudig vooraf te maken. Bereid het volledige gerecht in de FRESH & SAVE-gratinschaal, sluit vacuüm af en bewaar in de koelkast tot bijv. de volgende dag. Verwijder tot slot het vacuümdoeksel en bereid het gerecht in de oven zoals beschreven in het recept.

INGREDIËNTEN

- 10 middelgrote, vastkokende aardappelen (ca. 750 g)
- 2 takjes rozemarijn
- 1 bosje bieslook
- 1 teentje knoflook
- 250 ml room
- 200 ml melk
- peper en zout
- nootmuskaat
- 100 g geraspte cheddar

Ook nodig

- boter om in te vetten

TIP

Als u een houten satéprikker horizontaal door de aardappelen steekt, vermijdt u dat u ze helemaal doorsnijdt.



CANNELLONI MET SPINAZIERICOTTA

Dit gerecht is ideaal vooraf te bereiden. Doe alles in de FRESH & SAVE-gratinschaal, sluit vacuüm af en bewaar in de koelkast tot u het gerecht in de oven wilt bereiden.



4 PERSONEN



BEREIDINGSTIJD:
50 MINUTEN

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 200 °C met boven- en onderwarmte (180°C heteluchtstand). Schil de ui en knoflook en snijd deze fijn. Was de spinazie, laat uitlekken en hak fijn.

Verhit de olie in een pan. Fruit de ui en knoflook tot ze glazig zijn. Voeg de spinazie toe en roerbak toe tot de vloeistof is verdampt. Breng op smaak met zout, peper en vers geraspte nootmuskaat. Haal uit de pan en laat afkoelen.

Smelt voor de béchamelsaus de boter in een sauspan. Roer de bloem erdoor en giet daarna de melk erbij. Blijf roeren. Breng aan de kook en laat op matig vuur doorkoken tot een romige saus ontstaat. Breng op smaak met zout, peper en vers geraspte nootmuskaat en houd warm op laag vuur.

Meng de spinazie met de ricotta. Breng opnieuw op smaak met zout, peper en vers geraspte nootmuskaat. Vul de cannelloni met behulp van een spuitzak.

Vet de bodem van een ZWILLING FRESH & SAVE-gratinschaal in met olijfolie en bedek met wat gezeefde tomaten (passata). Breng goed op smaak met zout, peper en Italiaanse kruiden. Leg er 10 cannelloni bovenop. Dek af met béchamelsaus. Doe er nog wat passata over en breng op smaak, leg de rest van de cannelloni erop, bedek met de rest van de passata en daaroverheen de rest van de béchamelsaus.

Bestrooi met geraspte kaas. Bak de cannelloni ongeveer 30 minuten in de voorverwarmde oven tot ze zacht zijn. Haal uit de oven en serveer.

Lekker met een tomatensalade.

INGREDIËNTEN

- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 500 g verse spinazie
- 2 el olijfolie
- 500 g ricotta
- peper en zout
- nootmuskaat
- 800 ml gezeefde tomaten (passata)
- Italiaanse kruidenmix
- 3 el boter
- 3 el tarwebloem
- 600 ml melk
- 20 cannelloni
- 100 g geraspte kaas

Ook nodig

- Olijfolie om in te vetten

TIP

In plaats van verse spinazie kunt u ook diepvriespinazie gebruiken. Hiervan hebt u ongeveer 300 g nodig. Laat de spinazie eerst ontdooien en uitlekken voor gebruik. De cannelloni zijn eenvoudig te bereiden en kunnen in een vacuümdoos worden bewaard tot ze klaar zijn om in de oven te worden bereid. Als er cannelloni over is, laat u de schaal volledig afkoelen, sluit u hem vacuümdicht af en bewaart u hem in de koelkast.



PULLED BEEF SOUS-VIDE

Probeer de barbecuespecialiteit bij uitstek als sous-vide-versie, bereid in de zak van het FRESH & SAVE-vacuümsysteem. Onvergelijkbaar mals!



8-10 PERSONEN



BEREIDINGSTIJD:
25 MINUTEN



GAARTIJD:
24 UUR

BEREIDING

Was het vlees en dep het droog. Meng de mosterd met de barbecuekruiden en bestrijk het vlees ermee.

Doe het vlees in een geschikte vacuümszak, bijv. ZWILLING FRESH & SAVE-zak M, vouw de opening van de zak om zodat de sluitstrip niet vuil wordt bij het vullen. Gebruik de marineerhulp, sluit de zak en de vacuümafdichting.

Gril het vlees sous-vide 24 uur au bain-marie op 70 °C.

Haal het vlees uit de zak en giet het vleessap in een pan. Voeg de ketchup of barbecuesaus en de appelazijn toe en breng aan de kook. Laat op matig vuur inkoken zodat de saus iets dikker wordt.

Trek het vlees met twee vorken uit elkaar en verwarm het in de saus. Breng op smaak met zout en peper.

Serveer de pulled beef apart met koolsla of op een broodje als burger.

INGREDIËNTEN

- 1,5 kg runderribstuk
- 2 el middelscherpe mosterd
- 2-3 el kruidenmix voor de barbecue (BBQ rub)
- 3-4 el tomatenketchup of barbecuesaus, naar smaak
- 2 el appelazijn
- peper en zout

TIP

Het vlees mag niet te mager zijn, maar moet een beetje vet hebben. Het vlees kan ook worden gegaard in een smoker of in een grillbuis in de oven op 80 °C met boven- en onderwarmte gedurende ongeveer 24 uur.



GEMARINEERDE ZALM

De zakken van het FRESH & SAVE-vacuümsysteem zijn niet alleen geschikt voor het marinieren, maar ook voor het maken van gemarineerde zalm. De zelfgemaakte gravlax blijft mals en smelt in de mond.



10 PORTIES



BEREIDINGSTIJD:
10 MINUTEN



WACHTTIJD:
CA. 24 UUR

BEREIDING

Was de zalmhuid en dep hem goed droog. Was de dille, schud droog en pluk de blaadjes. Doe in de blenderkan, bijv. van ZWILLING Personal Blender, samen met peperkorrels, zout, suiker, jeneverbessen, korianderzaadjes en de citroenrasp en blend kort.

Bestrijk de binnenzijde van de zalm rijkelijk met de kruiden. Vouw de opening van een ZWILLING FRESH & SAVE-zak L om, zodat de sluiting bij het vullen niet vuil wordt. Plaats de zalmhuidkant, gebruik de marineerhulp en sluit de zak. Trek de zalm vacuüm en laat hem ongeveer 24 uur marinieren in de koelkast.

Als de marineertijd voorbij is, haalt u de zalm uit de zak, schraapt u de marinade er met een lepel af en spoelt u de zalm goed af onder koud stromend water. Snijd de zalm met een zeer scherp mes in dunne plakken.

Serveer met rösti (aardappelkoekjes) en kruidenkward of met een salade van wilde kruiden en stokbrood.

INGREDIËNTEN

- 1 stuk zalm met huid (ca. 1 kg), gereed voor bereiding, zonder graten
- 1 bosje dille
- 20 witte peperkorrels
- 125 g grof zeezout
- 125 g suiker
- 6 jeneverbessen
- 1 tl korianderzaad
- Rasp van 1 biologische citroen

TIP

Trek de resterende zalm vacuüm in de zak of snijd in plakken en bewaar in een geschikte ZWILLING FRESH & SAVE-vacuümdoos.

KOKOSRIJSTPUDDING MET PEREN UIT DE OVEN

Het bereiden van rijstpudding in de FRESH & SAVE-gratinschaal bespaart u eentonig roerwerk. Sappige peren met hazelnoten maken het dessert helemaal af.



6-8 PERSONEN



BEREIDINGSTIJD:
2 UUR (INCL. BAKTIJD)

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 160 °C (boven- en onderwarmte wordt afgeraden). Vet de ZWILLING FRESH & SAVE-gratinschaal in met boter.

Snijd het vanillestokje in de lengte doormidden en schraap de zaadjes eruit. Meng de vanillezaadjes met de kokosmelk, suiker en het zout. Verdeel de puddingrijst gelijkmatig over de ovenschaal en giet de kokosmelk eroverheen. Bedek de schaal met aluminiumfolie en bak ongeveer 1 uur in de oven.

Schil ondertussen de peren, snijd in kwarten en verwijder het klokhuis. Meng de peren met ahornsiroop, vanille, kaneel en de fijngehakte noten. Als de baktijd om is, roert u de rijstpudding en legt u de peren erop. Bak de resterende baktijd zonder aluminiumfolie ca. 15-20 minuten tot de peren zacht zijn.

INGREDIËNTEN

Kokosrijstpudding

- 1 vanillestokje
- 800 ml kokosmelk
- 30 g suiker
- 1 snufje zout
- 200 g puddingrijst

Gebakken peren

- 2 peren
- 20 g gehakte hazelnoten
- 2 el ahornsiroop

Освен това

- Масло за намазване

OOK NODIG

Boter om in te vetten

TIP

U kunt ook appels gebruiken in plaats van peren.



PRUIMENKRUMELTAART

Geen geschikte ovenschaal bij de hand?
De FRESH & SAVE-gratinschaal is perfect om mee te bakken.
Laat u overtuigen door deze heerlijke pruimenkrumeltaart!



10 STUKKEN TAART



BEREIDINGSTIJD:
CA. 90 MINUTEN

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 180 °C boven- en onderwarmte (160 °C heteluchtstand).
Vet de ZWILLING FRESH & SAVE-gratinschaal in met boter en bestrooi met bloem.

Maak een deeg van de bovengenoemde ingrediënten.
Verdeel het deeg gelijkmatig over de schaal.

Maak van de tarwebloem, suiker, boter en kaneel een krumeldeeg en zet in de koelkast. Was de pruimen, halveer ze, verwijder de pit en leg ze dicht naast elkaar op het deeg. Bestrooi met het krumeldeeg.

Bak midden in de oven ongeveer 50-55 minuten tot de krumellaag goudbruin is.

Neem uit de oven en laat volledig afkoelen op een rooster.

Serveer met slagroom.

TIP

Met de ZWILLING FRESH & SAVE-gratinschaal bereidt u de taart voor, trekt u hem vacuüm en houdt u hem koel tot u hem bakt. Resterende stukken kunnen in de schaal vacuüm worden getrokken en in de koelkast worden bewaard.

INGREDIËNTEN

Deeg

- 125 g tarwebloem
- 1 afgestreken tl bakpoeder
- 125 g suiker
- 1 pakje bourbonvanillesuiker (8 g)
- Rasp van 1/2 biologische citroen
- 125 g zachte boter
- 2 eieren

Krumellaag

- 120 g tarwebloem
- 80 g suiker
- 80 g boter
- 1 mespunt kaneel

Toplaag

- 600 g pruimen

Ook nodig

- Boter om in te vetten
- Tarwebloem om te bestuiven



BESSEN-, HAVER- EN BANANENSMOOTHIE

Als u 's ochtends haast heeft, kunt u deze smoothie in een paar minuten maken.

Dankzij de vacuümafichting trekt u hem in een mum van tijd vacuüm met de FRESH & SAVE-vacuümpomp en bewaart u hem veilig totdat u er trek in heeft.



2 PORTIES



VOORBEREIDINGSTIJD:
CA. 10 MINUTEN

BEREIDING

Laat de bessen kort ontdooien. Schil de banaan.

Doe de ingrediënten in de blender, bijv. de ZWILLING Personal Blender in de navolgende volgorde: eerst de bessen, dan de havervlokken, banaan, haverdrank en agavesiroop. Doe de kom van de blender dicht en zet hem in het systeem. Meng de smoothie tot de gewenste consistentie.

U kunt meteen genieten van uw smoothie. Of doe de To Go-dop op het deksel om er later van te genieten. Zet om uw smoothie te bewaren het vacuümdoeksel erop en trek hem vacuüm met de ZWILLING FRESH & SAVE-vacuümpomp.

INGREDIËNTEN

- 150 g diepgevroren bessenmix
- 1 kleine banaan
- 1 el fijne havervlokken
- 250 ml haverdrank
- Agavesiroop naar smaak

TIP

U kunt de smoothie ook met een staafmixer maken.



GRAPEFRUIT-YOGHURT-SMOOTHIE

Deze smoothie geeft u een proteïne-vitamine-kick voor een goede start. Voor een zachtere smaak kunt u in plaats van grapefruit sinaasappel gebruiken.



2 PORTIES



VOORBEREIDINGSTIJD:
CA. 10 MINUTEN

BEREIDING

Schil de grapefruit, verwijder alle witte velletjes en snijd hem grof met de ananas in blokjes. Was de aardbeien, maak ze schoon en snijd grote aardbeien doormidden. Laat bevroren aardbeien kort ontdooien.

Doe de ingrediënten in de blender, bijv. de ZWILLING Personal Blender in de volgende volgorde: eerst de grapefruit, daarna de aardbeien, ananas, yoghurt en agavesiroop.

Doe de kan van de blender dicht en zet hem in het systeem. Meng de smoothie tot de gewenste consistentie.

U kunt meteen genieten van uw smoothie. Of doe de To Go-dop op het deksel om er later van te genieten. Zet om uw smoothie te bewaren het vacuümdesl erop en trek hem vacuüm met de ZWILLING FRESH & SAVE-vacuümpomp.

INGREDIËNTEN

- 1 roze grapefruit
- 100 g ananas(pulp)
- 100 g verse of diepgevroren aardbeien
- 200 g Griekse yoghurt (10% vet)
- Agavesiroop naar smaak

TIP

U kunt de smoothie ook met een staafmixer maken.



DRUIVEN- EN AVOCADOSMOOTHIE

Deze groene smoothie zorgt voor fruitige frisheid en maakt u heel eenvoudig en snel in de ZWILLING Personal Blender.



2 PORTIES



BEREIDINGSTIJD:
10 MINUTEN

BEREIDING

Was de veldsla en de druiven en giet ze af. Ontdoe de druiven van steeltjes. Halveer de avocado, verwijder de pit, schep het vruchtvlees er in porties uit met een lepel en doe het rechtstreeks in een blenderkan, bijv. van de ZWILLING Personal Blender.

Doe de ingrediënten in de blenderkan in de volgende volgorde: eerst de avocado, daarna de druiven, veldsla, appel- en limoensap en de walnoot- of kokosolie. Doe de kan van de blender dicht en zet hem in het systeem. Meng de smoothie tot de gewenste consistentie.

U kunt meteen genieten van uw smoothie. Of doe de To Go-dop op het deksel om er later van te genieten. Zet om uw smoothie te bewaren het vacuümdeksel erop en trek hem vacuüm met de ZWILLING FRESH & SAVE-vacuümpomp.

INGREDIËNTEN

- 100 g veldsla
- 200 g witte druiven zonder pit
- 1 kleine rijpe avocado
- 200 ml appelsap
- 1 tl walnoot- of kokosolie
- Sap van ½ limoen

TIP

U kunt de smoothie ook met een staafmixer maken.