



Rezepte für Ihren  
BIANCO Hochleistungsmixer

# Inhaltsverzeichnis

---

VORWORT .....	3
HINWEISE BEI DER GENERELLEN ZUBEREITUNG .....	4
FRUCHT SMOOTHIES .....	6
GRÜNE SOÙE, TOMATENSOÙE UND HUMMUS.....	7
TOMATEN-, SPARGEL UND BLUMENKOHLSUPPE.....	8
CASHEWMUS, MANDELMUS.....	9
APRIKOSENPUDDING, ZITRONENCREME UND NUSSPUDDING.....	10
CASHEW-, MANDEL- UND HANFMILCH.....	11
TOMATEN-, ERDNUSS- UND ZUCCHINIDRESSING .....	12
EISREZEPTE .....	13
FRUCHTSMOOTHIES .....	14
SOJA MILCH UND SESAMMILCH.....	15
BIANCO KONTAKTDATEN .....	16

## Vorwort

---

Sehr geehrte Kundin,  
sehr geehrter Kunde,

schön, dass Sie sich entschieden haben, etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Dabei hilft Ihnen der BIANCO forte!  
Hiermit haben Sie ein anerkanntes Qualitätsprodukt erworben und wir bedanken uns für Ihren Kauf.



Die grünen Smoothies sind die perfekte Art einer gesunden Ernährung. Sie liefern hochkonzentrierte Vitalstoffe in ihrer natürlichsten Form. Diese sind um ein Vielfaches höher als bei herkömmlich zubereiteter Nahrung.

Mit dem BIANCO forte sind sie im Handumdrehen zubereitet, schmecken köstlich und versorgen Sie mit den lebenswichtigen Nährstoffen, um die täglichen Herausforderungen meistern zu können.

Frei nach dem Motto: „**Du bist, was Du isst!**“

*Nun wünschen wir Ihnen viel Spaß bei Ihrem neuen Weg der gesunden Ernährung.*

## Hinweise bei der generellen Zubereitung

---

Mit dem BIANCO Hochleistungsmixer ist die Zubereitung vieler Speisen sehr einfach. Man fügt nur seine Zutaten in den Mixbehälter ein und wählt das gewünschte Automatik Programm aus. Schon erhält man einen leckeren Nachtisch, gesunde Smoothies oder eine wohlschmeckende und warme oder heiße Suppe. Und vieles mehr!

In der Praxis hat sich aber gezeigt, dass aller Anfang schwer ist. Daher haben wir Ihnen die häufigsten Fragen mit entsprechenden Lösungen aufgezeigt.

### **Beim zubereiten arbeitet Ihr BIANCO Mixer reibungslos kommt dann aber ins Stocken.**

Es kann sein, dass sich die größeren Stückchen der gemixten Masse im unteren Bereich des Mixbehälter festsetzt. Schalten Sie das Gerät aus und versuchen sie die großen Stücke mit dem Stampfer zu lösen. Manchmal bilden sich auch nur Luftblasen die Sie ebenfalls mit dem Stampfer beseitigen können. Fügen Sie ggfs. mehr Wasser hinzu.

### **Beim Mixen wird ein Teil der Zutaten gegen die Wände des Mixbehälters gedrückt und setzt sich dort ab. Die Messer laufen ins leere.**

Dies passiert vor allem dann, wenn kleinere Mengen zerkleinert werden, sowie bei der Zubereitung von Mandelmus und Nussmusen. Abhilfe besteht darin, dass man die Masse bei ausgeschaltetem Gerät mit dem Stampfer vom Rand in Richtung Messer drückt. Das Hinzufügen von Flüssigkeiten sorgt dafür, dass die Masse unten im Mixbehälter bleibt und dort von den Messern verarbeitet werden kann.

### **Der Mixer kommt ins Stocken und streikt dann vollends.**

Ihr BIANCO Hochleistungsmixer hat einen Überhitzungsschutz der sicherstellt, dass das Gerät nicht überhitzt. Machen Sie öfter eine Pause, damit er abkühlen kann. Sollte der Überhitzungsschutz ausgelöst sein, so warten Sie 45 Minuten. Danach ist Ihr BIANCO Hochleistungsmixer wie gewohnt einsatzbereit.

## Hinweise bei der generellen Zubereitung

---

**Mandeln, Nüsse, Sonnenblumenkerne und Samen werden im Mixbehälter zwar zerkleinert, es entsteht aber kein cremiges Mus.**

Fügen Sie Esslöffelweise neutrales Speiseöl hinzu, bis die Messer wieder greifen und sich eine cremige Konsistenz entwickelt. Oft hilft es, die Nussmasse mit dem Stampfer durchzurühren.

Bei länger dauernder Zubereitung von Nussmusen, muss durch die Reibungseffekte mit einer Wärmeentwicklung gerechnet werden. Damit das fertige Mus den Kriterien der Rohkost entsprechen und sich keine Transfette bilden, sollte man darauf achten, dass die Masse im Mixbehälter nicht über 42 Grad Celsius erhitzt wird. Legen Sie ein paar kleine Pausen ein in dem das Mus, als auch das Gerät abkühlen kann. Dies können Sie einfach mit dem BIANCO Stampfer (mit patentierter Temperaturmessung) kontrollieren. Die Bedienungshinweise Ihres BIANCO Stampfer finden Sie im Handbuch Ihres BIANCO Hochleistungsmixer.



### Sweet Apple Smoothie

*Sie benötigen:*

1 reife Banane  
2 Handvoll Babyspinat  
Grün einer Möhre  
2 süße Äpfel  
4 Kohlrabiblätter  
500 ml frisches Wasser

#### **Zubereitung**

Die Banane schälen, den Apfel vierteln und nur den Stiel entfernen, die Kerne sollten mit verwendet werden. Den Babyspinat kurz waschen. Nun alle Zutaten in den Mixbehälter geben und das Wasser hinzugeben. Starten Sie nun das Programm „Vegetables“. Fertig.

Guten Appetit!



### Grüner Power Smoothie

*Sie benötigen:*

1 Banane  
1 Apfel oder Mango  
1 Handvoll Mangold oder Blattspinat  
 $\frac{1}{2}$  TL Öl (Kokosöl)  
100 ml Apfelsaft  
100 ml frisches Wasser

#### **Zubereitung**

Die Banane schälen, Apfel teilen und den Stiel entfernen. Die Mango entkernen. Mangold oder Blattspinat kurz waschen.

Alle Zutaten in den Mixbehälter geben und das Programm „Vegetables“ starten. Fertig.

Guten Appetit!



### Sweet Cherry Smoothie

*Sie benötigen:*

1 Mango  
14 Kirschen  
2 Nektarinen  
250 gr Feldsalat  
 $\frac{1}{2}$  Bund Petersilie  
 $\frac{1}{2}$  Zitrone (geschält)  
500 ml frisches Wasser

#### **Zubereitung**

Die Mango, Kirschen und Nektarinen entkernen, den Feldsalat kurz waschen. Die Haut der Zitrone mit einem Sparschäler abschälen.

Alle Zutaten in den Mixbehälter geben und das Programm „Vegetables“ starten. Fertig.

Guten Appetit!

### Grüne Soße

*Sie benötigen:*

Einige frische Salatblätter  
Staudensellerie mit grünen  
Blättern  
1 EL Tomatenmark  
2 EL Olivenöl  
2 EL frischen Zitronensaft  
2 EL frisches Wasser  
Salz und frischen Pfeffer

#### **Zubereitung**

Alle Zutaten in den BIANCO Mixbehälter füllen und das Programm „Sauce“ starten.

Diese grüne Soße passt wunderbar zu Pfannkuchen, Nudeln, frischen Kartoffeln, und vielem mehr.

Guten

Appetit

### Tomatensoße

*Sie benötigen:*

7 mittelgroße Tomaten  
2 kleine Schalotten  
8 frische Basilikumblätter  
1 TL Agavendicksaft  
2 EL Olivenöl  
frische Petersilie, Chilishote  
Salz und Pfeffer

#### **Zubereitung**

Geben Sie alle Zutaten in den BIANCO Mixbehälter und starten Sie das Programm „Sauce“. Schmecken Sie die Tomatensoße mit Salz und Pfeffer ab. Fertig.

Guten Appetit!

### Hummus

*Sie benötigen:*

250 g Kichererbsen (aus der Dose)  
1 EL Tahin (Sesammus)  
4 EL Olivenöl  
Saft einer frischen Zitrone  
Etwas Knoblauch  
1/2 EL Kreuzkümmel  
Salz und Pfeffer

#### **Zubereitung**

Geben Sie alle Zutaten in den BIANCO Mixbehälter und starten Sie das Programm „Sauce“. Schmecken Sie den Hummus mit Salz und Pfeffer ab. Fertig.

Guten Appetit!

### Tomatensuppe

*Sie benötigen:*

500 g Tomaten  
1 rote Paprika  
2 Orangen  
60 g Cashewkerne  
2-4 Basilikumblätter  
Meersalz und schwarzer Pfeffer

#### **Zubereitung**

Geben Sie die Zutaten in den BIANCO Mixbehälter und starten Sie das Programm „Bisque“. Nach Programmablauf schmecken Sie nun die Tomatensuppe nach belieben mit etwas Meersalz und schwarzen Pfeffer ab. Fertig.

Guten Appetit!

### Spargelsuppe

*Sie benötigen:*

60g Mandeln  
300g geschälter weißer Spargel  
1 kleine Frühlingszwiebel  
1/2 Banane  
250 ml frisches Wasser  
Saft einer halben Zitrone  
1 TL abrieb einer Bio Zitrone  
Meersalz  
Frisch gemahlener weißer Pfeffer  
4 EL Kresse

#### **Zubereitung**

Die Mandeln in den BIANCO Mixbehälter geben und das Programm „Nuts“ starten.

Alle Zutaten zu den gemahlenden Mandeln geben und das Programm „Bisque“ starten. Nach 8 Minuten ist Ihre Suppe fertig.

Herzhaft mit Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem servieren mit Kresse würzen.

Guten Appetit!

### Blumenkohlsuppe

*Sie benötigen:*

1 kleine Frühlingszwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1/2 Blumenkohl  
300 ml frisches Wasser  
1 reife Avocado (ohne Schale)  
3 EL Zitronensaft  
3 EL Schnittlauch  
Meersalz  
Frisch gemahlener weißer Pfeffer

#### **Zubereitung**

Frühlingszwiebel und Knoblauchzehe schälen, den Blumenkohl grob zerkleinern.

Zwiebel, Knoblauchzehe und den Blumenkohl in den BIANCO Mixbehälter füllen und das Programm „Nuts“ starten. Nun das frische Wasser und die Avocado (ohne Kern) in den Mixbehälter geben und das Programm „Bisque“ starten. Den Schnittlauch unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fertig.

### Cashewmus

*Sie benötigen:*

250 g Cashewnüsse  
etwa 4 EL Öl (Sonnenblumen-  
oder Distelöl)

### Zubereitung

Die Cashewkerne zusammen mit dem Öl in den BIANCO Mixbehälter füllen und das Programm „Nuts“ starten.

Danach manuell solange mixen bis eine feine Paste entstanden ist. Dies kann einige Zeit in Anspruch nehmen.

Guten Appetit!

### Mandelmus

*Sie benötigen:*

200 g Mandeln  
4 EL Öl (Mandel- oder  
Sonnenblumenöl)

### Zubereitung

Die Mandeln zusammen mit dem Öl in den BIANCO Mixbehälter füllen und das Programm „Nuts“ starten.

Danach manuell solange mixen bis eine feine Paste entstanden ist. Dies kann einige Zeit in Anspruch nehmen.

Guten Appetit!

„Bei der Herstellung von Nussmusen müssen Sie mit dem BIANCO Stampfer die Nüsse immer wieder auf die Messer drücken. Bei diesem Vorgang kann es zu einer erhöhten Temperatur kommen. Legen Sie ein paar kleine Pausen ein, in dem das Mus als auch das Gerät abkühlen kann. (Bei einer Überhitzung schaltet der Mixer selbstständig ab. Nach ca. 45 Minuten ist er wieder einsatzbereit.)

*Falls die Nüsse nicht fein genug zermahlen werden sondern noch etwas „stückig“ bleiben, fügen sie noch etwas Öl hinzu.“*

### Aprikosenpudding

*Sie benötigen:*

1 groÙe Banane  
400g Aprikosen (entkernt)  
50 ml Milch  
3 EL Rohrzucker  
1 EL frischer Zitronensaft  
1 TL Johannesbrotkernmehl  
2 EL Mandelblättchen  
2 Blätter Zitronenmelisse

#### Zubereitung

Bananen schälen und die Aprikosen halbieren.

Banane, Aprikosen, Milch, Zucker und den Zitronensaft in den BIANCO Mixbehälter geben und das Programm „Nuts“ starten. Johannesbrotkernmehl hinzufügen und mit der Pulse Taste kurz untermischen.

Den Pudding im Kühlschrank gut durchkühlen lassen. Vor dem Servieren mit den Mandelblättchen und der Zitronenmelisse garnieren.

Guten Appetit!

### Zitronencreme

*Sie benötigen:*

250 g Cashewkerne  
1 TL abrieb von einer Zitrone  
Saft von einer Zitrone  
100 ml frisches Wasser  
5 EL Agavendicksaft

#### Zubereitung

Alle Zutaten in den BIANCO Mixbehälter geben und das Programm „Sauce“ starten.

Die Zitronencreme vor dem servieren im Kühlschrank gut auskühlen lassen.

Guten Appetit!

### Nusspudding

*Sie benötigen:*

100 g Walnusskerne  
100 g Haselnusskerne  
100 g Mandeln  
2 groÙe Bananen  
300 ml Nussmilch  
4 EL Rohrzucker  
1 Prise Meersalz  
2 TL gemahlener Zimt  
etwas gemahlene Bourbonvanille

#### Zubereitung

Die Nüsse in den BIANCO Mixbehälter geben und mit dem Programm „Nuts“ zerkleinern lassen.

Die Bananen schälen und zusammen mit den anderen Zutaten dem Nussmehl hinzugeben.

Nun starten Sie das Programm „Sauce“, damit die Zutaten vermengt werden. Den fertigen Nusspudding füllen Sie in eine Schüssel. Vor dem Servieren auskühlen lassen.

Guten Appetit!

### Cashewmilch

*Sie benötigen:*

100 g Cashewnüsse  
1 Liter frisches Wasser  
Salz oder Süßungsmittel

#### Zubereitung

Füllen Sie die Cashewnüsse mit frischem Wasser in den BIANCO Mixbehälter ein. Starten Sie nun das Programm „Sauce“. Schmecken Sie nach Bedarf die Mandelmilch mit etwas Süßungsmittel und Salz ab. Fertig.

Guten Appetit!

### Mandelmilch

*Sie benötigen:*

100 g geschälte Mandeln  
500 ml Wasser  
etwas Süßungsmittel  
prieser Salz

#### Zubereitung

Geben Sie die Zutaten in den BIANCO Mixbehälter und starten Sie das Programm „Sauce“. Schmecken Sie nach Bedarf die Mandelmilch mit etwas Süßungsmittel und Salz ab. Fertig.

Guten Appetit!

#### Tipp:

Wenn Sie die Milch nach dem Mixvorgang filtern wird sie milder und heller.

### Hanfmilch

*Sie benötigen:*

85 g Hanfsamen  
500 ml frisches Wasser

oder

50 g geschälte Hanfsamen  
750 ml frisches Wasser

#### Zubereitung

Geben Sie die Hanfsamen in den BIANCO Mixbehälter und füllen Sie das frische Wasser hinzu.

Starten Sie nun das Programm „Sauce“. Fertig.

Guten Appetit!

#### Tipp:

Wenn Sie die Milch nach dem Mixvorgang filtern wird sie milder und heller.

### Tomatendressing

*Sie benötigen:*

3 Aprikosen  
2 Tomaten  
1 kleine Frühlingszwiebel  
2 EL frisch gepresster Zitronensaft  
1 getrocknete Chilischote  
1 TL Zucker

#### **Zubereitung**

Entfernen Sie die Kerne der Aprikosen. Füllen Sie nun alle Zutaten in den BIANCO Mixbehälter und starten Sie das Programm „Sauce“. Fertig.

Schmecken Sie nun nach belieben das Dressing mit etwas Salz ab.

Guten Appetit!

### Erdnussdressing

*Sie benötigen:*

$\frac{1}{2}$  rote Peperoni  
5 Stängel Petersilie  
100 g Erdnusskerne  
Saft von einer halben Zitrone  
Etwas fein abgeriebene Zitronenschale  
100 ml Milch  
1 TL Agavendicksaft  
Meersalz

#### **Zubereitung**

Peperoni entkernen, Petersilie von den Stängel zupfen.

Alle Zutaten in den BIANCO Mixbehälter geben und das Programm „Sauce“ starten.

Mit Salz abschmecken. Fertig.

Guten Appetit!

### Zucchini dressing

*Sie benötigen:*

1 kleine Zucchini  
1 Knoblauchzehe  
75 g Pinienkerne  
4 Blätter Basilikum  
70 ml Wasser  
2 EL Zitronensaft  
Meersalz  
Frisch gemahlener weißer Pfeffer

#### **Zubereitung**

Zucchini und den Knoblauch schälen.

Alle Zutaten in den BIANCO Mixbehälter geben.

Starten Sie den Mixvorgang mit dem Programm „Sauce“.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fertig.

Guten Appetit!



### Kokos Himbeereis

*Sie benötigen:*

200 g gefrorene Himbeeren  
100 g Cashewkerne  
100 - 200 ml feste Kokosmilch

#### Zubereitung

Geben Sie alle Zutaten in den BIANCO Mixbehälter und starten Sie das „Sauce“ Programm Sie können anschließend noch Stevia oder etwas Agavendicksaft hinzugeben, falls Ihnen das „Eis“ nicht süß genug schmeckt.

Guten Appetit!



### Pistazieneis

*Sie benötigen:*

3 kleine Bananen  
1 Avocado  
50 g geschälte grüne Pistazien  
3 getrocknete Datteln  
1/2 Vanilleschote  
2 EL Cashewmus  
50ml kalte Nussmilch  
1 EL Kürbiskernöl

#### Zubereitung

Die Bananen schälen, die Avocado entkernen und schälen. Diese frieren Sie in kleinen Stücken ein.

Die restlichen Zutaten mit den eingefrorenen Bananen und Avocados in den BIANCO Mixbehälter geben und das Programm „Sauce“ starten. Fertig.

Guten Appetit!



### Schokoëis

*Sie benötigen:*

3 Bananen  
6 getrocknete entsteinte Datteln  
3 EL Walnusskerne  
2 EL Kakaopulver  
100 ml Nussmilch  
2 EL Mandelmus  
3 EL gehackte Mandeln

#### Zubereitung

Bananen schälen und in kleinen Stücken einfrieren. Die Mandeln im „Nuts“ Programm grob hacken und in eine Schale umfüllen.

Nun die gefrorenen Bananenstücke und die restlichen Zutaten in den BIANCO Mixbehälter geben und das Programm „Sauce“ starten.

Das cremige Eis mit den gehackten Mandel unterziehen.

Guten Appetit!



### Fruchtsmoothie

*Sie benötigen:*

1/2 Mango (ohne Kern)  
1/2 Grapefruit  
1/2 Orange  
1 Mispel  
1/2 Granatapfel  
500 ml frisches Wasser

#### Zubereitung

Verwenden Sie vom Granatapfel nur die Kerne. Die Haut der Organe schälen Sie mit einem Sparschäler ab. Geben Sie nun die Zutaten in den BIANCO Mixbehälter und starten Sie das Programm „Smoothie“. Fertig.

Guten Appetit!



### Pina Colada Smoothie

*Sie benötigen:*

200 g Ananas  
200 g rohes Kokosmus  
100 ml frisches Wasser

#### Zubereitung

Entfernen Sie die Schale der Ananas und geben Sie diese mit den anderen Zutaten in den BIANCO Mixbehälter. Verwenden Sie zur Zubereitung das Programm „Smoothie“. Fertig.

Guten Appetit!



### Kalter Schokosmoothie

*Sie benötigen:*

3 Bananen  
500 ml Nussmilch  
5 EL Agavendicksaft  
5 EL Kakaopulver  
2 EL Kakaonibs (wenn vorhanden)  
1 TL gemahlene Bourbon Vanille

#### Zubereitung

Die Bananen schälen und in kleinen Stücken einfrieren. Diese geben Sie dann mit den restlichen Zutaten in den BIANCO Mixbehälter und starten das Programm „Smoothie“. Fertig.

Guten Appetit!

Wenn Sie Ihren Fruchtsmoothie kalt genießen möchten, reduzieren Sie die Menge des frischen Wassers und geben Sie ein paar Eiswürfel hinzu.



### Soja Milch

*Sie benötigen:*

100 g Sojabohnen  
1 Liter frisches Wasser  
Süßungsmittel

### **Zubereitung**

Kochen Sie die Sojabohnen für 1 Stunde. Geben Sie nur die Sojabohnen mit frischem Wasser in den BIANCO Mixbehälter. Starten Sie das Programm „Soy Milk“. Abschließend mit etwas Süßungsmittel abschmecken. Fertig.

Guten Appetit!



### Sesammilch

*Sie benötigen:*

100 g geschälter Sesam  
10 entsteinte Datteln  
1 Banane  
Saft einer Orange  
2 EL Zitronensaft  
600 ml frisches Wasser

### **Zubereitung**

Geben Sie den Sesam mit den restlichen Zutaten in den BIANCO Mixbehälter und starten Sie das Programm „Soy Milk“. Fertig.

Guten Appetit!

### Kontaktdaten

#### **BIANCO GmbH & Co. KG**

Heinrich-Rohlmann-Str. 10  
50829 Köln  
Deutschland

Telefon +49 221 70 99 85 00

Fax +49 221 70 99 85 06

Mail [info@bianco-power.com](mailto:info@bianco-power.com)

Besuchen Sie uns auch im Internet unter [www.bianco-power.com](http://www.bianco-power.com).