



## RAPUNZELS GRÜNES HAAR

mit dem WMF KULT pro Power Green Smoothie Standmixer

1 Birne | 1 Banane | ½ Ananas |  
1 Maracuja | 2 cm frischer Ingwer |  
1 Handvoll Chinakohl (100 g) |  
1 Handvoll Feldsalat (80 g) | ½ Bund  
Zitronenmelisse (10 g) | 250 ml Wasser

Für 3 Portionen à 300 ml | 10 Min.  
Zubereitung

Pro Portion ca. 130 kcal, 3 g EW, 1 g F,  
25 g KH

**1** Die Birne waschen und vierteln. Kerngehäuse belassen, Stiel und Blütenansatz entfernen. Die Banane schälen und klein schneiden. Die Ananas halbieren und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Die Maracuja am Äquator halbieren und das Fruchtfleisch mit den Kernen entnehmen. Den Ingwer mit Schale grob hacken. Alle Zutaten in den Mixer füllen.

**2** Den Chinakohl waschen und etwas zerkleinern. Den Feldsalat gründlich waschen, abtropfen lassen und die schlechten Teile entfernen. Die Zitronenmelisse abbrausen und abtropfen lassen, ein paar Blätter beiseitelegen, restliche grob hacken. Alles zusammen in den Mixer geben.

**3** Das Wasser zufügen. Den Mixer kurz auf kleinster Stufe starten, dann alles auf höchster Stufe cremig pürieren.

**4** Konsistenz und Geschmack prüfen. Nach Belieben etwas Wasser zufügen und erneut kurz mixen. Smoothie in Gläser füllen und mit übrigen Zitronenmelisseblättchen garnieren.

Aus: Grüne Smoothies | GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH  
Autoren: Dr. Christian Guth, Burkhard Hickisch, Martina Dobrovicova | Fotograf: Jörg Rynio


WMF consumer electric GmbH

Messerschmittstraße 4  
89343 Jettingen-Scheppach  
Germany  
Tel +49 8225 3080-0

info@wmf-ce.de  
www.wmf-ce.de

Besuchen Sie uns auch hier:

 [www.facebook.com/wmf](https://www.facebook.com/wmf)

 [www.youtube.com/wmf1853](https://www.youtube.com/wmf1853)

NEU

WMF

## WMF KULT pro Power Green Smoothie Standmixer

Mixe, **hacke** und  
zerkleinere! Dein  
Smoothie wird immer  
frisch und **fein**.



## WMF KULT pro Power Green Smoothie Standmixer

Art.Nr. 04 1639 0011  
EAN-Nr. 4211129 118750  
UVP\* € 449,99\*

\* unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers



Inkl. Rezeptbuch

# NEU Vitamingenuss auf eine andere Art.

33.000 Touren für einen gesunden grünen Smoothie.

Fein cremige grüne Smoothies sind aufgrund der hochkonzentrierten Vital- und Nährstoffe das absolute Nonplusultra in Sachen gesunde Ernährung. Der neue PS-starke WMF KULT pro Power Green Smoothie Standmixer ist dank seiner ausgefeilten Eigenschaften besonders geeignet für die Zubereitung grüner Smoothies.

## WMF Perfect Cut Technologie



Das 6-flügelige Messer ermöglicht das mühelose Zerkleinern von hartfaserigem Gemüse, Schalen und Kernen.

## Sicherheitsabschaltung



Mixfunktion nur bei aufgesetztem Krug.

## Cromargan® matt



Mit der schicken und hochwertigen Antriebseinheit aus matted Cromargan® harmoniert der KULT pro Power Green Smoothie Standmixer perfekt mit den anderen Produkten aus dem My WMF Cromargan® Küchen-set.

## Manuelles Programm



Für eine individuelle Festlegung der stufenlos elektronisch einstellbaren Geschwindigkeiten.

## Hohe Standfestigkeit



Für eine rutschsichere Aufstellung auf der Arbeitsplatte.



## BPA-freier Tritan Krug



2 Liter Behälter aus Tritan mit praktischem Griff und integriertem Dosierbecher für garantierte Stabilität und Kratzfestigkeit sogar bei hohen Umdrehungen.



Extra Stopfer zum Nachstopfen der Zutaten.

## WMF High Performance



Leistungsstarker Motor mit 1.600 Watt – besonders geeignet für die Zubereitung von grünen Smoothies.

## Pulsschalter



Für eine sofortige volle Leistung von 2,2 PS – perfekt zum schnellen Zerkleinern von Eiswürfeln.

## 3 automatische Programme



Für die Zubereitung von Grünen Smoothies, Ice Cream und Soßen.

**Tipp:** Verhältnis von Frucht und grünen Zutaten für Beginner: 60 % Fruchtanteil Et 40 % Grünanteil. Einfach eine Menge an Lieblingsfrüchten kaufen, eine Banane dazu und sämig mixen. Als grüne Komponente empfiehlt sich am Anfang Spinat.