



 **feelvita**

Nutri Mixer

Rezeptheft

Sehr geehrte Genius-Kundin, sehr geehrter Genius-Kunde,

tauchen Sie ein in die bunte Welt von Feelvita! Mit dem Feelvita Nutri Mixer ist es ganz einfach, sich gesund und vielseitig zu ernähren und spielend leicht abzunehmen. Und bei alledem ist natürlich der Geschmack nicht zu vergessen: Erleben Sie puren Genuss und absolute Frische! In diesem Rezeptheft haben wir zahlreiche tolle Smoothie-Ideen für Sie zusammengestellt. Egal, ob Sie Ihre Ernährung optimieren, etwas abnehmen oder sich auch unterwegs gesund ernähren möchten – in unseren Themenwelten „Gesundheit“, „Abnehmen“ und „To Go“ ist für jeden etwas dabei! Der Feelvita Nutri Mixer begleitet Sie durch den Tag!

Wir wünschen viel Freude, Genuss und Vitalität mit den frischen und gesunden Smoothie-Ideen!
Ihr Genius-Team



Sie sind auf den Geschmack gekommen? Dann mixen Sie los – mit dem Feelvita Nutri Mixer und dem umfangreichen Feelvita Rezeptbuch! Erhältlich unter www.genius.tv!

Entdecken Sie die enorme Zubereitungsvielfalt mit dem Rezeptbuch: Zaubern Sie gesunde Smoothies, Low-Carb-Gerichte, gesunde Naschereien, raffinierte Mock- und Cocktails, Shakes, Kaffeegetränke, Suppen, eigene Brotaufstriche, Dips, leckeres Gebäck, Babyernährung, köstliche Geschenkideen und mehr.

Das Rezeptbuch zu Ihrem Feelvita Nutri Mixer ist mit über 200 Rezepten der ideale Begleiter für die tägliche, schnelle und einfache Zubereitung von leckeren Mix-Ideen. Mit diesem „im Gepäck“ finden Sie einen Weg zu mehr Wohlbefinden, Lebensfreude und Ihrem persönlichen Idealgewicht – und das auf eine besonders leichte und genussreiche Weise.

Rezepte

Gesundheit

Immunpower-Smoothie.....	4
Kurkuma-Mango-Smoothie.....	4
Grüner Superfood-Smoothie.....	5
Detox-Beeren-Smoothie.....	5
Erdbeer-Haferflocken-Smoothiebowl.....	6
Tropischer Superfood-Smoothie.....	6
Kiwi-Birnen-Apfel-Smoothie.....	7
Pink Smoothie.....	7
Grüner Wachmacher-Smoothie.....	8
Cranberry-Smoothie.....	8
Beeren-Apfel-Trauben-Smoothie.....	9
Abwehr-Booster.....	9

Abnehmen

Bauch-ByeBye-Smoothie.....	10
Goldene Milch.....	10
Very Berry.....	11
Low-Carb-Shake.....	11
Stoffwechsel-Booster.....	12
Flacher Bauch-Shake.....	12
Ananas-Buttermilch-Smoothie.....	13
Green Smoothie.....	13
Beeren-Grapefruit-Smoothie.....	14
Strawberry-Cheesecake-Smoothie.....	14
Blaubeer-Ingwer-Smoothie.....	15
Soja-Zitrus-Smoothie.....	15

To Go

Beeren-Traum.....	16
Saurer Zitrus-Smoothie.....	16
Smoothie "On the run".....	16
Erdbeer-Mango-Smoothie.....	17
KiBa-Smoothie.....	17
Spinat-Pfirsich-Smoothie.....	17

Schnellstartanleitung – so gelingt der perfekte Smoothie!

In wenigen Schritten zum perfekten Smoothie:



Befüllen Sie den Behälter in dieser Reihenfolge:

- Grundsätzlich sollten schwerere Zutaten (wie bspw. Beeren, Bananen, Pfirsiche) zuerst in den Behälter gefüllt werden.
- Leichtere, weiche Zutaten (wie bspw. Spinat, Kohl, Salat oder auch leichte Obstsorten) sollten auf die schwereren Zutaten folgen.
- Festere Zutaten (wie bspw. Äpfel, Birnen, Ananas, Sellerie, Eiswürfel) sollten unabhängig von ihrem Gewicht zuletzt eingefüllt werden, damit sie optimal durch die Schneidmesser zerkleinert werden können.
- Zuletzt werden Superfoods, Kräuter, etc. und Wasser bzw. andere Flüssigkeiten in den Behälter gefüllt.
- Wichtig ist, dass Sie jedem Smoothie ausreichend Flüssigkeit zugeben. Befüllen Sie dazu den Behälter wie beschrieben und geben Sie anschließend Flüssigkeit hinzu. Auf diese Weise erhalten Sie die besten Resultate!
- Sollten Sie gefrorene Früchte wie Bananen verwenden, müssen diese vor dem Einfrieren grob zerkleinert werden.
- Beim Befüllen darauf achten, dass die Max-Linie nicht überschritten wird. Je nach Füllhöhe sollten die Zutaten schrittweise gemixt werden.

Immunpower-Smoothie

Zutaten:

½ Knolle Rote Bete
(vorgegart)
½ Granatapfel
½ pinke Grapefruit
(Alternative: Orange)
80 ml Kokosmilch
50 g gefrorene Himbeeren
2-3 EL Honig
1 TL Leinsamen
Eiswürfel nach Belieben
Wasser zum Auffüllen

Zubereitung:

Die Rote Bete in grobe Würfel schneiden (hierbei unbedingt Handschuhe tragen). Den Granatapfel schälen und von den Zwischenhäuten befreien. Die Grapefruit schälen, zusammen mit den restlichen Zutaten in den Behälter des Mixers geben und solange mixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

Das steckt in mir: Vitamin B1, B2, B6, C, Folsäure, Kalium, Kalzium, Magnesium, Antioxidantien.

Das kann ich: Abwehr stärken, Detox-Effekt.

Kurkuma-Mango-Smoothie

Zutaten:

1 Mango
250 ml Buttermilch
1 EL Leinöl
1 TL Kurkuma
1 Stück Ingwer (geschält)
1 Limette (auspressen)
Etwas Honig
Eiswürfel nach Belieben
Wasser zum Auffüllen

Zubereitung:

Die Mango schälen und in grobe Stücke schneiden. Zusammen mit den restlichen Zutaten in den Behälter des Mixers geben und bis zur gewünschten Konsistenz mixen.

Das steckt in mir: Vitamin C, Proteine, Kalzium, Natrium, Kalium.

Das kann ich: Verdauungsregulierend, Darmflora unterstützen, Immunsystem stärken.

Grüner Superfood-Smoothie

Zutaten:

1 Pfirsich
1 Banane
100 g Honigmelone
50 g Salatgurke
½ Avocado
1 Handvoll Babyspinat
1 EL Chiasamen
1 EL Hanfsamen
Frische Minzblätter
Kokoswasser/ Wasser zum Auffüllen
Eiswürfel nach Belieben

Zubereitung:

Das Obst und das Gemüse ggf. waschen, schälen, entsteinen/entkernen und schneiden. Alle Zutaten in den Behälter des Mixers geben und solange mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Anschließend die Chiasamen hinzufügen und verrühren.

Das steckt in mir: Wertvolle Ballaststoffe, Proteine, Eisen, Antioxidantien.

Das kann ich: gut für die Haut, Gelenkschmerzen lindern, Energie liefern.

Detox-Beeren-Smoothie

Zutaten:

1 Banane
1 TL Leinöl oder Kokosöl
90 g gemischte Beeren
2 TL Leinsamen
Etwas Honig
Eiswürfel nach Belieben
Wasser/ Buttermilch zum Auffüllen

Zubereitung:

Die Beeren waschen und leicht trocken tupfen. Die Banane schälen und klein schneiden. Alle Zutaten in den Behälter geben. Anschließend solange mixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

Das steckt in mir: Vitamin C, Proteine, Kalzium, Natrium, Kalium.

Das kann ich: Immunsystem stärken, Zahngesundheit fördern.

Erdbeer-Haferflocken-Smoothiebowl

Zutaten:

200 g frische Erdbeeren
100 ml Milch
4 EL Haferflocken
Etwas Honig

Zubereitung:

Die Erdbeeren putzen, waschen und halbieren. Zusammen mit den restlichen Zutaten in den Behälter des Mixers geben und zu einer joghurt-ähnlichen Konsistenz mixen. In eine Schüssel geben und mit den gewünschten Toppings genießen.

Das steckt in mir: Magnesium, Vitamin C.

Das kann ich: Muskeln und Knochen unterstützen, Immunsystem stärken.

Tropischer Superfood-Smoothie

Zutaten:

1 Banane
100 g gefrorene Ananas
½-1 gefrorene Mango
½ gefrorene Papaya
2 EL Goji-Beeren
1 EL Chiasamen
2 EL Hanfsamen
Eiswürfel nach Belieben
Kokoswasser zum Auffüllen

Zubereitung:

Das Obst grob zerteilen und ggf. entkernen. Alle Zutaten mit etwas Wasser in den Behälter des Mixers geben und solange mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Anschließend die Chiasamen hinzufügen und verrühren.

Das steckt in mir: Antioxidantien, Proteine.

Das kann ich: Zellen schützen, Entzündungen vorbeugen und bekämpfen.

Kiwi-Birnen-Apfel-Smoothie

Zutaten:

1 grüner Apfel
1 Birne
2 Kiwis
½ Avocado
40 g Spinat
350 ml Buttermilch
Eiswürfel nach Belieben
Wasser zum Auffüllen

Zubereitung:

Den Apfel und die Birne waschen, entkernen und klein schneiden. Die Kiwis schälen und klein schneiden. Die Avocado schälen und entkernen. Den Spinat waschen. Alle Zutaten in den Behälter des Mixers geben und solange mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Das steckt in mir: Vitamin C, wichtige Omega-3-Fettsäuren, Proteine, Kalzium.

Das kann ich: Abwehrkräfte unterstützen, Knochen und Darmflora stärken.

Pink Smoothie

Zutaten:

¼ Granatapfel
100 g Ananas
150 ml aufgebrühter, abgekühlter
Grüner Tee
100 ml Kokosmilch
Eiswürfel nach Belieben
Wasser zum Auffüllen

Zubereitung:

Den Granatapfel schälen und die Kerne auslösen. Die Ananas schälen, den Strunk entfernen und klein schneiden. Alle Zutaten in den Behälter des Mixers geben und solange mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Das steckt in mir: Antioxidantien, Vitamin C, Kalium.

Das kann ich: Zellen schützen, Stoffwechsel anregen, entschlacken.

Grüner Wachmacher-Smoothie

Zutaten:

40 g Spinat
¼ Avocado
½ grüner Apfel
1 EL Zitronensaft
Etwas Basilikum
Eiswürfel nach Belieben
Wasser zum Auffüllen

Zubereitung:

Den Spinat ggf. waschen. Die Avocado schälen, den Kern entfernen und klein schneiden. Den Apfel waschen und klein schneiden. Alle Zutaten mit etwas Wasser in den Behälter des Mixers geben und bis zur gewünschten Konsistenz mixen.

Das steckt in mir: Folsäure, B-Vitamin, Calcium.

Das kann ich: Zellstoffwechsel optimieren, Augengesundheit fördern, verdauungsregulierend.

Cranberry-Smoothie

Zutaten:

2 Äpfel
100 g Weintrauben
80 g Cranberries
Eiswürfel nach Belieben
Wasser zum Auffüllen

Zubereitung:

Die Äpfel und die Weintrauben waschen und die Äpfel klein schneiden. Die Cranberries waschen und verlesen. Alle Zutaten mit etwas Wasser in den Behälter des Mixers geben und bis zur gewünschten Konsistenz mixen.

Das steckt in mir: Vitamin C.

Das kann ich: Immunsystem stärken, Erkältungen vorbeugen.

Beeren-Apfel-Trauben-Smoothie

Zutaten:

1 Apfel
100 g Weintrauben (rot)
2 Pflaumen (rot)
100 g Erdbeeren
100 g Quark
250 ml Milch
Eiswürfel nach Belieben
Wasser zum Auffüllen

Zubereitung:

Den Apfel, die Weintrauben, die Pflaumen und die Erdbeeren waschen. Die Pflaumen entsteinen und die Erdbeeren putzen. Anschließend den Apfel, die Pflaumen und die Erdbeeren klein schneiden. Alle Zutaten in den Behälter des Mixers geben und bis zur gewünschten Konsistenz mixen.

Das steckt in mir: Pektin, Ballaststoffe, Proteine.

Das kann ich: entwässern, Verdauung optimal regulieren, Darm in Schwung bringen, Immunsystem im Dickdarm unterstützen.

Abwehr-Booster

Zutaten:

100 g Papaya
100 ml Kefir
1 EL Zitronensaft
1 EL Sanddornsaft
Eiswürfel nach Belieben
Wasser zum Auffüllen

Zubereitung:

Die Papaya schälen und klein schneiden (ein paar Kerne können im Smoothie mit verzehrt werden). Alle Zutaten in den Behälter des Mixers geben und bis zur gewünschten Konsistenz mixen.

Das steckt in mir: Vitamin C, Antioxidantien (Papayakerne).

Das kann ich: Viren bekämpfen, Darmflora stärken, Darmparasiten bekämpfen (Papayakerne), Immunsystem stärken.

Bauch-ByeBye-Smoothie

Zutaten:

100 g Gurke
½ Apfel
1 Handvoll Basilikum- und
Minzblätter
250 ml Buttermilch
1 EL Zitronensaft
1 EL Honig
Eiswürfel nach Belieben
Wasser zum Auffüllen

Zubereitung:

Die Gurke und den Apfel waschen, schälen und klein schneiden. Die Kräuter waschen. Alle Zutaten in den Behälter des Mixers geben und solange mixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

Goldene Milch

Zutaten:

1 TL Kurkuma (gemahlen)
2 Prisen Pfeffer (gemahlen)
1 TL Zimt
1 TL Kardamom
500 ml Hafer-/Dinkel-/Mandel-
oder Reismilch
1 EL Kokos-, Mandel- oder
Walnussöl
1 TL Rohrzucker oder
Kokosblütenzucker
Eiswürfel nach Belieben
Wasser zum Auffüllen

Zubereitung:

Alle Zutaten in den Behälter des Mixers geben und gut mixen. Anschließend in einen Kochtopf umfüllen und leicht erhitzen. Abkühlen lassen und in eine Glasflasche füllen. Die goldene Milch ist bis zu 3 Tage im Kühlschrank haltbar.

Very Berry

Zutaten:

1 Banane
100 g gemischte Beeren (frisch
oder tiefgekühlt)
30 g Haferflocken (zartschmelzend)
250 ml Milch
Agavendicksaft, Honig oder Stevia
zum Süßen
Eiswürfel nach Belieben
Wasser zum Auffüllen

Zubereitung:

Die Banane schälen und klein schneiden. Alle Zutaten in den Behälter des Mixers geben und solange mixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

Low-Carb-Shake

Zutaten:

150 g körniger Frischkäse
300 g gemischte Beeren (frisch
oder tiefgekühlt)
1-2 EL Proteinpulver
Agavendicksaft, Honig oder Stevia
zum Süßen
Eiswürfel nach Belieben
Wasser zum Auffüllen

Zubereitung:

Alles zusammen in den Behälter des Mixers geben und solange mixen, bis der Shake die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

Stoffwechsel-Booster

Zutaten:

½ Mango
40 g Spinat
200 g Vanillejoghurt (fettarm)
250 ml aufgebrühter, abgekühlter
Grüner Tee
Agavendicksaft, Honig oder Stevia
zum Süßen
Eiswürfel nach Belieben
Wasser zum Auffüllen

Zubereitung:

Die Mango schälen, entkernen und klein schneiden. Den Spinat waschen. Zusammen mit den restlichen Zutaten in den Behälter des Mixers geben und solange mixen, bis der Shake die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

Flacher Bauch-Shake

Zutaten:

200 g Heidelbeeren
150 g Griechischer Naturjoghurt
1–2 EL Leinöl
250 ml Milch
Eiswürfel nach Belieben
Wasser zum Auffüllen

Zubereitung:

Die Heidelbeeren waschen. Alle Zutaten in den Behälter des Mixers geben und solange mixen, bis der Shake die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

Ananas-Buttermilch-Smoothie

Zutaten:

300 g Ananas
250 ml Buttermilch
2 TL Honig
Etwas Ananassaft
Eiswürfel nach Belieben
Wasser zum Auffüllen

Zubereitung:

Die Ananas schälen, den Strunk entfernen und klein schneiden. Alle Zutaten in den Behälter des Mixers geben und solange mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Green Smoothie

Zutaten:

40 g Spinat
¼ Gurke
1 Birne
1 Banane
Etwas Zimt
Eiswürfel nach Belieben
Wasser zum Auffüllen

Zubereitung:

Den Spinat, die Gurke und die Birne waschen und die Gurke und die Birne klein schneiden. Die Banane schälen und ebenfalls klein schneiden. Alle Zutaten mit etwas Wasser in den Behälter des Mixers geben und solange mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Beeren-Grapefruit-Smoothie

Zutaten:

200 g gemischte Beeren (frisch
oder tiefgekühlt)
½ Grapefruit (rosa)
1 Zitrone
200 g Naturjoghurt
2 TL Leinöl
4 TL Haferflocken (zartschmelzend)
Etwas Zimt
Eiswürfel nach Belieben
Wasser zum Auffüllen

Zubereitung:

Die Grapefruit und die Zitrone schälen und klein schneiden. Alle Zutaten mit etwas Wasser in den Behälter des Mixers geben und bis zur gewünschten Konsistenz mixen.

Strawberry-Cheesecake-Smoothie

Zutaten:

100 g Erdbeeren
100 g Magerquark
1 EL Frischkäse
150 ml Buttermilch
½ Vanille-Schote
1 TL gemahlene Mandeln
Eiswürfel nach Belieben
Wasser zum Auffüllen

Zubereitung:

Die Erdbeeren waschen und putzen. Die Vanille-Schote längs halbieren und auskratzen. Alle Zutaten in den Behälter des Mixers geben und bis zur gewünschten Konsistenz mixen.

Blaubeer-Ingwer-Smoothie

Zutaten:

2 Orangen
½ Apfel
100 g Heidelbeeren
1 Stückchen Ingwer (geschält)
½ Zitrone
Eiswürfel nach Belieben
Wasser zum Auffüllen

Zubereitung:

Die Orangen und die Zitrone schälen und klein schneiden. Den Apfel waschen und klein schneiden. Die Heidelbeeren waschen. Alle Zutaten mit etwas Wasser in den Behälter des Mixers geben und bis zur gewünschten Konsistenz mixen.

Soja-Zitrus-Smoothie

Zutaten:

1 Grapefruit (rosa)
¼ Pomelo
200 ml Sojamilch
Etwas Zitronenmelisse
Agavendicksaft, Honig oder Stevia
zum Süßen
Eiswürfel nach Belieben
Wasser zum Auffüllen

Zubereitung:

Die Grapefruit und die Pomelo schälen und klein schneiden. Alle Zutaten in den Behälter des Mixers geben und bis zur gewünschten Konsistenz mixen.

Beerentraum

Zutaten:

100 g gemischte Beeren (frisch
oder tiefgekühlt)
1 Banane
100 g Naturjoghurt
Agavendicksaft, Honig oder Stevia
zum Süßen
Eiswürfel nach Belieben
Wasser zum Auffüllen

Zubereitung:

Die Beeren waschen, die Banane schälen und klein schneiden. Alle Zutaten in den To Go-Behälter geben und solange mixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

Saurer Zitrus-Smoothie

Zutaten:

40 g Blattspinat (frisch oder
tiefgekühlt)
2 EL Zitronensaft (Bio-Zitrone)
2 EL Limettensaft
125 ml Kokoswasser
1 Bio-Zitrone
Eiswürfel nach Belieben
Wasser zum Auffüllen

Zubereitung:

Den Blattspinat ggf. waschen. Die Zitrone waschen und die Schale abreiben. Alle Zutaten in den To Go-Behälter geben und solange mixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

Smoothie „On the run“

Zutaten:

1 Grapefruit
1 Apfel
100 g gemischte Beeren (frisch
oder tiefgekühlt)
Eiswürfel nach Belieben
Wasser zum Auffüllen

Zubereitung:

Die Grapefruit auslöffeln. Den Apfel waschen und klein schneiden. Anschließend die Beeren waschen. Alle Zutaten in den To Go-Behälter geben und solange mixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

Erdbeer-Mango-Smoothie

Zutaten:

100 g Erdbeeren
½ Mango
150 ml Orangensaft
3 EL Naturjoghurt
½ Vanille-Schote
Eiswürfel nach Belieben
Wasser zum Auffüllen

Zubereitung:

Die Erdbeeren waschen, putzen und klein schneiden. Die Mango schälen, entkernen und klein schneiden. Die Vanille-Schote längs halbieren und auskratzen. Alle Zutaten in den To Go-Behälter geben und solange mixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

KiBa-Smoothie

Zutaten:

100 g Kirschen (entsteint)
1 Banane
100 g Magerquark
100 ml Milch
Eiswürfel nach Belieben
Wasser zum Auffüllen

Zubereitung:

Die Kirschen waschen. Die Banane schälen und klein schneiden. Alle Zutaten in den To Go-Behälter geben und solange mixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

Spinat-Pfirsich-Smoothie

Zutaten:

40 g Spinat
2 Pfirsiche
¼ Gurke
2 EL Zitronensaft
Etwas Vanille (gemahlen)
Eiswürfel nach Belieben
Wasser zum Auffüllen

Zubereitung:

Den Spinat, die Pfirsiche und die Gurke waschen. Die Pfirsiche entsteinen und zusammen mit der Gurke klein schneiden. Alle Zutaten in den To Go-Behälter geben und solange mixen, bis der Smoothie die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

Wichtige Information!

Entdecken Sie die Vielfalt des Feelvita Nutri Mixers!

Im Feelvita Nutri Mixer Rezeptheft werden alle erhältlichen Teile des Feelvita Nutri Mixers verwendet.

Es besteht die Möglichkeit, dass das von Ihnen erworbene Set nicht alle Teile enthält – abhängig von der jeweiligen Set-Konfiguration. Natürlich können Sie die gewünschten Teile jederzeit nachträglich erwerben – wenden Sie sich hierzu an den Händler Ihres Feelvita Nutri Mixers.

Viel Spaß beim Zubereiten und Genießen!



Rezeptheft

www.genius.tv

Genius GmbH
Im Dachsstück 8 • 65549 Limburg/Germany

© 2018 by Genius GmbH, Limburg/Lahn