

**Comfortcook**

**Model 99337**



**Handleiding electrische spiraalsnijder en mixer in één**

**Manual Electric spiralizer and stick blender in one**

**Gebrauchsanleitung Elektrischer Spiralschneider und Stabmixer in einem**

**Mode d'emploi spirilaseur et mixeur à main électrique en-1**

## **Index**

Nederlands .....	3
English .....	18
Deutsch .....	34
Français .....	52

## Nederlands

### VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

Tijdens het gebruik van elektrische apparatuur moeten altijd bepaalde algemene voorzorgsmaatregelen worden getroffen om het risico op brand, elektrische schokken en/of persoonlijk letsel te voorkomen, waaronder de volgende:

1. Lees alle instructies.
2. Dit apparaat is niet bestemd voor gebruik door personen met gereduceerde fysieke, zintuiglijke of mentale capaciteiten, of met een tekort aan kennis en ervaring, tenzij een persoon verantwoordelijk voor hun veiligheid strikt toezicht houdt en instructies heeft gegeven m.b.t. het gebruik van het apparaat.
3. Dit apparaat dient niet te worden gebruikt door kinderen en voorzichtigheid is geboden wanneer men deze gebruikt in de buurt van kinderen. Kinderen moeten onder toezicht staan om ervoor te zorgen dat zij niet met het apparaatspelen.
4. Om het risico op elektrische schokken te voorkomen, dompel de motorenheid, kabel of stekker nooit in water of andere vloeistoffen.
5. Vermijd contact met bewegende onderdelen. Houd tijdens gebruik handen, haar, kleding en eetgerei uit de buurt van de schijven en snijdrip om het risico op ernstig persoonlijk letsel en/of beschadiging van het apparaat te voorkomen. U kunt een schraper gebruiken om voedsel te verwijderen uit het voedselreservoir, de snijdrip of de schijf, vooropgesteld dat het apparaat eerst is uitgeschakeld.
6. Het gebruik van accessoires niet aanbevolen of verkocht door de fabrikant van het apparaat voor gebruik met dit model kan brand, elektrische schokken of letsel veroorzaken.
7. De messen zijn scherp; hanteer de schijven voorzichtig.
8. Nooit boven een fornuis of andere hittebronnen gebruiken.
9. Het apparaat niet buitenhuis gebruiken.
10. Laat de kabel niet over de rand van een tafel of keukenblad hangen.
11. Laat de kabel niet in contact komen met hete oppervlaktes, waaronder het fornuis.
12. Plaats het apparaat nooit op of in de buurt van een hete gas- of elektrische kookpit of in een verwarmde oven.
13. Haal de stekker uit het stopcontact wanneer niet in gebruik, voordat u onderdelen monteert of verwijdert en voorafgaand aan reiniging.
14. Gebruik geen enkel apparaat met een beschadigde voedingskabel of stekker, of nadat het apparaat storingen heeft vertoond, is gevallen of op enigerlei wijze beschadigd is geraakt. Vervanging of reparatie van de voedingskabel moet worden uitgevoerd door de fabrikant, servicevertegenwoordiging van de fabrikant of dergelijke gekwalificeerde personen om gevaarlijke situaties te voorkomen. Bel het vermelde nummer van de klantendienst voor informatie over inspecties, reparaties of modificaties.
15. Voedsel nooit met de hand snijden/raspen. Uitsluitend gebruiken met de snijdrip en adapter gemonteerd.
16. De gebruikstijd mag voor een enkele accessoire of snelheidsinstelling 3 minuten overschrijden.

#### BEWAAR DEZE INSTRUCTIES

## BELANGRIJK

**Risico op elektrische schokken:** Dit apparaat is voorzien van een gepolariseerde stekker (één brede pin) om het risico op elektrische schokken te verkleinen. De stekker past op slechts één manier in een gepolariseerd stopcontact. Om de beveiligingsfunctie van de stekker intact te houden, mag de stekker op geen enkele wijze worden gemodificeerd of worden gebruikt met een adapter. Als de stekker niet volledig in het stopcontact past, draai de stekker dan om. Als het nog steeds niet past, laat het stopcontact vervangen door een elektricien.

De lengte van de kabel gebruikt door dit apparaat was gekozen om het risico op verstrikking of struikelen wegens een langere kabel te voorkomen.

Als een langere kabel nodig is, gebruik dan a.u.b. een goedgekeurde verlengkabel. De nominale stroomspecificaties van de verlengkabel moeten gelijk zijn aan of groter dan de nominale specificaties van het apparaat. Zorg ervoor de verlengkabel zodanig te arrangeren dat deze niet over een tafel of keukenblad hangt waar kinderen er aan kunnen trekken of per ongeluk over kunnen struikelen.

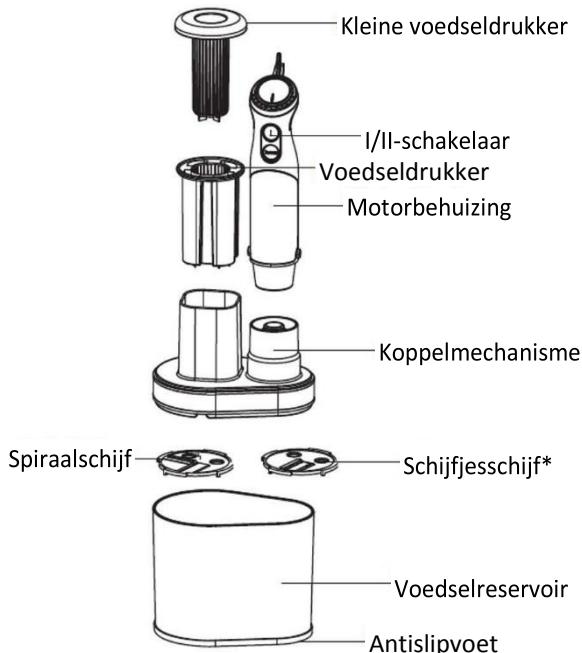
## INFORMATIE OVER WATTVERBRUIK/PIEKVERMOGEN

De gemaakte nominale specificaties van deze spiraalsnijder zijn vastgesteld door Underwriters Laboratories als het maximale gestabiliseerde stroomverbruik van de spiraalsnijder op hoge snelheid en onder belasting.

Het piekvermogen is een gemiddelde van het maximale elektrische vermogen dat een spiraalsnijder kan verbruiken tijdens aanvankelijke werking op hoge snelheid.

## ONDERDELEN EN EIGENSCHAPPEN

VÓÓR HET EERSTE GEBRUIK: Was alle onderdelen af, met uitzondering van de motorbehuizing en schijfadapter. Raadpleeg de instructies “De spiraalsnijder reinigen en opbergen”.



*Deze spiraalsnijder is voorzien van 2 verschillende snidschijven:*

	Spiraalschijf: maakt lang strippen
	Schijfjesschijf: maakt vrijwel onafgebroken schijfjes

Zie het overzicht “Voedsel” voor specifieke informatie over voedseltypen.

Er is een aparte stick mee geleverd zodat u de mixer ook kan gebruiken als aparte staafmixer (zie fig. 1)

Fig. 1



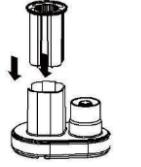
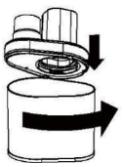
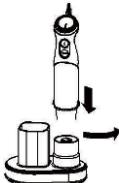
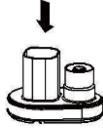
- Haal het apparaat en de accessoires uit de doos. Verwijder de stickers, de beschermfolie of het plastic van het apparaat.
- Veeg voor het eerste gebruik van het apparaat alle afneembare onderdelen af met een vochtige doek. Gebruik nooit schurende producten.
- Sluit de voedingskabel aan op het stopcontact. (Let op: Zorg er voor het aansluiten van het apparaat voor dat het op het apparaat aangegeven voltage overeenkomt met de plaatselijke netspanning. Voltage: 220V-240V 50/60Hz)
- Laat de mixer nooit langer dan 1 minuut continu draaien. Laat de mixer hierna altijd 5 minuten afkoelen.
- De messen zijn zeer scherp, pas op met het schoonmaken. Voorkom ieder lichamelijk contact met de messen, deze kunnen u ernstig verwonden.

## HET GEBRUIK

### De spiraalsnijder in elkaar zetten

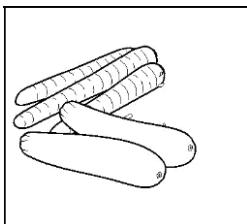
LET OP:

- De messen zijn scherp; hanteer de schijven voorzichtig
- Inspecteer de onderdelen voorafgaand aan gebruik. Niet gebruiken als onderdelen zijn gebarsten, verbogen of beschadigd.
- Tijdens gebruik geen vingers of eetgerei in de schijven houden.

  	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Plaats de kleine voedseldrukker in de voedseldrukker.</li><li>2. Gebruik de vingergaten wanneer u de schijven hanteert. Met de scherpe zijde van de schijf omhoog, plaats de gekozen schijf in de indicatiepositie.</li><li>3. Bevestig het voedselreservoir op het koppelmechanisme. Draai het koppelmechanisme totdat deze op de juiste plek in het voedselreservoir klikt.</li></ol>	  	<ol style="list-style-type: none"><li>4. Bevestig de motorbehuizing op het koppelmechanisme. Houd het apparaat rechtop en draai rechtsom totdat het geheel op zijn plek vergrendelt.</li><li>5. Plaats voedsel in de voedseldrukker.</li><li>6. Plaats de kleine voedseldrukker in de voedseldrukker om het voedsel stevig aan te drukken.</li></ol>
--	--	--	--

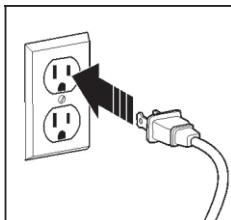
## Voedsel voorbereiden om te spiraliseren

Kies geschikt voedsel voor de spiraalsnijder. Voedsel dient redelijk stevig te zijn, zonder harde zaadjes of pitten. Zie het overzicht hieronder voor aanbevolen voedsel.

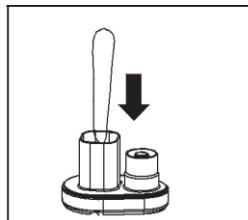


VOEDSEL	SPIRAAL	SCHIJFJES
Appel, stevig, zonder klokhuis		X
Bieten	X	X
Walnootpompoen	X	X
Wortels	X	X
Komkommer	X	X
Bengkoang	X	X
Prei	X	X
Pastinaak	X	X
Peren, stevig, zonder pit		X
Aardappelen	X	X
Radijs	X	X
Koolraap	X	X
Zoete aardappelen	X	X
Gele pompoen	X	X
Courgette	X	X

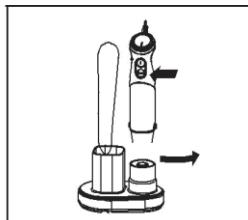
## De spiraalmachine gebruiken



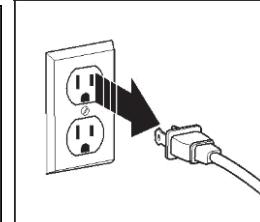
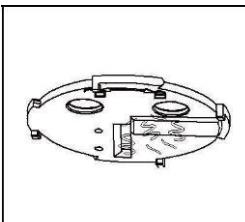
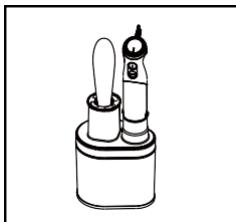
1 Steek de stekker in het stopcontact.



2. Plaats een enkel stuk voedsel en druk deze de voedseldrukker in. Telkens slechts één stuk voedsel.



3. Pak de motorbehuizing met de ene hand vast en laat de andere hand op de kleine voedseldrukker rusten. Gebruik de schakelaar om de gewenste snelheid te selecteren. Houd de snelheidsschakelaar ingedrukt om te beginnen het voedsel te bereiden.



4 Pas tijdensgebruik een lichte en constante druk toe op de voedseldrukker.

5. Controleer de schijf voordat u meer voedsel bereidt. Als er pulp vast zit in de schijf, reinig deze met een groenteborsteltje en spoel af.

6. Haal de stekker uit het stopcontact.

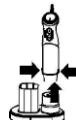
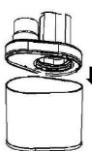
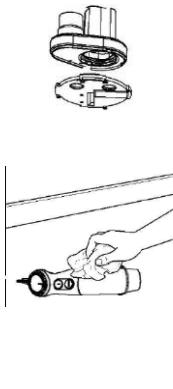
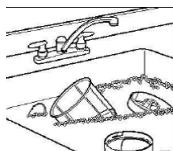
## De staafmixer gebruiken

De staafmixer is bedoeld voor:

1. Het mengen van vloeistoffen, bijv. zuivelproducten, sauzen, vruchtsappen, soepen, drankjes en milkshakes.
2. Voor het mixen van zachte ingrediënten, bijv. pannenkoekbeslag of mayonaise.
3. Het pureren van gekookte ingrediënten, bijv. voor het bereiden van babyvoedsel.
4. Druk de RVS staaf op de behuizing zodat deze vast klikt.
5. Steek de stekker in het stopcontact en dompel de meskap volledig onder in de ingrediënten om spatten te voorkomen. Houd de knop voor normale snelheid of de knop voor turbosnelheid ingedrukt om het apparaat in te schakelen.
6. Als u op de knop voor normale snelheid drukt, kunt u de snelheid aanpassen met de snelheidsregelaar. Hoe hoger de snelheid, hoe korter de vereiste bewerkingstijd. Om een andere snelheid te selecteren, draait u de snelheidsregelaar naar de gewenste stand voordat of terwijl u op de knop voor normale snelheid drukt.
7. Wanneer u op de knop voor turbosnelheid drukt, werkt het apparaat op maximumsnelheid. In dit geval kunt u de snelheid niet aanpassen met de snelheidsregelaar.
8. Meng de ingrediënten door het apparaat langzaam te draaien en op en neer te bewegen. Druk op de ontgrendelknoppen om de RVS staaf van de behuizing te ontkoppelen.



## De spiraalmachine schoonmaken en opbergen

	<p>1. Loskoppelen.</p>		<p>4. Verwijder de schijf van het koppelmechanisme.</p>
	<p>2. Haal de motorbehuizing van het koppelmechanisme af door het apparaat rechtop te houden en op de twee ontgrendelpalletjes te drukken terwijl u aan de behuizing trekt totdat deze los komt te zitten.</p> <p>3. Demonteer de spiraalsnijder door de motorbehuizing en het koppelmechanisme van het voedselreservoir te verwijderen.</p>	 	<p>5. Veeg de motorbehuizing en het koppelmechanisme af met een vochtig doekje. Noot in water dompelen of afspoelen onder lopend water of andere vloeistoffen.</p> <p>6. Was de voedseldrukker, het voedselreservoir en de schijven af in een sopje. Vermijd letsel door de messen in de schijven en plaats de schijven nooit in de gootsteen of in een sopje waar deze niet zichtbaar zijn.</p>

## De staafmixer schoonmaken en opbergen

- Verwijder altijd de stekker uit het stopcontact als het apparaat wordt gereinigd.
- Reinig het apparaat met een vochtige doek. Gebruik nooit agressieve en schurende schoonmaakmiddelen, schursponzen of staalwol; dit beschadigt het apparaat.
- Dompel het apparaat nooit onder in water of andere vloeistoffen. Het apparaat is niet vaatwasserbestendig.
- De onderdelen zijn niet vaatwasser bestendig. Indien de onderdelen worden blootgesteld aan hitte of bijtende reinigingsmiddelen, kunnen deze vervormd of verkleurd raken.

## VERWIJDERING VAN OUDE APPARATEN



Oude elektrische en elektronische apparaten bevatten vaak nog waardevolle materialen. Ze bevatten echter ook schadelijke stoffen die noodzakelijk waren voor hun functionaliteit en veiligheid. Als deze bij het niet-recyclebaar afval worden geplaatst of onjuist worden verwijderd, dan kunnen ze schadelijk zijn voor de menselijke gezondheid en het milieu. Zet uw apparaat daarom nooit bij het niet-recyclebaar afval.

### Opmerking

- Maak gebruik van de inzamelpunten die zijn opgericht in uw stad en recycle oude elektrische en elektronische apparaten. Neem indien nodig voor meer informatie contact op met uw gemeentehuis, het lokale afvalwerkingsbedrijf of uw dealer.
- Zorg ervoor dat u uw oude apparaat, tot het wordt opgehaald, veilig opbergt uit de buurt van kinderen.

## GARANTIE

- We bieden 24 maanden garantie op dit product. De garantie start op de datum van aanschaf en is bedoeld voor fouten die te wijten zijn aan de productie of het materiaal dat is gebruikt.
- Uw wettelijke garantierechten in overeenstemming met § 439 ff. BGB-E blijven hierdoor onaangestast.
- De garantie geldt niet voor schade die is ontstaan als gevolg van onjuiste behandeling of gebruik, alsmede voor storingen die slechts een gering effect hebben op de functionaliteit of waarde van het product. Normale slijtage, transportschade, voor zover wij niet verantwoordelijk zijn voor deze, evenals schade die is ontstaan door reparaties die niet zijn uitgevoerd door ons, zijn ook uitgesloten van de garantierechten.
- Dit apparaat is ontworpen voor huishoudelijk gebruik en beschikt over de juisteprestatienevels.
- Elk gebruik in commerciële situaties wordt alleen gedekt door de garantie als het apparaat niet zwaarder wordt belast dan in een huishoudelijke situatie. Het apparaat is niet bedoeld voor aanvullend commercieel gebruik.
- In het geval van gegronde klachten zullen we het defecte apparaat repareren naar eigen goeddunken of het vervangen met een apparaat dat geen problemen vertoont.

Alle mogelijke fabricagefouten moeten worden gemeld binnen 14 dagen na levering. Alle verdere claims zijn uitgesloten.

Neem, om een garantieclaim af te dwingen, eerst contact met ons op voordat u het apparaat terug stuurt (u dient ons altijd van een bewijs van aanschaf te voorzien).

## TECHNISCHE INFORMATIE

Model: 99337

Voltage: 220-240V ~ 50/60Hz - 400W

Komcapaciteit: 1 liter

## **SERVICE**

Als u na het lezen van deze gebruiksaanwijzing nog vragen heeft over het product, kunt u contact opnemen met de Trebs klantenservice:

**Trebs BV**

Thermiekstraat 1a

6361 HB Nuth

Nederland

Internet: [www.trebs.nl](http://www.trebs.nl)

CE

## **RECEPTEN**

### **Welke groenten en fruit kan je gebruiken?**

Courgette • komkommer • rammenas • wortel: gele, oranje, rode • koolrabi  
knolselder • peterseliewortel • pastinaak • daikon • pompoen • aardappel zoete  
aardappel • witte raapjes • gele raapjes • rode biet • chioggia biet broccolistengel •  
appel • kaki • peer • gele meloen

**TIP:** Snij grote groenten of fruit al voor in de vorm van de vulopening: best rond  
(cilindervormig) en met een dikte van 2,5 tot 6 cm.

### **Worteltagliatelle (voor 4 personen)**

#### **INGREDIËNTEN:**

2 el koriander • 1 cm verse gember • 1 stengel citroengras • 1 el rode curry  
• 1 el sojasaus • 2 el chilisaus • 4 wortelen: gele en oranje • 1 el sesamzaad  
• 400 g kipfilet • 2 el kokosolie • 50 g platte rijstnoedels

#### **BEREIDING:**

**1.** Mix of hak de koriander, de gember en het citroengras en meng met de curry, sojasaus en chilisaus tot een pasta. **2.** Schil de wortelen en maak met de My Vegetable lierlen van de wortelen. **3.** Rooster de sesamzaadjes in een droge pan. **4.** Snij de kipfilet in reepjes. **5.** Bak met 2 el kokosolie de kruidenpasta in een wok gedurende 1 min. Voeg eventueel water toe. **6.** Voeg de kip toe en laat bakken. **7.** Voeg na 5 tot 8 min. de wortelen toe en laat nog 3 min. fruiten. **8.** Kook de rijstnoedels gaar. **9.** Meng de groenten goed met de kip en de saus en breng op smaak met nog extra sojasaus of chilisaus. **10.** Serveer met koriander en sesamzaadjes.

### **Groentenoedelwraps (voor 4 personen)**

#### **INGREDIËNTEN:**

1 komkommer • 1 wortel • 1 rijpe avocado geschild en ontpit • 4 el curripoeder • 2 snufjes zout • 4 wraps • 6 à 8 kerstomaatjes, in 4 gesneden • 4 tl sesamzaad beetje alfalfa of kiemen

#### **BEREIDING:**

**1.** Rooster de sesamzaadjes in eendroge pan en laat afkoelen. **2.** Snij de komkommer en wortel in lierlen. **3.** Leg de avocado in een kom, samen met de curry en het zout, en prak deze tot een massa. **4.** Bestrijk de wraps met het avocado- mengsel. **5.** Verdeel de komkommer, de wortel en de partjes tomaat over de wraps. **6.** Strooi er nog de sesamzaadjes en de kiemen op en rol de wraps op.

## **Courgettini metspinazie (voor 4 personen)**

### **INGREDIËNTEN:**

4 el amandelschilfers • 2 tl geroosterd sesamzaad • 2 kleine courgettes • 2 tl sesamolie • 2 lente-uien in ringetjes gesneden • 1 chilipeper, fijngesneden 2 teentjes knoflook • sap van 1 citroen • 2 handjes spinazie • 4 eltamari (=glutenvrije sojasaus)

### **BEREIDING:**

**1.** Rooster de amandelschilfers goud- bruin in een droge pan. **2.** Rooster de sesamzaadjes in een droge pan en zet opzij. **3.** Snij de courgettes in sliertjes en zet opzij. **4.** Verhit in een wokpan de sesamolie en voeg de lente-ui, chilipeper en look toe. **5.** Bak gedurende 1 minuut. **6.** Voeg de courgetteendespinazie toe en bak nogmaals 1 minuut. **7.** Meng het citroensap en de sesamzaadjes onder de oerbak en werk af met de amandel-schilfers. Overgiet met een scheutje tamari.

## **Courgettespaghetti (voor 4 personen)**

### **INGREDIËNTEN:**

4 courgettes • 100 g walnoten • 200 g pijnboompitten • 2 bosjes basilicum • 2 bosjes rucola • 2 el lijnzaadolie • 2 el parmezaan • 2 teentjes knoflook

### **BEREIDING:**

**1.** Maak sliertenvande courgettes en leg deze voor enkele minuten in een kom met heet water tot de sliertjes zacht zijn. **2.** Rooster de walnoten en de pijnboom- pitten in een droge pan. **3.** Mix de noten en de pitten, look en basilicum, rucola, olijvenparmezaanse kaas in een blender tot een glad geheel. **4.** Breng op smaak met peper en zout. **5.** Verdeel de pesto over de courgettesliertjes.

## **Lauwe salade van pastinaak en koolrabi (voor 4 personen)**

### **INGREDIËNTEN:**

40 g gemengde pitten (pompoen- en zonnebloempitten en sesamzaadjes) • 1 grote koolrabi • 2 pastinaken • 1 knol- selder • 2 wortelen • sesamolie • 2 sjalot- ten, fijngehakt • 2 teentjes look, fijngehakt • 2 blaadjes laurier • 2 el citroensap • gehakte peterselie • 80 g alfalfa • peper en zout

### **BEREIDING:**

**1.** Rooster de pitten en de zaadjes in een droge pan. **2.** Schil de koolrabi, pastinaak, knolselder en wortel. Snij ze in sliertjes en hou ze apart. **3.** Giet een scheutje sesamolie in een wokpan en fruit de sjalot en de look. **4.** Doe daarna de koolrabi, pastinaak, knolselder, wortel en laurier in de wok en laat de groentjes knapperig gaan worden. **5.** Voeg op het einde het citroensap, de pitjes en zaadjes (gedeeltelijk) en de gehakte peterselie toe. Meng goed en breng op smaak met peper en zout. **6.** Garneer de salade met de alfalfa en de overgebleven pitjes en zaadjes.

## **Gebakken appeltjes met kaneel en superbessen (voor 4 personen)**

### **INGREDIËNTEN:**

scheutje olijfolie • 4 appels • 1/2 tl kaneel • 2 el gojibessen • 2 el pompoenpit- ten • 2 el moerbeien • 2 el incabessen en 2 el cranberry's

### **BEREIDING:**

**1.** Maak slierten van deappelenbakze samen met de kaneelineenpan met een beetje olijfolie tot ze goudbruin zijn. **2.** Serveer op een bordje en strooi er de superbessen overheen.

## **Knapperige salade met mangosaus Salade (voor 4 personen)**

### **INGREDIËNTEN:**

1 mango, geschild en in blokjes gesneden • 250 ml vers ananassap • 1 snufje chilipoeder • 1 tl verse gemberwortel, fijngehakt • 1 tl sesamolie • 1/2 knolselder • 1/2 komkommer • 1 dikke steel van een stronk broccoli • 2 el gemengde zaden • 1 handje koriander, grof gehakt • rucola

### **BEREIDING:**

**1.** Zet een paar blokjes mango opzij ter garnering. **2.** Doe de rest van de mango samen met het ananassap, de chilipoeder, gemberwortel en sesamolie in de blender en meng tot een glad mengsel. Zet deze saus apart. **3.** Snij de knolselder, de komkommer en de steel van de broccoli in slierten. **4.** Leg de groente- noedels in een kom en giet een deel van de mangosaus op de noedels. Bewaar de rest in de koelkast. **5.** Schik rucola op de borden, met daarop de groentenoedels en giet naar wens de overige saus over de noedels. **6.** Werk af met de zaadjes, de koriander en de blokjes mango.

## **Salade van komkommer- noedels met quinoa (voor 4 personen)**

### **INGREDIËNTEN:**

VOOR DE DRESSING • 2 handjes spinazieblaadjes • 2 bosjes munt • 6 el balsamicoazijn • 6 el olijfolie • sap van 2 limoenen • 2 el tamari of sojasaus • 2 tlahornsiroop VOOR DESALADE: • 6 stengels paksoi • 4 el sesamzaad • 100 g quinoa • groentebouillon • 1 koolrabi • 1 komkommer • 1/2 venkelknol, in dunne plakjes gesneden • 2 lente-uien in dunne ringetjes gesneden

### **BEREIDING:**

**1.** Maak de paksoi schoon en snij in stukken van 3 cm. Wok deze in een hete pan met sesamolie knapperig gaar en kruid met pezo. **2.** Rooster de sesamzaadjes in een droge pan. **3.** Klop voor de dressing in een blender alle ingrediënten tot een glad mengsel. **4.** Zet de dressing (afgedekt) in de koelkast. **5.** Spoel de quinoa af onder koud water. **6.** Breng 200 ml water aan de kook en voeg de quinoa toe met een beetje groentebouillon. Laat deze koken volgens de verpakking en laat nadien afkoelen. **7.** Snij de koolrabi en komkommer in slierten en doe ze in een grote kom. **8.** Meng er de overige ingrediënten onder: de venkel, lente-ui en sesamzaadjes. **9.** Giet de dressing over de salade en strooi er de afgekoelde quinoa overheen.

## **Healthy salade (voor 4 personen)**

### **INGREDIËNTEN:**

- 100 g gemengde geroosterde nootjes (pompoen- en pijnboompitten, sesam- zaadjes) • 2 appels • 2 chioggia bietjes • 2 rode bieten • 2 gele bieten • 100 g rucola • 50 g manchegokaas

VOOR DE DRESSING • 60 ml olijfolie • 2 tl witte rijstazijn • verse kruiden: een handje basilicum, een paar takjes dragon, een handje peterselie • 1/2 tl mosterd • 1/2 teentje knoflook • peper en zout

### **BEREIDING:**

**1.** Roosterdenotenineendrogepan. **2.** Maak slierten van de appel en de bietjes. **3.** Hou ze aparten zetzeopzij. **4.** Maak de dressing: doe alle ingrediënten in een blender en breng op smaak met peper en zout. **5.** Schik de rucola op het bord en maak dan laagjes van rode biet met daarop de chioggia, gele bietjes en witte bietjes. **6.** Druppel een beetje dressing over en rond het torentje en leg de kaasschijfjes erbovenop.

## **Salade met balsamico en vijgen (voor 4 personen)**

### **INGREDIËNTEN:**

- 1 komkommer • 50 g hazelnoten • 30 g basilicumblaadjes • 40 g water- kersblaadjes • enkele blaadjes radicchio • een paar blaadjes eikenbladsla • 6 vijgen (verse of gedroogde)
- VOOR DE DRESSING • 1,5 el olijfolie • 1 el balsamicoazijn • 1/4 tl kaneel • peper en zout • balsamico crème

### **BEREIDING:**

**1.** Snij 1 komkommer tot slierten en zet apart. **2.** Rooster de hazelnoten in een droge pan en hak deze nadien grof. **3.** Maak de dressing: klop in een kom de olijfolie, azijn, kaneel en peper en zout door elkaar. **4.** Doe de in grof gesneden stukken basilicum, de waterkers, radicchio en de blaadjes sla in een kom en meng met de dressing. **5.** Schik de sla op de borden en leg de komkommer- slierten erover. **6.** Snij de vijgen over de lengte in 4 of 6 parten en verdeel deze over de bordjes. **7.** Giet net voor het opdienen de balsamicocrème over de salade en serveer met de gehakte hazelnoten.

## **English**

### **SAFETY INSTRUCTIONS**

When using electrical appliances, basic safety precautions should always be followed to reduce the risk of fire, electric shock, and/or injury to persons, including the following:

1. Read all instructions.
2. This appliance is not intended for use by persons with reduced physical, sensory, or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they are closely supervised and instructed concerning use of the appliance by a person responsible for their safety.
3. This appliance should not be used by children, and care should be taken when used near children. Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.
4. To protect against risk of electrical shock, do not put motor unit, cord, or plug in water or other liquid.
5. Avoid contact with moving parts. Keep hands, hair, clothing, and utensils away from discs and cutter food grip during operation to prevent the possibility of severe injury to persons and/or damage to the appliance. A scraper may be used to remove food from food chamber, cutter food grip, or disc but must be used only when the unit is not running.
6. The use of attachments not recommended or sold by the appliance manufacturer for use with this model may cause fire, electric shock, or injury.
7. Blades are sharp; handle discs with care.
8. Do not use over a stove or other heat source.
9. Do not use outdoors.
10. Do not let cord hang over edge of table or counter.
11. Do not let cord contact hot surfaces, including the stove.
12. Do not place appliance on or near a hot gas or electric burner, or in a heated oven.
13. Unplug from outlet when not in use, before approaching, putting on or taking off parts, and before cleaning.
14. Do not operate any appliance with a damaged supply cord or plug, or after the appliance malfunctions or has been dropped or damaged in any manner. Supply cord replacement and repairs must be conducted by the manufacturer, its service agent, or similarly qualified persons in order to avoid a hazard. Call the provided customer service number for information on examination, repair, or adjustment.
15. Never slice/shred food by hand. Always use assembled cutter food grip with adapter.
16. Operating time cannot exceed 3 minutes for any accessory or speed setting.

### **SAVE THESE INSTRUCTION**

### **IMPORTANT**

**Electrical Shock Hazard:** This appliance is provided with a polarized plug (one wide blade) to reduce the risk of electric shock. The plug fits only one way into a polarized outlet. Do not defeat the safety purpose of the plug by modifying the plug in any way or by using an adapter. If the plug does not fit fully into the outlet, reverse the plug. If it still does not fit, have an electrician replace the outlet.

The length of the cord used on this appliance was selected to reduce the hazards of becoming tangled in or tripping over a longer cord. If a longer cord is necessary, an approved extension cord may be used. The electrical rating of the extension cord must be equal to or greater than the rating

of the appliance. Care must be taken to arrange the extens so that it will not be draped over the countertop or tabletop where it can be pulled on by children or accidentally trippe d over.

#### WATTAGE/PEAK POWER INFORMATION

The marked rating of this spiralizer is determined by Underwriters Laboratories as the maximum stabilized power consumption of the spiralizer at high speed under a loaded condition.

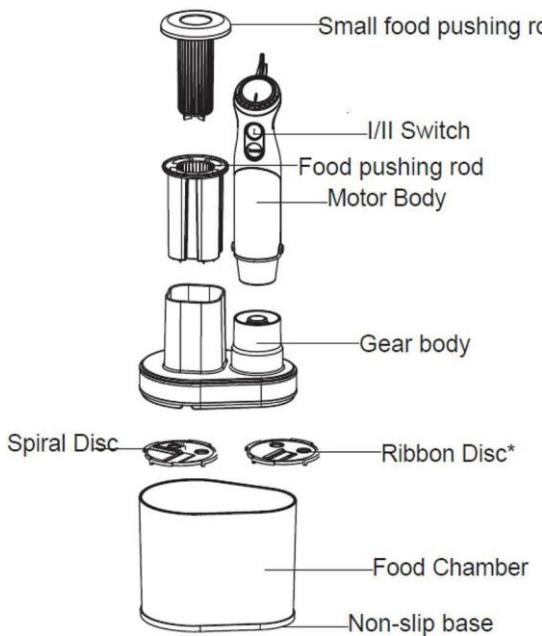
Peak power is an average of the maximum wattage a Spiralizer may consume during initial operation at high speed.

### THE USE

#### Parts and features

BEFORE FIRST USE: Wash all parts except the motor body and cutter adapter.

See "How to Clean and Store the Spiralizer" instructions.



A stainless stick is a part of the spiralizer so you can use this as a stick blender. (Fig. 1)

Fig. 1

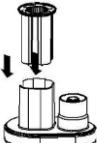
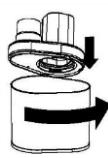
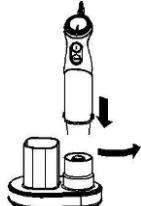
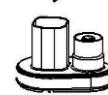


- Take the appliance and accessories out of the box. Remove the stickers, protective foil or plastic from the device.
- Before using your appliance for the first time, wipe off all removable parts with a damp cloth. Never use abrasive products.
- Put the power cable into the socket. (Note: Make sure the voltage indicated on the device matches the local voltage before connecting the device. Voltage 220V-240V 50/60Hz)
- Never use the mixer for longer than 1 minute continuously, after this allow the mixer to cool down for 5 minutes.
- The blades of the slicing and chopping disk and the blade chopping are very sharp, avoid physical contact, you can seriously injure.

## How to assemble the spiralizer

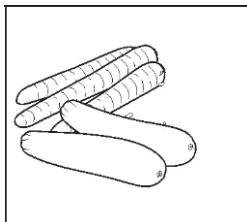
### CAUTION:

- Blades are sharp, so handle discs with care.
- Inspect the parts before use. Do not use if parts are cracked, bent or damaged.
- Do not place fingers or utensils into the discs while in use

  	<p>1. Put the small food pushing rod in the food pushing</p> <p>2. Use the finger holes when handling discs. With the sharp side of disc up, place the selected disc onto the position of indication</p> <p>3. Attach the food chamber to gear the body part. Rotate the gear body until it locks into the food chamber into the right place</p>	  	<p>4. Attach the motor body onto gear body. Hold the unit upright and turn clockwise until assembly locks into place</p> <p>5. Put food into the food pushing rod</p> <p>6. Put the small food pushing rod into the food pushing rod in order to press the foods firmly</p>
--	--	--	---

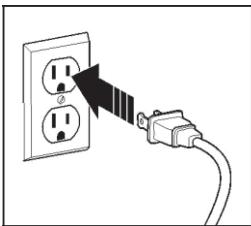
## How to prepare food for spiralizing

Choose appropriate foods for spiralizing. Foods should be firm with no hard seeds or pits. See underneath chart for recommended foods

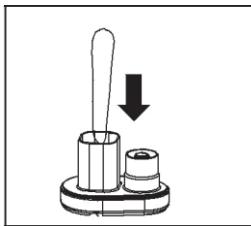


FOOD	SPIRAL	RIBBON
Apple, firm, cored		X
Beets	X	X
Bu <sup>n</sup> ternut Squash	X	X
Carrots	X	X
Cucumber	X	X
Jicama	X	X
Leeks	X	X
Parsnips	X	X
Pears, firm, cored		X
Potato	X	X
Radishes	X	X
Rutabaga	X	X
Sweet potato	X	X
Yellow squash	X	X
Zucchini	X	X

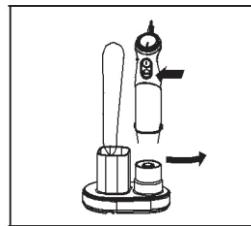
## How to spiralize



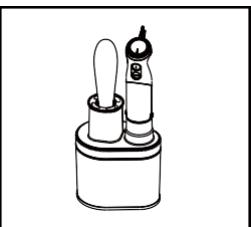
1. Plug into outlet



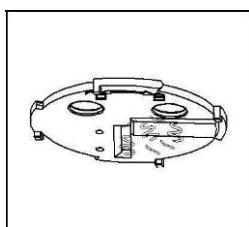
2. Place a single piece of food and push into the food pushing rod. Only one piece of food at a time.



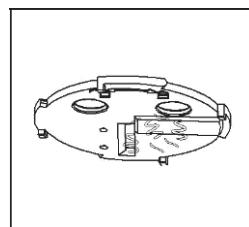
3. Grasp the motor body with one hand and rest the other hand on the small food pushing rod. Use the switch to select the desired speed. Push and hold the speed switch to the start processing food.



4. Apply the light, constant pressure to the food pushing rod while processing food



5. Check the disc before spiralizing more food. If pulp is caught in the disc, clean with a vegetable brush and rinse.



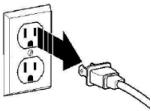
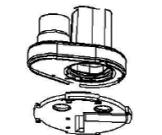
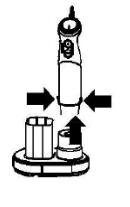
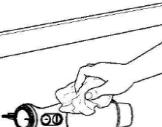
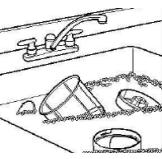
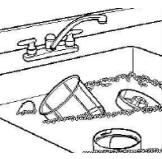
6. Unplug.

## How to assemble and use the stick blender

The stick blender is intended for:

1. Blending fluids, e.g. dairy products, sauces, fruit juices, soups, mixed drinks and shakes.
2. Mixing soft ingredients, e.g. pancake batter or mayonnaise.
3. Pureeing cooked ingredients, e.g. for making baby food.
4. Put the S/S stick on the base until it clicks.
5. Immerse the blade guard completely in the ingredients to avoid splashing.
6. Press and hold the normal or turbo speed button to switch on the appliance. When using the normal speed button, you can adjust the speed with the speed controller. The higher the speed, the shorter the processing time required.
7. When you use the turbo speed button, the appliance operates at maximum speed. In this case, you can't adjust the speed with the speed controller.
8. Blend the ingredients by moving the appliance slowly up and down and in circles.
9. Press the release buttons to disconnect the base of the S/S stick.

## How to clean and store the spiralizer

	1. Unplug.		4. Remove the disc from the gear body
	2. To remove the motor body, hold the unit upright and press the two release with pulling out until assembly disconnects.		5. Wipe the motor body and gear body with a damp cloth. Never place in water or rinse under running water or other liquid
	3. Disassemble the spiralizer by removing the motor body and gear body from the food chamber.		6. Wash the food pushing rod, food chamber and discs in soapy water. Prevent injury from blades in discs. Never place the discs in sink or soapy water where they are not visible.

### STORAGE NOTICE

Assemble the spiralizer with the spiral discs to prevent damage to the discs. Store them in a safety place. Wrap the cord and secure with a cord storage clip on the cord set.

## **How to clean and store the stick blender**

1. Always remove the plug from the socket when the device will be cleaned.
2. Clean the appliance with a damp cloth. Never use harsh and abrasive cleaners, scouring pad or steel wool, which damages the device.
3. Never immerse the electrical device in water or any other liquid. The device is not dishwasher proof.
4. The components are not suitable for cleaning in a dishwasher. If exposed to heat or caustic cleaners they might become misshapen or discoloured.

## **DISPOSAL OF THE OLD DEVICE**



Old electric and electronic devices frequently still contain valuable materials. However, they also contain damaging substances, which were necessary for their functionality and safety. If these were put in the non-recyclable waste or were handled incorrectly, they could be detrimental to human health and the environment. Therefore, do not put your old device into the non-recyclable waste under any circumstances.

### **PLEASE NOTE**

- Utilize the collection point, established in your town, to return and recycle old electric and electronic devices. If necessary, contact your town hall, local refuse collection service or your dealer for information.
- Ensure that your old device is stored safely away from children until it is takenaway.

## **GUARANTEE**

- We provide a 24 month guarantee for this product, commencing from the date of sale, for faults which are attributable to production or material faults.
- Your legal guarantee entitlements in accordance with § 439 ff. BGB-E remain unaffected by this.
- The guarantee does not include damages, which were incurred as a result of improper handling or use, as well as malfunctions which only have a minor effect on the function or the value of the device. Consumables, transit damages, inasmuch as we are not responsible for these, as well as damages, which were incurred as a result of any repairs that were not performed by us, are also excluded from the guarantee entitlements.
- This device is designed for use in domestic situations and has the appropriate performance levels.
- Any use in commercial situations is only covered under the guarantee to the extent that it would be comparable with the stresses of being used in a domestic situation. It is not intended for any additional, commercial use.
- In the event of justified complaints, we will repair the faulty device at our discretion or replace it with a trouble-free device.

Any pending faults must be reported within 14 days of delivery. All further claims are excluded.

To enforce a guarantee claim, please contact us prior to returning the device (always provide us with proof of purchase).

## **TECHNICAL INFORMATION**

Model number: 99337

Voltage: 220-240V ~ 50/60Hz - 400W

Capacity bowl: 1 liter

## **SERVICE**

If you have any further questions about the product after reading this manual, please contact the Trebs customer service:

### **Trebs BV**

Thermiekstraat 1a,

6361 HB, Nuth,

The Netherlands,

Internet: [www.trebs.nl](http://www.trebs.nl)



## RECEIPTS

Which fruits and vegetables can you use?

- Courgette
- cucumber
- winter radish
- carrot: yellow, orange, red
- kohlrabi celeriac
- turnip-rooted parsley
- parsnip
- daikon
- pumpkin
- potato sweet potato
- white turnip
- yellow turnip
- red beet
- Chioggia beet broccoli stalk
- apple
- persimmon
- pear
- yellow melon

**TIP:** Prepare large fruits and vegetables by cutting them into the shape of the chute: preferably round (cylinder shaped) and with a thickness of 2.5 to 6 cm.

### Carrot tagliatelle (FOR 4 PERSONS)

#### **INGREDIENTS:**

- 2 tbsp coriander
- 1 cm fresh ginger
- 1 lemongrass stalk
- 1 tbsp red curry
- 1 tbsp soy sauce
- 2 tbsp chili sauce
- 4 carrots: yellow and orange
- 1 tbsp sesame seeds
- 400 g chicken breast
- 2 tbsp coconut oil
- 250 g flat rice noodles

#### **PREPARATION:**

1. Mix or chop the coriander, ginger and lemongrass and combine with the curry, soy sauce and chili sauce into a paste.
2. Peel the carrots and use the My Vegetable to turn them into strings.
3. Roast the sesame seeds in a dry pan.

4. Cut the chicken breast into strips.
5. Fry the herb paste with 2 tbsp coconut oil in a wok for 1 min. Add some water if necessary.
6. Add the chicken and let it cook.
7. After 5 to 8 min. add the carrots and fry for another 3min.
8. Cook the rice noodles until done.
9. Mix the vegetables, chicken and sauce well and flavour with some extra soy sauce and chili sauce.
10. Serve with coriander and sesame seeds.

#### **Vegetable noodle wraps (FOR 4 WRAPS)**

##### **INGREDIENTS:**

- 1 cucumber
- 1 carrot
- 1 ripe avocado, peeled and cored
- 4 tbsp curry powder
- 2 pinches of salt
- 4 wraps
- 6 to 8 Cherry tomatoes, quartered
- 4 tsp sesame seeds
- a little alfalfa or sprouts

##### **PREPARATION:**

1. Roast the sesame seeds in a dry pan and let them cooldown.
2. Cut the cucumber and carrot into strings.
3. Place the avocado together with the curry and salt into a bowl and mash into a paste.
4. Spread the avocado mixture over the wraps.
5. Divide the cucumber, carrot and tomato parts over the wraps.
6. Sprinkle with the sesame seeds and sprouts and then roll up the wraps.

#### **Courgetti with spinach (FOR 4 PERSONS)**

##### **INGREDIENTS:**

- 4 tbsp almond flakes
- 2 tsp roasted sesame seeds
- 2 small courgettes
- 2 tsp sesame oil
- 2 spring onions, cut into slices
- 1 chili pepper, finely chopped
- 2 cloves of garlic
- juice from 1 lemon
- 2 bunches of spinach
- 4 tbsp tamari (= gluten-free soy sauce)

#### **PREPARATION:**

1. Roast the almond flakes in a dry pan until golden-brown.
2. Roast the sesame seeds in a dry pan and set aside.
3. Cut the courgettes into strings and set aside.
4. Heat the sesame oil in a wok and add the spring onion, chili pepper and garlic.
5. Cook for 1 minute.
6. Add the courgette and spinach and cook for another 1 minute.
7. Add the lemon juice and sesame seeds and garnish with the almond flakes. Pour over a splash of tamari.

#### **Courgette spaghetti (FOR 4 PERSONS)**

#### **INGREDIENTS:**

- 4 courgettes
- 100 g walnuts
- 200 g pine nuts
- 2 bunches of basil
- 2 bunches of arugula
- 2 tbsp flaxseed oil
- 2 tbsp parmesan
- 2 cloves of garlic

#### **PREPARATION:**

1. Cut the courgettes into strings and put these in a bowl with hot water for several minutes until the strings become soft.
2. Roast the walnuts and pine nuts in a dry pan.
3. Mix the kernels and nuts, garlic, basil, oil and parmesan cheese in a blender until completely smooth.
4. Flavour with salt and pepper.
5. Spread the pesto over the courgette strings.

#### **Lukewarm salad of parsnip and kohlrabi (FOR 4 PERSONS)**

#### **INGREDIENTS:**

- 40 g mixed kernels (pumpkin, sunflower and sesame seeds)
- 1 large kohlrabi
- 2 parsnips
- 1 celeriac
- 2 carrots
- sesame oil
- 2 shallots, finely chopped
- 2 cloves of garlic, finely chopped
- 2 bay leaves
- 2 tbsp lemon juice
- chopped parsley

- 80 g alfalfa
- salt and pepper

**PREPARATION:**

1. Roast the kernels and seeds in a dry pan.
2. Peel the kohlrabi, parsnips, celeriac and carrots. Cut them into strings and keep them separated.
3. Pour a dash of sesame oil into a wok and fry the shallots and garlic.
4. Now add the kohlrabi, parsnips, celeriac, carrots and bay leaf to the wok and cook until the vegetables are crispy and done.
5. Finally, add the lemon juice, kernels and seeds (partially) and chopped parsley. Mix well and flavour with salt and pepper.
6. Garnish the salad with the alfalfa and the remaining kernels and seeds.

**Baked apples with cinnamon and super fruit (FOR 4 PERSONS)**

**INGREDIENTS:**

- dash of olive oil
- 4 apples
- 1/2 tsp cinnamon
- 2 tbsp goji berries
- 2 tbsp pumpkin seeds
- 2 tbsp mulberries
- 2 tbsp inca berries
- 2 tbsp cranberries

**PREPARATION:**

1. Cut the apples into strings and bake them together with the cinnamon in a pan with some olive oil until golden-brown.
2. Serve on a plate and sprinkle with the super fruit.

**Crispy salad with mango sauce (FOR 4 PERSONS)**

**INGREDIENTS:**

- 1 mango, peeled and diced
- 250 ml fresh pineapple juice
- 1 dash of chili powder
- 1 tsp fresh gingerroot, finely chopped
- 1 tsp sesame oil
- 1/2 celeriac
- 1/2 cucumber
- 1 thick stem of a broccoli stalk
- 2 tbsp mixed seeds
- 1 bunch of coriander, coarsely cut
- arugula

**PREPARATION:**

1. Set aside several mango cubes for garnishing.
2. Put the remaining mango together with the pineapple juice, chili powder, gingerroot and sesame oil in a blender en blend into a smooth mixture. Set the sauce aside.
3. Cut the celeriac, cucumber and broccoli stem into strings.
4. Put the vegetable noodles into a bowl and pour a part of the mango sauce over the noodles. Save the rest in the fridge.
5. Arrange the arugula on plates, put the vegetable noodles on top and pour the rest of the sauce over the noodles as desired.
6. Garnish with the seeds, coriander and mango cubes.

**Salad of cucumber noodles with quinoa ( FOR 4 PERSONS)****INGREDIENTS:****FOR THE DRESSING**

- 2 bushes of spinach leafs
- 2 bushes of mint
- 6 tbsp balsamic vinegar
- 6 tbsp olive oil
- juice from 2 limes
- 2 tbsp tamari or soy sauce
- 2 tsp maple syrup

**FOR THE SALAD:**

- 6 pak choi stalks
- 4 tbsp sesame seeds
- 100 g quinoa
- vegetable stock
- 1 kohlrabi
- 1 cucumber
- 1/2 fennel bulb, cut into thinslices
- 2 spring onions, cut into thinslices

**PREPARATION:**

1. Clean the pak choi and cut into pieces of 3 cm. Cook them with sesame oil in a wok until crispy and done, flavour with salt and pepper.
2. Roast the sesame seeds in a dry pan.
3. For the dressing, whisk all ingredients in a blender into a smooth mixture.
4. Put the dressing (covered) in the fridge.
5. Rinse the quinoa under cold water.
6. Bring 200 ml water to a boil and add the quinoa with some vegetable stock. Cook according to the packaging and let it cool down afterwards.

7. Cut the kohlrabi and cucumber into strings and put them in a large bowl.
8. Mix the remaining ingredients into the bowl: fennel, spring onion and sesameseeds.
9. Pour the dressing over the salad and sprinkle with the cooled-down quinoa.

#### **Healthy salad ( FOR 4 PERSONS)**

##### **INGREDIENTS:**

- 100 g mixed roasted nuts (pumpkin seeds, pine nuts, sesameseeds)
- 2 apples
- 2 Chioggia beets
- 2 red beets
- 2 yellow beets
- 100 g arugula
- 50 g manchego cheese

##### **FOR THE DRESSING**

- 60 ml olive oil
- 2 tbsp white rice vinegar
- fresh herbs: a bunch of basil, a few twigs of tarragon, a bunch of parsley
- 1/2 tsp mustard
- 1/2 clove of garlic
- salt and pepper

##### **PREPARATION:**

1. Roast the nuts in a dry pan.
2. Cut the apple and beets into strings.
3. Keep them separated and set aside.
4. Prepare the dressing: put all ingredients in a blender and flavour with salt and pepper.
5. Arrange the arugula on plates, and then make layers of red beets topped with the Chioggia, yellow and white beets.
6. Drizzle some dressing over and around the tower and arrange the cheese slices and roasted nuts on top.

## **Salad with balsamic cream and figs (FOR 4 PERSONS)**

### **INGREDIENTS:**

- 1 cucumber
- 50 g hazelnuts
- 30 g basil leafs
- 40 g water cress leafs
- several leafs of radicchio
- several leafs of oak leaf lettuce
- 6 figs (fresh or dried)

### **FOR THE DRESSING**

- 1.5 tbsp olive oil
- 1 tbsp balsamic vinegar
- 1/4 tsp cinnamon
- salt and pepper
- balsamic cream

### **PREPARATION:**

1. Cut 1 cucumber into strings and set aside.
2. Roast the hazelnuts in a dry pan and then chop into coarse pieces.
3. Prepare the dressing: whisk the olive oil, vinegar, cinnamon, salt and pepper together in a bowl.
4. Put the coarsely cut basil, water cress, radicchio and lettuce leafs in a bowl and mix with the dressing.
5. Arrange the lettuce on plates and put the cucumber strings on top.
6. Cut the figs lengthwise into 4 or 6 parts and divide them over the plates.
7. Directly before serving, pour the balsamic cream over the salad and serve with the chopped hazelnuts.

## **Deutsch**

### **SICHERHEITSANWEISUNGEN**

Wenn Sie elektrische Geräte verwenden, dann befolgen Sie jederzeit die grundlegenden und nachfolgenden Sicherheitsmaßnahmen, um das Risiko von Brand, elektrischem Schock und/oder Personenverletzungen zu reduzieren:

1. Lesen Sie alle Anweisungen.
2. Dieses Produkt ist nicht vorgesehen zur Nutzung durch Personen mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder psychischen Fähigkeiten oder unzureichender Erfahrung oder Vorkenntnis, es sei denn, sie wurden in der Benutzung des Gerät durch eine für sie verantwortliche Person unterwiesen oder werden von dieser beaufsichtigt.
3. Dieses Gerät darf nicht von Kindern verwendet werden. Weiterhin ist besondere Vorsicht geboten, wenn das Gerät in der Nähe von Kindern verwendet wird. Um sicherzustellen, dass Kinder nicht mit dem Gerät spielen, sind diese zubeaufsichtigen.
4. Legen Sie das Motorgehäuse niemals in Wasser oder andere Flüssigkeiten, um sich vor der Gefahr des elektrischen Schocks zu schützen.
5. Vermeiden Sie Kontakt mit den sich bewegenden Teilen. Halten Sie Hände, Haare, Kleidung und andere Utensilien fern der Scheiben und des Lebensmittelschneiders, wenn das Gerät betrieben wird, um eventuellen schweren Personenverletzungen und/oder Gerätebeschädigungen vorzubeugen. Das Gerät muss stillstehen, wenn Sie mittels Schaber die Lebensmittelreste von der Lebensmittelkammer, dem Lebensmittelschneiders oder der Scheibe entfernen.
6. Das Benutzen von Zubehörteilen, die entweder nicht für dieses Gerät vom Hersteller empfohlen oder nicht für dieses Gerät vom Hersteller verkauft werden, kann zu Brand, elektrischem Schock oder auch Verletzungen führen.
7. Die Messer sind scharf; gehen Sie mit den Scheiben vorsichtig um.
8. Verwenden Sie das Gerät nicht über einem Herd oder anderen Wärmequellen.
9. Nicht außerhalb geschlossener Räume verwenden.
10. Lassen Sie das Kabel nicht über Kanten eines Tisches oder einer Küchentheke hängen.
11. Achten Sie darauf, dass das Kabel keinen Kontakt zu heißen Oberflächen hat – Herd eingeschlossen.
12. Stellen Sie das Gerät weder in die Nähe eines Gas- oder Elektrokokfeldes noch in einen geheizten Ofen.
13. Ziehen Sie, wenn Sie das Gerät nicht benutzen, vor der Annäherung an das Gerät, dem Einsetzen bzw. Herausnehmen von Zubehörteilen sowie vor dem Reinigen den Stecker aus der Steckdose.
14. Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn das Netzkabel bzw. der Netzstecker beschädigt ist oder wenn eine Fehlfunktion des Geräts aufgetreten ist, es heruntergefallen ist oder in irgendeiner anderen Weise beschädigt wurde. Ein Austausch bzw. eine Reparatur des Netzkabels ist vom Hersteller, seinem Dienstleister oder einer ähnlich qualifizierten Person durchzuführen, um Gefahren vorzubeugen. Rufen Sie für Informationen bezüglich Prüfung, Reparatur oder Einstellung die bereitgestellte Kundenservicenummer an.
15. Schneiden/Zerkleinern Sie die Lebensmittel niemals mit der Hand. Verwenden Sie hierfür immer den zusammengesetzten Lebensmittel-Schneider mit Adapter.
16. Das Gerät darf mit jedem Zubehör oder bei jeder Geschwindigkeit max. 3 Minuten betrieben werden.

## **BEFOLGEN SIE IMMER DIESE ANWEISUNGEN**

### **WICHTIG:**

**Gefahr von elektrischem Schock:** Dieses Gerät ist mit einem polarisierten Stecker (ein breiter Kontakt) ausgestattet, um die Gefahr des elektrischen Schocks zu reduzieren. Dieser Stecker passt nur richtig ausgerichtet in die polarisierte Steckdose. Umgehen Sie diese Sicherheitsvorrichtung des Steckers nicht, indem Sie ihn in irgendeiner Weise modifizieren oder einen Adapter benutzen. Wenn der Stecker sich nicht vollständig in die Steckdose einstecken lässt, drehen Sie den Stecker um. Lassen Sie die Steckdose von einem/-er Elektriker/-in austauschen, wenn der Stecker nicht in die Steckdose passen sollte.

Die Länge des Gerätekabels wurde so gewählt, dass die Gefahr des Stolpern über bzw. des Verheddern im Kabel reduziert wird.

Wenn Sie ein längeres Kabel verwenden, können Sie ein hierfür zugelassenes Verlängerungskabel verwenden. Die elektrischen Daten des Verlängerungskabels müssen gleich oder größer der Daten sein, die auf dem Gerät angegeben sind. Geben Sie beim Verlegen des Verlängerungskabels Acht, dass es nicht über Schränke oder Tische hängt, wo Kinder dann daran ziehen oder man versehentlich darüber stolpern könnte.

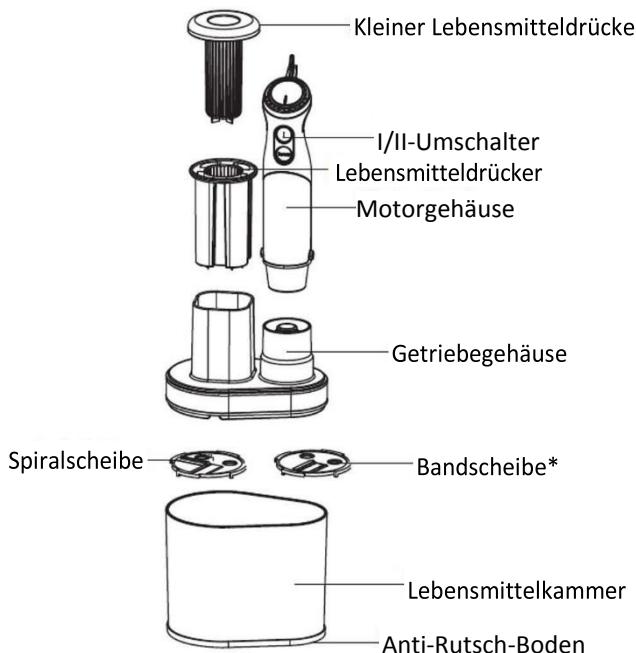
### **INFOS ZU WATTLEISTUNG/SPITZENLEISTUNG**

Die angegebenen Daten des Spiralschneiders wurden von den Underwriters-Laboratorien als maximaler stabiler Stromverbrauch bei hoher Geschwindigkeit unter Last ermittelt.

Die Spitzenleistung ist der Durchschnitt der Wattleistung der maximalen Wattleistungen des Spiralschneiders, wie Sie beispielsweise bei Inbetriebnahme bei hohen Geschwindigkeiten auftritt.

## TEILE UND FUNKTIONEN

VOR DER ERSTINBETRIEBNAHME: Reinigen Sie alle Teile, ausgenommen des Motorgehäuses und dem Schneidadapter. Schlagen Sie hierfür unter „Reinigung und Aufbewahrung des Spiralschneiders“ nach.



**Der Spiralschneider hat 2 verschiedene Schneidscheiben:**

	Spiralscheibe: Für lange Streifen
	Bandscheibe: Für beinahe ununterbrochene Scheiben

Schlagen Sie für Informationen zu den Lebensmittelarten in der Tabelle für das Spiralisieren von Lebensmitteln nach.

Bitte beachten sie die Edelsthal Stab womit man dass kann benutzen als Stabmixer. (Fig. 1)

Fig. 1



- Nehmen Sie das Gerät und das Zubehör aus der Verpackung. Entfernen Sie die Aufkleber, die Schutzfolie oder das Plastik vom Gerät.
- Wischen Sie vor der ersten Inbetriebnahme des Geräts alle abnehmbaren Teile mit einem feuchten Tuch ab. Verwenden Sie niemals Scheuermittel.
- Verbinden Sie das Netzkabel mit der Steckdose. (Hinweis: Stellen Sie vor dem Anschließen des Geräts sicher, dass die auf dem Gerät angegebene Netzspannung mit der örtlichen Spannung übereinstimmt. Spannung: 220V-240V 50/60Hz)
- Den Mixer niemals länger als 1 Minute durchgehend verwenden und danach 5 Minuten abkühlen lassen.
- Die Klingen der Schneid- und Hackscheibe und des Schneidmessers sind sehr scharf. Berühren Sie diese nicht, da das zu schweren Verletzungen führen kann.

## DAS GEBRAUCH

### Den Spiralschneider zusammensetzen

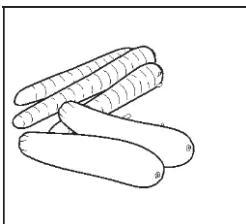
ACHTUNG:

- Gehen Sie mit den Scheiben vorsichtig um. weil die Messer sehr scharfsind.
- Überprüfen Sie die Teile vor der Verwendung. Verwenden Sie die Teile nicht, wenn diese gesprungenen, verbogenen oder beschädigten sind.
- Führen Sie während des Betriebs weder Finger noch Utensilien zu den Scheiben.

	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Setzen Sie den kleinen Lebensmitteldrucker in den Lebensmittelschacht ein.</li><li>2. Nutzen Sie für die Handhabung der Scheiben die Fingerlöcher. Setzen Sie die gewählte Scheibe mit der scharfen Seite nach oben zeigend auf die angezeigte Position.</li><li>3. Setzen Sie die Lebensmittelkammer auf das Getriebegehäuse. Drehen Sie das Getriebegehäuse, bis es ordnungsgemäß in die Lebensmittelkammer einrastet.</li></ol>		<ol style="list-style-type: none"><li>4. Setzen Sie das Motorgehäuse auf das Getriebegehäuse. Halten Sie die Einheit fest und drehen Sie diese solange in Uhrzeigerrichtung, bis die Einheit einrastet.</li><li>5. Geben Sie die Lebensmittel in den Lebensmitteldrucker.</li><li>6. Setzen Sie nun den kleinen Lebensmitteldrucker in den Lebensmitteldrucker ein, um die Lebensmittel drücken zu können.</li></ol>
--	---	--	--

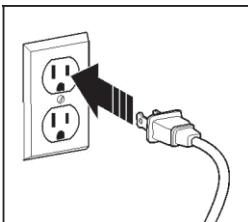
## Vorbereiten der Lebensmittel für das spiralisieren

Wählen Sie geeignetes Lebensmittel für das Spiralisieren aus. Die Lebensmittel müssen fest und ohne harten Kern oder harte Samen sein. Schlagen Sie für geeignete Lebensmittel in nachstehender Tabelle nach

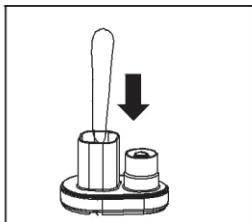


LEBENSMITTEL	SPIRALE	BAND
Apfel, fest, mit Kern		X
Rübe	X	X
Butternuss-Kürbis	X	X
Möhre	X	X
Gurke	X	X
Yambohne	X	X
Porree	X	X
Pastinak	X	X
Birne, fest, mit Kern		X
Kartoffel	X	X
Rettich	X	X
Kohlrübe	X	X
Süßkartoffel	X	X
Gelber Kürbis	X	X
Zucchini	X	X

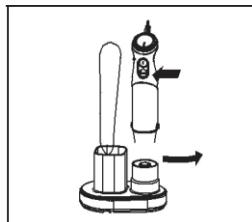
## Spiralisieren



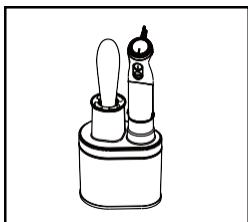
1. Stecker in die Steckdose stecken



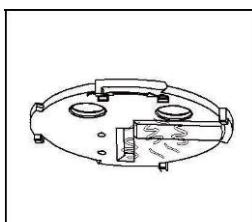
2. Geben Sie ein Stück des Lebensmittels hinein und drücken Sie es mit dem Lebensmitteldrucker nach unten. Geben Sie jedes Mal nur ein Stück des Lebensmittels hinzu.



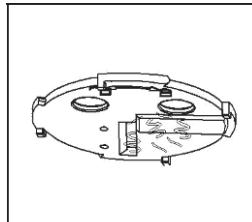
3. Halten Sie das Motorgehäuse mit einer Hand fest und lassen Sie die andere Hand auf dem kleinen Lebensmitteldrucker. Verwenden Sie für die Wahl der Geschwindigkeit den Schalter. Halten Sie den Schalter gedrückt, um das Spiralisieren zu starten.



4. Drücken Sie leicht, aber kontinuierlich während des Spiralisierens auf das Lebensmittel.



5. Überprüfen Sie die Scheibe, bevor Sie mit weiteren Lebensmitteln fortfahren. Wenn sich in der Scheibe Brei befindet, dann entfernen Sie diesen mit einer Gemüsebürste und spülen Sie dann die Scheibe ab.



6. Ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose.

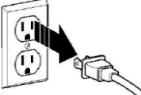
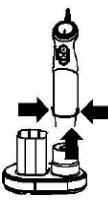
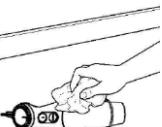
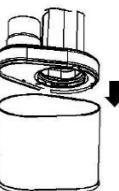
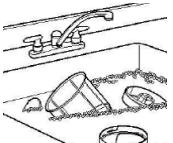
## **Verwendung des Stabmixer**

Der mixer ist für folgenden Gebrauch bestimmt:

1. Flüssigkeiten mischen, z.B.. Milchprodukte, Soßen, Fruchtsäfte, Mixgetränke und Shakes.
2. Weiche Beigaben mischen, z.B. Pfannkuchenteig oder Mayonnaise.
3. Gekochte Zutaten pürieren, z.B. für die Herstellung von Babynahrung.
4. Den Edelstahlstab auf die Basis stecken, bis er einrastet.
5. Den Klingenschutz vollständig in die Zutaten tauchen, um Spritzer zu vermeiden.
6. Zum Einschalten des Geräts die Taste für normale oder Turbo Drehzahl gedrückt halten. Beim Benutzen der Taste für normale Drehzahl kann die Drehzahl mit dem Drehzahlwählschalter eingestellt werden. Je höher die Drehzahl, desto kürzer die erforderliche Zubereitungszeit. Um eine andere Drehzahleinstellung zu wählen, den Drehzahlwählschalter vor oder während des Drückens der Taste für normale Drehzahl auf die bevorzugte Einstellung drehen.
7. Beim Benutzen der Taste für Turbodrehzahl arbeitet das Gerät mit maximaler Drehzahl. In diesem Fall kann die Drehzahl nicht mit dem Drehzahlwählschalter eingestellt werden.
8. Die Zutaten durch langsame Auf- und Abdrehbewegungen des Geräts mischen.
9. Die Auslösetasten drücken, um die Mixerklingen von der Basis zu trennen.



## Der Spiralschneider Reinigen und wegräumen

	<p>1. Vom Netz trennen.</p>		<p>4. Entnehmen Sie die Scheibe aus der Getriebeeinheit .</p>
	<p>2. Um das Motorgehäuse vom Getriebegehäuse zu trennen, halten Sie die Einheit fest, drücken dann die zwei Verriegelungen hinein und ziehen anschließend die Einheit heraus, bis diese vollständig getrennt ist.</p>		<p>5. Wischen Sie Motor- und Getriebegehäuse mit einem angefeuchteten Tuch ab. Legen Sie weder Motor- noch Getriebegehäuse in Wasser und spülen Sie sie auch niemals mit Wasser oder anderen Flüssigkeiten ab.</p>
	<p>3. Demontieren Sie den Spiralschneider, indem Sie das Motorgehäuse und das Getriebegehäuse von der Lebensmittelkammer entfernen.</p>		<p>6. Reinigen Sie den Lebensmitteldrucker, die Lebensmittelkammer und die Scheibe in Seifenwasser. Achten Sie darauf, dass Sie sich an der Scheibe nicht verletzen und legen Sie sie niemals in die Spülmaschine oder in Seifenwasser, wenn sie danach dort nicht mehr gesehen werden kann.</p>

## **Der Stabmixer Reinigen und wegräumen**

1. Vor der Reinigung des Geräts immer den Netzstecker ziehen.
2. Reinigen Sie das Gerät mit einem feuchten Tuch. Verwenden Sie niemals scharfe oder scheuernde Reiniger, Topfreiniger oder Stahlwolle. Dies würde das Gerät beschädigen.
3. Tauchen Sie das Gerät niemals in Wasser oder andere Flüssigkeiten. Das Gerät ist nicht spülmaschinenfest.
4. Die Komponenten sind nicht spülmaschinenfest. Wenn Sie Hitze oder ätzenden Reinigungsmitteln ausgesetzt werden, können Sie sich verformen oder verfärben.

## **ENTSORGUNG ALTER GERÄTE**



Elektrische und elektronische Geräte können wertvolle Materialien, jedoch auch gefährliche Substanzen enthalten, die für die Funktionalität und Sicherheit des Geräts erforderlich sind. Wenn letztere nicht recycelt oder nicht sachgemäß behandelt werden, können sie negative Auswirkungen auf die Gesundheit und Umwelt haben. Entsorgen Sie Ihr Gerät unter keinen Umständen über den normalen, nicht recycelbaren Haushaltsmüll.

### Hinweis

- Geben Sie elektrische und elektronische Altgeräte an Sammelstellen zum Recyceln ab. Wenden Sie sich mit Fragen an Ihre örtliche Gemeinde, Ihren Sperrmülldienst oder Einzelhändler.
- Bewahren Sie Altgeräte bis zur Entsorgung für Kinder unzugänglich auf.

## **GARANTIE**

- Wir bieten für dieses Gerät eine 24-monatige Garantie, beginnend ab Kaufdatum, für Mängel aufgrund von Hersteller- oder Materialfehlern.
- Gesetzliche Garantieansprüche gemäß § 439 ff. BGB-E bleiben davon unberührt.
- Die Garantie erstreckt sich nicht auf Schäden aufgrund einer unsachgemäßen Handhabung oder Verwendung sowie auf Fehlfunktionen, die die Funktionsweise oder den Wert des Geräts nur geringfügig beeinträchtigen. Wir haften weder für Verbrauchsmaterial oder Transportschäden, noch für Schäden aufgrund von Reparaturen, die nicht von uns durchgeführt wurden.
- Dieses Gerät ist für den Gebrauch in privaten Haushalten vorgesehen und verfügt über entsprechende Leistungsparameter.
- Die Verwendung für gewerbliche Zwecke unterliegt der Garantie nur bis zu einem Ausmaß, das mit dem Einsatz in einer häuslichen Umgebung vergleichbar ist. Darüber hinausgehende, gewerbliche Verwendungszwecke sind nicht bestimmungsgemäß.
- Bei begründeten Schadenersatzansprüchen werden wir nach eigenem Ermessen das fehlerhafte Gerät reparieren oder durch ein einwandfreies Gerät ersetzen.

Bestehende Störungen müssen innerhalb von 14 Tagen nach Lieferung gemeldet werden. Weitere Ansprüche sind ausgeschlossen.

Zur Geltendmachung eines Schadenersatzanspruches kontaktieren Sie uns bitte vor dem Einsenden des Geräts (wir benötigen immer den Kaufbeleg).

## **TECHNISCHE DATEN**

Modell: 99337

Spannung: 220-240 V~50/60 Hz - 400 W

Fassungsvolumen der Schüssel: 1 Liter

## **SERVICE**

Bitte kontaktieren Sie unsere Trebs customer service beim Fragen.

### **Trebs BV**

Thermiekstraat 1a,  
6361 HB, Nuth,  
Die Niederlande  
Internet: [www.trebs.nl](http://www.trebs.nl)

CE

## **REZEPTE**

### **Welches Obst und Gemüse können Sie verwenden?**

- Zucchini
- Gurken
- Rettich
- Möhren: gelb, orange, rot
- Kohlrabi Knollensellerie
- Petersilienwurzel
- Pastinake
- Rettich
- Kürbis
- Kartoffel Süßkartoffel
- Weiße Rüben
- Gelbe Rüben
- Rote Bete
- Chioggiarüben Brokkoli
- Apfel
- Dattelpflaume
- Birne
- Gelbe Melone

**TIPP:** Schneiden Sie großes Gemüse oder Obst entsprechend der Größe der Einfüllöffnung: am besten rund (zylindrisch) und 2,5 bis 6 cm dick.

### **Möhren-Tagliatelle (Für 4 Personen)**

#### **ZUTATEN:**

- 2 EL Koriander
- 1 cm frischer Ingwer
- 1 Stängel Zitronengras
- 1 EL roter Curry
- 1 EL Sojasoße
- 2 EL Chilisoße
- 4 Karotten: gelb und orange
- 1 EL Sesam
- 400 g Hühnerbrust
- 2 EL Kokosöl
- 250 g Reisbandnudeln

**ZUBEREITUNG:**

1. Mischen oder hacken Sie Koriander, Ingwer und Zitronengras und vermischen Sie alles mit Curry, Soja- und Chilisoße zu einer Paste.
2. Schälen Sie die Karotten und schneiden Sie sie mit My Vegetable in Streifen.
3. Rösten Sie den Sesam in einer trockenen Pfanne.
4. Schneiden Sie die Hähnchenbrust in Streifen.
5. Pfannenröhren Sie die Gewürzpaste mit 2 EL Kokosöl für 1 Minute in einem Wok. Geben Sie ggf. Wasser hinzu.
6. Geben Sie das Hähnchen hinzu und braten Sie es an.
7. Fügen Sie nach 5 bis 8 Minuten die Karotten hinzu und lassen Sie sie noch weitere 3 Minuten bräunen.
8. Kochen Sie die Reisnuedelgar.
9. Mischen Sie das Gemüse gut mit dem Huhn und der Soße und schmecken Sie es mit zusätzlicher Soja- oder Chilisoße ab.
10. Servieren Sie mit Koriander und Sesam.

**Gemüsenuedel-Wraps (FÜR 4 WRAPS)****ZUTATEN:**

- 1 Gurke
- 1 Karotte
- 1 reife Avocado geschält und entkernt
- 4 EL Currysauce
- 2 Prisen Salz
- 4 Wraps
- 6 bis 8 Kirschtomaten geviertelt
- 4 TL Sesam
- Etwas Luzerne oder Keime

**ZUBEREITUNG:**

1. Rösten Sie den Sesam in einer trockenen Pfanne und lassen ihn abkühlen.
2. Schneiden Sie die Gurke und Karotte in Streifen.
3. Geben Sie die Avocado in eine Schüssel und zerdrücken Sie sie zusammen mit dem Curry und Salz zu einer Masse.
4. Bestreichen Sie die Wraps mit der Avocado-Mischung.
5. Verteilen Sie Gurke, Wurzel und Tomatenstücke auf die Wraps.
6. Streuen Sie Sesam und Keime auf und rollen Sie die Wraps ein.

## **Zucchini mit Spinat (Für 4 Personen)**

### **ZUTATEN:**

- 4 EL Mandelsplitter
- 2 TL geröstete Sesam
- 2 kleine Zucchini
- 2 TL Sesamöl
- 2 Frühlingszwiebeln in Ringe geschnitten
- 1 Chilischote, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen
- Saft von 1 Zitrone
- 2 Bunde Spinat
- 4 EL Tamari (= glutenfreie Sojasoße)

### **ZUBEREITUNG:**

1. Rösten Sie die Mandelsplitter in einer trockenen Pfanne goldbraun.
2. Rösten Sie den Sesam in einer trockenen Pfanne und stellen ihn beiseite.
3. Schneiden Sie die Zucchini in Streifen und stellen sie beiseite.
4. Erhitzen Sie das Sesamöl in einem Wok und geben Sie die Frühlingszwiebeln, Chili und Knoblauch hinzu.
5. Braten Sie es für 1 Minute.
6. Geben Sie die Zucchini und den Spinat hinzu und lassen Sie es 1 Minuten kochen.
7. Mischen Sie den Zitronensaft und den Sesam unter Rühren hinzu und schließen Sie mit den Mandelsplittern ab. Mit etwas Tamari übergießen.

## **Zucchini-Spaghetti (Für 4 Personen)**

### **ZUTATEN:**

- 4 Zucchini
- 100 g Walnüsse
- 200 g Pinienkerne
- 2 Bunde Basilikum
- 2 Bunde Rucola
- 2 EL Leinöl
- 2 EL Parmesan
- 2 Knoblauchzehen

### **ZUBEREITUNG:**

1. Schneiden Sie die Zucchini in Streifen und legen Sie sie für einige Minuten in eine Schüssel mit heißem Wasser, bis die Streifen weich sind.
2. Rösten Sie die Walnüsse und Pinienkerne in einer trockenen Pfanne.
3. Mischen Sie Nüssen und Kerne, Knoblauch und Basilikum, Rucola, Öl und Parmesan in einem Mixer.
4. Würzen Sie mit Salz und Pfeffer nach Geschmack.
5. Verteilen Sie das Pesto über die Zucchinistreifen.

### **Lauwarmer Salat mit Pastinaken und Kohlrabi (Für 4 Personen)**

#### **ZUTATEN:**

- 40 g gemischte Kerne (Kürbis- und Sonnenblumenkerne und Sesam)
- 1 großer Kohlrabi
- 2 Pastinaken
- 1 Knollensellerie
- 2 Karotten
- Sesamöl
- 2 Schalotten, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 Lorbeerblätter
- 2 EL Zitronensaft
- Gehackte Petersilie
- 80 g Luzerne
- Pfeffer und Salz

#### **ZUBEREITUNG:**

1. Rösten Sie Kerne und Samen in einer trockenen Pfanne.
2. Schälen Sie Kohlrabi, Pastinaken, Sellerie und Karotte. Schneiden Sie sie in Streifen und halten sie getrennt.
3. Geben Sie einen Spritzer Sesamöl in einen Wok und braten Sie die Schalotten und den Knoblauch.
4. Geben Sie danach Kohlrabi, Pastinaken, Sellerie, Karotte und Lorbeerblätter in den Wok und pfannenröhren Sie das Gemüse knackig gar.
5. Geben Sie am Ende den Zitronensaft, Kerne und Samen (teilweise) und die gehackte Petersilie hinzu. Gut mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Garnieren Sie den Salat mit Luzerne und den restlichen Nüssen und Kernen.

### **Bratäpfel mit Zimt und Beeren (Für 4 Personen)**

#### **ZUTATEN:**

- Schuss Olivenöl
- 4 Äpfel
- 1/2 TL Zimt
- 2 EL Gojibeeren
- 2 EL Kürbiskerne
- 2 Eßlöffel Maulbeeren
- 2 EL Incabeeren
- 2 EL Preiselbeeren

#### **ZUBEREITUNG:**

1. Schneiden Sie die Äpfel in Streifen und braten sie zusammen mit dem Zimt in einer Pfanne mit etwas Olivenöl an, bis sie goldbraun sind.
2. Servieren Sie alles auf einem Teller und streuen Sie die Beerendarüber.

## **Knackiger Salat mit Mangosoße (Für 4 Personen)**

### **ZUTATEN:**

- 1 Mango, geschält und in Würfel geschnitten
- 250 ml frischer Ananassaft
- 1 Prise Chilipulver
- 1 TL frischer Ingwer, fein gehackt
- 1 TL Sesamöl
- 1/2 Sellerie
- 1/2 Gurke
- 1 dicker Stängel von einem Kopf Brokkoli
- 2 Esslöffel gemischte Kerne
- 1 Bund Koriander, grob gehackt
- Rucola

### **ZUBEREITUNG:**

1. Legen Sie einige der Mangowürfel zum Garnieren beiseite.
2. Geben Sie den Rest der Mango zusammen mit dem Ananassaft, Chilipulver, Ingwer und Sesamöl in einen Mixer, bis alles glatt miteinander verrührt ist. Stellen Sie diese Soße zur Seite.
3. Schneiden Sie Knollensellerie, Gurke und Broccolistängel in Streifen.
4. Geben Sie die Gemüsenudeln in eine Schüssel und gießen Sie etwas von der Mangosoße über die Nudeln. Bewahren Sie den Rest im Kühlschrank auf.
5. Arrangieren Sie den Rucola auf den Tellern, darauf die Gemüsenudeln und geben Sie die restliche Soße über die Nudeln.
6. Vollenden Sie mit Kernen, Koriander und Mangowürfeln.

## **Salat mit Gurkennudeln mit Quinoa (Für 4 Personen)**

### **ZUTATEN:**

#### FÜR DAS DRESSING

- 2 Bunde Blattspinat
- 2 Bunde Minze
- 6 EL Balsamico-Essig
- 6 EL Olivenöl
- Saft von 2 Limetten
- 2 EL Tamari oder Sojasoße
- 2 TL Ahornsirup

#### FÜR DEN SALAT:

- 6 Stängel Bok Choy
- 4 EL Sesam
- 100 g Quinoa
- Gemüsebrühe
- 1 Kohlrabi

- 1 Gurke
- 1/2 Fenchelknolle, in dünne Scheiben geschnitten
- 2 Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten

**ZUBEREITUNG:**

1. Bok Choy putzen und in Stücke von 3 cm schneiden. Rühren Sie es in einer heißen Pfanne mit Sesamöl knackig gar und würzen Sie mit Pezo.
2. Rösten Sie den Sesam in einer trockenen Pfanne.
3. Schlagen Sie alle Zutaten für das Dressing in einem Mixerschaumig.
4. Stellen Sie das Dressing (abgedeckt) in den Kühlschrank.
5. Spülen Sie den Quinoa unter kaltem Wasser ab.
6. Kochen Sie 200 ml Wasser auf und geben Sie den Quinoa mit ein wenig Gemüsebrühe hinzu.  
Kochen Sie nach den Anleitungen auf der Packung und lassen Sie ihn anschließend abkühlen.
7. Schneiden Sie Kohlrabi und Gurke in Streifen und geben sie in eine große Schüssel.
8. Mischen Sie die restlichen Zutaten unter: Fenchel, Frühlingszwiebel und Sesam.
9. Geben Sie das Dressing über den Salat und die streuen Sie den abgekühlten Quinoa darüber.

**Gesunder Salat (Für 4 Personen)**

**ZUTATEN:**

- 100 g gemischte geröstete Nüsse (Pinienkerne, Kürbis und Sesam)
- 2 Äpfel
- 2 Chioggia-Rüben
- 2 Rote Bete
- 2 gelbe Rüben
- 100 g Rucola
- 50 g Manchego-Käse

**FÜR DAS DRESSING**

- 60 ml Olivenöl
- 2 TL weißer Reisessig
- Frische Kräuter: ein Bund Basilikum, einige Zweige Estragon, ein Bund Petersilie
- 1/2 TL Senf
- 1/2 Knoblauchzehe, gehackt
- Pfeffer und Salz

**ZUBEREITUNG:**

1. Rösten Sie die Nüsse in einer trockenen Pfanne.
2. Schneiden Sie Apfel und Rüben in Streifen.
3. Halten Sie alles getrennt und legen Sie es beiseite.
4. Bereiten Sie das Dressing zu: Geben Sie alle Zutaten in einen Mixer und würzen Sie mit Salz und Pfeffer.
5. Rucola auf Teller arrangieren und darauf Schichten von Roter Bete, Chioggia-Rüben, gelben und weißen Rüben legen.

**6.** Tröpfeln Sie ein wenig Dressing über und um das Türmchen und legen Sie die Käsescheiben und gerösteten Nüsse obenauf.

### **Salat mit Balsamico und Feigen (Für 4 Personen)**

#### **ZUTATEN:**

- 1 Gurke
- 50 g Haselnüsse
- 30 g Basilikum
- 40 g Brunnenkresse
- Einige Blätter Radicchio
- Einige Blätter Eichblattsalat
- 6 Feigen (frisch oder getrocknet)

#### FÜR DAS DRESSING

- 1,5 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamico-Essig
- 1/4 TL Zimt
- Pfeffer und Salz
- Balsamicocreme

#### **ZUBEREITUNG:**

- 1.** Schneiden Sie 1 Gurke in Streifen und stellen sie beiseite.
- 2.** Die Haselnüsse in einer trockenen Pfanne rösten und anschließend grob hacken.
- 3.** Dressing zubereiten: In einer Schüssel verquirlen Sie Olivenöl, Essig, Zimt, Salz und Pfeffer.
- 4.** Geben Sie die Stücke grob gehacktes Basilikum, Brunnenkresse, Radicchio und Kopfsalat in eine Schüssel und verrühren Sie alles mit dem Dressing.
- 5.** Arrangieren Sie den Salat auf Tellern und legen Sie die Gurkenstreifendarüber.
- 6.** Schneiden Sie die Feigen über die Länge in 4 oder 6 Teile und verteilen diese auf den Tellern.
- 7.** Geben Sie erst vor dem Servieren die Balsamicocreme über den Salat und servieren Sie mit den gehackten Haselnüssen.

## Français

### PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Lors de l'utilisation d'un appareil électrique, suivez toujours les mesures de sécurité de base suivantes afin de prévenir un incendie, une décharge électrique et des blessures corporelles :

1. Lisez toutes les instructions.
2. Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes aux capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou manquant d'expérience et de connaissances, à moins qu'elles ne soient surveillées étroitement ou n'aient reçu des instructions concernant l'usage de l'appareil par une personne responsable de leur sécurité.
3. Cet appareil ne convient pas à une utilisation par des enfants et la prudence est de mise lorsque vous devez l'utiliser à proximité d'enfants. Les enfants doivent être surveillés afin de s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
4. Afin d'éviter tout risque d'électrocution, ne mettez pas le bloc-moteur, le cordon ou la fiche dans de l'eau ou un autre liquide.
5. Évitez tout contact avec les pièces en mouvement. Gardez les mains, les cheveux, les vêtements et les ustensiles à distance des disques et du mécanisme du coupe-aliments lors du fonctionnement afin d'éviter les risques de blessures ou de dommages à l'appareil. Vous pouvez utiliser un racloir pour enlever les aliments qui sont dans le compartiment d'aliments, du mécanisme du coupe-aliments ou des disques, mais l'appareil doit être impérativement à l'arrêt.
6. L'utilisation d'accessoires non recommandés ou vendus par le fabricant de l'appareil pour une utilisation avec ce modèle peut provoquer un incendie, une électrocution ou des blessures.
7. Les lames sont coupantes, manipulez les disques avec précaution.
8. N'utilisez pas l'appareil sur un four ou d'autres sources de chaleur.
9. N'utilisez pas l'appareil à l'extérieur.
10. Ne laissez pas le cordon d'alimentation pendre d'une table ou d'un plan de travail.
11. Ne laissez pas le cordon toucher de surfaces chaudes telles qu'un four.
12. Ne placez pas l'appareil à proximité d'une cuisinière à gaz ou électrique chaude ou dans un four chaud.
13. Débranchez l'appareil lorsqu'il n'est pas utilisé, avant d'installer ou de démonter des pièces et avant de le nettoyer.
14. N'utilisez pas un appareil ayant un cordon ou fiche d'alimentation endommagés, ou après que l'appareil soit tombé, ait présenté un dysfonctionnement ou ait été endommagé de quelque façon que ce soit. Pour éviter les accidents, confiez le remplacement du cordon d'alimentation et les réparations au fabricant, l'un de ses techniciens ou une personne de qualification similaire. Appelez le numéro du service après-vente indiqué pour obtenir des informations sur l'inspection, la réparation ou le réglage de l'appareil.
15. Ne tranchez/découpez jamais d'aliments à la main. Utilisez toujours le mécanisme du coupe-aliments assemblé avec l'adaptateur.
16. Ne faites pas fonctionner l'appareil pendant plus de 3 minutes, quels que soient l'accessoire ou le réglage de vitesse.

**CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS.**

## **IMPORTANT**

**Risque de choc électrique :** Cet appareil est fourni avec une fiche polarisée (une lame large) pour réduire le risque d'électrocution. La fiche ne rentre que dans un seul sens dans une prise polarisée. Ne désactivez pas le dispositif de sécurité de la fiche en modifiant la fiche de quelque manière que ce soit ou en utilisant un adaptateur. Si les broches ne rentrent pas dans la prise, inversez la prise. Si la fiche ne rentre toujours pas dans la prise, faites remplacer la prise par un électricien.

La longueur du cordon utilisé sur cet appareil a été sélectionnée afin de réduire le risque que le cordon s'emmèle ou que quelqu'un trébuche sur un cordon plus long.

Si un cordon plus long est nécessaire, une rallonge homologuée peut être utilisée. Les caractéristiques électriques indiquées sur le cordon d'alimentation doivent être égales ou supérieures à celles de l'appareil. La rallonge peut être acheminée de façon à ne pas prendre d'un plan de travail ou d'une table afin d'éviter que les enfants ne tirent dessus ou ne trébuchent.

## **INFORMATIONS SUR LA PUISSANCE/PUISSEANCE DE CRÊTE**

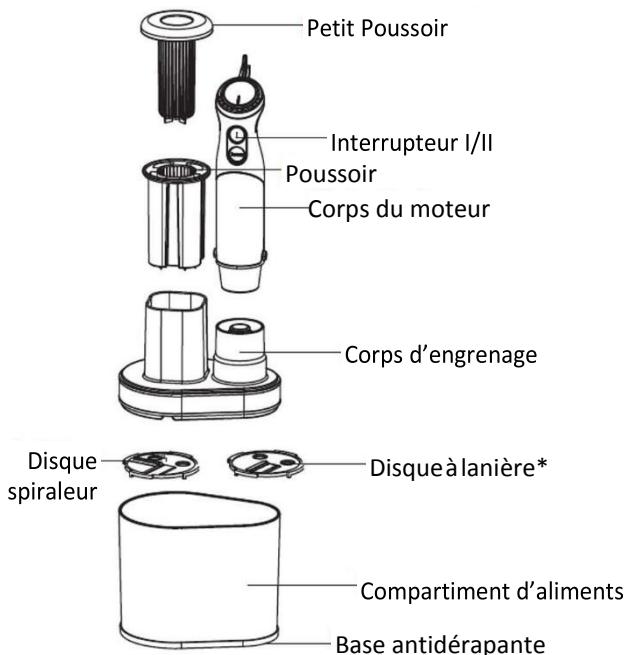
Les valeurs nominales indiquées de ce spiraleur sont déterminées par Underwriters Laboratories comme la puissance consommée stabilisée maximale du spiraleur à vitesse élevée dans une condition chargée.

La puissance de crête est une moyenne de la puissance maximale qu'un spiraleur peut consommer durant un fonctionnement initial à vitesse élevée.

## L'USAGE

### Pièces et fonctionnalités

AVANT LA PREMIÈRE UTILISATION : Lavez toutes les pièces, sauf le corps du moteur et l'adaptateur de coupe. Voir les instructions « Comment nettoyer et ranger le spiraleur ».



**Le spiraleur a 2 disques de coupe différents :**

	Disque spiraleur : fait de longues bandes
	Disque à lanière : fait des tranches presque continues

Voir le tableau Aliments à spiraler pour des informations spécifiques sur les types d'aliments.

On peut le mixeur en acier inoxydable utiliser comme une hachoir. (Fig. 1)

Fig. 1

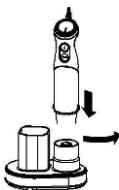
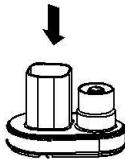
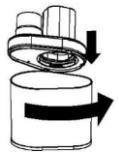
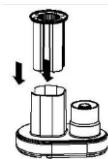


- Sortez l'appareil et les accessoires hors de la boîte. Retirez les autocollants, le film protecteur ou le plastique de l'appareil.
- Avant la première utilisation de votre appareil, essuyez toutes les pièces amovibles avec un chiffon humide. N'utilisez jamais de produits abrasifs.
- Branchez le cordon d'alimentation à la prise. (Remarque : Veillez à ce que la tension indiquée sur l'appareil corresponde à celle du secteur local avant de connecter l'appareil. Tension 220-240V 50/60Hz)
- N'utilisez jamais le mixeur continuellement pendant plus de 1 minute. Après cette durée, laissez refroidir le mixeur pendant 5 minutes.
- Les lames du disque râpe/éminceur et du couteau métallique sont extrêmement tranchantes, éviter tout contact physique avec elles sans quoi vous pourriez vous blesser gravement.

## Comment assembler le spiraleur

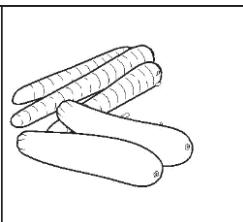
ATTENTION :

- Étant donné que les lames sont coupantes, manipulez les disques avec précaution.
- Inspectez les pièces avant utilisation. N'utilisez pas l'appareil si des pièces sont fissurées, tordues ou endommagées.
- Ne mettez pas de doigts ni d'ustensiles dans les disques pendant l'utilisation.

  	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Mettez le petit poussoir dans le grand poussoir.</li><li>2. Utilisez les trous pour doigts en manipulant des disques. Avec le côté aiguisé du disque vers le haut, placez le disque choisi dans la position indiquée.</li><li>3. Fixez le compartiment à aliments pour engrerer le corps. Tournez le corps d'engrenage jusqu'à ce qu'il s'enclenche au bon endroit sur le compartiment d'aliments.</li></ol>	  	<ol style="list-style-type: none"><li>4. Fixez le corps du moteur au corps d'engrenage. Tenez l'appareil debout et tournez-le dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce que l'ensemble se verrouille.</li><li>5. Mettez un aliments dans le poussoir.</li><li>6. Mettez le petit poussoir dans le poussoir afin d'enfoncer fermement les aliments.</li></ol>
--	---	--	---

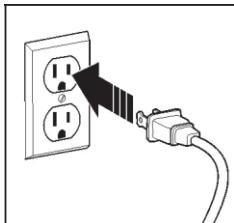
## Comment préparer un aliment à spiraler

Choisissez des aliments appropriés à spiraler. Les aliments doivent être fermes, mais sans graines dures ni noyaux. Consultez le tableau ci-dessous pour connaître les aliments recommandés.

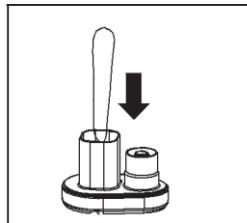


ALIMENTS	SPIRALE	RUBAN
Pomme, ferme, évidée		X
Betteraves	X	X
Courge Butternut	X	X
Carottes	X	X
Concombre	X	X
Jicama	X	X
Poireau	X	X
Panais	X	X
Poire, ferme, évidée		X
Pomme de terre	X	X
Radis	X	X
Rutabaga	X	X
Patate douce	X	X
Courgette jaune	X	X
Courgette	X	X

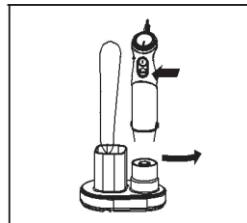
## Comment spiraler



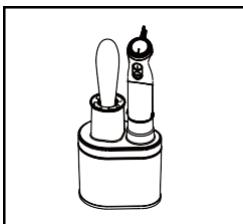
1. Branchez la fiche dans la prise.



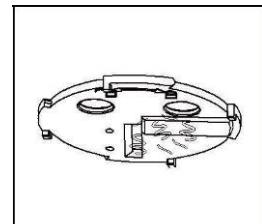
2. Placez un seul morceau d'aliment et enfoncez-le dans le pousoir. Un seul morceau d'aliment à la fois.



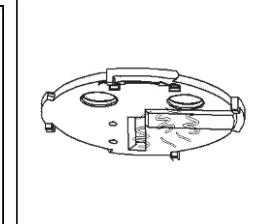
3. Saisissez le corps du moteur avec une main et reposez l'autre main sur le petit pousoir. Utilisez le bouton pour sélectionner la vitesse voulue. Maintenez enfoncé le sélecteur de vitesse pour commencer à transformer l'aliment.



4. Appliquez une pression légère et constante sur le pousoir en transformant l'aliment.



5. Vérifiez le disque avant de spiraler davantage d'aliments. Si de la pulpe est coincée dans le disque, nettoyez avec une brosse pour légumes et rincez.



6. Débranchez l'appareil.

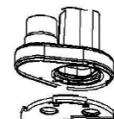
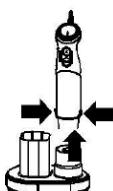
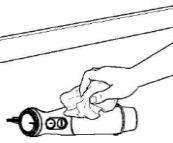
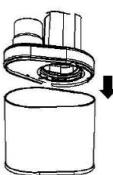
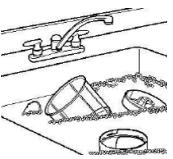
## **Utilisation du hachoir**

Le mélangeur de main est destiné à:

1. Mélanger des liquides, ex : des produits laitiers, des sauces, des jus de fruit, des soupes, des mélanges de boissons et desfrappés.
2. Mélanger des ingrédients mous, ex. : de la pâte à crêpe ou de la mayonnaise.
3. Mettre en purée des ingrédients cuits, ex. : pour préparer des aliments pour bébé.
4. Placez l'axe en inox sur le socle jusqu'à ce qu'il s'enclenche.
5. Immerger complètement le protecteur de la lame dans les ingrédients pour éviter des éclaboussures.
6. Tenez les boutons de vitesse normale ou turbo enfouis pour allumer l'appareil. Lors de l'utilisation du bouton normal de vitesse, la vitesse peut être réglée avec le sélecteur de vitesse. Plus la vitesse est élevée, moins de temps est requis pour le mélange. Pour sélectionner un réglage de vitesse différent, tournez le sélecteur de vitesse sur le réglage désiré avant ou pendant que le bouton de vitesse normale est appuyé.
7. Lors de l'utilisation du bouton de vitesse turbo, l'appareil fonctionne à la vitesse maximum. Dans ce cas, la vitesse ne peut pas être réglée avec le sélecteur de vitesse.
8. Mélangez les ingrédients en déplaçant l'appareil doucement de haut en bas et en tournant.
9. Appuyez sur les boutons de déverrouillage pour débrancher la base du hachoir.



## Nettoyer et enlever le spiraleur

	1. Débranchez l'appareil		4. Enlevez le disque du corps d'engrenage.
	2. Pour démontez le corps du moteur qui est sur le corps d'engrenage, tenez l'appareil debout et appuyez sur les deux boutons de déblocage en tirant jusqu'à ce que l'ensemble de détache.		5. Essuyez le corps du moteur et l'engrenage avec un chiffon humide. Ne les placez jamais dans l'eau et ne les placez jamais sous un jet d'eau ou d'un autre liquide.
	3. Démontez le spiraleur enlevant le corps du moteur et le corps d'engrenage qui sont sur le compartiment d'aliments.		6. Lavez le poussoir d'aliments, le compartiment d'aliments et les disques avec de l'eau savonneuse. Évitez de vous blesser avec les lames des disques et ne placez jamais les disques dans un évier où dans de l'eau savonneuse où ils ne sont pas visibles.

## Nettoyer et enlever le mélangeur

- Débranchez toujours la fiche de la prise lors du nettoyage de l'appareil.
- Nettoyez l'appareil avec un chiffon humide. N'utilisez pas de produits nettoyants agressifs ou abrasifs, de tampons à récurer ou de laine de verre, ceux-ci pourraient endommager l'appareil.
- N'immergez jamais l'appareil dans l'eau ni aucun autre liquide. L'appareil ne peut pas être nettoyé en lave-vaisselle.
- Les pièces ne vont pas au lave-vaisselle. En cas d'exposition à la chaleur ou des détergents caustiques, une déformation ou une décoloration est possible.

## **ELIMINATION DES APPAREILS USAGÉS**



Les appareils électriques et électroniques usagés contiennent souvent des matériaux valorisables. Toutefois, ils contiennent aussi des substances dangereuses, qui ont été nécessaires pour leur fonctionnement et leur sécurité. S'ils sont jetés avec les déchets non recyclables, ou manipulés incorrectement, ils peuvent devenir nuisibles pour la santé humaine et pour l'environnement. Par conséquent, ne jetez pas votre ancien appareil avec les déchets non recyclables, sous aucune circonstance.

### Remarque

- Utilisez les points de collecte établis dans votre ville, pour rendre et recycler les vieux appareils électriques et électroniques. Si nécessaire, contactez votre mairie, votre service de collecte des déchets local ou votre vendeur pour plus d'informations.
- Assurez-vous que votre ancien appareil est rangé de manière sûre et hors de portée des enfants jusqu'à ce que vous l'emmenez.

## **GARANTIE**

- Nous proposons une garantie de 24 mois pour ce produit, à compter de la date d'achat, pour les défauts attribuables à la production ou au matériel.
- Vos droits légaux de garantie sont conformes au § 439 ff. Le BGB-E reste in affecté par cela.
- La garantie n'inclut pas les dégâts survenus du fait d'une manipulation ou utilisation incorrecte, ainsi que les dysfonctionnements qui n'ont qu'un effet mineur sur le fonctionnement ou la valeur de l'appareil. Les pertes de biens périssables, les dégâts dus au transport, tant que nous n'en sommes pas responsables, qui sont survenus du fait de réparation n'ayant pas été effectuée par nos services, sont également exclus de cette garantie.
- Cet appareil est conçu pour une utilisation domestique et avec les niveaux de performance appropriés.
- Toute utilisation en contexte commercial est également couverte par la garantie dans la mesure où elle serait comparable à un niveau d'utilisation domestique. L'appareil n'est pas conçu pour une utilisation commerciale.
- Dans le cas de plainte justifiée, nous réparerons l'appareil défectueux ou le remplacerons à notre discrétion par un appareil sans défaut.

Tout défaut en attente doit être signalé sous 14 jours après livraison. Toutes les réclamations supplémentaires sont exclues.

Pour faire appliquer une demande de garantie, veuillez nous contacter avant de renvoyer l'appareil (fournissez-nous toujours une preuve d'achat).

## **CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES**

Modèle : 99337

Tension : 220-240V ~ 50/60Hz - 400W

Capacité du bol : 1 litre

## **SERVICE**

Pour toute question, contactez le service clientèle Trebs

### **Trebs BV**

Thermiekstraat 1a,  
6361 HB, Nuth  
Pays-bas  
Internet: [www.trebs.nl](http://www.trebs.nl)

CE

## **RECETTES**

### **Quels fruits et légumes pouvez-vous transformer en spirales ?**

Courgette • concombre • radis noir • carotte : jaune, orange, rouge • chou-rave céleri-rave  
• persil tubéreux • panais • radis blanc • potiron • pomme de terre patate douce •  
navets blancs • navets jaunes • betterave rouge • betterave chioggia tige de brocoli •  
pomme • kaki • poire • melon jaune

ASTUCE: Coupez des gros légumes ou fruits déjà sous la forme de l'ouverture : rond (cylindrique) et avec une épaisseur de 2,5 à 6 cm.

### **Tagliatelles de carottes (pour 4 personnes)**

#### **INGRÉDIENTS :**

2 c. à soupe de coriandre • 1 cm de gingembre frais • 1 branche de citronnelle  
1 c. à soupe de curry rouge • 1 c. à soupe de sauce soja • 2 c. à soupe de sauce chili  
4 carottes : jaunes et oranges • 1 c. à soupe de graines de sésame • 400 g de filet de poulet • 2 c. à soupe d'huile de coco • 250 g de vermicelles de riz

#### **PRÉPARATION :**

**1.** Mixez ou hachez la coriandre, le gingembre et la citronnelle et mélangez avec le curry, la sauce soja et la sauce chili jusqu'à l'obtention d'une pâte. **2.** Épluchez les carottes et coupez-les à l'aide du My Vegetable. **3.** Faites griller les graines de sésame dans une poêle sèche. **4.** Coupez le filet de poulet en lamelles. **5.** Dans un wok, faites cuire la pâte d'herbes avec les 2 c. à soupe d'huile de coco pendant 1 min. Ajoutez éventuellement de l'eau. Ajoutez le poulet et faites-le cuire. Après 5 à 8 min, ajoutez les carottes et faites revenir le tout pendant 3 min. Faites cuire les vermicelles de riz. Mélangez bien les légumes, le poulet et la sauce, puis assaisonnez de sauce soja et de sauce chili supplémentaire. Servez avec de la coriandre et des graines de sésame.

### **Wraps de nouilles de légumes (pour 4 wraps)**

#### **INGRÉDIENTS :**

1 concombre • 1 carotte • 1 avocat mûr, épluché et dénoyauté • 4 c. à soupe de curry en poudre • 2 pincées de sel 4 wraps • 6 à 8 tomates cerises coupées en 4 • 4 c. à café de graines de sésame • un peu d'alfalfa ou de germes

#### **PRÉPARATION :**

**1.** Faites griller les graines de sésame dans une poêle sèche, puis laissez refroidir. **2.** Coupez le concombre et la carotte en spirales. **3.** Mettez l'avocat, le curry et le sel dans un récipient et écrasez le tout en mélangeant. **4.** Enduisez les wraps du mélange d'avocat. **5.** Répartissez le concombre, la carotte et les quartiers de tomates sur les wraps. **6.** Dispersez-y également les graines de sésame et les germes et roulez les wraps.

### Capellini de courgettes auxépinards (pour 4 personnes)

#### INGRÉDIENTS :

4 c. à soupe d'amandes effilées • 2 c. à café de graines de sésame grillées • 2 petites courgettes • 2 c. à café d'huile de sésame • 2 jeunes oignons coupés en rondelles • 1 piment émincé • 2 gousses d'ail • jus d'1 citron • 2 poignées d'épinards • 4 c. à soupe de tamari (= sauce soja sans gluten)

#### PRÉPARATION :

**1.** Faites dorer les amandes effilées dans une poêle sèche. **2.** Faites griller les graines de sésame dans une poêle sèche, puis mettez-les sur le côté. **3.** Coupez les courgettes en spirales, puis mettez-les sur le côté. **4.** Dans un wok, faites chauffer l'huile de sésame, puis ajoutez-y les jeunes oignons, le piment et l'ail. **5.** Faites cuire le tout pendant 1 min. **6.** Ajoutez la courgette et les épinards et faites cuire encore 1 min.

Ajoutez le jus de citron et les graines de sésame et mélangez. Parsemez le tout d'amandes effilées et arrosez d'un filet de tamari.

### Spaghetti decourgettes au pesto (pour 4 personnes)

#### INGRÉDIENTS :

4 courgettes • 100 g de noix • 200 g de pignons de pin • 2 bouquets de basilic • 2 bouquets de roquette • 2 c. à soupe d'huile de graines de lin • 2 c. à soupe de parmesan • 2 gousses d'ail

#### PRÉPARATION :

**1.** Coupez les courgettes en spirales, puis mettez-les pendant quelques minutes dans un récipient d'eau chaude jusqu'à ce qu'elles soient tendres. **2.** Faites griller les noix et les pignons de pin dans une poêle sèche. **3.** Dans un blender, mixez les noix, les pignons, l'ail, le basilic, la roquette, l'huile et le parmesan jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse. **4.** Assai- sonnez. **5.** Distribuez le pesto sur les spaghetti de courgettes.

### Saladetièdedepanais et de chou-rave (pour 4 personnes)

#### INGRÉDIENTS :

40 g de mélange de graines (potiron, tournesol et sésame) • 1 gros chou-rave  
2 panais • 1 céleri-rave • 2 carottes • huile de sésame • 2 échalotes émincées  
2 gousses d'ail émincées • 2 feuilles de laurier • 2 c. à soupe de jus de citron  
persil haché • 80 g d'alfalfa • sel et poivre

#### PRÉPARATION :

**1.** Faites griller les graines dans une poêle sèche. **2.** Épluchez le chou-rave, les panais, le céleri-rave et les carottes. Découpez-les en spirales et réservez. **3.** Dans un wok, versez un filet d'huile de sésame et faites revenir les échalotes et l'ail. **4.** puis ajoutez le chou-rave, les panais, le céleri-rave, les carottes et le laurier et faites cuire les légumes. Ceux-ci doivent rester croquants. **5.** À la fin,

ajoutez le jus de citron, les graines (partiellement) et le persil haché. Mélangez et assaisonnez avec du sel et poivre. Garnissez la salade restée de graines et d'alfalfa.

#### Pommes cuites aux baies et à la cannelle ( pour 4 personnes)

##### **INGRÉDIENTS :**

un filet d'huile d'olive • 4 pommes  
1/2 c. à café de cannelle • 2 c. à soupe de baies de goji • 2 c. à soupe de graines de potiron • 2 c. à soupe de mûres • 2 c. à soupe de physalis • 2 c. à soupe de canneberge

##### **PRÉPARATION :**

**1.** Coupez les pommes en spirales, puis faites-les cuire dans une poêle avec la cannelle et un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles soient dorées. **2.** Déposez-les sur une assiette et dispersez les baies par-dessus.

#### Croustillante à la sauce mangue (pour 4 personnes)

##### **INGRÉDIENTS :**

1 mangue épluchée et coupée en dés • 250 ml de jus d'ananas frais • 1 pincée de piment en poudre • 1 c. à café de gingembre frais haché • 1 c. à café d'huile de sésame • 1/2 céleri-rave • 1/2 concombre • 1 grosse tige de brocoli • 2 c. à soupe de mélange de graines • 1 poignée de coriandre grossièrement hachée • roquette

##### **PRÉPARATION :**

**1.** Mettez quelques dés de mangue de côté pour la garniture. **2.** Dans le blender, mélangez le reste de mangue avec le jus d'ananas, le piment en poudre, le gingembre et l'huile de sésame jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Réservez la sauce. **3.** Coupez le céleri-rave, le concombre et la tige de brocoli en spirales. **4.** Mettez les nouilles de légumes dans un saladier et versez une partie de la sauce mangue sur celles-ci. Conservez le reste au frigo. Disposez la roquette sur les assiettes, puis posez-y les nouilles de légumes et versez la sauce par-dessus. Finissez par ajouter les graines, la coriandre et les dés de mangue.

#### Salade de nouilles de concombre au quinoa (pour 4 personnes)

##### **INGRÉDIENTS :**

##### *LA VINAIGRETTE :*

2 poignées de feuilles d'épinards • 2 bouquets de menthe • 6 c. à soupe de vinaigre balsamique • 6 c. à soupe d'huile d'olive • jus de 2 citrons • 2 c. à soupe de tamari ou de sauce soja • 2 c. à café de sirop d'érable

##### *POUR LA SALADE :*

6 branches de bok choy • 4 c. à soupe de graines de sésame • 100 g de quinoa • bouillon de légumes • 1 chou-rave • 1 concombre • 1/2 bulbe de fenouil coupé en fines tranches • 2 jeunes oignons coupés en rondelles

## **PRÉPARATION :**

**1.** Nettoyez le bok choy et coupez-le en morceaux de 3 cm. Versez l'huile de sé same dans un wok, puis faites cuire le bok choy et assaisonnez. **2.** Faites griller les graines de sésame dans une poêle sèche. **3.** Pour la vinaigrette, battez tous les ingrédients dans un blender. **4.** Placez-la au frigo. **5.** Rincez le quinoa sous l'eau froide. **6.** Faites bouillir 200 ml d'eau et ajoutez-y le quinoa et un peu de bouillon. Faites cuire le tout selon les recommandations sur l'emballage, puis laissez refroidir. **7.** Coupez le chou-rave et le concombre en spirales. **8.** Ajoutez-y le fenouil, les oignons et les graines de sésame. Mélangez. **9.** Versez la vinaigrette sur la salade et déposez le quinoa par-dessus.

## **Salade équilibrée(pour 4 personnes)**

### **INGRÉDIENTS :**

100 g de mélange de graines (potiron, tournesol et sésame) • 2 pommes 2 betteraves chioggia • 2 betteraves rouges • 2 betteraves jaunes • 100 g de roquette • 50 g de manchego

### **POUR LA VINAIGRETTE :**

60 ml d'huile d'olive • 2 c. à café de vinaigre de riz blanc • herbes fraîches : une poignée de basilic, quelques brins d'estragon, une poignée de persil • 1/2 c. à café de moutarde • 1/2 gousse d'ail • sel et poivre

## **PRÉPARATION :**

**1.** Faites griller les graines dans une poêle sèche. **2.** Coupez les pommes et les betteraves en spirales. **3.** Réservez. **4.** Préparez la vinaigrette : dans un blender, mélangez tous les ingrédients, puis assaisonnez. **5.** Sur l'assiette, déposez la roquette, puis des couches de betterave rouge et enfin, les betteraves chioggia, les betteraves jaunes et les betteraves blanches. **6.** Versez une pincée de vinaigrette au-dessus et autour de la pile, puis déposez les rondelles de fromage et les graines grillées par-dessus.

## **Salade figues et balsamique (pour 4 personnes)**

### **INGRÉDIENTS :**

1 concombre • 50 g de noisettes • 30 g de feuilles de basilic • 40 g de feuilles de cresson • quelques feuilles de radicchio • quelques feuilles de salade de feuilles de chêne • 6 figues (fraîches ou sèches)

### **POUR LA VINAIGRETTE :**

1,5 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à soupe de vinaigre balsamique • 1/4 c. à café de cannelle • sel et poivre • crème balsamique

## **PRÉPARATION :**

**1.** Coupez 1 concombre en spirales et mettez-le à décoller. **2.** Faites griller les noisettes dans une poêle sèche, puis hachez-les grossièrement. **3.** Pour la vinaigrette, battez l'huile d'olive, le vinaigre, la cannelle, le sel et le poivre dans un bol. **4.** Dans un saladier, mettez le basilic et le cresson ciselé ainsi que les feuilles de radicchio et de salade et mélangez le tout avec la vinaigrette. **5.** Déposez la salade sur les assiettes et placez les spirales de concombre par-dessus. **6.** Coupez les figues en 4 ou en 6 sur la longueur et répartissez-les sur les assiettes. **7.** Juste avant de servir, versez la crème balsamique sur la salade et ajoutez les noisettes hachées.





