

10 Dinge, die du mit deinem Hochleistungsmixer zubereiten kannst



Was kann ein Hochleistungsmixer eigentlich? Falls du dich das schon mal gefragt hast, hier kommt die Antwort: Heute gibt es als Vorspeise Avocado-Hummus mit Salsa, danach Low-Carb-Pizza mit Blumenkohlboden und als Nachtisch cremige Nicecream. Nicht gekauft, nicht bestellt und nicht vom Eismann um die Ecke – **alles selbst zubereitet**. Klingt für dich nach jeder Menge? Nicht, wenn du deinen Hochleistungsmixer die Arbeit erledigen lässt. Denn er hat so viel mehr auf dem Kasten als Smoothies und Milchshakes mixen. Du wirst überrascht sein, was du mit nur einem Gerät alles zubereiten kannst. Also ab an den Mixer und loslegen!

Drinks & Pflanzenmilch mixen



Dein Mixer ist deinen kompakter Drinks-Lieferant für zu Hause.

Ob fruchtiger Daiquiri zur Happy Hour, sättigende Protein-Bombe nach dem Sport oder kühle Limonade an heißen Sommertagen – dein Mixer ist dein kompakter Drink-Lieferant für zu Hause. Per Knopfdruck verwandelt er Eiswürfel zu Crushed Ice, gefrorene Beeren zu Cocktails und Flocken, Pülverchen und Obst zu nahrhaften Shakes. Du möchtest ganz auf gekaufte Drinks verzichten? Sogar selbstgemachte Pflanzenmilch zaubert dir dein Hochleistungsmixer in ein paar Umdrehungen.

Saucen, Dips & Pesto zubereiten



Dein Mixer verarbeitet weiche und harte Zutaten zu Saucen und Dips.

Von Hummus über Kräuterbutter bis Salsa – mit deinem Mixer verarbeitest du weiche und harte Zutaten zu glatten Saucen und luftigen Dips. Wie wär's mit einem orientalischen Abend voller aromatischer Dips oder selbstgemachtem Pesto zu deiner Pasta? Einfach alle Zutaten in den Mixer geben und loslegen – zeitraubendes Schnippeln kannst du dir ab jetzt sparen.

Low-Carb-Basics mixen

10 Dinge, die du mit deinem Hochleistungsmixer zubereiten kannst



Dein Mixer übernimmt die Zubereitung deiner Low-Car-Leckereien.

Einmal gesunde Pizza oder leichtes Püree mit wenig Kohlenhydraten – kommt sofort! Wie das gehen soll? Indem du deinen Mixer die Zubereitung überlässt. Klassisches Weizenmehl oder Kartoffeln tauschst du einfach durch Blumenkohl oder Zucchini aus. Das Zerkleinern verschiedener Gemüsesorten übernimmt ab heute dein Mixer für dich.

Mus und Aufstrich im Hochleistungsmixer herstellen



Nussbutter und Mandelmus schafft dein Hochleistungsmixer im Nu.

Ein Glas Cashwmus und Mandelmus sind dir zu teuer? Wie gut, dass du einen leistungsstarken Küchenhelfer an deiner Seite hast. Der Power-Motor treibt die Messer zur Spitzengeschwindigkeit an, sodass Nüsse, Hülsenfrüchte

und Co. im Nullkommanix zerkleinert sind. Ob Pistazienmus, Erdnusbutter oder Macadamiamus - alles, was du dafür brauchst, sind eine Tüte deiner Lieblingsnüsse oder -Kerne und deinen Mixer – einfacher könnte es gar nicht sein.

Frühstück aus dem Hochleistungsmixer



Dein Frühstück bereitet ab jetzt dein Hochleistungsmixer zu.

Auch wenn Smoothies lecker sind – dein Mixer kann dich mit einer ganzen Reihe weiterer Frühstücksvarianten verwöhnen. Damit viele hungrige Esser schnell mit Omelett und Rührei, versorgt sind, schlägt er dir im Nu eine ganze Packung Eier fluffig auf. Auch größere Mengen Pancake- und Waffelteig rührt er mühelos in kürzester Zeit an. Kleiner Pluspunkt – dank der kurzen Schnaupe des Mixbehälters kannst du genau die richtige Menge Eier oder Teig in die Pfanne gießen.

Mehl selber mahlen



10 Dinge, die du mit deinem Hochleistungsmixer zubereiten kannst

Von grob bis fein - dein Mehl bereitest du dir aus Getreidesorten deiner Wahl ganz einfach zu.

Klassiker zum Backen oder ausgefallenerere Sorten gefällig? Auch dein eigenes Mehl kannst du ganz einfach im Hochleistungsmixer selbst zubereiten. Nimm dafür einfach Getreide deiner Wahl und lass die Klingen tanzen - mit etwas Aufmerksamkeit hast du sogar Einfluss auf den Mahlgrad.

Eis machen



Dein Hochleistungsmixer macht dir leckeres Fruchteis.

Für selbstgemachtes Eis brauchst du keine Eismaschine, sondern nur deinen Mixer. Aus gefrorenen Früchten machst er dir auf Knopfdruck Bananen-, Erdbeer- oder Himbeereis – binnen weniger Minuten. Und das Beste: Dein Eis kommt ohne Zusatzstoffe und ohne Chemie aus. Also zück schon mal den Löffel!

Gesunde Snacks vorbereiten



Noch mehr leckere Rezepte gibt's auf www.springlane.de/magazin

Mit selbstgemachten Snacks gegen das Mittagstief - deinem Mixer sei Dank!

Wenn sich das Mittagstief breit macht, hörst du Schokolade und Gummibärchen meistens schon rufen. Dank deines Mixers bist du ab jetzt bestens gerüstet, um deine Energie mit gesunden Zutaten aufzuladen. Getrocknete Früchte, harte Nüsse und Chia-Samen verwandelst du zu zuckerfreien Energieriegeln und cleanen Törtchen. Frisches Obst pürierst du zu Fruchtmus, mit dem du deinen Joghurt süßt oder das du im Ofen zu Fruchtleder trocknen kannst.

Suppen pürieren



Suppen pürierst du im Nullkommanix.

Was dein Pürierstab kann, kann dein Mixer besser. Bevor du Spritzer auf Hemd und Herd verteilst – mach es dir einfach und lass deinen Mixer ran. Suppe einfüllen, Deckel drauf und Knopf drücken. Keine Minute später ist deine Suppe sämig-fein püriert. Besonders praktisch: Einige Mixer erwärmen deine Zutaten sogar.

Gemüsebrühe selber machen

10 Dinge, die du mit deinem Hochleistungsmixer zubereiten kannst



Gemüsebrühe kaufen? Das war einmal!

Deine Suppen, Eintöpfe und sogar Currys werden sich über den gemüsereichen Aroma-Boost freuen! Statt zu gekaufter Gemüsebrühe greifst du ab sofort einfach immer zum Mixer! Zerkleinere Suppengemüse, Kräuter deiner Wahl und reichlich Salz und schon erhältst du ein Einmachglas voller Geschmack. Frisch in einem luftdichten Behälter verpackt ist sie übrigens einige Monate haltbar. Oder du dörrest die kleingemixte Gemüsemasse, dann hält sie sich sogar noch länger.

Bonus: Deine Vorteile beim Selbermixen

Wie du siehst, ist ein Hochleistungsmixer wirklich sehr vielseitig und du kannst von **Drinks über Dips und Suppen** bis hin zu Kompost nahezu alles auf Knopfdruck zuhause selber machen. Das geht nicht nur super schnell und unkompliziert, sondern hat noch weitere Vorteile:

- Selbstgemixt schmeckt am besten: Klar, eine große Auswahl an Smoothies und Co. findest du auch beim Supermarkt um die Ecke, aber frisch zubereitet aus reifen Früchten deiner Wahl, schmeckt es einfach immer am leckersten. Dabei stehen dir alle Optionen offen und du kannst Smoothies, Dips, Suppen oder Brotaufstriche **ganz nach deinen Vorlieben zubereiten** und **individuell an deine Ernährungsweise anpassen**. Viele verschiedene Rezepte dazu findest du bei uns im Magazin - oder werde einfach selbst kreativ und mach deine ganz persönlichen Lieblingsrezepte.
- Künstliche und ungesunde Zusätze adé: In

Fertigprodukten werden häufig künstliche Aromen, Konservierungsstoffe und vor viel Zucker verwendet. Die Zutatenlisten sind oft ewig lang - besonders für Allergiker oder falls du Nahrungsmittelunverträglichkeiten hast, ganz schön nervig das alles durchzulesen. Wenn du deine Rezepte zuhause selbst mixt, **entscheidest du was rein darf** und kannst Vitamine, Nährstoffe und Co. ganz natürlich und frisch genießen.

- Günstiger genießen: Ja richtig gehört, denn nicht alle aber viele Produkte bereitest du sogar mit dem Mixer zuhause **langfristig günstiger** zu als sie fertig zu kaufen. Das gilt besonders für Pflanzenmilch und Brotaufstriche! Wir haben das für dich getestet und übersichtlich zusammengestellt. Du wirst überrascht sein!

10 Dinge, die du mit deinem Hochleistungsmixer zubereiten kannst

DIY MIT Hanno
Diese Lebensmittel bereitest du günstiger (und besser!) mit unserem Mixer zu:

Produkt	Gekauft (1,5l / 100g)	DIY Preis (1,5l / 100g)	Ersparnis
Erdnussbutter	0,57 €	0,58 €	5%
Mandelmilchcreme	0,89 €	0,78 €	12%
Mandelmilch	0,26 €	0,21 €	20%
KaffeeMilch	0,20 €	0,07 €	65%
Mandelmilch	2,40 €	2,50 €	7%
Cashewmilch	4,55 €	1,45 €	70%

© 2021 Springlane

* Deine Ersparnis beim selber mixen im Hochleistungsmixer (berechnet nach Durchschnittspreisen von Supermärkten in NRW im März 2019).

Also, worauf wartest du noch? Hochleistungsmixer starten, loslegen und genießen!