

# Russell Hobbs®

## INSTRUCTIONS AND WARRANTY



**RUSSELL HOBBS SATIN BLENDER  
MODEL NO: RHB-314**

Thank you for purchasing the Russell Hobbs Satin Blender. Each unit has been manufactured to ensure safety, reliability and ease of use. Before use, please read these instructions carefully and keep them for further reference.

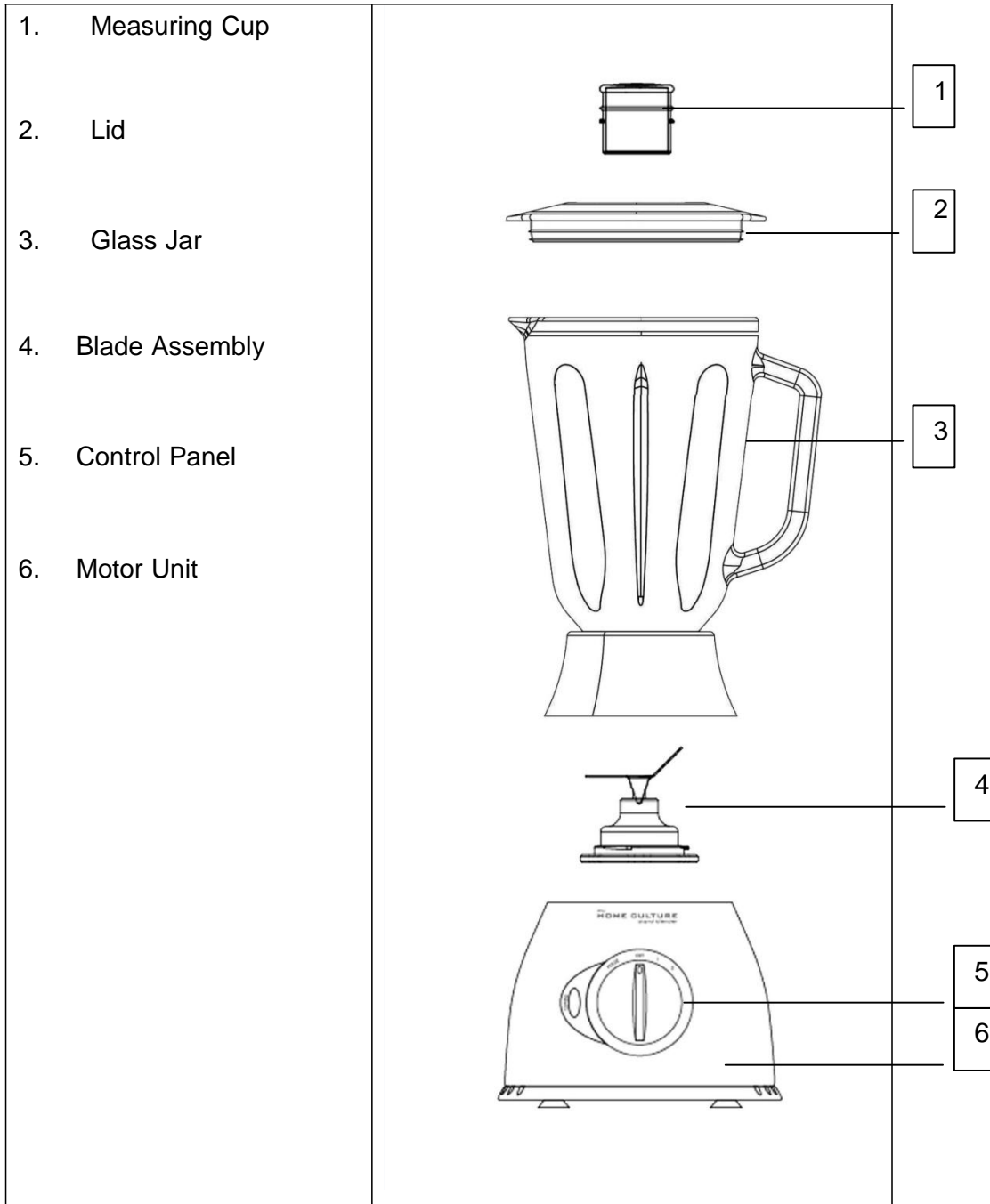
### **Important safeguards**

When using electrical appliances, basic safety precautions should always be followed, including the following:

1. Do not put the motor unit in water or any other liquid; do not use it in a bathroom or near any source of water and do not use outdoors.
2. The blender must be used only by a responsible adult.
3. Unplug before dismantling or cleaning.
4. The blender is fitted with a safety switch to prevent the motor operating unless the jug is in place. Do not use this to switch the blender on and off.
5. Turn the switch to standby OFF before fitting the jug to the motor unit.
6. Turn the switch to standby OFF and wait until the blades come to a complete stop before removing the lid from the jug, and before removing the jug from the motor unit.
7. This appliance is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety.
8. Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.
9. Do not use the blender without first locking the lid in place.
10. Do not fill the jug with boiling liquids.
11. Do not put your hand into the jug, even when it has been removed for cleaning – the blades are very sharp.
12. Do not put any other object (spoon, spatula, etc.) into the jug while the blender is plugged in.
13. Do not leave the blender unattended when plugged in.
14. Position the motor unit on a dry, firm, level surface, close to a power socket and out of reach of children.
15. Route the mains lead so that it cannot be caught accidentally or tripped over.
16. Keep the blender and the mains lead away from hotplates, hobs and burners.
17. Store the blender away from direct sunlight and fluorescent light where possible.
18. Do not let the jug overflow. If liquid gets under the motor unit, it may be sucked into the motor, damaging it.
19. Do not fill the jug above the 1500 ml. If you do, the contents may force the lid off when you start the motor.
20. Do not run the motor for more than 3 minutes, either continuously, or using the pulse setting, otherwise it may overheat. After 3 minutes use, switch it off for at least 3 minutes, to allow it to recover.
21. Do not use the blender for any purpose other than those described in these instructions.
22. Do not run the blender empty, as it may overheat.
23. Do not operate the blender after it malfunctions. If the mains lead or plug is damaged, return the blender to the manufacturer in order to avoid a hazard.
24. This appliance is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety.
25. Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.

**SAVE THESE INSTRUCTIONS**  
FOR HOUSEHOLD USE ONLY

### Name and Parts location



## **Before Use**

Before using your Blender for the first time wash the jug, lid and cap in warm soapy water, rinse well and dry. NOTE: The blades are sharp-edged, handle with care.

## **Preparation**

1. Position the motor unit on a dry, firm, level surface, close to a power socket and out of reach of children.
2. Check that the control knob is set to OFF.
3. Insert the blade assembly into the base of the glass jar, and rotate it anti-clockwise until it is locked.
4. Place the glass jar assembly on top of the base/motor of the blender.

Ensure that the jug is firmly in place by turning it in a clockwise direction to lock it. There are 'Lock' and 'Unlock' markings on the unit. It is recommended that you place the jug handle away from the controls situated at the front of the blender.

5. Plug the motor unit into the power socket
6. Put the ingredients into the jug. Do not fill it past the 1500 ml mark. If you do, the contents may force the lid off when you start the motor.

## **Fitting the Lid**

1. Always fit the lid to the jug before using it.
2. Press well on the lid until the flanges of embedding are well fixed in the jug.
3. Put the cap into the hole in the lid and press it down to fit properly.
4. It is not a good idea to run the blender without the cap, especially if only solid ingredients are used. They may be ejected through the hole when they hit the blades.

## **The Switch**

Turn the control knob clockwise to the speed you require.  
"OFF" - switch off, "1" – slow, "Max" - fast

## **Pulse Function**

Pressing the pulse button will give you a short burst at maximum speed, regardless of the current speed of the blades. The button is spring-loaded. When you stop pressing, it will return to the speed the switch is pointing at.

Do not run the motor continuously for more than 3 minutes, or it may overheat. After 3 minutes switch off for at least 10 minutes to cool down. Do not use pulse function for crushing ice.

## **Crushed ice**

Before using the blender to crush ice, make sure it is clean and rinse it out thoroughly. Any remaining trace of detergent may affect the taste of the crushed ice and will flatten any drink to which it has been added.

Ice cubes come in many shapes and sizes. You will have to experiment with the ice from your ice cube tray. Start with half to three quarters of a cup of ice, or 4 to 6 cubes, add 15ml (1 tablespoon) of fresh cold water. Put the lid on the blender and turn the control knob to 1. While the unit is mixing, press the ICE CRUSH button 3 or 4 times, with short pauses in between. The blades will turn faster to crush the ice. Check the results and adjust the speed accordingly. Too much blending will reduce the ice to liquid, too little will merely chip the edges/corners off the ice.

Do not try to crush ice without adding water to the jug.

Do not be tempted simply to increase the amount of ice and blend for longer – this will not work. Too much ice will never give you satisfactory results.

**Do not use pulse button for crushing ice.**

## **Adding ingredients**

If you need to add ingredients while the blender is working, lift the

cap off, pour the new ingredients through the hole, then replace the cap. Make sure that the added ingredients do not push the volume in the jug past the 1500ml mark.

## **Finished**

Turn the switch to OFF, wait until the blades have stopped moving before removing the lid from the jug – or removing the jug from the motor unit. Hold the motor unit with one hand, grasp the handle with the other hand, and then lift it off the motor unit. Lift the lid off the jug.

## **Auto Clean Function**

Fit the blender jug onto the base, making sure it is firmly in place.

Pour some hot water and dish washing liquid into the jug. Press the pulse button for a few seconds, repeat this twice and rinse thoroughly with clean water. Let dry before storing away.

## SMOOTHIE MAKER RECIPES

### Banana Smoothie

#### Ingredients:

1 Banana Peeled & Sliced  
¼ Cup Oats  
1 Tbsp Honey  
1 Tbsp Peanut Butter  
100g flax seeds  
150ml Yogurt  
1 Cup Ice

#### Method:

1. Add all ingredients into the blender.
2. Pulse it at first to break the ice.
3. Blend for about 2 minutes until smooth.

#### Tip

This smoothie is great for sustained energy throughout the day. The banana has high levels of potassium, helping you to quickly replenish electrolytes. (The riper a banana, the higher sugar content), the peanut butter is high in protein and the raw oats is a Low GI filler. Flax seed is a great source of fibre and Omega 3 fatty acids, and yoghurt contains protein, calcium, riboflavin, vitamin B<sub>6</sub> and vitamin B<sub>12</sub>.

### Berry smoothie

#### Ingredients:

1 Cup Strawberry, blueberry & Raspberry  
150ml low fat ice cream/ frozen yogurt  
1 Banana  
1 Cup Ice

#### Method:

1. Add all ingredients into the blender.
2. Pulse it at first to break the ice.
3. Blend for about 2 minutes until smooth.

#### Tip.

- Strawberry – high in vitamin C and antioxidants
- Blueberry - high level of antioxidants and may be considered most nutritional berry
- Raspberry - sweet taste along with vitamin C, vitamin E, and a good weight loss supplement
- Banana-high in dietary fibre

## Coconut Smoothie

### Ingredients:

- 1 Tin coconut milk
- 1 tablespoon sesame oil
- 1 tablespoon flax seeds
- 1 teaspoon vanilla extract
- 1 Tbsp Honey
- 1 Cup ice

### Method:

1. Add all ingredients into the blender.
2. Pulse it at first to break the ice.
3. Blend for about 2 minutes until smooth.

### Tip

- Sesame oil is a source of vitamin E which is an anti-oxidant and has been correlated with lowering cholesterol levels.
- Flax seed is a great source of fibre and Omega 3 fatty acids.

## Fruit & Muesli smoothie

### Ingredients:

- 1½ cups low-fat milk
- 2 tablespoons low-fat natural or vanilla yoghurt
- 1 ripe banana
- ¼ cup chopped berries: strawberries, raspberries, blueberries
- 1-2 tablespoons muesli
- ½ Cup Rolled Oats
- 1 cup ice

### Method:

1. Add all ingredients into the blender.
2. Pulse it at first to break the ice.
3. Blend for about 2 minutes until smooth.

### Tip:

This delicious smoothie is a meal in itself, rich in protein, complex carbohydrates, dietary fibre, vitamin C and antioxidants. Sweetened naturally with berries and banana.

## **Green tea Smoothie**

### **Ingredients:**

250ml Green Tea  
1Tbsp Honey  
1 Tsp Chopped Mint  
100ml Vanilla flavoured low fat ice cream/ frozen yoghurt

### **Method**

1. Brew a cup of green tea using 2 tea bags and chill.
2. Add all ingredients into the blender.
3. Pulse it at first to break the ice.
4. Blend for about 2 minutes until smooth.

### **Tip:**

- Green tea has tons of antioxidants, helps boost metabolism, and stabilizes Cholesterol.
- Fresh mint works as a decongestant for illness such as the common cold.

## **High Fiber/ Low GI Smoothie**

### **Ingredients:**

½ Papino  
1Tbsp Flax Seeds  
2Tbsp Digestive Bran  
1/2Cup 100% Orange juice  
1/2Cup Low Fat Cultured Yogurt  
1 Tbsp Honey  
1 Cup Ice

### **Method:**

1. Add all ingredients into the blender.
2. Pulse it at first to break the ice.
3. Blend for about 2 minutes until smooth.

### **Tip:**

- Papaya fruit is an excellent source of dietary fiber, folate, vitamin A, C and E. It also contains small amount of calcium, iron, riboflavin, thiamine and niacine. It is also very rich in antioxidant nutrients flavonoids and carotenes, very high in vitamin C plus A, and low in calories and sodium.
- Flax seed is a great source of fibre and Omega 3 fatty acids, and yogurt contains protein, calcium, riboflavin, vitamin B<sub>6</sub> and vitamin B<sub>12</sub>.



## **Low fat Chocolate Crunch Smoothie**

### **Ingredients:**

- 1 Cup 2% milk
- 1 Tbsp Cocoa Powder
- ½ Cup peanuts/ cashews
- 1 Tbsp Honey
- ¼ tsp Vanilla essence
- 1 Cup Ice

### **Method**

1. Add all ingredients into the blender.
2. Pulse it at first to break the ice.
3. Blend for about 2 minutes until smooth.

### **Tip:**

- This smoothie is low fat and delicious.
- For an iced coffee, replace the cocoa powder with instant coffee powder or a chilled espresso.

## **Spiced Mango lassi**

### **Ingredients:**

- 1 Large Mango, peeled & Chopped
- 1 Cup Plain Low Fat Yogurt
- 1 Tbsp Honey
- ¼ Tsp Ground Cinnamon
- 1/8 Tsp Ground Cardamom
- ½ Tsp vanilla Extract
- 1 Cup Ice

### **Method:**

1. Add all ingredients into the blender.
2. Pulse it at first to break the ice.
3. Blend for about 2 minutes until smooth.

### **Tip:**

- This rendition of India's popular yogurt shake makes a cooling counterpoint to any spicy dish
- For a great cocktail, add 50 ml dark rum.

## **Sweet Melon Smoothie (Serves 4)**

### **Ingredients:**

½ Honey Melon  
Thumb size Ginger, peeled  
1 medium Cucumber  
1 TBSP Honey  
150 ml Yogurt  
1 Cup Ice

### **Method:**

1. Add all ingredients into the blender.
2. Pulse it at first to break the ice.
3. Blend for about 2 minutes until smooth.

### **Tip:**

- Cucumbers, part of the melon family, are rich in Vitamin C and dietary fibre.
- Ginger is a great source of anti-oxidants, making this smoothie a delightfully fresh way to strengthen your immune system.

## **Tomato Smoothie**

### **Ingredients:**

2 tomatoes (chopped then frozen)  
1 small tin of tomato juice  
¼ Cup Chopped Celery juice and rind of 1/2 lemon  
Tbsp Chopped basil leaves  
Tabasco to taste  
Salt & Pepper to taste  
1 Cup Ice

### **Method:**

1. Add all ingredients into the blender.
2. Pulse it at first to break the ice.
3. Blend for about 2 minutes until smooth.

### **Tip:**

- Tomatoes contain vital anti-oxidants that help to fight against many diseases known today.
- Tomatoes also contain many nutrients integral for good health, such as vitamin C, A, potassium and iron to name but a few.
- Why not consider growing your own tomatoes for a continuous source of this wonder fruit.

## Cleaning

- Unplug the blender from the mains before cleaning and storing away.
- Clean soon after use, to prevent residues settling inside the jug.
- Remove the jug from the motor unit. Wash the jug, sieve, lid and cap in warm soapy water, rinse well, then turn the jug upside down to drain and dry.
- Keep hands out of the jug – **BLADES ARE VERY SHARP.**
- If it is left for too long without cleaning and bits have glued themselves to the inside of the jug, use a nylon brush to remove. If this does not work – crush a few ice cubes in it.
- It is not recommended to put the jug, sieve, lid or cap into the dishwasher as this can affect the surface finishes. Do not use harsh or abrasive cleaning agents or solvents.
- Wipe the outside of the motor unit with a clean damp cloth.
- Do not put the motor unit in water or any other liquid.

## CONNECTING 3-PIN PLUG

Should the need arise to change the fitted/moulded plug, follow these instructions:

### Mains (AC) Operation

**This unit is designed to operate on 230V current only. Connecting to other power sources may damage the unit.**

Connect three-pin plug as follows:

The wires in this mains lead are coloured in accordance with the following code:

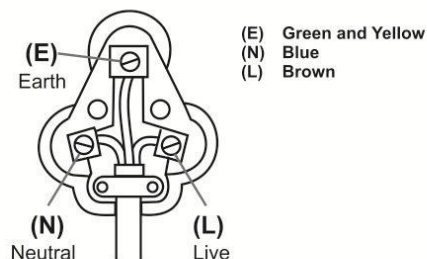
Green/Yellow = Earth

Blue = Neutral

Brown = Live

### **WARNING: THIS APPLIANCE MUST BE EARTHED**

Always ensure the three-pin plug is connected as follows:



If the supply cord is damaged, it must be replaced by the manufacturer or its service agents in order to avoid a hazard. If service becomes necessary within the warranty period, the appliance should be returned to an approved Tedalex Trading Pty Ltd Service Centre. Servicing outside the warranty period is still available but this will be chargeable.

**PLEASE AFFIX YOUR PROOF OF PURCHASE/RECEIPT HERE  
IN THE EVENT OF A CLAIM UNDER WARRANTY THIS RECEIPT MUST BE PRODUCED.**

**W A R R A N T Y**

1. Tedalex Trading (Pty) Limited ("Tedalex") warrants to the original purchaser of this product ("the customer") that this product will be free of defects in quality and workmanship which under normal personal, family or household use and purpose may manifest within a period of 1 (one) year from the date of purchase ("warranty period").
2. Where the customer has purchased a product and it breaks, is defective or does not work properly for the intended purpose, the customer must notify the supplier from whom the customer bought the product ("the supplier") thereof within the warranty period. Any claim in terms of this warranty must be supported by a proof of purchase. If proof of purchase is not available, then repair, and/or service charges may be payable by the customer to the supplier.
3. The faulty product must be taken to the supplier's service centre to exercise the warranty.
4. The supplier will refund, repair or exchange the product in terms of this warranty subject to legislative requirements. This warranty shall be valid only where the customer has not broken the product himself, or used the product for something that it is not supposed to be used for. The warranty does not include and will not be construed to cover products damaged as a result of disaster, misuse, tamper, abuse or any unauthorised modification or repair of the product.
5. This warranty will extend only to the product provided at the date of the purchase and not to any expendables attached or installed by the customer.
6. If the customer requests that the supplier repairs the product and the product breaks or fails to work properly within 3 (three) months of the repair and not as a result of misuse, tampering or modification by or on behalf of the customer, then the supplier may replace the product or pay a refund to the customer.
7. The customer may be responsible for certain costs where products returned are not in the original packaging, or if the packaging is damaged. This will be deducted from any refund paid to the customer.

**TEDELEX TRADING (PTY) LTD**

JOHANNESBURG

TEL NO. (011) 490-9600

CAPE TOWN

TEL NO. (021) 552-5161

DURBAN

TEL NO. (031) 792-6000

[www.amap.co.za](http://www.amap.co.za)

Obrigado por ter comprado a Liquidificadora com acabamento escovadol da Russell Hobbs. Cada unidade foi fabricada de forma a garantir a segurança, fiabilidade e simplicidade de utilização. Antes de utilizar, leia atentamente estas instruções e guarde-as para futura referência.

### **Salvaguardas importantes**

Quando utilizar aparelhos eléctricos, deve seguir sempre as precauções de segurança básicas, incluindo o seguinte:

1. Não coloque a unidade do motor em quaisquer outros líquidos; não a utilize na casa de banho ou próxima de qualquer fonte de água nem a utilize no exterior.
2. A liquidificadora só pode ser utilizada por um adulto responsável.
3. Desligue-a antes de desmantelar ou limpar.
4. A liquidificadora está incorporada com um interruptor de segurança para evitar que o motor funcione a não ser que o jarro esteja no devido local. Não utilize isto para ligar ou desligar a liquidificadora.
5. Coloque o interruptor em Standby OFF antes de colocar o jarro na unidade do motor.
6. Coloque o interruptor em Standby OFF e aguarde que as lâminas parem completamente antes de retirar a tampa do jarro e antes de remover o jarro da unidade do motor.
7. Este aparelho não se destina a ser utilizado por pessoas (incluindo crianças) com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas, ou com falta de experiência e conhecimentos, a não ser que tenham sido supervisionados ou ensinados a utilizar o aparelho por uma pessoa responsável pela sua segurança.
8. As crianças devem ser supervisionadas para garantir que não brincam com o aparelho.
9. Não utilize a liquidificadora sem bloquear primeiro a tampa no devido local.
10. Não encha o jarro com líquidos a ferver.
11. Não coloque a sua mão no jarro, mesmo depois de o remover para limpar – as lâminas são muito afiadas.
12. Não coloque quaisquer outros objectos (colheres, espátulas, etc.) no jarro com a liquidificadora em funcionamento.
13. Não deixe a liquidificadora não supervisionada enquanto está ligada.
14. Coloque a unidade do motor numa superfície seca, firme e nivelada, próxima da tomada de energia e fora do alcance das crianças.
15. Encaminhe o cabo de forma a não ficar numa posição onde alguém possa tropeçar ou ficar preso.
16. Mantenha a liquidificadora e o cabo afastados de chapas eléctricas, fogões e bicos de gás.
17. Guarde a liquidificadora afastada da luz solar directa e luz fluorescente, quando possível.
18. Não permita que a preparação transborde o jarro. Se entrar líquido na unidade do motor, poderá ser sugado para o motor e danificá-lo.
19. Não encha o jarro acima dos 1500 ml. Caso o faça, o conteúdo poderá fazer com que a tampa saia quando liga o motor.
20. Não permita que o motor funcione durante mais de 3 minutos, tanto continuamente ou utilizando a definição "pulse", caso contrário, pode aquecer em excesso. Após 3 minutos de utilização, desligue durante, pelo menos, 3 minutos, para permitir que a liquidificadora recupere.
21. Não utilize o ferro para qualquer fim diferente dos descritos nestas instruções.
22. Não permita que a liquidificadora funcione vazia, uma vez que pode sobreaquecer.
23. Não utilize a liquidificadora caso funcione incorrectamente. Se o cabo ou ficha estiver danificado, devolva a liquidificadora ao fabricante para evitar perigos.
24. Este aparelho não se destina a ser utilizado por pessoas (incluindo crianças) com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas, ou com falta de experiência e conhecimentos, a não ser que tenham sido supervisionados ou ensinados a utilizar o aparelho por uma pessoa responsável pela sua segurança.
25. As crianças devem ser supervisionadas para garantir que não brincam com o aparelho.

**GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES**  
**APENAS PARA UTILIZAÇÃO DOMÉSTICA**

**Nome e localização das peças**

1. Copo de medição

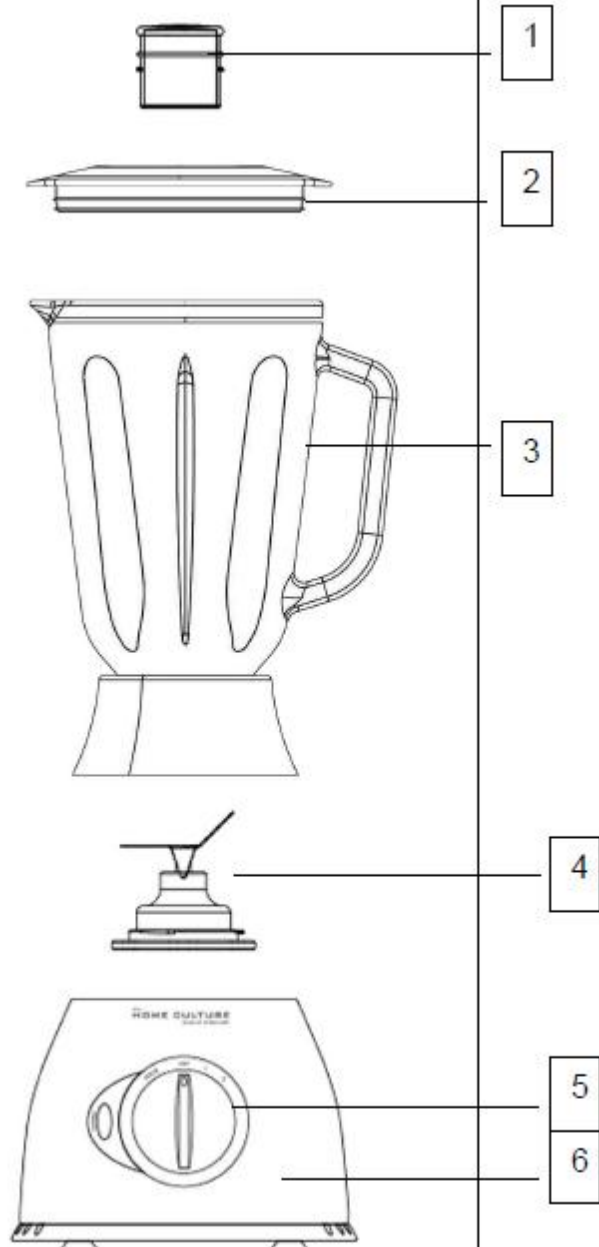
2. Tampa

3. Jarro de vidro

4. Conjunto da lâmina

5. Painel de Controle

6. Unidade do motor



## Antes da utilização

Antes de utilizar a sua liquidificadora pela primeira vez, lave o jarro, a tampa e o tampão em água quente com sabão, enxagúe bem e seque. NOTA: As lâminas são afiadas, manusear com cuidado.

## Preparação

1. Coloque a unidade do motor numa superfície seca, firme e nivelada, próxima da tomada de energia e fora do alcance das crianças.
2. Verifique se o botão de controlo está definido em OFF (desligado).
3. Insira o conjunto da lâmina na base do jarro de vidro e rode no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio até ficar bloqueado.
4. Coloque o conjunto do jarro de vidro sobre a base/motor da liquidificadora. Certifique-se de que o jarro está firmemente fixado no local ao rodá-lo no sentido dos ponteiros do relógio para o bloquear. Existem marcações de 'Bloqueio' e 'Desbloqueio' na unidade. É recomendável colocar a pega do jarro afastada dos controlos situados na parte frontal da liquidificadora.
5. Ligue a unidade do motor à tomada de alimentação.
6. Coloque os ingredientes no jarro. Não encha o jarro acima dos 1500 ml. Caso o faça, o conteúdo poderá fazer com que a tampa saia quando liga o motor.

## Encaixar a tampa

1. Encaixe sempre a tampa no jarro antes de o utilizar.
2. Pressione bem a tampa até que os rebordos estejam bem fixos no jarro.
3. Coloque o tampão no orifício da tampa e pressione para baixo para se encaixar devidamente.
4. Não é boa ideia ligar a liquidificadora sem o tampão, especialmente se utilizar ingredientes sólidos. Poderão ser ejectados através do orifício quando entram em contacto com as lâminas.

## O interruptor

Rode o botão de controlo no sentido dos ponteiros do relógio para a velocidade que pretende. "OFF" - desligar, "1" – lento, "Max" – rápido

## Função "pulse"

Pressionar o botão "pulse" proporciona breves instantes à velocidade máxima, independentemente da velocidade actual das lâminas. O botão apresenta uma mola. Quando termina de pressionar o botão, volta à velocidade para a qual o interruptor está a apontar. Não permita que o motor funcione continuamente durante mais de 3 minutos, ou pode aquecer em excesso. Após 3 minutos de utilização, desligue durante, pelo menos, 10 minutos, para arrefecer. Não utilize a função "pulse" para picar gelo.

## Gelo picado

Antes de utilizar a liquidificadora para esmagar gelo, certifique-se de que está limpa e enxague abundantemente. Quaisquer vestígios restantes de detergente poderão afectar o sabor do gelo esmagado e tornar insípida qualquer bebida à qual é adicionado.

Os cubos de gelo têm vários tamanhos e formas. Terá de experimentar com o gelo da cuvette de gelo. Inicie com metade a três quartos de um copo de gelo ou 4 a 6 cubos e adicione 15 ml (1 colher de sopa) de água fresca fria. Coloque a tampa da liquidificadora e rode o botão de controlo para 1. Enquanto a unidade estiver a misturar, pressione o botão PICAR GELO 3 ou 4 vezes, com pequenas pausas entre pressões. As lâminas trabalham mais rapidamente para picar o gelo. Verifique os resultados e ajuste a velocidade em conformidade. Misturar demasiado irá reduzir o gelo a líquido, mistura por pouco tempo irá meramente cortar as extremidades/cantos do gelo.

Não tente picar o gelo sem adicionar água ao jarro.

Não se sinta tentado a aumentar a quantidade de gelo e misturar mais tempo – isto não irá funcionar. Demasiado gelo nunca proporciona resultados satisfatórios. **Não utilize o botão "pulse" para picar gelo.**

**Adicionar ingredientes**

Se necessita de adicionar ingredientes enquanto a liquidificadora estiver em funcionamento, levante o tampão, coloque os novos ingredientes através do orifício e, em seguida, coloque novamente o tampão. Certifique-se de que os ingredientes adicionados não aumentam o volume do jarro para cima da marca de 1500 ml.

**Conclusão**

Coloque o interruptor em OFF e aguarde que as lâminas parem completamente antes de retirar a tampa do jarro ou de remover o jarro da unidade do motor. Segure na unidade do motor com uma mão, agarre na pega com a outra mão e depois levante-o para fora da unidade do motor. Levante a tampa do jarro.

**Função de autolimpeza**

Encaixe o jarro da liquidificadora na base, certificando-se de que está devidamente fixo no local. Verta água quente e líquido de lavar louça no jarro. Pressione o botão “pulse” durante alguns segundos, repita esta operação duas vezes e enxagúe abundantemente com água limpa. Deixe secar antes de guardar o aparelho.



## RECEITAS DA LIQUIDIFICADORA

### Smoothie de banana

#### Ingredientes:

- 1 banana sem casta e cortada aos bocados
- ¼ copo de flocos de aveia
- 1 colher de sopa de mel
- 1 colher de sopa de manteiga de amendoim
- 100 g de sementes de linhaça
- 150 ml de iogurte
- 1 copo de gelo

#### Método:

1. Adicione todos os ingredientes na liquidificadora.
2. Pressione o botão “pulse” para picar o gelo.
3. Misture durante cerca de 2 minutos até ficar suave.

#### Sugestão

Este smoothie é ótimo para manter a energia ao longo do dia. A banana tem elevados níveis de potássio, ajudando-o a recuperar rapidamente os eletrólitos. (Quanto mais madura for a banana, maior conteúdo de açúcar tem), a manteiga de amendoim tem elevados níveis de proteínas e os flocos de aveia têm um baixo índice glicémico. As sementes de linhaça são uma importante fonte de fibra e ácidos gordos Omega 3 e o iogurte contém proteína, cálcio, riboflavina, vitamina B6 e vitamina B12.

### Smoothie de bagas

#### Ingredientes:

- 1 copo de morangos, mirtilo e framboesas
- 150 ml de gelado com baixo teor de gordura / iogurte congelado
- 1 Banana
- 1 copo de gelo

#### Método:

1. Adicione todos os ingredientes na liquidificadora.
2. Pressione o botão “pulse” para picar o gelo.
3. Misture durante cerca de 2 minutos até ficar suave.

#### Sugestão

- Morangos – elevado teor de vitamina C e antioxidantes
- Mirtilo – elevado nível de antioxidantes e pode ser considerado o fruto de bagas mais nutritivo
- Framboesas – sabor doce com vitamina C, vitamina E e um bom suplemente para perda de peso
- Banana - alto teor de fibras dietéticas

## Smoothie de coco

### Ingredientes:

- 1 lata de leite de coco
- 1 colher de sopa de óleo de sésamo
- 1 colher de sopa de sementes de linhaça
- 1 colher de chá de extracto de baunilha
- 1 colher de sopa de mel
- 1 copo de gelo

### Método:

1. Adicione todos os ingredientes na liquidificadora.
2. Pressione o botão "pulse" para picar o gelo.
3. Misture durante cerca de 2 minutos até ficar suave.

### Sugestão

- O óleo de sésamo é uma fonte de vitamina E, que é um antioxidante e tem estado associado à diminuição dos níveis de colesterol.
- As sementes de linhaça são uma grande fonte de fibra e ácidos gordos Omega 3.

## Smoothie de frutos e muesli:

### Ingredientes:

- 1½ copos de leite com baixo teor de gordura
- 2 colheres de sopa de iogurte de baunilha ou natural com baixo teor de gordura
- 1 banana madura
- ¼ copo de bagas picadas: morangos, framboesas, mirtilos
- 1-2 colheres de sopa de muesli
- ½ copo de aveia em flocos
- 1 copo de gelo

### Método:

1. Adicione todos os ingredientes na liquidificadora.
2. Pressione o botão "pulse" para picar o gelo.
3. Misture durante cerca de 2 minutos até ficar suave.

### Sugestão

Este smoothie delicioso é uma própria refeição, rico em proteínas, hidratos de carbono complexos, fibra dietética, vitamina C e antioxidantes. Adocicado naturalmente através dos frutos de baga e banana.

## Smoothie de chá verde

### Ingredientes:

- 250 ml de chá verde
- 1 colher de sopa de mel
- 1 colher de sopa de hortelã picada
- 100 ml de gelado de baunilha com baixo teor de gordura / iogurte congelado

### Método

1. Ferva um copo de chá verde utilizando 2 pacotes de chá e deixe arrefecer.
2. Adicione todos os ingredientes na liquidificadora.
3. Pressione o botão "pulse" para picar o gelo.
4. Misture durante cerca de 2 minutos até ficar suave.

### Sugestão

- O chá verde é composto por vários antioxidantes, ajuda a acelerar o metabolismo e estabiliza o colesterol.
- A hortelã fresca funciona como um descongestionante para certas doenças, como as gripes comuns.

## **Smoothie com elevado teor em fibra e baixo índice glicémico**

### **Ingredientes:**

- ½ Papaia
- 1 colher de sopa de sementes de linhaça
- 2 colheres de sopa de flocos digestivos
- ½ copo de 100% sumo de laranja
- ½ copo de iogurte fermentado com baixo teor de gordura
- 1 colher de sopa de mel
- 1 copo de gelo

### **Método:**

1. Adicione todos os ingredientes na liquidificadora.
2. Pressione o botão “pulse” para picar o gelo.
3. Misture durante cerca de 2 minutos até ficar suave.

### **Sugestão**

- A papaia é uma excelente fonte de fibra dietética, folato, vitamina A, C e E. Contém também uma pequena quantidade de cálcio, ferro, riboflavina, tiamina e niacina. Também é muito rica em nutrientes antioxidantes, flavonóides e carotenos, com elevado nível de vitamina C mais A, e baixa em calorias e sódio.
- As sementes de linhaça são uma importante fonte de fibra e ácidos gordos Omega 3 e o iogurte contém proteína, cálcio, riboflavina, vitamina B6 e vitamina B12.

## **Smoothie crocante de chocolate com baixo teor de gordura**

### **Ingredientes:**

- 1 Copo de 2% de leite
- 1 colher de sopa de cacau em pó
- ½ copo de amendoins / cajú
- 1 colher de sopa de mel
- ¼ colheres de chá de extracto de baunilha
- 1 copo de gelo

### **Método**

1. Adicione todos os ingredientes na liquidificadora.
2. Pressione o botão “pulse” para picar o gelo.
3. Misture durante cerca de 2 minutos até ficar suave.

### **Sugestão**

- Este smoothie tem um baixo teor de gordura e é delicioso.
- Para um café gelado, substitua o coco em pó por café instantâneo em pós ou expresso gelado.

## Lassi de manga apimentado

### Ingredientes:

- 1 manga grande, sem casca e cortada aos pedaços
- 1 copo de iogurte natural com baixo teor de gordura
- 1 colher de sopa de mel
- ¼ colher de chá de canela moída
- 1/8 colher de chá de cardamomo moído
- ½ colher de chá de extracto de baunilha
- 1 copo de gelo

### Método:

1. Adicione todos os ingredientes na liquidificadora.
2. Pressione o botão "pulse" para picar o gelo.
3. Misture durante cerca de 2 minutos até ficar suave.

### Sugestão

- Esta interpretação do batido de iogurte popular da Índia é um bom contraponto de qualquer prato picante
- Para um fantástico cocktail, adicione 50 ml de rum escuro.

## Smoothie de meloa doce (4 porções)

### Ingredientes:

- ½ Meloa
- Gengibre do tamanho de um polegar, sem casca
- 1 pepino médio
- 1 colher de sopa de mel
- 150 ml de iogurte
- 1 copo de gelo

### Método:

1. Adicione todos os ingredientes na liquidificadora.
2. Pressione o botão "pulse" para picar o gelo.
3. Misture durante cerca de 2 minutos até ficar suave.

### Sugestão

- Os pepinos, que fazem parte da família dos melões, são ricos em Vitamina C e fibra dietética.
- O gengibre é uma grande fonte de antioxidantes, tornando este smoothie numa forma fresca para reforçar o seu sistema imunitário.

## Smoothie de tomate

### Ingredientes:

- 2 tomates (triturados e depois congelados)
- 1 lata pequena de polpa de tomate
- ¼ copo de sumo de aipos cortados e casca de ½ limão
- 1 colher de sopa de folhas de manjerição trituradas
- Tabasco a gosto
- Sal e pimenta a gosto
- 1 copo de gelo

### Método:

1. Adicione todos os ingredientes na liquidificadora.
2. Pressione o botão "pulse" para picar o gelo.
3. Misture durante cerca de 2 minutos até ficar suave.

**Sugestão**

- Os tomates contêm antioxidantes essenciais que ajudam a combater várias doenças actualmente conhecidas.
- Os tomates contêm também vários nutrientes integrais para uma boa saúde, como a vitamina C, A, potássio e ferro, indicando apenas alguns.
- Porque não considerar plantar os seus próprios tomates para uma fonte contínua deste fruto fabuloso.

## Limpeza

- Desligue a liquidificadora da tomada antes de a limpar e guardar.
- Limpe após a utilização, para evitar que os resíduos fiquem incrustados dentro do jarro.
- Remova o jarro da unidade do motor. Lave o jarro, o coador, a tampa e o tampão em água quente com detergente, enxagúe bem e, em seguida, vire o jarro ao contrário para drenar e seque.
- Mantenha as mãos fora do jarro – AS LÂMINAS SÃO MUITO AFIADAS.
- Depois de utilizar se deixar passar muito tempo sem limpar e ficarem colados pedaços no interior do jarro, utilize uma escova de nylon. Se não trabalhar, pique alguns cubos de gelo no jarro.
- Não é recomendável colocar o jarro, coador, tampa ou tampão na máquina de lavar louça, uma vez que pode afectar os acabamentos das superfícies. Não utilize agentes de limpeza agressivos ou abrasivos ou solventes.
- Limpe a parte externa da unidade do motor com um pano limpo húmido.
- Não coloque a unidade do motor dentro de água ou qualquer outro tipo de líquido.

## LIGAÇÃO DA FICHA DE 3 PINOS

Cumpra com as instruções seguintes caso seja necessário substituir a ficha incorporada/moldada:

### Funcionamento através de ligação à electricidade (CA)

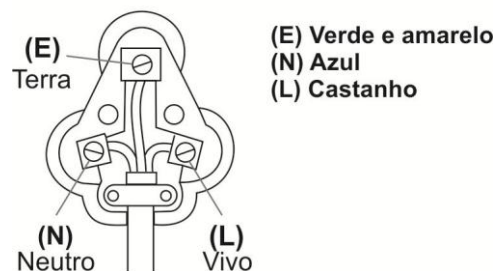
**Esta unidade foi concebida para funcionar apenas com a corrente de 230V. A ligação a outras fontes de alimentação poderá danificar a unidade.**

Ligue uma ficha de três pinos da seguinte maneira:

Os fios neste terminal de alimentação estão coloridos de acordo com o seguinte código:

Verde/Amarelo= Terra Azul= Neutro Castanho= Vivo

AVISO: ESTE APARELHO DEVE ESTAR LIGADO A TERRA  
(Certifique-se sempre de que a ficha de três pinos está ligada da seguinte maneira:)



Se o cabo de alimentação estiver danificado, deve ser substituído pelo fabricante ou seus agentes de assistência de forma a evitar qualquer perigo. Caso seja necessário reparar o aparelho dentro do período de garantia, o aparelho deve ser devolvido a um centro de assistência da Tedalex Trading (Pty) Ltd aprovado. A reparação fora do período de garantia continua a ser possível, mas será cobrada.

**ANEXE A SUA PROVA DE COMPRA/RECIBO AQUI  
EM CASO DE RECLAMAÇÃO AO ABRIGO DE GARANTIA, É NECESSÁRIO PRODUZIR ESTE RECIBO.**

### **GARANTIA**

1. A Tedelex Trading (Pty) Limited ("Tedelex") garante ao comprador original deste produto ("o cliente") que este produto não apresenta defeitos de material e fabrico que se manifestam na utilização normal pessoal, familiar ou doméstica num período de 1 (um) ano desde a data de compra ("período de garantia").
2. No caso de um cliente comprar um produto e este se quebrar, apresentar defeitos ou não funcionar corretamente para a finalidade prevista, o cliente tem de notificar o fornecedor ao qual comprou o produto ("o fornecedor") desse fato dentro do período de garantia. Qualquer reclamação nos termos da garantia deve ser acompanhada por uma prova de compra. Caso não esteja disponível uma prova de compra, então as despesas da reparação e/ou manutenção poderão ter de ser pagas pelo cliente ao fornecedor.
3. O produto avariado tem de ser devolvido ao centro de assistência do fornecedor para aplicar a garantia.
4. O fornecedor irá reembolsar, reparar ou trocar o produto nos termos desta garantia, sujeito aos requisitos legislativos. Esta garantia será válida apenas quando o cliente não tiver quebrado ele próprio o produto ou utilizado o produto para outro fim que não o previsto. A garantia não inclui e não será interpretada como abrangendo produtos danificados como resultado de um desastre, utilização imprópria, manipulação, abuso ou qualquer modificação não autorizada ou reparação do produto.
5. Esta garantia aplicar-se-á apenas ao produto fornecido na data de compra e não a quaisquer acessórios incluídos ou instalados pelo cliente.
6. Se o cliente solicitar que o fornecedor repare o produto e o produto se quebrar ou não funcionar corretamente nos 3 (três) meses após a reparação, considerando que não seja resultado de utilização imprópria, manipulação ou modificação por ou em nome do cliente, então o fornecedor poderá substituir o produto ou pagar um reembolso ao cliente.
7. O cliente poderá ser responsável por certos custos quando os produtos devolvidos não estiverem na embalagem original, ou caso a embalagem esteja danificada. Este custo será deduzido de qualquer reembolso pago ao cliente.

### **TEDELEX TRADING (PTY) LTD**

JOANESBURGO  
CIDADE DO CABO  
DURBAN

N.º TEL. +2711) 490-9600  
N.º TEL. +2721 552-5161  
N.º TEL. +2731 792-6000

[www.amap.co.za](http://www.amap.co.za)

Merci pour l'achat du mixeur de Russell Hobbs à finition effet brossé satiné. Chaque unité a été fabriquée pour assurer utilisation sûre, fiable et facile. Avant l'utilisation, veuillez lire ces instructions avec attention et conservez-les pour pouvoir vous y reporter.

### **Précautions importantes**

Lors de l'utilisation de n'importe quel appareil électrique, des précautions de sécurité élémentaires devraient toujours être suivies, ainsi que les points suivants :

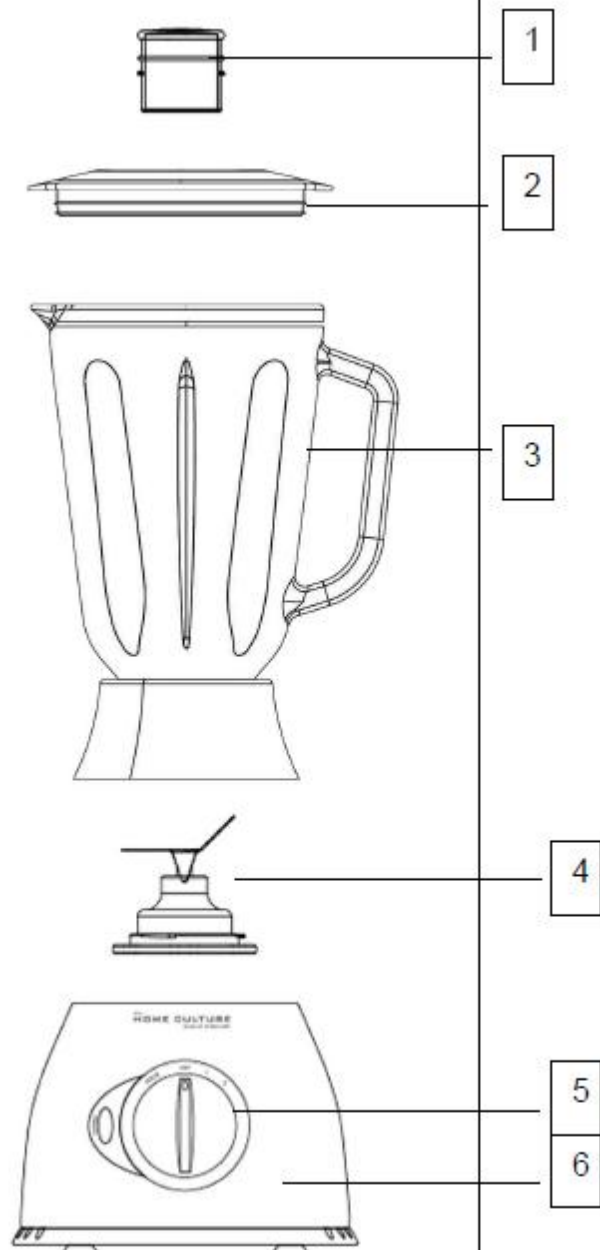
1. Ne mettez pas l'unité moteur dans de l'eau ou dans tout autre liquide ; ne l'utilisez pas dans la salle-de-bain ou près d'une source d'eau et ne l'utilisez pas à l'extérieur.
2. Le mixeur doit être utilisé par un adulte responsable.
3. Débranchez avant de le démontage ou avant le nettoyage.
4. Le mixeur est réglé avec un interrupteur de sécurité, afin d'éviter que le moteur ne fonctionne, à moins que le pichet soit en place. Ne pas utiliser ceci pour ALLUMER et ETEINDRE le mixeur.
5. Tournez l'interrupteur en mode ARRET avant d'ajuster le pot sur l'unité moteur.
6. Tournez l'interrupteur en mode ARRET et attendez que les lames s'arrêtent complètement avant de retirer le couvercle du pot, et avant de retirer le pot de l'unité moteur.
7. Cet appareil n'est pas destiné aux personnes (y compris les enfants) dont les capacités physiques, sensorielles et intellectuelles sont limitées, ou qui ont un manque d'expérience et de connaissances à moins qu'elles n'aient été supervisées ou qu'elles aient reçu des instructions sur l'utilisation de l'appareil par une responsable de leur sécurité.
8. Les enfants devraient être surveillés pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
9. N'utilisez pas le mixeur sans verrouiller préalablement le couvercle en place.
10. Ne remplissez pas le pot avec des liquides bouillants.
11. Ne mettez pas votre main dans le pot, même lorsqu'il a été retiré pour être nettoyage - les lames sont très coupantes.
12. Ne mettez aucun objet (cuillère, spatule, etc.) dans le pot, quand le mixeur est branché.
13. Ne laissez pas le mixeur sans surveillance, lorsqu'il est branché.
14. Placez l'unité moteur sur une surface horizontale sèche et solide, située près d'une prise électrique et hors de portée des enfants.
15. Placez le câble électrique de manière à ce qu'il ne s'emmêle pas et que l'on ne puisse pas trébucher dessus par accident.
16. Gardez le mixeur et le câble à distance de plaques chaudes, de brûleurs et de plaques de cuisson.
17. Rangez le mixeur, si possible, à l'abri de la lumière directe du soleil et de la lumière fluorescente.
18. Ne pas laisser le pot déborder. Si le liquide s'infiltré sous l'unité moteur, il peut être aspiré par le moteur et l'endommager.
19. Ne remplissez pas le pot au-delà de 1500 ml. Si vous le faites, le contenu pourrait soulever le couvercle, lorsque vous démarrez le moteur.
20. Ne faites pas fonctionner le moteur plus de 3 minutes, soit de manière continue ou en utilisant le réglage d'impulsion, sinon il risqué de surchauffer. Après 3 minutes d'utilisation, éteignez-le pendant environ 3 minutes, laissez-le refroidir.
21. N'utilisez pas le mixeur à d'autres fins que celles décrites dans ces instructions.
22. Ne pas faire fonctionner le mixeur lorsqu'il est vide, cela pourrait le surchauffer.
23. Ne faites pas fonctionner le mixeur après qu'il ait mal fonctionné. Si le câble électrique ou si la prise sont endommagés, renvoyez le mixeur au fabricant pour éviter tout risque.
24. Cet appareil n'est pas destiné aux personnes (y compris les enfants) dont les capacités physiques, sensorielles et intellectuelles sont limitées, ou qui ont un manque d'expérience et de connaissances à moins qu'elles n'aient été supervisées ou qu'elles aient reçu des instructions sur l'utilisation de l'appareil par une responsable de leur sécurité.
25. Les enfants devraient être surveillés pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.



**CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS**  
RÉSERVÉ À L'USAGE DOMESTIQUE

**Nom et emplacement des pièces**

1. Tasse à mesurer
2. couvercle
3. Pot en verre
4. Assemblage de lames
5. Tableau de contrôle
6. Unité moteur



## Avant l'utilisation

Avant d'utiliser votre mixeur pour la première fois, nettoyez le pot, le couvercle et le bouchon doseur dans de l'eau chaude savonneuse, bien rincer et sécher. NOTE : les lames ont des bords coupants, manipulez-les avec précaution.

## Préparation

1. Mettez l'unité moteur sur une surface horizontale, sèche et solide, près d'une prise de courant et hors de la portée des enfants.
2. Vérifiez que le bouton de contrôle est réglé sur ARRET.
3. Insérez l'assemblage de lames à la base du pot et tournez-le dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, jusqu'à ce qu'il soit verrouillé.
4. Placez l'assemblage du pot au sommet de la base/du moteur du mixeur. Assurez-vous que le pot est fermement placé le tournant dans le sens des aiguilles d'une montre, afin de le verrouiller. Il existe des marques « verrouillage » et « déverrouillage » sur l'unité. Il est recommandé que vous placiez la poignée du mixeur loin des contrôles qui se trouvent sur l'avant du mixeur.
5. Branchez l'unité moteur dans la prise électrique
6. Mettez les ingrédients dans le pichet. Ne remplissez pas le pot au-delà de 1500 ml. Si vous le faites, le contenu pourrait soulever le couvercle, lorsque vous démarrez le moteur.

## Ajustement du Couvercle

1. Ajustez toujours le couvercle sur le pot avant de l'utiliser.
2. Appuyez bien sur le couvercle jusqu'à ce que les stries soient bien fixées dans le pot.
3. Placez le bouchon doseur dans l'orifice du couvercle et appuyez-le vers le bas, afin de correctement l'ajuster.
4. Il n'est pas conseillé de faire fonctionner le mixeur sans le bouchon doseur, en particulier si uniquement des ingrédients sont utilisés. Ils pourraient être éjectés à travers l'orifice, lorsqu'ils entrent en contact avec les lames.

## L'interrupteur

Tournez le bouton de contrôle dans le sens des aiguilles d'une montre sur la vitesse que vous souhaitez.

« ARRET » - éteindre, « 1 » – lent, « Max » – rapide

## Fonction d'impulsion

En appuyant sur le bouton de l'impulsion, cela vous donnera une petite impulsion à température maximale, quel que soit la vitesse à laquelle les lames sont en train de fonctionner. Le bouton comprend un ressort. Lorsque vous cessez d'appuyer dessus, il reviendra sur laquelle il est réglée.

Ne faites pas fonctionner le moteur de manière continue pendant plus de 3 minutes, ou il risquera de surchauffer. Après 3 minutes, éteignez le moteur pendant au moins 10 minutes, pour le laisser refroidir. N'utilisez pas le bouton d'impulsion pour piler de la glace.

## Glace pilée

Avant d'utiliser le mixeur pour broyer de la glace, assurez-vous qu'il est propre et rincez-le minutieusement. Toute trace persistante de détergeant pourrait affecter le goût de la glace broyée et atténuerait le goût de toutes les boissons auxquelles elle sera ajoutée.

Les glaçons ont de nombreuses formes et tailles différentes. Vous devrez essayer avec votre bac à glaçons. Commencez avec la moitié des trois quart d'une tasse de glace ou bien avec 4 à 6 glaçons et ajoutez 15 ml (une cuillère à soupe) d'eau froide. Mettez le couvercle sur le mixeur et tournez le bouton de contrôle sur 1. Pendant que le mixeur est en train de mélanger, appuyez sur le bouton GLACE PILEE 3 ou 4 fois, avec de courtes pauses entre-temps. Les lames tourneront plus rapidement, afin de piler la glace. Vérifiez le résultat et ajustez en conséquence la vitesse. Trop de mélange transformera la glace en liquide, et trop peu ébrêchera à peine les bords/les coins des glaçons.

N'essayez pas de piler de la glace sans ajouter de l'eau dans le pot.

N'essayez pas d'augmenter le volume de glace et de la mixer plus longtemps - cela ne marchera pas. Trop de glace ne donne jamais des résultats satisfaisants. **N'utilisez pas le bouton d'impulsion pour piler de la glace.**

### **L'ajout d'ingrédients**

Si vous devez ajouter des ingrédients, pendant que le mixeur fonctionne, soulevez le couvercle, versez les nouveaux ingrédients par l'orifice, puis replacez le couvercle. Vérifiez que les ingrédients ajoutés n'augmentent pas le volume dans le pichet et ne dépassent pas la marque 1500 ml.

### **Terminer**

Tournez l'interrupteur sur ARRET, attendez jusqu'à ce que les lames se soient arrêtées, avant de retirer le couvercle du pot - ou avant de retirer le pot de l'unité moteur. Tenez l'unité moteur d'une main, maintenez la poignée avec l'autre main et soulevez-la de l'unité moteur. Enlevez le couvercle du pichet.

### **Fonction d'auto-nettoyage**

Ajustez le pot du mixeur sur la base, et assurez-vous qu'il soit bien en place. Versez un peu d'eau chaude et de liquide vaisselle dans le pot. Appuyez sur le bouton d'impulsion pendant quelques seconds, répétez l'opération deux fois et rincez soigneusement avec de l'eau claire. Laissez-le sécher avant de le ranger.

## RECETTES POUR PREPARER DES SMOOTHIES

### Smoothie banane

#### Ingrédients :

- 1 banane, pelée & coupées en tranches
- ¼ de tasse de flocons d'avoine
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe de beurre de cacahouètes
- 100g de graines de lin
- 150 ml de yaourt
- 1 tasse de glaçons

#### Méthode :

1. Ajoutez tous les ingrédients dans le mixeur.
2. Utilisez d'abord l'impulsion pour briser la glace.
3. Mixez pendant environ 2 minutes, jusqu'à ce que le mélange soit onctueux.

#### Conseil

Ce smoothie est formidable pour conserver l'énergie tout au long de la journée. La banane possède un niveau élevé de potassium, qui vous aide rapidement à recharger vos batteries. (Plus la banane est mûre, plus elle est sucrée), le beurre de cacahouètes est riche en protéines et les flocons d'avoine naturels sont un aliment qui cale et qui est faible en IG. Les grains de lin sont une formidable source de fibres et d'Omega 3, d'acides saturés et le yaourt contient des protéines, du calcium, de la riboflavine et des vitamines B6 et B12.

### Smoothie aux baies

#### Ingrédients :

- 1 tasse de fraises, myrtilles & framboises
- 150ml de crème glacée allégée / yaourt congelé
- 1 banane
- 1 tasse de glaçons

#### Méthode :

1. Ajoutez tous les ingrédients dans le mixeur.
2. Utilisez d'abord l'impulsion pour briser la glace.
3. Mixez pendant environ 2 minutes, jusqu'à ce que le mélange soit onctueux.

#### Conseil

- Fraise - riche en vitamine C et antioxydants
- Myrtille - riche en antioxydants et peut être considérée comme étant le fruit le plus nutritif
- Framboise - goût sucré associé à des vitamines C, E et bonne comme supplément pour perdre du poids
- Banane - riche en fibres alimentaires

## **Smoothie à la noix de coco**

### **Ingrédients :**

- 1 boîte de lait de coco
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame
- 1 cuillère à soupe de graine de lin
- 1 cuillère à café d'essence de vanille
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 tasse de glaçons

### **Méthode :**

1. Ajoutez tous les ingrédients dans le mixeur.
2. Utilisez d'abord l'impulsion pour briser la glace.
3. Mixez pendant environ 2 minutes, jusqu'à ce que le mélange soit onctueux.

### **Conseil**

- L'huile de sésame est une source de vitamine E qui est un antioxydant et qui a été corrélé avec la diminution des taux de cholestérol.
- Les graines de lin sont une excellente source de fibres et d'acides gras Oméga 3.

## **Smoothie fruits et muesli**

### **Ingrédients :**

- 1½ tasse de lait écrémé
- 2 cuillères à soupe de yaourt allégé naturel ou à la vanille
- 1 banane mûre
- ¼ de tasse de baies en morceaux : fraises, framboises, myrtilles
- 1-2 cuillères à soupe de muesli
- ½ tasse de flocons d'avoine
- 1 tasse de glaçons

### **Méthode :**

1. Ajoutez tous les ingrédients dans le mixeur.
2. Utilisez d'abord l'impulsion pour briser la glace.
3. Mixez pendant environ 2 minutes, jusqu'à ce que le mélange soit onctueux.

### **Conseil:**

Ce délicieux smoothie constitue un véritable repas, riche en protéines, en carbohydrates complexes, en fibres alimentaires, en vitamine C et en antioxydants et il est naturellement sucré avec les baies et la banane.

## **Smoothie au thé vert**

### **Ingrédients :**

- 250ml de thé vert
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère de menthe ciselée
- 100ml de crème glacée parfumée à la vanille / de yaourt allégés

### **Méthode**

1. Faites infuser une tasse de thé vert en utilisant deux sachets et laissez refroidir.
2. Ajoutez tous les ingrédients dans le mixeur.
3. Utilisez d'abord l'impulsion pour briser la glace.
4. Mixez pendant environ 2 minutes, jusqu'à ce que le mélange soit onctueux.

### **Conseil:**

- Le thé vert contient des tonnes d'antioxydants, elle aide à doper le métabolisme et ils stabilisent le cholestérol.
- La menthe fraîche décongestionne en cas de rhume.

## **Smoothie riche en fibres / faible en IG**

### **Ingrédients :**

- ½ papaye
- 1 cuillère à soupe de graine de lin
- 2 cuillères à soupe de son
- ½ tasse jus d'orange à 100 %
- ½ tasse de yaourt fermenté allégé
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 tasse de glaçons

### **Méthode :**

1. Ajoutez tous les ingrédients dans le mixeur.
2. Utilisez d'abord l'impulsion pour briser la glace.
3. Mixez pendant environ 2 minutes, jusqu'à ce que le mélange soit onctueux.

### **Conseil:**

- La papaye est une source excellente de fibres alimentaires, de folates, de vitamines A, C et E. Elle contient aussi une petite quantité de calcium, de fer, de riboflavine, de thiamine et de niacine. Elle est également très riche en antioxydants et en nutriments riches en flavonoïdes et en carotène, elle est très riche en vitamines C et A et faible en calories et en sodium.
- Les grains de lin sont une formidable source de fibres et d'Omega 3, d'acides saturés et le yaourt contient des protéines, du calcium, de la riboflavine et des vitamines B6 et B12.

## **Smoothie au chocolat croquant allégé**

### **Ingrédients :**

- 1 tasse de lait à 2%
- 1 cuillère à soupe de poudre de cacao
- ½ tasse de cacahouètes / de noix de cajou
- 1 cuillère à soupe de miel
- ¼ cuillère à café d'essence de vanille
- 1 tasse de glaçons

### **Méthode**

1. Ajoutez tous les ingrédients dans le mixeur.
2. Utilisez d'abord l'impulsion pour briser la glace.
3. Mixez pendant environ 2 minutes, jusqu'à ce que le mélange soit onctueux.

### **Conseil:**

- Ce smoothie est allégé et il est délicieux.
- Pour un café glacé, remplacez le chocolat en poudre, par du café instantané en poudre ou par un expresso refroidi.

## **Lassi épicé à la mangue**

### **Ingrédients :**

- 1 grosse mangue, pelée et coupée en morceaux
- 1 tasse de yaourt nature allégé
- 1 cuillère à soupe de miel
- ¼ cuillère à café de cannelle moulue
- 1/8 cuillère à café de cardamome moulue
- ½ cuillère à thé d'essence de vanille
- 1 tasse de glaçons

### **Méthode :**

1. Ajoutez tous les ingrédients dans le mixeur.
2. Utilisez d'abord l'impulsion pour briser la glace.
3. Mixez pendant environ 2 minutes, jusqu'à ce que le mélange soit onctueux.

### **Conseil:**

- Cette restitution du mélange de yaourt indien très appréciée est le contrepoint de n'importe quel plat épicé
- Pour obtenir un formidable cocktail, ajoutez du rhum brun.

## **Smoothie au melon sucré (pour 4 personnes)**

### **Ingrédients :**

- ½ de melon miel
- 1 pouce de gingembre, pelé
- 1 concombre de taille moyenne
- 1 cuillère à soupe de miel
- 150 ml de yaourt
- 1 tasse de glaçons

### **Méthode :**

1. Ajoutez tous les ingrédients dans le mixeur.
2. Utilisez d'abord l'impulsion pour briser la glace.
3. Mixez pendant environ 2 minutes, jusqu'à ce que le mélange soit onctueux.

### **Conseil:**

- Les concombres font partie de la famille des melons et ils sont riches en vitamines C et en fibres alimentaires.
- Le gingembre est une excellente source d'antioxydants, qui font de ce smoothie une merveilleusement et rafraîchissante façon de renforcer votre système immunitaire.

## **Smoothie à la tomates**

### **Ingrédients :**

- 2 tomates (coupées en morceaux puis surgelées)
- 1 petite boîte de jus de tomate
- ¼ tasse de jus de céleri en morceaux et des zests d'½ melon
- Une cuillère à soupe de feuilles de basilic ciselées
- Tabasco, selon le goût
- Sel et poivre, au goût
- 1 tasse de glaçons

### **Méthode :**

1. Ajoutez tous les ingrédients dans le mixeur.
2. Utilisez d'abord l'impulsion pour briser la glace.
3. Mixez pendant environ 2 minutes, jusqu'à ce que le mélange soit onctueux.

### **Conseil:**

- Les tomates contiennent des antioxydants fondamentaux qui aide à combattre de nombreuses maladies, qui sont connue à l'heure actuelle.
- Les tomates contiennent aussi de nombreux nutriments complets, qui sont bons pour la santé, comme les vitamines C, A, du potassium et du fer, juste pour en citer quelques-uns.
- Pourquoi n'envisageriez-vous pas de cultiver vos tomates, afin d'avoir toujours à portée de main ce fruit merveilleux.



## Nettoyage

- Débranchez le mixeur de l'alimentation électrique, avant de le nettoyer et de le ranger.
- Après l'utilisation, nettoyez-le dès que possible, pour éviter que des résidus restent à l'intérieur du pichet.
- Retirez le pot de l'unité moteur. Nettoyez le pot, le tamis, le couvercle, le bouchon doseur dans de l'eau chaude savonneuse, rincez-les bien, puis mettez-les à l'envers pour les faire sécher.
- Ne mettez pas vos mains dans le pot – **LES LAMES SONT TRES COUPANTES.**
- Si vous attendez trop longtemps avant de nettoyer, des morceaux peut s'être agglomérés à l'intérieur du pichet, utilisez une brosse en nylon. Si cela ne marche pas – pilez dedans quelques glaçons.
- Il n'est pas recommandé de mettre le pot, le tamis, le couvercle ou le bouchon doseur dans le lave-vaisselle, car cela peut endommager le revêtement des surfaces. N'utilisez pas de produits de nettoyage agressifs ou abrasifs, ainsi que des solvants.
- Essuyez l'extérieur de l'unité moteur avec un chiffon propre humide.
- Ne mettez pas l'unité moteur dans l'eau ou dans tout autre liquide.

## BRANCHER LA PRISE A 3 CHIFFES

Si la prise équipée/moulée devait être change, suivez les instructions ci-dessous :

### Fonctionnement du secteur (AC)

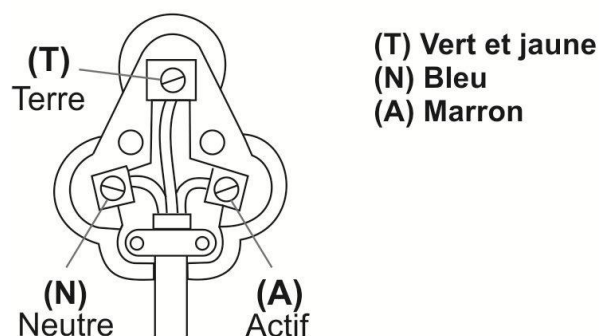
**Cette unité est conçue pour fonctionner uniquement sur le courant 230V. Brancher d'autres sources d'alimentation pourrait endommager l'unité.**

Branchez la prise à trois fiches, de la manière suivante :

Les fils de ce réseau sont colorés selon le code suivant :

Vert/jaune = Terre Bleu = Neutre Marron = Actif

**AVERTISSEMENT : CET APPAREIL DOIT ÊTRE RACCORDE A UNE PRISE DE TERRE**  
(Il faut toujours s'assurer que la prise à trois fiches est connectée de la manière suivante :)



Si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant, ou par ses agents d'entretien, pour éviter un accident. Si la maintenance devient nécessaire pendant la durée de la garantie, l'appareil devrait être renvoyé à un centre de maintenance agréé par Tedalex Trading (Pty) Ltd. La maintenance au-delà de la garantie est toutefois possible, mais elle sera cependant facturée.

**VEUILLEZ APOSER VOTRE PREUVE D'ACHAT / RECU ICI  
EN CAS DE RECLAMATION PENDANT LA PERIODE DE GARANTIE CE RECUS DOIT ETRE PRESENTE.**

### **GARANTIE**

1. Tedex Trading (Pty) Limited (« Tedex ») garantie à l'acheteur d'origine de ce produit (« le client »), que ce dernier ne présentera pas de défauts de qualité, ni de fabrication qui dans le cadre d'une utilisation normale, familiale ou domestique pourrait apparaître en l'espace d'1 (d'une) année suivant la date d'achat (« période de garantie »).
2. Lorsque le client a acheté un produit qui se casse, présente des défauts ou qui ne fonctionne pas correctement pour l'utilisation pour laquelle il était destiné, le client doit signaler cela au fournisseur auprès duquel il a acheté le produit (« le fournisseur ») durant la période de garantie. Toute réclamation selon les conditions de la garantie doit être accompagnée d'une preuve d'achat. Si la preuve d'achat, n'est pas disponible, à ce moment-là, les frais de réparation et / ou d'entretien peuvent être à la charge du client vis-à-vis du fournisseur.
3. Un produit défectueux doit être rapporté au centre d'entretien du fournisseur pour faire jouer la garantie.
4. Le fournisseur remboursera, réparera ou échangera le produit selon les termes de cette garantie qui est assujettie aux exigences légales. Cette garantie devrait être valable uniquement quand le client n'a pas cassé lui-même l'appareil, ou utilisé ce dernier pour faire quelque chose pour lequel il n'était pas destiné. La garantie ne comprend pas et ne peut pas être considérée comme couvrant les dommages affectant l'appareil, qui seraient le résultat d'un accident, d'une mauvaise utilisation, d'une modification, d'un abus ou de toute modification ou réparation non-autorisée de l'appareil.
5. La garantie couvrira uniquement le produit fourni à la date d'achat et elle ne s'appliquera pas à toute pièces ajoutée ou installée par le client.
6. Si le client demande au fournisseur de réparer le produit et si le produit casse ou ne fonctionne pas correctement dans les 3 (trois) mois de la réparation, et si ceci n'est pas le résultat d'une mauvaise utilisation, à ce moment-là le fournisseur pourrait remplacer le produit ou rembourser le client.
7. Le client pourrait être tenu pour responsable de certains frais lorsque les produits ne sont pas renvoyés dans leur emballage d'origine, ou si l'emballage est endommagé. Ceci sera déduit de tout remboursement fait au client.

### **TEDELEX TRADING (PTY) LTD**

JOHANNESBOURG  
CAPE TOWN  
DURBAN

TEL NO. +2711 490-9600  
TEL NO. +2721 552-5161  
TEL NO. +2731 792-6000

[www.amap.co.za](http://www.amap.co.za)