

Chufamix of de moderne meeldraad!

VOORDELEN:

- **Snel te gebruiken:** 3 minuten per bereiding
- **Eenvoudige reiniging:** spoelen met water
- **Zuinig:** tot € 1,8 besparing / l drank
- **Natuurlijk:** geen additieven of bewaarmiddelen
- Vol vitaminen en micronutriënten (rauwe drank)
- **Ecologisch:** geen verpakking



Alle recepten van Chufamix op :



Volg ons op :



Chufamix Belgium
WELLnutrifood



Gedistribueerd door :

WELLnutrifood

Premium reseller

Drève de l'Infante, 27 P3
B-1410 Waterloo
info@wellnutrifood.be

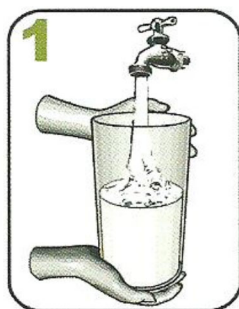
Chufamix of de moderne meeldraad!

Plant aardige dranken om zelf te maken:
«Tips, trucs en recepten»

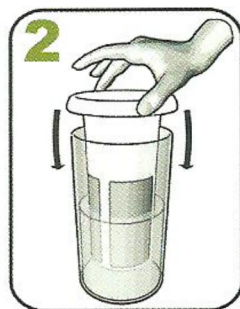


Boek uw Chufamix in uw biologische winkel of schrijf naar info@wellnutrifood.be

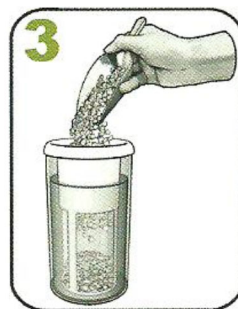
6 EEN- VOUDIGE STAPPEN



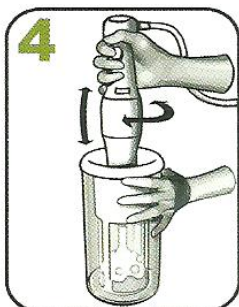
Remplir le récipient jusqu'au repère de 500 ml ou 1.000 ml avec de l'eau.



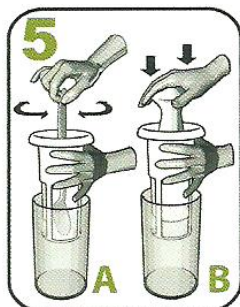
Introduire le filtre sur le récipient et ajuster doucement.



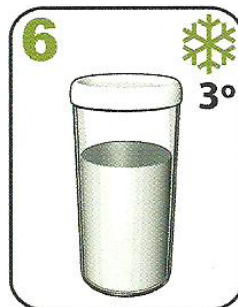
Verser les fruits secs, les céréales ou les graines à l'intérieur du filtre.



Introduire le batteur à main ou mixer plongeant (pas inclus) et actionner pendant 1 minute.



A: Soulevez le filtre, remuer avec une cuillère en bois.
B: Pressez doucement la pulpe avec le mortier jusqu'à en extraire les dernières gouttes.



Fermez le récipient et laissez au frigo. Remuez avant de consommer.

TIPS EN TIPS :

- Drink met kleine zaden: maak 1 liter groentedrank en bereid alle ingrediënten, inclusief 1/2 liter water. Mix 2 minuten. Voeg vervolgens de 2e 1/2 liter water toe en meng opnieuw 1 minuut.
- Suiker: geeft de voorkeur aan natuurlijke suiker uit gedroogde vruchten!
- Zout: een snuffe zout is altijd een groot pluspunt bij een groentedrank. Zonder dit, zal de plantaardige drank flauw en niet erg goed zijn.
- Conservering: gedurende 3 tot 5 dagen in de koelkast. (Het is beter de volgende dag dankzij enzymatisch werk).
- Dubbele extractie: voor dranken met amandel, hazelnoot, cashewnoten ... Houd de extractiepulp in de tank en voeg slechts 1/2 liter water toe. Dan remixen.
- Er gaat niets verloren: gooi de pulp niet! Gebruik het in uw gebak of brooddeeg.



Hennep drank

ZADEN
RECEPTEN

Ingrediënten :

- 1/2 liter water
- 60 gram hennepzaad
- een snuffe zeezout
- ofwel 3 dadels of 70 g rietsuiker of 40 ml agave siroop
- optioneel: voeg 2 of 3 blaadjes verse munt of gember toe of 20 g gedroogde mango 20 minuten gerehydrateerd in warm water

Vorbereiding:

 volg ons 6 stappen diagram

(Gebruik de truc van eerst het extraheren van de ingrediënten met 1/2 liter water en voeg eens goed gemengd de andere 1/2 liter toe en remix om het preparaat goed te emulgeren).

Pulp recepten

PULP
RECEPT

Spread: ingrediënten:

- 100 g van de rest van de pulp (hazelnoot, amandel, walnoot of cashewnoten)
- 2 eetlepels cacao poeder
- 2 eetlepels agave siroop

Bereiding: Bereid de pulp in een slakom, voeg de cacao toe zodat dit preparaat de kleur van de cacao aanneemt (proef van tijd tot tijd om te controleren of het te bitter is) verspreid en verzacht alles.

Plantaardige taart ingrediënten:

- 100 gr Resten van ongezoete pulp (hazelnoot, amandel, walnoot of cashewnoten) een boeket vers aromatisch kruid: kervel, peterselie,

bieslook, basilicum, lente-ui, koriander

- 1 teentje knoflook
- 2 eetlepels olijfolie van eerste persing
- Zoutpeper (naar smaak)

Bereiding: Meng alle ingrediënten en mix ze vervolgens fijn.

Wit rijp sap

Ingrediënten

- 1 liter koud water
- 100 gram moerbeien (Mulberry'WELL)
- 40 gram gedroogde ananas
- een schil van citroen
- een snuifje zeezout

Vorbereiding: Gebruik de 6-stappenmethode zonder de randen van het filter te schrapen met een houten lepel voordat je de stamper gebruikt.

Watertemperatuur: koud.

Conservering: onmiddellijk consumeren.

Boissons à l'Avoine

GEDROOG-
DE FRUIT
RECEPT

Havermout drankje

Ingrediënten

- 1L heet water (70-80°C) (kook en laat afkoelen 2 minuten)
- 50 g havermout
- Een snuifje zout
- Rietsuiker, stevia, honing, datum (hoeveelheid te bepalen i.v.m. smaak)
- 1/8 schil van een citroen of limoen.
- Een snuifje kaneelpoeder of een halve kaneelstok.

Vorbereiding: volg het diagram in 6 stappen, maar met water bij 70-80 °C)

Rijstdrankjes ingrediënten

- 1L heet water (70-80°C) (kook en laat afkoelen 2 minuten)
- 50 g ruwe rijst
- Een snuifje zout
- ofwel 3 dadels of 70 g rietsuiker of 40 ml agave siroop
- 2 cm sinaasappelschil.

Vorbereiding: volg het schema met 6 stappen

Conservering: maximaal 2 dagen in de koelkast.

Granen
recepten



Almond dranken

GEDROOG-
DE FRUIT
RECEPT

Ingrediënten :

- 1 liter koud water
- 100 tot 200 g gemalen of hele amandelen
- Een snuifje zeezout
- 3 dadels of 1 eetlepel rietsuiker of 40 ml agave siroop
- 2 cm citroenschil
- Optioneel: voeg 25 g physalis (Incaberry'WELL) bessen of moerbeien toe (Mulberry'WELL)

Vorbereiding:

Volg het diagram in 6 stappen.

Andere recepten:

Cashew-Cranberry:

- 100 g cashewnoten (Cashew'WELL)
- Een snuifje zeezout
- 3 data (Dates'WELL) en 25 g cranberries (Cranberry'WELL)
- 2 cm citroenschil

Noten, Coco:

- 100 g walnoot kernels (Walnut'WELL)
- Een snuifje zeezout
- 3 data (Dates'WELL) en 25 g kokosnootkoolraap.
- 2 cm citroenschil



Produkt	Produkt staat	g/L	Soaking*	Water T°	Recepten Sjabloon
Amandelen	rauw	70-100	8uur	normaal	Gedroogde fruit
Hazelnoten	rauw	70-100	8uur	normaal	Gedroogde fruit
Walnoten	rauw	70-100	-	normaal	Gedroogde fruit
Pistaches	rauw	70-100	-	normaal	Gedroogde fruit
Kokosnoten	uitgedroogd	150	-	warm (70°C)	Gedroogde fruit
Kastanjes	geroosterd	100	8uur	normaal	Gedroogde fruit
Rijst	rauw	100	8uur	warm (70°C)	Graanzaden
Haver	vlok	50	-	warm (70°C)	Granenvlokken
Spelt	vlok	100	-	warm (70°C)	Granenvlokken
Quinoa	rauw	100	8uur	warm (70°C)	Graanzaden
Amarant	vlok	150	-	warm (70°C)	Granenvlokken
Sesam	geroosterd	100	8uur	warm (70°C)	Kleine graan
Hennep	rauw	100	8uur	normaal	Kleine graan
Linnen	rauw	25-30	8uur	normaal	Kleine graan
Soja	rauw	70-100	8uur	normaal	soja
Pinda's	geroosterd	100-150	-	normaal	Gedroogde fruit
Chufa / souchet	rauw	200	12h	normaal	Horchata

* Inwekingstijd is niet verplicht maar verdient de voorkeur voor zeer harde zaden en chufa

Ingrediënten extra	Staat	Hoeveelheid / L
Smaakstoffen / Kruiden / Natuurlijke fruitsuikers		
Kaneel	Poeder of tak	1 eetlepel
Gember	Wortelpoeder	1 theelepeltje
Cardamome	Poeder of granen	1/2 theelepeltje of 1 zaadje
Vanilla	Poeder	1 theelepeltje
Nootmuskaad	Poeder	1/4 theelepeltje
Curcuma		2 theelepeltje
Cacao	Poeder of goudklompjes	1 theelepeltje
Johannesbroodpoeder	Poeder	1 theelepeltje
Schil van citroen	-	1 theelepeltje
Sinaasappelschil	-	2 theelepeltje
Natuurlijke zoetstoffen (suikers)		
Rietsuiker	In granen	1 eetlepel
Rietsuiker	siroop	1 theelepeltje
Onpietted dadels	Gedroogde fruit	Van 2 to 5
Goji bessen	Gedroogde fruit	Van 5 tot 10
Stevia	kruiden of poeder	1/2 theelepeltje
Aromatische en medicinale kruiden		
Munt	Gedroogde kruiden	1 theelepeltje
Brandnetel	Gedroogde kruiden	2 theelepeltje
Fruit en groenten		
Snijbiet	verse bladeren	1 blad
Spinazie	verse bladeren	3 middel blad
Wortel	vers gehakt	1 middel wortel
Biet	vers gehakt	1/4 stuk
Banaan	vers gehakt	1/2 banane
Perzik	vers of gedroogd	25g
Aardbei	vers gehakt	Van 10 tot 12
Ananas	vers of gedroogd	25g
Appel	vers gehakt of gedroogd	1 appel - 25g gedroogde stuk
Manguo's	vers gehakt of gedroogd	1/4 - 25g gedroogde stuk
Andere opties		
Aloe Vera	frisse gel zonder huid	25g
Geroosterde sesam	granen	1 eetlepel

* Hydrateer indien nodig het gedroogde fruit 10 minuten voordat u het gebruikt