

SMOOTHIES

On the go

*My
Blender*

DOMO

A party at home!

1	Kiwi Kick	7
2	Apple Builder	9
3	Raspberry Rebel	11
4	Blueberry Bomb	13
5	Strawberry Simplicity	15
6	Bold Banana Boost	17
7	Passion Power	19
8	Golden Nectar	21
9	Mango Mojo	23
10	Crazy Carrot	25
11	Pear Delight	27

My Blender

www.domo-elektro.be



Smoothie and juices

Smoothies und Säfte

Thanks to the My Blender from Domo, you will discover your perfect partner for an active lifestyle.

Mix healthy juices, smoothies and sports drinks and take them with you to the gym, work, on the bike or in the car. Stay fit, healthy and environment friendly, all because of the reusable bottle.

All the smoothies and juices in this recipe booklet are tailor-made for the 300 ml and 600 ml Domo My Blender bottles.

Entdecken Sie mit „My Blender“ von Domo den perfekten Partner für einen aktiven Lebensstil.

Mixen Sie im Hand umdrehen gesunde Säfte, Smoothies und Sportgetränke „on the go“, die Sie sofort mit zum Fitness, zur Arbeit, ins Auto oder aufs Fahrrad mitnehmen können. So bleiben Sie fit und gesund und tun durch das Verwenden der wiederverwertbaren Trinkflasche auch noch etwas für die Umwelt!

Alle Smoothie- und Saftrezepte sind speziell für die 300 ml und 600 ml Trinkflaschen des Domo „My Blenders“ geschrieben.



DOMO
A party at home!



My Blender
www.domo-elektro.be

Kiwi Kick

Big My Blender Juice 600ml

1 banana
2 kiwis
1 orange
3 dl orange juice

Small My Blender Juice 300ml

½ banana
1 kiwi
½ orange
1,5 dl orange juice

The exotic **kiwi** is rich of vitamin C. Just like apples, kiwi contains pectine, which has a positive effect on your cholesterol level. Kiwi is also very good for the brain thanks to serotonin, which can also help to reduce stress.

Big My Blender Jus 600 ml

1 Banane
2 Kiwis
1 Orange
3 dl Orangensaft

Small My Blender Jus 300 ml

½ Banane
1 Kiwi
½ Orange
1,5 dl Orangensaft

Die exotische **Kiwi** ist eine Vitamin C-reiche Frucht. Ebenso wie Äpfel befallen Kiwis Pektin, ein Stoff, der die Eigenschaft hat den Cholesterinspiegel im Blut zu senken. Ebenfalls befallen Kiwis Serotonin, einen Neurotransmitter, der u.a. dafür sorgt Stress besser kompensieren zu können.



My Blender
www.domo-elektro.be

Apple Builder

Big My Blender Juice 600ml

1 apple
½ melon
1 handful of mint
3 dl apple juice

Small My Blender Juice 300ml

½ apple
¼ melon
½ handful of mint
1,5 dl apple juice

The apple is the one of most healthy fruits and is full of vitamins B and C, which contain a lot of antioxidants. Remember that the skin of the apple contains much more vitamins than the fleshy core of the apple. On top of that, the apple contains fibres which are good for the intestinal flora.

Big My Blender Jus 600 ml

1 pomme
1/2 melon
1 poignée de menthe
3 dl de jus de pomme

Small My Blender Jus 300 ml

1 pomme
1/2 melon
1 poignée de menthe
1,5 dl de jus de pomme

Der Apfel ist eine der gesündesten Fruchtsorten. Er steckt voll von den Antioxidantien Vitamin B und C. Übrigens befinden sich in der Schale von Äpfeln viel mehr Vitamine als im Fruchtfleisch. Zusätzlich befassen Äpfel Ballaststoffe, die unsere Darmflora günstig beeinflussen.



My Blender
www.domo-elektro.be

Raspberry Rebel

Big My Blender Juice 600ml

2 apples
1 handful of raspberries (60 g)
½ lime
3 dl apple-cherry juice

Small My Blender Juice 300ml

1 apple
30 g raspberries
¼ lime
1,5 dl apple-cherry juice

Raspberries are very healthy and contain lots of vitamin C, potassium, calcium and phosphorus. You not only improve the creation of red blood cells, but also improve your bones and give your energy level a boost. And on top of that raspberries give you a more healthy-looking skin tone.

Big My Blender Jus 600 ml

2 Äpfel
1 Handvoll Himbeeren (60 g)
½ Limette
3 dl Apfel-Kirschsafft

Small My Blender Jus 300 ml

1 Apfel
30 g Himbeeren
¼ Limette
1,5 dl Apfel-Kirschsafft

Himbeeren sind sehr gesund und stecken voll Vitamin C, Kalium, Calcium und Phosphor. Sie regen nicht nur die Bildung von roten Blutkörperchen an, sondern verstärken auch die Knochenstruktur und geben dem ganzen Körper neue Energie. Zusätzlich tragen Himbeeren zu einer gesunderen Haut bei.



My Blender
www.domo-elektro.be

Blueberry Bomb

Big My Blender Juice 600ml

1 grape fruit
1 or 2 oranges
2 hands full of blueberries
3 dl fruit juice

Small My Blender Juice 300ml

½ grape fruit
1 orange
1 handful of blueberries
1,5 dl fruit juice

Blueberries contain more antioxidants to improve your immune system than any other vegetable or fruit. Anthocyanine, the component which gives blueberries their blue color, is an inflammatory, antiaging and blood pressure reducing substance. Blueberries also have a positive effect on digestion and urinary tract..

Big My Blender Jus 600 ml

1 Pampelmuse
1 bis 2 Orangen
2 Händevoll Waldbeeren
3 dl Fruchtsaft

Small My Blender Jus 300 ml

½ Pampelmuse
1 Orange
1 Handvoll Waldbeeren
1,5 dl Fruchtsaft

Waldbeeren beinhalten mehr Antioxidantien als irgendwelche anderen Früchte- oder Gemüsesorten. Anthocyane, der Stoff, der den Waldbeeren ihre blaue Farbe verleiht, wirkt entzündungshemmend, blutdrucksenkend und verzögert den Alterungsprozess. Des weiteren haben Waldbeeren einen positiven Einfluss auf unsere Verdauung.



My Blender
www.domo-elektro.be

Strawberry Simplicity

Big My Blender Juice 600ml

2 hands full of strawberries (200 g)

1 handful of raspberries (60 g)

3 dl orange juice

Small My Blender Juice 300ml

1 handful of strawberries (100 g)

30 g raspberries

1,5 dl orange juice

Vitamin C, fibres and minerals such as potassium, calcium, magnesium and phosphorus turn **strawberry** into an excellent snack. The strawberry is a Summer fruit which contains lots of antioxidants. Antioxidants neutralize pollutants who can damage the cells in our body.

Big My Blender Jus 600 ml

2 Händevoll Erdbeeren (200 g)

1 Handvoll Himbeeren (60 g)

3 dl Apfelsinensaft

Small My Blender Jus 300 ml

1 Handvoll Erdbeeren (100 g)

30 g Himbeeren

1,5 dl Apfelsinensaft

Vitamin C, Ballaststoffe und die Mineralien Kalium, Calcium Magnesium und Phosphor machen aus der **Erdbeere** einen gesunden Snack für zwischendurch. Die Erdbeere ist eine Sommerfrucht, die voll Antioxidantien steckt. Antioxidantien schützen Zellen vor freien Radikalen (freie Radikale greifen unsere gesunden Zellen an und können diese funktionsuntüchtig machen).



My Blender
www.domo-elektro.be

Bold Banana Boost

Big My Blender Juice 600ml

2 bananas
1 handful of strawberries (100 g)
60 ml yoghurt
2 dl apple-cherry juice

Small My Blender Juice 300ml

1 banana
50 g strawberries
30 ml yoghurt
1 dl apple-cherry juice

Bananas are excellent for a quick energy boost. They also contain lots of vitamins (especially A, B1, B2 and C) and calcium. These are positive for your immune system, your well being and blood pressure.

Big My Blender Jus 600 ml

2 Bananen
1 Handvoll Erdbeeren (100 g)
60 ml Joghurt
2 dl Apfel-Kirschsafft

Small My Blender Jus 300 ml

1 Banane
50 g Erdbeeren
30 ml Joghurt
1 dl Apfel-Kirschsafft

Bananen geben dem Körper schnell viel Energie. Ebenfalls stecken Sie voller Vitamine (vor allem Vitamin A, B1, B2 und C) und befallen Kalium. Diese Kombination wirkt positiv auf unser Immunsystem, unseren Gemütszustand und unseren Blutdruck.



My Blender
www.domo-elektro.be

Passion Power

Big My Blender Juice 600ml

4 slices of pineapple
1 banana
2 passion fruits
3 dl pineapple juice

Small My Blender Juice 300ml

2 slices of pineapple
½ banana
1 passion fruit
1,5 dl pine apple juice

Passion fruit is very healthy and has a high vitamin C and iron level. The fruit is an excellent supplement to your daily nutrition, for people with low blood pressure or iron insufficiency.

The flesh of the fruit is full of vitamin C and fibres, which make the passion fruit an excellent snack to improve your resistance and your digestion.

Big My Blender Jus 600 ml

4 Scheiben Ananas
1 Banane
2 Passionsfrüchte (Maracuja)
3 dl Ananassaft

Small My Blender Jus 300 ml

2 Scheiben Ananas
1/2 Banane
1 Passionsfrucht (Maracuja)
1,5 dl Ananassaft

Die **Passionsfrucht** (auch Maracuja genannt) ist durch ihren hohen Vitamin C und Eisengehalt sehr gesund. Vor allem für Menschen mit niedrigem Blutdruck oder Eisenmangel ist diese Frucht eine gute Nahrungsergänzung. Das Fruchtfleisch der Maracuja besitzt besonders viel Vitamin C und Ballaststoffe. Darum ist sie die ideale Nahrungsergänzung, die das Immunsystem stärkt und die Verdauung fördert.



My Blender
www.domo-elektro.be

Golden Nectar

Big My Blender Juice 600ml

2 apples
2 nectarines
½ banana
3 dl fruit juice or apple juice

Small My Blender Juice 300ml

1 apple
1 nectarine
¼ banana
1,5 dl fruit juice or apple juice

Nectarines contain as much as 9 vitamins, 17 essential amino acids, 31 minerals and at least 10 antioxidants. The fruit contains antioxidants which our body will turn into vitamin A. According to the recommended daily dose, a nectarine contains 1/5 of our daily dose of vitamin A.

Big My Blender Jus 600 ml

2 Äpfel
2 Nektarinen
½ Banane
3 dl Fruchtsaft/Apfelsaft

Small My Blender Jus 300 ml

1 Apfel
1 Nektarine
¼ Banane
1,5 dl Fruchtsaft/Apfelsaft

Nektarinen beinhalten 9 verschiedene Vitamine und 17 essentielle Aminosäuren, 31 Mineralien und mindestens 10 Antioxidantien. Einige dieser Antioxidantien werden im Körper in Vitamin A umgesetzt. Gemäß der täglich empfohlenen Menge GDA (Guideline Daily Amounts), sorgt nur eine Nektarine für 1/5 des Vitamin A-Gehaltes, den unser Körper pro Tag nötig hat.



My Blender
www.domo-elektro.be

Mango Mojo

Big My Blender Juice 600ml

- 1 avocado
- 1 mango
- 2 limes
- 3 dl water or fruit juice

Small My Blender Juice 300ml

- ½ avocado
- ½ mango
- 1 lime
- 1,5 dl water or fruit juice

The green, pear shaped **avocado**, provides our body with healthy fats. Eating advocados at a regular basis has a positive effect on your water level and metabolism. If you eat a mango every day, your health will benefit from this, because the flesh is full of vitamins, antioxidants, fibres and minerals.

Big My Blender Jus 600 ml

- 1 Avocado
- 1 Mango
- 2 Limetten
- 3 dl Wasser/Fruchtsafts

Small My Blender Jus 300 ml

- ½ Avocado
- ½ Mango
- 1 Limette
- 1,5 dl Wasser/Fruchtsaft

Die grüne, birnenförmige **Avocado** bietet die guten Fettsäuren, die der Körper nötig hat. Regelmäßiges essen von Avocado gleicht den Feuchtigkeitshaushalt des Körpers aus und unterstützt den Stoffwechsel. Isst man zusätzlich täglich eine Mango unterstützt man damit optimal seine Gesundheit, denn die Mango befasst viele Vitamine, Antioxidantien, Ballaststoffe und Mineralien.



My Blender
www.domo-elektro.be

Crazy Carrot

Big My Blender Juice 600ml

4 slices of pineapple
2 carrots
1 apple
4 dl fruit juice

Small My Blender Juice 300ml

2 slices of pineapple
1 carrot
½ apple
2 dl fruit juice

Carrots contain a lot of carotene which will be turned into vitamin A. This vitamin is good for the skin and eyes.

Pineapple contains vitamins and minerals and is good for one's and the formation of red blood cells.

Big My Blender Jus 600 ml

4 Scheiben Ananas
2 Möhren
1 Apfel
4 dl Fruchtsaft

Small My Blender Jus 300 ml

2 Scheiben Ananas
1 Möhre
½ Apfel
2 dl Fruchtsaft

Möhren beinhalten viel Carotin, welches in unserem Körper in Vitamin A umgesetzt wird. Vitamin A sorgt für schöne Haut und gute Augen.

Ananas beinhalten viel Vitamine und Mineralien und fördern das Knochenwachstum sowie die Bildung von roten Blutkörperchen.



My Blender

www.domo-elektro.be

Pear Delight

Big My Blender Juice 600ml

2 kiwis
4 strawberries
2 pears
3 dl apple-cherry juice

Small My Blender Juice 300ml

1 kiwi
2 strawberries
1 pear
1,5 dl apple-cherry juice

Pears are, more so than apples, a source of pectine, an important aid for our digestion and detoxification of our body. Pears contain lots of fibres, which improve food digestion.

Big My Blender Jus 600 ml

2 Kiwis
4 Erdbeeren
2 Birnen
3 dl Apfel-Kirschsafft

Small My Blender Jus 300 ml

1 Kiwis
2 Erdbeeren
1 Birne
1,5 dl Apfel-Kirschsafft

Birnen befallen Pektin, ein wichtiger Stoff, der die Verdauung und Entgiftung des Körpers beeinflusst. Zusätzlich sind Birnen reich an Ballaststoffe, die den Verdauungsprozess im Körper unterstützen.

www.domo-elektro.be