

**SMOOTHIES**

*On the go*



**DOMO**

*A party at home!*



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

# My Blender

[www.domo-elektro.be](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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.





# 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 health 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-ekstro.be](http://www.domo-ekstro.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** beinhalten Pektin, ein wichtiger Stoff, der die Verdauung und Entgiftung des Körpers beeinflusst. Zusätzlich sind Birnen reich an Ballaststoffen, die den Verdauungsprozess im Körper unterstützen.

*www.domo-elektro.be*