



Betty Bossi

Apple Grater

Instructions and recipes
Gebrauchsanleitung und Rezepte
Instructions et recettes
Instrucciones y recetas
Istruzioni e ricette
Gebruiksaanwijzing en recepten



Clever ideas for clever cooks



Apple Grater

To grate apples and remove the core

Zum Reiben von Äpfel und aussparen des Kerngehäuse

Pour râper et évider les pommes

Para rallar manzanas y extraer el corazón

Per grattugiare le mele ed estrarre il torsolo

Om een appel te raspen en het klokhuis uit te sparen

EN

Apple Grater

To grate apples and remove the core

Apples are now grated fast, cleanly and in literally no time at all. The core is automatically removed, fingers remain clean and are safely protected from the grater.

- Grates cleanly in no time
- Grates the apple and automatically removes the core
- The resulting juice is collected separately
- No more sticky fingers and spattered work surfaces
- No risk of injury
- Incl. recipe booklet
- For healthy morning muesli, spicy-fruity salads and succulent pastries
- Dishwasher safe

DE

Apple Grater

Zum Reiben von Äpfel und aussparen des Kerngehäuse

Äpfel reiben geht jetzt schnell, sauber und buchstäblich im Handumdrehen. Das Kerngehäuse wird automatisch ausgespart, die Finger bleiben sauber und sind erst noch sicher vor der Reibe geschützt.

- Sauber reiben im Handumdrehen
- Äpfel reiben und Kerngehäuse automatisch aussparen
- Austretender Saft wird separat aufgefangen
- Schluss mit klebrigen Fingern und verspritzter Arbeitsfläche
- Keine Verletzungsgefahr
- Inkl. Rezeptbüchlein
- Für gesunde Morgen-Müsli, pikant-fruchtige Salate und saftiges Gebäck
- Spülmaschinengeeignet

Apple Grater

Pour râper et éviter les pommes

Dorénavant, râper les pommes se fait rapidement, proprement et, littéralement, en un tour de main. Le trognon est automatiquement évidé, les doigts restent propres et sûrement protégés de la râpe.

- Râper proprement en un tour de main
- Râper les pommes et éviter automatiquement le trognon
- Le jus qui s'écoule est recueilli séparément
- Fini les doigts collants et le plan de travail plein d'éclaboussures
- Aucun risque de blessure
- Petit livre de recettes compris
- Pour des mueslis équilibrés au petit-déjeuner, des salades fruitées piquantes et des biscuits moelleux
- Lave-vaisselle autorisé

Apple Grater

Para rallar manzanas y extraer el corazón

Con este aparato, rallar manzanas es limpio y, literalmente, se hace en un abrir y cerrar de ojos. Extrae automáticamente el corazón, manteniendo limpios los dedos y protegiéndolos a la vez del rallador.

- Rallado con limpieza en un abrir y cerrar de ojos
- Ralla manzanas y extrae automáticamente el corazón
- El zumo que se produce se recoge por separado
- Adiós a los dedos pegajosos y a salpicar la superficie de trabajo
- Sin riesgo de cortes
- Incluye libro de recetas
- Para un saludable muesli en el desayuno, ensaladas picantes de fruta o suculentos pasteles
- Adecuado para lavavajillas

Apple Grater

Per grattugiare le mele ed estrarre il torsolo

Grattugiare le mele ora è più veloce, pulito e letteralmente una questione di un batter d'occhio. Il torsolo viene estratto automaticamente, le dita rimangono pulite e protette dalla grattugia.

- Grattugiare in modo pulito in un batter d'occhio
- Grattugia per mele e levatorsole automatico
- Il succo risultante viene raccolto separatamente
- Niente più dita appiccicose o schizzi sul piano di lavoro
- Nessun rischio di lesioni
- Ricettario incluso
- Per una sana colazione a base di muesli, insalate piccanti fruttate e dolci succosi
- Lavabile in lavastoviglie

Apple Grater

Om een appel te raspen en het klokhuis uit te sparen

Nu heel snel, netjes en letterlijk in een handomdraai een appel raspen. Het klokhuis moet niet vooraf worden verwijderd, de vingers blijven schoon en zijn veilig beschermd tegen de rasp.

- Netjes raspen in een handomdraai
- Een appel raspen en het klokhuis automatisch overhouden
- Het sap wordt apart opgevangen
- Afgelopen met plakkerige vingers en spatten op het aanrecht
- Geen gevaar voor verwonding
- Incl. receptenboekje
- Voor gezonde muesli ,s ochtends, pittig-fruitige slaatjes en sappig gebak
- Vaatwasserbestendig



Step by step



1



2



3

EN

Instructions for use

1. Remove the stem from the apple. Place the apple with the stem hole down in the white cup and press firmly. The apple must be stuck on the holding spikes.
2. Put on the green grating insert. Grate the apple in a clockwise fashion applying firm pressure until reaching the very bottom.
3. Remove the green grating insert and use the grated apple directly. Remove the core from the white cup by pulling the rest of the apple upwards.
4. **Cleaning:**
Dishwasher safe. Clean with warm water and detergent before first use. Do not use any scouring agents, abrasive cleaners or wire wool.

All recipes in this booklet are meant for 4 people, unless otherwise stated.

Oven temperatures

Apply for baking with top and bottom heat. When baking with hot air, the baking or roasting temperature should be reduced by about 20 degrees. Please refer to the instructions of the oven manufacturer.

DE

Gebrauchsanleitung

1. Apfelstiel entfernen. Apfel mit Stielansatz nach unten in den weißen Becher legen und kräftig festdrücken. Apfel muss fest auf den Haltedornen stecken.
2. Grünen Raffel-Einsatz aufsetzen. Apfel mit festem Druck im Uhrzeigersinn bis ganz nach unten raffeln.
3. Grünen Raffel-Einsatz entnehmen, geraffelten Apfel direkt daraus weiter verwenden. Kerngehäuse aus dem weißen Becher entfernen, dazu Apfelrest gerade nach oben ziehen.
4. **Reinigung:**
Spülmaschinengeeignet. Vor dem ersten Gebrauch mit warmen Wasser und Spülmittel reinigen. Keine Scheuermittel, starke Reinigungsmittel oder Stahlwolle verwenden.

Alle Rezepte in dieser Broschüre sind, wo nicht anders vermerkt, für 4 Personen berechnet.

Ofentemperaturen

Gelten für das Backen mit Ober- und Unterhitze. Beim Backen mit Heißluft verringert sich die Back- bzw. Brattemperatur um ca. 20 °C. Beachten Sie die Hinweise des Backofenherstellers.

FR

Mode d'emploi

1. Retirer la queue de la pomme. Poser la pomme dans le gobelet blanc avec la base de la queue vers le bas et presser fortement. La pomme doit être solidement posée sur les pics de maintien.
2. Poser le tambour râpe. Râper la pomme en pressant fortement dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'au fond.
3. Retirer le tambour râpe vert, utiliser immédiatement la pomme râpée obtenue. Retirer le trognon du gobelet blanc, retirer le reste de pomme en tirant vers le haut.
4. **Nettoyage :**
convient au lave-vaisselle. Nettoyer à l'eau chaude et au produit vaisselle avant la première utilisation. Ne pas utiliser de produit abrasif, de produit nettoyant puissant ou de paille de fer.

Toutes les recettes dans cette brochure sont, sauf indication contraire, pour 4 personnes.

Températures du four

Valables pour les fours traditionnels. Pour la cuisson à chaleur tournante, la température est d'env. 20°C inférieure. Respecter les indications du fabricant du four.

Step by step



1



2



3

ES

Modo de Empleo

1. Quite el tallo de la manzana. Coloque la manzana con la parte del tallo hacia abajo en el vaso blanco y presione firmemente. La manzana debe quedar bien sujeta en el pincho de sujeción.
2. Ponga encima el rallador verde. Ralle la manza en el sentido de las agujas del reloj manteniendo una presión firme, hasta llegar abajo.
3. Retire la parte verde del rallador y ya puede utilizar la manzana rallada directamente. Extraiga el corazón del vaso blanco tirando de los restos de manzana hacia arriba.

4. Limpieza:

apto para el lavavajillas. Limpie el producto con agua caliente y detergente antes de utilizarlo por primera vez. No utilice productos abrasivos, detergentes fuertes ni estropajos de acero.

Salvo que se indique lo contrario, todas las recetas incluidas en este libro están pensadas para cuatro personas.

Temperatura del horno

Para hornear con calor por arriba y por abajo. Si se hornea con aire caliente, la temperatura de horneado o asado se reduce en unos 20 grados. Siga las recomendaciones del fabricante.

IT

Istruzioni per l'uso

1. Estrarre il torsolo dalla mela. Inserire la mela con la base del torsolo rivolta verso il basso nel contenitore bianco e premere con forza. Inserire saldamente la mela nei dentini di supporto.
2. Posizionarvi sopra l'inserto verde per grattugiare. Grattugiare la mela in senso orario fino in fondo esercitando una pressione costante.
3. Rimuovere l'inserto verde per grattugiare e utilizzare la mela ottenuta prelevandola direttamente. Rimuovere il torsolo dal contenitore bianco, tirando contemporaneamente verso l'alto i residui di mela.

4. Pulizia:

lavabile in lavastoviglie. Pulire con acqua calda e detersivo prima del primo utilizzo. Non utilizzare detergenti o prodotti abrasivi né lana d'acciaio.

Tutte le ricette di questo opuscolo sono calcolate, se non diversamente specificato, per 4 persone.

Temperature forno

Le temperature si riferiscono alla cottura in forno statico. Se si usa il forno in modalità ventilata, diminuire la temperatura di cottura di circa 20 °C. Seguire le istruzioni del produttore del forno.

NL

Gebruiksaanwijzing

1. Verwijder het steeltje van de appel. Leg de appel met de steelkant naar onderen in de witte beker en druk goed aan. De appel moet stevig op de pennetjes zitten.
2. Plaats de groene raspinzet erop. Draai stevig en met de klok mee tot helemaal onderaan om de appel te raspen.
3. Haal de groene raspinzet eruit en gebruik de geraspte appel meteen. Het klokhuis uit de witte beker halen, hiervoor de rest van de appel recht naar boven trekken.

4. Reiniging:

mag in de vaatwasser. Voor het eerste gebruik afwassen in warm water met wat afwasmiddel. Gebruik geen schuurmiddelen, agressieve reinigingsmiddelen of staalwol.

Alle recepten in deze brochure zijn bedoeld voor 4 personen, tenzij anders aangegeven.

De oventemperaturen

Gelden voor bakken met boven- en onderwarmte. Bij gebruik van een heteluchtoven mag de bak- resp. braadtemperatuur ca. 20 graden lager zijn. Houd u aan de instructies van de ovenfabrikant.



Muesli with honey nuts

Preparation time: ca. 15 Min. | For 2 people

2 apples, grated
1 tbsp lemon juice
1 tsp liquid honey
180 g plain yoghurt
125 g low-fat cheese curd

40 g walnuts, roughly chopped
1 tsp liquid honey
30 g soy flakes

Portion: 399 kcal, F 21 g, Ch 28 g, P 20 g

1. Mix the apples, lemon juice and honey. Mix in the yoghurt and low-fat cheese curd.
2. Roast the nuts in an uncoated frying pan, drizzle with honey, roast for another 1 minute. Let the nuts cool down a little, sprinkle the soy flakes over the Muesli.



Apple strudel

Preparation time: ca. 40 Min. | Resting time: ca. 30 Min. | Baking time: ca. 35 Min.

250 g flour
½ tsp salt
1 fresh egg
3 tbsp rapeseed oil
5 tbsp lukewarm water

50 g dark sultanas
2 tbsp rum or apple juice
600 g apples (e.g. Boskoop), grated
1 organic lemon, a little grated peel
and 1 tbsp juice
4 tbsp sugar
¼ tsp cinnamon

50 g butter, melted, cooled
4 tbsp ground almonds

confectioners' sugar for dusting

1. Combine the flour and salt in a bowl. Mix the egg, oil and water well together, combine with a ladle, knead on a little flour until forming smooth and supple dough. Form a ball and place under a bowl that has been rinsed with hot water, let it rest at room temperature for about 30 Min.
2. Mix the sultanas and the rum, let it rest for about 10 Min. Mix the apples and all the ingredients including the cinnamon.
3. Roll out the dough as thinly as possible on a little flour, place on a towel. Dust your hands with flour and pull carefully starting from the middle until the dough is translucent.
4. Sprinkle a little butter on the dough, spread the almonds and filling on the bottom half of the dough leaving an edge of about 4 cm, press in the edges. Lift the towel, roll the strudel tightly, place it, seal down, on a baking sheet lined with baking paper, brush with a little butter.
5. **Bake** for about 35 Min. in the middle of an oven preheated at 200 degrees. Brush the strudel with the remaining butter several times during baking. Take out, let it cool down a little on a cooling grid, dust with confectioners' sugar.

Goes well with: custard.

Portion (⅓): 323 kcal, F 14 g, Ch 40 g, P 6 g



Apple curd cream

Preparation time: ca. 20 Min. | Refrigeration time: ca. 1 hour. | For 4 glasses of about. 200 ml each

- 250 g **low-fat cheese curd**
- 1 **tblsp liquid honey**
- 1 **vanilla pod**, cut lengthwise, only the scraped out seeds
- 200 ml **cream** (35% fat)
- 2 **apples**, grated

1. Combine the curd, honey and vanilla seeds. Beat the cream until stiff, fold in carefully, cover and refrigerate for about 1 hour.
2. Stir the cream to smooth it, mix in the apples and put in the glasses.

Portion: 260 kcal, F 18 g, Ch 15 g, P 8 g



Lentil salad with chicken

Preparation time: ca. 35 Min

- 100 g **green lentils**
- 1 ½ l **water**, boiling
- 300 g **savory cabbage**, in ribbons

- 1 **tsp olive oil**
- 200 g **shredded chicken meat**
- ¼ **tsp salt**
- a **little pepper**

- 2 **tblsp lime juice**
- 2 **tblsp olive oil**
- 1 **garlic clove**, pressed
- ½ **tsp salt**
- 2 **apples**, grated
- 90 g **arugula**

1. Simmer the lentils in boiling water for about 20 Min. without covering, until soft, add in the cabbage and simmer for another 4 Min., drain.
2. Heat up the oil in a coated frying pan. Stir fry for about 5 Min., season.
3. Combine the lime juice, oil and garlic, salt. Add in the apples, arugula, lentils, cabbage and chicken, mix.

Portion: 264 kcal, F 9 g, Ch 21 g, P 21 g

Müesli mit Honignüssen (S. 10)

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.
Für 2 Personen

2 **Äpfel**, geraffelt
1 EL **Zitronensaft**
1 TL **flüssiger Honig**
180 g **Joghurt nature**
125 g **Magerquark**

40 g **Walnusskerne, grob gehackt**
1 TL **flüssiger Honig**
30 g **Sojaflocken**

1. Äpfel, Zitronensaft und Honig mischen. Joghurt und Quark daruntermischen.
2. Nüsse in einer unbeschichteten Bratpfanne etwas rösten, Honig darüber träufeln, ca. 1 Min. weiterrösten. Nüsse etwas abkühlen, mit den Sojaflocken über das Müesli streuen.

Portion: 399 kcal, F 21 g, Kh 28 g, E 20 g

Apfelstrudel (S. 11)

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.
Ruhen lassen: ca. 30 Min.
Backen: ca. 35 Min.

250 g **Mehl**
½ TL **Salz**
1 **frisches Ei**
3 EL **Rapsöl**
5 EL **lauwarmes Wasser**

50 g **dunkle Sultaninen**
2 EL **Rum** oder Apfelsaft
600 g **Äpfel** (z. B. Boskoop), geraffelt

1 **Bio-Zitrone**, wenig abgeriebene Schale und 1 EL Saft
4 EL **Zucker**
¼ TL **Zimt**

50 g **Butter**, flüssig, abgekühlt
4 EL **gemahlene Mandeln**

Puderzucker zum Bestäuben

1. Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Ei, Öl und Wasser gut verrühren, beigeben, mit einer Kelle zusammenfügen, auf wenig Mehl zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten. Zu einer Kugel formen, unter einer heiß ausgespülten Schüssel bei Raumtemperatur ca. 30 Min. ruhen lassen.
2. Sultaninen und Rum mischen, ca. 10 Min. ziehen lassen. Äpfel und alle Zutaten bis und mit Zimt daruntermischen.
3. Teig auf wenig Mehl rechteckig möglichst dünn auswallen, auf ein Tuch legen. Mit bemehlten Händen von der Mitte her sorgfältig ausziehen, bis der Teig überall durchscheinend ist.
4. Teig mit wenig Butter bestreichen, Mandeln und Füllung auf der unteren Teighälfte verteilen, dabei einen Rand von ca. 4 cm frei lassen, seitliche Ränder einschlagen. Tuch anheben, Strudel locker aufrollen, mit dem Verschluss nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit wenig Butter bestreichen.
5. **Backen:** ca. 35 Min. in der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens. Strudel während des Backens mehrmals mit der restlichen Butter bestreichen. Herausnehmen, auf einem Gitter etwas abkühlen, mit Puderzucker bestäuben.

Dazu passt: Vanillesauce.

Stück (⅓): 323 kcal, F 14 g, Kh 40 g, E 6 g

Apfel-Quarkcreme (S. 12)

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.
Kühl stellen: ca. 1 Std.
Für 4 Gläser von je ca. 200 ml

250 g **Magerquark**
1 EL **flüssiger Honig**
1 **Vanillestängel**, längs aufgeschnitten, nur ausgekrazte Samen
200 ml **Sahne** (35% fett)

2 **Äpfel**, gerieben

1. Quark, Honig und Vanillesamen verrühren. Sahne knapp steif schlagen, sorgfältig darunterziehen, zugedeckt ca. 1 Std kühl stellen.
2. Creme glatt rühren, Äpfel daruntermischen, in Gläser verteilen.

Portion: 260 kcal, F 18 g, Kh 15 g, E 8 g

Linsensalat mit Hühnchen (S. 13)

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min

100 g **grüne Linsen**
1 ½ l **Wasser**, siedend
300 g **Wirsing**, in Streifen

1 TL **Olivenöl**
200 g **geschneitztes Hühnchen-Fleisch**
¼ TL **Salz**
wenig Pfeffer

2 EL **Limettensaft**
2 EL **Olivenöl**
1 **Knoblauchzehe**, gepresst
½ TL **Salz**
2 **Äpfel**, geraffelt
90 g **Rucola**

1. Linsen offen im siedenden Wasser ca. 20 Min. knapp weich köcheln, Wirsing beigeben, ca. 4 Min. mitköcheln, abtropfen.
2. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiß werden lassen. Hühnchen ca. 5 Min. rührbraten, würzen.
3. Limettensaft, Öl und Knoblauch verrühren, salzen. Äpfel, Rucola, Linsen, Wirz und Hühnchen beigeben, mischen.

Portion: 264 kcal, F 9 g, Kh 21 g, E 21 g

Muesli avec noix au miel (p. 10)

Préparation : env. 15 min.
Pour 2 personnes

2 **pommes** râpées
1 c à soupe de **jus de citron**
1 c à café de **miel liquide**
180 g de **yaourt nature**
125 g de **fromage blanc maigre**

40 g de **cerneaux de noix** grossièrement hachés
1 c à café de **miel liquide**
30 g de **flocons de soja**

- Mélanger les pommes, le jus de citron et le miel. Ajouter le yaourt et le fromage blanc.
- Faire griller les noix dans une poêle sans revêtement, arroser de miel, continuer de faire griller env. 1 min. Laisser refroidir un peu les noix, parsemer le muesli de flocons de soja.

Part : 399 kcal, lip 21 g, glu 28 g, pro 20 g

Strudel aux pommes (p. 11)

Préparation : env. 40 min.
Repos : env. 30 min.
Cuisson : env. 35 min.

250 g de **farine**
½ c à café de **sel**
1 **œuf frais**
3 c à soupe de **huile de colza**
5 c à soupe de **eau tiède**

50 g de **raisins secs**
2 c à soupe de **rhum** ou de jus de pomme
600 g de **pommes** (p. ex. Boskoop), râpées

1 **citron bio**, un peu de zeste râpé et 1 c à soupe de jus
4 c à soupe de **sucre**
¼ c à café de **cannelle**

50 g de **beurre** liquide, refroidi
4 c à soupe de **amandes moulues**

sucre glace pour saupoudrer

- Dans un saladier, mélanger la farine et le sel. Bien mélanger l'œuf, l'huile et l'eau, ajouter à la farine, lier avec une spatule, pétrir sur un peu de farine en une pâte lisse, souple. Façonner en boule, laisser reposer à température ambiante env. 30 min. sous un saladier rincé à l'eau bouillante.
- Mélanger les raisins secs et le rhum, laisser tremper env. 10 min. Mélanger les pommes et tous les ingrédients jusqu'à la cannelle comprise.
- Étaler la pâte en rectangle le plus mince possible sur un peu de farine, poser sur un torchon. Avec les mains farinées, tirer soigneusement à partir du milieu jusqu'à ce que la pâte soit translucide partout.
- Badigeonner la pâte avec un peu de beurre, répartir les amandes et la garniture sur la moitié inférieure de la pâte en laissant un bord d'env. 4 cm, rabattre les bords latéraux. Soulever le torchon, rouler le strudel sans serrer, poser sur une plaque recouverte de papier de cuisson avec la fermeture en dessous, badigeonner d'un peu de beurre.
- Cuisson** : env. 35 min. à mi-hauteur du four préchauffé à 200°C. Pendant la cuisson, badigeonner plusieurs fois avec le beurre restant. Sortir du four, laisser un peu refroidir sur une grille, saupoudrer de sucre glace.

A servir avec : crème à la vanille.

Part (⅓) : 323 kcal, lip 14 g, glu 40 g, pro 6 g

Crème de fromage blanc aux pommes (p. 12)

Préparation : env. 20 min.
Repos au frais : env. 1 h
Pour 4 pots de 200 ml env. chacun

250 g de **fromage blanc maigre**
1 c à soupe de **miel liquide**
1 **gousse de vanille** fendue sur la longueur, seulement les graines grattées
200 ml de **crème liquide** (35% de matières grasses)
2 **pommes** râpées

- Mélanger le fromage blanc, le miel et les graines de vanille. Fouetter la crème jusqu'à obtenir une consistance assez ferme, incorporer soigneusement au mélange, couvrir et mettre au frais env. 1 heure.
- Lisser la crème en remuant, incorporer les pommes, répartir dans les pots.

Part : 260 kcal, lip 18 g, glu 15 g, pro 8 g

Salade de lentilles au poulet (p. 13)

Préparation : env. 35 min.

100 g de **lentilles vertes**
1 ½ l de **eau**, bouillante
300 g de **chou frisé** émincé en lanières

1 c à café de **huile d'olive**
200 g de **viande de poulet émincée**
1/4 c à café de **sel**
un peu de **poivre**

2 c à soupe de **jus de citron vert**
2 c à soupe de **huile d'olive**
1 **gousse d'ail** pressée
½ c à café de **sel**
2 **pommes** râpées
90 g de **roquette**

- Faire cuire les lentilles dans l'eau bouillante env. 20 minutes sans couvrir, ajouter le chou frisé, laisser mijoter env. 4 min, égoutter.
- Faire chauffer l'huile dans une poêle anti-adhésive. Faire revenir le poulet env. 5 min, assaisonner.
- Mélanger le jus de citron, l'huile et l'ail, saler. Ajouter les pommes, la roquette, les lentilles, le chou et le poulet, mélanger.

Part : 264 kcal, lip 9 g, glu 21 g, pro 21 g

Muesli con nueces y miel (ver pág. 10)

Preparación: aprox. 15 min.
Para 2 personas

2 manzanas, ralladas
1 cucharada de zumo de limón
1 cucharadita de miel líquida
180 g de yogur natural
125 g de requesón descremado

40 g de nueces, picadas en trozos grandes
1 cucharadita de miel líquida
30 g de copos de soja

1. Mezcle las manzanas, el zumo de limón y la miel. Incorpore el yogur y el requesón.
2. Tueste ligeramente las nueces en una sartén sin tapar, riegue con la miel y siga tostando alrededor de 1 min. Deje enfriar un poco las nueces y espolvoree los copos de soja sobre el muesli.

Ración: 399 kcal, G 21 g, HC 28 g, P 20 g

Strudel de manzana (ver pág. 11)

Preparación: aprox. 40 min.
Reposo: aprox. 30 min.
Horneado: aprox. 35 min.

250 g de harina
½ cucharaditas de sal
1 huevo fresco
3 cucharadas de aceite de colza
5 cucharadas de agua templada

50 g de pasas sultanas oscuras
2 cucharadas de ron o zumo de manzana
600 g de manzanas (variedad Boskoop, por ejemplo), ralladas

1 limón bio, un poco de ralladura y 1 cucharada de zumo

4 cucharadas de azúcar
¼ cucharadita de canela

50 g de mantequilla, líquida, refrigerada
4 cucharadas de almendras molidas

azúcar glas para espolvorear

1. Mezcle la harina y la sal en una fuente. Mezcle bien el huevo, el aceite y el agua, añada con un cucharón un poco de harina y mezcle hasta obtener una masa suave y blanda. Forme una bola y deje reposar cubriéndolo con una fuente enjuagada con agua caliente aprox. 30 min. a temperatura ambiente.
2. Mezcle las pasas sultanas y el ron y deje reposar unos 10 min. Mezcle las manzanas con todos los ingredientes y la canela.
3. Extienda la masa lo más fina posible en forma rectangular sobre un poco de harina y póngala sobre un paño. Extienda con cuidado con las manos enharinadas desde el centro hacia fuera, hasta que la masa quede translúcida en todas partes.
4. Unte un poco de mantequilla sobre la masa, extienda las almendras y el relleno sobre la parte inferior de la masa, dejando libre un espacio de unos 4 cm, doble los bordes laterales. Levante el paño, enrolle el strudel sin apretar, póngalo con el punto de unión hacia abajo en una fuente recubierta de papel vegetal, unte con un poco de mantequilla.
5. **Horneado:** aprox. 35 min. en el centro del horno, precalentado a 200 grados. Unte el strudel varias veces con el resto de la mantequilla durante el horneado. Saque del horno, deje enfriar sobre una rejilla y espolvoree con levadura.

Combina bien con: salsa de vainilla.

Por unidad (¼): 323 kcal, G 14 g, HC 40 g, P 6 g

Crema de requesón y manzana

(ver pág. 12)

Preparación: aprox. 20 min.
En frío: aprox. 1 h.
Para 4 vasos de aprox. 200 ml cada uno

250 g de requesón descremado
1 cucharada de miel líquida
1 vara de vainilla, cortada longitudinalmente, solamente las semillas
200 ml de nata (35 % de grasa)

2 manzanas, ralladas

1. Mezcle el requesón, la miel y las semillas de vainilla. Bata la nata hasta que adquiera una consistencia firme, extienda con cuidado y deje reposar en frío durante aprox. 1 h.
2. Remueva la crema hasta que esté suave, incorpore las manzanas y sirva en los vasos.

Ración: 260 kcal, G 18 g, HC 15 g, P 8 g

Ensalada de lentejas con pollo

(ver pág. 13)

Preparación: aprox. 35 min.

100 g de lentejas verdes
1 ½ l de agua hirviendo
300 g de col rizada, en tiras

1 cucharadita de aceite de oliva
200 g de carne picada de pollo
¼ cucharadita de sal
un poco de pimienta

2 cucharadas de zumo de lima
2 cucharadas de aceite de oliva
1 diente de ajo, machacado
½ cucharadita de sal
2 manzanas, ralladas
90 g de rúcula

1. Cueza las lentejas durante unos 20 min. en agua hirviendo, incorpore la col rizada y deje que cueza aprox. 4 min. y escurra.
2. Caliente el aceite en una sartén tapada. Saltee el pollo aprox. 5 min. y condimente.
3. Mezcle el zumo de lima, el aceite y el ajo, añádale sal. Incorpore las manzanas, la rúcula, las lentejas, la col rizada y el pollo y mezcle bien.

Ración: 264 kcal, G 9 g, HC 21 g, P 21 g

Muesli con noci al miele (p. 10)

Preparazione: 15 min ca.
Per 2 persone

2 mele grattugiate
1 cucchiaio di succo di limone
1 cucchiaino di miele liquido
180 g di yogurt naturale
125 g di ricotta magra

40 g di gherigli di noce tritati grossolanamente
1 cucchiaino di miele liquido
30 g di fiocchi di soia

- Mescolare le mele, il succo di limone e il miele. Incorporare lo yogurt e la ricotta.
- Tostare brevemente le noci in una padella antiaderente, versarvi sopra il miele e continuare la cottura per 1 minuto circa. Fare raffreddare leggermente le noci e cospargere il muesli con i fiocchi di soia.

Porzione: 399 kcal, grassi 21 g, carboidrati 28 g, proteine 20 g

Strudel di mele (p. 11)

Preparazione: 40 min ca.
Tempo di riposo: 30 min ca.
Cottura: 35 min ca.

250 g di farina
½ cucchiaino di sale
1 uovo fresco
3 cucchiaini di olio di colza
5 cucchiaini di acqua tiepida

50 g di uvetta sultanina scura

20

2 cucchiai di rum o succo di mela
600 g di mele (ad esempio, bella di Boskoop) grattugiate
1 limone biologico, un po' di buccia grattugiata e 1 cucchiaino di succo
4 cucchiaini di zucchero
¼ cucchiaino di cannella

50 g di burro liquido e lasciato raffreddare
4 cucchiaini di mandorle tritate

zucchero a velo per spolverare

- Mescolare la farina e il sale in una ciotola. Mescolare bene l'uovo, l'olio e l'acqua, aggiungerli all'impasto, amalgamare con un mestolo, impastare con un po' di farina fino a ottenere un impasto liscio ed elastico. Formare una palla con l'impasto e lasciare riposare sotto una ciotola passata sotto acqua calda a temperatura ambiente per circa 30 minuti.
- Mescolare l'uvetta sultanina e il rum, lasciare riposare per circa 10 minuti. Incorporare le mele e tutti gli ingredienti, inclusa la cannella.
- Stendere l'impasto fino ad ottenere una sfoglia rettangolare la più sottile possibile su un po' di farina e collocarlo su un canovaccio. Stenderlo con cura dal centro con le mani infarinate fino a quando l'impasto non avrà un aspetto traslucido lungo l'intera superficie.
- Spennellare l'impasto con un po' di burro, versare le mandorle e il ripieno sulla metà inferiore dell'impasto, lasciando libero un bordo di circa 4 cm, piegare i bordi laterali. Sollevare il canovaccio, arrotolare lo strudel senza stringere troppo, metterlo su una teglia rivestita con carta da forno, spennellare con un po' di burro.
- Cottura:** 35 min ca. al centro del forno preriscaldato a 200 °C. Durante la cottura spennellare a più riprese lo strudel con il burro rimanente. Sforzare, lasciare raffreddare su una griglia, spolverare con zucchero a velo.

Accompagnamento consigliato: salsa di vaniglia.

Fetta (1/6): 323 kcal, grassi 14 g, carboidrati 40 g, proteine 6 g

Crema di ricotta e mele (p. 12)

Preparazione: 20 min ca.
Tempo di raffreddamento: 1 ora ca.
Per 4 bicchieri da ca. 200 ml ciascuno

250 g di ricotta magra
1 cucchiaino di miele liquido
1 soli semi estratti da 1 baccello di vaniglia, inciso longitudinalmente
200 ml di panna (35 % di massa grassa)

2 mele grattugiate

- Mescolare la ricotta, il miele e i semi di vaniglia. Montare la panna a neve ferma, amalgamarla con cura agli altri ingredienti, coprire e lasciare raffreddare per ca. 1 ora.
- Mescolare fino a ottenere una crema liscia, incorporare le mele mescolando, versare nei bicchieri.

Porzione: 260 kcal, grassi 18 g, carboidrati 15 g, proteine 8 g

Insalata di lenticchie con pollo (p. 13)

Preparazione: 35 min ca.

100 g di lenticchie verdi
1 ½ l di acqua bollente
300 g di verza tagliata a strisce

1 cucchiaino di olio d'oliva
200 g di straccetti di carne di pollo
¼ cucchiaino di sale
un pizzico di pepe

2 cucchiaini di succo di lime
2 cucchiaini di olio d'oliva
1 spicchio d'aglio schiacciato
½ cucchiaino di sale
2 mele grattugiate
90 g di rucola

- Cuocere le lenticchie in acqua bollente in una pentola scoperta per ca. 20 minuti fino a quando non si saranno ammorbidite, aggiungere la verza, lasciare bollire per altri 4 minuti ca. e scolare.
- Scaldare l'olio in una padella antiaderente. Soffriggere il pollo per circa 5 minuti, condire a piacere.
- Mescolare il succo di lime con aglio e olio, salare. Aggiungere le mele, la rucola, le lenticchie, la verza e il pollo, mescolare.

Porzione: 264 kcal, grassi 9 g, carboidrati 21 g, proteine 21 g

Muesli met honingnoten (p. 10)

Vorbereiding en bereiding: ca. 15 min.
Voor 2 personen

2 **appelen**, geraspt
1 el **citroensap**
1 tl **vloeibare honing**
180 g **natuuryoghurt**
125 g **magere kwark**

40 g **gepelde walnoten, grof gehakt**
1 tl **vloeibare honing**
30 g **sojavlokken**

1. Meng het citroensap en de honing onder de geraspte appel. Roer er de yoghurt en kwark onder.
2. Rooster de noten kort in een koekenpan, druppel de honing erover en rooster nog ongeveer 1 minuut. Laat de noten wat afkoelen en strooi ze samen met de sojavlokken over de muesli.

Portie: 399 kcal, F 21 g, Kh 28 g, E 20 g

Appelstrudel (p. 11)

Vorbereiding en bereiding: ca. 40 min.
Laten rusten: ca. 30 min.
Bakken: ca. 35 min.

250 g **bloem**
½ tl **zout**
1 **vers ei**
3 el **koolzaadolie**
5 el **lauw water**

50 g **donkere rozijnen**
2 el **rum** of appelsap
600 g **appel** (bijv. Boskoop), geraspt

1 **biocitroen**, een beetje van de geraspte schil en 2 el sap
4 el **suiker**
¼ tl **kaneel**

50 g **boter**, vloeibaar, afgekoeld
4 el **gemalen amandelen**

poedersuiker voor de afwerking

1. Meng de bloem en het zout in een kom. Ei, olie en water goed mengen, bij de bloem gieten, met een lepel samenvoegen, op een met bloem bestoven werkvlak tot een glad, soepel deeg kneden. Maak een bolletje van het deeg en laat het in een met heet water uitgespoelde kom ongeveer een halfuurtje rusten bij kamertemperatuur.
2. Doe de rozijnen bij de rum en laat ca. 10 min. weken. Meng de geraspte appel en alle ingrediënten tot en met het kaneel eronder.
3. Het deeg op een met bloem bestoven werkvlak zo dun mogelijk uitrollen, op een doek leggen. Met bebloemde handen vanuit het midden voorzichtig opentrekken, tot het deeg overal doorschijnend is.
4. Het deeg instrijken met wat boter, de amandelen en vulling over een helft van het deeg verdelen, hierbij aan de rand ca. 4 cm vrij laten, de randen opzij naar binnen vouwen. Het doek optillen, de strudel losjes oprollen en met de naad naar onderen in een met bakpapier bekleed blik leggen, bestrijken met een beetje boter.
5. **Bakken:** ongeveer 35 minuten in het midden van een op 200 graden voorverwarmde oven. Tijdens het bakken de strudel geregeld instrijken met de rest van de boter. Uit de oven halen, op een rooster wat laten afkoelen, bestrooien met poedersuiker.

Heel lekker met: vanillesaus.

Per stuk (1/6): 323 kcal, F 14 g, Kh 40 g, E 6 g

Appel-kwarkcrème (p. 12)

Vorbereiding en bereiding: ca. 20 min.
Wegzetten op een koude plaats: ca. 1 uur
Voor 2 glazen van elk ca. 200 ml

250 g **magere kwark**
1 el **vloeibare honing**
1 **vanillestokje**, overlangs doorsneden, alleen de uitgeschraapte zaadjes
200 ml **room** (35% vetgehalte)

2 **appelen**, geraspt

1. De honing en vanillezaadjes onder de kwark mengen. De room goed stijf kloppen, voorzichtig eronder mengen, afgedekt ca. 1 uur koel wegzetten.
2. De crème mooi glad roeren, geraspte appel onder mengen, verdelen over de glazen.

Portie: 260 kcal, F 18 g, Kh 15 g, E 8 g

Linzensalade met kip (p. 13)

Vorbereiding en bereiding: ca. 35 min.

100 g **groene linzen**
1 ½ l **water**, kokend
300 g **savooikool**, in reepjes

1 tl **olijfolie**
200 g **kippenblokjes**
¼ tl **zout**
een beetje peper

2 el **limoensap**
2 el **olijfolie**
1 **koffloekteentje**, geperst
½ tl **zout**
2 **appelen**, geraspt
90 g **rucola**

1. Kook de linzen ca. 20 min in kokend water tot ze net gaar zijn, doe de savooikool erbij, nog ca. 4 min. mee laten koken, afgieten.
1. Verwarm de olijfolie in een koekenpan met antiaanbaklaag. De blokjes kip ca. 5 min. roerbakken, kruiden.
1. Limoensap, olie en knoflook eronder mengen, zout toevoegen naar smaak. De appel, rucola, linzen, savooikool en kippenblokjes erbij doen en alles onder elkaar mengen.

Portie: 264 kcal, F 9 g, Kh 21 g, E 21 g

Betty Bossi



Scan for more recipes
Scannen für weitere Rezepte
Scanner pour obtenir plus de recettes
Buscar para más recetas
Scannerizzare per visualizzare altre ricette
Scannen voor meer recepten

Betty Bossi AG
8021 Zürich, Switzerland
www.bettybossi.org



BPA free **2 years**
guarantee

Made in China

Find out more about our products & discover delicious recipes: www.bettybossi.org

