

yonanas™

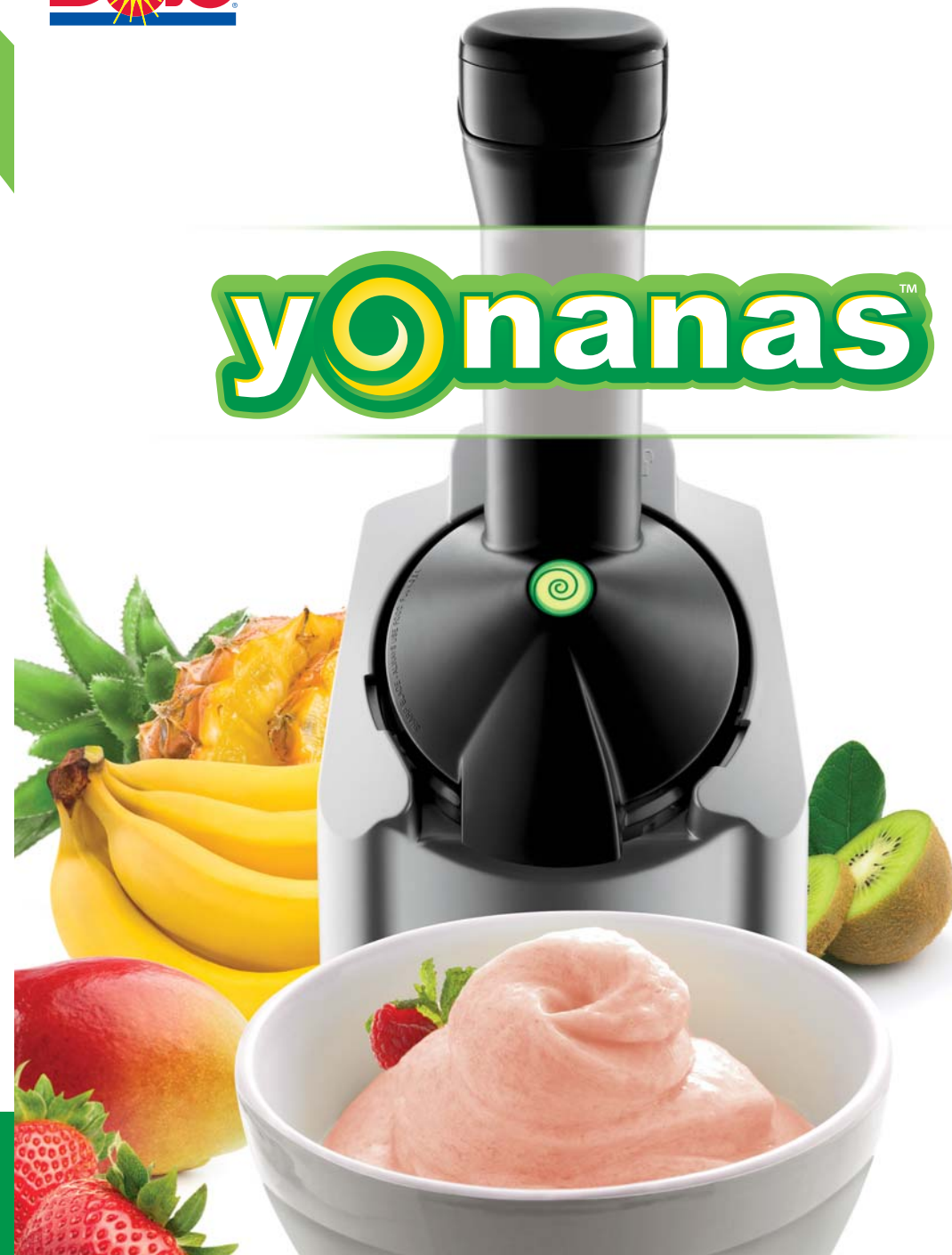
Distributed by

PETRA
ELECTRIC



DIE GESUNDE EISMASCHINE!

yonanas™



PETRA
ELECTRIC

KÖSTLICHE &
GESUNDE
REZEPTE, DIE
SPASS MACHEN

FUN, DELICIOUS &
HEALTHY RECIPES

DES RECETTES
AMUSANTES,
DÉLICIEUSES &
BONNES
POUR LA SANTÉ

RICETTE SANE,
DIVERTENTI E
DELIZIOSE



DEUTSCH	PAGE
SIMPLY YONANAS	1
MINT CHOCOLATE CHIP	1
HIMBEER-ZITRONE	1
BITTERSÜSSE DUNKLE SCHOKOLADE	2
ERDBEERE	2
GEMISCHTE BEEREN	2
SOMMERMELONE	3
ORANGE WHIP	3
TROPICAL TEASE	3
ECHTE LIMETTE	4
PERFEKTER PFIRSICH	4
BROMBEER-VANILLE	4

ENGLISH	PAGE
SIMPLY YONANAS	5
MINT CHOCOLATE CHIP	5
LEMON RASPBERRY	5
BITTERSWEET DARK CHOCOLATE	6
STRAWBERRY	6
MIXED BERRY	6
SUMMER MELON	7
ORANGE WHIP	7
TROPICAL TEASE	7
KEY LIME	8
PERFECTLY PEACH	8
BLACKBERRY VANILLA BEAN	8

FRANÇAIS	PAGE
TOUT SIMPLEMENT YONANAS	9
ÉCLATS DE CHOCOLAT À LA MENTHE	9
CITRON FRAMBOISE	9
CHOCOLAT NOIR AMER	10
FRAISE	10
MÉLANGE DE BAIES	10
MELON D'ÉTÉ	11
MOUSSE D'ORANGE	11
TENTATION TROPICALE	11
CITRON VERT DE FLORIDE	12
SUPER PÊCHE	12
MÛRE À LA GOUSSE DE VANILLE	12

ITALIANO	PAGE
YONANA S LISCIO	13
MENTA -STRACCIATELLA	13
LIMONE-LAMPONE	13
CIOCCOLATO FONDENTE	14
FRAGOLA	14
F RUTTI DI BOSCO	14
MELONE ESTIVO	15
SPUMA D'ARANCIA	15
TENTA ZIONE TROPICALE	15
VIVA IL LIME	16
P RODIGIO ALLA PESCA	16
MO RE E VANIGLIA	16



Köstliche, gesunde Rezepte, die Spaß machen

Alle Rezepte für ein bis zwei Portionen. Sie können tiefgefrorene Früchte verwenden; wenn Sie allerdings einen etwas softeren Yonanas bevorzugen, sollten die Früchte besser leicht angetaut in das Gerät gegeben werden. **Viel Spaß!**

Funktioniert
am besten
mit reifen bis
überreifen
Bananen!

SIMPLY YONANAS

Zutaten: 2 tiefgefrorene reife Bananen

1. Geben Sie eine tiefgefrorene Banane in das Gerät.
2. Geben Sie die zweite tiefgefrorene Banane in das Gerät.

MINT CHOCOLATE CHIP

Zutaten: 2 tiefgefrorene reife Bananen, 30 g
Minzschokolade

1. Geben Sie eine tiefgefrorene Banane in das Gerät.
2. Fügen Sie 30 g Minzschokolade hinzu.
3. Geben Sie die zweite tiefgefrorene Banane in das Gerät.
4. In der Schüssel mixen.

HIMBEER-ZITRONE

Zutaten: 2 tiefgefrorene reife Bananen, 1 EL Zitrone
(Schale einer Zitrone), 1/2 Tasse tiefgefrorene Himbeeren

1. Geben Sie eine tiefgefrorene Banane in das Gerät.
2. Fügen Sie 1 EL Zitronenschale hinzu.
3. Fügen Sie 1/2 Tasse tiefgefrorene Himbeeren hinzu.
4. Geben Sie die zweite tiefgefrorene Banane in das Gerät.
5. In der Schüssel mixen.



BITTERSÜSSE DUNKLE SCHOKOLADE

Zutaten: 2 tiefgefrorene reife Bananen, 60 g
Zartbitterschokolade

1. Geben Sie eine tiefgefrorene Banane in das Gerät.
2. Fügen Sie 60 g Zartbitterschokolade hinzu.
3. Geben Sie die zweite tiefgefrorene Banane in das Gerät.
4. In der Schüssel mixen.



ERDBEERE

Zutaten: 2 tiefgefrorene reife Bananen, 3/4 Tasse
tiefgefrorene Erdbeeren

1. Geben Sie eine tiefgefrorene Banane in das Gerät.
2. Fügen Sie eine 3/4 Tasse tiefgefrorene Erdbeeren hinzu.
3. Geben Sie die zweite tiefgefrorene Banane in das Gerät.
4. In der Schüssel mixen.

GEMISCHTE BEEREN

Zutaten: 2 tiefgefrorene reife Bananen, 3/4 Tasse
tiefgefrorene gemischte Beeren (Brombeeren, Himbeeren,
Blaubeeren, Erdbeeren)

1. Geben Sie eine tiefgefrorene Banane in das Gerät.
2. Fügen Sie eine 3/4 Tasse tiefgefrorene gemischte Beeren hinzu.
3. Geben Sie die zweite tiefgefrorene Banane in das Gerät.
4. In der Schüssel mixen.



SOMMERMELONE

Zutaten: 2 tiefgefrorene reife Bananen, $\frac{3}{4}$ Tasse tiefgefrorene Cantaloupe-Melone

1. Geben Sie eine tiefgefrorene Banane in das Gerät.
2. Fügen Sie eine $\frac{3}{4}$ Tasse tiefgefrorene gemischte Beeren hinzu.
3. Geben Sie die zweite tiefgefrorene Banane in das Gerät.
4. In der Schüssel mixen.



ORANGE WHIP

Ingredients: 2 frozen ripe bananas, 1 cup peeled frozen orange segments

1. Geben Sie eine tiefgefrorene Banane in das Gerät.
2. Fügen Sie 1 Tasse geschälte, tiefgefrorene Orangen hinzu.
3. Geben Sie die zweite tiefgefrorene Banane in das Gerät.
4. In der Schüssel mixen.



TROPICAL TEASE

Zutaten: 2 tiefgefrorene, reife Bananen, $\frac{1}{2}$ Tasse tiefgefrorene Ananasstücke, $\frac{1}{2}$ Tasse tiefgefrorene Mangostücke, $\frac{1}{4}$ Tasse Kokosnussraspeln

1. Geben Sie eine tiefgefrorene Banane in das Gerät.
2. Fügen Sie eine $\frac{1}{2}$ Tasse tiefgefrorene Ananasstücke hinzu.
3. Fügen Sie eine $\frac{1}{2}$ Tasse tiefgefrorene Mangostücke hinzu.
4. Geben Sie die zweite tiefgefrorene Banane in das Gerät.
5. Rühren Sie den Ananas-Mango Yonanas in der Schüssel zusammen.
6. Bestreuen Sie den Yonanas mit Kokosnussraspeln.



ECHTE LIMETTE

Zutaten: 2 tiefgefrorene reife Bananen, 1 EL geriebene Limettenschale (Schale einer Limette), Tasse gestampfte Zimt-Grahamcracker (Vollkornweizencracker)

1. Geben Sie eine tiefgefrorene Banane in das Gerät.
2. Fügen Sie 1 EL Limettenschale hinzu.
3. Geben Sie die zweite tiefgefrorene Banane in das Gerät.
4. In der Schüssel mixen.
5. Streuen Sie die Zimt-Grahamcrackerkrümel darüber.

PERFEKTER PFIRSICH

Zutaten: 2 tiefgefrorene reife Bananen, $\frac{3}{4}$ Tasse tiefgefrorene Pfirsiche

1. Geben Sie eine tiefgefrorene Banane in das Gerät.
2. Fügen Sie eine $\frac{3}{4}$ Tasse tiefgefrorene Pfirsichstücke hinzu.
3. Geben Sie die zweite tiefgefrorene Banane in das Gerät.
4. In der Schüssel mixen.



BROMBEER-VANILLE

Zutaten: 2 tiefgefrorene reife Bananen, 2 Vanilleschoten, $\frac{3}{4}$ Tasse tiefgefrorene Brombeeren, $\frac{1}{4}$ Tasse Pistazien (gehackt)

1. Schneiden Sie die Vanilleschoten der Länge nach durch und kratzen Sie das Mark gut heraus.
2. Verteilen Sie das Vanillemark mit einem Messer gleichmäßig über einer Banane.
3. Geben Sie eine tiefgefrorene Banane in das Gerät.
4. Fügen Sie eine $\frac{3}{4}$ Tasse tiefgefrorene Brombeeren hinzu.
5. Geben Sie die zweite tiefgefrorene Banane in das Gerät.
6. In der Schüssel mixen.
7. Bestreuen Sie den Yonanas mit Pistazienstückchen.





fun, delicious & healthy recipes

Works best with ripe or "cheetah-spotted" bananas!

All recipes make 1-2 servings. You can use frozen fruit, but for a softer Yonanas you will want the fruit to have thawed slightly prior to inserting it in the machine. **Enjoy!**

SIMPLY YONANAS

Ingredients: 2 frozen ripe bananas

1. Insert one frozen banana
2. Insert second frozen banana

MINT CHOCOLATE CHIP

Ingredients: 2 frozen ripe bananas, 1 oz mint dark chocolate

1. Insert one frozen banana
2. Add 1 oz dark mint chocolate
3. Insert second frozen banana
4. Stir in bowl to combine

LEMON RASPBERRY

Ingredients: 2 frozen ripe bananas, 1 tbsp lemon (zest of one lemon), 1/2 cup frozen raspberries

1. Insert one frozen banana
2. Add 1 tbsp lemon zest
3. Add 1/2 cup frozen raspberries
4. Insert second frozen banana
5. Stir in bowl to combine



BITTERSWEET DARK CHOCOLATE

Ingredients: 2 frozen ripe bananas, 2 oz dark chocolate

1. Insert one frozen banana
2. Add 2 oz dark chocolate
3. Insert second frozen banana
4. Stir in bowl to combine



STRAWBERRY

Ingredients: 2 frozen ripe bananas, 3/4 cup frozen strawberries

1. Insert one frozen banana
2. Add 3/4 cup frozen strawberries
3. Insert second frozen banana
4. Stir in bowl to combine

MIXED BERRY

Ingredients: 2 frozen ripe bananas, 3/4 cup frozen mixed berries—blackberries, raspberries, blueberries, strawberries

1. Insert one frozen banana
2. Add 3/4 cup frozen mixed berries
3. Insert second frozen banana
4. Stir in bowl to combine



SUMMER MELON

Ingredients: 2 frozen ripe bananas, $\frac{3}{4}$ cup frozen cantaloupe

1. Insert one frozen banana
2. Add $\frac{3}{4}$ cup frozen cantaloupe
3. Insert second frozen banana
4. Stir in bowl to combine



ORANGE WHIP

Ingredients: 2 frozen ripe bananas, 1 cup peeled frozen orange segments

1. Insert one frozen banana
2. Add 1 cup peeled frozen oranges
3. Insert second frozen banana
4. Stir in bowl to combine



TROPICAL TEASE

Ingredients: 2 frozen ripe bananas, $\frac{1}{2}$ cup frozen pineapple chunks, $\frac{1}{2}$ cup frozen mango chunks, $\frac{1}{4}$ cup shredded coconut

1. Insert one frozen banana
2. Add $\frac{1}{2}$ cup frozen pineapple
3. Add $\frac{1}{2}$ cup frozen mango
4. Insert second frozen banana
5. Stir pineapple mango Yonanas into bowl to combine
6. Sprinkle shredded coconut on top of Yonanas



KEY LIME

Ingredients: 2 frozen ripe bananas, 1 tbsp lime zest (zest of one lime) $\frac{1}{3}$ cup cinnamon graham crackers (crumbled)

1. Insert one frozen banana
2. Add 1 tbsp lime zest
3. Insert second frozen banana
4. Stir in bowl to combine
5. Sprinkle crumbled cinnamon graham crackers on top



PERFECTLY PEACH

Ingredients: 2 frozen ripe bananas, $\frac{3}{4}$ cup frozen peaches

1. Insert one frozen banana
2. Add $\frac{3}{4}$ cup frozen peaches
3. Insert second frozen banana
4. Stir in bowl to combine



BLACKBERRY VANILLA BEAN

Ingredients: 2 frozen ripe bananas, 2 vanilla beans, $\frac{3}{4}$ cup of frozen blackberries, $\frac{1}{4}$ cup of pistachios (crushed)

1. Split 2 vanilla bean lengthwise and scrape seeds from vanilla bean
2. With a knife spread the vanilla seeds over one frozen banana
3. Insert one frozen banana
4. Add $\frac{3}{4}$ cup frozen blackberries
5. Insert second frozen banana
6. Stir in bowl to combine
7. Top with crushed pistachios



Un dessert à n'importe quel moment... Vive le Yonanas !

Des recettes amusantes, délicieuses & bonnes pour la santé
1 à 2 portion(s) par recette. Vous pouvez employer un fruit congelé, mais pour un Yonanas plus onctueux, il est préférable de laisser légèrement décongeler le fruit avant de le placer dans l'appareil.
Bon appétit !

TOUT SIMPLEMENT YONANAS

Ingrédients : 2 bananes mûres congelées

1. Introduire la première banane congelée
2. Introduire la seconde banane congelée

ÉCLATS DE CHOCOLAT À LA MENTHE

Ingrédients : 2 bananes mûres congelées, env. 30 g de chocolat noir à la menthe

1. Introduire la première banane congelée
2. Ajouter les 30 g (environ) de chocolat noir à la menthe
3. Introduire la seconde banane congelée
4. Mélanger dans le bol pour incorporer les ingrédients

CITRON FRAMBOISE

Ingrédients : 2 bananes mûres congelées, 1 cuiller à soupe de citron (zeste), 1/2 tasse de framboises congelées

1. Introduire la première banane congelée
2. Ajouter la cuiller à soupe de zeste de citron
3. Ajouter la 1/2 tasse de framboises congelées
4. Introduire la seconde banane congelée
5. Mélanger dans le bol pour incorporer les ingrédients



CHOCOLAT NOIR AMER

Ingrédients : 2 bananes mûres congelées, env. 60 g de chocolat noir

1. Introduire la première banane congelée
2. Ajouter les 60 g (environ) de chocolat noir
3. Introduire la seconde banane congelée.
4. Mélanger dans le bol pour incorporer les ingrédients



FRAISE

Ingrédients : 2 bananes mûres congelées, 3/4 de tasse de fraises congelées

1. Introduire la première banane congelée
2. Ajouter le contenu de la tasse de fraises congelées
3. Introduire la seconde banane congelée
4. Mélanger dans le bol pour incorporer les ingrédients

MÉLANGE DE BAIES

Ingrédients : 2 bananes mûres congelées, 3/4 de tasse de différentes baies congelées – mûres, framboises, myrtilles, fraises

1. Introduire la première banane congelée
2. Ajouter le contenu de la tasse de baies congelées
3. Introduire la seconde banane congelée
4. Mélanger dans le bol pour incorporer les ingrédients



MELON D'ÉTÉ

Ingrédients : 2 bananes mûres congelées, $\frac{3}{4}$ de tasse de melon congelé

1. Introduire la première banane congelée
2. Ajouter le contenu de la tasse de melon congelé
3. Introduire la seconde banane congelée
4. Mélanger dans le bol pour incorporer les ingrédients



MOUSSE D'ORANGE

Ingrédients : 2 bananes mûres congelées, 1 tasse de quartiers d'orange congelés (sans peau)

1. Introduire la première banane congelée
2. Ajouter la tasse de quartiers d'orange congelés (sans peau)
3. Introduire la seconde banane congelée
4. Mélanger dans le bol pour incorporer les ingrédients



TENTATION TROPICALE

Ingrédients : 2 bananes mûres congelées, $\frac{1}{2}$ tasse de morceaux d'ananas congelés, $\frac{1}{2}$ tasse de morceaux de mangue congelés, $\frac{1}{4}$ de tasse de noix de coco râpée

1. Introduire la première banane congelée
2. Ajouter la $\frac{1}{2}$ tasse d'ananas congelé
3. Ajouter la $\frac{1}{2}$ tasse de mangue congelée
4. Introduire la seconde banane congelée
5. Mélanger le Yonanas mangue-ananas dans le bol pour incorporer les ingrédients
6. Saupoudrer le Yonanas de noix de coco râpée



CITRON VERT DE FLORIDE

Ingrédients : 2 bananes mûres congelées, 1 cuiller à soupe de citron vert (zeste), de tasse de crackers à la cannelle style Graham (émiétés)

1. Introduire la première banane congelée
2. Ajouter la cuiller à soupe de zeste de citron vert
3. Introduire la seconde banane congelée
4. Mélanger dans le bol pour incorporer les ingrédients
5. Saupoudrer de miettes de crackers à la cannelle (style Graham)

SUPER PÊCHE

Ingrédients : 2 bananes mûres congelées, $\frac{3}{4}$ de tasse de pêches congelées

1. Introduire la première banane congelée
2. Ajouter le contenu de la tasse de pêches congelées
3. Introduire la seconde banane congelée
4. Mélanger dans le bol pour incorporer les ingrédients



MÛRE À LA GOUSSE DE VANILLE

Ingrédients : 2 bananes mûres congelées, 2 gousses de vanille, $\frac{3}{4}$ de tasse de mûres congelées, $\frac{1}{4}$ de tasse de pistaches (en éclats)

1. Ouvrir les 2 gousses de vanille dans la longueur et retirer les graines en grattant l'intérieur des gousses
2. À l'aide d'un couteau, répartir les graines ainsi récupérées sur l'une des bananes congelées
3. Introduire la première banane congelée
4. Ajouter le contenu de la tasse de mûres congelées
5. Introduire la seconde banane congelée
6. Mélanger dans le bol pour incorporer les ingrédients
7. Saupoudrer d'éclats de pistaches





Per un ottimo risultato è meglio utilizzare banane mature o molto mature/maculate!

Ricette sane, divertenti, deliziose

Tutte le ricette sono per 1-2 porzioni. Potete usare della frutta surgelata, ma per ottenere uno Yonanas più morbido lasciate che la frutta si scongeli un po' prima di metterla nell'apparecchio.
Buon appetito!

YONANAS LISCIOT

Ingredienti: 2 banane mature surgelate

1. Inserire una banana surgelata
2. Inserire una seconda banana surgelata

MENTA -STRACCIATELLA

Ingredienti: 2 banane mature surgelate, 30 g scarsi di cioccolato fondente alla menta

1. Inserire una banana surgelata
2. Aggiungere 30 g di cioccolato fondente alla menta
3. Inserire una seconda banana surgelata
4. Mescolare per amalgamare

LIMONE-LAMPONE

Ingredienti: 2 banane mature surgelate, 1 cucchiaio da tavola di scorza di limone grattugiata, mezza tazza di lamponi surgelati

1. Inserire una banana surgelata
2. Aggiungere un cucchiaio di scorza di limone grattugiata
3. Aggiungere mezza tazza di lamponi surgelati
4. Inserire una seconda banana surgelata
5. Mescolare per amalgamare



CIOCCOLATO FONDENTE

Ingredienti: 2 banane mature surgelate, 60 g scarsi di cioccolato fondente

1. Inserire una banana surgelata
2. Aggiungere 60 g scarsi di cioccolato fondente
3. Inserire una seconda banana surgelata
4. Mescolare per amalgamare



FRAGOLA

Ingredienti: 2 banane mature surgelate, $\frac{3}{4}$ di tazza di fragole surgelate

1. Inserire una banana surgelata
2. Aggiungere $\frac{3}{4}$ di tazza di fragole surgelate
3. Inserire una seconda banana surgelata
4. Mescolare per amalgamare

FRUTTI DI BOSCO

Ingredienti: 2 banane mature surgelate, $\frac{3}{4}$ di tazza di frutti di bosco surgelati misti – more, lamponi, mirtilli, fragole

1. Inserire una banana surgelata
2. Aggiungere $\frac{3}{4}$ di tazza di frutti di bosco surgelati misti
3. Inserire una seconda banana surgelata
4. Mescolare per amalgamare



MELONE ESTIVO

Ingredienti: 2 banane mature surgelate, $\frac{3}{4}$ di tazza di melone surgelato a cubetti

1. Inserire una banana surgelata
2. Aggiungere $\frac{3}{4}$ di tazza di melone surgelato
3. Inserire una seconda banana surgelata
4. Mescolare per amalgamare



SPUMA D'ARANCIA

Ingredienti: 2 banane mature surgelate, 1 tazza di spicchi di arancia spellati surgelati

1. Inserire una banana surgelata
2. Aggiungere 1 tazza di spicchi d'arancia spellati surgelati
3. Inserire una seconda banana surgelata
4. Mescolare per amalgamare



TENTAZIONE TROPICALE

Ingredienti: 2 banane mature surgelate, mezza tazza di ananas surgelato a cubetti, mezza tazza di mango surgelato a cubetti, un quarto di tazza di scaglie di cocco

1. Inserire una banana surgelata
2. Aggiungere mezza tazza di ananas surgelato
3. Aggiungere mezza tazza di mango surgelato
4. Inserire una seconda banana surgelata
5. Mescolare lo Yonanas all'ananas e mango per amalgamare
6. Decorare con una generosa manciata di cocco in scaglie



VIVA IL LIME

Ingredienti: 2 banane mature surgelate, 1 cucchiaino di scorza di lime, un terzo di tazza di Graham Cracker alla cannella (sbriciolati)

1. Inserire una banana surgelata
2. Aggiungere un cucchiaino di scorza di lime
3. Inserire una seconda banana surgelata
4. Mescolare per amalgamare
5. Decorare con una manciata di Graham Cracker alla cannella sbriciolati

PRODIGIO ALLA PESCA

Ingredienti: 2 banane mature surgelate, $\frac{3}{4}$ di tazza di pesche surgelate a cubetti

1. Inserire una banana surgelata
2. Aggiungere $\frac{3}{4}$ di tazza di pesche surgelate a cubetti
3. Inserire una seconda banana surgelata
4. Mescolare per amalgamare



MORE E VANIGLIA

Ingredienti: 2 banane mature surgelate, 2 baccelli di vaniglia, $\frac{3}{4}$ di tazza di more surgelate, $\frac{1}{4}$ di tazza di graniglia di pistacchi

1. Incidere longitudinalmente i 2 baccelli di vaniglia e raschiare via i semi
2. Con un coltello, spalmare i semi di vaniglia su una banana surgelata
3. Inserire una banana surgelata
4. Aggiungere $\frac{3}{4}$ di tazza di more surgelate
5. Inserire una seconda banana surgelata
6. Mescolare per amalgamare
7. Decorare con graniglia di pistacchi

