



Russell Hobbs®

A BRITISH ICON SINCE 1952

Przepisy na domowe lody z chilluxe™

Sorbet



Lemon sorbet



Vanilla light



ice cream

gelato



We get life.



We get life.

Wiemy, że życie rzadko wygląda idealnie. Dużo częściej bywa chaotyczne i pełne... **rozsypanej posypki na blacie.**

Wiemy też, że „dbanie o siebie” często przegrywa z ochotą na coś słodkiego.

Domowe lody to przyjemność na Twoich zasadach.

W świecie pełnym sztucznych barwników i nadmiaru cukru, oddajemy Ci pełną kontrolę. Ty wybierasz składniki, a **Chilluxe™** zmienia je w idealnie kremowy deser – dokładnie taki, jak lubisz.

Czas na przyjemność bez wyrzutów sumienia!

Zanim jednak zaczniemy,



musisz wiedzieć, że...



Dlaczego domowe lody po zamrożeniu nie mają odpowiedniej konsystencji?

Domowe lody, bez użycia specjalnej maszyny, zamarzają na twardą bryłę, ponieważ nie zawierają stabilizatorów odpowiadających za kremową konsystencję.

Chilluxe zmienia tę bryłę lodu w idealnie kremowe lody

Jak używać maszyny do lodów Chilluxe™?

1 Stwórz
bazę lodów



2 Mroź przez
min. 24 godz.



3 Włóż bazę do
Chilluxe™



4 Wybierz
program



5 Obserwuj, jak
powstają lody



6 Lody gotowe.
Smacznego!



Zanim zaczniesz, zajrzyj do instrukcji!

Jak wybrać odpowiedni program chilluxe™ ?



Programy chilluxe™

Ice Cream

uniwersalny program do klasycznych baz
mleczno-śmietankowych

*Light
Ice Cream*

intensywny cykl do baz "fit" (mniej cukru/tłuszczu)
– agresywnie rozbija twarde kryształy lodu

Sorbet

do baz owocowych na wodzie i cukrze
– intensywne i szybkie mieszanie twardej masy lodowej

Gelato

do baz o wysokiej zawartości tłuszczu (np. na żółtkach)
– wolniejsze mieszanie zapobiega „zmaśleniu”

*Frozen
Yoghurt*

do baz na jogurtach
– delikatny tryb zachowujący ich kremowość

Milkshake

krótki program do szybkiego łączenia
gotowych lodów z płynnym mlekiem

Mix-in

do dodatków (np. ciastka, kawałki czekolady)
– krótki, szybki cykl równomiernie miesza dodatki

Respin

ponowne przemieszanie lodów – wygładza konsystencję,
gdy lody są zbyt sypkie lub mocno przemrożone



Zaczynamy!

Spis treści

część 1

Lody klasyczne (Ice Cream & Gelato)

- str. 13** Mrożony sernik truskawkowy
- str. 14** Rzemieśnicze lody czekoladowe
- str. 15** Klasyczne lody waniliowe
- str. 16** Karne-Love z domowego karmelu
- str. 17** Kremowe lody gruszkowe
- str. 18** Premium Pistacchio Gelato
- str. 19** Włoskie Caffè Gelato
- str. 20** Lody Różany Chillout

Lody niskokaloryczne (Light Ice Cream)

- str. 23** Lekka Wanilia - fit lody waniliowe
- str. 24** Lekka Czekolada - fit lody czekoladowe

Lody wegańskie (bezlaktozowe & Sorbety)

- str. 26** Sorbet Truskawkowy
- str. 27** Sorbet Cytrynowy
- str. 29** Tropikalny Chillout z Mango
- str. 30** Lody Choco-Nana Chill
- str. 31** Lody Piña Colada
- str. 32** Lody Różowa Chmurka



Spis treści

część 2

Lody proteinowe (wysokobiałkowe)

- str. 34** Lody Gold Mango & Protein
- str. 35** Lody Białkowo-Kawowe
- str. 36** Lody Białkowo-Ciasteczkowe

Mrożone Jogurty (Frozen Yoghurt)

- str. 38** Froyo Malinowe
- str. 39** Froyo Jagodowe
- str. 40** Froyo Matcha

Koktajle mleczne (Milkshake)

- str. 42** Peanut Butter Milkshake
- str. 43** Chocolate Brownie Milkshake
- str. 44** Protein Coffee Milkshake

Smoothie bowls

- str. 46** Yellow Sunshine Bowl
- str. 47** The Berry Best Bowl
- str. 48** Blue Lagoon Bowl

Lody dla psiaków

- str. 50** Lody Peanut Butter Banana
- str. 51** Lody Dyniowo-Marchewkowe





Lody klasyczne



truskawki

trochę soku
z cytryny



śmietanka
30%



mleko
3,2%



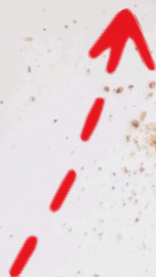
cukier



ciastka



serek typu
Philadelphia





Mrożony sernik truskawkowy

Liczba porcji: 1 pojemnik 500 ml (ok. 9 gałek)

Czas przygotowania: ok. 10 min + 24 godz. mrożenia

Program Chilluxe™: Gelato & Mix-in

Poziom trudności: ●●●●●

Sposób przygotowania

1. W rondelku podgrzej śmietankę, mleko, cukier, cukier z wanilią i sól (maks. 70°C). Mieszaj do rozpuszczenia cukru.
2. Kiedy cukier się rozpuści, zdejmij rondel z ognia, dodaj porcję serka typu Philadelphia i rozmieszaj.
3. Ostudzoną masę przelej do blendera. Dodaj pokrojone truskawki oraz sok z cytryny i zmiksuj na gładką masę.
4. Gotową bazę przelej do pojemnika Chilluxe™ i mroź przez minimum 24 godziny.
5. Umieść pojemnik w Chilluxe™ i wybierz program: **Gelato**.
6. Na sam koniec dorzuć do lodów pokruszone herbatniki i wybierz program: **Mix-in**.

Składniki

- **truskawki** - 200 g
(najlepiej świeżych)
- **sok z cytryny** - 30 ml
- **śmietanka 30%** - 150 ml
- **serek typu Philadelphia**
- 88 g
- **mleko 3,2%** - 80 ml
- **cukier** - 40 g
- **cukier z wanilią** -
szczypta
- **sól** - szczypta
- **herbatniki**
pełnoziarniste - 2 szt.
(pokruszone jako
dodatek Mix-in)



Składniki

- **śmietanka 30%** - 200 ml
- **mleko 3,2%** - 160 ml
- **serek typu Philadelphia** - 25g
- **gorzka czekolada 80%** - 35 g
- **kakao** - 25 g
- **syrop z agawy** - 25 ml
- **cukier** - 20 g
- **miód** - 30 g
- **sól** - szczypta

Po co tyle słodzików?
To sekret konsystencji!
Mieszanka cukru, miodu
oraz agawy zapobiega
krystalizacji i sprawia, że
lody po zamrożeniu
pozostają aksamitne,
miękkie i „ciągnące”.

Rzemieślnicze lody czekoladowe

Liczba porcji: 1 pojemnik 500 ml (ok. 9 gałek)

Czas przygotowania: ok. 8 min + 24 godz. mrożenia

Program Chilluxe™: Gelato

Poziom trudności:

Sposób przygotowania

1. W rondelku delikatnie podgrzej (maks. 70°C): śmietankę, mleko, cukier, syrop z agawy, miód i sól.
2. Kiedy cukier się rozpuści, dodaj pokrojoną gorzką czekoladę oraz kakao. Mieszaj całość w rondelku - najlepiej trzepaczką - do uzyskania jednolitej konsystencji.
3. Po ściągnięciu z ognia dodaj porcję serka Philadelphia. Ponownie - rozmieszaj trzepaczką do rozpuszczenia.
4. Gdy baza całkowicie ostygnie, przelej ją do pojemnika Chilluxe™ i mróz w zamrażalniku przez min. 24 godz.
5. Umieść pojemnik w Chilluxe™ i wybierz program: **Gelato**.



Klasyczne lody waniliowe

Liczba porcji: 1 pojemnik 500 ml (ok. 9 gałek)

Czas przygotowania: ok. 8 min + 24 godz. mrożenia

Program Chilluxe™: Ice-cream

Poziom trudności:

Sposób przygotowania

1. W rondelku delikatnie podgrzej (maks. 70°C): śmietankę, mleko, cukier, mleko w proszku oraz sól.
2. Rondelek ściągnij z ognia i dodaj pastę z laski wanilii.
3. Zblenduj całość blenderem ręcznym przez ok. 30 sekund, aby upewnić się, że w masie nie ma żadnych grudek.
4. Gdy baza całkowicie ostygnie, przelej ją do pojemnika Chilluxe™ i mróz w zamrażalniku przez min. 24 godz.
5. Umieść pojemnik w Chilluxe™ i wybierz program: **Ice cream**.

Składniki

- **śmietanka 30%** - 250 ml
- **mleko 3,2%** - 200 ml
- **cukier** - 30 g
- **mleko w proszku** - 20 g
- **pasta z laski wanilii** - 1 szt.
- **naturalny ekstrakt z wanilii** - 2 łyżeczki
- **sól** - szczypta

Po co mleko w proszku?
Wiąże wolną wodę z płynnego mleka, dzięki czemu nie powstają kryształki lodu. Efekt? Lody są niesamowicie gładkie i kremowe, nawet bez dodawania żółtek czy serka!



Składniki

Domowy sos karmelowy:

- **cukier** - 100 g
- **masło** - 40 g
- **śmietanka 30%** - 70 ml
- **sól morską** - 1 łyżeczka

Baza lodowa:

- **śmietanka 30%** - 200 ml
- **mleko 3,2%** - 130 ml
- **mleko w proszku (odtłuszczone)** - 15 g

Karme-Love z domowego karmelu

Liczba porcji: 1 pojemnik 500 ml (ok. 9 gałek)

Czas przygotowania: ok. 15 min + 24 godz. mrożenia

Program Chilluxe™: Ice Cream

Poziom trudności: ●●●●●

Sposób przygotowania

1. **Domowy sos karmelowy:** w rondelku na średnim ogniu rozpuść sam cukier. Gdy zrobi się płynny, dodaj masło i sól, a następnie powoli wlej śmietankę (uwaga: masa będzie bulgotać!). Rozmieszaj całość trzepaczką, aż sos będzie gładki.
2. **Baza lodowa:** Po lekkim przestygnięciu karmelu, do tego samego rondelka wlej śmietankę, mleko i wsyp mleko w proszku. Całość delikatnie podgrzej (maks. 70°C) i ponownie wymieszaj trzepaczką do uzyskania jednolitej masy.
3. Gdy baza całkowicie ostygnie, przelej ją do pojemnika Chilluxe™ i mroź w zamrażalniku przez min. 24 godz.
4. Umieść pojemnik w Chilluxe™ i wybierz program: **Ice cream**.



Kremowe lody gruszkowe

Liczba porcji: 1 pojemnik 500 ml (ok. 9 gałek)

Czas przygotowania: ok. 10 min + 24 godz. mrożenia

Program Chilluxe™: Gelato

Poziom trudności: 

Sposób przygotowania

1. W rondelku podgrzej (maks. 70°C): mleko, miód i ksylitol.
2. Po ściągnięciu i przestudzeniu dodaj serek Philadelphia, cynamon oraz ekstrakt z wanilii. Rozmieszaj.
3. Przygotuj owoce: gruszki obierz i pokrój, a następnie wyciśnij sok z cytryny.
4. Połącz wszystkie składniki (owoce oraz masę z rondelka), wrzucając je do blendera ręcznego. Zblenduj całość na gładką masę.
5. Gotową bazę przelej do pojemnika Chilluxe™ i mroź w zamrażalniku przez min. 24 godz.
6. Umieść pojemnik w Chilluxe™ i wybierz program: **Gelato**.

Składniki

- **gruszki** - 350 g (2 szt.)
- **sok z cytryny** - 15 ml
- **serek typu Philadelphia** - 90 g
- **mleko 3,2%** - 90 ml
- **miód** - 1 łyżka
- **ksylitol** - 1 łyżka
- **cynamon** - szczypta
- **ekstrakt z wanilii** - ½ łyżeczki

Sok z cytryny nie tylko podbija smak owoców, ale zapobiega ciemnieniu gruszek. Dzięki temu Twoje lody będą miały piękny, jasny kolor, a nie szary odcień utlenionych owoców!



Składniki

- **pasta pistacjowa 100%** - 150 g
- **mleko 3,2%** - 150 ml
- **śmietanka 30%** - 150 ml
- **cukier** - 35 g
- **mleko w proszku (odtłuszczone)** - 20 g
- **sól** - szczypta

Gdzie ten kolor?
Rzemieśnicze lody pistacjowe mają kolor oliwkowy lub beżowy. Ten intensywnie zielony kolor lodów kupnych to niemal zawsze zasługa barwników.

Premium Pistacchio Gelato

Liczba porcji: 1 pojemnik 500 ml (ok. 9 gałek)

Czas przygotowania: ok. 8 min + 24 godz. mrożenia

Program Chilluxe™: Gelato

Poziom trudności: 

Sposób przygotowania

1. W rondelku delikatnie podgrzej (maks. 70°C): mleko, mleko w proszku, śmietankę, cukier i sól.
2. Zdejmij rondel z ognia i dodaj pastę pistacjową.
3. Blenduj całość blenderem ręcznym przez min. 1 minutę. Pasta pistacjowa jest tłusta – musisz stworzyć stabilną emulsję, żeby tłuszcz nie oddzielił się podczas mrożenia.
4. Gdy baza całkowicie ostygnie, przelej ją do pojemnika Chilluxe™ i mróz w zamrażalniku przez min. 24 godz.
5. Umieść pojemnik w Chilluxe™ i wybierz program: **Gelato**.



Włoskie Caffè Gelato

Liczba porcji: 1 pojemnik 500 ml (ok. 9 gałek)

Czas przygotowania: ok. 10 min + 24 godz. mrożenia

Program Chilluxe™: Gelato

Poziom trudności: 

Sposób przygotowania

1. Zacznij od zaparzenia 80 ml mocnej, esencjonalnej kawy.
2. Do rondelka wlej przygotowaną wcześniej kawę, mleko oraz śmietankę, a następnie dodaj cukier, mleko w proszku i sól. Całość delikatnie podgrzej (maks. 70°C), mieszając trzepaczką do uzyskania jednolitej masy.
3. Gdy baza całkowicie ostygnie, przelej ją do pojemnika Chilluxe™ i mróz w zamrażalniku przez min. 24 godz.
4. Umieść pojemnik w Chilluxe™ i wybierz program: **Gelato**.

Składniki

- **mleko 3,2%** – 200 ml
- **śmietanka 30%** – 120 ml
- **świeżo parzona kawa** – 80 ml (2x espresso lub mocny napar z kawiarki)
- **cukier** – 30 g
- **mleko w proszku (odtłuszczone)** – 30 g
- **sól** – szczypta



Składniki

- **śmietanka 30%** – 200 ml
- **mleko 3,2%** – 200 ml
- **konfitura z płatków róży**
– 60 g (ok. 2 duże łyżki)
- **cukier** – 35 g
- **maliny** – ok. 10 sztuk dla koloru (mogą być mrożone)
- **mleko w proszku** – 20 g
- **woda różana** – 15 ml
- **sól** – szczypta

Lody Różany Chillout

Liczba porcji: 1 pojemnik 500 ml (ok. 9 gałek)

Czas przygotowania: ok. 10 min + 24 godz. mrożenia

Program Chilluxe™: Ice Cream

Poziom trudności: 

Sposób przygotowania

1. W rondelku delikatnie podgrzej (maks. 70°C): śmietankę, mleko, mleko w proszku, maliny, cukier i sól. Gdy cukier się rozpuści i maliny zmiękną, roznąć je widelcem, a następnie przetrzyj całe mleko przez gęste sitko, aby pozbyć się pestek.
2. Do "różowego mleka" dodaj konfiturę różaną oraz wodę różaną. Wymieszaj dokładnie różgą, aż konfitura całkowicie połączy się z bazą. Jeśli konfitura ma duże kawałki, to przetrzyj jeszcze raz całość przez gęste sito.
3. Gdy baza całkowicie ostygnie, przelej ją do pojemnika Chilluxe™ i mróz w zamrażalniku przez min. 24 godz.
4. Umieść pojemnik w Chilluxe™ i wybierz program: **Ice Cream**.





Lody niskokaloryczne



Lekka Wanilia – fit lody waniliowe

Liczba porcji: 1 pojemnik 500 ml (ok. 9 gałek)

Czas przygotowania: ok. 8 min + 24 godz. mrożenia

Program Chilluxe™: Light Ice Cream

Poziom trudności: 

Sposób przygotowania

1. W rondelku delikatnie podgrzej (maks. 70°C): mleko, śmietankę, ksylitol, mleko w proszku oraz sól.
2. Rondelek ściągnij z ognia i dodaj pastę z laski wanilii.
3. Zblenduj całość blenderem ręcznym przez ok. 30 sekund, aby upewnić się, że w masie nie ma żadnych grudek.
4. Gdy baza całkowicie ostygnie, przelej ją do pojemnika Chilluxe™ i mroź w zamrażalniku przez min. 24 godz.
5. Umieść pojemnik w Chilluxe™ i wybierz program: **Light Ice Cream**.

Składniki

- mleko 1,5% – 300 ml
- śmietanka 30% – 70 ml
- ksylitol – 30 g
- mleko w proszku (odtłuszczone) – 35 g
- pasta z laski wanilii – 2,5 łyżeczki
- sól – szczypta

Lody fit mają aż ~530 kcal mniej w porównaniu do klasycznej wersji ze str. 15! Pamiętaj jednak, że ze względu na niską zawartość cukrów i tłuszczu, te lody topnieją znacznie szybciej.



Składniki

- mleko 1,5% – 375 ml
- śmietanka 30% – 60 ml
- kakao (ciemne, 10-12% tłuszczu) – 25 g
- ksylitol – 40 g
- mleko w proszku (odtłuszczone) – 30 g
- sól – szczypta

Zamiana bogatej bazy rzemieślniczej ze str. 14 na wersję fit to aż ~650 kcal mniej! Pamiętaj jednak, że ze względu na niską zawartość cukrów i tłuszczu, te lody topnieją znacznie szybciej.

Lekka Czekolada – fit lody czekoladowe

Liczba porcji: 1 pojemnik 500 ml (ok. 9 gałek)

Czas przygotowania: ok. 8 min + 24 godz. mrożenia

Program Chilluxe™: Light Ice Cream

Poziom trudności:

Sposób przygotowania

1. W rondelku delikatnie podgrzej (maks. 70°C): mleko, śmietankę, erytrytol, mleko w proszku, kakao oraz sól.
2. Kakao musi się całkowicie rozpuścić i "zaparzyć", aby straciło surowy posmak.
3. Zblenduj całość blenderem ręcznym przez ok. 1 minutę. Kakao lubi osiadać na dnie, a blendowanie stworzy gęstą, aksamitną emulsję.
4. Gdy baza całkowicie ostygnie, przelej ją do pojemnika Chilluxe™ i mróz w zamrażalniku przez min. 24 godz.
5. Umieść pojemnik w Chilluxe™ i wybierz program: **Light Ice Cream**.

Lody wegańskie





Składniki

- **truskawki** - 500 g
(najlepiej świeże)
- **sok z cytryny** - 30 ml
- **syrop z agawy** - 45 g
- **sól** - szczypta

Sorbet Truskawkowy

Liczba porcji: 1 pojemnik 500 ml (ok. 9 gałek)

Czas przygotowania: ok. 3 min + 24 godz. mrożenia

Program Chilluxe™: Sorbet

Poziom trudności: ☒ ☐ ☐ ☐ ☐

Sposób przygotowania

1. Do blendera wrzucić: oczyszczone i pokrojone truskawki (bez szypulek), syrop z agawy, sok z cytryny oraz szczyptę soli. Zblenduj wszystko na gładką, jednolitą masę.
2. Gotową bazę przelej do pojemnika Chilluxe™ i mroź w zamrażalniku przez min. 24 godz.
3. Umieść pojemnik w Chilluxe™ i wybierz program: **Sorbet**.



Sorbet Cytrynowy

Liczba porcji: 1 pojemnik 500 ml (ok. 9 gałek)

Czas przygotowania: ok. 3 min + 24 godz. mrożenia

Program Chilluxe™: Sorbet

Poziom trudności: 

Sposób przygotowania

1. Zagotuj wodę z cukrem, solą i skórą z 1 cytryny (uważaj, żeby skórka nie miała białego albedo). Gotuj przez 2 minuty, aby wydobyć olejki eteryczne ze skórki.
2. Odstaw syrop do całkowitego wystygnięcia (możesz go przecedzić, jeśli nie chcesz drobinek skórki w lodach).
3. Do zimnego syropu dodaj świeżo wyciśnięty sok z cytryn oraz syrop z agawy. Porządnie wymieszaj.
4. Gotową bazę przelej do pojemnika Chilluxe™ i mróz w zamrażalniku przez min. 24 godz.
5. Umieść pojemnik w Chilluxe™ i wybierz program: **Sorbet**.

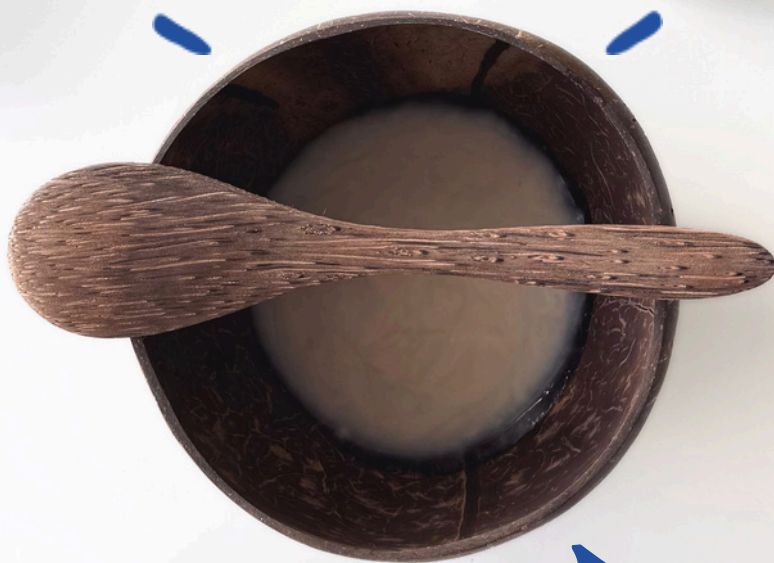
Składniki

- **sok z cytryny** - 150 ml
(ok. 3-4 duże cytryny)
- **skórka z cytryny** - z 1 szt.
- **woda** - 250 ml
- **cukier** - 80 g
- **syrop z agawy** - 30 ml
- **sól** - szczypta

banan



mango



limonka



syrop
z agawy

mleczko kokosowe
z puszki





Tropikalny Chillout z Mango

Liczba porcji: 1 pojemnik 500 ml (ok. 9 gałek)

Czas przygotowania: ok. 8 min + 24 godz. mrożenia

Program Chilluxe™: Light Ice Cream

Poziom trudności: 

Sposób przygotowania

1. Do blendera wrzucić: pokrojone mango i banana, sok z limonki i cytryny oraz mleczko kokosowe. Zmiksuj całość na idealnie gładki mus. Jeśli masz trudności z blendowaniem - dolej odrobinę wody.
2. Spróbuj bazy! Jej smak zależy od stopnia dojrzałości owoców. Jeśli potrzeba - dosłódź ją syropem z agawy.
3. Gotową bazę przelej do pojemnika Chilluxe™ i mróz w zamrażalniku przez min. 24 godz.
4. Umieść pojemnik w Chilluxe™ i wybierz program: **Light Ice Cream**.

Składniki

- **mango** - 250 g (ok. 1,5 dojrzałe mango)
- **banan** - 90 g (ok. 1 szt.- dojrzałego banana)
- **sok z limonki** - 30 ml (ok. 1 szt.)
- **sok z cytryny** - 30 ml (ok. ½ szt.)
- **mleczko kokosowe z puszki** - 30 g
- **syrop z agawy** - 10 ml
- **woda** - 100 ml
- **sól** - szczypta

Dojrzały banan to klucz! Zastępuje słodziki i nadaje sorbetowi kremową gładkość. Poza tym jest to idealny sposób na wykorzystanie ciemnych owoców!



Składniki

- **banany** - 2 szt. ok. 200 g (dojrzałych bananów)
- **mleko migdałowe** - ok. 200 ml
- **kakao** - 30 g
- **masło orzechowe** - ok. 2 łyżki
- **syrop klonowy** - 2 łyżki (opcjonalnie)
- **sól** - szczypta

Lody Choco-Nana Chill

Liczba porcji: 1 pojemnik 500 ml (ok. 9 gałek)

Czas przygotowania: ok. 3 min + 24 godz. mrożenia

Program Chilluxe™: Light Ice Cream

Poziom trudności: ☒ ☐ ☐ ☐ ☐

Sposób przygotowania

1. Do blendera wrzuć: pokrojone banany, mleko migdałowe, kakao, masło orzechowe i sól. Zblenduj na gładką masę.
2. Spróbuj bazy! Jej smak zależy od stopnia dojrzałości bananów. Jeśli potrzeba - dosłódź ją syropem klonowym.
3. Gotową bazę przelej do pojemnika Chilluxe™ i mróz w zamrażalniku przez min. 24 godz.
4. Umieść pojemnik w Chilluxe™ i wybierz program: **Light Ice Cream**.



Lody Piña Colada

Liczba porcji: 1 pojemnik 500 ml (ok. 9 gałek)

Czas przygotowania: ok. 10 min + 24 godz. mrożenia

Program Chilluxe™: Light Ice Cream

Poziom trudności: 

Sposób przygotowania

1. W rondelku podgrzej: mleczko kokosowe z puszki, napój kokosowy, cukier, syrop z agawy, wiórki kokosowe oraz sól. Mieszaj, aż cukier się rozpuści. Pozostaw pod przykryciem na ok. 8 minut – dzięki temu wiórki zmiękną i oddadzą więcej smaku. Odstaw do wystygnięcia.
2. Połącz wcześniej przygotowany wywar kokosowy z ananasem, sokiem z limonki i cytryny oraz ekstraktem z wanilii. Zblenduj całość na gładką masę.
3. Gotową bazę przelej do pojemnika Chilluxe™ i mróz w zamrażalniku przez min. 24 godz.
4. Umieść pojemnik w Chilluxe™ i wybierz program: **Light Ice Cream**.

Składniki

- mleczko kokosowe z puszki – 230 g
- napój kokosowy – 60 ml
- ananas (świeży lub z puszki) – 170 g
- cukier – 20 g
- syrop z agawy – 10 g
- wiórki kokosowe – 15 g
- sok z limonki – 15 ml
- sok z cytryny – 10 ml
- ekstrakt z wanilii – 5 ml
- sól – szczypta



Składniki

- **maliny** - 150 g (mogą być mrożone)
- **mleczko kokosowe z puszki** - 220 g
- **erytrytol** - 20 g
- **syrop z agawy** - 20 g
- **sok z cytryny** - 15 ml
- **woda** - 70 ml
- **sól** - szczypta

Lody Różowa Chmurka

Liczba porcji: 1 pojemnik 500 ml (ok. 9 gałek)

Czas przygotowania: ok. 3 min + 24 godz. mrożenia

Program Chilluxe™: Light Ice Cream

Poziom trudności: ☒ ☐ ☐ ☐ ☐

Sposób przygotowania

1. Do blendera wrzuć: maliny, mleczko kokosowe z puszki, erytrytol, syrop z agawy, sok z cytryny, wodę i szczyptę soli.
2. Zblenduj całość na gładką masę.
3. Gotową bazę przelej do pojemnika Chilluxe™ i mróz w zamrażalniku przez min. 24 godz.
4. Umieść pojemnik w Chilluxe™ i wybierz program: **Light Ice Cream**.

A close-up photograph of a small ceramic bowl with a blue and white checkered pattern, filled with several scoops of bright yellow protein ice cream (lody). The bowl sits on a light-colored wooden surface. In the background, a blurred glass pitcher and other kitchen items are visible. In the bottom left corner, there is a small pile of green ice cream. A semi-transparent orange banner with white text is at the bottom of the image.

Lody proteinowe



Składniki

- **skyr naturalny** - 150 g
- **pulpa mango (odmiana Alphonso)** - 210 g
- **odżywka białkowa biała czekolada** - 30 g
- **mleko 3,2%** - ok. 120 ml
- **sok z cytryny** - 20 ml
- **erytrytol** - 1 łyżka (opcjonalnie)

Dzięki dodaniu skyru naturalnego, odżywki białkowej oraz mleka, te lody mają aż 44-45 g białka w jednym pojemniku!

Lody Gold Mango & Protein

Liczba porcji: 1 pojemnik 500 ml (ok. 9 gałek)

Czas przygotowania: ok. 3 min + 24 godz. mrożenia

Program Chilluxe™: Light Ice Cream

Poziom trudności: ☒ ☐ ☐ ☐ ☐

Sposób przygotowania

1. Połącz większość składników w blenderze: skyr, pulpę z mango, odżywkę białkową, mleko i sok z cytryny. Zblenduj na gładką masę.
2. Spróbuj bazy! Jeśli potrzebujesz - dosłódź np. erytrytolem.
3. Gotową bazę przelej do pojemnika Chilluxe™ i mróz w zamrażalniku przez min. 24 godz.
4. Umieść pojemnik w Chilluxe™ i wybierz program: **Light Ice Cream**.



Lody Białkowo-Kawowe

Liczba porcji: 1 pojemnik 500 ml (ok. 9 łaćek)

Czas przygotowania: ok. 5 min + 24 godz. mrozenia

Program Chilluxe™: Light Ice Cream

Poziom trudności:

Sposób przygotowania

1. Zaczynij od zaparzenia 60 ml mocnej, esencjonalnej kawy.
2. Do blendera wrzuć: serek wiejski, odżywkę białkową, ostudzone espresso, mleko i sól. Zblenduj całość na gładką masę.
3. Gotową bazę przelej do pojemnika Chilluxe™ i mróz w zamrażalniku przez min. 24 godz.
4. Umieść pojemnik w Chilluxe™ i wybierz program: **Light Ice Cream**.

Składniki

- serek wiejski - 200 g
- odżywka białkowa o smaku kawy - 30 g
- 2 x szot espresso - ok. 60 ml
- mleko 3,2% - 200 ml
- sól - szczypta

Ten kawowy deser, dzięki połączeniu sera wiejskiego i odżywki białkowej, dostarcza ok. 50 g białka w jednym pojemniku!



Składniki

- **serek wiejski** - 200 g
- **mleko 3,2%** - 190 ml
- **odżywka białkowa o smaku wanilii** - 25 g
- **masło orzechowe** - ok. 1,5 łyżki
- **cynamon** - 2 łyżeczki
- **herbatniki pełnoziarniste** - 4 szt. (pokruszone jako dodatek Mix-in)
- **sól** - szczypta

Dzięki dodatku sera wiejskiego, odżywki białkowej i masła orzechowego, te lody mają aż 57-59 g białka w jednym pojemniku!

Lody Białkowo-Ciasteczkowe

Liczba porcji: 1 pojemnik 500 ml (ok. 9 gałek)

Czas przygotowania: ok. 5 min + 24 godz. mrożenia

Program Chilluxe™: Gelato & Mix-in

Poziom trudności:

Sposób przygotowania

1. Do blendera wrzucić: serek wiejski, mleko, odżywkę białkową, masło orzechowe, cynamon oraz sól. Zblenduj całość na gładką masę.
2. Gotową bazę przelej do pojemnika Chilluxe™ i mróz w zamrażalniku przez min. 24 godz.
3. Umieść pojemnik w Chilluxe™ i wybierz program: **Gelato**.
4. Na sam koniec dorzuć do lodów pokruszone herbatniki, a następnie wybierz program: **Mix-in**.



Mrożone Jogurty



Składniki

- **maliny** - 150 g (mogą być mrożone)
- **jogurt grecki** - 250 g
- **sok z cytryny** - 30 ml
- **miód** - 40 g
- **sól** - szczypta

Froyo Malinowe

Liczba porcji: 1 pojemnik 500 ml (ok. 9 gałek)

Czas przygotowania: ok. 3 min + 24 godz. mrożenia

Program Chilluxe™: Frozen Yoghurt

Poziom trudności: ☒ ☐ ☐ ☐ ☐

Sposób przygotowania

1. Do blendera wrzucić: maliny, jogurt, sok z cytryny, miód i szczyptę soli. Dolej wyciśnięty sok z połowy cytryny. Zblenduj całość na gładką masę.
2. Gotową bazę przelej do pojemnika Chilluxe™ i mroź w zamrażalniku przez min. 24 godz.
3. Umieść pojemnik w Chilluxe™ i wybierz program: **Frozen Yoghurt**.



Froyo Jagodowe

Liczba porcji: 1 pojemnik 500 ml (ok. 9 gałek)

Czas przygotowania: ok. 3 min + 24 godz. mrożenia

Program Chilluxe™: Frozen Yoghurt

Poziom trudności: 

Sposób przygotowania

1. Do blendera wrzuć: jagody, jogurt, miód i sól. Dolej wyciśnięty sok z połowy cytryny. Zblenduj całość na gładką masę.
2. Gotową bazę przelej do pojemnika Chilluxe™ i mróz w zamrażalniku przez min. 24 godz.
3. Umieść pojemnik w Chilluxe™ i wybierz program: **Frozen Yoghurt**.

Składniki

- **jagody** - 100 g (mogą być mrożone)
- **jogurt grecki** - 270 g
- **sok z cytryny** - 30 ml
- **miód** - 40 g
- **sól** - szczypta



Składniki

- **matcha** - 20 g
- **jogurt grecki** - 400 g
- **sok z cytryny** - 15 ml
- **miód** - 30 g
- **ekstrakt waniliowy** -
1 łyżeczka
- **woda** - 50 ml

Froyo Matcha

Liczba porcji: 1 pojemnik 500 ml (ok. 9 gałek)

Czas przygotowania: ok. 5 min + 24 godz. mrożenia

Program Chilluxe™: Frozen Yoghurt

Poziom trudności:

Sposób przygotowania

1. Przygotuj shot matchy. Przesiej matchę do naczynia, zalej około 50 ml ciepłej wody (maks. 80°C) i dokładnie wymieszaj spieniaczem lub miotłąką. Do gotowego naparu dodaj miód.
2. W pojemniku Chilluxe™ wymieszaj jogurt, sok z cytryny ekstrakt waniliowy. Dolej shot matchy, połącz wszystko do uzyskania jednolitej bazy.
3. Mróz w zamrażalniku przez min. 24 godz.
4. Umieść pojemnik w Chilluxe™ i wybierz program: **Frozen Yoghurt**.

Koktajle mleczne





Składniki

- lody waniliowe - 200 g
- mleko 3,2% - 120 ml
- syrop klonowy - 2 łyżki
- masło orzechowe (gładkie) - 85 g
- sól - szczypta

Milkshake to najlepszy sposób na „ratowanie” resztek lodów zalegających na dnie pojemnika Chilluxe™!

Peanut Butter Milkshake

Liczba porcji: 1 pojemnik 500 ml (ok. 2 szejki)

Czas przygotowania: ok. 3 min

Program Chilluxe™: Milkshake

Poziom trudności: ☒ ☐ ☐ ☐ ☐

Sposób przygotowania

1. Bazą do tego koktajlu mlecznego jest 200 g lodów waniliowych. Wykorzystaj resztkę swoich domowych lodów lub lody sklepowe, które przełożysz do pojemnika Chilluxe™.
2. Do lodów dodaj: mleko, syrop klonowy, masło orzechowe i sól.
3. Umieść pojemnik w Chilluxe™ i wybierz program: **Milkshake**.



Chocolate Brownie Milkshake

Liczba porcji: 1 pojemnik 500 ml (ok. 2 szejki)

Czas przygotowania: ok. 3 min

Program Chilluxe™: Milkshake

Poziom trudności: ☒ ☐ ☐ ☐ ☐

Sposób przygotowania

1. Bazą do tego koktajlu mlecznego jest 200 g lodów czekoladowych. Wykorzystaj resztkę swoich domowych lodów lub lody sklepowe, które przełożysz do pojemnika Chilluxe™.
2. Do lodów dodaj: mleko i pokruszone ciastka brownie.
3. Umieść pojemnik w Chilluxe™ i wybierz program: **Milkshake**.

Składniki

- lody czekoladowe - 200 g
- mleko 3,2% - 130 ml
- ciastka brownie - 60 g



Składniki

- **lody białkowo-kawowe**
- 200 g
- **mleko 3,2%** - 120 ml
- **miód** - 1 łyżka
- **sól** - szczypta

Protein Coffee Milkshake

Liczba porcji: 1 pojemnik 500 ml (ok. 2 szejki)

Czas przygotowania: ok. 3 min

Program Chilluxe™: Milkshake

Poziom trudności: ☒ ☐ ☐ ☐ ☐

Sposób przygotowania

1. Bazą do tego koktajlu mlecznego jest 200 g białkowych lodów kawowych. Wykorzystaj resztkę swoich domowych lodów lub lody sklepowe, które przełożysz do pojemnika Chilluxe™.
2. Do lodów dodaj: mleko, miód i sól.
3. Umieść pojemnik w Chilluxe™ i wybierz program: **Milkshake**.



Smoothie bowls





Składniki

- **mango** - 150 g
- **ananas** - 150 g
- **banan** - 50 g (½ szt.)
- **mleczko kokosowe z puszki** - 150 g
- **sok z limonki** - 30 ml
- **kurkuma** - szczypta
- **napój kokosowy** - opcjonalnie, dla uzyskania bardziej płynnej konsystencji
- **do podania:** świeże owoce i mueslie

Yellow Sunshine Bowl

Liczba porcji: 1 pojemnik 500 ml (2 bowle)

Czas przygotowania: ok. 5 min + 24 godz. mrożenia

Program Chilluxe™: Light Ice Cream

Poziom trudności:

Sposób przygotowania

1. Do blendera wrzuć: mango, ananasa, banana, mleczko kokosowe z puszki i kurkumę. Następnie dolej: sok z limonki. Zblenduj całość na gładką masę.
2. Gotową bazę przelej do pojemnika Chilluxe™ i mróz w zamrażalniku przez min. 24 godz.
3. Umieść pojemnik w Chilluxe™ i wybierz program: **Light Ice Cream**.
4. Jeśli potrzebujesz bardziej płynnej konsystencji, dolej odrobinę napoju kokosowego i wybierz program: **Respin**.
5. Dekoruj według uznania świeżymi owocami i mueslie. Możesz dołożyć też jadalne kwiaty.



The Berry Best Bowl

Liczba porcji: 1 pojemnik 500 ml (2 bowle)

Czas przygotowania: ok. 5 min + 24 godz. mrożenia

Program Chilluxe™: Light Ice Cream

Poziom trudności:

Sposób przygotowania

1. Do blendera wrzucić: miks owoców leśnych, pokrojonego banana, jogurt, mleko migdałowe, miód i proszek Acai. Zblenduj całość na gładką masę.
2. Gotową bazę przelej do pojemnika Chilluxe™ i mróz w zamrażalniku przez min. 24 godz.
3. Umieść pojemnik w Chilluxe™ i wybierz program: **Light Ice Cream**.
4. Jeśli potrzebujesz bardziej płynnej konsystencji, dolej odrobinę napoju migdałowego i wybierz program: **Respin**.
5. Dekoruj według uznania świeżymi owocami i mueslie.

Składniki

- **miks owoców leśnych** (np. jagody, maliny, jeżyny, porzeczki) - 180 g (mogą być mrożone)
- **banan** - 1 szt. (najlepiej dojrzały)
- **jogurt grecki** - 80 g
- **napój migdałowy** - 100 ml
- **miód** - 1 łyżka
- **proszek Acai** - 1 łyżka
- **do podania:** świeże owoce i mueslie



Składniki

- **gruszka** - 180 g (1 szt.)
- **banan** - 120 g (1 szt.)
- **jogurt grecki** - 50 g
- **mleczko kokosowe z puszki** - 50 g
- **napój kokosowy** - 120 ml
- **niebieska spirulina** - 5 g
- **do podania:** świeże owoce i mueslie

Niebieska spirulina (w przeciwieństwie do zielonej) jest praktycznie bezsmakowa, dzięki czemu nadaje smoothie bajeczny kolor bez zmieniania smaku.

Blue Lagoon Bowl

Liczba porcji: 1 pojemnik 500 ml (2 bowle)

Czas przygotowania: ok. 5 min + 24 godz. mrożenia

Program Chilluxe™: Light Ice Cream

Poziom trudności:

Sposób przygotowania

1. Do kielicha blendera ręcznego wrzucić: gruszkę, banana, jogurt, mleczko kokosowe z puszki, napój kokosowy i niebieską spirulinę. Zblenduj całość na gładką masę.
2. Gotową bazę przelej do pojemnika Chilluxe™ i mróz w zamrażalniku przez min. 24 godz.
3. Umieść pojemnik w Chilluxe™ i wybierz program: **Light Ice Cream**.
4. Jeśli potrzebujesz bardziej płynnej konsystencji, dolej odrobinę napoju kokosowego i wybierz program: Respin.
5. Dekoruj według uznania świeżymi owocami i mueslie.

Lody dla psiaków





Składniki

- **banan** - 1 szt. (najlepiej dojrzały)
- **masło orzechowe (bez soli i słodzików)** - ok. 3 łyżki
- **jogurt naturalny** - 250 ml (najlepiej bezlaktozowy, jeśli Twój pies ma alergię)
- **woda lub bulion** - do wypełnienia pojemnika (opcjonalnie)

Upewnij się, że w maśle orzechowym, które dodajesz do lodów dla psa, nie ma ksylitolu!

Lody Peanut Butter Banana

Liczba porcji: 1 pojemnik 500 ml (ok. 2 szejki)

Czas przygotowania: ok. 3 min + 24 godz. mrożenia

Program Chilluxe™: Light Ice Cream

Poziom trudności: ☒ ☐ ☐ ☐ ☐

Sposób przygotowania

1. Obierz banana i roznieć go na gładką papkę.
2. Dodaj masło orzechowe oraz jogurt. Wymieszaj wszystko dokładnie na jednolitą masę.
3. Przelej masę do pojemnika Chilluxe™. Jeśli masa nie sięga do linii Max fill - możesz dolać odrobinę wody lub bulionu.
4. Gotową bazę mróz w zamrażalniku przez min. 24 godz.
5. Umieść pojemnik w Chilluxe™ i wybierz program: **Light Ice Cream**.

Jeśli masz psa, unikaj w swojej kuchni ksylitolu, który jest dla niego trujący.



Lody Dyniowo-Marchewkowe

Liczba porcji: 1 pojemnik 500 ml (ok. 9 gałek)

Czas przygotowania: ok. 5 min + 24 godz. mrożenia

Program Chilluxe™: Sorbet

Poziom trudności:

Sposób przygotowania

1. Do blendera wrzucić: ugotowaną dynię i marchewkę, doleć połowę wywaru i zmiksować na idealnie gładki mus.
2. Przeleć masę do pojemnika i doleć resztę wywaru (do linii Max Fill).
3. Gotową bazę przeleć do pojemnika Chilluxe™ i mroź w zamrażalniku przez min. 24 godz.
4. Umieścić pojemnik w Chilluxe™ i wybrać program: **Sorbet**.

Składniki

- **dynia** - 150 g puree z dyni (pieczona lub z puszki)
- **marchew** - 100 g ugotowanej marchewki
- **bulion mięsny** - ok. 250 ml (bez soli i bez cebuli)



Russell Hobbs®

A BRITISH ICON SINCE 1952