



CARRERA
POWERFOOD



Designed in **Germany.**

Wir lieben Performance. Und das meinen wir nicht etwa nur im Sinne von "Leistung ist Arbeit pro Zeit". Für uns ist Performance noch viel mehr. Es ist alles, was ein Tool für seinen Benutzer tut. Wie es sich anfühlt. Wie es klingt. Welche Komponenten verbaut sind und

ANTRIEB

wie präzise sie aufeinander abgestimmt wurden. Wie es nicht bloß funktioniert, sondern begeistert. Durch einen Boost der Performance. Durch ein stringentes Design, das aus allen Produkten ein ästhetisches Ganzes macht. Wenn ein Tool das alles leistet – und dadurch aus einem Alltagsgegenstand ein Lifestyle-Produkt wird –, kannst du sicher sein, dass es den Namen CARRERA trägt.

READY FOR ANOTHER RACE.

**Bereit für das tägliche Rennen?
Dann ist Powerfood der richtige Treibstoff.**

Der Begriff Powerfood umfasst eine Reihe natürlicher Lebensmittel, die eine besonders hohe Konzentration bestimmter Nährstoffe aufweisen. Dazu gehören zum Beispiel Chiasamen, Artischocken oder Avocados.

Diese Lebensmittel liefern bei regelmäßigem Verzehr die nötige Energie, um die Herausforderungen des Alltags zu meistern. Und genau da kommen wir ins Spiel.

Denn wo Power großgeschrieben wird, darf CARRERA nicht fehlen. Mit Küchengeräten, die neue Maßstäbe in Sachen Performance und Design setzen, wollen wir unseren Beitrag für einen gesunden Lebensstil voller Energie leisten. Ob als Smoothie oder Toast mit leckerer Guacamole: Unsere Powerfoodrezepte sind vielseitig, lecker und ruckzuck fertig.

Auf volle Power, jeden Tag.



WER FRAGT, GEWINNT.

POWER FOOD BY CARRERA

Und zwar wertvolles Wissen zu Powerfood. Denn exotisch ist nicht gleich gesund, roh nicht gleich vitaminreich und schnell in den Mixer geworfen nicht gleich zubereitet.

Mit solchen und ähnlichen Herausforderungen kennt Oliver Liefke sich aus. Unser Powerfood-Experte beantwortet gerne deine Fragen zu den CARRERA Küchentools und steht dir selbstverständlich bei der Umsetzung deiner Powerfood-Rezepte zur Seite. Und das sowohl telefonisch als auch per E-Mail.



Inspiration per Klick.

Und wenn du mal eine neue Inspiration brauchst, solltest du uns im Internet besuchen. In unserem Magazin auf carrera.de stellen wir regelmäßig neue Powerfood-Rezepte vor.

Die passenden Zubereitungsvorschläge gibt es zusätzlich als Video auf unserer Website und unserem YouTube-Kanal. **Also schnapp dir deine CARRERA Küchentools und werde kreativ.**



AUFS GRAD GENAU.

100, 80 oder doch nur 60 Grad. Echter Tee genuss ist eine Frage der Wassertemperatur. Kein Problem mit unserem CARRERA Wasserkocher № 551. Im Gegensatz zu herkömmlichen Geräten wird bei ihm die Temperatur nicht im Griff, sondern direkt am Gefäßboden digital gemessen. Zudem besteht er komplett aus Edelstahl und gibt dadurch keine Schadstoffe an das Wasser ab. **Jetzt heißt es nur noch: einschenken, ziehen lassen und genießen.**

WIE HEISS DARF'S SEIN?

Tee sollte nicht immer mit kochendem Wasser zubereitet werden.

Denn ein Großteil der wertvollen Geschmacksstoffe (Flavoide) verdampft bei zu hoher Temperatur im Moment des Aufgießens. Das Ergebnis: Der Tee schmeckt fade.



60 °C Matchatee

Für Matchatee gelten 60 °C als die ideale Temperatur zum Aufgießen, da er aus gemahlene Grünteeblättern besteht. Genussfertig nach 1 Minute.

80 °C Grüner Tee

Grüner Tee mag es nicht zu heiß, daher empfiehlt sich eine Aufgusstemperatur von 80 °C. Je nach Sorte und Geschmack 1 bis 5 Minuten ziehen lassen.

90 °C Weißer Tee/ Jasmintee/ Instantkaffee/ Heiße Schokolade

Durch die besondere Art der Herstellung von Weißem Tee und Jasmintee ist eine Wassertemperatur von 90 °C erforderlich. Bei der Ziehdauer entscheidet der persönliche Geschmack. Das selbe gilt für Instantkaffee und heiße Schokolade.

100 °C Schwarzer Tee

Kochendes Wasser ist für Schwarztee am besten geeignet. Bei einer Ziehdauer von 3 Minuten wirkt der Tee anregend. Bleibt er 5 Minuten drin, lässt die Wirkung nach.

DER NAME IST PROGRAMM.

„GURU MASALAS SONNENGRUSS!“ Ein eher ungewöhnlicher Name für eine Teemischung? Nicht bei der Berliner Tee-manufaktur „5 CUPS and some sugar“! Das einzig nicht Exotische: Die Namen der 5 Gründer Patrick, Ingo, Moritz, André und Eike.

So vielfältig wie die Hauptstadt sind auch die Inhaltsstoffe ihrer Teemischungen. Von Mineral-

stoffen, über Vitamine, anregendem Koffein bis hin zu beruhigenden ätherischen Ölen ist für jede Tageszeit das passende dabei. Und weil jede Zutat so gut schmeckt ist diese Vielfalt das Besondere an den 5 CUPS-Tees.

Bei ihrer Zubereitung setzen die Berliner Jungs stets auf den CARRERA Wasserkocher № 551.



Deine eigene handgemachte Teemischung kannst du unter www.5cups.de bestellen.

№ 551

WASSERKOCHER MIT DIGITALER STEUERUNG

Wunschtemperatur per Knopfdruck wählbar
(40/60/80/90/100 °C, Temperaturhaltefunktion)

Edelstahlgehäuse
für natürlichen,
unverfälschten
Geschmack

Simmer-Funktion
hält die Wunschtemperatur
für 30 Min.

Fassungsvermögen 1,7 l

LED-beleuchtete Tasten

2.200 W Leistung



CARRERA



POWERFOOD: TUT GUT. SCHMECKT GUT.

#1

GUACAMOLE DIP MIT BROT

Die Avocado war schon bei den Maya und den Azteken für ihre Reichhaltigkeit bekannt. Ein toller Geschmack und ungesättigte Fettsäuren machen sie zum gesunden Buttersersatz.

Zutaten:

- 2 Avocados • 1 grüne Chilischote • 1 Zwiebel
- 1 Tomate • 1 Zitrone • Koriander • Salz



Zubereitung:

Avocados aushöhlen und in eine tiefe Schale geben. Zitrone auspressen und den Saft zu den Avocados geben. Zwiebel, Tomate, Chili und Koriander dazugeben. Alles mit dem CARRERA Stabmixer N^o 554 pürieren.

Mit Salz abschmecken und dazu Toasts aus dem CARRERA Quarztoaster N^o 552 servieren.



#2

RÜHREI MIT WILDKRÄUTERPESTO UND TOMATEN

Ob aus dem eigenen Garten oder im Topf aus dem Supermarkt: Frische Kräuter helfen gegen eine Vielzahl von Beschwerden. So rettet Salbei vor übermäßigem Schwitzen, Basilikum beruhigt den Magen und Schnittlauch wirkt antibakteriell.

Zutaten:

- ca. 3-4 Handvoll Kräuter (Salbei, Oregano, Majoran, Thymian, Schnittlauch, Basilikum)
- 150 g Parmesan am Stück • 2 TL Mehl • 150 g Pinienkerne • 4 Knoblauchzehen • 1 Schale Kirschtomaten
- 3-4 Eier • 100 ml Milch • ca. 10 EL Olivenöl • Basilikum • Chili • Zitronensaft • Salz

Zubereitung Pesto:

Pinienkerne fettfrei in einer Pfanne rösten, bis sie leicht braun sind. Kräuter waschen, von den Stielen befreien und in eine tiefe Schale geben. Knoblauchzehen schälen und zum Rest hinzufügen. Parmesan in 3-4 Stücke brechen und zu den anderen Zutaten geben. Mit Öl und Gewürzen je nach Geschmack abschmecken. Alles mit dem CARRERA Stabmixer N° 554 pürieren. Ist das Pesto nicht flüssig genug, einfach etwas Öl dazugeben.

Zubereitung Rührei:

Eier in einer Schale aufschlagen und ca. 100 ml Milch zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Basilikum abschmecken. Am Ende das Mehl mithilfe eines Siebes hineinrieseln lassen und unterrühren. Tomaten halbieren und in der Pfanne mit etwas Öl anbraten. Masse zu den Tomaten in die Pfanne geben und unter ständigem Rühren garen lassen.



EIN ECHTER VERWANDLUNGSKÜNSTLER.

Aus Avocado wird cremige Guacamole, aus Kichererbsen orientalischer Hummus, aus Eiswürfeln Crushed Ice. Und das alles im Nullkommanichts. So ist das eben, wenn ein Gerät echte Power mit hochwertiger Verarbeitung vereint. Wir nennen das CARRERA Stabmixer № 554.

Als einziger Stabmixer verfügt unser Verwandlungskünstler über ein LED-Display für die Anzeige der Geschwindigkeitsstufe und der Mixdauer. Und für spritzfreies Arbeiten sorgt die Soft-Start-Funktion. **Mit anderen Worten: echte Power bei voller Kontrolle.**



№ 554

STABMIXER MIT DIGITALER STEUERUNG

5 Geschwindigkeitsstufen plus Turbo Boost

Digitaler Drehregler
zur Anzeige der Nutzungszeit
und Geschwindigkeitsstufe

Hochwertiges Gehäuse
mit Edelstahl-Applikationen

Drehzahlregulierung beim Start

800 Watt Leistung

Edelstahl-Mixfuß
schlank & abnehmbar



CARRERA



LA LALA LA.

Wie die Melodie eines Kinderlieds oder wie der Name eines hippen Smoothieladens im Herzen Stuttgarts – so klingt LALA. Hinter der Ladentheke begrüßen dich Elisabeth und Sandro, die ihre Leidenschaft für frische, selbstgemachte Smoothies und Smoothiebowl zum Beruf gemacht haben. Inspiriert von der Markthalle „La Boqueria“ in Barcelona vermitteln sie ihren Gästen durch gesunde, saisonale Zutaten ein unvergleichliches Urlaubsfeeling. Dabei spielt Powerfood die Hauptrolle. Denn die leckeren Trink-Kreationen sind gespickt mit kleinen Wunderwaffen wie Moringa, Chiasamen oder Gojibeeren. Das richtige Equipment ermöglicht ihnen sich kreativ auszuleben.



SO SCHMECKT'S: LALA DAHEIM GENIESSEN.

SPICY BEATS*: EINE SCHARFE ERFRISCHUNG.

- 1/2 Rote Bete • 250 ml Karottensaft
- 1-2 TL Weizengraspulver • 1 EL frische Kurkumawurzel
- 1/2 Zitrone

Die richtige Mischung für alle, die es hot mögen: **Rote Bete, Karotte, Weizengras, Kurkuma, Zitrone und Cayenne Pfeffer.** Ein echt gesunder Muntermacher zu jeder Tages- und Nachtzeit.

So wird's gemacht:

Stelle den CARRERA Standmixer N^o 655 im manuellen Modus auf 20.000 U/m, um die festen Karotten besser pürieren zu können. Je nach Zutatenmenge ist der Smoothie nach 1,5 bis 2,5 Minuten servierfertig.



Die Inhaltsstoffe der Roten Bete schützen unsere Gefäße, stimulieren die Leber und helfen während der Schwangerschaft. Sie ist ein echtes Multitalent unter dem Powerfood.



CUCU*: TRINK DICH REICH – AN VITAMINEN.

- 2-3 Orangen • 1/2 Zitrone
- 1 EL frisch gerieben Ingwer • 100 g gewürfelte Mango
- 100 g gewürfelte Gurke • 1 Teelöffel Chiasamen

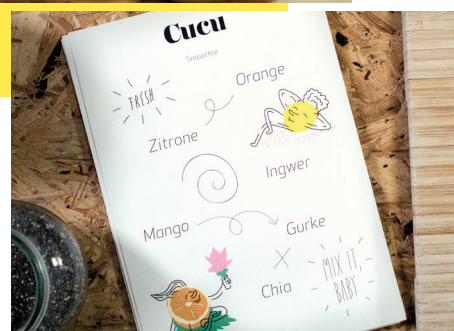
Der frühe Vogel fängt den Wurm. **Einen Löffel Chiasamen, Orange, Zitrone, Ingwer, Mango und Gurke** pürieren und genießen. Vitaminreicher kann ein Tag kaum starten.

So wird's gemacht:

Stelle den CARRERA Standmixer N^o 655 im manuellen Modus auf 15.000 U/m für ein gleichmäßiges Pürierergebnis. Je nach Zutatenmenge ist der Smoothie nach 1 bis 2 Minuten servierfertig.



Chiasamen enthalten ganze 18 % an lebenswichtigen Omega-3-Fettsäuren. Und das fast ohne Kalorien. Probieren und Energie tanken.



* Die Smoothierezepte und ihre Namen sind geistiges Eigentum der LALA healthy living Trovato, Zettner GbR.

POWERFOOD, POWERCOOKING: POWERDAY.

Jeden Tag voller Energie. Dafür steht der CARRERA Standmixer N^o 655 mit seinem kraftvollen Motor, der sogar Eis mit Leichtigkeit crusht. Doch das ist nicht genug. Das Multitalent mixt, kocht und kann sogar dampfgaren. Mit anderen Worten: Power⁴.

MIXEN

Egal ob Nüsse, Obst oder Milchshakes. Mit der Leistung von 1.560 Watt mixt du dein Powerfood immer bei gleichbleibender Umdrehungszahl für feine oder grobe Mix-Ergebnisse.

DAMPFGAREN

Ausgepowert? Für alle Sportler gibt es die Dampfgarfunktion (BPA-frei), so kann Gemüse besonders schonend zubereitet werden.



**Fragen zur Anwendung
oder Rezepten?**
Unser CARRERA
Powerfood-Experte
ist für dich da:
089 548 0185 900



KOCHEN

Mit der integrierten Heizfläche kochst du leckere Suppen und Soßen nach deinem Geschmack. Und das schnell und ohne unnötigen Abwasch.

CRUSHEN

Vier Edelstahl-Flügelmesser in Kombination mit 20.000 U/m machen für dich das Eis-Crushen zu einem Kinderspiel.

№ 655

STANDMIXER MIT AUTOMATISCHER KOCHFUNKTION



Dampfgar-Modus mit
Dampfgar-Einsatz

Heizfläche mit langlebiger
2-fach Antihaft-Versiegelung
für feine Suppen, Saucen oder
Marmeladen

Manueller Modus
für eigene Rezepte

Vordefinierte Programmatik
für intuitive Bedienung

20.000 U/min
für ein gleichmäßigeres
Ergebnis und intensiveres
Geschmackserlebnis

Digitaler Drehregler mit
LED-Anzeige



DAS EINMALEINS DER QUARZ-TECHNOLOGIE.



Gesund kochen in einem giftigen Gerät – das klingt nicht nur wie ein Widerspruch, es ist auch einer. Bei vielen handelsüblichen Toastern werden Flächenheizungen verklebt. Beim Erhitzen gibt der verwendete Klebstoff giftiges Formaldehyd an die Luft ab. Und das atmest du ein.

Der CARRERA Quarztoaster No. 552 ist hingegen ein Musterknabe. Seine glasummantelten Quarz-Keramik-Heizröhren geben kein Formaldehyd an die Luft ab und sorgen nur für eins: **den reinen Genuss.**

Doch der CARRERA Quarztoaster No. 552 bietet noch mehr. Dank ausgereifter Technik ist ein hoher Energieverbrauch genauso ausgeschlossen wie ein Stromschlag.

Gesunde Entscheidungen werden eben nicht erst bei der Wahl der Zutaten getroffen, sondern bereits bei den verwendeten Gerätschaften.



№ 552

QUARZTOASTER MIT DIGITALER STEUERUNG



.....

VOLLE POWER. AUCH IM BAD.

.....

Entdecke jetzt absolute CARRERA Performance auch fürs Bad.







AQUARIUS DEUTSCHLAND GMBH

ADALPEROSTRASSE 29
85737 ISMANING / MUNICH
GERMANY

Produkte und Spezifikationen können variieren.
(03/17)



www.carrera.de

