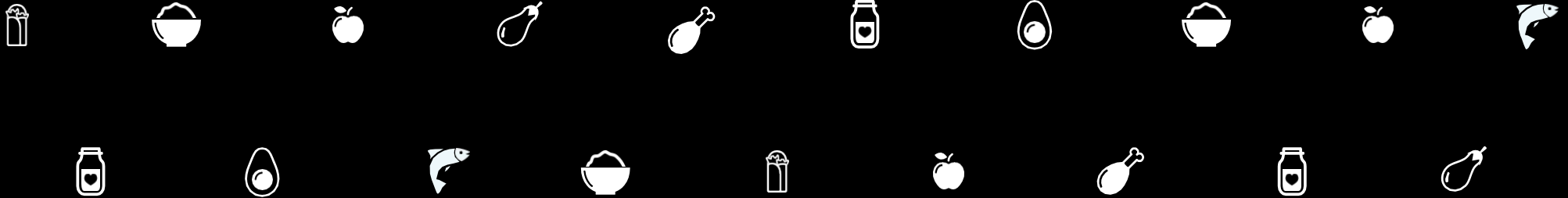




Healthy Fitness Kitchen



Powered by **KLARSTEIN**

Fitness a zdravé jedlo idú u nás ruka v ruke!

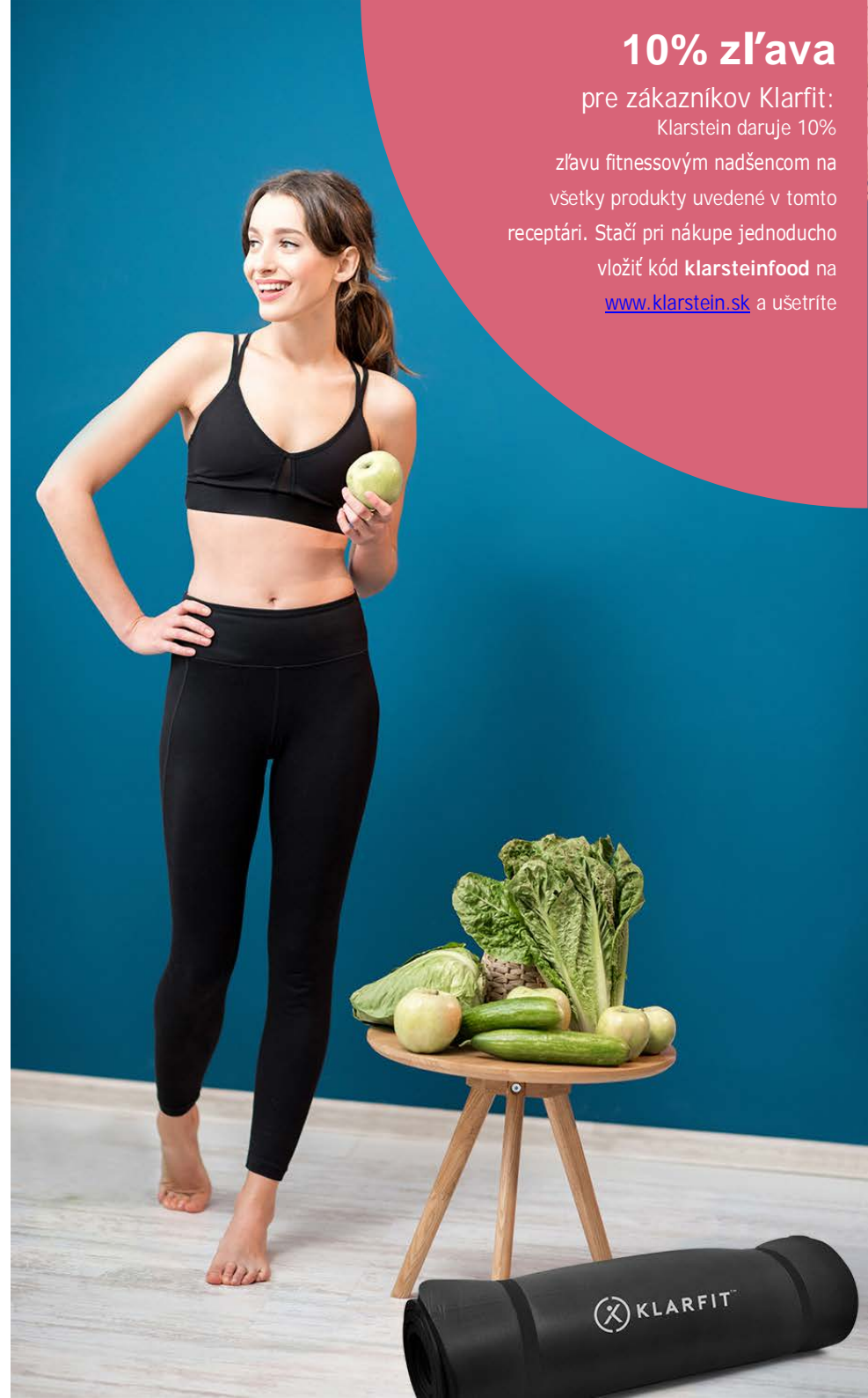
S **Klarfit** sme vytvorili značku pre fitness vybavenie, s ktorou si začiatočníci, ako aj pokročilí prídu na svoje športové chůtky. Vďaka širokej škále produktov pre každú úroveň Vám pomôžeme dosiahnuť Vaše fitness ciele.

Pre zdravý životný štýl je nie dôležité len pravidelné športovanie, ale aj vyvážená strava. Jednoznačne tu platí: Všetko je to o správnej kombinácii! Z tohto dôvodu Vám ponúkame v brožúke Healthy Fitness Kitchen – powered **Klarstein** - našich 10 najlepších fitness receptov, ktoré sú obzvlášť vhodné na doplnenie energetických zásob pri intenzívnych tréningoch.

Klarstein je ten pravý partner na zavedenie zdravého stravovania do bežného života. Inovatívny kuchynský pomocníci presvedčajú nielen svojim moderným designom a jednoduchou obsluhou, ale aj svojou kvalitou.

V receptári sa nachádza to najlepšie zo zdravej fitness kuchyne: od zelených smoothie až po plnohodnotné hlavné jedlá.

Želáme Vám veľa zábavy pri varení a dobrú chuť!



10% zľava

pre zákazníkov Klarfit:

Klarstein daruje 10%

zľavu fitnessovým nadšencom na

všetky produkty uvedené v tomto

receptári. Stačí pri nákupe jednoducho

vložiť kód **klarsteinfood** na

www.klarstein.sk a ušetríte

For us, exercise and eating healthy go hand in hand

With **Klarfit**, we have created a brand of fitness equipment that will bring both beginners and advanced athletes to their athletic limits, and with a wide range of products for every level of fitness, we help everyone achieve their own fitness goals.

For a healthy lifestyle, regular training sessions are just as important as a nutritious diet. Here it is clear: it's all about the balance! For this reason, with the Healthy Fitness Kitchen recipe book – powered by **Klarstein** – we provide our top 10 fitness recipes, which are ideal for replenishing the body's energy storage, especially during training-intensive phases.

Klarstein is the ideal partner for integrating a healthy diet into everyday life. The innovative kitchen helpers and trend products convince not only with their modern design and ease of use, but also with their quality.

In the recipe book, you can find our absolute highlights of the healthy fitness kitchen: from green smoothies to full-fledged main dishes.

We hope you enjoy trying them out, and bon appetit!



10% discount

for Klarfit customers:

Klarstein is offering fitness-enthusiastic customers a 10% discount on all products presented in this guide. To get the discount, simply enter the coupon code

klarfitnessfood on www.klarstein.de

when buying and save.

Dvojvrstvé smoothie

Dve superjedlá v jednom smoothie! Chia semienka sú semienka bohaté na proteín a stopové prvky s napučiacim efektom, ktoré nasýtia. Koreň maca je tiež skutočnou životne dôležitou bombou.



250g jahôd
125g malín
125g čučoriedok
½ dračieho ovocia (pitahaya)
3 hrušky nashi
2 banány
2 PL Chia semienok
1 PL prášku Maca
2 PL proteínového prášku podľa Vášho výberu



1. Na prvú vrstvu smoothie nakrájajte na malé kúsky hrušky nashi, banány, dračie ovocie a rozťlačte ich na kašu. Nakoniec pridajte maca a proteínový prášok spolu s chia semienkami a naplňte zmes do veľkého pohára. Dajte na 30 min vychladiť.
2. Na druhú vrstvu smoothie umyte jahody a odstráňte stopky. Rozmixujte spolu s malinami a čučoriedkami na jemnú kašu. Doplňte zmesou pohár a dajte znovu na 30 min vychladiť.

Vitamíny a minerály — čerstvé a šťavnaté
bohaté na proteíny — superjedlo chia semienka



Two-Layer Smoothie

Two superfoods combined in one smoothie! Chia seeds are protein and fibre-rich seeds, swell in the stomach after consumption, and are thus sustainably filling. The maca root is a real nutrient bomb as well and full of vital substances.



250 g strawberries
125 g raspberries
125 g blueberries
½ dragonfruit
3 Asian pears
2 bananas
2 tbspc chia seeds
1 tbspmac powder
2 tbspprotein powder of your choice

1. For the first part of the smoothie, chop the Asian pears, bananas and dragon fruit into small pieces and puree. Then add the maca and protein powder and the chia seeds and pour into a large glass. Cool for about 30 minutes.
2. For the second part of the smoothie, wash the strawberries and remove the greens. Puree with the raspberries and blueberries. Now pour into the glass and refrigerate again for 30 minutes.

Vitamins and minerals — Fresh & fruity
High protein — Superfood chia seeds

Kiwi-melónovo-mätové smoothie

Toto zelené smoothie obsahuje málo kalórií, ale o to viac vitamínov! Už aj veľké kiwi dokáže pokryť dennú dávku vitamínu C pre dospelého človeka.



¼ melónu galia
1 kiwi
1 zväzok mäty
hrst špenátu



1. Nakrájajte dužinu melónu na kúsky. Kiwi olúpte a nakrájajte na polovicu.
2. Kúsky ovocia dajte do mixéru spolu so špenátom a lístkami mäty. Na najvyššom stupni rozmixujte na smoothie. Prípadne pridajte trochu vody.

Bohaté na vitamíny
Čerstvé a šťavnaté – málo kalórií



Kiwi Melon Mint Smoothie

This green smoothie contains few calories, but all the more vitamins! Even with just one large kiwi, the daily requirement of an adult for vitamin C can be reached.



¼ Galia melon
1 kiwi
1 bunch of mint
Handful of spinach

1. Remove the pulp of the melon and cut into pieces. Peel and halve the kiwi.
2. Add the pieces of fruit to the blender, then add the washed spinach and the leaves of the mint. Puree everything at the highest level to a smoothie. If necessary, add a little more water.

Rich in vitamins — Fresh & fruity
Low calorie

Brazílska ranná acaí miska

Bobule acaí sú bohaté na antioxidanty. Obsahujú vitamíny, minerály a mastné kyseliny. Guaranový prášok je prírodný potláčač chuti na jedlo, navyše obsahuje kofeín, ktorý postaví na nohy každého ranného frfľoša.



2 porcie

400 g mrazeného
acaí pyrė
300 g malín
1-2 banány
2 ČL guaranového
prášku
½ zväzku thajskej
bazalky
1 PL chia semiačok

Na posypanie:
čerstvé bobuľoviny,
kokosové lupienky,
pistácie, ovsené
vločky



1. Najprv nahrubo nakrájajte pistácie a osmažte na panvici bez oleja spolu s ovsenými vločkami. Nechajte vychladnúť.
2. Rozmixujte na smoothie acaí pyrė, banány, maliny, guaranový prášok a thajskú bazalku a naplňte zmesou misku.
3. Posypte čerstvými bobuľovinami, a restovaným pistáciami s ovsenými vločkami.

Superjedlo Acaí & chia semienka
Plné energie – plné vitamínov



Brazilian Morning Acaí Bowl

Acai berries are rich in antioxidants. They contain vitamins, minerals and essential fatty acids. The guarana powder is a natural appetite suppressant. In addition it contains caffeine, livening up your morning as part of this bowl.



2 portions

400 g of frozen
acaí puree
300 g raspberries (frozen)
1-2 bananas
2 tsp guarana powder
1/2 bunch of Thai basil
1 tbs p of chia seeds

Toppings: fresh berries,
grated coconut, pistachios,
hemp seeds

1. First chop the pistachios roughly and roast them together with the hemp seeds in a frying pan without fat. Let cool down.
2. Mix the frozen acai puree, bananas, raspberries, guarana powder and Thai basil to an ice smoothie and put in the bowls.
3. Garnish the bowls with the fresh berries and remaining toppings.

Superfood acaí & chia seeds
Rich in energy — Rich in vitamins

Ovocná smoothie miska

Ovocná a farebná smoothie miska poskytuje veľa sacharidov a vitamínov pre zdravý začiatok dňa. Toto farebné jedlo obsahuje mnoho vitamínov, ako aj beta karotén a kyselinu listovú.



2 porcie

1 mango

1 polovica ananásu

1 grapefruit

1 pomaranč

1 banán

1 avokádo

1 tomel

1 mrkva

Poleva: strúhaný kokos,
bobule goji, semená a
orechy



1. Pomaranč a grapefruit rozpoľte a vytlačte z oboch citrusov šťavu. Ostatné ovocie a zeleninu olúpte, zbavte jadierok a nakrájajte na kúsky.
2. Nakoniec dajte všetky prísady spolu so šťavou z citrusov do mixéra a vymixujte na krémovú masu.

Vitaminreich — Gesunde Fette



Fruit Smoothie Bowl

This fruity and colorful smoothie bowl provides plenty of carbs and vitamins for a healthy start to the day.

This colorful meal contains many vitamins as well as beta carotene and folic acid.



2 portions

1 mango

1 half pineapple

1 grapefruit

1 orange

1 banana

1 avocado

1 persimmon

1 carrot

Toppings: grated coconut,
goji berries, seeds & nuts

1. Halve the orange and grapefruit and squeeze the juice of the two citrus fruits with a squeezer. Peel and core the remaining fruits and vegetables and cut into pieces.
2. Add all ingredients together with the citrus juice to the blender and puree to a creamy mass. Put the smoothie in a bowl and decorate with the toppings.

Rich in vitamins — Healthy fats

Guacamole

Avokáda obsahujú veľké množstvo vitamínov, minerálnych látok a zdravé nenasýtené mastné kyseliny. Vitamíny rozpustné v tukoch sú pri konzumácii avokáda lepšie absorbované. Okrem toho zabezpečujú dlhšie trvajúcu sýtosť.



2 Porcie

1 stredne veľké
avokádo
½ červenej cibule
1 strúčik cesnaku
2 cherry paradajky
šťava z polovice
limetky
½ chilli
soľ a korenie



1. Najprv ošúpte cesnak a cibuľu, chili prepoľte a odstráňte semienka. Všetko rozmixujte v mixéry. Polovicu limetky odšťavte. Teraz prepoľte avokádo, odtráňte kôstku a dužinu vyberte pomocou lyžice.
2. Vložte všetky prísady do mixéra a krátko rozmixujte na krémový dip.

Zdravé tuky - aminokyseliny Chili
podporuje spaľovanie tukov



Guacamole

Avocados contain lots of vitamins, minerals and healthy unsaturated fatty acids. In addition, they ensure longer-lasting satiety.



2 portions

1 medium avocado
½ red onion
1 garlic clove
2 cherry tomatoes
Juice of half a lime
½ chili pepper
Salt & pepper

1. Peel the onion and garlic, then halve the chili and remove the seeds. Next, chop everything in the blender. Halve the lime and squeeze it out. Halve the avocados, remove the pits and scoop out the flesh from the skin with a spoon.
2. Now add all the ingredients together to the blender and puree to a creamy dip.
3. Guacamole is the ideal snack or dip for in between meals. It tastes great with both tortilla chips and vegetable sticks.

Healthy fats — Amino acids
Chili supports fat burning

Grilované baklažány

Nízkokalorický baklažán obsahuje horké látky, ktoré podporujú trávenie. Bez zvieracích tukov je toto chutné jedlo vhodné pre vegetariánov a vegánov.



2 Porcie

4 baklažány
hrst vlašských orechov
a jadrá z granátového
jablka
200 ml sójového
jogurtu
2 PL pažitky
2 PL petržlenovej
vňatky



1. Na omáčku na jemno nasekajte cesnak, petržlenovú vňať a pažitku. Nakoniec zmiešajte so sójovým jogurtom a dochuňte soľou a korením.
2. Teraz nakrájajte baklažány na kolieska a grilujte s Grand Gourmet grilom pokým nie sú na povrchu hnedé. V neposlednom rade dozdobte vlašskými orechmi a jadrami z granátového jablka.

Granátové jablko je super jedlo (antioxidanty)
Sójový jogurt ako rastlinná alternatíva - s nízkym obsahom tuku



Grilled Aubergines

The low-calorie aubergine contains bitter substances that stimulate digestion. Without animal fats, this tasty dish is also suitable for vegetarian or vegan diets.



2 portions

4 aubergines
1 handful of walnuts &
pomegranate seeds
200 ml soy yoghurt
2 tbspc hives
2 tbspp arsley
1 clove garlic
Salt & pepper

1. Finely chop the garlic, parsley and chives for the sauce. Then mix with the soy yoghurt and season with salt and pepper.
2. Slice the aubergines and grill until they are well browned. Finally, decorate with the walnuts and pomegranate seeds.

Lowfat—Soy yogurt as a plant based alternative
Superfood pomegranate (antioxidants) — Rich in protein

Losos so zelenou špargľou

Omega-3 mastné kyseliny obsiahnuté v lososovi pomáhajú chrániť telo a pomáhajú udržiavať normálnu hladinu cholesterolu v krvi.



2 Porcie

2 veľké filety lososa
200g zelenej špargle
1 hrst cherry paradajok
2 vetvičky rozmarínu
2 vetvičky tymianu
2 strúčiky cesnaku
2 PL olivového oleja
Balsamico ocot
Soľ a korenie



1. Najprv olúpte spodnú tretinu špargle, lososové filety umyte a usušte.
2. Aby ste ochutili olej, zahrejte ho s polovicou cesnaku, rozmarínu a tymianu. Teraz pridajte špargľu a varte niekoľko minút. Krátko pred dovarením podlejte octom a pridajte cherry paradajky. Dochuťte korením a soľou.
3. Teraz dajte na gril alebo panvicu druhú polovicu cesnaku, bylinky a filety lososa, a opekajte z oboch strán. Dochuťte soľou a korením.

Bohaté na proteíny — bohaté na vitamíny
Omega-3 mastné kyseliny — špargľa odvodňuje



Salmon with Green Asparagus

contribute to the maintenance of a normal blood cholesterol level.



2 portions

2 large salmon fillets
200 g green asparagus
1 handful of cherry tomatoes
2 sprigs of rosemary
2 sprigs of thyme
2 cloves of garlic
2 tbsp olive oil
Balsamic vinegar
Salt & pepper

1. First peel the lower third of the asparagus, wash the salmon fillets and pat dry.
2. Heat the oil with half of the garlic, rosemary and thyme in a pan to flavor the oil. Now add the asparagus and fry for a few minutes. Shortly before the end of the cooking time, deglaze the asparagus with the vinegar and fry the cherry tomatoes for a short time. Season with salt and pepper.
3. Now heat the remaining garlic, herbs and salmon fillets in a grill or pan and fry on both sides. Season with salt and pepper.

Rich in protein — Rich in vitamins
Omega-3 fatty acids — Asparagus dehydrates

Kalerábovo jablkový šalát s vlašskými orechmi

Nízko kalorický kaleráb obsahuje veľa vitamínov a minerálnych látok. Predovšetkým magnézium pomáha po fitness tréningu predchádzať svalovici.



2 porcie

300 g kalerábu
150g jabĺk
hrsť vlašských
orechov
PL vinného octu
PL oleja
2 ČL šťavy z agáve
rukola
soľ a korenie



1. Kaleráb ošúpte, rozštvrte a nastrúhajte na tenké plátky. Posoľte a všetko dobre premiešajte a nechajte na cca 5-10 minút odpočívať.
2. Vlašské orechy nasekajte na hrubo a zmiešajte s octom, olejom, šťavou z agáve, soľou a korením. Teraz rozštvrte jablko, odstráňte jadrovník, a nakrájané na tenké plátky dajte do dresingu.
3. Nakoniec pridajte do dresingu osušený kaleráb. Ku koncu pridajte rukolu a vlašské orechy a dajte do chladničky na niekoľko minút.

Zdravé tuky — Omega-3
mastné kyseliny — Vitamíny, minerály



Kohlrabi Apple Salad with Walnuts

The low-calorie kohlrabi contains many vitamins and minerals. Above all, the magnesium contained helps to prevent muscle soreness after fitness training.



2 portions

300 g kohlrabi
150 g apples
1 handful of walnuts
2 tbsp white wine vinegar
3 tbs oil
2 tsp agave syrup
Salt & pepper
Rocket

1. Peel the kohlrabi, quarter and cut into thin slices. Sprinkle with a little salt, mix well and allow to drain for about 5-10 minutes.
2. Chop the walnuts roughly and mix with the vinegar, oil, agave syrup, salt and pepper. Quarter the apple, core it, cut it into thin slices and add it to the dressing.
3. Dab the kohlrabi and add to the dressing. Finally, fold in the rocket and walnuts and leave to soak in the fridge for a few minutes.

Vitamins — Minerals Healthy fats
— Omega-3 fatty acids

Pečené citrónové kura

S cieľom budovať svaly prirodzene sa odporúča silový tréning, ako aj strava bohatá na bielkoviny. Koniec koncov pozostáva väčšina svalov z proteínov a môžu sa budovať len vtedy, ak sú zásobované dostatočným množstvom bielkovín.



2 porcie

- 1 bio kura
- 2 bio citróny
- 6 šalotiek
- 200 g paradajok
- 2 vetvičky citrónového tymianu
- 1 vetvička rozmarínu
- 2 PL olivového oleja
- 50 ml zeleninového vývaru
- 50 ml bieleho vína



1. Najprv poriadne umyte a osušte všetky časti kuraťa. Odstráňte kožu, osolte a okoreňte mäso a položte na hlboký pekáč. Rúru predhrejte na 200 stupňov (teplovzdušnú rúru na 180 stupňov).
2. Jeden citrón zalejte horúcou vodou, osušte a nastrúhajte kôru. Rozpolte a odšťavte. Druhý citrón nakrájajte na plátky. Šalotku olúpte a rozpolte, tymian a rozmarín opláchnite a osušte.
3. Teraz dajte všetky prísady ku kuraťu a pokvapajte olejom. Zmiešajte vývar s vínom, citrónovou šťavou a kôrou, soľou a korením a polejte zmesou kuracie mäso.
4. Dajte citrónové kura do stredu rúry na cca 50 minút a sem tam obráťte.

S nízkym obsahom tuku—bohaté na proteíny



Lemon Chicken from the Oven

In order to build muscle in a natural way, a protein-rich diet is recommended in addition to strength training.

Chicken is a great source of protein.



2 portions

- 1 organic chicken
- 2 organic lemons
- 6 shallots
- 200g tomatoes
- 2 sprigs of lemon thyme
- 1 sprig of rosemary
- 2 tbsp olive oil
- 50 ml vegetable broth
- 50 ml of white wine

1. First rinse all chicken parts thoroughly and pat dry. Remove the skin, salt and pepper the meat and place on a deep baking sheet. Preheat the oven to 200 degrees (convection 180 degrees).
2. Rinse hot one lemon, dry and zest some of the peel. Halve and squeeze the juice. Slice the second lemon. Peel and halve the shallots. Rinse the thyme and rosemary and shake dry.
3. Now add all these ingredients to the chicken and drizzle with oil. Mix the broth with the wine, lemon juice and lemon peel, salt and pepper and pour over the chicken.
4. Bake the lemon chicken in the oven on a medium rack for about 50 minutes, turning now and then.

Low fat — High protein

Wrap s kuracím mäsom a avokádom

Obzvlášť po fitness tréningu je tento snack bohatý na bielkoviny vhodnou energiou na tvorbu svalov.



2 porcie

4 tortilly

300 g kuracieho mäsa

1 avokádo

3 PL jogurtu

1 limetka

1 malá cibuľa

2 jarná cibuľka

1 strúčik cesnaku

hrst petržlenovej

vňate

soľ a korenie



1. Nasekajte cibuľu a cesnak. Jarnú cibuľku nakrájajte na malé kolieska a zmiešajte v miske spolu s jogurtom. Limetku odšťavte a šťavu pridajte do misky.
2. Avokádo rozpolte, odstráňte jadro, nakrájajte na malé kocky a roztlačte vidličkou na krém. Ochutťe soľou a korením.
3. Teraz rozdeľte kuracie filety na štyri rovnako veľké kusy a grilujte na Grand Gourmet grile, dokým nie sú úplne ugrilované. Nakoniec dajte tortilly na gril aby sa zohriali.
4. Tortilly natrite avokádovým krémom a pridajte ostatné ingrediencie. Dochutťe soľou a korením, pridajte petržlenovú vňať a zarolujte.

S nízkym obsahom tuku — bohaté na proteíny — zdravé mastné kyseliny — vitamíny



Wrap with Chicken and Avocado

Especially after fitness training, this protein-rich snack is a suitable energy source for promoting muscle growth.



2 portions

1 organic chicken

2 organic lemons

6 shallots

200g tomatoes

2 sprigs of lemon thyme

1 sprig of rosemary

2 tbsps olive oil

50 ml vegetable broth

50 ml of white wine

1. Chop the onion and garlic. Cut the spring onions into small rings and place in a bowl together with the yoghurt. Squeeze out the lime and add the juice.
2. Cut the avocado in half, remove the pit, cut into small cubes and crush with a fork to a creamy mass. Season with salt and pepper.
3. Now cut the chicken fillet into four equal pieces and grill until they are completely cooked. Then put the tortilla wraps in the grill until they are warm.
4. Coat the wraps with avocado cream and fill with the remaining prepared ingredients. Season with salt and pepper, garnish with parsley and roll up.

Low fat — Rich in protein
Healthy fatty acids — Vitamins

Klarstein Herakles 5G Power-mixér

S Klarstein Herakles 5G Power-mixérom sa Vám v okamihu podaria smoothies a kreatívne smoothie misky.

- výkon 1500 W
- nádoba BPA-free s objemom 2 litre
- 6 vysoko výkonných čepelí



ZumProdukt

With the Klarstein Herakles 5G power mixer, fitness smoothies and creative smoothie bowls can be made in no time at all.

- 1500 watts of power
- BPA-free pitcher with 2-litre capacity
- 6 high performance blades

Klarstein Vitalic stojaci mixér

Zdravé a chutné ovocné drinky jednoducho pripravené ako nikdy! Všetka sila z ovocia a zeleniny sa dostanú ľahko na Váš denný jedálny lístok.

- Smoothiemaker na miešanie, mixovanie a mletie
- výkonný 1000W motor (1,3 PS)
- ovládanie jedným tlačidlom



ZumProdukt

With the Vitalic smoothie maker from Klarstein, making healthy and tasty fruit drinks has never been easier. Add the pure power of fruits and vegetables to your daily menu.

- Smoothie maker for pureeing, mixing and grinding
- Powerful 1000W, 1.3 HP motor
- Simple one-button operation

Klarstein Fruitberry pomalý odšťavovač

Odšťavovač dostane to najlepšie zo všetkých druhov ovocia a zeleniny a poteší celú rodinu a priateľov so zdravými vitamínovými bombami.

- výkon 400 W so 60-timi otáčkami za minútu
- mikro sito z ušľachtilej ocele
- obzvlášť široký 8,5 cm plniaci otvor



ZumProdukt

The Fruitberry Slow Juicer gets the best out of all the fruits and vegetables and delights the friends and the whole family with healthy vitamin bombs.

- 400 watts of power with 60 RPM
- Stainless micro sieve
- Wide 8.5cm filler tube

Na www.klarstein.de vyberte produkt, zadajte kód **klarfitnessfood** a ušetríte!
On www.klarstein.de, select blender, enter code **klarfitnessfood** & save!



Klarstein Grand Gourmet gril

Keď to musí byť rýchlo alebo nie je možnosť grilovať vonku, tak je Klarstein Grand Gourmet gril ten pravý kuchynský pomocník.

- 3-v-1 multifunkčný gril
- výkon 2000W
- nastaviteľný časovač



ZumProdukt

When things need to be done quickly, or when the outdoor barbecue season has ended, then the Klarstein Grand Gourmet Grill is the perfect kitchen helper.

- 3-in-1 multi-function grill
- 2000 watts of power
- Adjustable timer

Klarstein Steam Spa parný varič

Wellness pre zeleninu: V Klarstein Steam Spa parnom variči sa uvaria mrkvy, fazuľky alebo brokolica na krehké a zdravé pochúťky.

- výkon 1500 W
- dve veľké varné úrovne (24 x 24 cm)
- šetria miesto možnosťou sklopenia



ZumProdukt

Wellness for the vegetables: In the Klarstein Steam Spa Steamer carrots, beans or broccoli floret have a sauna until being crisp-healthy treats.

- 1500 W power
- 2 large steaming levels (24 x 24 cm)
- Space efficient through fold-up system

Klarstein Yoyoyofruit sušička

V Yoyoyofruit 2-v-1 sušičke môžete sušiť nie len výživné snacky a snacky plné energie, ale aj jogurt si tu môžete sami pripraviť.

- sušička a jogurtovač v jednom
- výkon 550 W
- nastaviteľná teplota a časovač



Zum Produkt

With the Yoyoyofruit Dehydrator, not only can you dry nutritious and energy-rich snacks, you can also just as easily make yoghurt.

- Dehydrator and Yogurt maker in one appliance
- 550 watts of power
- Adjustable temperature and programmable timer

Na www.klarstein.de vyberte produkt, zadajte kód **klarfitnessfood** a ušetríte!
On www.klarstein.de, select blender, enter code **klarfitnessfood** & save!



Klarstein VitAir teplovzdušná fritéza

Vitair teplovzdušná fritéza zjednocuje výhody bežných fritéz, grilov a rúr v jednom prístroji – pre varenie z nižším množstvom tuku

- 1400 W halogénovo – infračervené výhrevné teleso
- 9 litrová varná nádoba
- jednoduché čistenie vďaka nepriľnavému povrchu



ZumProdukt

The revolutionary multifunctional VitAir Hot Air Fryer combines the advantages of conventional fryers, grills and ovens in one device – for low-fat cooking.

- 1400W halogen infrared heating element
- 9-litre capacity
- Easy to clean – non-stick coating on the pan

Klarstein TriJuicer 3-v-1 pákový odšťavovač

S vymeniteľným lisom dokáže TriJuicer 3-v-1 pákový odšťavovač odšťať citrusové ovocie ako aj nakrájať ovocie a zeleninu na malé kúsky

- Lisy z ľahkej hliníkovej zliatiny a chuťovo neutrálneho ABS-plastu
- žiadne elektrické napájanie, žiaden hluk



ZumProdukt

With the interchangeable pressing plant, the TriJuicer 3-in-1 Lever Action Juicer manages to both squeeze citrus fruits into fresh juices and cut fruit and vegetables into pieces.

- Pressing plants made from lightweight cast aluminum and sturdy ABS plastic
- No electricity required, no noise emissions

Klarstein Quickstick Sous Vide varič

Najväčšia výhoda Quickstick Sous Vide variča? Že vitamíny a minerály sú chránené jemným zahriatím a zostávajú v jedle, bez toho aby sa rozpustili vo vriacej vode.

- presné nastavenie teploty (+/- 0,5 °C)
- konštantná teplota vďaka integrovanému obehovému čerpadlu
- funkcia časovača



Zum Produkt

The big advantage of the Quickstick Sous-Vide Cooker? That vitamins and minerals are spared by the gentle heating and remain in the food to be cooked without dissolving in the cooking water.

- Exact temperature adjustment (+/- 0.2 C)
- Constant temperature throughout the pot via a built-in circulation pump
- Timer function

Na www.klarstein.de vyberte produkt, zadajte kód **klarfitnessfood** a ušetríte!

On www.klarstein.de, select blender, enter code **klarfitnessfood** & save!



