

# TRIBEST®

## personal Blender®

### OPERATION MANUAL/ MODE D'EMPLOI/ BEDIENUNGSANLEITUNG/ MANUAL DE INSTRUCCIONES

**BPA FREE!**

The blending containers in  
the Tribest® Personal Blender®  
Single Serving Blender are  
now made from an advanced material  
that contains no Bisphenol-A.



**Tribest® Personal Blender®**  
**PB-150/250/350**



# LANGUAGES

---

---

• English.....	4
• Français.....	23
• Deutsch.....	41
• Español.....	59

# INTRODUCTION

---

Thank you for purchasing the Tribest® Personal Blender® with BPA-free cups. You're minutes away from creating your very own favorite recipes.

Tribest® Personal Blender® is America's first single serving blender and the first to offer BPA Free blending and grinding components within its kind. With optimum convenience and portability in mind, you can whip up your favorite recipes worry-free of harmful chemicals leaching into your delectable creations.

The Tribest® Personal Blender® does almost everything a bigger blender can do, only faster, lighter in weight and without the added mess and clean up. In addition to blending just about any variety of fruits or vegetables, the high-powered 200-watt motor easily blends ice and frozen fruits. It's also perfect for making sauces, salsa, sorbets, soups, protein shakes, fruit smoothies and baby food. And with the stainless steel grinding blade included with the PB-250 and PB-350, grinding dry ingredients such as coffee beans, nuts, grains, herbs, and even feisty flax seeds is a snap.

Whether at home or on-the-go, take the Tribest® Personal Blender® with you. The Tribest® Personal Blender® offers you the most versatile, portable and remarkably convenient way to make single servings of nutritious blended meals and snacks in less than a minute. And unlike traditional blenders that require pouring the finished product from a heavy, bulky mixing container into drinking glasses or storage jars, you can blend and drink right out of the same blending cup so there's less of a mess to clean up and no glassware or cumbersome pitcher to wash.

Take a moment to familiarize yourself with your new Tribest® Personal Blender®, and make sure you have received all the parts included with your package. We recommend you wash all the parts with warm water and a mild detergent before your first use. Once you have done so, you will be ready to begin creating your very own personal-sized scrumptious delights.

Please take the time to read through the entire operation manual for proper use and care instructions. Following the instructions in this manual will ensure that your Tribest® Personal Blender® serves you faithfully for many years.

We hope you will enjoy your Tribest® Personal Blender® as it helps you stay in control of your diet and health.

# TABLE OF CONTENTS

EN

Introduction .....	4
Important Safeguards .....	6
Parts Description .....	7
Operation Instructions .....	9
Cleaning and Storage .....	10
Warranty .....	11
Recipe Index	
I. Smoothies / Blended Drinks .....	13
II. Sweet or Savory Sauces .....	14
III. Salsa .....	16
IV. Tapenade / Pesto .....	16
V. Porridge .....	17
VI. Pâté .....	18
VII. Pudding .....	19
VIII Baby Food .....	20
IX. Possible Nutritional Supplements .....	21
Product Standard .....	22

# IMPORTANT SAFEGUARDS

---

When using electrical appliances please adhere to the following basic safety precautions:

1. Read all instructions carefully.
2. Avoid electrical shock: do not immerse cord plug, base, or motor in water or other liquid; never put a wet plug into a socket, or handle with wet hands; to clean the motor base, wipe with a damp cloth and dry promptly.
3. Close supervision is necessary when any appliance is used by or near children.
4. Unplug from outlet when not in use.
5. Avoid contact with moving parts.
6. Do not operate any appliance with a damaged cord or plug.
7. Only use attachments sold by TRIBEST with the motor base.
8. Do not let cord hang over edge of table or counter, or let it touch the stove or other hot surfaces.
9. A rubber spatula is recommended to avoid scratching the Blending or Grinding Cup.
10. Blades are sharp; handle carefully.
11. To avoid injury, properly attach the blades to the Blade Base.
12. Do not blend liquids over 104°F in the Blending or Grinding Cup.
13. Only use the appliance for its intended purpose.
14. Do not operate while driving a vehicle.
15. Always use on a sturdy, level surface.
16. Wash cups and blade assemblies immediately after each use.
17. In continuous operation mode, always allow the machine to rest for at least one minute between consecutive blending cycles of 30 seconds.
18. When blending in one minute cycles in continuous operation mode, do not exceed 3 consecutive cycles.
19. Product is intended for household use only, not for commercial use.
20. Store cups with either the cup lid or the blade base assembled.  
Make sure the parts are thoroughly dry.
21. This appliance has a polarized plug. To reduce the risk of electric shock, this plug will fit in a polarized outlet only one way. If the plug does not fit properly in the outlet, reverse the plug. If it still does not fit, contact a qualified electrician. Do not modify the plug in any way.

**SAVE THESE INSTRUCTIONS**

## STANDARD PARTS

EN



### **PB-150:**

1 Motor Base, 1 Stainless Steel Blending Blade Assembly, 2 16oz. BPA-free Blending Cup, 1 Storage Cup Lid, 1 Commuter Sipping lid



### **PB-250:**

1 Motor Base, 1 Stainless Steel Blending Blade Assembly, 1 Stainless Steel Grinding Blade Assembly, 2 16oz. BPA-free Blending Cup, 2 8oz. BPA-free Grinding Cup, 3 Storage Cup Lid, 1 Commuter Lid



### **PB-350:**

1 Motor Base, 1 Stainless Steel Blending Blade Assembly, 1 Stainless Steel Grinding Blade Assembly, 1 Mason Jar Attachment, 1 16oz BPA free Blending Cup, 1 8oz. BPA free Grinding Cup, 1 Storage Cup Lid, 1 Commuter Lid, 1 4oz. Glass Mason Jar, 1 8oz. Glass Mason Jar, 1 12oz. Glass Mason Jar, 1 16oz. Glass Drinking Mug, 3 Glass Mason Jar Metal Lids with bands, 1 Glass Mason Jar Plastic Lid

# PARTS AND OPTIONAL ACCESSORIES

(Please call 888-254-7336 or visit [www.tribestlife.com](http://www.tribestlife.com) for availability and pricing)



Motor Base (#PB01)



Blending Blade Assembly (#PB04)



Grinding Blade Assembly (#PB05)



Storage Lid (#PB02L)



8oz. BPA-Free Blending Cup with Lid (#PB03BF)



16oz. BPA-Free Blending Cup with Lid (#PB02BF)



23oz. BPA-Free XL Cup with Lid (#PB02BF)



Commuter Lid (#PB02C)



BPA-Free Mason Jar Attachment (JAR02CBF)



4oz. Glass Mason Jar (#JAR04)



8oz. Glass Mason Jar (#JAR08)



12oz. Glass Mason Jar (#JAR12)



16oz. Glass Drinking Mug (#JAR16)



Glass Mason Jar Metal Lid with Band (#JAR03)



Glass Mason Jar Plastic Lid (#JAR01)



Tribest Bottle Brush (#PB038A)  
\*Style may vary



Carrying Cases  
1. Black (#PB10BL)  
2. Black Deluxe (#PB10BD)



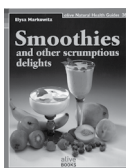
Extra Long Silicone Spatula, 11.25" (#PB01S)



Tribest Bottle Brush Replacement Head (#PB038A)  
\*Style may vary



Plastic Chopping Board (#PB06)



Smoothies and Other Scrumptious Delights (#GPBEM03)



Sumptuous Creations (#PB06C)



Sugar Baby Food (#GRBRY04)



# OPERATING INSTRUCTIONS

EN

1. Fill the Cup with desired ingredients
  - **Blending:** With 16oz. Blending Cup, add 2 - 10oz. liquid on your ingredients depending on the recipe
  - **Grinding:** With 8oz. Grinding Cup, 1/4 - 1/2 cup Ingredients
2. Attach the Blending/Grinding Blade Assembly onto the Cup
3. Place the Motor Base on a stable surface
4. Plug the power cord into wall outlet.
5. Invert and place the Blade Assembly on the Motor Base.
6. Turn Blending/Grinding Cup so the small tab on cup first into the small notch (groove) on top of Motor Base.
7. To activate;
  - (i) **For Pulsing:** Press the cup down and release. Repeat, if necessary.
  - (ii) **For Continuous Operation:** Press the cup down and turn to the right (clockwise) so the Motor Base locks the tab in place. Machine will stay on until you press the cup down and turn to the left (counter-clockwise).

**Note:** Do not operate more than 30 seconds continuously. Cool down the motor at least 1 minute between continuous operation.

8. Remove the Blending/Grinding Cup from the Motor Base.
9. Invert the cup and turn the Blade Assembly counter-clockwise to open.
10. Drink right out of the Blending Cup, or you may pour into an appropriate serving cup.
11. Clean parts and accessories immediately after each use.

**Note:** Tribest BPA-free Personal Blender is equipped with a thermo-protection device. Motor base will automatically shut off if the motor is overheated. Should this happen, unplug the unit and cool down for 20 minutes before restarting the operation.

# CLEANING AND STORAGE

---

- Keep your Tribest® Personal Blender® ready for use on the kitchen counter.
- When it is not in use, keep it unplugged.
- Store blade assemblies in a convenient safe place out of children's reach as you would do with sharp knives.
- All parts except the motor base are hand washable (water temperature should not exceed 104 °F.) To simplify cleaning, rinse blending/grinding cups and blade assemblies immediately after each use so food does not dry on them.
- When you wash the Blade Assemblies by hand, do it carefully as the blades are very sharp. Avoid leaving them in soapy water where they may disappear from sight.
- The Blending/Grinding Cups are made of a strong and clear BPA free polymer plastic, co-polyester, with high impact resistance. Its smooth surface will look new for years when properly maintained. Keep a sponge handy as you work and wipe spills from base. Do not use abrasive cleaners on base.
- The rubber feet on the bottom of the motor base will keep the Blender from moving on most work surfaces. Clean the rubber feet regularly. When the rubber feet are dirty, the machine could move on the counter.

# WARRANTY

EN

1. We warrant to you, the end-user customer who has properly registered after purchasing a new Tribest® Personal Blender®, that the new Tribest® Personal Blender® will be free from defects in materials and workmanship for a period of one (1) year from the date of purchase.
2. Upon Tribest's receipt of a written notice of defects from you during the warranty period, Tribest, at its option, will either repair or replace the Tribest® Personal Blender® that proved to be defective. The replacement of the Tribest® Personal Blender® may be either new or like new. The Tribest® Personal Blender® may contain re-manufactured or re-conditioned parts, which is equivalent to new in performance or may have been subjected to incidental use.
3. This warranty does not apply to defects resulting from:
  - <a> the failure to operate the Tribest® Personal Blender® in accordance with the instructions.
  - <b> the use of parts or supplies not provided or authorized by Tribest.
  - <c> negligent, improper or inadequate maintenance.
  - <d> the service performed or attempted by an unauthorized service person(s).
  - <e> tampering, misuse or unauthorized modification of the Tribest® Personal Blender®.
4. All warranty and repair services must be performed at a warranty service center which is located within the country where the Tribest® Personal Blender® was originally purchased. However, in the event that:
  - [I] the machine must be serviced at a service center that is not located within the country where the machine was purchased; or
  - [II] there is no service center within the country where the machine is located and must be shipped to a service center in another country, then those service centers are responsible for the parts and service only, and any and all costs relating to the shipping, delivery and handling of the machine to and from those service centers shall be the sole responsibility of the owner.
5. TRIBEST MAKES NO OTHER EXPRESS OR IMPLIED WARRANTY OR CONDITION WHETHER WRITTEN OR ORAL. TO THE EXTENT ALLOWED BY LOCAL LAW, ANY IMPLIED WARRANTY OF FITNESS FOR A PARTICULAR PURPOSE OR IMPLIED WARRANTY OR CONDITION OF MERCHANTABILITY OR SATISFACTORY QUALITY IS LIMITED TO ONE (1) YEAR. In the event that such limitation or exclusion on the duration of an implied warranty is not allowed in the states or counties wherein you reside, the above limitation or exclusion will not apply. This warranty gives you specific legal rights and protection, and you might also have other rights that vary from state to state, or county to county.

6. TO THE EXTENT ALLOWED BY LOCAL LAW, THE REMEDIES IN THIS WARRANTY STATEMENT ARE YOUR SOLE AND EXCLUSIVE REMEDIES. EXCEPT AS INDICATED ABOVE, IN NO EVENT WILL TRIBEST BE LIABLE FOR DIRECT, SPECIAL, INCIDENTAL, CONSEQUENTIAL (INCLUDING LOST PROFIT), OR OTHER DAMAGE, WHETHER BASED IN CONTRACT, TORT, OR OTHERWISE. Some states or counties might not allow the exclusion or limitation of incidental or consequential damages. If you reside in such a state or county, the above limitation or exclusion may not be applicable. In the event that you have any questions concerning the use and care for this product or concerning service, please write a letter or send an e-mail to following address explaining the nature of your concerns, or call us at 888-254-7336.

Tribest Corp.  
P.O. Box 4089  
Cerritos, CA 90703  
Website: [www.personalblender.com](http://www.personalblender.com)  
E-mail: [service@tribest.com](mailto:service@tribest.com)

# RECIPE INDEX

---

I. Smoothie / Blended Drink .....	13
II. Sweet or Savory Sauces .....	14
III. Salsa .....	16
IV. Tapenade / Pesto .....	16
V. Porridge .....	17
VI. Pâté .....	18
VII. Pudding .....	19
VIII. Baby Food .....	20
IX. Possible Nutritional Supplements .....	21

# I. SMOOTHIES/BLENDED DRINK RECIPES

## Basic Recipe:

- 1/2 - 1 cup liquid of choice
- 1 fresh or frozen banana in 1" pieces
- 1/4 cup of other fresh or frozen fruit
- 1 Tbs. of protein powder (or green powder)

## Optional ingredients:

- 1 - 2 ice cubes (great for summer cooling)
- Source of EFA (essential fatty acids) from flax or hemp oil or seeds, or soaked chia seeds
- 1 Tbs. of soaked seeds or nuts (e.g. sesame, sunflower, pumpkin, flax seeds; or soaked almonds or brazil nuts) other nuts do not have to be soaked as they are softer and will blend easier than almonds or brazil nuts.

## Liquid choices:

Desired amount: 1/2 - 1 cup liquid of choice:

(Note if more than 1 1/4 cup of liquid is used blender can overflow and might leak out during the blending process)

- Fruit juice
- Coffee (Teecino / Pero / Caf-Lib)
- Yogurt (soy or dairy)
- Milk
- Tofu (blend into liquid first with 1/8 cup water)
- Water

## Fruit choices:

Desired amount: 1/5 - 1/3 cup of fresh or frozen fruit

(Note: maximum amount of fruit is 1 cup, adjust liquid levels to accommodate)

- Any fresh or frozen fruit in season that you like can be used for smoothies.
- The more fruit you add the thicker the drink.
- With a 1/4 cup liquid you can create a pudding like dessert from any fresh fruit and your choice of liquid.

## A Date with an Orange

1/2 cup fresh orange juice

1 frozen banana

2 Tbs. soaked chia seeds (optional), or hemp seeds

1 pitted date

1 Tbs. protein or green powder

2 ice cubes (optional)

Blend 30 - 45 seconds - or to desired smoothness.

### **Winter Green Smoothie**

- 1 cup apple juice
- 1 banana
- 1 Tbs. soaked flax seeds or flax oil
- 2 mint leaves
- 1- 2 tsp. green powder (barley green is great)

Blend 30 - 45 seconds - or to desired smoothness.

## **II. SWEET OR SAVORY SOUPS**

Sauces are lovely to eat like a soup in a bowl, or made thicker by reducing the liquid ingredients in the recipe.

### **Basic recipe:**

- 1/4 - 1/2 cup liquid of choice
- 1/2 cup creamy ingredient (e.g. tahini, nut butter, banana, avocado, milk, tofu, yogurt, cottage cheese, cream cheese, oils, or kefir)
- 1/4 cup of other fresh or frozen fruit or vegetable
- 1 - 2 tsp. spice of choice

Optional ingredients:

- Source of EFA (essential fatty acids) from flax oil, hemp oil or seeds, or soaked chia seeds
- 1 Tbs. of nut or seed butter (e.g. sesame 'butter' = tahini, almond / hemp / peanut / hazelnut / macadamia / cashew / or pumpkin butter.

Liquid choices:

Desired amount: 1/2 - 1 cup liquid of choice:

(Note: If more than 1 1/4 cup of liquid is used blender can overflow and might leak out during the blending process)

- Carrot juice (or any vegetable juice of your choice)
- Yogurt (soy or dairy)
- Milk (regular or lactose free dairy, soy or potato)
- Tofu (blend into liquid first with 1/8 cup water)
- Water

Fruit or Vegetable choices:

- Desired amount: 1/4 - 1/2 cup of fresh or frozen fruits or vegetables  
(Note: maximum amount is 1-2 cup, adjust liquid levels to fit into blender container)

### Such an Apple Sauce

1 fresh chopped apple (chop in little pieces)  
1 tsp. soaked chia seeds  
1 banana  
cinnamon and nutmeg to taste  
lemon juice to taste

Blend 45 - 60 seconds - or to desired smoothness. To get apples blending hold the blender between both hands and vigorously shake or bang it on the counter. Once it starts blending, set it back on the counter.

**CAUTION:** Use extreme caution not to dislodge the switch from the locked position of the container when shaking the unit.

### Sweet and Sour Sauce

1/3 cup fresh orange juice  
1/4 cup maple syrup  
1 tsp. apple cider vinegar  
2 Tbs olive oil  
2 Tbs lime juice  
2 Tbs soy sauce  
1 Tbs ginger, fresh, finely chopped  
2 tsp. mustard

Blend 45 - 60 seconds - or to desired smoothness.

### Guacamole

1 avocado  
2 cherry tomatoes, sliced in half  
1 onion (red or green), chopped  
1 tsp. Mexican seasoning  
lime juice to taste  
sea salt to taste

Pulse machine until desired consistency is achieved.

### III. SALSA

Salsa is a texture that allows chunky and liquid to marinate together to form wonderful flavors and can be put over any vegetable or grain dish or used as a dip for fruits or vegetables.

#### **Classic Salsa**

1 chopped tomato  
1 green onion  
1/2 cup cilantro  
1 clove garlic  
sea salt to taste  
1/4 jalepeno (optional)

Pulse machine until desired consistency is achieved.

#### **Mango salsa**

1 cup mango, chopped  
1/4 cup fresh pineapple, chopped  
1/4 Cup green onion  
1/4 cup fresh cilantro  
1 tsp. fresh hot chile, chopped  
lime juice to taste  
sea salt to taste

Pulse machine until desired consistency is achieved.

### IV. TAPENADE / PESTO

Tapenade and pesto have a very similar texture - thick and with coarsely chopped ingredients.

#### **Olive Tapenade**

1 cup olives, pitted, sliced  
1/2 cup olive oil  
2 Tbs capers  
1 clove garlic, chopped  
2 tsp. brown rice vinegar

Blend 45 - 60 seconds - or to desired smoothness.



**Presto Pesto**

1/4 cup olive oil  
1 Tbs lemon juice  
1/2 Cup fresh basil leaves  
1/2 Cup chopped parsley  
2 cloves garlic  
1 tsp. soy sauce  
3 Tbs pine nuts (or walnuts)

Blend 45 - 60 seconds - or to desired smoothness.

**Creamy Walnut Pesto**

1/4 cup walnuts  
1 avocado (pitted, and chopped)  
1/2 cup basil leaves  
1/4 cup spinach leaves (carefully washed, chopped)  
2 cloves garlic, chopped  
2 Tbs olive oil  
1 Tbs pepper (freshly ground is best)  
1 Tbs lime juice  
Sea salt to taste

Blend 45 - 60 seconds - or to desired smoothness.

## V. PORRIDGE

Blended cooked, or sprouted grains make a wonderful breakfast meal. Top with your favorite fresh fruit, nuts or seeds, and milk (dairy or non).

**Rice Porridge**

2 cups rice  
1/4 cup warmed rice milk, soy milk, or hot water  
2 Tbs. hemp seeds  
1/4 tsp. cinnamon powder  
Sea salt to taste  
Maple syrup to taste (optional)

Blend 45 - 60 seconds - or to desired smoothness.

This recipe also works with other grains: all the varieties of rice (brown, basmati, red, white, etc.), millet, buckwheat, barley, or corn meal.

### **Cream of Quinoa (Flakes)**

1 1/4 cup hot water  
2/3 cup quinoa flakes  
1/4 tsp. Chinese 5 spice (or nutmeg)  
1 Tbs soaked chia seeds  
Agave nectar or honey to taste  
Sea salt to taste

Blend 45 - 60 seconds - or to desired smoothness.

This recipe also works with other 'flaked' grains: brown rice, barley, oats, etc.  
The water to grain ratio varies slightly (e.g. 1 cup hot water to 1 1/4 cup brown rice flakes) - follow the directions on the packet.

## **VI. PÂTÉ**

Pâté are classically made from nuts and vegetables. They can also be made from nuts and seeds, mixed with various vegetables. Be creative and find your own variations. These recipes will help you get started.

### **Pecan Pâté**

1 cup pecans (raw)  
1 red onion (not too large) chopped  
2 tsp. poultry spice  
1/4 cup zucchini, chopped  
1 Tbs soy sauce

Blend 45 - 60 seconds - or to desired smoothness. To add more texture to this pate, stir in finely chopped red bell pepper, parsley, and celery (1/2 cup each).

### **Saucy Pumpkin Pâté**

1/4 cup soaked pumpkin seeds (soak 30 minutes and drain)  
1/4 cup soaked sunflower seeds (soak 30 minutes and drain)  
1/4 cup fresh orange juice  
1/2 avocado, chopped  
2 sprigs fresh parsley, chopped  
2 cherry tomatoes, halved  
1 clove minced garlic  
1 Tbs minced fresh ginger  
1 Tbs curry powder  
Sea salt to taste

Blend 45 - 60 seconds - or to desired smoothness. To add a bit of soft / chunky texture, stir in the other half of the avocado, diced, at the end of blending.

## VII. PUDDINGS

### Main Ingredient:

fresh fruits in season(except melons):

amount = 1 piece of most fruits (or 1 - 1 1/2 cup of fruit sliced or diced)

### Thickeners:

amount = 2 - 4 Tablespoons

- papaya
- banana are the easiest thickener.
- soaked dried fruit
- nuts: cashews, pecans, or walnuts)
- seeds: sunflower seeds or pumpkin seeds - soak them overnight and rinse and then make the pudding with these ingredients. This process removes a coating from the seeds that prevents them from sprouting. Soaking and rinsing also makes it easier to digest. This process is called germinating.
- soaked chia seeds or hemp seeds (a good source of essential fatty acids)

### Liquids:

amount = 1 - 3 Tablespoons

- fresh juice
- water
- yogurt (dairy or non-dairy)
- milk (dairy, rice, soy, or Vances' Dari free)
- kefir (dairy or soy)

Find the fruits of your choice and combine with the thickener and liquid of choice, blend to smooth and serve. Start with less liquid, adding more to create desired consistency.

### Orange Cashew Delight

1 cup cashew pieces

2 Tbs. fresh orange juice

1 Tbs. hemp seeds

Blend to smooth, serve as a pudding or as a dip.

### Apricot Ambrosia

1 large apricot (or 2 small ones) pitted and sliced

2 dried pineapple slices (soaked in warm water)

1 Tbs. soaking water from dried pineapple

2 Tbs. soaked sunflower seeds

Blend to smooth, serve as a pudding or as a dip.

## VIII. BABY FOOD

### General instructions:

#### Babies need simple foods:

- blended fruits (raw)
- blended vegetables (lightly steamed) - the only exception is potatoes (they get very gluey)

Pick the food in season, blend it with a small amount of water.

2 Tbs of liquid / water is enough for most, add more if needed

#### Smashed banana / grapes

1 banana

6 - 10 grapes

Start with banana, blend to a paste - then add grapes - blend to smooth and serve.

Pear sauce

1 pear sliced

1 banana

1-2 Tbs. water or apple juice

Start with a small amount of pear and water, add remaining ingredients blend to smooth and serve.

## IX. POSSIBLE NUTRITIONAL SUPPLEMENTS

### **EFA sources:**

- Hemp seeds - from HempNut
- Chia seeds - from Jaffee Brothers, or Earth Products
- Flax oils - from Barleans
- Flax seeds

### **Green / blended food Powders:**

- Green Magma
- Barley Green
- Kamut
- Green Frog
- Pure Synergy
- Ultimate Life / Meal

### **Milk choices:**

- Lactose free, low fat, or whole milk
- Soy milk
- Rice milk
- Vance's DariFree Milk - a powdered milk made from potatoes\*
- Banana milk - blend fresh or frozen bananas with water

### **The following three milks can be made in your personal blender by blending soaked, rinsed almonds / sunflower seeds / sesame seeds- with water:**

- Almond milk
- Sunflower milk
- Sesame Milk

Enjoy your new Tribest BPA free Personal Blender. The recipes included here are intended to inspire you. Play with the foods you like, in season, fresh. Organic produce has more nutrition, more flavor, and more food value. Find the best for you and your family and friends. Play with your food and let it help you create perfect health and vitality.

## PRODUCT STANDARD

ITEM	FOOD PROCESSOR
METHOD	BLENDING / GRINDING
MODEL	PB-150, PB-250, PB-350
ELECTRICITY	USA MODEL: 120V/60Hz EUROPE & ASIA MODEL: 210-230V / 50-60Hz
ELECTRICITY POWER	200W
BPA FREE CUP SIZE	8 oz. / 16 oz. (23 oz. optional)
GLASS JAR SIZE	4 oz. / 8 oz. / 12 oz. / 16 oz.
COLOR BOX	PB-150: 13"W x 5 1/2" D x 7 5/8" H (330 W x 135 D x 193 H mm)
	PB-250 & 350: 13" W x 5 1/2" D x 10 1/2" H (330 W x 135 D x 265 H mm)
SHIPPING WEIGHT	PB-150: 5 lbs.
	PB-250: 7 lbs.
	PB-350: 8 lbs.

# INTRODUCTION

Nous vous remercions d'avoir acheté le Blender® personnel Tribest® avec des tasses sans BPA. Vous pourrez dans quelques minutes créer vos recettes préférées en un rien de temps.

Le Blender® personnel Tribest® le premier mélangeur individuel d'Amérique et le tout premier en son genre à proposer des composants de mélange et de broyage sans BPA. En gardant à l'esprit un confort optimal et la portabilité, vous pouvez préparer vos recettes préférées sans avoir peur que des substances chimiques nocives s'infiltrent dans vos créations délectables.

Le Blender® personnel Tribest® fait presque tout ce qu'un mélangeur de grande capacité peut faire, mais il est plus rapide, d'un poids plus léger et sans le gâchis et autres exigences de nettoyage. Outre la possibilité de mélanger la quasi-totalité des variétés de fruits ou légumes, la grande puissance de son moteur de 200 W mélange allègrement la glace et les fruits congelés. Il est également idéal pour la préparation des sauces, de salsa, des soupes, de boissons protéinées, de smoothies de fruits ou de la nourriture pour bébé. Et grâce à la lame de broyage en acier inoxydable intégrée au PB-250 et au PB-350, le broyage des ingrédients secs, notamment les fèves de café, les noix, les céréales, les herbes ou même, es graines de lin, est un jeu d'enfant.

Que ce soit à domicile ou en déplacement, emportez le Blender® personnel Tribest® avec vous. Le Blender® personnel Tribest® vous offre le moyen le plus polyvalent, portable et remarquablement pratique pour préparer des portions individuelles de repas nutritifs mélangés et des collations en moins d'une minute. Et contrairement aux mélangeurs classiques qui nécessitent que le produit fini soit transvasé d'un récipient de mélange lourd et encombrant dans des verres à boire ou des bocaux de stockage, vous pouvez effectuer le mélange et boire directement de la même tasse, d'où moins de saleté à nettoyer et aucune verrerie ni cruche encombrante à laver.

Prenez un moment pour vous familiariser avec votre Blender® personnel Tribest® et assurez-vous d'avoir reçu toutes les pièces incluses dans le colis. Nous vous recommandons de laver toutes les pièces avec de l'eau chaude et un détergent léger avant votre première utilisation. Après ce lavage, vous êtes désormais prêt pour commencer à créer vos propres délices savoureux et personnalisés.

Veuillez prendre le temps de lire attentivement l'intégralité du mode d'emploi pour des instructions relatives à l'utilisation et à l'entretien appropriés. Le respect des instructions de ce manuel permettra à votre Blender® personnel Tribest® de vous servir fidèlement pendant de nombreuses années.

Nous espérons que vous profiterez pleinement de votre Blender® personnel Tribest® dans la mesure où il vous permet de contrôler votre régime et votre santé.

# TABLE DES MATIÈRES

---

Introduction .....	23
Précautions importantes .....	25
Description des pièces .....	26
Mode d'emploi .....	27
Nettoyage et entreposage .....	28
Sommaire des recettes	
I. Smoothies/Boissons mélangées .....	30
II. Sauces sucrées ou savoureuses .....	31
III. Salsa .....	32
IV. Tapenade / Pesto .....	33
VI. Porridge .....	34
VII. Pâté .....	35
VIII. Boudin .....	36
IX. Nourriture pour bébé .....	37
XI. Suppléments nutritionnels possibles .....	38
Norme de produit .....	39



# PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

Lorsque vous utilisez des appareils électriques, veuillez respecter les précautions de sécurité de base suivantes :

1. Lisez attentivement toutes les instructions.
2. Évitez tout choc électrique : ne placez pas le cordon d'alimentation, le socle ou le moteur dans de l'eau ou tout autre liquide ; n'insérez jamais une fiche mouillée dans une prise et n'effectuez aucune manipulation avec les mains mouillées ; pour nettoyer le socle du moteur, essuyez-le à l'aide d'un chiffon humide et séchez-le rapidement.
3. Une étroite supervision est nécessaire lorsque l'appareil est utilisé par des enfants ou à proximité d'enfants.
4. Débranchez l'appareil de la prise secteur lorsque vous ne l'utilisez pas.
5. Évitez tout contact avec les pièces en mouvement.
6. Ne faites pas fonctionner un quelconque appareil dont la fiche ou le cordon est endommagé.
7. Utilisez uniquement les accessoires vendus par TRIBEST avec le socle du moteur.
8. Ne laissez pas le cordon pendre par dessus le rebord d'une table ou d'un comptoir de cuisine ou en contact avec la cuisinière ou d'autres surfaces chaudes.
9. A rubber spatula is recommended to avoid scratching the Blending or Grinding Cup.
10. Les lames sont tranchantes ; manipulez-les avec précaution.
11. Pour éviter les blessures, fixez correctement les lames au socle à lames.
12. Ne mélangez pas des liquides dont la température est supérieure à 40 °C dans la tasse de mélange ou de broyage.
13. Utilisez l'appareil uniquement aux fins pour lesquelles il a été conçu.
14. N'utilisez pas l'appareil en conduisant un véhicule.
15. Utilisez toujours l'appareil sur une surface stable et nivelée.
16. Lavez les tasses et les porte-lames immédiatement après chaque utilisation.
17. En mode de fonctionnement continu, laissez la machine se refroidir pendant au moins une minute entre des cycles de mélange de 30 secondes chacun.
18. Lors du mélange en cycles d'une minute chacun en mode de fonctionnement continu, ne dépassez pas 3 cycles consécutifs.
19. Le produit est uniquement destiné à un usage domestique et non commercial.
20. Rangez les tasses avec leur couvercle ou le porte-lames assemblé. Assurez-vous que les pièces sont complètement sèches.
21. Cet appareil est muni d'une fiche polarisée. Pour réduire les risques de choc électrique, cette fiche ne peut être branchée sur une prise polarisée que dans un seul sens. Si la fiche ne s'insère pas correctement dans la prise, insérez-la dans l'autre sens. Si la fiche ne s'insère toujours pas, contactez un électricien qualifié. Ne modifiez pas la fiche d'une quelconque manière.

**CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS**

## PIÈCES STANDARD

---



### **PB-150:**

1 socle du moteur, 1 lame de mélange en acier inoxydable, 2 tasses de mélange sans BPA de 473 ml chaque, 1 couvercle de la tasse de stockage, 1 couvercle à siroter pour navetteur



### **PB-250:**

1 socle du moteur, 1 lame de mélange en acier inoxydable, 1 lame de broyage en acier inoxydable, 2 tasses de mélange sans BPA, 2 tasses de broyage sans BPA de 237 ml chaque, 3 couvercles de la tasse de stockage, 1 couvercle pour navetteur



### **PB-350:**

1 socle du moteur, 1 lame de mélange en acier inoxydable, 1 lame de broyage en acier inoxydable, 1 fixation du bocal, 1 tasse de mélange sans BPA, 1 tasse de broyage sans BPA de 237 ml, 1 couvercle de la tasse de stockage, 1 couvercle pour navetteur, 1 bocal en verre de 118 ml, 1 bocal en verre de 237 ml, 1 bocal en verre de 355 ml, 1 verre à boire de 473 ml, 3 couvercles métalliques du bocal en verre munis de bandes, 1 couvercle en plastique du bocal en verre

# MODE D'EMPLOI

1. Remplissez la tasse d'ingrédients souhaités

• **Mélange** : avec la tasse de mélange de 473 ml, ajoutez 2 - 296 ml de liquide à vos ingrédients en fonction de la recette

• **Broyage** : Avec la tasse de broyage de 237 ml, 1/4 à 1/2 tasse d'ingrédients

2. Fixez la lame de mélange/broyage sur la tasse

3. Placez le socle du moteur sur une surface stable

4. Branchez le cordon d'alimentation dans une prise murale.

5. Retournez et placez la lame sur le socle du moteur.

6. Tournez la tasse de mélange/broyage jusqu'à ce que la petite vanne sur la tasse s'engage dans la petite encoche (rainure) sur le socle du moteur.

7. Pour activer ;

(i) **Pour les pulsations** : appuyez sur la tasse et relâchez. Répétez l'opération, si nécessaire.

(ii) **Pour le fonctionnement continu** : appuyez sur la tasse et tournez vers la droite (dans le sens des aiguilles d'une montre) jusqu'à ce que le socle du moteur verrouille la vanne. La machine continuera de fonctionner jusqu'à ce que vous ayez appuyé sur la tasse et tourné vers la gauche (dans le sens inverse des aiguilles d'une montre).

**Remarque** : ne laissez pas l'appareil fonctionner continuellement pendant plus de 30 secondes. Refroidissez le moteur pendant au moins 1 minute en mode fonctionnement continu.

8. Retirez la tasse de mélange/broyage du socle du moteur.

9. Retournez la tasse et tournez la lame dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour ouvrir.

10. Vous pouvez boire directement à partir de la tasse de mélange ou verser le contenu dans une tasse de service appropriée.

11. Nettoyez les pièces et accessoires immédiatement après chaque utilisation.

**Remarque** : le Blender personnel Tribest sans BPA est équipé d'un dispositif de protection thermique. Le socle du moteur s'éteindra automatiquement en cas de surchauffe du moteur. Dans ce cas, débranchez l'appareil et laissez-le refroidir pendant 20 minutes avant de le remettre sous tension.

# NETTOYAGE ET ENTREPOSAGE

---

- Gardez votre Blender® personnel Tribest® prêt à l'emploi sur votre comptoir de cuisine.
- Lorsque vous n'utilisez pas l'appareil, laissez-le débranché.
- Rangez les lames à un endroit pratique et sûr hors de portée des enfants, de la même manière que vous le feriez pour les couteaux tranchants.
- Toutes les pièces, sauf le moteur, sont lavables à la main (la température de l'eau ne doit pas être supérieure à 40 °C.) Pour faciliter le nettoyage, rincez les tasses de mélange/broyage et les lames immédiatement après chaque utilisation pour ne pas y laisser sécher des aliments.
- Lorsque vous lavez les lames à la main, procédez avec prudence, car les lames sont très tranchantes. Évitez de les laisser dans de l'eau savonneuse où elles risquent d'être perdues de vue.
- Les tasses de mélange/broyage sont faites à base d'un plastique polymère solide et transparent et de copolyester sans BPA, à haute résistance aux chocs. Sa surface lisse paraîtra neuve pour plusieurs années si elle est bien entretenue. Gardez une éponge à portée de main lorsque vous travaillez et essuyez les déversements du socle. N'utilisez pas de nettoyeurs abrasifs sur le socle du moteur.
- Les pieds en caoutchouc dans la partie inférieure du socle du moteur permettent de maintenir en place le mélangeur sur la plupart des surfaces de travail. Nettoyez régulièrement les pieds en caoutchouc. Lorsque les pieds en caoutchouc sont sales, l'appareil peut se déplacer sur le comptoir de cuisine.

1. Nous garantissons au client utilisateur final qui a dûment enregistré un nouveau Tribest® Freshlife 3000® après achat que le nouveau Tribest® Freshlife 3000® sera exempt de défauts de matériaux et de main-d'œuvre pendant une période d'un (1) an à compter de la date d'achat.

2. À la réception d'un signalement de défauts sous forme écrite de votre part à l'attention de Tribest durant la période de garantie, Tribest, à son gré, réparera ou remplacera la ou les pièces de Tribest® Freshlife 3000® qui se sont avérées défectueuses. La ou les pièces de remplacement de Tribest® Freshlife 3000® peuvent être neuves ou comme neuves. Le Tribest® Freshlife 3000® peut contenir des pièces remises à neuf ou reconditionnées, dont les performances sont équivalentes à celles des pièces neuves ou qui ont fait l'objet d'une utilisation accessoire.

3. Cette garantie ne s'applique pas aux défauts causés par :

- a. une utilisation du Tribest® Freshlife 3000® qui n'est pas conforme aux instructions d'utilisation.
- b. une utilisation de pièces ou accessoires non fournis ou autorisés par Tribest.
- c. un entretien négligent, inapproprié ou insuffisant.
- d. une réparation effectuée ou tentée par des personnes non autorisées.
- e. l'altération, la mauvaise utilisation ou la modification non autorisée du Tribest® Freshlife 3000®.

4. Tous les services de garantie et de réparation doivent être effectués dans un centre de service de garantie se trouvant dans le pays où le Tribest® Freshlife 3000® a été acheté initialement. Toutefois, au cas où : [I] la machine doit faire l'objet d'un service dans un centre de service qui ne se trouve pas dans le pays où elle a été achetée ; ou [II] il n'existe pas de centre de service dans le pays où la machine est située et elle doit être expédiée à un centre de service dans un autre pays, alors ces centres de service sont uniquement responsables des pièces et de la réparation et tout ou partie des coûts liés au transport, à la livraison et à la manutention de la machine à destination et au départ de ces centres de service seront à la seule responsabilité du propriétaire.

5. TRIBEST NE FORMULE AUCUNE AUTRE GARANTIE OU CONDITION, EXPRESSE OU IMPLICITE, ÉCRITE OU ORALE. DANS LES LIMITES AUTORISÉES PAR LA LOI LOCALE, TOUTE GARANTIE IMPLICITE DE CONFORMITÉ À UNE UTILISATION PARTICULIÈRE, GARANTIE IMPLICITE OU CONDITION MARCHANDE OU DE QUALITÉ SATISFAISANTE EST LIMITÉE À UN (1) AN. Au cas où une telle limitation ou exclusion sur la durée d'une garantie implicite n'est pas autorisée dans les États ou comtés où vous résidez, la limitation ou exclusion ci-dessus ne s'appliquera pas. Cette garantie vous donne des droits et une protection légale spécifiques. Il est possible que vous ayez également d'autres droits qui varient d'un État à l'autre ou d'un pays à l'autre.

6. DANS LA MESURE AUTORISÉE PAR LA LOI LOCALE, LES RECOURS DE CETTE DÉCLARATION DE GARANTIE SONT VOS RECOURS, UNIQUES ET EXCLUSIFS. SAUF INDICATION CONTRAIRE CI-DESSUS, EN AUCUN CAS TRIBEST NE SERA TENU RESPONSABLE DE DOMMAGES DIRECTS, SPÉCIAUX, CONSÉCUTIFS (Y COMPRIS DES PERTES DE BÉNÉFICES), OU AUTRES QUE CE SOIT SUR LA BASE D'UN CONTRAT, D'UN PRÉJUDICE OU DE TOUTE AUTRE MANIÈRE. Certains États ou comtés peuvent ne pas autoriser les exclusions ou limitations de dommages accessoires ou consécutifs. Si vous résidez dans un État ou un pays où cela est le cas, les limitations ou exclusions ci-dessus ne sont pas susceptibles de s'appliquer.

Au cas où vous auriez des questions concernant l'utilisation et l'entretien ou la réparation de ce produit, veuillez écrire une lettre ou envoyer un e-mail à l'adresse suivante expliquant la nature de vos préoccupations ou appelez-nous au 888-254-7336.

Tribest Corp. - Faciliter une vie saine  
1143 N. Patt Street  
Anaheim, CA 92801  
Site Web : [www.tribestlife.com](http://www.tribestlife.com)  
E-mail : [service@tribest.com](mailto:service@tribest.com)

N° de modèle

N° de série

Date de la garantie expédiée

# SOMMAIRE DES RECETTES

---

I. Smoothies/Boissons mélangées .....	30
II. Sauces sucrées ou savoureuses .....	31
III. Salsa .....	33
IV. Tapenade/Pesto .....	34
V. Pâté .....	35
VI. Boudin .....	36
VII. Nourriture pour bébé .....	37
VIII. Suppléments nutritionnels possibles .....	38

# I. RECETTES DE SMOOTHIES/BOISSONS MÉLANGÉES

Recette de base :

- De 1/2 à 1 tasse de liquide au choix
- 1 banane fraîche ou congelée en morceaux de 2,5 cm
- 1/4 de tasse d'un autre fruit frais ou congelé
- 1 cuillère à soupe de protéines en poudre (ou poudres végétales)

Ingrédients optionnels :

- De 1 à 2 glaçons (excellents pour un rafraîchissement estival)
- Source d'AGE (acides gras essentiels) provenant d'huile de lin, d'huile de chanvre, de graines ou de graines de chia trempées
- 1 cuillère à café de graines ou noix trempées (p. ex., sésame, tournesol, citrouille, graines de lin ; ou amandes trempées ou noix du Brésil) ; d'autres noix ne doivent pas être trempées dans la mesure où elles sont plus douces et se mélangeront plus facilement que les amandes ou les noix du Brésil.

Choix de liquides :

Quantité désirée : de 1/2 à 1 tasse du liquide de votre choix :

(Remarque : si plus de 1/4 de tasse de liquide est utilisé, le mélangeur peut déborder et des fuites peuvent se produire lors du processus de mélange)

- Jus de fruit
- Café (Teccino/Pero/Caf-Lib)
- Yaourt (soja ou produits laitiers)
- Lait
- Tofu (à mélanger dans un liquide au préalable avec 1/8 de tasse d'eau)
- Eau

Choix de fruits :

Quantité désirée : de 1/5 à 1/3 de tasse de fruit frais ou congelé

(Remarque : la quantité maximale de fruits est de 1 tasse, ajustez les niveaux de liquide en conséquence)

- N'importe quel fruit frais ou congelé de saison que vous aimez peut s'utiliser pour les smoothies.
- Plus vous ajoutez des fruits et plus la boisson sera épaisse.
- Avec 1/4 de tasse de liquide, vous pouvez confectionner un dessert similaire à un boudin à partir de n'importe quel fruit et liquide de votre choix.

Datte et son orange

1/2 tasse de jus d'orange frais

1 banane congelée

2 cuillères à soupe de graines de chia trempées (optionnel) ou graines de chanvre

1 datte dénoyautée

1 cuillère à soupe de protéine ou poudre végétale

2 glaçons (optionnel)

Mélangez pendant 30 à 45 secondes ou selon l'onctuosité souhaitée.

Smoothie vert hivernal

1 tasse de jus de pomme

1 banane

1 cuillère à soupe de graines de lin trempées ou huile de lin

2 feuilles de menthe

De 1 à 2 cuillères à café de poudre végétale (du malt vert est excellent)

Mélangez pendant 30 à 45 secondes ou selon l'onctuosité souhaitée.

## II. SAUCES SUCRÉES OU SAVOUREUSES

Les sauces sont délicieuses à manger servies dans un bol comme une soupe. Leur texture peut également être épaissie en réduisant les ingrédients liquides contenus dans la recette.

Recette de base :

- De 1/4 à 1/2 tasse du liquide de votre choix
- 1/2 tasse d'ingrédients crémeux (p. ex. : beurre de sésame (tahini), beurre de noix, banane, avocat, lait, tofu, yaourt, cottage, fromage à la crème, huiles ou kéfir)
- 1/4 de tasse d'un autre légume ou fruit frais ou congelé
- 1 à 2 cuillères à soupe d'épices de votre choix

Ingrédients optionnels :

- Source d'AGE (acides gras essentiels) à partir d'huile de lin, d'huile de chanvre ou de graines, ou de graines de chia trempées.
- 1 cuillère à soupe de noix ou de beurre de noix (p. ex., beurre de sésame tel que tahini, amande, chanvre, cacahuète, noisette, noix de macadamia, noix de cajou ou beurre de citrouille).



Choix de liquides :

Quantité désirée : de 1/2 à 1 tasse du liquide de votre choix :

(Remarque : si plus de 1/4 de tasse de liquide est utilisé, le mélangeur peut déborder et des fuites peuvent se produire lors du processus de mélange)

- Jus de carotte (ou tout autre jus de légumes de votre choix)
- Yaourt (soja ou produits laitiers)
- Lait (ordinaire ou lait sans lactose ou lait de soja ou pomme de terre)
- Tofu (à mélanger dans un liquide au préalable avec 1/8 de tasse d'eau)
- Eau

Choix de fruits ou de légumes :

Quantité désirée : de 1/4 à 1/2 tasse de légumes ou fruits frais ou congelés

(Remarque : la quantité maximale est de 1 à 2 tasses, ajustez les niveaux de liquide pour les adapter au récipient du mélangeur)

Une sauce aux pommes originale

1 pomme fraîche découpée (coupée en petits morceaux)

1 cuillère à café de graines de chia trempées

1 banane

Cannelle et noix de muscade selon les goûts

Jus de citron selon les goûts

Mélangez pendant 45 à 60 secondes ou selon l'onctuosité souhaitée. Pour mélanger les pommes, tenez le mélangeur entre les deux mains et secouez ou tapotez-le vigoureusement sur le comptoir de cuisine. Une fois qu'il commence le mélange, replacez-le sur le comptoir.

**MISE EN GARDE** : faites preuve d'extrême prudence pour ne pas déloger l'interrupteur de la position de verrouillage du récipient lorsque vous secouez l'appareil.

Sauce sucrée et aigre

1/3 de tasse de jus d'orange frais

1/4 de tasse de sirop d'érable

1 cuillère à café de vinaigre de cidre de pommes

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à soupe de jus de citron

2 cuillères à soupe de sauce de soja

1 cuillère à soupe de gingembre, frais, finement haché

2 cuillères à soupe de moutarde

Mélangez pendant 45 à 60 secondes ou selon l'onctuosité souhaitée.

## IV. TAPENADE / PESTO

La tapenade et le pesto ont une texture très similaire : épaisse avec des ingrédients grossièrement hachés.

### Tapenade à l'olive

- 1 tasse d'olives, dénoyautées, tranchées
- 1/2 de tasse d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de câpres
- 1 gousse d'ail haché
- 2 cuillères à café de vinaigre de riz brun

Mélangez pendant 45 à 60 secondes ou selon l'onctuosité souhaitée.

### Tapenade à la tomate

- 1 tasse de tomates séchées (égouttées)
- 2 tomates cerises coupées en deux
- 1/4 de tasse d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail haché
- Sel de mer selon les goûts

Mélangez pendant 45 à 60 secondes ou selon l'onctuosité souhaitée.

### Presto Pesto

- 1/4 de tasse d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1/2 tasse de feuilles de basilic frais
- 1/2 tasse de persil haché
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à café de sauce de soja
- 3 cuillères à soupe de pignons (ou noix)

Mélangez pendant 45 à 60 secondes ou selon l'onctuosité souhaitée.

### Pesto crémeux aux noix

- 1/4 de tasse de noix
- 1 avocat (dénoyauté et haché)
- 1/2 tasse de feuilles de basilic
- 1/4 de tasse de feuilles d'épinards (soigneusement lavées et hachées)
- 2 gousses d'ail haché
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de poivre (fraîchement moulu de préférence)

Guacamole  
1 avocat  
2 tomates cerises (coupées en deux)  
1 oignon (rouge ou vert) haché  
1 cuillère à café d'assaisonnement mexicain  
Jus de limette selon les goûts  
Sel de mer selon les goûts  
Faites fonctionner l'appareil jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.

### III. SALSAS

La sauce Salsa dispose d'une texture permettant de faire mariner ensemble morceaux et liquides pour créer des saveurs exceptionnelles. Elle peut s'ajouter à n'importe quel légume ou plat de céréales ou être utilisée comme sauce froide pour les fruits et les légumes.

#### **Salsa classique**

1 tomate hachée  
1 oignon vert  
1/2 tasse de coriandre  
1 gousse d'ail  
Sel de mer selon les goûts  
1/4 de jalapeno (optionnel)

Faites fonctionner l'appareil jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.

#### **Salsa à la mangue**

1 tasse de mangue hachée  
1/4 de tasse d'ananas frais haché  
1/4 de tasse d'oignon vert  
1/4 de tasse de coriandre fraîche  
1 cuillère à café de piment de chili fort frais, haché  
Jus de limette selon les goûts  
Sel de mer selon les goûts

Faites fonctionner l'appareil jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.

1 cuillère à soupe de jus de citron  
Sel de mer selon les goûts

Mélangez pendant 45 à 60 secondes ou selon l'onctuosité souhaitée.

### **Porridge**

Le porridge mélangé et cuit ou avec des grains germés constitue un excellent petit déjeuner. Ajoutez-y vos fruits frais, noix ou graines préférées, ainsi que du lait (d'origine animale ou végétale).

## **V. PÂTÉ**

Les pâtés sont habituellement composés de noix et de légumes. Ils peuvent également comporter des noix et des graines, mélangées à différents légumes. Faites preuve de créativité et trouvez vos propres variations. Ces recettes vous aideront à faire vos premiers pas.

### **Pâté à la noix de pécan**

1 tasse de noix de pécan (brutes)  
1 oignon rouge (pas trop gros) haché  
2 cuillères à café d'épices à volaille  
1/4 de tasse de courgettes hachées  
1 cuillère à soupe de sauce de soja

Mélangez pendant 45 à 60 secondes ou selon l'onctuosité souhaitée. Pour donner plus de texture à ce pâté, incorporez du poivron rouge finement haché, du persil et du céleri (1/2 tasse chacun).

### **Pâté à la citrouille**

1/4 de tasse de graines de citrouille trempées (faire tremper 30 minutes puis égoutter)  
1/4 de tasse de graines de tournesol trempées (faire tremper 30 minutes puis égoutter)  
1/4 de tasse de jus d'orange frais  
1/2 avocat haché  
2 brins de persil frais haché  
2 tomates cerises coupées en deux  
1 gousse d'ail finement haché  
1 cuillère à soupe de gingembre frais finement haché  
1 cuillère à soupe de curry en poudre  
Sel de mer selon les goûts

Mélangez pendant 45 à 60 secondes ou selon l'onctuosité souhaitée. Pour obtenir une consistance lisse/granuleuse, incorporez l'autre moitié de l'avocat coupé en dés à la fin du mélange.

## VI. BOUDIN

Principal ingrédient :

Fruits frais de saison (à l'exception des melons) :

Quantité = 1 morceau de la plupart des fruits (ou de 1 à 1 1/2 tasse de fruits découpés en tranches fines ou en dés)

Épaississants :

Quantité = de 2 à 4 cuillères à soupe

- papaye
- banane (épaississant le plus pratique)
- fruits secs trempés
- noix : de cajou, de pécan ou autres noix communes
- graines : grains de tournesol ou graines de citrouille. Trempez-les toute la nuit puis réalisez le boudin avec ces ingrédients. Ce procédé élimine l'enrobage des graines, les empêchant ainsi de germer. Le trempage et le rinçage des graines facilitent également la digestion. Ce processus est appelé germination.
- graines de chia trempées ou graines de chanvre (une bonne source d'acides gras essentiels)

Liquides :

Quantité = de 1 à 3 cuillères à soupe

- jus de fruits frais
- eau
- yaourt (produits laitiers ou autres)
- lait (d'origine animale, de riz, de soja ou Vances' Dari free)
- kéfir (produits laitiers ou soja)

Trouvez les fruits de votre choix et combinez-les avec l'épaississant et le liquide de votre choix, mélangez selon l'onctuosité souhaitée et servez. Commencez avec moins de liquide et ajoutez-en progressivement pour créer la consistance souhaitée.

Délice aux noix de cajou et à l'orange

1 tasse de noix de cajou en morceaux

2 cuillères à soupe de jus d'orange frais

1 cuillère à soupe de graines de chanvre

Mélangez jusqu'à obtenir une consistance onctueuse puis servez comme boudin ou comme sauce (dip).

Ambrosie à l'abricot

1 abricot de grande taille (ou 2 petits) dénoyauté et tranché

2 tranches d'ananas séché (trempés dans de l'eau chaude)

1 cuillère à soupe d'eau de trempage de l'ananas séché

2 cuillères à soupe de graines de tournesol trempées

Mélangez jusqu'à obtenir une consistance onctueuse puis servez comme boudin ou comme sauce (dip).

## VII. NOURRITURE POUR BÉBÉ

Instructions générales :

Les bébés ont besoin d'aliments simples :

- Cocktail de fruits (crus)
- Mélange de légumes (légèrement cuits à la vapeur), les pommes de terre étant la seule exception (elles sont très gluantes)

Choisissez de la nourriture de saison, mélangez-la avec une petite quantité d'eau.

2 cuillères à soupe de liquide/d'eau suffisent en général, ajoutez-en davantage, le cas échéant

Banane écrasée/Raisins

1 banane

De 6 à 10 raisins

Commencez avec la banane, mélangez jusqu'à obtenir une pâte puis ajoutez le raisin.

Mélangez jusqu'à obtenir une consistance onctueuse puis servez.

Compote de poires

1 poire en tranches

1 banane

De 1 à 2 cuillères à soupe d'eau ou de jus de pomme

Commencez par une petite quantité de poire et d'eau, incorporez les ingrédients restants, mélangez jusqu'à obtenir une consistance onctueuse puis servez.

## VII. SUPPLÉMENTS NUTRITIONNELS POSSIBLES

Sources d'AGE :

- Graines de chanvre : de HempNut
- Graines de chia : de Jaffee Brothers ou Earth Products
- Huiles de lin : de Barleans
- Graines de lin

Poudres végétales/d'aliments mélangés :

- Green Magma
- Barley Green
- Kamut
- Green Frog
- Pure Synergy
- Ultimate Life/Meal

Choix de lait :

- Sans lactose, faible teneur en matières grasses ou lait entier
- Lait de soja
- Lait de riz
- Lait de Vance DariFree : lait en poudre à base de pommes de terre
- Lait de banane : mélangez des bananes fraîches ou congelées avec de l'eau

Les trois laits suivants peuvent être réalisés dans votre mélangeur en mélangeant des amandes, des graines de tournesol, des graines de sésame, trempées et rincées, avec de l'eau :

- Lait d'amande
- Lait de tournesol
- Lait de sésame

Profitez pleinement de votre Blender personnel Tribest sans BPA. Les recettes présentées ici sont destinées à vous inspirer. Jouez avec vos aliments préférés, de saison, frais. Les produits biologiques sont plus nutritifs, plus savoureux et ont une plus grande valeur alimentaire. Trouvez le meilleur pour vous-même, votre famille et vos amis. Jouez avec vos aliments et laissez-les vous aider à créer une santé et une vitalité parfaites.

## NORME DE PRODUIT

ARTICLE	ROBOT CULINAIRE
MÉTHODE DE	MÉLANGE/BROYAGE
MODÈLE	PB-150, PB-250, PB-350
ÉLECTRICITÉ	MODÈLE DES ÉTATS-UNIS: 120V/60Hz MODÈLE POUR L'EUROPE ET L'ASIE : 210-230V / 50-60Hz
COURANT ÉLECTRIQUE	200W
SANS BPA TAILLE DE LA TASSE	237 ml /473,1 ml
TAILLE DU BOCAL EN VERRE	118 ml /237 ml /355 ml /473 ml
TAILLE DE LA BOÎTE DE COULEUR	PB-150 : 330 L x 135 D x 193 H mm
	PB-250 et 350 : 330 L x 135 D x 265 H mm
POIDS À L'EXPÉDITION	PB-150: 2,26 kg
	PB-250: 3,17 kg
	PB-350: 3,62 kg



Vielen Dank für den Kauf des Tribest® Personal Blender® mit BPA-freien Bechern. Schon in wenigen Minuten werden Sie sich neue Lieblingsrezepte kreieren können.

Der Tribest® Personal Blender® ist Amerikas erster Mixer für Einzelportionen, dessen Bauteile zum Mischen und Mahlen kein BPA enthalten. Mit dem Gerät, das im Hinblick auf optimalen Komfort und Portabilität entwickelt wurde, können Sie Ihre Lieblingsrezepte kreieren, ohne sich darüber sorgen zu müssen, dass schädliche Chemikalien in die Lebensmittel gelangen.

Der Tribest® Personal Blender® kann fast alles, was ein größerer Mixer kann, ist dabei aber schneller, leichter und macht weniger Arbeit beim Aufräumen und Reinigen. Sein leistungsstarker 200 Watt-Motor mischt nicht nur so gut wie alle Frucht- und Gemüsearten, er bewältigt auch problemlos Eis und gefrorene Früchte. Der Tribest® Personal Blender® eignet sich perfekt zur Herstellung von Saucen, Salsa, Sorbets, Suppen, Eiweiß-Shakes, Frucht-Smoothies und Säuglingsnahrung. Die Edelstahl-Mahlklinge, die im Lieferumfang des PB-250 und PB-350 enthalten ist, macht das Mahlen trockener Zutaten wie Kaffeebohnen, Nüsse, Körner, Kräuter und sogar harten Leinsamen zum Kinderspiel.

Ob zu Hause oder unterwegs, der Tribest® Personal Blender® ist immer dabei. Der Tribest® Personal Blender® bietet Ihnen eine vielseitige, portable und erstaunlich komfortable Möglichkeit, Einzelportionen nahrhafter gemischter Mahlzeiten und Snacks in weniger als einer Minute zuzubereiten. Im Gegensatz zu herkömmlichen Mixern, bei denen Sie das fertige Produkt aus einem schweren, unhandlichen Mischgefäß in Gläser oder Vorratsbehälter umfüllen müssen, können Sie den Mischbecher auch als Trink- oder Aufbewahrungsgefäß benutzen. Trinken Sie einfach direkt aus dem Mischbecher – das bedeutet weniger aufzuräumen und keine weiteren Gläser und Kannen abzuwaschen.

Machen Sie sich kurz mit dem Tribest® Personal Blender® vertraut und vergewissern Sie sich, dass alle Teile mitgeliefert wurden. Wir empfehlen Ihnen, vor dem Erstgebrauch alle Teile mit einem milden Reinigungsmittel abzuwaschen. Wenn Sie das getan haben, sind Sie bereit, sich Leckereien in Einzelportionen zuzubereiten.

Bitte nehmen Sie sich die Zeit und lesen Sie das ganze Handbuch, damit Sie das Gerät korrekt bedienen und instand halten können. Indem Sie die Anweisungen in diesem Handbuch befolgen, stellen Sie sicher, dass Ihr Tribest® Personal Blender® Ihnen jahrelang treu bleibt.

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit Ihrem Tribest® Personal Blender®, der Ihnen dabei helfen wird, sich besser zu ernähren und gesund zu bleiben.

# INHALTSVERZEICHNIS

---

Einführung .....	40
Wichtige Sicherheitshinweise .....	42
Beschreibung der Einzelteile .....	43
Bedienungsanleitung .....	44
Reinigung und Aufbewahrung .....	45
Rezeptübersicht	
I. Smoothies / Gemischte Getränke .....	47
II. Süße oder herzhaft Saucen .....	48
III. Salsa .....	50
V. Tapenade / Pesto .....	50
VI. Brei .....	51
VII. Pastete .....	52
VIII. Pudding .....	52
IX. Säuglingsnahrung .....	54
XI. Mögliche Nahrungsergänzungsmittel .....	55
Produktnorm .....	56

# WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Beachten Sie bei der Benutzung elektrischer Geräte bitte immer die folgenden grundlegenden Sicherheitsregeln:

1. Lesen Sie alle Anweisungen sorgfältig durch.
2. Vermeiden Sie Stromschläge: tauchen Sie Netzstecker, Fuß des Geräts oder Motor nicht in Wasser oder andere Flüssigkeiten; stecken Sie niemals einen nassen Netzstecker in eine Steckdose. Fassen Sie niemals Geräteteile mit nassen Händen an; reinigen Sie die Motoreinheit nur mit einem feuchten Tuch und trocknen Sie diese danach sofort ab.
3. Eine Verwendung des Gerätes durch Kinder oder in der Nähe von Kindern ist stets zu beaufsichtigen.
4. Ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose, wenn das Gerät nicht verwendet wird.
5. Berühren Sie keine Geräteteile, die in Bewegung sind.
6. Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn Kabel oder Stecker beschädigt sind.
7. Verwenden Sie nur Zubehör, das von TRIBEST zusammen mit der Motoreinheit verkauft wird.
8. Lassen Sie das Kabel nicht über Tisch- oder Küchenzeilenränder hängen. Achten Sie darauf, dass es nicht den Herd oder andere heiße Oberflächen berührt.
9. Wir empfehlen die Verwendung eines Gummi-Spachtels, um ein Verkratzen des Misch- und Mahlbeckers zu vermeiden.
10. Die Klingen sind scharf, gehen Sie vorsichtig mit ihnen um.
11. Um Verletzungen zu vermeiden, befestigen Sie die Klingen richtig an der Klingeneinheit.
12. Mischen Sie keine Flüssigkeiten über 40 °C im Misch- oder Mahlbecher.
13. Verwenden Sie das Gerät nur für den vorgesehenen Zweck.
14. Nicht im fahrenden Fahrzeug verwenden.
15. Benutzen Sie das Gerät nur auf einer stabilen, flachen Oberfläche.
16. Waschen Sie Becher und Klingenaufsatz nach jedem Gebrauch sofort ab.
17. Lassen Sie die Maschine im Dauerbetrieb-Modus immer mindestens eine Minute zwischen aufeinander folgenden 30-sekündigen Mischzyklen pausieren.
18. Bei einminütigen Mischzyklen im Dauerbetrieb-Modus sollten nicht mehr als drei aufeinander folgenden Zyklen durchgeführt werden.
19. Das Produkt ist für den Hausgebrauch und nicht für den kommerziellen Gebrauch bestimmt.
20. Lagern Sie die Becher entweder mit einem Deckel oder der zusammengebauten Klingeneinheit. Sorgen Sie dafür, dass die Teile trocken sind.
21. Dieses Gerät hat einen gepolten Stecker. Um die Gefahr eines Stromschlags zu verringern, passt dieser Stecker nur in einer Stellung in eine gepolte Steckdose. Wenn der Stecker nicht richtig in die Steckdose passt, drehen Sie ihn um. Wenn er immer noch nicht passt, wenden Sie sich an einen qualifizierten Elektriker. Rüsten Sie den Stecker nicht in irgendeiner Weise um.

**BEWAHREN SIE DIESE ANLEITUNG AUF**

## PIÈCES STANDARD

---



### **PB-150:**

1 Motoreinheit, 1 Edelstahl-Klingenaufsatz zum Mischen, 2 0,5 l Mischbecher aus BPA-freiem Kunststoff, 1 Deckel zur Aufbewahrung, 1 Deckel mit Trinköffnung



### **PB-250:**

1 Motoreinheit, 1 Edelstahl-Klingenaufsatz zum Mischen, 1 Edelstahl-Klingenaufsatz zum Mahlen, 2 0,5 l Mischbecher aus BPA-freiem Kunststoff, 2 0,25 l Mahlbecher aus BPA-freiem Kunststoff, 3 Deckel zur Aufbewahrung, 1 Deckel mit Trinköffnung



### **PB-350:**

1 Motoreinheit, 1 Edelstahl-Klingenaufsatz zum Mischen, 1 Edelstahl-Klingenaufsatz zum Mahlen, 1 Einweckglas, 1 0,5 l Mischbecher aus BPA-freiem Kunststoff, 1 0,25 l Mahlbecher aus BPA-freiem Kunststoff, 1 Deckel zur Aufbewahrung, 1 Deckel mit Trinköffnung, 1 0,125 l Einweckglas, 1 0,25 l Einweckglas, 1 0,33 l Einweckglas, 1 0,5 l Glas-Trinkbecher, 3 Metalldeckel mit Schraubverschluss für Einweckglas, 1 Kunststoffdeckel für Einweckglas

# BEDIENUNGSANLEITUNG

1. Füllen Sie die gewünschten Zutaten in den Becher

- Mischen: Geben Sie in den 0,5 l Mischbecher je nach Rezept 60 - 300 ml Flüssigkeit zu den festen Zutaten

- Mahlen: Geben Sie in den 0,25 l Mahlbecher 1/4 - 1/2 Tasse an Zutaten

2. Befestigen Sie den Klingenaufsatz zum Mischen/Mahlen auf dem Becher

3. Stellen Sie die Motoreinheit auf eine flache, stabile Oberfläche

4. Stecken Sie den Netzstecker in eine Steckdose.

5. Drehen Sie den Becher um und platzieren Sie den Klingenaufsatz auf der Motoreinheit.

6. Drehen Sie den Misch-/Mahlbecher, so dass die kleine Lasche am Becher in die kleine Kerbe (Nut) an der Motoreinheit passt.

7. Aktivierung;

(i) Für Pulsmodus: Becher nach unten drücken und wieder loslassen. Bei Bedarf wiederholen.

(ii) Für Dauerbetrieb: Becher nach unten drücken und nach rechts (im Uhrzeigersinn) drehen, so dass die Lasche in der Motoreinheit einrastet. Die Maschine bleibt solange an, bis Sie den Becher wieder nach unten drücken und nach links (gegen den Uhrzeigersinn) drehen.

Hinweis: Lassen Sie das Gerät nicht länger als 30 Sekunden im Dauerbetrieb laufen. Lassen Sie den Motor zwischen Dauerbetriebszyklen mindestens eine Minute abkühlen.

8. Entfernen Sie den Misch-/Mahlbecher von der Motoreinheit.

9. Drehen Sie den Becher um und drehen Sie den Klingenaufsatz zum Öffnen entgegen dem Uhrzeigersinn.

10. Trinken Sie direkt aus dem Mischbecher oder gießen Sie den Inhalt in einen anderen Becher.

11. Reinigen Sie Teile und Zubehör sofort nach jedem Gebrauch.

Hinweis: Der BPA-freie Tribest Personal Blender ist mit einer Thermo-Schutzvorrichtung ausgestattet. Wenn der Motor überhitzt, schaltet sich die Motoreinheit automatisch aus. Falls dies passiert, ziehen Sie den Netzstecker und lassen Sie das Gerät 20 Minuten lang abkühlen bevor Sie es erneut starten.

# REINIGUNG UND AUFBEWAHRUNG

---

- Stellen Sie Ihren Tribest® Personal Blender® jederzeit einsatzbereit auf die Arbeitsplatte.
- Wenn er nicht benutzt wird, sollte der Netzstecker nicht in der Steckdose stecken.
- Bewahren Sie die Klingenaufsätze an einem sicheren Ort außerhalb der Reichweite von Kindern auf, ebenso wie Sie es mit scharfen Messern tun.
- Alle Teile außer der Motoreinheit können per Hand abgespült werden (die Wassertemperatur sollte 40 °C nicht überschreiten.) Für eine einfache Reinigung spülen Sie Misch-/Mahlbecher sowie Klingenaufsätze unmittelbar nach der Verwendung ab, damit Essensreste nicht antrocknen können.
- Seien Sie vorsichtig, wenn Sie die Klingenaufsätze mit der Hand waschen, da die Messer sehr scharf sind. Vermeiden Sie es, die Teile in Spülwasser liegen zu lassen, wo man sie möglicherweise nicht sehen kann.
- Die Misch-/Mahlbecher sind aus einem starken und klaren BPA-freien Polymer-Kunststoff, Copolyester, hergestellt, das eine hohe Schlagfestigkeit besitzt. Die glatte Oberfläche wird bei richtiger Behandlung auch nach Jahren noch wie neu aussehen. Halten Sie während der Verwendung einen Schwamm griffbereit, um Spritzer von der Motoreinheit zu entfernen. Verwenden Sie zur Reinigung der Motoreinheit keine Scheuermittel.
- Die Gummifüße unter der Motoreinheit sorgen dafür, dass der Mixer stabil auf den meisten Arbeitsflächen steht. Reinigen Sie die Gummifüße regelmäßig. Sind die Gummifüße verschmutzt, kann das Gerät sich auf der Arbeitsfläche bewegen.

1. Wir garantieren Ihnen, dem Endverbraucher, der den Tribest Freshlife 3000® nach dem Kauf ordnungsgemäß registriert hat, dass der neue Tribest Freshlife 3000® für einen Zeitraum von einem (1) Jahr ab Kaufdatum frei von Material- und Verarbeitungsfehlern ist.

2. Tribest wird, nach Erhalt Ihrer schriftlichen Benachrichtigung über das Vorliegen eines Fehlers innerhalb der Garantiezeit, den zweifelhaft fehlerhaften Tribest® Freshlife 3000® nach eigenem Ermessen reparieren oder ersetzen. Ersatzteile für den Tribest Freshlife 3000® sind entweder neu oder neuwertig. Der Tribest® Freshlife 3000® kann wiederhergestellte oder erneuerte Bauteile beinhalten, die neuwertig sind oder nur gelegentlich verwendet wurden.

3. Diese Garantie gilt nicht bei Defekten durch:

- a. Fehlgebrauch des Tribest® Freshlife 3000® und Nichtbeachtung der Gebrauchsanweisung.
- b. Verwendung von Bauteilen und Zubehör, die nicht von Tribest zugelassen oder geliefert wurden.
- c. fahrlässige, nicht ordnungsgemäße oder unangemessene Wartung.
- d. Inanspruchnahme eines nicht autorisierten Kundendienstes.
- e. Manipulation, Fehlgebrauch oder unerlaubte Modifizierung des Tribest® Freshlife 3000®.

4. Alle Garantie- und Reparaturdienste müssen von einem Garantie-Service-Center in dem Land durchgeführt werden, in dem der Tribest® Freshlife 3000® ursprünglich gekauft wurde. In dem Fall jedoch, dass: [I] die Maschine in einem Service-Center, das sich nicht in dem Land befindet, in dem das Gerät gekauft wurde, gewartet werden muss oder [II] es kein Service-Center innerhalb des Landes gibt, in dem sich die Maschine befindet und sie an ein Service-Center in einem anderen Land verschickt werden muss, dann sind diese Service-Center nur für die Teile und den Service verantwortlich und sämtliche Kosten für Versand und Lieferung der Maschine zu und von diesen Service-Centern müssen vom Eigentümer getragen werden.

5. TRIBEST GEWÄHRT WEDER SCHRIFTLICH NOCH MÜNDLICH WEITERE VERTRAGLICHE ODER GESETZLICHE GARANTIEEN. IM RAHMEN DES ÖRTLICH GELTENDEN RECHTS IST JEDE GEWÄHRLEISTUNG DER EIGNUNG FÜR EINEN BESTIMMTEN ZWECK, DER ALLGEMEINEN GEBRAUCHSTAUGLICHKEIT ODER DER ZUFRIEDENSTELLENDEN QUALITÄT AUF EIN (1) JAHR BESCHRÄNKT. Sollte diese Beschränkung oder dieser Ausschluss hinsichtlich der gesetzlichen Garantiefrist in Ihren Staaten oder Gebieten gegen örtlich geltendes Recht verstoßen, ist die obige Beschränkung oder der Haftungsausschluss nicht anwendbar. Diese Garantie gewährt Ihnen bestimmte Rechte und bestimmten Schutz. Darüber hinaus haben Sie möglicherweise weitere Rechte, die in verschiedenen Staaten und Gebieten variieren.

6. IM RAHMEN DES ÖRTLICH GELTENDEN RECHTS SIND DIE IN DIESER GARANTIEERKLÄRUNG AUFGEFÜHRTE RECHTSMITTEL IHRE EINZIGEN RECHTSMITTEL. MIT AUSNAHME OBIGER BESTIMMUNGEN HAFTET TRIBEST IN KEINEM FALL FÜR UNMITTELBARE, WEITERFÜHRENDE, ZUFÄLLIGE SCHÄDEN, FOLGESCHÄDEN (EINSCHLIESSLICH ENTGANGENER GEWINNE) ODER FÜR ANDERE SCHADENSANSPRÜCHE AUS VERTRAG, UNERLAUBTER HANDLUNG ODER ANDEREM. In einigen Staaten oder Gebieten kann die Haftung für zufällige Schäden oder Folgeschäden nicht ausgeschlossen oder beschränkt werden. Wenn Sie in einem solchen Staat oder Gebiet wohnhaft sind, gilt obige Einschränkung oder obiger Ausschluss möglicherweise nicht.

Falls Sie Fragen bezüglich der Nutzung und Pflege dieses Produkts oder hinsichtlich des Kundendienstes haben, schreiben Sie bitte einen Brief oder senden Sie eine E-Mail unter Angabe Ihrer Gründe an folgende Adresse oder rufen Sie uns unter +1 888-254-7336 an.

Tribest Corp. – Making Healthy Living Easy  
1143 N. Patt Straße  
Anaheim, CA 92801  
Webseite: [www.tribestlife.com](http://www.tribestlife.com)  
E-Mail: [service@tribest.com](mailto:service@tribest.com)

Modell #

Seriennummer #

Garantie-Versanddatum

# REZEPTÜBERSICHT

---

I. Smoothies / Gemischte Getränke.....	47
II. Süsse oder herzhaft Saucen.....	48
III. Salsa.....	50
IV. Tapenade / Pesto.....	50
V. Brei.....	51
VI. Pastete .....	52
VII. Pudding.....	52
VIII. Säuglingsnahrung .....	54
X. Mögliche Nahrungsergänzungsmittel.....	55



# I. SMOOTHIES / GEMISCHTE GETRÄNKE – REZEPTE

## Grundrezept:

- 1/2 - 1 Tasse Flüssigkeit Ihrer Wahl
- 1 Banane, frisch oder gefroren in 2,5-cm-Stücken
- 1/4 Tasse einer anderen frischen oder gefrorenen Frucht
- 1 EL Eiweißpulver (oder Grünpulver)

## Optionale Zutaten:

- 1 - 2 Eiswürfel (ideal für Abkühlung im Sommer)
- EFS-Quelle (EFS: essentielle Fettsäuren); z. B.: Leinsamenöl/Leinsamen, Hanföl/Hanfsamen oder eingeweichte Chia-Samen
- 1 EL eingeweichte Samen oder Nüsse (z. B. Sesam, Sonnenblumen, Kürbis, Leinsamen; oder eingeweichte Mandeln oder Paranüsse) andere Nüsse müssen nicht eingeweicht werden, da sie weicher sind und sich leichter als Mandeln oder Paranüsse mischen lassen.

## Flüssigkeiten-Optionen:

Empfohlene Menge: 1/2 - 1 Tasse Flüssigkeit Ihrer Wahl:

(Hinweis: Wenn Sie mehr als 1 1/4 Tassen Flüssigkeit einfüllen, kann der Mixer überlaufen oder während des Mischvorgangs auslaufen.)

- Fruchtsaft
- Kaffee (Teecino / Caro / Caf-Lib)
- Joghurt (auf Soja- oder Milchbasis)
- Milch
- Tofu (vorher mit 1/8 Tasse Wasser flüssig mischen)
- Wasser

## Früchteoptionen:

Empfohlene Menge: 1/5 - 1/3 Tasse frische oder gefrorene Frucht

(Hinweis: Die maximale Fruchtmenge ist eine Tasse, passen Sie die Flüssigkeitsmenge dementsprechend an)

- Jede frische oder gefrorene Saison-Frucht Ihrer Wahl kann für Smoothies verwendet werden.
- Je höher die Fruchtmenge, umso dickflüssiger wird das Getränk.
- Mit 1/4 Tasse Flüssigkeit können Sie ein puddingartiges Dessert aus frischen Früchten und einer flüssigen Zutat Ihrer Wahl kreieren.

### **Dattel trifft Orange**

- 1/2 Tasse frischer Orangensaft
- 1 gefrorene Banane
- 2 EL eingeweichte Chia-Samen (optional) oder Hanfsamen
- 1 entkernte Dattel
- 1 EL Eiweiß- oder Grünpulver
- 2 Eiswürfel (optional)
- 30 - 45 Sekunden oder bis zur gewünschten Konsistenz mischen.

### **Immergrüner Smoothie**

- 1 Tasse Apfelsaft
- 1 Banane
- 1 EL eingeweichte Leinsamen oder Leinsamenöl
- 2 Minzblätter
- 1 - 2 TL Grünpulver (Gerstengras ist hier optimal)
- 30 - 45 Sekunden oder bis zur gewünschten Konsistenz mischen.

## **II. SÜSSE ODER HERZHAFTE SAUCEN**

Saucen sind lecker und lassen sich wie Suppen in einer Schale verzehren. Wenn Sie die Menge flüssiger Zutaten reduzieren, wird die Sauce dickflüssiger.

### **Grundrezept:**

- 1/4 - 1/2 Tasse Flüssigkeit Ihrer Wahl
- 1/2 Tasse einer cremigen Zutat (z. B.: Tahina, Nussbutter, Banane, Avocado, Milch, Tofu, Joghurt, Hüttenkäse, Doppelrahmkäse, Öle oder Kefir)
- 1/4 Tasse anderer frischer oder gefrorener Früchte oder Gemüse
- 1 - 2 TL Gewürz Ihrer Wahl

### **Optionale Zutaten:**

- EFS-Quelle (EFS: essentielle Fettsäuren), z. B.: Leinsamenöl/Leinsamen, Hanföl/Hanfsamen oder eingeweichte Chia-Samen
- 1 EL Nuss- oder Samenbutter (z. B.: Sesam-„Butter“ = Tahina, Mandel-, Hanf-, Erdnuss-, Haselnuss-, Macadamia-Nuss-, Cashew-Nuss- oder Kürbisbutter).

### **Flüssigkeiten-Optionen:**

Empfohlene Menge: 1/2 - 1 Tasse Flüssigkeit Ihrer Wahl:

**(Hinweis:** Wenn Sie mehr als 1 1/4 Tassen Flüssigkeit einfüllen, kann der Mixer überlaufen oder während des Mischvorgangs auslaufen)

- Karottensaft (oder jeder andere Gemüsesaft Ihrer Wahl)
- Joghurt (auf Soja- oder Milchbasis)
- Milch (Kuhmilch oder laktosefreie Milch auf Soja- oder Kartoffelbasis)
- Tofu (vorher mit 1/8 Tasse Wasser flüssig mischen)
- Wasser

### **Früchte- oder Gemüseoptionen:**

Empfohlene Menge: 1/4 - 1/2 Tasse frischer oder gefrorener Früchte oder Gemüse  
(Hinweis: Die Höchstmenge ist 1 - 2 Tassen, passen Sie die Flüssigkeitsmenge dem Mischbehälter an)

### **So ein Apfelmus**

1 frischer, gehackter Apfel (in kleine Stücke gehackt)  
1 TL eingeweichte Chia-Samen  
1 Banane  
Mit Zimt und Muskat abschmecken  
Mit Zitronensaft abschmecken

45 - 60 Sekunden oder bis zur gewünschten Konsistenz mischen. Um Äpfel richtig zu mischen, halten Sie den Blender mit beiden Händen fest und schütteln ihn kräftig oder schlagen ihn auf die Arbeitsplatte. Sobald er anfängt zu mischen, stellen Sie ihn wieder auf die Arbeitsplatte.

VORSICHT: Seien Sie vorsichtig, beim Schütteln des Geräts nicht den eingerasteten Schalter zu betätigen.

### **Süß-Sauer-Sauce**

1/3 Tasse frischer Orangensaft  
1/4 Tasse Ahornsirup  
1 TL Apfelweinessig  
2 EL Olivenöl  
2 EL Limettensaft  
2 EL Sojasauce  
1 EL frischer, fein gehackter Ingwer  
2 TL Senf

45 - 60 Sekunden oder bis zur gewünschten Konsistenz mischen.

### **Guacamole**

1 Avocado  
2 Kirschtomaten, halbiert  
1 Zwiebel (rot oder grün), gehackt  
1 TL Mexikanische Gewürzmischung  
Limettensaft zum Abschmecken  
Meersalz zum Abschmecken

Pulsmodus bis zur gewünschten Konsistenz.

### III. SALSA

Die Salsa-Sauce besteht aus grob geschnittenen Zutaten, die mit Flüssigkeit mariniert werden. Das verleiht ihr einen unvergleichlichen Geschmack. Sie kann zu Gemüse- oder Getreidegerichten oder als Dip für Früchte und Gemüse serviert werden.

#### **Klassische Salsa**

- 1 Tomate, gehackt
- 1 Frühlingszwiebel
- 1/2 Tasse Koriander
- 1 Knoblauchzehe
- Meersalz zum Abschmecken
- 1/4 Jalapeño (optional)

Pulsmodus bis zur gewünschten Konsistenz.

#### **Mango-Salsa**

- 1 Tasse Mango, gehackt
- 1/4 Tasse Ananas, gehackt
- 1/4 Tasse Frühlingszwiebel
- 1/4 Tasse frischer Koriander
- 1 TL scharfe Chili, gehackt
- Limettensaft zum Abschmecken
- Meersalz zum Abschmecken

Pulsmodus bis zur gewünschten Konsistenz.

### IV. TAPENADE / PESTO

Tapenade und Pesto haben eine sehr ähnliche Konsistenz – dick mit grob gehackten Zutaten.

#### **Oliven-Tapenade**

- 1 Tasse entkernte, geschnittene Oliven
- 1/2 Tasse Olivenöl
- 2 EL Kapern
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 2 TL Braunreis-Essig

45 - 60 Sekunden oder bis zur gewünschten Konsistenz mischen.

### Tomaten-Tapenade

- 1 Tasse eingeweichte getrocknete Tomaten (abgetropft)
- 2 Kirschtomaten, halbiert
- 1/4 Tasse Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- Meersalz zum Abschmecken

45 - 60 Sekunden oder bis zur gewünschten Konsistenz mischen.

### Presto-Pesto

- 1/4 Tasse Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- 1/2 Tasse frische Basilikumblätter
- 1/2 Tasse gehackte Petersilie
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Sojasauce
- 3 EL Pinienkerne (oder Walnüsse)

45 - 60 Sekunden oder bis zur gewünschten Konsistenz mischen.

### Cremiges Walnuss-Pesto

- 1/4 Tasse Walnüsse
- 1 Avocado (entkernt und gehackt)
- 1/2 Tasse Basilikumblätter
- 1/4 Tasse Spinatblätter (sorgfältig gewaschen und gehackt)
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Pfeffer (optimal ist frisch gemahlen)
- 1 EL Limettensaft
- Meersalz zum Abschmecken

45 - 60 Sekunden oder bis zur gewünschten Konsistenz mischen.

## V. BREI

Gemischte, gekochte oder gekeimte Getreide sind ein wunderbares Frühstück. Garnieren Sie es mit den frischen Früchten, die Ihnen am besten schmecken, Nüssen oder Samen und Milch (Kuhmilch oder andere Milcharten).

## VI. PASTETE

Eine klassische Pastete besteht aus Nüssen und Gemüse. Sie kann auch aus Nüssen, Samen und verschiedenen Gemüsen bestehen. Werden Sie kreativ und entdecken Sie eigene Variationen. Die folgenden Rezepte sind ein guter Anfang.

### **Pekannusspastete**

- 1 Tasse Pekannüsse (roh)
- 1 rote Zwiebel (nicht zu groß, gehackt)
- 2 TL Geflügelgewürz
- 1/4 Tasse Zucchini, gehackt
- 1 EL Sojasauce

45 - 60 Sekunden oder bis zur gewünschten Konsistenz mischen. Um der Pastete mehr Textur zu geben, rühren Sie fein gehackte rote Paprika, Petersilie und Sellerie ein (jeweils 1/2 Tasse).

### **Kürbis-Pastete**

- 1/4 Tasse eingeweichte Kürbiskerne (30 Minuten einweichen und abtropfen lassen)
- 1/4 Tasse eingeweichte Sonnenblumenkerne (30 Minuten einweichen und abtropfen lassen)
- 1/4 Tasse frischer Orangensaft
- 1/2 Avocado, gehackt
- 2 Zweige frische Petersilie, gehackt
- 2 Kirschtomaten, halbiert
- 1 Zehe Knoblauch, gehackt
- 1 EL frischen Ingwer, gehackt
- 1 EL Currypulver
- Meersalz zum Abschmecken

45 - 60 Sekunden oder bis zur gewünschten Konsistenz mischen. Um der Pastete eine weiche, grobe Textur zu geben, die andere Hälfte der Avocado würfeln und am Ende des Mischvorgangs einrühren.

## VII. PUDDING

### **Hauptzutat:**

Frische Früchte der Saison (außer Melonen):

Menge = 1 Stück für die meisten Früchte (1 - 1 1/2 Tassen von geschnittenem oder gewürfeltem Obst)

**Dickungsmittel:**

Menge = 2 - 4 Esslöffel

- Papaya
- Banane (das einfachste Dickungsmittel)
- eingeweichte getrocknete Früchte
- Nüsse: Cashewnüsse, Pekannüsse oder Walnüsse
- Samen: Sonnenblumenkerne oder Kürbiskerne – über Nacht einweichen und abspülen.

Dann aus den Zutaten einen Pudding machen. Bei diesem Verfahren wird eine Schicht von den Samen entfernt, die sie am Keimen hindert. Durch das Einweichen und Abspülen sind sie auch leichter zu verdauen. Dieses Verfahren nennt man Keimung.

-eingeweichte Chia-Samen oder Hanf-Samen (eine gute Quelle für essentielle Fettsäuren)

**Flüssigkeiten:**

Menge = 1 - 3 Esslöffel

- frischer Saft
- Wasser
- Joghurt (aus Kuhmilch oder anderen Milcharten)
- Milch (Kuhmilch, Reismilch, Sojamilch oder Vance's DariFree)
- Kefir (aus Kuhmilch oder Sojamilch)

Suchen Sie sich Früchte aus und kombinieren Sie diese mit dem Dickungsmittel und der Flüssigkeit Ihrer Wahl, mischen das Ganze dünnflüssig und fertig. Beginnen Sie zunächst mit weniger Flüssigkeit und geben dann nach und nach mehr hinzu bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

**Orange-Cashew-Genuss**

1 Tasse Cashewnuss-Stücke

2 EL frisch gepresster Orangensaft

1 EL Hanfsamen

Mischen, bis Masse glatt ist. Als Pudding oder Dip servieren.

**Aprikosen-Ambrosia**

1 große (oder zwei kleine) Aprikosen, entkernt und geschnitten

2 getrocknete Ananas-Scheiben (eingeweicht in warmes Wasser)

1 EL Einweich-Wasser der getrockneten Ananas

2 EL eingeweichte Sonnenblumenkerne

Mischen, bis Masse glatt ist. Als Pudding oder Dip servieren.

## VIII. SÄUGLINGSNAHRUNG

### Allgemeine Hinweise:

Säuglinge brauchen einfache Nahrung:

- gemischte Früchte (roh)
- gemischte Gemüse (leicht gedünstet) – einzige Ausnahme sind Kartoffeln (sie werden sehr klebrig) Wählen Sie, was immer Saison hat und mischen Sie es mit einer kleinen Menge Wasser. 2 EL Flüssigkeit / Wasser genügen in den meisten Fällen. Nehmen Sie mehr, falls nötig.

### Zerquetschte Banane / Trauben

1 Banane

6 - 10 Trauben

Mischen Sie zunächst die Banane zu einem Brei – fügen Sie die Trauben hinzu – dann dünnflüssig mischen und servieren.

Birnen-Sauce

1 geschnittene Birne

1 Banane

1-2 EL Wasser oder Apfelsaft

Mischen Sie zunächst eine kleine Menge Birnen und Wasser, dann fügen Sie die restlichen Zutaten hinzu, mischen das Ganze dünnflüssig und servieren.



## IX. MÖGLICHE NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

### EFS-Quellen:

- Hanfsamen – von HempNut
- Chia-Samen – von Jaffe Bros. oder Earth Products
- Leinsamenöl – von Barleans
- Leinsamen

### Grüne / Gemischte Nahrungsmittel – Pulver:

- Green Magma Gerstengrasextrakt
- Barley Green Gerstengras-Pulver
- Kamut
- Green Frog
- Pure Synergy
- Ultimate Life / Meal

### Milchoptionen:

- Vollmilch, laktosefreie oder fettarme Milch
- Sojamilch
- Reismilch
- Vance's DariFree Milk – Milchpulver auf Kartoffelbasis
- Bananenmilch – frische oder gefrorene Bananen mit Wasser gemischt

### Die drei folgenden Milcharten können Sie in Ihrem eigenen Mixer herstellen: Mischen Sie eingeweichte, abgespülte Mandeln / Sonnenblumenkerne / Sesamkerne – mit Wasser:

- Mandelmilch
- Sonnenblumenmilch
- Sesam-Milch

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit Ihrem BPA-freien Tribest Personal Blender. Lassen Sie sich von diesen Rezepten inspirieren. Experimentieren Sie mit frischen Lebensmitteln der Saison, die Sie gern mögen. Bioprodukte enthalten mehr Nährstoffe, haben mehr Geschmack und einen höheren Nährwert. Finden Sie das Beste für sich und Ihre Familie und Freunde. Experimentieren Sie mit Essen, das ihre Gesundheit und Vitalität optimieren kann.

## PRODUKTNORM

ARTIKEL	KÜCHENMASCHINE
METHODE	MISCHEN/MAHLEN
MODELL	PB-150, PB-250, PB-350
STROMVERSORGUNG	USA-MODELL: 120V/60Hz EUROPA & ASIEN-MODELL : 210-230V / 50-60Hz
LEISTUNGS-AUFNAHME	200W
GRÖSSE BPA-FREIE	0,25 l / 0,5 l
GLÄSERGRÖSSE	0,125 l / 0,25 l / 0,33 l / 0,5 l
GRÖSSE VERPACKUNG	PB-150: 330 mm B x 135 mm T x 193 mm H
	PB-250 & 350: 330 mm B x 135 mm T x 265 mm H
VERSANDGEWICHT	PB-150: 2,26 kg
	PB-250: 3,17 kg
	PB-350: 3,62 kg

# INTRODUCCIÓN

---

Gracias por adquirir el Tribest® Personal Blender® con vasos mezcladores libres de BPA. En unos minutos podrá crear sus propias recetas favoritas.

Tribest® Personal Blender® es la primera batidora de América de una sola ración, y la primera de su clase en ofrecer accesorios para batir y picar libres de BPA. Teniendo en cuenta su óptima comodidad y portabilidad, puede crear sus recetas favoritas sin preocuparse de que agentes químicos peligrosos contaminen sus sabrosas creaciones.

La batidora Tribest® Personal Blender® hace prácticamente todo lo que puede hacer una batidora grande, aunque de forma más rápida, siendo más ligera y sin el desorden y las necesidades de limpieza de las grandes. Además de batir prácticamente cualquier variedad de fruta o verdura, su potente motor de 200 vatios pica fácilmente hielo y fruta congelada. También es perfecta para preparar salsas, salsa mexicana, sorbetes, sopas, batidos proteínicos, smoothies de fruta y papilla infantil. Además, con la hoja picadora de acero inoxidable incluida con la PB-250 y PB-350, picar ingredientes secos, como granos de café, frutos secos, granos, hierbas e incluso las complicadas semillas de lino, será un juego de niños.

Tanto en casa como fuera, puede llevar consigo la batidora Tribest® Personal Blender®. La Tribest® Personal Blender® le ofrece la forma más versátil, portátil e increíblemente práctica de realizar raciones para una sola persona de nutritivos alimentos y aperitivos en menos de un minuto. A diferencia de las batidoras tradicionales que requieren verter el producto acabado desde un pesado y voluminoso vaso mezclador en vasos de bebida o jarras de almacenaje, puede batir y beber directamente del mismo vaso mezclador, de forma que evita el desorden y no tiene objetos de cristal ni engorrosos mezcladores que limpiar.

Tómese unos instantes para familiarizarse con su nueva batidora Tribest® Personal Blender® y asegúrese de que ha recibido todas las piezas incluidas en su embalaje. Le recomendamos que lave todas las partes con agua templada y un lavavajillas suave antes del primer uso. Una vez realizada esta operación, ya estará listo para comenzar a crear sus propias delicias culinarias de tamaño individual.

Tómese el tiempo necesario para leer todo el manual de uso para familiarizarse con las instrucciones de utilización y mantenimiento adecuadas. Siguiendo las instrucciones de este manual, se asegurará de que la batidora Tribest® Personal Blender® le sirva fielmente durante muchos años.

Esperamos que disfrute de su batidora Tribest® Personal Blender® mientras le ayuda a controlar su dieta y su salud.

# ÍNDICE

---

---

Introducción .....	57
Instrucciones importantes de seguridad .....	59
Descripción de piezas .....	60
Instrucciones de uso .....	61
Limpieza y almacenaje .....	62
Índice de recetas	
I. Smoothies/bebidas batidas .....	64
II. Salsas Dulces O Aliños .....	65
III. Salsa Mexicana .....	66
IV. Tapenade / Pesto .....	67
V. Paté .....	69
VI. Pudín .....	70
VII. Papilla infantil .....	71
VIII. Posibles suplementos nutricionales .....	72
Norma de producto .....	73

# INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

Cuando utilice aparatos eléctricos, siga las siguientes precauciones básicas de seguridad:

1. Lea todas las instrucciones atentamente.
2. Evite la electrocución: no sumerja el enchufe del cable, la base ni el motor en agua o en cualquier otro líquido; nunca conecte un enchufe mojado a una toma de alimentación; para limpiar la base del motor, utilice un paño humedecido y séquela de inmediato.
3. Siempre que los niños utilicen un aparato, o siempre que se use el aparato con niños cerca debe mantenerse una estrecha supervisión.
4. Desconéctela de la toma de alimentación cuando no la utilice.
5. Evite el contacto con las partes móviles.
6. No use ningún aparato con el cable o con el enchufe dañado.
7. Utilice exclusivamente accesorios vendidos por TRIBEST con la base de motor.
8. No deje que el cable quede colgando del borde de la mesa o encimera, ni deje que toque los fogones u otras superficies calientes.
9. Se recomienda el uso de una espátula de goma para evitar que el vaso mezclador o el de picar se rayen.
10. Las hojas son afiladas; manipúlelas con cuidado.
11. Para evitar lesiones, acople correctamente las hojas a su base.
12. No bata líquidos a más de 40 °C en el vaso mezclador o en el de picar.
13. Utilice el aparato únicamente para el propósito para el que ha sido diseñado.
14. No lo utilice mientras conduce un vehículo.
15. Utilícelo siempre sobre una superficie compacta y llana.
16. Lave los vasos y los conjuntos de hojas de inmediato después de cada uso.
17. En modo de funcionamiento continuo, deje siempre que la máquina descanse durante al menos un minuto entre ciclos de batido consecutivos de 30 segundos.
18. Cuando bata en ciclos de un minuto en modo de funcionamiento continuo, no exceda los 3 ciclos consecutivos.
19. El producto está previsto exclusivamente para su uso doméstico, no para uso comercial.
20. Guarde los vasos con la tapa o con la base de las hojas montadas. Asegúrese de que todas las partes estén bien secas.
21. Este aparato dispone de un enchufe polarizado. Para reducir el riesgo de electrocución, este enchufe solo podrá encajar en una toma de alimentación polarizada de una sola forma. Si el enchufe no queda correctamente colocado en la toma, dele la vuelta. Si aún no queda bien colocado, llame a un electricista cualificado. No modifique el enchufe de ninguna forma.

## GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

## PIÈCES STANDARD

---



### **PB-150:**

1 motor base, 1 conjunto de hojas batidoras de acero inoxidable, 1,36 kg Vaso mezclador sin BPA, 1 tapa de vaso de almacenaje, 1 tapa con abertura de bebida para viaje



### **PB-250:**

1 motor base, 1 conjunto de hojas batidoras de acero inoxidable, 1 conjunto de hojas picadoras de acero inoxidable, 2 Vaso mezclador libre de BPA de 450 g, 2 Vaso de picar libre de BPA de 225 g, 3 tapas de vasos de almacenaje, 1 tapa con abertura de bebida para viaje



### **PB-350:**

1 base de motor, 1 conjunto de hojas batidoras de acero inoxidable, 1 conjunto de hojas de picar de acero inoxidable, 1 adaptador para jarra, 1 Vaso mezclador libre de BPA de 450 g, 1 Vaso de picar libre de BPA de 225 g, 1 tapa de vaso de almacenaje, 1 tapa con abertura de bebida para viaje, 1 Jarra de cristal de 110 g, 1 Jarra de cristal de 225 g, 1 Jarra de cristal de 340 g, 1 Taza para beberde cristal de 450 g, 3 tapas de metal para jarra de cristal con bandas, 1 tapa de plástico para jarra de cristal

# INSTRUCCIONES DE FUNCIONAMIENTO

---

1. Llene el vaso con los ingredientes deseados

- Batido: Con 450 gr. aprox. Vaso mezclador, añada de 60 a 300 ml. de líquido aprox. a sus ingredientes, dependiendo de la receta

- Picado: Con vaso de picar de 220 gr. Vaso de picar, 1/4 - 1/2 taza de ingredientes

2. Acople el conjunto de hojas batidoras/picadoras al vaso

3. Coloque la base del motor sobre una superficie estable

4. Enchufe el cable de alimentación a la toma de alimentación eléctrica de la pared.

5. Dele la vuelta y coloque el conjunto de hojas en la base del motor.

6. Gire el vaso de batir/picar de forma que la lengüeta pequeña de la taza quede acoplada en la ranura pequeña (entalladura) de la parte superior de la base del motor.

7. Para activar;

(i) Para pulsar: Presione el vaso hacia abajo y suéltelo. Repita el movimiento si fuera necesario.

(ii) Para el funcionamiento continuo: Presione el vaso hacia abajo y gírelo a la derecha (en el sentido de las agujas del reloj), de forma que la base del motor fije la lengüeta en su lugar. La máquina permanecerá encendida hasta que presione el vaso y lo gire a la izquierda (sentido contrario a las agujas del reloj).

Nota: No utilice el aparato de forma continuada durante más de 30 segundos. Enfríe el motor durante al menos 1 minuto entre ciclos de funcionamiento continuo.

8. Retire el vaso de batir/picar de la base del motor.

9. Invierta el vaso y gire el conjunto de las hojas en el sentido contrario a las agujas del reloj para abrirlo.

10. Puede beber directamente del vaso mezclador o puede verter la bebida en una taza de servir adecuada.

11. Lave las piezas y accesorios inmediatamente después de cada uso.

Nota: La batidora Tribest Personal Blender libre de BPA está equipada con un dispositivo de protección térmica. La base del motor se apagará automáticamente si el motor está sobrecalentado. Si esto sucediera, desconecte el aparato y deje que enfríe durante 20 minutos antes de volver a ponerlo en marcha.

# LIMPIEZA Y ALMACENAJE

---

- Mantenga su batidora Tribest® Personal Blender® lista para el uso en la encimera de su cocina.
- Cuando no utilice el aparato, manténgalo desenchufado.
- Guarde los conjuntos de hojas en un lugar seguro conveniente, fuera del alcance de los niños, igual que haría con los cuchillos afilados.
- Todas las piezas, excepto la base del motor, son lavables a mano (la temperatura del agua no debería exceder los 40 °C). Para simplificar la limpieza, enjuague los vasos de batir/picar y los conjuntos de hojas de inmediato después de cada uso, de forma que los alimentos no se sequen y queden pegados en ellos.
- Cuando lave los conjuntos de hojas a mano, hágalo con cuidado, ya que las hojas son muy afiladas. Evite dejarlos sumergidos en agua jabonosa, ya que pueden desaparecer de la vista.
- Los vasos de batir/picar están hechos de un polímero plástico duro y transparente libre de BPA, copoliéster, con alta resistencia a impactos. Su superficie lisa parecerá nueva durante años si se conserva adecuadamente. Mantenga una esponja a mano mientras trabaja y limpie los derrames vertidos sobre la base. No utilice limpiadores agresivos sobre la base.
- Las patas de goma de la parte inferior de la base del motor impedirán que la batidora se mueva sobre la mayoría de las superficies de trabajo. Limpie las patas de goma periódicamente. Si las patas de goma están sucias, la máquina podría deslizarse sobre la encimera.



1. Le garantizamos a usted, el cliente final que ha registrado correctamente su Tribest® Freshlife 3000® después de la compra, que el nuevo Tribest® Freshlife 3000® estará libre de defectos de material y mano de obra durante un período de un (1) año a contar desde la fecha de compra.

2. Cuando Tribest reciba su notificación por escrito de los defectos durante el período de garantía, Tribest, a su discreción, reparará o sustituirá la(s) pieza(s) del Tribest® Freshlife 3000® que presente(n) un defecto demostrado. La sustitución del/de los componente(s) del Tribest® Freshlife 3000® puede hacerse con una(s) pieza(s) nueva(s) o como nueva(s). El Tribest® Freshlife 3000® puede contener piezas refabricadas o reacondicionadas, lo que equivale a un estado nuevo a efectos del funcionamiento o que puedan haber estado sujetas a un uso accidental.

3. Esta garantía no se aplica a los defectos resultantes de:

- No haber utilizado el Tribest® Freshlife 3000® de acuerdo con sus instrucciones de uso.
- El uso de piezas o suministros no proporcionados o autorizados por Tribest.
- Negligencia, mantenimiento indebido o inadecuado.
- Reparación o intento de reparación por parte de personal de servicio técnico no autorizado.
- Manipulación, uso indebido o modificación no autorizada del Tribest® Freshlife 3000®.

4. Todos los servicios de garantía y reparación deben ser realizados en un centro de servicio técnico de garantía situado en el país en el que el Tribest® Freshlife 3000® fue originalmente adquirido. Sin embargo, en caso de que: [I] la máquina deba ser reparada en un centro de servicio técnico que no esté situado en el país en el que se adquirió; o bien, [II] no haya centro de servicio técnico en el país en el que se encuentra la máquina y debe ser enviada a un centro de servicio técnico en otro país, estos centros de servicio técnico únicamente son responsables de las piezas y del servicio técnico, y todos los costes originados por el envío, entrega y manipulación de la máquina hasta y desde dichos centros de servicio técnico deben ser responsabilidad única del propietario.

5. TRIBEST NO OTORGA NINGUNA OTRA GARANTÍA, YA SEA EXPRESA O IMPLÍCITA, O CONDICIÓN, YA SEA ORAL O ESCRITA. HASTA EL MÁXIMO PERMITIDO POR LA LEGISLACIÓN VIGENTE, CUALQUIER GARANTÍA IMPLÍCITA DE IDONEIDAD PARA UN FIN DETERMINADO O GARANTÍA O CONDICIÓN IMPLÍCITA DE COMERCIABILIDAD O CALIDAD SATISFACTORIA SE LIMITA A UN (1) AÑO. Si dicha limitación o exclusión sobre la duración de una garantía implícita no está permitida en los estados o países en los que usted reside, dicha limitación o exclusión no será aplicable. Esta garantía le otorga derechos y protección legal específica, y usted podría tener otros derechos que varían de estado a estado o de país a país.

6. HASTA EL EXTREMO PERMITIDO POR LA LEGISLACIÓN VIGENTE, LOS RECURSOS EN ESTA DECLARACIÓN DE GARANTÍA SON SUS ÚNICOS Y EXCLUSIVOS RECURSOS. EXCEPTO EN LO INDICADO MÁS ARRIBA, TRIBEST EN NINGÚN CASO SERÁ RESPONSABLE DE LOS DAÑOS DIRECTOS, ESPECIALES, INCIDENTALES, CONSECUENCIALES (INCLUIDA LA PÉRDIDA DE BENEFICIOS), NI DE CUALQUIER OTRO DAÑO, TANTO SI SE BASA EN CONTRATO, AGRAVIO O EN CUALQUIER OTRA FORMA. Algunos estados o países podrían no permitir la exclusión o limitación de daños incidentales o consecuenciales. Si usted reside en un estado o país de este tipo, la limitación o exclusión arriba indicada puede no ser aplicable.

Ante cualquier duda relacionada con el uso y cuidado de este producto o en relación con el mantenimiento, escriba una carta o un mensaje de correo electrónico a la siguiente dirección explicando la naturaleza de su problema, o llámenos al teléfono 888-254-7336.

Tribest Corp. - Facilitamos una vida sana  
1143 N. Patt Street  
Anaheim, CA 92801  
Página web: [www.tribestlife.com](http://www.tribestlife.com)  
Correo electrónico: [service@tribest.com](mailto:service@tribest.com)

# REZEPTÜBERSICHT

---

I. Smoothies/bebidas batidas .....	64
II. Salsas Dulces O Aliños .....	65
III. Salsa Mexicana .....	66
IV. Tapenade / Pesto .....	67
V. Paté .....	69
VI. Pudín .....	70
VII. Papilla infantil .....	71
VIII. Posibles suplementos nutricionales .....	72

# I. RECETAS DE SMOOTHIES/BEBIDAS BATIDAS

Receta básica:

- De 120 ml a 250 ml aprox. del líquido de su elección
- 1 plátano fresco o congelado en trozos de 1 1/2 cm
- 32 gramos de otra fruta fresca o congelada
- 1 cucharada de proteínas en polvo (o polvo verde)

Ingredientes opcionales:

- De 1 a 2 cubitos de hielo (muy recomendable como refresco veraniego)
- Fuente de ácidos grasos esenciales del aceite de lino o cáñamo o semillas de chía mojadas
- 1 cucharada de semillas mojadas o de frutos secos (p. ej. sésamo, girasol, calabaza, semillas de lino; o almendras mojadas o nueces brasileñas) otros frutos secos no tienen que mojarse, ya que son más blandos y se mezclarán más fácilmente que las almendras o las nueces brasileñas.

Opciones líquidas:

Cantidad deseada: De 120 ml a 250 ml aprox. del líquido de su elección:

(Tenga presente que si se utiliza más de una taza y cuarto de líquido, la batidora puede rebosar y verterse líquido de su interior durante el proceso de batido)

- Zumo de fruta
- Café (Teecino/Pero/Descafeinado)
- Yogur (de soja o lácteo)
- Leche
- Tofu (batir en el líquido primero con 30 ml de agua)
- Agua

Opciones de fruta:

Cantidad deseada: De 50 a 80 gramos aprox. de fruta fresca o congelada

(Nota: La cantidad máxima de fruta es de 200 gr, ajustar niveles de líquido para acomodarla de forma conveniente)

- Cualquier fruta fresca o congelada que desee puede utilizarse para hacer smoothies.
- Cuanta más fruta añadida, más espesa será la bebida.
- Con 60 ml de líquido puede crear un pudín como postre a partir de cualquier fruta fresca y el líquido de su elección.

Dátil con una naranja

120 ml de zumo de naranja recién exprimido

1 plátano congelado

2 cucharadas de semillas de chía mojadas (opcional) o semillas de cáñamo

1 dátíl sin hueso

1 cucharada de proteínas en polvo o polvo verde

2 cubitos de hielo (opcional)

Batir de 30 a 45 segundos o hasta conseguir la suavidad deseada.

Smoothie verde de invierno

1 taza (250 ml) de zumo de manzana

1 plátano

1 cucharada de semillas de lino o aceite de lino

2 hojas de menta

De 1 a 2 cucharadas de polvo verde (la malta verde es genial)

Batir de 30 a 45 segundos o hasta conseguir la suavidad deseada.

## II. SALSAS DULCES O ALIÑOS

Las salsas son estupendas para tomarlas en forma de sopa en un bol o espesarlas reduciendo los ingredientes líquidos de la receta.

Receta básica:

- De 60 ml a 120 ml aprox. del líquido de su elección
- 120 ml de un ingrediente cremoso (p. ej. crema de tahine, mantequilla de cacahuete, plátano, aguacate, leche, tofu, yogur, requesón, queso para untar, aceites o kefir)
- 1 cuarto de taza de otra fruta fresca o congelada o de verdura
- De 1 a 2 cucharadas de la especia de su elección

Ingredientes opcionales:

- Fuente de ácidos grasos esenciales del aceite de lino o cáñamo o semillas o semillas de chía mojadas
- 1 cucharada de mantequilla de frutos secos o de semillas (p. ej. “mantequilla” de sésamo = tahine, almendra/cáñamo/cacahuete/avellana/macadamia/anacardos o calabaza).

Opciones líquidas:

Cantidad deseada: De 120 ml a 250 ml aprox. del líquido de su elección:

(Nota: Si utiliza más de 1 taza y cuarto de líquido, la batidora puede rebosar y verterse líquido de su interior durante el proceso de batido)

- Zumo de zanahoria (o de cualquier verdura de su elección)
- Yogur (de soja o lácteo)
- Leche (normal o sin lactosa, de soja o patata)
- Tofu (batir en el líquido primero con 30 ml de agua)
- Agua

**PRECAUCIÓN:** Preste mucha atención para no desacoplar el interruptor de la posición bloqueada del vaso mezclador cuando agite la unidad.

### **Salsa agridulce**

80 ml de zumo de naranja recién exprimido  
60 ml de sirope de arce  
1 cucharada de vinagre de sidra de manzana  
2 cucharadas de aceite de oliva  
2 cucharadas de zumo de lima  
2 cucharadas de salsa de soja  
1 cucharada de jengibre fresco, cortado fino  
2 cucharadas de mostaza

Batir de 45 a 60 segundos o hasta conseguir la suavidad deseada.

### **Guacamole**

1 aguacate  
2 tomates cherry, cortados por la mitad  
1 cebolla (roja o verde) picada  
1 cucharada de mezcla de especias mexicanas  
Zumo de lima al gusto  
Sal marina al gusto

Presione la máquina hasta conseguir la consistencia deseada.

## **III. SALSA MEXICANA**

La salsa mexicana es una textura que admite que los trozos y el líquido marinen juntos para componer maravillosos sabores y puede verterse sobre cualquier verdura o plato de grano o utilizarse como salsa para mojar frutas o verduras.

### **Salsa mexicana clásica**

1 tomate picado  
1 cebolla verde  
65 gr aprox. de cilantro  
1 diente de ajo  
Sal marina al gusto  
1/4 jalapeño (opcional)

Presione la máquina hasta conseguir la consistencia deseada.

### **Salsa de mango**

200 gr. de mango picado  
60 gr de piña fresca picada  
60 gr de cebolla verde  
60 gr de cilantro fresco  
1 cucharada de chile picante fresco picado  
Zumo de lima al gusto  
Sal marina al gusto

Presione la máquina hasta conseguir la consistencia deseada.

## **IV. TAPENADE / PESTO**

La tapenade y el pesto poseen una textura muy similar: espesa y con ingredientes cortados de forma rústica.

### **Tapenade de aceitunas**

200 gr. de aceitunas, deshuesadas y picadas  
60 ml aceite de oliva  
2 cucharadas de alcaparras  
1 diente de ajo picado  
2 cucharadas de vinagre de arroz salvaje

Batir de 45 a 60 segundos o hasta conseguir la suavidad deseada.

### **Tapenade de tomate**

200 gr de tomates secos mojados (escurridos)  
2 tomates cherry cortados por la mitad  
60 ml aceite de oliva  
2 dientes de ajo picados  
Sal marina al gusto

Batir de 45 a 60 segundos o hasta conseguir la suavidad deseada

### **Pesto rápido**

60 ml aceite de oliva  
1 cucharada de zumo de limón  
113 gr de hojas de albahaca fresca  
113 gr de perejil picado  
2 dientes de ajo  
1 cucharada de salsa de soja  
3 cucharadas de piñones (o nueces)

Batir de 45 a 60 segundos o hasta conseguir la suavidad deseada.

### **Pesto de nueces cremoso**

60 gr de nueces  
1 aguacate (deshuesado y picado)  
113 gr de hojas de albahaca  
60 gr de hojas de espinacas (cuidadosamente lavadas y picadas)  
2 dientes de ajo picados  
2 cucharadas de aceite de oliva  
1 cucharada de pimienta (recién molida mejor)  
1 cucharada de zumo de lima  
Sal marina al gusto

Batir de 45 a 60 segundos o hasta conseguir la suavidad deseada.

## **GACHOS**

Los granos batidos cocinados o germinados son un extraordinario desayuno. Coronar con su fruta fresca, frutos secos o semillas favoritos, y leche (de vaca o no).

## V. PATÉ

Los patés se hacen tradicionalmente de frutos secos y verduras. También pueden hacerse de frutos secos y semillas, mezclados con varios tipos de verduras. Sea creativo y encuentre sus propias variaciones. Estas recetas le ayudarán a empezar.

### **Paté de anacardos**

- 200 gr de anacardos (crudos)
- 1 cebolla roja (no demasiado grande) picada
- 2 cucharadas de caldo de ave en cubitos
- 60 gr de calabacines picados
- 1 cucharada de salsa de soja

Batir de 45 a 60 segundos o hasta conseguir la suavidad deseada. Para añadir más textura a este paté, saltear pimiento rojo cortado en finas rodajas, perejil y apio (65 gr. de cada uno aprox.).

### **Sabroso paté de calabaza**

- 60 gr de semillas de calabaza mojadas (poner a remojo 30 min. y escurrir)
- 60 gr de semillas de girasol mojadas (poner a remojo 30 min. y escurrir)
- 60 ml de zumo de naranja recién exprimido
- 1/2 aguacate picado
- 2 ramilletes de perejil fresco picado
- 2 tomates cherry cortados por la mitad
- 1 diente de ajo triturado
- 1 cucharada de jengibre fresco picado
- 1 cucharada de curry en polvo
- Sal marina al gusto

Batir de 45 a 60 segundos o hasta conseguir la suavidad deseada. Para añadir una textura algo más suave/con trozos, añada la otra parte del aguacate, cortado en dados después de batir.



## VI. PUDINES

Ingrediente principal:

frutas frescas de temporada (excepto melones):

cantidad = 1 pieza de la mayoría de las frutas (o bien, de 120 a 180 gr de fruta picada o cortada en dados)

Espesantes:

cantidad = de 2 a 4 cucharadas

- Papaya
- Los plátanos son las frutas que espesan más fácilmente
- Fruta seca hidratada
- Frutos secos: anacardos, pecanas o nueces)
- Semillas: semillas de girasol o de calabaza: póngalas a remojo durante la noche, escúrralas y luego haga el pudín con estos ingredientes. Este proceso elimina una capa de las semillas que evita que germinen. Al ponerlas a remojo y escurrirlas se facilita la digestión. Este proceso se llama germinación.
- Semillas de chía mojada o semillas de cáñamo (una buena fuente de ácidos grasos esenciales)

Líquidos:

cantidad = de 1 a 3 cucharadas

- Zumo fresco
- Agua
- Yogur (de leche de vaca o no)
- Leche (de vaca, arroz, soja o Vances' Dari free)
- Kefir (de leche o soja)

Encuentre las frutas de su elección y combínelas con el espesante y líquido de su elección, bata hasta que esté suave y sirva. Comience por una textura menos líquida, añadiendo más para crear la consistencia deseada.

Delicia de naranja y anacardo

200 gr de anacardos

2 cucharadas de zumo de naranja recién exprimido

1 cucharada de semillas de cáñamo

Batir hasta que la textura esté suave, servir como pudín o como salsa para mojar.

Ambrosía de melocotón

1 melocotón grande (o 2 pequeños) deshuesado y picado

2 rodajas de piña secas (puestas a remojo en agua templada)

1 cucharada del agua para remojo de la piña seca

2 cucharadas de semillas de girasol mojadas

Batir hasta que la textura esté suave, servir como pudín o como salsa para mojar.

## VII. PAPILLA INFANTIL

### Instrucciones generales:

Los bebés necesitan alimentos sencillos:

- Frutas batidas (crudas)
- Verduras batidas (ligeramente hechos al vapor); la única excepción son las patatas (se convierten en una pasta muy pegajosa)

Elija alimentos de temporada, bata con ellos una pequeña cantidad de agua.

2 cucharadas de líquido/agua bastan para la mayoría, añada más si lo necesita.

### Puré de plátano/uvas

1 plátano

De 6 a 10 uvas

Comenzar con el plátano, batir hasta conseguir una pasta, luego añadir las uvas, batir hasta que esté suave y servir.

Salsa de pera

1 pera troceada

1 plátano

De 1 a 2 cucharadas de agua o zumo de manzana

Comenzar con una pequeña cantidad de pera y agua, añadir el resto de los ingredientes, batir hasta obtener una textura suave y servir.

## VIII. POSIBLES SUPLEMENTOS NUTRICIONALES

Ingrediente principal:

frutas frescas de temporada (excepto melones):

cantidad = 1 pieza de la mayoría de las frutas (o bien, de 120 a 180 gr de fruta picada o cortada en dados)

Espesantes:

cantidad = de 2 a 4 cucharadas

- Papaya
- Los plátanos son las frutas que espesan más fácilmente
- Fruta seca hidratada
- Frutos secos: anacardos, pecanas o nueces)
- Semillas: semillas de girasol o de calabaza: póngalas a remojo durante la noche, escúrralas y luego haga el pudín con estos ingredientes. Este proceso elimina una capa de las semillas que evita que germinen. Al ponerlas a remojo y escurrirlas se facilita la digestión. Este proceso se llama germinación.
- Semillas de chía mojada o semillas de cáñamo (una buena fuente de ácidos grasos esenciales)

Líquidos:

cantidad = de 1 a 3 cucharadas

- Zumo fresco
- Agua
- Yogur (de leche de vaca o no)
- Leche (de vaca, arroz, soja o Vances' Dari free)
- Kefir (de leche o soja)

Encuentre las frutas de su elección y combínelas con el espesante y líquido de su elección, bata hasta que esté suave y sirva. Comience por una textura menos líquida, añadiendo más para crear la consistencia deseada.

Delicia de naranja y anacardo

200 gr de anacardos

2 cucharadas de zumo de naranja recién exprimido

1 cucharada de semillas de cáñamo

Batir hasta que la textura esté suave, servir como pudín o como salsa para mojar.

Ambrosía de melocotón

1 melocotón grande (o 2 pequeños) deshuesado y picado

2 rodajas de piña secas (puestas a remojo en agua templada)

1 cucharada del agua para remojo de la piña seca

2 cucharadas de semillas de girasol mojadas

Batir hasta que la textura esté suave, servir como pudín o como salsa para mojar.

## NORMA DE PRODUCTO

ARTÍCULO	PROCESADOR DE ALIMENTOS
MÉTODO	BATIDO/PICADO
MODELO	PB-150, PB-250, PB-350
ELECTRICIDAD	Modelo EE. UU.: 120 V/60 Hz Modelo de Europa y Asia: 210~230 V/50~60 Hz
ALIMENTACIÓN ELÉCTRICA	200 W
TAMAÑO DE VASO LIBRE DE BPA	225 g /450 g
TAMAÑO DE JARRA DE CRISTAL	112 g /225 g /340 g /450 g
TAMAÑO DE CAJA DE COLOR	PB-150: 330 mm an. x 135 mm pr. x 193 mm al.
	PB-250 & 350: 330 mm an. x 135 mm pr. x 265 mm al.
PESO DE ENVÍO	PB-150: 2,25 kg
	PB-250: 3,18 kg
	PB-350: 3,63 kg









**Tribest Corporation**  
1143 N. Patt Street, Anaheim, CA 92801  
(toll free) 888-254-7336  
(fax) 714-879-7140  
(email) [service@tribest.com](mailto:service@tribest.com)  
[www.tribest.com](http://www.tribest.com)