

# SOYA MILK MAKER *and more*

RECIPES / RECEPTEN / RECETTES





### **Delicious seasonal recipes**

Soya Milk is originated in China 2000 years ago. It is considered as the most healthy drink of the 21st century. Grains such as beans, rice, wheat, etc. are basic nutrients for humans. These natural nutrients contain a high amount of nutritional value.

Seasons alternate each other. A healthy lifestyle helps people maintain their vitality.

**Please note:** Those recipes are only for reference. Specific cooking methods are corresponding to the IM of the Soya Milk Maker model you have.

### **Heerlijke seizoensrecepten**

Sojamelk is 2000 jaar geleden ontdekt in China. Het wordt beschouwd als het meest gezonde drankje van de 21e eeuw. Granen zoals bonen, rijst, tarwe, etc. zijn basisvoedingsstoffen voor de mens. Deze natuurlijke voedingsstoffen bevatten een hoge voedingswaarde. De seizoenen wisselen elkaar af. Een gezonde levensstijl helpt ons onze vitaliteit te behouden.

**Houd er rekening mee dat:** Deze recepten ter referentie dienen. Voor specifieke kookmethodes raadpleeg de handleiding van uw Soya Milk Maker.

### **Recettes de saison délicieuses**

Le lait de soja a été découvert il y a 2000 ans en Chine. Il est considéré être la boisson la plus saine du 21<sup>ème</sup> siècle. Les grains comme les pois, le riz, le blé etc. sont des nutriments de base pour l'homme. Ces nutriments naturels représentent une valeur nutritionnelle essentielle. Les saisons se succèdent. Un style de vie sain nous aide à maintenir notre vitalité.

**Veillez garder à l'esprit que:** Ces recettes servent de référence. Pour des méthodes de préparation spécifiques veuillez consulter le manuel d'utilisation de votre appareil à lait de soja.



### **Spring**

In Spring the temperature rises bit by bit. The temperature differences between day and night will change. That's why it is important to keep your moisture balance in control.



### **Lente**

In de lente stijgt de temperatuur telkens een beetje. Ook de temperatuursverschillen tussen dag en nacht veranderen. Daarom is het van belang om de vochtbalans in het lichaam op peil te houden.



### **Printemps**

Au printemps la température augmente peu à peu. Les différences de température entre jour et nuit changent aussi. Voilà pourquoi il est important de maintenir l'équilibre hydrique du corps.



## Pure soya milk

### Ingredients:

80 gr. dry soya beans

### Preparation:

Wash the soya beans, put them in the Soya Milk Maker and add water to taste between the upper (1300ml) and lower (1100ml) line. Select the 'soya milk' function and start the device.



## Pure sojamelk

### Ingrediënten:

80 gr. droge sojabonen

### Bereidingswijze:

Was de sojabonen, plaats ze in de Soya Milk Maker en voeg water toe tot tussen de onderste (1100ml) en bovenste (1300ml) streep. Selecteer de functie 'soya milk' en start het apparaat.



## Lait de soja pur

### Ingrédients:

80 gr. de grains de soja secs

### Préparation:

Lavez les grains de soja, mettez les dans le Soya Milk Maker et rajoutez de l'eau, jusqu'à un niveau entre le marquage inférieur (1100 ml) et supérieur (1300 ml). Choisissez la fonction 'soya milk' et mettez l'appareil en marche.



## Red jujube soya milk

### Ingredients:

80 gr. dry soya beans  
25 gr. red jujube

### Preparation:

Wash the soya beans and remove the core of the jujube, put the ingredients in the Soya Milk Maker and add water to taste between the upper (1300ml) and lower (1100ml) line. Select the 'soya milk' function and start the device.



## Rode jujube sojamelk

### Ingrediënten:

80 gr. droge sojabonen  
25 gr. rode jujube

### Bereidingswijze:

Was de sojabonen en verwijder de kern van de jujube, plaats de ingrediënten in de Soya Milk Maker en voeg water toe tot tussen de onderste (1100ml) en bovenste (1300ml) streep. Selecteer de functie 'soya milk' en start het apparaat.



## Lait de soja aux jujubes rouges

### Ingédients:

80 gr. de grains de soja secs  
25 gr. de jujubes rouges

### Préparation:

Lavez les grains de soja et enlevez le coeur du jujube, mettez les ingrédients dans le Soya Milk Maker et rajoutez de l'eau, jusqu'à un niveau entre le marquage inférieur (1100 ml) et supérieur (1300 ml). Choisissez la fonction 'soya milk' et mettez l'appareil en marche.





## Smoothie

### Ingredients:

250 gr. banana  
100 gr. cucumber  
300 ml. milk  
350 ml. water

### Preparation:

Cut the banana and cucumber into pieces. Put all ingredients in the Soya Milk Maker, add the milk and water up to the lower line (1100ml). Then select the 'smoothie' function and start the device.



## Smoothie

### Ingrediënten:

250 gr. banaan  
100 gr. komkommer  
300 ml. melk  
350 ml. water

### Bereidingswijze:

Snijd de banaan en komkommer in stukjes, plaats alle ingrediënten in de Soya Milk Maker en voeg de melk en het water toe tot aan de onderste streep (1100ml). Selecteer de functie 'smoothie' en start het apparaat.



## Smoothie

### Ingédients:

250 gr. de bananes  
100 gr. de concombres  
300 ml. de lait  
350 ml. d'eau

### Préparation:

Coupez la banane et le concombre en morceaux et mettez tous les ingrédients dans le Soya Milk Maker et rajoutez le lait et l'eau jusqu'au marquage inférieur (1100 ml). Choisissez la fonction 'smoothie' et mettez l'appareil en marche.



## Nuts drink

### Ingredients:

60 gr. unsalted peanuts  
40 gr. walnuts

### Preparation:

Put the ingredients in the Soya Milk Maker, add water up to the lower line (1100 ml), then select the 'nuts milk' function and start the device.



## Noten drank

### Ingrediënten:

60 gr. ongezouten pinda's  
40 gr. walnoten

### Bereidingswijze:

Plaats de ingrediënten in de Soya Milk Maker, voeg water toe tot aan de onderste streep (1100 ml), selecteer vervolgens de functie 'nuts milk' en start het apparaat.



## Boisson aux noix

### Ingrédients:

60 gr. de cacahuètes non salées  
40 gr. de noix

### Préparation:

Mettez les ingrédients dans le Soya Milk Maker, rajoutez de l'eau jusqu'au marquage inférieur (1100 ml), choisissez ensuite la fonction 'nuts milk' et mettez l'appareil en marche.





### Summer

Due to the heat in the summer months the appetite decreases and the body temperature rises. It is good to take in food during these months that regulates body temperature.



### Zomer

Door de warmte in de zomermaanden daalt de eetlust en stijgt de lichaamstemperatuur. Het is goed om gedurende deze maanden voedsel in te nemen dat de lichaamstemperatuur reguleert.



### Été

À cause de la chaleur pendant les mois d'été notre appétit diminue et la température du corps augmente. Pendant cette période il est bon de prendre de la nourriture qui règle la température du corps.





## Heath regulating soya milk

### Ingredients:

40 gr. dry black beans  
20 gr red beans  
20 gr. green beans

### Preparation:

Wash the beans, place the washed beans in the Soya Milk Maker, add water between the lower (1100ml) and upper (1300ml) line. Then select the 'soya milk' function and start the device.



## Warmte regulerende sojamelk

### Ingrediënten:

40 gr. droge zwarte bonen  
20 gr rode bonen  
20 gr. groene bonen

### Bereidingswijze:

Was de bonen, en plaats ze in de Soya Milk Maker, voeg water toe tot tussen de onderste (1100ml) en bovenste (1300ml) streep. Selecteer de functie 'soya milk' en start het apparaat.



## Lait de soja réglant la chaleur

### Ingédients:

40 gr. de pois noirs secs  
20 gr. de pois rouges  
20 gr. de pois verts

### Préparation:

Lavez les pois, et mettez-les dans le Soya Milk Maker, rajoutez de l'eau jusqu'à un niveau entre les marquages inférieur (1100 ml) et supérieur (1300 ml). Choisissez la fonction 'soya milk' et mettez l'appareil en marche.



## Mango pudding

### Ingredients:

300 gr. mango  
750 ml. milk  
Some cane sugar to taste

### Preparation:

Heat the milk, mix the warmed milk with the sugar and pieces of mango. Place the ingredients in the Soya Milk Maker. Note: the soya milk maker must be filled till (at least) the bottom line (1100 ml) Then select the 'smoothie' function and start the device. When the recipe is ready, pour the mixture into a cup or bottle and place it in the refrigerator for 2-3 hours.



## Mango pudding

### Ingrediënten:

300 gr. mango  
750 ml. melk  
Rietsuiker naar smaak

### Bereidingswijze:

Verwarm de melk, meng de opgewarmde melk met de suiker en stukjes mango. Plaats de ingrediënten in de Soya Milk Maker. Let op: de Soya Milk Maker moet tenminste gevuld zijn tot aan de onderste streep (1100 ml). Selecteer de 'smoothie' functie en start het apparaat. Schenk het mengsel in een kop of fles en leg 2 tot 3 uur in de koelkast.



## Pudding à la mangue

### Ingédients:

300 gr. de mangue  
750 ml. de lait  
Du sucre de canne selon le goût

### Préparation:

Chauffez le lait, mélangez le lait chauffé avec le sucre et les morceaux de mangue. Mettez les ingrédients dans le Soya Milk Maker. Attention: Le Soya Milk Maker doit être rempli au moins jusqu'au marquage inférieur (1100 ml). Choisissez la fonction 'smoothie' et mettez l'appareil en marche. Versez le mélange dans une tasse ou bouteille et mettez-le au frigo pendant 2 à 3 heures.





## Rice paste with carrot

### Ingredients:

60 gr. dry rice  
40 gr. carrot, cut in pieces

### Preparation:

Put the ingredients in the Soya Milk Maker, add water up to the lower line (1100 ml), then select the 'rice paste' function and start the device.



## Rijstpasta met wortel

### Ingrediënten:

60 gr. droge rijst  
40 gr. wortel, in stukjes gesneden

### Bereidingswijze:

Plaats de ingrediënten in de Soya Milk Maker en voeg water toe tot aan de onderste streep (1100 ml), selecteer de functie ricepaste en start het apparaat.



## Pâte-de-riz aux carottes

### Ingédients:

60 gr. de riz sec  
40 gr. de carottes, coupées en morceaux

### Préparation:

Mettez les ingrédients dans le Soya Milk Maker et rajoutez de l'eau jusqu'au marquage inférieur (1100 ml), choisissez la fonction ricepaste et mettez l'appareil en marche.



## Apricot drink

### Ingredients:

60 gr. walnuts  
60 gr. apricot

### Preparation:

Put the ingredients in the Soya Milk Maker, add water up to the lower line (1100 ml), then select the 'almond milk' function and start the device.



## Abrikozendrank

### Ingrediënten:

60 gr. walnoten  
60 gr. abrikoos

### Bereidingswijze:

Plaats de ingrediënten in de Soya Milk Maker en voeg water toe tot aan de onderste streep (1100 ml), selecteer de functie 'almond milk' en start het apparaat.



## Boisson aux abricots

### Ingédients:

60 gr. de noix  
60 gr. d'abricots

### Préparation:

Mettez les ingrédients dans le Soya Milk Maker et rajoutez de l'eau jusqu'au marquage inférieur (1100 ml), choisissez la fonction 'almond milk' et mettez l'appareil en marche.





### **Autumn**

It gets cooler in fall and the air is getting drier. It is advisable to take food that has a positive effect on your lungs.



### **Herfst**

Het wordt koeler in de herfst en de lucht wordt droger. Het is raadzaam om voedsel in te nemen dat een positief effect heeft op de longen.



### **Automne**

En automne il fait plus frais et l'air devient plus sec. Il est conseillé de prendre de la nourriture qui a un effet positif sur les poumons.



### White fungus with red jujube

#### Ingredients:

440 gr. soaked white fungus  
10 gr. red jujube  
Some cane sugar to taste

#### Preparation:

Wash the white fungus and remove the core of the jujube, put the ingredients in the Soya Milk Maker and add water between the lower (1100ml) and upper (1300ml) line. Then select the 'smooth soup' function and start the device.



### Witte fungus met rode jujube

#### Ingrediënten:

440 gr. geweekte witte fungus  
10 gr. rode jujube  
Rietsuiker naar smaak

#### Bereidingswijze:

Was de witte fungus en verwijder de kern van de jujube, plaats de ingrediënten in de Soya Milk Maker en voeg water toe, tot tussen de onderste (1100ml) en bovenste (1300ml) streep. Selecteer vervolgens de functie 'smooth soup' en start het apparaat.



### Fungus blanc avec jujubes rouges

#### Ingédients:

440 gr. de fungus blanc trempé  
10 gr. de jujube rouge  
Du sucre de canne selon le goût

#### Préparation:

Lavez le fungus blanc et enlevez le coeur du jujube, mettez les ingrédients dans le Soya Milk Maker et rajoutez de l'eau, jusqu'à un niveau entre les marquages inférieur (1100 ml) et supérieur (1300 ml). Choisissez ensuite la fonction smooth soup et mettez l'appareil en marche.



## Soya milk with apricot and lily

### Ingredients:

50 gr. dry soya beans  
20 gr. apricot  
10 gr. lily  
30 gr. pear  
Some cane sugar to taste

### Preparation:

Remove the peel of the apricot and pear, put the ingredients in the Soya Milk Maker and add water between the lower (1100ml) and upper (1300ml) line. Then select the 'soya milk function' and start the device.



## Sojamelk met abrikoos en lelie

### Ingrediënten:

50 gr. droge sojabonen  
20 gr. abrikoos  
10 gr. lelie  
30 gr. peer  
Rietsuiker naar wens

### Bereidingswijze:

Verwijder de schil van de abrikoos en peer en snijd in stukjes, plaats de ingrediënten in de Soya Milk Maker en voeg water toe tot tussen de onderste (1100ml) en bovenste (1300ml) streep. Selecteer de functie 'soya milk' en start het apparaat.



## Lait de soja aux abricots et aux lys

### Ingédients:

50 gr. de grains de soja secs  
20 gr. d'abricots  
10 gr. de lys  
30 gr. de poires  
Du sucre de canne selon le goût

### Préparation:

Épluchez l'abricot et la poire et coupez en morceaux, mettez les ingrédients dans le Soya Milk Maker et rajoutez de l'eau jusqu'à un niveau entre les marquages inférieur (1100 ml) et supérieur (1300 ml). Choisissez la fonction 'soya milk' et mettez l'appareil en marche.





## Pear with cane sugar

### Ingredients:

300 gr. pear  
Some cane sugar to taste

### Preparation:

Remove the peel from the pear, put the ingredients in the Soya Milk Maker and add water to the lower (1100ml) line. Then select the 'grains' function and start the device.



## Peer met rietsuiker

### Ingrediënten:

300 gr. peer  
Rietsuiker naar smaak

### Bereidingswijze:

Verwijder de schil van de peer en snijd in stukjes, plaats de ingrediënten in de Soya Milk Maker en voeg water toe tot de onderste (1100ml) streep. Selecteer de functie 'grains' en start het apparaat.



## Poire au sucre de canne

### Ingédients:

300 gr. de poire  
Du sucre de canne selon le goût

### Préparation:

Épluchez les poires et coupez-les en morceaux, mettez les ingrédients dans le Soya Milk Maker et rajoutez de l'eau jusqu'au marquage inférieur (1100 ml). Choisissez la fonction 'grains' et mettez l'appareil en marche.





## Red jujube, oatmeal and walnut drink

### Ingredients:

10 gr. red jujube  
40 gr. oatmeal  
10 gr. walnut  
Some cane sugar to taste

### Preparation:

Remove the core of the red jujube, put the ingredients in the Soya Milk Maker and add water to the lower (1100ml) line. Then select the 'grains' function and start the device.



## Rode jujube, haverhout en walnoot drank

### Ingrediënten:

10 gr. rode jujube  
40 gr. haverhout  
10 gr. walnoot  
Rietsuiker naar smaak

### Bereidingswijze:

Verwijder de kern van de rode jujube, plaats de ingrediënten in de Soya Milk Maker en voeg water toe tot de onderste (1100ml) streep. Selecteer de functie 'grains' en start het apparaat.



## Boisson aux jujubes rouges, à l'avoine et aux noix

### Ingédients:

10 gr. de jujube rouge  
40 gr. d'avoine  
10 gr. de noix  
Du sucre de canne selon le goût

### Préparation:

Enlevez le coeur des jujubes rouges, mettez les ingrédients dans le Soya Milk Maker et rajoutez de l'eau jusqu'au marquage inférieur (1100 ml). Choisissez la fonction 'grains' et mettez l'appareil en marche.





### **Winter**

It becomes colder and colder in winter. It would be good to focus on food that promotes your blood circulation and gives your immunity a boost.



### **Winter**

In de winter wordt het steeds kouder. Het is goed om de voedingskeuze te richten op het bevorderen van de bloedcirculatie en het stimuleren van het imuumsysteem.



### **L'hivers**

L'hiver il fait de plus en plus froid. Il est bon, en choisissant notre nourriture, de se concentrer sur la stimulation de la circulation du sang et du système immunitaire.



## Classic grain milk

### Ingredients:

15 gr. dry soya beans  
10 gr. dry rice  
10 gr. dry wheat  
10 gr. dry corn

### Preparation:

Wash and put the ingredients in the Soya Milk Maker and add water to the lower (1100ml) line. Select the 'grains' function and start the device.



## Klassieke graanmelk

### Ingrediënten:

15 gr. droge sojabonen  
10 gr. droge rijst  
10 gr. droge tarwe  
10 gr. droge maïs

### Bereidingswijze:

Was de ingrediënten en plaats ze in de Soya Milk Maker. Voeg water toe tot aan de onderste streep (1100 ml), selecteer de functie 'grains' en start het apparaat.



## Lait de céréales classique

### Ingédients:

15 gr. de grains de soja sec  
10 gr. de riz sec  
10 gr. de blé sec  
10 gr. de maïs sec

### Préparation:

Lavez les ingrédients et mettez les dans le Soya Milk Maker. Rajoutez de l'eau jusqu'au marquage inférieur (1100 ml), choisissez la fonction 'grains' et mettez l'appareil en marche.



## Soya milk with rice

### Ingredients:

45 gr. dry soya beans  
40 gr. of dry rice

### Preparation:

Wash and put the ingredients in the Soya Milk Maker and add water to the lower (1100ml) line. Select the 'grains function and start the device.



## Sojamelk met rijst

### Ingrediënten:

45 gr. droge sojabonen  
40 gr. droge rijst

### Bereidingswijze:

Was de ingrediënten en plaats ze in de Soya Milk Maker. Voeg water toe tot aan de onderste streep (1100 ml), selecteer de functie 'grains' en start het apparaat.



## Lait de soja avec du riz

### Ingédients:

45 gr. de grains de soja sec  
40 gr. de riz sec

### Préparation:

Lavez les ingrédients et mettez les dans le Soya Milk Maker. Rajoutez de l'eau jusqu'au marquage inférieur (1100 ml), choisissez la fonction 'grains' et mettez l'appareil en marche.





## Porridge with 8 kinds of ingredients

### Ingredients:

50 gr. dry sticky rice  
30 gr. black rice  
30 gr. dry wheat  
10 gr. (1/10 cup) brown rice  
10 gr. dry white fungus  
10 gr. dry lily  
10 gr. dry longan  
10 gr. dry red jujube  
Some cane sugar to taste

### Preparation:

Put the ingredients in the Soya Milk Maker and add water between the lower (1100ml) and upper (1300ml) line. Select the 'porridge' function and start the device.

## Pap met 8 ingrediënten

### Ingrediënten:

50 gr. droge kleefrijst  
30 gr. zwarte rijst  
30 gr. droge tarwe  
10 gr. bruine rijst  
10 gr. droge witte fungus  
10 gr. droge lelie  
10 gr. droge longan  
10 gr. droge rode jujube  
Rietsuiker naar smaak

### Bereidingswijze:

Plaats de ingrediënten in de Soya Milk Maker en voeg water toe tot tussen de onderste (1100ml) en bovenste (1300ml) streep. Selecteer de functie 'porridge' en start het apparaat.

## Bouillie à 8 ingrédients

### Ingédients:

50 gr. de riz gluant sec  
30 gr. de riz noir  
30 gr. de blé sec  
10 gr. de riz brun  
10 gr. de fungus blanc sec  
10 gr. de lys sec  
10 gr. de longan sec  
10 gr. de jujube rouge sec  
Du sucre de canne selon le goût

### Préparation:

Mettez les ingrédients dans le Soya Milk Maker à lait de soja et rajoutez de l'eau jusqu'à un niveau entre le marquage inférieur (1100 ml) et supérieur (1300 ml). Choisissez la fonction 'porridge' et mettez l'appareil en marche.



## Apple and East-Indonesian cherry flower drink

### Ingredients:

300 gr. apple  
Some cane sugar to taste  
5 pieces of cherry flower

### Preparation:

Put the ingredients (apple, cane sugar) in the Soya Milk Maker and add water to the lower (1100ml) line. Select the 'grains' function and start the device. Add some cherry flower to the drink at the end.



## Drankje van appel en oost-indische kers

### Ingrediënten:

300 gr. appel  
Rietsuiker naar smaak  
5 stuks oost-indische kers

### Bereidingswijze:

Plaats de ingrediënten (appel, rietsuiker) in de Soya Milk Maker en voeg water toe tot aan de onderste streep (1100 ml), selecteer de functie 'grains' en start het apparaat. Voeg op het einde de oost-indische kers bij het drankje.



## Boisson de pommes et de cerise indienne orientale

### Ingédients:

300 gr. de pomme  
Du sucre de canne selon le goût  
5 pièces de cerise indienne orientale

### Préparation:

Mettez les ingrédients (pomme, sucre de canne) dans le Soya Milk Maker et rajoutez de l'eau jusqu'au marquage inférieur (1100 ml), choisissez la fonction 'grains' et mettez l'appareil en marche. Vers la fin, ajoutez la cerise indienne orientale à la boisson.



