

Istruzioni di Preparazione

- **Frullato/Frappè Exante:**

Svuotare il contenuto in una bottiglia o in uno shaker e aggiungere 200ml di acqua o latte. Mescolare e agitare bene prima di consumare.

- **Pancake:**

Svuotare un pacchetto in una ciotola e aggiungere 100ml di acqua fredda. Mescolare bene e lasciare riposare da 1 a 3 minuti. Scaldare una padella antiaderente e aggiungere una piccola quantità di olio. Versare il mix nella padella calda e cucinare entrambi i lati per un minuto a fuoco alto.

- **Pasta Carbonara:**

Mescolare il contenuto della busta con 150 ml di acqua calda. Mettere nel microonde per 1 minuto (700 w). Mescolare bene e riporre nel microonde per un altro minuto. Lasciare riposare per 1 minuto prima di consumare.

- **Spaghetti alla Bolognese:**

Svuotare il contenuto di un

pacchetto in una ciotola e aggiungere 160ml di acqua calda. Mescolare bene. Mettere nel microonde per 1 minuto e 30 secondi. Mescolare nuovamente e inserire nel microonde per un altro minuto e mezzo. Lasciare riposare per 2-3 minuti prima di consumare.

- **Zuppe:**

Mescolare con 200ml di acqua tiepida, preferibilmente con una frusta o un frullatore.

- **Minestra con pasta, prosciutto e funghi:**

– Microonde: Strappare un sacchetto e inserirlo nel microonde per 2 minuti e mezzo a 850w.



– Fornello: Versare il contenuto di un sacchetto in una pentola e cucinare a fuoco medio. Mescolare di tanto in tanto finché estremamente caldo.

- **Pudding:**

Svuotare un pacchetto in una ciotola e aggiungere 60ml di acqua fredda. Mescolare bene. Mettere in microonde per 1 minuto.



- **Mousse:**

Mescolare il contenuto con 150ml di acqua fredda con una frusta elettrica per 30-60 secondi. Continuare finché la miscela assume la consistenza di una mousse.



- **Pizza:**

Preriscaldare il forno a 205°C.

- Per la pizza: Svuotare il sacchetto della pasta per la pizza in una ciotola e aggiungere 70ml di acqua fredda. Mescolare finché il composto è ben sciolto. Stendere l'impasto su un vassoio coperto da carta da forno e mettere nel forno per 10-13 minuti. Una volta cotto, lasciare riposare per 2-3 minuti.
- Per la salsa di pomodoro: Svuotare la bustina in una piccola ciotola e aggiungere 40-50ml di acqua calda e mescolare bene. Scaldare in microonde a massima potenza per 15 secondi. Distribuire la salsa sulla pizza cotta, condire a piacimento.

- **Choco Puffs:**

Mescolare il contenuto della bustina con un massimo di 140 ml di acqua. Per ottenere una consistenza più cremosa, utilizzare meno acqua.

- **Fiocchi d'Avena Exante:**

Svuotare una bustina (50g) in una ciotola e aggiungere 150-250ml di acqua bollente. Inserire la ciotola nel microonde a massima potenza per 90-120

secondi. Mescolare dopo 60 secondi. Attenzione: il contenuto della ciotola sarà bollente.

- **Glucomannano:**

Prendere 1 porzione 3 volte al giorno. Consumare 30 minuti prima di un pasto come indicato di seguito: Aggiungere una bustina in 200 ml di acqua fredda e mescolare velocemente. Lasciar riposare per 1 minuto e poi bere immediatamente. Bere un secondo bicchiere d'acqua.

*A causa del fatto che il glucomannano assorbe velocemente l'acqua, se lasciato riposare per un periodo prolungato di tempo continuerà ad addensarsi in consistenza.

