

A E N O

Рецепты для блендера с функцией приготовления AENO TB1



aeno.com





Рецепты для программы «SOY MILK»

[Соевое молоко](#)

[Ореховое молоко из фундука](#)

[Ореховое молоко из миндаля](#)

[Ореховое молоко из грецких орехов](#)

[Молочно-ореховый напиток с какао](#)



Рецепты для программы «FRUITS VEGETABLES»

[Овощной коктейль с сельдереем яблоком и киви](#)

[Морковно-тыквенный коктейль с яблоком](#)

[Зеленый фитнес коктейль](#)

[Тыквенно-цитрусовый смузи с имбирем](#)

[Томатный фреш с базиликом](#)



Рецепты для программы «RISE PASTE»

[Молочная гречневая крем каша с какао](#)

[Молочная овсяная крем каша с бананом](#)

[Молочная рисовая крем каша с яблоком и изюмом](#)

[Манная крем каша с яблоком и корицей](#)

[Тыквенная крем каша с молоком и рисом](#)

[Каша из консервированной кукурузы](#)



Рецепты для программы «SMOOTHIE»

[Клубнично-банановый смузи](#)

[Смузи из замороженных ягод](#)

[Смузи из яблок и зелени](#)

[Ягодный смузи с мороженым](#)

[Творожно-банановый смузи с овсяными хлопьями](#)

[Молочно-шоколадный коктейль с бананом](#)

[Персиково-абрикосовый молочный коктейль](#)

[Молочный коктейль с земляникой](#)

[Клубничный шейк](#)

[Классический молочный коктейль](#)



Рецепты для программы «PORRIDGE»

[Каша овсяная питьевая](#)

[Каша рисовая питьевая](#)

[Каша овсяная питьевая с бананом и финиками](#)

[Каша овсяная питьевая с клубникой](#)

[Каша овсяная питьевая с яблоками и корицей](#)



Рецепты для программы «GRIND»

[Измельченный лед с соком](#)

[Клубника с сахаром](#)

[Измельчение орехов](#)

[Приготовление фарша](#)

[Соус из томатов для спагетти](#)



Рецепты для программы «THICK SOUP»

[Пряный крем-суп из кабачков](#)

[Крем-суп из чечевицы](#)

[Сырный суп-пюре](#)

[Крем суп из шампиньонов](#)

[Крем суп Луковый](#)



Рецепты для программы «STEAM»

[Суп картофельно-сырный с шампиньонами](#)

[Суп рыбный](#)

[Каша Булгур с сухофруктами](#)

[Каша гречневая с грибами](#)

[Каша рисовая с яблоками](#)



Соевое молоко

| | | | |
|--------------------------|-------------------------|-----------------------------|-------------------|
| Сложность Средняя | Подготовка 6 мин | Приготовление 25 мин | Порций 4-5 |
|--------------------------|-------------------------|-----------------------------|-------------------|



Ингредиенты:

| | |
|------|---------|
| Соя | 150 г |
| Вода | 1100 мл |

Порядок приготовления:

Сою промыть, залить водой и оставить замачиваться на 6 часов.

Слить воду в которой замачивалась соя.

В чашу блендера положить сою и залить водой.

Нажать на кнопку «ON/OFF».

Кнопкой «Function» выбрать программу «SOY MILK» и нажать кнопку «ON/OFF».

После окончания приготовления полученную смесь вылить из блендера и хорошенько процедить через фильтр или мелкое сито.

Полученная жидкость это и есть соевое молоко.

Молоко охладить и хранить в холодильнике не более 48 часов.



Ореховое молоко из фундука



Сложность
Лёгкая



Подготовка
4 мин



Приготовление
25 мин



Порций
3

Ингредиенты:

| | |
|--------|-------|
| Фундук | 150 г |
| Вода | 750 г |

Порядок приготовления:

Орехи, замочить в воде на 4 часа.

Слить воду в которой замачивались орехи.

В чашу блендера положить орехи, добавить чистую воду и закрыть крышку блендера.

Нажать на кнопку  «ON/OFF».

Кнопкой  «Function» выбрать программу  «SOY MILK» и нажать кнопку  «ON/OFF».

Готовить до окончания программы. После окончания приготовления полученную смесь вылить из блендера и хорошенько процедить через фильтр или мелкое сито.

Полученная жидкость это и есть ореховое молоко.

Остатки жмыха от орехов не выбрасывайте их можно подсушить и использовать при приготовлении кондитерских изделий и выпечки.

Молоко охладить и хранить в холодильнике не более 48 часов.





Ореховое молоко из миндаля

| | | | |
|------------------------------|-------------------------|-----------------------------|-----------------|
| ●●●●● Сложность Лёгкая | Подготовка 4 мин | Приготовление 25 мин | Порций 4 |
|------------------------------|-------------------------|-----------------------------|-----------------|

Порядок приготовления:

Орехи, замочить в воде на 4 часа.

Слить воду в которой замачивались орехи.

В чашу блендера положить орехи, финики, добавить чистую воду и закрыть крышку блендера.

Нажать на кнопку «ON/OFF».

Кнопкой «Function» выбрать программу «SOY MILK» и нажать кнопку «ON/OFF».

После окончания приготовления полученную смесь вылить из блендера и хорошенько процедить через фильтр или мелкое сито.

Полученная жидкость это и есть ореховое молоко.

Остатки жмыха от орехов не выбрасывайте их можно подсушить и использовать при приготовлении кондитерских изделий и выпечки.

Ингредиенты:

| | |
|---------------------|--------|
| Миндальный орех | 120 г |
| Вода | 900 мл |
| Финики без косточек | 40 г |





Ореховое молоко из грецких орехов

Ингредиенты:

| | |
|--------------------|--------|
| Орехи грецкие 50 г | 50 г |
| Вода | 850 мл |



Сложность
Лёгкая



Подготовка
8 мин



Приготовление
25 мин



Порций
3-4

Порядок приготовления:

Орехи, замочить в воде на 8 часа.

Слить воду в которой замачивались орехи.

В чашу блендера положить орехи, добавить чистую воду и закрыть крышку блендера.

Нажать на кнопку  «ON/OFF».

Кнопкой  «Function» выбрать программу  «SOY MILK» и нажать кнопку  «ON/OFF».

Готовить до окончания программы. После окончания приготовления полученную смесь вылить из блендера и хорошенько процедить через фильтр или мелкое сито.

Полученная жидкость это и есть ореховое молоко.

Остатки жмыха от орехов не выбрасывайте их можно подсушить и использовать при приготовлении кондитерских изделий и выпечки.

Молоко охладить и хранить в холодильнике не более 48 часов.





Молочно-ореховый напиток с какао



Сложность
Лёгкая



Подготовка
2 мин



Приготовление
25 мин



Порций
3



Ингредиенты:

| | |
|-----------------------|--------|
| Орехи фундука | 50 г |
| Какао | 30 г |
| Сахар | 40 г |
| Молоко | 600 мл |
| Шоколад для украшения | |




Порядок приготовления:

Орехи, замочить в воде на 4 часа.

Слить воду в которой замачивались орехи.

В чашу блендера положить орехи, какао, сахар, добавить молоко и закрыть крышку блендера.

Нажать на кнопку  «ON/OFF».

Кнопкой  «Function» выбрать программу  «SOY MILK» и нажать кнопку  «ON/OFF».

После окончания приготовления полученную смесь вылить из блендера и хорошенько процедить через фильтр или мелкое сито.

Подавать горячим, при желании сверху притрусить шоколадом.






Молочная гречневая крем каша с какао

| | | | |
|---|---|---|---|
|  Сложность Лёгкая |  Подготовка 2 мин |  Приготовление 15 мин |  Порций 3 |
|---|---|---|---|

Порядок приготовления:

Гречневую крупу хорошо промыть и положить в чашу блендера, добавить воду, молоко, соль, сахар или мед, какао порошок, орехи и закрыть верхнюю крышку.

Нажать на кнопку  «ON/OFF».

Кнопкой  «Function» выбрать программу  «RISE PASTE» и нажать кнопку  «ON/OFF».

Готовить до окончания программы.

Готовую кашу налить в тарелку и украсить кусочками нарезанного банана.

Ингредиенты:

| | |
|------------------------|--------|
| Крупа гречневая | 75 г |
| Вода | 210 мл |
| Молоко | 300 мл |
| Какао порошок | 3 ч.л. |
| Соль щепотка | |
| Сахар или мед по вкусу | |
| Орехи любые | 70 г |
| Банан для украшения | 70 г |





Молочная овсяная крем каша с бананом

Ингредиенты:

| | |
|------------------------|--------|
| Овсяные хлопья | 170 г |
| Вода | 250 мл |
| Молоко | 250 мл |
| Соль щепотка | |
| Сахар или мед по вкусу | |
| Орехи любые | 70 г |
| Банан | 150 г |
| Черника для украшения | |



Сложность
Лёгкая



Подготовка
3 мин



Приготовление
15 мин



Порций
3-4

Порядок приготовления:

Овсяные хлопья положить в чашу блендера, добавить воду, молоко, соль, сахар или мед, банан, орехи и закрыть верхнюю крышку.

Нажать на кнопку  «ON/OFF».

Кнопкой  «Function» выбрать программу  «RISE PASTE» и нажать кнопку  «ON/OFF».

Готовить до окончания программы.

Готовую кашу налить в тарелку или супницу и украсить свежими ягодами, например: черникой, малиной, земляникой.





Молочная рисовая крем каша с яблоком и изюмом



Сложность
Лёгкая



Подготовка
4 мин



Приготовление
15 мин



Порций
4






Ингредиенты:

| | |
|------------------------|--------|
| Рис БАСМАТИ | 170 г |
| Вода | 400 мл |
| Молоко | 250 мл |
| Соль щепотка | |
| Сахар или мед по вкусу | |
| Яблоки | 120 г |
| Масло сливочное | 15 г |
| Изюм для украшения | |

Порядок приготовления:

Рис промыть и положить в чашу блендера, добавить воду, молоко, соль, сахар или мед, очищенное яблоко и закрыть верхнюю крышку.

Нажать на кнопку  «ON/OFF».

Кнопкой  «Function» выбрать программу  «RISE PASTE» и нажать кнопку  «ON/OFF».

Готовить до окончания программы.

Готовую кашу налить в тарелку, положить кусочек сливочного масла и украсить изюмом.



Манная крем каша с яблоком и корицей



Сложность
Лёгкая



Подготовка
4 мин



Приготовление
15 мин



Порций
4



Ингредиенты:

| | |
|--------------------------------------|----------|
| Манка | 60-80 гр |
| Молоко | 400 мл |
| Вода | 200 мл |
| Соль щепотка | |
| Сахар или мед по вкусу | |
| Яблоки | 120 г |
| Масло сливочное | 20 г |
| Корица по вкусу | |
| Миндальные лепестки для украшения | |

Порядок приготовления:

Манку положить в чашу блендера, добавить воду, молоко, соль, сахар или мед, очищенное яблоко, корицу и закрыть верхнюю крышку.

Нажать на кнопку  «ON/OFF».





Кнопкой  «Function» выбрать программу  «RISE PASTE» и нажать кнопку  «ON/OFF».

Готовить до окончания программы.

Готовую кашу налить в тарелку, положить кусочек сливочного масла и украсить миндальными лепестками.



Тыквенная крем каша с молоком и рисом




| | | | |
|---|---|---|---|
|  Сложность Лёгкая |  Подготовка 4 мин |  Приготовление 15 мин |  Порций 4 |
|---|---|---|---|

Порядок приготовления:

Тыкву, очистить и нарезать кусочками.

Рис промыть и положить в чашу блендера, добавить тыкву, воду, молоко, соль, сахар и закрыть верхнюю крышку.

Нажать на кнопку  «ON/OFF».

Кнопкой  «Function» выбрать программу  «RISE PASTE» и нажать кнопку  «ON/OFF».

Готовить до окончания программы.

Готовую кашу налить в тарелку и посыпать .

Ингредиенты:

| | |
|---------------------|--------|
| Тыква | 350 г |
| Рис | 70 г |
| Вода | 60 г |
| Молоко | 200 мл |
| Вода | 200 мл |
| Соль по вкусу | |
| Сахар по вкусу | |
| Орехи для украшения | |





Каша из консервированной кукурузы

Ингредиенты:

| | |
|------------------|--------|
| Кукуруза консер. | 400 г |
| Экстракт ванили | 1 ч.л. |
| Сахар | 15 г |
| Вода | 200 мл |
| Молоко | 300 мл |
| Соль по вкусу | |



Сложность
Лёгкая



Подготовка
2 мин



Приготовление
15 мин



Порций
4-5

Порядок приготовления:

В чашу блендера положить кукурузу, добавить молоко, воду, соль, сахар, экстракт ванили и закрыть крышку.

Нажать на кнопку  «ON/OFF».

Кнопкой  «Function» выбрать программу  «KORN-CEREALS» и нажать кнопку  «ON/OFF».

Готовить до окончания программы.





Каша овсяная ПИТЬЕВАЯ

Ингредиенты:

| | |
|--------------------|-------|
| Хлопья овсяные | 70 г |
| Вишня замороженная | 35 г |
| Сок апельсиновый | 50 г |
| Молоко | 450 г |
| Йогурт | 120 г |
| Мед | 30 г |



Сложность
Лёгкая



Подготовка
3 мин




Приготовление
17 мин



Порций
3

Порядок приготовления:

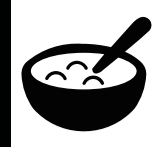
В чашу блендера положить хлопья, вишню, добавить молоко, сок, мед, йогурт и закрыть крышку.

Нажать на кнопку  «ON/OFF».

Кнопкой  «FUNCTION» выбрать программу  «PORRIDGE» и нажать кнопку  «ON/OFF».

Готовить до окончания программы.





Каша рисовая ПИТЬЕВАЯ

| | | | |
|-------------------------|-------------------------|-----------------------------|-----------------|
| Сложность Лёгкая | Подготовка 3 мин | Приготовление 17 мин | Порций 3 |
|-------------------------|-------------------------|-----------------------------|-----------------|



Ингредиенты:

| | |
|------------------|-----------|
| Молоко для детей | 400 мл |
| Рис | 35 г |
| Вода | 100 мл |
| Экстракт ванили | 0,5 ч. л. |
| Сахар по вкусу | |
| Соль по вкусу | |

Порядок приготовления:

В чашу блендера положить рис, добавить молоко, воду, соль, сахар, экстракт ванили и закрыть крышку.

Нажать на кнопку  «ON/OFF».

Кнопкой  «FUNCTION» выбрать программу  «PORRIDGE» и нажать кнопку  «ON/OFF».

Готовить до окончания программы.



Каша овсяная питьевая с бананом и финиками



Сложность
Лёгкая



Подготовка
4 МИН



Приготовление
17 МИН



Порций
3-4



Ингредиенты:

| | |
|----------------------|-------|
| Хлопья овсяные | 70 г |
| Вода | 500 г |
| Банан | 150 г |
| Йогурт | 100 г |
| Финики или чернослив | 50 г |
| Какао порошок | 5 г |
| Сахар по вкусу | |

Порядок приготовления:

В чашу блендера положить овсяные хлопья, добавить воду, сахар, какао порошок, йогурт, порезанный кусочками банан, финики или чернослив и закрыть крышку.

Нажать на кнопку  «ON/OFF».

Кнопкой  «FUNCTION» выбрать программу «PORRIDGE»  и нажать кнопку  «ON/OFF».

Готовить до окончания программы.



Каша овсяная питьевая с клубникой

| | | | |
|---|---|---|---|
|  Сложность Лёгкая |  Подготовка 3 мин |  Приготовление 17 мин |  Порций 3 |
|---|---|---|---|

Порядок приготовления:

В чашу блендера положить овсяные хлопья, клубнику добавить молоко, воду, сахар, йогурт, семена льна и закрыть крышку.

Нажать на кнопку  «ON/OFF».

Кнопкой  «FUNCTION» выбрать программу  «PORRIDGE» и нажать кнопку  «ON/OFF».

Готовить до окончания программы.

Ингредиенты:

| | |
|----------------|--------|
| Овсяные хлопья | 75 г |
| Клубника | 150 г |
| Йогурт | 100 г |
| Вода | 300 мл |
| Молоко | 150 мл |
| Семена льна | 10 г |
| Сахар по вкусу | |





Каша овсяная питьевая с яблоками и корицей

Ингредиенты:

| | |
|-----------------|--------|
| Овсяные хлопья | 60 г |
| Яблоки | 150 г |
| Йогурт | 100 г |
| Вода | 300 мл |
| Молоко | 150 мл |
| Корица по вкусу | |
| Сахар по вкусу | |



Сложность
Лёгкая



Подготовка
4 мин



Приготовление
17 мин



Порций
3

Порядок приготовления:

В чашу блендера положить овсяные хлопья, почищенные яблоки, добавить молоко, йогурт, воду, сахар, корицу и закрыть крышку.

Нажать на кнопку  «ON/OFF».

Кнопкой  «FUNCTION» выбрать программу  «PORRIDGE» и нажать кнопку  «ON/OFF».

Готовить до окончания программы.





Пряный крем-суп из кабачков



Сложность
Средняя



Подготовка
10 мин



Приготовление
20 мин



Порций
2-3



Ингредиенты:

| | |
|-----------------|-----------|
| Кабачки | 300 г |
| Картофель | 100 г |
| Вода | 350 г |
| Сливки | 150 г |
| Соль | 1 ч.л. |
| Карри (порошок) | 0,5 ч.л. |
| Укроп свежий | 2 веточки |
| Сухарики | 30г |

Порядок приготовления:

Кабачки вымыть, обрезать кончики, очистить от семян и натереть на крупной терке.

Картофель нарезать брусочками.

Переложить тертые кабачки в блендер, добавить картофель, воду и закрыть крышку блендера.

Нажать на кнопку  «ON/OFF».

Кнопкой  «Function» выбрать программу  «THICK SOUP» и нажать кнопку  «ON/OFF».





За 7 минут до окончания программы открыть крышку дозагрузки продуктов, добавить сливки, соль, карри и установить крышку обратно.

Готовить до окончания программы.

При подаче добавить сверху укроп и сухарики.



Крем-суп из чечевицы




| | | | |
|--|--|---|---|
|  Сложность Средняя |  Подготовка 10 мин |  Приготовление 20 мин |  Порций 4-5 |
|--|--|---|---|

Порядок приготовления:

Лук и морковь нарезать средним кубиком.

В блендер выложить чечевицу, лук, морковь и залить водой. Закрывать верхнюю крышку.

Нажать на кнопку  «ON/OFF».

Кнопкой  «Function» выбрать программу  «THICK SOUP» и нажать кнопку  «ON/OFF».

За 7 минут до окончания программы, открыть крышку дозагрузки продуктов, добавить сливки, соль, перец, установить крышку обратно и готовить до окончания программы.

По окончании программы, налить суп пюре в тарелку посыпать сухариками и украсить зеленью.

Ингредиенты:

| | |
|-----------------------------------|------------|
| Чечевица красная | 250 г |
| Лук репчатый | 140 г |
| Морковь | 150 г |
| Сливки (10-15%) | 200 г |
| Соль | 1 ч. Ложка |
| Перец черный молотый | |
| Вода | 1- л |
| Хлеб Тостовый белый (сухарики) | |





Сырный суп-пюре

Ингредиенты:

| | |
|--------------------------------|----------|
| Сыр плавленый сливочный | 200 г |
| Картофель | 100 г |
| Лук репчатый | 100 г |
| Морковь | 150 г |
| Сливки (10-15%) | |
| Соль по вкусу | |
| Перец черный молотый | |
| Чеснок | 1 зубчик |
| Вода | 800 мл |
| Хлеб Тостовый белый (сухарики) | |



Сложность
Средняя



Подготовка
10 мин



Приготовление
20 мин



Порций
4



Порядок приготовления:

Картофель, лук и морковь нарезать мелким кубиком.

В блендер выложить картофель, лук, морковь и залить водой.

Закрывать верхнюю крышку.

Нажать на кнопку  «ON/OFF».

Кнопкой  «Function» выбрать программу  «THICK SOUP» и нажать кнопку  «ON/OFF».

За 7 минут до окончания программы, открыть крышку дозагрузки продуктов, добавить плавленый сыр нарезанный крупным кубиком, добавить сливки, соль, перец, установить крышку обратно и готовить до окончания программы.

По окончании программы, налить суп пюре в тарелку посыпать сухариками и украсить зеленью.



Крем суп из шампиньонов



Сложность
Средняя



Подготовка
10 мин



Приготовление
20 мин



Порций
4



Ингредиенты:


| | |
|------------------------|--------|
| Шампиньоны | 400 г |
| Лук репчатый | 150 г |
| Сливки 20% | 200 мл |
| Молоко | 100 мл |
| Вода | 600 мл |
| Тимьян щепотка | |
| Соль по вкусу | |
| Перец черный молотый | |
| Сухарики для украшения | |




Порядок приготовления:

Шампиньоны и лук нарезать пластиками.

В блендер выложить шампиньоны, лук, молоко и залить водой.

Закрывать верхнюю крышку.

Нажать на кнопку  «ON/OFF».

Кнопкой  «Function» выбрать программу  «THICK SOUP» и нажать кнопку  «ON/OFF».

За 7 минут до окончания программы, открыть крышку дозагрузки продуктов, добавить сливки, соль, перец черный молотый, тимьян, установить крышку обратно и готовить до окончания программы.

По окончании программы, налить суп пюре в тарелку посыпать сухариками и украсить зеленью.



Крем суп Луковый



Сложность
Средняя



Подготовка
10 мин



Приготовление
20 мин



Порций
4-5



Ингредиенты:

| | |
|------------------------|---------|
| Лук репчатый | 400 г |
| Картофель | 150 г |
| Сливки 20% | 200 мл |
| Вино белое сухое | 50 мл |
| Мускатный орех | щепотка |
| Соль по вкусу | |
| Вода | 800 мл |
| Перец черный молотый | |
| Сухарики для украшения | |
| Сыр для украшения | |
| Зелень для украшения | |



Порядок приготовления:

Картофель и лук нарезать брусочками.

В блендер выложить картофель, лук, залить водой.

Закрыть верхнюю крышку.

Нажать на кнопку  «ON/OFF».

Кнопкой  «Function» выбрать программу  «THICK SOUP» и нажать кнопку  «ON/OFF».

За 7 минут до окончания программы, открыть крышку дозагрузки продуктов, добавить сливки, соль, перец черный молотый, мускатный орех, вино, установить крышку обратно и готовить до окончания программы.

По окончании программы, налить суп пюре в тарелку, положить сверху сухарики, украсить зеленью и посыпать тертым сыром.



Овощной коктейль с сельдереем яблоком и киви



Сложность
Лёгкая



Подготовка
5 мин



Приготовление
2 мин



Порций
3






Ингредиенты:

| | |
|----------------------|--------|
| Киви | 300 г |
| Сельдерей стеблевой | 100 г |
| Яблоко | 200 г |
| Салатные листья | 30 г |
| Петрушка | 15 г |
| Мед - по желанию | |
| Вода минеральная без | 250 мл |

Порядок приготовления:

Киви и яблоко очистить от кожуры и положить в чашу блендера, добавить сельдерей, петрушку, листья салата, мед, воду и закрыть крышку.

Нажать на кнопку  «ON/OFF».

Кнопкой  «Function» выбрать программу  «FRUITS VEGETABLES» и нажать кнопку  «ON/OFF».

Готовить до окончания программы.



Морковно-тыквенный коктейль с яблоком



Сложность
Лёгкая



Подготовка
2 мин



Приготовление
5 мин



Порций
2-3




Ингредиенты:

| | |
|--------------|--------|
| Морковь | 150 г |
| Тыква | 100 г |
| Яблоко | 150 г |
| Сок яблочный | 400 мл |

Порядок приготовления:

Морковь, тыкву и яблоко почистить, порезать и положить в чашу блендера, затем добавить сок и закрыть крышку.

Нажать на кнопку  «ON/OFF».

Кнопкой  «Function» выбрать программу  «FRUITS VEGETABLES» и нажать кнопку  «ON/OFF».

Готовить до окончания программы.





Зеленый фитнес коктейль

| | | | |
|------------------------------|-------------------------|----------------------------|-------------------|
| ●●●●● Сложность Лёгкая | Подготовка 5 мин | Приготовление 2 мин | Порций 3-4 |
|------------------------------|-------------------------|----------------------------|-------------------|

Порядок приготовления:

Сельдерей и огурец порезать кусочками и положить в чашу блендера, добавить шпинат, петрушку, овсяные хлопья, семечки льна, масло оливковое, сок лимона, соль, воду и закрыть крышку.

Нажать на кнопку «ON/OFF».

Кнопкой «Function» выбрать программу «FRUITS VEGETABLES» и нажать кнопку «ON/OFF».

Готовить до окончания программы.

Ингредиенты:

| | |
|-------------------------|--------|
| Сельдерей стеблевой | 200 г |
| Шпинат | 100 г |
| Петрушка | 50 г |
| Овсяные хлопья | 100 г |
| Льняная семечка | 50 г |
| Масло оливковое | 50 г |
| Вода питьевая | 500 мл |
| Огурец | 200 г |
| Лимонный сок | 25 мл |
| Соль морская - по вкусу | |





Тыквенно-цитрусовый смузи с имбирем

Ингредиенты:

| | |
|-----------------|-----------|
| Мякоть тыквы | 250-300 г |
| Грейпфрут | 350 г |
| Апельсин | 200 г |
| Мед | 40 г |
| Имбирь (корень) | 5 г |
| Корица | 1/4 ч. л. |
| Сок фруктовый | 100 мл |



Сложность
Лёгкая



Подготовка
5 мин



Приготовление
2 мин






Порций
4

Порядок приготовления:

Тыкву, апельсин и грейпфрут почистить, порезать и положить в чашу блендера, затем добавить мед, имбирь, корицу, сок и закрыть крышку.

Нажать на кнопку  «ON/OFF».

Кнопкой  «Function» выбрать программу  «FRUITS VEGETABLES» и нажать кнопку  «ON/OFF».

Готовить до окончания программы.





Томатный фреш с базиликом



Сложность
Лёгкая



Подготовка
5 мин



Приготовление
2 мин



Порций
2-3



Ингредиенты:

| | |
|----------|-----------|
| Помидоры | 500 г |
| Базилик | 1 стебель |
| Соль | 1 ч.л. |
| Сахар | 10 г |




Порядок приготовления:

Помидоры помыть и залить кипятком на 2 минуты.

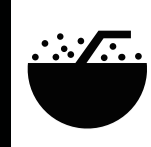
Снять шкурку с помидоров.

В чашу блендера положить помидоры, базилик, соль, сахар и закрыть крышку.

Нажать на кнопку  «ON/OFF».

Кнопкой  «Function» выбрать программу  «FRUITS VEGETABLES» и нажать кнопку  «ON/OFF».

Готовить до окончания программы.



Клубнично-банановый СМУЗИ

Ингредиенты:

| | |
|----------|--------|
| Банан | 200 г |
| Клубника | 200 г |
| Молоко | 150 мл |
| Вода | 350 мл |



Сложность
Лёгкая



Подготовка
3 мин



Приготовление
1 мин







Порций
2-3

Порядок приготовления:

Банан очистить.

Клубнику, хорошо вымыть.

В чашу блендера, положить банан, клубнику, воду и молоко.

Закрыть крышку, нажать на кнопку  «ON/OFF», кнопкой  «Function» выбрать программу  «SMOOTHIE» и нажать кнопку  «ON/OFF».




Готовить до окончания программы.





Смузи

из замороженных ягод

| | | | |
|---|---|--|---|
|  Сложность Лёгкая |  Подготовка 3 мин |  Приготовление 1 мин |  Порций 2-3 |
|---|---|--|---|





Ингредиенты:

| | |
|-------------------------------|--------|
| Ягоды замороженные (любые) | 250 г |
| Йогурт без добавок | 250 г |
| Ванильный экстракт | 1 ч.л. |
| Сок фруктовый или молоко | 200 г |

Порядок приготовления:

Замороженные ягоды положить в чашу блендера, добавить йогурт, экстракт ванили, сок или молоко и закрыть крышку.

Нажать на кнопку  «ON/OFF».

Кнопкой  «Function» выбрать программу  «SMOOTHIE» и нажать кнопку  «ON/OFF».

Готовить до окончания программы.



Смузи из яблок и зелени



Сложность
Лёгкая



Подготовка
5 мин



Приготовление
1 мин



Порций
2-3



Ингредиенты:

| | |
|--------------------|--------|
| Яблоко зеленое | 400 г |
| Сок лимона | 20 г |
| Бasilik свежий | 30 г |
| Петрушка свежая | 30 г |
| Петрушка кучерявая | 20 г |
| Вода | 200 мл |

Порядок приготовления:

Яблоки, помыть, почистить от семян и порезать на 4 части.



В чашу блендера положить яблоки, сок лимона, базилик, петрушку добавить воду и закрыть крышку.

Нажать на кнопку  «ON/OFF». Кнопкой  «Function» выбрать программу  «SMOOTHIE» и нажать кнопку  «ON/OFF».

Готовить до окончания программы.






Ягодный смузи с мороженым

| | | | |
|---|---|--|---|
|  Сложность Лёгкая |  Подготовка 3 мин |  Приготовление 1 мин |  Порций 2-3 |
|---|---|--|---|

Порядок приготовления:

Ягоды хорошо помыть и выложить в чашу блендера, добавить сахар, мороженое, молоко и закрыть крышку блендера.

Нажать на кнопку  «ON/OFF».

Кнопкой  «Function» выбрать программу  «SMOOTHIE» и нажать кнопку  «ON/OFF».

Готовить до окончания программы.

Ингредиенты:

| | |
|-------------------------------------|-------------|
| Ягоды (малина, ежевика, клубника) | 400 г |
| Сахар | 30 г |
| Мороженое (пломбир) | 1 стаканчик |
| Молоко | 200 мл |





Творожно-банановый смузи с овсяными хлопьями

Ингредиенты:

| | |
|------------------------|--------|
| Банан | 200 г |
| Творог | 150 г |
| Молоко | 300 мл |
| Хлопья овсяные | 30 г |
| Сахар или мед по вкусу | |



Сложность
Лёгкая



Подготовка
3 мин



Приготовление
1 мин



Порций
2-3

Порядок приготовления:

Банан очистить от кожуры и положить в чашу блендера, добавить творог, молоко, овсяные хлопья, сахар или мед и закрыть крышку.

Нажать на кнопку  «ON/OFF».

Кнопкой  «Function» выбрать программу  «SMOOTHIE» и нажать кнопку  «ON/OFF».

Готовить до окончания программы.








Молочно-шоколадный коктейль с бананом

| | | | |
|-------------------------|-------------------------|----------------------------|-----------------|
| Сложность Лёгкая | Подготовка 2 мин | Приготовление 1 мин | Порций 2 |
|-------------------------|-------------------------|----------------------------|-----------------|

Порядок приготовления:

Банан очистить от кожуры и положить в чашу блендера, добавить сахар, какао порошок, молоко, лед и закрыть крышку блендера.

Нажать на кнопку  «ON/OFF».

Кнопкой  «Function» выбрать программу  «SMOOTHIE» и нажать кнопку  «ON/OFF».

Готовить до окончания программы.

Ингредиенты:

| | |
|-----------------|--------|
| Какао порошок | 25 г |
| Банан | 100 г |
| Сахар | 30 г |
| Молоко холодное | 450 мл |
| Лед | 100 г |





Персиково-абрикосовый МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

Ингредиенты:

| | |
|---------------------|-------|
| Персики свежие | 250 г |
| Абрикосы свежие | 200 г |
| Молоко | 200 г |
| Мороженое (пломбир) | 180 г |
| Лед | 100 г |



Сложность
Лёгкая



Подготовка
3 мин



Приготовление
1 мин



Порций
2-3

Порядок приготовления:

В персиках и абрикосах убрать косточки затем положить в чашу блендера.

Добавить молоко, мороженое, лед и закрыть крышку.

Нажать на кнопку  «ON/OFF».

Кнопкой  «Function» выбрать программу  «SMOOTHIE» и нажать кнопку  «ON/OFF».

Готовить до окончания программы.





Молочный коктейль с земляникой



Сложность
Лёгкая



Подготовка
2 мин



Приготовление
1 мин



Порций
2






Ингредиенты:

| | |
|---------------------|--------|
| Земляника | 120 г |
| Мороженое (пломбир) | 100 г |
| Молоко | 400 мл |
| Лед | 100 г |

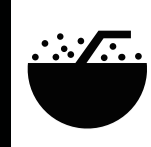
Порядок приготовления:

Землянику, хорошо вымыть и положить в чашу блендера, добавить мороженое, молоко, лед и закрыть крышку.

Нажать на кнопку  «ON/OFF».

Кнопку  «Function» выбрать программу  «SMOOTHIE» и нажать кнопку  «ON/OFF».

Готовить до окончания программы.



Клубничный шейк



Сложность
Лёгкая



Подготовка
2 мин



Приготовление
1 мин



Порций
2-3

Ингредиенты:

| | |
|---------------------|-------|
| Клубника | 400 г |
| Молоко | 200 г |
| Сахар | 30 г |
| Мороженое (пломбир) | 150 г |
| Лед | 100 г |

Порядок приготовления:

Клубнику, хорошо вымыть и положить в чашу блендера, добавить мороженое, сахар, молоко, лед и закрыть крышку.

Нажать на кнопку  «ON/OFF».


Кнопкой  «Function» выбрать программу  «SMOOTHIE» и нажать кнопку  «ON/OFF».

Готовить до окончания программы.








Классический молочный коктейль

| | | | |
|---|---|--|---|
|  Сложность Лёгкая |  Подготовка 2 мин |  Приготовление 1 мин |  Порций 3-4 |
|---|---|--|---|

Порядок приготовления:

В чашу блендера положить мороженое, добавить молоко, сахар, экстракт ванили, лед и закрыть крышку.

Нажать на кнопку  «ON/OFF».

Кнопкой  «Function» выбрать программу  «SMOOTHIE» и нажать кнопку  «ON/OFF».

Готовить до окончания программы.

Ингредиенты:

| | |
|-----------------|-------------------|
| Молоко | 500 г |
| Мороженое | 200 г |
| Экстракт ванили | 1 ч.л. |
| Сахар | 40 г или по вкусу |
| Лед | 150 г |





Измельченный лед с соком



Сложность
Лёгкая



Подготовка
3 мин



Приготовление
2 мин



Порций
2

Ингредиенты:

| | |
|---------------|-------|
| Лед | 200 г |
| Вода | 50 г |
| Сок фруктовый | 150 г |

Порядок приготовления:

В чашу блендера положить лед, добавить воду, сок и закрыть крышку.

Нажать на кнопку  «ON/OFF».



Кнопкой  «FUNCTION» выбрать программу  «GRIND» и нажать кнопку  «ON/OFF».

Готовить до окончания программы.





Клубника с сахаром

| | | | |
|--|--|---|--|
|  Сложность Лёгкая |  Подготовка 3 мин |  Приготовление 2 мин |  Порций 5 |
|--|--|---|--|

Порядок приготовления:

В чашу блендера положить клубнику добавить сахар и закрыть крышку.

Нажать на кнопку  «ON/OFF».

Кнопкой  «FUNCTION» выбрать программу  «GRIND» и нажать кнопку  «ON/OFF».

Готовить до окончания программы.

Ингредиенты:

| | |
|----------|-------|
| Клубника | 500 г |
| Сахар | 350 г |





Измельчение орехов

Ингредиенты:

Орехи




350 г

Сложность
ЛёгкаяПодготовка
2 минПриготовление
2 минПорций
2-3

Порядок приготовления:

В чашу блендера положить орехи и закрыть крышку.

Нажать на кнопку  «ON/OFF».

Кнопкой  «FUNCTION» выбрать программу  «GRIND» и нажать кнопку  «ON/OFF».

Готовить до окончания программы.





Приготовление фарша



Сложность
Лёгкая



Подготовка
3 мин



Приготовление
2 мин



Порций
2-3



Ингредиенты:

| | |
|----------------------|-------|
| Мясо | 300 г |
| Лук | 100 г |
| Перец черный молотый | |
| Соль по вкусу | |

Порядок приготовления:

Мясо и лук нарезать кубиком 3 см, выложить в чашу блендера, добавить соль, перец и закрыть крышку.

Нажать на кнопку  «ON/OFF».

Кнопкой  «FUNCTION» выбрать программу  «GRIND» и нажать кнопку  «ON/OFF».

Готовить до окончания программы.



Соус из томатов для спагетти



Сложность
Средняя



Подготовка
3 мин



Приготовление
1 мин



Порций
2-3



Ингредиенты:

| | |
|-----------------------------------|--------|
| Помидоры ошпаренные без шкурки | 1300 г |
| Перец болгарский красный | 70 г |
| Бasilik свежий | 10 г |
| Чеснок | 7 г |
| Перец черный молотый | |
| Подсолнечное масло | 30 г |
| Соль по вкусу | |
| Сахар по вкусу | |

Порядок приготовления:

В чашу блендера положить помидоры, нарезанный кусочками перец болгарский, базилик, чеснок, масло подсолнечное, соль, сахар, перец черный молотый и закрыть крышку.





Нажать на кнопку  «ON/OFF».

Кнопкой  «FUNCTION» выбрать программу  «GRIND» и нажать кнопку  «ON/OFF».

Готовить до окончания программы.




Суп картофельно-сырный с шампиньонами

| | | | |
|--|--|---|---|
|  Сложность Средняя |  Подготовка 10 мин |  Приготовление 20 мин |  Порций 4-5 |
|--|--|---|---|

Порядок приготовления:

Картофель, лук и морковь почистить, порезать мелким кубиком и положить в чашу блендера, добавить грибы нарезанные тонкими пластинами, добавить воду и закрыть крышку блендера.

Нажать на кнопку  «ON/OFF».

Кнопкой  «FUNCTION» выбрать программу  «STEAM» и нажать кнопку  «ON/OFF».

За 7 минут до окончания программы открыть крышку дозагрузки продуктов, добавить , соль, перец черный молотый, масло сливочное и установить крышку обратно.

Готовить до окончания программы.

Дать настояться 10 минут.

При подаче посыпать сверху зеленью.

Ингредиенты:

| | |
|-----------------------|-------|
| Картофель | 150 г |
| Шампиньоны | 100 г |
| Сыр сливочный | 200 г |
| Лук | 50 г |
| Морковь | 70 г |
| Вода | 800 г |
| Масло сливочное | 30 г |
| Соль , перец по вкусу | |
| Зелень для украшения | |





Суп рыбный

Ингредиенты:

| | |
|----------------------|-------|
| Рыба филе | 200 г |
| Картофель | 150 г |
| Лук репчатый | 50 г |
| Морковь | 50 г |
| Вода | 800 г |
| Соль, перец по вкусу | |
| Зелень для украшения | |
| Масло сливочное | 40 г |



Сложность
Средняя



Подготовка
10 мин



Приготовление
20 мин




Порций
4-5

Порядок приготовления:

Филе рыбы нарезать кусочками. Картофель, лук, морковь почистить и порезать мелким кубиком.

В чашу блендера выложить картофель, морковь, лук, воду, соль и закрыть крышку блендера.

Нажать на кнопку  «ON/OFF».

Кнопкой  «FUNCTION» выбрать программу  «STEAM» и нажать кнопку  «ON/OFF».

За 10 минут до окончания программы открыть крышку дозагрузки продуктов, добавить рыбу, перец черный молотый, масло сливочное и установить крышку обратно.

Готовить до окончания программы.

Дать настояться 10 минут.

При подаче посыпать сверху зеленью.





Каша Булгур с сухофруктами



Сложность
Лёгкая



Подготовка
5 мин



Приготовление
20 мин



Порций
4





Ингредиенты:

| | |
|---------------|-------|
| Крупа Булгур | 200 г |
| Лук репчатый | 50 г |
| Курага | 50 гр |
| Изюм | 35 г |
| Вода | 360 г |
| Соль по вкусу | |

Порядок приготовления:

Лук почистить, порезать соломкой положить в чашу блендера, добавить курагу нарезанную полосочками, добавить булгур, изюм, соль, воду и закрыть крышку блендера.

Нажать на кнопку  «ON/OFF».

Кнопкой  «FUNCTION» выбрать программу  «STEAM» и нажать кнопку  «ON/OFF».

Готовить до окончания программы.

Дать настояться 10 минут.



Каша гречневая с грибами



Сложность
Лёгкая



Подготовка
5 мин



Приготовление
20 мин



Порций
4



Ингредиенты:

| | |
|----------------------|-------|
| Гречка | 150 г |
| Шампиньоны | 50 г |
| Лук репчатый | 50 г |
| Вода | 300 г |
| Соль, перец по вкусу | |
| Масло сливочное | 40 г |




Порядок приготовления:

Грибы нарезать пластинами, лук почистить и нарезать соломкой.

Гречку хорошо промыть до чистой воды.

В чашу блендера положить грибы, лук, гречку, соль, воду и закрыть крышку блендера.

Нажать на кнопку  «ON/OFF».

Кнопкой  «FUNCTION» выбрать программу  «STEAM» и нажать кнопку  «ON/OFF».

За 5 минут до окончания программы открыть крышку дозагрузки продуктов, добавить масло сливочное и установить крышку обратно.

Готовить до окончания программы.

Дать настояться 10 минут.



Каша рисовая с яблоками

| | | | |
|---|---|---|---|
|  Сложность Лёгкая |  Подготовка 5 мин |  Приготовление 20 мин |  Порций 4 |
|---|---|---|---|

Порядок приготовления:

Рис промыть до чистой воды.

Яблоки почистить и порезать мелким кубиком.

В чашу блендера положить рис, яблоки, изюм, корицу, соль, сахар, воду и закрыть крышку блендера.

Нажать на кнопку  «ON/OFF».

Кнопкой  «FUNCTION» выбрать программу  «STEAM» и нажать кнопку  «ON/OFF».

Готовить до окончания программы.

Дать настояться 10 минут.

Ингредиенты:

| | |
|----------------------|-------|
| Рис Басмати | 150 г |
| Вода | 300 г |
| Яблоки | 50 г |
| Изюм | 30 г |
| Корица по вкусу | |
| Соль, сахар по вкусу | |

