

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	

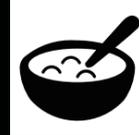
Порядок приготовления:

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	

