

A E N O

Рецепти за блендера AENO TB2



aeno.com



**Рецепти на програма
NUT / SOY MILK**

[Соево мляко](#)

[Лешниково мляко](#)

[Бадемово мляко](#)

[Орехово мляко](#)

[Млечно-ядкова напитка
с какао](#)

**Рецепти на програма
PASTRY**

[Кремообразна млечна елда с
какао](#)

[Кремообразна млечна овесена
каша с банан](#)

[Мляко с ориз, ябълки и стафиди](#)

[Кремообразен грис с ябълки и
канела](#)

[Кремообразна тиква с мляко и
ориз](#)

**Рецепти на програма
SMOOTHIE**

[Смути от ягода и банан](#)

[Смути от замразени
горски плодове](#)

[Ябълково смути с билки](#)

[Смути от сладолед и
горски плодове](#)

[Бананово смути с
извара и овесени ядки](#)

[Млечен шоколадов
коктейл с банан](#)

[Милкшейк с праскова
и кайсия](#)

[Млечен ягодов коктейл](#)

[Ягодов шейк](#)

[Класически милкшейк](#)

**Рецепти на програма
CORN / CEREALS**

[Царевична каша с грис](#)

[Царевична каша със
зеленчуци](#)

[Царевична каша със сирене](#)

[Царевична каша със сушени
плодове](#)

[Царевична каша с тиква](#)

[Консервирана
царевична каша](#)

**Рецепти на програма
CREAM SOUP**

[Крем супа от тиквички
с къри](#)

[Крем супа от леща](#)

[Крем супа от сирене](#)

[Крем супа от гъби](#)

[Крем супа от лук](#)

**Рецепти на програма
FRUITS / VEGGIES**

[Зеленчуков котейл с
целина, ябълка и киви](#)

[Коктейл от моркови,
тиква и ябълки](#)





[Зелен фитнес коктейл](#)

[Смути от моркови и
цитруси с джинджифил](#)

[Фреш от домати и босилек](#)



Соево мляко

 Трудност Лесна	 t за приготвяне: 4 мин	 t за готвене: 25 мин	 Порции 3
---	---	---	---







Съставки:

Соя	150 г
Дода	1100 мл

Начин на приготвяне:

Измийте соята и я накиснете във вода за 6 часа. Издедете водата - тя вече няма да Ви бъде нужна.

Поставете соята в купата на блендера, сипете чиста вода в нея и затворете капака на блендера. Натиснете ON/OFF,  използвайте бутона за избиране на функция , за да изберете NUT/SOY MILK  програмата, и оставете  блендера да работи до завършване на програмата.

След края на програмата изсипете получената смес от блендера и я прецедете внимателно през филтър или ситна цедка. Соевото мляко е готово!

Охладете напитката преди използване. Съхранявайте я в хладилник за не повече от 48 часа



Лешниково мляко



Трудност
Лесна



t за приготвяне:
4 МИН



t за готвене:
25 МИН







Порции
3

Съставки:

Лешници	150 г
Вода	750 мл

Начин на приготвяне:

Накиснете лешниците за 4 часа. Изцедете водата - тя вече няма да Ви бъде нужна.

Поставете лешниците в купата на блендера, сипете чиста вода в нея и затворете капака на блендера. Натиснете ON/OFF, , използвайте бутона за избиране на функция , за да изберете NUT/SOY MILK  програмата, и оставете  блендера да работи до завършване на програмата.





След края на програмата изсипете получената смес от блендера и я прецедете внимателно през филтър или ситна цедка. Лешниковото мляко е готово!

Охладете напитката преди използване. Съхранявайте я в хладилник за не повече от 48 часа.









Бадемово мляко

 Трудност Лесна	 t за приготвяне: 4 мин	 t за готвене: 25 мин	 Порции 4
---	---	---	---

Начин на приготвяне:

Накиснете бадемите във вода за 4 часа. Изцедете водата - тя вече няма да Ви бъде нужна.

Поставете бадеите в купата на блендера, сипете чиста в нея и затворете капака на блендера. Натиснете ON/OFF , използвайте бутона за избиране на функция , за да изберете NUT/SOY MILK  програмата, и оставете  блендера да работи до завършване на програмата.

След края на програмата изсипете получената смес от блендера и я прецедете внимателно през филтър или ситна цедка. Бадемовото мляко е готово!

Охладете напитката преди използване.
Съхранявайте я в хладилник за не повече от 48 часа

Съставки:

Бадеми	120 г
Фурми без костилки	40 г
Вода	900 мл





Орехово мляко

Съставки:

Орехи	50 г
Вода	850 мл



Трудност
Лесна



t за приготвяне:
8 мин







t за готвене:
25 мин



Порции
3-4

Начин на приготвяне:

Накиснете орехите във вода за 8 часа. Изцедете водата - тя вече няма да Ви бъде нужна.

Поставете орехите в купата на блендера, сипете чиста вода в нея и затворете капака на блендера. Натиснете ON/OFF , използвайте бутона за избиране на функция , за да изберете NUT/SOY MILK  програмата, и оставете  блендера да работи до завършване на програмата.

След края на програмата изсипете получената смес от блендера и я прецедете внимателно през филтър или ситна цедка. Ореховото мляко е готово!

Охладете напитката преди използване. Съхранявайте я в хладилник за не повече от 48 часа.





Млечно-ядкова напитка с какао



Трудност
Лесна



t за приготвяне:
2 мин



t за готвене:
15 мин



Порции
3







Съставки:

Лешници	50 g
Мляко	600 ml
Какао	30 g
Захар	40 g

Начин на приготвяне:

Накиснете лешниците за 4 часа. Изцедете водата - тя вече няма да Ви бъде нужна.

Поставете лешниците, млякото, какаото и захарта в купата на блендера и затворете капака. Натиснете ON/OFF , използвайте бутона за избиране на функция , за да изберете NUT/SOY MILK  програмата, и оставете  блендера да работи до завършване на програмата.

След края на програмата изсипете получената смес от блендера и я прецедете внимателно през филтър или ситна цедка. Напитката е готова!

Сервирайте гореща, гарнирана с шоколад по желание. Съхранявайте я в хладилник за не повече от 48 часа.



Смути от ягода и банан

Съставки:

Ягоди	200 г
Банан	200 г
Мляко	150 мл
Вода	350 мл



Трудност
Лесна



t за приготвяне:
3 мин



t за готвене:
1 мин







Порции
2-3

Начин на приготвяне:

Добре измийте ягодите. Обелете банана.

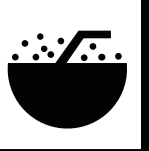
Сложете ягодите, банана, водата и млякото в блендера и затворете капака.

Натиснете ON/OFF , използвайте бутона за избиране на функция,  за да изберете SMOOTHIE  програмата, и натиснете ON/OFF  за стартиране.

Гответе до завършване на програмата.

Смутито е готово!





Смути от замразени горски плодове

<p>Трудност Лесна</p>	<p>t за приготвяне: 3 МИН</p>	<p>t за готвене: 1 МИН</p>	<p>Порции 2-3</p>
---------------------------	-----------------------------------	--------------------------------	-----------------------





Съставки:

250г замразени горски плодове	250 г
Плодове по избор	250 г
Ванилов екстракт	1 ч.л.
Плодов сок по избор или мляко	200 г

Начин на приготвяне:

Сложете замразените плодове в блендера, добавете йогурт, ваниловия екстракт, плодовия сок или млякото и затворете капака.

Натиснете ON/OFF  , използвайте бутона за избиране на функция  за да изберете SMOOTH-IE програмата, и натиснете ON/OFF  за стартиране. Гответе до завършване на програмата.

Смутито е готово!!



Ябълково смути с билки



Трудност
Средна



t за приготвяне:
5 мин



t за готвене:
1 мин



Порции
2-3







Съставки

Зелени ябълки	400 г
Пресен босилек	30 г
Пресен магданоз	30 г
Къдрав магданоз	20 г
Лимонов сок	20 г
Вода	200 мл

Начин на приготвяне:

Измийте ябълките, отстранете семките и ги нарежете на 4 парчета.

Сложете ябълките, босилека, магданиза и лимоновия сок в блендера, добавете водата и затворете капака.

Натиснете ON/OFF , използвайте бутона за избиране на функция , за да изберете SMOOTHIE  програмата, и натиснете ON/OFF  за стартиране. Гответе до завършване на програмата.

Смутито е готово!






Смути от сладолед и горски плодове

<p>Трудност Лесна</p>	<p>t за приготвяне: 3 мин</p>	<p>t за готвене: 1 мин</p>	<p>Порции 2-3</p>
---------------------------	-----------------------------------	--------------------------------	-----------------------

Начин на приготвяне:

Измийте горските плодове, поставете ги в блендера, добавете захарта, сладоледа и млякото и затворете капака.

Натиснете ON/OFF , използвайте бутона за избиране на функция  за да изберете SMOOTH-IE програмата, и натиснете ON/OFF  за стартиране. Гответе до завършване на програмата.

Смутито е готово!

Съставки:

Горски плодове (малини, боровинки, ягоди)	400 г
Захар	30 г
Сладолед (ванилия)	80 г
Мляко	200 мл





Бананово смути с извара и овесени ядки

Съставки:

Извара	150 г
Банан	200 г
Овесени ядки	30 г
Мляко	300 мл
Захар или мед по избор	



Трудност
Лесна



t за приготвяне:
3 МИН







t за готвене:
1 МИН



Порции
2-3

Начин на приготвяне:

Обелете банана и го сложете в блендера. Добавете изварата, млякото, овесените ядки и захарта или меда и затворете капака.

Натиснете ON/OFF , използвайте бутона за избиране на функция , за да изберете SMOOTHIE , програмата, и натиснете ON/OFF  за стартиране.





Гответе до завършване на програмата.

Смутито е готово!








Млечен шоколадов коктейл с банан

 Трудност Лесна	 t за приготвяне: 2 мин	 t за готвене: 1 мин	 Порции 2
---	---	--	---

Начин на приготвяне:

Обелете бананите и ги сложете в блендера. Добавете какаото, захарта, млякото и леда и затворете капака.

Натиснете ON/OFF , използвайте бутона за избиране на функция  за да изберете SMOOTHIES програмата, и натиснете ON/OFF  за стартиране. Гответе до завършване на програмата.

Коктейлът е готов!

Съставки:

Какао на прах	25 г
Банан	100 г
Сол	30 г
Мляко (хладно)	450 мл
Лед	100 г





Милкшейк с праскова и кайсия

Съставки:

Праскови (пресни)	250 г
Кайсии (пресни)	200 г
Мляко	200 г
Сладолед (ванилия)	180 г
Лед	100 г



Трудност
Лесна



t за приготвяне:
3 МИН







t за готвене:
1 МИН



Порции
2-3

Начин на приготвяне:

Измийте прасковите и кайсиите и отстранете костилките. Сложете ги в блендера и добавете млякото, сладоледа и леда и затворете капака.

Натиснете ON/OFF , използвайте бутона за избиране на функция , за да изберете SMOOTHIES  програмата, и натиснете ON/OFF  за стартиране.

Гответе до завършване на програмата.

Шейкът е готов!





Млечен ягодов коктейл



Трудност
Лесна



t за приготвяне:
2 мин



t за готвене:
1 мин



Порции
2




Съставки:

Ягоди	120 г
Сладолед (ванилия)	100 г
Мляко	400 мл
Лед	100 г

Начин на приготвяне:

Измийте ягодите и ги сложете в блендера. Добавете млякото, сладоледа и леда и затворете капака.

Натиснете ON/OFF , използвайте бутона за избиране на функция , за да изберете SMOOTHIES  програмата, и натиснете ON/OFF  за стартиране.

Гответе до завършване на програмата.

Коктейлът е готов!



Ягодов шейк



Трудност
Средна



t за приготвяне:
2 мин



t за готвене:
1 мин







Порции
2-3

Съставки:

Ягоди (пресни)	400 г
Мляко	200 г
Захар	30 г
Сладолед (ванилия)	150 г
Лед	100 г

Начин на приготвяне:

Измийте ягодите и ги сложете в блендера. Добавете млякото, сладоледа, захарта и леда и затворете капака.

Натиснете ON/OFF , използвайте бутона за избиране на функция,  за да изберете SMOOTHIES  програмата, и натиснете ON/OFF  за стартиране.





Гответе до завършване на програмата.

Шейкът е готов!








Класически милкшейк

 Трудност Лесна	 t за приготвяне: 3 мин	 t за готвене: 1 мин	 Порции 3-4
---	---	--	---

Начин на приготвяне:

Сложете сладоледа в блендера, добавете млякото, захарта, ваниловия екстракт и леда и затворете капака.

Натиснете ON/OFF , използвайте бутона за избиране на функция  за да изберете SMOOTH-IES програмата, и натиснете ON/OFF  за стартиране. Гответе до завършване на програмата.

Шейкът е готов!

Съставки:

Мляко	500 г
Сладолед	200 г
Ванилов екстракт	1 ч.л.
Захар или на вкус	
Лед	150 г





Крем супа от ТИКВИЧКИ С КЪРИ



Трудност
Средна



t за приготвяне:
10 мин



t за готвене:
20 мин



Порции
2-3



Съставки:





Тиквички	300 г
Картофи	100 г
Вода	350 г
Еотварска сметана	150 г
Къри	1/2 ч.л.
Сол	1 ч.л.

Сервирайте с:

Препечен хляб (крекери)	30 г
Пресен копър	2 стръка

Начин на приготвяне:

Измийте тиквичките, отрежете краищата им, почистете семките и настържете на едро. Нарезете картофите.

Сложете настърганите тиквички в блендера, добавете картофите, залейте всичко с вода и затворете капака. Натиснете ON/OFF , използвайте бутона за избиране на функция , за да изберете CREAM SOUP  програмата, и натиснете ON/OFF  за стартиране.

7 минути преди края на програмата отворете капака за преждевременно добавяне на съставки, добавете сметаната, кърито и солта и поставете капака обратно. Гответе до завършване на програмата.

Сервирайте топла, с крутони и копър по желание.



Крем супа от леща



Трудност
Средна



t за приготвяне:
10 мин




t за готвене:
20 мин



Порции
4-5

Начин на приготвяне:

Нарежете лука и морковите на средно големи парчета. Сложете лещата и нарязаните лук и моркови в блендера залейте всичко с вода и затворете капака.

Натиснете ON/OFF , използвайте бутона за избиране на функция , за да изберете CREAM SOUP  програмата, и натиснете ON/OFF  за стартиране.

7 минути преди края на програмата отворете капака за преждевременно добавяне на съставки, добавете сметаната, солта и пипера и поставете капака обратно. Гответе до завършване на програмата.

Сервирайте топла, с крутони и копър по желание.

Съставки:

Червена леща	250 г
Лук	140 г
Моркови	150 г
Готварска сметана	200 г
Сол	1 ч.л.
Млян черен пипер	1 щипка
Вода	1 л

Сервирайте с:

Препечен хляб (крекери)	30 г
2 стръка пресен копър	





Крем супа от сирене

Съставки:

Крема сирене	200 г
Картофи	200 г
Лук	100 г
Моркови	100 г
Чесън	1 скилидка
Готварска сметана	150 г
Вода	800 мл
Сол на вкус	
Млян черен пипер	

Сервирайте с:

Препечен хляб (крекери)	30 г
Пресен копър	2 стръка



Трудност
Средна



t за приготвяне:
10 мин







t за готвене:
20 мин



Порции
4

Начин на приготвяне:

Нарежете лука, картофите и морковите на средно големи парчета. Сложете нарязаните лук, картофи и моркови в блендера, залейте всичко с вода и затворете капака.

Натиснете ON/OFF , използвайте бутона за избиране на функция , за да изберете CREAM SOUP  програмата, и натиснете ON/OFF  за стартиране.

7 минути преди края на програмата отворете капака за преждевременно добавяне на съставки, добавете сметаната, крема сиренето на малки кубчета, солта и пипера и поставете капака обратно. Гответе до завършване на програмата.

Сервирайте топла, с крутони и копър по желание.





Крем супа от гъби



Трудност
Средна



t за приготвяне:
10 мин



t за готвене:
20 мин



Порции
4



Съставки:





Шампиньон	400 г
Лук	150 г
Готварска сметана	200 мл
Мляко	100 мл
Вода	600 мл
Мащерка	1 щипка
Сол на вкус	
Млян черен пипер	1 щипка

Сервирайте с:

Препечен хляб (крекери)	30 г
2 стръка пресен копър	

Начин на приготвяне:

Нарежете гъбите и лука. Сложете нарязаните лук и гъби и млякото, залейте всичко с вода и затворете капака.

Натиснете ON/OFF , използвайте бутона за избиране на функция , за да изберете CREAM SOUP  програмата, и натиснете ON/OFF  за стартиране.

7 минути преди края на програмата отворете капака за преждевременно добавяне на съставки, добавете сметаната, мащерката, солта и пипера и поставете капака обратно. Гответе до завършване на програмата.

Сервирайте топла, с крутони и копър по желание.



Крем супа от лук



Трудност
Средна



t за приготвяне:
10 мин



t за готвене:
20 мин



Порции
4-5



Съставки:





Лук	400 г
Картофи	150 г
Готварска сметана	200 мл
Сухо бяло вино	50 мл
Вода	800 мл
Индийско орехче	1 щипка
Сол на вкус	1 щипка
Млян черен пипер	1 щипка

Сервирайте с:

Препечен хляб (крекери)	30 г
Настъргано твърдо сирене	
Пресен копър	2 стръка

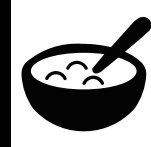
Начин на приготвяне:

Нарежете картофите и лука. Сложете нарязаните лук и картофи, залейте всичко с вода и затворете капака.





Натиснете ON/OFF , използвайте бутона за избиране на функция , за да изберете CREAM SOUP  програмата, и натиснете ON/OFF  за стартиране.

7 минути преди края на програмата отворете капака за преждевременно добавяне на съставки, добавете сметаната, виното, иднийското орехче, солта и пипера и поставете капака обратно. Гответе до завършване на програмата.





Сервирайте топла, с крутони и копър по желание.



Кремообразна млечна елда с какао

 Трудност Средна	 t за приготвяне: 5 мин	 t за готвене: 15 мин	 Порции 2-3
--	---	---	---

Начин на приготвяне:

Изплакнете елдата и я сложете в блендера заедно с млякото, водата, какаото, солта, захарта или меда и ядките и затворете капака. Натиснете ON/OFF , използвайте бутона за избиране на функция , за да изберете PASTRY  програмата, и натиснете ON/OFF  за стартиране. Гответе до завършване на програмата.

Сервирайте топла, с резенчета банан по желание.

Съставки:

Елда	75 г
Вода	210 мл
Какао на прах	3 ч.л
Сол	1 щипка
Захар или мед по избор	
Ядки по избор	70 г





Кремообразна млечна овесена каша с банан

Съставки:

Овесена каша	170 г
Мляко	250 мл
Вода	250 мл
Банан	150 г
Ядки по избор	70 г
Сол	1 щипка
Захар или мед по избор	



Трудност
Средна



t за приготвяне:
5 мин







t за готвене:
15 мин



Порции
2-3

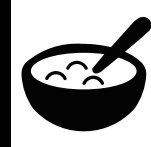
Начин на приготвяне:

Сложете овесената каша в блендера, добавете млякото, водата, банана, ядките, солта и захарта или меда и затворете капака.

Натиснете ON/OFF , използвайте бутона за избиране на функция , за да изберете PASTRY , и натиснете ON/OFF , за стартиране. Гответе до завършване на програмата.

Сервирайте топла, със сезонни горски плодове по желание.





Мляко с ориз, ябълки и стафиди



Трудност
Средна



t за приготвяне:
5 мин



t за готвене:
15 мин



Порции
2-3



Съставки:

Ориз басмати	170 г
Ябълки	120 г
Мляко	250 мл
Вода	400 мл
Масло	15 г
Сол	1 щипка
Захар или мед по избор	

Сервирайте с:

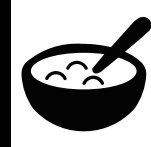
стафиди

Начин на приготвяне:

Изплакнете ориза и го сложете в блендера, добавете млякото, водата, обелените ябълки, солта и захарта или меда и затворете капака.

Натиснете ON/OFF , използвайте бутона за избиране на функция,  за да изберете PASTRY  програмата, и натиснете ON/OFF  за стартиране. Гответе до завършване на програмата.

Сервирайте топла, със стафиди и масло по желание.



Кремообразен грис с ябълки и канела



Трудност
Лесна



t за приготвяне:
5 мин



t за готвене:
15 мин



Порции
3



Съставки:





Грис	60-80 г
Обелени ябълки	120 мл
Мляко	400 мл
Вода	200 г
Канела на вкус	
Масло	20 г
Сол	1 щипка
Захар или мед по избор	

Сервирайте с:

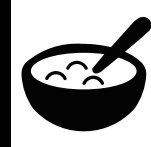
бадемови листенца

Начин на приготвяне:





Изплакнете гриса и го сложете в блендера, добавете млякото, водата, обелените ябълки, канелата, солта и захарта или меда и затворете капака.

Натиснете ON/OFF , използвайте бутона за избиране на функция , за да изберете PASTRY  програмата, и натиснете ON/OFF  за стартиране. Гответе до завършване на програмата.

Сервирайте топла, с бадемови листенца и масло по желание.






Кремообразна тиква с мляко и ориз

 Трудност Лесна	 t за приготвяне: 4 мин	 t за готвене: 15 мин	 Порции 4
---	---	---	---

Начин на проготвяне:

Обелете и нарежете тиквата. Изплакнете ориза и го сложете в блендера, добавете тиквата, млякото, водата, солта, захарта или меда и затворете капака.

Натиснете ON/OFF , използвайте бутона за избиране на функция , за да изберете PASTRY  програмата, и натиснете ON/OFF  за стартиране. Гответе до завършване на програмата.

Сервирайте топло, с ядки по желание.

Съставки:

Тиква	350 г
Ориз	70 г
Мляко	200 мл
Вода	200 мл
Сол на вкус	
Захар или мед по избор	

Сервирайте с:

ядки по избор





Царевична каша с грис



Трудност
Лесна



t за приготвяне:
2 мин



t за готвене:
18 мин



Порции
4-5







Съставки:

Царевично брашно	80 г
Грис	35 г
Вода	400 мл
Мляко	400 мл
Сол на вкус	
Масло	20 г

Начин на приготвяне:

Сложете царевичното брашно и гриса в блендера, добавете водата, млякото и солта и затворете капака.

Натиснете ON/OFF , използвайте бутона за избиране на функция , за да изберете CORN/CEREALS  програмата, и натиснете ON/OFF  за стартиране. Гответе до завършване на програмата.





Сервирайте топла, с парче масло по желание.



Царевична каша със зеленчуци

<p>Трудност Лесна</p>	<p>t за приготвяне: 5 мин</p>	<p>t за готвене: 18 мин</p>	<p>Порции 4</p>
---------------------------	-----------------------------------	---------------------------------	---------------------

Начин на приготвяне:

Обелете и нарежете лука и морковите. Сложете царевичното брашно, морковите и лука в блендера, добавете водата, млякото и солта и затворете капака. Натиснете ON/OFF , използвайте бутона за избиране на функция , за да изберете CORN/CEREALS  програмата, и натиснете ON/OFF  за стартиране. Гответе до завършване на програмата.

Сервирайте топла.

Съставки:

Царевично брашно	150 г
Моркови	80 г
Лук	60 г
Вода	600 мл
Мляко	100 мл
Сол на вкус	





Царевична каша със сирене

Съставки:

Царевично брашно	150 г
Сирене	100 г
Вода	600 мл
Мляко	100 мл
Къри на прах	1 г
Сол на вкус	



Трудност
Лесна



t за приготвяне:
3 мин







t за готвене:
18 мин



Порции
4

Начин на приготвяне:

Сложете царевичното брашно и сиренето в блендера, добавете водата, млякото и солта и затворете капака. Натиснете ON/OFF , използвайте бутона за избиране на функция , за да изберете CORN/CEREALS  програмата, и натиснете ON/OFF  за стартиране. Гответе до завършване на програмата.

Сервирайте топла.





Царевична каша със сушени плодове



Трудност
Лесна



t за приготвяне:
5 мин



t за готвене:
18 мин







Порции
3-4



Съставки:

Царевично брашно	170 г
Стафиди	50 г
Сушени кайсии	50 г
Вода	600 мл
Мляко	120 мл
Сол на вкус	

Начин на приготвяне:

Сложете царевичното брашно в блендера, добавете стафидите, сушените кайсии, водата, млякото и солта и затворете капака. Натиснете ON/OFF , използвайте бутон за избиране на функция , за да изберете CORN/CEREALS  програмата, и натиснете ON/OFF  за стартиране. Гответе до завършване на програмата.

Сервирайте топла, като можете да украсите със стафидите или сушените кайсии.



Царевична каша с тиква



Трудност
Лесна



t за приготвяне:
5 мин



t за готвене:
18 мин



Порции
3







Съставки:

Царевично брашно	150 г
Тиква	120 г
Вода	600 мл
Мляко	120 мл
Сол на вкус	

Начин на приготвяне:

Сложете царевичното брашно и обелената и нарязана тиква в блендера, добавете водата, млякото и солта и затворете капака.

Натиснете ON/OFF , използвайте бутона за избиране на функция , за да изберете CORN/CEREALS  програмата, и натиснете ON/OFF  за стартиране. Гответе до завършване на програмата.

Сервирайте топла.







Консервирана царевична каша

Съставки:


Консервирана царевича	400 g
Мляко	300 ml
Вода	200 ml
Ванилов екстракт	1 ч.л.
Захар	15 г
Сол на вкус	

Начин на приготвяне:


Сложете консервираната царевича, млякото, водата, солта, захарта и ванилията в блендера и затворете капака. Натиснете ON/OFF , използвайте бутона за избиране на функция , за да изберете CORN/CEREALS  програмата, и натиснете ON/OFF  за стартиране. Гответе до завършване на програмата.

Сервирайте топла.


Трудност
Лесна


t за приготвяне:
3 мин


t за готвене:
18 мин


Порции
4





Зеленчуков котейл с целина, ябълка и киви



Трудност
Лесна



t за приготвяне:
5 мин



t за готвене:
2 мин



Порции
3







Съставки

Целина (стъбло)	100 г
Киви	300 г
Ябълки	200 г
Маруля	30 г
Магданоз	15 г
Вода	250 мл
Мед на вкус	

Начин на приготвяне:

Обелете кивито и ябълките, сложете ги в блендера, добавете целината, магданоза, марулята, водата и меда и затворете капака.

Натиснете ON/OFF , използвайте бутона за избиране на функция , за да изберете FRUITS/VEGGIES  програмата, и натиснете ON/OFF  за стартиране. Гответе до завършване на програмата.

Коктейлът е готов!



Коктейл от моркови, тиква и ябълки



Трудност
Средна



t за приготвяне:
2 мин



t за готвене:
5 мин







Порции
2-3

Съставки:

Моркови	150 г
Тиква	100 г
Ябълки	150 г
Ябълков сок	400 мл

Начин на приготвяне:

Обелете морковите, тиквата и ябълките, нарежете ги и ги сложете в блендера. Добавете ябълковия сок и затворете капака.

Натиснете ON/OFF , използвайте бутона за избиране на функция , за да изберете FRUITS/VEGGIES  програмата, и натиснете ON/OFF  за стартиране.

Гответе до завършване на програмата.

Коктейлът е готов!





Зелен фитнес коктейл



Трудност
Лесна



t за приготвяне:
5 мин







t за готвене:
2 мин



Порции
3-4

Начин на приготвяне:

Нарежете целината и краставицата и ги сложете в блендера, добавете спанака, магданоза, овесените ядки, лененото семе, зехтина, лимоновия сок, солта и водата и затворете капака.

Натиснете бутона ON/OFF , използвайте бутона FUNCTION , за да изберете програмата FRUITS/VEGETABLES , и натиснете ON/OFF . Гответе до завършване на програмата.

Коктейлът е готов!

Съставки:

Стъбло от целина	200 г
Спанак	100 г
Магданоз	50 г
Краставица	200 г
Овесени ядки	100 г
Ленено семе	50 г
Зехтин	50 г
Вода	500 мл
Лимонов сок	25 мл
Морска сол на вкус	





Смути от тиква и цитруси с джинджифил

Съставки

Вътрешност на тиква	250-300 г
Грейпфрут	350 г
Портокал	200 г
Джинджифил (корен)	5 г
Мед	40 г
Канела	1/4 ч.л.
Плодов сок по избор	100 мл



Трудност
Лесна



t за приготвяне:
5 мин







t за готвене:
2 мин



Порции
4

Начин на приготвяне:

Обелете тиквата, грейпфрута и портокала, нарежете ги и ги сложете в блендера. Добавете меда, джинджифила, канелата и сока и затворете капака.

Натиснете ON/OFF , използвайте бутон за избиране на функция , за да изберете FRUITS/VEGGIES  програмата, и натиснете ON/OFF  за стартиране. Гответе до завършване на програмата.

Смутито е готово!





Фреш от домати и босилек



Трудност
Лесна



t за приготвяне:
5 МИН



t за готвене:
2 МИН



Порции
2-3







Съставки:

Домати	500 г
Босилек	1 стъбло
Сол	1 ч.л.
Захар	10 г

Начин на приготвяне:

Измиете домати и ги накиснете във вряща вода за 2 минути, след което ги обелете. Сложете обелените домати, босилека, солта и захарта в блендера и затворете капака.

Натиснете ON/OFF , използвайте бутон за избиране на функция , за да изберете FRUITS/VEGGIES  програмата, и натиснете ON/OFF  за стартиране. Гответе до завършване на програмата.

Фрешът е готов!