

A E N O

Рецепты для Блендера AENO TB2



aeno.com



**Рецепты для программы
NUT/SOY MILK**

[Соевое молоко](#)

[Ореховое молоко из фундука](#)

[Ореховое молоко из миндаля](#)

[Ореховое молоко из грецкого ореха](#)

[Молочно-ореховый напиток с какао](#)

**Рецепты для программы
PASTRY**

[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](#)

**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
KORN/CEREALS**

[Кукурузная каша с манкой](#)

[Кукурузная каша с овощами](#)

[Кукурузная каша с плавленым сыром](#)

[Кукурузная каша с сухофруктами](#)

[Кукурузная каша с тыквой](#)

[Каша из консервированной кукурузы](#)

**Рецепты для программы
CREAM SOUP**

[Кабачковый крем-суп с карри](#)

[Крем-суп из чечевицы](#)

[Сырный суп-пюре](#)

[Крем-суп из шампиньонов](#)

[Луковый крем-суп](#)

**Рецепты для программы
FRUITS/VEGGIES**

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

[Морковно-тыквенный коктейль с яблоком](#)

[Зеленый фитнес-коктейль](#)

[Тыквенно-цитрусовый смузи с имбирем](#)

[Томатный фреш с базиликом](#)



Соевое молоко

 Сложность Лёгкая	 Подготовка 4 мин	 Приготовление 25 мин	 Порций 3
---	---	---	---



Ингредиенты:

Соя	150 г
Вода	1100 мл

Порядок приготовления:

Сою промыть, замочить в воде на 6 часов. После слить воду, она больше не понадобится.

В чашу блендера поместить сою, залить чистой водой и закрыть крышку блендера. Нажать «ON/OFF» , кнопкой «FUNCTION»  выбрать программу «NUT/SOY MILK»,  нажать «ON/OFF»  и готовить до окончания программы.

По готовности полученную смесь вылить из блендера и тщательно процедить через фильтр или мелкое сито. Соевое молоко готово!

Перед употреблением напиток следует охладить. 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:

Фундук замочить в воде на 4 часа. После слить воду, она больше не понадобится.

В чашу блендера поместить фундук, залить чистой водой и закрыть крышку блендера. Нажать «ON/OFF» , кнопкой «FUNCTION»  выбрать программу «NUT/SOY MILK» , нажать «ON/OFF»  и готовить до окончания программы.


По готовности полученную смесь вылить из блендера и тщательно процедить через фильтр или мелкое сито. Фундучное молоко готово!

Перед употреблением напиток следует охладить. Хранить в холодильнике не более 48 часов.









Ореховое молоко из миндаля

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

Порядок приготовления:

Миндаль замочить в воде на 4 часа.
После слить воду, она больше не понадобится.

В чашу блендера поместить орехи, финики, залить чистой водой и закрыть крышку блендера. Нажать «ON/OFF» , кнопкой «FUNCTION»  выбрать программу «NUT/SOY MILK»,  нажать «ON/OFF»  и готовить до окончания программы.

По готовности полученную смесь вылить из блендера и тщательно процедить через фильтр или мелкое сито. Миндальное молоко готово!

Перед употреблением напиток следует охладить.
Хранить в холодильнике не более 48 часов.

Ингредиенты:

Миндаль	120 г
Финики без косточек	40 г
Вода	900 мл





Ореховое молоко из грецкого ореха

Ингредиенты:

Грецкие орехи	50 г
Вода	850 мл



Сложность
Лёгкая



Подготовка
8 мин







Приготовление
25 мин



Порций
3-4

Порядок приготовления:

Орехи замочить в воде на 8 часов. После слить воду, она больше не понадобится.

В чашу блендера поместить орехи, залить чистой водой и закрыть крышку блендера. Нажать «ON/OFF» , кнопкой «FUNCTION»  выбрать программу «NUT/SOY MILK» , нажать «ON/OFF»  и готовить до окончания программы.

По готовности полученную смесь вылить из блендера и тщательно процедить через фильтр или мелкое сито. Ореховое молоко готово!

Перед употреблением напиток следует охладить. Хранить в холодильнике не более 48 часов.





Молочно-ореховый напиток с какао



Сложность
Лёгкая



Подготовка
2 мин



Приготовление
15 мин



Порций
3



Ингредиенты:

Фундук	50 г
Молоко	600 мл
Какао	30 г
Сахар	40 г





Для подачи:

тёртый шоколад

Порядок приготовления:

Фундук замочить в воде на 4 часа. После слить воду, она больше не понадобится.

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

Нажать «ON/OFF» , кнопкой «FUNCTION»  выбрать программу «NUT/SOY MILK» , нажать «ON/OFF»  и готовить до окончания программы.

По готовности смесь вылить из блендера и тщательно процедить через фильтр или мелкое сито. Напиток готов!

Подавайте его горячим, по желанию сверху посыпьте шоколадом. Хранить в холодильнике не более 48 часов.



Клубнично-банановый СМУЗИ

Ингредиенты:

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



Сложность
Лёгкая



Подготовка
3 мин







Приготовление
1 мин



Порций
2-3

Порядок приготовления:

Клубнику хорошо вымыть. Банан очистить.

В чашу блендера поместить клубнику, банан, воду и молоко. Закрыть крышку, нажать на кнопку «ON/OFF» , кнопкой «FUNCTION»  выбрать программу «SMOOTHIE»  и нажать «ON/OFF» . Готовить до окончания программы.

Смузи готов!





Смузи из замороженных ягод



Сложность
Лёгкая



Подготовка
3 мин



Приготовление
1 мин







Порций
2-3



Ингредиенты:

Замороженные ягоды (любые)	250 г
Йогурт без добавок	250 г
Ванильный экстракт	1 ч.л.
Фруктовый сок (по вкусу) или молоко	200 г

Порядок приготовления:

Замороженные ягоды поместить в чашу блендера, добавить йогурт, экстракт ванили, фруктовый сок или молоко и закрыть крышку. Нажать на «ON/OFF» , кнопкой «FUNCTION»  выбрать программу «SMOOTHIE»  и нажать «ON/OFF» . Готовить до окончания программы.

Смузи готов!



Смузи из яблок и зелени



Сложность
Лёгкая



Подготовка
5 мин



Приготовление
1 мин



Порций
2-3







Ингредиенты:

Зелёное яблоко	400 г
Свежий базилик	30 г
Свежая петрушка	30 г
Кучерявая петрушка	20 г
Сок лимона	20 г
Вода	200 мл

Порядок приготовления:

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

В чашу блендера поместить яблоки, базилик, петрушку, сок лимона, добавить воду и закрыть крышку блендера. Нажать на «ON/OFF» , кнопкой «FUNCTION»  выбрать программу «SMOOTHIE»  и нажать «ON/OFF» . Готовить до окончания программы.

Смузи готов!



Ягодный смузи с мороженым



Сложность
Лёгкая



Подготовка
3 мин







Приготовление
1 мин



Порций
2-3

Порядок приготовления:

Ягоды помыть и поместить в чашу блендера, добавить сахар, мороженое, молоко и закрыть крышку блендера. Нажать на «ON/OFF» . Кнопкой «FUNCTION»  выбрать программу «SMOOTHIE»  и нажать «ON/OFF» . Готовить до окончания программы.

Смузи готов!

Ингредиенты:

Ягоды (малина, ежевика, клубника)	400 г
Сахар	30 г
Мороженое (пломбир)	80 г
Молоко	200 мл





Творожно-банановый смузи с овсяными хлопьями

Ингредиенты:

Творог	150 г
Банан	200 г
Овсяные хлопья	30 г
Молоко	300 мл
Сахар или мёд по вкусу	



Сложность
Лёгкая



Подготовка
3 мин







Приготовление
1 мин



Порций
2-3

Порядок приготовления:


Банан очистить от кожуры и поместить в чашу блендера, добавить творог, молоко, овсяные хлопья, сахар или мёд и закрыть крышку блендера. Нажать на «ON/OFF» . Кнопкой «FUNCTION»  выбрать программу «SMOOTHIE»  и нажать «ON/OFF» . Готовить до окончания программы.

Смузи готов!





Молочно-шоколадный коктейль с бананом

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

Порядок приготовления:

Банан очистить от кожуры и поместить в чашу блендера, добавить какао порошок, сахар, молоко, лёд и закрыть крышку блендера. Нажать на «ON/OFF» . Кнопкой «FUNCTION»  выбрать программу «SMOOTHIE»  и нажать «ON/OFF» . Готовить до окончания программы.

Коктейль готов!

Ингредиенты:

Какао порошок	25 г
Банан	100 г
Сахар	30 г
Молоко (охлажденное)	450 мл
Лёд	100 г





Персиково-абрикосовый МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

Ингредиенты:

Персик (свежий)	250 г
Абрикос (свежий)	200 г
Молоко	200 г
Мороженое (пломбир)	180 г
Лёд	100 г



Сложность
Лёгкая



Подготовка
3 мин







Приготовление
1 мин



Порций
2-3

Порядок приготовления:

Персики и абрикосы вымыть и убрать косточки. Поместить их в чашу блендера, добавить молоко, мороженое, лёд и закрыть крышку блендера. Нажать на «ON/OFF» . Кнопкой «FUNCTION»  выбрать программу «SMOOTHIE»  и нажать «ON/OFF» . Готовить до окончания программы.

Коктейль готов!





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
Лёд	100 г

Порядок приготовления:

Землянику вымыть и поместить в чашу блендера, добавить мороженое, молоко, лёд и закрыть крышку блендера. Нажать на «ON/OFF» . Кнопкой «FUNCTION»  выбрать программу «SMOOTHIE»  и нажать «ON/OFF» . Готовить до окончания программы.

Коктейль готов!



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
Лёд	100 г

Порядок приготовления:


Клубнику вымыть и поместить в чашу блендера, добавить мороженое, сахар, молоко, лёд и закрыть крышку блендера. Нажать на «ON/OFF» . Кнопкой «FUNCTION»  выбрать программу «SMOOTHIE»  и нажать «ON/OFF» . Готовить до окончания программы.

Клубничный шейк готов!









Классический молочный коктейль

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

Порядок приготовления:

В чашу блендера поместить мороженое, добавить молоко, сахар, экстракт ванили, лёд и закрыть крышку. Нажать на «ON/OFF» . Кнопкой «FUNCTION»  выбрать программу «SMOOTHIE»  и нажать «ON/OFF» . Готовить до окончания программы.

Молочный коктейль готов!

Ингредиенты:

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





Кабачковый крем-суп с карри



Сложность
Средняя



Подготовка
10 мин



Приготовление
20 мин



Порций
2-3



Ингредиенты:





Кабачки	300 г
Картофель	100 г
Вода	350 г
Сливки	150 г
Карри (порошок)	1 ч.л.
Соль	1 ч.л.

Для подачи:

Белый тостовый хлеб (сухарики)	30 г
Свежий укроп	2 веточки

Порядок приготовления:

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

Поместить тертый кабачок в блендер, добавить картофель, залить всё водой и закрыть крышку блендера. Нажать на «ON/OFF» , кнопкой «FUNCTION»  выбрать программу «CREAM SOUP»  и нажать «ON/OFF»  для старта.

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





Подавайте крем-суп тёплым, сверху добавьте сухарики и укроп.



Крем-суп из чечевицы

<p>Сложность Средняя</p>	<p>Подготовка 10 мин</p>	<p>Приготовление 20 мин</p>	<p>Порций 4-5</p>
------------------------------	------------------------------	---------------------------------	-----------------------

Порядок приготовления:

Лук и морковь нарезать средними кубиками. В блендер выложить чечевицу, нарезанные лук и морковь, залить всё водой. Закрывать верхнюю крышку. Нажать на «ON/OFF» , кнопкой «FUNCTION»  выбрать программу «CREAM SOUP»  и нажать «ON/OFF»  для старта.

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

Крем-суп подавать тёплым, сверху добавить сухарики и зелень.

Ингредиенты:

Красная чечевица	250 г
Репчатый лук	140 г
Морковь	150 г
Сливки (10-15%)	200 г
Соль	1 ч.л.
Черный молотый перец	1 щепотка
Вода 1 л	1 л

Для подачи:

Белый тостовый хлеб (сухарики)	30 г
--------------------------------	------





Сырный суп-пюре





Ингредиенты:

Плавленый сливочный сыр	200 г
Картофель	200 г
Репчатый лук	100 г
Морковь	100 г
Чеснок	1 зубчик
Сливки (10-15%)	150 г
Вода	800 мл
Соль по вкусу	
Перец черный молотый	

Для подачи:


Белый тостовый хлеб (сухарики)	30 г
--------------------------------	------


Порядок приготовления:

Картофель, лук и морковь нарезать мелкими кубиками. В блендер поместить нарезанные картофель, лук, морковь, залить всё водой и закрыть верхнюю крышку блендера. Нажать на «ON/OFF» , кнопкой «FUNCTION»  выбрать программу «CREAM SOUP»  и нажать «ON/OFF»  для старта.


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

Суп-пюре подавать тёплым, сверху добавить сухарики и зелень.


Сложность
Средняя


Подготовка
10 мин


Приготовление
20 мин


Порций
4





Крем-суп из шампиньонов



Сложность
Средняя



Подготовка
10 мин



Приготовление
20 мин



Порций
4







Ингредиенты:

Шампиньоны	400 г
Репчатый лук	150 г
Сливки 20%	200 мл
Молоко	100 мл
Вода	600 мл
Тимьян	щепотка
Чорный молотый перец	щепотка
Соль по вкусу	

Для подачи:

Белый тостовый хлеб (сухарики)	30 г
--------------------------------	------

Порядок приготовления:

Шампиньоны и лук нарезать пластиками. В блендер поместить шампиньоны, лук, молоко, залить всё водой и закрыть верхнюю крышку блендера. Нажать на «ON/OFF» . Кнопкой «FUNCTION»  выбрать программу «CREAM SOUP»  и нажать «ON/OFF»  для старта.

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

Крем-суп подавать тёплым, сверху добавить сухарики.



Луковый крем-суп



Сложность
Средняя



Подготовка
10 мин



Приготовление
20 мин



Порций
4-5







Ингредиенты:

Репчатый лук	400 г
Картофель	150 г
Сливки 20%	200 мл
Белое сухое вино	50 мл
Вода	800 мл
Мускатный орех	щепотка
Черный молотый перец	щепотка
Соль по вкусу	

Для подачи:

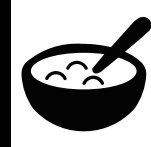
Белый тостовый хлеб (сухарики)	30 г
Тёртый сыр (любой твердый)	
Зелень	

Порядок приготовления:



Картофель и лук нарезать брусочками. В блендер поместить картофель, лук, залить всё водой и закрыть верхнюю крышку блендера. Нажать на «ON/OFF» , кнопкой «FUNCTION»  выбрать программу «CREAM SOUP»  и нажать «ON/OFF»  для старта.

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





Крем-суп подавать тёплым, сверху натереть сыр, добавить сухарики и зелень.



Молочная гречневая крем-каша с какао

 Сложность Средняя	 Подготовка 5 мин	 Приготовление 15 мин	 Порций 2-3
--	---	---	---

Порядок приготовления:

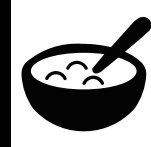
Гречневую крупу тщательно промыть и положить в чашу блендера, добавить молоко, воду, какао порошок, соль, сахар или мед, орехи, и закрыть верхнюю крышку. Нажать на «ON/OFF» , кнопкой «FUNCTION»  выбрать программу «PASTRY»  и нажать «ON/OFF»  и готовить до окончания программы.

Подавайте кашу тёплой, сверху выложите слайсы банана.

Ингредиенты:

Гречневая крупа	75 г
Молоко	300 мл
Вода	210 мл
Какао порошок	3 ч.л.
Орехи (любые)	70 г
Соль щепотка	
Сахар или мёд по вкусу	





Молочная овсяная крем-каша с бананом

Ингредиенты:

Овсяные хлопья	170 г
Молоко	250 мл
Вода	250 мл
Банан	150 г
Орехи (любые)	70 г
Соль	щепотка
Сахар или мёд по вкусу	

Для подачи:

Сезонные ягоды





●●●●●
Сложность
Средняя

🕒
Подготовка
5 мин

🔥
Приготовление
15 мин

🍲
Порций
2-3

Порядок приготовления:

Овсяные хлопья засыпать в чашу блендера, добавить молоко, воду, банан, орехи, соль, сахар или мёд, и закрыть верхнюю крышку. Нажать на «ON/OFF» , кнопкой «FUNCTION»  выбрать программу «PASTRY» , нажать «ON/OFF»  и готовить до окончания программы.

Подавайте кашу тёплой, сверху выложите свежие сезонные ягоды.





Молочная рисовая крем-каша с яблоком и изюмом



Сложность
Средняя



Подготовка
5 мин



Приготовление
15 мин



Порций
2-3







Ингредиенты:

Рис басмати	170 г
Яблоко	120 г
Молоко	250 мл
Вода	400 мл
Сливочное масло	15 г
Соль щепотка	щепотка
Сахар или мёд по вкусу	

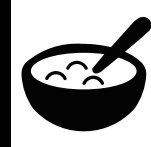
Для подачи:

Изюм

Порядок приготовления:

Рис промыть и поместить в чашу блендера, добавить молоко, воду, очищенное яблоко, соль, сахар или мёд, и закрыть верхнюю крышку. Нажать на «ON/OFF» , кнопкой «FUNCTION»  выбрать программу «PASTRY» , нажать «ON/OFF»  и готовить до окончания программы.

Подавайте кашу тёплой со сливочным маслом и изюмом.



Манная крем-каша с яблоком и корицей



Сложность
Средняя



Подготовка
5 мин



Приготовление
15 мин



Порций
3







Ингредиенты:

Манная крупа	60-80 г
Молоко	400 мл
Вода	200 мл
Очищенное яблоко	120 г
Сливочное масло	20 г
Соль	щепотка
Сахар или мёд по вкусу	
Корица по вкусу	

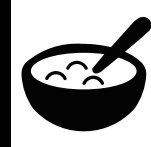
Для подачи:

Миндальные лепестки




Порядок приготовления:

Манную крупу поместить в чашу блендера, добавить молоко, воду, очищенное яблоко, корицу, соль, сахар или мёд, и закрыть верхнюю крышку. Нажать на «ON/OFF» , кнопкой «FUNCTION»  выбрать программу «PASTRY» , нажать «ON/OFF»  и готовить до окончания программы.





Подавайте кашу тёплой со сливочным маслом, сверху посыпьте миндальными лепестками.



Тыквенная крем-каша с молоком и рисом

 Сложность Средняя	 Подготовка 4 мин	 Приготовление 15 мин	 Порций 4
--	---	---	---

Порядок приготовления:

Тыкву очистить и нарезать. Рис промыть и поместить в чашу блендера, добавить тыкву, молоко, воду, соль, сахар и закрыть верхнюю крышку. Нажать на «ON/OFF» , кнопкой «FUNCTION»  выбрать программу «PASTRY» , нажать «ON/OFF»  и готовить до окончания программы.

Подавайте кашу тёплой, сверху посыпьте любимыми орехами.

Ингредиенты:

Тыква	350 г
Рис	70 г
Молоко	200 мл
Вода	200 мл

Соль по вкусу

Сахар по вкусу

Для подачи:

Орехи (любые)





Кукурузная каша с манкой



Сложность
Лёгкая



Подготовка
2 мин



Приготовление
18 мин



Порций
4-5



Ингредиенты:

Кукурузная крупа	80 г
Манная крупа	35 г
Вода	400 мл
Молоко	400 мл
Сливочное масло	20 г
Соль по вкусу	

Порядок приготовления:


В чашу блендера поместить маную и кукурузную крупы, добавить воду, молоко, соль и закрыть крышку.

Нажать на «ON/OFF» . Кнопкой «FUNCTION»  выбрать программу «KORN/CEREALS»  и нажать «ON/OFF» . Готовить до окончания программы.





Готовую кашу подавать тёплой с кусочком сливочного масла сверху.



Кукурузная каша с овощами

 Сложность Лёгкая	 Подготовка 5 мин	 Приготовление 18 мин	 Порций 4
---	---	---	---

Порядок приготовления:

Морковь и лук почистить и нарезать. В чашу блендера поместить кукурузную крупу, морковь, лук, добавить воду, молоко, соль и закрыть крышку. Нажать на «ON/OFF» . Кнопкой «FUNCTION»  выбрать программу «KORN/CEREALS»  и нажать «ON/OFF» . Готовить до окончания программы.

Готовую кашу подавать тёплой, сверху добавить зелень.

Ингредиенты:

Кукурузная крупа	150 г
Морковь	80 г
Лук репчатый	60 г
Вода	600 мл
Молоко	100 мл
Соль по вкусу	

Для подачи:

Зелень





Кукурузная каша с плавленым сыром

Ингредиенты:

Кукурузная крупа	150 г
Плавленый сыр	100 г
Вода	600 мл
Молоко	100 мл
Карри молотый	1 г
Соль по вкусу	



Сложность
Лёгкая



Подготовка
3 мин







Приготовление
18 мин



Порций
4

Порядок приготовления:

В чашу блендера поместить кукурузную крупу, добавить плавленый сыр, воду, молоко, карри, соль и закрыть крышку. Нажать на «ON/OFF»  . Кнопкой «FUNCTION»  выбрать программу «KORN/CEREALS»  и нажать «ON/OFF»  . Готовить до окончания программы.

Готовую кашу подавать тёплой.





Кукурузная каша с сухофруктами



Сложность
Лёгкая



Подготовка
5 мин



Приготовление
18 мин







Порций
3-4



Ингредиенты:

Кукурузная крупа	170 г
Изюм	50 г
Курага	50 г
Вода	600 мл
Молоко	120 мл
Соль по вкусу	

Порядок приготовления:

В чашу блендера поместить кукурузную крупу, добавить изюм, курагу, молоко, воду, соль и закрыть крышку. Нажать на «ON/OFF» . Кнопкой «FUNCTION»  выбрать программу «KORN/CEREALS»  и нажать «ON/OFF» . Готовить до окончания программы.

По готовности кашу можно задекорировать кусочками кураги и изюмом!



Кукурузная каша с тыквой



Сложность
Лёгкая



Подготовка
5 мин



Приготовление
18 мин



Порций
3



Ингредиенты:

Кукурузная крупа	150 г
Тыква	120 г
Вода	600 мл
Молоко	120 мл
Соль по вкусу	

Порядок приготовления:

В чашу блендера поместить кукурузную крупу, добавить почищенную и порезанную кусочками тыкву, затем добавить воду, молоко, соль и закрыть крышку.

Нажать на «ON/OFF» . Кнопкой «FUNCTION»  выбрать программу «KORN/CEREALS»  и нажать «ON/OFF» . Готовить до окончания программы.

Готовую кашу подавать тёплой.



Каша из консервированной кукурузы

Ингредиенты:

Консервированная кукуруза	400 г
Молоко	300 мл
Вода	200 мл
Экстракт ванили	1 ч.л.
Сахар	15 г
Соль по вкусу	



Сложность
Лёгкая



Подготовка
3 мин







Приготовление
18 мин



Порций
4

Порядок приготовления:

В чашу блендера поместить консервированную кукурузу, молоко, воду, соль, сахар, экстракт ванили и закрыть крышку. Нажать на «ON/OFF» , кнопкой «FUNCTION»  выбрать программу «KORN/CEREALS» , нажать «ON/OFF»  и готовить до окончания программы.

Подавайте кашу тёплой.





Овощной коктейль с сельдереем, яблоком и киви



Сложность
Лёгкая



Подготовка
5 мин



Приготовление
2 мин



Порций
3



Ингредиенты:

Стеблевой сельдерей	100 г
Киви	300 г
Яблоко	200 г
Салатные листья	30 г
Петрушка	15 г
Вода	250 мл
Мёд по вкусу	

Порядок приготовления:

Киви и яблоко очистить от кожуры и поместить в чашу блендера, добавить сельдерей, петрушку, листья салата, воду, мёд и закрыть крышку. Нажать на «ON/OFF» , кнопкой «FUNCTION»  выбрать программу «FRUITS/VEGGIES»  и нажать «ON/OFF» . Готовить до окончания программы.

Коктейль готов!



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
Яблочный сок	400 мл

Порядок приготовления:

Морковь, тыкву и яблоко почистить, порезать и поместить в чашу блендера, затем добавить яблочный сок и закрыть крышку. Нажать на «ON/OFF» . Кнопкой «FUNCTION»  выбрать программу «FRUITS/VEGGIES»  и нажать «ON/OFF» . Готовить до окончания программы.

Коктейль готов!





Зеленый фитнес-коктейль



Сложность
Лёгкая



Подготовка
5 мин







Приготовление
2 мин



Порций
3-4

Порядок приготовления:

Нарезать сельдерей и огурец и поместить в чашу блендера, добавить шпинат, петрушку, овсяные хлопья, семена льна, оливковое масло, сок лимона, соль, воду и закрыть крышку. Нажать на «ON/OFF» , кнопкой «FUNCTION»  выбрать программу «FRUITS/VEGGIES»  и нажать «ON/OFF» . Готовить до окончания программы.

Коктейль готов!

Ингредиенты:

Стеблевой сельдерей	200 г
Шпинат	100 г
Петрушка	50 г
Огурец	200 г
Овсяные хлопья	100 г
Семена льна	50 г
Оливковое масло	50 г
Вода	500 мл
Лимонный сок	25 мл
Морская соль по вкусу	





Тыквенно-цитрусовый смузи с имбирем

Ингредиенты:

Мякоть тыквы	250-300 г
Грейпфрут	350 г
Апельсин	200 г
Корень имбиря	5 г
Мёд	40 г
Корица	1/4 ч.л.
Фруктовый сок (по вкусу)	100 мл



Лёгкая
Средняя



Подготовка
5 мин







Приготовление
2 мин



Порций
4

Порядок приготовления:

Тыкву, грейпфрут и апельсин почистить, порезать и поместить в чашу блендера, добавить мёд, имбирь, корицу, сок и закрыть крышку. Нажать на «ON/OFF» . Кнопкой «FUNCTION»  выбрать программу «FRUITS/VEGGIES»  и нажать «ON/OFF» . Готовить до окончания программы.

Смузи готов!





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, после чего снять с них шкурку. В чашу блендера поместить очищенные помидоры, базилик, соль, сахар и закрыть крышку. Нажать на «ON/OFF» , кнопкой «FUNCTION»  выбрать программу «FRUITS/VEGGIES»  и нажать «ON/OFF» . Готовить до окончания программы.

Фреш готов!