

# AENO

## Рецепти за блендера AENO TB3







[aeno.com](http://aeno.com)



**Рецепти на програма  
SOY MILK**[Соево мляко](#)[Лешниково мляко](#)[Бадемово мляко](#)[Орехово мляко](#)[Млечно-ядкова напитка с какао](#)**Рецепти на програма  
RISE PASTE**[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](#)[Консервирана царевична каша](#)**Рецепти на програма  
PORRIDGE**[Овесена каша с череши и портокал](#)[Оризова каша](#)[Овесена каша с банани и фурми/сини сливи](#)[Овесена каша с череши и портокал](#)[Овесена каша с ябълки и канела](#)**Рецепти на програма  
THICK 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 / VEGETABLES**[Зеленчуков котейл с целина, ябълка и киви](#)[Коктейл от моркови, тиква и ябълки](#)[Зелен фитнес коктейл](#)[Смути от тиква и цитруси с джинджифил](#)[Фреш от домати и босилек](#)**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  
GRIND**[Натрошен лед със сок](#)[Захаросани ягоди](#)[Смилане на ядки](#)[Смилане на месо](#)[Доматен сос за спагети](#)**Рецепти на програма  
STEAM**[Гъбена супа с картофи и сирене](#)[Рибена супа](#)[Каша от булгур със сушени плодове](#)[Каша от елда с гъби](#)[Оризова каша с ябълки](#)



# Соево мляко

 <b>Трудност</b> Лесна	 <b>t за приготвяне:</b> 4 мин	 <b>t за готвене:</b> 25 мин	 <b>Порции</b> 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

 <b>Трудност</b> Лесна	 <b>t за приготвяне:</b> 4 мин	 <b>t за готвене:</b> 25 мин	 <b>Порции</b> 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.









# Кремообразна млечна елда с какао

 <b>Трудност</b> Средна	 <b>t за приготвяне:</b> 5 мин	 <b>t за готвене:</b> 15 мин	 <b>Порции</b> 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  програмата, 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

 <b>Трудност</b> Лесна	 <b>t за приготвяне:</b> 4 мин	 <b>t за готвене:</b> 15 мин	 <b>Порции</b> 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







# Консервирана царевична каша

## Съставки:

Консервирана царевица	400 г
Мляко	300 мл
Вода	200 мл
Ванилов екстракт	1 ч.л.
Захар	15 г
Сол на вкус	



Трудност  
Лесна



t за приготвяне:  
3 мин







t за готвене:  
18 мин



Порции  
4

## Начин на приготвяне:

Сложете консервираната царевица, 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.







# Овесена каша с черешки и портокал

## Съставки:

Овесени ядки	70 г
Замразени черешки	35 г
Портокалов сок	50 г
Мляко	450 г
Йогурт	120 г
Мед	30 г



Трудност  
Лесна



t за приготвяне:  
3 МИН







t за готвене:  
17 МИН



Порции  
3

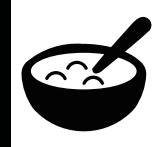
## Начин на приготвяне:

Сложете овесените ядки, замразените черешки, портокаловия сок, млякото, йогурта и меда в блендера и затворете капака.





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

Сервирайте в стъклена чаша. Удобна за консумиране навън и вкъщи.





# Оризова каша (напитка)

 <b>Трудност</b> Лесна	 <b>t за приготвяне:</b> 3 мин	 <b>t за готвене:</b> 17 мин	 <b>Порции</b> 3
---	---	---	---







## Съставки:

Ориз	35 г
Мляко	400 мл
Вода	100 мл
Ванилов екстракт	1/2 ч.л.
Захар на вкус	
Сол на вкус	

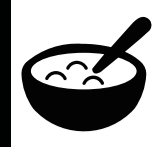
## Начин на приготвяне:

Сложете ориза, млякото, водата, ваниловия екстракт, захарта и солта в блендера и затворете капака.

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

Сервирайте в стъклена чаша. Удобна за консумиране навън и въкъщи.





# Овесена каша с банани и фурми/сини сливи (напитка)



Трудност  
Лесна



t за приготвяне:  
4 МИН



t за готвене:  
17 МИН



Порции  
3-4







## Съставки:

Овесени ядки	70 г
Вода	500 мл
Банани	150 г
Фурми или сини сливи	50 г
Какао на прах	5 г
Йогурт	100 г
Захар на вкус	

## Начин на приготвяне:

Сложете овесените ядки, водата, нарязания банан, фурмите или сините сливи, какаото, йогурта и захарта в блендера и затворете капака.





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

Сервирайте в стъклена чаша. Удобна за консумиране навън и вкъщи.








# Овесена каша с череши и портокал

 <b>Трудност</b> Лесна	 <b>t за приготвяне:</b> 3 мин	 <b>t за готвене:</b> 17 мин	 <b>Порции</b> 3
---	---	---	---

## Начин на приготвяне:

Сложете овесените ядки, ягодите, йогурта, млякото, водата, лененото семе и захарта в блендера и затворете капака.

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

Сервирайте в стъклена чаша. Удобна за консумиране навън и вкъщи.

## Съставки:

Овесени ядки	75 г
Ягоди	150 г
Йогурт	100 г
Мляко	150 мл
Вода	300 мл
Ленено семе	10 г
Захар на вкус	







# Овесена каша с ябълки и канела

## Съставки:

Овесени ядки	60 г
Обелени ябълки	150 г
Йогурт	100 г
Мляко	150 мл
Вода	300 мл
Канела на вкус	
Захар на вкус	



Трудност  
Лесна



t за приготвяне:  
3 МИН







t за готвене:  
17 МИН



Порции  
3

## Начин на приготвяне:

Сложете овесените ядки, обелените ябълки, йогурта, млякото, водата, канелата и захарта в блендера и затворете капака.

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

Сервирайте в стъклена чаша. Удобна за консумиране навън и въкъщи.







# 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

<p>Трудност Средна</p>	<p>t за приготвяне: 10 мин</p>	<p>t за готвене: 20 мин</p>	<p>Порции 4-5</p>
----------------------------	------------------------------------	---------------------------------	-----------------------

## 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 бутон 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:

Маслено 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, cheese spread 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.





# 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 бутон 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!





# 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

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







## Съставки:

250г замразени горски	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 SMOOTHIE  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 SMOOTHIE  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

 <b>Трудност</b> Лесна	 <b>t за приготвяне:</b> 2 мин	 <b>t за готвене:</b> 1 мин	 <b>Порции</b> 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

<p>Трудност Лесна</p>	<p>t за приготвяне: 3 мин</p>	<p>t за готвене: 1 мин</p>	<p>Порции 3-4</p>
---------------------------	-----------------------------------	--------------------------------	-----------------------

## 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 SMOOTHIES  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







# Натрошен лед със сок



Трудност  
Средна



t за приготвяне:  
3 мин



t за готвене:  
2 мин







Порции  
2

## Съставки:

Лед	200 г
Вода	50 г
Плодов сол	150 г

## Начин на приготвяне:

Сложете леда в блендера, добавете водата и сока и затворете капака.





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

Напитката е готова!





# Захаросани ягоди

 <b>Трудност</b> Лесна	 <b>t за приготвяне:</b> 3 МИН	 <b>t за готвене:</b> 2 МИН	 <b>Порции</b> 5
---	---	--	---

## Начин на приготвяне:

Сложете ягодите в блендера, добавете захарта и затворете капака.

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

Напитката е готова!

## Съставки:

Ягоди	500 г
Захар	350 г







# Смилане на ядки

## Съставки:

Ядки по избор

350 г



Трудност  
Лесна



t за приготвяне:  
2 мин







t за готвене:  
2 мин



Порции  
2-3

## Начин на приготвяне:

Сложете ядките в блендера и затворете капака.

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

Гответе до завършване на програмата.







# Смилане на месо



Трудност  
Лесна



t за приготвяне:  
3 МИН



t за готвене:  
2 МИН



Порции  
2-3






## Съставки:

Месо	300 г
Лук	100 г
Черен пипер на вкус	
Сол на вкус	

## Начин на приготвяне:

Нарежете месото и лука на парчета с широчина около 3см, сложете ги в блендера, добавете солта и пипера и затворете капака.

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

Каймата е готова!





# Доматен сос за спагети



Трудност  
Средна



t за приготвяне:  
3 мин



t за готвене:  
1 мин



Порции  
2-3







## Съставки:

Домати	300 г
Червена чушка	70 г
Пресен босилек	10 г
Чесън	7 г
Млян черен пипер	30 г
Слънчогледово олио	
Сол на вкус	
Захар на вкус	

## Начин на приготвяне:

Измиете домати и ги накиснете във вряща вода за 2 минути, след което ги обелете. Сложете обелените домати, нарязаната чушка, босилека, чесъна, черния пипер на прах, слънчогледовото олио, солта и захарта в блендера и затворете капака.

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

Доматения сос е готов!





# Гъбена супа с картофи и сирене



Трудност  
Средна



t за приготвяне:  
10 мин



t за готвене:  
20 мин



Порции  
4-5

## Начин на приготвяне:

Обелете картофите, лука и морковите и ги нарежете на ситни парчета, след което нарежете и гъбите. Сложете всички зеленчуци в блендера, добавете водата и затворете капака.

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

7 минути преди края на програмата отворете капака за преждевременно добавяне на съставки, добавете маслото, солта и черния пипер и поставете капака обратно. След завършване на програмата оставете ястието да изстине 10 минути.

Декорирайте ястието с магданоз по желание.

## Съставки:

Картофи	150 г
Маслено сирене	200 г
Гъби шампиньон	100 г
Лук	50 г
Моркови	70 г
Вода	800 г
Масло	30 г
Сол на вкус	
Млян черен пипер на вкус	







# Рибена супа

## Съставки:

Филе от риба	200 г
Картофи	150 г
Лук	50 г
Моркови	50 г
Вода	800 г
Масло	40 г
Сол на вкус	
Млян черен пипер на вкус	



Трудност  
Средна



t за приготвяне:  
10 мин







t за готвене:  
20 мин



Порции  
4-5

## Начин на приготвяне:

Нарежете филето от риба. Обелете картофите, лука и морковите и ги нарежете на ситни парчета. Сложете картофите, морковите, лука, водата и солта в блендера и затворете капака.

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

10 минути преди края на програмата отворете капака за преждевременно добавяне на съставки, добавете филето от риба, маслото и черния пипер и поставете капака обратно. След завършване на програмата оставете ястието да изстине 10 минути.

Декорирайте ястието с магданоз по желание.







# Каша от булгур със сушени плодове



Трудност  
Лесна



t за приготвяне:  
5 мин



t за готвене:  
20 мин



Порции  
4







## Съставки:

Булгур	200 г
Лук	50 г
Сушени кайсии	50 г
Стафиди	35 г
Вода	360 г
Сол на вкус	

## Начин на приготвяне:

Обелете лука. Нарезжете лука и сушените кайсии на ленти. Сложете нарязаните лук и сушени кайсии в блендера, добавете булгура, стафидите, солта и водата и затворете капака.

Натиснете ON/OFF , използвайте бутона за избиране на функция , за да изберете STEAM  програмата, и натиснете ON/OFF  за стартиране. След завършване на програмата оставете ястието да изстине 10 минути.

Когато е готова, кашата може да бъде украсена с парчета сушени кайсии и стафиди!





# Каша от елда с гъби



Трудност  
Средна



t за приготвяне:  
5 мин



t за готвене:  
20 мин



Порции  
4







## Съставки:

Елда	150 г
Гъби	50 г
Лук	50 г
Вода	300 г
Масло	40 г
Сол на вкус	
Млян черен пипер на вкус	

## Начин на приготвяне:

Нарежете гъбите, обелете и нарежете лука на ленти. Изплакнете елдата няколко пъти (докато водата стане бистра). Сложете елдата, гъбите, лука, солта и водата в блендера и затворете капака.

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

5 минути преди края на програмата отворете капака за преждевременно добавяне на съставки, добавете маслото и поставете капака обратно. След завършване на програмата оставете ястието да изстине 10 минути.

Когато е готова, кашата може да бъде украсена с парчета пържени гъби!





# Оризова каша с ябълки



Трудност  
Лесна



t за приготвяне:  
5 мин






t за готвене:  
20 мин



Порции  
4

## Начин на приготвяне:

Изплакнете ориза няколко пъти (докато водата стане бистра). Обелете ябълките и ги нарежете на малки парчета. Сложете ориза, стафидите, канелата, солта, захарта и водата в блендера и затворете капака.

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

5 минути преди края на програмата отворете капака за преждевременно добавяне на съставки, добавете маслото и поставете капака обратно. След завършване на програмата оставете ястието да изстине 10 минути.

Когато е готова, кашата може да бъде украсена с канела и парчета ябълка!

## Съставки:

Ориз басмати	150 г
Вода	300 г
Ябълки	50 г
Стафиди	30 г
Канела на вкус	
Сол на вкус	
Захар на вкус	

