

A E N O

Receptek az AENO turmixgép és levesfőzőhöz TB3



aeno.com



	«SOY MILK» program receptjei
	Szójatej
	Mogyorótej
	Mandulatej
	Diótej
	Tejes-diós ital kakaóval

	«RISE PASTE» program receptjei
	Krémés hajdinakása tejjel és kakaóval
	Krémés zabpehely tejjel és banánnal
	Krémés rizskása tejjel, almával és mazsolával
	Búzadarakása almával és fahéjjal
	Sütőtök krémkása tejjel és rizzsel
	Kása kukoricakonzervből

	«PORRIDGE» program receptjei
	Zabpehely ital
	Rizskása ital
	Zabpehely ital banánnal és datolyával
	Zabpehely ital eperrel
	Zabpehely ital almával és fahéjjal

	«THICK SOUP» program receptjei
	Tejszínes és fűszeres cukkini leves
	Tejszínes lencseleves
	Tejszínes sajtkrémleves
	Tejszínes gombaleves
	Tejszínes hagymaleves

	«FRUITS VEGETABLES» program receptjei
	Zöldségkoktél zellerrel, almával és kivivel
	Sárgarépa és sütőtök koktél almával
	Zöld fitness koktél
	Citrusos sütőtök turmix gyömbérrel
	Frissítő paradicsomital bazsalikommal

	«SMOOTHIE» program receptjei
	Eper- és banánturmix
	Fagyasztott bogyós turmix
	Alma és fűszernövény turmix
	Bogyós turmix fagylalttal
	Túrós-banános turmix zabpehellyel
	Tej- és csokoládé shake banánnal
	Őszibarack-kajszibarack turmix
	Eperturmix
	Epershake
	Klasszikus tejshake

	«GRIND» program receptjei
	Zúzott jég gyümölcslével
	Eper cukorral
	Aprított magvak
	Hagymás darált hús
	Paradicsomos spagettiszósz

	«STEAM» program receptjei
	Burgonya- és sajtleves gombával
	Halles
	Bulgurkása szárított gyümölccsel
	Hajdina gombával
	Rizskása almával



Szójatej

 Nehézség Nem nehéz	 Előkészítés 4 perc + 6 óra	 Elkészítés 25 perc	 Adagok 3
---	---	---	---



Hozzávalók:

Szójabab	150 g
Víz	750 ml

Elkészítés:

Mossa meg a szójababot, tegye vízbe és hagyja 6 órán át ázni.

Csepegtesse le a szójababot.

Tegye a szójababot a turmixgép edényébe és öntse fel vízzel.

Nyomja meg az  «ON/OFF» gombot.

Használja a  « FUNCTION » gombot a  « SOY MILK » program kiválasztásához és nyomja meg az  «ON/OFF» gombot.

Ha elkészült, öntse ki a keveréket a turmixgépből és jól szűrje át egy szűrőn vagy egy finom szitán.

Az így elkészített ital a szójatej.

A szójatejet hűtse le és hűtőben tárolja. Fogyassza el 48 órán belül.



Mogyorótej

 Nehézség Nem nehéz	 Előkészítés 8 perc + 4 óra	 Elkészítés 25 perc	 Adagok 3-4
---	---	---	---



Hozzávalók:

Mogyoró	150 g
Víz	750 ml

Elkészítés:

Áztassa a mogyorót vízben 4 órán át.

Csepegtesse le a mogyorót.

Tegye a magokat a turmixgép edényébe, adjon hozzá tiszta vizet és zárja le a turmixgép fedelét.

Nyomja meg az  «ON/OFF» gombot.

A  «FUNCTION» gombbal válassza ki a  «SOY MILK» programot, majd nyomja meg az  «ON/OFF» gombot.

Várakozzon a program végéig. Ha kész, öntse ki a keveréket a turmixgépből és jól szűrje át egy szűrőn vagy egy finom szitán.

Az elkészült ital a mogyorótej.

A szűrőn fennakad pépet ne dobja ki. Szárítva felhasználható péksütemények vagy édességek készítéséhez.

A tejet hűtse le és hűtőben tárolja. Fogyassza el 48 órán belül.



Mandulatej

●●○○○ Nehézség Nem nehéz	Előkészítés 4 perc + 4 óra	Elkészítés 25 perc	Adagok 4
---	--	--	--

Elkészítés:

Áztassa a mandulát vízben 4 órán át.

Csepegtesse le a mandulát.

Tegye a mandulát és a datolyát a turmixgép edényébe, adjon hozzá tiszta vizet és zárja le a turmixgép fedelét.

Nyomja meg az «ON/OFF» gombot.

A «FUNCTION» gombbal válassza ki a «SOY MILK» programot, majd nyomja meg az «ON/OFF» gombot.

Ha kész, öntse ki a keveréket a turmixgépből és jól szűrje át egy szűrőn vagy egy finom szitán.

Az elkészült ital a mogyorótej.

Ne dobja ki a pépet. Szárítva használható péksütemények vagy édességek készítéséhez.

Hozzávalók:

Mandula	120 g
Víz	900 ml
Szárított datolya	40 g





Diótej

Hozzávalók:	
Dió	50 g
Víz	850 ml

Nehézség Nem nehéz	Előkészítés 2 perc + 8 óra	Elkészítés 15 perc	Adagok 3
---	---	---	---

Elkészítés:

Áztassa a diót vízben 8 órán át.

Csepegtesse le a mogyorót.

Tegye a diót a turmixgép edényébe, adjon hozzá tiszta vizet és zárja le a turmixgép fedelét.

Nyomja meg az  «ON/OFF» gombot.

A  «FUNCTION» gombbal válassza ki  a «SOY MILK» programot, majd nyomja meg az  «ON/OFF» gombot.

Várakozzon a program végéig. Ha kész, öntse ki a keveréket a turmixgépből és jól szűrje át egy szűrőn vagy egy finom szitán.

Az elkészített ital a diótej.

Ne dobja ki a pépet. Szárítva használható péksütemények vagy édességek készítéséhez.

A tejet hűtse le és hűtőben tárolja. Fogyassza el 48 órán belül.





Tejes-diós ital kakaóval

 Nehézség Nem nehéz	 Előkészítés 2 perc + 4 óra	 Elkészítés 15 perc	 Adagok 3
---	---	---	---



Hozzávalók:

Mogyoró	50 g
Kakaó	30 g
Cukor	40 g
Víz	600 ml
Csokoládé a díszítéshez	

Elkészítés:

Áztassa a mogyorót vízben 4 órán át.

Csepegtesse le a mogyorót.

Tegye a mogyorót, a kakaót, a cukrot a turmixgép edényébe, adjon hozzá tejet és zárja le a turmixgép fedelét.

Nyomja meg az  «ON/OFF» gombot.

A  «FUNCTION» gombbal válassza ki a  «SOY MILK» programot, majd nyomja meg az  «ON/OFF» gombot.

Ha elkészült, öntse ki a keveréket a turmixgépből és jól szűrje át egy szűrőn vagy egy finom szitán.

Tálalja forrón! A tetejét csokoládészórással díszítése.



Krémes hajdinakása tejvel és kakaóval

 Nehézség Nem nehéz	 Előkészítés 2 perc	 Elkészítés 15 perc	 Adagok 3
---	---	---	---

Elkészítés:

Mossa meg jól a hajdina szemeket és tegye a turmixgépbe. Adjon hozzá vizet, tejet, sót, cukrot vagy mézet, kakaóport, diót, majd zárja le a felső fedelet.

Nyomja meg az  «ON/OFF» gombot.

A  «FUNCTION» gombbal válassza ki a  «RISE PASTE» programot, majd nyomja meg az  «ON/OFF» gombot.

Várakozzon a program végéig.

A kását tányérban, banánszeletekkel díszítve tálalja.

Hozzávalók:

Hajdina	75 g
Víz	210 ml
Tej	300 ml
Kakaópor	3 teáskanál
Csipet só	
Cukor vagy méz	Ízlés szerint
Dió	70 g
Banán díszítéshez	70 g





Krémes zabpehely tejgel és banánnal

Hozzávalók:

Zabpehely	170 g
Víz	250 ml
Tej	250 ml
Csipet só	
Cukor vagy méz	Ízlés szerint
Dióféle vagy mogyoró	70 g
Banán	150 g
Áfonya díszítésnek	

Elkészítés:

Tegye a zabpelyhet a turmixgép edényébe, adjon hozzá vizet, tejet, sôt, cukrot vagy mézet, banánt, magokat és zárja le a felső fedelet.

Nyomja meg az  «ON/OFF» gombot.

A  «FUNCTION» gombbal válassza ki a  «RISE PASTE» programot, majd nyomja meg az  «ON/OFF» gombot.

Várakozzon a program végéig.

A kész kását tegye tányérba vagy levesestálba és friss bogyós gyümölcsökkel, például áfonyával, málnával vagy eperrel díszítse.

 Nehézség Nem nehéz	 Előkészítés 3 perc	 Elkészítés 15 perc	 Adagok 3-4
--	---	---	---





Krémes rizskása tejjel, almával és mazsolával

 Nehézség Nem nehéz	 Előkészítés 4 perc	 Elkészítés 15 perc	 Adagok 4
---	---	---	---



Hozzávalók:

Basmati rizs	170 g
Víz	400 ml
Tej	250 ml
Csipet só	
Cukor vagy méz	Ízlés szerint
Alma	120 g
Vaj	15 g
Mazsola díszítéshez	

Elkészítés:

Mossa meg a rizst és tegye a turmixgép edényébe, adjon hozzá vizet, tejet, sót, cukrot vagy mézet, hámozott almát és zárja le a fedelet.

Nyomja meg az  «ON/OFF» gombot.

A  «FUNCTION» gombbal válassza ki a  «RISE PASTE» programot, majd nyomja meg az  «ON/OFF» gombot.

Várakozzon a program végéig.

A kását tálalja tányérban, a tetején egy darab vajjal és kevés mazsolával.



Búzadarakása almával és fahéjjal

●●●●● Nehézség Közepes	Előkészítés 4 perc	Elkészítés 15 perc	Adagok 4
--	---	---	---



Hozzávalók:

Búzadara	60-80 g
Tej	400 ml
Víz	200 ml
Csipet só	
Cukor vagy méz ízlés szerint	
Alma	120 g
Vaj	20 g
Fahéj ízlés szerint	
Mandulapehely a díszítéshez	

Elkészítés:

Tegye a búzadarát a turmixgép edényébe, adjon hozzá vizet, tejet, sót, cukrot vagy mézet, hámozott almát, fahéjat és zárja le a fedelet.

Nyomja meg az «ON/OFF» gombot.

A «FUNCTION» gombbal válassza ki a «RISE PASTE» programot, majd nyomja meg az «ON/OFF» gombot.

Várakozzon a program végéig.

A kását tányérban, egy darab vajjal és mandulapelyhekkel díszítve tálalja.



Sütőtök krémkása tejjel és rizzsel

 Nehézség Nem nehéz	 Előkészítés 4 perc	 Elkészítés 15 perc	 Adagok 4
---	---	---	---

Elkészítés:

Hámozza meg és szeletelje fel a sütőtököt.

Mossa meg a rizst és tegye a turmixgép edényébe, adja hozzá a sütőtököt, vizet, tejet, sót, cukrot és zárja le a fedelet.

Nyomja meg az  «ON/OFF» gombot.

A  «FUNCTION» gombbal válassza ki a  «RISE PASTE» programot, majd nyomja meg az  «ON/OFF» gombot.

Várakozzon a program végéig.

A kását tányérban, dióval díszítve tálalja.

Hozzávalók:

Sütőtök	350 g
Rizs	70 g
Tej	200 ml
Víz	200 ml
Só ízlés szerint	
Cukor ízlés szerint	
Magvak a díszítéshez	





Kása kukoricakonzervből

Hozzávalók:

Konzerv kukorica	400 g
Vaníliakivonat	1 teáskanál
Cukor	15 g
Víz	200 ml
Tej	300 ml
Só ízlés szerint	

Elkészítés:

Tegye a kukoricát a turmixgép edényébe, adjon hozzá tejet, vizet, sót, cukrot, vaníliakivonatot, majd zárja le a fedelet.

Nyomja meg az  «ON/OFF» gombot.

A  «FUNCTION» gombbal válassza ki a  «RISE PASTE» programot, majd nyomja meg az  «ON/OFF» gombot.

Várakozzon a program végéig.

 Nehézség Nem nehéz	 Előkészítés 2 perc	 Elkészítés 15 perc	 Adagok 4-5
--	---	---	---





Zabpehely ital

Hozzávalók:

Zabpehely	70 g
Fagyasztott cseresznye	35 g
Narancslé	50 g
Tej	450 g
Joghurt	120 g
Méz	30 g

Elkészítés:

Tegye a zabpehelyet és a cseresznyét a turmixgép edényébe, adjon hozzá tejet, gyümölcslevet, mézet, joghurtot és zárja le a fedelet.

Nyomja meg az  «ON/OFF» gombot.

A  «FUNCTION» gombbal válassza ki a  «PORRIDGE» programot, majd nyomja meg az  «ON/OFF» gombot.

Várakozzon a program végéig.

 Nehézség Nem nehéz	 Előkészítés 3 perc	 Elkészítés 17 perc	 Adagok 3
--	---	---	---





Rizskása ital

●●○○○ Nehézség Nem nehéz	⌚ Előkészítés 3 perc	🔥 Elkészítés 17 perc	🍲 Adagok 3
--	--	--	--



Hozzávalók:

Tej (gyermekeknek)	400 ml
Rizs	35 g
Víz	100 ml
Vaníliakivonat	0,5 teáskanál
Cukor ízlés szerint	
Só ízlés szerint	

Elkészítés:

Tegye a rizst a turmixgép edényébe, adjon hozzá tejet, vizet, sót, cukrot, vaníliakivonatot, majd zárja le a fedelet.

Nyomja meg az  «ON/OFF» gombot.

A  «FUNCTION» gombbal válassza ki a  «PORRIDGE» programot, majd nyomja meg az  «ON/OFF» gombot.

Várakozzon a program végéig.



Zabpehely ital banánnal és datolyával

 Nehézség Nem nehéz	 Előkészítés 4 perc	 Elkészítés 17 perc	 Adagok 3-4
----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	--------------------------



Hozzávalók:

Zabpehely	70 g
Víz	500 ml
Banán	150 g
Joghurt	100 g
Datolya vagy aszalt szilva	50 g
Kakaópor	5 g
Cukor ízlés szerint	

Elkészítés:

Tegyen zabpelyhet a turmixgép edényébe, adjon hozzá vizet, cukrot, kakaóport, joghurtot, szeletelt banánt, datolyát vagy aszalt szilvát, majd zárja le a fedelet.

Nyomja meg az  «ON/OFF» gombot.

A  «FUNCTION» gombbal válassza ki a  «PORRIDGE» programot, majd nyomja meg az  «ON/OFF» gombot.

Várakozzon a program végéig.



Zabpehely ital eperrel

●●○○○ Nehézség Nem nehéz	Előkészítés 3 perc	Elkészítés 17 perc	Adagok 3
--	---	---	---

Elkészítés:

Tegye zabpelyhet a turmixgép edényébe, adjon hozzá epret, tejet, vizet, cukrot, joghurtot, lenmagot és zárja le a fedelet.

Nyomja meg az «ON/OFF» gombot.

A «FUNCTION» gombbal válassza ki a «PORRIDGE» programot, majd nyomja meg az «ON/OFF» gombot.

Várakozzon a program végéig.

Hozzávalók:

Zabpehely	75 g
Eper	150 g
Joghurt	100 g
Víz	300 ml
Tej	150 ml
Lenmag	10 g
Cukor ízlés szerint	





Zabpehely ital almával és fahéjjal

Hozzávalók:

Zabpehely	60 g
Alma	150 g
Joghurt	100 g
Víz	300 ml
Tej	150 ml
Fahéj ízlés szerint	
Cukor ízlés szerint	

Elkészítés:

Tegye a zabpelyhet és a meghámozott almát a turmixgép edényébe, adjon hozzá tejet, joghurtot, vizet, cukrot, fahéjat és zárja le a fedelet.

Nyomja meg az  «ON/OFF» gombot.

A  «FUNCTION» gombbal válassza ki a  «PORRIDGE» programot, majd nyomja meg az  «ON/OFF» gombot.

Várakozzon a program végéig.

 Nehézség Nem nehéz	 Előkészítés 4 perc	 Elkészítés 17 perc	 Adagok 3
--	---	---	---





Tejszínes és fűszeres cukkini leves

 Nehézség Közepes	 Előkészítés 10 perc	 Elkészítés 20 perc	 Adagok 2-3
--	---	--	--



Hozzávalók:

Cukkini	300 g
Krumpli	100 g
Víz	350 ml
Tejszín	150 g
Só	1 teáskanál
Curry por	0,5 teáskanál
Friss kapor	2 szál
Kruton	30 g

Elkészítés:

Mossa meg a cukkinit, a szárát és a virágos végét vágja le, a magokat távolítsa el és a reszelő durva oldalán reszelje le.

Vágja a burgonyát vékony karikákra. Tegye a reszelt cukkinit a turmixgépbe, adja hozzá a burgonyát, vizet, majd zárja le a turmixgép fedelét.

Nyomja meg az  «ON/OFF» gombot.

A  «FUNCTION» gombbal válassza ki a  «THICK SOUP» programot, majd nyomja meg az  «ON/OFF» gombot.

7 perccel a program vége előtt nyissa ki a betöltőfedelelet, adjon hozzá tejszínt, sót, curryt és tegye vissza a fedelet.

Várakozzon a program végéig.

Tálalja kaporral és krutonnal!



Tejszínes lencseleves

 Nehézség Közepes	 Előkészítés 10 perc	 Elkészítés 20 perc	 Adagok 4-5
---	--	---	---

Elkészítés:

A hagymát és a sárgarépát vágja közepes méretű kockákra.
Tegye a lencsét, a hagymát, a sárgarépát a turmixba és öntse fel vízzel. Csukja be a fedelet.

Nyomja meg az  «ON/OFF» gombot.

A  «FUNCTION» gombbal válassza ki a  «THICK SOUP» programot, majd nyomja meg az  «ON/OFF» gombot.

7 perccel a program vége előtt, nyissa ki a betöltő fedelet, adjon hozzá tejszínt, sózza, borsozza, majd tegye vissza a tetőt és várjon amíg a program véget nem ér.

Amikor a program véget ért, tegye a levest egy tányérba, adjon hozzá krutont és díszítse fűszernövényekkel.

Hozzávalók:

Vöröslencse	250 g
Hagyma	140 g
Sárgarépa	150 g
Tejszín (10-15%)	200 g
Só	1 teáskanál
Őrölt feketebors	
Víz	1 l
Fehér pirítós kenyér (kruton)	





Tejszínes sajtkrémleves

Hozzávalók:

Krémsajt	200 g
Krumpli	200 g
Hagyma	100 g
Sárgarépa	100 g
Tejszín (10-15%)	150 g
Só ízlés szerint	
Őrölt feketebors	
Fokhagyma	1 gerezd
Víz	800 ml
Fehér pirítós kenyér (kruton)	

Elkészítés:

A burgonyát, a hagymát és a sárgarépát vágja apró kockákra.

Tegye a burgonyát, hagymát, sárgarépát a turmixgép edényébe és öntse fel vízzel.

Csukja be a fedelet.

Nyomja meg az  «ON/OFF» gombot.

A  «FUNCTION» gombbal válassza ki a  «THICK SOUP» programot, majd nyomja meg az  «ON/OFF» gombot.

7 perccel a program befejezése előtt nyissa ki a betöltő fedelet, adjon hozzá nagyobb darabokban a krémsajtot, tejszínt, sót, borsot, tegye vissza a fedelet és várjon a program végéig.

A program végén a levest tegye tányérba, krutonnal és fűszernövényekkel díszítse.

 Nehézség Közepes	 Előkészítés 10 perc	 Elkészítés 20 perc	 Adagok 4
--	--	---	---





Tejszínes gombaleves

 Nehézség Közepes	 Előkészítés 10 perc	 Elkészítés 20 perc	 Adagok 4
---	--	---	---



Hozzávalók:

Gomba (champignon)	400 g
Hagyma	150 g
Tejszín (20%)	200 ml
Tej	100 ml
Víz	600 ml
Egy csipet kakukkfű	
Só ízlés szerint	
Őrölt feketebors	
Kruton a díszítéshez	

Elkészítés:

A gombát és a hagymát szeletelje fel.

Tegye a gombát, a hagymát és a tejet a turmixgép edényébe és öntse fel vízzel.

Csukja be a fedelet.

Nyomja meg az  «ON/OFF» gombot.

A  «FUNCTION» gombbal válassza ki a  «THICK SOUP» programot, majd nyomja meg az  «ON/OFF» gombot.

7 perccel a program vége előtt nyissa ki a betöltőfedelet, adja hozzá a tejszínt, sót, őrölt feketeborsot, kakukkfűvet, tegye vissza a fedelet és várjon a program befejezéséig.

Amikor a program véget ért, tegye a levest egy tányérba, adjon hozzá krutont és díszítse fűszernövényekkel.



Tejszínes hagymaleves

●●●●● Nehézség Közepes	Előkészítés 10 perc	Elkészítés 20 perc	Adagok 4-5
--	--	---	---



Hozzávalók:

Hagyma	400 g
Krumpli	150 g
Tejszín (20%)	200 ml
Száraz fehérbor	50 ml
Csipet szerecsendió	
Só ízlés szerint	
Víz	800 ml
Őrölt feketebors	
Kruton a díszítéshez	
Díszítésként reszelt sajt	
Fűszernövények a díszítéshez	

Elkészítés:

- A burgonyát és a hagymát vágja apró kockákra.
- Tegye a burgonyát és a hagymát a turmixba és öntse fel vízzel.
- Csukja be a fedelet.
- Nyomja meg az «ON/OFF» gombot.
- A «FUNCTION» gombbal válassza ki a «THICK SOUP» programot, majd nyomja meg az «ON/OFF» gombot.
- 7 perccel a program vége előtt nyissa ki a betöltőfedelelet, adjon hozzá tejszínt, sót, őrölt feketeborsot, szerecsendiót, bort, tegye vissza a fedelet és várjon a program befejezéséig.
- A program végeztével a levest tegye tányérba, a tetejét krutonnal, fűszernövényekkel díszítse és és szórja meg reszelt sajttal.



Zöldsékoktél zellerrel, almával és kivivel

●●○○○ Nehézség Nem nehéz	Előkészítés 5 perc	Elkészítés 2 perc	Adagok 3
--	---	--	---



Hozzávalók:

Kivi	300 g
Zellerszár	100 g
Alma	200 g
Saláta	30 g
Petrezselyem	15 g
Méz ízlés szerint	
Szénsavmentes ásványvíz	250 ml

Elkészítés:

Hámozza meg a kivit és az almát, tegye a turmixgépbe, adja hozzá a zellert, petrezselymet, salátát, mézet, vizet, majd zárja le a fedelet.

Nyomja meg az «ON/OFF» gombot.

A «FUNCTION» gombbal válassza ki a «FRUITS VEGETABLES» programot, majd nyomja meg a «ON/OFF» gombot.

Várakozzon a program végéig.



Sárgarépa és sütőtök koktél almával

 Nehézség Nem nehéz	 Előkészítés 2 perc	 Elkészítés 5 perc	 Adagok 2-3
----------------------------------	----------------------------------	---------------------------------	--------------------------



Hozzávalók:

Sárgarépa	150 g
Sütőtök	100 g
Alma	150 g
Almalé	400 ml

Elkészítés:

A sárgarépát, a sütőtököt és az almát hámozza meg, darabolja fel és tegye a turmixgépbe, majd adja hozzá az almalevet és zárja le a fedelet.

Nyomja meg az «ON/OFF» gombot.

A «FUNCTION» gombbal válassza ki a «FRUITS VEGETABLES» programot, majd nyomja meg a «ON/OFF» gombot.

Várakozzon a program végéig.



Zöld fitness koktél

 Nehézség Nem nehéz	 Előkészítés 5 perc	 Elkészítés 2 perc	 Adagok 3-4
---	---	--	---

Elkészítés:

A zellert és az uborkát aprítsa fel, tegye a turmixgépbe, adja hozzá spenótot, petrezselymet, zabpelyhet, lenmagot, olívaolajat, citromlevet, sót, vizet és zárja le a fedelet.

Nyomja meg az  «ON/OFF» gombot.

A  «FUNCTION» gombbal válassza ki a  «FRUITS VEGETABLES» programot, majd nyomja meg a  «ON/OFF» gombot.

Várakozzon a program végéig.

Hozzávalók:

Zellerszár	200 g
Spenót	100 g
Petrezselyem	50 g
Zabpehely	100 g
Lenmag	50 g
Olívaolaj	50 g
Víz	500 ml
Uborka	200 g
Citromlé	25 ml
Tengeri só ízlés szerint	





Citrusos sütőtök turmix gyömbérrel

Hozzávalók:

Sütőtök	250-300 g
Grapefruit	350 g
Narancs	200 g
Méz	40 g
Gyömbérgyökér	5 g
Fahéj	1/4 teáskanál
Gyümölcslé	100 ml

Elkészítés:

A sütőtököt, a narancsot és a grapefruitot hámozza meg, aprítsa fel és tegye a turmixgép edényébe, majd adja hozzá a mézet, a gyömbért, a fahéjat, a gyümölcslevet és zárja le a fedelet.

Nyomja meg az  «ON/OFF» gombot.

A  «FUNCTION» gombbal válassza ki a  «FRUITS VEGETABLES» programot, majd nyomja meg a  «ON/OFF» gombot.

Várakozzon a program végéig.

 Nehézség Nem nehéz	 Előkészítés 5 perc	 Elkészítés 2 perc	 Adagok 4
--	---	--	---





Frissítő paradicsomital, bazsalikommal

 Nehézség Nem nehéz	 Előkészítés 5 perc	 Elkészítés 2 perc	 Adagok 2-3
---	---	--	---

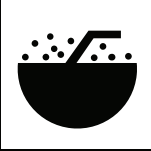


Hozzávalók:

Paradicsom	500 g
Bazsalikom	1 szál
Só	1 teáskanál
Cukor	10 g

Elkészítés:

- A paradicsomot mossa meg és tegye 2 percre forrásban lévő vízbe.
- Gyorsan hűtse le a paradicsomot és távolítsa el a héját.
- Tegye a paradicsomot és a bazsalikomot a turmixgép edényébe, adjon hozzá sót, cukrot és zárja le a fedelet.
- Nyomja meg az  «ON/OFF» gombot.
- A  «FUNCTION» gombbal válassza ki a  «FRUITS VEGETABLES» programot, majd nyomja meg a  «ON/OFF» gombot. Várakozzon a program végéig.



Eper- és banánturmix

Hozzávalók:

Banán	200 g
Eper	200 g
Tej	150 ml
Víz	350 ml

Elkészítés:

Hámozza meg a banánt.

Az epret alaposan mossa meg.

Tegye a banánt, az epret, a vizet és a tejet a turmixgép edényébe.

Csukja le a fedelet, nyomja meg az  «ON/OFF» gombot, a  «FUNCTION» gombbal válassza ki a  «SMOOTHIE» programot, majd nyomja meg az  «ON/OFF» gombot.

Várakozzon a program végéig.

 Nehézség Nem nehéz	 Előkészítés 3 perc	 Elkészítés 1 perc	 Adagok 2-3
--	---	--	---





Fagyasztott bogyós turmix

 Nehézség Nem nehéz	 Előkészítés 3 perc	 Elkészítés 1 perc	 Adagok 2-3
---	---	--	---



Hozzávalók:

Fagyasztott bogyós gyümölcs (bármilyen)	250 g
Joghurt	250 g
Vaníliakivonat	1 teáskanál
Gyümölcslé vagy tej	200 g

Elkészítés:

Tegye a fagyasztott bogyókat a turmixgép edényébe, adjon hozzá joghurtot, vaníliakivonatot, gyümölcslevet vagy tejet és zárja le a fedelet.

Nyomja meg az  «ON/OFF» gombot.

A  «FUNCTION» gombbal válassza ki a  «SMOOTHIE» programot, majd nyomja meg az  «ON/OFF» gombot.

Várakozzon a program végéig.



Alma és fűszernövény turmix

 Nehézség Nem nehéz	 Előkészítés 5 perc	 Elkészítés 1 perc	 Adagok 2-3
---	---	--	---



Hozzávalók:

Zöldalma	400 g
Citromlé	20 g
Friss bazsalikom	30 g
Friss petrezselyem	30 g
Fodros petrezselyem	20 g
Víz	200 ml

Elkészítés:

Az almát mossa meg, magozza ki és vágja negyedekre.

Tegye az almát, a citromlevet és a bazsalikomot a turmixgépbe, adja hozzá a petrezselymet, vizet és zárja le a fedelet.

Nyomja meg az  «ON/OFF» gombot.

A  «FUNCTION» gombbal válassza ki a  «SMOOTHIE» programot, majd nyomja meg az  «ON/OFF» gombot.

Várakozzon a program végéig.



Bogyós turmix fagylalttal

 Nehézség Nem nehéz	 Előkészítés 3 perc	 Elkészítés 1 perc	 Adagok 2-3
---	---	--	---

Elkészítés:

Mossa meg alaposan a bogyós gyümölcsöt és tegye a turmixgép edényébe, adjon hozzá cukrot, fagylaltot, tejet és zárja le a turmixgép fedelét.

Nyomja meg az  «ON/OFF» gombot.

A  «FUNCTION» gombbal válassza ki a  «SMOOTHIE» programot, majd nyomja meg az  «ON/OFF» gombot.

Várakozzon a program végéig.

Hozzávalók:

Bogyók (málna, szeder, eper)	400 g
Cukor	30 g
Fagylalt	1 adag
Tej	200 ml





Túrós-banános turmix, zabpehellyel

Hozzávalók:

Banán	200 g
Túró	150 g
Tej	300 ml
Zabpehely	30 g
Cukor vagy méz ízlés szerint	

Elkészítés:

Hámozza meg a banánt és tegye a turmixgépbe, adja hozzá a túrót, a tejet, a zabpelyhet, a cukrot vagy a mézet, majd zárja le a fedelet.

Nyomja meg az  «ON/OFF» gombot.

A  «FUNCTION» gombbal válassza ki a  «SMOOTHIE» programot, majd nyomja meg az  «ON/OFF» gombot.

Várakozzon a program végéig.

 Nehézség Nem nehéz	 Előkészítés 3 perc	 Elkészítés 1 perc	 Adagok 2-3
--	---	--	---





Tej- és csokoládé shake banánnal

●●○○○ Nehézség Nem nehéz	Előkészítés 2 perc	Elkészítés 1 perc	Adagok 2
---	--	---	--

Elkészítés:

Hámozza meg a banánt és tegye a turmixgépbe, adja hozzá cukrot, kakaót, tejet, jeget, és zárja le a turmixgép fedelét.

Nyomja meg az «ON/OFF» gombot.

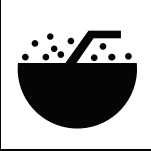
A «FUNCTION» gombbal válassza ki a «SMOOTHIE» programot, majd nyomja meg az «ON/OFF» gombot.

Várakozzon a program végéig.

Hozzávalók:

Kakaópor	25 g
Banán	100 g
Cukor	30 g
Hideg tej	450 ml
Jég	100 g





Őszibarack-kajszibarack turmix

Hozzávalók:

Friss őszibarack	250 g
Friss kajszibarack	200 g
Tej	200 g
Fagylalt	180 g
Jég	100 g

Elkészítés:

Az őszibarackot és a kajszibarackot magozza ki, a gyümölcsöt tegye a turmixgép edényébe.

Adjon hozzá tejet, fagylaltot, jeget és zárja le a turmixgép fedelét.

Nyomja meg az  «ON/OFF» gombot.

A  «FUNCTION» gombbal válassza ki a  «SMOOTHIE» programot, majd nyomja meg az  «ON/OFF» gombot.

Várakozzon a program végéig.

 Nehézség Nem nehéz	 Előkészítés 3 perc	 Elkészítés 1 perc	 Adagok 2-3
--	---	--	---





Eperturmix

 Nehézség Nem nehéz	 Előkészítés 2 perc	 Elkészítés 1 perc	 Adagok 2
---	---	--	---



Hozzávalók:

Eper	120 g
Fagylalt	100 g
Tej	400 ml
Jég	100 g

Elkészítés:

Az epret alaposan mosss meg, tegye a turmixgépbe, adja hozzá a fagylaltot, a tejet, a jeget, majd zárja le a fedelet.

Nyomja meg  «ON/OFF» gombot.

Használja a  « FUNCTION » gombot a  « SMOOTHIE » program kiválasztásához és nyomja meg az  «ON/OFF» gombot.

Várakozzon a program végéig.



Epershake

 Nehézség Nem nehéz	 Előkészítés 2 perc	 Elkészítés 1 perc	 Adagok 2-3
---	---	--	---



Hozzávalók:

Eper	400 g
Tej	200 g
Cukor	30 g
Fagylalt	150 g
Jég	100 g

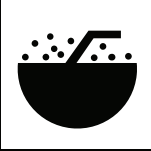
Elkészítés:

Az epret alaposan mossa meg, tegye a turmixgépbe, adja hozzá a fagylaltot, a cukrot, a tejet, a jeget, majd zárja le a fedelet.

Nyomja meg az  «ON/OFF» gombot.

A  «FUNCTION» gombbal válassza ki a  «SMOOTHIE» programot, majd nyomja meg az  «ON/OFF» gombot.

Várakozzon a program végéig.



Klasszikus tejshake

●●○○○ Nehézség Nem nehéz	Előkészítés 2 perc	Elkészítés 1 perc	Adagok 3-4
---	--	---	--

Elkészítés:

Tegye a jégkrémet a turmixgép edényébe, adjon hozzá tejet, cukrot, vaníliakivonatot, jeget, majd zárja le a fedelet.

Nyomja meg az «ON/OFF» gombot.

A «FUNCTION» gombbal válassza ki a «SMOOTHIE» programot, majd nyomja meg az «ON/OFF» gombot.

Várakozzon a program végéig.

Hozzávalók:

Tej	500 g
Jégkrém	200 g
Vaníliakivonat	1 teáskanál
Cukor	40 g vagy ízlés szerint
Jég	150 g





Zúzott jég gyümölcslével

 Nehézség Nem nehéz	 Előkészítés 3 perc	 Elkészítés 2 perc	 Adagok 2
--	--	---	--



Hozzávalók:

Jég	200 g
Víz	50 g
Gyümölcslé	150 ml

Elkészítés:

Tegyen jeget a turmixgép edényébe, adjon hozzá vizet, gyümölcslévet és zárja le a fedelet.

Nyomja meg az  «ON/OFF» gombot.

A  «FUNCTION» gombbal válassza ki a  «GRIND» programot, majd nyomja meg az  «ON/OFF» gombot.

Várakozzon a program végéig.



Eper cukorral

●○○○○○ Nehézség Könnyű	Előkészítés 3 perc	Elkészítés 2 perc	Adagok 5
---	--	---	--

Elkészítés:

Tegye az epret a turmixgépbe, adjon hozzá cukrot és zárja le a fedelet.

Nyomja meg az «ON/OFF» gombot.

A «FUNCTION» gombbal válassza ki a «GRIND» programot, majd nyomja meg az «ON/OFF» gombot.

Várakozzon a program végéig.

Hozzávalók:

Eper	500 g
Cukor	350 g





Aprított magvak

Hozzávalók:

Magvak 350 g

Elkészítés:

Tegye a magvakat a turmixgép edényébe és zárja le a fedelet.

Nyomja meg az  «ON/OFF» gombot.

A  «FUNCTION» gombbal válassza ki a  «GRIND» programot, majd nyomja meg az  «ON/OFF» gombot.

Várakozzon a program végéig.

 Nehézség Könnyű	 Előkészítés 2 perc	 Elkészítés 2 perc	 Adagok 2-3
--	--	---	--





Hagymás darált hús

●●○○○ Nehézség Nem nehéz	Előkészítés 3 perc	Elkészítés 2 perc	Adagok 2-3
--	---	--	---



Hozzávalók:

Hús	300 g
Hagyma	100 g
Őrölt feketebors	
Só ízlés szerint	

Elkészítés:

A húst és a hagymát vágja kb. 3 cm-es kockákra, tegye a turmixgépbe, sózza, borsozza és zárja le a fedelet.

Nyomja meg az «ON/OFF» gombot.

A «FUNCTION» gombbal válassza ki a «GRIND» programot, majd nyomja meg az «ON/OFF» gombot.

Várakozzon a program végéig.



Paradicsomos spagettiszósz

 Nehézség Közepes	 Előkészítés 3 perc	 Elkészítés 1 perc	 Adagok 2-3
-------------------------	---------------------------	--------------------------	-------------------



Hozzávalók:

Blansírozott és hámozott paradicsom	300 g
Piros színű paprika	70 g
Friss bazsalikom	10 g
Fokhagyma	7 g
Őrölt feketebors	30 g
Napraforgóolaj	
Só ízlés szerint	
Cukor ízlés szerint	

Elkészítés:

Tegye a paradicsomot, az apróra vágott paprikát, a bazsalikomot, a fokhagymát a turmixgépbe, adjon hozzá napraforgóolajat, sót, cukrot, őrölt feketeborsot, majd zárja le a fedelet.

Nyomja meg az «ON/OFF» gombot.

A «FUNCTION» gombbal válassza ki a «GRIND» programot, majd nyomja meg az «ON/OFF» gombot.

Várakozzon a program végéig.



Burgonya- és sajtleves gombával

 Nehézség Közepes	 Előkészítés 10 perc	 Elkészítés 20 perc	 Adagok 4-5
-------------------------	----------------------------	---------------------------	-------------------

Elkészítés:

A burgonyát, a hagymát és a sárgarépát hámozza meg, vágja apró kockákra és tegye a turmixgépbe, adjon hozzá vékony gombaszeleteket, adjon hozzá vizet és zárja le a turmixgép fedelét.

Nyomja meg az «ON/OFF» gombot. A «FUNCTION» gombbal válassza ki a «STEAM» programot, majd nyomja meg az «ON/OFF» gombot.

7 perccel a program befejezése előtt nyissa ki a betöltőfedelelet, adjon hozzá sót, őrölt feketeborsot, vajat és tegye vissza a fedelet.

Várakozzon a program végéig.

Hagyja állni 10 percig.

Tálalás előtt szórja meg fűszernövényekkel.

Hozzávalók:

Krumpli	150 g
Gomba (champignon)	100 g
Krémsajt	200 g
Hagyma	50 g
Sárgarépa	70 g
Víz	800 g
Vaj	30 g
Só, bors ízlés szerint	
Fűszernövények a díszítéshez	





Halleves

Hozzávalók:

Halfilé	200 g
Krumpli	150 g
Hagyma	50 g
Sárgarépa	50 g
Víz	800 g
Só, bors ízlés szerint	
Fűszernövények díszítéshez	
Vaj	40 g

Elkészítés:

Vágja fel a halfilét. A burgonyát, a hagymát, a sárgarépát hámozza meg és vágja apró kockákra.

Tegye a burgonyát, sárgarépát, hagymát a turmixgép edényébe, adjon hozzá vizet, sőt és zárja le a turmixgép fedelét.

Nyomja meg az  «ON/OFF» gombot.

A  «FUNCTION» gombbal válassza ki a  «STEAM» programot, majd nyomja meg az  «ON/OFF» gombot.

10 perccel a program befejezése előtt nyissa ki a betöltőfedelelet, adja hozzá a halat, őrölt feketeborsot, vajat és tegye vissza a fedelet.

Várakozzon a program végéig.

Hagyja állni 10 percig.

Tálalás előtt szórja meg fűszernövényekkel.

 Nehézség Közepes	 Előkészítés 10 perc	 Elkészítés 20 perc	 Adagok 4-5
--	--	---	---





Bulgurkása szárított gyümölccsel

 Nehézség Nem nehéz	 Előkészítés 5 perc	 Elkészítés 20 perc	 Adagok 4
---	---	---	---



Hozzávalók:

Bulgur	200 g
Hagyma	50 g
Szárított sárgabarack	50 g
Mazsola	35 g
Víz	360 g
Só ízlés szerint	

Elkészítés:

A hagymát pucolja meg, vágja csíkokra és tegye a turmixgépbe, adja hozzá a csíkokra vágott aszalt sárgabarackot, adja hozzá a bulgurt, a mazsolát, a sót, a vizet és zárjuk le a turmixgép fedelét.

Nyomja meg az  «ON/OFF» gombot.

A  «FUNCTION» gombbal válassza ki a  «STEAM» programot, majd nyomja meg az  «ON/OFF» gombot.

Várakozzon a program végéig.

Hagyja állni 10 percig.



Hajdina gombával

 Nehézség Nem nehéz	 Előkészítés 5 perc	 Elkészítés 20 perc	 Adagok 4
----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	------------------------



Hozzávalók:

Hajdina	150 g
Gomba (champignon)	50 g
Hagyma	50 g
Víz	300 g
Só, bors ízlés szerint	
Vaj	40 g

Elkészítés:

A gombát szeletelje fel, a hagymát pucolja meg és vágja csíkokra.

Mossa meg jól a hajdinát.

Tegye a gombát, hagymát, hajdinát, sót, vizet a turmixgép edényébe, zárja le a turmixgép fedelét.

Nyomja meg az  «ON/OFF» gombot.

A  «FUNCTION» gombbal válassza ki a  «STEAM» programot, majd nyomja meg az  «ON/OFF» gombot.

5 perccel a program vége előtt nyissa ki a betöltőfedelelet, adjon hozzá vaját és tegye vissza a fedelelet.

Várakozzon a program végéig.

Hagyja állni 10 percig.



Rizskása almával

●●○○○ Nehézség Nem nehéz	Előkészítés 5 perc	Elkészítés 20 perc	Adagok 4
---	--	--	--

Elkészítés:

A rizst alaposan mossa meg.

Az almát hámozza meg és vágja apró kockákra.

Tegye a rizst, az almát, a mazsolát a turmixgép edényébe, adjon hozzá fahéjat, sót, cukrot, vizet és zárja le a turmixgép fedelét.

Nyomja meg az «ON/OFF» gombot.

A «FUNCTION» gombbal válassza ki a «STEAM» programot, majd nyomja meg az «ON/OFF» gombot.

Várakozzon a program végéig.

Hagyja állni 10 percig.

Hozzávalók:

Basmati rizs	150 g
Víz	300 g
Alma	50 g
Mazsola	30 g
Fahéj ízlés szerint	
Só, cukor ízlés szerint	

