

A E N O

Recepten voor de AENO TB3



aeno.com



**SOY MILK**
programma recepten[Sojamelk](#)[Hazelnootmelk](#)[Amandelmelk](#)[Walnoot melk](#)[Melk-en-nootdrank met cacao](#)**FRUITS / VEGETABLES**
programma recepten[Groentencocktail met bleekselderij, appel en kiwi](#)[Wortel en pompoen cocktail met appels](#)[Groene fitness cocktail](#)[Wortel en citrus smoothie met gember](#)[Tomaat basilicum vers](#)**RISE PASTE**
programma recepten[Romige melk boekweit met cacao](#)[Romige melk havermout met banaan](#)[Romige melkrijst met appels en rozijnen](#)[Romige griesmeel met appels en kaneel](#)[Romige pompoen met melk en rijst](#)[Maïspap uit blik](#)**SMOOTHIE**
programma recepten[Aardbeien-banaan smoothie](#)[Smoothie met bevroren bessen](#)[Kruiden appelsmoothie](#)[Ijs-bessen smoothie](#)[Cottage cheese banaan smoothie met havervlokken](#)[Melkchocoladecocktail met banaan](#)[Perzik-en-abrikozen milkshake](#)[Melk aardbei cocktail](#)[Aardbeishake](#)[Klassieke milkshake](#)**PORRIDGE**
programma recepten[Havermout drinken met kersen en sinaasappel](#)[Rijstepap drinken](#)[Havermout drinken met bananen en dadels/pruimen](#)[Havermout met aardbeien drinken](#)[Havermout drinken met appels en kaneel](#)**GRIND**
programma recepten[Crushed ijs met sap](#)[Suiker aardbeien](#)[Noten malen](#)[Vlees hakken](#)[Spaghetti tomatensaus](#)**THICK SOUP**
programma recepten[Romige courgettesoep met kerrie](#)[Linzenroomsoep](#)[Kaasroomsoep](#)[Romige champignonsoep](#)[Uienroomsoep](#)**STEAM**
programma recepten[Aardappel-kaas-paddenstoelensoep](#)[Vissoep](#)[Bulgur pap met gedroogd fruit](#)[Boekweitpap met paddenstoelen](#)[Rijstepap met appels](#)



Sojamelk

 Moeilijkheidsgraad Laag	 Bereiding 4 min	 Koken 25 min	 Porties 3
---------------------------------------	-------------------------------	----------------------------	-------------------------







Ingrediënten:

Soja	150 g
Water	750 ml

Hoe te bereiden:

Soja wassen, 6 uur in water laten weken. Giet het water dan af, het is niet meer nodig.

Doe de sojabonen in een blenderkom, giet er schoon water bij en sluit het deksel van de blender. Druk op ON/OFF , gebruik de FUNCTION  nop om het SOY MILK  programma te selecteren, druk op ON/OFF  en kook tot het programma is afgelopen.

Giet het mengsel uit de blender en zeef het voorzichtig door een filter of fijne zeef. De sojamelk is klaar!

Koel de drank af voordat je hem drinkt. Bewaar het niet langer dan 48 uur in de koelkast.



Hazelnootmelk



Moeilijkheidsgraad
Laag



Bereiding
4 min



Koken
25 min







Porties
3

Ingrediënten:

Hazelnoten	150 g
Water	750 ml

Hoe te bereiden:

Week hazelnoten 4 uur in water. Giet het water dan af, het is niet meer nodig.

Doe de hazelnoten in een blenderkom, giet er schoon water bij en sluit het deksel van de blender. Druk op ON/OFF , gebruik de FUNCTION  nop om het SOY MILK  programma te selecteren, druk op ON/OFF  en kook tot het programma is afgelopen.

Giet het mengsel uit de blender en zeef het voorzichtig door een filter of fijne zeef. De hazelnootmelk is klaar!

Koel de drank af voordat je hem drinkt. Bewaar het niet langer dan 48 uur in de koelkast.









Amandelmelk

 Moeilijkheidsgraad Laag	 Bereiding 4 min	 Koken 25 min	 Porties 4
--	--	---	--

Hoe te bereiden:

Week de amandelen 4 uur in water. Giet het water daarna af, het is niet meer nodig.

Doe de amandelen en dadels in een blenderkom, giet er schoon water bij en sluit het deksel van de blender. Druk op ON/OFF , gebruik de FUNCTION  nop om het SOY MILK  programma te selecteren, druk op ON/OFF  en kook tot het programma is afgelopen.

Giet het mengsel uit de blender en zeef het voorzichtig door een filter of fijne zeef. Amandelmelk is klaar!

Koel de drank af voordat je hem drinkt. Bewaar het niet langer dan 48 uur in de koelkast.

Ingrediënten:

Amandelen	120 g
Ontpitte dadels	40 g
Water	900 ml





Walnoot melk

Ingrediënten:

Walnoten	50 g
Water	850 ml

●●○○○
Moeilijkheidsgraad
Laag





🕒
Vorbereiding
8 min

🔥
Koken
25 min

🍲
Porties
3-4

Hoe te bereiden:

Week de walnoten 8 uur in water. Giet daarna het water af, het is niet meer nodig.

Doe de walnoten in een blenderkom, giet er schoon water bij en sluit het deksel van de blender. Druk op ON/OFF , gebruik de FUNCTION  nop om het SOY MILK  programma te selecteren, druk op ON/OFF  en kook tot het programma is afgelopen.

Giet het mengsel uit de blender en zeef het voorzichtig door een filter of fijne zeef. De walnotenmelk is klaar!

Koel de drank af voordat je hem drinkt. Bewaar het niet langer dan 48 uur in de koelkast.





Melk-en-nootdrank met cacao

 Moeilijkheidsgraad Laag	 Vorbereiding 2 min	 Koken 15 min	 Porties 3
---	--	--	---



Ingrediënten:





Hazelnoten	50 g
Melk	600 ml
Cacao	30 g
Suiker	40 g

Serveren met:

Geraspte chocolade

Hoe te bereiden:

Week hazelnoten 4 uur in water. Giet het water af, het is niet meer nodig.

Doe de hazelnoten, melk, cacao en suiker in een blenderkom en sluit het deksel van de blender. Druk op ON/OFF , gebruik de FUNCTION  nop om het programma NUT/SOY MILK  te selecteren, druk op ON/OFF  en kook tot het programma is afgelopen.

Giet het mengsel als het klaar is uit de blender en zeef het voorzichtig door een filter of fijne zeef. De drank is klaar!





Serveer warm, eventueel overgoten met chocolade. Bewaar het niet langer dan 48 uur in de koelkast.



Romige melk boekweit met cacao

 Moeilijkheidsgraad Gemiddeld	 Vorbereiding 5 min	 Koken 15 min	 Porties 2-3
---	---	---	--

Hoe te bereiden:

Spoel boekweit goed af en doe het in een blenderkom, voeg melk, water, cacao poeder, zout, suiker of honing en noten toe. Druk op ON/OFF , gebruik de FUNCTION  nop om het programma RISE PASTE  te selecteren en druk op ON/OFF  en kook tot het programma is afgelopen.

Serveer warm, top met plakjes banaan.

Ingrediënten:

Boekweit	75 g
Melk	300 ml
Water	210 ml
Cacaopoeder	3 th.
Zout	1 snufje
Suiker of honing naar smaak	
Noten (naar keuze)	70 g





Romige melk havermout met banaan

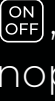



Ingrediënten:

Havermout	170 g
Melk	250 ml
Water	250 ml
Banaan	150 g
Noten (willekeurige)	70 g
Zout	1 snufje
Suiker of honing naar smaak	

Serveer met:

Seizoensbessen

Hoe te bereiden:

Doe de havermout in een blenderkom, voeg melk, water, banaan, noten, zout, suiker of honing toe en sluit het deksel. Druk op ON/OFF , gebruik de FUNCTION  nop om het RISE PASTE  programma te selecteren, druk op ON/OFF  en kook tot het programma is afgelopen.

Serveer warm, gegarneerd met verse seizoensbessen.

 Moeilijkheid Gemiddeld	 Vorbereiding 5 min	 Koken 15 min	 Porties 2-3
--	---	---	--





Romige melkrijst met appels en rozijnen



Moeilijkheidsgraad
Gemiddeld



Vorbereiding
5 min



Koken
15 min



Porties
2-3






Ingrediënten:

Basmatirijst	170 g
Appels	120 g
Melk	250 ml
Water	400 ml
Boter	15 g
Zout	1 snufje
Suiker of honing naar smaak	

Serveer met:

Rozijnen

Hoe te bereiden:

Spoel de rijst af en doe het in een blenderkom, voeg melk, water, geschilde appels, zout, suiker of honing toe en sluit het deksel. Druk op ON/OFF , gebruik de FUNCTION  nop om het programma RIJSTPAS  te selecteren, druk op ON/OFF  en kook tot het programma is afgelopen.

Serveer warm, top met boter en rozijnen.



Romige griesmeel met appels en kaneel



Moeilijkheidsgraad
Gemiddeld



Vorbereiding
5 min



Koken
15 min



Porties
3







Ingrediënten:

Griesmeel	60-80 g
Melk	400 ml
Water	200 ml
Geschilde appels	120 g
Kaneel naar smaak	
Boter	20 g
Zout	1 snufje
Suiker of honing naar smaak	

Serveer met:

Amandelblaadjes

Hoe te bereiden:

Spoel griesmeel af en doe het in een blenderkom, voeg melk, water, geschilde appels, kaneel, zout, suiker of honing toe en sluit het bovenste deksel. Druk op ON/OFF , gebruik de FUNCTION  nop om het programma RIJSPAS  te selecteren, druk op ON/OFF  en kook tot het programma is afgelopen.


Serveer warm, top met boter en amandelblaadjes.



Romige pompoen met melk en rijst

 Moeilijkheidsgraad Laag	 Bereiding 4 min	 Koken 15 min	 Porties 4
--	--	---	--

Hoe te bereiden:

Schil en snijd de pompoen. Spoel de rijst af en doe het in een blenderkom, voeg pompoen, melk, water, zout en suiker toe en sluit het deksel. Druk op ON/OFF , gebruik de FUNCTION  nop om het programma RIJSTPAS  te selecteren, druk op ON/OFF  en kook tot het programma is afgelopen.

Serveer warm, top met je favoriete noten.

Ingrediënten:

Pompoen	350 g
Rijst	70 g
Melk	200 ml
Water	200 ml

Zout naar smaak

Suiker naar smaak

Serveer met:

Noten (willekeurige)





Maïspap uit blik

Ingrediënten:

Maïs in blik	400 g
Melk	300 ml
Water	200 ml
Vanille-extract	1 th.
Suiker	15 g
Zout naar smaak	

Moeilijkheidsgraad
 Laag





Vorbereiding
 3 min

Koken
 18 min

Porties
 4

Hoe te bereiden:

Doe maïs in blik, melk, water, zout, suiker en vanille-extract in een blenderkom en sluit het blenderdeksel.

Druk op ON/OFF , gebruik de FUNCTION  nop om het programma RISE PASTE  te selecteren, druk op ON/OFF  en kook tot het programma is afgelopen.

Serveer warm.





Havermout drinken met kersen en sinaasappel

Ingrediënten:

Havervlokken	70 g
Bevroren kersen	35 g
Sinaasappelsap	50 g
Melk	450 g
Yoghurt	120 g
Honing	30 g

●●●●●
Moeilijkheidsgraad
Laag





🕒
Vorbereiding
3 min

🔥
Koken
17 min

🍽️
Porties
3

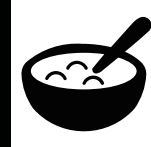
Hoe te bereiden:

Doe havervlokken, bevroren kersen, sinaasappelsap, melk, yoghurt, honing in een blenderkom en sluit het blenderdeksel.

Druk op ON/OFF , gebruik de FUNCTION  nop om het PORRIDGE  programma te selecteren, druk op ON/OFF  en kook tot het programma is afgelopen.

Serveer in een glas. Handig om mee te nemen voor buitenshuis of om thuis van te genieten.





Rijstepap drinken

 Moeilijkheidsgraad Laag	 Vorbereiding 3 min	 Koken 17 min	 Porties 3
---	--	--	---



Ingrediënten:

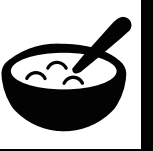
Rijst	35 g
Melk	400 ml
Water	100 ml
Vanille-extract	0.5 tl.
Suiker naar smaak	
Zout naar smaak	

Hoe te bereiden:

Doe rijst, melk, water, vanille-extract, suiker en zout in een blenderkom en sluit het blenderdeksel.

Druk op ON/OFF , gebruik de FUNCTION  nop om het PORRIDGE  programma te selecteren, druk op ON/OFF  en kook tot het programma is afgelopen.

Serveer in een glas. Handig om mee te nemen voor buitenshuis of om thuis van te genieten.



Havermout drinken met bananen en dadels/pruimen



Moeilijkheidsgraad
Laag



Vorbereiding
4 min



Koken
17 min



Porties
3-4







Ingrediënten:

Havervlokken	70 g
Water	500 ml
Bananen	150 g
Dadels of pruimen	50 g
Cacaopoeder	5 g
Yoghurt	100 g
Suiker naar eigen smaak	

Hoe te bereiden:

Doe havervlokken, water, gesneden banaan, dadels of pruimen, cacaopoeder, yoghurt, suiker in een blenderkom en sluit het deksel van de blender.

Druk op ON/OFF , gebruik de FUNCTION  nop om het PORRIDGE  programma te selecteren, druk op ON/OFF  en kook tot het programma is afgelopen.

Serveer in een glas. Handig om mee te nemen voor buitenshuis of om thuis van te genieten.



Havermout met aardbeien drinken

 Moeilijkheidsgraad Laag	 Vorbereiding 3 min	 Koken 17 min	 Porties 3
--	---	---	--

Hoe te bereiden:

Doe havervlokken, aardbeien, yoghurt, melk, water, lijnzaad en suiker in een blenderkom en sluit het deksel van de blender.

Druk op ON/OFF , gebruik de FUNCTION  nop om het PORRIDGE  programma te selecteren, druk op ON/OFF  en kook tot het programma is afgelopen.

Serveer in een glas. Handig om mee te nemen voor buitenshuis of om thuis van te genieten.

Ingrediënten:

Havervlokken	75 g
Aardbeien	150 g
Yoghurt	100 g
Melk	150 ml
Water	300 ml
Lijnzaad	10 g
Suiker naar eigen smaak	





Havermout drinken met appels en kaneel

Ingrediënten:

Havervlokken	60 g
Geschilde appels	150 g
Yoghurt	100 g
Melk	150 ml
Water	300 ml
Kaneel naar smaak	
Suiker naar smaak	

●●○○○
Moeilijkheidsgraad
Laag





🕒
Vorbereiding
4 min

🔥
Koken
17 min

🍲
Porties
3

Hoe te bereiden:

Doe havervlokken, geschilde appels, yoghurt, melk, water, kaneel en suiker naar smaak in een blenderkom en sluit het blenderdeksel.

Druk op ON/OFF , gebruik de FUNCTION  nop om het PORRIDGE  programma te selecteren, druk op ON/OFF  en kook tot het programma is afgelopen.

Serveer in een glas. Handig om mee te nemen voor buitenshuis of om thuis van te genieten.





Romige courgettesoep met kerrie



Moeilijkheidsgraad
Gemiddeld



Vorbereiding
10 min



Koken
20 min



Porties
2-3



Ingrediënten:





Courgette	300 g
Aardappelen	100 g
Water	350 g
Zoete room	150 g
Kerrie (poeder)	0.5 th.
Zout	1 tl.

Serveren met:

Wit toastbrood (crackers)	30 g
Verse dille	2 takjes

Hoe te bereiden:

Was de courgettes, snijd de uiteinden eraf, verwijder de zadjes en rasp ze op een grove rasp. Snijd de aardappelen in plakjes.

Doe de geraspte courgette in een blender, voeg de aardappelen toe, overgiet alles met water en sluit het deksel van de blender. Druk op ON/OFF , gebruik de FUNCTION  nop om het programma DIK SOUP  te selecteren en druk op ON/OFF  om te starten.

Open 7 minuten voor het einde van het programma het navuldeksel, voeg room, kerrie en zout toe en doe het deksel er weer op. Kook tot het programma is afgelopen.

Serveer warm, top met croutons en dille.



Linzenroomsoep

<p>Moeilijkheidsgraad Gemiddeld</p>	<p>Vorbereiding 10 min</p>	<p>Koken 20 min</p>	<p>Porties 4-5</p>
---	--------------------------------	-------------------------	------------------------

Hoe te bereiden:

Snijd uien en wortelen in middelgrote stukken. Doe de linzen, gesneden uien en wortelen in een blender, overgiet alles met water.

Sluit het bovenste deksel. Druk op ON/OFF , gebruik de FUNCTION  nop om het programma DIK SOUP  te selecteren en druk op ON/OFF  om te starten.

Open 7 minuten voor het einde van het programma het bijvuldeksel, voeg room, zout en peper toe, doe het deksel er weer op en kook tot het programma is afgelopen.

Serveer warm, top met croutons en groenten.

Ingrediënten:

Rode linzen	250 g
Uien	140 g
Wortelen	150 g
Zoete room (10-15%)	200 g
Zout	1 th.
Gemalen zwarte peper	1 snufje
Water	1 l

Serveer met:

Wit toastbrood (crackers)	30 g
Groenten	





Kaasroomsoep

Ingrediënten:

Boter smeerkaas	200 g
Aardappelen	200 g
Uien	100 g
Wortelen	100 g
Knoflook	1 teentje
Zoete room (10-15%)	150 g
Water	800 ml
Zout naar smaak	
Gemalen zwarte peper	

Serveer met:

Wit toastbrood (crackers)	30 g
Groenten	



Moeilijkheidsgraad
Gemiddeld



Vorbereiding
10 min




Koken
20 min



Portie
4

Hoe te bereiden:

Snijd aardappelen, uien en wortelen in kleine stukjes. Doe de fijngesneden aardappelen, uien en wortelen in een blender, overgiet alles met water en sluit de bovenzijde van de blender.

Druk op ON/OFF , gebruik de FUNCTION  nop om het programma DIKE SOUP  te selecteren en druk op ON/OFF  om te starten.

Open 7 minuten voor het einde van het programma het navuldeksel, voeg in grote blokjes gesneden smeerkaas toe, voeg room, zout en peper toe, doe het deksel er weer op en kook tot het programma is afgelopen.

Serveer warm, top met croutons en groenten.





Romige champignonsoep

 Moeilijkheidsgraad Gemiddeld	 Vorbereiding 10 min	 Koken 20 min	 Portie 4
---	--	---	---



Ingrediënten:





Champignons	400 g
Uien	150 g
Zoete room 20%	200 ml
Melk	100 ml
Water	600 ml
Tijm	1 snuifje
Zout naar smaak	
Gemalen zwarte peper	1 snuifje

Serveer met:

Wit toastbrood (croutons)	30 g
---------------------------	------

Hoe te bereiden:

Snijd champignons en uien in plakjes. Doe champignons, uien en melk in een blender, overgiet alles met water en sluit het deksel.

Druk op ON/OFF . Gebruik de FUNCTION  nop om het programma DIKKE SOUP  te selecteren en druk op ON/OFF  om te starten.

Open 7 minuten voor het einde van het programma het bijvaldeksel, voeg room, tijm, zout en peper toe, doe het deksel er weer op en kook tot het programma is afgelopen.

Serveer warm, top met croutons.



Uienroomsoep



Moeilijkheidsgraad
Gemiddeld



Voorbereiding
10 min



Koken
20 min



Porties
4-5



Ingrediënten:

Uien	400 g
Aardappelen	150 g
Zoete room 20%	200 ml
Droge witte wijn	50 ml
Water	800 ml
Nootmuskaat	1 snuifje
Zwarte peper	1 snuifje
Zout naar smaak	

Serveer met:

Wit toastbrood (croutons)	30 g
Geraspte kaas (elke harde soort)	
Groenten	

Hoe te bereiden:

Snijd aardappelen en uien in plakjes. Doe de aardappelen en uien in een blender, overgiet alles met water en sluit het bovenste deksel.

Druk op ON/OFF , gebruik de FUNCTION  nop om het programma DIK SOUP  te selecteren en druk op ON/OFF  om te starten.

Open 7 minuten voor het einde van het programma het navuldeksel, voeg room, wijn, nootmuskaat, zout, peper toe, doe het deksel er weer op en kook tot het programma is afgelopen.

Serveer warm, top met geraspte kaas, croutons en groenten.



Groentencocktail met bleekselderij, appel en kiwi



Moeilijkheidsgraad
Laag



Vorbereiding
5 min



Koken
2 min



Porties
3



Ingrediënten:

Selderijstengel	100 g
Kiwi	300 g
Appels	200 g
Sla	30 g
Peterselie	15 g
Water	250 ml
Honing naar smaak	

Hoe te bereiden:

Schil de kiwi en appels, doe ze in een kom blender, voeg selderij, peterselie, sla, water en honing toe en sluit het deksel van de blender.

Druk op ON/OFF , gebruik de FUNCTION  nop om het programma FRUITS/VEGETABLES  te selecteren en druk op ON/OFF . Kook tot het programma is afgelopen.

De cocktail is klaar!



Wortel en pompoen cocktail met appels

<p>Moeilijkheidsgraad Laag</p>	<p>Vorbereiding 2 min</p>	<p>Koken 5 min</p>	<p>Porties 2-3</p>
------------------------------------	-------------------------------	------------------------	------------------------



Ingrediënten:

Wortelen	150 g
Pompoen	100 g
Appels	150 g
Appelsap	400 ml

Hoe te bereiden:

Schil de wortelen, pompoen en appels, snijd ze in plakjes en doe ze in een blenderkom. Voeg vervolgens appelsap toe en sluit het deksel van de blender.

Druk op ON/OFF . Gebruik de FUNCTION nop om het programma FRUITS/VEGETABLES te selecteren en druk op ON/OFF . Kook tot het programma is afgelopen.

De cocktail is klaar!



Groene fitness cocktail

 Moeilijkheidsgraad Laag	 Vorbereiding 5 min	 Koken 2 min	 Porties 3-4
--	---	--	--

Hoe te bereiden:

Snijd selderij en komkommer en doe ze in een blenderkom, voeg spinazie, peterselie, havervlokken, lijnzaad, olijfolie, citroensap, zout en water toe en sluit het deksel van de blender.

Druk op ON/OFF , gebruik de FUNCTION  nop om het programma FRUITS/VEGETABLES  te selecteren en druk op ON/OFF . Kook tot het programma is afgelopen.

De cocktail is klaar!

Ingrediënten:

Selderijstengel	200 g
Spinazie	100 g
Peterselie	50 g
Komkommer	200 g
Havervlokken	100 g
Lijnzaad	50 g
Olijfolie	50 g
Water	500 ml
Citroensap	25 ml
Zeezout naar smaak	





Wortel en citrus smoothie met gember

Ingrediënten:

Pompoenpulp	250-300 g
Grapefruit	350 g
Sinaasappel	200 g
Gemberwortel	5 g
Honing	40 g
Kaneel	1/4 th.
Vruchtensap (naar eigen smaak)	100 ml

●●○○○
Moeilijkheidsgraad
Laag

🕒
Vorbereiding
5 min

🔥
Koken
2 min

🍽️
Porties
4

Hoe te bereiden:

Schil pompoen, grapefruit en sinaasappel, snijd ze in plakjes en doe ze in een blenderkom, voeg honing, gember, kaneel en sap toe en sluit het deksel van de blender.

Druk op ON/OFF . Gebruik de FUNCTION  nop om het programma FRUITS/VEGETABLES  te selecteren en druk op ON/OFF . Kook tot het programma is afgelopen.

Smoothie is klaar!





Tomaat basilicum vers

 Moeilijkheidsgraad Laag	 Vorbereiding 5 min	 Koken 2 min	 Porties 2-3
--	---	--	--



Ingrediënten:

Tomaten	500 g
Basilicum	1 stengel
Zout	1 heelepel
Suiker	10 g

Hoe te bereiden:

Was de tomaten en overgiet ze 2 minuten met kokend water, pel ze daarna. Doe de gepelde tomaten, basilicum, zout en suiker in een blenderkom en sluit het deksel van de blender.

Druk op ON/OFF , gebruik de FUNCTION  nop om het programma FRUITS/VEGETABLES  te selecteren en druk op ON/OFF . Kook tot het programma is afgelopen.

Vers is klaar!



Aardbeien-banaan smoothie

Ingrediënten:

Aardbeien	200 g
Banaan	200 g
Melk	150 ml
Water	350 ml

●●○○○
Moeilijkheidsgraad
Laag

🕒
Vorbereiding
3 min




🔥
Koken
1 min

🍽️
Porties
2-3

Hoe te bereiden:

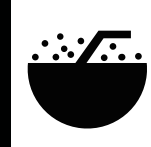
Was de aardbeien goed. Pel de banaan.

Doe de aardbeien, banaan, water en melk in een blenderkom.

Sluit het deksel van de blender, druk op ON/OFF , gebruik de FUNCTION  nop om het SMOOTHIE  programma te selecteren en druk op ON/OFF . Kook tot het programma is afgelopen.

Smoothie is klaar!





Smoothie met bevroren bessen

 Moeilijkheidsgraad Laag	 Vorbereiding 3 min	 Koken 1 min	 Porties 2-3
--	---	--	--



Ingrediënten:

Bevroren bessen (alle)	250 g
Melk yoghurt	250 g
Vanille-extract	1 th.
Fruit juice (to your liking) of melk	200 g

Hoe te bereiden:

Doe bevroren bessen in een blenderkom, voeg yoghurt, vanille-extract, vruchtensap of melk toe en sluit het deksel van de blender.

Druk op ON/OFF , gebruik de FUNCTION  nop om het programma SMOOTHIE  te selecteren en druk op ON/OFF . Kook tot het programma is afgelopen.

Smoothie is klaar!



Kruiden appelsmoothie



Moeilijkheidsgraad
Laag



Vorbereiding
5 min



Koken
1 min



Porties
2-3







Ingrediënten:

Groene appels	400 g
Verse basilicum	30 g
Verse peterselie	30 g
Krulpeterselie	20 g
Citroensap	20 g
Water	200 ml

Hoe te bereiden:

Was de appels, verwijder de pit en snijd ze in 4 parten.

Doe appels, basilicum, peterselie en citroensap in een blenderkom, voeg water toe en sluit het deksel van de blender.

Druk op ON/OFF , gebruik de FUNCTION  nop om het programma SMOOTHIE  te selecteren en druk op ON/OFF . Kook tot het programma is afgelopen.

Smoothie is klaar!



Ijs-bessen smoothie

<p>Moeilijkheidsgraad Laag</p>	<p>Vorbereiding 3 min</p>	<p>Koken 1 min</p>	<p>Porties 2-3</p>
------------------------------------	-------------------------------	------------------------	------------------------

Bereidingswijze:

Was de bessen en doe ze in een blenderkom, voeg suiker, ijs en melk toe en sluit het deksel van de blender.

Druk op ON/OFF . Gebruik de FUNCTION -nop om het programma SMOOTHIE te selecteren en druk op ON/OFF . Kook tot het programma is afgelopen.

Smoothie is klaar!

Ingrediënten:

Bessen (frambozen, bramen, aardbeien)	400 g
Suiker	30 g
IJs (vanille)	80 g
Melk	200 ml





Cottage cheese banaan smoothie met havervlokken

Ingrediënten:

Cottage cheese	150 g
Bananen	200 g
Havervlokken	30 g
Melk	300 ml
Suiker of honing naar smaak	

●●○○○
Moeilijkheidsgraad
Laag

🕒
Vorbereiding
3 min

🔥
Koken
1 min

🍽️
Porties
2-3

Hoe te bereiden:

Pel de bananen en doe ze in een blenderkom, voeg kwark, melk, havervlokken, suiker of honing toe en sluit het deksel van de blender.

Druk op ON/OFF . Gebruik de FUNCTION  nop om het programma SMOOTHIE  te selecteren en druk op ON/OFF . Kook tot het programma is afgelopen.

Smoothie is klaar!





Melkchocoladecocktail met banaan

 Moeilijkheidsgraad Laag	 Vorbereiding 2 min	 Koken 1 min	 Porties 2
--	---	--	--

Hoe te bereiden:

Pel de bananen en doe ze in een blenderkom, voeg cacaopoeder, suiker, melk en ijs toe en sluit het deksel van de blender. Druk op ON/OFF . Gebruik de FUNCTION  nop om het programma SMOOTHIE  te selecteren en druk op ON/OFF . Kook tot het programma is afgelopen.

De cocktail is klaar!

Ingrediënten:

Cacaopoeder	25 g
Bananen	100 g
Suiker	30 g
Melk (gekoeld)	450 ml
IJs	100 g









Perzik-en-abrikozen milkshake

Ingrediënten:

Perziken (vers)	250 g
Abrikozen (vers)	200 g
Melk	200 g
IJs (vanille)	180 g
IJs	100 g

Hoe te bereiden:

Was de perziken en abrikozen en verwijder de pitten. Doe de vruchten in een blenderkom, voeg melk, ijs en ijs toe en sluit het deksel. Druk op ON/OFF . Gebruik de FUNCTION  nop om het programma SMOOTHIE  te selecteren en druk op ON/OFF . Kook tot het programma is afgelopen.

De cocktail is klaar!

 Moeilijkheidsgraad Laag	 Vorbereiding 3 min	 Koken 1 min	 Porties 2-3
---	---	--	--





Melk aardbei cocktail

 Moeilijkheidsgraad Laag	 Vorbereiding 2 min	 Koken 1 min	 Porties 2
---	--	---	---



Ingrediënten:

Aardbeien	120 g
Ijs (vanille)	100 g
Melk	400 ml
IJs	100 g

Hoe te bereiden:

Was de aardbeien en doe ze in een blenderkom, voeg ijs, melk en ijs toe en sluit het deksel. Druk op ON/OFF . Gebruik de FUNCTION  nop om het programma SMOOTHIE  te selecteren en druk op ON/OFF . Kook tot het programma is afgelopen.

De cocktail is klaar!



Aardbeishake

<p>Moeilijkheidsgraad Laag</p>	<p>Vorbereiding 2 min</p>	<p>Koken 1 min</p>	<p>Porties 2-3</p>
------------------------------------	-------------------------------	------------------------	------------------------



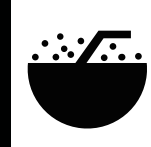
Ingrediënten:

Aardbeien (vers)	400 g
Melk	200 g
Suiker	30 g
IJs (vanille)	150 g
IJs	100 g

Hoe te bereiden:

Was de aardbeien en doe ze in een blenderkom, voeg ijs, suiker, melk en ijs toe en sluit het deksel van de blender. Druk op ON/OFF . Gebruik de FUNCTION nop om het programma SMOOTHIE te selecteren en druk op ON/OFF . Kook tot het programma is afgelopen.

De aardbeishake is klaar!



Klassieke milkshake

 Moeilijkheidsgraad Laag	 Vorbereiding 3 min	 Koken 1 min	 Porties 3-4
--	---	--	--

Hoe te bereiden:

Doe ijs in een blenderkom, voeg melk, suiker, vanille-extract en ijs toe en sluit het deksel van de blender. Druk op ON/OFF . Gebruik de FUNCTION  nop om het programma SMOOTHIE  te selecteren en druk op ON/OFF . Kook tot het programma is afgelopen.

De milkshake is klaar!

Ingrediënten:

Melk	500 g
IJs	200 g
Vanille-extract	1 th.
Sugar	40 g of naar eigen smaak
IJs	150 g





Crushed ijs met sap

 Moeilijkheidsgraad Laag	 Bereiding 3 min	 Koken 2 min	 Porties 2
--	--	--	--




Ingrediënten:

IJs	200 g
Water	50 g
Vruchtensap	150 g

Hoe te bereiden:

Doe ijs in een blenderkom, voeg water en sap toe en sluit het deksel van de blender.

Druk op ON/OFF . Gebruik de FUNCTION  nop om het GRIND  programma te selecteren en druk op ON/OFF . Kook tot het programma is afgelopen.

De drank is klaar!






Suiker aardbeien

 Moeilijkheidsgraad Laag	 Vorbereiding 3 min	 Koken 2 min	 Porties 5
---	--	---	---

Hoe te bereiden:

Doe aardbeien in een blenderkom, voeg suiker toe en sluit het deksel van de blender.

Druk op ON/OFF . Gebruik de FUNCTION  nop om het GRIND  programma te selecteren en druk op ON/OFF .

Kook tot het programma is afgelopen.

Het aardbeidendessert is klaar!

Ingrediënten:

Aardbeien	500 g
Suiker	350 g





Noten malen

Ingrediënten:

Noten (naar eigen smaak) 350 g



Moeilijkheidsgraad
Laag



Vorbereiding
2 min



Koken
2 min



Porties
2-3

Hoe te bereiden:

Doe de noten in een blenderkom en sluit het deksel van de blender.

Druk op ON/OFF . Gebruik de FUNCTION  nop om het GRIND  programma te selecteren en druk op ON/OFF .

Kook tot het programma is afgelopen.





Vlees hakken

 Moeilijkheidsgraad Laag	 Vorbereiding 3 min	 Koken 2 min	 Porties 2-3
--	---	--	--



Ingrediënten:

Vlees	300 g
Ui	100 g
Zwarte peper naar smaak	
Zout naar smaak	

Hoe te bereiden:

Snijd het vlees en de ui in blokjes van 3 cm, doe de stukjes in een blenderkom, voeg zout en peper toe en sluit het deksel van de blender.

Druk op ON/OFF . Gebruik de FUNCTION  nop om het GRIND  programma te selecteren en druk op ON/OFF . Kook tot het programma is afgelopen.

Het gehakt is klaar!



Spaghetti tomatensaus



Moeilijkheid
Gemiddeld



Bereiding
3 min



Koken
1 min



Porties
2-3







Ingrediënten:

Tomaten	300 g
Rode paprika	70 g
Verse basilicum	10 g
Knoflook	7 g
Gemalen zwarte peper	30 g
Zonnebloemolie	
Zout naar smaak	
Suiker naar smaak	

Hoe te bereiden:

Was de tomaten en overgiet ze 2 minuten met kokend water, pel ze daarna. Doe de gepelde tomaten, gehakte paprika, basilicum, knoflook, gemalen zwarte peper, zonnebloemolie, zout en suiker in een blenderkom.

Sluit het deksel van de blender en druk op ON/OFF . Gebruik de FUNCTION  nop om het GRIND  programma te selecteren en druk op ON/OFF . Kook tot het programma is afgelopen.

Tomatensaus is klaar!







Aardappel-kaas- paddenstoelensoep

 Moeilijkheidsgraad Gemiddeld	 Vorbereiding 10 min	 Koken 20 min	 Porties 4-5
---	--	---	--

Hoe te bereiden:

Schil de aardappelen, uien en wortelen en snijd ze in kleine blokjes; snijd de champignons in plakjes. Doe alle groenten in een blender, voeg water toe en sluit het deksel van de blender.

Druk op ON/OFF . Gebruik de FUNCTION  nop om het STOOM  programma te selecteren en druk op ON/OFF  om te starten.

Open 7 minuten voor het einde van het programma het bijvuldeksel, voeg boter, zout en peper toe en doe het deksel er weer op. Laat na het einde van het programma 10 minuten trekken.

Als het klaar is, kan de soep versierd worden met groentjes!

Ingrediënten:

Aardappelen	150 g
Boterkaas	200 g
Champignons	100 g
Uien	50 g
Wortelen	70 g
Water	800 g
Boter	30 g
Zout naar smaak	
Gemalen zwarte peper naar smaak	

Serveer met:

Groenten





Vissoep

Ingrediënten:

Visfilet	200 g
Aardappelen	150 g
Uien	50 g
Wortelen	50 g
Water	800 g
Boter	40 g
Zout naar smaak	
Gemalen zwarte peper naar smaak	

Serveer met:

Groenten

●●●●●
Moeilijkheid
Gemiddeld

🕒
Voorbereiding
10 min

🔥
Koken
20 min

🍲
Porties
4-5

Hoe te bereiden:

Snijd de visfilet in plakjes. Schil de aardappelen, uien en wortelen en snijd ze in kleine blokjes. Doe de aardappelen, wortelen, uien, water, zout in een blenderkom, voeg water en sap toe en sluit het deksel van de blender.

Druk op ON/OFF . Gebruik de FUNCTION  nop om het STOOM  programma te selecteren en druk op ON/OFF  om te starten.

Open 10 minuten voor het einde van het programma het navuldeksel, voeg vis, boter en peper toe en doe het deksel er weer op. Laat na afloop van het programma 10 minuten trekken.

Als het klaar is, kan de soep versierd worden met groentjes!





Bulgur pap met gedroogd fruit



Moeilijkheidsgraad
Laag



Vorbereiding
5 min



Koken
20 min



Porties
4







Ingrediënten:

Bulgur	200 g
Uien	50 g
Gedroogde abrikozen	50 g
Rozijnen	35 g
Water	360 g
Zout naar smaak	

Hoe te bereiden:

Pel de uien. Snijd de uien en gedroogde abrikozen in reepjes. Doe de gesneden uien en gedroogde abrikozen in een blenderkom, voeg bulgur, rozijnen, zout en water toe en sluit het deksel van de blender.

Druk op ON/OFF . Gebruik de FUNCTION  nop om het STOOMPROGRAMMA  te selecteren en druk op ON/OFF  om te starten. Laat het programma na afloop 10 minuten trekken.

Als het klaar is, kan de pap versierd worden met stukjes gedroogde abrikozen en rozijnen!



Boekweitpap met paddenstoelen



Moeilijkheidsgraad
Laag



Vorbereiding
5 min



Koken
20 min



Porties
4



Ingrediënten:

Boekweit	150 g
Champignons	50 g
Uien	50 g
Water	300 g
Boter	40 g
Zout naar smaak	
Gemalen zwarte peper naar smaak	

Hoe te bereiden:

Champignons in plakjes snijden, uien schillen en in reepjes snijden. Spoel boekweit meerdere keren (tot het water helder wordt). Doe graan, champignons, uien, zout en water in een blenderkom en sluit het deksel van de blender.

Druk op ON/OFF . Gebruik de FUNCTION  nop om het STOOM  programma te selecteren en druk op ON/OFF  om te starten.

Open 5 minuten voor het einde van het programma het bijvaldeksel, voeg boter toe en doe het deksel er weer op. Laat na het einde van het programma 10 minuten trekken.

Als het klaar is, kan de pap versierd worden met gebakken champignonplakjes!







Rijstepap met appels

 Moeilijkheidsgraad Laag	 Voorbereiding 5 min	 Koken 20 min	 Porties 4
--	--	---	--

Hoe te koken:

Spoel rijst meerdere keren (tot het water helder wordt). Schil de appels en snijd ze in kleine stukjes. Doe rijst, appels, rozijnen, kaneel, zout, suiker en water in een blenderkom en sluit het deksel van de blender.

Druk op ON/OFF . Gebruik de FUNCTION  nop om het STOOM  programma te selecteren en druk op ON/OFF  om te starten. Laat het programma na afloop 10 minuten trekken.

Als het klaar is, kan de pap versierd worden met appelschijfjes en afgetopt worden met kaneel!

Ingrediënten:

Basmatirijst	150 g
Water	300 g
Appels	50 g
Rozijnen	30 g
Kaneel naar smaak	
Zout naar smaak	
Suiker naar smaak	

