

A E N O

Blender stołowy AENO TB1 Przepisy



aeno.com





Przepisy z użyciem programu «Soy milk»

- [Mleko sojowe](#)
- [Mleko z orzechów laskowych](#)
- [Mleko migdałowe](#)
- [Mleko orzechowe](#)
- [Napój mleczno-orzechowy z kakao](#)



Przepisy z użyciem programu «FRUITS VEGETABLES»

- [Koktajl z selera, jabłka i kiwi](#)
- [Koktajl z marchwi, dyni i jabłka](#)
- [Zielony koktajl detoksykacyjny](#)
- [Koktajl z dyni i cytrusów z imbirem](#)
- [Świeży sok pomidorowy z bazylią](#)



Przepisy z użyciem programu «RISE PASTE»

- [Mleczna kaszka gryczana z kakao](#)
- [Owsianka na mleku owsianym z bananem](#)
- [Owsianka mleczno-ryżowa z jabłkiem i rodzynkami](#)
- [Owsianka z kaszy manny z jabłkiem i cynamonem](#)
- [Owsianka z kremem dyniowym z mlekiem i ryżem](#)



Przepisy z użyciem programu «SMOOTHIE»

- [Mrożony koktajl jagodowy](#)
- [Koktajl jabłkowo-ziołowy](#)
- [Koktajl bananowy z twarogiem z płatkami owsianymi](#)
- [Klasyczny koktajl mleczny](#)



Przepisy z użyciem programu «PORRIDGE»

- [Owsianka z mleka ryżowego](#)
- [Owsianka do picia z bananem i daktylami](#)
- [Owsianka z jabłkami i cynamonem](#)



Przepisy z użyciem programu «GRIND»

- [Mięso mielone](#)
- [Sos pomidorowy do spaghetti](#)



Przepisy z użyciem programu «THICK SOUP»

- [Pikantna zupa krem z cukinii](#)
- [Zupa krem z soczewicy](#)
- [Serowa zupa krem](#)
- [Krem z pieczarek](#)
- [Zupa krem cebulowy](#)



Przepisy z użyciem programu «STEAM»

- [Zupa rybna](#)
- [Bulgur z suszonymi owocami](#)
- [Owsianka ryżowa z jabłkami](#)



Mleko sojowe

●●●●● Złożoność Przeciętny	Trening 6 min	Gotowanie 25 min	Porcje 4-5
--	--	---	---



Składniki:

Soja	150 g
Woda	1100 ml

Przygotowanie:

Soję opłucz, dodaj wodę i pozostaw do namoczenia na 6 godzin.

Odlej wodę, w której moczone były ziarna.

Włóż soję do misy blendera i zalej wodą.

Kliknij przycisk «ON/OFF».

Za pomocą przycisku «Function» wybierz program «Soy milk» i naciśnij przycisk «ON/OFF».

Po zakończeniu programu wylej miksturę z blendera i dokładnie przecedź przez filtr lub drobne sito.

I gotowe.

Schłódź mleko i przechowuj w lodówce nie dłużej niż 48 godzin.



Mleko z orzechów laskowych

 Złożoność Łatwo	 Trening 4 min	 Gotowanie 25 min	 Porcje 3
---	---	--	--



Składniki:

Orzech laskowy	150 g
Woda	750 g

Przygotowanie:

- Mocz orzechy w wodzie przez 4 godziny.
- Odlej wodę, w której moczone były orzechy. Włóż je do misy blendera, dodaj czystą wodę i zamknij pokrywę blendera.
- Kliknij przycisk  «ON/OFF».
- Za pomocą przycisku  «Function» wybierz program  «Soy milk» i naciśnij przycisk  «ON/OFF».
- Gotuj do końca programu.
- Po zakończeniu gotowania wylej powstałą mieszaninę z blendera i dokładnie przecedź przez filtr lub drobne sito. I gotowe.
- Nie wyrzucaj resztek orzechów, można je wysuszyć i wykorzystać do przygotowania wyrobów cukierniczych i pieczenia.
- Schłódź mleko i przechowuj w lodówce nie dłużej niż 48 godzin.



Mleko migdałowe

●●○○○ Złożoność Łatwo	Trening 4 min	Gotowanie 25 min	Porcje 4
---	--	---	-------------------------------------

Przygotowanie:

Mocz orzechy w wodzie przez 4 godziny.

Odlej wodę, w której moczone były orzechy.

Włóż je do misy blendera, dodaj czystą wodę i zamknij pokrywę blendera.

Kliknij przycisk «ON/OFF».

Za pomocą przycisku «Function» wybierz program «Soy milk» i naciśnij przycisk «ON/OFF».

Po zakończeniu gotowania wylej powstałą mieszankę z blendera i dokładnie przecedź przez filtr lub drobne sito.

Gotowe!

Nie wyrzucaj resztek orzechów, można je wysuszyć i wykorzystać do przygotowania wyrobów cukierniczych i pieczenia.

Składniki:

Migdały	120 g
Woda	900 ml
Daktyle bez pestek	40 g





Mleko orzechowe

Składniki:

Orzechy włoskie	50 g
Woda	850 ml



Złożoność
Łatwo



Trening
8 min



Gotowanie
25 min



Porcje
3-4

Przygotowanie:

Mocz orzechy w wodzie przez 8 godzin.

Odlej wodę, w której moczone były orzechy.

Do misy blendera włóż orzechy, dodaj czystą wodę i zamknij pokrywę blendera.

Kliknij przycisk  «ON/OFF».

Za pomocą przycisku  «Function» wybierz program  «Soy milk» i naciśnij przycisk  «ON/OFF».

Blenduj do końca programu.

Wylej powstałą mieszanekę z blendera i dokładnie przecedź przez filtr lub drobne sito.

I gotowe.

Nie wyrzucaj resztek orzechów, można je wysuszyć i wykorzystać do przygotowania wyrobów cukierniczych i pieczenia.

Schłódź mleko i przechowuj w lodówce nie dłużej niż 48 godzin.





Napój mleczno-orzechowy z kakao

 Złożoność łatwo	 Trening 2 min	 Gotowanie 25 min	 Porcje 3
---	---	--	--



Składniki:

Orzechy laskowe	50 g
Kakao	30 g
Cukier	40 g
Mleko	600 ml
Czekolada do dekoracji	

Przygotowanie:

Mocz orzechy w wodzie przez 4 godziny.

Odlej wodę, w której moczone były orzechy.

Do misy blendera wrzuć orzechy, kakao, cukier, dodaj mleko i zamknij pokrywę blendera.

Kliknij przycisk  «ON/OFF».

Za pomocą przycisku  «Function» wybierz program  «Soy milk» i naciśnij przycisk  «ON/OFF».

Po zakończeniu blendowania wylej powstałą mieszankę z blendera i dokładnie przecedź przez filtr lub drobne sito.

Podawaj na gorąco, w razie potrzeby posyp czekoladą.



Mleczna kaszka gryczana z kakao

 Złożoność Łatwo	 Trening 2 min	 Gotowanie 15 min	 Porcje 3
---	---	--	--

Przygotowanie:

Dobrze wypłucz kaszę gryczaną i włóż do misy blendera, dodaj wodę, mleko, sól, cukier lub miód, kakao w proszku, orzechy i zamknij górną pokrywkę.

Kliknij przycisk  «ON/OFF».

Za pomocą przycisku  «Function» wybierz program  «RISE PASTE» i naciśnij przycisk  «ON/OFF».

Blenduj do końca programu.

Tak przygotowaną owsiankę przelej na talerz i udekoruj plasterkami banana.

Składniki:

Kasza gryczana	75 g
Woda	210 ml
Mleko	300 ml
Kakao w proszku	3 łyżeczki
Szczypta soli	
Cukier albo miód	
Dowolne orzechy	70 g
Banan do dekoracji	70 g





Owsianka na mleku owsianym z bananem

Składniki:

Płatki owsiane	170 g
Woda	250 ml
Mleko	250 ml
Szczypta soli	
Cukier albo miód	
Dowolne orzechy	70 g
Banan	150 g
Jagody do dekoracji	

Przygotowanie:

Wsyp płatki owsiane do misy blendera, dodaj wodę, mleko, sól, cukier lub miód, banana, orzechy i zamknij górną pokrywę.

Kliknij przycisk  «ON/OFF».

Za pomocą przycisku  «Function» wybierz program  «RISE PASTE» i naciśnij przycisk  «ON/OFF».

Blenduj do końca programu.

Tak przygotowaną owsiankę przelej do talerza lub wazy i udekoruj świeżymi owocami jagodowymi np. jagodami, malinami, truskawkami.

 Złożoność Łatwo	 Trening 3 min	 Gotowanie 15 min	 Porcje 2-3
--	---	--	--





Owsianka mleczno-ryżowa z jabłkiem i rodzynkami

 Złożoność Łatwo	 Trening 4 min	 Gotowanie 15 min	 Porcje 2-3
---	---	--	--



Składniki:

Ryż Basmati	170 g
Woda	400 ml
Mleko	250 ml
Szczypta soli	
Cukier albo miód	
Jabłka	120 g
Masło	15 g
Rodzyнки do dekoracji	

Przygotowanie:

Ryż opłucz i włóż do misy blendera, dodaj wodę, mleko, sól, cukier lub miód, obrane jabłko i zamknij górną pokrywkę.

Kliknij przycisk  «ON/OFF».

Za pomocą przycisku  «Function» wybierz program  «RISE PASTE» i naciśnij przycisk  «ON/OFF».

Blenduj do końca programu.

Tak przygotowaną owsiankę przelej na talerz, dodaj masło i udekoruj rodzynkami.



Owsianka z kaszy manny z jabłkiem i cynamonem

 Złożoność Łatwo	 Trening 4 min	 Gotowanie 15 min	 Porcje 4
---	---	--	--



Składniki:

Kasza manna	60-80 g
Mleko	400 ml
Woda	200 ml
Szczypta soli	
Cukier albo miód	
Jabłka	120 g
Masło	20 g
Cynamon	
Płatki migdałów do dekoracji	

Przygotowanie:

Ryż opłucz i włóż do misy blendera, dodaj wodę, mleko, sól, cukier lub miód, obrane jabłko i zamknij górną pokrywkę.

Kliknij przycisk  «ON/OFF».

Za pomocą przycisku  «Function» wybierz program  «RISE PASTE» i naciśnij przycisk  «ON/OFF».

Blenduj do końca programu.

Tak przygotowaną owsiankę przelej na talerz, dodaj masło i udekoruj płatkami migdałów.



Owsianka z kremem dyniowym z mlekiem i ryżem

 Złożoność Łatwo	 Trening 4 min	 Gotowanie 15 min	 Porcje 2-3
---	---	--	--

Przygotowanie:

Dynię obierz i pokrój w plasterki.

Ryż opłucz i włóż do misy blendera, dodaj wodę, mleko, sól, cukier lub miód, obrane jabłko i zamknij górną pokrywkę. Kliknij przycisk  «ON/OFF».

Za pomocą przycisku  «Function» wybierz program  «RISE PASTE» i naciśnij przycisk  «ON/OFF».

Blenduj do końca programu.

Tak przygotowaną owsiankę wlej na talerz i posyp cynamonem.

Składniki:

Dynia	350 g
Ryż	70 g
Woda	60 g
Mleko	200 ml
Woda	200 ml
Sól	
Cukier	
Orzechy do dekoracji	





Owsianka z mleka ryżowego

 Złożoność Łatwo	 Trening 3 min	 Gotowanie 17 min	 Porcje 3
---	---	--	--



Składniki:

Mleko dla dzieci	400 ml
Ryż	35 g
Woda	100 ml
Aromat waniliowy	0,5 łyżeczki
Cukier	
Sól	

Przygotowanie:

Wsyp ryż do misy blendera, dodaj mleko, wodę, sól, cukier, aromat waniliowy i zamknij pokrywkę.

Kliknij przycisk  «ON/OFF».

Za pomocą przycisku  «Function» wybierz program  «PORRIDGE» i naciśnij przycisk  «ON/OFF».

Blenduj do końca programu.



Owsianka do picia z bananem i daktylami

 Złożoność Łatwo	 Trening 4 min	 Gotowanie 17 min	 Porcje 3-4
---	---	--	--



Składniki:

Płatki owsiane	70 g
Woda	500 g
Banan	150 g
Jogurt	100 g
Daktyle lub suszone śliwki	50 g
Kakao w proszku	5 g
Cukier	

Przygotowanie:

Płatki owsiane wrzucić do miski blendera, dodać wodę, cukier, kakao w proszku, jogurt, banana, daktyle lub pokrojone na kawałki suszone śliwki i zamknąć pokrywkę.

Kliknij przycisk  «ON/OFF».

Za pomocą przycisku  «Function» wybierz program  «PORRIDGE» i naciśnij przycisk  «ON/OFF».

Blenduj do końca programu.



Owsianka z jabłkami i cynamonem

Składniki:

Płatki owsiane	60 g
Jabłka	150 g
Jogurt	100 g
Woda	300 ml
Mleko	150 ml
Cynamon	
Cukier	



Złożoność
Łatwo



Trening
4 min



Gotowanie
17 min



Porcje
3

Przygotowanie:

Płatki owsiane, obrane jabłka wrzuć do misy blendera, dodaj mleko, jogurt, wodę, cukier, cynamon i zamknij pokrywkę.

Kliknij przycisk  «ON/OFF».

Za pomocą przycisku  «Function» wybierz program  «PORRIDGE» i naciśnij przycisk  «ON/OFF».

Blenduj do końca programu.





Pikantna zupa krem z cukinii

●●●●● Złożoność Przeciętny	Trening 10 min	Gotowanie 20 min	Porcje 2-3
--	---	---	---



Składniki:

Cukinia	300 g
Ziemniaki	100 g
Woda	350 g
Śmietana	150 g
Sól	1 łyżeczka
Curry w proszku	0,5 łyżeczki
Świeży koperek	2 gałązki
Grzanki	30 g

Przygotowanie:

Umyj cukinię, odetnij końce, usuń nasiona i zetrzyj na grubej tarce.

Pokrój ziemniaki w kostkę.

Przenieś startą cukinię do blendera, dodaj ziemniaki, wodę i zamknij pokrywę blendera.

Kliknij przycisk «ON/OFF».

Za pomocą przycisku «Function» wybierz program «THICK SOUP» i naciśnij przycisk «ON/OFF».

7 minut przed zakończeniem programu otwórz pokrywkę do napełniania, dodaj śmietanę, sól, curry i załóż pokrywkę.

Gotuj do końca programu.

Przed podaniem dodaj koperek i grzanki



Zupa krem z soczewicy

 Złożoność Przeciętny	 Trening 10 min	 Gotowanie 20 min	 Porcje 4-5
------------------------------------	------------------------------	--------------------------------	--------------------------

Przygotowanie:

Pokrój cebulę i marchew w średnią kostkę.

Soczewicę, cebulę, marchewkę wrzucić do blendera i zalej wodą.

Zamknij górną pokrywę. Kliknij przycisk «ON/OFF».

Za pomocą przycisku «Function» wybierz program «THICK SOUP» i naciśnij przycisk «ON/OFF».

7 minut przed zakończeniem programu otwórz pokrywę i dodaj śmietanę, sól, pieprz, załóż pokrywę i gotuj do końca programu.

Na koniec przelej zupę na talerz, posyp grzankami i udekoruj ziołami.

Składniki:

Soczewica czerwona	250 g
Cebula	140 g
Marchewka	150 g
Śmietana (10-15%)	200 g
Sól	1 łyżeczka
Pieprz czarny mielony	
Woda	1000 ml
Biały chleb tostowy (grzanki)	





Serowa zupa krem

Składniki:

Ser topiony śmietankowy	200 g
Ziemniaki	200 g
Cebula	100 g
Marchew	100 g
Śmietana (10-15%)	150 g
Sól	
Pieprz czarny mielony	
Czosnek	1 ząbek
Woda	800 ml
Biały chleb tostowy (grzanki)	

Przygotowanie:

Ziemniaki, cebulę i marchew pokrój w drobną kostkę.

Soczewicę, cebulę, marchewkę wrzuć do blendera i zalej wodą.

Zamknij górną pokrywę.

Kliknij przycisk  «ON/OFF».

Za pomocą przycisku  «Function» wybierz program  «THICK SOUP» i naciśnij przycisk  «ON/OFF».

7 minut przed zakończeniem programu otwórz pokrywkę i dodaj śmietanę, sól, pieprz, następnie załóż pokrywkę i zaczekaj do końca programu.

Na koniec przelej zupę na talerz, posyp grzankami i udekoruj ziołami.

 Złożoność Przeciętny	 Trening 10 min	 Gotowanie 20 min	 Porcje 4
---	--	--	--





Krem z pieczarek

 Złożoność Przeciętny	 Trening 10 min	 Gotowanie 20 min	 Porcje 4
-----------------------------	-----------------------	-------------------------	-----------------



Składniki:

Pieczarki	400 g
Cebula	150 g
Śmietana 20%	200 ml
Mleko	100 ml
Woda	600 ml
Tymianek szczypta	
Sól	
Pieprz czarny mielony	
Krakersy do dekoracji	

Przygotowanie:

- Pieczarki i cebulę pokrój w plastry.
- Do blendera wrzucić pieczarki, cebulę, mleko i dodać wodę.
- Zamknij górną pokrywę.
- Kliknij przycisk «ON/OFF».
- Za pomocą przycisku «Function» wybierz program «THICK SOUP» i naciśnij przycisk «ON/OFF».
- 7 minut przed zakończeniem programu otwórz pokrywkę i dodaj śmietanę, sól, pieprz, załóż pokrywkę i gotuj do końca programu.
- Na koniec przelej zupę na talerz, posyp grzankami i udekoruj ziołami.



Zupa krem cebulowy

●●●●● Złożoność Przeciętny	Trening 10 min	Gotowanie 20 min	Porcje 4-5
--	---	---	---



Składniki:

Cebula	400 g
Ziemniaki	150 g
Śmietana 20%	200 ml
Wino wytrawne białe	50 ml
Szczypta gałki muszkatołowej	
Sól	
Woda 800 ml	800 ml
Pieprz czarny mielony	
Krakersy do dekoracji	
Ser do dekoracji	
Zioła do dekoracji	

Przygotowanie:

Pokrój ziemniaki w kostkę. cebulę, marchew wrzuć do blendera i zalej wodą.

Zamknij górną pokrywę.

Kliknij przycisk «ON/OFF».

Za pomocą przycisku «Function» wybierz program „Soup krem” i naciśnij przycisk «ON/OFF».

7 minut przed zakończeniem programu otwórz pokrywkę i dodaj śmietanę, sól, pieprz, załóż pokrywkę i gotuj do końca programu.

Na koniec przelej zupę na talerz, posyp grzankami, udekoruj ziołami i posyp startym serem.



Koktajl z selera, jabłka i kiwi

●●○○○ Złożoność Łatwo	Trening 5 min	Gotowanie 2 min	Porcje 3
---	--	--	---



Składniki:

Kiwi	300 g
Łodyga selera	100 g
Jabłko	200 g
Liście sałaty	30 g
Pietruszka	15 g
Miód	(opcjonalnie)
Woda niegazowana	250 ml

Przygotowanie:

Obierz kiwi i jabłko i włóż do misy blendera, dodaj seler, pietruszkę, sałatę, miód, wodę i zamknij pokrywkę.

Kliknij przycisk «ON/OFF».

Za pomocą przycisku «Function» wybierz program «FRUITS VEGETABLES» i naciśnij przycisk «ON/OFF».

Zaczekaj do końca programu.



Koktajl z marchwi, dyni i jabłka

 Złożoność Łatwo	 Trening 2 min	 Gotowanie 5 min	 Porcje 2-3
---	---	---	--



Składniki:

Marchew	150 g
Dynia	100 g
Jabłko	150 g
Sok jabłkowy	400 ml

Przygotowanie:

Obierz marchewki, dynię i jabłko, posiekaj i włóż do misy blendera, następnie dodaj sok i zamknij pokrywkę.

Kliknij przycisk  «ON/OFF».

Za pomocą przycisku  «Function» wybierz program  «FRUITS VEGETABLES» i naciśnij przycisk  «ON/OFF».

Zaczekaj do końca programu.



Zielony koktajl detoksykacyjny

●●●●● Złożoność Łatwo	Trening 5 min	Gotowanie 2 min	Porcje 3-4
---	--	--	---------------------------------------

Przygotowanie:

Pokrój seler i ogórek na kawałki i włóż do misy blendera, dodaj szpinak, pietruszkę, płatki owsiane, siemię lniane, oliwę, sok z cytryny, sól, wodę i zamknij pokrywkę.

Kliknij przycisk «ON/OFF».

Za pomocą przycisku «Function» wybierz program «FRUITS VEGETABLES» i naciśnij przycisk «ON/OFF».

Zaczekaj do końca programu.

Składniki:

Łodyga selera	200 g
Szpinak	100 g
Pietruszka	50 g
Płatki owsiane	100 g
Siemię lniane	50 g
Oliwa z oliwek	50 g
Woda	500 ml
Ogórek	200 g
Sok z cytryny	25 ml
Sól morsk	





Koktajl z dyni i cytrusów z imbirem

Składniki:

Pulpa dyniowa	250-300 g
Grejpfrut	350 g
Pomarańcza	200 g
Miód	40 g
Imbir (korzeń)	5 g
Cynamon	1/4 łyżeczki
Sok owocowy	100 ml

Przygotowanie:

Obierz dynię, pomarańczę i grejpfrut, posiekaj i włóż do misy blendera, następnie dodaj miód, imbir, cynamon, sok i zamknij pokrywkę.

Kliknij przycisk  «ON/OFF».

Za pomocą przycisku  «Function» wybierz program  «FRUITS VEGETABLES» i naciśnij przycisk  «ON/OFF».

Zaczekaj do końca programu.

 Złożoność Łatwo	 Trening 5 min	 Gotowanie 2 min	 Porcje 4
--	---	---	--





Świeży sok pomidorowy z bazylią

●●○○○ Złożoność Łatwo	Trening 5 min	Gotowanie 2 min	Porcje 2-3
---	--	--	---



Składniki:

Pomidory	500 g
Bazylia	1 łydyga
Sól	1 łyżeczka
Cukier	10 g

Przygotowanie:

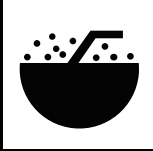
Umyj pomidory i polewaj wrzątkiem przez 2 minuty.

Następnie je obierz i wrzuć do misy blendera razem z bazylią, solą, cukrem i zamknij pokrywkę.

Kliknij przycisk «ON/OFF».

Za pomocą przycisku «Function» wybierz program «FRUITS VEGETABLES» i naciśnij przycisk «ON/OFF».

Zaczekaj do końca programu.



Mrożony koktajl jagodowy

 Złożoność Łatwo	 Trening 3 min	 Gotowanie 1 min	 Porcje 2-3
---	---	---	--



Składniki:

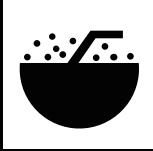
Jagody mrożone	
(dowolne)	250 g
Jogurt grecki	250 g
Aromat waniliowy	1 łyżeczka
Sok owocowy lub mleko	200 g

Przygotowanie:

Mrożone jagody umieść w misie blendera, dodaj jogurt, aromat waniliowy, sok lub mleko i zamknij pokrywkę. Kliknij przycisk  «ON/OFF».

Za pomocą przycisku  «Function» wybierz program  «SMOOTHIE» i naciśnij przycisk  «ON/OFF».

Zaczekaj do końca programu.



Koktajl jabłkowo-ziołowy

 Złożoność Łatwo	 Trening 5 min	 Gotowanie 1 min	 Porcje 2-3
---	---	---	--



Składniki:

Zielone jabłko	400 g
Sok z cytryny	20 g
Świeża bazylia	30 g
Świeża pietruszka	30 g
Pietruszka kędzierzaw	20 g
Woda	200 ml

Przygotowanie:

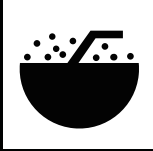
Umyj, obierz i pokrój jabłka na 4 kawałki.

Do misy blendera wrzuć jabłka, bazylie, pietruszkę, wlej sok z cytryny i zamknij pokrywkę.

Kliknij przycisk  «ON/OFF».

Za pomocą przycisku  «Function» wybierz program  «SMOOTHIE» i naciśnij przycisk  «ON/OFF».

Gotuj do końca programu.



Koktajl bananowy z twarogiem z płatkami owsianymi

Składniki:

Banan	200 g
Twarożek	150 g
Mleko	300 ml
Płatki owsiane	30 g
Cukier albo miód	



Złożoność
Łatwo



Trening
3 min



Gotowanie
1 min



Porcje
2-3

Przygotowanie:

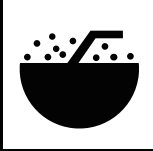
Obierz banana i umieść w misie blendera, dodaj twarożek, mleko, płatki owsiane, cukier lub miód i zamknij pokrywkę.

Kliknij przycisk  «ON/OFF».

Za pomocą przycisku  «Function» wybierz program  «SMOOTHIE» i naciśnij przycisk  «ON/OFF».

Zaczekaj do końca programu.





Klasyczny koktajl mleczny

 Złożoność Łatwo	 Trening 2 min	 Gotowanie 1 min	 Porcje 3-4
---	---	---	--

Przygotowanie:

Włóż lody do misy blendera, dodaj mleko, wodę, sól, cukier, aromat waniliowy i zamknij pokrywkę.

Kliknij przycisk  «ON/OFF».

Za pomocą przycisku  «Function» wybierz program  «SMOOTHIE» i naciśnij przycisk  «ON/OFF».

Gotuj do końca programu.

Składniki:

Mleko	500 g
Lody	200 g
Aromat waniliowy	1 łyżeczka
Cukier	(opcjonalnie)
Lód	150 g





Mięso mielone

 Złożoność Łatwo	 Trening 3 min	 Gotowanie 2 min	 Porcje 2-3
---	---	---	--



Składniki:

Mięso	300 g
Cebula	100 g
Pieprz czarny mielony	
Sól	

Przygotowanie:

Mięso i cebulę pokrój w kostkę 3 cm, włóż do misy blendera, dodaj sól, pieprz i zamknij pokrywkę.

Kliknij przycisk  «ON/OFF».

Za pomocą przycisku  «Function» wybierz program  «GRIND» i naciśnij przycisk  «ON/OFF».

Gotuj do końca programu.



Sos pomidorowy do spaghetti

●●●●● Złożoność Przeciętny	Trening 3 min	Gotowanie 1 min	Porcje 2-3
--	--	--	---



Składniki:

Pomidory parzone bez skórki	300 g
Bułgarska papryka czerwona	70 g
Świeża bazylia	10 g
Czosnek	7 g
Pieprz czarny mielony	
Olej słonecznikowy	30 g
Sól	
Cukier	

Przygotowanie:

Do misy blendera wrzuć pomidory, pokrojoną bułgarską paprykę, bazylię, czosnek, olej słonecznikowy, sól, cukier, mielony czarny pieprz i zamknij pokrywkę.

Kliknij przycisk «ON/OFF».

Za pomocą przycisku «Function» wybierz program «GRIND» i naciśnij przycisk «ON/OFF».

Zaczekaj do końca programu.



Zupa rybna

Składniki:

Filet rybny	200 g
Ziemniaki	150 g
Cebula	50 g
Marchew	50 g
Woda	800 g
Sól i pieprz	
Zioła do dekoracji	
Masło	40 g

Przygotowanie:

Pokrój filet rybny na kawałki.

Ziemniaki, cebulę, marchew obierz i pokrój w drobną kostkę.

Do misy blendera wrzucь ziemniaki, marchew, cebulę, wodę, sól i zamknij pokrywę blendera.

Kliknij przycisk  «ON/OFF».

Za pomocą przycisku  «Function» wybierz program  «STEAM» i naciśnij przycisk  «ON/OFF».

10 minut przed zakończeniem programu otwórz pokrywkę, dodaj rybę, mielony czarny pieprz, masło i załóż pokrywkę.

Gotuj do końca programu. Pozostaw na 10 minut.

Przed serwowaniem posyp ziołami.

 Złożoność Przeciętny	 Trening 10 min	 Gotowanie 20 min	 Porcje 4-5
---	--	--	--





Bulgur

z suszonymi owocami

 Złożoność Łatwo	 Trening 5 min	 Gotowanie 20 min	 Porcje 4
---	---	--	--



Składniki:

Kasza bulgur	200 g
Cebula	50 g
Suszone morele	50 gp
Rodzynki	35 g
Woda	360 ml
Sól	

Przygotowanie:

Cebulę obierz, pokrój w paski i włóż do misy blendera, dodaj suszone morele pokrojone w paski, kaszę bulgur, rodzynki, sól, wodę i zamknij pokrywę blendera.

Kliknij przycisk  «ON/OFF».

Za pomocą przycisku  «Function» wybierz program  «STEAM» i naciśnij przycisk  «ON/OFF».

Gotuj do końca programu.

Pozostaw na 10 minut.



Owsianka ryżowa z jabłkami

 Złożoność Łatwo	 Trening 5 min	 Gotowanie 20 min	 Porcje 4
---	---	--	--

Przygotowanie:

Opłucz ryż do czystej wody.

Jabłka obierz i pokrój w drobną kostkę.

Do misy blendera wsyp ryż, jabłka, rodzynki, cynamon, sól, cukier, wlej wodę i zamknij pokrywę blendera.

Kliknij przycisk  «ON/OFF».

Za pomocą przycisku  «Function» wybierz program  «STEAM» i naciśnij przycisk  «ON/OFF».

Gotuj do końca programu. Pozostaw na 10 minut.

Składniki:

Ryż basmati	150 g
Woda	300 ml
Jabłka	50 g
Rodzynki	30 g
Cynamon	
Sól i cukier	

