

# AENO

## Рецепти за блендер с функция за готвене AENO TB1



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





### Рецепти за програмата «SOY MILK»

[Соево мляко](#)

[Мляко от лешници](#)

[Бадемово мляко](#)

[Мляко от орехи](#)

[Млечна напитка от лешници с какао](#)



### Рецепти за програмата «FRUITS VEGETABLES»

[Зеленчуково смути с целина, ябълка и киви](#)

[Смути от моркови и тиква с ябълка](#)

[Зелено фитнес смути](#)

[Смути от тиква и цитрусови плодове с джинджифил](#)

[Смути от домати и босилек](#)



### Рецепти за програмата «RISE PASTE»

[Млечна крем-каша от елда с какао](#)

[Млечна овесена крем каша с банан](#)

[Молочная рисовая крем каша с ябълком и изюмом](#)

[Крем каша от грис с ябълка и канела](#)

[Крем каша с тиква, мляко и ориз](#)

[Каша от консервирана царевица](#)



### Рецепти за програмата «SMOOTHIE»

[Смути от ягоди и банани](#)

[Смути от замразени горски плодове](#)

[Смути с ябълки и свежи подправки](#)

[Ягодено смути със сладолед](#)

[Бананово смути с овесени ядки и извара](#)

[Шоколадово смути с мляко и банан](#)

[Смути с мляко, праскови и кайсии](#)

[Смути с мляко и ягоди](#)

[Ягодено смути](#)

[Класическо млечно смути](#)



### Рецепти за програмата «PORRIDGE»

[Овесена каша за пиене](#)

[Оризова каша за пиене](#)

[Овесена каша за пиене с банан и фурми](#)

[Овесена каша с ягоди за пиене](#)

[Овесена каша за пиене с ябълки и канела](#)



### Рецепти за програмата «GRIND»

[Сок с натрошен лед](#)

[Ягоди със захар](#)

[Натрошени ядки](#)

[Приготвяне на кайма](#)

[Доматен сос за спагети](#)



### Рецепти за програмата «THICK SOUP»

[Пикантна крем супа от тиквички](#)

[Крем супа от леща](#)

[Крем супа със сирене](#)

[Крем супа от гъби](#)

[Крем супа от лук](#)



### Рецепти за програмата «STEAM»

[Супа от картофи и сирене с гъби](#)

[Рибена супа](#)

[Каша от булгур със сушени плодове](#)

[Каша от елда с гъби](#)

[Оризова каша с ябълки](#)



# Соево мляко

 <b>Сложност</b> Лесно	 <b>Подготовка</b> 4 мин	 <b>Приготвяне</b> 25 мин	 <b>Порций</b> 3
---	---	--	---



## Съставки:

Соя	150 г
Вода	750 мл

## Приготвяне:

Изплакнете соята, залейте я с вода и я оставете да се накисне за 6 часа.

Отцедете водата, в която сте накиснали соята.

Сложете соята в купата на блендера и налейте чистата вода.

Натиснете бутона  "ON/OFF".

Натиснете бутона  "FUNCTION", за да изберете програма  "SOY MILK", и натиснете бутона  "ON/OFF".

След завършване на готвенето изсипете сместа от блендера, като я прецедите добре през цедка или фино сито.

Вашето соево мляко е готово.

Охладете млякото и го съхранявайте в хладилника за не повече от 48 часа.



# Мляко от лешници



Сложност  
Лесно



Подготовка  
8 мин



Готвене  
25 мин



Порции  
3-4

## Съставки:

Лешници	150 г
Вода	750 г

## Приготвяне:

Накиснете ядките във вода за 4 часа.

Отцедете водата, в която са били накиснати ядките.

Сложете ядките в купата на блендера, добавете чистата вода и затворете капака на блендера.

Натиснете бутона  «ON/OFF».

Използвайте бутона  «FUNCTION», за да изберете програма  «SOY MILK», и натиснете бутона  «ON/OFF».

Гответе до приключване на програмата.

Изсипете сместа от блендера, като я прецедите добре през цедка или фино сито.

Вашето мляко от лешници е готово.

Не изхвърляйте остатъците от ядки.

Можете да ги изсушите и да ги използвате за приготвяне на сладкиши и печива.

Охладете млякото и го съхранявайте в хладилник за не повече от 48 часа.





# Бадемово Мляко

●●●●● Сложност Лесно	 Подготовка 4 мин	 Готвене 25 мин	 Порции 4
----------------------------	-------------------------	-----------------------	-----------------

## Приготвяне:

Накиснете ядките във вода за 4 часа.

Отцедете водата, в която са били накиснати ядките. Сложете ядките и фурмите в купата на блендера, добавете чистата вода и затворете капака на блендера.

Натиснете бутона «ON/OFF».

Натиснете бутона «FUNCTION», за да изберете програма «SOY MILK», и натиснете бутона «ON/OFF».

Гответе до приключване на програмата. Изсипете сместа от блендера, като я прецедите добре през цедка или фино сито. Вашето мляко от бадеми е готово. Не изхвърляйте остатъците от ядки.

Можете да ги изсушите и да ги използвате за приготвяне на сладкиши и печива. Охладете млякото и го съхранявайте в хладилник за не повече от 48 часа.

## Съставки:

Бадемови ядки	120 г
Вода	900 мл
Фурми без костилки	40 г





# Мляко от орехи

## Съставки:

Орехи	50 г
Вода	850 мл



Сложност  
Лесно



Подготовка  
2 мин



Готвене  
25 мин



Порции  
3

## Приготвяне:

Накиснете орехите във вода за 8 часа.

Отцедете водата, в която са били накиснати орехите.

Сложете орехите в купата на блендера, добавете чистата вода и затворете капака на блендера.

Натиснете бутона  «ON/OFF».

Използвайте бутона  «FUNCTION», за да изберете програма  «SOY MILK», и натиснете бутона  «ON/OFF».

Гответе до приключване на програмата.

Изсипете сместа от блендера, като я прецедите добре през цедка или фино сито.

Вашето мляко от орехи е готово.

Не изхвърляйте остатъците от ядки.

Можете да ги изсушите и да ги използвате за приготвяне на сладкиши и печива.

Охладете млякото и го съхранявайте в хладилник за не повече от 48 часа.





# Млечна напитка от лешници с какао



Сложност  
Лесно



Подготовка  
2 мин



Готвене  
15 мин



Порции  
3



## Съставки:

Лешници	50 г
Какао	30 г
Захар	40 г
Мляко	600 мл
Шоколад за украса	

## Приготвяне:

Накиснете ядките във вода за 4 часа.

Отцедете водата, в която са били накиснати ядките.

Поставете ядките, какаото и захарта в купата на блендера, добавете млякото и затворете капака на блендера.

Натиснете бутона  "ON/OFF".

Натиснете бутона  "FUNCTION", за да изберете програма  "SOY MILK", и натиснете бутона  "ON/OFF".

Гответе до приключване на програмата. Изсипете сместа от блендера, като я прецедите добре през цедка или фино сито.

Сервирайте горещо. По желание украсете с шоколад.



# Млечна крем-каша от елда с какао

●●●●● Сложност Лесно	🕒 Подготовка 2 мин	🔥 Готвене 15 мин	🍲 Порции 3
----------------------------	--------------------------	------------------------	------------------

## Приготвяне:

Изплакнете добре елдата и я поставете в блендер.

В купата на блендера добавете водата, млякото и солта, захар или мед, какао на прах, ядки и затворете горния капак.

Натиснете бутона  "ON/OFF".

Използвайте бутона  "FUNCTION", за да изберете програма  "RISE PASTE", и натиснете бутона  "ON/OFF".

Гответе до приключване на програмата.

Изсипете кашата в подходящ съд и я украсете с нарязани парченца банан.

## Съставки:

Грис от елда	75 г
Вода	210 мл
Мляко	300 мл
Какао на прах	3 ч. л.
Всякакви ядки	70 г
Банан за украса	70 г
Щипка сол	
Захар или мед на вкус	





# Млечна овесена крем каша с банан

## Съставки:

Овесени ядки	170 г
Вода	250 мл
Мляко	250 мл
Всякакви ядки	70 г
Банан	150 г
Боровинки за украса	
Щипка сол	
Захар или мед на вкус	



Сложност  
Лесно



Подготовка  
3 мин



Готвене  
15 мин



Порции  
3-4

## Приготвяне:

Изсипете овесените ядки в купата на блендера, добавете водата, млякото, солта, захарта или меда, банана, ядките, и затворете капака.

Натиснете бутона  "ON/OFF".

Използвайте бутона  "FUNCTION", за да изберете програма  "RISE PASTE", и натиснете бутона  "ON/OFF".

Гответе до приключване на програмата.

Изсипете готовата каша в подходящ съд и я украсете с пресни плодове, например боровинки, малини, ягоди.





# Млечна оризова каша с ябълки и стафиди



Сложност  
Лесно



Подготовка  
4 МИН



Готвене  
15 МИН



Порции  
4



## Съставки:

Ориз Басмати	170 г
Вода	400 мл
Мляко	250 мл
Ябълки	120 г
Масло	15 г
Стафиди за украса	
Щипка сол	
Захар или мед на вкус	

## Приготвяне:

Изплакнете ориза и го сложете в купата на блендера.

Добавете водата, млякото, солта, захарта или меда, обелената ябълка, и затворете горния капак.

Натиснете бутона  "ON/OFF".

Използвайте бутона , за да изберете програма , и натиснете бутона  "ON/OFF".

Гответе до приключване на програмата.

Изсипете готовата каша в подходящ съд, добавете парче масло и украсете със стафиди.



# Крем каша от грис с ябълка и канела



Сложност  
Средно



Подготовка  
4 МИН



Готвене  
15 МИН



Порции  
4



## Съставки:

Грис	60-80 г
Мляко	400 мл
Вода	200 мл
Ябълки	200 г
Масло	120 г
Филирани бадеми за украса	20 г
Канела на вкус	
Щипка сол	
Захар или мед на вкус	

## Приготвяне:

Сложете гриса в купата на блендера.

Добавете водата, млякото, солта, захарта или меда, обелената ябълка, канелата, и затворете капака.

Натиснете бутона  "ON/OFF".

Използвайте бутона  "FUNCTION", за да изберете програма  "RISE PASTE", и натиснете бутона  "ON/OFF".

Гответе до приключване на програмата.

Изсипете готовата каша в подходящ съд, добавете парче масло и украсете с филираните бадеми.



# Крем каша с тиква, мляко и ориз

 <b>Сложност</b> Лесно	 <b>Подготовка</b> 4 МИН	 <b>Готвене</b> 15 МИН	 <b>Порции</b> 4
---	---	---	---

## Приготвяне:

Обелете и нарежете тиквата на парчета.

Изплакнете ориза и го сложете в купата на блендера.

Добавете тиквата, водата, млякото, солта, захарта, и затворете горния капак.

Натиснете бутона  "ON/OFF".

Използвайте бутона  "FUNCTION", за да изберете програма  "RISE PASTE", и натиснете бутона  "ON/OFF".

Гответе до приключване на програмата.

Изсипете сварената каша в подходящ съд и я поръсете с ядки.

## Съставки:

Тиква	350 г
Ориз	70 г
Мляко	200 мл
Вода	200 мл
Сол на вкус	
Захар на вкус	
Орехи для украшения	





# Каша от консервирана царевица

## Съставки:

Консервирана царевица	400 г
Екстракт от ванилия	1 ч. л.
Захар	15 г
Вода	200 мл
Мляко	300 мл
Сол на вкус	



Сложност  
Лесно



Подготовка  
2 мин



Готвене  
15 мин



Порции  
4-5

## Приготвяне:

Поставете царевицата в купата на блендера и добавете млякото, водата, солта, захарта и екстракта от ванилия.

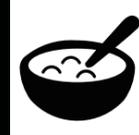
Затворете капака на блендера.

Натиснете бутона  "ON/OFF".

Използвайте бутона  "FUNCTION", за да изберете програма  "CORN-CEREALS", и натиснете бутона  "ON/OFF".

Гответе до приключване на програмата.





# Овесена каша за пиене

## Съставки:

Овесени ядки	70 г
Замразени череша	35 г
Портокалов сок	50 г
Мляко	450 г
Кисело мляко	120 г
Мед	30 г



Сложност  
Лесно



Подготовка  
3 мин



Готвене  
17 мин



Порции  
3

## Приготвяне:

Поставете ядките, черешите, млякото, сока, меда и киселото мляко в купата на блендера.

Затворете капака.

Натиснете бутона  ON/OFF.

Натиснете бутона  "FUNCTION", за да изберете програма  "PORRIDGE", и натиснете бутона  "ON/OFF".

Гответе до приключване на програмата.





# Оризова каша за пиене

 <b>Сложност</b> Лесно	 <b>Подготовка</b> 3 мин	 <b>Готвене</b> 17 мин	 <b>Порции</b> 3
---	---	---	---



## Съставки:

Мляко за деца	400 мл
Ориз	35 г
Вода	100 мл
Екстракт от ванилия	0,5 ч. л.
Захар на вкус	
Сол на вкус	

## Приготвяне:

Поставете ориза в купата на блендера и добавете млякото, водата, солта, захарта и екстракта от ванилия.

Затворете горния капак.

Натиснете бутона  ON/OFF.

Използвайте бутона  "FUNCTION", за да изберете програма  "PORRIDGE", и натиснете бутона  "ON/OFF".

Гответе до приключване на програмата.



# Овесена каша за пиене с банан и фурми



Сложност  
Лесно



Подготовка  
4 МИН



Готвене  
17 МИН



Порции  
3-4



## Съставки:

Овесени ядки	70 г
Вода	500 г
Банан	150 г
Кисело мляко	100 г
Фурми или сини сливи	50 г
Какао на прах	5 г
Захар на вкус	

## Приготвяне:

Поставете овесените ядки в купата на блендера и добавете водата, захарта, какао на прах, кисело мляко, нарязан банан, фурми или сини сливи.

Затворете капака.

Натиснете бутона  ON/OFF.

Използвайте бутона  "FUNCTION", за да изберете програма  "PORRIDGE", и натиснете бутона  "ON/OFF".

Гответе до приключване на програмата.



# Овесена каша с ягоди за пиене

 <b>Сложност</b> Лесно	 <b>Подготовка</b> 3 мин	 <b>Готвене</b> 17 мин	 <b>Порции</b> 3
---	---	---	---

## Приготвяне:

Поставете овесените ядки в купата на блендера.

Добавете ягодите, млякото, водата, захарта, киселото мляко и лененото семе.

Затворете капака.

Натиснете бутона  "ON/OFF".

Използвайте бутона  "FUNCTION", за да изберете програма  "PORRIDGE", и натиснете бутона  "ON/OFF".

Гответе до приключване на програмата.

## Съставки:

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





# Овесена каша за пиене с ябълки и канела

## Съставки:

Овесени ядки	60 г
Ябълки	150 г
Кисело мляко	100 г
Вода	300 мл
Прясно мляко	150 мл
Канела на вкус	
Захар на вкус	



Сложност  
Лесно



Подготовка  
4 МИН



Готвене  
17 МИН



Порции  
3

## Приготвяне:

Поставете овесените ядки и обелените ябълки в купата на блендера.

Добавете прясното мляко, киселото мляко, водата, захарта и канелата.

Затворете капака.

Натиснете бутона  "ON/OFF".

Използвайте бутона  "FUNCTION", за да изберете програма  "PORRIDGE", и натиснете бутона  "ON/OFF".

Гответе до приключване на програмата.





# Пикантна крем супа ОТ ТИКВИЧКИ



Сложност  
Средно



Подготовка  
10 мин



Готвене  
20 мин



Порции  
2-3



## Съставки:

Тиквички	300 г
Картофи	100 г
Вода	350 г
Сметана	150 г
Сол	1 ч. л.
Къри (на прах)	0,5 ч. л.
Пресен копър	2 стръка
Крутони	30 г

## Приготвяне:

Измийте тиквичките, почистете ги от семките и ги настържете на едро ренде.

Нарежете картофите на филийки.

Поставете настърганите тиквички в блендера и добавете картофите.

Покрийте с водата и затворете капака на блендера.

Натиснете бутона  "ON/OFF".

Използвайте бутона  "FUNCTION", за да изберете програма  "THICK SOUP", и натиснете бутона  "ON/OFF".

Отворете капака 7 минути преди края на програмата и добавете сметана, сол и къри.

Затворете отново капака.

Гответе до приключване на програмата.

При сервиране украсете с копър и крутони.



# Крем супа от леща

●●●●● Сложност Средно	 Подготовка 10 мин	 Готвене 20 мин	 Порции 4-5
-----------------------------	--------------------------	-----------------------	-------------------

## Приготвяне:

Нарежете лука и морковите на средно големи кубчета.

Поставете лещата, лука и морковите в блендер. Добавете водата и затворете капака. Натиснете бутона ON/OFF.

Използвайте бутона "FUNCTION", за да изберете програма "THICK SOUP", и натиснете бутона "ON/OFF".

Отворете капака 7 минути преди края на програмата и добавете сметаната, солта и черния пипер. Затворете капака и гответе до приключване на програмата.

Сервирайте супата в подходящ съд, като я поръсите със свежи подправки и добавите крутоните.

## Съставки:

Червена леща	250 г
Лук	140 г
Моркови	150 г
Сметана (10-15%)	200 г
Сол	1 ч. л.
Смлян черен пипер	1 л
Вода	
Крутони	





# Крем супа със сирене

## Съставки:

Крем сирене	200 г
Картофи	200 г
Лук	100 г
Моркови	100 г
Сметана (10-15%)	150 г
Чесън	1 скилидка
Вода	800 мл
Сол на вкус	
Смлян черен пипер	
Крутони	



Сложност  
Средно



Подготовка  
10 мин



Готвене  
20 мин



Порции  
4



## Приготвяне:

Нарежете картофите, лука и морковите на ситно.

Поставете картофите, лука и морковите в блендера и ги залейте с вода.

Затворете горния капак.

Натиснете бутона  "ON/OFF".

Използвайте бутона  "FUNCTION", за да изберете програма  "THICK SOUP", и натиснете бутона  "ON/OFF".

7 минути преди края на програмата отворете капака, добавете нарязаното на кубчета сирене, сметаната, солта и черния пипер.

Затворете капака и гответе до приключване на програмата.

Сервирайте супата в подходящ съд, като я поръсите със свежи подправки и добавите крутоните.



# Крем супа от гъби



Сложност  
Средно



Подготовка  
10 мин



Готвене  
20 мин



Порции  
4



## Съставки:

Печурки	400 г
Лук	150 г
Сметана 20%	200 мл
Мляко	100 мл
Вода	600 мл
Щипка мащерка	
Сол на вкус	
Смлян черен пипер	
Крутони за украса	

## Приготвяне:

Нарежете гъбите и лука на филийки.

Поставете гъбите, лука и млякото в блендера и ги залейте с водата.

Затворете горния капак.

Натиснете бутона  "ON/OFF".

Използвайте бутона , за да изберете програма , "THICK SOUP", и натиснете бутона  "ON/OFF".

Отворете капака 7 минути преди края на програмата и добавете сметаната, солта, смления черен пипер и мащерката.

Затворете капака и гответе до приключване на програмата.

Сервирайте супата в подходящ съд, като я поръсите със свежи подправки и добавите крутоните.



# Крем супа от лук



Сложност  
Средно



Подготовка  
10 мин



Готвене  
20 мин



Порции  
4-5



## Съставки:

Лук	400 г
Картофи	150 г
Сметана 20%	200 мл
Бяло сухо вино	50 мл
Индийско орехче	щипка
Вода	800 мл
Сол на вкус	
Смлян черен пипер	
Крутони за украса	
Сирене за украса	
Свежи подправки за украса	

## Приготвяне:

Нарежете картофите и лука на филийки.

Поставете ги в блендера и ги залейте с водата.

Затворете горния капак.

Натиснете бутона  "ON/OFF".

Използвайте бутона  "FUNCTION", за да изберете програма  "THICK SOUP", и натиснете бутона  "ON/OFF".

Отворете капака 7 минути преди края на програмата и добавете сметаната, солта, черния пипер, индийското орехче и виното.

Затворете капака и гответе до приключване на програмата.

Сервирайте супата в подходящ съд, като я поръсите със свежи подправки и добавите крутоните.

По желание отгоре можете да добавите настърган кашкавал.



# Зеленчуково смути с целина, ябълка и киви



Сложност  
Лесно



Подготовка  
5 мин



Готвене  
2 мин



Порции  
3



## Съставки:

Киви	300 г
Стъбло от целина	100 г
Ябълка	200 г
Листа от салата	30 г
Магданоз	15 г
Негазирана минерална вода	250 мл
Мед - по желание	

## Приготвяне:

Обелете кивито и ябълката и ги сложете в блендера.

Добавете целината, магданоза, листата от салата, меда и водата.

Затворете капака.

Натиснете бутона  "ON/OFF".

Използвайте бутона  "FUNCTION", за да изберете програма  "FRUITS VEGETABLES", и натиснете бутона  "ON/OFF".

Гответе до приключване на програмата.



# Смути от моркови и тиква с ябълка



Сложност  
Лесно



Подготовка  
2 мин



Готвене  
5 мин



Порции  
2-3



## Съставки:

Моркови	150 г
Тиква	100 г
Ябълки	150 г
Ябълков сок	400 мл

## Приготвяне:

Обелете и нарежете морковите, тиквата и ябълката и ги поставете в купата на блендера.

Добавете сока и затворете капака.

Натиснете бутона  "ON/OFF".

Използвайте бутона  "FUNCTION", за да изберете програма  "FRUITS VEGETABLES", и натиснете бутона  "ON/OFF".

Гответе до приключване на програмата.



# Зелено фитнес смути



Сложност  
Лесно



Подготовка  
5 мин



Готвене  
2 мин



Порции  
3-4

## Приготвяне:

Нарежете целината и краставицата на парчета.

Сложете ги в купата на блендера и разбъркайте със спанака, магданоза, овесените ядки, лененото семе, зехтина, лимоновия сок, солта и водата.

Затворете капака.

Натиснете бутона  "ON/OFF".

Използвайте бутона  "FUNCTION", за да изберете програма  "FRUITS VEGETABLES", и натиснете бутона  "ON/OFF".

Гответе до приключване на програмата.

## Съставки:

Стрък целина	200 г
Спанак	100 г
Магданоз	50 г
Овесени ядки	100 г
Ленено семе	50 г
Зехтин	50 г
Вода за пиене	500 мл
Краставица	200 г
Лимонов сок	25 мл
Морска сол на вкус	





# Смути от тиква и цитрусови плодове с джинджифил

## Съставки:

Тиква	250-300 г
Грейпфрут	350 г
Портокал	200 г
Мед	40 г
Джинджифил (корен)	5 г
Канела	1/4 ч. л.
Плодов сок	100 мл



Сложност  
Лесно



Подготовка  
5 МИН



Готвене  
2 МИН



Порции  
4

## Приготвяне:

Обелете и нарежете тиквата, портокала и грейпфрута.

Поставете ги в блендера, след което добавете меда, джинджифила и канелата.

Добавете сока и затворете капака.

Натиснете бутона  "ON/OFF".

Използвайте бутона  "FUNCTION", за да изберете програма  "FRUITS VEGETABLES", и натиснете бутона  "ON/OFF".

Гответе до приключване на програмата.





# Смути от домати и босилек

●●●●● Сложност Лесно	 Подготовка 5 мин	 Готвене 2 мин	 Порции 2-3
----------------------------	-------------------------	----------------------	-------------------



## Съставки:

Домати	500 г
Босилек	1 стрък
Сол	1 ч. л.
Захар	10 г

## Приготвяне:

Измийте домати и ги потопете във вряща вода за 2 минути.

Обелете ги и ги поставете заедно с босилека в купата на блендера.

Посолете, добавете захар и затворете капака.

Натиснете бутона ON/OFF.

Използвайте бутона "FUNCTION", за да изберете програма "FRUITS VEGETABLES", и натиснете бутона "ON/OFF".

Гответе до приключване на програмата.



# Смути от ягоди и банани

## Съставки:

Банан	200 г
Ягоди	200 г
Мляко	150 мл
Вода	350 мл



Сложност  
Лесно



Подготовка  
3 мин



Готвене  
1 мин



Порции  
2-3

## Приготвяне:

Обелете бананите.

Измийте добре ягодите.

В купата на блендера поставете бананите, ягодите, водата и млякото.

Затворете капака.

Натиснете бутона  "ON/OFF" и използвайте бутона  "FUNCTION", за да изберете програмата  "SMOOTHIE".

Натиснете бутона  "ON/OFF".

Гответе до приключване на програмата.





# Смути от замразени горски плодове



Сложност  
Лесно



Подготовка  
3 мин



Готвене  
1 мин



Порции  
2-3



## Съставки:

Замразени горски плодове (всички видове)	250 г
Кисело мляко без добавки	250 г
Екстракт от ванилия	1 ч. л.
Плодов сок или мляко	200 г

## Приготвяне:

Поставете замразените плодове в купата на блендера.

Добавете киселото мляко, екстракта от ванилия, плодовия сок или млякото и затворете капака.

Натиснете бутона  "ON/OFF".

Използвайте бутона , за да изберете програма , и натиснете бутона  "ON/OFF".

Гответе до приключване на програмата.



# Смути с ябълки и свежи подправки



Сложност  
Лесно



Подготовка  
5 МИН



Готвене  
1 МИН



Порции  
2-3



## Съставки:

Зелени ябълки	400 г
Лимонов сок	20 г
Пресен босилек	30 г
Пресен магданоз	30 г
Къдрав магданоз	20 г
Вода	200 мл

## Приготвяне:

Измийте и обелете ябълките, почистете ги от семките и ги нарежете на 4 парчета.

Поставете ябълките, лимоновия сок и босилека в купата на блендера.

Добавете водата и затворете капака.

Натиснете бутона  "ON/OFF".

Използвайте бутона  "FUNCTION", за да изберете програма  "SMOOTHIE", и натиснете бутона  "ON/OFF".

Гответе до приключване на програмата.



# Ягодово смути със сладолед

 <b>Сложност</b> Лесно	 <b>Подготовка</b> 3 МИН	 <b>Готвене</b> 1 МИН	 <b>Порции</b> 2-3
---	---	--	---

## Приготвяне:

Измийте добре плодовете и ги поставете в купата на блендера.

Добавете захарта и сладоледа, залейте с млякото и затворете капака на блендера.

Натиснете бутона  "ON/OFF".

Използвайте бутона , за да изберете програма , и натиснете бутона  "ON/OFF".

Гответе до приключване на програмата.

## Съставки:

Горски плодове (малини, къпини, ягоди)	400 г
Захар	30 г
Сладолед	1 чаша
Мляко	200 мл





# Бананово смути с овесени ядки и извара

## Съставки:

Банани	200 г
Извара	150 г
Мляко	300 мл
Овесени ядки	30 г
Захар или мед на вкус	



Сложност  
Лесно



Подготовка  
3 мин



Готвене  
1 мин



Порции  
2-3

## Приготвяне:

Обелете банана и го поставете в купата на блендера.

Добавете изварата, млякото, овесените ядки и захарта или меда.

Затворете капака.

Натиснете бутона  "ON/OFF".

Използвайте бутона  "FUNCTION", за да изберете програма  "SMOOTHIE", и натиснете бутона  "ON/OFF".

Гответе до приключване на програмата.





# Шоколадово смути с мляко и банан

 <b>Сложност</b> Лесно	 <b>Подготовка</b> 2 мин	 <b>Готвене</b> 1 мин	 <b>Порции</b> 2
------------------------------	--------------------------------	-----------------------------	------------------------

## Приготвяне:

Обелете банана и го поставете в купата на блендера.

Добавете захар, какао на прах, мляко и лед.

Затворете капака на блендера.

Натиснете бутона "ON/OFF".

Използвайте бутона "FUNCTION", за да изберете програма "SMOOTHIE", и натиснете бутона "ON/OFF".

Гответе до приключване на програмата.

## Съставки:

Какао на прах	25 г
Банан	100 г
Захар	30 г
Студено мляко	450 мл
Лед	100 г





# Смути с мляко, праскови и кайсии

## Съставки:

Пресни праскови	250 г
Пресни кайсии	200 г
Мляко	200 г
Сладолед	180 г
Лед	100 г



Сложност  
Лесно



Подготовка  
3 МИН



Готвене  
1 МИН



Порции  
2-3

## Приготвяне:

Отстранете костилките на прасковите и кайсиите.

Сложете плодовете в купата на блендера.

Добавете мляко, сладолед и лед, и затворете капака.

Натиснете бутона  "ON/OFF".

Използвайте бутона  "FUNCTION", за да изберете програма  "SMOOTHIE", и натиснете бутона  "ON/OFF".

Гответе до приключване на програмата.





# Смути с мляко и ягоди



Сложност  
Лесно



Подготовка  
2 мин



Готвене  
1 мин



Порции  
2



## Съставки:

Ягоди	120 г
Сладолед	100 г
Мляко	400 мл
Лед	100 г

## Приготвяне:

Измийте добре ягодите и ги сложете в купата на блендера.

Добавете сладоледа, млякото и леда.

Затворете капака.

Натиснете бутона  "ON/OFF".

Използвайте бутона , за да изберете програма , и натиснете бутона  "ON/OFF".

Гответе до приключване на програмата.



# ЯГОВО СМУТИ



Сложност  
Лесно



Подготовка  
2 МИН



Готвене  
1 МИН



Порции  
2-3

## Съставки:

Ягоди	400 г
Мляко	200 г
Захар	30 г
Сладолед	150 г
Лед	100 г

## Приготвяне:

Изплакнете добре ягодите и ги поставете в купата на блендера.

Добавете сладоледа, захарта, млякото и леда и затворете капака.

Натиснете бутона  "ON/OFF".

Използвайте бутона  "FUNCTION", за да изберете програма  "SMOOTHIE", и натиснете бутона  "ON/OFF".

Гответе до приключване на програмата.





# Класическо млечно смути

 <b>Сложност</b> Лесно	 <b>Подготовка</b> 2 мин	 <b>Готвене</b> 1 мин	 <b>Порции</b> 3-4
---	---	--	---

## Приготвяне:

Поставете сладоледа в купата на блендера.

Добавете мляко, захар, екстракт от ванилия и лед и затворете капака.

Натиснете бутона  "ON/OFF".

Използвайте бутона  "FUNCTION", за да изберете програма  "SMOOTHIE", и натиснете бутона  "ON/OFF".

Гответе до приключване на програмата.

## Съставки:

Мляко	500 г
Сладолед	200 г
Екстракт от ванилия	1 ч. л.
Захар	40 г
Лед	150 г





# Сок с натрошен лед



Сложност  
Лесно



Подготовка  
3 МИН



Готвене  
2 МИН



Порции  
2

## Съставки:

Лед	200 г
Вода	50 г
Плодов сок	150 г

## Приготвяне:

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

Натиснете бутона  "ON/OFF".

Натиснете бутона ,  
"FUNCTION",  
за да изберете програмата  "GRIND",  
и натиснете бутона  "ON/OFF".

Гответе до приключване на програмата.





# Ягоди със захар

 Сложност Лесно	 Подготовка 3 МИН	 Готвене 2 МИН	 Порции 5
-----------------------	-------------------------	----------------------	-----------------

## Приготвяне:

В купата на блендера сложете ягодите, добавете захарта и затворете капака.

Натиснете бутона "ON/OFF".

Натиснете бутона "FUNCTION", за да изберете програма "GRIND", и натиснете бутона "ON/OFF".

Гответе до приключване на програмата.

## Съставки:

Ягоди	500 г
Захар	350 г





# Натрошени ядки

## Съставки:

Ядки 350 г



Сложност  
Лесно



Подготовка  
2 МИН



Готвене  
2 МИН



Порции  
2-3

## Приготвяне:

Поставете ядките в купата на блендера и затворете капака.

Натиснете бутона  "ON/OFF".

Използвайте бутона  "FUNCTION", за да изберете програма  "GRIND", и натиснете бутона  "ON/OFF".

Гответе до приключване на програмата.





# Приготвяне на кайма



Сложност  
Лесно



Подготовка  
3 МИН



Готвене  
2 МИН



Порции  
2-3



## Съставки:

Месо	300 г
Лук	100 г
Смлян черен пипер	
Сол на вкус	

## Приготвяне:

Нарежете месото и лука на 3 см кубчета и ги поставете в купата на блендера.

Подправете със сол и черен пипер и затворете капака.

Натиснете бутона  "ON/OFF".

Използвайте бутона , за да изберете програма , "GRIND", и натиснете бутона  "ON/OFF".

Гответе до приключване на програмата.



# Доматен сос за спагети



Сложност  
Средно



Подготовка  
3 МИН



Готвене  
1 МИН



Порции  
2-3



## Съставки:

Попарени и обелени домати	1300 г
Червени чушки	70 г
Пресен босилек	10 г
Чесън	7 г
Смлян черен пипер	30 г
Слънчогледово масло	
Сол на вкус	
Захар на вкус	

## Приготвяне:

Поставете домите и нарязаните чушки в купата на блендера.

Добавете босилек, чесън, слънчогледово олио, сол, захар, смлян черен пипер и затворете капака.

Натиснете бутона  "ON/OFF".

Използвайте бутона , за да изберете програма  "GRIND", и натиснете бутона  "ON/OFF".

Гответе до приключване на програмата.



# Супа от картофи и сирене с гъби



Сложност  
Средно



Подготовка  
10 мин



Готвене  
20 мин



Порции  
4-5

## Приготвяне:

Обелете картофите, лука и морковите и ги нарежете на малки кубчета. Сложете ги в купата на блендера.

Добавете гъбите, нарязани на тънки филийки, залейте с вода и затворете капака на блендера.

Натиснете бутона  ON/OFF.

Използвайте бутона  "FUNCTION", за да изберете програма  "STEAM", и натиснете бутона  "ON/OFF".

Отворете капака 7 минути преди края на програмата, добавете сол, смлян черен пипер, масло и отново затворете капака.

Гответе до приключване на програмата.

Оставете да почине за 10 минути. При сервиране поръсете със свежите подправки.

## Съставки:

Картофи	150 г
Гъби (печурки)	100 г
Крем сирене	200 г
Лук	50 г
Моркови	70 г
Вода	800 г
Масло	30 г
Сол, черен пипер на вкус	
Свежи подправки за украса	





# Рибена супа

## Съставки:

Филе от риба	200 г
Картофи	150 г
Лук	50 г
Моркови	50 г
Вода	800 г
Масло	40 г
Сол, черен пипер на вкус	
Свежи подправки за украса	



Сложност  
Средно



Подготовка  
10 мин



Готвене  
20 мин



Порции  
4-5

## Приготвяне:

Нарежете рибните филета на парчета. Обелете и нарежете на ситно картофите, лука и морковите.

Поставете картофите, морковите, лука, водата и солта в купата на блендера и затворете капака.

Натиснете бутона  "ON/OFF".

Използвайте бутона  "FUNCTION", за да изберете програма  "STEAM", и натиснете бутона  "ON/OFF".

Отворете капака 10 минути преди края на програмата, добавете рибата, маслото и смления черен пипер, и затворете отново капака.

Гответе до приключване на програмата.

Оставете да почине за 10 минути.

При сервиране поръсете със свежите подправки.





# Каша от булгур със сушени плодове



Сложност  
Лесно



Подготовка  
5 мин



Готвене  
20 мин



Порции  
4



## Съставки:

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

## Приготвяне:

Обелете лука, нарежете го на ивици и го сложете в купата на блендера.

Добавете сушени кайсии, нарязани на лентички, булгур, стафиди, сол и вода.

Затворете капака на блендера.

Натиснете бутона  "ON/OFF".

Използвайте бутона  "FUNCTION", за да изберете програма  "STEAM", и натиснете бутона  "ON/OFF".

Гответе до приключване на програмата.

Оставете да престои 10 минути.



# Каша от елда с гъби



Сложност  
Лесно



Подготовка  
5 мин



Готвене  
20 мин



Порции  
4



## Съставки:

Елда	150 г
Гъби (печурки)	50 г
Лук	50 г
Вода	300 г
Масло	40 г
Сол, черен пипер на вкус	

## Приготвяне:

Нарежете гъбите на филийки, обелете лука и го нарежете на ивици.

Изплакнете добре елдата.

Сложете гъбите, лука и елдата в купата на блендера и затворете капака.

Натиснете бутона  "ON/OFF".

Използвайте бутона  "FUNCTION", за да изберете програма  "STEAM", и натиснете бутона  "ON/OFF".

Отворете капака 5 минути преди края на програмата и добавете маслото, след което затворете отново капака.

Гответе до приключване на програмата.

Оставете да престои 10 минути.



# Оризова каша с ябълки



Сложност  
Лесно



Подготовка  
5 мин



Готвене  
20 мин



Порции  
4

## Приготвяне:

Изплакнете ориза, докато водата стане чиста.

Обелете ябълките и ги нарежете на ситни кубчета.

Поставете ориза, ябълките и стафидите в купата на блендера, добавете канела, сол, захар и вода и затворете капака.

Натиснете бутона  "ON/OFF".

Използвайте бутона  "FUNCTION", за да изберете програма  "STEAM", и натиснете бутона  "ON/OFF".

Гответе до приключване на програмата.

Оставете да престои 10 минути.

## Съставки:

Ориз Басмати	150 г
Вода	300 г
Ябълки	50 г
Стафиди	30 г
Канела на вкус	
Сол, захар на вкус	

