

30 рецепти

A top-down photograph of a rustic meal. In the center is a dark brown, wide-rimmed bowl filled with a thick, light-colored mushroom soup. The soup is garnished with fresh green thyme leaves and several slices of white mushrooms. The bowl sits on a weathered wooden table with a blue-grey patina. To the top left, a blue and white striped cloth is draped. To the top right, a bunch of fresh thyme is visible. At the bottom, a silver spoon with an ornate handle lies horizontally. The text 'COOK 'N' MIX' is written in a white, serif font across the middle of the bowl, with 'КНИЖКА С РЕЦЕПТИ' written below it in a similar font. A solid green rectangle is in the top left corner, and a thin green line is at the bottom right.

COOK 'N' MIX

КНИЖКА С РЕЦЕПТИ

Супа с карфиол и праз лук	2
Доматена супа с чили и босилек	5
Гъбена супа	7
Морковена супа с кориандър	8
Картофена супа с праз лук	11
Грахова супа с шунка	12
Супа с броколи и сирене Stilton	15
Супа с червено цвекло	17
Спаначена супа с моркови	19
Супа с тиква цигулка	20
Пилешка супа с нъоки	23
Пикантна бобена чорба	25
Сладко-кисела зелева супа	26
Средиземноморска зеленчукова супа	28
Пилешка супа с ориз	31
Пилешка супа с нахут	32
Зеленчукова супа	34
Супа със сладки картофи и червени чушки	36
Супа с парчета кореноплодни зеленчуци	39
Доматена супа по селски	40
Ябълков компот с канела	43
Компот от ягоди, черни боровинки и малини	44
Компот от праскови	47
Компот с ревен и джинджифил	48
Компот от портокали с подправки	51
Ягодово смути	52
Бананово смути	54
Зелено смути	57
Ванилов млечен шейк	58
Портокалово смути с ананас	61



СЪСТАВКИ

4 порции

50 g масло

1 стрък праз лук

1 глава лук, ситно

накълцан

1 скилидка чесън, ситно

накълцан

800 g розички карфиол,

накълсан на едро

1 литър горещ пилешки

бульон

250 ml Crème double

2 с.л. зехтин

„Extra virgin“

СУПА С КАРФИОЛ И ПРАЗ ЛУК

- › Нарежете на ситно праз лука, лука, чесъна и карфиола и ги сипете в уреда.
- › Добавете 1 литър горещ пилешки бульон.
- › Добавете маслото и 2 с.л. зехтин.
- › Натиснете бутона MODE, така че индикаторът на програмата PUREED SOUP да започне да мига. След това натиснете бутона START/STOP.
- › В края на времето за готвене, след около 21 минути, уредът започва да издава писукащ звук.
- › Добавете 200 ml Crème double и смесете.
- › Овкусете със сол и прясно смлян черен пипер и смесете отново.
- › Сервирайте с малко Crème double и няколко пръски зехтин.



СЪСТАВКИ

4 порции

1 с.л. зехтин
1 малка глава лук,
накълцан
2 скилидки чесън,
накълцан
1 – 2 ч.л. люспички чили
400 g домати Рома
½ ч.л. млян черен пипер
800 ml вода
1 ч.л. подсладител
на прах
3 с.л. босилек
10 g крем фреш
(Crème fraîche)
½ ч.л. сол

ДОМАТЕНА СУПА С ЧИЛИ И БОСИЛЕК

- › Накълцайте лука и чесъна и сипете в уреда с 1 с.л. зехтин.
- › Добавете чилито, доматиите и 800 ml вода.
- › Овкусете със сол, черен пипер и подсладител.
- › Натиснете бутона MODE, така че индикаторът на програмата PUREED SOUP да започне да мига. След това натиснете бутона START/STOP.
- › В края на времето за готвене, след около 21 минути, уредът започва да издава писукащ звук.
- › Добавете босилека и Crème fraîche и смесете, докато супата придобие кремообразна консистенция.
- › Гарнирайте с пресен босилек.



СЪСТАВКИ

3 порции

25 g масло

1 голяма глава лук,
ситно нарязан

1 зелена чушка, ситно
нарязана

1 средно голям стрък
праз лук, ситно нарязан

1 – 2 скилидки
чесън, счукан

300 g печурки,
настъргани

2 с.л. брашно

450 ml зеленчуков
бульон

450 ml мляко

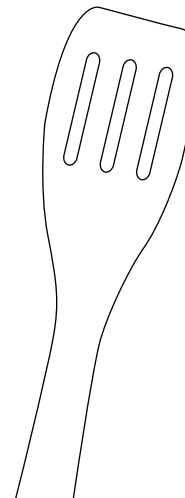
1 с.л. ситно нарязан
магданоз

сол и прясно смлян
черен пипер

1 ч.л. прясна мащерка,
нарязана

ГЪБЕНА СУПА

- › Нарежете на ситно лука, чушките и праз лука и ги сипете в уреда.
- › Добавете маслото, счукания чесън и гъбите.
- › Забъркайте брашното и след това прибавете на порции бульона, разбърквайки съответно добре.
- › Натиснете бутона MODE, така че индикаторът на програмата PUREED SOUP да започне да мига. След това натиснете бутона START/STOP.
- › В края на времето за готвене, след около 21 минути, уредът започва да издава писукащ звук.
- › Добавете млякото и нарязания магданоз, овкусете със сол и прясно смлян черен пипер.
- › Гарнирайте с нарязана мащерка.



СЪСТАВКИ

4 порции

1 с.л. растително масло
1 глава лук, на шайби
450 g моркови, на шайби
1 ч.л. млян кориандър
1,2 литра зеленчуков
бульон
1 връзка пресен
кориандър, накълцан
на едро



МОРКОВЕНА СУПА С КОРИАНДЪР

- › Нарежете лука и морковите на шайби и ги сипете в уреда.
- › Добавете с разбъркване мления кориандър и $\frac{1}{4}$ от пресния кориандър, след това добавете зеленчуковия бульон и растителното масло.
- › Натиснете бутона MODE, така че индикаторът на програмата PUREED SOUP да започне да мига. След това натиснете бутона START/STOP.
- › В края на времето за готвене, след около 21 минути, уредът започва да издава писукащ звук.
- › Гарнирайте с пресен кориандър.



СЪСТАВКИ

2 порции

2 с.л. разтопено масло
3 средно големи стръка
праз лук, на фини шайби
250 ml вряща вода
1 кубче пилешки бульон
с ниско съдържание
на сол
3 средно големи
картофа, на кубчета
3 средно големи морко-
ва, на фини шайби
½ ч.л. сушен майоран
½ ч.л. сушена мащерка
½ ч.л. черен пипер
500 ml нискомаслено
мляко
крутони за гарниране

КАРТОФЕНА СУПА С ПРАЗ ЛУК

- › Сипете разтопеното масло и праз лука в уреда.
- › Добавете водата, млякото, кубчето бульон, картофите, морковите, майорана, мащерката и черния пипер.
- › Натиснете бутона MODE, така че индикаторът на програмата PUREED SOUP да започне да мига. След това натиснете бутона START/STOP.
- › В края на времето за готвене, след около 21 минути, уредът започва да издава писукащ звук.
- › Сервирайте гарнирано с крутони.



СЪСТАВКИ

4 порции

2 с.л. зехтин

1 ½ глава лук, на шайби

10 ленти сланина,
изпържена и нарязана
на ситно

2 скилидки чесън,
накълцан

600 g замразен грах,
размразен, плюс малко
количество за сервиране

600 ml горещ
зеленчуков бульон
Пармска шунка за
сервиране

ГРАХОВА СУПА С ШУНКА

- › Сипете зехтина, лука и пържената сланина в уреда.
- › Добавете чесъна, граха и зеленчуковия бульон.
- › Натиснете бутона MODE, така че индикаторът на програмата PUREED SOUP да започне да мига. След това натиснете бутона START/STOP.
- › В края на времето за готвене, след около 21 минути, уредът започва да издава писукащ звук.
- › Сервирайте гарнирано с Пармска шунка и няколко зърна грах.





Pureed Soup

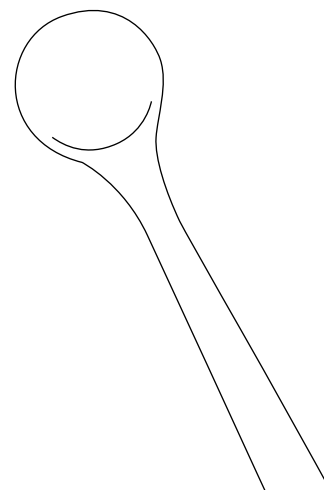
СЪСТАВКИ

2 порции

1 с.л. зехтин
55 g сирене Stilton
½ с.л. масло
½ голяма глава
лук, накълцан
1 скилидка чесън,
накълцан
250 g броколи (розички
и стebло), накълцани
300 ml горещ
пилешки бульон
сол и черен пипер
1 жълтък
3 с.л. Crème double
крутони за гарниране

СУПА С БРОКОЛИ И СИРЕНЕ STILTON

- › Сипете зехтина и маслото с чесъна и лука в уреда.
- › Добавете накълцаните броколи и горещия пилешки бульон и смесете добре.
- › Натиснете бутона MODE, така че индикаторът на програмата PUREED SOUP да започне да мига. След това натиснете бутона START/STOP.
- › В края на времето за готвене, след около 21 минути, уредът започва да издава писукащ звук.
- › Овкусете със сол и прясно смлян черен пипер.
- › Смесете жълтъка и Crème double в купа и сипете в горещата супа.
- › Натрошете сиренето Stilton върху горещата супа и сервирайте с крутони.



СЪСТАВКИ

4 порции

3 с.л. зехтин

1 голяма глава лук,
накълцан

3 скилидки чесън,
накълцан

8 средно големи
глави червено цвекло,
обелено и накълцано

1 литър телешки бульон
сол и прясно смлян
черен пипер

Crème double за
гарниране
микс семена за
гарниране

СУПА С ЧЕРВЕНО ЦВЕКЛО

- › Накълцайте лука и чесъна, сипете в уреда със зехтина.
- › Добавете накълцаното червено цвекло и бульона, овкусете със сол и черен пипер.
- › Натиснете бутона MODE, така че индикаторът на програмата PUREED SOUP да започне да мига. След това натиснете бутона START/STOP.
- › В края на времето за готвене, след около 21 минути, уредът започва да издава писукащ звук.
- › Гарнирайте с топчица Crème double и няколко семена.



СЪСТАВКИ

2 порции

200 g спанак

2 моркова, на едри
кубчета

3 скилидки чесън,
накълцан

700 ml зеленчуков
бульон

30 g сирене чедър

1 глава лук, накълцан

3 сушени люти чушлета
сол и черен пипер

СПАНАЧЕНА СУПА С МОРКОВИ

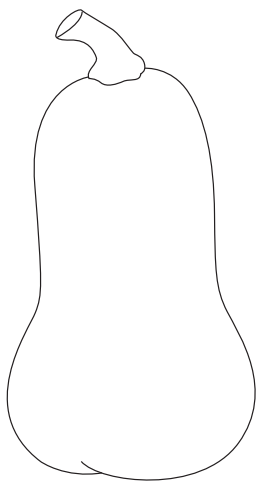
- › Накълцайте морковите, лука и чесъна и ги сипете в уреда със спанака.
- › Добавете 700 ml зеленчуков бульон, лютите чушлета и сиренето чедър.
- › Натиснете бутона MODE, така че индикаторът на програмата PUREED SOUP да започне да мига. След това натиснете бутона START/STOP.
- › В края на времето за готвене, след около 21 минути, уредът започва да издава писукащ звук.
- › Сервирайте с крутони.



СЪСТАВКИ

2 порции

1/2 тиква цигулка,
нарязана на ситно
2 моркова, на кубчета
2 глави лук, на кубчета
1 литър зеленчуков
бульон
1 ч.л. смес от подправки
1 щипка сол и
черен пипер
кубчета бекон за
гарниране
Crème double за
гарниране



СУПА С ТИКВА ЦИГУЛКА

- › Нарежете на ситно тиквата цигулка, морковите и лука и ги сипете в уреда.
- › Добавете 1 ч.л. смес от подправки, зеленчуковия бульон, солта и черния пипер.
- › Натиснете бутона MODE, така че индикаторът на програмата PUREED SOUP да започне да мига. След това натиснете бутона START/STOP.
- › В края на времето за готвене, след около 21 минути, уредът започва да издава писукащ звук.
- › Гарнирайте с кубчета бекон и топчица Crème double.



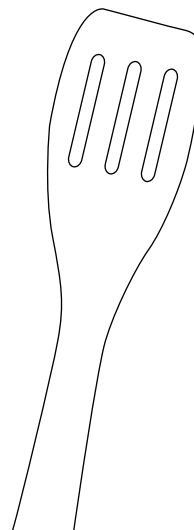
СЪСТАВКИ

4 порции

2 глави лук, на шайби
2 стръка целина, ситно
накълцана
2 моркова, обелени
и нарязани на ситни
кубчета
25 g брашно
1,2 литра пилешки
бульон
250 g сварени нъоки
450 g сварено
пилешко месо на шайби
1 с.л. прясно накълцан
магданоз
сол и прясно смлян
черен пипер

ПИЛЕШКА СУПА С НЬОКИ

- › Нарежете на ситно лука, целината и морковите и ги сипете в уреда.
- › Забъркайте брашното, добавете пилешкия бульон и смесете добре.
- › Накрая добавете свареното пилешко и нъоките.
- › Натискайте бутона MODE, докато индикаторът на програмата CHUNKY SOUP започне да мига. След това натиснете бутона START/STOP.
- › В края на времето за готвене, след около 28 минути, уредът започва да издава писукащ звук.
- › Подправете със сол и прясно смлян черен пипер на вкус.
- › Разбъркайте с магданоза и сервирайте.



СЪСТАВКИ

4 порции

- 1 с.л. разтопено масло
- 1 картоф, накълцан
- 1 голяма глава лук, накълцан
- 2 скилидки чесън, счукан
- 1 червена чушка, на кубчета
- 2 стръка целина, накълцана
- 75 g варен колбас чоризо, на кубчета
- 1 с.л. доматиено пюре
- 450 ml зеленчуков бульон
- 200 g нарязани на ситно домати от консерва
- сол
- 400 g фасул (сварен)
- хрупкав бял хляб за сервиране
- черен пипер
- 1 ч.л. прясно накълцан босилек

ПИКАНТНА БОБЕНА ЧОРБА

- › Сипете лука, чесъна и разтопеното масло в уреда.
- › Добавете чушката, целината и картофа, след това колбаса чоризо, доматиеното пюре, бульона, пресния босилек и наситнените домати и овкусете със сол и черен пипер.
- › Добавете сварения фасул и смесете добре.
- › Натискайте бутона MODE, докато индикаторът на програмата CHUNKY SOUP започне да мига. След това натиснете бутона START/STOP.
- › В края на времето за готвене, след около 28 минути, уредът започва да издава писущ звук.
- › Сервирайте с хрупкав хляб и няколко листенца босилек.

СЪСТАВКИ

1 порция

1 малък картоф, обелен,
на кубчета
250 ml горещ
зеленчуков бульон
½ бяла зелка, нарязана
на ситно
1 чаша бяло вино
½ ч.л. кимион
1 с.л. бял винен оцет
1 ч.л. мед

СЛАДКО-КИСЕЛА ЗЕЛЕВА СУПА

- › Сипете картофа, зеленчуковия бульон, бялото зеле и бялото вино в уреда.
- › Добавете кимиона и белия винен оцет.
- › Натискайте бутона MODE, докато индикаторът на програмата CHUNKY SOUP започне да мига. След това натиснете бутона START/STOP.
- › В края на времето за готвене, след около 28 минути, уредът започва да издава писукащ звук.
- › Сервирайте с няколко пръски мед.



СЪСТАВКИ

6 порции

1 ч.л. сол

1 литър пилешки бульон

200 g червен лук,
на шайби

200 g тиквички

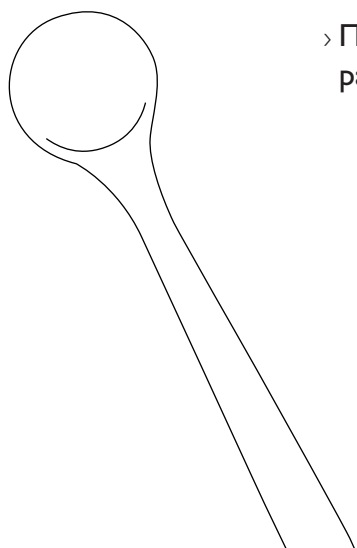
200 g червени чушки

100 g картофи

нарязан магданоз

СРЕДИЗЕМНОМОР- СКА ЗЕЛЕНЧУКОВА СУПА

- › Сипете наситнените зеленчуци със солта и пилешкия бульон в уреда.
- › Натискайте бутона MODE, докато индикаторът на програмата CHUNKY SOUP започне да мига. След това натиснете бутона START/STOP.
- › В края на времето за готвене, след около 28 минути, уредът започва да издава писукащ звук.
- › Поръсете с нарязания магданоз и сервирайте с пресен хляб.



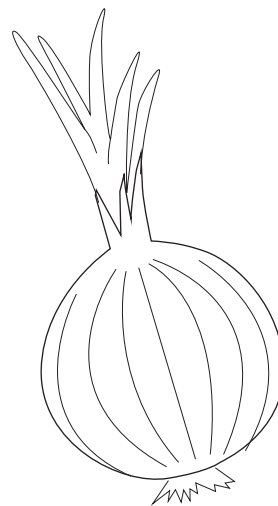
СЪСТАВКИ

4 порции

1 малка глава лук
1 стрък целина
375 ml горещ пилешки
бульон
225 g смесени
замразени зеленчуци
85 ml лютив сос
175 g сварено
пилешко месо
100 g сварен бял ориз
500 ml вода

ПИЛЕШКА СУПА С ОРИЗ

- › Сипете горещия пилешки бульон и пилешкото месо в уреда.
- › Добавете наситнените замразени зеленчуци, водата, нарязаната целина, лютивия сос и ситно накълцания лук.
- › Накрая добавете ориза и смесете добре.
- › Натискайте бутона MODE, докато индикаторът на програмата CHUNKY SOUP започне да мига. След това натиснете бутона START/STOP.
- › В края на времето за готвене, след около 28 минути, уредът започва да издава писукащ звук.



СЪСТАВКИ

2 порции

200 g нахут
(предварително сварен,
от консерва)

800 ml пилешки бульон

250 g пилешко месо
(сварено, на кубчета)

1 чаша червено вино

405 g домати от
консерва

1 ч.л. розмарин

4 – 5 скилидки чесън

2 моркова
(на фини пръчици)

3 глави броколи

(накъсани на малки
розички)

1 глава лук

1 с.л. зехтин

ПИЛЕШКА СУПА С НАХУТ

- › Сипете пилешкия бульон, розмарина, морковите и броколите в уреда.
- › Добавете лука, олиото, чесъна, виното и доматиите.
- › Добавете предварително сварения нахут и свареното пилешко месо.
- › Натискайте бутона MODE, докато индикаторът на програмата CHUNKY SOUP започне да мига. След това натиснете бутона START/STOP.
- › В края на времето за готвене, след около 28 минути, уредът започва да издава писукащ звук.
- › Сервирайте с няколко капки зехтин.



СЪСТАВКИ

2 порции

50 g нарязан лук
2 скилидки чесън,
нарязан
200 g тиквички, на
шайби
½ средно голям морков,
на шайби
75 g домати, на кубчета
или шайби
1 с.л. прясно нарязан
магданоз
200 g лимски фасул
(сварен)
½ ч.л. черен пипер
500 ml пилешки бульон
2 ч.л. див лук на
пръстенчета



ЗЕЛЕНЧУКОВА СУПА

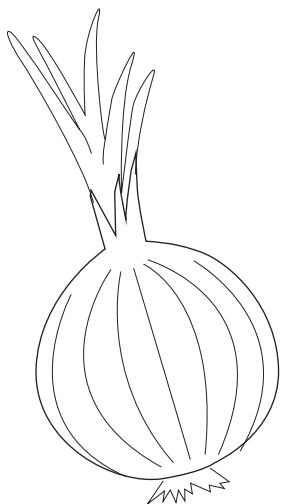
- › Накълцайте лука и чесъна и ги сипете в уреда.
- › Добавете останалите съставки (без фасула и дивия лук).
- › Натискайте бутона MODE, докато индикаторът на програмата CHUNKY SOUP започне да мига. След това натиснете бутона START/STOP.
- › В края на времето за готвене, след около 28 минути, уредът започва да издава писукащ звук.
- › Добавете лимския фасул и гарнирайте с пръстенчета див лук.



СЪСТАВКИ

4 порции

4 сладки картофа
3 червени чушки
1 голяма глава бял лук
1 малка червена чушка
чили, накълцана на ситно
2 скилидки чесън
2 ч.л. млян червен пипер
1 ч.л. кимион
сол и черен пипер за
овкусяване
500 ml зеленчуков
бульон
100 ml Crème double
55 g масло



СУПА СЪС СЛАДКИ КАРТОФИ И ЧЕРВЕ- НИ ЧУШКИ

- › Нарежете на ситно сладките картофи, чушките и лука и ги сипете в уреда.
- › Сипете в уреда ситно накълцаната чушка чили и нарязаните на шайби скилидки чесън с маслото.
- › Добавете мления червен пипер и кимиона и смесете всичко добре с 500 ml зеленчуков бульон.
- › Натискайте бутона MODE, докато индикаторът на програмата CHUNKY SOUP започне да мига. След това натиснете бутона START/STOP.
- › В края на времето за готвене, след около 28 минути, уредът започва да издава писукащ звук.
- › Овкусете със сол и черен пипер, добавете Crème double и смесете добре.



СЪСТАВКИ

4 порции

1 средно голяма жълта
ряпа (500 g)
2 средно големи
моркова
1 средно голям
пащърнак
1 голяма глава лук
2 с.л. зехтин
2 скилидки чесън,
накълцан
1 литър горещ
зеленчуков бульон
400 g лимски фасул от
консерва, изплакнат
и отцеден
½ ч.л. розмарин
сол и млян черен пипер

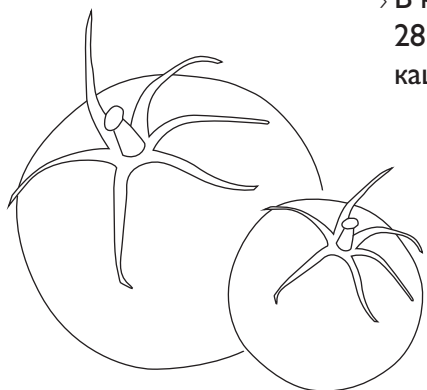
СУПА С ПАРЧЕТА КОРЕНОПЛОДНИ ЗЕЛЕНЧУЦИ

- › Нарежете на малки парчета жълтата ряпа, морковите, пащърнака и лука и ги сипете в уреда с 2 с.л. зехтин.
- › Добавете чесъна, горещия зеленчуков бульон, лимския фасул и розмарина.
- › Натискайте бутона MODE, докато индикаторът на програмата CHUNKY SOUP започне да мига. След това натиснете бутона START/STOP.
- › В края на времето за готвене, след около 28 минути, уредът започва да издава писукащ звук.
- › Сервирайте с хрупкав хляб.

СЪСТАВКИ

4 порции

- 1 глава лук, нарязан
- 1 морков, на кубчета
- 2 скилидки чесън
- 1 kg домати, нарязани
- 1 литър горещ зеленчуков бульон
- 1 с.л. изсушени на слънце домати в олио
- 1 щипка захар
- 2 с.л. зехтин
- пресен босилек за гарниране



ДОМАТЕНА СУПА ПО СЕЛСКИ

- › Нарежете на малки парчета лука, моркова и скилидките чесън и ги сипете в уреда с 2 с.л. зехтин.
- › Добавете горещия зеленчуков бульон, домати, щипка захар и нарязаните на ситно изсушени на слънце домати.
- › Натискайте бутона MODE, докато индикаторът на програмата CHUNKY SOUP започне да мига. След това натиснете бутона START/STOP.
- › В края на времето за готвене, след около 28 минути, уредът започва да издава писукащ звук.



СЪСТАВКИ

1 kg домашни ябълки
50 ml вода
6 с.л. захар
½ ч.л. канела

ЯБЪЛКОВ КОМПОТ С КАНЕЛА

- › Сипете водата в уреда.
- › Нарежете обелените ябълки на малки парчета и ги сипете в уреда.
- › Добавете 6 с.л. захар и ½ ч.л. канела.
- › Натискайте бутона MODE, докато индикаторът на програмата COMPOTE започне да мига. След това натиснете бутона START/STOP.
- › В края на времето за готвене (около 13 минути) уредът започва да издава писукащ звук.
- › Сервирайте с мюсли като вкусна закуска.

СЪСТАВКИ

200 g ягоди
200 g черни боровинки
200 g малини
2 с.л. захар
1 ч.л. ванилова есенция
100 ml вода

КОМПОТ ОТ ЯГОДИ, ЧЕРНИ БОРОВИНКИ И МАЛИНИ

- › Сипете водата в уреда.
- › Нарежете ягодите на парчета с размер около 2 cm и ги сипете в уреда.
- › Добавете черните боровинки и малините.
- › Добавете 2 с.л. захар и 1 ч.л. ванилова есенция.
- › Натискайте бутона MODE, докато индикаторът на програмата COMPOTE започне да мига. След това натиснете бутона START/STOP.
- › В края на времето за готвене (около 13 минути) уредът започва да издава писукащ звук.
- › Сервирайте с ванилов сладолед.



СЪСТАВКИ

2 kg праскови
1 лимон (само сока)
2 с.л. мед
1 ч.л. ванилова есенция

КОМПОТ ОТ ПРАСКОВИ

- › Почистете прасковите от костилките и ги нарежете на малки парчета.
- › Сипете прасковите с лимоновия сок, 2 с.л. мед и 1 ч.л. ванилова есенция в уреда.
- › Натискайте бутона MODE, докато индикаторът на програмата COMPOTE започне да мига. След това натиснете бутона START/STOP.
- › В края на времето за готвене (около 13 минути) уредът започва да издава писукащ звук.
- › Сервирайте с гръцки йогурт.



СЪСТАВКИ

500 g ревен
100 g захар
100 ml вода
1 малко парче (1 cm)
пресен джинджифил
(настърган)

КОМПОТ С РЕВЕН И ДЖИНДЖИФИЛ

- › Сипете водата в уреда.
- › Нарежете ревен на малки парчета и го добавете.
- › Добавете 100 g захар и настъргания джинджифил и смесете добре.
- › Натискайте бутона MODE, докато индикаторът на програмата COMPOTE започне да мига. След това натиснете бутона START/STOP.
- › В края на времето за готвене (около 13 минути) уредът започва да издава писукащ звук.
- › Ако компотът е твърде гъст, добавете малко вряща вода.
- › Има великолепен вкус с бита сметана или ванилов сос.





Compote

СЪСТАВКИ

1,5 kg портокали
1 ч.л. бахар
100 ml портокалов сок
3 с.л. кафява захар
½ ч.л. канела

КОМПОТ ОТ ПОРТОКАЛИ С ПОДПРАВКИ

- › Обелете портокалите, нарежете резените портокал на парчета и ги сипете в уреда.
- › Добавете 1 ч.л. бахар, ½ ч.л. канела и 100 ml портокалов сок и разбъркайте с кафявата захар.
- › Натискайте бутона MODE, докато индикаторът на програмата COMPOTE започне да мига. След това натиснете бутона START/STOP.
- › В края на времето за готвене (около 13 минути) уредът започва да издава писукащ звук.

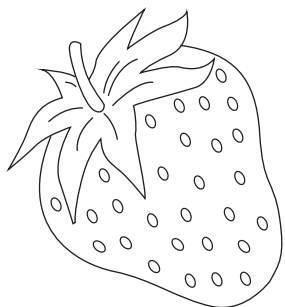


СЪСТАВКИ

500 g узрели ягоди
4 банана
400 g натурален йогурт
250 ml прясно изцеден
портокалов сок
2 с.л. захар

ЯГОВО СМУТИ

- › Разполовете ягодите и ги сипете в уреда.
- › Обелете бананите, нарежете ги на дребно и ги сипете в уреда с йогурта, портокаловия сок и 2 с.л. захар.
- › Натискайте бутона MODE, докато индикаторът на програмата SMOOTHIE започне да мига. След това натиснете бутона START/STOP.
- › Когато смутито е готово (след около 2 минути), уредът започва да издава писукащ звук.

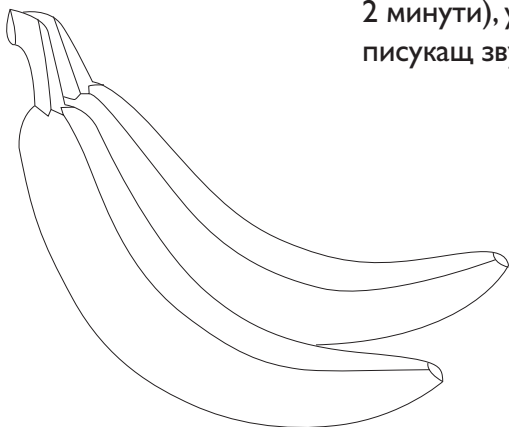


СЪСТАВКИ

4 банана
550 ml мляко,
полумаслено
(опционално 550 ml
соево или бадемово
мляко)
8 с.л. вода
4 с.л. кафява захар
16 кубчета лед
(натрошен)

БАНАНОВО СМУТИ

- › Обелете бананите, нарежете ги на малки парчета и ги сипете в уреда.
- › Добавете водата, млякото, кафявата захар и кубчетата лед (натрошен).
- › Натискайте бутона MODE, докато индикаторът на програмата SMOOTHIE започне да мига. След това натиснете бутона START/STOP.
- › Когато смутито е готово (след около 2 минути), уредът започва да издава писукащ звук.





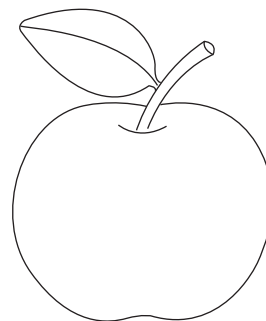
Smoothie

СЪСТАВКИ

4 банана, на шайби
600 g бяло грозде
600 g ванилов йогурт
2 ябълки, почистени от
семето и нарязани
на ситно
200 g пресен спанак
на листа

ЗЕЛЕНО СМУТИ

- › Обелете бананите, нарежете ги на малки парчета и ги сипете в уреда.
- › Разполовете гроздовите зърна и ги сипете в уреда с почистените от семето, нарязани на ситно ябълки.
- › Накрая добавете ваниловия йогурт и листата спанак.
- › Натискайте бутона **MODE**, докато индикаторът на програмата **SMOOTHIE** започне да мига. След това натиснете бутона **START/STOP**.
- › Когато смутило е готово (след около 2 минути), уредът започва да издава писукащ звук.



СЪСТАВКИ

1 литър мляко
750 ml ванилов сладолед
2 ванилови шушулки

ВАНИЛОВ МЛЕЧЕН ШЕЙК

- › Сипете млякото в уреда.
- › Добавете ваниловия сладолед на няколко порции.
- › Разрежете надлъжно ваниловите шушулки и изстържете сърцевината.
- › Сипете сърцевината в уреда.
- › Натискайте бутона MODE, докато индикаторът на програмата SMOOTHIE започне да мига. След това натиснете бутона START/STOP.
- › Когато млечният шейк е готов (след около 2 минути), уредът започва да издава писукащ звук.



СЪСТАВКИ

500 g парчета ананас
3 моркова
3 портокала, обелени
300 ml вода

ПОРТОКАЛОВО СМУТИ С АНАНАС

- › Обелете морковите и портокалите, нарежете ги на ситно и ги сипете в уреда.
- › Добавете водата и парчетата ананас.
- › Натискайте бутона MODE, докато индикаторът на програмата SMOOTHIE започне да мига. След това натиснете бутона START/STOP.
- › Когато смутило е готово (след около 2 минути), уредът започва да издава писукащ звук.



Опаковка, CV: © tashka2000/www.fotolia.com
Стр. 1, 44: © Dmitry Ersler/www.fotolia.com
Стр. 5, 51, 61: © egorxfi/www.fotolia.com
Стр. 8, 19: © Nomad_Soul/www.fotolia.com
Стр. 12, 32: © Soyka/www.fotolia.com
Стр. 43: © Kesu/www.fotolia.com
Стр. 48: © Irochka/www.fotolia.com
Стр. 55: © leci/www.fotolia.com
Стр. 58: © Christian Fischer/www.fotolia.com
Стр. 59: © HandmadePictures/www.fotolia.com
Стр. 3, 4, 6, 9, 10, 13, 14, 16, 18, 21, 22,
24, 27, 29, 30, 33, 35, 37, 38, 41, 42, 45,
46, 49, 50, 53, 56, 60:
© www.maryannemadden.com

Указание:

Изображенията в тази книжка с рецепти са само примерни и могат да се различават леко от вашия резултат в зависимост от степента на узряване или вида на зеленчуците/плодовете.

KOMPERNASS HANDELS GMBH
BURGSTRASSE 21
44867 BOCHUM
GERMANY
www.kompernass.com