

A E N O

Рецепти для блендера
з функцією приготування
AENO TB2



aeno.com





Рецепти для програми «Соєве і горіхове молоко»

[Соєве молоко](#)

[Фундучне молоко](#)

[Мигдальне молоко](#)

[Горіхове молоко з волоських горіхів](#)

[Молочно-горіховий напій з какао](#)



Рецепти для програми «Смузі»

[Смузі із заморожених ягід](#)

[Смузі з яблук та зелені](#)

[Сирно-банановий смузі з вівсяними пластівцями](#)

[Класичний молочний коктейль](#)



Рецепти для програми «Суп»

[Пряний крем-суп з кабачків](#)

[Крем-суп із сочевиці](#)

[Сирний суп-пюре](#)

[Крем-суп із шампінйонів](#)

[Цибулевий Крем-суп](#)



Рецепти для програми «Фрукти та овочі»

[Коктейль з селери, яблуком та ківі](#)

[Морквяно-гарбузовий коктейль із яблуком](#)

[Зелений коктейль детокс](#)

[Гарбузово-цитрусовий смузі з імбиром](#)

[Томатний фреш з базиліком](#)



Рецепти для програми «Каша»

[Молочна гречана крем каша з какао](#)

[Молочна каша вівсяна крем з бананом](#)

[Молочна рисова крем-каша з яблуком та родзинками](#)

[Гарбузова крем-каша з молоком та рисом](#)



Рецепти для програми «Кукурудза/злакові»

[Кукурудзяна каша із сухофруктами](#)

[Вівсяна каша з ананасом, кокосовою стружкою та насінням](#)

[Каша з пророщеної пшениці з курагою](#)

[Крем каша з нуту та моркви](#)

[Вівсяна крем каша з шоколадом](#)



Соєве молоко

 Складність Середня	 Підготовка 6 хв	 Приготування 25 хв	 Порції 4-5
---------------------------	------------------------	---------------------------	-------------------



Інгредієнти:

Соя	150 г
Вода	1100 мл

Порядок приготування:

Сою промити, залити водою та залишити замочуватися на 6 годин.

Злити воду, в якій замочувалась соя.

У чашу блендера покласти сою та залити водою. Натиснути кнопку «ON/OFF».

Кнопкою «Function» обрати програму «Nut/Soy milk» та натиснути кнопку «ON/OFF».

Після закінчення приготування отриману суміш вилити з блендера та добре процідити через фільтр або дрібне сито.

Отримана рідина і є соєве молоко.

Молоко охолодити та зберігати у холодильнику не більше 48 годин.



Фундучне МОЛОКО



Складність
Легка



Підготовка
4 хв



Приготування
25 хв



Порції
3

Інгредієнти:

Фундук	150 г
Вода	750 мл

Порядок приготування:

Горіхи замочити у воді на 4 години.

Злити воду, в якій замочувалися горіхи.

У чашу блендера покласти горіхи, додати чисту воду і закрити кришку блендера.

Натиснути кнопку  «ON/OFF».

Кнопкою  «Function» обрати програму  «Nut/Soy milk» та натиснути кнопку  «ON/OFF».

Готувати до закінчення програми.

Після закінчення одержану суміш вилити з блендера і добре процідити через фільтр або дрібне сито.

Отримана рідина і є горіхове молоко.


Залишки макухи від горіхів не викидайте, їх можна підсушити та використовувати для приготування кондитерських виробів та випічки.

Молоко охолодити та зберігати в холодильнику не більше 48 годин.





Мигдальне МОЛОКО

 Складність Легка	 Підготовка 4 хв	 Приготування 25 хв	 Порції 4
---	--	---	---




Порядок приготування:

Горіхи замочити у воді на 4 години.

Злити воду, в якій замочувалися горіхи.

У чашу блендера покласти горіхи, фініки, додати чисту воду і закрити кришку блендера.

Натиснути кнопку  «ON/OFF».

Кнопкою  «Function» обрати програму  «Nut/Soy milk» та натиснути кнопку  «ON/OFF».

Після закінчення приготування суміш вилити з блендера і добре процідити через фільтр або дрібне сито.

Готово!

Залишки макухи від горіхів не викидайте – їх можна підсушити та використовувати для приготування десертів та випічки.

Інгредієнти:

Мигдальний горіх	120 г
Вода	900 мл
Фініки без кісточок	40 г





Горіхове молоко з волоських горіхів

Інгредієнти:

Горіхи волоські	50 г
Вода	850 мл



Складність
Легка



Підготовка
8 хв



Приготування
25 хв



Порції
3-4




Порядок приготування:

Горіхи замочити у воді на 8 годин.

Злити воду, в якій замочувалися горіхи.

У чашу блендера покласти горіхи, додати чисту воду та закрити кришку блендера.

Натиснути кнопку  «ON/OFF».

Кнопкою  «Function» обрати програму  «Nut/Soy milk» та натиснути кнопку  «ON/OFF».

Готувати до закінчення програми.

Після закінчення приготування одержану суміш вилити з блендера та добре процідити через фільтр або дрібне сито.

Отримана рідина і є горіхове молоко. Залишки макухи від горіхів не викидайте, їх можна підсушити та використовувати для приготування кондитерських виробів та випічки.

Молоко охолодити та зберігати в холодильнику не більше 48 годин.





Молочно-горіховий напій з какао

●●●●● Складність Легка	 Підготовка 2 хв	 Приготування 25 хв	 Порції 3
------------------------------	------------------------	---------------------------	-----------------



Інгредієнти:

Горіхи фундуку	50 г
Какао	30 г
Цукор	40 г
Молоко	600 мл
Шоколад для прикраси	

Порядок приготування:

Горіхи замочити у воді на 4 години.

Злити воду, в якій замочувалися горіхи.

У чашу блендера покласти горіхи, какао, цукор, додати молоко та закрити кришку блендера.

Натиснути кнопку «ON/OFF».

Кнопкою «Function» обрати програму «Nut/Soy milk» та натиснути кнопку «ON/OFF».

Після закінчення приготування одержану суміш вилити з блендера і добре процідити через фільтр або дрібне сито.

Подавати гарячим, за бажання зверху притрусити шоколадом.



Пряний крем-суп з кабачків



Складність
Середня



Підготовка
10 хв



Приготування
20 хв



Порції
2-3



Інгредієнти:

Кабачки	300 г
Картопля	100 г
Вода	350 г
Вершки	150 г
Сіль	1 ч.л.
Каррі (порошок)	0,5 ч.л.
Кріп свіжий	2 гілочки
Сухарики	30г

Порядок приготування:

Кабачки вимити, обрізати кінчики, очистити від насіння і натерти на тертці.

Картоплю нарізати брусочками.

Перекласти терті кабачки в блендер, додати картоплю, воду та закрити кришку блендера.

Натиснути кнопку  «ON/OFF». Кнопкою  «Function» обрати програму  «Cream soup» та натиснути кнопку  «ON/OFF».

За 7 хвилин до закінчення програми відкрити кришку додати продукти, додати вершки, сіль, каррі та встановити кришку назад.

Готувати до закінчення програми.

При подачі додати зверху кріп та сухарики.




Крем-суп із сочевиці




 Складність Середня	 Підготовка 10 хв	 Приготування 20 хв	 Порції 4-5
---	---	---	---

Порядок приготування:

Цибулю та моркву нарізати середніми кубиками.

У блендер викласти сочевицю, цибулю, моркву та залити водою.

Закрити верхню кришку. Натиснути кнопку  «ON/OFF».

Кнопкою  «Function» обрати програму  «Cream soup» та натиснути кнопку  «ON/OFF».

За 7 хвилин до закінчення програми, відкрити кришку додати продуктів, вершки, сіль, перець, встановити кришку назад та готувати до закінчення програми.

Після закінчення програми, налити суп пюре у тарілку посипати сухариками та прикрасити зеленню.

Інгредієнти:

Сочевиця червона	250 г
Цибуля ріпчаста	140 г
Морква	150 г
Вершки (15%)	200 г
Сіль	1 ч. Ложка
Перець чорний мелений	
Вода	1- л
Хліб Тостовий білий (сухарики)	





Сирний суп-пюре

Інгредієнти:

Сир плавлений вершковий	200 г
Картопля	200 г
Цибуля ріпчаста	100 г
Морква	100 г
Вершки (10-5%)	150 г
Сіль за смаком	
Перець чорний мелений	
Часник	1 зубчик
Вода	800 мл
Хліб Тостовий білий (сухарики)	



Складність
Середня



Підготовка
10 хв



Приготування
20 хв



Порції
4

Порядок приготування:

Картоплю, цибулю та моркву нарізати дрібним кубиком.

У блендер викласти картоплю, цибулю, моркву та залити водою.

Закрити верхню кришку.

Натиснути кнопку  «ON/OFF».

Кнопкою  «Function» обрати програму  «Cream soup» та натиснути кнопку  «ON/OFF».

За 7 хвилин до закінчення програми, відкрити кришку додати продуктів, плавлений сир нарізаний великим кубиком, додат вершки, сіль, перець, встановити кришку назад і готувати до закінчення програми.

Після закінчення програми, налити суп пюре у тарілку посипати сухариками та прикрасити зеленню.





Крем-суп із шампінйонів



Складність
Середня



Підготовка
10 хв



Приготування
20 хв



Порції
4



Інгредієнти:




Печериці	400 г
Цибуля ріпчаста	150 г
Вершки 20%	200 мл
Молоко	100 мл
Вода	600 мл
Чебрець	
Сіль	
Перець чорний мелений	
Сухарики для прикраси	

Порядок приготування:

Печериці та цибулю нарізати пластами.

У блендер викласти печериці, цибулю, молоко та залити водою. Закрити верхню кришку.

Натиснути кнопку  «ON/OFF».

Кнопкою  «Function» обрати програму  «Cream soup» та натиснути кнопку  «ON/OFF».

За 7 хвилин до закінчення програми, відкрити кришку додати продуктів, вершки, сіль, чорний мелений перець, чебрець, встановити кришку назад і готувати до закінчення програми.

Після закінчення програми, налити суп пюре у тарілку посипати сухариками та прикрасити зеленню.



Цибулевий Крем-суп



Складність
Середня



Підготовка
10 хв



Приготування
20 хв



Порції
4-5




Інгредієнти:

Цибуля ріпчаста	400 г
Картопля	150 г
Вершки 20%	200 мл
Вино біле сухе	50 мл
Мускатний горіх	щепотка
Сіль	
Вода	800 мл
Перець чорний мелений	
Сухарики для прикраси	
Сир для прикраси	
Зелень для прикраси	

Порядок приготування:

Картоплю та цибулю нарізати брусочками

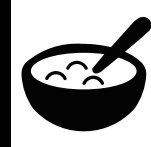
У блендер викласти картоплю, цибулю, залити водою.

Закрити верхню кришку.
Натиснути кнопку  «ON/OFF».

Кнопкою  «Function» обрати програму  «Cream soup» та натиснути кнопку  «ON/OFF».

За 7 хвилин до закінчення програми, відкрити кришку додати продуктів, вершки, сіль, чорний мелений перець, мускатний горіх, вино, встановити кришку назад і готувати до закінчення програми.

Після закінчення програми, налити суп пюре в тарілку, покласти зверху сухарики, прикрасити зеленню і посипати тертим сиром.






Молочна гречана крем каша з какао

 Складність Середня	 Підготовка 5 хв	 Приготування 15 хв	 Порції 2-3
---	--	---	---

Порядок приготування:

Гречану крупу добре промити і покласти в чашу блендера, додати воду, молоко, сіль, цукор або мед, порошок какао, горіхи та закрити верхню кришку.

Натиснути кнопку  «ON/OFF».

Кнопкою  «Function» обрати програму  «Pastry» та натиснути кнопку  «ON/OFF».

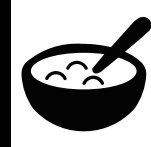
Готувати до закінчення програми.

Готову кашу налити в тарілку та прикрасити шматочками нарізаного банана.

Інгредієнти:

Крупа гречана	75 г
Вода 210	210 мл
Молоко 300	300 мл
Какао порошок	3 ч.л.
Сіль	
Цукор або мед на смак	
Горіхи будь-які	70 г
Банан для прикраси	70 г





Молочна каша вівсяна крем з бананом

Інгредієнти:

Вівсяні пластівці	170 г
Вода	250 мл
Молоко	250 мл
Сіль	
Цукор або мед	
Горіхи будь-які	70 г
Банан	150 г
Чорниця для прикраси	



Складність
Середня



Підготовка
5 хв



Приготування
15 хв



Порції
2-3

Порядок приготування:

Вівсяні пластівці покласти в чашу блендера, додати воду, молоко, сіль, цукор чи мед, банан, горіхи та закрити верхню кришку.

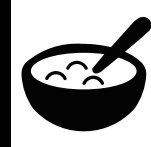
Натиснути кнопку  «ON/OFF».

Кнопкою  «Function» обрати програму  «Pastry» та натиснути кнопку  «ON/OFF».

Готувати до закінчення програми.

Готову кашу налити в тарілку або супницю і прикрасити свіжими ягодами, наприклад: чорницею, малиною, суницею.





Молочна рисова крем-каша з яблуком та родзинками



Складність
Середня



Підготовка
5 хв



Приготування
15 хв



Порції
2-3






Інгредієнти:

Рис Басматі	170 г
Вода	400 мл
Молоко	250 мл
Сіль щіпка	
Цукор або мед на смак	
Яблука	120 г
Олія вершкова	15 г
Родзинки для прикраси	

Порядок приготування:

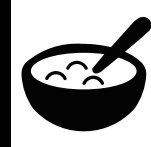
Рис промити та покласти в чашу блендера, додати воду, молоко, сіль, цукор чи мед, очищене яблуко та закрити верхню кришку.

Натиснути кнопку  «ON/OFF»

Кнопкою  «Function» обрати програму  «Pastry» та натиснути кнопку  «ON/OFF».

Готувати до закінчення програми.

Готову кашу налити в тарілку, додати шматочок вершкового масла та прикрасити родзинками.



Гарбузова крем-каша з молоком та рисом




 Складність Середня	 Підготовка 5 хв	 Приготування 15 хв	 Порції 2-3
---	--	---	---

Порядок приготування:

Гарбуз почистити та нарізати шматочками.

Рис промити та покласти в чашу блендера, додати гарбуз, воду, молоко, сіль, цукор та закрити верхню кришку.

Натиснути кнопку  «ON/OFF».

Кнопкою  «Function» обрати програму  «Pastry» та натиснути кнопку  «ON/OFF».

Готувати до закінчення програми.

Готову кашу налити у тарілку та посипати корицею.


Інгредієнти:

Гарбуз	350 г
Рис	70 г
Вода	60 г
Молоко	200 мл
Вода	200 мл
Сіль	
Цукор	
Горіхи для прикраси	





Смузі із заморожених ягід

 Складність Легка	 Підготовка 3 хв	 Приготування 1 хв	 Порції 2-3
---	--	--	---






Інгредієнти:

Ягоди заморожені (будь-які)	250 г
Йогурт без добавок	250 г
Ванільний екстракт	1 ч.л.
Сік фруктовий або молоко	200 г

Порядок приготування:

Заморожені ягоди покласти в чашу блендера, додати йогурт, ванілі екстракт, сік або молоко та закрити кришку.

Натиснути кнопку  «ON/OFF».

Кнопкою  «Function» обрати програму  «Smoothie» та натиснути кнопку  «ON/OFF».

Готувати до закінчення програми.



Смузі з яблук та зелені



Складність
Легка



Підготовка
5 хв



Приготування
1 хв



Порції
2-3



Інгредієнти:

Яблуко зелене	400 г
Сік лимону	20 г
Базилік свіжий	30 г
Петрушка свіжа	30 г
Петрушка кучерява	20 г
Вода	200 мл

Порядок приготування:

Яблука помити, почистити від насіння і порізати на 4 частини.

У чашу блендера покласти яблука, лимонний сік, базилік, петрушку додати воду і закрити кришку.

Натиснути кнопку  «ON/OFF».

Кнопкою  «Function» обрати програму  «Smoothie» та натиснути кнопку  «ON/OFF».

Готувати до закінчення програми.



Сирно-банановий смузі з вівсяними пластівцями

Інгредієнти:

Банан	200 г
Сир	150 г
Молоко	300 мл
Пластівці вівсяні	30 г
Цукор або мед на смак	



Складність
Легка



Підготовка
3 хв



Приготування
1 хв



Порції
2-3

Порядок приготування:

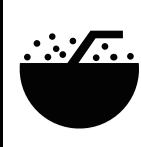
Банан очистити від шкірки і покласти в чашу блендера, додати сир, молоко, вівсяні пластівці, цукор або мед і закрити кришку.

Натиснути кнопку  «ON/OFF».

Кнопкою  «Function» обрати програму  «Smoothie» та натиснути кнопку  «ON/OFF».

Готувати до закінчення програми.





Класичний МОЛОЧНИЙ КОКТЕЙЛЬ

 Складність Легка	 Підготовка 2 хв	 Приготування 1 хв	 Порції 3-4
---	--	--	---

Порядок приготування:

У чашу блендера покласти морозиво, додати молоко, цукор, ванілі екстракт, лід і закрити кришку.

Натиснути кнопку  «ON/OFF».

Кнопкою  «Function» обрати програму  «Smoothie»

та натиснути кнопку  «ON/OFF».

Готувати до закінчення програми.

Інгредієнти:

Молоко	500 г
Морозиво	200 г
Екстракт ванілі	1 ч.л.
Цукор	40 г або до смаку
Лід	150 г





Коктейль з селери, яблуком та ківі



Складність
Легка



Підготовка
5 хв



Приготування
2 хв



Порції
3






Інгредієнти:

Ківі	300 г
Селера стеблова	100 г
Яблуко	200 г
Салатне листя	30 г
Петрушка	15 г
Мед – за бажанням	
Вода мінеральна без газу	250 мл

Порядок приготування:

Ківі та яблуко очистити від шкірки і покласти в чашу блендера, додати селера, петрушку, листя салату, мед, воду та закрити кришку.

Натиснути кнопку  «ON/OFF».

Кнопкою  «Function» обрати програму  «FRUITS/VEGGIES» та натиснути кнопку  «ON/OFF».

Готувати до закінчення програми.



Морквяно-гарбузовий коктейль із яблуком



Складність
Легка



Підготовка
2 хв



Приготування
5 хв



Порції
2-3

Інгредієнти:

Морква	150 г
Гарбуз	100 г
Яблуко	150 г
Сік яблучний	400 мл

Порядок приготування:

Моркву, гарбуз та яблуко почистити, порізати та покласти в чашу блендера, потім додати сік та закрити кришку.

Натиснути кнопку  «ON/OFF».


Кнопкою  «Function» обрати програму  «FRUITS/VEGGIES» та натиснути кнопку  «ON/OFF».

Готувати до закінчення програми.








Зелений коктейль детокс

 Складність Легка	 Підготовка 5 хв	 Приготування 2 хв	 Порції 3-4
---	--	--	---

Порядок приготування:

Селеру та огірок порізати шматочками і покласти в чашу блендера, додати шпинат, петрушку, вівсяні пластівці, насіння льону, оливкову олію, сік лимона, сіль, воду і закрити кришку.

Натиснути кнопку  «ON/OFF».

Кнопкою  «Function» обрати програму  «FRUITS/VEGGIES» та натиснути кнопку  «ON/OFF».

Готувати до закінчення програми.

Інгредієнти:

Селера стеблова	200 г
Шпинат	100 г
Петрушка	50 г
Вівсяні пластівці	100 г
Льняне насіння	50 г
Оливкова олія	50 г
Вода питна	500 мл
Огірок	200 г
Лимонний сік	25 мл
Сіль морська	





Гарбузово-цитрусовий смузі з імбиром

Інгредієнти:

М'якуш гарбуза	250-300 г
Грейпфрут	350 г
Апельсин	200 г
Мед	40 г
Імбир (корінь)	5 г
Кориця	1/4 ч. л.
Сік фруктовий	100 мл



Складність
Легка



Підготовка
5 хв



Приготування
2 хв



Порції
4

Порядок приготування:

Гарбуз, апельсин і грейпфрут почистити, нарізати і покласти в чашу блендера, потім додати мед, імбир, корицю, сік і закрити кришку.

Натиснути кнопку  «ON/OFF».

Кнопкою  «Function» обрати програму  «FRUITS/VEGGIES» та натиснути кнопку  «ON/OFF».

Готувати до закінчення програми.





Томатний фреш з базиліком



Складність
Легка



Підготовка
5 хв



Приготування
2 хв



Порції
2-3



Інгредієнти:

Помідори	500 г
Базилік	1 стебло
Сіль	1 ч.л.
Цукор	10 г


Порядок приготування:

Помідори промити і залити окропом на 2 хвилини.

Зняти шкірку з помідорів.

У чашу блендера покласти помідори, базилік, сіль, цукор та закрити кришку.

Натиснути кнопку  «ON/OFF».

Кнопкою  «Function» обрати програму  «FRUITS/VEGGIES» та натиснути кнопку  «ON/OFF».

Готувати до закінчення програми.



Кукурудзяна каша із сухофруктами



Складність
Легка



Підготовка
5 хв



Приготування
18 хв



Порції
3-4





Інгредієнти:

Кукурудзяна крупа	170 г
Гарбуз	120 гр
Вода	600 мл
Молоко	120 мл
Сіль за смаком	

Порядок приготування:

У чашу блендера покласти кукурудзяну крупу, додати очищений і нарізаний шматочками гарбуз, потім додати молоко, воду, сіль і закрити кришку.

Натиснути кнопку  «ON/OFF».

Кнопкою  «Function» обрати програму «KORN-CEREALS» та натиснути кнопку  «ON/OFF».

Готувати до закінчення програми.



Вівсяна каша з ананасом, кокосовою стружкою та насінням



Складність
Легка



Підготовка
2 хв



Приготування
18 хв



Порції
2



Інгредієнти:

Молоко	230 мл
Вівсяні пластівці	50 г
Ананас свіжий чи конс.	80 г
Кокосова стружка	10 г
Насіння гарбузове	10 г
Насіння соняшника	10 г
Насіння льону	5 г
Мед	30 г

Порядок приготування:

У чашу покласти вівсяні пластівці, додати ананас, кокосову стружку, мед, насіння льону, очищене насіння гарбуза та соняшника, потім закрити кришку блендера.

Натиснути кнопку  «ON/OFF».

Кнопку  «Function» обрати програму  «KORN-CEREALS» та натиснути кнопку  «ON/OFF».

Готувати до закінчення програми.






Каша з пророщеної пшениці з курагою

 Складність Легка	 Підготовка 3 хв	 Приготування 18 хв	 Порції 3
---	--	---	---

Порядок приготування:

У чашу покласти пророщену пшеницю, додати вівсяні пластівці, курагу, мед, воду та закрити кришку.

Натиснути кнопку  «ON/OFF».

Кнопкою  «Function» обрати програму  «KORN-CEREALS» та натиснути кнопку  «ON/OFF».

Готувати до закінчення програми.

Інгредієнти:

Пророщена пшениця	35 г
Вівсяні пластівці	35 г
Курага	20 г
Мед	7 г
Вода	400-500 мл





Крем каша з нуту та моркви

Інгредієнти:

Нут	100 г
Морква	100 г
Горіхи кедрові	50 г
Сіль за смаком	
Вода	400-450 мл



Складність
Легка



Підготовка
3 хв



Приготування
18 хв



Порції
3

Порядок приготування:

Нут замочити у холодній воді на 8 годин.

Моркву почистити та нарізати шматочками.

У чашу покласти нут, моркву, горіхи, сіль, воду та закрити кришку.

Натиснути кнопку  «ON/OFF».

Кнопкою  «Function» обрати програму  «KORN-CEREALS» та натиснути кнопку  «ON/OFF».

Готувати до закінчення програми.





Вівсяна крем каша з шоколадом



Складність
Легка



Підготовка
3 хв



Приготування
18 хв



Порції
3



Інгредієнти:

Вівсяні пластівці	80 г
Вода	150 мл
Молоко кокосове	150 мл
Какао порошок	7 г
Сіль за смаком	
Шоколад	15 г

Порядок приготування:

У чашу блендера вилити молоко, воду, потім додати вівсяні пластівці, порошок какао, сіль, і закрити кришку.

Натиснути кнопку  «ON/OFF».

Кнопкою  «Function» обрати програму  «KORN-CEREALS» та натиснути кнопку  «ON/OFF».

Готувати до закінчення програми.

Готову кашу налити у тарілку, зверху посипати тертим шоколадом.



