Moulinex

INFINYMIX+

INFINYMIX+

Moulinex

INFINYMIX+

SOMMAIRE - RIEPILOGO - SUMMARY - RESUMEN - СОДЕРЖАНИЕ - SUMÁRIO - SAMENVATTING - ملخص

FRANÇAIS

PARTIE 1 P. 02
10 recettes pour découvrir tout le potentiel de votre blender

PARTIE 2 P. 08
40 recettes pour chaque instant gourmand

Petit déjeuner ..... p. 09
Brunch ..... p. 14
Gouter ..... p. 20
Apéro ..... p. 25

ENGLISH

PART 1 P. 30
10 recipes to unlock the full potential of your blender

PART 2 P. 36
40 recipes for every time of the day

Breakfast ..... p. 37
Brunch ..... p. 42
Tea time ..... p. 48
Appetisers ..... p. 53

RUSSIAN

ЧАСТЬ 1 P. 58
10 рецептов, которые помогут максимально эффективно использовать блендер

ЧАСТЬ 2 P. 64
40 рецептов на каждый день

Завтрак ..... p. 65
Поздний завтрак ..... p. 70
Чаепитие ..... p. 76
Закуски и аперитивы ..... p. 81

DUTCH

DEEL 1 P. 86
10 recepten om alles uit uw blender te halen

DEEL 2 P. 92
40 recepten voor elk moment van de dag

Ontbijt ..... p. 93
Brunch ..... p. 98
Vieruurtje ..... p. 104
Voorgerechten ..... p. 109

ITALIAN

PARTE 1 P. 114
10 ricette per sfruttare tutto il potenziale del tuo frullatore

PARTE 2 P. 120
40 ricette per ogni momento della giornata

Colazione ..... p. 121
Brunch ..... p. 126
Ora del tè ..... p. 132
Antipasti ..... p. 137

SPANISH

PARTE 1 P. 142
10 recetas para sacar todo el potencial de tu batidora

PARTE 2 P. 148
40 recetas para cualquier momento del día

Desayuno ..... p. 149
Brunch ..... p. 154
Merienda ..... p. 160
Aperitivos ..... p. 165

PORTUGUESE

PARTE 1 P. 170
10 receitas para tirar o máximo proveito da sua liquidificadora

PARTE 2 P. 176
40 receitas para cada momento do dia

Pequeno-almoço ..... p. 177
Brunch ..... p. 182
Lanche ..... p. 188
Aperitivos ..... p. 193

ARABIC

الجزء 1 P. 198
10 وصفات لإطلاق العنان لقدرات الخلاط الهائلة

الجزء 2 P. 204
40 وصفة لكل أوقات اليوم

الإفطار ..... p. 205
الإفطار مع الغداء ..... p. 210
وقت الشاي ..... p. 216
المقبلات ..... p. 221

Часть 1. Руководство для начала работы

10 шагов для максимально эффективной работы блендера

> Infinymix+ – это не просто устройство для приготовления смузи, а ваш **незаменимый помощник** в создании питательных и полезных блюд!

> Мощный двигатель в сочетании с **технологией Powelix Life Blades** позволяет готовить разнообразные блюда – от смузи до десертов.

> Начните знакомство с Infinymix+ с 10 первых шагов и 10 первых рецептов в первые 10 дней.

> Следуйте инструкциям, и вы узнаете, как максимально эффективно использовать ваш новый блендер!

Советы

> Для получения наилучшего результата сначала поместите самые мягкие ингредиенты и жидкости, затем добавьте более твердые ингредиенты, а замороженные продукты или кубики льда добавьте в последнюю очередь.

> Не превышайте отметку максимального уровня.

> Для приготовления густых смесей используйте толкатель, входящий в комплект.

> Чтобы получить более однородную текстуру, отрегулируйте уровень скорости и добавляйте жидкость непосредственно во время работы Infinymix+, пока не будет достигнута нужная консистенция.

Стакан On-the-go

> Добавьте ингредиенты в обратном порядке в стакан On-the-go (в зависимости от модели). Сначала положите замороженные продукты и твердые ингредиенты, затем добавьте мягкие ингредиенты и жидкости. Смешайте все прямо в стакане и возьмите его с собой!

Руководство пользователя

> Автоматические программы

Смузи, Ледяная крошка, Сорбет, Десерт

> Ручные настройки

Импульсный режим, Скорость, Время

> Кулинарный уровень

1 Очень легко, 2 Легко, 3 Сложно, 4 Для экспертов

> Стакан On-the-go

Количество ингредиентов для одного стакана On-the-go

Молочный коктейль с шоколадом, бананом и кокосовым молоком

4 порции - время приготовления 5 минут

2 банана - 400 мл кокосового молока - 4 ложки шоколадного мороженого

1 | Очистите и нарежьте бананы.

2 | Поместите все ингредиенты в чашу блендера, плотно закройте крышку, выберите программу и нажмите кнопку Start/Stop.

3 | По окончании программы откройте крышку, разлейте коктейль по бокалам с трубочками и сразу же подавайте на стол.

Совет: Для приготовления холодного молочного коктейля используйте предварительно замороженные кусочки банана.

Холодный кофе

6 порций - время приготовления 5 минут

300 мл миндального молока - 6 порций эспрессо - 2 ст. л. соленой карамели - пятнадцать кубиков льда

1 | Налейте миндальное молоко и эспрессо в чашу блендера, добавьте соленую карамель, а затем закройте крышку, выберите программу и нажмите кнопку Start/Stop.

2 | По окончании программы откройте крышку, разлейте смесь в шесть больших бокалов и добавьте кубики льда. Подавайте сразу после приготовления!

Хотите попробовать что-то новое? Замените соленую карамель медом и добавьте в холодный кофе несколько капель апельсиновой воды!

Смузи для очищения организма

6 порций - время приготовления 5 минут

2 листка кале - 2 сырых свеклы (примерно 250 г) - 2 стебля сельдерея (примерно 80 г) - 500 мл апельсинового сока - 2 ст. л. лимонного сока - 2 банана - 2 ст. л. сиропа агавы

1 | Удалите стебли и нарежьте листья кале. Мелко порубите стебли сельдерея. Очистите и нарежьте кубиками свеклу. Очистите и нарежьте бананы.

2 | Налейте апельсиновый сок, лимонный сок и сироп агавы в чашу блендера, затем добавьте кале, свеклу, сельдерей и бананы. Закройте крышку.

3 | Выберите программу и нажмите кнопку Start/Stop. По окончании программы откройте крышку и сразу же подавайте на стол.

Этот коктейль богат витаминами, полезными питательными веществами и антиоксидантами – идеальный вариант для завтрака!

Французские блинчики из каштановой муки

4 порции - время приготовления 5 минут

250 г пшеничной муки - 50 г каштановой муки - 100 г сахара - 4 яйца - 90 г растопленного сливочного масла - 1 стручок ванили - 600 мл теплого молока

1 | Поместите муку в чашу блендера. Добавьте сахар, яйца, растопленное сливочное масло, семена ванили и молоко. Закройте крышку, выберите программу и нажмите кнопку Start/Stop. При необходимости перемешайте ингредиенты с помощью толкателя.

2 | По окончании программы откройте крышку и оставьте тесто примерно на 15 минут.

3 | Разогрейте сковороду с антипригарным покрытием, добавьте кусочек сливочного масла, налейте половник жидкого теста и распределите его по сковороде. Готовьте в течение 1–2 минут, затем переверните блинчик. Повторяйте, пока тесто не закончится. Подавайте с домашним вареньем, пастой или просто с сахаром!

Совет: В чем секрет качественного теста для французских блинчиков? Важно дать ему настояться.

Паста из инжира, фундука и козьего сыра

4 порции - время приготовления 5 минут

140 г сушеного инжира - 300 г козьего сыра - 100 г греческого йогурта - немного оливкового масла - 20 г измельченного фундука - соль и перец

1 | Поместите инжир, козий сыр, йогурт и оливковое масло в чашу блендера. Закройте крышку, выберите программу и нажмите кнопку Start/Stop. При необходимости перемешайте ингредиенты с помощью толкателя.

2 | По окончании программы откройте крышку и вылейте смесь в небольшую миску.

3 | Украсьте измельченным фундуком.

Совет: Подавайте с крекерами и салатом из свежих овощей.

Зеленый хумус с мятой и шпинатом

4 порции - время приготовления 10 минут

500 г нута - 40 г молодого шпината - ½ пучка свежей мяты - сок одного лимона - 3 ст. л. кунжутной пасты - 30 мл оливкового масла - 1 щепотка соли - 1 ст. л. семян кунжута

1 | Промойте молодой шпинат чистой водой. Оборвите листья мяты.

2 | Поместите нут в чашу блендера и добавьте молодой шпинат, мяту, лимонный сок, кунжутную пасту, оливковое масло и соль.

3 | Выберите программу и нажмите кнопку Start/Stop. При необходимости перемешайте ингредиенты с помощью толкателя.

4 | По окончании программы откройте крышку и выложите хумус в миску. Украсьте семенами кунжута и свежими травами. Дайте блюду остыть и подавайте на стол.

Совет: Подавайте хумус с салатом из свежих овощей и крекерами.

Гаспачо с помидорами и вишней

4 порции - время приготовления 15 минут

1 кг помидоров - 200 г вишни - 2 больших ломтика хлеба - 1 ст. л. коричневого сахара - 1 щепотка эспелетского перца - несколько листьев базилика - 20 мл оливкового масла - 3 ст. л. хересного уксуса - соль и перец

1 | Мелко нарежьте помидоры.

2 | Поместите нарезанные помидоры, вишню без косточек, хлеб, нарезанный кубиками, и коричневый сахар в миску. Приправьте солью, перцем и щепоткой эспелетского перца, добавьте оливковое масло и хересный уксус. Охладите в течение как минимум двух часов, чтобы смесь настоялась.

3 | Поместите смесь в чашу блендера, закройте крышку, выберите программу и нажмите кнопку Start/Stop. По окончании программы откройте крышку и подавайте свежее блюдо к столу с кубиками цукини, кусочками вишни и свежим базиликом.

Совет: Для этого рецепта используйте мясистые помидоры сорта «бычье сердце».

Сорбет с ежевикой и маскарпоне

4 порции - время приготовления 10 минут

300 г свежей или замороженной ежевики - 50 г коричневого сахара - 2 ст. л. меда - 100 г маскарпоне

1 | Поместите свежую ежевику в морозильную камеру как минимум на 8 часов.

2 | После этого поместите замороженные ягоды в чашу блендера, выберите программу и нажмите кнопку Start/Stop.

3 | По окончании программы добавьте коричневый сахар, мед и маскарпоне. Выберите программу и удерживайте кнопку Start/Stop пока не получите однородную консистенцию. Перемешайте с помощью толкателя.

4 | Охладите в течение 30 минут перед подачей на стол.

Совет: Для более насыщенного вкуса используйте горный мед.

Паштет из скумбрии и семян горчицы

4 порции - время приготовления 10 минут

2 банки скумбрии - маринованной в воде - 60 г маскарпоне - 1 лук-шалот - 1 ст. л. семян горчицы - 1 ч. л. лимонного сока - 2 ст. л. рапсового масла - 5 горошин розового перца - небольшой пучок шнитт-лука - соль и перец

1 | Откройте банки со скумбрией и слейте воду. Очистите и мелко нарежьте лук-шалот.

2 | Поместите маскарпоне, семена горчицы, лимонный сок, масло и розовый перец горошком в чашу блендера. Приправьте солью и перцем, нажмите кнопку , и выберите **level 3** Нажмите кнопку ; и установите таймер на **15 секунд**, а затем нажмите кнопку Start/Stop. Перемешайте смесь с помощью толкателя.

3 | Добавьте кусочки филе скумбрии и лук-шалот, нажмите кнопку , и выберите **уровень 1**. Нажмите кнопку ; и установите таймер на **1 минуту**, а затем нажмите кнопк Start/Stop. Перемешайте смесь с помощью толкателя.

4 | Выложите паштет и подавайте с небольшим количеством измельченного шнитт-лука.

Советы: Для более кремовой текстуры добавьте 1 большую столовую ложку маскарпоне. Скумбрию можно заменить сардинами. Намажьте пасту на крекеры, посыпанные семечками.

Энергетические шарики

4 порции - время приготовления 30 минут

10 крупных фиников - 100 г очищенных грецких орехов - 1 ст. л. ягод годжи - 1 ст. л. кокосового масла - 1 ст. л. мякоти кокоса - 1 полная ч. л. пчелиной пыльцы - 2 ст. л. пророщенных семян - семена кунжута и кокосовая стружка

1 | Замочите грецкие орехи в холодной воде на 8 часов, затем слейте воду.

2 | Удалите косточки из фиников. Поместите финики, грецкие орехи, ягоды годжи, кокосовое масло, мякоть кокоса, пыльцу и пророщенные семена в чашу, затем нажмите и удерживайте кнопку в течение нескольких секунд. Перемешайте с помощью толкателя, чтобы получить однородную смесь измельченных ингредиентов.

3 | Наберите чайную ложку смеси и сформируйте из нее шарик (чтобы смесь не прилипала к рукам, смочите их теплой водой).

4 | Обваляйте готовые шарики в кокосовой стружке или семенах кунжута.

Совет: Грецкие орехи можно заменить арахисом или фундуком.

Часть 2. Вдохновляющие рецепты на каждый день

40 рецептов полезных и вкусных блюд на любой случай

> Пробуйте новые рецепты и вдохновляйтесь новыми идеями! В этом разделе содержится 40 новых рецептов для приготовления полезных и вкусных блюд, а также множество советов и идей, которые помогут вам отточить свои навыки и научиться самостоятельно создавать оригинальные сочетания!

> Все рецепты можно разделить на несколько категорий: завтрак, поздний завтрак, чаепитие, закуски и аперитивы.

Завтрак

Домашнее соевое молоко ....p. 65
Молочный коктейль с вишней и рисовым молоком ....p. 65
Молоко из кешью и фундука ....p. 66
Блинчики из гречневой муки без молока ....p. 66
Двухцветный смузи ....p. 67
Пудинг с малиной, шоколадом и семенами чиа...p. 67
Боул с ягодами асаи ....p. 68
Паста из фундука ....p. 68
Голландские блинчики с черникой ....p. 69
Боул с ягодами асаи, годжи и кокосом ....p. 69

Поздний завтрак

Торт с бананом и шоколадной крошкой....p. 70
Смузи из манго, семян чиа и овсяного молока ....p. 70
Холодный суп с семечками....p. 71
Блинчики из каштановой муки и мускатной тыквы...p. 71
Кексы с горгонзолой, медом и розмарином....p. 72
Сорбет из ананасов с имбирем и шалфеем....p. 72
Арабские блинчики Багрир с апельсиновой водой ....p. 73
Шоколадные трюфели ....p. 73
Пирожное с миндальным молоком и грецкими орехами...p. 74
Тартар со свеклой, лабне и фисташковой дуккой ....p. 75

Чаепитие

Изысканное мороженое ....p. 76
Замороженный вишневый йогурт....p. 76
Смузи с малиной, кокосом и ванилью ....p. 77
Молочный коктейль с малиной и миндалем....p. 77
Молочный коктейль с шоколадом, финиками и бергамотом .p. 78
Двухцветный фруктовый лед с дыней и малиной....p. 78
Кексы с малиной и семечками ....p. 79
Сэндвич с мороженым и черникой....p. 79
Энергетические батончики....p. 80
Мраморный ванильный торт с шоколадной пастой ....p. 80

Закуски и аперитивы

Безалкогольная Пина Колада ....p. 81
Молочный коктейль с манго, маракуйей и кокосом ...p. 81
Ласси с малиной и розовой водой ....p. 82
Песто с брункрессом и фисташками ....p. 82
Коктейль из брусники и цветков фиалки ....p. 83
Соус из красной чечевицы....p. 83
Гуакамоле с красным луком ....p. 84
Маргарита с халапеньо и ананасами ....p. 84
Хумус из свеклы и нута ....p. 85
Греческий соус Ктипити....p. 85

Домашнее соевое молоко

4 порции - время приготовления 10 минут

100 г очищенных желтых соевых бобов - 800 мл теплой воды

1 | Замочите соевые бобы в большой миске с водой на 8–12 часов, затем промойте свежей водой.

2 | Поместите соевые бобы в чашу блендера, добавьте 800 мл теплой воды и смешайте. Выберите программу и нажмите кнопку Start/Stop. По окончании программы откройте крышку и≈вылейте смесь в кастрюлю.

3 | Доведите до кипения и варите на медленном огне в течение 30 минут, регулярно помешивая.

4 | Дайте смеси остыть, затем процедите через марлю. Перелейте соевое молоко в бутылку и храните в холодильнике.

Совет: Любители сладкого могут добавить немного сиропа агавы на этапе смешивания ингредиентов.

Молочный коктейль с вишней и рисовым молоком

4 порции - время приготовления 10 минут

600 мл рисового молока - 1 щепотка корицы - 400 г свежей вишни - 4 ст. л. сиропа агавы

400 мл рисового молока - 1 небольшая щепотка корицы - 260 г свежей вишни - 3 ст. л. сиропа агавы

1 | Налейте 300 мл рисового молока в лотки для кубиков льда и поместите их в морозильную камеру как минимум на 4 часа. Промойте вишню и удалите косточки.

2 | Непосредственно перед подачей поместите в чашу блендера или стакан On-the-go свежую вишню, кубики льда, корицу, сироп агавы и оставшееся молоко. Выберите программу и нажмите кнопку Start/Stop.

3 | По окончании выберите программу и нажмите кнопку Start/Stop. При необходимости повторно запустите программу (это зависит от размера кубиков льда).

4 | По окончании программы разлейте молочный коктейль в четыре бокала. Пейте сразу после приготовления.

Совет: Для получения более насыщенной консистенции добавьте 2 ст. л. арахисовой пасты.

Молоко из кешью и фундука

4 порции - время приготовления 15 минут

1 литр водопроводной воды, 60 г фундука - 60 г несоленого кешью, 1 ст. л. меда акации - 1 щепотка ванильной пудры

1 | Поместите кешью и фундук в блендер. Установите программу на 20 секунд.

2 | По окончании программы добавьте воду, мед и ванильную пудру, затем выберите программу и нажмите кнопку Start/Stop.

3 | По окончании программы при необходимости процедите молоко.

4 | Налейте молоко в кувшин и накройте крышкой. В холодильнике молоко хранится до 4 дней. Перед подачей хорошо встряхните.

Совет: Вместо меда можно использовать сироп агавы.

Блинчики из гречневой муки без молока

4 порции - время приготовления 10 минут

120 г гречневой муки - 130 г пшеничной муки - 1 яйцо - 750 мл овсяного молока - 1 ч. л. соли

1 | Поместите яйцо и соль в чашу блендера. Добавьте молоко, нажмите кнопку и выберите уровень 1. Нажмите кнопку , и установите таймер на 10 секунд, а затем нажмите кнопку Start/Stop.

2 | Добавьте гречневую и пшеничную муку, выберите программу и нажмите кнопку Start/Stop. При необходимости перемешайте ингредиенты с помощью толкателя.

3 | Вылейте тесто в миску и оставьте на 1–2 часа.

4 | Готовьте блинчики в течение 1 минуты с каждой стороны на слегка смазанной маслом сковороде.

Совет: Для этого рецепта можно использовать несладкое миндальное молоко.

Двухцветный смузи

4 порции - время приготовления 10 минут

Для первой смеси
200 г клубники - 1 большой банан

Для второй смеси
150 г черники - 250 г греческого йогурта

1 | Для приготовления первой смеси очистите банан. Промойте и очистите клубнику.

2 | Поместите клубнику и банан в чашу блендера, выберите программу и нажмите кнопку Start/Stop.

3 | Налейте смесь в бокал и охладите.

4 | Для приготовления второй смеси поместите в чашу блендера чернику и йогурт, выберите программу и нажмите кнопку Start/Stop.

5 | Осторожно вылейте вторую смесь поверх первой.

Совет: Можно заменить чернику ежевикой.

Пудинг с малиной, шоколадом и семенами чиа

4 порции - время приготовления 15 минут

60 г шоколада - 600 мл миндального молока - 8 ст. л. семян чиа - 30 г какао-порошка - 300 г малины - 30 г тростникового сахара - 1 стручок ванили - 6 ст. л. миндальной пасты - несколько ягод малины

1 | Растопите шоколад на водяной бане, затем разбавьте его миндальным молоком. Добавьте семена чиа и какао-порошок, хорошо перемешайте. Разделите на четыре миски и охладите в холодильнике в течение как минимум одного часа.

2 | Пока смесь охлаждается, поместите малину, сахар и семена ванили в чашу блендера. Выберите программу и нажмите кнопку Start/Stop. По окончании программы откройте крышку и вылейте малиновое пюре на шоколадный пудинг с семенами чиа.

3 | Добавьте 1 ст. л. миндальной пасты в каждую миску и украсьте свежей малиной. Дайте блюду остыть и подавайте на стол.

Совет: Для более тропической версии используйте манго вместо малины и добавьте немного сока маракуйи!

Боул с ягодами асаи

4 порции - время приготовления 10 минут

2 ст. л. порошка из ягод асаи - 400 мл миндального молока - 2 банана - 150 г черники

Топинг: 2 банана - 2 киви - 1 гранат - 30 г семян чиа - горсть фундука

1 | Промойте чернику и нарежьте бананы ломтиками. Поместите порошок из ягод асаи, кусочки бананов, чернику и миндальное молоко в чашу блендера.

2 | Выберите программу и нажмите кнопку Start/Stop. По окончании программы вылейте смесь в четыре миски.

3 | Очистите киви и оставшиеся бананы от кожуры и нарежьте их тонкими ломтиками. Соберите семена граната. Крупно нарежьте фундук.

4 | Аккуратно выложите фрукты рядами в каждой миске, затем добавьте семена чиа и фундук.

Ягоды асаи родом из Южной Америки. Они богаты антиоксидантами, витаминами и минеральными веществами.

Паста из фундука

4 порции - время приготовления 15 минут

60 г очищенного фундука, 50 г молочного шоколада, 1 ст. л. пасты из фундука, 50 г темного шоколада, 2 ст. л. масла фундука

1 | Поместите фундук в чашу и крупно порубите его, нажав кнопку .

2 | Обжарьте орехи на сухой сковороде. Когда они станут золотистыми, отложите их в сторону.

3 | Разломайте молочный и темный шоколад на кусочки и растопите на водяной бане. Дайте ему остыть.

4 | Поместите обжаренный фундук в чашу блендера, нажмите кнопку ; и выберите **уровень 1**. Нажмите кнопку и установите таймер на **45 секунд** Start/Stop Нажмите кнопку и измельчите до консистенции порошка. Добавьте растопленный шоколад, пасту и масло из фундука, затем смешайте в течение не более 1 минуты, при необходимости перемешивая с помощью толкателя для получения однородной консистенции. Храните в стеклянной банке.

Совет. Храните пасту в сухом месте вдали от солнечного света. Если паста застыла, подогрейте ее в течение нескольких секунд, чтобы ее было легче намазывать.

Голландские блинчики с черникой

4 порции - время приготовления 10 минут

160 г муки - 40 г миндального порошка - 1 щепотка столовой соли - 6 крупных яиц - 300 мл пахты - 150 г сахара - цедра лимона - не обработанного воском - 1 стручок ванили - 125 г черники - 20 г сливочного масла

1 | Смешайте муку, миндальный порошок и соль. Отставьте смесь в сторону.

2 | Поместите в чашу блендера яйца, добавьте пахту, сахар, цедру лимона и выскобленные семена ванили. Нажмите кнопку и выберите**уровень 4**. Нажмите кнопку ; и установите таймер на **20 секунд,** а затем нажмите кнопку Start/Stop. Добавьте сухую смесь, выберите программу и нажмите кнопку Start/Stop. По окончании программы откройте крышку, вылейте смесь в миску, добавьте чернику и оставьте на 30 минут.

3 | Предварительно нагрейте духовку до 210 °C. Поместите в духовой шкаф две небольшие чугунные формы диаметром 25 см. Они должны быть очень горячими в момент приготовления.

4 | После того как духовка нагреется до нужной температуры, положите небольшой кусочек сливочного масла в каждую форму и снова поставьте их в духовку на 2–3 минуты, чтобы растопить масло. Затем залейте смесь в формы и готовьте в течение примерно 15 минут.

5 | Выньте блинчики из духовки, украсьте миндальными хлопьями и сразу же подавайте на стол.

Боул с ягодами асаи, годжи и кокосом

4 порции - время приготовления 10 минут

100 г замороженной мякоти ягод асаи - 1 ст. л. порошка маки - 2 банана - 200 мл яблочного сока - 10 ягод клубники
Для начинки: 1 банан - 4 ягоды клубники - 2 ст. л. ягод годжи - 100 г гранолы - немного кокосовой стружки - кленовый сироп
Для подачи: 2 кокоса (по желанию)

1 | Промойте клубнику. Нарежьте бананы.

2 | Поместите бананы, мякоть ягод асаи, порошок маки, клубнику и яблочный сок в чашу блендера.

3 | Выберите программу и нажмите кнопку Start/Stop.

4 | Нарежьте четыре ягоды клубники кусочками. Разбейте кокосы пополам. Вылейте смузи в каждую половинку кокоса (или в миску), а затем украсьте небольшим количеством гранолы, кусочками бананов, клубникой, ягодами годжи и кокосовой стружкой.

5 | Добавьте немного кленового сиропа. Пейте сразу после приготовления.

Совет. Если вы хотите подать блюдо как смузи (в бокалах), добавьте только один банан.

Торт с бананом и шоколадной крошкой

4 порции - время приготовления 20 минут

180 г муки - 2 ч. л. разрыхлителя - 1 щепотка соли - 60 г размягченного сливочного масла - 180 г сахара - 1 яйцо - 3 спелых банана - 120 мл кисломолочного напитка - 125 г шоколадной крошки

1 | Предварительно нагрейте духовку до 180 °C.

2 | Поместите в чашу блендера все ингредиенты, кроме шоколадной крошки. Выберите программу и нажмите кнопку Start/Stop. При необходимости перемешайте ингредиенты с помощью толкателя.

3 | По окончании программы откройте крышку, добавьте шоколадную крошку, нажмите кнопку и выберите **уровень 3**. Нажмите кнопку , и установите таймер на **20 секунд**, а затем нажмите кнопку Start/Stop.

4 | Вылейте смесь в предварительно смазанную маслом и посыпанную мукой форму для торта. Выпекайте в течение 50 минут.

5 | Достаньте форму из духовки и дайте коржу полностью остыть, прежде чем переворачивать его.

Совет: Вы можете приготовить несколько отдельных тортов, разлив смесь в формы для кексов и уменьшив время выпекания до 20 минут.

Смузи из манго, семян чиа и овсяного молока

4 порции - время приготовления 10 минут

1 большое манго - 2 апельсина - 2 ст. л. семян чиа - 400 мл овсяного молока - 2 финика

Половина манго - 1 апельсин - 1 ст. л. семян чиа - 200 мл овсяного молока - 1 финик

1 | Очистите манго и нарежьте мякоть кусочками. Удалите косточки из фиников.

2 | Очистите апельсин от кожуры и разделите на дольки.

3 | Поместите финики, дольки апельсина и нарезанное кубиками манго в чашу блендера или в стакан On-the-go. Добавьте семена чиа.

4 | Налейте молоко, выберите программу и нажмите кнопку Start/Stop.

5 | Подавайте сразу после приготовления.

Совет: Если не выпить смузи сразу, он загустеет из-за семян чиа. В этом случае его можно использовать для приготовления смузи-боул.

Холодный суп с семечками

4 порции - время приготовления 10 минут

2 небольших спелых авокадо - 2 небольших огурца (или 1 большой) - 1 цукини - 100 г листьев шпината - сок двух лаймов - 2 см корня имбиря - 300 мл холодной воды - ½ ч. л. васаби - 2 ч. л. тыквенных семечек - 2 ч. л. семян кунжута - 2 ч. л. семечек подсолнечника - 2 ч. л. семян горчицы - немного оливкового масла - соль и перец

1 | Очистите огурцы от кожуры, затем разрежьте их вдоль на две половинки. Удалите семечки и нарежьте мякоть кусочками. Вымойте и нарежьте кубиками цукини. Разрежьте авокадо на две части, очистите от кожуры и удалите косточку. Ополосните листья шпината. Очистите и натрите имбирь.

2 | Очистите огурцы от кожуры, затем разрежьте их вдоль на две половинки. Удалите семечки и нарежьте мякоть кусочками. Вымойте и нарежьте кубиками цукини. Разрежьте авокадо на две части, очистите от кожуры и удалите косточку. Ополосните листья шпината. Очистите и натрите имбирь.

3 | Выберите программу, установив **скорость 5** на **1 минуту**, затем нажмите кнопку Start/Stop.

4 | Дайте блюду остыть и подавайте на стол.

5 | Перед подачей на стол налейте суп в тарелки, добавьте немного оливкового масла и посыпьте сверху семечками. Приправьте солью и перцем.

Блинчики из каштановой муки и мускатной тыквы

4 порции - время приготовления 15 минут

75 г пшеничной муки - 25 г каштановой муки - 20 г коричневого сахара - 1 пакетик разрыхлителя - 150 мл молока - 900 мл пюре из мускатной тыквы - 2 яйца - 30 г растопленного сливочного масла - семена одного стручка ванили

1 | Отделите желтки от белков.

2 | Поместите в чашу блендера все ингредиенты, кроме яичных белков. Выберите программу и нажмите кнопку Start/Stop. При необходимости перемешайте ингредиенты с помощью толкателя.

3 | По окончании программы откройте крышку и вылейте смесь в миску.

4 | Взбейте яичные белки до образования крепких пиков и осторожно вмешайте их в общую смесь.

5 | Растопите на сковороде кусочек сливочного масла, налейте на нее небольшой половник жидкого теста и готовьте 1–2 минуты с каждой стороны. Повторяйте, пока тесто не закончится.

Совет: Подавайте блинчики с кленовым сиропом и украсьте их измельченными орехами пекан.

Кексы с горгонзолой, медом и розмарином

4 порции - время приготовления 15 минут

3 яйца - 100 мл молока - 70 г сливочного масла - 70 мл оливкового масла - 200 г муки - 1 пакетик разрыхлителя - 2 ст. л. жидкого меда - 2 веточки розмарина - 110 г горгонзолы

1 | Предварительно нагрейте духовку до 180 °C. Отделите желтки от белков.

2 | Поместите яичные желтки, молоко, растопленное сливочное и оливковое масло в чашу блендера. Добавьте просеянную муку и разрыхлитель, мед и мелко нарезанный розмарин, закройте крышку.

3 | Выберите программу и нажмите кнопку Start/Stop. При необходимости перемешайте ингредиенты с помощью толкателя. По окончании программы откройте крышку и вылейте смесь в миску.

4 | С помощью электрического венчика взбейте яичные белки до образования крепких пиков и осторожно вмешайте их в тесто.

5 | Вылейте половину жидкого теста в предварительно смазанные и посыпанные мукой формы для кексов, добавьте несколько кусочков горгонзолы, затем залейте оставшимся тестом.

6 | Выпекайте в течение 25 минут. Подавайте теплыми.

Совет. Эти кексы также можно приготовить в большой форме для выпекания. Для этого увеличьте время выпекания примерно на 20 минут.

Сорбет из ананасов с имбирем и шалфеем

4 порции - время приготовления 15 минут

1 крупный спелый ананас (примерно 500 г мякоти) - 10 г имбиря - 6 листьев шалфея - 2 ст. л. сиропа агавы

1 | Очистите ананасы от кожуры. Вырежьте «глазки» и сердцевину и нарежьте мякоть небольшими кусочками.

2 | Поместите кусочки ананаса, шалфей, имбирь и сироп агавы в чашу блендера, затем нажмите кнопку и выберите уровень 6. Нажмите кнопку и установите таймер на 30 секунд. Нажмите кнопку Start/Stop.

3 | По окончании программы вылейте смесь в формочки для льда и поместите их в холодильник как минимум на 6 часов.

4 | Перед подачей на стол поместите кубики льда в чашу блендера. Выберите программу затем нажмите кнопку Start/Stop и перемешайте массу с помощью толкателя.

5 | По завершении запустите программу, повторно, пока не получите однородную консистенцию. Подавайте сразу после приготовления.

Совет: Подавайте сорбет в конце плотного обеда или ужина.

Арабские блинчики Багрир с апельсиновой водой

4 порции - время приготовления 20 минут

600 мл теплой воды - 1 ст. л. сухих дрожжей - 200 г муки мелкого помола из пшеницы сорта дурум - 120 г муки - 2 ч. л. разрыхлителя - 55 г сахарной пудры - 1 щепотка столовой соли - 1 ст. л. апельсиновой воды

1 | Налейте воду в миску и высыпьте дрожжи. Оставьте на 5 минут.

2 | Поместите в чашу блендера муку сорта дурум, обычную муку, дрожжи, сахар и соль. Нажмите кнопку , и выберите уровень 5. Нажмите кнопку ; и установите таймер на 30 секунд, а затем нажмите кнопку Start/Stop.

3 | Добавьте разведенные дрожжи и апельсиновую воду, выберите программу и нажмите кнопку Start/Stop. При необходимости перемешайте ингредиенты с помощью толкателя.

4 | Поместите тесто в миску, накройте влажной тканью и оставьте подниматься на 30 минут.

5 | Разогрейте небольшую сковороду, смазанную сливочным маслом. Налейте небольшой половник жидкого теста в сковороду и готовьте блинчики, не переворачивая. Повторяйте, пока тесто не закончится.

Совет: Подавайте блинчики с медом и миндальными хлопьями.

Шоколадные трюфели

4 порции - время приготовления 15 минут

100 г очищенного фундука - 100 г очищенных грецких орехов - 40 г сырых какао-бобов - 1 щепотка соли Fleur De Sel - 1 ст. л. кокосового масла - 4 ст. л. сиропа агавы - 5 ст. л. пралине

1 | Поместите фундук, грецкие орехи и сырые какао-бобы в чашу блендера. Нажмите кнопку и удерживайте ее в течение 20 секунд. По окончании программы снимите смесь со стенок чаши и включите режим еще раз на 20 секунд. Добавьте соль Fleur De Sel, кокосовое масло и сироп агавы.

2 | Выберите программу и нажмите кнопку Start/Stop В процессе регулярно перемешивайте массу с помощью толкателя. При необходимости снова запустите программу продолжая перемешивать массу с помощью толкателя.

3 | Замесите полученную массу. Слепите около пятнадцати шариков размером с грецкий орех и обваляйте их в пралине.

4 | Перед подачей уберите трюфели в холодильник как минимум на 2 часа.

Совет: Трюфели можно обвалять в семенах кунжута или горьком какао.

Пирожное с миндальным молоком и грецкими орехами

4 порции - время приготовления 30 минут

200 г орехов кешью - 100 мл миндального молока - 2 ст. л. лимонного сока - 3 ст. л. кленового сиропа - 1 ч. л. корицы - ½ ч. л. ванильного экстракта
Для основы: 70 г орехов пекан - 10 больших фиников - 1 щепотка соли - 100 мл кленового сиропа

1 | Замочите кешью в миске с водой на 8 часов, затем слейте воду.

2 | Поместите орехи пекан, финики без косточек, соль и кленовый сироп в чашу блендера, выберите программу и нажмите кнопку Start/Stop. При необходимости перемешайте ингредиенты с помощью толкателя.

3 | Выложите формочки для капкейков пищевой пленкой, а затем распределите смесь по формочкам. Прижмите, затем охладите в холодильнике в течение 30 минут.

4 | Поместите кешью в чашу блендера, нажмите кнопку и удерживайте ее в течение нескольких секунд, одновременно снимая смесь со стенок чаши с помощью толкателя.

5 | Добавьте миндальное молоко, лимонный сок, кленовый сироп, корицу и ваниль. Выберите программу и нажмите кнопку Start/Stop.

6 | Вылейте смесь в формочки поверх основы, затем поместите в морозильную камеру на 4 часа.

7 | Выньте пирожные из морозильной камеры за 20 минут до подачи на стол, переверните и подавайте на тарелках. Украсьте грецкими орехами или кленовым сиропом.

Совет: Орехи пекан можно заменить грецкими орехами, а кленовый сироп – медом.

Тартар со свеклой, лабне и фисташковой дуккой

4 порции - время приготовления 10 минут

300 г греческого йогурта - 1 щепотка соли Fleur De Sel - 800 г сырой свеклы - 100 г измельченных фисташек - 1 ст. л. семян фенхеля - 1 ст. л. семян кумина - 1 ст. л. семян кориандра - 2 ст. л. семян кунжута - 1 небольшой пучок укропа - 3 ст. л. оливкового масла - сок одного лимона - соль и перец

1 | Для приготовления лабне: за день до приготовления смешайте йогурт и соль Fleur De Sel, выложите смесь в сито, накрытое марлей. Поставьте сито на миску, соедините края марли, чтобы сформировать шар, и охладите в течение как минимум 24 часов (для более плотной текстуры охлаждайте сыр в течение 48 часов). По истечении этого времени снимите марлю и положите лабне в небольшую миску. Добавьте немного оливкового масла. Отставьте в сторону.

2 | Предварительно нагрейте духовку до 180 °C. Положите свеклу в жаростойкое блюдо и готовьте в течение 40 минут.

3 | Для приготовления дукки: смешайте измельченные фисташки и семена, а затем обжарьте смесь на хорошо разогретой сковороде в течение нескольких минут.

4 | После того как смесь остынет, очистите свеклу. Поместите свеклу в чашу блендера и добавьте укроп, оливковое масло и лимонный сок. Закройте крышку и смешивайте с перерывами, нажимая кнопку на несколько секунд, чтобы получить мелко измельченную массу.

5 | Подавайте свеклу вместе с лабне, посыпав блюдо дуккой и украсив его несколькими веточками укропа.

Знаете ли вы?
Дукка — это смесь специй и семян, использующаяся на Ближнем Востоке. Ее можно использовать в качестве приправы для салатов или овощей. Она также прекрасно раскрывает вкус птицы или белой рыбы.

Изысканное мороженое с шоколадом и бананами

4 порции - время приготовления 5 минут

6 бананов - 6 ч. л. какао-порошка - 3 ст. л. арахисовой пасты - несколько измельченных ядер арахиса

1 | За день до приготовления нарежьте бананы вдоль полосками и уберите их в морозильную камеру.

2 | На следующий день поместите их в чашу блендера вместе с какао-порошком и арахисовой пастой. Выберите программу и нажмите кнопку Start/Stop. При необходимости перемешайте ингредиенты с помощью толкателя.

3 | По окончании программы откройте крышку, разложите мороженое в миски или рюмки, добавьте измельченный арахис и сразу же подавайте на стол.

Совет: Если вам не нравится арахисовая паста, замените ее миндальной или кунжутной пастой.

Замороженный вишневый йогурт

4 порции - время приготовления 5 минут

300 г вишни без косточек - 125 г греческого йогурта - 2 ст. л. меда

1 | За день до приготовления уберите вишни без косточек в морозильную камеру.

2 | Поместите вишню, греческий йогурт и мед в чашу блендера. Выберите программу и нажмите кнопку Start/Stop. При необходимости перемешайте ингредиенты с помощью толкателя.
По окончании программы откройте крышку, разложите смесь в миски и сразу же подавайте на стол.

Совет: Этот рецепт можно менять в соответствии с разными предпочтениями. Попробуйте заменить указанные фрукты сезонными или вашими любимыми ингредиентами!

Смузи с малиной, кокосом и ванилью

4 порции - время приготовления 10 минут

1 свежий кокос - 1 банан - 125 г малины - 1 ч. л. сока лайма - 1 ст. л. сиропа агавы - 1 стручок ванили

½ свежего кокоса - ½ банана - 65 г малины - немного сока лайма - 1 ч. л. сиропа агавы - ½ стручка ванили

1 | Откройте кокос и слейте воду в емкость (примерно 100 мл). Долейте воды, чтобы общий объем составил 250 мл. Извлеките свежую мякоть (100 г), удалив кожуру. Разделите стручок ванили на две части и извлеките семена.

2 | Очистите банан и нарежьте его кусочками.

3 | Поместите кокосовую мякоть и воду в чашу блендера, а затем запустите программу и нажмите кнопку Start/Stop.

4 | Добавьте малину, банан, семена ванили, сок лайма и сироп агавы.

5 | Выберите программу и нажмите кнопку Start/Stop. Подавайте сразу после приготовления.

Совет: Замените свежую мякоть кокоса 250 мл кокосового молока.

Молочный коктейль с малиной и миндалем

4 порции - время приготовления 10 минут

200 г замороженной малины - 1 банан - 500 мл миндального молока - 4 ст. л. сиропа агавы - 5 кубиков льда

100 г замороженной малины - ½ банана - 250 мл миндального молока - 2 ст. л. сиропа агавы - 3 кубика льда

1 | Очистите и измельчите банан.

2 | Поместите замороженную малину, кусочки банана, миндальное молоко, сироп агавы и кубики льда в чашу блендера или в стакан On-the-go.

3 | Выберите программу и нажмите кнопку Start/Stop.

4 | По окончании программы разлейте молочный коктейль в 4 бокала.

5 | Пейте сразу после приготовления.

Совет: Для более насыщенного вкуса замените банан двумя столовыми ложками арахисовой пасты.

Молочный коктейль с шоколадом, финиками и бергамотом

4 порции - время приготовления 10 минут

400 мл рисового молока - 300 г шоколадного мороженого - 2 капли эфирного масла бергамота - 1 банан - 3 финика - 3 кубика льда

200 мл рисового молока - 150 г шоколадного мороженого - 1 капля эфирного масла бергамота - ½ банана - 1 большой финик - 2 кубика льда

1 | Очистите и нарежьте банан. Удалите косточки из фиников.

2 | Поместите банан, шоколадное мороженое и кубики льда в чашу блендера.

3 | Добавьте банан и финики.

4 | Налейте рисовое молоко и эфирное масло бергамота.

5 | Выберите программу и нажмите кнопку Start/Stop. Подавайте в больших бокалах.

Эфирное масло бергамота обладает успокаивающими свойствами и хорошо влияет на пищеварение. Это дополнительный ингредиент, который добавляет шоколаду приятные цитрусовые ноты.

Двухцветный фруктовый лед с дыней и малиной

4 порции - время приготовления 20 минут

1 большая дыня - сок одного лимона - 250 г малины - 2 ст. л. жидкого меда - формочки для льда - деревянные палочки

1 | Очистите дыню от кожуры и семечек. Нарежьте мякоть кубиками и поместите в чашу блендера. Добавьте лимонный сок. Выберите программу и нажмите кнопку Start/Stop. По окончании программы откройте крышку и вылейте смесь в миску.

2 | Повторите эти действия с малиной и жидким медом.

3 | Приготовьте замороженный лед, чередуя слои лимонного и малинового пюре.

4 | Поместите деревянную палочку в центр каждой порции и оставьте в морозильной камере на ночь.

Совет: Поместите форму под теплую воду на несколько секунд, чтобы было легче вынимать фруктовый лед из формочек.

Кексы с малиной и семечками

4 порции - время приготовления 20 минут

80 г растопленного сливочного масла - 75 г коричневого сахара - 150 г сахарной пудры - 200 г муки - 150 г молотого миндаля - 1 пакетик разрыхлителя - 200 мл кисломолочного напитка - 2 яйца - 120 г очищенной клубники - 40 г смешанных семян (кедровые орехи - семена льна - кунжут - мак и т. д.).

1 | Предварительно прогрейте духовку до 200 °C.

2 | Очистите клубнику и промойте ее в чистой воде.

3 | Поместите в чашу блендера все ингредиенты, кроме клубники и семян. Выберите программу и нажмите кнопку Start/Stop. При необходимости перемешайте ингредиенты с помощью толкателя.

4 | По окончании программы откройте крышку, добавьте клубнику и включите прибор в импульсном режиме с помощью функции на несколько секунд, чтобы быстро смешать ингредиенты.

5 | Разложите массу по формочкам для капкейков, посыпьте смесью из семян и выпекайте в течение примерно 20 минут.

Совет: Чтобы приготовить кексы одинакового размера, заполняйте формы не более чем на 3/4. Не волнуйтесь, кексы поднимутся во время выпекания!

Сэндвич с мороженым и черникой

4 порции - время приготовления 10 минут

540 г греческого йогурта - 210 г замороженной черники - 2 ст. л. жидкого меда - 24 кусочка печенья Бретон

1 | За день до приготовления разложите йогурт в контейнеры для льда и уберите в морозильную камеру на ночь.

2 | На следующий день поместите кубики замороженного йогурта, замороженную чернику и жидкий мед в чашу блендера.

3 | Выберите программу затем нажмите кнопку Start/Stop; При необходимости перемешайте смесь с помощью толкателя.

4 | По окончании программы откройте крышку и приготовьте сэндвичи, положив порцию мороженого между двумя бретонскими печеньями и аккуратно сжав их, чтобы равномерно распределить начинку.

Совет: Попробуйте добавить несколько целых ягод черники после смешивания.

Энергетические батончики

4 порции - время приготовления 10 минут

260 г овсяных хлопьев - 90 г размягченного сливочного масла - 80 г кокосового масла - 60 г ягод годжи - 10 г сублимированной клубники - 70 г клюквы - 3 ст. л. кленового сиропа

1 | Предварительно нагрейте духовку до 180 °C. Выложите прямоугольную форму бумагой для выпекания.

2 | Поместите размягченное сливочное масло, кокосовое масло, овсяные хлопья, клюкву и ягоды годжи в чашу блендера. Добавьте кленовый сироп. Выберите программу и нажмите кнопку Start/Stop. Во время выполнения программы постоянно помешивайте смесь в чаше с помощью толкателя.

3 | По окончании программы откройте крышку, несколько секунд быстро перемешивайте смесь с помощью толкателя, а затем вылейте смесь на противень с бумагой для выпекания. Посыпьте измельченной сублимированной клубникой и плотно прижмите, сформировав слой толщиной около 1 см.

4 | Выпекайте в течение примерно 20 минут, пока смесь не начнет подрумяниваться.

5 | После того как блюдо остынет, уберите форму в холодильник на 1 час. Нарежьте батончики и подавайте на стол.

Совет: К сублимированной клубнике добавьте измельченные грецкие орехи.

Мраморный ванильный торт с шоколадной пастой

4 порции - время приготовления 25 минут

100 г размягченного сливочного масла - 150 г сахарной пудры - 3 яйца - 40 г молока - 170 г муки - 2 ч. л. разрыхлителя - 1 стручок ванили - 100 г шоколадной пасты

1 | Предварительно прогрейте духовку до 200 °C.

2 | Поместите размягченное сливочное масло и сахар в чашу блендера, нажмите кнопку и выберите уровень 6. Нажмите кнопку ; и установите таймер на 30 секунд, а затем нажмите кнопку Start/Stop. Добавьте яйца и молоко, затем еще раз смешайте в течение 30 секунд на скорости 6.

3 | Добавьте муку и разрыхлитель, выберите программу затем нажмите кнопку Start/Stop. При необходимости перемешайте ингредиенты с помощью толкателя. По окончании программы откройте крышку и разложите смесь в две миски.

4 | Добавьте семена ванили в первую миску и перемешайте. Добавьте шоколадную пасту во вторую миску и перемешайте.

5 | Смажьте форму для торта маслом, а затем добавляйте чередующиеся слои жидкого теста, пока форма не будет заполнена на две трети.

6 | Выпекайте в течение 10 минут, уменьшите температуру до 180 °C и продолжайте выпекать в течение 35 минут.

7 | Дайте блюду полностью остыть, прежде чем вынимать его.

Безалкогольная Пина Колада

4 порции - время приготовления 10 минут

150 мл кокосового молока - 300 мл ананасового сока - 1 небольшой ананас - 40 мл сиропа из тростникового сахара - 12 кубиков льда

1 | Подготовьте ананас и нарежьте его кусочками.

2 | Поместите все ингредиенты в чашу блендера. Выберите программу и нажмите кнопку Start/Stop. По окончании программы откройте крышку и разлейте Пина Коладу по бокалам.

3 | Подавайте сразу после приготовления.

Совет: Подавайте коктейли в бокалах для вина и украсьте кусочком ананаса.

Молочный коктейль с манго, маракуйей и кокосом

4 порции - время приготовления 10 минут

1 манго - 200 г сорбета из манго - 250 мл кокосовой воды - 1 см корня галангала (или имбиря) - 2 маракуйи - 4 кубика льда

Половина манго - 100 г сорбета из манго - 120 мл кокосовой воды - 1 небольшой кусочек корня галангала (или имбиря) - 1 маракуйя - 2 кубика льда

1 | Очистите манго и нарежьте мякоть кубиками. Очистите и нарежьте корень галангала.

2 | Поместите манго, сорбет, корень галангала и кубики льда в чашу блендера или в стакан On-the-go. Влейте кокосовую воду.

3 | Выберите программу и нажмите кнопку Start/Stop. Разрежьте маракуйю пополам. Налейте молочный коктейль в бокалы и положите сверху половину маракуйи.

Совет: Кокосовую воду можно заменить соком алоэ вера.

Лласси с малиной и розовой водой

4 порции - время приготовления 5 минут

450 г малины - 6 ст. л. сахарной пудры - ½ ст. л. розовой воды - ½ ч. л. молотого имбиря - 600 г греческого йогурта - 12 кубиков льда

225 г малины - 3 ст. л. сахарной пудры - 1 ст. л. розовой воды - щепотка молотого имбиря - 300 г греческого йогурта - 4 кубика льда

1 | Поместите малину в чашу блендера и добавьте сахар, розовую воду и имбирь. Оставьте смесь на пятнадцать минут.

2 | Добавьте греческий йогурт и кубики льда, выберите программу и нажмите кнопку Start/Stop. По окончании программы откройте крышку и разлейте ласси по бокалам. Подавайте сразу после приготовления.

Совет: Для этого рецепта отлично подойдут манго или клубника.

Песто с брункрессом и фисташками

4 порции - время приготовления 10 минут

60 г сыра пармезан - 50 г брункресса - 50 г фисташек - 40 г кедровых орехов - 120 мл оливкового масла

1 | Нарежьте пармезан небольшими кусочками. Промойте брункресс в чистой воде.

2 | Поместите пармезан, брункресс, фисташки, кедровые орехи и оливковое масло в чашу блендера. Выберите программу и нажмите кнопку Start/Stop. По окончании программы откройте крышку и выложите песто в контейнер.

Совет: Подавайте песто к спагетти или используйте его в качестве приправы для моцареллы и салата из помидоров.

Коктейль из брусники и цветков фиалки

4 порции - время приготовления 10 минут

200 г смеси из брусники - четверть цитрона (или половина лайма) - 8 кубиков льда - 500 мл лимонада - несколько цветков фиалки

1 | Снимите цедру цитрона и выдавите сок. Промойте бруснику.

2 | Поместите цедру, сок цитрона и бруснику в чашу блендера. Добавьте кубики льда. Выберите программу и нажмите кнопку Start/Stop.

3 | Разлейте коктейль по бокалам и сверху долейте лимонад. Украсьте цветками фиалки и сразу подавайте на стол.

Совет: Если вы предпочитаете более полезный вариант, замените лимонад водой.

Соус из красной чечевицы

4 порции - время приготовления 15 минут

200 г красной чечевицы - 1 зубчик чеснока - сок одного лимона - 2 ст. л. кунжутной пасты - 30 г кешью - 40 мл оливкового масла - соль и перец

1 | Отварите красную чечевицу в большой кастрюле с подсоленной водой в течение 20 минут. Слейте воду и дайте ей полностью остыть.

2 | Поместите чечевицу, очищенный чеснок, лимонный сок, кунжутную пасту, кешью и оливковое масло в чашу блендера. Приправьте солью и перцем.

3 | Выберите программу и нажмите кнопку Start/Stop. По окончании программы откройте крышку и вылейте соус в миску.

4 | Украсьте измельченными орехами кешью и свежими травами.

Совет: Для приготовления более пряного соуса перед смешиванием добавьте щепотку эспелетского перца.

2 Гуакамоле с красным луком

4 порции - время приготовления 10 минут

3 спелых авокадо - ½ красной луковицы - сок одного лайма - 1 помидор - 1 ст. л. оливкового масла - ½ ст. л. молотого кумина - несколько капель соуса табаско (Tabasco©) - несколько веточек кориандра - соль и перец

1 | Очистите и нарежьте красный лук. Отставьте в сторону.

2 | Очистите помидоры и удалите семечки.

3 | Разрежьте авокадо на две части и выскоблите мякоть небольшой ложкой. Поместите ее в чашу блендера.

4 | Добавьте помидоры, лимонный сок, оливковое масло, кумин и соус Tabasco©. Приправьте солью и перцем, нажмите кнопку, и выберите **уровень H (максимальный)**. Нажмите кнопку ; и установите таймер на 30 секунд, а затем нажмите кнопку Start/Stop. Перемешайте ингредиенты с помощью толкателя.

5 | Положите гуакамоле в миску и добавьте нарезанный лук.

6 | Посыпьте измельченным кориандром и подавайте на стол.

Совет: Добавьте нарезанные маленькими кубиками перцы и помидоры черри непосредственно перед подачей на стол.

3 Маргарита с халапеньо и ананасами

4 порции - время приготовления 15 минут

1 перец халапеньо - 50 мл сиропа из тростникового сахара - 300 мл ананасового сока - 100 мл сока лайма - 700 г кубиков льда

1 | Мелко нарежьте перец халапеньо. Используя толкатель, смешайте его с сиропом из тростникового сахара и оставьте настаиваться примерно на 15 минут.

2 | Процедите, затем добавьте ананасовый сок и сок лайма. Хорошо перемешайте. Непосредственно перед подачей на стол поместите смесь в чашу блендера и добавьте кубики льда.

3 | Выберите программу и нажмите кнопку Start/Stop. По окончании программы откройте крышку и разлейте маргариту по бокалам.

Совет: Для более классической версии не забудьте натереть края бокалов лимонным соком и посыпать их солью!

3 Хумус из свеклы и нута

4 порции - время приготовления 15 минут

250 г консервированного нута - 1 вареная свекла - 1 зубчик чеснока - 1 ст. л. кунжутной пасты - 2 ст. л. лимонного сока - 3 ст. л. оливкового масла - 50 мл воды - 1 большая щепотка паприки - немного семечек подсолнечника - соль и перец

1 | Очистите чеснок и разрежьте его пополам. Удалите сердцевину. Очистите и нарежьте свеклу. Промойте и слейте нут.

2 | Поместите нут, свеклу, чеснок, кунжутную пасту, лимонный сок и паприку в чашу блендера. Приправьте солью и перцем и влейте оливковое масло.

3 | Нажмите кнопку, и выберите **уровень 2**. Нажмите кнопку, и установите таймер на **1 минуту**, а затем нажмите кнопку Start/Stop ; Постепенно добавляйте воду через крышку и перемешивайте с помощью толкателя.

4 | Положите хумус в миску и посыпьте семечками подсолнечника.

Совет: Паприку можно заменить семенами горчицы.

4 Греческий соус Ктипити с сыром фета и перцем

4 порции - время приготовления 15 минут

2 красных перца - 100 г сыра фета - 120 г греческого йогурта - 2 зубчика чеснока - несколько веточек укропа - молотый перец - 1 ст. л. кедровых орехов - немного оливкового масла

1 | Нагрейте духовку до 220 °C.

2 | Положите целые перцы на пергаментную бумагу и запекайте в течение 30 минут. Переверните перцы по истечении половины этого времени (мякоть перцев должна полностью запечься до черной корочки).

3 | Достаньте перцы из духовки, положите в пакет для замораживания и оставьте остывать, а затем удалите мякоть и семена.

4 | Поместите перцы, сыр фета, йогурт, чеснок и укроп в чашу блендера. Выберите программу и нажмите кнопку Start/Stop. По окончании программы откройте крышку, приправьте соус из перцев, затем переложите его в миску.

5 | Украсьте кедровыми орехами и оливковым маслом. Подавайте с крекерами или питой.

Совет: Для дополнительной свежести попробуйте заменить укроп свежей мятой.