

# Tefal®



RECIPE BOOK

EASY SOUP





## ZUPY KREMY

P 121 - 123

Zupa z cukinii i serka kremowego	121
Krem z buraków z serkiem topionym	121
Zupa krem z białej fasoli	121
Kremowa zupa pomarańczowo-dyniowa	122
Zupa krem z pomidorów z bazylią	122
Zupa krem z selera z kminem rzymskim	122
Zupa krem z pora i sera roquefort	123
Zupa krem z marchwi z tatarskim sosem	123

## ZUPY Z KAWAŁKAMI WARZYW

P 124 - 126

Krzepiąca zupa z kawałkami kurczaka	124
Zupa na bazie 4 warzyw	124
Zupa z pora i ziemniaków	124
Słoneczna zupa warzywna	125
Zupa ze słodkich ziemniaków i czerwonej soczewicy	125
Zupa z zielonych warzyw	125
Zupa z krewetek, słodkiej kukurydzy i mleczka kokosowego	126
Marokańska zupa warzywna (chorba)	126

## ORZEŹWIAJĄCE ZUPY NA LATO

P 127 - 128

Chłodnik z groszku	127
Tradycyjne gazpacho	127
Zielone gazpacho	128
Biała zupa krem	128

## PURÉE

P 129 - 130

Purée jabłkowe z cynamonem	129
Purée z jabłek i suszonych śliwek	129
Purée kasztanowe z wanilią	130
Purée gruszkowo-bananowe	130

## KOKTAJLE (SMOOTHIES)

P 131

Koktajl z bananów i lodów waniliowych	131
Mango lassi z miętą	131
Koktajl truskawkowo-cynamonowy	131

## DESERY

P 132

Fondant czekoladowy	132
Kokosowe clafoutis z wiśniami	132
Mus z malin i rabarbaru	132

łyżka → łyżka stołowa / łyżeczka → łyżeczka do herbaty

## PROGRAMY AUTOMATYCZNE

Urządzenie Easy Soup ma 4 programy automatyczne:

- **Creamed soup - Zupy kremy: 23 minuty**
- **Soup with pieces - Zupy z kawałkami warzyw: 25 minut** minestrone, barszcz, szorba itp.
- **Compote - Konfitury: 20 minut**
- **Blend - Blendowanie: 4 minuty** do miksowania gorących lub zimnych potraw.


Aby wybrać program, naciśnij przycisk odpowiedniego trybu, a następnie przycisk start.

## PRZYGOTOWANIE SKŁADNIKÓW

Aby uzyskać optymalny efekt, należy zawsze wybierać składniki wysokiej jakości. Mrożone składniki należy najpierw rozmrozić.

Aby proces gotowania i miksowania przebiegał sprawniej, należy pokroić wszystkie składniki w kostkę o wymiarach 1–2 cm.

Do urządzenia najpierw należy dodać warzywa, następnie mięso, rybę, lub makaron, a na końcu płyn. Przed zamknięciem pokrywki wymieszać wszystkie składniki.

 Ilość składników podana w przepisach wystarcza na 4 porcje. Aby cieszyć się wysmienitym posiłkiem, należy pamiętać o zalecanych ilościach użytych składników. Można zmieniać konsystencję przygotowywanych potraw poprzez dodawanie różnej ilości płynu. Należy jednak pamiętać, by trzymać się zalecanych ilości minimalnych i maksymalnych oznaczonych na zbiorniku.

## PRAKTYCZNE RADY

Dwie dodatkowe funkcje sprawią, że przygotowywanie posiłków z Easy Soup stanie się jeszcze łatwiejsze.

- **Tryb Keep warm (Podgrzewanie):** po skończonym gotowaniu Easy Soup przełączy się automatycznie na tryb, który pozwoli utrzymać ciepło przez kolejnych 40 minut, dzięki czemu posiłek nie wystygnie.
- **Tryb Easy cleaning (Łatwe czyszczenie):** aby ułatwić czyszczenie urządzenia, po skończonym gotowaniu należy pamiętać o użyciu tego trybu zgodnie z instrukcją obsługi.



- 60 g posiekanej cebuli
- 100 g tłustego serka kremowego (Philadelphia<sup>®</sup> lub podobnego)
- 600 g cukinii pokrojonej w kostkę
- 2 łyżki posiekanego świeżego estragonu
- 400 ml wody
- sól i świeżo zmielony pieprz

**DO DEKORACJI**  
Szczypta chilli

## Zupa z cukinii i serka kremowego

Dodaj do urządzenia cebulę, serek kremowy, następnie kawałki cukinii, jedną łyżkę estragonu i wlej wodę. Dodaj sól. Zamknij pokrywkę i wybierz tryb « **creamed soup** » (zupa krem).

Gdy zupa będzie gotowa, przelej ją do misek. Posyp zmielonym pieprzem, chilli i pozostałym estragonem.

Udekoruj zupę świeżymi, posiekanymi ziołami i niewielką ilością serka kremowego. Aby zupa była jeszcze smaczniejsza i bardziej kremowa, można dodać koperek lub bazylię oraz serek topiony lub serek mascarpone.

- 450 ml bulionu wołowego
- 450 g ugotowanych buraków pokrojonych w kostkę
- 300 g obranych pomidorów pokrojonych w kostkę
- 60 g posiekanej cebuli
- 1 ząbek czosnku
- 4 trójkątne serki topione
- sól, pieprz

**DO DEKORACJI**  
Świeżo posiekana natka pietruszki.  
Ocet balsamiczny.

## Krem z buraków z serkiem topionym

Wlej do urządzenia bulion wołowy, dodaj warzywa i czosnek. Dodaj serki. Przypraw solą i pieprzem.

Wybierz tryb « **creamed soup** » (zupa krem). Gdy zupa będzie gotowa, przelej ją do misek. Tę zupę o pięknym czerwonym kolorze możesz przyozdobić posiekaną natką pietruszki i kilkoma kroplami octu balsamicznego.

Buraki to warzywa, które smakują wysmienicie z innymi składnikami. By nadać zupie głębszy smak, można do niej dodać pokrojony w kostkę i podsmażony boczek.



- 400 g odsączonej białej fasoli cannellini z puszki
- 75 g posiekanej cebuli
- 500 ml wody
- 15 g wasabi lub chrzanu (opcjonalnie)
- sól, pieprz
- 4 łyżki kwaśnej śmietany

**DO DEKORACJI**  
100–120 g płatów wędzonego pstrąga

## Zupa krem z białej fasoli

Dodaj do urządzenia fasolę i cebulę, wlej wodę. Dodaj wasabi lub chrzan i dopraw. Wybierz tryb « **creamed soup** » (zupa krem).

Gdy zupa będzie gotowa, przelej ją do misek. Na wierzch połóż po łyżce śmietany, a na niej płatki wędzonego pstrąga.

Danie to można też przygotować z użyciem mrożonej białej fasoli. Mrożoną fasolę należy rozmrozić przed użyciem.





- 700 g dyni piżmowej posiekanej w kostkę
- 60 g posiekanej cebuli
- 100 g ziemniaków pokrojonych w kostkę
- 150 ml soku pomarańczowego
- 300 ml wody
- 1 płaska łyżeczka sproszkowanego curry
- 1 łyżeczka cukru
- sól

#### DO DEKORACJI

Skórka z pomarańczy i nasiona kminu rzymskiego

## Kremowa zupa pomarańczowo-dyniowa

Umieść wszystkie składniki w urządzeniu (z wyjątkiem tych, których użyjesz do dekoracji). Wybierz tryb « **creamed soup** » (zupa krem).

Gdy zupa jest już gotowa, przelej ją do miseczek. Wierzch posyp skórką z pomarańczy i kminem rzymskim.

~ Idealna pora na dynię piżmową to jesień – warzywo będzie wtedy dojrzałe i łatwe w przygotowaniu. W tym przepisie proponujemy dynię piżmową ze względu na jej słodki smak i lekką nutę orzechową, ale można ją również zastąpić zwykłą dynią.



- 400 g pokrojonego pora (biała część)
- 60 g posiekanej białej cebuli
- 100 g ziemniaków pokrojonych w kostkę
- 15 g mąki kukurydzianej
- 600 ml bulionu drobiowego
- 60 g sera roquefort
- sól

#### DO DEKORACJI

Kilka zmielonych orzechów włoskich  
Olej z orzechów włoskich  
Świeżo zmielony czarny pieprz

## Zupa krem z pora i sera roquefort

Wymieszaj mąkę kukurydzianą z odrobiną schłodzonego bulionu.

Umieść w urządzeniu warzywa, rozrobioną mąkę, bulion i ser. Dodaj sól. Wybierz tryb « **creamed soup** » (zupa krem).

Gdy zupa jest już gotowa, przelej ją do miseczek. Posyp zmielonymi orzechami włoskimi i skrop kilkoma kroplami oleju z orzechów włoskich. Dodaj parę szczypt zmielonego pieprzu.

~ Zupa ta może również służyć jako pyszny sos do steku.



- 1 płaska łyżka mąki kukurydzianej
- 700 g obranych pomidorów bez pestek, pokrojonych w ćwiartki
- 60 g posiekanej cebuli
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżeczka masła
- 2 łyżki sera mascarpone
- 500 ml bulionu warzywnego
- 10 posiekanych listków bazylii
- 2 łyżki posiekanych uprażonych orzeszków piniowych
- 2 łyżki startego parmezanu
- sól, pieprz

## Zupa krem z pomidorów z bazylią

Wymieszaj mąkę kukurydzianą z odrobiną bulionu.

Dodaj do urządzenia pomidory, cebulę, czosnek, masło, mąkę kukurydzianą zmieszaną z bulionem i serek mascarpone, wlej bulion warzywny. Dodaj nieco soli (nie za dużo, bo wywar sam w sobie jest już słony) i popraw pieprzem. Wybierz tryb « **creamed soup** » (zupa krem).

Podaj zupę posypaną posiekanymi orzeszkami piniowymi, bazylią i parmezanem.

~ Zupę można podawać na gorąco lub na zimno.



- 400 g selera pokrojonego w kostkę
- 60 g posiekanej cebuli
- 60 g posiekanego selera naciowego
- 160–180 g jabłek pokrojonych w kostkę
- 500 ml wody
- 100 g sera mascarpone (2 czubate łyżki)
- sól, pieprz
- 1 łyżeczka zmielonego kminu rzymskiego

#### DO DEKORACJI

Nasiona kminu rzymskiego, świeży tymianek

## Zupa krem z selera z kminem rzymskim

Umieść w urządzeniu seler, cebulę, seler naciowy, wodę, sól i kmin. Wybierz tryb « **creamed soup** » (zupa krem).

Kiedy urządzenie skończy gotowanie, otwórz pokrywkę. Dodaj serek mascarpone. Wybierz tryb « **blend** » (blendowanie).

Przelej zupę do miseczek. Dodaj kmin, tymianek i pieprz.

~ Kmin rzymski to przyprawa typowa dla kuchni azjatyckiej. Można go zastąpić curry lub nawet odrobiną wanilii, która nada zupie słodki smak.



- 550 g pokrojonej marchwi
- 60 g posiekanej szalotki
- 4 g posiekanego imbiru
- 500 ml wody
- 15 g mąki kukurydzianej
- 30 g masła
- 160–180 g świeżego łososia
- pół pomarańczy (skórka i sok)
- 1 łyżeczka octu ryżowego
- 1 łyżeczka oleju sezamowego
- sól

#### DO DEKORACJI

Nasiona czarnego sezamu, posiekany szczypiorek (ewentualnie dymka lub por)

## Zupa krem z marchwi z tatar z łososia

Wymieszaj mąkę kukurydzianą z 3 łyżeczkami wody. Umieść w urządzeniu szalotkę, marchew, imbir, rozrobioną mąkę kukurydzianą, wodę, masło i odrobinę soli. Wybierz tryb « **creamed soup** » (zupa krem).

Czekając, posiekaj łososia bardzo drobno.

Przypraw go skórką i sokiem z pomarańczy, olejem z nasion sezamu, octem ryżowym i solą. Ułóż tatar z łososia pośrodku głębokich talerzy.

Gdy zupa jest już gotowa, wlej ją do talerzy. Posyp nasionami sezamu i posiekanym szczypiorkiem.

~ Smaczna, ciepła zupa będzie stanowiła ciekawy kontrast dla zimnego tataru.





- 200 g pokrojonej marchwi
- 200 g małych różyczek kalafiora
- 60 g drobno posiekanej cebuli
- 200 g piersi z kurczaka, pokrojonych w 2-centymetrową kostkę
- 600 ml bulionu drobiowego
- 1 łyżeczkę aromatywnych ziół (np. natka pietruszki, liść laurowy i tymianek, spięte razem)
- sól, pieprz

#### DO DEKORACJI

- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki
- 1 łyżka ziarnistej musztardy
- 2 łyżki śmietany kremówki

## Krzepiąca zupa z kawałkami kurczaka

Wymieszaj warzywa i kurczaka. Przełóż je do urządzenia. Dodaj bulion i pęczek ziół. Przypraw solą i pieprzem. Zamknij pokrywkę i wybierz tryb « **soup with pieces** » (zupa z kawałkami warzyw).

Czekając, wymieszaj śmietanę i musztardę.

Kiedy urządzenie skończy gotowanie, wymij zioła. Podawaj zupę na gorąco, wraz z sosem i natką pietruszki.

☺ Dodając sos sojowy, ocet ryżowy i kolendrę, nadasz zupie orientalny smak.



- 60 g posiekanej słodkiej cebuli
- 100 g cukinii pokrojonej w kostkę
- 100 g żółtej papryki pokrojonej w kostkę
- 100 g bakłażana pokrojonego w kostkę
- 100 g ciecierzycy (gotowanej lub z puszki)
- 100 g drobnego makaronu
- 30 g czerwonego pesto (1 duża łyżka)
- 850 ml wody
- sól, pieprz

#### DO DEKORACJI

Starty parmezan, kromka opieczzonego chleba i sos aioli

## Słoneczna zupa warzywna

Wymieszaj czerwone pesto z wodą.

Dodaj do urządzenia cebulę, cukinię, żółtą paprykę, ciecierzycę, bakłażan i drobny makaron.

Dodaj czerwone pesto wymieszane z wodą. Dopraw do smaku. Wybierz tryb « **soup with pieces** » (zupa z kawałkami warzyw).

Podaj ze startym parmezanem, kromką opieczzonego chleba i sosem aioli.

☺ Przepis ten łatwo można zmodyfikować wedle własnego smaku, a składniki zastępować tym, co mamy pod ręką w domu. Można zastąpić jedno lub dwa warzywa tymi, które mamy w domu, pamiętając jednak o tym, aby ważyły tyle samo; zamiast makaronu można użyć ryżu.

- 150 g pokrojonego pora
- 150 g marchwi pokrojonej w kostkę
- 150 g rzepy pokrojonej w kostkę
- 100 g posiekanej cebuli
- 1 ząbek czosnku
- 1 pokrojoną łodygę selera naciowego
- 700 ml wody
- sól, pieprz

## Zupa na bazie 4 warzyw

Umieść wszystkie składniki w urządzeniu. Wybierz tryb « **soup with pieces** » (zupa z kawałkami warzyw).

Podaj ze startym serem i grzankami przypieczonymi na maśle.

☺ Jeśli chcesz zrobić z tej zupy bardziej sycący posiłek i podać ją jako danie główne, zamień 100 g marchwi i 100 g pora na 250 g ziemniaków.



- 300 g słodkich ziemniaków pokrojonych w 2-centymetrową kostkę
- 60 g posiekanej słodkiej cebuli
- 100 g czerwonej soczewicy
- 150 g ziemniaków pokrojonych w 2-centymetrową kostkę
- 600 ml wody
- sól, pieprz

#### DO DEKORACJI

2 łyżki posiekanej kolendry

## Zupa ze słodkich ziemniaków i czerwonej soczewicy

Umieść w urządzeniu wszystkie składniki z wyjątkiem kolendry.

Wybierz tryb « **soup with pieces** » (zupa z kawałkami warzyw).

Dodaj kolendrę i podaj danie.

☺ Jeżeli przygotowujesz posiłek dla dzieci, nie dodawaj kolendry, za to ozdób zupę « bużką » z keczupu pomidorowego!



- 300 g pokrojonego pora
- 200 g ziemniaków pokrojonych w kostkę
- 75 g posiekanej cebuli
- 1 drobno posiekany ząbek czosnku
- 1 kostka wołowa
- 630 ml wody
- 1 łyżeczka masła

#### DO DEKORACJI

2 łyżki posiekanej natki pietruszki

## Zupa z pora i ziemniaków

Umieść w urządzeniu wszystkie składniki z wyjątkiem natki pietruszki. Wybierz tryb « **soup with pieces** » (zupa z kawałkami warzyw).

Kiedy urządzenie skończy gotowanie, dodaj natkę i podaj danie.

☺ Zupę tę można również przyrządzić używając trybu « **creamed soup** » (zupa krem). Dodaj odrobinę śmietany kremówki, a uzyskasz tradycyjną francuską zupę « **vichyssoise** ».



- 100 g szpinaku
- 100 g różyczek brokułu
- 150 g świeżego zielonego groszku
- 60 g posiekanej cebuli
- 800 ml wody
- sól, pieprz

#### OPCJONALNIE

1 łyżeczka pasty wasabi

## Zupa z zielonych warzyw

Dodaj cebulę, szpinak i groszek do urządzenia, a następnie różyczki brokułu. Przypraw solą i pieprzem. Dodaj wodę oraz pastę wasabi, jeśli używasz jej do tego przepisu. Wybierz tryb « **soup with pieces** » (zupa z kawałkami warzyw).

Przelej zupę do miseczek i dodaj kilka całych ziarenek groszku.

☺ Jeśli chcesz, by zupa miała ostrzejszy smak, dodaj 1 łyżeczkę pasty wasabi, startego chrzanu lub ziarnistej musztardy. Możesz dodać również 50 g drobnego makaronu lub gotowanej ciecierzycy, dzięki czemu zupa stanie się gęstsza.







- 400 g surowych, obranych krewetek królewskich (16 sztuk)
- 100 g słodkiej kukurydzy z puszki (odsączonej)
- 40 g pokrojonego selera naciowego
- 100 g pokrojonej marchwi
- 60 g posiekanej białej cebuli
- 200 g mleczka kokosowego
- 400 ml wody
- sól, pieprz

#### DO DEKORACJI

Wiórki kokosowe i chilli w proszku

## Zupa z krewetek, słodkiej kukurydzy i mleczka kokosowego

Wymieszaj krewetki i warzywa. Przełóż je do urządzenia. Dodaj wodę i mleczko kokosowe. Przypraw solą i pieprzem. Zamknij pokrywkę i wybierz tryb « **soup with pieces** » (zupa z kawałkami warzyw).

Przelej zupę do misek, a następnie dodaj wiórki kokosowe i szczyptę chilli.

Tak przygotowana zupa ma wspaniały, egzotyczny smak, a jeśli chcesz, by smakowała bardziej intensywnie, dodaj curry lub świeżą kolendrę. Gdy zupa jest już gotowa, możesz dodać do niej również chiński makaron ryżowy lub japoński makaron udon.



- 300 g świeżego groszku
- 60 g posiekanej cebuli
- 300 g świeżego ogórka pokrojonego w kostkę
- 300 ml wody
- 200 ml śmietany sojowej
- 20 świeżych listków mięty
- 1/2 cytryny
- 1 łyżeczka cukru
- sól, pieprz

## Chłodnik z groszku

Dodaj do urządzenia groszek, cebulę i ogórek, wlej wodę i śmietanę sojową. Dopraw do smaku. Wybierz tryb « **creamed soup** » (zupa krem).

Gdy zupa będzie już gotowa, ostudź ją, a następnie wstaw do lodówki na 4 godziny.

Otwórz urządzenie. Wlej zupę, dodaj cukier, listki mięty i sok z połowy cytryny. Wybierz tryb « **blend** » (blendowanie).

Podaj schłodzoną.

Jeśli chcesz, by zupa miała ostrzejszy smak, dodaj 1 łyżeczkę pasty wasabi, startego chrzanu lub ziarnistej musztardy. Możesz dodać również 50 g drobnego makaronu lub ciecierzycy, dzięki czemu zupa stanie się bardziej gęsta.



- 2 średniej wielkości obrane i pokrojone w kostkę pomidory bez pestek
- 150 g cukinii pokrojonej w kostkę
- 150 g marchwi pokrojonej w kostkę
- 60 g posiekanej cebuli
- 150 g ziemniaków pokrojonych w kostkę
- 150 g ugotowanej ciecierzycy
- 50 g kaszy bulgur
- 500 ml wody
- 1 duża łyżka (20 g) przecieru pomidorowego
- sól, pieprz

#### DO DEKORACJI

1 łyżka posiekanej mięty  
1 łyżka posiekanej kolendry

## Marokańska zupa warzywna (chorba)

Przygotuj warzywa i wymieszaj je z kaszą bulgur. Przełóż je do urządzenia. Przypraw solą i pieprzem. Dodaj wodę i przecier pomidorowy. Zamknij pokrywkę. Wybierz tryb « **soup with pieces** » (zupa z kawałkami warzyw).

Kiedy zupa jest już gotowa, dodaj zioła i podawaj na gorąco.

By zmienić tę krzepiącą zupę w lżejszą zupę letnią, nie dodawaj ciecierzycy, ziemniaków i kaszy bulgur, tylko zastąp je pomidorami, marchwią i cukinią.



- 300 g świeżego ogórka pokrojonego w kostkę
- 250 g obranych pomidorów pokrojonych w kostkę bez pestek
- 150 g papryki pokrojonej w kostkę, bez skórki i bez gniazda nasiennego
- 60 g posiekanej białej cebuli
- 550 ml wody
- 1 łyżka keczupu
- 1 drobno posiekany ząbek czosnku
- 1 łyżka sosu Worcestershire
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 20 listków bazylii
- 5–10 kropel sosu tabasco
- 3 grzanki

## Tradycyjne gazpacho

Niewielką ilość ogórka i papryki pokrój drobno i odłóż, aby wykorzystać później do dekoracji zupy. Odłóż również kilka listków bazylii.

Pokrusz grzanki. Umieść wszystkie składniki w urządzeniu. Zostaw na 30 min., a potem wybierz tryb « **blend** » (blendowanie).

By gazpacho dobrze się schłodziło, wstaw je do lodówki na kilka godzin.

Przelej do płytkich talerzy do zupy. Udekoruj odłożonymi warzywami, kilkoma kroplami oliwy z oliwek i posiekaną bazylią.







- 400 g świeżego ogórka pokrojonego w kostkę
- 150 g zielonej papryki pokrojonej w kostkę, bez skórki i bez gniazda nasiennego
- 200 g obranych zielonych jabłek «Granny Smith» pokrojonych w kostkę
- 30 g posiekanej słodkiej cebuli
- 20 g listków bazylii
- 250 g naturalnego
- 1 łyżka miodu
- 250 ml wody
- sok z jednej limonki

#### DO DEKORACJI

Kilka posiekanych listków bazylii  
Kilka kropel oliwy z oliwek  
Kilka dojrzałych zielonych oliwek

## Zielone gazpacho

Umieść wszystkie składniki w urządzeniu, wybierz tryb «**blend**» (blendowanie).

Dodaj bazylię, oliwę z oliwek i zielone oliwki i podaj na zimno.

Jeżeli lubisz przyprawy, możesz dodać niewielką ilość startego imbiru lub sosu Tabasco® – użyj do tego odmiany z zielonej papryki, tak by zachować ten sam kolor, co potrawa.



- 700 g jabłek pokrojonych w kostkę (może być odmiana gala lub golden delicious)
- 1 łyżka cukru waniliowego
- 1 czubata łyżeczka mielonego cynamonu
- 100 ml wody

## Purée jabłkowe z cynamonem

Umieść wszystkie składniki w urządzeniu. Wybierz tryb «**compote**» (konfitury).

Przelej purée do czterech szklanych miseczek i do momentu podania trzymaj w lodówce.

Purée jabłkowe można podawać samo lub stosować je jako dodatek do rogalików z ciasta francuskiego lub domowej tarty. Możesz też wykorzystać puree jako dodatek do jogurtu naturalnego.



- 40 g pasty z migdałów (spójrz poniżej)
- 400 g topinamburu pokrojonego w kostkę
- 1 obrany ząbek czosnku
- 1 pokrojona biała część pora (ok. 100 g)
- 3 kromki białego chleba tostowego (bez skórki), pokrojone w kwadraty
- 1 spora łyżka oliwy z oliwek
- 700 ml wody
- ocet jabłkowy
- sól, pieprz

#### DO DEKORACJI

Prażone płatki migdałów  
Kilka rodzynek sultanańskich

## Biała zupa krem

Umieść w urządzeniu wszystkie składniki z wyjątkiem octu, rodzynek i płatków migdałów. Wybierz tryb «**creamed soup**» (zupa krem). Po skończonym gotowaniu ostudź zupę, a następnie wstaw ją do lodówki i schłódź.

Wlej zupę do urządzenia i przypraw octem jabłkowym. Wybierz tryb «**blend**» (blendowanie).

Podaj posypaną płatkami migdałów i rodzynekami.

Przepis ten powstał z inspiracji ajo blanco (hiszpańskim chłodnikiem z migdałów). Zamiast topinamburu możesz użyć korzenia selera. Pastę migdałową można kupić w sklepach ze zdrową żywnością. Jeśli nie masz możliwości zakupienia pasty, możesz ją zastąpić śmietaną kremówką lub serkiem mascarpone.



- 600 g jabłek pokrojonych w kostkę (może być odmiana gala lub golden delicious)
- 100 g suszonych śliwek bez pestek (ok. 12 sztuk)
- sok z 1/2 cytryny
- 100 ml wody

## Purée z jabłek i suszonych śliwek

Umieść wszystkie składniki w urządzeniu. Wybierz tryb «**compote**» (konfitury). Aby uzyskać bardziej jednolitą konsystencję, wybierz tryb «**blend**» (blendowanie).

Przelej purée do czterech szklanych miseczek i do momentu podania trzymaj w lodówce.





- 250 g pieczonych kasztanów
- 300 g jabłek pokrojonych w kostkę
- 60 g cukru
- 1 laska wanilii
- 150 ml wody

## Purée kasztanowe z wanilią

Przetnij laskę wanilii wzdłuż i dokładnie zeskrob nasiona końcem noża.

Umieść nasiona oraz wszystkie składniki w urządzeniu. Wybierz tryb « **compote** » (konfitury).

Podawaj schłodzone lub na ciepło z kremowym serkiem lub jogurtem naturalnym.

Purée kasztanowe możesz użyć do stworzenia swojego własnego deseru typu Mont Blanc, dodając do niego bezę lub serek waniliowy z odrobiną cukru.



- 400 g gruszek pokrojonych w kostkę
- 300 g pokrojonych bananów
- 2 spore łyżki miodu
- sok z 1/2 cytryny
- 80 ml wody

## Purée gruszkowo-bananowe

Umieść wszystkie składniki w urządzeniu. Wybierz tryb « **compote** » (konfitury). Przelej purée do małych misek i do momentu podania trzymaj w lodówce.

Ciekawą alternatywą jest zastosowanie kremu czekoladowego lub kakao zamiast miodu.



- 4 pokrojone banany
- 200/210 g lodów waniliowych (ok. 5 galek)
- 250 ml mleka pełnotłustego

### DO DEKORACJI

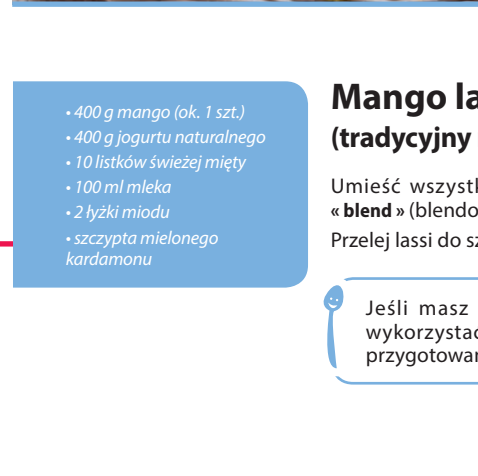
Kilka pianek o smaku bananowym

## Koktajl z bananów i lodów waniliowych

Dodaj banany i lody do urządzenia. Wlej mleko. Zamknij pokrywkę i wybierz tryb « **blend** » (blendowanie).

Podaj schłodzony i udekorowany piankami bananowymi.

Stwórz swój własny koktajl, wykorzystując inne owoce i smaki lodów. Mango, gruszka, brzoskwinia czy morela również będą pasowały do koktajlu, podobnie jak lody karmelowe lub cynamonowe.



- 400 g mango (ok. 1 szt.)
- 400 g jogurtu naturalnego
- 10 listków świeżej mięty
- 100 ml mleka
- 2 łyżki miodu
- szczypta mielonego kardamonu

## Mango lassi z miętą (tradycyjny napój indyjski na bazie jogurtu)

Umieść wszystkie składniki w urządzeniu. Wybierz tryb « **blend** » (blendowanie).

Przelej lassi do szklanek i natychmiast podaj schłodzone.

Jeśli masz alergię na laktozę, możesz również wykorzystać mleko sojowe lub jogurt sojowy. Do przygotowania lassi możesz też użyć mango z puszki.



- 4 jogurty sojowe
- 350 g truskawek pokrojonych na połówki lub ćwiartki
- 2 łyżki cukru
- 1 czubata łyżeczka mielonego cynamonu

## Koktajl truskawkowo-cynamonowy

Umieść wszystkie składniki w urządzeniu. Wybierz tryb « **blend** » (blendowanie). Podaj zaraz po przygotowaniu.

Jeżeli jogurt i truskawki nie są schłodzone, do gotowego koktajlu można dodać kostki lodu, tak by koktajl zyskał odpowiednią temperaturę. Cynamon nada koktajlowi pyszny, słodki smak, ale można zamiast niego użyć cukru waniliowego lub mielonego imbiru.



- 200 g gorzkiej czekolady, z 55% zawartością kakao
- 200 g masła
- 4 jajka
- 150 g cukru pudru
- 80 g zwykłej mąki
- masło i brązowy cukier do pokrycia formy do pieczenia

## Fondant czekoladowy

Pokryj masłem i brązowym cukrem wnętrze formy do pieczenia. Nagrzij piekarnik do temperatury 200°C.

Rozpuść masło i czekoladę w kąpieli wodnej.

Przełóż do urządzenia mieszankę z czekolady i masła, a następnie pozostałe składniki w wymienionej kolejności. Wybierz tryb « **blend** » (blendowanie).

Gotową mieszankę przełóż do formy do pieczenia. Wstaw do piekarnika na 20 minut.

Możesz podkreślić smak deseru, dodając łyżeczkę mielonego cynamonu lub mielonego imbiru, przez co nadasz mu intensywniejszy aromat.



- 4 jajka
- 400 ml mleczka kokosowego
- 65 g zwykłej mąki
- 60 g cukru pudru
- 1 torebka cukru waniliowego
- 15 g wiórków kokosowych
- 250 g wiśni bez pestek
- masło i brązowy cukier do pokrycia formy do pieczenia

## Kokosowe clafoutis z wiśniami

Dodaj do urządzenia kolejno jajka, mleczko kokosowe, mąkę, cukier i cukier waniliowy. Wybierz tryb « **blend** » (blendowanie). Nagrzij piekarnik do temperatury 180°C.

Pokryj masłem i brązowym cukrem wnętrze formy do pieczenia. Rozłóż wiśnie w formie do pieczenia. Przelej do niej mieszankę. Posyp wierzch wiórkami kokosowymi. Wstaw danie do piekarnika na 45–50 min.

Podawaj schłodzone.

Zastępując mleczko kokosowe zwykłym mlekiem, a wiśnie suszonymi śliwkami (należy je namoczyć w rumie), możesz przygotować flan z suszonych śliwek. Clafoutis możesz też przygotować z innymi owocami jak np. czereśnie, truskawki czy maliny.



### Na 800 ml musu

- 500 g rabarbaru pokrojonego na małe kawałki
- 60 g cukru
- 70 ml wody
- 125 g malin

## Mus z malin i rabarbaru

Umieść w urządzeniu rabarbar, cukier i wodę. Wybierz tryb « **compote** » (konfitury).

Kiedy urządzenie skończy gotowanie, wstaw mus do lodówki.

Kiedy mus się schłodzi, przelej go z powrotem do urządzenia i dodaj maliny. Wybierz tryb « **blend** » (blendowanie).

Możesz zastąpić maliny innymi czerwonymi owocami.