

napoje 12

Jogurt naturalny

1 l słodkiego mleka
150 g naturalnego jogurtu
1 łyżeczka cukru

Wykonanie:

Wszystkie składniki umieścić w naczyniu miksującym, zaprogramować czas 10 min, temp. 40°C, prędkość 2. Przełożyć do innego naczynia, „otulić kocykiem”, pozostawić na około 4 godziny, wstawić do lodówki w celu schłodzenia. Podawać w postaci podstawowej lub zmiksować dowolne owoce, cukier przez 30 s, z prędkością 4-5, dodać do jogurtu i wymieszać.

Warianty:

300 g dowolnych owoców
1 łyżeczka cukru

Szybkie wskazówki	Czas	Temperatura	Prędkość
1 l słodkiego mleka 150 g naturalnego jogurtu 1 łyżeczka cukru	10 min	40°C	2
Przełożyć do innego naczynia, „otulić kocykiem”, pozostawić na około 4 godziny, wstawić do lodówki w celu schłodzenia.			
Warianty:			
300 g dowolnych owoców 1 łyżeczka cukru	30 s		4-5

Dodać do jogurtu i wymieszać.



Kawa mrożona

woreczek zamrożonych kostek mleka 3,2 %
6 łyżek kawy rozpuszczalnej
4 łyżki cukru pudru
½ MK dowolnego likieru (amaretto, pomarańczowy, kokosowy)

Wykonanie:

Do naczynia miksującego włożyć kostki mleka, rozdrobnić miksując przez 20 s, z prędkością 10. Założyć motylek, dodać pozostałe składniki, zaprogramować czas 40 s, prędkość 5.

Szybkie wskazówki	Czas	Temperatura	Prędkość
woreczek zamrożonych kostek mleka 3,2 %	20 s		10
Założyć motylek 6 łyżek kawy rozpuszczalnej 4 łyżki cukru pudru ½ MK dowolnego likieru (amaretto, pomarańczowy, kokosowy)	40 s		5

Kawa cappuccino

750 g mleka
3 kostki czekolady
4-6 łyżek kawy rozpuszczalnej
3 łyżki cukru
½ MK likieru (amaretto)

Wykonanie:
5 min, temp. 90°C, prędkość 5. Kawę podawać w filiżankach posypaną rozdrobnioną czekoladą.

Szybkie wskazówki

Założyć motylek
3 kostki czekolady
750 g mleka
4-6 łyżek kawy rozpuszczalnej
3 łyżki cukru
½ MK likieru (amaretto)

Czas
5 min

Temperatura
90°C

Prędkość
5



Koktajl leśny

500 ml mleka
2 łyżki miodu
300 g mrożonych jagód, poziomki, malin

Wykonanie:
Do naczynia miksującego włożyć wszystkie składniki, zaprogramować czas 40 s, prędkość 5.

Szybkie wskazówki

500 ml mleka
2 łyżki miodu
300 g mrożonych jagód, poziomki, malin

Czas
40 s

Temperatura

Prędkość
5

Koktajl młodości

450 g mrożonych truskawek
1 MK płatków owsianych
2 łyżki dowolnych orzechów
150 g kefiru lub jogurtu

Wykonanie:
Do suchego naczynia miksującego wsypać płatki owsiane, orzechy, rozdrobnić miksując przez 10 s, z prędkością Turbo. Dodać pozostałe składniki, zaprogramować czas 30 s, prędkość 6-7.

Szybkie wskazówki

1 MK płatków owsianych
2 łyżki dowolnych orzechów

Czas
10 s

Temperatura

Prędkość
Turbo

450 g mrożonych truskawek
150 g kefiru lub jogurtu

Czas
30 s

Temperatura

Prędkość
6-7

Lemoniada cytrynowa

230 g cytryn (obrane, pokrojonych w plastry)
1 cytryna ze skórą (sparzona wrzątkiem, pokrojona w plastry)
80 g cukru
1 l wody

Wykonanie:

Do naczynia miksującego wlać wodę, dodać cukier. Do sita włożyć cytryny, zaprogramować czas 10 min, temp. 120°C, prędkość 2. Podawać dobrze schłodzoną z kostkami lodu.

Szybkie wskazówki	Czas	Temperatura	Prędkość
1 l wody 80 g cukru Włożyć do sita 230 g cytryn (obrane, pokrojonych w plastry) 1 cytryna ze skórą (sparzona wrzątkiem, plastry)	10 min	120°C	2
Podawać dobrze schłodzoną z kostkami lodu			



Maślanka z zielonym ogórkiem

1000 ml maślanki
150 g obranego ogórka
1 pęczek koperku
½ łyżeczki soli
1 łyżeczka cukru

Wykonanie:

Do suchego naczynia miksującego wrzucić na wirujące noże koperek, miksować przez 6 s, z prędkością 8<9, dodać ogórka pokrojonego w plastry, sól, cukier, zaprogramować czas 40 s, prędkość 7. Po 30 s wlać maślanke przez otwór w pokrywie. Podawać na zimno.

Szybkie wskazówki	Czas	Temperatura	Prędkość
1 pęczek koperku (wrzucić na wirujące noże)	6 s		8<9
150 g obranego ogórka ½ łyżeczki soli 1 łyżeczka cukru 1000 ml maślanki (po 30 s wlać przez otwór w pokrywie)	40 s		7



Napój wielowarzywny multiwitamina

150 g marchewki
150 g czerwonego buraka
150 g obranych pomidorów
150 g czerwonej papryki
150 g kiszzonego ogórka
2 ząbki czosnku
1 pęczek natki pietruszki
½ cytryny
½ łyżeczki soli
1,3 l wody

Wykonanie:

Do suchego naczynia miksującego na wirujące noże wrzucić czosnek i natkę pietruszki, miksować przez 15 s, z prędkością 8. Dodać marchewkę, buraki, paprykę, pomidory, ogórki, przyprawy, rozdrobnić miksując przez 30 s, z prędkością 10. Dodać 2 MK wody, miksować przez 30 s, z prędkością 10. Dodać pozostałą ilość wody i mieszać przez 20 s, z prędkością 5, przecedzić przez sito.

Szybkie wskazówki	Czas	Temperatura	Prędkość
2 ząbki czosnku 1 pęczek natki pietruszki	15 s		8
150 g marchewki 150 g czerwonego buraka 150 g obranych pomidorów 150 g czerwonej papryki 150 g kiszzonego ogórka ½ cytryny ½ łyżeczki soli	30 s		10
2 MK wody	30 s		10
1,1 l wody	20 s		5
Przecedzić przez sito			



Shake brzoskwiński

250 g zamrożonych brzoskwiń z puszki
3 łyżeczki cukru
4 MK mleka
sok z ½ cytryny

Wykonanie:

Do naczynia miksującego włożyć brzoskwinie i cukier, miksować przez 10 s, z prędkością 8. Dodać mleko, sok z cytryny, ustawić czas 15 s, prędkość 6.

Szybkie wskazówki	Czas	Temperatura	Prędkość
250 g zamrożonych brzoskwiń z puszki 3 łyżeczki cukru	10 s		8
4 MK mleka sok z ½ cytryny	15 s		6



Shake czekoladowy

300 g zamrożonej w woreczku śmietanki 12%
 ½ MK mleka
 ½ MK rozpuszczalnej czekolady (lub 50 g gorzkiej czekolady)
 1 łyżeczka cukru pudru

Wykonanie:

Do naczynia miksującego włożyć czekoladę, zamrożoną śmietankę, miksować przez 20 s, z prędkością 10. Założyć motylek. Dodać pozostałe składniki, ustawić czas 40 s, prędkość 5.

Szybkie wskazówki	Czas	Temperatura	Prędkość
½ MK rozpuszczalnej czekolady (lub 50 g gorzkiej czekolady) 300 g zamrożonej w woreczku śmietanki 12%	20 s		10
Założyć motylek ½ MK mleka 1 łyżeczka cukru pudru	40 s		5

Shake pomarańczowy

250 g zamrożonych cząstek pomarańczy
 3 łyżeczki cukru
 4 MK mleka
 sok z ½ cytryny

Wykonanie:

Do naczynia miksującego włożyć pomarańcze i cukier, miksować przez 10 s, z prędkością 8. Dodać mleko, sok z cytryny, ustawić czas 15 s, prędkość 6.

Szybkie wskazówki	Czas	Temperatura	Prędkość
250 g zamrożonych cząstek pomarańczy 3 łyżeczki cukru	10 s		8
4 MK mleka sok z ½ cytryny	15 s		6



Shake truskawkowy

200 g mrożonych truskawek
 3 łyżeczki cukru
 4 MK mleka
 sok z ½ cytryny

Wykonanie:

Do naczynia miksującego włożyć truskawki i cukier, miksować przez 10 s, z prędkością 8. Dodać mleko, sok z cytryny, ustawić czas 15 s, prędkość 6.

Szybkie wskazówki	Czas	Temperatura	Prędkość
200 g mrożonych truskawek 3 łyżeczki cukru	10 s		8
4 MK mleka sok z ½ cytryny	15 s		6



Sok dla dzieci typu Kubuś

200 g marchwi
350 g jabłek
100 g banana
100 g cukru
2 l wrzącej wody
½ MK soku z cytryny

Wykonanie:

Do naczynia miksującego włożyć marchew pokrojoną w kawałki, ucierać przez 30 s, z prędkością 6-7. Dodać 500 ml wody, gotować przez 10 min, w temp. 120°C, z prędkością 3. Dodać jabłka pokrojone w kawałki, banana, cukier, zaprogramować czas 5 min, temp. 100°C, prędkość 5, odstawić do wystudzenia. Po wystudzeniu miksować przez 1 min, z prędkością 10. Uzupełnić do 2 l wrzątkiem, mieszać przez 30 s, z prędkością 5. W celu zawekowania, podgrzewać przez 10 min, w temp. 100°C, z prędkością 2, nalać do butelek i zamknąć.

Szybkie wskazówki	Czas	Temperatura	Prędkość
200 g marchwi	30 s		6-7
500 ml wrzącej wody	10 min	120°C	3
350 g jabłek 100 g banana 100 g cukru	5 min	100°C	5
Odstawić do wystudzenia			
Po wystudzeniu	1 min		10
Uzupełnić wrzątkiem do 2 l	30 s		5
W celu zawekowania	10 min	100°C	2
Nalać do butelek i zamknąć			

Sok z pomarańczy (10 litrów)

4 duże pomarańcze
sparzona skórka z 2
pomarańczy
sok z 6 cytryn
½ kg marchewki
600 g cukru
8 l wody

Wykonanie:

Do naczynia miksującego włożyć marchewkę i rozdrobnić miksując przez 20 s, z prędkością 8. Dodać obrane pomarańcze bez białej otoczki i pestek, sparzoną skórkę z dwóch pomarańczy bez białej otoczki, miksować przez 30 s, z prędkością 8. Wlać 500 ml wody, gotować przez 30 min, w temp. 90°C, z prędkością 3, odstawić do przestudzenia. Przepłukać 8 l wody z cukrem, wystudzoną pulpę miksować przez 3 min, z prędkością 10. Wlać do przygotowanej wody, dodać sok z cytryn.

Szybkie wskazówki	Czas	Temperatura	Prędkość
½ kg marchewki	20 s		8
4 duże pomarańcze sparzona skórka z 2 pomarańczy	30 s		8
500 ml wody	30 min	90°C	3
Odstawić do przestudzenia			
Przepłukać 8 l wody z 600 g cukru			
przestudzona pulpa	3 min		10
Wlać do przygotowanej wody, dodać sok z cytryn			



Sok grejpfrutowy

1 różowy grejpfrut (bez pestek i białych przegród, w plastrach)
1 cytryna (obrana bez pestek)
3 łyżeczki cukru
750 g wody

Wykonanie:

Składniki (oprócz wody) włożyć do naczynia miksującego, miksować przez 30 s, z prędkością Turbo. Dodać wodę, zaprogramować czas 1 min, prędkość 8 (w razie potrzeby sok przelać przez sito).

Szybkie wskazówki	Czas	Temperatura	Prędkość
1 różowy grejpfrut (bez pestek i białych przegród, w plastrach) 1 cytryna (obrana bez pestek) 3 łyżeczki cukru	30 s		Turbo
750 g wody	1 min		8



Sok z marchwi pasteryzowany

500 g marchwi
120 g cukru
1,5 l wrzącej wody
½ MK soku z cytryny

Wykonanie:

Do naczynia miksującego włożyć marchew pokrojoną w kawałki, ucierać przez 40 s, z prędkością 6-7. Dodać 500 ml wody, cukier, gotować przez 15 min, w temp. 120°C, z prędkością 3. Pozostawić do wystygnięcia. Po wystudzeniu dodać sok z cytryny i miksować przez 1 min, z prędkością 10. Uzupełnić do 1,5 l wrzątkiem, mieszać przez 30 s, z prędkością 5. W celu zawekowania, podgrzewać przez 10 min, w temp. 100°C, z prędkością 2, nalać do butelek i zamknąć.

Szybkie wskazówki	Czas	Temperatura	Prędkość
500 g marchwi	40 s		6-7
500 ml wrzątku 120 g cukru	15 min	120°C	3
Pozostawić do wystygnięcia			
½ MK soku z cytryny	1 min		10
Uzupełnić do 1,5 l wrzątkiem	30 s		5
W celu zawekowania	10 min	100°C	2
Nalać do butelek i zamknąć			

Sok z natki pietruszki

1 jabłko (pokrojone w ćwiartki, bez pestek i łupinek)
 1 cytryna (obrana, bez pestek, pokrojona w plastry)
 6-7 gałązek natki pietruszki (z łodygami)
 3 łyżeczki cukru
 750 g wody

Wykonanie:

Do naczynia miksującego włożyć wszystkie składniki (oprócz wody) miksować przez 40 s, z prędkością 10. Dodać wodę, zaprogramować czas 1 min, prędkość 8 (w razie potrzeby sok przelać przez sito).

Szybkie wskazówki

1 jabłko (pokrojone w ćwiartki, bez pestek i łupinek)
 1 cytryna (obrana, bez pestek, pokrojona w plastry)
 6-7 gałązek natki pietruszki (z łodygami)
 3 łyżeczki cukru

Czas

40 s

Temperatura**Prędkość**

10

750 g wody

1 min

8



Sok z pomarańczy

2 pomarańcze (obrane, bez pestek, pokrojone w plastry)
1 cytryna (obrana, bez pestek)
3 łyżeczki cukru
750 g wody

Wykonanie:

Składniki (oprócz wody) włożyć do naczynia miksującego, miksować przez 30 s, z prędkością 10. Dodać wodę, zaprogramować czas 1 min, prędkość 8 (w razie potrzeby sok przelać przez sito).

Szybkie wskazówki	Czas	Temperatura	Prędkość
2 pomarańcze (obrane, bez pestek, pokrojone w plastry) 1 cytryna (obrana, bez pestek) 3 łyżeczki cukru	30 s		10
750 g wody	1 min		8

