



Fast and Practical

retseptid

KitchPro

-ga

Multifunctional food processor

Katalogni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in
univerzitetni knjižnici v Ljubljani
COBISS.SI-ID 146313475
ISBN 978-961-7117-72-1 (PDF)

Sooduskood:
SOFIANNO7

7 €

SOFIANNO

Tutvustus

Kiire, lihtne, soodne

Köögis seismine ja palju aega söögi valmistamisele kulutamine on minevik! Toit võib olla võrdselt nii maitsev ja võtta vähe aega valmistamiseks. KitchPro abil saab toidu valmistamise aega lühendada peaaegu poole võrra, lisaks saab kõike valmistada ühes kausis.

Kiirete ja maitsevate toitude jaoks oleme koostanud 25 erinevat retsepti, millega saate kogeda uut mõõdet ja toiduvalmistamise rõõmu. Kiire nupuvajutus ja paar terapööret tagavad ideaalse taigna, siidised määrded ja täiuslikult hakitud koostisosad.

Kokaraamat sisaldab erinevaid roogasid: suppe, pearoogasid, võideid, eelroogasid ja magustoite. Saate koostada kogu lõuna- või õhtusöögimenüü, kasutades vaid ühte köögitehnikat – KitchProdi! Igal retseptil on 4 väga lihtsat sammu, mida saavad järgida ka täielikult algajad köögis. Garanteerime, et roog või magustoit osutub ülimalt maitsevaks iga kord, kui seda valmistate. Erilist tähelepanu pöörati magusatele maiustele, mis sisaldavad enamasti vähe suhkrut ja on valmistatud puuviljadest süümepeinadeta nautimiseks. Kõik koostisosad on kauplustes ja supermarketites hõlpsasti kättesaadavad, mis muudab söögid taskukohaseks ja kulutõhusaks.

Kõik koostisosad on täpselt loetletud, samuti toiteväärtused mugavuse ja lihtsuse huvides. See muudab nii portsjonite kui ka kalorete tarbimise kontrollimise lihtsaks, eriti kui te järgite spetsiaalset toitumisrežiimi või ei suuda teatud toite tarbida. Lisatud on märkuste jaotis, et saaksite kirja panna kõik tähelepanekud, muudatused ja ideed, mis teil võivad olla retsepti valmistamisel oma köögis. Proovige meie retsepte ja jake meile teada mida arvate!

Sisukord

NIMI	AEGA	LEHEL
Maasika smuuti	5	8
Šokolaadikokteil	5	10
Pannkoogid kodujuustuga	20	12
Munamuffinid	20	14
Vahvlid	30	16
Spagetid tomati ja anšoovisekastmega	50	18
Itaalia lihapallid	35	20
Falafel	35	22
Küpsetamata pastakaste	20	24
Suvikõrvitsa sidrunisupp	35	26
Brokkoli supp	35	28
Lillkapsasupp	25	30
Basiilikupesto	15	32
Hummus	10	34
Guacamole	5	36
Tzatziki kaste	130	38
Arbuusi ja limonaadi smuuti	50	40
Kohvjook	10	42
Avokaado šokolaadivaht	10	44
Šokolaaditühvlid	70	46
Magusad krepid	66	48
Maasika ja banaanide jäine maius	245	50
Šveitsi salatikaste	5	52
Vaarika ja jogurti külmutatud maiuspala	250	54
Maasika jäämaius	250	56

Maasika smuuti



Ettevalmistusaeg: 5 min



Koostisosad:



240 ml piima



115 grammi suhkruvaba kondentspiima või
Kreeka jogurtit



2 tassi purustatud jääd



145 grammi külmutatud maasikaid



Toiteväärtus:

Kaloreid	40
Süsivesikuid	1g
Proteiini	4g
Rasva	1g



RETSEPT



4 sammu



5 min

SAMM 1

KitchProsse lisa piim, kondenspiim (või Kreeka jogurt) ja jää. Segage kuni saate ühtlase segu.

SAMM 2

Lisage maasikad ja segage uuesti, kuni saavutate soovitud tekstuuri.

SAMM 3

Valage klaasi

SAMM 4

Serveerige koheselt.



MÄRKMEID:

Šokolaadikokteil



Ettevalmistusaeg: 5 min



Koostisosad:



25 grammi šokolaadimaitselist proteiinipulbrit



½ lusikat kakaopulbrit



1 banaan, külmutatud ja tükeldatud



180 ml piima



½ lusikat chia seemneid



peotäis jääd



Toiteväärtus:

Kaloreid	253
Süsivesikuid	19g
Proteiini	16,5g
Rasva	12g



RETSEPT

4 sammu ⏱ 5 min

SAMM 1

Lisa kõik koostisosad KitchProsse

SAMM 2

Blenderda kuni segu on ühtlane

SAMM 3

Maitse ja vajadusel sega veel

SAMM 4

Lisa vahukoor või muud soovitud lisjaid



MÄRKMEID:

Pannkoogid kodujuustuga

 Ettevalmistusaeg: 5 min

 Küpsetusaeg: 15 min



Koostisosad:

-  100 grammi kaerahelbeid
-  6 muna
-  225 grammi kodujuustu
-  ½ tl vaniljeekstrakti
-  ½ tl kaneeli
-  30 grammi võid
-  2 suurt õuna, kooritud ja viilutatud
-  50 grammi pruuni suhkrut



Toiteväärtus:

Kaloreid	253
Süsivesikuid	19g
Proteiini	16,5g
Rasva	12g

RETSEPT

 4 sammu  20 min

SAMM 1

Aseta kaerahelbed KitchProsse ja sega neid, kuni need on jahutaolise konsistentsiga.

SAMM 2

Lisa kaerahelbele muna, kodujuust, vanilje ja kaneel. Segage kõike, kuni see on hästi ühendatud.

SAMM 3

Lisa suurele pannile 15 grammi võid ja sulata see keskmisel kuumusel. Vala segu väikeste pannkookide valmistamiseks. Küpseta umbes 2 minutit, keera need ümber ja küpseta veel üks minut.

SAMM 4

Sulata 15 grammi võid suurel pannil keskmisel kuumusel. Lisa õunad ja küpseta aeg-ajalt segades 5 minutit. Lisa fariinsuhkur, aljaa kuumust madalale ja küpseta veel 5 minutit. Pange õunad pannkookidele ja serveerige.



MÄRKMEID:

Munamuffinid

 Ettevalmistusaeg: 5 min

 Küpsetusaeg: 15 min



Koostisosad:

-  Toiduõli
-  6 muna
-  30 grammi keedetud spinatit, nõrutatud
-  40 grammi küpsetatud peekonit, tükeldatud
-  40 grammi cheddari juustu, hakitud
-  Soola ja pipart
-  Valikuline garneering – kuubikuteks lõigatud tomat ja hakitud petersell

Toiteväärtus:

Kaloreid	129
Süsivesikuid	10g
Proteiini	1g
Rasva	10g

RETSEPT

 4 sammu  20 min

SAMM 1

Kuumuta ahi temperatuurini 190° C. Kata 6 muffinivormi toiduõliga. Pane munad KitchProsse ja sega, kuni need on hästi segunenud.

SAMM 2

Lisage segule spinat, peekon ja juust. Segage, kuni koostisosad on ühendatud.

SAMM 3

Jaga segu muffinitopsi vahel. Küpseta 15-18 minutit.

SAMM 4

Võtke need välja ja lisage soovi korral tomat ja petersell. Serveerige kohe.

MÄRKMEID:

Vahvlid



Ettevalmistusaeg: 10 min



Küpsetsuaeg: 20 min



Koostisosad:

-  100 grammi jahu
-  150 grammi kaerahelbeid
-  300 ml piima
-  2 muna
-  ½ tl soola
-  60 grammi võid, sulatatud
-  2 lusikats vahtrasiirpuit
-  10 grammi küpsetuspulbrit
-  ¼ tl kaneeli
-  1 tl vaniljeekstrakti



Toiteväärtus:

Kaloreid	404
Süsivesikuid	11g
Proteiini	48g
Rasva	18g



RETSEPT:



4 sammu



30 min

SAMM 1

Lisage märjad koostisosad KitchProsse ja segage neid, kuni need on ühendatud.

SAMM 2

Lisage kuivad koostisosad ja töödelge kõike, kuni segu on täielikult segunenud.

SAMM 3

Vala segu kaussi ja eelsoojendage vahvirauda 10 minutit

SAMM 4

Küpseta vahvlid vastavalt tootja juhistele oma vahvliraual. Serveeri enda valitud lisjaiga.



MÄRKMEID:

Spagetid tomati ja anšoovisekastmega



Ettevalmistusaeg: 25 min



Küpsetusaeg: 25 min



Koostisosad:



800 grammi kooritud tomateid



3 lusikat oliiviõli



1 väike sibul, tükeldatu



2 purustatud küüslauguküünt



14 -16 anšoovisefileed, hakitud



3 sl värsked basiilikulehti, hakituna



340 grammi spagette



soola ja pipart

Riivitud parmesani



Toiteväärtus:

Kaloreid	406
Süsivesikuid	20g
Proteiini	37g
Rasva	20g



RETSEPT



4 sammu



50 min

SAMM 1

Sega KitchPros terved kooritud tomatid ühtlaseks massiks.

SAMM 2

Kuumuta suures potis oliiviõli keskmisel kuumusel. Lisa sibul ja küüslauk ning keeda segades, kuni sibul on pehme.

SAMM 3

Lisage tomatid ja anšoovised ning viige see segu keemiseni. Vähenda kuumust ja hauta, kuni see veidi pakseneb, umbes 15 minutit.

SAMM 4

Lisa basiilik ja maitsesta soola ja pipraga. Serveerimisel võite puistata riivitud parmesaniga.



MÄRKMEID:

Itaalia lihapallid



Ettevalmistusaeg: 10 min



Küpsetusaeg: 25 min



Koostisosad:

-  460 grammi veiseliha, kuubikutena
-  ½ väikest sibulat
-  1/2 väikest rohelist paprikat, ribadeks lõigatud
-  15 grammi riivsaia segatuna Itaalia maitseainetega (rosmariin, tüümian, pune)
-  80 ml piima
-  1 muna
-  20 grammi riivitud parmesani
-  3 küüslauguküünt, poolitatud
-  1 tl kuivatatud oreganot
-  1 tl kuivatatud basiilikut
-  1 tl soola
-  ½ tl musta pipart



Toiteväärtus:

Kaloreid	60
Süsivesikuid	4g
Proteiini	1g
Rasva	3g



RETSEPT



4 samm



35 min

SAMM 1

Kuumuta ahi temperatuurini 180° C. Voorderdage küpsetuspann küpsetuspaberiga. Aseta veiselihatükid KitchProsse ja blenderda, kuni liha on jämedalt hakitud.

SAMM 2

Lisa sibul, paprika, riivsaia, piim, muna, küüslauk, pune, basiilik, soola ja pipart. Segage, kuni kõik on hästi segunenud.

SAMM 3

Võta segu ja rulli käsitsi lihapallideks. Asetage ettevalmistatud küpsetuspannile ja küpsetage umbes 25 minutit.

SAMM 4

Lihapalle võib hautada ka tomatikastmes. Serveeri neid pasta, kartulipudru või võileibadega.



MÄRKMEID:

Falafel

 Ettevalmistusaeg: 10 min

 Küpsetusaeg: 25 min



Koostisosad:

-  370 grammi konserveeritud kikerherneid
-  3 küüslaugiküünt, purustatud
-  1 väike sibul
-  1 ½ tl jahvatatud korijarit
-  1 ½ lusikat jahvatatud köömneid
-  1 tl cayenne pipart
-  60 grammi peterselli või korijarit, hakitud
-  1 ½ tl soola
-  1 tl jahvatatud musta pipart
-  ½ tl söögisoodat
-  1 ½ lusikat sidrunimahla
-  Praadimiseks õli



Toiteväärtus:

Kaloreid	1402
Süsivesikuid	27g
Proteiini	231g
Rasva	71g



RETSEPT

 4 sammu  35 min

SAMM 1

Tühjendage kikerherned ja säästke vesi, milles see oli. Asetage kõik koostisosad, välja arvatud õli, KitchProsse. Segage lühikese aja jooksul, kuni koostisosad on tükeldatud, kuid ärge laske neil püreeks muutuda.

SAMM 2

Lisage vajadusel väikesed kogused (mitte rohkem kui üks lusikas korraga) vett, et teie blender saaks töötada.

SAMM 3

Maitse segu. Vajadusel lisa maitseaineid.

SAMM 4

Lisage õli sügavale praepannile. Võtke kogu segu ja vormige pallideks või pätsideks. Prae, kuni kuldpruun. Serveeri pitaleiva, hummuse ja köögiviljadega.



MÄRKMEID:

Küpsetamata pastakaste

 Ettevalmistusaeg: 5 min

 Küpsetusaeg: 15 min



Koostisosad:

-  450 grammi spiraalset pastat
-  2 suurt tomatit, hakitud tükkideks
-  15 grammi päikesekuivatatud tomateid, õlist nõrutatud
-  3 lusikats tomatipastat
-  20 grammi värsket basiilikut
-  1 küüslauguküüs
-  80 grammi ekstra neitsioliiviõli
-  soola ja pipart
-  Serveerimiseks riivitud parmesani, valikuline



Toiteväärtus:

Kaloreid	751
Süsivesikuid	26g
Proteiini	98g
Rasva	28g



RETSEPT

 4 sammu  20 min

SAMM 1

Lisage keevasse vette pasta ja keetke vastavalt juhendile

SAMM 2

Aseta KitchProsse värsked tomatid, päikesekuivatatud tomatid, tomatipasta, basiilik, küüslauk, oliiviõli, soola ja pipart. Sega, kuni segu on ühtlane.

SAMM 3

Kui kaste on liiga paks, lisage selle vedeldamiseks veel oliiviõli. Maitse ja maitsesta vajadusel veel soola ja pipariga.

SAMM 4

Kui pasta on keedetud, kurnake see ja segage see kastmega. Serveeri kohe ja puista soovi korral üleparmesaniga.



MÄRKMEID:

Suvikõrvitsa sidrunisupp



Ettevalmistusaeg: 10 min



Küpsetusaeg: 25 min



Koostisosad:

-  2 keskmist suvikõrvitsat
-  2 lusikat oliiviõli
-  1 sidruni koor ja mahl
-  480 ml köögivilja- või kanapuljongit
-  1 tl tüümiani
-  ½ tl valget pipart
-  ½ tl soola



Toiteväärtus:

Kaloreid	86
Süsivesikuid	1g
Proteiini	5g
Rasva	7g



RETSEPT



4 sammu



35 min

SAMM 1

Haki suvikõrvits väiksemateks tükkideks.

SAMM 2

Kuumuta kastrulis oliiviõli ja küpseta suvikõrvitsat 10 minutit pehmeks ja kergelt kuldseks.

SAMM 3

Lisa puljongit, sidrunikoort, sidrunimahla ja maitseaineid. Lase keema tõusta ja keeda 15 minutit.

SAMM 4

Pane kõik KitchProsse ja blenderda, kuni segu on ühtlane. Vajadusel reguleerige maitseaineid ja serveerige.



MÄRKMEID:

Brokkoli supp

 Ettevalmistusaeg: 10 min

 Küpsetusaeg: 25 min



Koostisosad:

-  500 grammi brokkolit
-  1 petersell, vars ja lehed
-  2 küüslauguküünt, peeneks hakitud
-  1 dl koort
-  30 ml oliiviõli
-  1 liiter kana- või köögiviljapuljongit
-  Üks näputäis jahvatatud muskaatpähklit
-  Üks näputäis jahvatatud ingverit
-  soola ja pipart



Toiteväärtus:

Kaloreid	361
Süsivesikuid	10g
Proteiini	20g
Rasva	27g

RETSEPT

 4 sammu  35 min

SAMM 1

Lõika petersellivars ümarateks ja haki lehed peeneks. Lõika brokkoli tükkideks ja sitke vars ringideks.

SAMM 2

Lisage suures potis oliiviõli. Pruunista keskmisel kuumusel sibul peterselli ja brokkoli vartega. Lisage 200 ml supipuljongit ja keetke, kuni köögiviljad on pehmed.

SAMM 3

Lisage brokkoli tükid, küüslauk ja peterselli lehed. Lisa ülejäänud supipuljong ja keeda veel 5 minutit.

SAMM 4

Vala kõik KitchProsse ja lisa koor. Sega, kuni segu on ühtlane. Lisage kõik vürtsid. Vajadusel lisage maitseaineid. Serveerige kohe.



MÄRKMEID:

Lillkapsasupp



Ettevalmistusaeg: 10 min



Küpsetusaeg: 15 min



Koostisosad:

-  1 lillkapsas, tükeldatud
-  1 väiksem sibul, peeneks hakitud
-  2 küüslauguküünt, peeneks hakitud
-  1 sellerivars, hakitud tükkideks
-  1 väiksem kartul, kooritud ja kuubikuteks lõigatud
-  2 dl koort
-  2.5 dl piima
-  5 dl puljongit
-  20 grammi parmesani
-  20 grammi mannat
-  soola ja pipart



Toiteväärtus:

Kaloreid	143
Süsivesikuid	5g
Proteiini	22g
Rasva	4g



RETSEPT



4 samm



25 min

SAMM 1

Aseta suurde potti oliiviõli. Lisage sibul, küüslauk ja seller ning praadige kuni kõik on pehme.

SAMM 2

Lisa supipuljong, lillkapsas ja kartul. Jätkake keetmist, kuni köögivilj on pehme.

SAMM 3

Vala kõik KitchProsse. Lisa koor ja piim. Sega, kuni segu on ühtlane.

SAMM 4

Vala kõik potti tagasi ja lisa manna. Küpseta madalal kuumusel, kuni see soojeneb, see ei tohi keema minna. Lisa parmesani juust ja serveeri.



MÄRKMEID:

Basiilikupesto

 Ettevalmistusaeg: 15 min



Koostisosad:

-  40 grammi värseid basiilikulehti
-  60 grammi parmesani
-  120 ml ekstra neitsioliiviõli
-  50 grammi männipähkleid
-  ¼ tl soola
-  1/8 tl musta pipart



Toiteväärtus:

Kaloreid	372
Süsivesikuid	6g
Proteiini	4g
Rasva	38g



RETSEPT

 4 sammu  15 min

SAMM 1

Aseta basiilik ja männipähklid KitchProsse. Segage, kuni segu on veidi segunenud.

SAMM 2

Lisage küüslauk ja juust ning segage 15 sekundit. Kasutage kindlasti spaatlit ja kraapige koostisosad maha, et segu oleks hästi ühendatud.

SAMM 3

KitchPro töötamise ajal lisage väike kogus vet (mitte rohkem kui supilusikatäis korraga) vet, et blender töötaks. Vahepeal kraapige spaatliga segu blender külgede pealt maha.

SAMM 4

Lisa sool ja must pipar. Vajadusel lisage maitseaineid. Serveeri pasta, leiva või küpsetatud kartulitega.



MÄRKMEID:

Hummus

 Ettevalmistusaeg: 10 min



Koostisosad:

-  850 grammi konserveeritud kikerherneid
-  2-4 küüslauguküünt
-  2 lusikat tahini
-  2-4 lusikat värsket sidrunimahla
-  1 tl köömneid
-  ¼ tl paprikapulbrit
-  1/2 tl tšillipulbrit
-  soola



Toiteväärtus:

Kaloreid	125
Süsivesikuid	6,2g
Proteiini	18,5g
Rasva	3,4g



RETSEPT

 4 sammu  10 min

SAMM 1

Nõruta üks purk kikerherneid. Aseta kikerhersed mõlemast purgist (sh vedelik ühest) KitchProsse.

SAMM 2

Aseta kõik muud koostisosad KitchProsse. Segage segu aeglaselt ja kraapige kaussi kummist spaatluga, nii et kõik seguneks hästi.

SAMM 3

Kui segu on liiga paks, lisage natuke vett.

SAMM 4

Jätkake segamist, kuni segu on ühtlane. Lisage soola vastavalt oma eelistusele. Serveeri pitaleiva, kreekerite või võileibadega.



MÄRKMEID:

Guacamole



Ettevalmistusaeg: 5 min



Koostisosad:



2 viilutatud avokaadot



60 grammi hapukoort



35 grammi värseid korijarilehti



2-3 laimi mahl



soola



20 ml vett



Toiteväärtus:

Kaloreid	109
Süsivesikuid	1,6g
Proteiini	5,5g
Rasva	9,9g



RETSEPT



4 sammu



10 min

SAMM 1

Lisa KitchProsse avokaado, hapukoor, korijaer, laimimahl, suur näputäis soola ja vett.

SAMM 2

Sega kõik, kuni segu on ühtlane.

SAMM 3

Maitse ja lisa maitseained

SAMM 4

Serveeri pitaleiva, köögiviljade või võileivaga.



MÄRKMEID:

Tzatziki kaste

 Ettevalmistusaeg: 10 min

 Jahutusaeg: 2 tundi



Koostisosad:

-  450 grammi Kreeka jogurtit
-  2 suurt kurki, eemalda seemned ja lõika pikuti
-  3 küüslauguküünt, peeneks hakitud
-  3 sl ekstra neitsioliiviõli
-  2 sl sidrunimahla
-  1 lusikat värskelt hakitud tilli
-  soola ja pipart

Toiteväärtus:

Kaloreid	735
Süsivesikuid	50g
Proteiini	33g
Rasva	44g

RETSEPT

 4 sammu  2 tundi 10 minutit

SAMM 1

Aseta kõik koostisosad KitchProsse.

SAMM 2

Segage, kuni kõik on hästi ühendatud.

SAMM 3

Vajadusel lisage maitseaineid. Aseta 2 tunniks külmkappi.

SAMM 4

Serveeri köögiviljakastmena, erinevate lihadega või pitaleivaga.

MÄRKMEID:

Arbuusi ja limonaadi smuuti

 Ettevalmistusaeg: 5 min  Jahutusaeg: 45 minutit



Koostisosad:

-  150 grammi arbuusi, eemalda seemned ja lõika kuubikuteks
-  300 ml vett
-  3 sl limonaadimaitselist siirupit

Toiteväärtus:

Kaloreid	71
Süsivesikuid	0,5g
Proteiini	19,1g
Rasva	0,3g

RETSEPT

 4 sammu  50 min

- SAMM 1**
Aseta lõigatud arbuus sügavkülma, külmuda ühtlaseks, umbes 45 minutit.
- SAMM 2**
Pane kõik koostisosad KitchProsse.
- SAMM 3**
Sega kõik läbi, kuni saavutad smuuti konsistentsi.
- SAMM 4**
Serveerige kohe.

MÄRKMEID:

Kohvjook



Ettevalmistusaeg: 10 min



Koostisosad:



300 grammi jääkuubikuid



360 ml piima



3 sl valget suhkrut



2 sl šokolaadi-sarapuupähkli määret



4 tl lahustuvat kohvi



1 lusikat vaniljeekstrakti



Toiteväärtus:

Kaloreid	231
Süsivesikuid	3g
Proteiini	34g
Rasva	7g



RETSEPT



4 sammu



10 min

SAMM 1

Aseta kõik koostisosad KitchProsse.

SAMM 2

Segage kõike, kuni saavutate ühtlase konsistentsi.

SAMM 3

Valage klaasi.

SAMM 4

Lisa soovi korral veel mõned jääkuubikud, serveeri.



MÄRKMEID:

Avokaado šokolaadivaht

 Ettevalmistusaeg: 10 min



Koostisosad::

-  115 grammi poolmagusat šokolaadi, hakitud
-  2 suurt küpset avokaadot
-  3 lusikat kakaopulbrit
-  60 ml mandlipiima
-  1 tl vaniljeekstrakti
-  Näputäis soola
-  1-3 tl s vahtrasiirupit – valikuline



Toiteväärtus:

Kaloreid	363
Süsivesikuid	3g
Proteiini	32g
Rasva	6g



RETSEPT

 4 sammu  10 min

SAMM 1

Sulata šokolaad väikeses kastrulis pliidi peal või mikrolaineahjus. Jätke see jahtuma, kuni see on vaevalt soe. Poolitage avokaadod ja asetage KitchProsse.

SAMM 2

Lisa sulatatud šokolaad, kakaopulber, mandlipiim, vaniljeekstrakt ja sool. Segage seda, kuni segu on väga sile ja kreemjas. Kui soovite seda magusamaks teha, lisage vahtrasiirupit.

SAMM 3

Panege kaussidesse ja serveerige kohe. Kui eelistate paksemat konsistentsi, hoidke seda külmkapis, kuni see on hästi jahtunud, 2 tundi või üleöö.

SAMM 4

Vahule võite lisada vaarikaid, vahukoort või šokolaaditükke.



MÄRKMEID:

Šokolaaditruhvlid

 Ettevalmistusaeg: 10 min

 Chill time: 1 hour



Koostisosad:

-  450 grammi datleid
-  35 grammi kakaopulbrit
-  3 lusikat apelsinimahla



Toiteväärtus:

Kaloreid	11
Süsivesikuid	0,2g
Proteiini	3g
Rasva	0,1g

RETSEPT

 4 sammu  1 tund ja 10 min

SAMM 1

Eemaldage datlitelt otsad. Pange datlid, 10 grammi kakaopulbrit ja apelsinimahla KitchProsse.

SAMM 2

Segage seda kõike, kuni see on sile ja siidine. Võimalik, et peate lisama veidi rohkem apelsinimahla, kui segu muutub liiga paksuks või liiga kuivaks.

SAMM 3

Tõstke segu kaussi. Niisutage oma käsi, nii et segu nende külge kinni ei jääks, ja tehke väikesed pallid.

SAMM 4

Asetage taldrikule 25 grammi kakaopulbrit ja veeretage palle selles. Jätke need umbes tunniks külmkappi tahenema.



MÄRKMEID:

Magusad krepid



Ettevalmistusaeg: 5 min



Jahtumisaeg: 1 tund



Küpsetusaeg: 1 minut krepri kohta



Koostisosad:



4 muna



360 ml piima



240 ml vett



240 grammi jahu



85 grammi võid, sulatatud



50 grammi suhkrut



1 lusikas vaniljeekstrakti



Toiteväärtus:

Kaloreid	184
Süsivesikuid	5g
Proteiini	21g
Rasva	8g



RETSEPT



4 sammu



1 tund ja 6 min

SAMM 1

Lisa kõik koostisosad KitchProsse. Segage põhjalikult.

SAMM 2

Tõsta taigen kaussi ja pane tunniks külmkappi.

SAMM 3

Kuumutage suur lamedapõhjaline pann. Kata põhi toiduõliga või võiga. Võta kulbitäis taigent ja kalluta veidi panni, et taigen ühtlaselt valguks.

SAMM 4

Küpseta 40 sekundit ühelt poolt ja seejärel keera krepp ümber. Küpsetage veel 20 sekundit teisel pool. Jahutage krepid, asetage need taldrikule ja serveerige puuviljade, moosi või mõne muu lisandiga.



MÄRKMEID:

Maasika ja banaanijäine maius



Ettevalmistusaeg: 5 min



Jahutusaeg: 4 tundi



Koostisosad:



200 grammi värskeid maasikaid, viilutatud



1 banaan, viilutatud



250 grammi värsket apelsinimahla



Toiteväärtus:

Kaloreid	187
Süsivesikuid	5g
Proteiini	21g
Rasva	8g



RETSEPT



4 sammu



4 tundi ja 5 min

SAMM 1

Aseta maasikad, banaan ja värskel apelsinimahla KitchProsse.

SAMM 2

Sega, kuni kõik koostisosad on segunenud.

SAMM 3

Vala segu jäätisevormidesse ja jäta need neljaks tunniks sügavkülma, võimalusel üleöö.

SAMM 4

Kui need on hästi külmunud, asetage vormid korrale sooja voolava vee alla, et maiused vormidest kergesti eemaldada. Serveerige kohe.



MÄRKMEID:

Šveitsi salatikaste

 Ettevalmistusaeg: 5 min



Koostisosad::

-  50 ml valge veini äädikat
-  150 ml oliiviõli
-  ½ tl suhkrut
-  ½ tl soola
-  ½ tl Dijoni sinepit
-  1 muna
-  Must pipar



Toiteväärtus:

Kaloreid	237
Süsivesikuid	5g
Proteiini	12g
Rasva	18g



RETSEPT

 4 sammu  5 min

SAMM 1

Pange kõik koostisosad KitchProsse.

SAMM 2

Segage põhjalikult.

SAMM 3

Lisage vastavalt soovile maitseaineid. Serveerige salatiga.

SAMM 4

Pange see õhukindlasse anumasse ja hoidke külmkapis, kui te ei kasuta seda kõike ühe korraga.



MÄRKMEID:

Vaarika ja jogurti külmutatud maiuspala

 Ettevalmistusaeg: 10 min  Jahutusaeg: 4 tundi



Koostisosad:

-  150 grammi külmutatud vaarikaid
-  230 grammi Kreeka jogurtit
-  1 lusikat mett
-  1 tl vaniljeekstrakti
-  Veidi piima

 Toiteväärtus:	
Kaloreid	21
Süsivesikuid	2g
Proteiini	3g
Rasva	1g

RETSEPT

 4 sammu  4 tundi ja 10 min

SAMM 1
Pane kõik koostisosad, välja arvatud piim, KitchProsse.

SAMM 2
Segage kõike, kuni see on hästi segunenud. Võimalik, et peate lisama veidi piima, kui teie jogurt on liiga paks, et saaksite kõike segada.

SAMM 3
Vala segu enda valitud vormi. Külmuta 4 tundi või üleöö.

SAMM 4
Võtke vormidest välja ja serveerige.

MÄRKMEID:

Maasika jäämais



Ettevalmistusaeg: 10 min



Jahutusaeg: 4 tundi



Koostisosad:

-  240 ml piima
-  145 grammi külmutatud maasikaid
-  115 grammi Kreeka jogurtit
-  1 lusikat mett
-  1 keskmine banaan
-  Poole laimi mahl



Toiteväärtus:

Kaloreid	182
Süsivesikuid	7g
Proteiini	14g
Rasva	12g



RETSEPT



4 samm



4 tundi ja 10 min

SAMM 1

Aseta kõik koostisosad KitchProsse.

SAMM 2

Sega kõik läbi, kuni saad ühtlase konsistentsi.

SAMM 3

Vala segu jäätisevormidesse. Külmuta 4 tundi või üleöö.

SAMM 4

Võta vormidest välja ja serveeri.



MÄRKMEID:

Jälgige meid

Jälgige meid, et saada rohkem maitsvaid ideid ja retsepte! Valmistame ette veel palju erinevaid teemasid sisaldavaid kokaraamatuid.

Kontseptsioon jääb samaks – kõik retseptid on lihtsad, teile kättesaadavad koostisosad ja minimaalne varustus.

Olge kõigega kursis, skannides QR-koodi ja liitudes meie kogukonnaga.



www.dazzbook.com

Anname teile **7 € allahindlust** mis tahes toote standardhinnast.



Jagage seda kupongi sõprade ja perega ning nad saavad ka **7 € allahindlust**.



EE



3 831125 013388