

Будь ласка, прочитайте додані інструкції Ninja® перед використанням вашого пристрою.



NINJA[®] Foodi[®]

БЛЕНДЕР 2В1
POWER NUTRI™

ЛЕГКІ ТА ШВИДКІ РЕЦЕПТИ



Вбудований змішувач

Крутіть



Представляємо ЧАШУ POWER NUTRI™

Ще ніколи не було простіше створити густі смузі боули, горіхові пасти тощо. Все, що вам потрібно зробити - це крутити змішувач Power Paddle під час змішування, щоб підштовхнути інгредієнти до леза.

Основи для смузі боула

З використанням чаші POWER NUTRI™

ТИ ЗНАВ?

Смузі боули відрізняються від звичайних питних смузі густішою консистенцією.



1.

Додайте молоко або його альтернативу, таку як соєве, кокосове, мигдальне або вівсяне молоко до рівня LIQUID FILL.

ЗАВЖДИ ПОЧИНАЙТЕ З ЦЬОГО.



2.

Додайте заморожені фрукти безпосередньо з морозильної камери та /або ягоди асаї до лінії MAX FILL.

Наріжте більші фрукти такі, як банани, на чверті. Якщо ви використовуєте асаї, злегка розморозьте їх і розріжте на чверті.



3. (Додатково)

Додайте до основи 1 ложку йогурту, ароматизатора, протеїнового порошка та /або арахісової пасти щоб урізноманітнити ваш смузі.



4.

Встановіть насадку з лезами на чашу Power Nutri та встановіть на основу блендера. Виберіть режим MIX і під час роботи постійно крутіть змішувач Power Paddle проти годинникової стрілки.

5.

Після закінчення змішування додайте улюблені топінги до вашого смузі, такі як кокосова стружка, гранола, свіжі банани, ягоди та нектар агави.



Кольоровий гід для смузі боулів

Хочете, щоб ваш смузі боул вийшов певного кольору?

Використовуйте цей гід з інгредієнтів, щоб досягти бажаного вигляду.



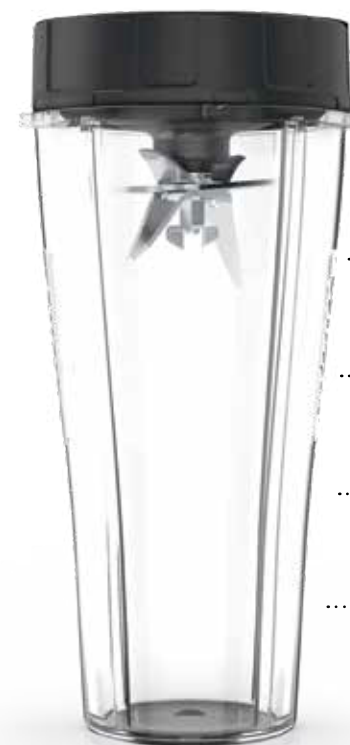
Використання склянки Power Nutri™

Підказки допоможуть вам створити смузі та поживні напої, які ви зможете взяти із собою.

Не перетинайте відмітку MAX LIQUID на склянці коли завантажуєте склянку

Переповнення інгредієнтами може завдати шкоди пристрою під час використання.

Якщо ви відчуваєте опір, прикріпивши до чашки змішувач Hybrid Edge™, вийміть деякі інгредієнти.



5



Заповніть льодом або замороженими інгредієнтами

4



Потім додайте будь-які сухі або клейкі інгредієнти (насіння, порошки, горіхові пасти)

3



Налийте рідину або йогурт. Додайте більше рідини, щоб отримати рідкішу консистенцію

2



Додайте листову зелень і трави

1



Почніть з додавання свіжих фруктів та овочей

ПРИМІТКА - для кращих результатів, розріжте інгредієнти на шматочки приблизно по 2,5см.

* Заморожені інгредієнти додавайте в останню чергу.



Поради для приготування смузі і шейків



- Спочатку помістіть рідину, коли використовуєте заморожені фрукти.
- Як правило, готуючи смузі за власним рецептом, використовуйте дві третини рідини на третину овочів/фруктів.
- Пам'ятайте, що деякі фрукти можуть бути більш водянистими, тому, додавайте більшу їх кількість до ваших смузі.

- Якщо вам подобаються більш кремові консистенції, для загущення використовуйте банани, авокадо або горіхи кеш'ю, змішані з фруктами або овочами. Додавання фініків (без кісточок) або кураги до смузі не тільки підсолоджує суміш, але й додає клітковину.
- Овес і насіння додані в смузі або посипані зверху не тільки додають текстуру, але і допомагають довше відчувати себе ситішими.



- Не викидайте стиглий банан, наріжте скибочками і заморозьте для смузі та шейків, стиглість також додасть природну солодкість.
- Роблячи смузі боул, додайте якомога більше заморожених фруктів або овочів до лінії максимального наповнення чаші, якщо ви віддаєте перевагу більш густій консистенції смузі.
- Овес або насіння чіа допомагають згустити смузі боул, додаючи також білок і клітковину.
- Якщо ви любите холодний смузі, використовуйте заморожені фрукти та охолоджені інгредієнти.
- Поставте посуд для смузі на кілька хвилин в морозильну камеру перед подачею, це допоможе зберегти ваш смузі боул холодним, поки ви їсте.
- Використання морозива в шейках збагатить смак і густоту.



ОСВІЖАЮЧИЙ КОКТЕЙЛЬ «ЗАХІД СОНЦЯ»

ПРИГОТУВАННЯ: 5 ХВИЛИН
 КОНТЕЙНЕР: ЧАШЧ POWER NUTRI
 РЕЖИМ: BLEND
 КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 1

ІНГРЕДІЄНТИ

- 125 мл апельсинового соку
- 120 г ананасів (шматочки)
- 1/2 апельсина, очищений від шкірки і кісточок, розрізаний навпіл
- 80 г замороженого манго (шматочки)
- 80 г замороженої полуниці

ПРИГОТУВАННЯ:

- 1 Помістіть усі інгредієнти в ЧАШУ в зазначеному порядку, а потім встановіть насадку з лезами.
- 2 Виберіть режим BLEND.
- 3 Вийміть насадку з лезами після змішування.

POWER
 NUTRI™ CUP

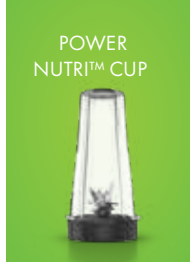


БАНАНОВИЙ МІЛКШЕЙК

ПРИГОТУВАННЯ: 5 ХВИЛИН
КОНТЕЙНЕР: ЧАШЧ POWER NUTRI
РЕЖИМ: BLEND
КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 1

ІНГРЕДІЄНТИ

300 г бананів, очищених, розрізаних навпіл
200 мл молока середньої жирності
2 кульки ванільного морозива

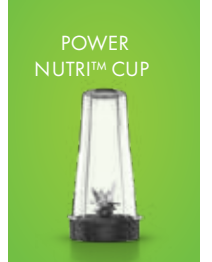


СМУЗІ АПЕЛЬСИН-МАРАКУЙЯ-ДИНЯ

ПРИГОТУВАННЯ: 5 ХВИЛИН
КОНТЕЙНЕР: ЧАШЧ POWER NUTRI
РЕЖИМ: BLEND
КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 1

ІНГРЕДІЄНТИ

125 мл апельсинового соку
3 маракуйї (м'якоть)
1 середній нектарин, нарізаний скибочками
150 г стиглої дині, подрібненої
100 г ванільного морозива



ПРИГОТУВАННЯ:

1 Помістіть усі інгредієнти в ЧАШУ в зазначеному порядку, а потім встановіть насадку з лезами.
2 Виберіть режим BLEND.
3 Вийміть насадку з лезами після змішування. Встановіть кришку з носиком, щоб взяти з собою.

ПРИГОТУВАННЯ:

1 Помістіть усі інгредієнти в ЧАШУ в зазначеному порядку, а потім встановіть насадку з лезами.
2 Виберіть режим BLEND.
3 Вийміть насадку з лезами після змішування.

ПОРАДА Додайте ще одну порцію морозива для отримання більш густої консистенції.

МІЛКШЕЙК OREO®

ПРИГОТУВАННЯ: 5 ХВИЛИН
КОНТЕЙНЕР: ЧАША POWER NUTRI
РЕЖИМ: BLEND
КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 1

ІНГРЕДІЄНТИ

200 мл незбираного молока
8 шт печива Oreo®
100 г ванільного морозива
Збиті вершки та подрібнене печиво
Oreo® - для прикраси



ОСВІЖАЮЧИЙ КОКТЕЙЛЬ АНАНАС-М'ЯТА

ПРИГОТУВАННЯ: 5 ХВИЛИН
КОНТЕЙНЕР: ЧАША POWER NUTRI
РЕЖИМ: CRUSH
КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 1

ІНГРЕДІЄНТИ

1/2 зеленого яблука, розрізаного на чверті
165 г ананаса, нарізаного шматочками 2,5 см
1/2 чайної ложки соку лайма
5 листочків м'яты
60 мл кокосової води
2 кубики льоду



ПРИГОТУВАННЯ:

- 1 Помістіть усі інгредієнти в ЧАШУ в зазначеному порядку, а потім встановіть насадку з лезами.
- 2 Виберіть режим BLEND.
- 3 Вийміть насадку з лезами після змішування.

ПРИГОТУВАННЯ:

- 1 Помістіть усі інгредієнти в ЧАШУ в зазначеному порядку, а потім встановіть насадку з лезами.
- 2 Виберіть режим CRUSH
- 3 Вийміть насадку з лезами після змішування.

ПОРАДА Ви можете використовувати консервований ананас замість свіжого.

ПОРАДА Ви можете не використовувати м'яту, якщо вам не подобається її смак.

КОКТЕЙЛЬ ІМБИР-АПЕЛЬСИН

ПРИГОТУВАННЯ: 5 ХВИЛИН
КОНТЕЙНЕР: ЧАША POWER NUTRI
РЕЖИМ: CRUSH
КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 1

ІНГРЕДІЄНТИ

120 мл апельсинового соку
імбир 1 шматочок 2,5 см, очищений від шкірки,
розрізаний на чверті
1 апельсин, очищений від шкірки і кісточок,
розрізаний на чверті
80 г малини
60 г заморожених шматочків ананаса
60 г заморожених шматочків манго

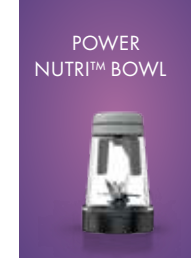


ТРОПІЧНИЙ СМУЗІ БОУЛ

ПРИГОТУВАННЯ: 5 ХВИЛИН
КОНТЕЙНЕР: ЧАША POWER NUTRI
РЕЖИМ: MIX
КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 1

ІНГРЕДІЄНТИ

Кокосове молоко
Заморожені шматочки ананаса
Заморожені шматочки манго
Підсолоджувач на вибір, за бажанням



ПРИГОТУВАННЯ:

- 1 Налийте кокосове молоко в ЧАШУ, наповнивши до лінії LIQUID FILL.
- 2 Додайте заморожений ананас, шматочки манго та підсолоджувач (за бажанням) до лінії Max Fill, але не перевищуючи її. Встановіть насадку з лезами.
- 3 Виберіть режим MIX, потім безперервно повертайте змішувач Power Paddle проти годинникової стрілки під час змішування, поки програма не завершиться.
- 4 Вийміть насадку з лезами після змішування.
- 5 Прикрасьте начинками на ваш вибір і подавайте.

СМУЗІ БОУЛ ПОЛУНИЦЯ-ПЕРСИК-МАНГО

ПРИГОТУВАННЯ: 5 ХВИЛИН
КОНТЕЙНЕР: ЧАША POWER NUTRI
РЕЖИМ: MIX
КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 1

ІНГРЕДІЄНТИ

Цільне молоко
Заморожені шматочки манго
Заморожена полуниця
Скибочки замороженого персика
Підсолоджувач на вибір, за бажанням



ПРИГОТУВАННЯ:

- 1 Налийте молоко в ЧАШУ, наповнивши до лінії LIQUID FILL.
- 2 Додайте заморожене манго, полуницю, скибочки персика та підсолоджувач (за бажанням) до лінії Max Fill, але не перевищуючи її. Встановіть насадку з лезами.
- 3 Виберіть режим MIX, потім безперервно повертайте змішувач Power Paddle проти годинникової стрілки під час змішування, поки програма не завершиться.
- 4 Вийміть насадку з лезами після змішування.
- 5 Прикрасьте начинками на ваш вибір і подавайте.

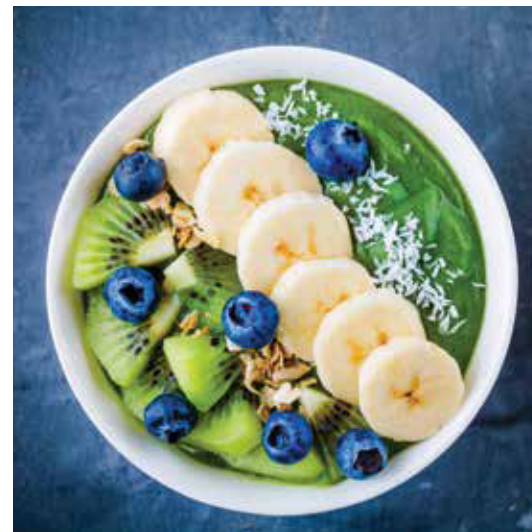


ЗЕЛЕНИЙ СМУЗІ БОУЛ

ПРИГОТУВАННЯ: 5 ХВИЛИН
КОНТЕЙНЕР: ЧАША POWER NUTRI
РЕЖИМ: MIX
КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 1

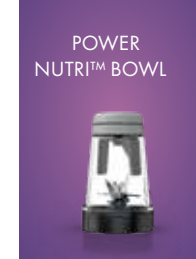
ІНГРЕДІЄНТИ

Соеве молоко
Свіжа капуста Кейл
Заморожені шматочки манго
Заморожені шматочки ананаса
Підсолоджувач на вибір, за бажанням



ПРИГОТУВАННЯ:

- 1 Налийте молоко в ЧАШУ, наповнивши до лінії LIQUID FILL.
- 2 Додайте свіжу капусту Кейл, вкладайте щільно на дно чаші, перш ніж додавати заморожені шматочки манго та ананаса та підсолоджувач (за бажанням) до лінії Max Fill, але не перевищуючи її. Встановіть насадку з лезами.
- 3 Виберіть режим MIX, потім безперервно повертайте змішувач Power Paddle проти годинникової стрілки під час змішування, поки програма не завершиться.
- 4 Вийміть насадку з лезами після змішування.
- 5 Прикрасьте начинками на ваш вибір і подавайте.



СМУЗІ БОУЛ БАНАН-НУТЕЛЛА З АВОКАДО

ПРИГОТУВАННЯ: 5 ХВИЛИН
КОНТЕЙНЕР: ЧАША POWER NUTRI
РЕЖИМ: MIX
КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 1

ІНГРЕДІЄНТИ

1 заморожений банан, нарізаний середніми шматочками
75 г заморожених шматочків авокадо
50 г шоколадної пасти Nutella з фундуком
75 г кварку (вершкового сиру)

ПРИГОТУВАННЯ:

1 Додайте інгредієнти до лінії Max Fill, але не перевищуйте її. Встановіть насадку з лезами.
2 Виберіть режим MIX, потім безперервно повертайте змішувач Power Paddle проти годинникової стрілки під час змішування, поки програма не завершиться.
3 Вийміть насадку з лезами після змішування.

POWER
NUTRI™ BOWL



ЗАМОРОЖЕНИЙ МАЛИНОВИЙ ЙОГУРТ

ПРИГОТУВАННЯ: 5 ХВИЛИН
КОНТЕЙНЕР: ЧАША POWER NUTRI
РЕЖИМ: MIX
КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 1

ІНГРЕДІЄНТИ

150 г замороженої малини
100 мл ванільного грецького йогурту
Підсолоджувач на вибір (за бажанням)

ПРИГОТУВАННЯ:

1 Помістіть усі інгредієнти в ЧАШУ в зазначеному порядку, а потім встановіть насадку з лезами.
2 Виберіть режим MIX, потім безперервно повертайте змішувач Power Paddle проти годинникової стрілки під час змішування, поки програма не завершиться.
3 Вийміть насадку з лезами після змішування.

POWER
NUTRI™ BOWL



ПОРАДА Якщо в малині багато насіння, для більш гладкої консистенції оберіть режим CRUSH

ПОЛУНИЧНИЙ СОУС

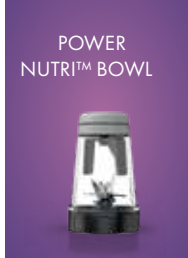
ПРИГОТУВАННЯ: 5 ХВИЛИН
КОНТЕЙНЕР: ЧАША POWER NUTRI
РЕЖИМ: MIX
КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 250 гр

ІНГРЕДІЄНТИ

200 гр свіжої полуниці
2 ст ложки меду

ПРИГОТУВАННЯ:

- 1 Помістіть усі інгредієнти в ЧАШУ в зазначеному порядку, а потім встановіть насадку з лезами.
- 2 Виберіть режим MIX, потім безперервно повертайте змішувач Power Paddle проти годинникової стрілки під час змішування, поки програма не завершиться.
- 3 Вийміть насадку з лезами після змішування.
- 4 Зберігайте полуничний соус у скляному посуді в холодильнику



ПАРФЕ З ЛИМОНОМ ТА ІМБИРЕМ

ПРОГРАМА: CRUSH TA BLEND
ПІДГОТОВКА: 10 ХВИЛИН ПЛЮС 2 ГОДИНИ ДЛЯ ОХОЛОДЖЕННЯ
КОНТЕЙНЕР: ЧАША POWER NUTRI CUP™ ТА ЧАША POWER NUTRI BOWL™

КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 6

ІНГРЕДІЄНТИ

КРАНЧ

150 г імбирного печива, подрібненого
75 г вершкового масла, розтопленого
та охолодженого до кімнатної температури
Дрібка солі

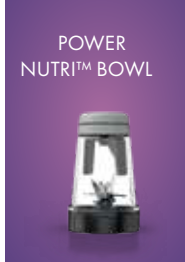


НАПОВНЕННЯ

250 г Кварку
300 г підсолоджененого згущеного молока
100 мл свіжого лимонного соку
50 г зацукрованих шматочків імбиру
1-2 краплі екстракту ванілі
Цедра 1 лимона

ПРИГОТУВАННЯ:

- 1 Додайте інгредієнти для кранчу в ЧАШУ до лінії Max Fill, але не перевищуючи її. Встановіть насадку з лезами.
- 2 Виберіть CRUSH, а потім безперервно повертайте Power Paddle проти годинникової стрілки під час змішування.
- 3 Додайте інгредієнти для наповнення в ЧАШУ до лінії Max Fill, але не перевищуючи її. Встановіть насадку з лезами.
- 4 Виберіть BLEND. Вийміть насадку з лезами після змішування.
- 5 Викладіть кранч та наповнення шарами в маленькі чашки для парфе або в одну середню скляну чашу
- 6 Остудіть приблизно 2 години до подачі.



КЛАСИЧНА АРАХІСОВА ПАСТА

ПРИГОТУВАННЯ: 5 ХВИЛИН
КОНТЕЙНЕР: ЧАШУ POWER NUTRI
РЕЖИМ: POWERMIX
КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 250 мл

ІНГРЕДІЄНТИ

200 г смаженого арахісу
1 столова ложка рапсової олії
Сіль за смаком

ПРИГОТУВАННЯ:

- 1 Помістіть усі інгредієнти в ЧАШУ в зазначеному порядку, а потім встановіть насадку з лезами.
- 2 Виберіть режим POWERMIX, потім безперервно повертайте змішувач Power Paddle проти годинникової стрілки під час змішування, поки програма не завершиться.
- 3 Вийміть насадку з лезами після змішування.



ПАШТЕТ З КОПЧЕНОЇ СКУМБРІЇ

ПРИГОТУВАННЯ: 5 ХВИЛИН
КОНТЕЙНЕР: ЧАШУ POWER NUTRI
РЕЖИМ: POWERMIX
КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 1

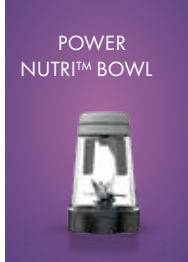
ІНГРЕДІЄНТИ

200 г копченого філе скумбрії, без шкіри,
розламати на шматочки
Цедра і сік 1/2 лимона
100 г вершкового сиру
2 столові ложки вершкового хрону
2 столові ложки подрібненої петрушки

ПРИГОТУВАННЯ:

- 1 Помістіть усі інгредієнти в ЧАШУ в зазначеному порядку, а потім встановіть насадку з лезами.
- 2 Виберіть режим POWERMIX, потім безперервно повертайте змішувач Power Paddle проти годинникової стрілки під час змішування, поки програма не завершиться.
- 3 Вийміть насадку з лезами після змішування.





ХУМУС З ПЕЧЕНИМ ПЕРЦЕМ

ПРИГОТУВАННЯ: 5 ХВИЛИН
КОНТЕЙНЕР: ЧАША POWER NUTRI
РЕЖИМ: MIX
КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 1

ІНГРЕДІЄНТИ

КЛАСИЧНИЙ ХУМУС

400 г консервованого нуту,
50 мл зцідженої рідини з нуту
15 мл лимонного соку
30 мл оливкової олії
1 зубчик часнику, очищений від шкірки
1 чайна ложка меленого кмину
1/2 чайної ложки паприки
1 столова ложка пасти тахіні
1 чайна ложка морської солі
Оливкова олія та паприка для подачі

ХУМУС З ЧЕРВОНИМ ПЕРЦЕМ

Додайте до інгредієнтів 100 г смаженого червоного перцю.

ХУМУС З КОРИАНДРОМ

Додайте до інгредієнтів 1/2 чайної ложки меленого коріандру та 10 г листя і стебел коріандру.

ПРИМІТКА. Якщо ви хочете отримати більш однорідну консистенцію використайте режим PULSE доки не отримаєте бажаний результат.

ПРИГОТУВАННЯ:

- 1 Помістіть усі інгредієнти в ЧАШУ в зазначеному порядку, а потім встановіть насадку з лезами.
- 2 Виберіть режим MIX, потім безперервно повертайте змішувач Power Paddle проти годинникової стрілки під час змішування, поки програма не завершиться.
- 3 Вийміть насадку з лезами після змішування.



СОУС ПЕСТО З БАЗИЛІКОМ ТА ПЕТРУШКОЮ

ПРИГОТУВАННЯ: 5 ХВИЛИН
КОНТЕЙНЕР: ЧАША POWER NUTRI
РЕЖИМ: MIX
КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 1

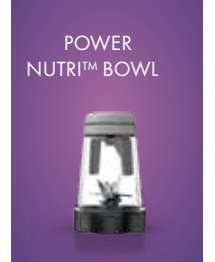
ІНГРЕДІЄНТИ

10 г листя базилика
10 г листя петрушки
1 зубчик часнику, очищений від шкірки
90 мл оливкової олії
25 г кедрових горіхів
25 г тертого сиру пармезан
1 дрібка солі
1 дрібка чорного перцю

ПРИГОТУВАННЯ:

- 1 Помістіть в ЧАШУ базилік, петрушку та часник. Встановіть насадку з лезами і вімкніть режим PULSE на 5 секунд.
- 2 Додайте олію, кедрові горіхи, пармезан і виберіть режим MIX, а потім безперервно крутіть Power Paddle проти годинникової стрілки, щоб отримати рівномірну консистенцію песто. Якщо ви віддаєте перевагу більш зернистій текстурі, використовуйте режим PULSE.
- 3 Вийміть насадку з лезами після змішування.
- 4 Приправте за смаком сіллю і перцем, а потім перекладіть у миску.

ПРИМІТКА. Якщо ви хочете отримати більш однорідну консистенцію використайте режим PULSE доки не отримаєте бажаний результат.



ПРИГОТУВАННЯ: 5 ХВИЛИН
КОНТЕЙНЕР: ЧАША POWER NUTRI
КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 4

ІНГРЕДІЄНТИ

- 1/2 невеликої цибулини, очищеної від шкірки порізаної на четвертинки
- 1 невеликий червоний чилі, очищений від насіння
- 1 зубчик часнику, очищений від шкірки
- 1 великий томат, очищений від насіння та розрізаний на четвертинки
- 10 г свіжого коріандру, стебла та листя
- 2 стиглих авокадо
- Сік з половини лайма
- Дрібка солі та перцю



ПРИГОТУВАННЯ:

- 1 Помістіть перші п'ять інгредієнтів в СКЛЯНКУ, потім встановіть насадку з лезами.
- 2 Натисніть PULSE 2-3 рази щоб покрошити інгредієнти. Зішкрібте інгредієнти зі стінок чаші.
- 3 Додайте авокадо, збризніть соком лайма і додайте приправи. Натисніть PULSE 2-4 рази, поки не буде досягнута бажана консистенція.
- 4 Вийміть насадку з лезами після змішування.

СВІЖИЙ М'ЯТНИЙ СОУС

ПРИГОТУВАННЯ: 5 ХВИЛИН
КОНТЕЙНЕР: ЧАША POWER NUTRI

КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 1

ІНГРЕДІЄНТИ

- 30 г листя м'яти
- 2 столові ложки білого винного оцту
- 1 столова ложка цукрової пудри
- 2 столові ложки окропу



ПРИГОТУВАННЯ:

- 1 Помістіть м'яту в ЧАШУ, потім встановіть насадку з лезами.
- 2 Натисніть PULSE 2-3 рази щоб покрошити інгредієнти
- 3 Додайте оцет, цукор і воду. Натисніть PULSE 2-3 рази до змішування.
- 4 Вийміть насадку з лезами після змішування.

ПОРАДА Додайте додатково 1-2 столові ложки окропу, якщо хочете розбавити соус.

МАРИНАД ДЛЯ ТАНДИРУ

ПРИГОТУВАННЯ: 10 ХВИЛИН
КОНТЕЙНЕР: ЧАШУ POWER NUTRI
КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 300 МЛ
РЕЖИМ: BLEND

ІНГРЕДІЄНТИ

- 1 чайна ложка меленого коріандру
- 1 чайна ложка меленого кмину
- 1 чайна ложка меленої куркуми
- 1 чайна ложка кайенського перцю
- 1 столова ложка гарам масала
- 1 столова ложка паприки
- 250 мл грецького йогурту
- 2 столові ложки лимонного соку
- 4 зубчики часнику
- 30 г кореня імбиру, очищеного від шкірки
- 1 червоний перець чилі (насіння видалено)*
- 1 чайна ложка солі

* Необов'язково

ПРИГОТУВАННЯ:

- 1 Помістіть усі інгредієнти в ЧАШУ в зазначеному порядку, а потім встановіть насадку з лезами.
- 2 Виберіть режим BLEND. Вийміть насадку з лезами після змішування.
- 3 Накрийте плоскою кришкою і зберігайте в холодильнику.



МЛИНЦІ

РЕЖИМ: BLEND
ПРИГОТУВАННЯ: 5 ХВИЛИН
КОНТЕЙНЕР: ЧАША POWER NUTRI

КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 1

ІНГРЕДІЄНТИ

- 1 середнє яйце
- 150 мл молока
- 60 г борошна
- Дрібка солі
- 1 чайна ложка соняшникової олії або кулінарний спрей



ПРИГОТУВАННЯ:

- 1 Помістіть інгредієнти в ЧАШУ в зазначеному порядку, потім встановіть насадку з лезами.
- 2 Виберіть режим BLEND. Видаліть насадку з лезами після змішування.
- 3 Нагрійте сковороду на помірному вогні. Протріть змащеним в олії папером або збризніть кулінарним спреєм.
- 4 Налийте в сковороду трохи тіста, розподіліть тонким шаром, щоб повністю покрити сковороду. Смажте нижню частину, поки вона не стане золотисто-коричневою, а зверху почне утворювати бульбашки.
- 5 Переверніть лопаткою і готуйте іншу сторону. Повторіть з тістом, що залишилося.
- 6 Подавайте зі скибочкою лимона і посипте цукром.



NINJA[®]

Foodi[®]

БЛЕНДЕР 2В1
POWER NUTRI[™]

CB100UK_IG_15Recipe_MP_201008_Mv4

AUTO-IG, FOODI and NINJA are registered trademarks of SharkNinja Operating LLC.

HYBRID EDGE and POWER NUTRI are trademarks of SharkNinja Operating LLC.

© 2021 SharkNinja Operating LLC