

INSPIRACJE KULINARNE

z blenderem
kielichowym



avenido

avenido

Blender kielichowy to urządzenie, które idealnie nadaje się do przygotowania:

- Koktajli i smoothie
- Zup kremów
- Sosów i dressingów
- Rozdrabniania orzechów, nasion
- Kruszenia lodu
- Przygotowania mas do ciast i naleśników



Cenne wskazówki

☞ **Kolejność składników ma znaczenie** – najpierw dodaj płynne składniki, potem miękkie (np. banany), a na końcu twarde (np. lód, zamrożone owoce, orzechy). Dzięki temu ostrza się nie zablokują.

☞ **Nie przepelniaj kielicha** – zostaw zawsze trochę przestrzeni (ok. 2–3 cm od górnej krawędzi), szczególnie przy gorących zupach – zapobiegiesz rozpryskom.

☞ **Używaj funkcji pulsacyjnej** – do wstępnego rozdrabniania orzechów, cebuli, lodu itp.





avenido

INSPIRACJE KULINARNE



Smoothie „Zielona Energia”

Składniki:

- 1 banan
- 1 szklanka świeżego szpinaku
- 1/2 awokado
- 1/2 szklanki soku jabłkowego
- 1/2 szklanki wody kokosowej lub zwykłej
- Sok z 1/2 limonki
- Kostki lodu (opcjonalnie)

👉 **Wskazówka:** Dodaj 1 łyżkę nasion chia lub siemienia lnianego dla więcej błonnika.



Zupa krem z pieczonej papryki

Składniki:

- 3 pieczone czerwone papryki (bez skórki)
- 1/2 ugotowanej cebuli
- 1 ząbek czosnku
- 1 szklanka bulionu warzywnego
- 2 łyżki śmietanki lub mleka roślinnego
- Sól, pieprz, papryka wędzona

👉 **Wskazówka:** Używaj blendera w trybie pulsacyjnym, a potem na wysokich obrotach do uzyskania idealnie gładkiej konsystencji.



Ciasto naleśnikowe "bez grudek"

Składniki:

- 1,5 szklanki mleka
- 1 szklanka mąki pszennej
- 2 jajka
- Szczypta soli
- 1 łyżka oleju roślinnego
- 1 łyżeczka cukru (opcjonalnie)

Sposób: Wszystko miksuj przez 15–20 sekund, aż do uzyskania gładkiej masy.

👉 **Wskazówka:** Przelej bezpośrednio z kielicha na patelnię – mniej zmywania!



Mrożony koktajl kawowy z mlekiem migdałowym

Składniki (2 porcje):

- 1 filiżanka zaparzonego, mocnego espresso (schłodzonego i zamrożonego w kostkach lodu)
- 1 szklanka mleka migdałowego
- 1 łyżeczka syropu klonowego (opcjonalnie)
- 1/4 łyżeczki cynamonu lub ekstraktu waniliowego (opcjonalnie)

👉 **Wskazówka:** Posyp startą gorzką czekoladą i dodaj kostkę lodu dla dłuższego chłodzenia.



Domowy hummus klasyczny

Składniki:

- 1 puszka (ok. 400 g) ciecierzycy (lub 200 g ugotowanej)
- 2 łyżki pasty tahini
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżki soku z cytryny
- 3–4 łyżki wody lub zalewy z ciecierzycy
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól, pieprz do smaku
- Opcjonalnie: szczypta kminu rzymskiego, papryki wędzonej

Sposób: Wszystko miksuj przez 15–20 sekund, aż do uzyskania gładkiej masy.

👉 **Wskazówka:** Podawaj z oliwą i sezamem na wierzchu, z warzywami lub pitą.



Sorbet mango z cytryn (3-składnikowy)

Składniki:

- 2 szklanki zamrożonych kawałków mango
- Sok z 1/2 cytryny lub limonki
- 1–2 łyżki syropu z agawy/miodu (opcjonalnie)

Wykonanie:

- Wrzuć mango do blendera.
- Dodaj sok i opcjonalnie słodzik.
- Blenduj z przerwami, aż powstanie gładki, gęsty sorbet.

👉 **Wskazówka:** Dla lepszej konsystencji możesz dodać 2–3 łyżki mleka kokosowego lub roślinnego.

Domowy keczup

Składniki:

- 1 puszka pomidorów
- 1 łyżka octu jabłkowego
- 1 łyżeczka cukru kokosowego / trzcinowego
- 1/4 łyżeczki cynamonu, soli, pieprzu, musztardy w proszku
- 1/2 łyżeczki czosnku i cebuli w proszku (opcjonalnie)

👉 Blenduj i gotuj 10 minut (lub zostaw jako „surowy keczup” do burgerów warzywnych).



avenido

Pesto bazyliowe

Składniki:

- 2 szklanki świeżej bazylii
- 1/2 szklanki oliwy z oliwek
- 1/4 szklanki orzeszków piniowych lub słonecznika
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki parmezanu (lub płatków drożdżowych – wersja wegańska)
- Sól, pieprz do smaku

👉 Blenduj do uzyskania gęstej pasty.

avenido

★ Blendery kielichowe dostępne są na naszych aukcjach – sprawdź, co dla Ciebie przygotowaliśmy!

🔗 **Sprawdź nasze oferty tutaj:**

