



MioMat



Instrukcja Obsługi Przepisy



Skrócona instrukcja obsługi - Mleko

1.

Odmierz swoje składniki za pomocą miarki MioMat.

2.

Włóż składniki do MioMatu.

3.

Wlej wodę pomiędzy liniami MIN i MAX.

4.

Przymocuj cylinder mielący do górnej części MioMatu, obracając go w kierunku kłódki widocznej na cylindrze mielącym..

5.

Zamknij górę.

6.

Podłącz MioMat.

7.

Wybierz odpowiedni program, naciskając przycisk wyboru "select".

8.

Naciśnij przycisk "start".

9.

MioMat rozpocznie miksowanie i podgrzewanie.

10.

Po kilku minutach MioMat zacznie wydawać sygnał dźwiękowy. Oznacza to, że mleko jest gotowe.

11.

Odłącz MioMat, aby go wyłączyć.

12.

Otwórz MioMat.

13.

Zdejmij cylinder mielący.

14.

Opłucz metalową część góry pod bieżącą wodą i wyczyść ją gąbką. Zachowaj ostrożność w pobliżu ostrzy.

15.

Opłucz cylinder mielący pod bieżącą wodą i wyczyść go gąbką.

16.

Odcedź mleko przez dołączone sitko.

17.

Opłucz wnętrze MioMatu pod bieżącą wodą i wyczyść je gąbką.

18.

Ciesz się domowym mlekiem.

Skrócona instrukcja obsługi - Zupy | Owsianki | Koktajle

1.

Pokrój surowe składniki na kawałki wielkości kęsa.

2.

Włóż pokrojone składniki do MioMatu.

3.

Wlej wodę pomiędzy liniami MIN i MAX.

4.

Zdejmij cylinder mielący z górnej części MioMatu.

5.

Zamknij górę.

6.

Podłącz MioMat.

7.

Wybierz odpowiedni program, naciskając przycisk wyboru "select".

8.

Naciśnij przycisk "start".

9.

MioMat rozpocznie miksowanie i podgrzewanie.

10.

Po kilku minutach MioMat zacznie wydawać sygnał dźwiękowy. Oznacza to, że jedzenie jest gotowe.

11.

Odłącz MioMat, aby go wyłączyć.

12.

Otwórz MioMat.

13.

Opłucz metalową część góry pod bieżącą wodą i wyczyść ją gąbką. Zachowaj ostrożność w pobliżu ostrzy.

14.

Przelej przygotowane jedzenie bezpośrednio do misek lub szklanek, a resztę do pojemnika.

15.

Opłucz wnętrze MioMatu pod bieżącą wodą i wyczyść je gąbką.

16.

Ciesz się zupą, owsianką lub smoothie.

Lista części MioMat

1. Dolna część MioMatu

Wlewając wodę do MioMatu, upewnij się, że znajduje się on na płaskiej powierzchni, aby uniknąć przepełnienia lub niedopełnienia. Górna i dolna część MioMatu nie są uszczelnione po zamknięciu. Jest tam szczelina, która umożliwia ujęcie pary.



2. Cylinder mielący

Cylinder mielący koncentruje przepływ wody wokół ostrzy, co umożliwia im szybsze obracanie się, dając w rezultacie bardzo kremowe mleko.



— MAX
— MIN

Minimalny i maksymalny poziom wody jest wskazany wewnątrz MioMatu. Zawsze powinno być więcej płynu (wody, mleka roślinnego, bulionu) niż składników suchych.

3. Góra MioMatu

Przyciski MioMatu są dotykowe, więc nie trzeba używać siły, aby je nacisnąć.

Przycisk STOP przestaje reagować po minucie wybierania programu ze względu na mleko sojowe, które może być trujące, jeśli nie jest odpowiednio ugotowane.

odłącz MioMat, jeśli chcesz anulować program.

Kiedy MioMat zakończy przygotowywanie jedzenia, przez jedną minutę będzie emitowany sygnał dźwiękowy. Wybrany program zacznie migać, informując o jego zakończeniu.

Stale świecąca się kontrolka programu – program jest nadal w toku.

Migająca kontrolka programu – program został zakończony.



4. Sitko

Jeśli uznasz, że mleko roślinne jest zbyt ziarniste nawet po odciedzeniu, zalecamy zaopatrzenie się w woreczek lub ściereczkę do odciedzania mleka roślinnego, aby odcedzić nawet najmniejsze cząsteczki. Sitko MioMat można myć w zmywarce.



5. Miarka

Jedna miarka MioMat to $\approx 1/2$ amerykańskiej miarki | 3,4 uncji | 100ml. Wszystkie wymiary w naszych przepisach dotyczą suchych składników przed namoczeniem. Kubek MioMat można myć w zmywarce.

6. Standardowy przewód zasilający



Cylinder mielący

W sekcji z przepisami zauważysz, że przy każdym przepisie znajduje się informacja o konieczności użycia cylindra mielącego.

Podczas przygotowywania mleka roślinnego i programu czyszczenia należy założyć cylinder mielący.

Oznacza to, że jeśli korzystasz z programu RAW MILK, CEREAL MILK, SOY MILK lub, CLEANING, MUSISZ mieć zamontowany cylinder mielący!

MioMat nie jest w stanie wykryć, czy cylinder mielący nie jest założony wtedy, kiedy powinien. Jeżeli nie założysz go podczas przygotowywania mleka lub programu czyszczenia, MioMat wyleje wodę.



Założony cylinder mielący



Zdjęty cylinder mielący



Pamiętaj o zablokowaniu cylindra mielącego na miejscu, obracając go.



Program "Surowe mleko" (Raw milk)



Mleko orzechowe o najbardziej kremowej konsystencji i zachowanych składnikach odżywczych. Optymalna temperatura 42°C/107°F pozwala zachować większość smaku, zachowując jednocześnie wszystkie składniki odżywcze i witaminy w stanie nienaruszonym. Idealny do migdałów, orzechów nerkowca, orzechów kokosowych, orzechów laskowych, pestek dyni, nasion słonecznika, sezamu, orzeszków ziemnych, pistacji lub dowolnej ich kombinacji. Eksperymentuj z mieszaniem różnych orzechów, aby znaleźć swoją ulubioną kombinację.

42°C/107°F - 12 minut



Program "Mleko zbożowe" (Cereal milk)



Do wszystkich kremowych gotowanych mlek ze zbóż i zbóż takich jak ryż, komosa ryżowa, amarantus, kasza gryczana, żyto, owies, mak czy proso.

Ciesz się zaletami gotowanego mleka roślinnego bez konieczności wstępnego gotowania składników. MioMat zrobi to za Ciebie.

95°C/203°F - 20-25 min



Program "Mleko sojowe" (Soy milk)



Ponieważ soja wymaga specjalnego traktowania, opracowaliśmy program wyłącznie dla mleka sojowego. Zapewnia to najlepsze możliwe mleko sojowe. Ponownie, nie jest konieczne wstępne gotowanie nasion soi.

90°C/194°F - 30-35 minut



Program "Czyszczenie" (Cleaning)

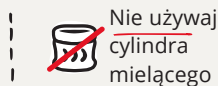


Za pomocą tego programu możesz szybko umyć MioMat przed dokładnym czyszczeniem. Wystarczy włączyć wodę pomiędzy liniami wskazanymi wewnątrz MioMatu i dodać 2 krople środka czyszczącego. Zamontuj cylinder mielący, zamknij MioMat i uruchom program.

5 minut



Program "Kremowa zupa" (Creamy soup)



Nie używaj
cylindra
mielącego

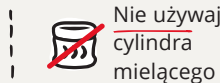
Zdrowa zupa warzywna przygotowana podczas spędzania czasu na robieniu tego, co kochasz. W tym programie składniki gotowane są w temperaturze 95°C (203°F).

Gładkie i jedwabiste, gotowe w 30 minut.

95°C/203°F - 30 minut



Program "Zupa" (Chunky soup)



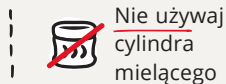
Nie używaj
cylindra
mielącego

Wyłącznie do przygotowywania zup warzywnych ze zbożami lub roślinami strączkowymi z pozostawieniem grubych kawałków. W tym programie składniki gotuje się w temperaturze 95°C (203°F) i nie mieli się ich całkowicie.

95°C/203°F - 30 minut



Program "Owsianka" (Porridge)



Nie używaj
cylindra
mielącego

Śniadanie przygotowane podczas przygotowań na cały dzień. Możesz przygotować pyszną owsiankę z ziaren takich jak ryż, owies, komosa ryżowa, proso, amarantus i pszenica. Wymieszaj je z warzywami i/lub owocami, aby nadać owsiance inny smak.

95°C/203°F - 30 minut



Program "Koktajl" (Smoothie)



Nie używaj
cylindra
mielącego

Do przygotowywania soków i koktajli. Mieszaj ulubione owoce i warzywa z wodą, mlekiem lub wodą kokosową. Każdy uwielbia świeże koktajle. :) Program „Smoothie” to jedyny program, który nie podgrzewa jedzenia.

8 minut

**Problem****Możliwa przyczyna****Rozwiązanie**

Składniki nie były wystarczająco zmielone.	Za dużo składników.	Użyj zalecanych ilości.
	Za mało wody.	Dolej wody w zakresie od 1100ml do 1300ml.
Zupa jest bardzo wodnista.	Brakuje składników zagęszczających.	Dodaj miarkę ziaren lub roślin strączkowych. Możesz również dodać warzywa zagęszczające, takie jak ziemniaki lub cukinia.
	Niepoprawnie podłączona wtyczka.	Podłącz poprawnie wtyczkę.
Urządzenie nie działa, a lampka kontrolna nie świeci.	Awaria zasilacza.	Skontaktuj się z dystrybutorem.
	Pokrywa nie jest dobrze przymocowana do dolnej części urządzenia.	Dokładnie dociśnij pokrywę.
Urządzenie nagrzewa się, ale nie mieli.	Awaria podstawy. Uszkodzenie silnika.	Skontaktuj się z dystrybutorem.
	Za dużo składników.	Pozostaw urządzenie do ostygnięcia. Upewnij się, że ilość składników jest prawidłowa.
Urządzenie wyłączyło się bez dokończenia programu.	Składniki przypaliły się i przykleiły do dna urządzenia. Powodem jest zbyt duża ilość składników, lub zbyt mała ilość wody.	Opróżnij urządzenie i pozwól mu ostygnąć. Usuń przyklejone jedzenie za pomocą gąbki i środka czyszczącego. Użyj zalecanej ilości składników. Zawsze dodawaj więcej wody niż suchych składników. Nie używaj wcześniej ugotowanych lub przetworzonych składników.



Problem



Możliwa przyczyna



Rozwiązanie

Mleko/woda wylało się z MioMatu	Nie użyłeś cylindra mielącego.	Do programów mleko i czyszczenie ZAWSZE zakładaj cylinder mielący.
	Użyłeś przetworzonej żywności.	Używaj tylko surowych składników, które nie były wcześniej przetwarzane.
	Za dużo wody lub składników.	Wlewając wodę do MioMatu zawsze upewnij się, że jest pomiędzy liniami MIN i MAX wskazanymi wewnątrz MioMatu.
Moje mleko się rozdzieliło.	Ponieważ domowe mleko niezawiera żadnych sztucznych stabilizatorów, mleko z czasem będzie się rozdzielać.	Aby to naprawić wystarczy potrząsnąć butelką z mlekiem kilka razy, a mleko się połączy i będzie gotowe do spożycia.
Mleko jest za gęste nawet po odcedzeniu.	Za dużo składników.	Użyj mniej składników, lub użyj woreczka do odcedzania mleka, aby odcedzić nawet najmniejsze kawałki.
MioMat zatrzymał się w trakcie programu.	Za mało wody.	Wlewając wodę do MioMatu zawsze upewnij się, że jest pomiędzy liniami MIN i MAX wskazanymi wewnątrz MioMatu.
	Zbyt dużo wody.	Woda w MioMacie nie może przekraczać linii MAX wskazanej wewnątrz MioMatu.
	MioMat się przegrzał. Nalałeś gorącej wody do MioMatu lub nie pozwoliłeś mu wystygnąć pomiędzy programami.	Opróżnij urządzenie i pozwól mu ostygnąć. Następnie używaj urządzenia jak zwykle z zimną wodą i pozwól mu ostygnąć pomiędzy programami przez co najmniej 20 minut.



Problem



Możliwa przyczyna



Rozwiązanie

Programy trwają zbyt długo.	MioMat jest nadal podłączony. Po użyciu programu Mleko zbożowe lub sojowe MioMat będzie mieszać i utrzymywać mleko w cieple, jeśli nie odłączysz go od gniazdka.	Odłącz MioMat od gniazdka po zakończeniu programu. Stałe świecąca lampka kontrolna programu - program nadal trwa. Migająca lampka kontrolna programu – program jest zakończony. Wszystkie lampki kontrolne migają - program się jeszcze nie skończył.
Wszystkie lampki kontrolne migają i MioMat wydaje dźwięk: "beep" pauza "beep" pauza "beep"... Błąd 1	W MioMacie jest za mało wody.	Dodaj zimną wodę między wskazane linie.
Wszystkie lampki kontrolne migają i MioMat wydaje dźwięk: "beep beep pauza "beep" "beep" pauza "beep beep" ... Błąd 2	Woda w MioMacie jest za gorąca.	Wymień wodę na zimną.
Wszystkie lampki kontrolne migają i MioMat wydaje dźwięk: *beep beep beep" "beep" *beep" pauza... Błąd 5	Złe napięcie zasilania	Upewnij się, że napięcie to 230V.
Wszystkie lampki kontrolne migają i MioMat wydaje dźwięk w innych odstępach.	Wiele możliwych przyczyn	Skontaktuj się z nami mailowo: kontakt@miomat.pl podając numer błędu.
Chcę zrobić mniej mleka.	W MioMacie możesz zrobić określoną ilość mleka, która wynosi: 1.1l - 1.3 l.	Możesz zamrozić resztę mleka. Umieść je w foremkach do lodu i zamroź. Mrożone mleko będzie trwać do 3 miesięcy.
Nie czuję "kliknięcia", gdy naciskam przyciski wybierania lub startu.		Przyciski są dotykowe, więc nie klikają.
Podczas przygotowywania mleka migdałowego powstaje za dużo pulpy.	Skórki z migdałów są bardzo trudne do zblendowania.	Jeśli chcesz zrobić mleko migdałowe, które nie wymaga precedzania, użyj blanszowanych migdałów.



Problem



Możliwa przyczyna



Rozwiązanie

Przez przypadek
wybrałem/zaznaczył
em niewłaściwy
program, a przycisk
STOP nie działa.

Przycisk STOP działa dopiero po
zakończeniu programu ze
względu na mleko sojowe,
które może być trujące, jeśli nie
jest dobrze ugotowane."

Odłącz MioMat z gniazdka,
poczekaj kilka sekund,
ponownie podłącz i wybierz
pożądany program. Może być
konieczne poczekanie, aż
MioMat ostygnie, jeśli jest
gorący.

Nie wiem, czy mogę
użyć mrożonych
warzyw i owoców w
MioMacie.

Tak, możesz! Po prostu pozwól,
aby się częściowo rozmroziły.
Nie mogą być zupełnie
zamarznęte. Możesz zostawić
rozmrzające produkty w
MioMacie po dodaniu wody, co
przyspieszy proces
rozmrzania.

Dno się przypaliło.

Składniki przywarły do
dna i się przypaliły.

Następnym razem wlej jedną
szklankę wody do MioMatu
przed dodaniem innych
składników. Zapobiegnie to
przywieraniu składników do
dna i spaleni się. Dodaj także
najcięższe składniki na końcu.

Mój MioMat ma
przebarwienia, jest
zabrudzony na dnie i
ogólnie ma zabrudzenia,
których nie można łatwo
usunąć mydłem.

Duże zmiany temperatury i
ekspozycja na powietrze
powodują te przebarwienia na
powierzchni i gromadzenie się
brudu.

Dodaj jedną szklankę wody z
łyżeczką sody oczyszczonej i
wymieszaj przez 1 minutę, a
następnie wyczyść zabrudzone
miejsce. Następnie umyj
MioMat środkiem czyszczącym..

MioMat paruje.

Normalny proces gotowania

Mam problem, który nie
jest tutaj wymieniony.

Skontaktuj się z nami mailowo:
kontakt@miomat.pl a
pomocemy najszybciej jak
potrafimy :)

3 opcje czyszczenia

1. Zaraz po użyciu

Najprościej i najszybciej można wyczyścić MioMat zaraz po przygotowaniu jedzenia/mleka. Po otwarciu MioMatu zanieś górę do zlewu i umyj metalową część gąbką z mydłem. Dzięki temu składniki nie będą miały czasu przykleić się do stali nierdzewnej.

2. Po pozostawieniu do wyschnięcia

Jeśli nie mogłeś wyczyścić MioMatu zaraz po użyciu, a składniki już przykleiły się do stali nierdzewnej, użyj programu czyszczącego, aby je namoczyć i ułatwić czyszczenie. Dodaj 2 krople środka czyszczącego do wnętrza MioMatu, wlej wodę pomiędzy linie, załóż cylinder mielący i rozpocznij program czyszczenia. Po zakończeniu wyczyść MioMat gąbką.

3. Po pozostawieniu do wyschnięcia (Dogłębne czyszczenie)

Po dłuższym czasie używania MioMatu w jego wnętrzu mogą pojawić się odbarwienia, plamy lub rdza.

Ponieważ MioMat jest wykonany ze stali nierdzewnej 304, wszystkie elementy znajdują się wyłącznie na powierzchni stali nierdzewnej i można je łatwo wyczyścić roztworem sody oczyszczonej i octu.

Wystarczy wlać do MioMatu 1 szklankę octu i wsypać 1 łyżkę sody oczyszczonej i pozostawić to na 1 minutę, a następnie wyszorować zabrudzone miejsca gąbką. Górną część MioMatu (metalową) można również czyścić za pomocą namoczonej gąbki.

Następnie wyczyść MioMat środkiem czyszczącym i Twój MioMat powinien wyglądać jak nowy :)

- Części ze stali nierdzewnej można czyścić pod bieżącą wodą..
- Do czyszczenia zewnętrznej części MioMatu używaj wilgotnej szmatki.
- Panel sterowania w żadnym wypadku nie powinien zostać zamoczony.
- MioMat NIE nadaje się do mycia w zmywarce.
- Możesz umieścić MioMat w mokrym zlewie, nie zanurzaj go jednak w wodzie.
- Nie używaj szczotek stalowych, wełnianych ani drucianych, ponieważ mogą one uszkodzić powierzchnię stali nierdzewnej
- Zachowaj ostrożność podczas czyszczenia górnej części MioMatu, ponieważ ostrza są ostre.



Obejrzyj jak wyczyścić MioMat



Ważne instrukcje i środki zapobiegawcze



MioMat jest produkowany zgodnie z europejskimi i amerykańskimi standardami jakości i certyfikowany w laboratoriach w Chile i Chinach.

Przed otwarciem MioMatu należy odłączyć przewód, gdy urządzenie wyda sygnał dźwiękowy na zakończenie programu.

Należy także odłączyć go od prądu, gdy urządzenie nie jest używane.

MioMat wymaga napięcia 220–240 V / 50 Hz–60 Hz. Upewnij się, że tak jest w Twoim przypadku.

Aby zapobiec porażeniu prądem lub uszkodzeniu urządzenia, nie wolno dopuścić do zamoczenia podłączonego kabla ani pokrywy urządzenia. Nie używaj urządzenia, jeśli wtyczka lub przewód są uszkodzone.

Nigdy nie uruchamiaj urządzenia, jeśli poziom wody jest niższy niż 1100 ml (wskazany wewnątrz).

Nigdy nie uruchamiaj urządzenia, jeśli poziom wody przekracza 1300 ml (wskazany wewnątrz).

Podczas i po użyciu części maszyny mogą się nagrzewać. Nie używaj go ponownie, dopóki MioMat nie ostygnie. Szacowany czas oczekiwania: 20 minut. (Dotyczy to wyłącznie programów: Mleko zbożowe, Mleko sojowe, Zupa kremowa, Zupa z kawałkami i Owsianka) Jeśli urządzenie jest używane przez dzieci lub w ich pobliżu, konieczny jest nadzór.

W przypadku używania w pobliżu dzieci kabel należy podłączyć w taki sposób, aby nie było możliwości wyciągnięcia MioMatu poza obszar pracy.

MioMat NIE nadaje się do mycia w zmywarce. Nie używać na zewnątrz.

Nie umieszczaj urządzenia na lub w pobliżu kuchenki gazowej lub elektrycznej, ani w piekarniku.

Zachowaj szczególną ostrożność podczas przenoszenia urządzenia wypełnionego żywnością, wodą lub innymi gorącymi płynami, ponieważ MioMat nie jest szczelnie zamknięty.

MioMat jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Wykorzystanie komercyjne jest surowo zabronione.

Nie podnoś pokrywy w trakcie procesu. Spowoduje to anulowanie programu.

Niniejsza maszyna nie jest przeznaczona do obsługi przez dzieci lub osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych, a także osoby nieposiadające doświadczenia lub przeszkolenia w zakresie jego obsługi.

W takich przypadkach konieczny jest nadzór i/lub szkolenie zgodnie z instrukcjami MioMat.

Zakres gwarancji

Gwarancja MioMat obejmuje wadliwe części lub uszkodzenia fabryczne, a nie obejmuje uszkodzeń spowodowanych wypadkami, niewłaściwym użytkowaniem, niewłaściwym użyciem, zaniedbaniem, nieautoryzowanym serwisem technicznym, użytkowaniem komercyjnym i naprawami wykonanymi przez osoby nieupoważnione do serwisowania urządzenia lub jakiegokolwiek inne problemy, które nie są związane z wadliwymi częściami lub uszkodzeniami fabrycznymi. Przy oddawaniu urządzenia na gwarancji należy przedstawić dowód zakupu. Twój MioMat jest objęty gwarancją przez 2 lata od zakupu, zgodnie z datą na dowodzie zakupu. Koszty wysyłki i obsługi serwisu technicznego zostaną pokryte przez klienta zgłaszającego urządzenie na gwarancji.

Zanim oddasz MioMat do naprawy gwarancyjnej, zapoznaj się z instrukcją rozwiązywania problemów w niniejszej Instrukcji obsługi - może to być łatwe rozwiązanie :) Jeśli MioMat w dalszym ciągu nie działa prawidłowo, skontaktuj się z nami bezpośrednio pod adresem kontakt@miomat.pl i przekaż szczegółowy opis problemu problem z Twoim MioMatem, a ja dołożę wszelkich starań, aby Ci pomóc.



Nigdy nie wkładaj do MioMatu

Nie wkładaj obcych przedmiotów, wcześniej przetworzonej lub ugotowanej żywności do MioMatu.

Używaj wyłącznie roślin strączkowych, orzechów, warzyw, owoców, zbóż, nasion, wody i innych składników używanych w naszych przepisach.



Recipe Book



Ponad 80 pysznych przepisów







Surowe mleko

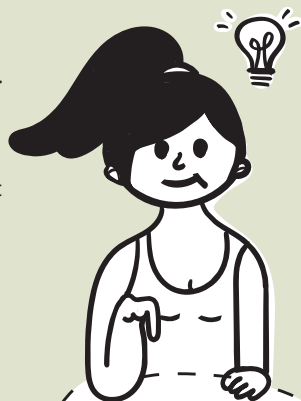
Przygotuj swoje ulubione mleko roślinne z dowolnych orzechów lub nasion. Puść wodze fantazji i mieszaj ze sobą różne rodzaje składników.

🍴 1.1l - 1.3l

🕒 15 minut

Jak zrobić mleko roślinne bez przepisu?

1. Użyj od 2 do 3 miarek orzechów lub nasion (Sugerujemy rozpoczęcie od jednej miarki składników i dodawanie więcej, jeśli chcesz uzyskać gęstsze mleko).
2. (Opcjonalnie) Namocz składniki przez co najmniej 4 godziny.
3. Umieść wszystkie składniki w MioMacie.
4. Wlej zimną wodę pomiędzy wskazane linie MIN i MAX wewnątrz MioMatu.
5. Następnie zdejmij górę i zamocuj cylinder mielący obracając go w kierunku „zamkniętej kłódki” widocznej na cylindrze mielącym.
6. Zamknij MioMat. Nie martw się, jeśli między górną i dolną częścią jest niewielka przerwa, to miejsce na ujście pary podczas gotowania.
7. Podłącz MioMat i wybierz program RAW Milk poprzez naciśnięcie przycisku wyboru.
8. Naciśnij przycisk start, aby uruchomić program.
9. Po 12 minutach MioMat zacznie wydawać sygnał dźwiękowy. To oznacza że Twoje mleko jest gotowe.
10. Odcedź mleko za pomocą dołączonego sitka. Możesz użyć łyżki, do zamieszania miazgu na sitku, aby szybciej odcedzić mleko.



Zalecana maksymalna ilość miarek MioMat do mleka to 3. Jak zawsze, najlepiej poeksperymentować i znaleźć konsystencję idealną dla siebie.



Mleko migdałowe



1.1l - 1.3l



15
min



Użyj
cyindra
mielącego

Składniki

- 1 miarka migdałów
- zimna woda

Opcjonalnie

- 1/2 laski wanilii lub 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 2 łyżki syropu klonowego

Sposób przygotowania

1. Wsyp 1 miarkę migdałów do MioMatu.
2. Wlej zimną wodę pomiędzy linie MIN i MAX wskazane wewnątrz MioMatu.
3. Jeśli chcesz, możesz opcjonalnie dodać 1/2 laski wanilii lub 1 łyżeczkę ekstraktu waniliowego i/lub 2 łyżki syropu klonowy.
4. Przymocuj cylinder mielący obracając go w kierunku „zamkniętej kłódki” widocznej na cylindrze mielącym. Jeśli pominiesz ten krok, MioMat rozleje wodę.
5. Zamknij MioMat. Nie martw się, jeśli między górą a dołem jest niewielka szczelina, jest tam aby podczas gotowania wydobywała się para
6. Podłącz MioMat.
7. Wybierz program “Raw milk” (Surowe mleko), naciskając przycisk wyboru.
8. Naciśnij przycisk “start”.
9. Po 12 minutach MioMat zacznie wydawać sygnał dźwiękowy. Oznacza to, że mleko jest gotowe.
10. Odłącz MioMat i otwórz go.
11. Odcedź mleko za pomocą dołączonego sitka.
12. Ciesz się świeżo przygotowanym mlekiem migdałowym.



Czy chcesz zrobić mleko migdałowe bez potrzeby odcedzania? To proste, użyj namoczonych blanszowanych migdałów.

Mleko z nerkowców



1.1l - 1.3l



15
min



Użyj
cylindra
mielącego

Składniki

- 1 miarka orzechów nerkowca
- zimna woda

Opcjonalnie

- 1/2 laski wanilii lub 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 1 łyżka cukru kokosowego



Sposób przygotowania

1. Wsyp 1 miarkę orzechów nerkowca do MioMatu.
2. Wlej zimną wodę pomiędzy linie MIN i MAX wskazane wewnątrz MioMat.
3. Jeśli chcesz, możesz opcjonalnie dodać 1/2 laski wanilii lub 1 łyżeczkę ekstraktu waniliowego i/lub 1 łyżkę cukru kokosowego.
4. Przymocuj cylinder mielący obracając go w kierunku „zamkniętej kłódki” widocznej na cylindrze mielącym. Jeśli pominiesz ten krok, MioMat rozleje wodę.
5. Zamknij MioMat. Nie martw się, jeśli między górą a dołem jest niewielka szczelina, jest tam aby podczas gotowania wydobywała się para
6. Podłącz MioMat.
7. Wybierz program “Raw milk” (Surowe mleko), naciskając przycisk wyboru.
8. Naciśnij przycisk “start”.
9. Po 12 minutach MioMat zacznie wydawać sygnał dźwiękowy. Oznacza to, że mleko jest gotowe.
10. Odłącz MioMat i otwórz go.
11. Odcedź mleko za pomocą dołączonego sitka.
12. Ciesz się świeżo przygotowanym mlekiem z nerkowców.



Mleko owsiane



1.1l - 1.3l



15
min



Użyj
cyindra
mielącego

Składniki

- 1 miarka nienamoczonych płatków owsianych
- 1 łyżka oleju tłoczonego na zimno (olej lniany, olej z nasion konopi, olej kokosowy, oliwa z oliwek itp.)
- 2 łyżki syropu klonowego
- 1 łyżeczka wanilii lub 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- zimna woda

Sposób przygotowania

1. Wsyp 1 miarkę nienamoczonych płatków owsianych do MioMatu.
2. Wlej zimną wodę pomiędzy linie MIN i MAX wskazane wewnątrz MioMat.
3. Dodaj 1 łyżkę oleju tłoczonego na zimno (np. olej kokosowy), 2 łyżki syropu klonowego i 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego.
4. Przymocuj cylinder mielący obracając go w kierunku „zamkniętej kłódki” widocznej na cylindrze mielącym. Jeśli pominiesz ten krok, MioMat rozleje wodę.
5. Zamknij MioMat. Nie martw się, jeśli między górą a dołem jest niewielka szczelina, jest tam aby podczas gotowania wydobywała się para
6. Podłącz MioMat.
7. Wybierz program “Raw milk” (Surowe mleko), naciskając przycisk wyboru.
8. Naciśnij przycisk “start”.
9. Po 12 minutach MioMat zacznie wydawać sygnał dźwiękowy. Oznacza to, że mleko jest gotowe.
10. Odłącz MioMat i otwórz go.
11. Odcedź mleko za pomocą dołączonego sitka.
12. Ciesz się świeżo przygotowanym mlekiem owsianym.

Mleko Orzechowe



1.1l -1,3l



15 min



Użyj
cylindra
mielącego

Składniki

- 1 miarka orzechów włoskich
- zimna woda

Opcjonalnie

- 2 łyżki miodu



Sposób przygotowania

1. Wsyp 1 miarkę orzechów włoskich do MioMatu.
2. Wlej zimną wodę pomiędzy linie MIN i MAX wskazane wewnątrz MioMatu.
3. Opcjonalnie możesz dodać 2 łyżki miodu.
4. Przymocuj cylinder mielący obracając go w kierunku „zamkniętej kłódki” widocznej na cylindrze mielącym. Jeśli pominiesz ten krok, MioMat rozleje wodę.
5. Zamknij MioMat. Nie martw się, jeśli między górą a dołem jest niewielka szczelina, jest tam aby podczas gotowania wydobywała się para
6. Podłącz MioMat.
7. Wybierz program “Raw milk” (Surowe mleko), naciskając przycisk wyboru.
8. Naciśnij przycisk “start”.
9. Po 12 minutach MioMat zacznie wydawać sygnał dźwiękowy. Oznacza to, że mleko jest gotowe.
10. Odłącz MioMat i otwórz go.
11. Odcedź mleko za pomocą dołączonego sitka.
12. Ciesz się świeżo przygotowanym mlekiem orzechowym.



Chciałbyś, żeby twoje mleko było świeże przez dłuższy czas? Dodaj szczyptę soli przed uruchomieniem programu. Sól działa jako środek konserwujący, ponieważ obniża aktywność wody w produktach spożywczych.





Mleko czekoladowe z orzechów laskowych



1.1l -1,3,l



15 min



Użyj
cylindra
mielącego

Składniki

- 1 miarka orzechów laskowych
- 1/2 miarki migdałów
- 2 łyżki kakao
- 4 daktyle (bez pestek)
- zimna woda

Sposób przygotowania

1. Wsyp 1 miarkę orzechów laskowych i 1/2 miarki migdałów do MioMatu.
2. Wlej zimną wodę pomiędzy linie MIN i MAX wskazane wewnątrz MioMatu.
3. Dodaj 2 łyżki kakao i 4 daktyle (bez pestek).
4. Przymocuj cylinder mielący obracając go w kierunku „zamkniętej kłódki” widocznej na cylindrze mielącym. Jeśli pominiesz ten krok, MioMat rozleje wodę.
5. Zamknij MioMat. Nie martw się, jeśli między górą a dołem jest niewielka szczelina, jest tam aby podczas gotowania wydobywała się para
6. Podłącz MioMat.
7. Wybierz program “Raw milk” (Surowe mleko), naciskając przycisk wyboru.
8. Naciśnij przycisk “start”.
9. Po 12 minutach MioMat zacznie wydawać sygnał dźwiękowy. Oznacza to, że mleko jest gotowe.
10. Odłącz MioMat i otwórz go.
11. Odcedź mleko za pomocą dołączonego sitka.
12. Ciesz się świeżo przygotowanym mlekiem czekoladowym z orzechów laskowych.

Mleko kokosowe



1.1l - 1,3l



15 min



Użyj
cyindra
mielącego

Składniki

- 2 miarki wiórków kokosowych (dowolnego rodzaju)
- zimna woda

Opcjonalnie

- 1/2 laski wanilii lub 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 1 łyżka cukru kokosowego



Sposób przygotowania

1. Wsyp 2 miarki wiórków kokosowych do MioMatu.
2. Wlej zimną wodę pomiędzy linie MIN i MAX wskazane wewnątrz MioMatu.
3. Jeśli chcesz, możesz opcjonalnie dodać 1/2 laski wanilii lub 1 łyżeczkę ekstraktu waniliowego i/lub 1 łyżkę cukru kokosowego.
4. Przymocuj cylinder mielący obracając go w kierunku „zamkniętej kłódki” widocznej na cylindrze mielącym. Jeśli pominiesz ten krok, MioMat rozleje wodę.
5. Zamknij MioMat. Nie martw się, jeśli między górą a dołem jest niewielka szczelina, jest tam aby podczas gotowania wydobywała się para
6. Podłącz MioMat.
7. Wybierz program “Raw milk” (Surowe mleko), naciskając przycisk wyboru.
8. Naciśnij przycisk “start”.
9. Po 12 minutach MioMat zacznie wydawać sygnał dźwiękowy. Oznacza to, że mleko jest gotowe.
10. Odłącz MioMat i otwórz go.
11. Odcedź mleko za pomocą dołączonego sitka.
12. Ciesz się świeżo przygotowanym mlekiem kokosowym.



Mleko Orzechowe



1.1l -1,3,l



15
min



Użyj
cyindra
mielącego

Składniki

- 1 miarka nieprażonych, niesolonych orzeszków ziemnych
- zimna woda

Opcjonalnie

- 4 daktyle (bez pestek)

Sposób przygotowania

1. Wsyp 1 miarkę nieprażonych, niesolonych orzeszków ziemnych do MioMatu.
2. Wlej zimną wodę pomiędzy linie MIN i MAX wskazane wewnątrz MioMatu.
3. Jeśli chcesz, możesz opcjonalnie dodać 4 daktyle bez pestek.
4. Przymocuj cylinder mielący obracając go w kierunku „zamkniętej kłódki” widocznej na cylindrze mielącym. Jeśli pominiesz ten krok, MioMat rozleje wodę.
5. Zamknij MioMat. Nie martw się, jeśli między górą a dołem jest niewielka szczelina, jest tam aby podczas gotowania wydobywała się para
6. Podłącz MioMat.
7. Wybierz program “Raw milk” (Surowe mleko), naciskając przycisk wyboru.
8. Naciśnij przycisk “start”.
9. Po 12 minutach MioMat zacznie wydawać sygnał dźwiękowy. Oznacza to, że mleko jest gotowe.
10. Odłącz MioMat i otwórz go.
11. Odcedź mleko za pomocą dołączonego sitka.
12. Ciesz się świeżo przygotowanym mlekiem orzechowym.

Mleko kokosowo-orzechowe



1.1l -1,3,l



15 min



Użyj
cylindra
mielącego

Składniki

- 1 miarka orzechów nerkowca
- 1 miarka wiórków kokosowych (dowolnego typu)
- 2 łyżki syropu klonowego
- zimna woda



Sposób przygotowania

1. Wsyp 1 miarkę orzechów nerkowca i 1 miarkę wiórków kokosowych do MioMatu.
2. Wlej zimną wodę pomiędzy linie MIN i MAX wskazane wewnątrz MioMatu.
3. Dodaj 2 łyżki syropu klonowego.
4. Przymocuj cylinder mielący obracając go w kierunku „zamkniętej kłódki” widocznej na cylindrze mielącym. Jeśli pominiesz ten krok, MioMat rozleje wodę.
5. Zamknij MioMat. Nie martw się, jeśli między górą a dołem jest niewielka szczelina, jest tam aby podczas gotowania wydobywała się para
6. Podłącz MioMat.
7. Wybierz program “Raw milk” (Surowe mleko), naciskając przycisk wyboru.
8. Naciśnij przycisk “start”.
9. Po 12 minutach MioMat zacznie wydawać sygnał dźwiękowy. Oznacza to, że mleko jest gotowe.
10. Odłącz MioMat i otwórz go.
11. Odcedź mleko za pomocą dołączonego sitka.
12. Ciesz się świeżo przygotowanym mlekiem kokosowo-orzechowym.



Koniecznie musisz spróbować tej kombinacji! Kremowe mleko z orzechów nerkowca z dodatkiem kokosa. Ślinka mi cieknie!





Mleko pistacjowe



1.1l -1,3,l



15
min



Użyj
cylindra
mielącego

Składniki

- 1 miarka niesolonych, najlepiej SUROWYCH pistacji
- zimna woda

Opcjonalnie

- 2 łyżki syropu klonowego

Sposób przygotowania

1. Wsyp 1 miarkę niesolonych pistacji do MioMatu.
2. Wlej zimną wodę pomiędzy linie MIN i MAX wskazane wewnątrz MioMatu.
3. Jeśli chcesz, możesz opcjonalnie dodać 2 łyżki syropu klonowego.
4. Przymocuj cylinder mielący obracając go w kierunku „zamkniętej kłódki” widocznej na cylindrze mielącym. Jeśli pominiesz ten krok, MioMat rozleje wodę.
5. Zamknij MioMat. Nie martw się, jeśli między górą a dołem jest niewielka szczelina, jest tam aby podczas gotowania wydobywała się para
6. Podłącz MioMat.
7. Wybierz program “Raw milk” (Surowe mleko), naciskając przycisk wyboru.
8. Naciśnij przycisk “start”.
9. Po 12 minutach MioMat zacznie wydawać sygnał dźwiękowy. Oznacza to, że mleko jest gotowe.
10. Odłącz MioMat i otwórz go.
11. Odcedź mleko za pomocą dołączonego sitka.
12. Ciesz się świeżo przygotowanym mlekiem pistacjowym.

Mleko truskawkowe



1.1l - 1,3l



15 min



Użyj
cylindra
mielącego

Składniki

- 1 miarka orzechów nerkowca
- 6 świeżych truskawek lub 2 miarki suszonych truskawek
- 1 łyżka syropu klonowego
- zimna woda



Sposób przygotowania

1. Usuń łodygi z 6 truskawek i pokrój je na małe kawałki.
2. Wsyp 1 miarkę orzechów nerkowca do MioMatu.
3. Dodaj pokrojone w kostkę truskawki lub 2 miarki suszonych truskawek do MioMatu.
4. Wlej zimną wodę pomiędzy linie MIN i MAX wskazane wewnątrz MioMat.
5. Dodaj 1 łyżkę syropu klonowego.
6. Przymocuj cylinder mielący obracając go w kierunku „zamkniętej kłódki” widocznej na cylindrze mielącym. Jeśli pominiesz ten krok, MioMat rozleje wodę.
7. Zamknij MioMat. Nie martw się, jeśli między górą a dołem jest niewielka szczelina, jest tam aby podczas gotowania wydobywała się para
8. Podłącz MioMat.
9. Wybierz program “Raw milk” (Surowe mleko), naciskając przycisk wyboru.
10. Naciśnij przycisk “start”.
11. Po 12 minutach MioMat zacznie wydawać sygnał dźwiękowy. Oznacza to, że mleko jest gotowe.
12. Odłącz MioMat i otwórz go.
13. Odcedź mleko za pomocą dołączonego sitka.
14. Ciesz się świeżo przygotowanym mlekiem truskawkowym.



Mleko z pestek dyni



1.1l - 1,3l



15 min



Użyj
cyindra
mielącego

Składniki

- 1 miarka pestek dyni
- 1/2 miarki nasion sezamu
- zimna woda

Opcjonalny

- 1 łyżka skórki pomarańczowej
- 2 daktyle (bez pestek)

Sposób przygotowania

1. Wsyp 1 miarkę pestek z dyni i 1/2 miarki nasion sezamu do MioMatu.
2. Wlej zimną wodę pomiędzy linie MIN i MAX wskazane wewnątrz MioMatu.
3. Jeśli chcesz, możesz opcjonalnie dodać 1 łyżkę skórki pomarańczowej i/lub 2 daktyle.
4. Przymocuj cylinder mielący obracając go w kierunku „zamkniętej kłódki” widocznej na cylindrze mielącym. Jeśli pominiesz ten krok, MioMat rozleje wodę.
5. Zamknij MioMat. Nie martw się, jeśli między górą a dołem jest niewielka szczelina, jest tam aby podczas gotowania wydobywała się para
6. Podłącz MioMat.
7. Wybierz program “Raw milk” (Surowe mleko), naciskając przycisk wyboru.
8. Naciśnij przycisk “start”.
9. Po 12 minutach MioMat zacznie wydawać sygnał dźwiękowy. Oznacza to, że mleko jest gotowe.
10. Odłącz MioMat i otwórz go.
11. Odcedź mleko za pomocą dołączonego sitka.
12. Ciesz się świeżo przygotowanym mlekiem z pestek dyni.



Przy używaniu suszonych daktyli najlepiej jest namoczyć je przez co najmniej 2 godziny. Namaczanie usuwa taniny/kwas fitowy, co ułatwia wchłanianie składników odżywczych.



Mleko Konopne



1.1l - 1,3l



15 min



Użyj
cyindra
mielącego

Składniki

- 1 miarka nasion konopi
- zimna woda

Opcjonalny

- 1/2 laski wanilii lub 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 2 łyżki miodu



Sposób przygotowania

1. Wsyp 1 miarkę nasion konopi do MioMatu.
2. Wlej zimną wodę pomiędzy linie MIN i MAX wskazane wewnątrz MioMatu.
3. Jeśli chcesz, możesz opcjonalnie dodać 1/2 laski wanilii lub 1 łyżeczkę ekstraktu waniliowego i/lub 2 łyżki miodu.
4. Przymocuj cylinder mielący obracając go w kierunku „zamkniętej kłódki” widocznej na cylindrze mielącym. Jeśli pominiesz ten krok, MioMat rozleje wodę.
5. Zamknij MioMat. Nie martw się, jeśli między górą a dołem jest niewielka szczelina, jest tam aby podczas gotowania wydobywała się para
6. Podłącz MioMat.
7. Wybierz program “Raw milk” (Surowe mleko), naciskając przycisk wyboru.
8. Naciśnij przycisk “start”.
9. Po 12 minutach MioMat zacznie wydawać sygnał dźwiękowy. Oznacza to, że mleko jest gotowe.
10. Odłącz MioMat i otwórz go.
11. Odcedź mleko za pomocą dołączonego sitka.
12. Ciesz się świeżo przygotowanym mlekiem konopnym.





Mleko zbożowe

Zrób swoje ulubione mleko roślinne z jakiegokolwiek zboża. Puść wodze fantazji i mieszaj ze sobą różne rodzaje składników.

1.1l - 1.3l

25 minut

Jak zrobić mleko roślinne bez przepisu?

1. Wsyp 1 miarkę płatków zbożowych (komosa ryżowa, owies, amarantus itp.) do MioMatu.
2. Wlej zimną wodę pomiędzy linie MIN i MAX wskazane wewnątrz MioMatu.
3. Przymocuj cylinder mielący obracając go w kierunku „zamkniętej kłódki” widocznej na cylindrze mielącym. Jeśli pominiesz ten krok, MioMat rozleje wodę.
4. Zamknij MioMat. Nie martw się, jeśli między górą a dołem jest niewielka szczelina, jest tam aby podczas gotowania wydobywała się para
5. Podłącz MioMat.
6. Wybierz program “Cereal milk” (Mleko zbożowe), naciskając przycisk wyboru.
7. Naciśnij przycisk “start”.
8. Po 25 minutach MioMat zacznie wydawać sygnał dźwiękowy. Oznacza to, że mleko jest gotowe.
9. Odłącz MioMat i otwórz go.
10. Odcedź mleko za pomocą dołączonego sitka. Resztki miąższu można przesunąć łyżką, aby szybciej odcedzić mleko.



Mleko Quinoa



1.1l - 1,3l



25 min



Użyj
cyindra
mielącego

Składniki

- 1 miarka komosy ryżowej
- zimna woda

Opcjonalnie

- 2 daktyle (bez pestek)
- 1 łyżeczka cynamonu

Sposób przygotowania

1. Wsyp 1 miarkę komosy ryżowej do MioMatu.
2. Wlej zimną wodę pomiędzy linie MIN i MAX wskazane wewnątrz MioMatu.
3. Jeśli chcesz możesz opcjonalnie dodać 2 daktyle i/lub 1 łyżeczkę cynamonu.
4. Przymocuj cylinder mielący obracając go w kierunku „zamkniętej kłódki” widocznej na cylindrze mielącym. Jeśli pominiesz ten krok, MioMat rozleje wodę.
5. Zamknij MioMat. Nie martw się, jeśli między górą a dołem jest niewielka szczelina, jest tam aby podczas gotowania wydobywała się para
6. Podłącz MioMat.
7. Wybierz program “Cereal milk” (Mleko zbożowe), naciskając przycisk wyboru.
8. Naciśnij przycisk “start”.
9. Po 25 minutach MioMat zacznie wydawać sygnał dźwiękowy. Oznacza to, że mleko jest gotowe.
10. Odłącz MioMat i otwórz go.
11. Odcedź mleko za pomocą dołączonego sitka.
12. Ciesz się świeżo przygotowanym mlekiem z komosy ryżowej.



Przy używaniu suszonych daktyli najlepiej jest namoczyć je przez co najmniej 2 godziny. Namaczanie usuwa taniny/kwas fitowy, co ułatwia wchłanianie składników odżywczych.



Mleko Jaglane



1.1l - 1,3l



25 min



Użyj
cylindra
mielącego

Składniki

- 1 miarka kaszy jaglanej
- zimna woda

Opcjonalnie

- 2 łyżki syropu klonowego



Sposób przygotowania

1. Wsyp 1 miarkę kaszy jaglanej do MioMatu.
2. Wlej zimną wodę pomiędzy linie MIN i MAX wskazane wewnątrz MioMat.
3. Jeśli chcesz możesz opcjonalnie dodać 2 łyżki syropu klonowego.
4. Przymocuj cylinder mielący obracając go w kierunku „zamkniętej kłódki” widocznej na cylindrze mielącym. Jeśli pominiesz ten krok, MioMat rozleje wodę.
5. Zamknij MioMat. Nie martw się, jeśli między górą a dołem jest niewielka szczelina, jest tam aby podczas gotowania wydobywała się para
6. Podłącz MioMat.
7. Wybierz program “Cereal milk” (Mleko zbożowe), naciskając przycisk wyboru.
8. Naciśnij przycisk “start”.
9. Po 25 minutach MioMat zacznie wydawać sygnał dźwiękowy. Oznacza to, że mleko jest gotowe.
10. Odłącz MioMat i otwórz go.
11. Odcedź mleko za pomocą dołączonego sitka.
12. Ciesz się świeżo przygotowanym mlekiem jaglanym.



Mleko amarantowe



1.1l - 1,3l



25 min



Użyj
cyindra
mielącego

Składniki

- 1 miarka amarantusa
- zimna woda

Opcjonalnie

- 1/2 laski wanilii lub 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 1 łyżka cukru kokosowego

Sposób przygotowania

1. Wsyp 1 miarkę amarantusa do MioMatu.
2. Wlej zimną wodę pomiędzy linie MIN i MAX wskazane wewnątrz MioMatu.
3. Jeśli chcesz, możesz opcjonalnie dodać 1/2 laski wanilii lub 1 łyżeczkę ekstraktu waniliowego i/lub 1 łyżkę cukru kokosowego.
4. Przymocuj cylinder mielący obracając go w kierunku „zamkniętej kłódki” widocznej na cylindrze mielącym. Jeśli pominiesz ten krok, MioMat rozleje wodę.
5. Zamknij MioMat. Nie martw się, jeśli między górą a dołem jest niewielka szczelina, jest tam aby podczas gotowania wydobywała się para
6. Podłącz MioMat.
7. Wybierz program “Cereal milk” (Mleko zbożowe), naciskając przycisk wyboru.
8. Naciśnij przycisk “start”.
9. Po 25 minutach MioMat zacznie wydawać sygnał dźwiękowy. Oznacza to, że mleko jest gotowe.
10. Odłącz MioMat i otwórz go.
11. Odcedź mleko za pomocą dołączonego sitka.
12. Ciesz się świeżo przygotowanym mlekiem amarantowym.

Mleko Kokosowe Chai



1.1l - 1,3l



25 min



Użyj
cylindra
mielącego

Składniki

- 2 miarki wiórków kokosowych (dowolnego rodzaju)
- 2 łyżki czarnej herbaty
- 10 strączków kardamonu
- 3 goździki
- 1 anyż gwiazdkowaty
- 1 łyżeczka imbiru
- 1/4 łyżeczki pieprzu
- 1 łyżeczka cynamonu
- zimna woda



Sposób przygotowania

1. Włóż wszystkie składniki do MioMatu.
2. Wlej zimną wodę pomiędzy linie MIN i MAX wskazane wewnątrz MioMatu.
3. Przymocuj cylinder mielący obracając go w kierunku „zamkniętej kłódki” widocznej na cylindrze mielącym. Jeśli pominiesz ten krok, MioMat rozleje wodę.
4. Zamknij MioMat. Nie martw się, jeśli między górą a dołem jest niewielka szczelina, jest tam aby podczas gotowania wydobywała się para
5. Podłącz MioMat.
6. Wybierz program “Cereal milk” (Mleko zbożowe), naciskając przycisk wyboru.
7. Naciśnij przycisk “start”.
8. Po 25 minutach MioMat zacznie wydawać sygnał dźwiękowy. Oznacza to, że mleko jest gotowe.
9. Odłącz MioMat i otwórz go.
10. Odcedź mleko za pomocą dołączonego sitka.
11. Ciesz się świeżo przygotowanym mlekiem Kokosowym Chai.



Ulubiony przepis

Ten przepis na gorącą herbatę to idealna opcja na przytulne dni. Doskonale zastąpi kawę, oferując mocny smak, który rozgrzeje twoje serce. Zaryzykuj z tą mieszanką przypraw: nie pożałujesz.





Mleko ryżowe



1.1l -1,3,l



25
min



Użyj
cyindra
mielącego

Składniki

- 1 miarka białego ryżu
- 1 łyżeczka dowolnego oleju (kokosowego, rzepakowego, awokado, konopnego itp.)
- zimna woda

Opcjonalnie

- 2 łyżki syropu klonowego

Sposób przygotowania

1. Wsyp 1 miarkę białego ryżu i dodaj 1 łyżeczkę swojego ulubionego, najlepiej tłoczonego na zimno oleju do MioMat.
2. Wlej zimną wodę między linie MIN i MAX znajdujące się wewnątrz MioMat.
3. Opcjonalnie, możesz dodać 2 łyżki syropu klonowego
4. Przymocuj cylinder mielący do górnej części urządzenia i obróć go zgodnie z ruchem wskazówek zegara, aby go zablokować. Jeśli pominiemy ten krok, MioMat wyleje wodę.
5. Zamknij MioMat. Nie martw się, jeśli jest niewielka przerwa między pokrywką a dolną częścią, przerwa jest po to, aby para mogła wydostawać się podczas gotowania.
6. Podłącz MioMat do prądu.
7. Wybierz program "Cereal Milk" (Mleko Zbożowe), naciskając przycisk "Select".
Naciśnij przycisk start.
8. Po 25 minutach MioMat zacznie pikać. To oznacza, że twoje mleko jest gotowe.
9. Odłącz MioMat i otwórz go.
10. Przecedź mleko za pomocą dołączonego sitka.
11. Ciesz się świeżo przygotowanym mlekiem ryżowym.



Czy wiedziałeś? Ryż może być trudny do równomiernego wymieszania z wodą ze względu na jego bardzo niską zawartość tłuszczu. Rozwiązanie jest proste - musimy dodać składniki zawierające trochę tłuszczu, takie jak sezam, orzechy lub olej.

Mleko Owsiano- Sezamowe



1.1l - 1,3l



25
min



Użyj
cyindra
mielącego

Składniki

- 1 miarka płatków owsianych
- 1/2 miarki nasion sezamu
- zimna woda

Opcjonalnie

- 2 łyżki miodu



Sposób przygotowania

1. Wsyp 1 miarkę nienamoczonych płatków owsianych i 1/2 miarki nasion sezamu do MioMatu.
 2. Wlej zimną wodę pomiędzy linie MIN i MAX wskazane wewnątrz MioMatu.
 3. Jeśli chcesz, możesz opcjonalnie dodać 1/2 laski wanilii lub 1 łyżeczkę ekstraktu waniliowego i/lub 2 łyżki miodu.
 4. Przymocuj cylinder mielący obracając go w kierunku „zamkniętej kłódki” widocznej na cylindrze mielącym. Jeśli pominiesz ten krok, MioMat rozleje wodę.
 5. Zamknij MioMat. Nie martw się, jeśli między górą a dołem jest niewielka szczelina, jest tam aby podczas gotowania wydobywała się para
 6. Podłącz MioMat.
 7. Wybierz program “Cereal milk” (Mleko zbożowe), naciskając przycisk wyboru.
 8. Naciśnij przycisk “start”.
 9. Po 25 minutach MioMat zacznie wydawać sygnał dźwiękowy.
- Oznacza to, że mleko jest gotowe.
10. Odłącz MioMat i otwórz go.
 11. Odcedź mleko za pomocą dołączonego sitka.
 12. Ciesz się świeżo przygotowanym mlekiem owsiano-sezamowym.



Mleko Jaglano-Migdałowe



1.1l -1,3,l



25 min



Użyj
cylindra
mielącego

Składniki

- 1 miarka migdałów
- 1/2 miarki kaszy jaglanej
- zimna woda

Opcjonalnie

- 1 pokrojony w kostkę banan

Sposób przygotowania

1. Wsyp 1 miarkę migdałów i 1/2 miarki kaszy jaglanej do MioMatu.
2. Wlej zimną wodę pomiędzy linie MIN i MAX wskazane wewnątrz MioMat.
3. Jeśli chcesz możesz opcjonalnie dodać 1 pokrojonego w kostkę banana.
4. Przymocuj cylinder mielący obracając go w kierunku „zamkniętej kłódki” widocznej na cylindrze mielącym. Jeśli pominiesz ten krok, MioMat rozleje wodę.
5. Zamknij MioMat. Nie martw się, jeśli między górą a dołem jest niewielka szczelina, jest tam aby podczas gotowania wydobywała się para
6. Podłącz MioMat.
7. Wybierz program “Cereal milk” (Mleko zbożowe), naciskając przycisk wyboru.
8. Naciśnij przycisk “start”.
9. Po 25 minutach MioMat zacznie wydawać sygnał dźwiękowy. Oznacza to, że mleko jest gotowe.
10. Odłącz MioMat i otwórz go.
11. Odcedź mleko za pomocą dołączonego sitka.
12. Ciesz się świeżo przygotowanym mlekiem jaglano-migdałowym.





Mleko sojowe

Przygotowanie świeżego, domowego mleka sojowego jest łatwe dzięki MioMatowi. Puść wodze fantazji i mieszaj ze sobą różnego rodzaju składniki.

 1.1l - 1.3l

 30 minut

Jak zrobić mleko roślinne bez przepisu?

1. Weź 1 miarkę ziaren soi lub brązowego ryżu.
2. (Opcjonalnie) Namocz składniki przez co najmniej 4 godziny.
3. Umieść wszystkie składniki w MioMacie.
4. Wlej zimną wodę pomiędzy wskazane linie MIN i MAX wewnątrz MioMatu.
5. Przymocuj cylinder mielący obracając go w kierunku „zamkniętej kłódki” widocznej na cylindrze mielącym. Jeśli pominiesz ten krok, MioMat rozleje wodę.
6. Zamknij MioMat. Nie martw się, jeśli między górą a dołem jest niewielka szczelina, jest tam aby podczas gotowania wydobywała się para
7. Podłącz MioMat.
8. Wybierz program “Soy milk” (Mleko sojowe), naciskając przycisk wyboru.
9. Naciśnij przycisk “start”.
10. Po 30 minutach MioMat zacznie wydawać sygnał dźwiękowy. Oznacza to, że mleko jest gotowe.
11. Odłącz MioMat i otwórz go.
12. Odcedź mleko za pomocą dołączonego sitka.
12. Ciesz się świeżo przygotowanym mlekiem sojowym.



Pamiętaj, aby po zrobieniu mleka jak najszybciej wyczyścić MioMat. **Jest to szczególnie ważne, podczas robienia mleka sojowego. Gdy soja zaschnie, będzie o wiele trudniej wyczyścić wnętrze MioMatu.**

Uważaj jednak – MioMat i mleko będą bardzo gorące.



Mleko sojowe



1.1l -1,3,l



25
min



Użyj
cylindra
mielącego

Składniki

- 1 miarka ziaren soi
- zimna woda

Opcjonalnie

- 1/2 laski wanilii lub 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 2 łyżki syropu klonowego

Sposób przygotowania

1. Wsyp 1 miarkę ziaren soi do MioMatu.
2. Wlej zimną wodę pomiędzy linie MIN i MAX wskazane wewnątrz MioMatu.
3. Jeśli chcesz, możesz opcjonalnie dodać 1/2 laski wanilii lub 1 łyżeczkę ekstraktu waniliowego i/lub 2 łyżki syropu klonowego.
4. Przymocuj cylinder mielący obracając go w kierunku „zamkniętej kłódki” widocznej na cylindrze mielącym. Jeśli pominiesz ten krok, MioMat rozleje wodę.
5. Zamknij MioMat. Nie martw się, jeśli między górą a dołem jest niewielka szczelina, jest tam aby podczas gotowania wydobywała się para
6. Podłącz MioMat.
7. Wybierz program “Soy milk” (Mleko sojowe), naciskając przycisk wyboru.
8. Naciśnij przycisk “start”.
9. Po 30 minutach MioMat zacznie wydawać sygnał dźwiękowy. Oznacza to, że mleko jest gotowe.
10. Odłącz MioMat i otwórz go.
11. Odcedź mleko za pomocą dołączonego sitka.
12. Ciesz się świeżo przygotowanym mlekiem sojowym.

Mleko sojowe truskawkowe



1.1l - 1.3l



30 min



Użyj
cylindra
mielącego

Składniki

- miarka ziaren soi
- truskawek
- daktyle (bez pestek)
- zimna woda



Sposób przygotowania

1. Usuń łodygi z 6 truskawek i pokrój je na małe kawałki.
 2. Wsyp 1 miarkę ziaren soi do MioMatu.
 3. Do MioMatu włóż pokrojone w kostkę truskawki i 2 daktyle bez pestek.
 4. Wlej zimną wodę pomiędzy linie MIN i MAX wskazane wewnątrz MioMat.
 5. Przymocuj cylinder mielący obracając go w kierunku „zamkniętej kłódki” widocznej na cylindrze mielącym. Jeśli pominiesz ten krok, MioMat rozleje wodę.
 6. Zamknij MioMat. Nie martw się, jeśli między górą a dołem jest niewielka szczelina, jest tam aby podczas gotowania wydobywała się para
 7. Podłącz MioMat.
 8. Wybierz program „Soy milk” (Mleko sojowe), naciskając przycisk wyboru.
 9. Naciśnij przycisk „start”.
 10. Po 30 minutach MioMat zacznie wydawać sygnał dźwiękowy.
- Oznacza to, że mleko jest gotowe.
11. Odłącz MioMat i otwórz go.
 12. Odcedź mleko za pomocą dołączonego sitka.
 13. Ciesz się świeżo przygotowanym truskawkowym mlekiem sojowym.



Przy używaniu suszonych daktyli najlepiej jest namoczyć je przez co najmniej 2 godziny. Namaczanie usuwa taniny/kwas fitowy, co ułatwia wchłanianie składników odżywczych.





Mleko czekoladowo-sojowe



1.1l -1,3,l



30 min



Użyj
cylindra
mielącego

Składniki

- 1 miarka ziaren soi
- 2 łyżki kakao
- 2 łyżki syropu klonowego
- zimna woda

Sposób przygotowania

1. Wsyp 1 miarkę ziaren soi do MioMatu.
2. Wlej zimną wodę pomiędzy linie MIN i MAX wskazane wewnątrz MioMatu.
3. Dodaj 2 łyżki kakao i 2 łyżki syropu klonowego.
4. Przymocuj cylinder mielący obracając go w kierunku „zamkniętej kłódki” widocznej na cylindrze mielącym. Jeśli pominiesz ten krok, MioMat rozleje wodę.
5. Zamknij MioMat. Nie martw się, jeśli między górą a dołem jest niewielka szczelina, jest tam aby podczas gotowania wydobywała się para
6. Podłącz MioMat.
7. Wybierz program “Soy milk” (Mleko sojowe), naciskając przycisk wyboru.
8. Naciśnij przycisk “start”.
9. Po 30 minutach MioMat zacznie wydawać sygnał dźwiękowy. Oznacza to, że mleko jest gotowe.
10. Odłącz MioMat i otwórz go.
11. Odcedź mleko za pomocą dołączonego sitka.
12. Ciesz się świeżo przygotowanym mlekiem czekoladowo-sojowym.

Mleko z brązowego ryżu



1.1l - 1,3l



30 min



Użyj
cylindra
mielącego

Składniki

- 1 filiżanka MioMat krótkoziarnistego brązowego ryżu
- zimna woda

Opcjonalnie

- 2 daktyle (bez pestek)
- 1/2 laski wanilii lub 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego



Sposób przygotowania

1. Wsyp 1 miarkę brązowego ryżu MioMat do MioMat.
2. Wlej zimną wodę pomiędzy linie MIN i MAX wskazane wewnątrz MioMatu.
3. Jeśli chcesz, możesz opcjonalnie dodać 2 daktyle bez pestek i/lub 1/2 laski wanilii lub 1 łyżeczkę ekstraktu waniliowego.
4. Przymocuj cylinder mielący obracając go w kierunku „zamkniętej kłódki” widocznej na cylindrze mielącym. Jeśli pominiesz ten krok, MioMat rozleje wodę.
5. Zamknij MioMat. Nie martw się, jeśli między górą a dołem jest niewielka szczelina, jest tam aby podczas gotowania wydobywała się para
6. Podłącz MioMat.
7. Wybierz program “Soy milk” (Mleko sojowe), naciskając przycisk wyboru.
8. Naciśnij przycisk “start”.
9. Po 30 minutach MioMat zacznie wydawać sygnał dźwiękowy. Oznacza to, że mleko jest gotowe.
10. Odłącz MioMat i otwórz go.
11. Odcedź mleko za pomocą dołączonego sitka.
12. Ciesz się świeżo przygotowanym mlekiem z brązowego ryżu.



Mleko kokosowo-ryżowe



1.1l -1,3l



30 min



Użyj
cylindra
mielącego

Składniki

- 1/2 miarki brązowego ryżu
- 1 miarka wiórków kokosowych (dowolnego rodzaju)
- zimna woda

Opcjonalnie

- 3 łyżki syropu klonowego

Sposób przygotowania

1. Wsyp 1/2 miarki brązowego ryżu i 1 miarkę wiórków kokosowych do MioMatu.
2. Wlej zimną wodę pomiędzy linie MIN i MAX wskazane wewnątrz MioMatu.
3. Jeśli chcesz możesz opcjonalnie dodać 3 łyżki syropu klonowego.
4. Przymocuj cylinder mielący obracając go w kierunku „zamkniętej kłódki” widocznej na cylindrze mielącym. Jeśli pominiesz ten krok, MioMat rozleje wodę.
5. Zamknij MioMat. Nie martw się, jeśli między górą a dołem jest niewielka szczelina, jest tam aby podczas gotowania wydobywała się para.
6. Podłącz MioMat.
7. Wybierz program “Soy milk” (Mleko sojowe), naciskając przycisk wyboru.
8. Naciśnij przycisk “start”.
9. Po 30 minutach MioMat zacznie wydawać sygnał dźwiękowy. Oznacza to, że mleko jest gotowe.
10. Odłącz MioMat i otwórz go.
11. Odcedź mleko za pomocą dołączonego sitka.
12. Ciesz się świeżo przygotowanym mlekiem kokosowo-ryżowym.

Mleko ryżowe Chai



1.1l - 1.3l



30
min



Użyj
cylindra
mielącego

Składniki

- 1 miarka brązowego ryżu
- 2 łyżki czarnej herbaty
- 10 strączków kardamonu
- 3 goździki
- 1 anyż gwiazdkowaty
- 1 łyżeczka cynamonu
- 2 łyżki cukru kokosowego
- zimna woda



Sposób przygotowania

1. Włóż wszystkie składniki do MioMatu.
2. Wlej zimną wodę pomiędzy linie MIN i MAX wskazane wewnątrz MioMatu.
3. Przymocuj cylinder mielący obracając go w kierunku „zamkniętej kłódki” widocznej na cylindrze mielącym. Jeśli pominiesz ten krok, MioMat rozleje wodę.
4. Zamknij MioMat. Nie martw się, jeśli między górą a dołem jest niewielka szczelina, jest tam aby podczas gotowania wydobywała się para
5. Podłącz MioMat.
6. Wybierz program “Soy milk” (Mleko sojowe), naciskając przycisk wyboru.
7. Naciśnij przycisk “start”.
8. Po 30 minutach MioMat zacznie wydawać sygnał dźwiękowy.
Oznacza to, że mleko jest gotowe.
9. Odłącz MioMat i otwórz go.
10. Odcedź mleko za pomocą dołączonego sitka.
11. Ciesz się świeżo przygotowanym mlekiem sojowym.
12. Ciesz się świeżo przygotowanym mlekiem ryżowym.





**X Nie używaj
cylindra
mielącego**



Zupy

Przygotuj zdrową zupę jarzynową w zaledwie 30 minut! Wybierz pomiędzy kremowym lub z kawałkami.

 4 porcje

 30 min

Jak zrobić zupę bez przepisu?

1. Obierz i pokrój wybrane warzywa na kawałki wielkości kęsa. Aby uzyskać gęstszą konsystencję możesz dodać 1 miarkę orzechów, ziaren lub roślin strączkowych.

(Osobiście lubię używać orzechów nerkowca)

2. Umieść wszystkie składniki w MioMacie. Składniki nie mogą przekraczać linii minimalnej ilości wody (MIN) wskazanej wewnątrz MioMatu. Dodaj przyprawy według własnego uznania.

3. Wlej zimną wodę, bulion lub mleko roślinne pomiędzy linie MIN i MAX wskazane wewnątrz MioMatu.

4. Zdejmij cylinder mielący, obracając go w kierunku otwartej kłódki widocznej na cylindrze mielącym. Jeśli pominiesz ten krok, w zupie mogą znajdować się duże, surowe kawałki.

5. Zamknij MioMat. Nie martw się, jeśli między górą a dołem jest niewielka szczelina, jest tam aby podczas gotowania wydobywała się para.

6. Podłącz MioMat.

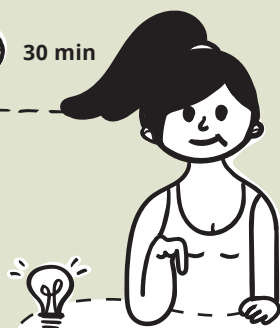
7. Wybierz program "Creamy soup" (Zupa krem) lub "Chunky soup" (Zupa), naciskając przycisk wyboru.

8. Naciśnij przycisk "start".

9. Po 30 minutach MioMat zacznie wydawać sygnał dźwiękowy. Oznacza to, że zupa jest gotowa.

10. Odłącz MioMat i otwórz go.

11. Ciesz się świeżo przygotowaną zupą.



Aby uniknąć przypalenia, przed dodaniem jakichkolwiek innych składników dodaj odrobinę wody (około jednej miarki) na spód MioMat – zapobiegnie to przywieraniu składników do dna.

Można dodać przyprawy, jednak oliwę z oliwek należy dodać już po ugotowaniu zupy, aby zachować jej zdrowe właściwości.



Gęsta Zupa Brokułowa



4 porcje



30
min



Nie używaj
cylindra
mielącego

Składniki

- 250 gramów brokułów
- 150 gramów ziemniaków
- 1/3 miarki ryżu
- 1 łyżeczka sproszkowanego czosnku
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka pieprzu
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- zimna woda

Sposób przygotowania

1. Obierz i pokrój ziemniaki oraz główkę brokułu na kawałki.
2. Umieść wszystkie składniki w MioMacie.
3. Wlej zimną wodę pomiędzy linie MIN i MAX wskazane wewnątrz MioMatu.
4. Zdejmij cylinder mielący, obracając go w kierunku otwartej kłódki widocznej na cylindrze mielącym. Jeśli pominiesz ten krok, w zupie mogą znajdować się duże, surowe kawałki.
5. Zamknij MioMat. Nie martw się, jeśli między górą a dołem jest niewielka szczelina, jest tam aby podczas gotowania wydobywała się para.
6. Podłącz MioMat.
7. Wybierz program "Chunky soup" (Zupa), naciskając przycisk wyboru.
8. Naciśnij przycisk "start".
9. Po 30 minutach MioMat zacznie wydawać sygnał dźwiękowy.
Oznacza to, że zupa jest gotowa.
10. Odłącz MioMat i otwórz go.
11. Ciesz się świeżo przygotowaną, gęstą zupą brokułową.

Zupa Kalafiorowo-Dyniowa



4 porcje



30
min



Nie używaj
cylindra
mielącego

Składniki

- 100 gramów dyni (dyni)
- 100 gramów marchewki
- 80 gramów cebuli
- 100 gramów kalafiora
- 100 gramów cukinii
- mleko kokosowe (zrobione w MioMacie)
- 1 łyżeczka soli
- 1/2 łyżeczki pieprzu
- 1 łyżka oliwy z oliwek



Sposób przygotowania

1. Obierz i pokrój wszystkie warzywa na kawałki wielkości kęsa.
2. Umieść wszystkie składniki w MioMacie.
3. Wlej mleko kokosowe pomiędzy linie MIN i MAX wskazane wewnątrz MioMatu.
4. Zdejmij cylinder mielący, obracając go w kierunku otwartej kłódki widocznej na cylindrze mielącym. Jeśli pominiesz ten krok, w zupie mogą znajdować się duże, surowe kawałki.
5. Zamknij MioMat. Nie martw się, jeśli między górą a dołem jest niewielka szczelina, jest tam aby podczas gotowania wydobywała się para.
6. Podłącz MioMat.
7. Wybierz program "Chunky soup" (Zupa), naciskając przycisk wyboru.
8. Naciśnij przycisk "start".
9. Po 30 minutach MioMat zacznie wydawać sygnał dźwiękowy. Oznacza to, że zupa jest gotowa.
10. Odłącz MioMat i otwórz go.
11. Rozkoszuj się świeżo przygotowaną zupą kalafiorowo-dyniową.



Zupa warzywna



4 porcje



30
min



Nie używaj
cylindra
mielącego

Składniki

- 60 g selera
- 170g marchewki
- 50g pietruszki
- 60g kalafiora
- 60g pora
- 60g brokułów
- 1 łyżeczka soli
- 1/2 łyżeczki pieprzu
- 1/2 łyżeczki sproszkowanego czosnku
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- zimna woda

Sposób przygotowania

1. Obierz i pokrój wszystkie warzywa na kawałki wielkości kęsa.
2. Umieść wszystkie składniki w MioMacie.
3. Wlej zimną wodę pomiędzy linie MIN i MAX wskazane wewnątrz MioMatu.
4. Zdejmij cylinder mielący, obracając go w kierunku otwartej kłódki widocznej na cylindrze mielącym. Jeśli pominiesz ten krok, w zupie mogą znajdować się duże, surowe kawałki.
5. Zamknij MioMat. Nie martw się, jeśli między górą a dołem jest niewielka szczelina, jest tam aby podczas gotowania wydobywała się para.
6. Podłącz MioMat.
7. Wybierz program "Chunky soup" (Zupa), naciskając przycisk wyboru.
8. Naciśnij przycisk "start".
9. Po 30 minutach MioMat zacznie wydawać sygnał dźwiękowy. Oznacza to, że zupa jest gotowa.
10. Odłącz MioMat i otwórz go.
11. Ciesz się świeżo przygotowaną zupą.
11. Ciesz się świeżo przygotowaną zupą warzywną.

Zupa ze słodkich ziemniaków



4 porcje



30
min



Nie używaj
cylindra
mielącego

Składniki

- 390 g słodkich ziemniaków
- 110g marchewki
- 80 g białej cebuli
- 2 łyżeczki curry
- 2 łyżeczki soli
- 1/2 łyżeczki pieprzu
- 1/2 łyżeczki sproszkowanego czosnku
- zimna woda



Sposób przygotowania

1. Obierz i pokrój słodkie ziemniaki, białą cebulę i marchewkę na kawałki wielkości kęsa.
2. Umieść wszystkie składniki w MioMacie.
3. Wlej zimną wodę pomiędzy linie MIN i MAX wskazane wewnątrz MioMatu.
4. Zdejmij cylinder mielący, obracając go w kierunku otwartej kłódki widocznej na cylindrze mielącym. Jeśli pominiesz ten krok, w zupie mogą znajdować się duże, surowe kawałki.
5. Zamknij MioMat. Nie martw się, jeśli między górą a dołem jest niewielka szczelina, jest tam aby podczas gotowania wydobywała się para.
6. Podłącz MioMat.
7. Wybierz program "Creamy soup" (Zupa krem) naciskając przycisk wyboru.
8. Naciśnij przycisk "start".
9. Po 30 minutach MioMat zacznie wydawać sygnał dźwiękowy. Oznacza to, że zupa jest gotowa.
10. Odłącz MioMat i otwórz go.
11. Ciesz się świeżo przygotowaną zupą ze słodkich ziemniaków.



Zupa grzybowa



4 porcje



30
min



Nie używaj
cylindra
mielącego

Składniki

- 190g grzybów
- 80 g białej cebuli
- 130g ziemniaków
- 1 miarka białego wina
- 1 miarka orzechów nerkowca
- 1 łyżka sosu sojowego
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- bulion warzywny

Sposób przygotowania

1. Obierz i pokrój pieczarki, białą cebulę i ziemniaki w kostkę
2. Umieść wszystkie składniki w MioMacie.
3. Dodaj 1 filiżankę białego wina MioMat do MioMat.
4. Wlać bulion warzywny pomiędzy liniami MIN i MAX wskazanymi wewnątrz MioMat.
5. Zdejmij cylinder mielący, obracając go w kierunku otwartej kłódki widocznej na cylindrze mielącym. Jeśli pominiesz ten krok, w zupie mogą znajdować się duże, surowe kawałki.
6. Zamknij MioMat. Nie martw się, jeśli między górą a dołem jest niewielka szczelina, jest tam aby podczas gotowania wydobywała się para.
7. Podłącz MioMat.
8. Wybierz program "Creamy soup" (Zupa krem) naciskając przycisk wyboru.
9. Naciśnij przycisk "start".
10. Po 30 minutach MioMat zacznie wydawać sygnał dźwiękowy. Oznacza to, że zupa jest gotowa.
11. Odłącz MioMat i otwórz go.
12. Ciesz się świeżo przygotowaną zupą.
13. Ciesz się świeżo przygotowaną zupą grzybową.

Grochówka



4 porcje



30
min



Nie używaj
cyindra
mielącego

Składniki

- 450 g mrożonego groszku
- 80 g białej cebuli
- 5g liści mięty (1 miarka)
- 1 łyżeczka sproszkowanego czosnku
- 1 łyżeczka soli
- 1/2 łyżeczki pieprzu
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- bulion warzywny



Sposób przygotowania

1. Pozostaw zamrożony groszek do rozmrożenia przez co najmniej 30 minut.
2. Obierz i pokrój cebulę na kawałki wielkości kęsa.
3. Umieść wszystkie składniki w MioMacie.
4. Wlać bulion warzywny pomiędzy liniami MIN i MAX wskazanymi wewnątrz MioMat.
5. Zdejmij cylinder mielący, obracając go w kierunku otwartej kłódki widocznej na cylindrze mielącym. Jeśli pominiesz ten krok, w zupie mogą znajdować się duże, surowe kawałki.
6. Zamknij MioMat. Nie martw się, jeśli między górą a dołem jest niewielka szczelina, jest tam aby podczas gotowania wydobywała się para.
7. Podłącz MioMat.
8. Wybierz program "Creamy soup" (Zupa krem) naciskając przycisk wyboru.
9. Naciśnij przycisk "start".
10. Po 30 minutach MioMat zacznie wydawać sygnał dźwiękowy. Oznacza to, że zupa jest gotowa.
11. Odłącz MioMat i otwórz go.
12. Ciesz się świeżo przygotowaną zupą grochową.



Zupa krem z dyni



4 porcje



30
min



Nie używaj
cyindra
mielącego

Składniki

- 570g dyni hokkaido
- 80g białej cebuli
- 1 miarka orzechów nerkowca
- 1 łyżeczka soli
- 1/2 łyżeczki pieprzu
- 1/2 łyżeczki sproszkowanego czosnku
- zimna woda

Sposób przygotowania

1. Obierz i pokrój dynię hokkaido oraz białą cebulę na kawałki wielkości kęsa.
2. Umieść wszystkie składniki w MioMacie.
3. Wlej zimną wodę pomiędzy linie MIN i MAX wskazane wewnątrz MioMat.
4. Zdejmij cylinder mielący, obracając go w kierunku otwartej kłódki widocznej na cylindrze mielącym. Jeśli pominiesz ten krok, w zupie mogą znajdować się duże, surowe kawałki.
5. Zamknij MioMat. Nie martw się, jeśli między górą a dołem jest niewielka szczelina, jest tam aby podczas gotowania wydobywała się para.
6. Podłącz MioMat.
7. Wybierz program "Creamy soup" (Zupa krem) naciskając przycisk wyboru.
8. Naciśnij przycisk "start".
9. Po 30 minutach MioMat zacznie wydawać sygnał dźwiękowy.
Oznacza to, że zupa jest gotowa.
10. Odłącz MioMat i otwórz go.
11. Ciesz się świeżo przygotowaną zupą.
11. Ciesz się świeżo przygotowaną kremową zupą dyniową.

Kremowa zupa brokułowa



4 porcje



30
min



Nie używaj
cyindra
mielącego

Składniki

- 400g brokułów (mrożonych lub świeżych)
- 80g ziemniaków
- 1 łyżeczka sproszkowanego czosnku
- 1 łyżeczka soli
- 1/2 łyżeczki pieprzu
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- zimna woda



Sposób przygotowania

1. Jeśli używasz mrożonych brokułów, rozmrażaj je przez co najmniej 30 minut.
2. Brokuły pokroić na kawałki wielkości kęsa.
3. Umieść wszystkie składniki w MioMacie.
4. Wlej zimną wodę pomiędzy linie MIN i MAX wskazane wewnątrz MioMat.
5. Zdejmij cylinder mielący, obracając go w kierunku otwartej kłódki widocznej na cylindrze mielącym. Jeśli pominiesz ten krok, w zupie mogą znajdować się duże, surowe kawałki.
6. Zamknij MioMat. Nie martw się, jeśli między górą a dołem jest niewielka szczelina, jest tam aby podczas gotowania wydobywała się para.
7. Podłącz MioMat.
8. Wybierz program "Creamy soup" (Zupa krem) naciskając przycisk wyboru.
9. Naciśnij przycisk "start".
10. Po 30 minutach MioMat zacznie wydawać sygnał dźwiękowy. Oznacza to, że zupa jest gotowa.
11. Odłącz MioMat i otwórz go.
12. Ciesz się świeżo przygotowaną zupą.
13. Ciesz się świeżo przygotowaną zupą grochową.



Zupa pomidorowa



4 porcje



30
min



Nie używaj
cylindra
mielącego

Składniki

- 350g pomidorów
- 80 g białej cebuli
- 100g cukinii
- 50 g papryki
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka sproszkowanego czosnku
- 1 łyżeczka oregano
- 1 łyżeczka bazylii
- 1/2 łyżeczki pieprzu
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- zimna woda

Sposób przygotowania

1. Obierz i pokrój cebulę, pomidory, cukinię i paprykę na kawałki wielkości kęsa.
2. Umieść wszystkie składniki w MioMacie.
3. Wlej zimną wodę pomiędzy linie MIN i MAX wskazane wewnątrz MioMatu.
4. Zdejmij cylinder mielący, obracając go w kierunku otwartej kłódki widocznej na cylindrze mielącym. Jeśli pominiesz ten krok, w zupie mogą znajdować się duże, surowe kawałki.
5. Zamknij MioMat. Nie martw się, jeśli między górą a dołem jest niewielka szczelina, jest tam aby podczas gotowania wydobywała się para.
6. Podłącz MioMat.
7. Wybierz program "Creamy soup" (Zupa krem) naciskając przycisk wyboru.
8. Naciśnij przycisk "start".
9. Po 30 minutach MioMat zacznie wydawać sygnał dźwiękowy. Oznacza to, że zupa jest gotowa.
10. Odłącz MioMat i otwórz go.
11. Ciesz się świeżo przygotowaną zupą pomidorową.

Zupa kalafiorowa



4 porcje



30
min



Nie używaj
cylindra
mielącego

Składniki

- 250g kalafiora
- 2 i 1/2 miarki wiórków kokosowych (dowolnego typu)
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka sproszkowanego czosnku
- 1/2 łyżeczki curry
- 1/2 łyżeczki pieprzu
- zimna woda



Sposób przygotowania

1. Pokrój główkę kalafiora na kawałki wielkości kęsa.
2. Umieść wszystkie składniki w MioMacie.
3. Wlej zimną wodę pomiędzy linie MIN i MAX wskazane wewnątrz MioMatu.
4. Zdejmij cylinder mielący, obracając go w kierunku otwartej kłódki widocznej na cylindrze mielącym. Jeśli pominiesz ten krok, w zupie mogą znajdować się duże, surowe kawałki.
5. Zamknij MioMat. Nie martw się, jeśli między górą a dołem jest niewielka szczelina, jest tam aby podczas gotowania wydobywała się para.
6. Podłącz MioMat.
7. Wybierz program "Creamy soup" (Zupa krem) naciskając przycisk wyboru.
8. Naciśnij przycisk "start".
9. Po 30 minutach MioMat zacznie wydawać sygnał dźwiękowy. Oznacza to, że zupa jest gotowa.
10. Odłącz MioMat i otwórz go.
11. Rozkoszuj się świeżo przygotowaną kremową zupą kalafiorową.





**✗ Nie używaj
cylindra
mielącego**



Owsianki

Zdrowa owsianka przygotowana w 30 minut,
gdy Ty przygotowujesz się na cały dzień.



4 porcje



30
min

Jak zrobić owsiankę bez przepisu?

1. Weź do 3 miarek ziaren, płatków śniadaniowych, orzechów lub roślin strączkowych. Możesz dodać słodziki, takie jak syrop klonowy, banan, daktyle, miód lub ulubione owoce.
2. Umieść wszystkie składniki w MioMacie. Składniki nie mogą przekraczać linii MIN wskazanej wewnątrz MioMatu.
3. Wlej zimną wodę pomiędzy linie MIN i MAX wskazane wewnątrz MioMatu.
4. Zdejmij cylinder mielący, obracając go w kierunku otwartej kłódki widocznej na cylindrze mielącym. Jeśli pominiesz ten krok, w owsiance mogą znajdować się duże, surowe kawałki.
5. Zamknij MioMat. Nie martw się, jeśli między górą a dołem jest niewielka szczelina, jest tam aby podczas gotowania wydobywała się para.
6. Podłącz MioMat.
7. Wybierz program "Porridge" (Owsianka) naciskając przycisk wyboru.
8. Naciśnij przycisk "start".
9. Po 30 minutach MioMat zacznie wydawać sygnał dźwiękowy. Oznacza to, że owsianka jest gotowa.
10. Odłącz MioMat i otwórz go.
11. Owsiankę możesz udekorować dowolnymi owocami. Smacznego!



Miód jest jednym z najlepszych słodzików do twojej owsianki, wystarczy tylko dodać go po ugotowaniu owsianki, aby nie stracił swoich właściwości zdrowotnych.



Zdrowy deser



4 porcje



30
min



Nie używaj
cyindra
mielącego

Składniki

- 1 miarka płatków owsianych
- 1 miarka białego ryżu
- 1 banan
- 4 łyżki syropu klonowego
- 1 łyżka proszku kakaowego
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- zimna woda
- świeże owoce i orzechy do dekoracji

Sposób przygotowania

1. Obierz i pokrój banana na kawałki wielkości kęsa.
2. Umieść wszystkie składniki w MioMacie.
3. Wlej zimną wodę pomiędzy linie MIN i MAX wskazane wewnątrz MioMatu.
4. Zdejmij cylinder mielący, obracając go w kierunku otwartej kłódki widocznej na cylindrze mielącym. Jeśli pominiesz ten krok, w owsiance mogą znajdować się duże, surowe kawałki.
5. Zamknij MioMat. Nie martw się, jeśli między górą a dołem jest niewielka szczelina, jest tam aby podczas gotowania wydobywała się para.
6. Podłącz MioMat.
7. Wybierz program "Porridge" (Owsianka) naciskając przycisk wyboru.
8. Naciśnij przycisk "start".
9. Po 30 minutach MioMat zacznie wydawać sygnał dźwiękowy. Oznacza to, że owsianka jest gotowa.
10. Odłącz MioMat i otwórz go.
11. Ciesz się pyszną owsianką.

Możesz ją udekorować dowolnymi owocami.



Jeśli myślałeś, że owsianka jest tylko na śniadanie, ten zdrowy przepis na deser jest po to, aby cię przekonać. Jego smak ma idealną równowagę, aby zadowolić tych o słodkim podniebieniu i zachwycić tych, którzy zastanawiają się dwa razy, zanim sięgną po deser.



Owsianka Kokosowa



4 porcje



30
min



Nie używaj
cylindra
mielącego

Składniki

- 2 1/2 miarki płatków owsianych
- 2 miarki wiórków kokosowych
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1 banan
- 3 łyżki syropu klonowego
- zimna woda



Sposób przygotowania

1. Obierz i pokrój banana na kawałki wielkości kęsa.
2. Umieść wszystkie składniki w MioMacie.
3. Wlej zimną wodę pomiędzy linie MIN i MAX wskazane wewnątrz MioMat.
4. Zdejmij cylinder mielący, obracając go w kierunku otwartej kłódki widocznej na cylindrze mielącym. Jeśli pominiesz ten krok, w owsiance mogą znajdować się duże, surowe kawałki.
5. Zamknij MioMat. Nie martw się, jeśli między górą a dołem jest niewielka szczelina, jest tam aby podczas gotowania wydobywała się para.
6. Podłącz MioMat.
7. Wybierz program "Porridge" (Owsianka) naciskając przycisk wyboru.
8. Naciśnij przycisk "start".
9. Po 30 minutach MioMat zacznie wydawać sygnał dźwiękowy. Oznacza to, że owsianka jest gotowa.
10. Odłącz MioMat i otwórz go.
11. Ciesz się pyszną owsianką. Możesz ją udekorować dowolnymi owocami.



Owsianka Trzy ziarna



4 porcje



30 min



Nie używaj
cylindra
mielącego

Składniki

- 1/2 miarki brązowego ryżu
- 1/2 miarki kaszy jaglanej MioMat
- 1 miarka płatków owsianych
- 200g jabłek
- 1 łyżeczka cynamonu
- 2 łyżki miodu (po przygotowaniu)
- zimna woda

Sposób przygotowania

1. Obierz i pokrój jabłka na kawałki wielkości kęsa.
2. Umieść wszystkie składniki w MioMacie.
3. Wlej zimną wodę pomiędzy linie MIN i MAX wskazane wewnątrz MioMat.
4. Zdejmij cylinder mielący, obracając go w kierunku otwartej kłódki widocznej na cylindrze mielącym. Jeśli pominiesz ten krok, w owsiance mogą znajdować się duże, surowe kawałki.
5. Zamknij MioMat. Nie martw się, jeśli między górą a dołem jest niewielka szczelina, jest tam aby podczas gotowania wydobywała się para.
6. Podłącz MioMat.
7. Wybierz program "Porridge" (Owsianka) naciskając przycisk wyboru.
8. Naciśnij przycisk "start".

9. Po 30 minutach MioMat zacznie wydawać sygnał dźwiękowy.

Oznacza to, że owsianka jest gotowa.

10. Odłącz MioMat i otwórz go.

11. Ciesz się pyszną owsianką.

Możesz ją udekorować dowolnymi owocami.



Miód jest jednym z najlepszych słodzików do twojej owsianki, wystarczy tylko dodać go po ugotowaniu owsianki, aby nie stracił swoich właściwości zdrowotnych.

Puree Warzywne



4 porcje



30
min



Nie używaj
cylindra
mielącego

Składniki

- 160g dyni
- 250g ziemniaków
- 40 g papryki • 90 g brokułów
- 1 łyżeczka oregano
- zimna woda



Sposób przygotowania

1. Obierz i pokrój wszystkie warzywa na kawałki wielkości kęsa.
2. Umieść wszystkie składniki w MioMacie.
3. Wlej zimną wodę pomiędzy linie MIN i MAX wskazane wewnątrz MioMat.
4. Zdejmij cylinder mielący, obracając go w kierunku otwartej kłódki widocznej na cylindrze mielącym. Jeśli pominiesz ten krok, w owsiance mogą znajdować się duże, surowe kawałki.
5. Zamknij MioMat. Nie martw się, jeśli między górą a dołem jest niewielka szczelina, jest tam aby podczas gotowania wydobywała się para.
6. Podłącz MioMat.
7. Wybierz program "Porridge" (Owsianka) naciskając przycisk wyboru.
8. Naciśnij przycisk "start".
9. Po 30 minutach MioMat zacznie wydawać sygnał dźwiękowy. Oznacza to, że owsianka jest gotowa.
10. Odłącz MioMat i otwórz go.
11. Ciesz się pysznym puree.



Owsianka Ryżowo-Jaglana



4 porcje



30 min



Nie używaj
cyindra
mielącego

Składniki

- 1 miarka białego ryżu
- 1 miarka kaszy jaglanej
- 1 miarka orzechów nerkowca
- 1 banan
- 1/2 łaski wanilii lub 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- zimna woda
- 1 łyżka miodu (dodaj po przygotowaniu)

Sposób przygotowania

1. Obierz i pokrój banana na kawałki wielkości kęsa.
2. Umieść wszystkie składniki w MioMacie.
3. Wlej zimną wodę pomiędzy linie MIN i MAX wskazane wewnątrz MioMatu.
4. Zdejmij cylinder mielący, obracając go w kierunku otwartej kłódki widocznej na cylindrze mielącym. Jeśli pominiesz ten krok, w owsiance mogą znajdować się duże, surowe kawałki.
5. Zamknij MioMat. Nie martw się, jeśli między górą a dołem jest niewielka szczelina, jest tam aby podczas gotowania wydobywała się para.
6. Podłącz MioMat.
7. Wybierz program "Porridge" (Owsianka) naciskając przycisk wyboru.
8. Naciśnij przycisk "start".
9. Po 30 minutach MioMat zacznie wydawać sygnał dźwiękowy. Oznacza to, że owsianka jest gotowa.
10. Odłącz MioMat i otwórz go.
11. Ciesz się pyszną owsianką. Możesz ją udekorować dowolnymi owocami.

Owsianka Truskawkowa

4 porcje

30 min



Nie używaj
cyindra
mielącego

Składniki

- 2 miarki quinoa
- 220 g truskawek (świeżych lub mrożonych)
- 8 daktyli (bez pestek)
- zimna woda



Sposób przygotowania

1. Jeśli używasz mrożonych truskawek, rozmrażaj je przez co najmniej 30 minut.
2. Pokrój truskawki na kawałki wielkości kęsa.
3. Umieść wszystkie składniki w MioMacie.
4. Wlej zimną wodę pomiędzy linie MIN i MAX wskazane wewnątrz MioMatu.
5. Zdejmij cylinder mielący, obracając go w kierunku otwartej kłódki widocznej na cylindrze mielącym. Jeśli pominiesz ten krok, w owsiance mogą znajdować się duże, surowe kawałki.
6. Zamknij MioMat. Nie martw się, jeśli między górą a dołem jest niewielka szczelina, jest tam aby podczas gotowania wydobywała się para.
7. Podłącz MioMat.
8. Wybierz program "Porridge" (Owsianka) naciskając przycisk wyboru.
9. Naciśnij przycisk "start".
10. Po 30 minutach MioMat zacznie wydawać sygnał dźwiękowy. Oznacza to, że owsianka jest gotowa.
11. Odłącz MioMat i otwórz go.
12. Udekoruj wybranymi owocami i ciesz się smakiem.



Przy używaniu suszonych daktyli najlepiej jest namoczyć je przez co najmniej 2 godziny. Namaczanie usuwa taniny/kwas fitowy, co ułatwia wchłanianie składników odżywczych.





Puree Wege-Ryżowe



4 porcje



30
min



Nie używaj
cyindra
mielącego

Składniki

- 200g ziemniaków
- 200g marchewki
- 1 miarka białego ryżu
- garść szpinaku

Sposób przygotowania

1. Obierz i pokrój ziemniaki i marchewkę na kawałki wielkości kęsa.
2. Umieść wszystkie składniki w MioMacie.
3. Wlej zimną wodę pomiędzy linie MIN i MAX wskazane wewnątrz MioMat.
4. Zdejmij cylinder mielący, obracając go w kierunku otwartej kłódki widocznej na cylindrze mielącym. Jeśli pominiesz ten krok, w owsiance mogą znajdować się duże, surowe kawałki.
5. Zamknij MioMat. Nie martw się, jeśli między górą a dołem jest niewielka szczelina, jest tam aby podczas gotowania wydobywała się para.
6. Podłącz MioMat.
7. Wybierz program "Porridge" (Owsianka) naciskając przycisk wyboru.
8. Naciśnij przycisk "start".
9. Po 30 minutach MioMat zacznie wydawać sygnał dźwiękowy. Oznacza to, że owsianka jest gotowa.
10. Odłącz MioMat i otwórz go.
11. Ciesz się pysznym puree.

Kasza Jaglana



4 porcje



30
min



Nie używaj
cylindra
mielącego

Składniki

- 1 miarka kaszy jaglanej
- 1 filiżanka sezamu
- 1 miarka wiórków kokosowych (dowolnego rodzaju)
- 2 łyżki miodu
- zimna woda



Sposób przygotowania

1. Umieść wszystkie składniki w MioMacie.
2. Wlej zimną wodę pomiędzy linie MIN i MAX wskazane wewnątrz MioMat.
3. Zdejmij cylinder mielący, obracając go w kierunku otwartej kłódki widocznej na cylindrze mielącym. Jeśli pominiesz ten krok, w owsiance mogą znajdować się duże, surowe kawałki.
4. Zamknij MioMat. Nie martw się, jeśli między górą a dołem jest niewielka szczelina, jest tam aby podczas gotowania wydobywała się para.
5. Podłącz MioMat.
6. Wybierz program "Porridge" (Owsianka) naciskając przycisk wyboru.
7. Naciśnij przycisk "start".
8. Po 30 minutach MioMat zacznie wydawać sygnał dźwiękowy. Oznacza to, że owsianka jest gotowa.
9. Odłącz MioMat i otwórz go.
10. Podawaj i dekoruj wybranymi owocami i ciesz się smakiem.



Owsianka Piñacolada



4 porcje



30
min



Nie używaj
cyindra
mielącego

Składniki

- 2 miarki białego ryżu
- 1 miarka wiórków kokosowych (dowolnego rodzaju)
- 100g ananasa
- 2 łyżki miodu
- zimna woda

Sposób przygotowania

1. Obierz i pokrój ananasa na kawałki wielkości kęsa.
2. Umieść wszystkie składniki w MioMacie.
3. Wlej zimną wodę pomiędzy linie MIN i MAX wskazane wewnątrz MioMat.
4. Zdejmij cylinder mielący, obracając go w kierunku otwartej kłódki widocznej na cylindrze mielącym. Jeśli pominiesz ten krok, w owsiance mogą znajdować się duże, surowe kawałki.
5. Zamknij MioMat. Nie martw się, jeśli między górą a dołem jest niewielka szczelina, jest tam aby podczas gotowania wydobywała się para.
6. Podłącz MioMat.
7. Wybierz program "Porridge" (Owsianka) naciskając przycisk wyboru.
8. Naciśnij przycisk "start".
9. Po 30 minutach MioMat zacznie wydawać sygnał dźwiękowy. Oznacza to, że owsianka jest gotowa.
10. Odłącz MioMat i otwórz go.
11. Podawaj i dekoruj wybranymi owocami i ciesz się smakiem.

Sos jabłkowy



4 porcje



30
min



Nie używaj
cylindra
mielącego

Składniki

- 5-6 jabłek
- 1 łyżeczka cynamonu
- 4 łyżki cukru trzcinowego
- zimna woda



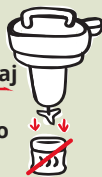
Sposób przygotowania

1. Obierz i pokrój jabłka na kawałki wielkości kęsa.
2. Umieść wszystkie składniki w MioMacie. Składniki powinny znajdować się ok. 2.5 cm poniżej linii MIN zaznaczonej wewnątrz MioMatu.
3. Wlej zimną wodę pomiędzy linie MIN i MAX wskazane wewnątrz MioMatu.
4. Zdejmij cylinder mielący, obracając go w kierunku otwartej kłódki widocznej na cylindrze mielącym. Jeśli pominiesz ten krok, w owsiance mogą znajdować się duże, surowe kawałki.
5. Zamknij MioMat. Nie martw się, jeśli między górą a dołem jest niewielka szczelina, jest tam aby podczas gotowania wydobywała się para.
6. Podłącz MioMat.
7. Wybierz program "Porridge" (Owsianka) naciskając przycisk wyboru.
8. Naciśnij przycisk "start".
9. Po 30 minutach MioMat zacznie wydawać sygnał dźwiękowy.
Oznacza to, że owsianka jest gotowa.
10. Odłącz MioMat i otwórz go.
11. Smacznego!





**X Nie używaj
cylindra
mielącego**



Koktajle

Każdy uwielbia świeże koktajle.



1.1l -1,3l



8 min

Jak zrobić koktajl bez przepisu?

1. Obierz i pokrój wybrane warzywa lub owoce na kawałki wielkości kęsa. Wybierz swoje ulubione orzechy lub płatki zbożowe.
2. Umieść wszystkie składniki w MioMacie. Składniki nie mogą przekraczać linii MIN zaznaczonej wewnątrz MioMatu.
3. Wlej zimną wodę, wodę kokosową lub mleko roślinne pomiędzy linii MIN i MAX wskazane wewnątrz MioMatu.
4. Zdejmij cylinder mielący, obracając go w kierunku otwartej kłódki widocznej na cylindrze mielącym. Jeśli pominiesz ten krok, w owsiance mogą znajdować się duże, surowe kawałki.
5. Zamknij MioMat. Nie martw się, jeśli między górą a dołem jest niewielka szczelina, jest tam aby podczas gotowania wydobywała się para.
6. Podłącz MioMat.
7. Wybierz program "Smoothie" (Koktajl) naciskając przycisk wyboru.
8. Naciśnij przycisk "start".
9. Po 8 minutach MioMat zacznie wydawać sygnał dźwiękowy. Oznacza to, że koktajl jest gotowy.
10. Odłącz MioMat i otwórz go.
11. Ciesz się świeżo przygotowanym koktajlem.



Niektórzy lubią bardziej wodniste koktajle, inni gęstsze. Potraktuj te przepisy jako inspirację i zawsze dostosowuj je do swojego stylu. Najlepszy koktajl to zawsze ten z resztek owoców!



Koktajl jabłkowo-burakowy



1.1l -1,3l



8 min



Nie używaj
cyindra
mielącego

Składniki

- 2 buraki
- 1 jabłko
- 1 pomarańcza
- 1 cytryna
- 1 szczypta cynamonu
- zimna woda

Sposób przygotowania

1. Obierz i pokrój wszystkie owoce i warzywa na kawałki wielkości kęsa.
2. Umieść wszystkie składniki w MioMacie.
3. Wlej zimną wodę pomiędzy linie MIN i MAX wskazane wewnątrz MioMatu.
4. Zdejmij cylinder mielący, obracając go w kierunku otwartej kłódki widocznej na cylindrze mielącym. Jeśli pominiesz ten krok, w owsiance mogą znajdować się duże, surowe kawałki.
5. Zamknij MioMat. Nie martw się, jeśli między górą a dołem jest niewielka szczelina, jest tam aby podczas gotowania wydobywała się para.
6. Podłącz MioMat.
7. Wybierz program "Smoothie" (Koktajl) naciskając przycisk wyboru.
8. Naciśnij przycisk "start".
9. Po 8 minutach MioMat zacznie wydawać sygnał dźwiękowy. Oznacza to, że koktajl jest gotowy.
10. Odłącz MioMat i otwórz go.
11. Ciesz się świeżo przygotowanym koktajlem.

Koktajl z mango



1.1l -1,3l



8 min



Nie używaj
cylindra
mielącego

Składniki

- 2 mango
- 1 jabłko
- 1 łyżka skórki cytrynowej
- mleko kokosowe



Sposób przygotowania

1. Obierz i pokrój wszystkie owoce na kawałki wielkości kęsa.
2. Umieść wszystkie składniki w MioMacie.
3. Wlej mleko kokosowe pomiędzy linie MIN i MAX wskazane wewnątrz MioMatu.
4. Zdejmij cylinder mielący, obracając go w kierunku otwartej kłódki widocznej na cylindrze mielącym. Jeśli pominiesz ten krok, w owsiance mogą znajdować się duże, surowe kawałki.
5. Zamknij MioMat. Nie martw się, jeśli między górą a dołem jest niewielka szczelina, jest tam aby podczas gotowania wydobywała się para.
6. Podłącz MioMat.
7. Wybierz program "Smoothie" (Koktajl) naciskając przycisk wyboru.
8. Naciśnij przycisk "start".
9. Po 8 minutach MioMat zacznie wydawać sygnał dźwiękowy. Oznacza to, że koktajl jest gotowy.
10. Odłącz MioMat i otwórz go.
11. Ciesz się świeżo przygotowanym koktajlem.



Koktajl Ananasowy



1.1l -1,3l



8
min



Nie używaj
cyindra
mielącego

Składniki

- 1/2 ananasa
- 1 ogórek
- sok z 2 cytryn
- pietruszka
- zimna woda

Sposób przygotowania

1. Obierz i pokrój wszystkie owoce i warzywa na kawałki wielkości kęsa.
2. Umieść wszystkie składniki w MioMacie.
3. Wlej zimną wodę pomiędzy linie MIN i MAX wskazane wewnątrz MioMatu.
4. Zdejmij cylinder mielący, obracając go w kierunku otwartej kłódki widocznej na cylindrze mielącym. Jeśli pominiesz ten krok, w owsiance mogą znajdować się duże, surowe kawałki.
5. Zamknij MioMat. Nie martw się, jeśli między górą a dołem jest niewielka szczelina, jest tam aby podczas gotowania wydobywała się para.
6. Podłącz MioMat.
7. Wybierz program "Smoothie" (Koktajl) naciskając przycisk wyboru.
8. Naciśnij przycisk "start".
9. Po 8 minutach MioMat zacznie wydawać sygnał dźwiękowy.
Oznacza to, że koktajl jest gotowy.
10. Odłącz MioMat i otwórz go.
11. Ciesz się świeżo przygotowanym koktajlem.

Koktajl miętowo-jagodowy



1.1l -1,3l



8 min



Nie używaj
cylindra
mielącego

Składniki

- 2 miarki malin
- 2 miarki truskawek
- 2 miarki borówek
- 1 jabłko
- 1 miarka liści mięty
- zimna woda



Sposób przygotowania

1. Obierz i pokrój jabłko na kawałki wielkości kęsa.
2. Umieść wszystkie składniki w MioMacie.
3. Wlej zimną wodę pomiędzy linie MIN i MAX wskazane wewnątrz MioMatu.
4. Zdejmij cylinder mielący, obracając go w kierunku otwartej kłódki widocznej na cylindrze mielącym. Jeśli pominiesz ten krok, w owsiance mogą znajdować się duże, surowe kawałki.
5. Zamknij MioMat. Nie martw się, jeśli między górą a dołem jest niewielka szczelina, jest tam aby podczas gotowania wydobywała się para.
6. Podłącz MioMat.
7. Wybierz program "Smoothie" (Koktajl) naciskając przycisk wyboru.
8. Naciśnij przycisk "start".
9. Po 8 minutach MioMat zacznie wydawać sygnał dźwiękowy. Oznacza to, że koktajl jest gotowy.
10. Odłącz MioMat i otwórz go.
11. Ciesz się świeżo przygotowanym koktajlem.



Słodki koktajl



1.1l -1,3l



8
min



Nie używaj
cylindra
mielącego

Składniki

- 5 miarek borówek
- 3 banany
- 1 jabłko
- zimna woda

Sposób przygotowania

1. Obierz i pokrój banany i jabłko na kawałki wielkości kęsa.
2. Umieść wszystkie składniki w MioMacie.
3. Wlej zimną wodę pomiędzy linie MIN i MAX wskazane wewnątrz MioMatu.
4. Zdejmij cylinder mielący, obracając go w kierunku otwartej kłódki widocznej na cylindrze mielącym. Jeśli pominiesz ten krok, w owsiance mogą znajdować się duże, surowe kawałki.
5. Zamknij MioMat. Nie martw się, jeśli między górą a dołem jest niewielka szczelina, jest tam aby podczas gotowania wydobywała się para.
6. Podłącz MioMat.
7. Wybierz program "Smoothie" (Koktajl) naciskając przycisk wyboru.
8. Naciśnij przycisk "start".
9. Po 8 minutach MioMat zacznie wydawać sygnał dźwiękowy. Oznacza to, że koktajl jest gotowy.
10. Odłącz MioMat i otwórz go.
11. Ciesz się świeżo przygotowanym koktajlem.

Koktajl pomarańczowy



1.1l -1,3l



8 min



Nie używaj
cylindra
mielącego

Składniki

- 3 pomarańcze
- 1 banan
- 7 kostek lodu
- zimna woda



Sposób przygotowania

1. Obierz i pokrój pomarańcze i banana na kawałki wielkości kęsa.
2. Umieść wszystkie składniki w MioMacie.
3. Wlej zimną wodę pomiędzy linie MIN i MAX wskazane wewnątrz MioMatu.
4. Zdejmij cylinder mielący, obracając go w kierunku otwartej kłódki widocznej na cylindrze mielącym. Jeśli pominiesz ten krok, w owsiance mogą znajdować się duże, surowe kawałki.
5. Zamknij MioMat. Nie martw się, jeśli między górą a dołem jest niewielka szczelina, jest tam aby podczas gotowania wydobywała się para.
6. Podłącz MioMat.
7. Wybierz program "Smoothie" (Koktajl) naciskając przycisk wyboru.
8. Naciśnij przycisk "start".
9. Po 8 minutach MioMat zacznie wydawać sygnał dźwiękowy. Oznacza to, że koktajl jest gotowy.
10. Odłącz MioMat i otwórz go.
11. Ciesz się świeżo przygotowanym koktajlem.



1. Jedz z owocami

Najprostszym sposobem wykorzystania miąższu jest dodanie go do wybranych owoców i orzechów.



2. Dodaj go do koktajlu.

We wszystkich przepisach na koktajle opisanych w tej książce możesz użyć miąższu zamiast orzechów.

Przepisy z Pulpą

4 sposoby na wykorzystanie miąższu
pozostałego po domowym mleku roślinnym.

3. Zamień miąższ w mąkę

Rozprowadź miąższ na blasze do pieczenia wyłożonej papierem do pieczenia. Pozwól miąższowi wyschnąć przynajmniej przez 2 godziny w piekarniku rozgrzanym do 120°C. Następnie pozostaw go do ostygnięcia i zblenduj go przez kilka sekund w blenderze, aby był bardziej sypki.



4. Użyj go w przepisach z pulpą

Resztki miąższu możesz z łatwością wykorzystać w wielu przepisach. Postępuj zgodnie z instrukcjami i ciesz się swoimi pysznymi przekąskami. Wszystkie przepisy na z wykorzystaniem pulpy znajdziesz na kolejnych stronach.





Kokosowe kulki mocy



12 porcji



25 minut

Składniki

- 2 miarki miazgi kokosowej
- 2 miarki zmielonego orzecha włoskiego
- 2 łyżki kakao
- 3 łyżki miodu
- 2 łyżki namoczonych nasion chia z pozostałą wodą
- mielone migdały (jako posypka)

1. Wymieszaj wszystkie składniki w misce, z wyjątkiem mielonych migdałów (one są do posypania wierzchu).

2. Gdy wszystko jest dokładnie połączone, formuj małe kulki rękami.

3. Posyp je mielonymi migdałami i włóż do lodówki, aż kuleczki stwardnieją.



Ulubieniec Victorii

Jednym z najlepszych pomysłów na wykorzystanie resztek mleka jest zrobienie kulek mocy. Ten przepis jest szybki i łatwy do wykonania, a nie uwierzysz, jakie są dobre. Są chrupiące i pełne smaku. Najlepsze jest to, że zawsze możesz dodać swój własny akcent, używając dowolnych dodatków.



Muffinki czekoladowe



16

muffinów



40 minut

Składniki

- 220 gramów mąki pełnoziarnistej
- 3 miarki miazgi migdałowej
- 70 gramów muscovado lub brązowego cukru
- 25 gramów kakao
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 2-3 dojrzałe banany
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 100 ml oleju kokosowego
- 80 gramów kawałków czekolady
- 300 ml mleka migdałowego



Sposób przygotowania

1. Rozgrzej piekarnik do 175°C.
2. W dużej misce wymieszaj mąkę, miąższ, kakao i proszek do pieczenia.
3. W innej misce połącz rozgniecione banany, olej kokosowy, ekstrakt waniliowy i muscovado/brązowy cukier i mleko migdałowe.
4. Powoli mieszaj suche składniki z mokrymi, aż ciasto będzie gładkie i równe.
5. Dodaj kawałki czekolady lub orzechy i ponownie wymieszaj.
6. Nasmaruj formę do muffinów odrobiną oleju lub masła. Zostaw trochę miejsca, bo wyrosną.
7. Piecz muffinki około 20 do 25 minut lub do momentu, aż się zetną.
8. Sprawdź wykałaczką. Jeśli wyjdzie czysta, muffinki są gotowe.



Hummus migdałowy z buraków



4 porcje



20 minut

Składniki

- 1 puszka ciecierzycy (400 gramów)
- 2 czerwone buraki
- 3 miarki miazgi migdałowej
- 2 ząbki czosnku
- 1/2 cytryny (wyciśnięta)
- sól i pieprz do smaku
- 1 łyżka oliwy z oliwek

Sposób przygotowania

1. Obierz i pokrój buraki w drobną kostkę. Gotuj je w średniej wielkości garnku przez około 30 minut, aż buraki będą miękkie. Odcedź i pozostaw do ostygnięcia.
2. Po ostygnięciu buraków włóż je wraz z resztą składników do blendera.
3. Dodaj sól i pieprz do smaku.
4. Podawaj udekorowane rukolą i nasionami sezamu.
5. Hummus można przechowywać w lodówce do 3 dni.



Czy wiedziałeś?

- Buraki są bogate w błonnik, co wspomaga uczucie sytości i regularność.
- Buraki są doskonałym źródłem kwasu foliowego, witamin A i K oraz bardzo dobrym źródłem manganu, miedzi i potasu.
- Największego buraka na świecie wyhodował Holender i ważył on ponad 70 kg!



Chlebek bananowy



6 porcji



40 minut

Składniki

- 3 banany
- 3 miarki mąki owsianej
- 3 miarki miazgi migdałowej
- 2 miarki mleka migdałowego (tylko jeśli miazga migdałowa jest zbyt sucha)
- 2 łyżki nasion chia
- 2 jajka
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- 1/4 łyżeczki soli
- 1/2 łyżeczki wanilii



Sposób przygotowania

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C i natłuść formę do pieczenia o wymiarach ok 20x10cm
2. W misce wymieszaj mąkę owsianą, nasiona chia, proszek do pieczenia, cynamon, i sól. Odłóż wymieszaną masę na bok.
3. W innej misce roznieć banany i wymieszaj je razem z mięszem migdałowym, jajkami, ekstraktem waniliowym i miodem.
4. Połącz składniki.
5. Następnie wsyp do nich kawałki czekolady.
6. Przełóż masę do formy na chleb (opcjonalnie: udekoruj plasterkami banana) i piecz przez 25-30 minut. Czas pieczenia może się różnić, więc sprawdź gotowość, wkładając patyczek do środka.
7. Wyjmij ciasto z piekarnika i umieść na kratce. Pozwól mu całkowicie ostygnąć przed pokrojeniem.



Kulki z truskawek i nerkowców



6 porcji



40 minut

Składniki

- 2 miarki mięszu mleka kokosowo-nerkowca
- 2 miarki orzechów nerkowca
- 2 miarki wiórków kokosowych
- 5 daktyli (bez pestek)
- 6 truskawek
- 1 miarka liofilizowanych truskawek

Sposób przygotowania

1. W blenderze dodaj orzechy nerkowca, kokos i truskawki, a następnie zmiksuj je na gładką masę.
2. Dodaj do blendera daktyle i miąższ, dokładnie wymieszaj, aby uzyskać lepką mieszaninę.
3. Formuj kulki i obtaczaj je w pyłku truskawkowym, zrobionym z liofilizowanych truskawek.
4. Przechowuj w lodówce przez maksymalnie 3 dni.

Ciasteczka migdałowe



4 porcje



20 minut

Składniki

- 1 dojrzałe mango
- 1 łyżka masła orzechowego
- 1 łyżka miodu
- 3 miarki miazgi migdałowej
- 2 łyżki mąki kokosowej
- czekolada w kawałkach



Sposób przygotowania

1. Rozgrzej piekarnik do 175°C.
2. W misce wymieszaj wszystkie składniki (z wyjątkiem czekolady) aż powstanie ciasto, które nie będzie przyklejać się do rąk podczas formowania kul.
3. Umieść na blasze do pieczenia wyłożonej papierem do pieczenia.
4. Na wierzchu dodaj kawałki czekolady.
5. Piecz w temperaturze 175°C przez 15-20 minut.
6. Jeśli chcesz, aby były bardziej suche, pozostaw je w piekarniku na dodatkowy czas. Te ciasteczka są puszyste i miękkie.
7. Pozwól im ostygnąć na kratce.



Granola Migdałowo-Żurawinowa



4 porcje



40 minut

Składniki

- 1 miarka miazgi migdałowej
- 1 miarka wiórków kokosowych
- 1 miarka płatków owsianych MioMat
- 1 miarka migdałów
- 2 łyżki nasion chia
- 1 miarka suszonej żurawiny
- 1 łyżeczka cynamonu
- ½ łyżeczki soli
- 3 łyżki syropu klonowego
- 3 łyżki oleju kokosowego (roztopionego)
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego

Sposób przygotowania

1. Rozgrzej piekarnik do 175 °C.
2. Połącz miąższ migdałowy, kokos, płatki owsiane, migdały, nasiona chia, żurawiny, cynamon i sól w dużej misce.
3. W innej misce połącz syrop klonowy, olej kokosowy i ekstrakt z wanilii.
4. Wymieszaj wszystko razem, aż składniki będą równomiernie wymieszane.
5. Rozprowadź mieszankę na blasze do pieczenia wyłożonej papierem do pieczenia.
6. Piecz przez około 30 minut, mieszając raz w połowie pieczenia.
7. Rozkoszuj się swoją granolą z mlekiem migdałowym lub tak, jak lubisz.

Zielone pesto



4 porcje



40 minut

Składniki

- Garść liści bazylii
- 3 ząbki czosnku
- 1 miarka miazgi migdałowej
- 2 miarki parmezanu
- 3 miarki oliwy z oliwek
- 1/2 miarki orzeszków piniowych
- 1/2 łyżeczki pieprzu
- 1/2 łyżeczki soli



Sposób przygotowania

1. Zmiksuj wszystkie składniki w blenderze.
2. Mieszaj, aż masa będzie gładka i kremowa.
3. Ugotuj makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu i podawaj z zielonym pesto.
4. Udekoruj liśćmi bazylii, orzeszkami piniowymi i parmezanem.



Jeśli nie wykorzystasz całego pozostałego mięszu, po prostu go zamroź. Zamrożony mięsz przetrwa do 3 miesięcy.



This image shows a full page of handwriting practice paper. It features ten identical rows of horizontal dashed lines, each consisting of approximately 20 short, slightly irregular dashes. The lines are evenly spaced vertically across the entire page, providing a guide for letter height and placement. There are no margins, text, or other markings on the paper.