



## ВДЪХНОВЯВАЩИ РЕЦЕПТИ

СЪС **ZWILLING**  
FRESH & SAVE



**ZWILLING**



APP, USER MANUAL & MORE INFORMATION  
[www.zwilling.com/fresh-and-save](http://www.zwilling.com/fresh-and-save)





# СЪДЪРЖАНИЕ

Свежест с едно натискане на бутон: вакуумната серия ZWILLING FRESH & SAVE извършва революция в начина, по който съхранявате хранителните си продукти и блюда! Запазете съставките и любимите си ястия свежи до пет пъти по-дълго!

Едно натискане на бутон и умната вакуумна помпа запечатва вкуса и витамините за секунди. QR код на всеки херметичен контейнер и плик от серията свързва вашите храни с приложението ZWILLING Culinary World, за да ви помогне да запазите хладилника си подреден. Лесно. Интелигентно. Свежо.

|                                 |                                            |    |
|---------------------------------|--------------------------------------------|----|
| <b>МАЛКО И ВКУСНО</b>           | Сос от смокини и горчица                   | 06 |
|                                 | Деликатес от сирене                        | 08 |
|                                 | Минихлебчета                               | 10 |
| <b>ВКУСНИ САЛАТИ</b>            | Салата от броколи и манго                  | 12 |
|                                 | Салата с телешко по тайландски             | 14 |
|                                 | Салата от червено зеле и червени боровинки | 16 |
| <b>ОСНОВНИ ЯСТИА И ОРДЪОВРИ</b> | Картофи на фурна Hasselback                | 18 |
|                                 | Канелони с рикота и спанак                 | 20 |
| <b>ГОТВЕНИ ПОД ВАКУУМ</b>       | Късчета говеждо под вакуум                 | 22 |
|                                 | Маринована съомга                          | 24 |
| <b>ПЕЧИВА</b>                   | Печено кокосово мляко с ориз и круши       | 26 |
|                                 | Сладкиш със сини сливи                     | 28 |
| <b>ЗДРАВΟΣЛОВНИ СМУТИТА</b>     | Смути от горски плодове, овес и банани     | 30 |
|                                 | Смути от грейпфрут и йогурт                | 32 |
|                                 | Смути от грозде и авокадо                  | 34 |

# СОС ОТ СМОКИНИ И ГОРЧИЦА

Кулинарно изкушение от пресни смокини.  
Флодово-пикантният сос е подходящи за всички видове  
сирене, независимо дали са меки, пресни или узрели.



6-8 ПОРЦИИ



ВРЕМЕ ЗА ПРИГОТВЯНЕ:  
25 МИНУТИ

## ПРИГОТВЯНЕ

Измийте смокините, отстранете држките и ги нарежете на едро. Кипнете в малка тенджерка заедно с другите съставки и оставете да ври за около 5 минути. След това направете на пюре до желаната консистенция в ZWILLING Personal Blender или в ръчен блендер.

Ако сосът от смокини е все още твърде течен, върнете го отново в тенджерката и го оставете на средна температура за около 5-10 минути, като непрекъснато бъркате докато се получи желаната консистенция.

Налейте соса от смокини в ZWILLING FRESH & SAVE Glas Box S и оставете да се охлади напълно. След това го вакуумирайте и съхранявайте на хладно място.

Сосът от смокини върви идеално със сирене.

## СЪСТАВКИ

- 300 г смокини (7-8 бр.)
- 50 мл червено вино или портвайн
- 50 мл тъмен балсамов оцет
- 3 сл. кафява захар
- 2 сл. синапено семе
- 1 чл. горчица на прах
- Сол, черен пипер

## СЪВЕТ

Ако не искате да използвате алкохол, вместо червено вино или портвайн можете да използвате червен сок от грозде.





# ДЕЛИКАТЕС ОТ СИРЕНЕ

Тази класическа баварска рецепта за намазване за закуска е много лесна и бърза за приготвяне. Перфектна за съхранение в кутия FRESH & Save.



4 ПОРЦИИ



ВРЕМЕ ЗА ПРИГОТВЯНЕ:  
15 МИНУТИ



ВРЕМЕ ЗА ПРЕСТОЯВАНЕ:  
ПРИБЛ. 1 ЧАС

## ПРИГОТВЯНЕ

Извадете съставките от хладилника и ги оставете на стайна температура.

Обелете лука и го нарежете на много ситно. Нарежете сиренето камамбер на едри кубчета и го намачкайте с вилица. Смесете добре заедно с останалите съставки и разбъркайте с бирата. Подправете обилно със сол и пипер.

Поставете сиренето в стъклена кутия FRESH & SAVE размер М, вакуумирайте и сложете в хладилник за минимум 1 час.

Поръсете сиренето с див лук и го сервирайте с гевреци.

## СЪСТАВКИ

- 250 г камамбер
- 50 г масло
- 100 г натурално прясно сирене
- 1 глава червен лук
- 4 сл. бира или пшенична бира
- 1 ч.л. сладък червен пипер
- 1/2 ч.л. смлян кимион (по избор)
- Сол, черен пипер

## ДЕКОРАЦИЯ

- 1 сл. див чесън

## СЪВЕТ

За достигане на гладка консистенция може да се използва минерална вода или мляко вместо бира.





# МИНИХЛЕБЧЕТА

Печене в кутията FRESH & SAVE? Няма пол-лесно от това! Подгответе тестото, оставете го да втаса за кратко, оформете го, изпечете и се насладете на пресен хляб точно като от пекарната.



2 БРОЯ



ВРЕМЕ ЗА ПОДГОТОВКА:  
20 МИНУТИ



ВРЕМЕ ЗА ВТАСВАНЕ:  
ПРИБЛ. 2,5 ЧАСА

## ПРИГОТВЯНЕ

Замесете меко тесто от съставките, като разтворите прясната мая в топла вода или смесите сухата мая с брашното. Оформете тестото на топка, намажете с олио и покрийте с кърпа. Оставете да втасва на топло място за около 2 часа, докато обемът се увеличи значително.

Намажете с масло две кутии ZWILLING FRESH & SAVE M и застелете с хартия за печене.

Размесете за кратко тестото върху леко набрашнена повърхност, разделете на две равни части и оформете две продълговати хлебчета. Поставете оформените хлебчета в кутиите и оставете да втасат за около 30 минути при стайна температура.

Малко преди края на времето на втасване загрейте предварително фурната до 200°C с горно и долно нагряване (180°C с вентилатор). Поставете огнеупорен съд с вода на дъното на фурната.

Направете леки разрези по дължина на оформените хлебчета с остър нож и поръсете с малко брашно. Печете в предварително загрята фурна на средно ниво за около 50 – 60 минути. Извадете от кутията и оставете да изстинат напълно.

## СЪСТАВКИ

- 650 г ръжено брашно
- 50 г пшенично брашно (брашно за хляб)
- 1/2 кубче прясна мая (21 г) или 1 пакетче суха мая (7 г)
- 2 ч.л. сол
- 1 ч.л. захар
- 450 мл хладка вода
- 1 с.л. оцет
- 1 ч.л. ким, по избор

Също така

- Растително масло за намазване
- Масло за омасляване
- Хартия за печене
- Пшенично брашно за месене и поръсване

## СЪВЕТ

За хрупкавост поръсете хлебчетата със слънчогледови семки преди печенето.





# САЛАТА ОТ БРОКОЛИ И МАНГО

Предварително пригответо ястие или салата за из път - салатата от броколи и манго се приготвя бързо и е трайна, когато се вакуумира в кутия FRESH & SAVE.



4 ПОРЦИИ



ВРЕМЕ ЗА ПРИГОТВЯНЕ:  
ПРИБЛ. 30 МИНУТИ



ВРЕМЕ ЗА ПРЕСТОЯВАНЕ:  
ПРИБЛ. 1 ЧАС

## ПРИГОТВЯНЕ

Измийте броколито и го нарежете на малки парчета. В тенджера кипнете вода и посолете. Сварете броколито в него и когато стане готово, го потопете в леденостудена вода.

Измийте чушката, отстранете семките и вътрешностите и нарежете чушката на малки кубчета. Обелете мангото, махнете плодовата част от костилката и нарежете мангото на малки кубчета.

Посипете няколко ядки кашу за декорация, а останалите смелете в кана на блендер, напр. ZWILLING Personal Blender. Нарежете на ситно кашуто, след което добавете киселото мляко, солта и червения пипер. Смесете дресинга до достигане на кремообразна консистенция.

Смесете всички пригответи съставки с дресинга и овкусете салатата. Сложете салатата в ZWILLING FRESH & SAVE BOX I, вакуумирайте и оставете за около 1 час в хладилника.

Поръсете с останалото кашу и сервирайте. Върви със сотирано птиче месо.

## СЪСТАВКИ

- 1 броколи (ок. 400-500 г)
- 1 червена чушка
- 1/2 узряло манго
- 100 г кашу (печено и подсолено)
- 200 г натурално кисело мляко
- 1 ч.л. течен мед
- Сол, червен пипер

## СЪВЕТ

Благодарение на печените и солени ядки кашу дресингът получава основния си вкус. Като алтернатива може да се използва и неосолена кашу, тогава просто трябва да се сложат повече подправки.





# САЛАТА С ТЕЛЕШКО ПО ТАЙЛАНДСКИ

С пликите FRESH & SAVE телешкото месо може да се маринира за нула време. Спестявате и марината, и време.



4 ПОРЦИИ



ВРЕМЕ ЗА ПРИГОТВЯНЕ:  
45 МИНУТИ



ВРЕМЕ ЗА ПРЕСТОЯВАНЕ:  
ПРИБЛ. 30 МИНУТИ

## ПРИГОТВЯНЕ

Обелете и нарежете чесъна за дресинга. Разбъркайте течностите заедно с чесъна и захарта. Най-добре разбъркайте с миксер, например ZWILLING Personal Blender или ръчен миксер.

Намажете стековете от двете страни с маринатата. Навийте навън края на плика ZWILLING FRESH & SAVE размер M, така че лентата за затваряне да не се замърси при пълнене. Добавете стековете, поставете маринатата, затворете, вакуумирайте и маринирайте в хладилника за около 30 минути. Останалата марината оставете настрана, за да я използвате за дресинга на салатата.

Междувременно измийте съставките на салатата и ги подсушете. Срежете краставиците по дължина на четвъртинки, отстранете сърцевината и нарежете на шайби с дебелина около 5 mm. Разрежете чери домати наполовина. Разрежете чили по дължина наполовина, отстранете семките и сърцевината и нарежете на ситно. Измийте пресния лук и го нарежете на тънки парчета. Отстранете листата от стъблата на подправките. Нарежете листата на ментата на тънки ленти и нарежете кориандъра на малки парчета. Разбъркайте подготвените съставки за салатата, смесете билките с дресинга и оставете настрана.

Извадете маринованите стекове от плика и ги поставете в горещ тиган с малко олио при висока температура от двете страни за около 1-2 минути, до достигане на желаната степен на приготвяне. Извадете стековете от тигана и ги оставете покрити за около 5 минути.

С помощта на остър нож нарежете стековете на тънки ленти. Подгответе се веднага да се насладите на салатата и сервирайте с пресни подправки и кашу. Или сложете в кутия ZWILLING FRESH & SAVE размер L, вакуумирайте и се насладете на ястието по-късно.

## СЪСТАВКИ

Марината

- 1 скилидка чесън
- 3 с.л. рапично масло
- 3 с.л. сок от лайм
- 2 ч.л. рибен сос
- 3 с.л. соев сос
- 2 ч.л. кафява захар
- 2 бифтека (по около 250 г)

Салата

- 2 краставици за салатата
- 200 г чери домати
- 1 червена люта чушка
- 2 стръка зелен лук
- 2 стръка мента
- 1/2 връзка кориандър
- 2 с.л. печено кашу (по избор)

Освен това

- Растително масло за пържене

## СЪВЕТ

Ако не обичате кориандър, можете да го замените с магданоз.





# САЛАТА ОТ ЧЕРВЕНО ЗЕЛЕ И ЧЕРВЕНИ БОРОВИНКИ

Перфектни за приготвяне! Благодарение на пликите на вакуумната система FRESH & SAVE: смесете продуктите за салатата с дресинга, поставете ги в плик и маринвайте в хладилника под вакуум.



4 – 6 ПОРЦИИ



ВРЕМЕ ЗА ПОДГОТОВКА:  
20 МИНУТИ



ВРЕМЕ ЗА ПРЕСТОЯВАНЕ:  
ПРИБЛ. 2 ЧАСА

## ПРИГОТВЯНЕ

Разбъркайте всички съставки за дресинга и подправите добре с бахар, сол и пипер.

Ако е необходимо, отстранете външните листа на червеното зеле и отрежете пънчето. Нарежете или настържете зелето на ситни ивици. Обелете лука, разрежете го наполовина, а след това на тънки ленти. Обелете крушата и цвеклото. Нарежете крушата на четири, отстранете сърцевината и нарежете на тънки парчета. Нарежете цвеклото на парчета, а след това на тънки пръчици.

Смесете всички подготвени съставки и червените боровинки с дресинга и разбъркайте за кратко. Прегънете отвора на плика ZWILLING FRESH & SAVE M, така че запечатването да не се замърси при пълнене. Напълнете салатата в плика, разпределете я равномерно и добавете маринатата. Запечатайте вакуумно плика и оставете да се маринова в хладилника за най-малко 2 часа. Междувременно измийте и нарежете на ситно магданоза.

В края на времето за маринване извадете салатата от плика, по желание смесете с магданоза и слънчогледовите семки. Подправете отново със сол и пипер и сервирайте.

Сервирайте салатата от червено зеле и червени боровинки със запържено на тиган месо или с късчета говеждо месо.

## СЪСТАВКИ

Дресинг

- 2 сл. зехтин
- 2 сл. червен винен оцет
- 1 сл. течен мед
- 1 чл. дижонска горчица
- 1 щипка бахар
- Сол, черен пипер

Салата

- 1/4 глава червено зеле
- 1 червен лук
- 1 круша
- 1 сурово цвекло
- 3 сл. сушени червени боровинки
- 1 връзка плосколистен магданоз
- 3 сл. слънчогледови семки, по избор

## СЪВЕТ

Носете ръкавици, когато обработвате цвеклото. Оцветените предмети, напр. дъската за рязане, могат да бъдат почистени с лимонен сок.





# КАРТОФИ НА ФУРНА HASSELBACK

Целите картофи влизат съвсем лесно в кутията FRESH & Save. Това, което остане, може да бъде директно вакуумирано и съхранено.



4 ПОРЦИИ



ВРЕМЕ ЗА ПРИГОТВЯНЕ:  
ПРИБЛ. 90 МИНУТИ

## ПРИГОТВЯНЕ

Подгрейте предварително фурната до 200°C с горен и долен реотан (180°C с вентилатор).

Намажете с масло касеролата FRESH & SAVE.

Измийте добре картофите и ги нарежете с остър нож на равни шайби, но не ги прерязвайте изцяло, така че да останат свързани към основата (вижте съвета). Поставете картофите с нарязаната страна нагоре в касеролата. Измийте розмарина, разклатете го до сухо, овкусете и го разпределете около картофите.

Измийте лука, изсушете го и го нарежете на парчета. Обелете чесъна и го нарежете на ситно. Разбъркайте сметаната и млякото, поръсете с тях и чесъна. Овкусете обилно със сол, черен пипер и прясно настъргано индийско орехче. Излейте сметановата смес върху картофите.

Плъзнете касеролата в средата на предварително загрятата фурна и запечете ястието за около 50-60 минути до златистокафяво, докато картофите се сготвят. Прибл. 15 минути преди края на готвенето поръсете със сиренето и запечете.

## ИНФОРМАЦИЯ

Ястието с картофи се приготвя чудесно. Подгответе цялото ястие в касеролата FRESH & SAVE, вакуумирайте и напр. съхранявайте в хладилник до следващия ден. За да завършите процеса, свалете вакуумния капак и пригответе ястието във фурната, така както е описано в рецептата.

## СЪСТАВКИ

- 10 средноголеми, твърди картофа (ок. 750 г)
- 2 стръка розмарин
- 1 връзка див чесън
- 1 скилидка чесън
- 250 мл сметана
- 200 мл мляко
- Сол, черен пипер
- Индийско орехче
- 100 г настъргано сирене чедър

Освен това

- Масло за намазване

## СЪВЕТ

Ако напр. натиснете с дървен шиш хоризонтално през картофите, не трябва да можете да ги разделите напълно.





# КАНЕЛОНИ С РИКОТА И СПАНАК

Това ястие е идеално за приготвяне. Изсипете всичко в касеролата FRESH & SAVE, вакуумирай и съхранявайте в хладилника, докато не сте готови за готвене.



4 ПОРЦИИ



ВРЕМЕ ЗА ПРИГОТВЯНЕ:  
50 МИНУТИ

## ПРИГОТВЯНЕ

Подгрейте предварително фурната до 200°C с горен и долен реотан. Обелете лука и чесъна и нарежете на ситно. Измийте спанак, отцедете го добре и го оставете да къкри.

Загрейте маслото в тиган. Задушете лука и чесъна в него, докато не станат прозрачни. Добавете спанак и го задушете. Продължете да готвите, докато не се изпари създадената течност. Подправете със сол, черен пипер и прясно настъргано индийско орехче. Извадете съдържанието от тигана и го оставете да изстине.

За сос бешамел разтопете маслото в тенджера. Разбъркайте брашното с тел за разбиване и след това излейте млякото, като бъркате непрекъснато. Оставете да заври и гответе на средна температура, докато се получи кремообразен сос. Овкусете със сол, черен пипер и прясно настъргано индийско орехче и поддържайте топло на ниска температура.

Смесете спанак с рикотата. Подправете още веднъж със солта, черния пипер и прясно настърганото индийско орехче. Напълнете канелоните с помощта на плик за пълнене.

Намажете дъното на касеролата FRESH & SAVE със зехтин и покрийте с малко пасирани домати. Подправете обилно със сол, черен пипер и италиански билки. Поставете върху 10 канелони. Покрийте със сос бешамел. След това разстелете отново малко от пасираните домати с подправки, останалите канелони, останалия доматиен сос и останалия сос бешамел.

Поръсете с настъргано сирене. В предварително загрята фурна печете около 30 минути, докато канелоните омекнат. Извадете и сервирайте.

Върви със салата от домати.

## СЪСТАВКИ

- 1 лук
- 1 скилдка чесън
- 500 г пресен спанак
- 2 с.л. зехтин
- 500 г рикота
- Сол, черен пипер
- Индийско орехче
- 800 мл пасирани домати
- Италиански микс от подправки
- 3 с.л. масло
- 3 с.л. пшенично брашно
- 600 мл мляко
- 20 канелони
- 100 г настъргано сирене

Освен това

- Зехтин за намазняване

## СЪВЕТ

Вместо пресен спанак може да се използва и дълбокозамразен спанак. От него са необходими около 300 г. Преди това ги размразете и задушете добре. Канелоните ще станат чудесно и след това ще се запазят вакуумирани, докато не решите да ги сготвите във фурната. Оставете останалите готовите канелони да изстинат напълно, вакуумирайте ги и ги съхранете в хладилника.





# КЪСЧЕТА ГОВЕЖДО ПОД ВАКУУМ

Барбекю специалитетът тук е във вариант под вакуум в плик на вакуумната система FRESH & SAVE. Несравнимо меко!



8-10 ПОРЦИИ



ВРЕМЕ ЗА ПРИГОТВЯНЕ:  
25 МИНУТИ



ВРЕМЕ ЗА ГОТВЕНЕ:  
24 ЧАСА

## ПРИГОТВЯНЕ

Измийте и подсушете месото. Разбъркайте горчицата с барбекю соса и натъркайте месото от всички страни.

Сложете месото в подходящ вакуумен плик, напр. плик ZWILLING FRESH & SAVE размер M. Навийте навън края на плика, така че лентата за затваряне да не се замърси при пълнене. Поставете устройството за маринование, затворете плика и вакуумирайте.

Гответе месото в предварително загрята водна баня при 70°C в продължение на 24 часа.

Извадете месото, поставете получения сос от месото в тенджера. Добавете кетчупа или барбекю соса, както и ябълковия оцет и варете на средна температура, за да може сосът да се сгъсти.

Разкъсайте месото с две вилицы и го затоплете в соса. Подправете със сол и пипер.

Сервирайте късчетата говеждо с карфиол или като бургер.

## СЪСТАВКИ

- 1,5 кг говежда рибица
- 2 с.л. средно люта горчица
- 2-3 с.л. смес от подправки за барбекю
- 3-4 с.л. доматен кетчуп или барбекю сос, по желание
- 2 с.л. ябълков оцет
- Сол, черен пипер

## СЪВЕТ

Говеждото месо не трябва да бъде прекалено сухо, а леко покрито с мазнина. Като алтернатива месото може да се пече и върху поставка за опушване или във фурна при температура от 80°C на горен и долен реотан в продължение на около 24 часа.





# МАРИНОВАНА СЪОМГА

Пликовете от вакуумната система FRESH & SAVE стават също и за мариноване. Домашно маринованата съомга става крехка и се топи в устата.



10 ПОРЦИИ



ВРЕМЕ ЗА ПРИГОТВЯНЕ:  
10 МИНУТИ



ВРЕМЕ ЗА ПРЕСТОЯВАНЕ:  
ПРИБЛ. 24 ЧАСА

## ПРИГОТВЯНЕ

Измийте съомгата и подсушете добре. Измийте копъра, изсушете го и откъснете крайчетата. Поставете заедно със зърната черен пипер, сол, захар и настърган лимон в съда за смесване, напр. ZWILLING Personal Blender и интензивно смесете за кратко.

Покрийте обилно с подправки филето от съомга от страната на месото. Навийте навън отвора на плика ZWILLING FRESH & SAVE размер L, така че лентата за затваряне да не се замърси при пълнене. Сложете вътре съомгата, добавете марината и затворете плика. Вакуумирайте и оставете съомгата да се маринова в хладилника в продължение на около 24 часа.

След като изтече времето, извадете съомгата от плика, отстранете марината с лъжица и изплакнете добре съомгата под течаща студена вода. За да сервирате съомгата, разрежете я с много остър нож на тънки шайби.

Върви с картофени рулца и извара или салата от диви билки с багета.

## СЪСТАВКИ

- 1 филе от съомга с кожа (ок. 1 кг), готово за приготвяне в кухнята, без печене
- 1 връзка копър
- 20 зърна бял пипер
- 125 г едра морска сол
- 125 г захар
- 6 плода хвойна
- 1 ч.л. семена на кориандър
- Настърган 1 необработен лимон

## СЪВЕТ

Можете да вакуумирате съомгата цяла в плик или да я съхранявате нарязана в подходяща вакуумна кутия ZWILLING FRESH & SAVE.



# ПЕЧЕНО КОКОСОВ ОРИЗОВ ПУДИНГ С КРУШИ

Приготвянето на оризов пудинг в касеролата FRESH & SAVE спестява трудоемко разбъркване. Сладките круши с лешници допълват десерта.



6-8 ПОРЦИИ



ВРЕМЕ ЗА ПРИГОТВЯНЕ:  
2 Ч (ВКЛ. ВРЕМЕТО ЗА ПЕЧЕНЕ)

## ПРИГОТВЯНЕ

Загрейте предварително фурната до 160 °C с вентилатор (не се препоръчва използване на горен и долен реотан). Намажете с масло касеролата ZWILLING FRESH & SAVE.

Срежете шушуката ванилия наполовина по дължина и изстържете сърцевината. Разбъркайте ванилията с кокосовото мляко, захарта и солта.

Разстелете ориза равномерно в касеролата го оставете да се напои с кокосовото мляко.

Покрийте формата с алуминиево фолио и я оставете да се пече в загрята фурна за около 1 час.

Междувременно обелете крушите, разрежете ги на четири и отстранете сърцевината.

Смесете крушите с кленовия сироп, ванилията, канелата и нарязаните ядки. След изтичане на времето разбъркайте оризовия пудинг и поставете крушите върху млякото. Продължете да печете без алуминиево фолио в продължение на около 15-20 минути, докато крушите омекнат.

## СЪСТАВКИ

Кокосов оризов пудинг

- 1 шушулка ванилия
- 800 мл кокосово мляко
- 30 г захар
- 1 щипка сол
- 200 г оризов пудинг

Печени круши

- 2 круши
- 20 г нарязани лешници
- 2 с.л. кленов сироп

Освен това

- Масло за намазване

## СЪВЕТ

Вместо крушите могат да се използват и ябълки.





# СЛАДКИШ СЪС СИНИ СЛИВИ

Нямате подходяща форма за печене?  
Касеролата FRESH & SAVE е идеална за печене.  
Вкусният сладкиш има незабравим вкус!



ОКОЛО 8  
ПАРЧЕТА СЛАДКИШ



ВРЕМЕ ЗА ПРИГОТВЯНЕ:  
ПРИБЛ. 90 МИНУТИ

## ПРИГОТВЯНЕ

Загрейте предварително фурната на 180°C с горен и долен реотан (160°C с вентилатор).  
Намажете касеролата ZWILLING FRESH & SAVE с масло и поръсете с брашно.

Направете кексово тесто от посочените съставки.  
Разстелете тестото равномерно във формата.

Омесете посипката от пшенично брашно, захар, масло и канела и оставете на студено.  
Измийте и нарежете на две сините сливи, отстранете костилките и ги поставете близо една до друга в кексовото тесто. Поръсете с посипката.

Печете във фурна на средно ниво в продължение на около 50-55 минути, докато посипката стане златистокафява. Извадете и оставете да изстинат напълно върху скара.

Върви с бита сметана.

## СЪВЕТ

С касеролата ZWILLING FRESH & SAVE сладкишът може да се подготви предварително и да се държи вакуумиран на студено до печенето. Или ако останат парчета от сладкиша, можете да ги вакуумирате директно и да ги съхраните пресни охладени.

## СЪСТАВКИ

Кексово тесто

- 125 г пшенично брашно
- 1 ч.л. бакпулвер
- 125 г захар
- 1 пакетче с бурбонска ванилова захар (8 г)
- Настърган 1/2 необработен лимон
- 125 г меко масло
- 2 яйца

Посипка

- 120 г пшенично брашно
- 80 г захар
- Масло 80 г
- 1 щипка канела

Горен слой

- 600 г сини сливи  
(или други сливи)

Освен това

- Масло за намазване
- Пшенично брашно за поръсване





# СМУТИ ОТ ГОРСКИ ПЛОДОВЕ, ОВЕС И БАНАНИ

Дори и да нямате време сутрин, можете да пригответе това смути само за няколко минути. Благодарение на вакуумното запечатване, то може да се вакуумира изключително бързо с вакуумната помпа FRESH & SAVE и да се съхранява, докато не сте готови да му се насладите.



2 ПОРЦИИ



ВРЕМЕ ЗА ПРИГОТВЯНЕ:  
ОКОЛО 10 МИНУТИ

## ПРИГОТВЯНЕ

Оставете плодовете да се размразят за кратко. Обелете банана.

Поставете съставките в каната на блендер, например ZWILLING Personal Blender, в следната последователност: горски плодове, овесени ядки, банан, мляко от овесени ядки и сироп от агава. Затворете каната на блендера и го поставете. Блендирайте смутито до желаната консистенция.

Насладете му се веднага след това. А ако решите да го оставите за по-късно, поставете капак To Go. За да го съхраните, сложете вакуумния капак и запечатайте вакуумно с помощта на вакуумната помпа ZWILLING FRESH & SAVE.

## СЪСТАВКИ

- 150 г замразена смес от горски плодове
- 1 малък банан
- 1 с.л. овесени ядки, фини
- 250 мл мляко от овесени ядки
- Сироп от агава, по желание

## СЪВЕТ

Смутито може да бъде приготвено с ръчен блендер.





# СМУТИ ОТ ГРЕЙПФРУТ И ЙОГУРТ

Това смути осигурява протеиново-витаминозна напитка за из път. Вместо грейпфрут може да се използва портокал за по-мек вкус.



2 ПОРЦИИ



ВРЕМЕ ЗА ПРИГОТВЯНЕ:  
ОКОЛО 10 МИНУТИ

## ПОДГОТОВКА

Обелете грейпфрута, отделете белите ципи и нарежете на едро заедно с ананаса. Измийте и почистете ягодите, нарежете големите наполовина. Оставете замразените ягоди да се размразят за кратко.

Поставете съставките в каната на блендер, например ZWILLING Personal Blender, в следната последователност: грейпфрут, ягоди, ананас, кисело мляко и сироп от агаве.

Затворете каната на блендера и го пуснете. Блендирайте смутито до желаната консистенция.

Насладете му се веднага след това. А ако решите да го оставите за по-късно, поставете капака To Go. За да го съхраните, сложете вакуумния капак и запечатайте вакуумно с помощта на вакуумната помпа ZWILLING FRESH & SAVE.

## СЪСТАВКИ

- 1 розов грейпфрут
- 100 г ананас
- 100 г пресни или замразени ягоди
- 200 г кисело мляко (10% масленост)
- Сироп от агаве, по желание

## СЪВЕТ

Смутито може да бъде приготвено с ръчен блендер.



# СМУТИ ОТ ГРОЗДЕ И АВОКАДО

Това зелено смути осигурява порция плодова свежест и се приготвя много лесно и бързо в ZWILLING Personal Blender.



2 ПОРЦИИ



ВРЕМЕ ЗА ПРИГОТВЯНЕ:  
10 МИНУТИ

## ПОДГОТОВКА

Измийте и отцедете зелената салата и гроздето. Отделете семките на гроздето. Разполовете авокадото, отстранете костилката, издълбайте месестата част с лъжица и поставете в каната на блендер, напр. на ZWILLING Personal Blender.

Поставете съставките в каната на блендера в следната последователност: авокадо, грозде, зелена салата, ябълков сок и сок от лайм, орехово олио. Затворете каната и я поставете в блендера. Блендирайте смутито до желаната консистенция.

Насладете му се веднага след това. А ако решите да го оставите за по-късно, поставете капака To Go. За да го съхраните, сложете вакуумния капак и запечатайте вакуумно с помощта на вакуумната помпа ZWILLING FRESH & SAVE.

## СЪСТАВКИ

- 100 г зелена салата
- 200 г бяло грозде без семки
- 1 малко узряло авокадо
- 200 мл ябълков сок
- 1 ч.л. орехово или кокосово олио
- Сок от 1/2 лайм

## СЪВЕТ

Смутито може да бъде приготвено с ръчен блендер.