ВКУС БЕЗ СУЕТЫ

АВТОРСКИЕ БЛЮДА В МУЛЬТИВАРКЕ



Константин Старков

«Вкус без суеты: авторские блюда в мультиварке»

«Автор»
2026

Старков К.

«Вкус без суеты: авторские блюда в мультиварке» / К. Старков — «Автор», 2026

Книга авторских оригинальных блюд для мультиварки — в удобном формате: с названиями, концепцией, списком ингредиентов и пошаговыми инструкциями. Все рецепты адаптированы под стандартную мультиварку (режимы «Тушение», «Жарка», «Выпечка», «Каша/Крупы», «На пару»).

© Старков К., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Раздел 1. Завтраки и выпечка 5
«Пряная овсянка с грушей и кардамоном» 5
«Творожно-ягодный кекс без муки» 6
Конец ознакомительного фрагмента. 7

Константин Старков «Вкус без суеты: авторские блюда в мультиварке»

Раздел 1. Завтраки и выпечка

«Пряная овсянка с грушей и кардамоном»

Концепция: несладкая овсянка в восточном стиле — с пряностями и сочной грушей. Отлично для прохладного утра.

Ингредиенты: * овсяные хлопья (крупного помола) — 150 г; * молоко — 300 мл; * вода — 100 мл; * груша — 1 шт. (сочная, но плотная); * кардамон молотый — 0,5 ч. л.; * корица — 0,3 ч. л.; * мёд — 1–2 ст. л. (по вкусу); * сливочное масло — 20 г.

Приготовление: 1. В чашу мультиварки влейте молоко и воду, добавьте специи и масло, включите режим «Каша» или «Тушение» на 5 минут, чтобы прогреть основу. 2. Всыпьте овсянку, перемешайте, закройте крышку и готовьте 15–20 минут (овсянка должна стать мягкой, но не разваренной). 3. Грушу нарежьте кубиками 1×1 см. За 3–4 минуты до конца добавьте грушу в кашу. 4. После сигнала дайте настояться 5 минут. Подавайте с мёдом.

«Творожно-ягодный кекс без муки»

Концепция: влажный, плотный кекс на твороге и банане — без муки, с ягодами. Подходит как к чаю, так и на завтрак.

Ингредиенты: * творог 5–9% — 250 г; * банан — 1 крупный; * яйцо — 2 шт.; * сахар — 80 г (или 50 г + стевия по вкусу); * разрыхлитель — 1 ч. л.; * манная крупа — 60 г; * ягоды (черника/смородина) — 100 г; * ванилин — на кончике ножа.

Приготовление: 1. Творог разомните вилкой или пробейте блендером до однородности. Банан разомните в пюре. 2. Смешайте творог, банан, яйца, сахар и ванилин. Добавьте манку и разрыхлитель, перемешайте и оставьте на 10 минут — манка набухнет. 3. Аккуратно вмешайте ягоды. 4. Чашу смажьте маслом, вылейте тесто. Выпекайте в режиме «Выпечка» 50–60 минут. Готовность проверьте деревянной шпажкой. 5. Остудите 10–15 минут перед подачей.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.