



ГОТОВИМ В МИКРОВОЛНОВОЙ ПЕЧИ



Запеченные чипсы из кабачков

Ингредиенты:

- 1 кабачок, нарезанный тонкими ломтиками
- 1 столовая ложка оливкового масла
- Соль по вкусу
- Щепотка паприки

Приготовление:

1. Выложите ломтики кабачка на бумажное полотенце и слегка посолите. Оставьте на 10 минут, чтобы удалить лишнюю влагу.
2. Переложите ломтики в посуду для микроволновки, сбрызните оливковым маслом и посыпьте паприкой.

Установка: Микроволны

Мощность: 800 Вт

Уровень загрузки: Вращающийся поддон

Время приготовления: 5-7 минут



Сырные палочки

Ингредиенты:

- 100 г сыра моцарелла, нарезанного полосками
- 1 яйцо
- 3 столовые ложки панировочных сухарей
- 1 чайная ложка сушеного орегано
- Соль и перец по вкусу

Приготовление:

1. Взбейте яйцо в миске.
2. Смешайте панировочные сухари, орегано, соль и перец.
3. Окуните полоски моцареллы сначала в яйцо, затем в панировочные сухари.
4. Выложите на тарелку для микроволновки.

Установка: Микроволны + Гриль

Мощность: 700 Вт

Уровень загрузки: Решетка

Время приготовления: 3-4 минут



Быстрые начос

Ингредиенты:

- 100 г кукурузных чипсов
- 50 г тертого сыра (чеддер)
- 1 столовая ложка нарезанного зеленого лука
- 2 столовые ложки сметаны
- 2 столовые ложки сальсы

Приготовление:

1. Выложите кукурузные чипсы на тарелку для микроволновки.
2. Посыпьте тертым сыром и зеленым луком.

Установка: Микроволны

Мощность: 800 Вт

Уровень загрузки: Вращающийся поддон

Время приготовления: 1-2 минуты



Фаршированные шампиньоны

Ингредиенты:

- 8 крупных шампиньонов
- 100 г крем-сыра
- 50 г тертого сыра пармезан
- 1 зубчик чеснока, измельчённый
- Соль и перец по вкусу
- 1 столовая ложка нарезанного укропа

Приготовление:

1. Удалите ножки у шампиньонов и нарежьте их мелко.
2. Смешайте крем-сыр, пармезан, чеснок, соль, перец и нарезанные ножки грибов.
3. Наполните шляпки шампиньонов этой смесью.

Установка: Микроволны + Гриль

Мощность: 800 Вт

Уровень загрузки: Решетка

Время приготовления: 5-7 минут



Хумус с овощами

Ингредиенты:

- 200 г консервированного нута
- 2 столовые ложки тахини
- 2 столовые ложки оливкового масла
- 1 зубчик чеснока
- Сок 1 лимона
- Соль и перец по вкусу
- Нарезанные овощи (морковь, сельдерей, сладкий перец)

Приготовление:

1. В блендере смешайте нут, тахини, оливковое масло, чеснок, лимонный сок, соль и перец до получения однородной массы.
2. Переложите хумус в посуду для микроволновки и слегка подогрейте.

Установка: Микроволны

Мощность: 600 Вт

Уровень загрузки: Вращающийся поддон

Время приготовления: 2 минуты



Тыквенный крем-суп

Ингредиенты:

- 400 г тыквы, нарезанной кубиками
- 1 картофель, нарезанный кубиками
- 1 морковь, нарезанная кубиками
- 500 мл куриного бульона
- 100 мл сливок
- Соль и перец по вкусу
- 1 столовая ложка оливкового масла

Приготовление:

1. Выложите тыкву, картофель и морковь в посуду для микроволновки.
2. Добавьте куриный бульон, соль и перец. Накройте крышкой.
3. Готовьте, затем взбейте смесь в блендере до получения кремовой консистенции.
4. Добавьте сливки и перемешайте.

Установка: Микроволны

Мощность: 900 Вт

Уровень загрузки: Вращающийся поддон

Время приготовления: 12-15 минут



Грибной суп-пюре

Ингредиенты:

- 300 г шампиньонов, нарезанных
- 1 луковица, нарезанная
- 2 столовые ложки сливочного масла
- 500 мл овощного бульона
- 100 мл сливок
- Соль и перец по вкусу

Приготовление:

1. Выложите лук и грибы в посуду для микроволновки, добавьте сливочное масло.
2. Готовьте, затем добавьте овощной бульон, соль и перец. Накройте крышкой.
3. Готовьте, затем взбейте смесь в блендере до получения пюре.
4. Добавьте сливки и перемешайте.

Установка: Микроволны

Мощность: 900 Вт

Уровень загрузки: Вращающийся поддон

Время приготовления: 10-12 минут



Суп из зеленого горошка

Ингредиенты:

- 400 г замороженного зеленого горошка
- 1 луковица, нарезанная
- 2 столовые ложки сливочного масла
- 500 мл куриного бульона
- 100 мл сливок
- Соль и перец по вкусу

Приготовление:

1. Выложите лук и горошек в посуду для микроволновки, добавьте сливочное масло.
2. Готовьте, затем добавьте куриный бульон, соль и перец. Накройте крышкой.
3. Готовьте, затем взбейте смесь в блендере до получения пюре.
4. Добавьте сливки и перемешайте.

Установка: Микроволны

Мощность: 800 Вт

Уровень загрузки: Вращающийся поддон

Время приготовления: 10-12 минут



Томатный суп

Ингредиенты:

- 500 г помидоров, нарезанных
- 1 луковица, нарезанная
- 2 зубчика чеснока, измельчённых
- 500 мл овощного бульона
- 2 столовые ложки оливкового масла
- Соль и перец по вкусу
- Листья базилика для подачи

Приготовление:

1. Выложите лук и чеснок в посуду для микроволновки, добавьте оливковое масло.
2. Готовьте, затем добавьте помидоры и овощной бульон. Накройте крышкой.
3. Готовьте, затем взбейте смесь в блендере до получения пюре.
4. При подаче украсьте листьями базилика.

Установка: Микроволны

Мощность: 800 Вт

Уровень загрузки: Вращающийся поддон

Время приготовления: 10–12 минут



Картофельный суп с беконом

Ингредиенты:

- 4 картофеля, нарезанных кубиками
- 1 луковица, нарезанная
- 2 зубчика чеснока, измельчённых
- 500 мл куриного бульона
- 100 мл сливок
- 100 г бекона, нарезанного
- Соль и перец по вкусу

Приготовление:

1. Выложите лук, чеснок и картофель в посуду для микроволновки.
2. Добавьте куриный бульон, соль и перец. Накройте крышкой.
3. Готовьте, затем взбейте смесь в блендере до получения пюре.
4. Добавьте сливки и перемешайте.
5. Поджарьте бекон до хрустящего состояния и добавьте в суп при подаче.

Установка: Микроволны

Мощность: 900 Вт

Уровень загрузки: Вращающийся поддон

Время приготовления: 15 минут



Суп из цветной капусты

Ингредиенты:

- 500 г цветной капусты, разделённой на соцветия
- 1 луковица, нарезанная
- 2 столовые ложки сливочного масла
- 500 мл куриного бульона
- 100 мл сливок
- Соль и перец по вкусу

Приготовление:

1. Выложите лук и цветную капусту в посуду для микроволновки, добавьте сливочное масло.
2. Готовьте, затем добавьте куриный бульон, соль и перец. Накройте крышкой.
3. Готовьте, затем взбейте смесь в блендере до получения пюре.
4. Добавьте сливки и перемешайте.

Установка: Микроволны

Мощность: 900 Вт

Уровень загрузки: Вращающийся поддон

Время приготовления: 12-15 минут



Минестроне

Ингредиенты:

- 1 морковь, нарезанная кубиками
- 1 луковица, нарезанная
- 1 картофель, нарезанный кубиками
- 1 кабачок, нарезанный кубиками
- 200 г фасоли
- 1 литр овощного бульона
- 2 столовые ложки томатной пасты
- Соль и перец по вкусу

Приготовление:

1. Выложите все овощи в посуду для микроволновки.
2. Добавьте овощной бульон и томатную пасту. Накройте крышкой.
3. Готовьте до мягкости овощей.

Установка: Микроволны

Мощность: 900 Вт

Уровень загрузки: Вращающийся поддон

Время приготовления: 15-20 минут



Густой чечевичный суп

Ингредиенты:

- 200 г красной чечевицы
- 1 морковь, нарезанная кубиками
- 1 луковица, нарезанная
- 2 зубчика чеснока, измельчённых
- 1 литр овощного бульона
- 2 столовые ложки оливкового масла
- Соль и перец по вкусу

Приготовление:

1. Выложите лук, морковь и чеснок в посуду для микроволновки, добавьте оливковое масло.
2. Готовьте, затем добавьте чечевицу и овощной бульон. Накройте крышкой.
3. Готовьте до готовности чечевицы.

Установка: Микроволны

Мощность: 800 Вт

Уровень загрузки: Вращающийся поддон

Время приготовления: 12-15 минут



Куриный суп с лапшой

Ингредиенты:

- 200 г куриного филе, нарезанного кубиками
- 1 морковь, нарезанная кубиками
- 1 луковица, нарезанная
- 100 г лапши
- 1 литр куриного бульона
- Соль и перец по вкусу

Приготовление:

1. Выложите куриное филе, морковь и лук в посуду для микроволновки.
2. Добавьте куриный бульон и лапшу. Накройте крышкой.
3. Готовьте до готовности курицы и лапши.

Установка: Микроволны

Мощность: 900 Вт

Уровень загрузки: Вращающийся поддон

Время приготовления: 12-15 минут



Густой фасолевый суп

Ингредиенты:

- 200 г белой фасоли, замоченной
- 1 морковь, нарезанная кубиками
- 1 луковица, нарезанная
- 2 зубчика чеснока, измельчённых
- 1 литр овощного бульона
- 2 столовые ложки оливкового масла
- Соль и перец по вкусу

Приготовление:

1. Выложите лук, морковь и чеснок в посуду для микроволновки, добавьте оливковое масло.
2. Готовьте, затем добавьте фасоль и овощной бульон. Накройте крышкой.
3. Готовьте до готовности фасоли.

Установка: Микроволны

Мощность: 800 Вт

Уровень загрузки: Вращающийся поддон

Время приготовления: 20–25 минут



Гриль-лосось с лимоном и чесноком

Ингредиенты:

- 2 филе лосося
- 2 зубчика чеснока, измельчённых
- 1 лимон, нарезанный ломтиками
- 2 столовые ложки оливкового масла
- Соль и перец по вкусу
- Свежий розмарин или тимьян

Приготовление:

1. Выложите филе лосося на решетку для микроволновки.
2. Посыпьте солью, перцем и измельчённым чесноком.
3. Полейте оливковым маслом и выложите ломтики лимона сверху.
4. Добавьте свежий розмарин или тимьян.

Установка: Микроволны + Гриль

Мощность: 700 Вт

Уровень загрузки: Решетка

Время приготовления: 8-10 минут



Треска В ТОМАТНОМ СОУСЕ

Ингредиенты:

- 2 филе трески
- 1 банка (400 г) томатного соуса
- 1 луковица, нарезанная
- 2 зубчика чеснока, измельчённых
- 1 столовая ложка оливкового масла
- Соль и перец по вкусу
- Щепотка сушеного орегано

Приготовление:

1. Выложите лук и чеснок в посуду для микроволновки, добавьте оливковое масло и готовьте 2 минуты.
2. Добавьте томатный соус, соль, перец и орегано.
3. Выложите филе трески в соус.

Установка: Микроволны

Мощность: 800 Вт

Уровень загрузки: Вращающийся поддон

Время приготовления: 8-10 минут



Гриль-тунец с соевым маринадом

Ингредиенты:

- 2 филе тунца
- 3 столовые ложки соевого соуса
- 2 столовые ложки меда
- 2 столовые ложки рисового уксуса
- 2 зубчика чеснока, измельченных
- Соль и перец по вкусу
- Семена кунжута и зеленый лук для подачи

Приготовление:

1. В миске смешайте соевый соус, мед, рисовый уксус и измельченный чеснок.
2. Выложите филе тунца на решетку для микроволновки и посолите, поперчите.
3. Полейте маринадом и оставьте на 15-20 минут.
4. Запустите микроволновку с грилем и готовьте тунец до золотистого цвета, периодически переворачивая.
5. Посыпьте готовый тунец семенами кунжута и нарезанным зеленым луком перед подачей.

Установка: Микроволны + Гриль

Мощность: 700 Вт

Уровень загрузки: Решетка

Время приготовления: 8-10 минут



Форель с укропом и лимоном

Ингредиенты:

- 2 филе форели
- 1 лимон, нарезанный ломтиками
- 2 столовые ложки оливкового масла
- Соль и перец по вкусу
- Свежий укроп

Приготовление:

1. Выложите филе форели в посуду для микроволновки.
2. Посыпьте солью, перцем и укропом.
3. Полейте оливковым маслом и выложите ломтики лимона сверху.

Установка: Микроволны

Мощность: 800 Вт

Уровень загрузки: Вращающийся поддон

Время приготовления: 8-10 минут



Говяжий стейк с чесноком и розмарином

Ингредиенты:

- 2 говяжьих стейка
- 2 зубчика чеснока, измельчённых
- 2 столовые ложки оливкового масла
- Соль и перец по вкусу
- Свежий розмарин

Приготовление:

1. Смажьте стейки оливковым маслом и посыпьте измельчённым чесноком, солью, перцем и розмарином.
2. Выложите стейки на решетку для микроволновки.

Установка: Микроволны + Гриль

Мощность: 800 Вт

Уровень загрузки: Решетка

Время приготовления: 10-12 минут



Свинина в медово-горчичном соусе

Ингредиенты:

- 2 свиных отбивных
- 2 столовые ложки меда
- 1 столовая ложка горчицы
- Соль и перец по вкусу
- 2 столовые ложки оливкового масла

Приготовление:

1. Смешайте мед, горчицу, оливковое масло, соль и перец.
2. Выложите свиные отбивные в посуду для микроволновки и полейте соусом.

Установка: Микроволны

Мощность: 800 Вт

Уровень загрузки: Вращающийся поддон

Время приготовления: 10-12 минут



Куриные крылышки барбекю

Ингредиенты:

- 500 г куриных крылышек
- 100 мл соуса барбекю
- Соль и перец по вкусу
- 1 столовая ложка оливкового масла

Приготовление:

1. Смешайте куриные крылышки с соусом барбекю, солью, перцем и оливковым маслом.
2. Выложите крылышки на решетку для микроволновки.

Установка: Микроволны + Гриль

Мощность: 700 Вт

Уровень загрузки: Решетка

Время приготовления: 12-15 минут



Фрикадельки в томатном соусе

Ингредиенты:

- 2 филе форели
- 1 лимон, нарезанный ломтиками
- 2 столовые ложки оливкового масла
- Соль и перец по вкусу
- Свежий укроп

Приготовление:

1. Выложите филе форели в посуду для микроволновки.
2. Посыпьте солью, перцем и укропом.
3. Полейте оливковым маслом и выложите ломтики лимона сверху.

Установка: Микроволны

Мощность: 800 Вт

Уровень загрузки: Вращающийся поддон

Время приготовления: 8-10 минут



Баранина с мятным соусом

Ингредиенты:

- 2 кусочка баранины (по 200 г)
- 2 столовые ложки оливкового масла
- Соль и перец по вкусу
- Свежая мята, нарезанная
- 1 столовая ложка уксуса

Приготовление:

1. Смажьте баранину оливковым маслом, посыпьте солью и перцем.
2. Выложите баранину на решетку для микроволновки.
3. Приготовьте мятный соус: смешайте нарезанную мяту и уксус.

Установка: Микроволны + Гриль

Мощность: 800 Вт

Уровень загрузки: Решетка

Время приготовления: 10–12 минут



Баранина с мятным соусом

Ингредиенты:

- 4 картофелины, очищенные и нарезанные кубиками
- 2 зубчика чеснока, измельчённых
- 50 г сливочного масла
- 100 мл молока
- Соль и перец по вкусу

Приготовление:

1. Выложите картофель в посуду для микроволновки, добавьте немного воды, накройте крышкой.
2. Готовьте картофель до мягкости.
3. Слейте воду, добавьте сливочное масло, молоко, измельчённый чеснок, соль и перец.
4. Разомните картофель до получения пюре.

Установка: Микроволны

Мощность: 800 Вт

Уровень загрузки: Вращающийся поддон

Время приготовления: 12-15 минут



Овощное рагу

Ингредиенты:

- 1 кабачок, нарезанный кубиками
- 1 баклажан, нарезанный кубиками
- 1 болгарский перец, нарезанный
- 1 морковь, нарезанная кубиками
- 1 луковица, нарезанная
- 2 зубчика чеснока, измельчённых
- 2 столовые ложки оливкового масла
- Соль и перец по вкусу
- Щепотка сушеного тимьяна

Приготовление:

1. Выложите все овощи в посуду для микроволновки, добавьте оливковое масло, соль, перец и тимьян.
2. Перемешайте и накройте крышкой.

Установка: Микроволны

Мощность: 800 Вт

Уровень загрузки: Вращающийся поддон

Время приготовления: 15-18 минут



Рис с овощами

Ингредиенты:

- 200 г риса
- 1 морковь, нарезанная кубиками
- 1 луковица, нарезанная
- 1 болгарский перец, нарезанный
- 100 г зелёного горошка (свежий или замороженный)
- 2 столовые ложки оливкового масла
- Соль и перец по вкусу

Приготовление:

1. Выложите рис и овощи в посуду для микроволновки, добавьте воду (соотношение 1:2), оливковое масло, соль и перец.
2. Перемешайте и накройте крышкой.

Установка: Микроволны

Мощность: 800 Вт

Уровень загрузки: Вращающийся поддон

Время приготовления: 18-20 минут



Гречка с грибами

Ингредиенты:

- 200 г гречки
- 200 г шампиньонов, нарезанных
- 1 луковица, нарезанная
- 2 зубчика чеснока, измельчённых
- 2 столовые ложки оливкового масла
- Соль и перец по вкусу

Приготовление:

1. Выложите гречку, грибы, лук и чеснок в посуду для микроволновки, добавьте воду (соотношение 1:2), оливковое масло, соль и перец.
2. Перемешайте и накройте крышкой.

Установка: Микроволны

Мощность: 800 Вт

Уровень загрузки: Вращающийся поддон

Время приготовления: 15-18 минут



Спаржа с лимоном и пармезаном

Ингредиенты:

- 200 г гречки
- 200 г шампиньонов, нарезанных
- 1 луковица, нарезанная
- 2 зубчика чеснока, измельчённых
- 2 столовые ложки оливкового масла
- Соль и перец по вкусу

Приготовление:

1. Выложите гречку, грибы, лук и чеснок в посуду для микроволновки, добавьте воду (соотношение 1:2), оливковое масло, соль и перец.
2. Перемешайте и накройте крышкой.

Установка: Микроволны

Мощность: 800 Вт

Уровень загрузки: Вращающийся поддон

Время приготовления: 15-18 минут



Томатный соус

Ингредиенты:

- 1 банка (400 г) томатов в собственном соку, измельченных
- 1 луковица, мелко нарезанная
- 2 зубчика чеснока, измельченных
- 2 столовые ложки оливкового масла
- 1 чайная ложка сахара
- Соль и перец по вкусу
- 1 чайная ложка сушеного орегано

Приготовление:

1. Выложите лук и чеснок в посуду для микроволновки, добавьте оливковое масло.
2. Готовьте 2 минуты.
3. Добавьте измельченные томаты, сахар, соль, перец и орегано, перемешайте.
4. Накройте крышкой и готовьте до загустения.

Установка: Микроволны

Мощность: 800 Вт

Уровень загрузки: Вращающийся поддон

Время приготовления: 10-12 минут



Сливочный грибной соус

Ингредиенты:

- 200 г шампиньонов, нарезанных
- 1 луковица, мелко нарезанная
- 2 зубчика чеснока, измельчённых
- 200 мл сливок (20%)
- 2 столовые ложки сливочного масла
- Соль и перец по вкусу

Приготовление:

1. Выложите грибы, лук и чеснок в посуду для микроволновки, добавьте сливочное масло.
2. Готовьте 4-5 минут, перемешивая каждые 2 минуты.
3. Добавьте сливки, соль и перец, перемешайте.
4. Накройте крышкой и готовьте до загустения.

Установка: Микроволны

Мощность: 800 Вт

Уровень загрузки: Вращающийся поддон

Время приготовления: 6-8 минут



Соус Песто

Ингредиенты:

- 50 г свежего базилика
- 2 зубчика чеснока
- 30 г кедровых орешков
- 50 г пармезана, тертого
- 100 мл оливкового масла
- Соль по вкусу

Приготовление:

1. Измельчите базилик, чеснок и кедровые орешки в блендере.
2. Добавьте тертый пармезан и оливковое масло, снова перемешайте до однородной массы.
3. При необходимости добавьте соль по вкусу.

Установка: Микроволны

Мощность: 600 Вт

Уровень загрузки: Вращающийся поддон

Время приготовления: 1-2 минуты



Соус Бешамель

Ингредиенты:

- 50 г сливочного масла
- 50 г муки
- 500 мл молока
- Щепотка мускатного ореха
- Соль и перец по вкусу

Приготовление:

1. Растопите сливочное масло в посуде для микроволновки.
2. Добавьте муку, хорошо перемешайте и готовьте 1-2 минуты.
3. Постепенно добавляйте молоко, постоянно перемешивая, чтобы избежать комков.
4. Добавьте мускатный орех, соль и перец.
5. Накройте крышкой и готовьте до загустения, перемешивая каждые 2 минуты.

Установка: Микроволны

Мощность: 800 Вт

Уровень загрузки: Вращающийся поддон

Время приготовления: 6-8 минут



Шоколадный кекс в кружке

Ингредиенты:

- 4 столовые ложки муки
- 4 столовые ложки сахара
- 2 столовые ложки какао-порошка
- 1 яйцо
- 3 столовые ложки молока
- 3 столовые ложки растительного масла
- Щепотка соли
- Щепотка разрыхлителя

Приготовление:

1. В кружке смешайте все сухие ингредиенты.
2. Добавьте яйцо, молоко и растительное масло, хорошо перемешайте.
3. Поставьте кружку в микроволновку и готовьте до готовности.

Установка: Микроволны

Мощность: 1000 Вт

Уровень загрузки: Вращающийся поддон

Время приготовления: 2-3 минуты



Яблочный кранбл

Ингредиенты:

- 2 яблока, очищенных и нарезанных кубиками
- 2 столовые ложки сахара
- 1 чайная ложка корицы
- 4 столовые ложки овсяных хлопьев
- 2 столовые ложки муки
- 2 столовые ложки сливочного масла

Приготовление:

1. Смешайте яблоки с сахаром и корицей, выложите в посуду для микроволновки.
2. В отдельной миске смешайте овсяные хлопья, муку и сливочное масло до образования крошки.
3. Посыпьте яблоки крошкой.
4. Готовьте до мягкости яблок и золотистого цвета крошки.

Установка: Микроволны

Мощность: 800 Вт

Уровень загрузки: Вращающийся поддон

Время приготовления: 5-7 минут



Ванильный пудинг

Ингредиенты:

- 500 мл молока
- 3 столовые ложки сахара
- 3 столовые ложки кукурузного крахмала
- 1 чайная ложка ванильного экстракта

Приготовление:

1. В посуде для микроволновки смешайте молоко, сахар и кукурузный крахмал.
2. Готовьте, помешивая каждые 2 минуты, до загустения.
3. Добавьте ванильный экстракт и перемешайте.
4. Разлейте по формочкам и охладите перед подачей.

Установка: Микроволны

Мощность: 800 Вт

Уровень загрузки: Вращающийся поддон

Время приготовления: 6-8 минут



Банановый хлеб

Ингредиенты:

- 1 спелый банан
- 3 столовые ложки муки
- 2 столовые ложки сахара
- 1 яйцо
- 1 столовая ложка растительного масла
- 1/2 чайной ложки разрыхлителя
- Щепотка соли

Приготовление:

1. В миске разомните банан.
2. Добавьте остальные ингредиенты и хорошо перемешайте.
3. Выложите тесто в форму для микроволновки.
4. Готовьте до готовности.

Установка: Микроволны

Мощность: 1000 Вт

Уровень загрузки: Вращающийся поддон

Время приготовления: 3–4 минуты



Ягодный коблер

Ингредиенты:

- 200 г смешанных ягод (свежих или замороженных)
- 3 столовые ложки сахара
- 1 столовая ложка лимонного сока
- 4 столовые ложки муки
- 2 столовые ложки сливочного масла
- 1/2 чайной ложки разрыхлителя
- Щепотка соли

Приготовление:

1. В посуде для микроволновки смешайте ягоды, 2 столовые ложки сахара и лимонный сок.
2. В отдельной миске смешайте муку, оставшийся сахар, разрыхлитель и соль. Добавьте сливочное масло и разотрите до крошки.
3. Выложите крошку поверх ягодной смеси.
4. Готовьте до мягкости ягод и золотистого цвета крошки.

Установка: Микроволны

Мощность: 800 Вт

Уровень загрузки: Вращающийся поддон

Время приготовления: 5-7 минут



Горячий шоколад

Ингредиенты:

- 2 чашки молока
- 2 столовые ложки какао-порошка
- 2 столовые ложки сахара
- Щепотка соли
- 1/2 чайной ложки ванильного экстракта

Приготовление:

1. В чашке для микроволновки смешайте какао-порошок, сахар и соль.
2. Добавьте немного молока и хорошо перемешайте до образования однородной массы.
3. Влейте оставшееся молоко и снова перемешайте.
4. Готовьте до горячего состояния, затем добавьте ванильный экстракт и перемешайте.

Установка: Микроволны

Мощность: 800 Вт

Уровень загрузки: Вращающийся поддон

Время приготовления: 2-3 минуты



Яблочный сидр

Ингредиенты:

- 2 чашки яблочного сока
- 1 палочка корицы
- 3-4 гвоздики
- Щепотка мускатного ореха
- Щепотка имбиря

Приготовление:

1. Вылейте яблочный сок в чашку для микроволновки.
2. Добавьте корицу, гвоздику, мускатный орех и имбирь.
3. Готовьте до горячего состояния, затем дайте настояться 5 минут.

Установка: Микроволны

Мощность: 800 Вт

Уровень загрузки: Вращающийся поддон

Время приготовления: 3-4 минуты



Имбирный чай с лимоном

Ингредиенты:

- 2 чашки воды
- 1 кусочек свежего имбиря, нарезанный
- 1 столовая ложка мёда
- 1 столовая ложка лимонного сока

Приготовление:

1. В чашке для микроволновки доведите воду до кипения.
2. Добавьте нарезанный имбирь и дайте настояться 5 минут.
3. Процедите чай, добавьте мёд и лимонный сок, перемешайте.

Установка: Микроволны

Мощность: 800 Вт

Уровень загрузки: Вращающийся поддон

Время приготовления: 2-3 минуты
(для кипячения воды)



Карамельный латте

Ингредиенты:

- 1 чашка молока
- 1/2 чашки крепкого кофе
- 2 столовые ложки карамельного сиропа
- Взбитые сливки для украшения

Приготовление:

1. В чашке для микроволновки подогрейте молоко.
2. Добавьте крепкий кофе и карамельный сироп, хорошо перемешайте.
3. Украсьте взбитыми сливками перед подачей.

Установка: Микроволны

Мощность: 800 Вт

Уровень загрузки: Вращающийся поддон

Время приготовления: 2-3 минуты



Молочный коктейль с бананом и шоколадом

Ингредиенты:

- 1 банан
- 2 чашки молока
- 2 столовые ложки шоколадного сиропа
- 1 столовая ложка мёда

Приготовление:

1. В чашке для микроволновки подогрейте молоко.
2. В блендере смешайте банан, шоколадный сироп и мёд.
3. Добавьте подогретое молоко и взбейте до однородной массы.

Установка: Микроволны

Мощность: 800 Вт

Уровень загрузки: Вращающийся поддон

Время приготовления: 2-3 минуты