

Волшебные КЕКСЫ

омлеты
запеканки
суфле



Зоряна
Ивлєнко

В ЧАШКЕ



Вкусные шедевры
за 3 минуты

КЛУБ
СЕМЕЙНОГО
ДОСУГА

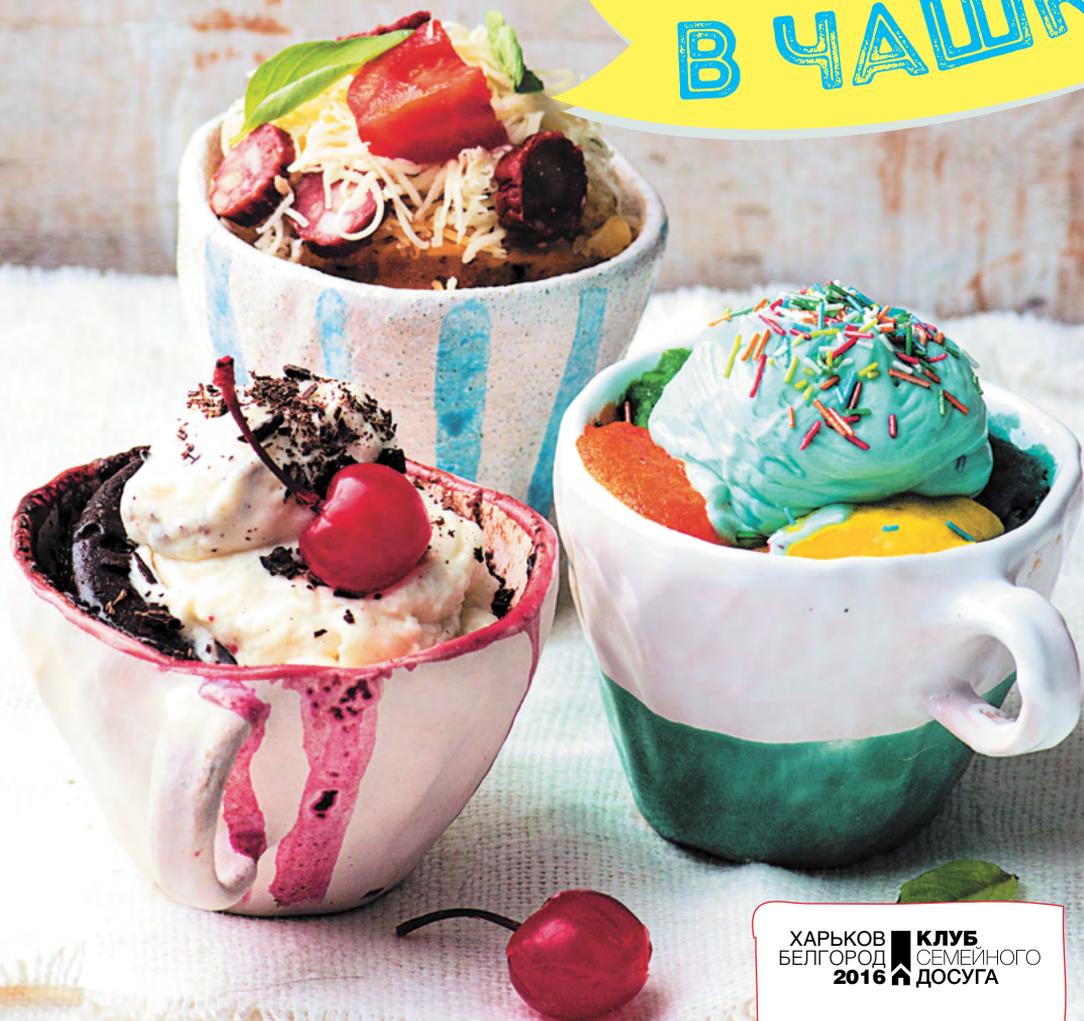
Вашебные КЕКСЫ

ошеты
запеканки
суфле



Зоряна
Ивлєнко

В ЧАШКЕ



УДК 641/642
ББК 36.99
И25



Никакая часть данного издания не может быть
скопирована или воспроизведена в любой форме
без письменного разрешения издательства

Дизайнер обложки *Юлия Сорудейкина*

Видання для організації дозвілля

Издание для досуга

ИВЧЕНКО Зоряна

ИВЧЕНКО Зоряна

**Чудові кекси, омлети,
запіканки, суфле в чашці.
Смачні шедеври за 3 хвилини**

(російською мовою)

**Волшебные кексы, омлеты,
запеканки, суфле в чашке.
Вкусные шедевры за 3 минуты**

Керівник проекту *В. В. Столяренко*
Завідувач редакції *К. В. Новак*
Відповідальний за випуск *М. В. Весновська*
Художній редактор *Ю. О. Сорудейкіна*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*

Руководитель проекта *В. В. Столяренко*
Заведующий редакцией *Е. В. Новак*
Ответственный за выпуск *М. В. Весновская*
Художественный редактор *Ю. А. Сорудейкина*
Технический редактор *В. Г. Евлахов*

Підписано до друку 09.02.2016.
Формат 70x100/16. Друк офсетний.
Гарнітура «Myriad Pro». Ум. друк. арк. 5,16.
Наклад 20 000 пр. Зам. № .

Подписано в печать 09.02.2016.
Формат 70x100/16. Печать офсетная.
Гарнитура «Myriad Pro». Усл. печ. л. 5,16.
Тираж 20 000 экз. Зак. № .

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: cop@bookclub.ua

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»
Св. № ДК65 от 26.05.2000
61140, Харьков-140, просп. Гагарина, 20а
E-mail: cop@bookclub.ua

Віддруковано з готових діапозитивів
у ПАТ «Білоцерківська книжкова фабрика»
09117, м. Біла Церква, вул. Леся Курбаса, 4
впроваджена система управління якістю
згідно з міжнародним стандартом
DIN EN ISO 9001:2000

Отпечатано с готовых диапозитивов
в ПАО «Белоцерковская книжная фабрика»
09117, г. Белая Церковь, ул. Леся Курбаса, 4
внедрена система управления качеством
согласно международному стандарту
DIN EN ISO 9001:2000

ISBN 978-617-12-1095-0 (PDF)

- © DepositPhotos.com / Vivali, обложка, 2016
- © Ивченко З., текст и фотографии, 2016
- © Книжный клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2016
- © Книжный клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2016
- © ООО «Книжный клуб "Клуб семейного досуга"», г. Белгород, 2016

От автора

Еда в кружках, приготовленная в микроволновой печи, — веяние нового времени. Сегодня мы постоянно куда-то спешим и подолгу стоять у плиты нам совсем не хочется, да и возможности такой зачастую нет. По особым случаям современные хозяйки, конечно же, расстараются и повозятся на кухне, чтобы порадовать и удивить свою семью домашней выпечкой.

А для тех любителей вкусенького, кто семьей пока не обзавелся, блюда в кружках — настоящая палочка-выручалочка. Приготовление любого блюда из этой книги займет у вас от 5 до 20 минут максимум. Согласитесь, это очень быстро. По предложенным здесь рецептам можно приготовить и аппетитный завтрак на одного или на двоих, и скорый сытный ужин после тяжелого дня, а в выходной побаловать себя мини-версией какого-нибудь знаменитого десерта. И все это за считанные минуты из очень небольшого количества продуктов!

Главное — соблюдать несколько основных правил. Используйте только предназначенную для микроволновой печи посуду, никакого металла и пластика, даже в виде рисунков, иначе короткого замыкания не избежать. Кружку лучше взять побольше, чем поменьше: в случае с кексами это нужно для того, чтобы они не «убежали» через верх, а с картошкой или спагетти — чтобы все поместилось. А вот для омлета или чизкейка дополнительная площадь как раз не нужна, они, наоборот, при приготовлении сжимаются. Время, указанное в рецепте, идеально для моей микроволновки, с ее максимальной мощностью. Если у вас мощность больше — уменьшайте время, если меньше — увеличивайте. Громоздкие кухонные приспособления не понадобятся, вполне достаточно ложки, вилки и венчика. Лучший друг выпечки в кружках — хороший разрыхлитель, поэтому берите проверенный. Практически все кексы в кружках лучше подавать теплыми, очень хороши они с мороженым или взбитыми сливками (прекрасно подойдут готовые из баллона). Украсят и дополнят такую мини-выпечку сладкие соусы, карамельные или шоколадные, варенье, свежие ягоды, рубленые орехи.

Найдутся в этой книге рецепты и для вегетарианцев, аллергиков, а также для людей, соблюдающих пост либо придерживающихся какой-нибудь диеты. Ведь отличные сладости можно приготовить и без яиц, и без масла, и с небольшим количеством сахара.

А еще в кружке получаются просто шикарные спагетти и вареная картошка. Неожиданно, да?

Думаю, приготовив несколько таких блюд, вы обязательно войдете во вкус, начнете экспериментировать и придумывать свои фирменные рецепты для чашек, заменяя или добавляя ингредиенты.

Удачи вам и — приятного аппетита!

Арахисово-шоколадный кекс с жидкой серединкой



мука

35 г

какао порошок



2 ст. л.

сахар



2 ст. л.

молоко



50 мл

масло сливочное



2 ст. л.

арахисовое масло



1 ст. л.

шоколадные чипсы



1 ст. л.

разрыхлитель



$\frac{1}{4}$ ч. л.

ванильный экстракт



$\frac{1}{4}$ ч. л.



растопить



перемешать



добавить



в центр теста



перемешать

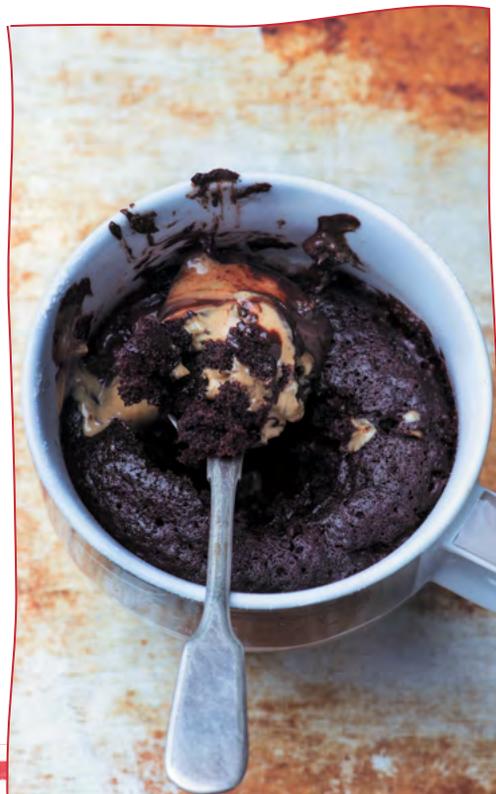


перемешать



слегка вдавить

Готовить 1,5 минуты при мощности 800 Ватт или 10 минут в духовке при 180 °С.



- Масло сливочное — 1 ст. л.
- Яйцо — 1 шт.
- Молоко — 1 ст. л.
- Банан спелый — 1 шт.
- Мука — 3 ст. л.
- Сахар — 3 ст. л.
- Разрыхлитель — ½ ч. л.

Банановый кекс с мороженым



- 1 Положить масло в кружку объемом 350 мл и отправить в микроволновку на 20 секунд, чтобы оно расплавилось. К растопленному маслу добавить яйцо и молоко. Слегка взбить вилкой.
- 2 Банан размять вилкой. Добавить банановое пюре в кружку и перемешать. Добавить все сухие ингредиенты в кружку и взбить все вилкой. Готовить 2 минуты на мощности 800 Ватт или 15 минут в духовке при 180 °С. Подавать с мороженым.

Брауни с бананом и «Нутеллой»



- Банан — 1 шт.
- «Нутелла» — 2 ст. л.
- Мука — 3 ст. л.
- Масло сливочное — 2 ст. л.
- Сахар — 3 ст. л.
- Шоколадные чипсы — 4 ст. л.

- 1 В кружке объемом 350 мл размять вилкой банан. Добавить все остальные ингредиенты, перемешать.
- 2 Готовить 2,5 минуты на мощности 800 Ватт или 10 минут в духовке при 180 °С. Подавать в теплом виде, с мороженым.

Морковный тортик

- Морковь — 1 шт.
- Мука — 6 ст. л.
- Сахар коричневый — 4 ст. л.
- Яйцо — 1 шт.
- Масло сливочное — 2 ст. л.
- Разрыхлитель теста — ½ ч. л.
- Корица — 1 щепотка
- Ванильный экстракт — ½ ч. л.
- Творожный сыр — 3 ст. л.
- Сахарная пудра — 2 ст. л.

Картофель с сыром и беконом

- Картофель молодой — 2 шт.
- Бекон — 30 г
- Сыр тертый — 2 ст. л.
- Лук зеленый — 2 ч. л.
- Чеснок сушеный — ¼ ч. л.
- Соль
- Перец черный

- 1 Картофель вымыть и, не очищая, порезать небольшими кубиками. Положить в кружку объемом 500 мл, налить 100 мл кипятка и готовить в микроволновой печи 6 минут на мощности 800 Ватт.
- 2 Воду слить. Поставить картофель на 30 секунд в микроволновую печь, чтобы испарилась лишняя вода. Приправить картофель сушеным чесноком, солью и перцем, добавить кусочки поджаренного бекона. Посыпать сыром и перемешать.
- 3 Готовить в микроволновке 30 секунд на мощности 800 Ватт. Посыпать зеленым луком и подавать.

- 1 Натереть морковь на мелкой терке. Масло растопить в кружке объемом 400 мл.
- 2 Добавить к маслу яйцо, сахар, корицу и половину ванильного экстракта. Перемешать вилкой. Положить морковь, еще раз перемешать. Всыпать муку с разрыхлителем, перемешать.
- 3 Готовить в микроволновой печи 2,5 минуты на мощности 800 Ватт или 15 минут в духовке при 180 °С. Готовый тортик опрокинуть на тарелку и разрезать поперек пополам.
- 4 Смешать в миске творожный сыр с сахарной пудрой и оставшимся ванильным экстрактом. Собрать тортик, намазав коржи кремом.



Имбирный кекс



мука



3 ст. л.

имбирные
цукаты



1 ст. л.

масло
сливочное



2 ст. л.

лимонный
сок



1 ч. л.

сахар



2 ст. л.

сахарная
пудра



1 ч. л.

молоко



2 ст. л.

имбирь
молотый



1 ч. л.

желток
яйца



1 шт.

разрыхлитель
теста



$\frac{1}{8}$ ч. л.



Рождественское палено

- Мука — 3 ст. л.
- Сахар — 3 ст. л.
- Яйцо — 1 шт.
- Масло сливочное — 4 ст. л.
- Молоко — 2 ст. л.
- Какао-порошок — 2 ст. л.
- Сахарная пудра — 3 ст. л.
- Разрыхлитель — $\frac{1}{8}$ ч. л.
- Сгущенное молоко — 1 ст. л.
- «Нутелла» — 1 ст. л.
- Коньяк — 1 ч. л.

- 1 В высокой чашке объемом 350 мл растопить 2 ст. л. масла 40 секунд на мощности 800 Ватт.
- 2 Добавить яйцо, молоко, сахар и перемешать. Всыпать муку с разрыхлителем и 1 ст. л. какао и перемешать.
- 3 Готовить 2,5 минуты на мощности 800 Ватт. Аккуратно пройтись ножом вдоль края кружки и вынуть кекс на тарелку. Остудить и отрезать $\frac{1}{5}$ часть.
- 4 Для крема взбить 2 ст. л. размягченного масла с сахарной пудрой и 1 ст. л. какао. Добавить «Нутеллу», сгущенное молоко и коньяк. Обмазать большую часть кекса кремом, прилепить сбоку меньший кусок кекса и обмазать его. Вилкой сделать на креме борозды, имитируя кору. Убрать в холодильник для застывания.



Омлет с сосисками и перцем

яйцо



2 шт.

сосиска



1 шт.

перец
сладкий
красный



1/2 шт.

соль

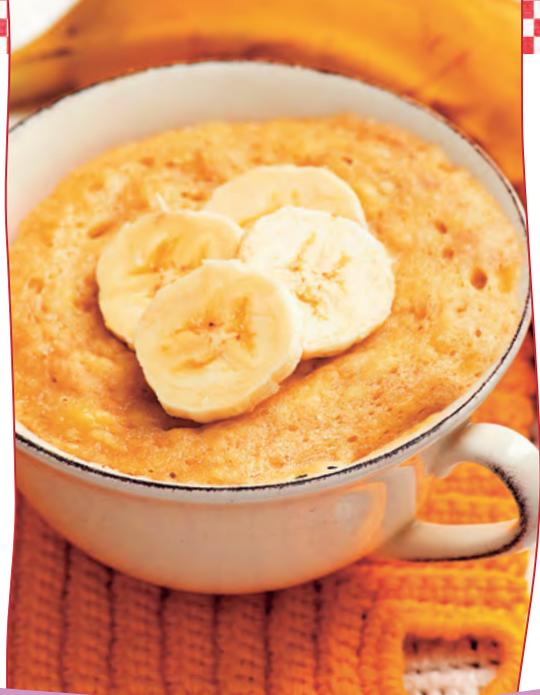


молоко



1 ст. л.

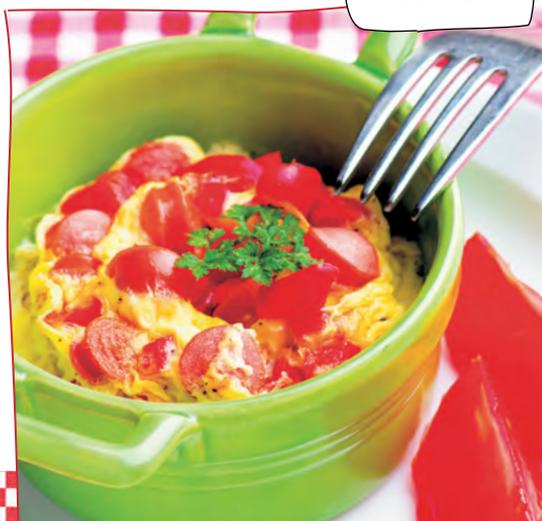
перец
черный



Банановый хлеб

- Мука — 3 ст. л.
- Сахар — 1 ст. л.
- Коричневый сахар — 2 ст. л.
- Яйцо — 1 шт.
- Банан — 1 шт.
- Масло растительное — 1 ст. л.
- Молоко — 1 ст. л.
- Разрыхлитель — 1/8 ч. л.
- Сода — 1/8 ч. л.
- Ванильный экстракт — 1/4 ч. л.
- Соль — 1/8 ч. л.

- 1 В кружке объемом 350 мл смешать муку с разрыхлителем, содой, солью и двумя видами сахара.
- 2 В миске размять банан вилкой в пюре, добавить яйцо, молоко, растительное масло и ванильный экстракт. Перемешать и вылить в сухую смесь. Хорошо смешать вилкой. Готовить 2,5 минуты при мощности 800 Ватт или 15 минут в духовке при 180 °С.



Кафейный кекс с грецкими орехами



мука



3 ст. л.

сгущенное
молоко



4 ст. л.

масло
сливочное



2 ст. л.

орехи
грецкие



1 ст. л.

молоко



4 ст. л.

кофе
растворимый



1 ст. л.

разрыхли-
тель



$\frac{1}{8}$ ч. л.

сода



щепотка

порошок какао



$\frac{1}{2}$ ч. л.



Картофельная запеканка хаш браун



- Картофель — 1 шт.
- Бекон — 1 ломтик
- Яйцо — 2 шт.
- Молоко — 1 ст. л.
- Сыр тертый — 20 г
- Соль
- Перец, черный

- 1 Бекон завернуть в бумажное полотенце и положить в кружку объемом 450 мл. Поставить в микроволновую печь на 1 минуту на мощности 800 Ватт. Вынуть бекон, полотенце выбросить.
- 2 Картофель очистить и натереть на терке. Положить в ту же кружку, в которой готовился бекон, затянуть кружку пленкой и готовить в микроволновой печи 2 минуты на мощности 800 Ватт. Можно использовать заранее сваренный в мундире картофель, тогда готовить его не нужно.
- 3 Яйца взболтать с молоком, солью и перцем. Добавить кусочки бекона и тертый сыр и вылить на картофель в кружке. Готовить 1 минуту на мощности 800 Ватт. Достать, перемешать вилкой и готовить еще 2 минуты на той же мощности.

Киш с ветчиной и творожным сыром

яйцо



1 шт.

молоко



1 1/2 ст. л.

творожный сыр



1 ч. л.

багет



1 ломтик

ветчина



20 г

зеленый лук



соль



горчица



перец
черный



смешать



добавить



добавить



подавать

Готовить
2,5 минуты
на мощности
800 Ватт
или 10 минут
в духовке
при 180 °С.

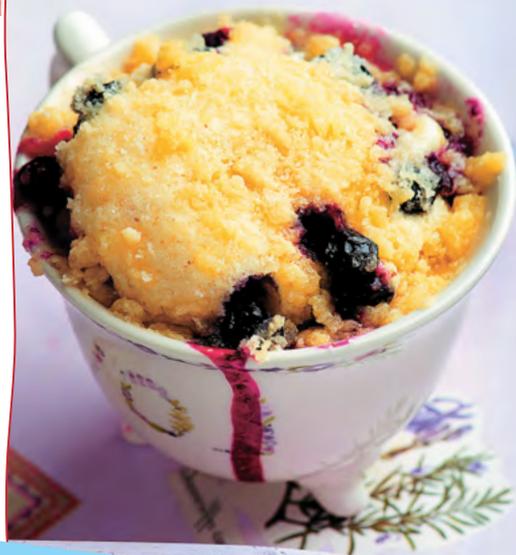


перемешать

Яблочный таффи-пудинг

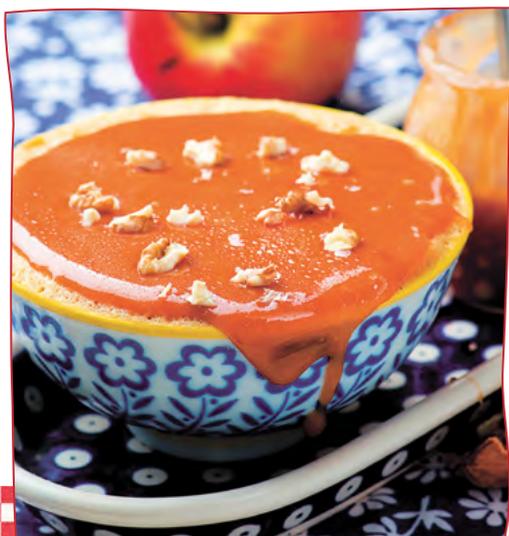
- Мука — 3 ст. л.
- Сахар — 3 ст. л.
- Яйцо — 1 шт.
- Масло сливочное — 2 ст. л.
- Молоко — 2 ст. л.
- Яблоко — 1 шт.
- Корица — $\frac{1}{8}$ ч. л.
- Разрыхлитель — $\frac{1}{8}$ ч. л.
- Вода — 2 ст. л.
- Карамельный соус — 2 ст. л.
- Соль — 1 щепотка

- 1 Яблоко очистить и порезать маленькими кусочками. Положить в миску и налить воду. Готовить на мощности 800 Ватт 2 минуты, чтобы яблоко полностью размягчилось. Слить остатки воды.
- 2 В кружке объемом 350 мл растопить масло. Добавить яйцо, молоко, сахар и перемешать. Всыпать муку с разрыхлителем и корицу, перемешать. Подмешать яблоко. Сверху положить ложку карамельного соуса и посолить.
- 3 Готовить 2,5 минуты на мощности 800 Ватт или 10 минут в духовке при 170 °С. Полить оставшимся соусом и подавать.



Маффины с голубикой и крошкой

- Мука — $5\frac{1}{2}$ ст. л.
- Сахар — 2 ст. л.
- Коричневый сахар — $1\frac{1}{2}$ ст. л.
- Масло сливочное — 1 ст. л.
- Масло растительное — 1 ст. л.
- Молоко — 3 ст. л.
- Голубика — 10 шт.
- Ванильный экстракт — $\frac{1}{4}$ ч. л.
- Разрыхлитель — $\frac{1}{8}$ ч. л.
- Сода — 1 щепотка



- 1 В кружке объемом 350 мл смешать просеянные с разрыхлителем и содой 4 ст. л. муки, добавить сахар, растительное масло и молоко, перемешать. Добавить голубику.
- 2 Для крошки-посыпки отдельно смешать вилкой $1\frac{1}{2}$ ст. л. муки, коричневый сахар, ванильный экстракт и холодное сливочное масло до состояния крошки.
- 3 Посыпать тесто крошкой и готовить в микроволновой печи 2,5 минуты на мощности 800 Ватт или 10 минут в духовке при 180 °С.

Апельсиново-шоколадный кекс с глазурью



- Масло сливочное — 4 ст. л.
- Сахарная пудра — 6 ст. л.
- Апельсиновая цедра — 1 ч. л.
- Апельсиновый сок — 3 ст. л.
- Мука — 100 г
- Какао-порошок — 50 г
- Яйцо — 1 шт.
- Шоколад молочный — 100 г

- 1 В большой миске взбить сливочное масло с 4 ст. л. сахарной пудры. Добавить апельсиновую цедру, 2 ст. л. апельсинового сока и яйцо, еще взбить. Всыпать муку, какао и взбить до образования однородной массы.
- 2 Смазать 2 кружки объемом 250 мл небольшим количеством масла и влить в каждую кружку теста на $\frac{2}{3}$. Готовить 2 минуты на мощности 800 Ватт. Перевернуть кружки, достать кексы и выложить их на тарелку.
- 3 Приготовить апельсиново-шоколадную глазурь. Для этого поломанный на кусочки шоколад растопить в микроволновке на мощности 600 Ватт 1,5 минуты или 10 минут в духовке при 180 °С. Добавить в шоколад апельсиновый сок и 2 ст. л. сахарной пудры и хорошо перемешать. Полить глазурью кексы.

Черничные маффины с льняной мукой

- Черника замороженная — 2 ст. л.
- Льняная мука — 35 г
- Мед — 1 ст. л.
- Яичный белок — 1 шт.
- Разрыхлитель — $\frac{1}{2}$ ч. л.
- Апельсиновая цедра — $\frac{1}{2}$ ч. л.
- Мускатный орех — 1 щепотка

- 1 Смешать все ингредиенты кроме черники в кружке объемом 250 мл.
- 2 Добавить чернику, перемешать. Готовить 2 минуты при мощности 800 Ватт.



Кекс с ананасом



яйцо



1 шт.

молоко



3 ст. л.

ванильный
экстракт



$\frac{1}{4}$ ч. л.

масло
растительное



1 ст. л.

соль



щепотка

масло
сливочное



1 ст. л.

разрыхлитель



$\frac{1}{2}$ ч. л.

ананас
консервиро-
ванный



3 ст. л.

мука



4 ст. л.

сахар
коричневый



1 ст. л.

сахар



2 ст. л.



добавить
в муку



смешать



добавить
и перемешать



всыпать

Готовить
2 минуты
на мощности
800 Ватт
или
10 минут
в духовке
при 180 °С.

размягчить



разложить
поверх теста

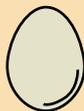


смешать

Кекс с малиной и миндалем



яйцо



1 шт.

молоко



3 ст. л.

мука



3 ст. л.

масло сливочное



2 ст. л.

разрыхлитель



$\frac{1}{8}$ ч. л.

сахар



2 ст. л.

малина



5–6 шт.

миндаль молотый



1 ст. л.

миндальный экстракт

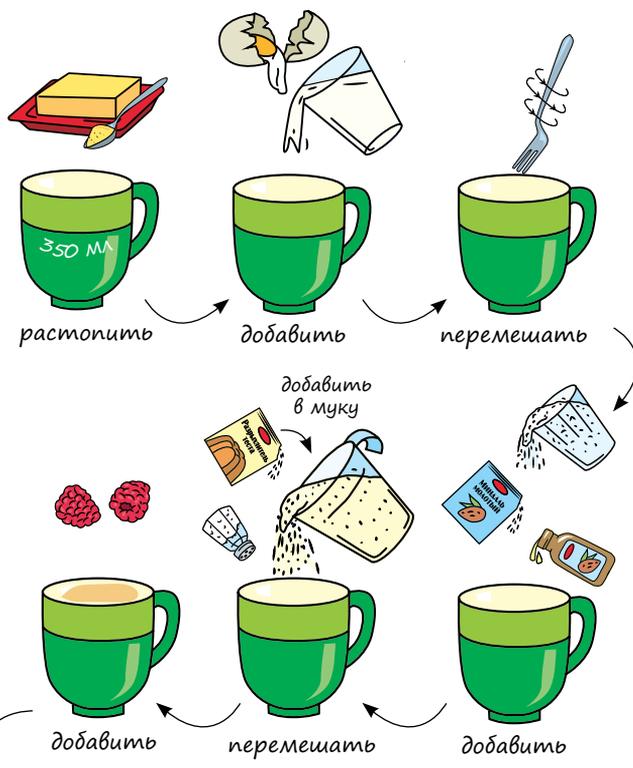


1 капля

соль



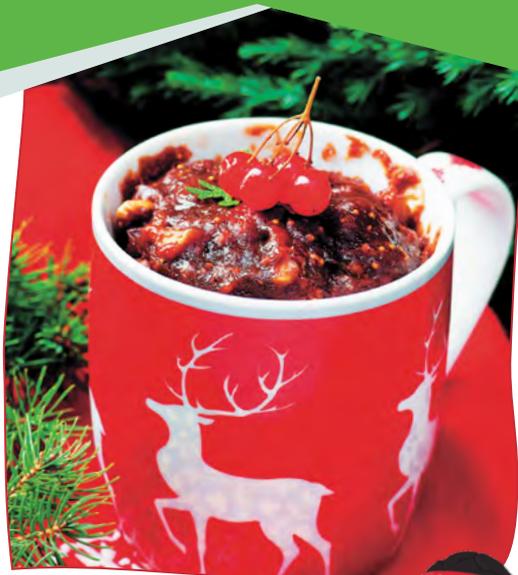
щепотка



Готовить 2,5 минуты на мощности 800 Ватт или 15 минут в духовке при 180 °С. Подавать со сливками или сметаной и замороженной малиной.

Рождественский пудинг

- Мука — 150 г
- Сахар — 100 г
- Мед — 4 ст. л.
- Сухофрукты и цукаты — 100 г
- Орехи — 3 ст. л.
- Масло растительное — 60 мл
- Какао-порошок — 3 ст. л.
- Вода — 125 мл
- Сода — ½ ч. л.
- Имбирь молотый — 1 щепотка
- Корица — 1 щепотка



- 1 В миску налить воду и вскипятить ее в микроволновой печи. Положить в кипяток рубленые орехи и порезанные сухофрукты и оставить на 5 минут. Добавить муку, сахар, соду, какао-порошок и пряности, перемешать. Влить масло, мед и перемешать. Разложить в 2 кружки объемом по 250 мл.
- 2 Готовить 4 минуты на мощности 600 Ватт. Остудить и поставить на 1 час в холодильник.

Ролл с корицей без яйца



- Мука — 5 ст. л.
- Яблочное пюре — 2 ст. л.
- Масло растительное — ½ ст. л.
- Молоко — 2 ст. л.
- Коричневый сахар — 1½ ст. л.
- Разрыхлитель — ¼ ч. л.
- Корица — ¾ ч. л.
- Ванильный экстракт — ¼ ч. л.
- Мускатный орех — 1 щепотка
- Соль — 1 щепотка
- Творожный сыр — 1 ст. л.
- Сахарная пудра — 2 ст. л.



- 1 В кружке объемом 250 мл смешать все ингредиенты, кроме творожного сыра и сахарной пудры.
- 2 Готовить 2,5 минуты на мощности 800 Ватт или 10 минут в духовке при 170 °С.
- 3 Для айсинга смешать творожный сыр с сахарной пудрой до однородности и выложить на выпечку в виде спирали.

Клубничный пирог

- Клубника — 400 г
- Сахар — 1 ст. л.
- Мука — ½ ст. л.
- Готовое слоеное тесто — 100 г
- Соль — 1 щепотка
- Яичный желток — 1 шт.

- 1 Клубнику разрезать на 4 части. Смешать клубнику с мукой, сахаром и щепоткой соли и разложить в 2 кружки объемом по 250 мл.
- 2 Из размороженного теста вырезать два круга диаметром с кружку. Накрыть тестом кружки и смазать тесто желтком.
- 3 Поставить кружки на противень и выпекать пироги в нагретой до 200 °С духовке 20 минут. Подавать пирог горячим или теплым.

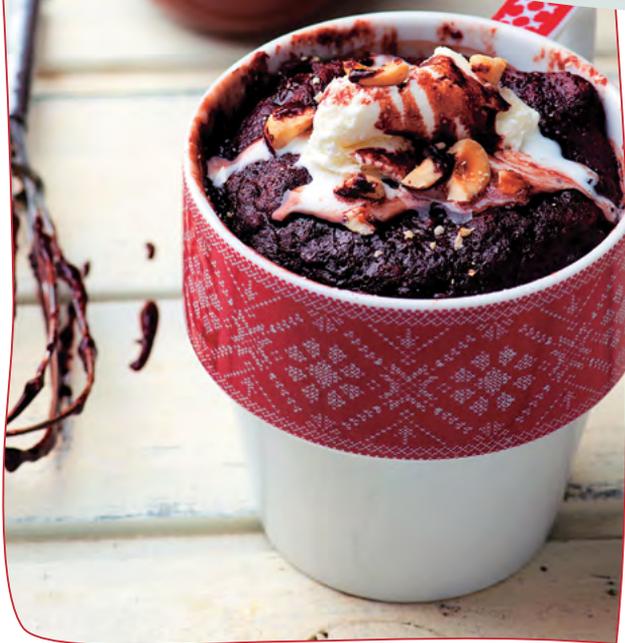
Клубничный пирог-перевертыш

- Клубника — 180 г
- Сахар — 1 ст. л.
- Мука — 3 ст. л.
- Масло сливочное — 1 ст. л.
- Овсяные хлопья — 1 ст. л.
- Разрыхлитель — ⅛ ч. л.
- Ванильный экстракт — ¼ ч. л.
- Корица — 1 щепотка

- 1 Клубнику порезать кусочками и смешать в кружке объемом 250 мл с ½ ст. л. сахара и ванильным экстрактом.
- 2 В мисочке смешать растопленное масло, овсяные хлопья, муку и разрыхлитель, ½ ст. л. сахара и корицу до состояния крошки.
- 3 Посыпать клубнику крошкой и готовить 2 минуты на мощности 800 Ватт или 10 минут в духовке при 180 °С. Подавать теплым.



Кекс с «Нутеллой» без масла



«Нутелла»



3 ст. л.

молоко



2 ст. л.

яйцо



1 шт.

какао-
порошок



2 ст. л.

сахар



1 ст. л.

мука



4 ст. л.

разрыхлитель



1/4 ч. л.

ванильный
экстракт

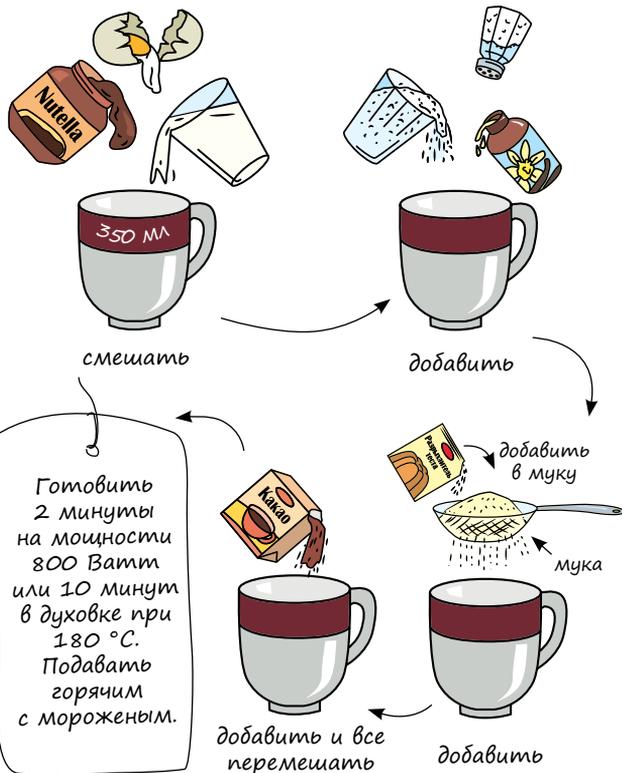


1/4 ч. л.

соль



щепотка



Готовить
2 минуты
на мощности
800 Ватт
или 10 минут
в духовке при
180 °С.
Подавать
горячим
с мороженым.

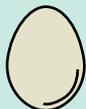
Кекс с сахарными украшениями

масло сливочное



60 г

яйцо



1 шт.

молоко



2 ст. л.

сахар



50 г

мука



50 г

ванильный экстракт



$\frac{1}{2}$ ч. л.

разрыхлитель



$\frac{1}{2}$ ч. л.

сахарные украшения



1 ч. л.

соль



щепотка



Сметанный кекс с малиной

- Мука — 3 ст. л.
- Сахар — 2 ст. л.
- Молоко — 2 ст. л.
- Сметана — 2 ст. л.
- Лимонный сок — 1 ст. л.
- Масло растительное — ½ ст. л.
- Малина — 4 шт.
- Сахарная пудра — 2 ст. л.
- Разрыхлитель — ¼ ч. л.



Суфле «Три молока»

- Масло сливочное — 60 г
- Яйцо — 1 шт.
- Молоко — 3 ст. л.
- Сахар — 50 г
- Мука — 50 г
- Ванильный экстракт — 1 ч. л.
- Разрыхлитель — ½ ч. л.
- Сгущенное молоко — 2 ст. л.
- Сливки жирные — 1 ст. л.
- Соль — 1 щепотка

- 1 В чашке объемом 250 мл смешать муку с разрыхлителем и сахар. Добавить молоко, растительное масло, 1 ст. л. сметаны и лимонный сок, хорошо перемешать. В центр теста вдавить ягоды малины.
- 2 Готовить 2 минуты на мощности 800 Ватт или 10 минут в духовке при 160 °С.
- 3 Для глазури смешать сахарную пудру и 1 ст. л. сметаны, полить глазурью готовый кекс.



- 1 В кружке объемом 350 мл растопить сливочное масло 20 секунд на мощности 800 Ватт. Добавить к маслу яйцо, 2 ст. л. молока, ½ ч. л. ванильного экстракта и сахар, взболтать. Всыпать муку с разрыхлителем и соль, перемешать.
- 2 Готовить 2,5 минуты на мощности 800 Ватт или 15 минут в духовке при 180 °С.
- 3 Смешать сливки, сгущенное молоко, 1 ст. л. молока и ½ ч. л. ванильного экстракта. Кекс наколоть зубочисткой и равномерно полить молочной смесью. Подавать со сливками и ягодами.

Шоколадное суфле

- Яйцо — 1 шт.
- Сахарная пудра — 3 ст. л.
- Какао-порошок — 2 ст. л.

- 1 В кружке объемом 250 мл смешать венчиком все ингредиенты.
- 2 Готовить в микроволновке 1,5 минуты на мощности 800 Ватт или 10 минут в духовке при 160 °С.
- 3 Подавать горячим, с мороженым или с ягодами.



Шоколадный кекс со сгущенкой

- Мука — 3 ст. л.
- Какао-порошок — 2 ст. л.
- Сгущенное молоко — 3 ст. л.
- Молоко — 4 ст. л.
- Масло сливочное — 2 ст. л.
- Разрыхлитель — 1/8 ч. л.
- Сода — 1 щепотка
- Шоколадные чипсы — 1 ст. л.

- 1 В кружке объемом 350 мл смешать просеянную муку с какао-порошком, разрыхлителем и содой.
- 2 Добавить растопленное сливочное масло, молоко, сгущенное молоко и тщательно перемешать. Всыпать шоколадные чипсы.
- 3 Готовить в микроволновой печи 2,5 минуты на мощности 800 Ватт или 10 минут в духовке при 170 °С.
- 4 Подавать теплым, можно с творожным десертом и шоколадной крошкой.



Кекс «Черный лес»



мука



3 ст. л.

сахар



2 ст. л.

яйцо



1 шт.

какао-
порошок



1 ст. л.

масло
сливочное



2 ст. л.

молоко



2 ст. л.

вишня
без косточек



6 шт.

шоколад



15 г

разрыхлитель



$\frac{1}{8}$ ч. л.



Готовить
2,5 минуты
на мощности
800 Ватт.
Подавать теплым,
со взбитыми
сливками и тертым
шоколадом.

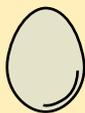
Кексы с печеньем

мука



5 1/2 ст. л.

яйцо



1 шт.

сахар



4 ст. л.

молоко



3 ст. л.

масло растительное



3 ст. л.

ванильный экстракт



1/2 ч. л.

печенье шоколадное

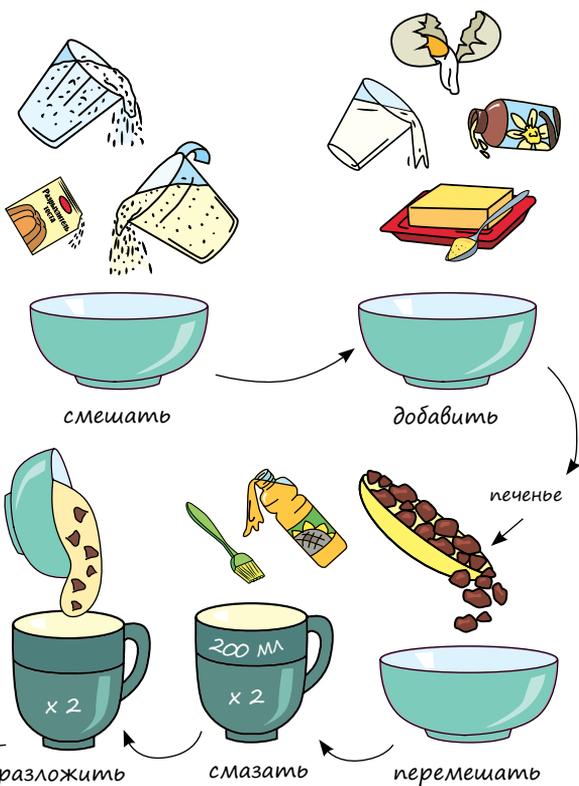


2 шт.

разрыхлитель



1/8 ч. л.

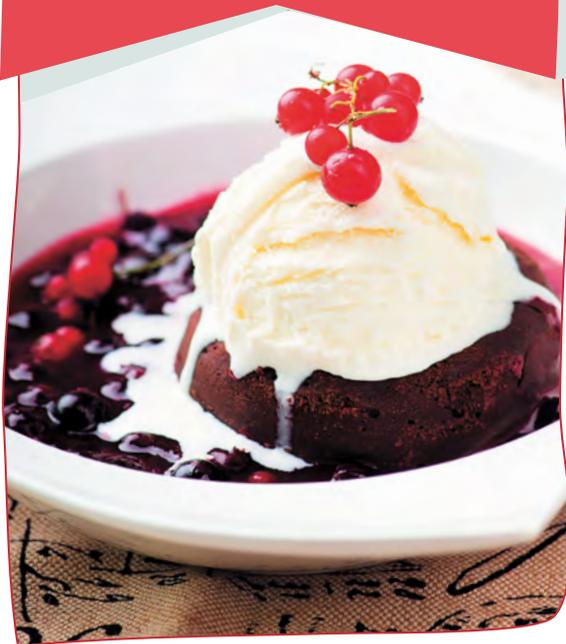


Готовить каждую кружку по 1,5 минуты на мощности 800 Ватт или 11 минут в духовке при 160 °С.

Шоколадный фондан в чашке

- Шоколад черный (72%) — 50 г
- Яйцо — 1 шт.
- Яичный желток — 1 шт.
- Мука — 40 г
- Сахар — 50 г
- Масло сливочное — 40 г

- 1 В миске растопить шоколад с маслом в микроволновой печи (2 минуты на мощности 600 Ватт).
- 2 Яйцо и желток взбить с сахаром добела. Влить растопленный шоколад и перемешать. Всыпать просеянную муку.
- 3 Две чашки объемом по 150 мл смазать маслом и заполнить шоколадным тестом.
- 4 Выпекать в духовке 10 минут при температуре 200 °С.

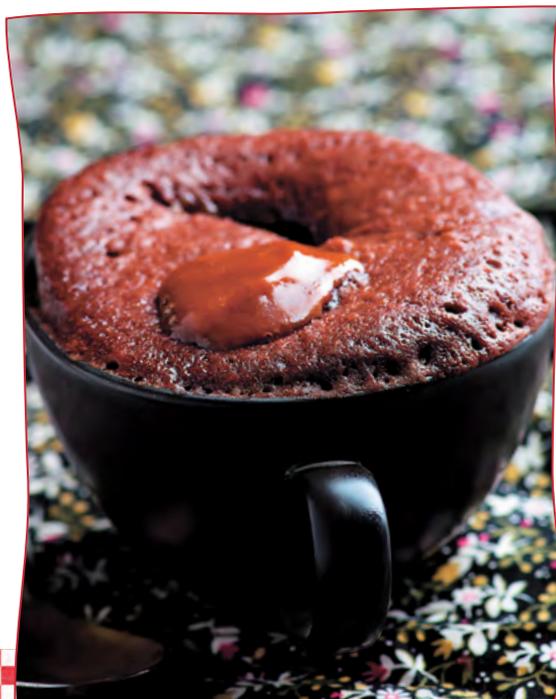


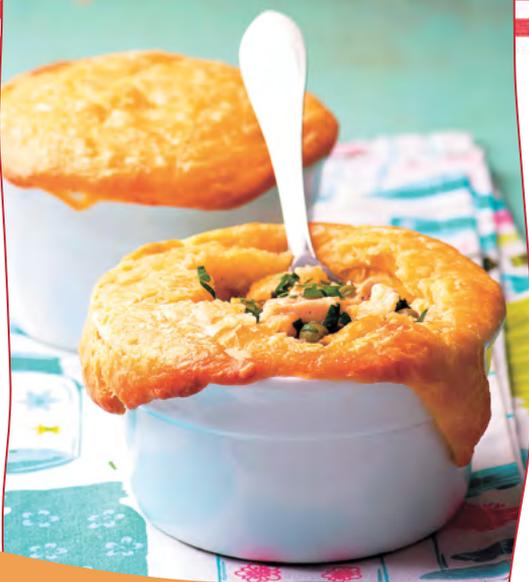
Шоколадный кекс с карамелью



- Мука — 4 ст. л.
- Сахар — 4 ст. л.
- Какао-порошок — 3 ст. л.
- Разрыхлитель — ¼ ч. л.
- Соль — ¼ ч. л.
- Яйцо — 1 шт.
- Молоко — 3 ст. л.
- Масло растительное — 1 ст. л.
- Конфеты ириски — 2 шт.

- 1 В кружке объемом 350 мл смешать все ингредиенты, кроме конфет.
- 2 Добавить ириски, утопить их в тесте.
- 3 Готовить 2 минуты на мощности 800 Ватт или 10 минут в духовке при 170 °С.





Пирог с курицей

- Куриное филе — 100 г
- Горошек зеленый замороженный — 100 г
- Тесто слоеное замороженное — 100 г
- Куриный бульон — 200 мл
- Молоко — 100 мл
- Сливки жирные — 50 мл
- Лук-шалот — 1 шт.
- Масло оливковое — 1 ч. л.
- Мука — 2 ст. л.
- Соль
- Перец черный

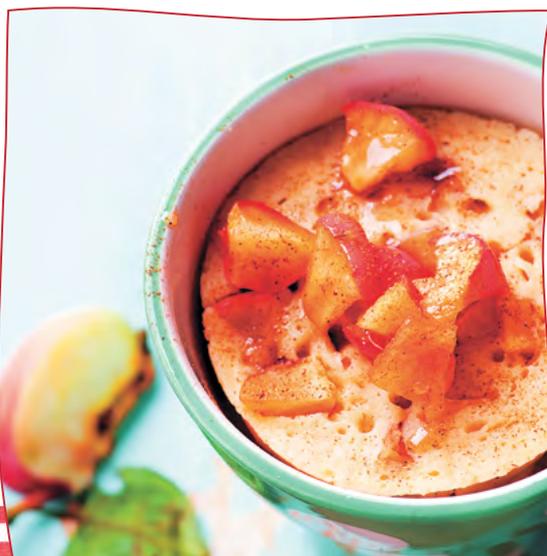
1) Разогреть масло в сковороде. Лук мелко нарезать и обжарить до золотистого цвета. Куриное филе очень мелко порезать, посолить и поперчить, добавить в сковороду. Обжарить до золотистого цвета, помешивая. Добавить горошек и муку, перемешать. Влить бульон, перемешать, и готовить 10 минут на маленьком огне. Влить молоко и сливки и перемешать.

2) Разложить в две кружки. Тесто раскатать, вырезать два кружка. Смочить их водой и плотно накрыть кружки. Готовить в нагретой до 180 °С духовке 8 минут. Немного остудить и подавать.

Обезжиренное яблочное суфле

- Мука — 30 г
- Сахар — 2 ч. л.
- Яйцо — 1 шт.
- Яблочное пюре — 2 ст. л.
- Молоко — 1½ ст. л.
- Ванильный экстракт — ½ ч. л.
- Разрыхлитель — ¼ ч. л.
- Корица — ⅛ ч. л.
- Яблоко — ½ шт.

- 1) Яблоко порезать мелкими кубиками и положить в кружку объемом 300 мл. Посыпать корицей и готовить 30 секунд на мощности 800 Ватт.
- 2) Половину тушеного яблока переложить в другую посуду.
- 3) В кружку влить молоко, вбить яйцо, добавить яблочное пюре, сахар, муку с разрыхлителем и ваниль. Все хорошо перемешать.
- 4) Готовить 1,5 минуты на мощности 800 Ватт или 10 минут в духовке при 160 °С.
- 5) Посыпать отложенным яблоком и подавать в теплом виде.



Клубничный шортбред



мука



35 г

разрыхлитель



$\frac{1}{4}$ ч. л.

яичный
желток



1 шт.

масло
сливочное



2 ст. л.

сахар



1 ст. л.

клубника



6 шт.

молоко



$1 \frac{1}{2}$ ст. л.

соль



щепотка

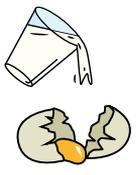


смешать

охлаждать



добавить
и растереть
в крошку



смешать



перемешать

Готовить
2,5 минуты
в микроволновой
печи на мощности
800 Ватт
или 10 минут
в духовке при 180 °С.



выложить

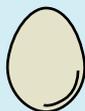
Маффины с голубикой

масло сливочное



2 ст. л.

яйцо



1 шт.

молоко



1 ст. л.

сахар



3 1/2 ст. л.

мука



4 ст. л.

голубика



3 ст. л.

разрыхлитель



1/2 ч. л.

ванильный экстракт



3 капли

корица молотая

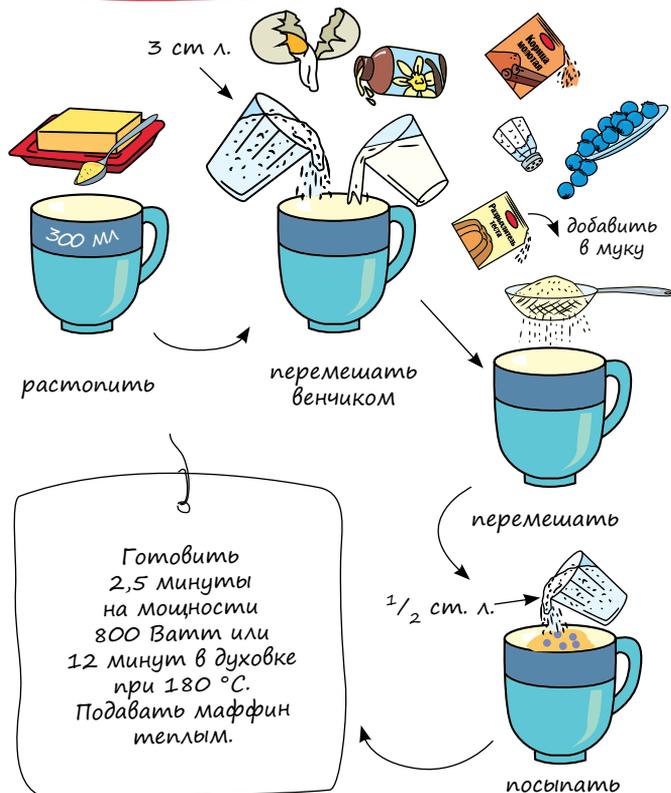


1/4 ч. л.

соль



щепотка



Тыквенное суфле

- Тыквенное пюре — 150 г
- Сливки жирные — 50 мл
- Яичный желток — 1 шт.
- Сахар — 50 г
- Корица — ¼ ч. л.
- Ванильный экстракт — ½ ч. л.
- Имбирь — 1 щепотка
- Кардамон — 1 щепотка
- Соль — 1 щепотка

- 1 В кружке объемом 350 мл смешать все ингредиенты.
- 2 Готовить 6 минут на мощности 400 Ватт. Готовность проверить ножом, его кончик должен выходить из середины суфле чистым.
- 3 Охладить суфле в холодильнике 1 час и подавать со взбитыми сливками и карамельным соусом.



Чизкейк с «Нутеллой»



- Творожный сыр — 115 г
- Сметана — 225 г
- Яичный белок — 2 шт.
- Сахар — 4 ст. л.
- Мука — 1 ст. л.
- Печенье шоколадное — 50 г
- Ванильный экстракт — ½ ч. л.
- «Нутелла» — 3 ст. л.

- 1 В миске смешать творожный сыр, сметану, яичные белки, «Нутеллу», муку, ванильный экстракт и сахар до однородности. Печенье раскрошить.
- 2 В три чашки объемом по 250 мл насыпать на дно немного печенья. Разлить массу по чашкам.
- 3 Готовить 2,5 минуты на мощности 450 Ватт. Достать, остудить и убрать в холодильник на 1 час. Украсить рублеными орехами.



Шоколадный кекс с темным пивом

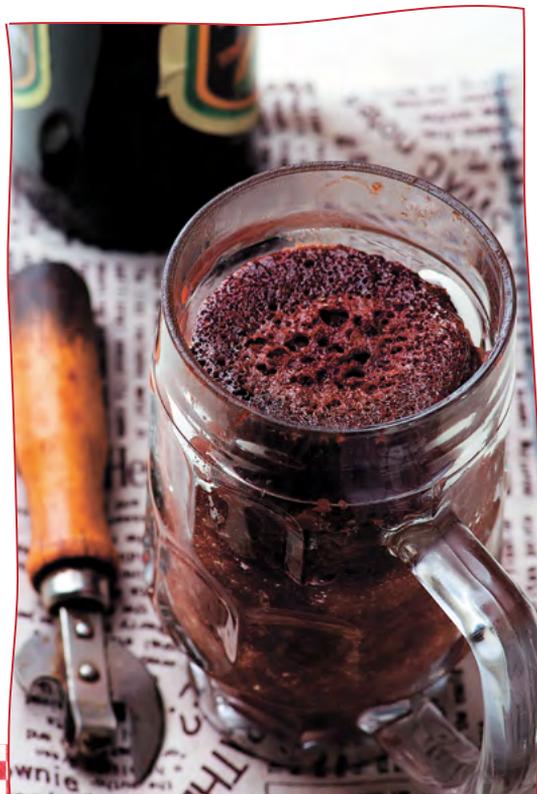
- Мука — 4 ст. л.
- Сахар — 5 ст. л.
- Разрыхлитель — ½ ч. л.
- Яйцо — 1 шт.
- Какао-порошок — 2½ ст. л.
- Молоко — 3½ ст. л.
- Масло растительное — 3½ ст. л.
- Темное пиво — 5½ ст. л.
- Ванильный экстракт — 3 капли

Финиковый пудинг с карамелью

- Финики — 5 шт.
- Яйцо — 1 шт.
- Масло сливочное — 3 ст. л.
- Сахар коричневый — 3 ст. л.
- Миндаль молотый — 1 ст. л.
- Мука — 2 ст. л.
- Разрыхлитель — ¼ ч. л.
- Сливки — 2 ст. л.

- 1 В чашке или рамекине объемом 250 мл растопить 2 ст. л. масла в микроволновой печи (40 секунд на мощности 800 Ватт). Добавить яйцо, муку с разрыхлителем, молотые орехи и 1 ст. л. сахара. Перемешать. Финики мелко порезать и добавить в массу.
- 2 Готовить 2 минуты на мощности 800 Ватт или 10 минут в духовке при 160 °С.
- 3 Для карамельного соуса в рамекин положить 2 ст. л. коричневого сахара, 1 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. сливок. Готовить 1 минуту на мощности 800 Ватт. Перемешать и готовить еще 1,5 минуты, до консистенции густого темного соуса. Соусом полить готовый пудинг перед подачей.

- 1 Смешать все ингредиенты в кружке объемом 400 мл небольшим венчиком или вилкой до получения однородной кремообразной массы.
- 2 Готовить в микроволновой печи 2 минуты на мощности 800 Ватт или 10 минут в духовке при 160 °С.



Лимонно-черничный кекс

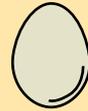


мука



3 ст. л.

яйцо



1 шт.

сахар



3 ст. л.

масло растительное



2 ст. л.

цедра лимона



1 ч. л.

черника



50 г

разрыхлитель



$\frac{1}{4}$ ч. л.

сок лимона

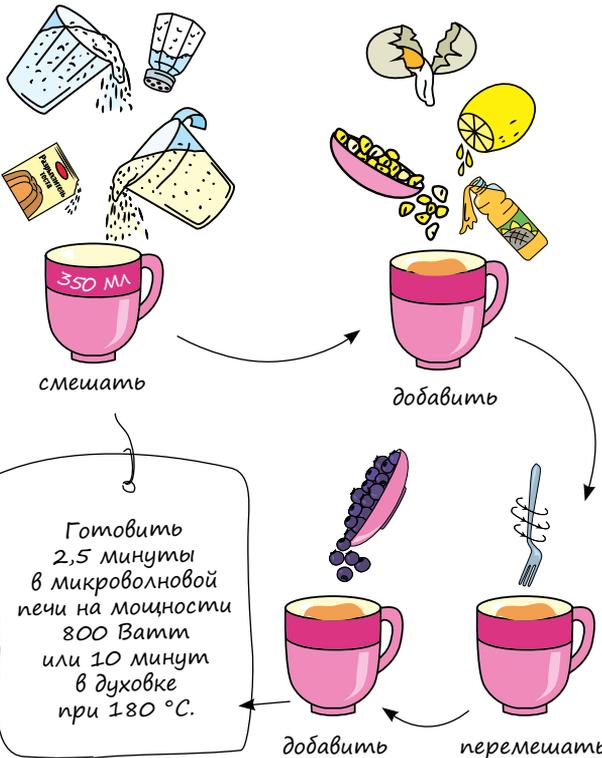


$1\frac{1}{2}$ ч. л.

соль

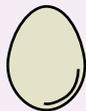


$\frac{1}{8}$ ч. л.



Кафейный кекс с «Нутеллой»

яйцо



1 шт.

молоко



3 ст. л.

мука



4 ст. л.

«Нутелла»



4 ст. л.

кофе растворимый



1 ч. л.

сахар



3 ст. л.

масло растительное



2 ст. л.

какао-порошок



2 ст. л.



Лимонный кекс

- Яйцо — 1 шт.
- Сметана — 1 ст. л.
- Сахар — 3 ст. л.
- Мука — 3 ст. л.
- Лимонная цедра — 1 ч. л.
- Лимонный сок — 1 ч. л.
- Масло сливочное — 1 ст. л.
- Разрыхлитель — ½ ч. л.
- Сахарная пудра для подачи

- 1 В кружке 350 мл растопить сливочное масло. Добавить сахар, сметану, яйцо, лимонный сок и цедру и перемешать. Ввести просеянную с разрыхлителем муку.
- 2 Готовить в микроволновой печи 2,5 минуты на мощности 800 Ватт или 15 минут в духовке при 170 °С. При подаче посыпать сахарной пудрой.



Омлет с моцареллой и помидорами

- Яйцо — 2 шт.
- Помидор черри — 1 шт.
- Моцарелла — 30 г
- Молоко — 1 ст. л.
- Соль
- Перец черный
- Зеленый лук — 1 ч. л.

- 1 В кружке объемом 300 мл взболтать вилкой яйца с молоком, солью и перцем.
- 2 Порезать моцареллу и помидор небольшими кусочками и добавить к яйцам. Перемешать вилкой.
- 3 Готовить 1 минуту на мощности 800 Ватт. Перемешать вилкой и готовить еще 2 минуты на мощности 800 Ватт или 10 минут в духовке при 180 °С.
- 4 Посыпать рубленным зеленым луком и подавать.



Яблочный мини-пай в микроволновке



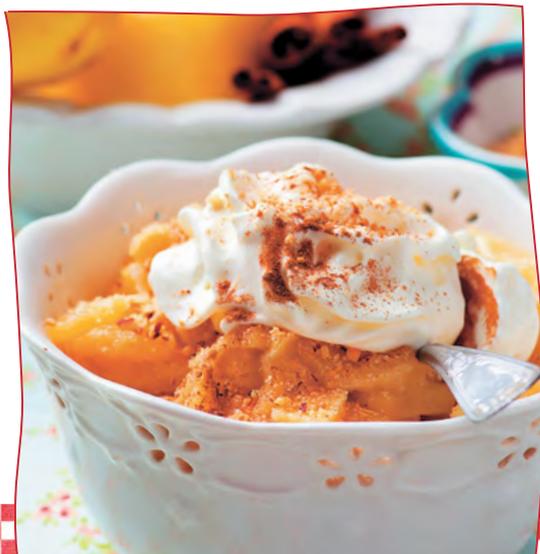
Яблочный кекс с глазурью

- Мука — 3 ст. л.
- Сахар — 1 ст. л.
- Корица — ½ ч. л.
- Разрыхлитель — ½ ч. л.
- Яблочное пюре — 1 ст. л.
- Масло растительное — ½ ст. л.
- Молоко — 1 ст. л.
- Ванильный экстракт — ⅓ ч. л.
- Сливочный сыр — 1 ст. л.
- Сахарная пудра — 2 ст. л.

- 1 Для глазури смешать сливочный сыр, ½ ст. л. молока, сахарную пудру, экстракт ванили, взбить вилкой до однородности.
- 2 Смешать в кружке объемом 200 мл все сухие ингредиенты для кекса. Добавить яблочное пюре и перемешать. Влить ½ ст. л. молока и растительное масло и перемешать.
- 3 Готовить 2 минуты на мощности 800 Ватт или 10 минут в духовке при 160 °С.
- 4 Перед подачей полить сливочной глазурью.

- Печенье песочное с орехами — 4 шт.
- Яблоки — 3 шт.
- Масло сливочное — 2 ст. л.
- Сахар — 2 ст. л.
- Мука — 1 ст. л.
- Корица — ¼ ч. л.
- Мускатный орех — 1 щепотка
- Душистый перец — 1 щепотка

- 1 В широкой формочке объемом 250—300 мл растопить масло, половину масла отлить во вторую такую же формочку. В обе формочки насыпать поровну раскрошенного печенья, оставив 1 ст. л. крошек печенья для подачи. Утрамбовать печенье пальцами.
- 2 Яблоки очистить, удалить сердцевину. Порезать дольками, посыпать мукой, сахаром и специями, перемешать. Поставить в микроволновую печь и готовить 3 минуты на мощности 800 Ватт.
- 3 Разложить яблоки в формочки с печеньем. Посыпать отложенной крошкой печенья и подавать со взбитыми сливками.



Митлаф



говяжий фарш



150 г

молоко



2 ст. л.

овсяные хлопья быстрого приготовления



2 ст. л.

кетчуп



1 ст. л.

соль



перец черный

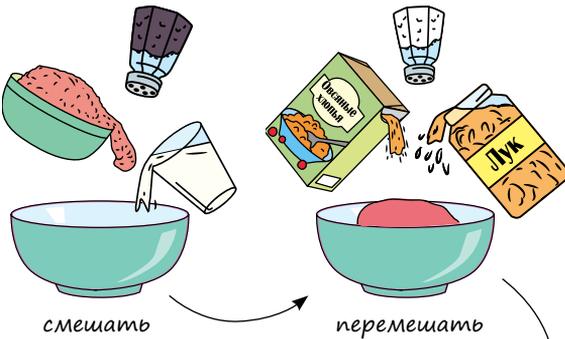


лук сушеный

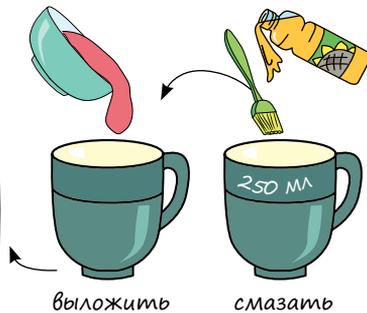


1 ч. л.

масло растительное



Готовить в микроволновой печи 5 минут на мощности 800 Ватт или 17 минут в духовке при 180 °С. Немного остудить и подавать с кетчупом.



Лимонный кекс с джином



мука



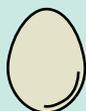
3 ст. л.

сахар



3 ст. л.

яйцо



1 шт.

масло сливочное



2 ст. л.

молоко



2 ст. л.

лимон



1/2 шт.

сахарная пудра



1 ст. л.

разрыхлитель



1/8 ч. л.

джин



1 ч. л.



Завтрак в кружке с ягодным миксом и крошкой



- Масло сливочное — 4 ст. л.
- Яйцо — 1 шт.
- Микс лесных ягод (ежевика, малина, черника) — 3 ст. л.
- Сахар — 3½ ст. л.
- Мука — 3½ ст. л.
- Молотый миндаль — 3½ ст. л.
- Разрыхлитель — ½ ч. л.
- Овсяные хлопья — 1 ч. л.
- Корица — ½ ч. л.
- Соль — 1 щепотка
- Мед — 1 ст. л.

1 В кружке объемом 350 мл растопить 2 ст. л. масла на мощности 800 Ватт 30 секунд. Добавить мед, яйцо, 3 ст. л. сахара и перемешать вилкой. Всыпать 3 ст. л. муки с разрыхлителем, половину корицы, 3 ст. л. молотого миндаля, щепотку соли и перемешать. Добавить половину ягод и перемешать. Остальные ягоды разложить сверху.

2 Для штрейзеля смешать в маленькой миске 2 ст. л. холодного масла с овсяными хлопьями, ½ ст. л. муки, ½ ст. л. молотого миндаля, ½ ст. л. сахара, оставшейся корицей и щепоткой соли в крошку. Посыпать штрейзелем ягоды и готовить 2,5 минуты на мощности 800 Ватт или 15 минут в духовке при 180 °С.

Кекс с крошкой

- Мука — 4 ст. л.
- Сахар коричневый — 3 ст. л.
- Яичный желток — 1 шт.
- Масло сливочное — 2 ст. л.
- Сметана — 2 ст. л.
- Кленовый сироп — 1 ч. л.
- Курага — 1 шт.
- Корица — ½ ч. л.
- Соль — 1 щепотка
- Разрыхлитель — ¼ ч. л.
- Ванильный экстракт — 3 капли

- 1 Для крошки смешать в мисочке 2 ст. л. муки, 2 ст. л. сахара, 1 ст. л. масла и по щепотке соли и корицы. Растереть пальцами в крошку.
- 2 Для теста смешать в кружке объемом 350 мл по 1 ст. л. сахара и масла, желток яйца, кленовый сироп и сметану до кремообразной массы. Добавить ванильный экстракт, ¼ ч. л. корицы, муку и разрыхлитель, перемешать.
- 3 Добавить в тесто мелко порезанную курагу. Посыпать крошкой и готовить в микроволновке 2 минуты при мощности 800 Ватт или 10 минут в духовке при 180 °С.

Кекс с жидкой серединкой

- Мука — 35 г
- Сахар — 50 г
- Какао-порошок — 2 ст. л.
- Масло сливочное — 3 ст. л.
- Молоко — 3 ст. л.
- Шоколад — 30 г
- Яйцо — 1 шт.
- Разрыхлитель — ½ ч. л.
- Ванильный экстракт — ½ ч. л.
- Вода — 1 ст. л.
- Соль — 1 щепотка

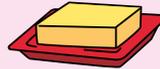
- 1 В чашке объемом 350 мл растопить масло 30 секунд на мощности 600 Ватт. Влить к маслу молоко, добавить яйцо, сахар, ваниль, все перемешать. Всыпать муку с разрыхлителем и какао-порошок, хорошо перемешать.
- 2 Шоколад поломать на маленькие кусочки и вдавить в тесто так, чтобы образовалось углубление. Влить в это углубление воду.
- 3 Готовить кекс в микроволновке 2 минуты на мощности 800 Ватт или 10 минут в духовке при 180 °С.



Медовый кекс

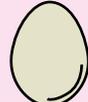


масло
сливочное



4 ст. л.

яйцо



1 шт.

мед
жидкий



3 ст. л.

сахар
коричневый



3 ст. л.

ванильный
экстракт



$\frac{1}{2}$ ч. л.

разрыхлитель



$\frac{1}{4}$ ч. л.

соль

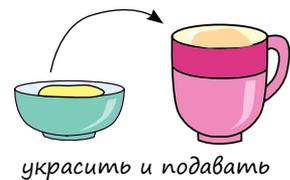
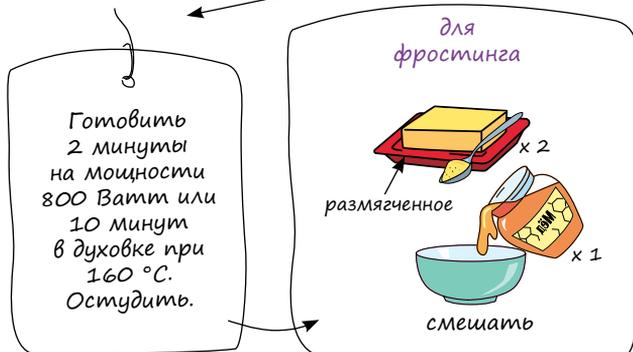


щепотка

мука



4 ст. л.



Морковный кекс без яиц



мука
6 ст. л.



молоко
4 ст. л.



мед
2 ст. л.



масло растительное
2 ст. л.



морковь тертая
3 ст. л.



изюм
1 ст. л.



разрыхлитель
 $\frac{1}{4}$ ч. л.



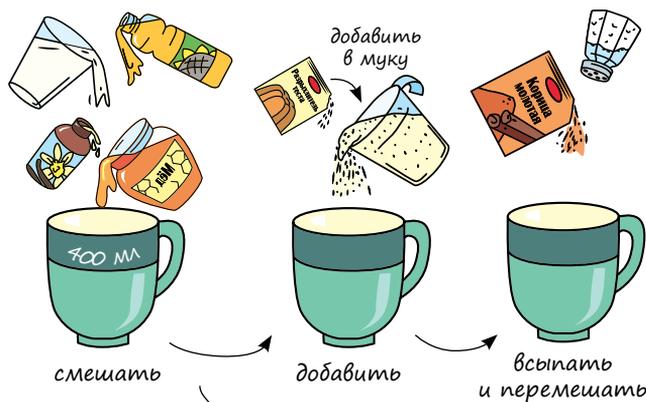
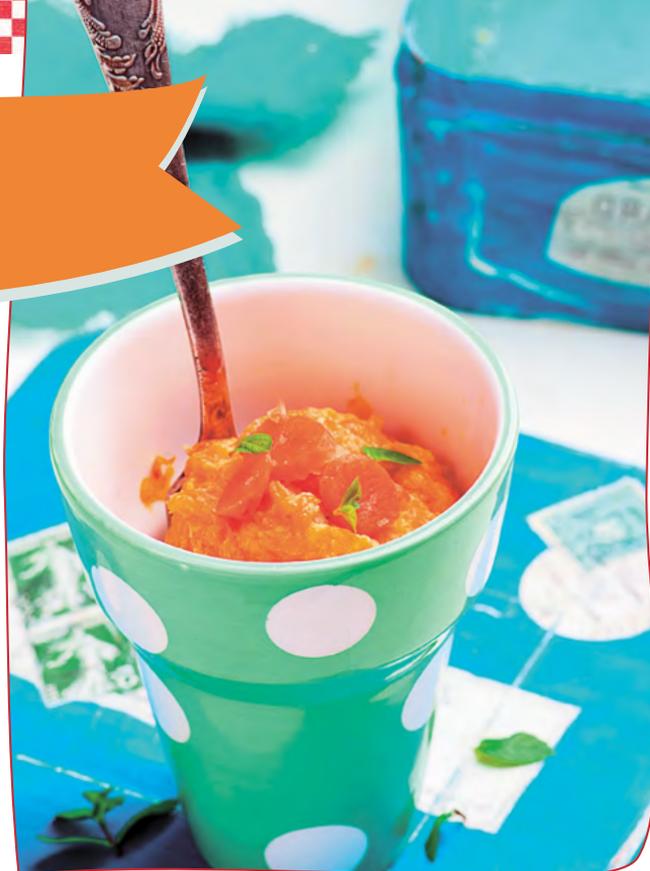
ванильный экстракт
 $\frac{1}{4}$ ч. л.



корица
 $\frac{1}{4}$ ч. л.



соль
 $\frac{1}{8}$ ч. л.



Готовить 2,5 минутой в микроволновой печи на мощности 800 Ватт или 10 минут в духовке при 180 °С. Подавать со сладким творожным десертом.



Пудинг со сливами

- Мука — 3 ст. л.
- Сахар — 3 ст. л.
- Яйцо — 1 шт.
- Масло сливочное — 2 ст. л.
- Молоко — 2 ст. л.
- Сливы — 3 шт.
- Корица — $\frac{1}{8}$ ч. л.
- Разрыхлитель — $\frac{1}{8}$ ч. л.

- 1 Сливы разрезать на 4 части, удалив косточки. Положить в ramekin или широкую кружку объемом 300 мл и посыпать 1 ст. л. сахара и корицей.
- 2 Для теста растопить сливочное масло в миске. Добавить яйцо, молоко, оставшийся сахар и муку с разрыхлителем. Перемешать и вылить на сливы.
- 3 Готовить в микроволновке 3 минуты на мощности 800 Ватт или 12 минут в духовке при 170 °С.
- 4 Аккуратно опрокинуть пудинг на тарелку. Подавать можно с заварным кремом.



Шоколадный брауни



- Мука — 1 ст. л.
- Яйцо — 1 шт.
- Масло растительное — 2 ст. л.
- Какао-порошок — 2 ст. л.
- Сахар — 4 ст. л.
- Разрыхлитель — $\frac{1}{4}$ ч. л.

- 1 В кружке 350 мл разболтать вилкой яйцо. Добавить масло, сахар и просеянную с разрыхлителем муку. Всыпать какао-порошок и все хорошо перемешать.
- 2 Готовить в микроволновой печи 2 минуты на мощности 800 Ватт или 10 минут в духовке при 160 °С.



Французские тосты

- Сдобная булочка — 1 шт.
- Молоко — 7 ст. л.
- Яйцо — 1 шт.
- Сахар — 2 ст. л.
- Шоколадные чипсы — 1 ст. л.
- Ванильный экстракт — 2 капли
- Сахарная пудра для подачи

Спагетти с фаршем

- Спагетти — 180 г
- Мясной фарш — 120 г
- Вода — 335 мл
- Сливки (20%) — 240 мл
- Сыр тертый — 100 г
- Чеснок — 1 зубчик
- Масло сливочное — 1 ч. л.
- Соль
- Перец черный
- Мускатный орех — 1 щепотка

- 1 Наломать спагетти небольшими кусочками, залить водой и накрыть крышкой. Готовить 3 минуты на мощности 800 Ватт. Перемешать вилкой и готовить еще 3 минуты.
- 2 Влить сливки, положить половину тертого сыра, посолить, поперчить и приправить мускатным орехом. Перемешать и готовить еще 1 минуту.
- 3 В 2 чашки объемом 350 мл разложить пополам фарш, пропущенный через пресс чеснок и сливочное масло. Готовить на мощности 800 Ватт 2 минуты. Перемешать вилкой и готовить еще 1 минуту.
- 4 Выложить сверху спагетти с сыром, посыпать остальным тертым сыром и готовить 3,5 минуты на мощности 800 Ватт.

- 1 В кружке объемом 350 мл смешать молоко, яйцо, ваниль и сахар. Сдобную булку порезать крупными кубиками, положить в кружку и прижать вилкой, чтобы кубики булки пропитались жидкостью.
- 2 Всыпать в кружку шоколадные чипсы и аккуратно перемешать.
- 3 Готовить в микроволновой печи 3 минуты на мощности 800 Ватт или 15 минут в духовке при 170 °С.
- 4 Дать остыть несколько минут, посыпать сахарной пудрой и подавать.



Овсяное печенье с изюмом



масло растительное



1 ст. л.

сахар коричневый



1 ст. л.

сахар



1 ст. л.

яблочное пюре



1 ст. л.

овсяные хлопья



5 ст. л.

ванильный экстракт



$\frac{1}{4}$ ч. л.

изюм



1 ст. л.

соль



щепотка

корица

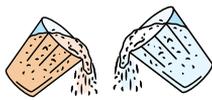


щепотка

$2\frac{1}{2}$ ст. л.



смолоть в муку



добавить

$2\frac{1}{2}$ ст. л.



добавить



перемешать

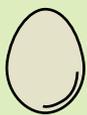


добавить

Готовить 2,5 минуты на мощности 800 Ватт. Подавать теплым, со взбитыми сливками.

Омлет с курицей и горошком

яйцо



2 шт.

молоко



1 ст. л.

горошек



2 ст. л.

куриная грудка
гриль или
вареная

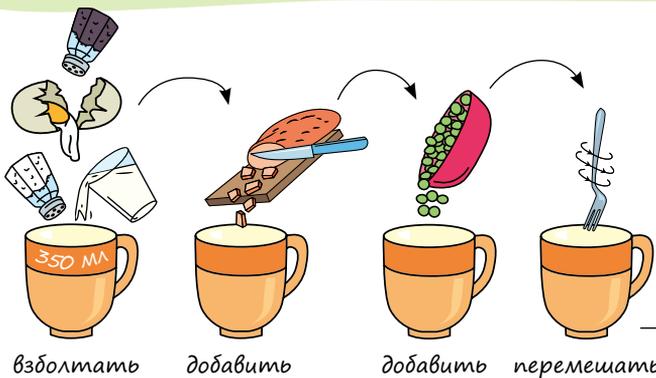


50 г

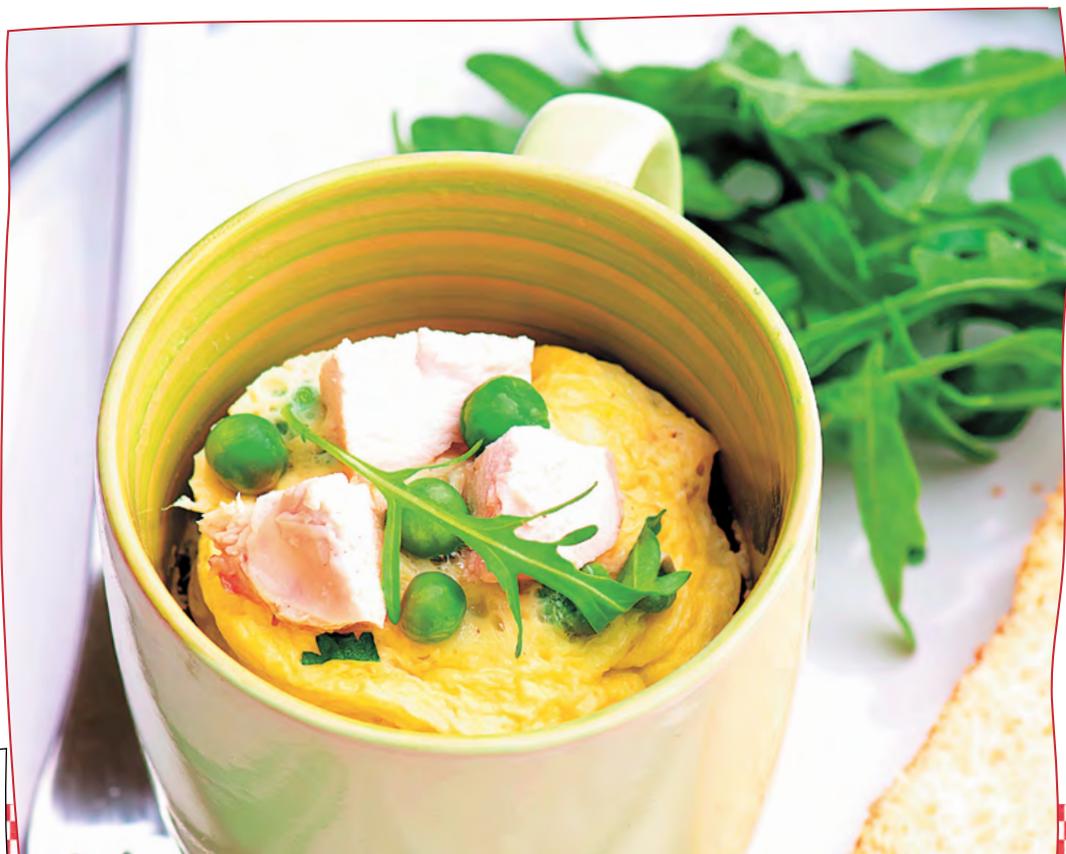
соль



перец
черный



Готовить 1 минуту
на мощности
800 Ватт.
Перемешать вилкой
и готовить еще
2–2,5 минуты
или 10 минут
в духовке при 180 °С.



Кекс с «Нутеллой»

- Мука — 3 ст. л.
- Какао-порошок — 1 ст. л.
- Сгущенное молоко — 3 ст. л.
- Масло сливочное — 2 ст. л.
- Молоко — 4 ст. л.
- «Нутелла» — 1 ст. л.
- Разрыхлитель — $\frac{1}{8}$ ч. л.
- Сода — 1 щепотка



Клубнично-ванильный кекс с глазурью

- Масло сливочное — 2 ст. л.
- Яйцо большое — 1 шт.
- Ванильный экстракт — 1 ч. л.
- Сахар — 2 ст. л.
- Мука — 50 г
- Разрыхлитель — 1 ч. л.
- Корица — $\frac{1}{2}$ ч. л.
- Клубника, нарезанная кубиками (можно использовать замороженную) — 2–3 ст. л.
- Сахарная пудра — $\frac{1}{4}$ стакана
- Сливки (или молоко) — 1 ст. л.

- 1 Смешать в кружке объемом 300 мл «Нутеллу», растопленное масло, молоко и сгущенное молоко.
- 2 Добавить просеянную муку с какао-порошком, содой и разрыхлителем. Хорошо перемешать. Готовить 2,5 минуты при мощности 800 Ватт или 10 минут в духовке при 180 °С. Подавать теплым со сливками.



- 1 Смешать муку с разрыхлителем, яйцо, сахар, 1 ст. л. сливочного масла, $\frac{1}{2}$ ч. л. ванильного экстракта и взбить венчиком до образования гладкого теста, без комочков. Добавить клубнику.
- 2 Смазать кружку объемом 350 мл маслом и вылить в нее тесто. Готовить 2 минуты 40 секунд на мощности 800 Ватт или 10 минут в духовке при 180 °С.
- 3 Для глазури смешать 1 ст. л. растопленного сливочного масла, сливки, сахарную пудру и $\frac{1}{2}$ ч. л. ванильного экстракта. Готовый кекс выложить на блюдце и полить глазурью.

Шоколадный кекс с грушей

- Мука — 3 ст. л.
- Сахар — 2 ст. л.
- Яйцо — 1 шт.
- Какао-порошок — 1 ст. л.
- Масло сливочное — 2 ст. л.
- Молоко — 2 ст. л.
- Груша — 1 шт.
- Шоколад — 15 г
- Разрыхлитель — 1/8 ч. л.

Шоколадный донат

- Мука — 4 ст. л.
- Масло сливочное — 3 ст. л.
- Сахар — 4 ст. л.
- Яйцо — 1 шт.
- Какао-порошок — 2 ст. л.
- Ванильный экстракт — 1 1/2 ч. л.
- Молоко — 4 1/2 ст. л.
- Сахарная пудра — 3 ст. л.
- Пищевой краситель
- Разрыхлитель — 1 щепотка
- Цветная посыпка

- 1 В кружке объемом 350 мл растопить сливочное масло. Влить 3 ст. л. молока, добавить яйцо, сахар, просеянную с разрыхлителем и какао муку и экстракт ванили. Вставить в центр кружки силиконовую трубочку или вафельный конус для мороженого, чтобы имитировать форму доната.
- 2 Готовить 2,5 минуты в микроволновой печи на мощности 800 Ватт или 12 минут в духовке при 170 °С.
- 3 Достать и аккуратно извлечь трубочку из середины. Для топпинга смешать сахарную пудру, 1 1/2 ст. л. молока и пищевой краситель. Полить донат в кружке топпингом и посыпать цветной посыпкой.

- 1 Грушу очистить, аккуратно вырезать сердцевину с семенами и положить внутрь груши кусочки шоколада.
- 2 В широкой кружке объемом 350 мл растопить сливочное масло (40 секунд на мощности 800 Ватт). Добавить к маслу яйцо, молоко и сахар, перемешать. Всыпать муку, какао-порошок и разрыхлитель. Перемешать. Вставить грушу в тесто.
- 3 Готовить 2,5 минуты на мощности 800 Ватт или 15 минут в духовке при 160 °С. Подавать теплым, с мороженым или посыпав сахарной пудрой.



Печенье с шоколадными чипсами



масло сливочное



1 ст. л.

яичный желток



1 шт.

сахар



1 ст. л.

сахар коричневый



1 ст. л.

мука



3 ст. л.

шоколадные чипсы



2 ст. л.

ванильный экстракт



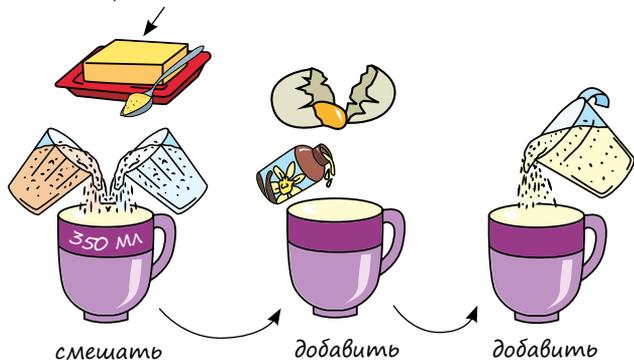
$\frac{1}{4}$ ч. л.

соль



щепотка

размячить

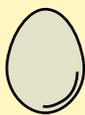


Готовить 1 минуту на мощности 800 Ватт. Подавать теплым, с мороженым и шоколадным соусом.

перемешать

Омлет с сыром и авокадо

яйцо



2 шт.

твердый сыр



2 ст. л.

авокадо



1/2 шт.

томатный соус



1 ст. л.

соль



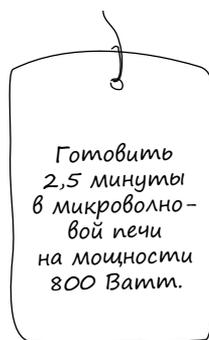
перец
черный



взболтать



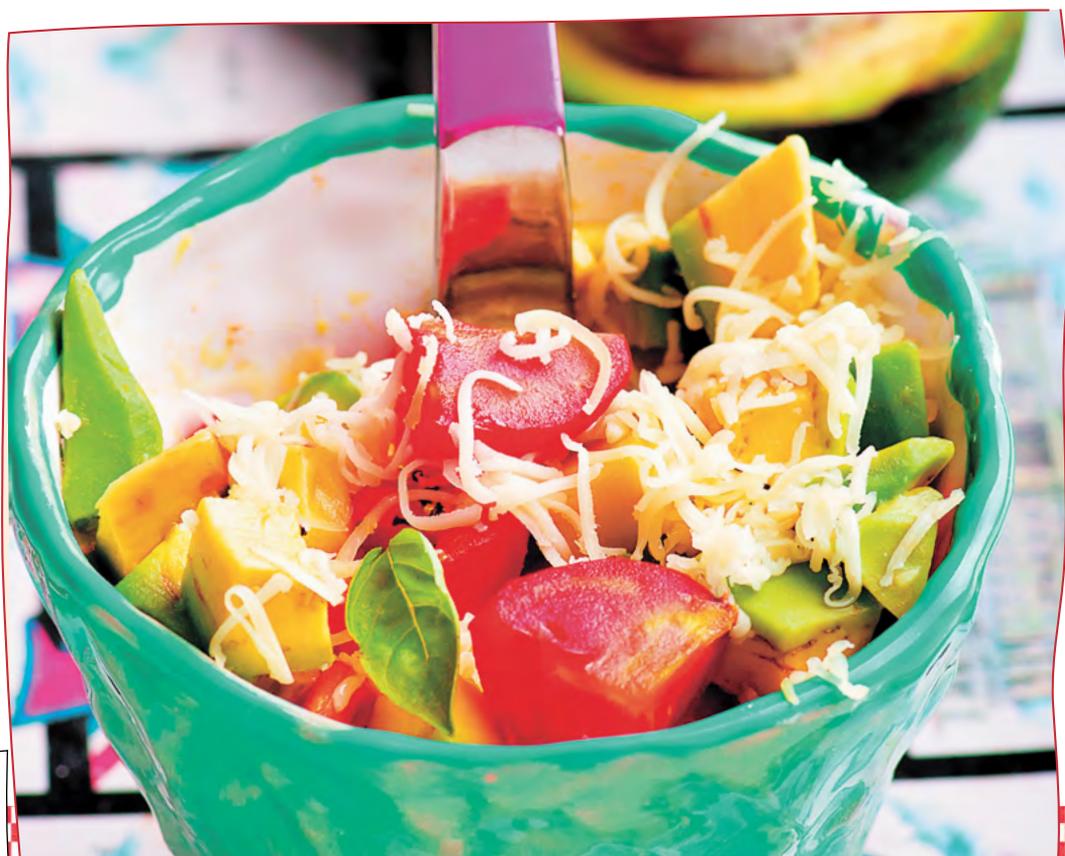
натереть
и добавить



полить



добавить



Арахисовый кекс с какао

- Мука — 3 ст. л.
- Сахар — 2 ст. л.
- Какао-порошок — 1½ ст. л.
- Разрыхлитель — ¼ ч. л.
- Соль — 1 щепотка
- Молоко — 3 ст. л.
- Растительное масло — 1½ ст. л.
- Арахисовое масло — 1 ст. л.



Пудинг из булочек с ягодами

- 1 В кружке объемом 350 мл вилкой смешать сухие ингредиенты: муку, сахар, какао-порошок, разрыхлитель и соль. Добавить молоко, растительное масло и арахисовое масло. Взбить до получения однородной массы.
- 2 Готовить 2 минуты в микроволновой печи на мощности 800 Ватт или 10 минут в духовке при 180 °С. Подавать теплым.



- Сдобная булочка — 1 шт.
- Молоко — 4 ст. л.
- Сливки (20 %) — 3 ст. л.
- Яйцо — 1 шт.
- Сахар — 2 ст. л.
- Малина замороженная — 2 ст. л.
- Ванильный экстракт — 2 капли
- Сахарная пудра для подачи

- 1 В кружке объемом 350 мл смешать молоко, сливки, яйцо и сахар. Сдобную булку порезать крупными кубиками, положить в кружку и прижать ложкой, чтобы кубики булки пропитались жидкостью.
- 2 Всыпать в кружку малину, влить экстракт ванили и аккуратно перемешать.
- 3 Готовить в микроволновой печи 3 минуты на мощности 800 Ватт или 15 минут в духовке при 170 °С.
- 4 Дать остыть несколько минут, посыпать сахарной пудрой и подавать.

Радужный кекс

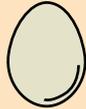


мука



60 г

яйцо



1 шт.

масло сливочное



50 г

сахар



50 г

разрыхлитель



$\frac{1}{8}$ ч. л.

ванильный экстракт



$\frac{1}{2}$ ч. л.

крем-сыр



1 ст. л.

соль



щепотка

пищевые красители



сахарная пудра



1 ст. л.



Готовить 1,5 минуты на мощности 800 Ватт. Подавать с фростингом из крем-сыра. Для фростинга взбить крем-сыр с сахарной пудрой и голубым красителем.

Кокосовый кекс с лаймом

- Мука — 4 ст. л.
- Разрыхлитель — ¼ ч. л.
- Сахар — 2½ ст. л.
- Кокосовое молоко — 4 ст. л.
- Кокосовая стружка — 2 ч. л.
- Цедра лайма — ½ ч. л.

- 1 Смешать все ингредиенты, кроме цедры лайма и кокосовой стружки, в кружке объемом 250 мл. Взбить тесто, пока оно не станет гладким и без комочков.
- 2 Добавить кокосовую стружку и цедру лайма, перемешать.
- 3 Готовить 2 минуты на мощности 800 Ватт. Перед подачей кекс сверху посыпать цедрой лайма.



«Мак энд чиз»



- Макароны «рожки» — 50 г
- Вода — 100 мл
- Молоко — 50 мл
- Сыр тертый — 50 г
- Соль

- 1 В кружку объемом 350 мл положить макароны и налить воду, посолить. Готовить на мощности 800 Ватт 2 минуты. Перемешать макароны и готовить еще 2 минуты. Еще раз перемешать и снова готовить 2 минуты.
- 2 Добавить молоко и тертый сыр, снова перемешать и готовить 1 минуту.



Ананасовый пудинг

- Мука — 3 ст. л.
- Масло сливочное — 2 ст. л.
- Яйцо — 1 шт.
- Молоко — 3 ст. л.
- Миндаль молотый — 1 ст. л.
- Разрыхлитель — ½ ч. л.
- Мед — 1 ст. л.
- Ананас консервированный — 1 колечко
- Сахар — 2 ст. л.
- Соль — 1 щепотка
- Ванильный экстракт — 2 капли

- 1 В миске растопить сливочное масло 40 секунд на мощности 800 Ватт. Добавить к маслу молоко и яйцо, перемешать вилкой. Добавить сахар, молотый миндаль, ванильный экстракт, муку с разрыхлителем и соль. Перемешать.
- 2 В рамекин или ровную кружку объемом 250 мл налить мед, положить кружок ананаса и покрыть тестом. Готовить 2,5 минуты на мощности 800 Ватт или 15 минут в духовке при 180 °С.
- 3 Дать остыть 1 минуту, провести ножом внутри формы и опрокинуть пудинг на блюдо. Можно подать с мороженым или ванильным соусом.

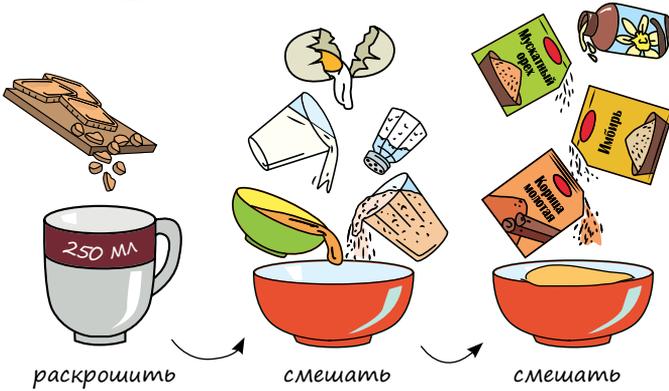


Вишневый пирог

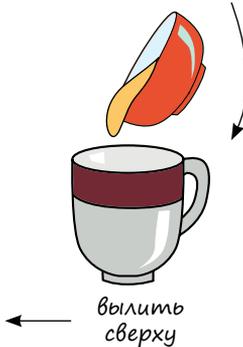
- Масло сливочное — 2 ст. л.
- Яйцо — 1 шт.
- Молоко — 3 ст. л.
- Сахар — 3 ст. л.
- Мука — 4 ст. л.
- Разрыхлитель — ½ ч. л.
- Вишня свежая или замороженная — 2 ст. л. с горкой
- Соль — 1 щепотка
- Ванильный экстракт — 3 капли

- 1 В кружке объемом 350 мл растопить масло 40 секунд на мощности 800 Ватт.
- 2 В миске яйцо и сахар взбить венчиком. Влить молоко, растопленное масло и ванильный экстракт, добавить муку с разрыхлителем и соль, перемешать.
- 3 У вишни удалить косточки. Половину вишни положить в кружку, в которой растапливалось масло, сверху выложить тесто. Сверху разложить остальную вишню. Готовить 2,5 минуты на мощности 800 Ватт или 15 минут в духовке при 190 °С. Подавать теплым или остывшим со взбитыми сливками.

Тыквенный пирог



Готовить 2 минуты на мощности 800 Ватт. Остудить и поставить на 24 часа в холодильник. Подавать со взбитыми сливками.



печенье песочное



2 шт.

яйцо



1 шт.

тыквенное пюре



85 г

молоко



1 ст. л.

сахар коричневый



2 ст. л.

ванильный экстракт



$\frac{1}{2}$ ч. л.

корица



$\frac{1}{4}$ ч. л.

имбирь молотый



$\frac{1}{4}$ ч. л.

мускатный орех



щепотка

соль



щепотка

Чизкейк с печеньем «Орео»

творожный сыр



115 г

яичный белок



2 шт.

сметана



225 г

сахар



4 ст. л.

мука



1 ст. л.

печенье шоколадное «Орео»

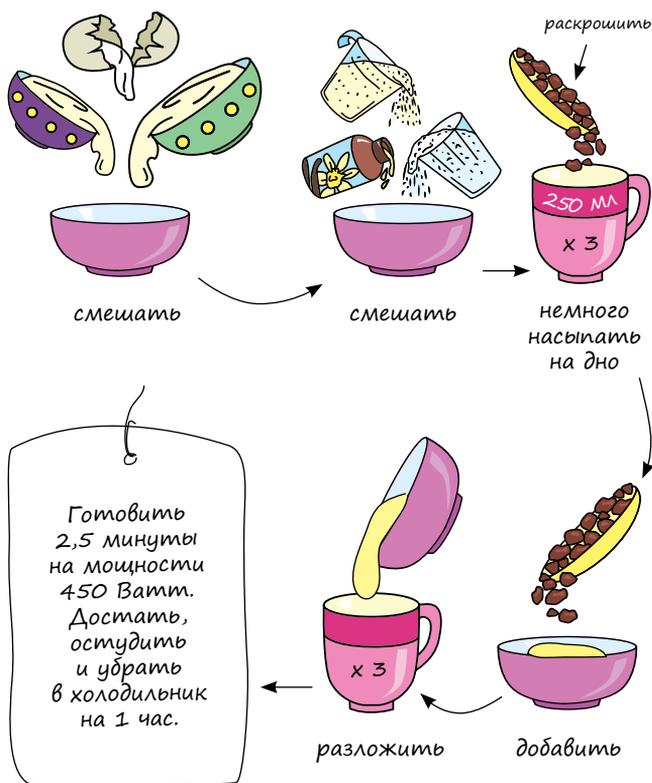


100 г

ванильный экстракт



1/2 ч. л.

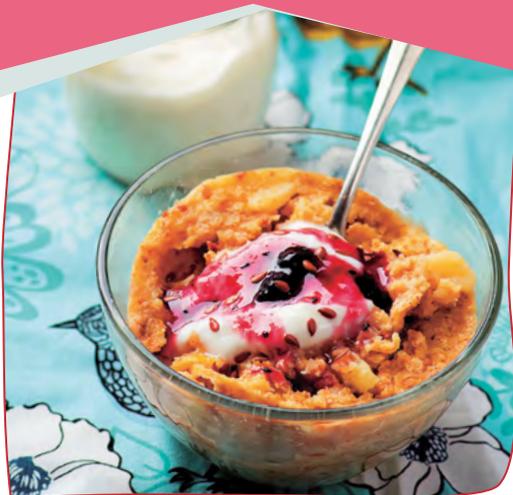


Готовить 2,5 минуты на мощности 450 Ватт. Достать, остудить и убрать в холодильник на 1 час.

Запеченная овсянка с фруктами

- Овсяные хлопья быстрого приготовления — 75 г
- Семя льна молотое — 1 ст. л.
- Яйцо — 1 шт.
- Молоко — 100 мл
- Банан — 1/3 шт.
- Яблоко — 1/2 шт.
- Мед — 2 ч. л.
- Корица — 1/4 ч. л.

- 1 В кружке объемом 400 мл смешать овсянку, льняное семя, яйцо и молоко.
- 2 Яблоко порезать кусочками, банан размять вилкой. Добавить в кружку вместе с корицей и медом, перемешать.
- 3 Готовить 2 минуты на мощности 800 Ватт или 10 минут в духовке при 180 °С. Распушить вилкой готовую овсянку и подавать с молоком или йогуртом.



Двухцветный шоколадный кекс



- Мука — 3 ст. л.
- Сахар — 3 ст. л.
- Яйцо — 1 шт.
- Масло сливочное — 2 ст. л.
- Молоко — 2 ст. л.
- Какао-порошок — 1 ст. л.
- Ванильный экстракт — 1/2 ч. л.
- Разрыхлитель — 1/8 ч. л.

- 1 В миске растопить масло 40 секунд на мощности 800 Ватт. Добавить яйцо, молоко, сахар и перемешать. Всыпать муку с разрыхлителем и перемешать.
- 2 Разделить тесто пополам, в одну часть подмешать какао, а во вторую — ванильный экстракт. Выложить тесто в прозрачную чашку объемом 350 мл, чередуя темное и светлое.
- 3 Готовить 2,5 минуты на мощности 800 Ватт или 15 минут в духовке при 180 °С. Подавать теплым с мороженым.





Тортик «Красный бархат»

- Яйцо — 1 шт.
- Мука — 3 ст. л.
- Сахар — 3 ст. л.
- Масло сливочное — 2 ст. л.
- Кефир — 2 ст. л.
- Какао-порошок — 1½ ст. л.
- Краситель красный — 1 ч. л.
- Разрыхлитель — ½ ч. л.
- Творожный сыр — 4 ст. л.
- Сахарная пудра — 3 ст. л.
- Ванильный экстракт — 1 ч. л.
- Уксус винный — ¼ ч. л.

- 1 Растопить сливочное масло в кружке объемом 350 мл. Добавить яйцо, кефир, сахар, красный краситель и перемешать. Всыпать просеянную муку, порошок какао, разрыхлитель и влить уксус и ванильный экстракт. Еще раз перемешать.
- 2 Готовить 2,5 минуты на мощности 800 Ватт или 15 минут в духовке при 170 °С. Готовый торт аккуратно опрокинуть на тарелку. Немного остудить и разрезать поперек на 3 части.
- 3 Для фринтинга смешать сахарную пудру с творожным сыром и промазать каждый слой торта. Собрать на тарелке башенку.

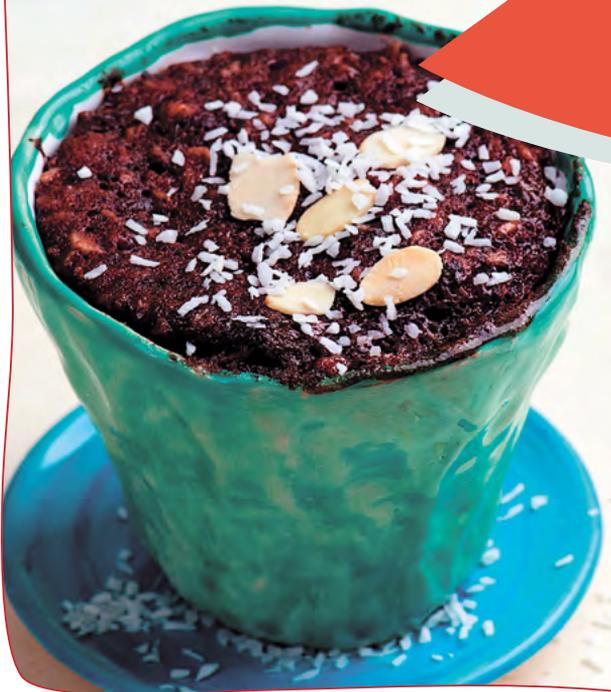
Чизкейк

- Печенье песочное — 2 шт.
- Масло сливочное — 1 ст. л.
- Творожный сыр — 60 г
- Сметана — 2 ст. л.
- Сахар — 2 ст. л.
- Ванильный экстракт — 1 ч. л.
- Яйцо — 1 шт.

- 1 Кружку объемом 400 мл смазать растопленным маслом. Насыпать измельченное в крошку печенье. Сливочное масло растопить и вылить на печенье. Утрамбовать слой печенья на дне.
- 2 В миске смешать венчиком яйцо и творожный сыр. Добавить сахар, сметану и ванильный экстракт и перемешать до однородности, не взбивая. Вылить массу в кружку, кружку накрыть бумажной салфеткой.
- 3 Готовить в микроволновой печи 2,5 минуты на мощности 450 Ватт.
- 4 Готовый чизкейк охладить и поставить в холодильник на 1 час. Пройтись ножом по краю кружки и опрокинуть чизкейк на блюдце. Украсить по желанию.



Шоколадный кекс с кокосом и миндалем



яйцо соль сахар



1 шт. щепотка 50 г

какао-порошок

масло растительное



2 ст. л.

1 ст. л.

молоко

мука



3 ст. л.

2 ст. л.

масло сливочное

стружка кокосовая



2 ст. л.

1 ст. л.

миндальные пластинки

ванильный экстракт



2 ст. л.

$\frac{1}{8}$ ч. л.

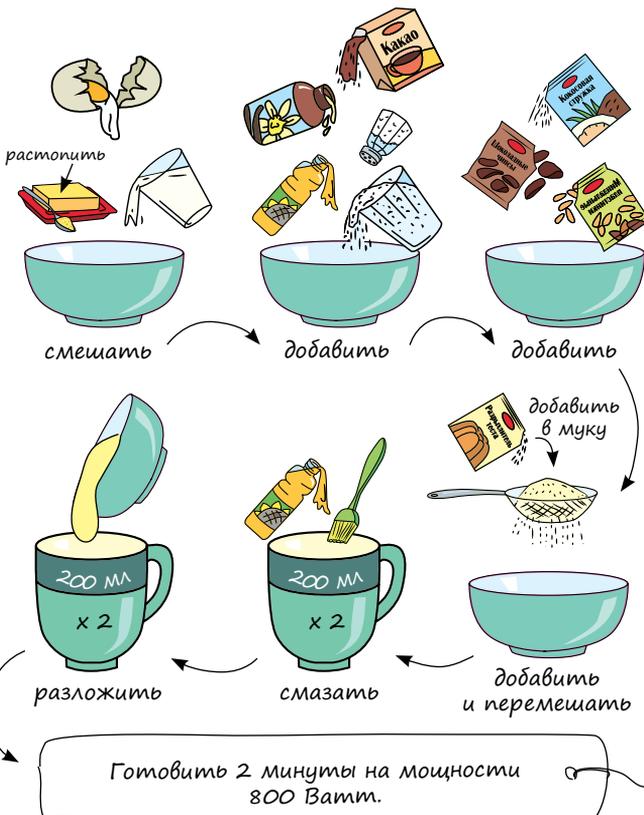
шоколадные чипсы

разрыхлитель



$1\frac{1}{2}$ ст. л.

$\frac{1}{4}$ ч. л.



Яблочный кекс с бананом и овсянкой

банан



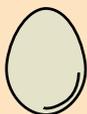
1 шт.

корица



$\frac{1}{2}$ ч. л.

яйцо



1 шт.

молоко



2 ст. л.

овсяные хлопья



100 г

разрыхлитель



$\frac{1}{4}$ ч. л.

сахар коричневый

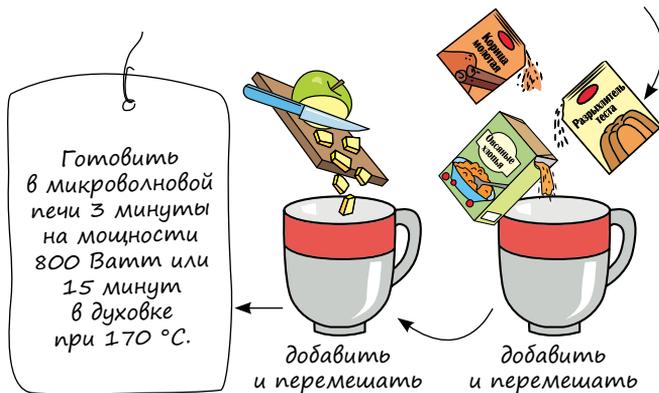
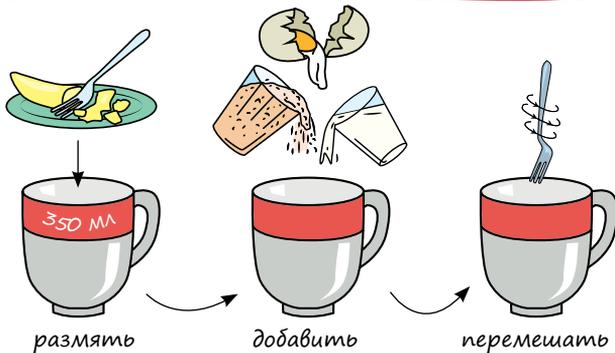


1 ст. л.

яблоко



1 шт.



Кулич



- Мука — 5 ст. л.
- Сливки (20 %) — 3 ст. л.
- Яйцо — 1 шт.
- Масло сливочное — 2 ст. л.
- Сахар — 3 ст. л.
- Изюм — 2 ст. л.
- Коньяк — 1 ст. л.
- Ванильный экстракт — 3 капли
- Разрыхлитель — $\frac{1}{4}$ ч. л.
- Сахарная пудра — 2 ст. л.
- Посыпка цветная

- 1 Изюм промыть, обсушить, залить коньяком и поставить в микроволновую печь на 20 секунд на мощности 600 Ватт. Вынуть и дать немного остыть.
- 2 В высокой кружке объемом 350 мл растопить сливочное масло 40 секунд на мощности 800 Ватт. Добавить сливки, яйцо и ванильный экстракт, смешать венчиком. Всыпать сахар и муку с разрыхлителем, добавить изюм в коньяке, перемешать.
- 3 Готовить 2,5 минуты при мощности 800 Ватт или 15 минут в духовке при 180 °С.
- 4 Немного остудить, провести ножом вдоль края кружки и вынуть кулич. Остудить. Для глазури добавить в сахарную пудру 1 ч. л. воды и смешать в однородную густую массу. Полить кулич и посыпать цветными украшениями.

Кекс «Красный бархат»

- Мука — 4 ст. л.
- Сахар — 4½ ст. л.
- Какао-порошок — 1½ ст. л.
- Кефир — 3 ст. л.
- Масло растительное — 3 ст. л.
- Яйцо — 1 шт.
- Ванильный экстракт — 1 ч. л.
- Разрыхлитель — ½ ч. л.
- Красный пищевой краситель
- Корица — 1 щепотка
- Соль — 1 щепотка

- 1 В чашке объемом 350 мл смешать венчиком яйцо, кефир и растительное масло с сахаром и ванильным экстрактом и красителем. Добавить муку с разрыхлителем, какао, соль и корицу и перемешать.
- 2 Готовить 2,5 минуты на мощности 800 Ватт. Можно украсить фростингом из творожного сыра и сахарной пудры.

Кекс с «Нутеллой» и конфетами

- «Нутелла» — 3 ст. л.
- Сахар — 4 ст. л.
- Масло растительное — 3 ст. л.
- Яйцо — 1 шт.
- Молоко — 3 ст. л.
- Мука — 4 ст. л.
- Какао-порошок — 3 ст. л.
- Разрыхлитель — ½ ч. л.
- Конфета «Ферреро Роше» — 1 шт.

- 1 Все ингредиенты смешать в кружке объемом 350 мл. В центр положить конфету.
- 2 Готовить 2 минуты на мощности 800 Ватт или 10 минут в духовке при 180 °С. Можно подать со взбитыми сливками.



Яблочный крандль



мука



5 ст. л.

сахар
коричневый



2 ст. л.

яблочное
пюре



1 ст. л.

молоко



1/2 ст. л.

масло
растительное



1/2 ст. л.

масло
сливочное



1 ст. л.

ванильный
экстракт



1/8 ч. л.

разрыхли-
тель

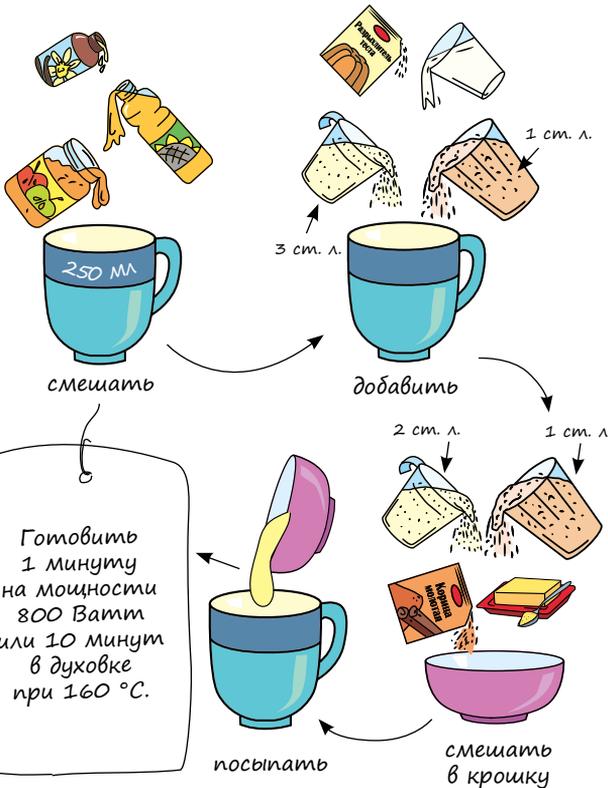


1/8 ч. л.

корица



1/2 ч. л.



Готовить
1 минуту
на мощности
800 Ватт
или 10 минут
в духовке
при 160 °С.

Ягодный микс с крошкой

ягодное ассорти



200 г

сахар коричневый



2 ст. л.

овсяные хлопья быстрого приготовления



2 ст. л.

мука



1 ст. л.

грецкие орехи



2 ст. л.

масло сливочное

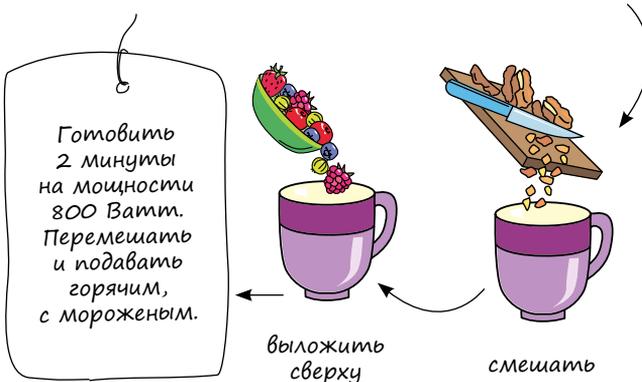
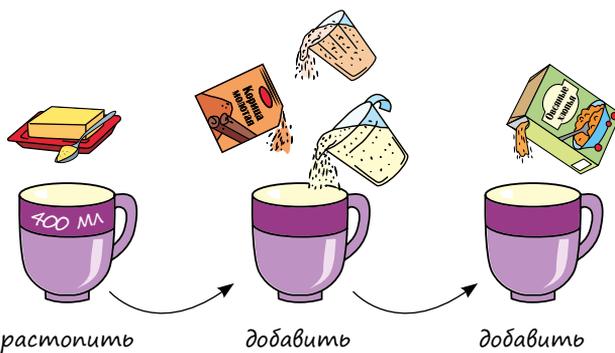


1 ст. л.

корица

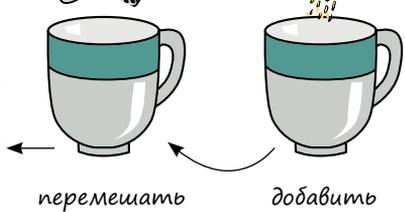
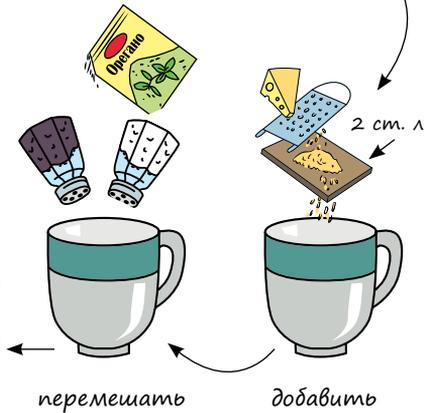
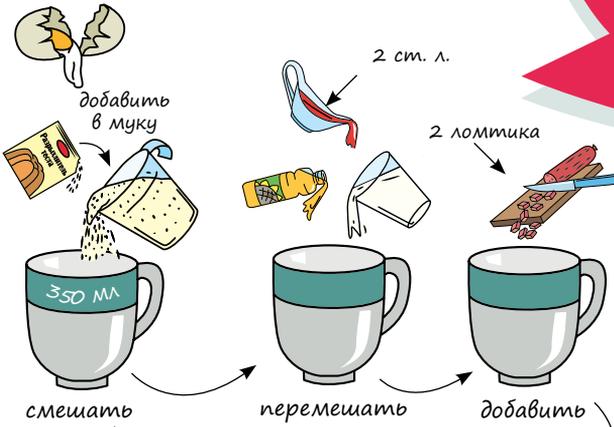


1/2 ч. л.



Готовить 2 минуты на мощности 800 Ватт. Перемешать и подавать горячим, с мороженым.

Пицца



Готовить на мощности 800 Ватт 2 минуты. Положить поверх теста 1 ст. л. соуса, оставшуюся салями, посыпать сыром и готовить еще 30 секунд.



мука

3 ст. л.

молоко



1 ст. л.

сыр



3 ст. л.

салями



3 ломтика

орегано



1/2 ч. л.

яйцо



1 шт.

масло растительное



2 ст. л.

разрыхлитель



1/4 ч. л.

перец черный



соль



соус томатный



3 ст. л.



Содержание

От автора	3	Омлет с моцареллой и помидорами	33
Арахисово-шоколадный кекс с жидкой серединкой	4	Яблочный кекс с глазурью	34
Банановый кекс с мороженым	5	Яблочный мини-пай в микроволновке.	34
Брауни с бананом и «Нутеллой»	5	Митлоф	35
Картофель с сыром и беконом	6	Лимонный кекс с джином	36
Морковный тортик	6	Завтрак в кружке с ягодным миксом и крошкой.	37
Имбирный кекс	7	Кекс с жидкой серединкой.	38
Рождественское полено.	8	Кекс с крошкой	38
Омлет с сосисками и перцем	9	Медовый кекс	39
Банановый хлеб	9	Морковный кекс без яиц	40
Кофейный кекс с грецкими орехами	10	Пудинг со сливами.	41
Картофельная запеканка хаш браун	11	Шоколадный брауни	41
Киш с ветчиной и творожным сыром.	12	Спагетти с фаршем	42
Яблочный тоффи-пудинг.	13	Французские тосты	42
Маффины с голубикой и крошкой	13	Овсяное печенье с изюмом	43
Апельсиново-шоколадный кекс с глазурью.	14	Омлет с курицей и горошком	44
Черничные маффины с льняной мукой	14	Кекс с «Нутеллой»	45
Кекс с ананасом.	15	Клубнично-ванильный кекс с глазурью.	45
Кекс с малиной и миндалем	16	Шоколадный донат	46
Рождественский пудинг.	17	Шоколадный кекс с грушей	46
Ролл с корицей без яйца	17	Печенье с шоколадными чипсами.	47
Клубничный пирог-перевертыш	18	Омлет с сыром и авокадо	48
Клубничный пирог.	18	Арахисовый кекс с какао	49
Кекс с «Нутеллой» без масла.	19	Пудинг из булочек с ягодами	49
Кекс с сахарными украшениями	20	Радужный кекс	50
Сметанный кекс с малиной.	21	Кокосовый кекс с лаймом.	51
Суфле «Три молока»..	21	«Мак энд чиз»	51
Шоколадное суфле	22	Вишневый пирог	52
Шоколадный кекс со сгущенкой	22	Ананасовый пудинг	52
Кекс «Черный лес»	23	Тыквенный пирог.	53
Кексы с печеньем	24	Чизкейк с печеньем «Орео»	54
Шоколадный фондан в чашке	25	Запеченная овсянка с фруктами	55
Шоколадный кекс с карамелью	25	Двухцветный шоколадный кекс.	55
Пирог с курицей	26	Тортик «Красный бархат»	56
Обезжиренное яблочное суфле	26	Чизкейк	56
Клубничный шортбред	27	Шоколадный кекс с кокосом и миндалем	57
Маффины с голубикой	28	Яблочный кекс с бананом и овсянкой	58
Тыквенное суфле.	29	Кулич	59
Чизкейк с «Нутеллой».	29	Кекс с «Нутеллой» и конфетами.	60
Финиковый пудинг с карамелью	30	Кекс «Красный бархат»	60
Шоколадный кекс с темным пивом	30	Яблочный крамбль	61
Лимонно-черничный кекс	31	Ягодный микс с крошкой	62
Кофейный кекс с «Нутеллой»	32	Пицца.	63
Лимонный кекс	33		