



## ISTRUZIONI DI SICUREZZA

L'utilizzo di un apparecchio elettrico necessita l'osservanza di alcune regole di sicurezza elementari, tra cui le seguenti:

- Leggere con attenzione tutte le istruzioni.
- Non immergere l'apparecchio nell'acqua o in qualsiasi altro liquido per evitare i rischi di elettrocuzione.
- Questo apparecchio non è previsto per essere utilizzato da persone (compresi i bambini) le cui capacità, fisiche, sensoriali o mentali siano ridotte o persone prive di esperienza o di conoscenza, tranne se godono per mezzo della persona responsabile della loro sicurezza, di sorveglianza o se hanno ricevuto le istruzioni di sicurezza per quanto riguarda l'uso dell'apparecchio.
- Si consiglia di sorvegliare i bambini affinché non giochino con l'apparecchio.
- Se il cavo di alimentazione è danneggiato o se il vostro apparecchio è guasto, deve essere sostituito dal fabbricante, dal suo servizio assistenza o da una persona con qualifica simile per evitare un pericolo.
- Staccare la spina dell'apparecchio dopo ogni utilizzo per il montaggio e lo smontaggio degli accessori e prima della pulizia.
- Se le lame si bloccano, staccare sempre l'apparecchio prima di togliere gli ingredienti.
- Prima di staccare la spina dell'apparecchio, verificare che la tensione indicata sull'apparecchio corrisponda alla tensione della rete del vostro alloggio.
- L'apparecchio deve essere sempre collegato a una presa di terra.
- Non far pendere il cavo di alimentazione dal piano di lavoro o da un bancone ed evitare che entri a contatto con superfici calde.
- Non mettere le dita o qualsiasi altro oggetto nel bicchiere durante il funzionamento del blender.
- Far funzionare sempre il blender con il coperchio al suo posto.
- Quando frullate liquidi molto caldi, assicuratevi che il tappo dosatore sia tolto (oppure semplicemente appoggiato) e avviare sempre l'apparecchio a velocità lenta (o funzione minestra).
- Fare attenzione manipolando i coltelli che sono molto affilati, ad esempio quando si svuota il bicchiere o durante la pulizia.
- Spegnerne l'apparecchio e staccare la spina dalla presa di alimentazione prima di cambiare gli accessori o di avvicinare le parti mobili durante il funzionamento.
- Non utilizzare il blender all'esterno.
- Questo apparecchio è destinato unicamente a un uso domestico.
- Gli utilizzi nei casi seguenti non sono coperti dalla garanzia:

## ISTRUZIONI DI SICUREZZA

nelle cucine riservate al personale nei negozi, negli uffici e in altri ambienti professionali, nelle fattorie, dai clienti di alberghi, di motel e altri ambienti a carattere residenziale e in ambienti di tipo agriturismo.

### CONSERVARE QUESTE ISTRUZIONI DI SICUREZZA RISERVATO A UN USO DOMESTICO

#### IMPIANTO ELETTRICO

##### UNICAMENTE PER GLI STATI UNITI E IL CANADA

Per ridurre i rischi di scossa elettrica, questo apparecchio è dotato di una spina con la terra, dotata di un terzo spinotto (la terra). Questa spina può essere collegata unicamente a una presa di terra. Se la spina non entra nella presa, rivolgersi a un elettricista qualificato per installare la spina adeguata.

Non modificare in alcun caso la spina.

**ATTENZIONE:** Per evitare rischi di scossa elettrica, l'apparecchio deve essere sempre collegato a una presa di terra.

#### PROTEZIONE DELL'AMBIENTE



Questo simbolo indica che questo prodotto non deve essere smaltito con i rifiuti domestici. Deve essere portato in un centro di raccolta destinato al riciclaggio degli apparecchi elettrici ed elettronici. Per sapere dove si trovano i centri di raccolta, potete contattare il vostro comune di residenza o la vostra discarica.

## DESCRIZIONE



\*A seconda del modello

## QUADRO COMANDI

### Modo manuale (controllo manuale)

### Funzioni preprogrammate (velocità adattate ad ogni preparazione / arresto automatico)



**0 = OFF** : Bisogna girare il cursore su 0 per spegnere l'apparecchio. Quando il pulsante è su 0, non succede niente anche se premete su ON.



**Ghiaccio tritato**: per tritare i cubetti di ghiaccio con impulsi automatici (anche senza aggiunta di liquidi).



**Bevande**: per frullare, mescolare le preparazioni liquide tipo i frullati, gli smoothie, i cocktail...



**Minestre**: per ottenere minestre e vellutate (calde o fredde) molto cremose.



**Dessert ghiacciati**: per mescolare e ridurre in crema alimenti più densi e compatti. Potete realizzare dessert ghiacciati come i gelati, le granite o i frullati. Utilizzare la spatola per aiutarvi a mescolare. Aggiungere liquido se necessario.



**Spia accesa** = apparecchio sotto tensione, pronto per l'uso.

**Spia lampeggiante** = apparecchio in stato di sicurezza:

- Bicchiere mancante o posizionato male => riposizionarlo correttamente.
- Apparecchio sovraccarico => dovete spegnere l'apparecchio (posizione « 0 » del pulsante); aggiungere liquido o diminuire le quantità prima di riavviare l'apparecchio.

**STOP** : arresta il funzionamento dell'apparecchio.

**ON** : avvia l'apparecchio.

**PULSE** : funzionamento a velocità massima. Rilasciando la pressione sul pulsante, l'apparecchio si ferma automaticamente. Questa funzione vi permette:

- di avere un controllo più preciso della vostra preparazione, lavorando fin dall'inizio a impulsi.
- di ottenere un risultato ancora più omogeneo / più cremoso premendo per alcuni secondi questo pulsante alla fine della preparazione.

## MONTAGGIO DEL BLENDER

Prima di utilizzare l'apparecchio per la prima volta, lavare con cura tutti gli elementi (tranne il blocco motore).



Posizionare la guarnizione sul gruppo 4 lame. Attenzione al rischio di perdite se la guarnizione è posizionata male.



Girare il bicchiere. Posizionare il gruppo coltelli sulla base.



Avvitare il supporto sul bicchiere. Stringere a fondo.



Posizionare il bicchiere sul blocco motore, con la maniglia a sinistra o a destra.



Cominciare sempre introducendo i liquidi prima degli alimenti solidi.



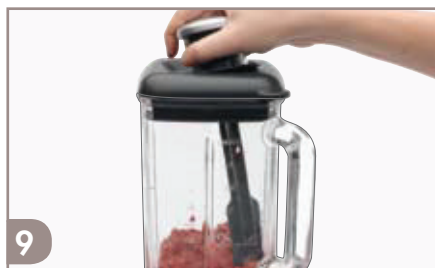
Introdurre gli ingredienti nel bicchiere. Non superare il livello massimo (si vedano le capacità a p. 9)



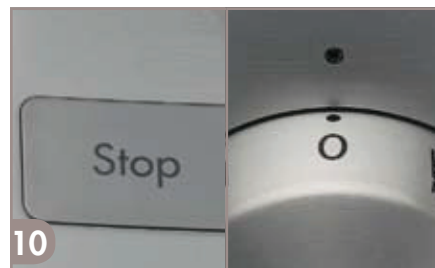
7 Posizionare il coperchio e premere a fondo. Inserire il tappo dosatore. Inserire la spina dell'apparecchio.



8 Scegliere una velocità o una funzione e premere su ON. La spia si accende.



9 Utilizzare la spatola per portare gli ingredienti verso il centro o facilitare la miscelazione delle preparazioni dense.



10 Premere su Stop per fermare l'apparecchio. Girare il selettore su 0 per spegnere l'apparecchio. La spia si spegne.



**Non sollevare mai il coperchio durante il funzionamento.**

Per aggiungere ingredienti durante la lavorazione, togliere il tappo dosatore o fermare l'apparecchio per aprire il coperchio.

**Liquidi caldi: sollevare il tappo dosatore** per far fuoriuscire il vapore.

Non far mai funzionare il bicchiere del blender a vuoto. Per frullare alimenti secchi (ad es. spezie, noci...), utilizzare il bicchiere piccolo le cui lame sono adatte, altrimenti rischiereste di danneggiare le lame del vostro blender.



Per garantire la longevità del vostro apparecchio, **non fatelo funzionare in continuo per più di 60 secondi.**

Quando utilizzate il variatore di velocità, cominciate sempre dalle velocità più basse e aumentate progressivamente per raggiungere la velocità più adatta alla vostra preparazione.

## MONTAGGIO BICCHIERE PICCOLO (OPZIONE)



Introdurre gli ingredienti nel bicchiere piccolo.



Posizionare la guarnizione sul gruppo a 2 lame.



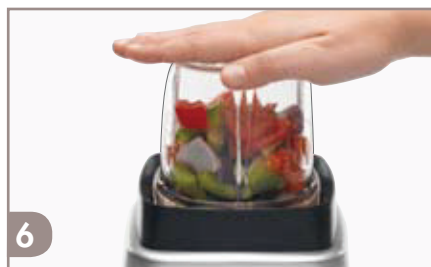
Posizionare il gruppo coltelli sul bicchiere piccolo.



Avvitare il supporto sul bicchiere piccolo.



Girare il bicchiere piccolo e posarlo sul blocco motore.



Premere con la mano per garantirne il funzionamento.  
Selezionare una velocità e premere ON.



Il gruppo coltelli può essere molto caldo dopo l'utilizzo.

## CAPACITÀ DI LAVORAZIONE

Non frullare quantità superiori alla capacità massima indicata nelle tabelle a seguito.

### Blender

	Quantità massima	Utilizzo	Tempo consigliato
<b>Ghiaccio tritato</b>	300 g (circa 15/20 cubetti di ghiaccio)	Raffreddare il bicchiere se necessario.	60 s
<b>Smoothie</b>	Smoothie e cocktail 1,8 l Bevande a base di latte 1,5 l	Introdurre per primi gli ingredienti liquidi	60 s
<b>Minestre</b>	1,8 l di minestra calda	Non avviare mai in funzione pulse. Utilizzare la spatola se necessario	60 s
<b>Dessert ghiacciati</b>	300 g di frutta surgelata (a pezzi di 2 cm) o 4 palline di gelato	Aggiungere un po' di liquido e utilizzare la spatola	60 s

I cicli sono stati determinati per le quantità massime indicate.  
Potete interrompere il programma prima della fine del ciclo, se fate quantità inferiori o se volete ottenere un risultato più grossolano.

### Bicchiere piccolo

Ingredienti	Quantità Massima	Velocità	Tempo raccomandato
<b>Noci, nocciole</b>	100 g	3	20 s
<b>Chicchi di caffè</b>	80 g	4	40 s
<b>Purè neonato</b>	200 g	1	50 s
<b>Spezie</b>	100 g	4	20 s
<b>Cipolla</b>	100 g	1	30 s
<b>Albicocche secche</b>	100 g	4	30 s
<b>Pan grattato</b>	3 fette biscottate (30 g)	4	15 s
<b>Zucchero a velo</b>	200 g zucchero semolato	4	60 s
<b>Carne cotta</b>	100 g	2	15 s
<b>Carne cruda</b>	200 g (pezzi da 2 cm)	4	10 s



## PULIZIA

### Autopulizia

Subito dopo ogni utilizzo:

Versare 1 l di acqua tiepida + alcune gocce di sapone per i piatti nel bicchiere del vostro blender.

Chiudere ermeticamente il coperchio e far girare 30 s a velocità 3.

Sciacquare abbondantemente.

### Pulizia completa

Staccare sempre la spina del vostro apparecchio prima di pulirlo a fondo. Smontare tutti i pezzi che si staccano senza dimenticare la guarnizione. Il bicchiere e il bicchiere piccolo possono essere lavati in lavastoviglie. Non lasciare il gruppo coltelli immerso in acqua.



Per un risultato ottimale, vi consigliamo di lavare la guarnizione e il coperchio a mano.



Se necessario, potete svitare la capsula del tappo dosatore.



Pulire la base con uno straccio umido. Non immergere mai il blocco motore in acqua.



Verificare sistematicamente i perni di sicurezza: se non scorrono liberamente, pulirli con una spugnetta umida.

- Tagliare gli ingredienti solidi a pezzi di 2 cm circa prima d'introdurli nel bicchiere.
- Ghiaccio tritato: la funzione «Ice» permette di ridurre i cubetti di ghiaccio in polvere molto fine (aspetto neve), se invece desiderate ottenere un aspetto più grossolano, frullare una piccola dose di cubetti (100/150 g al massimo) e utilizzare il pulsante Pulse.
- Per incorporare gli ingredienti senza frullarli (ad es. pepite di cioccolato in un impasto per un dolce), aggiungerli alla fine della preparazione e lasciar girare 5-10 secondi e velocità lenta 0,5.
- Utilizzo di frutta congelata: talvolta si può formare un blocco compatto quando la si prende dal congelatore. Rompere la frutta a pezzi di 2 cm circa prima di metterla nel blender per non danneggiare l'apparecchio.
- Preparazioni dense, ingredienti solidi: avviare sempre a velocità lenta, altrimenti i pezzi s'incollano sulle pareti e le lame girano a vuoto.  
Se necessario, aggiungere un po' di liquido per favorire la miscelazione.
- Per recuperare una salsa potete utilizzare il blender per eliminare i grumi. Frullare 15 s a velocità 3.
- Se il coperchio è un po' difficile da togliere, strofinare la guarnizione con uno scottex leggermente imbevuto di olio vegetale.

### Bicchiere piccolo

- Le spezie intere mantengono il loro aroma molto più a lungo rispetto alle spezie tritate. Conviene quindi tritarne poche alla volta.
- Crumble express: tritare dei cookies, petits beurre, ... e cospargerli su bicchierini con macedonia di frutta / gelato.
- Zucchero a velo: versare 200 g di zucchero semolato. Frullare per 1 min a velocità 4. Per un risultato ancora più fine, frullare ancora 1 min.
- Glassatura: versare nel mini bicchiere 200 g di zucchero semolato e 1 albume d'uovo. Frullare 20 s a velocità 1.

## COME LEGGERE LE RICETTE

1 cubetto di ghiaccio = 20 g (adattare la quantità indicata nelle ricette a seconda del peso dei vostri cubetti)

I tempi sono forniti a titolo indicativo, modificarli in base ai vostri gusti.

Ad es. per le bevande lasciar girare meno se non vi piacciono le preparazioni troppo schiumose.



**Minestre e vellutate**

---

Minestra veloce	36
Gazpacho	36
Crema di sedano al formaggio verde	37
Vellutata di piselli alla menta	37

**Smoothie, Milk-shake & Co.**

---

Mojito	38
Smoothie arancia	38
Smoothie fragola, lampone e melone	38
Milk-shake cocco mango	39
Frappuccino caramello	39
Dolcezza autunnale	39

**Dessert ghiacciati**

---

Gelato al lampone veloce	40
Gelato alla pera	40
Merenda ghiacciata	40
Sorbetto di frutta veloce	41
Frappé al caffè	41
Yogurt alla fragola ghiacciato	41

**Altre preparazioni**

---

Flan al tonno	42
Impasto per le crepe	42

**Preparazioni con il bicchiere piccolo**

---

Composta di mele e pere	43
Sale mediterraneo	43
Miscuglio di 5 spezie	43

## Minestra veloce

Preparazione: 5 min • Cottura: 5 min

### Per 4 persone

1 carota  
1 piccolo porro  
1 gambo di sedano (5 cm)  
2 patate cotte  
2 cucchiaini di concentrato di pomodoro  
25 g di burro  
sale e pepe  
1 l di acqua bollente

**Far** bollire l'acqua.

**Nel** frattempo, sbucciare e tagliare le verdure crude a pezzi.

**Porre** tutti gli ingredienti nel bicchiere del blender e frullare per 1 minuto sulla funzione .

*Astuzia: potete sostituire le patate cotte con qualsiasi altro farinaceo cotto: pasta o riso avanzati, ...*

## Gazpacho

Preparazione: 15 min • Riposo: 3 ore

### Per 4 persone

2 piccole fette di pane  
4 pomodori ben maturi  
1 cetriolo  
1 peperone rosso  
2 piccoli cipollotti  
1 spicchio di aglio  
8 foglie di basilico fresco  
80 ml olio di oliva  
2 cucchiaini di aceto balsamico  
1 cucchiaino di peperoncino tritato  
sale e pepe macinato fresco  
12 olive nere (facoltativo)

**Far** ammorbidire il pane in un po' di acqua per 10 minuti circa.

**Sbollentare** i pomodori per poterli sbucciare più facilmente, tagliarli in 4 e spremerli per togliere i semi e il succo.

**Sbucciare** il cetriolo e tagliare in 2 i cipollotti. Togliere il peduncolo e i semi del peperone. Tagliare le verdure a pezzi grossi. Sbucciare e togliere il germe dallo spicchio di aglio. Introdurre tutti gli ingredienti nel blender cominciando dal liquido. Salare, pepare e aggiungere il peperoncino.

**Frullare** per 1 minuto sulla funzione .

**Aggiustare** di sale e di pepe se necessario e lasciar riposare per almeno 3 ore in frigorifero.

**Servire** molto fresco accompagnato con un filo di olio di oliva e le olive.

## Crema di sedano al formaggio verde

Preparazione: 10 min • Cottura: 35 min

### Per 4 persone


½ sedano rapa  
1 grossa patata  
1 l di brodo di pollo  
200 ml di panna liquida leggera  
50 g di formaggio verde  
alcuni gherigli di noce  
pepe

**Sbucciare** il sedano rapa e la patata. Tagliarli a cubetti grossi.

**Fateli** cuocere 35 minuti in 1 litro di brodo di pollo.

**Introdurre** le verdure con circa la metà del liquido nel bicchiere del blender; aggiungere la panna, il formaggio a pezzetti e le noci.

**Macinare** sopra un po' di pepe fresco.

**Frullare** 1 minuto sulla funzione , se necessario utilizzare la spatola per mescolare meglio. Aggiungere eventualmente un po' di brodo di cottura se volete una consistenza meno densa.

## Vellutata di piselli alla menta


Preparazione: 15 min • Cottura: 10 min • Riposo: 2 ore

### Per 6 persone

500 g di piselli surgelati  
5 foglie di menta  
1 dado di pollo  
200 ml di panna liquida  
2 cucchiaini di sale grosso  
pepe

**Far cuocere** i piselli in 1 litro di brodo di pollo per circa 10 minuti.

**Mettere** da parte i  $\frac{3}{4}$  del brodo. Versare i piselli e il resto del brodo nel bicchiere del blender. Aggiungere le foglie di menta, la panna, sale e pepe.

**Frullare** per 1 minuto sulla funzione . Aiutatevi con la spatola se necessario. Aggiungere un po' di brodo a seconda della consistenza che si desidera ottenere.


**Lasciar** riposare in frigo per 2 ore.

## Mojito

Preparazione: 5 min

### Per 4 bicchieri

200 ml di rum bianco\*  
20 foglie di menta  
8 cucchiaini di zucchero  
250 ml di acqua gassata  
2 lime  
12 cubetti di ghiaccio

**Spremere** i limoni. Mettere il rum, lo zucchero, i cubetti di ghiaccio e il succo di lime nel blender. Frullare sulla funzione  per 30 secondi. Aggiungere la menta e l'acqua gassata e poi far girare 10 secondi circa a velocità 1. Servire subito.

\* l'abuso di alcol è pericoloso per la salute. Da consumarsi con moderazione.


## Smoothie arancia

Preparazione: 5 min

### Per 2 bicchieri

4 albicocche ben mature  
½ banana  
1 bicchiere di succo di arancia  
10 cubetti di ghiaccio

**Lavare** le albicocche e togliere il nocciolo. Tagliare la banana a pezzi.


**Introdurre** tutti gli ingredienti nel bicchiere e frullare sulla funzione  per 30 secondi.

## Smoothie fragola, lampone e melone

Preparazione: 10 min

### Per 4 bicchieri

1 melone  
200 g di fragole  
200 g di lamponi  
8 cubetti di ghiaccio

**Togliere** i semi e la buccia del melone e tagliarlo a pezzi. Lavare e togliere il picciolo delle fragole. Sciacquare rapidamente i lamponi sotto l'acqua corrente. Introdurre tutti gli ingredienti nel bicchiere e frullare 30 secondi sulla funzione . Servire molto fresco.


*Astuzia: potete eliminare i cubetti di ghiaccio se utilizzate lamponi surgelati.*

## Milk-shake Cocco mango

Preparazione: 5 min

### Per 2 persone

400 g di polpa di mango  
125 ml di latte di cocco  
il succo di un lime  
2 cucchiaini di miele  
10 cubetti di ghiaccio

**Introdurre** tutti gli ingredienti nel blender cominciando dal latte di cocco e frullare in modo continuo per 30 secondi sulla funzione .


**Servire** subito ben fresco.

## Frappuccino caramello

Preparazione: 5 min

### Per 2 bicchieri

1 espresso  
300 ml di latte  
12 cubetti di ghiaccio  
2 cucchiari di zucchero  
2 cucchiari di caramello liquido  
panna montata (facoltativo)

**Introdurre** tutti gli ingredienti (tranne la panna montata) nel blender e frullare per 30 secondi sulla funzione .


**Suddividere** nei bicchieri e ricoprire con la panna montata.

## Dolcezza autunnale

Preparazione: 5 min

### Per 4 persone

400 g di pere sciroppate  
½ cucchiaino di cannella  
1 cucchiaino di sciroppo di acero  
2 yogurt alla bulgara  
10 cubetti di ghiaccio

**Introdurre** tutti gli ingredienti nel blender cominciando dallo yogurt e frullare in modo continuo per 30 secondi sulla funzione .

**Aggiungere** lo sciroppo delle pere a seconda della consistenza che si desidera ottenere.

**Servire** subito ben fresco.




## Gelato al lampone veloce

Preparazione: 5 min

### Per 4 persone

30 ml di latte  
1 albume d'uovo  
2 cucchiari di sciroppo di  
zucchero di canna  
250 g di lamponi  
surgelati

**Introdurre** gli ingredienti nel bicchiere del blender seguendo l'ordine indicato, frullare sulla funzione \* per 1 minuto aiutandovi con la spatola per riportare verso il centro gli alimenti. Fermare l'apparecchio non appena il composto è omogeneo. Selezionare eventualmente la velocità 3 alla fine della preparazione per ottenere una preparazione più cremosa.

## Gelato alla pera

Preparazione: 5 min

### Per 2 persone

250 ml di crema inglese  
230 g di pere sciroppate  
sgocciolate  
2 cucchiaini di cannella


**Il giorno** prima versare la crema inglese in un contenitore per cubetti di ghiaccio e metterla almeno 24 ore in congelatore. Introdurre nel bicchiere del blender le pere sgocciolate, i cubetti di crema inglese, la cannella e frullate per circa 1 minuto fino ad ottenere una consistenza cremosa.

## Merenda ghiacciata

Preparazione: 5 min

### Per 2 bambini

100 g di frutta fresca (o  
sciroppata)  
200 g di yogurt alla frutta  
8 cubetti di ghiaccio


**Introdurre** gli ingredienti nel bicchiere del blender nell'ordine indicato. Frullare sulla funzione \* per circa 1 minuto fino ad ottenere una consistenza omogenea.

## Sorbetto di frutta veloce

Preparazione: 5 min

### Per 4 persone

1 banana surgelata\*  
2 manciate di lamponi  
surgelati  
200 ml di succo di  
arancia o di succo di mela  
(per un risultato più dolce)

**Introdurre** nel bicchiere del blender il succo di arancia e la frutta congelata (non tutta in un blocco). Frullare sulla funzione  per circa 1 minuto utilizzando la spatola per aiutarvi a mescolare. Fermare l'apparecchio non appena la preparazione vi sembra omogenea.

**Non** frullare troppo per evitare di far fondere il gelato e servire subito.

*\* Banana surgelata: almeno 3 ore prima sbucciare e tagliare a pezzi di 1 - 2 cm la banana. Metterla in una scatola nel congelatore e tirarla fuori 10 minuti prima di fare il gelato.*


## Frappé al caffè

Preparazione: 5 min

### Per 2 bicchieri

1 espresso  
2 cucchiaini di zucchero di  
canna  
4 palline di gelato al caffè  
100 ml di panna liquida

**Mettere** la panna liquida in congelatore per 15 minuti. Nel frattempo, preparare la vostra tazzina di espresso e lasciarla raffreddare.

**Introdurre** nel bicchiere del blender il caffè raffreddato, lo sciroppo, la panna e il gelato. Frullare sulla funzione  per 30 - 40 secondi circa..

## Yogurt alla fragola ghiacciato


Preparazione: 5 min

### Per 2 persone

250 ml di yogurt da bere  
alla fragola  
200 g di fragole

**Il giorno** prima, riempire un contenitore per cubetti di ghiaccio con lo yogurt da bere.

**Introdurre** quindi nel bicchiere del blender le fragole lavate e pulite.

**Frullare** sulla funzione , aiutandovi con la spatola, per 1 minuto circa fino ad ottenere una preparazione cremosa. Servire subito.

## Flan di tonno

Preparazione: 10 min • Cottura: 40 min

### Per 6 persone

250 g di tonno al naturale  
4 uova  
80 g di grana grattugiato  
120 ml di panna  
1 cipollotto  
erba cipollina  
sale e pepe

Preriscaldare il forno a 210°C.

**Tagliare** in 4 la cipolla e tritare l'erba cipollina. Sbriciolare il tonno.

**Rompere** le uova nel bicchiere del blender, aggiungere la panna e poi il resto degli ingredienti.

**Frullare** per 30 secondi alla velocità 2. Utilizzare la spatola se necessario per riportare verso il centro la preparazione.

**Versare** in uno stampo da plum-cake imburrrato (o uno stampo in silicone) e far cuocere per 30 - 40 minuti.

*Si mangia caldo accompagnato da verdure e da una salsa al pomodoro oppure come antipasto accompagnato da un'insalata verde.*

## Impasto per le crepe

Preparazione: 10 min • Riposo: 1 ora

### Per 12 crepe circa

250 g di farina  
3 uova  
2 cucchiai di olio di semi  
500 ml di latte  
1 pizzico di sale

**Mettere** tutti gli ingredienti nel bicchiere del blender, cominciando dalle uova e terminando con la farina. Avviare l'apparecchio e aumentare progressivamente la velocità fino alla velocità 3 per circa 10 secondi. In seguito lasciar girare per 20 secondi alla velocità 4. Lasciare riposare l'impasto per 1 ora, le crepe saranno ancora più buone.

*Per ottenere delle crepe ancora più leggere, potete sostituire  $\frac{1}{4}$  di latte con birra o acqua, mentre se le volete più spesse, sostituire un po' di latte con della panna fresca.*

*Per farle salate, sostituire la farina di frumento con farina di grano saraceno.*

## Composta mele e pere

Preparazione: 5 min • Cottura: 15 min

### Per bambini da 10 mesi in su

1 mela golden  
1 pera  
½ bustina di zucchero vanigliato

**Sbucciare**, togliere i semi e tagliare la frutta a pezzi grossi. Porre la frutta in un pentolino con 3 cucchiaini di acqua, lo zucchero vanigliato e far cuocere per 15 minuti a fuoco lento. Lasciare intiepidire.

**Mettere** la frutta cotta nel bicchiere piccolo e frullare per 30 secondi alla velocità 3.

## Sale mediterraneo

6 foglie di alloro  
2 cucchiaini di pepe rosa  
2 cucchiaini di timo  
2 cucchiaini di pepe verde

*Un tocco estivo sui vostri pesci o carni bianche...*

## Miscuglio di 5 spezie

2 cucchiaini di grani di pepe nero  
3 anici stellati  
2 cucchiaini di semi di finocchio  
2 bastoncini di cannella  
6 chiodi di garofano

**In** una padella in inox con fondo spesso far tostare a fuoco medio i grani di pepe.

**Mescolare** per 1 o 2 minuti e poi mettere da parte. Ricominciare la stessa operazione separatamente per ogni spezia.

**Introdurre** le spezie tostate nel bicchiere piccolo, frullare a velocità 3 per circa 10 secondi fino ad ottenere una polvere molto sottile. Versare in un recipiente in vetro con chiusura ermetica. Si conservano per 1 mese.

