



KRUPS
PREP&COOK

www.krups.com

ISBN : 978-2-37247-049-0



8020001392



KOCHBUCH



P02 TO P03 / **5 MONATE**

Karottenpüree
Püree aus Kartoffeln
und grünen Bohnen
Apfel-Birnen-Brei
Kürbis-Zucchini-Püree

P16 TO P17 / **5 MOIS**

Purée de carottes
Purée de pommes de terre
et haricots verts
Compote de pommes-poires
Purée potimarron-courgette

P04 TO P05 / **6 MONATE**

Tomatencremesuppe mit Hähnchen
Fischpüree
Reisbrei mit Aprikose
Blumenkohl-Püree

P18 TO P19 / **6 MOIS**

Velouté de poulet-tomate
Mini brandade
Crème de riz à l'abricot
Purée de choux fleurs

P06 TO P08 / **8 MONATE**

Hackfleisch mit Kartoffelpüree
Grießbrei mit Früchten
Süßkartoffelpüree mit Rindfleisch
Erdbeer-Smoothie

P20 TO P22 / **8 MOIS**

Hachis Parmentier
Crème de semoule aux fruits
Purée de patates douces et veau
Smoothie aux fraises

P09 TO P12 / **10 MONATE**

Hähnchenbrust-Bällchen mit Gemüse
Lachs mit Grüne Bohnen-Püree
Gurkensuppe
Apfel-Süßkartoffel-Brei
Gedämpfter Bananenkuchen

P23 TO P26 / **10 MOIS**

Petits légumes et boulettes de blanc
de poulet
Rillettes de saumon, purée de
haricots verts
Soupe de concombre
Compotes de pommes-patates douces
Cake banane à la vapeur

P13 TO P15 / **12 MONATE**

Kalbsfrikassee-Klößchen
Gemüse-Risotto
Schokoladencreme

P27 TO P29 / **12 MOIS**

Boulettes de veau façon blanquette
Risotto aux légumes
Crème au chocolat



5 MONATE
5 MOIS



6 MONATE
6 MOIS



8 MONATE
8 MOIS



10 MONATE
10 MOIS



12 MONATE
12 MOIS



Karottenpüree

200 g KAROTTEN,
GESCHÄLT UND
IN ETWA 1 cm
GROSSE SCHEIBEN
GESCHNITTEN

- 0,7 l Wasser in den großen Behälter der Prep&Cook.
- Die Karotten mit dem Dampfgarprogramm **P1** 25 Minuten im Dampfgareinsatz kochen. Nach Programmende die Karotten in die Mini-Schüssel der Prep&Cook mit eingesetztem Messer geben.
- Die Mini-Schüssel mit dem Deckel verschließen.
- Den Deckel der Küchenmaschine verriegeln und etwa 1 Minute auf Stufe 12 mixen.
- Wenn nötig, etwas Wasser oder Säuglingsmilch zugeben, bis die richtige Konsistenz erreicht ist.



X 4



3 Min



25 Min



Püree aus Kartoffeln und grünen Bohnen

150 g KARTOFFELN
(GEWÜRFELT)
350 ml SÄUGLINGSMILCH
30 g GRÜNE BOHNEN, IN
STÜCKE GESCHNITTEN

- 0,7 l Wasser in den großen Behälter der Prep&Cook gießen.
- Die Kartoffeln und die grünen Bohnen 25 Minuten mit dem Dampfgarprogramm **P1** im Dampfgareinsatz kochen.
- Nach Programmende die große Schüssel entleeren und das Gemüse in die Mini-Schüssel der Prep&Cook mit eingesetztem Messer geben. Anschließend die restlichen Zutaten zugeben. Die Mini-Schüssel mit dem Deckel verschließen.
- Den Deckel der Küchenmaschine verriegeln und etwa 1 Minute auf Stufe 12 mixen.
- Wenn nötig, etwas Wasser oder Säuglingsmilch zugeben, bis die richtige Konsistenz erreicht ist.



X 4



5 Min



25 Min



Apfel-Birnen-Brei

2 GESCHÄLTE ÄPFEL
Mit ENTFERNTEM
KERNGEHÄUSE
1 GESCHÄLT UND
ENTKERNT BIRNE
170 ml WASSER
1/4 ZITRONENSAFT

- Die Äpfel und die Birne in Stücke schneiden.
- Den Rühreinsatz im großen Behälter der Prep&Cook anbringen und Äpfel, Birne, Zitronensaft und Wasser zugeben.
- 20 Minuten auf Stufe 3 bei 95 °C garen.
- Zum Ende der Garzeit die Zutaten in die Mini-Schüssel der Prep&Cook mit eingesetztem Messer geben. Die Mini-Schüssel mit dem Deckel verschließen.
- Den Deckel der Küchenmaschine verriegeln und 30 Sekunden auf Stufe 12 mixen.



X 4



5 Min



20 Min



Kürbis-Zucchini-Püree

1 KÜRBIS-SCHEIBE
(200 g)
150 g ZUCCHINI
(1 ZUCCHINI)
50 ml MinERALWASSER

- Den Kürbis in 1 cm große Würfel und die Zucchini in 2 cm große Würfel schneiden. Beides in den Dampfgareinsatz geben.
- 0,5 l Wasser in den großen Behälter geben und den Deckel verriegeln.
- Für 20 Minuten das Dampfgarprogramm **P1** einschalten. Nach Ende der Garzeit gründlich abtropfen lassen und anschließend den großen Behälter leeren.
- Die gekochten Zutaten in die Mini-Schüssel der Prep&Cook mit eingesetztem Messer geben und 50 ml Wasser zugeben. Die Mini-Schüssel mit dem Deckel verschließen.
- Den Deckel der Küchenmaschine verriegeln und 30 Sekunden auf Stufe 12 mixen.



X 4



5 Min



20 Min





Tomatencremesuppe mit Hähnchen

1 GESCHÄLTE UND
ENTKERNTE TOMATE 100 g
HÄHNCHENBRUST
100 g KARTOFFELN
600 ml WASSER ODER
HÜHNERBRÜHE
1 TL OLIVENÖL (ODER ÖL
FÜR BABYS VON 3 BIS 36
MONATEN)

- Die Kartoffeln schälen und in (etwa 2 cm große) Würfel schneiden.
- Das Hähnchen in Stücke (etwa 2 cm große Würfel) schneiden und alle Zutaten in den großen Behälter der Prep&Cook geben.
- 600 ml Wasser oder Brühe zugeben.
- Als Temperatur 100 °C und als Dauer 20 Minuten von Hand einstellen. Nach Programmende gründlich abtropfen lassen. Die Flüssigkeit auffangen und zur Seite stellen.
- Alle Zutaten in die Mini-Schüssel der Prep&Cook mit eingesetztem Messer geben und Mini-Schüssel mit dem Deckel verschließen.
- Den Deckel der Küchenmaschine verriegeln und 1 Minute auf Stufe 12 mixen.
- Je nach Bedarf etwas Kochflüssigkeit zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.



X 4



8 Min



20 Min



50 ML SÄUGLINGSMILCH
100 G SEELACHS- ODER
KABELJAUFILET
1 EL OLIVENÖL (ODER ÖL
FÜR BABYS VON 3 BIS 36
MONATEN)
180 G KARTOFFELN



X 4



5 Min



22 Min



Fischpüree

- Die Kartoffeln schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. 0,7 l Wasser in den großen Behälter der Prep&Cook gießen und anschließend Kartoffeln zugeben.
- Den Fisch in Stücke schneiden und in den Dampfgareinsatz legen. Den Einsatz in den großen Behälter der Prep&Cook einsetzen.
- Für 20 Minuten das Dampfgarprogramm **P1** einschalten.
- Nach Ende der Garzeit den Dampfgareinsatz herausnehmen und die Kartoffeln weitere 2 Minuten kochen. Nach Programmende die Kartoffeln abgießen und anschließend den großen Behälter leeren.
- Die Kartoffeln, den Fisch, die Milch und das Olivenöl in die Mini-Schüssel mit eingesetztem Messer geben. Die Mini-Schüssel mit dem Deckel verschließen.
- Den Deckel der Küchenmaschine verriegeln und 45 Sekunden auf Stufe 12 mixen.

340 ML LAUWARMES
WASSER
7 BIS 8 LÖFFEL
SÄUGLINGSMILCH
(JE NACH MILCHART.
SOLL ETWA 340 ML
ERGEBEN)
30 G REISBREI IN
PULVERFORM
4 REIFE UND
ENTKERNTE
APRIKOSEN
1 TL PUDERZUCKER
(FAKULTATIV)



X 4



5 Min



Reisbrei mit Aprikose

- Mit dem lauwarmen Wasser und dem Milchpulver die Säuglingsmilch zubereiten.
- Die Zutaten aus Schritt 1 und die anderen Zutaten in die Mini-Schüssel der Prep&Cook mit eingesetztem Messer geben. Die Mini-Schüssel mit dem Deckel verschließen.
- Den Deckel der Küchenmaschine verriegeln und 1 Minute auf Stufe 12 mixen.

350 G BLUMENKOHL
50 ML WASSER
1 EL ÖL FÜR BABYS
VON 3 BIS 36 MONATEN
(ODER OLIVENÖL)



X 4



3 Min



20 Min



Blumenkohlpüree

- Den Blumenkohl in 2 bis 3 cm große Würfel schneiden.
- Den Blumenkohl in den Dampfgareinsatz geben. 0,7 l Wasser in den großen Behälter der Prep&Cook gießen.
- Den Deckel der Küchenmaschine verriegeln und für 20 Minuten das Dampfgarprogramm **P1** einschalten. Gut abtropfen lassen und anschließend den großen Behälter leeren.
- Alle Zutaten in die Mini-Schüssel der Prep&Cook mit eingesetztem Messer geben. Die Mini-Schüssel mit dem Deckel verschließen.
- Den Deckel der Küchenmaschine verriegeln und 1 Minute auf Stufe 12 mixen.



Hackfleisch mit Kartoffelpüree

200 G KARTOFFELN
100 ML SÄUGLINGSMILCH
1/2 ZWIEBEL (CA. 100 G)
200 G RUMPSTEAK
1 TL OLIVENÖL
1 BIS 2 PRISEN GEHACKTE
PETERSILIE



X 4



8 Min



24 Min

- 1 Das Rumpsteak in 2 cm große Würfel schneiden und in die Mini-Schüssel der Prep&Cook mit eingesetztem Messer geben. Die Mini-Schüssel mit dem Deckel verschließen.
- 2 Den Deckel der Küchenmaschine verriegeln und 30 Sekunden auf Stufe 12 mixen.
- 3 Die Zwiebel schälen, in Stücke schneiden und in die Mini-Schüssel der Prep&Cook mit eingesetztem Messer geben. Die Mini-Schüssel mit dem Deckel verschließen.
- 4 Den Deckel der Küchenmaschine verriegeln und die Zwiebel 30 Sekunden auf Stufe 12 hacken.
- 5 Die Mini-Schüssel herausnehmen und den Rührreinsatz in den großen Behälter der Prep&Cook einsetzen. Anschließend Öl in den Behälter geben und das Rindfleisch und die gehackte Zwiebel zugeben.
- 6 Den Deckel der Küchenmaschine verriegeln und 4 Minuten bei 100 °C garen. Anschließend zur Seite stellen.
- 7 Den großen Behälter auswaschen. Die Kartoffeln schälen, in etwa 1 bis 2 cm große Würfel schneiden und in den großen Behälter der Prep&Cook geben. 600 ml dazugießen. Den Deckel der Küchenmaschine verriegeln und 20 Minuten bei 100 °C garen.
- 8 Das Rindfleisch und die gegarte Zwiebel in die Mini-Schüssel der Prep&Cook mit eingesetztem Messer geben. Die Mini-Schüssel mit dem Deckel verschließen.
- 9 Den Deckel der Küchenmaschine verriegeln und etwa 1 Minute auf Stufe 11 mixen. In die Gläschen füllen.
- 10 Mini-Schüssel auswaschen und abtrocknen. Die Kartoffeln und die Milch mit einer Prise Salz in die Mini-Schüssel der Prep&Cook mit eingesetztem Messer geben. Die Mini-Schüssel mit dem Deckel verschließen.
- 11 Den Deckel der Küchenmaschine verriegeln und 1 Minute auf Stufe 12 mixen. Das Püree zum gehackten Rindfleisch geben.

2 EL GRIEB (CA. 20 G)
1 EL ZUCKER (FAKULTATIV)
210 ML WASSER
7 EL MILCHPULVER FÜR BABYS AB
8 MONATEN
1 BIS 2 PRISEN VANILLEZUCKER
1 BANANE
90 ML ORANGENSAFT
4 BIS 5 LÖFFELBISKUITS ZUM
VERZIEREN



X 4



6 Min



10 Min

Grießbrei mit Früchten

- 1 0,7 l Wasser in den großen Behälter der Prep&Cook gießen.
- 2 Die Mini-Schüssel der Prep&Cook mit eingesetztem Messer einsetzen und 210 ml Wasser und den Zucker in die Mini-Schüssel geben. Die Mini-Schüssel mit dem Deckel verschließen.
- 3 Den Deckel der Küchenmaschine verriegeln und 10 Minuten auf Stufe 2 bei 100 °C garen.
- 4 Nach 4 Minuten den Grieß zugeben und den Garvorgang fortsetzen.
- 5 Die Mini-Schüssel herausnehmen und etwa 10 Minuten abkühlen lassen. Das Wasser aus dem großen Behälter abgießen.
- 6 Alle übrigen Zutaten in die Mini-Schüssel der Prep&Cook mit eingesetztem Messer geben. Die Mini-Schüssel mit dem Deckel verschließen.
- 7 Den Deckel der Küchenmaschine verriegeln und 30 Sekunden auf Stufe 12 mixen.
- 8 Den Brei in die Gläschen geben und mit den Löffelbiskuits servieren.



Süßkartoffelpüree mit Rindfleisch

200 G SÜßKARTOFFELN
70 ML WASSER
60 G KALBFLEISCH
1/3 ZWIEBEL
1 EL ÖL FÜR BABYS VON
3 BIS 36 MONATEN

- 1 Die Süßkartoffeln schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. 0,7 l Wasser in den großen Behälter der Prep&Cook gießen und die Süßkartoffeln zugeben.
- 2 Das Rindfleisch in Stücke schneiden. Zwiebel klein hacken. Rindfleisch und Zwiebel in den Dampfgareinsatz geben. Den Einsatz in den großen Behälter einsetzen.
- 3 Den Deckel der Küchenmaschine verriegeln und für 20 Minuten das Dampfgarprogramm **P1** einschalten.
- 4 Den Dampfgareinsatz aus der Küchenmaschine herausnehmen und anschließend - wenn nötig - Garvorgang manuell 2 weitere Minuten fortsetzen, um die Süßkartoffeln fertig zu garen. Die Süßkartoffeln abtropfen lassen.
- 5 Alle Zutaten in die Mini-Schüssel der Prep&Cook mit eingesetztem Messer geben und die Mini-Schüssel mit dem Deckel verschließen.
- 6 Den Deckel der Küchenmaschine verriegeln und 35 Sekunden auf Stufe 12 mixen.

ANDBETRIEB



X 4



8 Min



20 Min



Erdbeer-Smoothie

4-5 GROSSES FRAISES
2 POTS DE PETIT SUISSE
70 ML D'EAU OU DE LAIT
1 CAC DE SUCRE (POUR
LES BÉBÉS À PARTIR
DE 1 AN, VOUS POUVEZ
REEMPLACER LE SUCRE
PAR DU MIEL)

- 1 Alle Zutaten in die Mini-Schüssel der Prep&Cook mit eingesetztem Messer geben. Die Mini-Schüssel mit dem Deckel verschließen.
- 2 Den Deckel der Küchenmaschine verriegeln und 45 Sekunden auf Stufe 12 mixen.

ANDBETRIEB



X 4



3 Min



FÜR DIE BÄLLCHEN

100 G
HÄHNCHENBRUST
1 BECHER QUARK
1 TL GEHACKTE
PETERSILIE
1 PRISE SALZ
1 PRISE SÜßE
PAPRIKA
20 G ZWIEBEL

ANDBETRIEB



X 4



20 Min

FÜR DIE SUPPE

500 ML WASSER
(ODER 250 ML
WASSER + 250 ML
GEFLÜGELBRÜHE)
1/6 ZUCCHINI (40
G), IN WÜRFEL
GESCHNITTEN
1/2 KAROTTE
(40 G), IN WÜRFEL
GESCHNITTEN
40 G ERBSEN
30 G MAIS (CA. 2 EL)



10 Min



Hähnchenbrust-Bällchen mit Gemüse

- 1 Die Hähnchenbrust in Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und vierteln.
- 2 Die Zwiebel in die Mini-Schüssel der Prep&Cook mit eingesetztem Messer geben. Die Mini-Schüssel mit dem Deckel verschließen.
- 3 Den Deckel der Küchenmaschine verriegeln und die Zwiebel 20 Sekunden auf Stufe 10 hacken.
- 4 Die Hähnchenbrust, den Quark, Salz und süße Paprika in die Mini-Schüssel zugeben und Mini-Schüssel mit dem Deckel verschließen.
- 5 Den Deckel der Küchenmaschine verriegeln und 30 Sekunden auf Stufe 12 mixen. Anschließend die gehackte Petersilie zugeben.
- 6 Die Bällchen formen und den Boden des Dampfgareinsatzes mit Backpapier auslegen. Die Bällchen in den Dampfgareinsatz legen.
- 7 Alle Zutaten für die Suppe in die Mini-Schüssel der Prep&Cook geben.
- 8 Den Dampfgareinsatz in den großen Behälter der Prep&Cook einsetzen und den Deckel der Küchenmaschine verriegeln.
- 9 Für 20 Minuten das Dampfgarprogramm **P1** einschalten.



Lachs mit Grüne Bohnen-Püree

160 G GRÜNE BOHNEN
70 ML WASSER
80 BIS 90 G LACHSFILET, IN 3 ODER 4
STÜCKE GESCHNITTEN
1/3 GESCHÄLTE KAROTTE
SALZ



X 4

5 Min



25 Min



- 1 Die Karotte und die Bohnen in kleine Würfel schneiden.
- 2 Den Boden des Dampfgareinsatzes mit Backpapier auslegen und die Lachsfiletstücke in den Dampfgareinsatz legen.
- 3 0,6 l Wasser, die Karotte und die grünen Bohnen in den großen Behälter der Prep&Cook geben.
- 4 Den Deckel der Küchenmaschine verriegeln und für 25 Minuten das Dampfgarprogramm **P1** einschalten. Das Gemüse gut abtropfen lassen. Den großen Behälter leeren.
- 5 Den Lachs in die Mini-Schüssel der Prep&Cook mit eingesetztem Messer geben. Die Mini-Schüssel mit dem Deckel verschließen.
- 6 Den Deckel der Küchenmaschine verriegeln und 1 Minute auf Stufe 9 mixen. Anschließend zur Seite stellen.
- 7 Die Mini-Schüssel waschen und abtrocknen. Die grünen Bohnen, die Karotte und 70 ml Wasser in die Mini-Schüssel mit eingesetztem Messer geben. Die Mini-Schüssel mit dem Deckel verschließen.
- 8 Den Deckel der Küchenmaschine verriegeln und 1 Minute auf Stufe 11 mixen.
- 9 Das Püree aus grünen Bohnen und Karotte sowie das Lachs-Rillettes in die Gläschen füllen.

Gurkensuppe

1/2 GURKE
(CA. 230 G), GESCHÄLT UND
GEWASCHEN, OHNE KERNE
1/3 STANGE SELLERIE (CA.
20 BIS 30 G), GESCHÄLT
UND GEWASCHEN
1 BECHER NATURJOGHURT
(CA. 125 G)
2 BIS 3 FRISCHE
MINZBLÄTTER
1/2 EL GEHACKTER
SCHNITTlauch
SCHALE VON 1/3 ZITRONE
(UNBEHANDELT)
1 TL OLIVENÖL



X 4



8 Min



- 1 Alle Zutaten in die Mini-Schüssel der Prep&Cook mit eingesetztem Messer geben. Die Mini-Schüssel mit dem Deckel verschließen.
- 2 Den Deckel der Küchenmaschine verriegeln und 30 Sekunden auf Stufe 12 mixen.

Apfel-Süßkartoffel-Brei

250 G GESCHÄLTE
APFEL
100 ML WASSER
150 G GESCHÄLTE
SÜßKARTOFFELN
2 TL PUDERZUCKER
ODER 1 EL HONIG
(FAKULTATIV)
2 PRISEN
VANILLEZUCKER ODER
EINIGE TROPFEN
VANILLEEXTRAKT
3 BUTTERKEKSE



X 4



3 Min



20 Min

- 1 Apfel, Süßkartoffeln und 0,3 l Wasser in den großen Behälter der Prep&Cook geben.
- 2 Den Deckel der Küchenmaschine verriegeln und etwa 25 Minuten bei 100 °C garen. Gründlich abtropfen lassen und anschließend den großen Behälter leeren.
- 3 Alle Zutaten - mit Ausnahme der Butterkekse - in die Mini-Schüssel der Prep&Cook mit eingesetztem Messer geben. Die Mini-Schüssel mit dem Deckel verschließen.
- 4 Den Deckel der Küchenmaschine verriegeln und 1 Minute auf Stufe 12 mixen.
- 5 Inhalt in die Gläschen füllen. Die Mini-Schüssel gründlich waschen und abtrocknen.
- 6 Die Butterkekse in die Mini-Schüssel mit eingesetztem Messer geben. Die Mini-Schüssel mit dem Deckel verschließen.
- 7 Die Küchenmaschine verriegeln und die Butterkekse etwa 10 Sekunden auf Stufe 13 oder im Intervallbetrieb (Pulse) zerkleinern.



Gedämpfter Bananenkuchen

80 G MEHLTYP 45 (ODER TYP 55)
3/4 TL BACKPULVER
1 EL SONNENBLUMENÖL
70 ML MILCH
1 EL PUDERZUCKER
1 EI
1/2 REIFE BANANE
1 BOGEN BACKPAPIER
4 BIS 5 EINZELNE BACKFORMEN (ODER
GLÄSCHEN MIT 5 BIS 6 CM DURCHMESSER)
1 BOGEN BACKPAPIER MIT 12 BIS 15 CM
DURCHMESSER

- 1 Das Mehl und das Backpulver vermengen.
- 2 Die Bananenstücke, die Milch, den Zucker und das Ei in die Mini-Schüssel der Prep&Cook mit eingesetztem Messer geben. Die Mini-Schüssel mit dem Deckel verschließen.
- 3 Den Deckel der Küchenmaschine verriegeln und 30 bis 40 Sekunden auf Stufe 10 mixen.
- 4 Das Mehl und das Backpulver zugeben, auf Stufe 13 oder im Intervallbetrieb (Pulse) mixen, bis ein homogener Teig entsteht.
- 5 Den Teig in die Backformen oder Gläserchen füllen.
- 6 Einen Bogen Backpapier in den Dampfgareinsatz legen. Die Backformen oder Gläserchen in den Dampfgareinsatz stellen.
- 7 0,7 l Wasser in den großen Behälter der Prep&Cook gießen. Den Dampfgareinsatz einsetzen.
- 8 Den Deckel der Küchenmaschine verriegeln und für 15 Minuten das Dampfgarprogramm **P1** einschalten.

KLÖSSCHEN
120 G KALBFLEISCH
60 G ZWIEBELN
1 PRISE SALZ
1 EIGELB

BEILAGE UND SOÛE
60 G GESCHÄLTE
KAROTTE
30 G
STANGENSELLERIE
20 G GESCHÄLTE
ZWIEBELN

4 SCHÖNE
GESCHÄLTE UND
GEWASCHENE
CHAMPIGNONS
20 G GESCHÄLTE
KARTOFFELN
1 BIS 2 EL SAHNE
200 ML WASSER
1/2 EL GEHACKTE
PETERSILIE

Kalbsfriskassee-Klößchen

- 1 Karotte, Zwiebel und Kartoffel in etwa 1 bis 1,5 cm große Würfel schneiden.
- 2 Die Champignons vierteln.
- 3 Alle Zutaten für die Klößchen in die Mini-Schüssel der Prep&Cook mit eingesetztem Messer geben. Die Mini-Schüssel mit dem Deckel verschließen.
- 4 Den Deckel der Küchenmaschine verriegeln und 40 Sekunden auf Stufe 12 mixen.
- 5 Klößchen formen und in den Dampfgareinsatz legen. Anschließend zur Seite stellen.
- 6 Alle Zutaten für die Beilage und die Soße - mit Ausnahme der Sahne - in den großen Behälter der Prep&Cook geben.
- 7 Den Deckel der Küchenmaschine verriegeln und für 20 Minuten das Dampfgarprogramm **P1** einschalten. Nach 8 Minuten Garzeit den Dampfgareinsatz in den großen Behälter der Prep&Cook einsetzen. Fertig garen.
- 8 Nach Ende der Garzeit den Dampfgareinsatz herausnehmen und die Sahne in die Soße geben. Verrühren und mit etwas Salz abschmecken.
- 9 Die Klößchen und die gehackte Petersilie dazugeben und servieren.



15 Min

20 Min

10 Min



Gemüse-Risotto

1/2 ZWIEBEL (CA. 50 G)
100 G RISOTTO-REIS
1 EL OLIVENÖL
2 EL GERIEBENER PARMESAN
1 EL BUTTER
30 G TIEFGEKÜHLTE ERBSEN
40 G KOCHSCHINKEN (IN KLEINE WÜRFEL
GESCHNITTEN)
250 ML GEFLÜGELBRÜHE



X 4



8 Min



21 Min



- 1 Die Zwiebel schälen und vierteln. Die Zwiebel in die Mini-Schüssel der Prep&Cook mit eingesetztem Messer geben. Die Mini-Schüssel mit dem Deckel verschließen.
- 2 Den Deckel der Küchenmaschine verriegeln und 25 Sekunden auf Stufe 11 hacken. Die Mini-Schüssel herausnehmen.
- 3 Den Rühreinsatz in den großen Behälter der Prep&Cook einsetzen und anschließend das Öl und die gehackte Zwiebel zugeben. Den Deckel der Küchenmaschine verriegeln und die Zwiebel 6
- 4 Nach Programmende die Geflügelbrühe zugeben und für 15 Minuten das Garprogramm **P3** bei 95 °C einschalten. 3 Minuten vor Ende der Garzeit die Erbsen und den Schinken zugeben.
- 5 Den Parmesan zugeben und untermengen. Servieren.

Minuten auf Stufe 2 bei 100 °C garen. Nach 2 Minuten den Reis zugeben.

500 ML MILCH
1 EI
1 EL ZUCKER
3 EL MAISSTÄRKE (ODER
KARTOFFELSTÄRKE)
1 EL KAKAOPULVER
30 G BITTERSCHOKOLADE



X 4



3 Min



20 Min



Schokoladencreme

- 1 Alle Zutaten in die Mini-Schüssel der Prep&Cook geben.
- 2 0,9 l Wasser in den großen Behälter der Prep&Cook gießen. Die Mini-Schüssel in den großen Behälter einsetzen. Die Mini-Schüssel mit dem Deckel verschließen.
- 3 Den Deckel der Küchenmaschine verschließen und 20 Minuten auf Stufe 3 bei 100 °C garen.
- 4 Nach Ende des Garvorgangs die Creme in die Gläschen füllen. Vor dem Servieren gut abkühlen lassen.



Purée de carottes

200 G DE CAROTTES
ÉPLUCHÉES ET
COUPÉES EN
RONDELLES DE 1 CM
ENVIRON

- 1 Verser 0,7 L d'eau dans le grand bol du Prep&Cook.
- 2 Cuire les carottes avec le panier vapeur en utilisant le programme **P1** Steam du robot pendant 25 min. À la fin du programme, mettre les carottes dans le mini bol du Prep&Cook muni de son couteau. Fermer le mini bol avec le couvercle.
- 4 Verrouiller le couvercle du robot et mixer en vitesse 12, pendant 1 min environ.
- 5 Rectifier, si besoin, la texture en ajoutant un peu d'eau ou du lait pour bébé.



X 4



3 min



25 min



Purée de pommes de terre et haricots verts

150 G DE POMMES DE
TERRE (À COUPER EN DÉS)
350 ML DE LAIT POUR
BÉBÉ
30 G DE HARICOTS VERTS
COUPÉS EN MORCEAUX

- 1 Verser 0,7 L d'eau dans le grand bol du Prep&Cook.
- 2 Cuire les pommes de terre et les haricots verts avec le panier vapeur en utilisant le programme **P1** Steam pendant 25 min.
- 3 À la fin du programme, vider le grand bol et mettre les légumes dans le mini bol du Prep&Cook muni de son couteau puis ajouter le reste des ingrédients. Fermer le mini bol avec le couvercle.
- 4 Verrouiller le couvercle du robot et mixer en vitesse 12 pendant environ 1 min.
- 5 Rectifier, si besoin, la texture en ajoutant un peu d'eau ou du lait pour bébé.



X 4



5 min



25 min



Compote de pommes-poires

2 POMMES ÉPLUCHÉES
ET ÉPÉPINÉES
1 POIRE ÉPLUCHÉE ET
ÉPÉPINÉE
170 ML D'EAU
1/4 JUS DE CITRON

- 1 Couper en morceaux les pommes et la poire.
- 2 Dans le grand bol du Prep&Cook, positionner le mélangeur, ajouter les pommes, la poire, le jus de citron et l'eau.
- 3 Cuire en vitesse 3 à 95°C pendant 20 min.
- 4 À la fin de la cuisson, ajouter les ingrédients dans le mini bol du Prep&Cook muni de son couteau. Fermer le mini bol avec le couvercle.
- 5 Verrouiller le couvercle du robot et mixer en vitesse 12, pendant 30 sec.



X 4



5 min



20 min



Purée potimarron-courgette

1 TRANCHE DE
POTIMARRON (200 G)
150 G DE COURGETTES
(1 COURGETTE)
50 ML D'EAU MINÉRALE

- 1 Couper le potimarron en cubes de 1 cm et les courgettes en cubes de 2 cm et les ajouter dans le panier vapeur.
- 2 Ajouter 0,5 L d'eau dans le fond du bol du robot puis verrouiller le couvercle avec le bouchon.
- 3 Lancer le programme **P1** Steam pendant 20 min. À la fin de la cuisson, bien égoutter puis vider le grand bol.
- 4 Mettre les ingrédients cuits dans le mini bol du Prep&Cook muni de son couteau puis ajouter 50 ml d'eau. Fermer le mini bol avec le couvercle.
- 5 Verrouiller le couvercle du robot et mixer en vitesse 12, pendant 30 sec.



X 4



5 min



20 min





Velouté de poulet-tomate

1 TOMATE ÉPLUCHÉE ET ÉPÉPINÉE
100 G DE BLANCS DE POULET
100 G DE POMMES DE TERRE
600 ML D'EAU OU BOUILLON
DE POULET
1 CAC D'HUILE D'OLIVE
(OU L'HUILE POUR BÉBÉ 3-36 MOIS)



X 4



8 min



20 min



- 1 Éplucher les pommes de terre puis les couper en dés (2 cm environ).
- 2 Couper le poulet en morceaux (cubes de 2 cm environ), mettre tous les ingrédients dans le grand bol du Prep&Cook.
- 3 Ajouter 600 ml d'eau ou de bouillon.
- 4 Sélectionner manuellement la température de 100°C et la durée de 20 min. À la fin du programme, bien égoutter et réserver le liquide.
- 5 Mettre tous les ingrédients dans le mini bol de Prep&Cook muni de son couteau puis fermer avec le couvercle.
- 6 Verrouiller le couvercle du robot et mixer en vitesse 12 pendant 1 min.
- 7 Ajouter un peu de liquide de cuisson en fonction de la consistance désirée.

50 ML DE LAIT POUR BÉBÉ
100 G DE FILET DE COLIN OU
FILET DE CABILLAUD
1 CÀS D'HUILE D'OLIVE (OU
L'HUILE POUR BÉBÉ 3-36 MOIS)
180 G DE POMMES DE TERRE



X 4



5 min



22 min



Mini brandade

- 1 Éplucher les pommes de terre et les couper en morceaux (cubes de 2 cm). Verser 0,7 L d'eau dans le grand bol du Prep&Cook puis ajouter les pommes de terre.
- 2 Couper le poisson en morceaux et le mettre dans le panier vapeur. Mettre le panier dans le grand bol du Prep&Cook.
- 3 Lancer le programme **P1** Steam pour 20 min.
- 4 À la fin de la cuisson, retirer le panier vapeur et continuer la cuisson des pommes de terre pendant 2 min supplémentaires. À la fin du programme, égoutter les pommes de terre puis vider le grand bol.
- 5 Mettre les pommes de terre, le poisson, le lait et l'huile d'olive dans le mini bol muni de son couteau. Fermer le mini bol avec le couvercle.
- 6 Verrouiller le couvercle du robot et mixer en vitesse 12 pendant 45 sec.

340 ML D'EAU TIÈDE
7 À 8 CUILLÈRES À LAIT
POUR BÉBÉ (SELON TYPE
DE LAIT. POUR OBTENIR
340 ML ENVIRON)
30 G DE CRÈME DE RIZ EN
POUDRE
4 ABRICOTS MURS
DÉNOYAUTÉS
1 CAC DE SUCRE EN
POUDRE (FACULTATIF)



X 4



5 min



Crème de riz à l'abricot

- 1 Préparer le lait pour bébé avec de l'eau tiède et de la poudre de lait.
- 2 Mettre les ingrédients de la 1ère étape ainsi que les autres ingrédients dans le mini bol du Prep&Cook muni de son couteau. Fermer le mini bol avec le couvercle.
- 3 Verrouiller le couvercle du robot et mixer à vitesse 12, pendant 1 min.



X 4



3 min



20 min



Purée de choux fleurs

350 G DE CHOUX
FLEURS
50 ML D'EAU
1 CÀS D'HUILE POUR
BÉBÉ 3-36 MOIS (OU
HUILE D'OLIVE)

- 1 Couper le chou fleur en morceaux (cubes de 2-3 cm).
- 2 Dans le panier vapeur, mettre le chou fleur. Verser 0,7 L d'eau au fond du grand bol du Prep&Cook.
- 3 Verrouiller le couvercle du robot et lancer le programme **P1** Steam pendant 20 min. Bien égoutter puis vider le grand bol.
- 4 Mettre tous les ingrédients dans le mini bol du Prep&Cook muni de son couteau. Fermer le mini bol avec le couvercle.
- 5 Verrouiller le couvercle du robot et mixer en vitesse 12 pendant 1 min.



Hachis parmentier

200 G DE POMMES DE TERRE
100 ML DE LAIT POUR BÉBÉ
1/2 OIGNON (100 G ENVIRON)
200 G DE BŒUF RUMSTECK
1 CAC D'HUILE D'OLIVE
1 À 2 PINCÉES DE
PERSIL HACHÉ



X 4



8 min



24 min

- Couper le rumsteck en morceaux (cubes de 2 cm) et l'ajouter dans le mini bol du Prep&Cook muni de son couteau. Fermer le mini bol avec le couvercle.
- Verrouiller le couvercle du robot et mixer en vitesse 12, pendant 30 sec.
- Éplucher et couper l'oignon en morceaux puis l'ajouter dans le mini bol du Prep&Cook muni de son couteau. Fermer le mini bol avec le couvercle.
- Verrouiller le couvercle du robot et hacher en vitesse 12, pendant 30 sec.
- Retirer le mini bol et positionner le mélangeur dans le grand bol du Prep&Cook puis verser l'huile, ajouter le bœuf et l'oignon haché.
- Verrouiller le couvercle du robot et lancer la cuisson à 100°C pendant 4 min. Réserver.
- Laver le grand bol. Éplucher et couper les pommes de terre en dés de 1 à 2 cm environ, puis la mettre dans le grand bol du Prep&Cook. Verser 600 ml d'eau. Verrouiller le couvercle du robot et lancer une cuisson à 100°C pendant 20 min.
- Ajouter la viande de bœuf et l'oignon cuit dans le mini bol du Prep&Cook muni de son couteau. Fermer le mini bol avec le couvercle.
- Verrouiller le couvercle du robot et mixer en vitesse 11 pendant 1 min environ. Verser dans les petits pots.
- Laver et essuyer le mini bol. Mettre les pommes de terre, le lait et une pincée de sel dans le mini bol du Prep&Cook muni de son couteau. Fermer le mini bol avec le couvercle.
- Verrouiller le couvercle du robot et mixer en vitesse 12, pendant 1 min. Verser sur le bœuf haché

2 CÀS DE SEMOULE (20 G ENVIRON)
1 CÀS DE SUCRE (FACULTATIF)
210 ML DE L'EAU
7 CÀS DE LAIT EN POUDRE POUR
BÉBÉ 8 MOIS
1 À 2 PINCÉES DE SUCRE VANILLÉ
1 BANANE
90 ML DE JUS D'ORANGE
4-5 BOUDOIRS POUR LE DÉCOR



X 4



6 min



10 min

Crème de semoule aux fruits

- Verser 0,7 L d'eau dans le grand bol du Prep&Cook.
- Placer le mini bol du Prep&Cook muni du couteau puis verser 210 ml d'eau et le sucre dans le mini bol. Fermer le mini bol avec le couvercle.
- Verrouiller le couvercle du robot et chauffer en vitesse 2, à 100°C, pendant 10 min.
- Au bout de 4 min, ajouter la semoule et continuer la cuisson.
- Sortir le mini bol et laisser refroidir pendant 10 min environ. Enlever l'eau dans le grand bol.
- Ajouter tous les autres ingrédients dans le mini bol du Prep&Cook muni de son couteau. Fermer le mini bol avec le couvercle.
- Verrouiller le couvercle du robot et mixer vitesse 12, pendant 30 secondes.
- Verser dans les petits pots puis servir avec les boudoirs.



Purée de patates douces et veau

200 G DE PATATES DOUCES
70 ML D'EAU
60 G DE VEAU
1/3 OIGNON
1 CAC D'HUILE POUR BÉBÉ 3-36 MOIS

- 1 Éplucher les patates douces et les couper en cubes de 2 cm. Verser 0,7 L d'eau dans le grand bol du Prep&Cook et les mettre les patates douces.
- 2 Couper le veau en morceaux. Émincer l'oignon. Mettre les deux dans le panier vapeur. Puis mettre le panier dans le grand bol.
- 3 Verrouiller le couvercle du robot et lancer le programme **P1** Steam pour 20 min.
- 4 Sortir le panier vapeur du robot puis ajouter manuellement 2 min supplémentaires pour la cuisson des patates douces si cela est nécessaire. Ensuite, égoutter les patates douces.
- 5 Mettre ensuite tous les ingrédients dans le mini bol du Prep&Cook muni de son couteau, fermer le mini bol avec le couvercle.
- 6 Verrouiller le couvercle du robot et mixer à vitesse 12, pendant 35 sec.

MODE MANUEL
...



X 4



8 min



20 min



Smoothie aux fraises

4-5 GROSSES FRAISES
2 POTS DE PETIT SUISSE
70 ML D'EAU OU DE LAIT
1 CAC DE SUCRE (POUR LES BÉBÉS À PARTIR DE 1 AN, VOUS POUVEZ REMPLACER LE SUCRE PAR DU MIEL)

- 1 Mettre tous les ingrédients dans le mini bol du Prep&Cook muni de son couteau. Fermer le mini bol avec le couvercle.
- 2 Verrouiller le couvercle du robot et mixer en vitesse 12, pendant 45 sec.

MODE MANUEL
...



X 4



3 min



POUR LES BOULETTES :
100 G DE BLANC DE POULET
1 POT DE PETIT SUISSE
1 CAC DE PERSIL HACHÉ
1 PINCÉE DE SEL
1 PINCÉE DE PAPRIKA DOUX
20 G D'OIGNON

POUR LA SOUPE :
500 ML D'EAU (OU 250 ML D'EAU + 250 ML DE BOUILLON DE VOLAILLE)
1/6 COURGETTE (40 G) COUPÉE EN DÉS
1/2 CAROTTE (40 G) A COUPÉE EN DÉS
40 G DE PETITS POIS
30 G DE MAIS (2 CÀS ENVIRON)

MODE MANUEL
...



X 4



20 min



10 min



Petits légumes et boulettes de blanc de poulet

- 1 Couper le poulet en morceaux. Éplucher et couper l'oignon en quartiers.
- 2 Dans le mini bol du Prep&Cook muni de son couteau, mettre l'oignon. Fermer le mini bol avec le couvercle.
- 3 Verrouiller le couvercle du robot et hacher l'oignon en vitesse 10, pendant 20 secondes.
- 4 Ajouter le poulet, le petit suisse, le sel, le paprika doux dans le mini bol puis fermer le mini bol avec le couvercle.
- 5 Verrouiller le couvercle du robot et mixer en vitesse 12 pendant 30

secondes. Ajouter ensuite le persil haché.

- 6 Façonner les boulettes et les mettre dans le panier vapeur avec du papier cuisson au fond du panier.
- 7 Dans le grand bol du Prep&Cook, mettre tous les ingrédients pour la soupe.
- 8 Placer le panier vapeur dans le grand bol du Prep&Cook puis verrouiller le couvercle du robot.
- 9 Lancer le programme **P1** Steam, pendant 20 min.



Rillettes de saumon, purée de haricots verts

160 G DE HARICOTS VERTS
70 ML D'EAU
80-90 G DE PAVÉ DE SAUMON
COUPÉ EN 3 OU 4 MORCEAUX
1/3 CAROTTE ÉPLUCHÉE
SEL



X 4

5 min



25 min



- 1 Couper la carotte et les haricots en petits cubes.
- 2 Mettre les morceaux de saumon dans le panier vapeur avec du papier cuisson au fond du panier.
- 3 Dans le grand bol du Prep&Cook, ajouter 0,6 L d'eau, la carotte et les haricots verts.
- 4 Verrouiller le couvercle du robot et lancer le programme **P1** Steam pendant 25 min. Bien égoutter les légumes. Vider le grand bol.
- 5 Dans le mini bol du Prep&Cook muni de son couteau, mettre le saumon. Fermer le mini bol avec le couvercle.
- 6 Verrouiller le couvercle du robot et mixer en vitesse 9 pendant 1 min. Réserver.
- 7 Laver et essuyer le mini bol. Mettre

les haricots verts et la carotte, les 70 ml d'eau dans le mini bol muni de son couteau. Fermer le mini bol avec le couvercle.

- 8 Verrouiller le couvercle du robot et mixer en vitesse 11 pendant 1 min.
- 9 Verser la purée de haricots verts et carottes ainsi que la rillettes de saumon dans les petits pots.

Soupe de concombre

1/2 CONCOMBRE (230 G ENVIRON) ÉPLUCHÉ ET LAVÉ, SANS PÉPINS
1/3 BRANCHE DE CÉLÉRI (20-30 G ENVIRON) ÉPLUCHÉE ET LAVÉE
1 POT DE YAOURT NATURE (125 G ENVIRON)
2-3 FEUILLES DE MENTHE FRAÎCHE
1/2 CÂS DE CIBOULETTE CISELÉE
1/3 ZESTES DE CITRON JAUNE (NON TRAITÉ)
1 CÂC D'HUILE D'OLIVE



X 4



8 min



- 1 Mettre tous les ingrédients dans le mini bol du Prep&Cook muni de son couteau. Fermer le mini bol avec le couvercle.
- 2 Verrouiller le couvercle du robot et mixer, vitesse 12, pendant 30 sec.

Compote de pommes patates douces

250 G DE POMMES ÉPLUCHÉES
100 ML D'EAU
150 G DE PATATES DOUCES ÉPLUCHÉES
2 CÂC DE SUCRE EN POUDRE
OU 1 CÂS DE MIEL (FACULTATIF)
2 PINCÉES DE SUCRE VANILLE OU QUELQUES GOUTTES D'EXTRAIT DE VANILLE
3 BISCUITS PETITS BEURRES



X 4



3 min



20 min

- 1 Mettre les pommes, les patates douces et 0.3L d'eau dans le grand bol du Prep&Cook.
- 2 Verrouiller le couvercle du robot et lancer la cuisson à 100°C pendant 25 min environ. Bien égoutter puis vider le grand bol.
- 3 Dans le mini bol du Prep&Cook muni de son couteau, mettre tous les ingrédients sauf les biscuits. Fermer le mini bol avec le couvercle.
- 4 Verrouiller le couvercle du robot et mixer, en vitesse 12, pendant 1 min.
- 5 Verser dans les pots. Bien laver et essuyer le mini bol.
- 6 Mettre les petits beurres dans le mini bol muni de son couteau. Fermer le mini bol avec le couvercle.
- 7 Verrouiller le robot et concasser les biscuits avec en sélectionnant la vitesse 13 ou le mode « Pulse » pendant 10 sec environ.



Cake banane à la vapeur

80 G DE FARINE TYPE 45 (OU TYPE 55)
3/4 CÀC DE LEVURE CHIMIQUE
1 CÀS D'HUILE DE TOURNESOL
70 ML DE LAIT
1 CÀS DE SUCRE EN POUDRE
1 ŒUF
1/2 BANANE MURE
FEUILLE DE PAPIER CUISSON
4-5 MOULES À GÂTEAUX INDIVIDUELS (OU
VERRINE DE 5-6 CM DE DIAMÈTRE) 1 FEUILLE DE
PAPIER DE CUISSON
LA TAILLE 12-15 CM DE DIAMÈTRE

- Mélanger la farine et la levure chimique.
- Dans le mini bol du Prep&Cook muni de son couteau, mettre les morceaux de banane, le lait, le sucre et l'œuf. Fermer le mini bol avec le couvercle.
- Verrouiller le couvercle du robot et mixer en vitesse 10, pendant 30-40 secondes.
- Ajouter la farine et la levure chimique, mixer en vitesse 13 ou en mode « Pulse » jusqu'à ce que la pâte soit homogène.
- Verser la préparation dans les moules à gâteaux ou les pots.
- Mettre un papier de cuisson dans le panier vapeur. Poser les moules ou les pots dans le panier à la vapeur.
- Verser 0,7 L d'eau dans le grand bol du Prep&Cook. Ajouter le panier vapeur.
- Verrouiller le couvercle du robot et lancer le programme **P1** Steam pendant 15 min.



X 4

5 min



15 min



X 4

10 min



20 min



BOULETTES
120 G DE VEAU
60 G OIGNON
1 PINCÉE DE SEL
1 JAUNE D'ŒUF

GARNITURE ET SAUCE
60 G DE CAROTTE
ÉPLUCHÉE
30 G DE CÉLERI
BRANCHE
20 G D'OIGNONS

ÉPLUCHÉS
4 BEAUX
CHAMPIGNONS DE
PARIS ÉPLUCHÉS,
LAVÉS
20 G POMMES DE
TERRE ÉPLUCHÉES
1 À 2 CÀS DE CRÈME
LIQUIDE
200 ML D'EAU
1/2 CÀC DE PERSIL
HACHÉ

Boulettes de veau façon blanquette

- Couper la carotte, l'oignon et la pomme de terre en dés de 1 à 1,5 cm environ.
- Couper les champignons de Paris en 4.
- Dans le mini bol du Prep&Cook muni de son couteau, mettre tous les ingrédients pour les boulettes. Fermer le mini bol avec le couvercle.
- Verrouiller le couvercle du robot et mixer en vitesse 12, pendant 40 sec.
- Former des boulettes puis les mettre dans le panier vapeur. Réserver.
- Dans le grand bol du Prep&Cook, ajouter tous les ingrédients de la garniture et la sauce sauf la crème liquide.
- Verrouiller le couvercle du robot puis lancer le programme **P1** Steam pendant 20 min. Après 8 mn de cuisson, mettre le panier vapeur dans le grand bol du Prep&Cook. Terminer la cuisson.
- À la fin de la cuisson, enlever le panier vapeur et ajouter la crème dans la sauce. Mélanger et assaisonner avec un peu de sel.
- Ajouter les boulettes et le persil haché, servir.



Risotto aux légumes

1/2 OIGNON (50 G ENVIRON)
100 G DE RIZ POUR RISOTTO
1 CÀS D'HUILE D'OLIVE
2 CÀS DE PARMESAN RÂPÉ
1 CÀS DE BEURRE DOUX
30 G DE PETITS POIS SURGELÉS
40 G DE JAMBON DE PARIS
(COUPÉ EN PETITS DÉS)
250 ML DE BOUILLON DE VOLAILLE



X 4

8 min



21 min



- 1 Éplucher et couper l'oignon en quartiers. Dans le mini bol du Prep&Cook muni de son couteau, mettre l'oignon. Fermer le mini bol avec le couvercle.
- 2 Verrouiller le couvercle du robot et hacher en vitesse 11 pendant 25 sec. Retirer le mini bol.
- 3 Insérer le mélangeur dans le grand bol du Prep&Cook puis ajouter l'huile et l'oignon haché. Verrouiller le couvercle du robot et lancer la cuisson de l'oignon en vitesse 2, à 100°C, pendant 6 min. Après 2 min de cuisson, ajouter le riz.
- 4 À la fin de programmation ajouter le bouillon de volaille et lancer le programme **P3** mijoté, à 95°C, pendant 15 min. Ajouter les petits pois et le jambon à 3 min de la fin de la cuisson.
- 5 Ajouter le parmesan et mélanger. Servir.



X 4

3 min



20 min



Crème au chocolat

500 ML DE LAIT
1 ŒUF
1 CÀS DE SUCRE
3 CÀS DE FÉCULE DE MAIS (OU DE POMMES DE TERRE)
1 CÀS DE CACAO EN POUDRE
30 G DE CHOCOLAT NOIR

- 1 Mettre tous les ingrédients dans le mini bol du Prep&Cook.
- 2 Verser 0,9 L d'eau dans le grand bol du Prep&Cook. Positionner le mini bol dans le grand bol. Fermer le mini bol avec le couvercle.
- 3 Verrouiller le couvercle du robot et lancer la cuisson au bain-marie en vitesse 3, à 100°C pendant 20 min.
- 4 Lorsque c'est prêt verser dans les pots. Bien refroidir avant de servir.

Alle Rechte vorbehalten.
SAS SEB – 21261 SELONGEY CEDEX – RCS 302
412 226

Grafikdesign & Durchführung: JPM & Associés
Rezepte: Groupe SEB
Fotos: Groupe SEB & Marielys Lorthios
Copyright Registrierung 1. Halbjahr 2018 -
Druck abgeschlossen im März 2017 - Türkei

Tous droits réservés.
SAS SEB-21261 SELONGEY CEDEX - RCS 302 412
226
Design graphique et exécution: JPM & Associés
Recettes: Groupe SEB
Crédits photo: Groupe SEB & Marielys Lorthios
Dépôt légal/Copyright registration 1er semestre 2018 -
Achevé d'imprimer en mars 2017 – Turquie