

Utilizzare uno shaker o una frusta per mescolare i vostri prodotti.

Bevanda / Smoothie / Cola : Sciogliere il preparato in 200/250 ml di acqua [vedere sulla bustina] fino ad ottenere un composto omogeneo. In seguito scaldare in microonde le bevande calde, o far riposare qualche minuto per rendere più dense le bevande fredde. La bevanda cola non deve essere agitata nello shaker ma con cucchiaino o forchetta. Lasciate riposare qualche secondo prima di consumare.

Dessert / Composta / Panna Cotta : Versate il contenuto della bustina in 125 - 150 ml di acqua fredda. Mescolare o agitare fino al completo scioglimento. Mettere in frigo per 15 - 30 minuti fino ad ottenere una consistenza densa.

Clafoutis : Versare il contenuto della bustina, aggiungere 60ml di acqua fredda e mescolare. Mettere il composto in uno stampo adatto alla cottura in microonde. Ponete lo stampo nel forno e cuocete per 1 minuto e 30 secondi. Con forno statico, fare cuocere 15 min in forno a 180°C. Consumare rapidamente dopo cottura bevendo regolarmente.

Sfornato : Versare il contenuto della bustina in un recipiente. Versare lentamente il contenuto mescolando con una forchetta in 150 ml d'acqua tiepida (da 50 a 60°C). Mescolare fino ad ottenere un perfetto scioglimento. Mettere in frigo per 1 ora e mangiare.

Mousse al cioccolato : Versare il contenuto della bustina in 75ml di acqua. Mescolare fino ad ottenere un perfetto scioglimento. Montare con frusta elettrica fino alla formazione di una schiuma chiara. Mettere in frigo 15 minuti.

Riso al Latte : Versare il contenuto del sacchetto di riso al latte in 100ml di acqua fredda. Mescolare fino allo scioglimento completo. Scaldare per 1 minuto al forno a microonde e lasciare a riposo da 15 a 20 minuti prima della degustazione.

Porridge : Sciogliere il contenuto della bustina in 80ml (100ml se la bustina è di 18gr) di acqua fredda. Mescolare fino a completo scioglimento. Scaldare per 1 minuto al microonde (600w) e far riposare per 5-10 minuti prima di consumare.

Muffin / Tortina / Cake dolce o salate : Versare il contenuto della bustina in 75ml di acqua fredda [vedere sulla bustina] e mescolare. Mettere la miscela in uno stampo [adatto per la cottura in microonde] o in due stampi, se più piccoli. Cuocere al microonde per 1 minuto e 30 secondi. Oppure cuocere nel forno tradizionale per 10 minuti a 205°C. Consumare rapidamente, bevendo regolarmente.

Brioche : Aggiungere al contenuto della bustina a 40 ml di acqua fredda, mescolare con una frusta o una forchetta, per ottenere uno scioglimento completo e una miscela omogenea. Con l'aiuto di un cucchiaino porre lentamente la miscela in piccole tortiere/stampi [2, 4] per la cottura al forno. Mettere lo stampo nel forno e cuocere per 10 minuti a 205°C. Consumare rapidamente, bevendo regolarmente.

Crêpes/Pancake/Blinis : Versare il contenuto della bustina in una ciotola. Aggiungere piano piano la quantità di acqua suggerita nella bustina [110/80/60 ml] (leer bustina), mescolando con una forchetta o paletta fino a completo scioglimento. Far riposare 1-3 minuti. Scaldare una padella antiaderente ed umidificarla con un goccio di olio. Versare il composto [o metà per ottenere 2 crepes piu' piccole/fine] nella padella calda e cuocere la crepe a fuoco vivin entrambi i lati per 1 minuto circa. Mangiare rapidamente.

Muesli / Cereali : Mescolare i cereali di fase 2 con 150

ml di latte scremato. Mescolare con 150ml di acqua fredda i cereali di fase 1 [pera cioccolato o banana cioccolato]. Consumare velocemente.

Pane / Pizza / Focaccia : Aggiungere 40ml di acqua fredda al contenuto della bustina. Impastare formando una pallina e posizionarla sulla carta forno per fare un panino. Stenderla invece con l'aiuto di un altro foglio di carta forno per realizzare una pizza, condirla con verdure: peperoni, zucchine, funghi & co). Informare a 185°C per 10 minuti. Usare olio extra vergine a crudo quando è cotta.

Flan di verdure : Versare il contenuto della bustina in una ciotola. Aggiungere 110 ml di acqua fredda mescolando con una frusta fino a perfetto scioglimento. Lasciare riposare 10 minuti. Si possono inoltre aggiungere delle verdure come piccoli funghi o dadi di peperoni. Cuocere a 165°C per 10 minuti. Lasciare raffreddare per 2-3 minuti e consumare.

Crocchette di Pollo / Bistecca di Soia : Aggiungere il contenuto della bustina a 40ml. d'acqua. Mescolare e formare quattro piccoli impasti ; Metterli su carta di alluminio [oppure carta da forno] e cuocere al forno a 200°C per 15 minuti.

Frittata : Mescolare 120ml di acqua fredda con il contenuto della bustina. Salare, pepare ed aggiungere erbe o spezie a vostro piacere. Mettere una padella anti-aderente sul fuoco e cospargere con un goccio d'olio. Versare la miscela nella padella calda e fare cuocere da 20 a 30 secondi come per fare una frittata [si può coprire la padella con un coperchio per i 10 ultimi secondi di cottura per fare gonfiare la frittata]. Mangiare rapidamente.

Crema / zuppa : Versare il contenuto della bustina in 200ml di acqua fredda. Mescolare fino allo scioglimento completo. Fare riscaldare la miscela in una pentola o nel microonde.

Brodo di pasta : Versare il contenuto di un sacchetto in una scodella [scodella adeguata per cottura al forno a microonde]. Aggiungere 200 ml di acqua bollente e mescolare. Fare riscaldare a potenza massima per 2-3 minuti, mescolare regolarmente. Lasciare riposare 5 minuti prima di degustare.

Spaghetti al ragù : Versare il contenuto di un sacchetto in una ciotola [ciotola adeguata per cottura al forno a microonde]. Aggiungere 150ml di acqua bollente e mescolare. Fare riscaldare al forno a microonde, riscaldare a potenza massima per 2 -3 minuti, mescolare regolarmente. Lasciare riposare 2 -3 minuti prima di gustare.

Paste da spalmare / miele / marmellata / Salsa : Versare il contenuto della bustina con 15ml di acqua [30ml di acqua calda per salsa]. Mescolare o agitare fino al completo scioglimento.

Pasta : Portare a ebollizione acqua salata ed immergete il contenuto della bustina. Cuocere per 6/8 minuti. Lasciate riposare 2 -3 minuti prima di degustare. Cottura delle penne: 10-15 minuti.

Soufflé : Versare il contenuto della bustina in una ciotola e mescolare con 50ml di acqua. Fare cuocere 15 min in forno a 180°C in un recipiente individuale anti-aderente.

Salsicce : Far bollire le salsicce da 2 a 3 minuti in acqua, o metterle al microonde per 1 minuto.