

# Вашебные КЕКСЫ

омлеты,  
запеканки  
суфле



В ЧАШКЕ

Аппетитные рецепты для современных хозяек, которые ценят свое время! Они помогут мгновенно приготовить сытный завтрак, быструю закуску, выпечку к чаю или угощение для гостей и при этом не стоять долго у плиты. Вам понадобятся микроволновая печь или духовка, большая чашка и лишь пара свободных минут! Для приготовления не нужна дополнительная посуда, зачастую в одной и той же чашке блюдо и смешивается, и готовится. Кофейный кекс с орехами, клубничный пирог, киш с ветчиной, омлет сыром, яблочный пудинг, картофель с сыром и беконом, овсяное печенье с изюмом, пирог с курицей, чизкейк с джемом, шоколадный фондан, французские тосты — всего более 80 иллюстрированных рецептов. Миллионы хозяек во всем мире уже по достоинству оценили новый тренд — присоединяйтесь и вы!

[www.ksdbook.ru](http://www.ksdbook.ru)

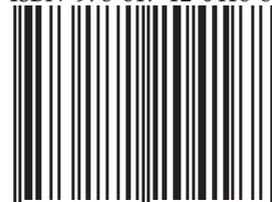
ISBN 978-5-9910-3510-1



9 785991 035101

[www.bookclub.ua](http://www.bookclub.ua)

ISBN 978-617-12-0418-8



9 786171 1204188

Зоряна Івлєнко



Вашебные КЕКСЫ, омлеты, запеканки, суфле В ЧАШКЕ



# Вашебные КЕКСЫ

омлеты,  
запеканки  
суфле



В ЧАШКЕ

Зоряна  
Івлєнко



Вкусные шедевры  
за 3 минуты

КЛУБ  
СЕМЕЙНОГО  
ДОСУГА

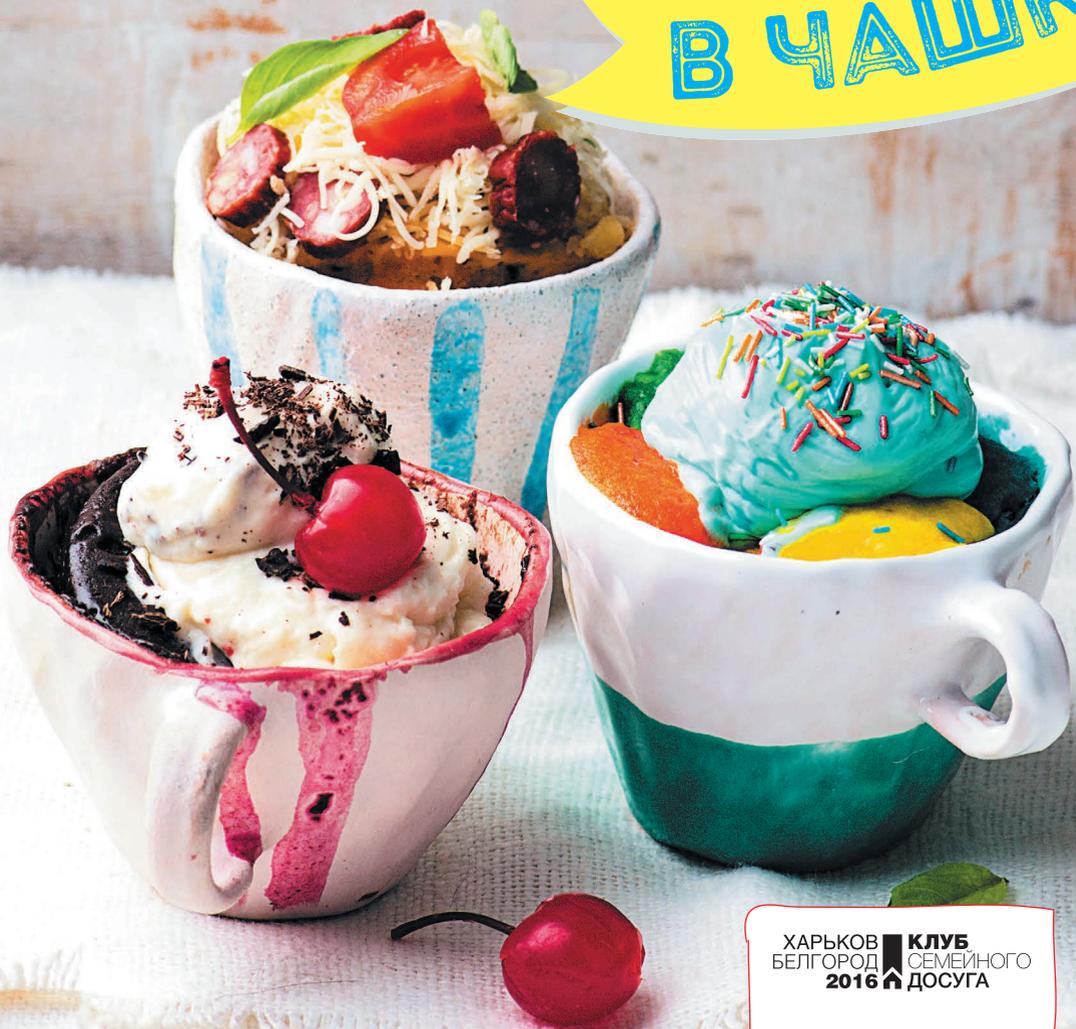
# Волшебные КЕКСЫ

омлеты  
запеканки  
суфле



Заряна  
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

ІВЧЕНКО Зоряна

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

*(російською мовою)*

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*

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

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»  
Св. № ДК65 від 26.05.2000  
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 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

Издание для досуга

ІВЧЕНКО Зоряна

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

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*

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

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

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 978-617-12-0418-8 (Украина)  
ISBN 978-5-9910-3510-1 (Россия)

- © 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.

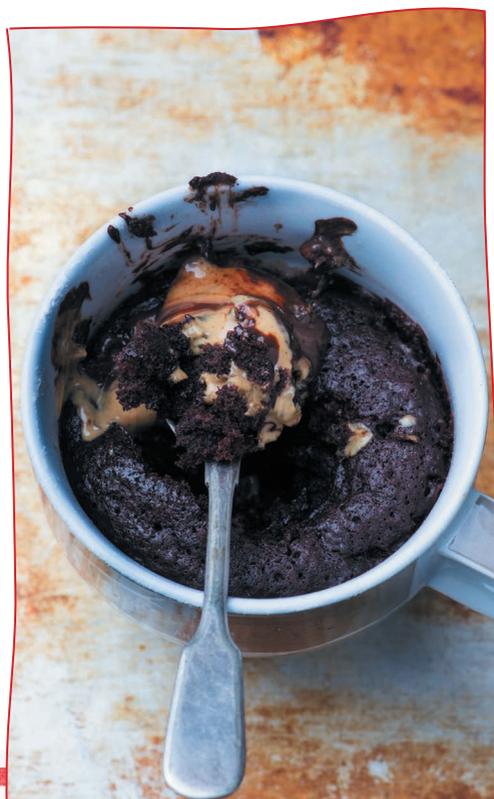
Удачи вам и — приятного аппетита!

# Арахисово-шоколадный кекс с жидкой серединкой

- |   |   |
|---|---|
| <p>мука</p>  <p>35 г</p>   | <p>какао порошок</p>  <p>2 ст. л.</p>                        |
| <p>сахар</p>  <p>2 ст. л.</p>                                      | <p>молоко</p>  <p>50 мл</p>                                  |
| <p>масло сливочное</p>  <p>2 ст. л.</p>                          | <p>арахисовое масло</p>  <p>1 ст. л.</p>                    |
| <p>шоколадные чипсы</p>  <p>1 ст. л.</p>                         | <p>разрыхлитель</p>  <p><math>\frac{1}{4}</math> ч. л.</p> |
| <p>ванильный экстракт</p>  <p><math>\frac{1}{4}</math> ч. л.</p> |   |



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.

- 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.



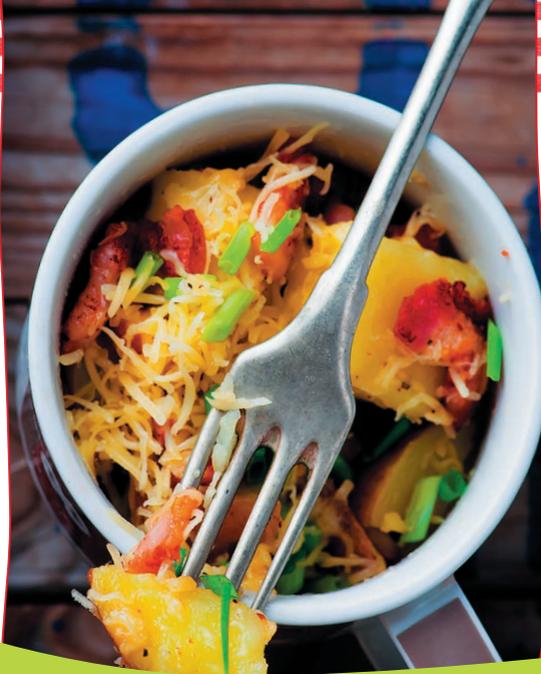
## Брауни с бананом и «Нутеллой»



- 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.





## 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.

## 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.

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

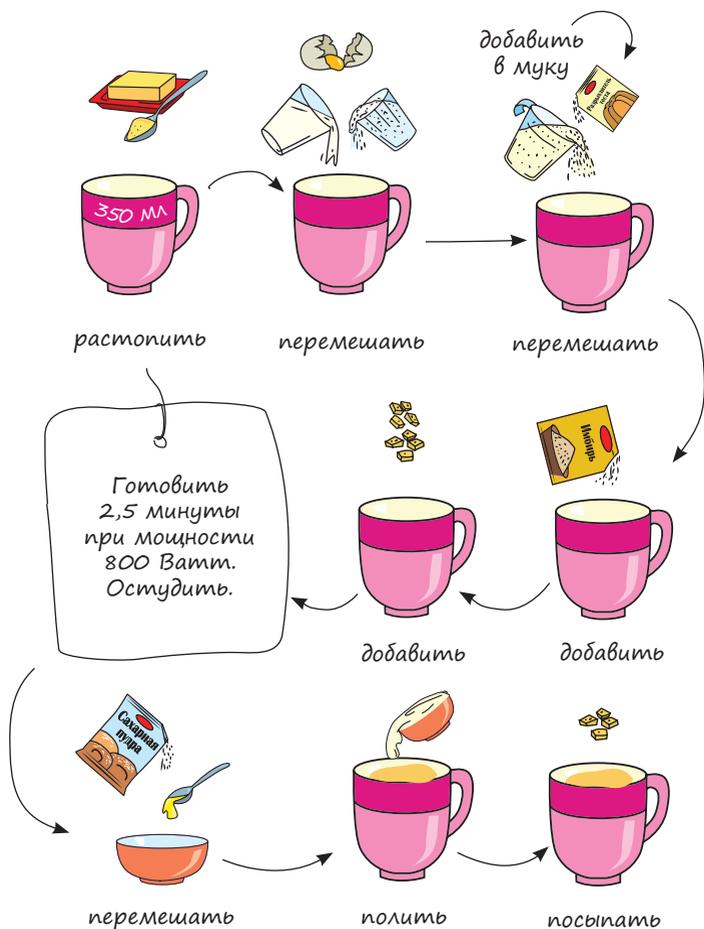


1 шт.

разрыхлитель  
теста



$\frac{1}{8}$  ч. л.



# 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		