



РЕЦЕПТЫ AGU



[AGU-BABY.COM](https://www.agu-baby.com)



ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПРИБОРЫ AGU ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ДЕТСКИХ БЛЮД

AGU[®] ADVANCED
GROWING
UP

Bubbly

МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ
ЭЛЕКТРОЧАЙНИК



Остору

МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ
ПРОЦЕССОР



AGU-BABY.COM



СОДЕРЖАНИЕ

Каша для первого прикорма	4
Овощное пюре для первого прикорма.....	5
Фруктовое пюре для первого прикорма	6
Суфле из птицы	7
Рыбные фрикадельки.....	8
Суп-пюре из брокколи с зеленым горошком.....	10
Крем-суп из тыквы	11
Ореховая паста	12
Тефтели из кролика в томатном соусе	14
Омлет	16
Спагетти из цукини с форелью в сливочном соусе.....	18
Яблочно-творожная запеканка.....	20
Ризотто с тыквой	21
Йогурт на козьем молоке	22
Творог.....	24
Овощное рагу с чечевицей	26
Овощное суфле.....	28
Фаршированный перец.....	30
Винегрет.....	32
Хумус	33



ДЛЯ ПЕРВОГО ПРИКОРМА



Можно с 4-6 месяцев.

Гречка – одна из самых полезных круп: богата железом, цинком, магнием, витаминами группы В.

Белый рис уступает по полезным свойствам гречке, поэтому полезнее для малыша будет бурый рис – в нем больше микроэлементов по сравнению с белым и шлифованным братьями.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Зеленая или коричневая гречка\ бурый рис 1 стакан.



5
МИН



5
МИН



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 В блендере процессора AGU измельчить крупу до состояния муки грубого помола.
- 2 Отварить необходимое количество каши, добавив воды в пропорции примерно 1:2. Варить 3-5 мин.

После знакомства с кашей можно добавить 1 ч. л. сливочного масла (жирностью не менее 82.5%).



ОВОЩНОЕ ПЮРЕ

ДЛЯ ПЕРВОГО ПРИКОРМА



Можно с 4-6 месяцев.

Начинать знакомство с овощами лучше с тех, которые характерны для вашего региона и рациона вашей семьи, белого/зеленого/желтого цветов.

Зеленые овощи – важнейшие источники витамина К, фолиевой кислоты, витамина С, магния, витамина А, рибофлавина.

Оранжевые и желтые овощи – это источник витамина А, витамина С. Даже небольшое количество яркого овоща покроют потребность малыша в них.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Брокколи/цукини/цветная капуста
100 г.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:



5
МИН



20-30
МИН

1 Овощи промыть, нарезать и поместить в емкость для варки на пару в чайнике или процессоре AGU. Готовить на пару 20-30 мин.

2 Готовые овощи взбить в блендере процессора AGU. Остудить.

После знакомства с овощем можно добавлять 1 ч. л. растительного нерафинированного масла.



К СОДЕРЖАНИЮ

ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ

ДЛЯ ПЕРВОГО ПРИКОРМА



i

Можно с 5-6 месяцев.

Начинать знакомство с фруктами лучше с тех, которые характерны для вашего региона и рациона вашей семьи, белого/зеленого/желтого цветов.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Яблоко/груша/авокадо 100 г.



3
МИН



5
МИН



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Вымыть фрукт, очистить от кожуры и семечек.
- 2 В блендере процессора AGU взбить до состояния пюре.



AGU-BABY.COM

СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ



Можно с 6-7 месяцев, когда ребенок уже пробовал и знаком с каждым ингредиентом в составе по отдельности.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

-  Филе птицы (курица или индейка) 100 г.
-  Яйцо 1 шт.
-  Цукини 100 г.
-  Соль по возрасту.



3
МИН



60
МИН



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

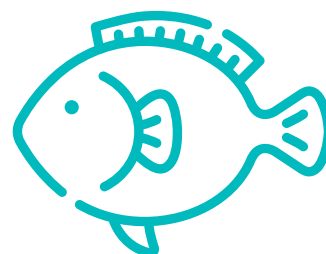
- 1** Измельчить филе и цукини в блендере процессора AGU.
- 2** Добавить яйцо, снова взбить.
- 3** Выложить в силиконовую форму для маффинов. Форму поместить в емкость для варки на пару в чайнике или процессоре AGU.
- 4** Готовить на пару 60 мин.
- 5** Дать остыть. Можно подавать с овощным пюре.



РЫБНЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ







- Можно с 7-8 месяцев или когда ребенок уже пробовал и знаком с каждым ингредиентом в составе по отдельности.
- Рыба – важный источник белка, незаменимых жирных кислот.
- Белые сорта рыбы – отличный вариант для первого знакомства с рыбой.
- Малышу достаточно 2 порции рыбы в неделю.





ИНГРЕДИЕНТЫ:

-  Филе трески 160 г.
-  Яйцо 1 шт.
-  Лук ¼ шт.
-  Морковь ¼ шт.



15
МИН



40
МИН

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1** Рыбу предварительно разморозить в холодильнике. Убедиться в отсутствии костей, в том числе мелких.
- 2** Овощи вымыть, очистить. Морковь натереть на терке, лук нарезать мелкими кубиками.
- 3** В блендере процессора AGU измельчить рыбу.
- 4** В миске смешать рыбный фарш, яйцо и измельченные овощи. Сформировать маленькие фрикадельки.
- 5** Поместить в емкость для варки на пару в чайнике или процессоре AGU. Готовить на пару 40 мин.
- 6** Подавать с овощами на пару или овощным пюре.







СУП-ПЮРЕ

ИЗ БРОККОЛИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ



Можно с 6 месяцев или когда ребенок уже знаком с каждым ингредиентом в составе по отдельности.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

-  Брокколи 3 соцветия.
-  Горошек свежий/замороженный 4 ст. л.
-  Оливковое масло 1 ст. л.
-  Соль по возрасту.



5
МИН



20
МИН



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1** Брокколи промыть, разделить на соцветия и вместе с горошком поместить в емкость для варки на пару в чайнике или процессоре AGU. Готовить на пару 20 мин.
- 2** Готовые овощи взбить в блендере, добавить 50 мл воды из чайника.
- 3** Добавить оливковое масло и подавать к столу.



КРЕМ-СУП

ИЗ ТЫКВЫ



Можно с 6-7 месяцев или когда ребенок уже пробовал и знаком с каждым ингредиентом в составе по отдельности.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Тыква свежая очищенная 150 г.
- Морковь среднего размера 1/3 шт. (20-30 г).
- Картофель среднего размера 1 шт.
- Лук репчатый 1/4 шт.
- Оливковое масло 1 ст. л.
- Соль по возрасту.



15
МИН



40
МИН

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1** Овощи нарезать кубиками и поместить в емкость для варки на пару в чайнике или процессоре AGU в следующей последовательности снизу вверх: картофель, морковь, тыква, лук. Готовить на пару 40 мин.
- 2** Готовые овощи взбить в блендере, доводя до нужной консистенции кипяченой водой или овощным бульоном.
- 3** Добавить 1 ч. л. оливкового масла и подавать к столу.



ОРЕХОВАЯ ПАСТА







Можно с 18 месяцев.

Чтобы получить более однородную массу, фундук после сушки остудить и замочить в воде на 2 часа.

Раннее введение аллергенов снижает риски развития аллергии у детей в дальнейшем.

Добавляйте кэроб или какао для разнообразного вкуса.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

-  Фундук 1 стакан.
-  Любое ореховое молоко 2-3 ст. л.
-  Кокосовое масло 1-2 ст. л.
-  Финики без косточки 3-4 шт.



20
МИН



15
МИН

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1** Фундук подсушить в духовке 15 мин. при температуре 160 градусов, очистить от шелухи, перемолоть в блендере процессора AGU до однородной массы.
- 2** Добавить остальные ингредиенты и перемалывать ещё около 5-10 мин. до консистенции густой пасты.
- 3** Ореховую пасту положить в стеклянную банку с крышкой, хранить в холодильнике.



AGU FP8



возможность быстро
приготовить свежую пищу



поддержание
температуры пищи



функция
отложенного старта



AGU-BABY.COM

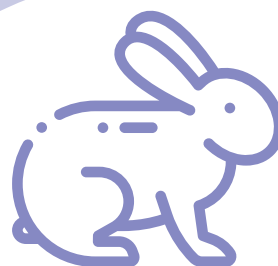


ТЕФТЕЛИ ИЗ КРОЛИКА В ТОМАТНОМ СОУСЕ



i

- Можно с 6-7 месяцев или когда ребенок уже пробовал и знаком с каждым ингредиентом в составе по отдельности.





ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Филе кролика 100-150 г.
- Рисовая мука 2 ст. л.
- Помидор среднего размера 1 шт.
- Цукини 50 г.
- Лук репчатый ¼ шт.
- Морковь среднего размера ¼ шт.



10
МИН



40
МИН

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1** Овощи вымыть. Лук очистить и нарезать мелкими кубиками. Морковь очистить и натереть на мелкой терке. Помидор вымыть, вырезать сердцевину, разрезать пополам, цукини очистить от кожуры, нарезать крупными кубиками.
- 2** Филе кролика измельчить в блендере процессора AGU.
- 3** Смешать в миске рисовую муку, фарш, лук и морковь. Сформировать маленькие тефтели.
- 4** Помидор и цукини вместе с тефтелями поместить в емкость для варки на пару в чайнике или процессоре AGU. Готовить на пару 40 мин.
- 5** Готовые овощи взбить в блендере, полить тефтели и подавать к столу.





ОМЛЕТ



- Можно с 9 месяцев, когда ребенок уже пробовал и знаком с каждым ингредиентом в составе по отдельности.
- Яйцо – важный источник витаминов и минералов.
- Яйцо, как один из частых аллергенов, рекомендовано вводить до 11 месяцев, что поможет снизить риск развития аллергии. Нет необходимости вводить отдельно желток и белок.
- Неважно, с какого яйца – куриного или перепелиного начинать знакомство. Не стоит использовать яйца водоплавающих птиц ввиду высокого риска сальмонеллеза.
- Цельное молоко допустимо в небольших количествах в таких блюдах, как омлет – такие небольшие пробы достаточно безопасны, если у ребёнка нет аллергии к белку коровьего молока.





ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Яйцо 1 шт.
- Молоко 2 ст. л.
- Соль по возрасту.



10
МИН



10
МИН

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1** Яйцо вымыть и высушить.
- 2** В блендере процессора AGU взбить яйцо. Добавить молоко и перемешать на медленных оборотах.
- 3** Вылить в силиконовую форму для выпечки (чтобы оставалось место до края), поместить в емкость для варки на пару в чайнике или процессоре AGU. Готовить на пару 10 мин.

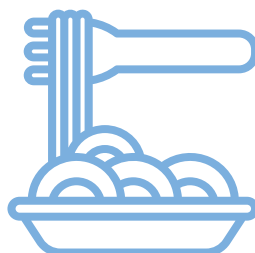


СПАГЕТТИ ИЗ ЦУКИНИ С ФОРЕЛЬЮ В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ



i

- Можно с 12 месяцев.
- Красная рыба больше подходит для расширения рациона.
- Старайтесь избегать в питании малыша крупной хищной рыбы: она накапливает больше вредных веществ (тунец, акула).



К СОДЕРЖАНИЮ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Филе форели 100 г.
- Цукини 100 г.
- Сливочное масло 1 ст. л.
- Мука пшеничная 1 ст. л.
- Молоко ½ стакана.
- Соль по возрасту.



15
МИН



35
МИН

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1** Филе форели поместить в емкость для варки на пару в чайнике или процессоре AGU. Готовить на пару 30 мин.
- 2** Цукини вымыть и очистить. С помощью овощерезки или спиралайзер сделать спагетти, просушить. Добавить к форели и готовить на пару еще 5 – 7 минут.
- 3** В это время в сотейнике растопить сливочное масло (огонь сделать средним или немного меньше среднего), добавить муку и хорошо размешать деревянной лопаткой.
- 4** Аккуратно, небольшими порциями, вливать молоко, интенсивно размешивая соус, чтобы не образовались комки.
- 5** Соус довести до кипения, помешивая и кипятить 1–2 минуты, добавляя теплую воду для поддержания консистенции жидкой сметаны.
- 6** Подавать спагетти с форелью под сливочным соусом.



AGU-BABY.COM



ЗАПЕКАНКА

ЯБЛОЧНО-ТВОРОЖНАЯ

i

Можно с 9-12 месяцев или когда ребенок уже пробовал и знаком с каждым ингредиентом в составе по отдельности.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Творог 100 г.
- Яблоко среднего размера ½ шт.
- Яйцо ½ шт.
- Мука рисовая 2 ст. л.



10
МИН



20
МИН

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Яблоко вымыть и очистить от кожуры и семян, натереть на терку. Смешать творог с яблоком, яйцом и мукой в блендере процессора AGU, выложить в силиконовую формочку для маффинов.
- 2 Формочку поместить в емкость для приготовления на пару чайника или процессора AGU.
- 3 Готовить на пару на 30 мин.
- 4 Готовую запеканку достать из формы и дать остыть перед подачей.








РИЗОТТО С ТЫКВОЙ



Можно с 9-12 месяцев, когда ребенок уже пробовал и знаком с каждым ингредиентом в составе по отдельности.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

-  Тыква очищенная 150 г.
-  Морковь среднего размера ¼ шт.
-  Лук репчатый ¼ шт.
-  Рис сорт арборио 3 ст. л.
-  Сливочное масло 1 ст. л.



10
МИН



60
МИН

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1** Овощи вымыть и очистить. Тыкву нарезать небольшими кубиками, морковь натереть на тёрке, лук нарезать мелкими кубиками. Рис промыть. Поместить в емкость для варки на пару в чайнике или процессоре AGU в следующей последовательности снизу вверх: часть тыквы, лук, рис, остаток тыквы, морковь. Сверху выложить мелко натертую морковь.
- 2** Готовить на пару 60 мин.
- 3** После приготовления переложить в глубокое блюдо, добавить сливочное масло, хорошо перемешать, подавать к столу.



ЙОГУРТ

НА КОЗЬЕМ МОЛОКЕ



Домашние молочные продукты допустимы с 15 месяцев, порция ребёнка 100-125 мл.

Чётко следуйте инструкции изготовителя закваски.

Не стоит использовать фермерское молоко в рационе детей.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Козье молоко 300 мл.
- Закваска для йогурта.



5
МИН



10
ЧАСОВ

10 часов на сквашивание

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- Вскипятить молоко, затем остудить.
- Всыпать закваску согласно пропорциям в инструкции, хорошо перемешать в течение 1-2 мин.
- Перелить молоко с закваской в удобную ёмкость с крышкой (бутылочка или банка с крышкой) и поставить в ёмкость для нагрева в чайник AGU на режим подогрева 35 градусов в течение 10 часов.
- Спустя 10 часов загустевший йогурт остудить, он готов к употреблению. Хранить в холодильнике до 3-ех суток.



AGU EC8



нагрев и поддержание
нужной температуры



точность настройки
температуры до 1°C



функция
отложенного старта



[AGU-BABY.COM](https://www.agu-baby.com)





- Домашние молочные продукты допустимы с 15 месяцев, порция ребёнка 100 – 125 мл.
- Четко следуйте инструкции изготовителя закваски.
- Не стоит использовать фермерское молоко в рационе детей.





ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Козье молоко 300 мл.
- Закваска для творога.



5
МИН



45
МИН

+10 часов на сквашивание

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1 Вскипятить молоко, затем остудить.
- 2 Всыпать закваску согласно пропорциям в инструкции, хорошо перемешать в течение 1-2 мин.
- 3 Перелить молоко с закваской в удобную емкость с крышкой (бутылочка или банка с крышкой) и поставить в ёмкость для нагрева в чайник AGU на режим подогрева 35 градусов в течение 10 часов.
- 4 Спустя 10 часов полученную кислomолочную основу поставить на режим подогрева 85 градусов в течение 40 мин.
- 5 Полученную творожную массу процедить через сито или марлю. Свежий творог готов к употреблению. Хранить в холодильнике до 3-ех суток.



ОВОЩНОЕ РАГУ

С ЧЕЧЕВИЦЕЙ









- Можно с 12 месяцев или когда ребенок уже пробовал и знаком с каждым ингредиентом в составе по отдельности.
- Бобовые допустимы в детском рационе с 9-12 месяцев. Можно и раньше, если этот продукт является частью семейного рациона, с 7 месяцев – микродозы в виде пюре.
- Бобовые содержат большое количество белка, а также витаминов Е, А, С, группы В и минералов: магний, железо, натрий, кальций.
- Бобовые требуют предварительного замачивания на несколько часов или на ночь.
- Красная чечевица – отличный продукт для первого знакомства с бобовыми.





ИНГРЕДИЕНТЫ:

-  Чечевица 3 ст. л.
-  Цукини 100 г.
-  Лук репчатый ¼ шт.
-  Морковь среднего размера 1/3 шт.
-  Перец болгарский 1/2 шт.
-  Оливковое масло 1 ст. л.
-  Соль, травы и специи по возрасту.



10
МИН



30
МИН

+ 4-8 часов на замачивание чечевицы

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1** Чечевицу промыть и замочить в воде на ночь, затем еще раз промыть перед приготовлением.
- 2** Овощи вымыть. Достать из перца сердцевину, нарезать мелкими кубиками. Лук очистить и нарезать мелкими кубиками, цукини нарезать кубиком. Морковь очистить и натереть на терке.
- 3** Смешать в миске овощи и чечевицу и выложить в удобную форму, которую нужно поместить в емкость для приготовления на пару в чайнике или процессоре AGU. Готовить на пару 30 мин.
- 4** Готовое рагу выложить в глубокое блюдо, добавить оливковое масло, перемешать, дать немного остыть.



ОВОЩНОЕ СУФЛЕ



i

- Можно с 7-8 месяцев или когда ребенок уже пробовал и знаком с каждым ингредиентом в составе по отдельности.
- Яйцо в питании ребенка должно быть полностью термически обработанным.





ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Картофель среднего размера 1 шт.
- Тыква 100 г.
- Цукини 100 г.
- Морковь среднего размера ¼ шт.
- Яйцо 1 шт.
- Зелень, специи, соль по вкусу и согласно возрасту.



10
МИН



45
МИН

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

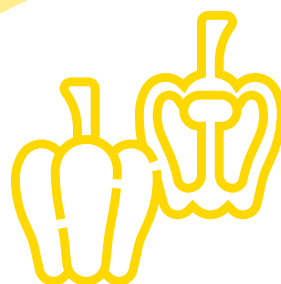
- 1** Очистить все овощи от кожуры и нарезать кусочками.
- 2** Послойно уложить в чашу для варки на пару чайника или процессора AGU снизу вверх: картофель, морковь, тыква, цукини. Готовить на пару 20 мин.
- 3** Немного охладить и измельчить в блендере.
- 4** Добавить яйцо. Зелень, специи, соль по вкусу и согласно возрасту.
- 5** Смешать на малых оборотах получившуюся массу, затем выложить в силиконовую форму и поместить в чашу для варки пару. Готовить еще 20 мин.



ФАРШИРОВАННЫЙ ПЕРЕЦ



- Можно с 7 месяцев или когда ребенок уже пробовал и знаком с каждым ингредиентом в составе по отдельности.
- Красные овощи – источник ликопина, который является важным антиоксидантом и помощником иммунитета.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Перец свежий среднего размера 1 шт.
- Лук репчатый среднего размера ¼ шт.
- Морковь среднего размера ¼ шт.
- Фарш из птицы 50 г.
- Рис сорт басмати 2 ст. л.
- Соль по возрасту.



15
МИН



40
МИН

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- 1** Овощи вымыть. Достать из перца сердцевину. Лук очистить и нарезать мелкими кубиками. Морковь очистить и натереть на мелкой терке. Рис промыть.
- 2** Смешать в миске рис, фарш, лук и морковь. Начинить перец полученной смесью так, чтобы оставался примерно 1 см до верха, добавить 2 ст. л. воды.
- 3** Поместить в емкость для варки на пару в чайнике или процессоре AGU. Готовить на пару 40 минут.
- 4** После приготовления дать немного остыть.



ВИНЕГРЕТ



Можно с 12 месяцев или когда ребенок уже пробовал и знаком с каждым ингредиентом в составе по отдельности и когда ребёнок знаком с кусочками.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Свекла среднего размера 1 шт.
- Морковь среднего размера 1/2 шт.
- Картофель среднего размера 1 шт.
- Оливковое масло 1 ст. л.
- Опционно можно добавить консервированный горошек, предварительно немного размяв горошины.
- Соль по возрасту.



15
МИН



30
МИН



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1

Овощи вымыть, очистить, нарезать небольшими кубиками и поместить в емкость для варки на пару в чайнике или процессоре AGU. Укладывать слоями: свеклу, морковь, сверху картофель. Готовить на пару 30 мин.

2

Готовые овощи выложить в тарелку, добавить оливковое масло, перемешать и подавать к столу.





Можно с 12 месяцев, когда ребенок уже пробовал и знаком с каждым ингредиентом в составе по отдельности.

Твердые бобовые (нут, маш, фасоль, горох) допустимы в детском рационе с 12-14 месяцев (предварительно вымоченные и хорошо отваренные).

Бобовые требуют предварительного замачивания на несколько часов или на ночь.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Нут 1/3 стакана.
- Кунжутный урбеч 2 ст. л.
- Оливковое масло 2 ст. л.
- Соль, травы и специи по возрасту.



3
МИН



40
МИН

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

+ 8 часов на замачивание нута

- 1** Нут замочить в воде на 8 часов, затем промыть и поместить в емкость для приготовления на пару в чайнике или процессоре AGU. Готовить на пару 40 мин.
- 2** Готовый нут взбить в блендере с оливковым маслом и кунжутным урбечем, доводя до кремовой консистенции кипяченой водой.

Можно подавать с овощными палочками – нарезанной морковью или сельдереем.





ИННОВАЦИОННЫЕ РЕШЕНИЯ для ухода за младенцами и детьми

Мы предлагаем интеллектуальную систему инновационных продуктов по уходу за ребенком в четырех ключевых категориях: здоровье, кормление, безопасность и комфорт. Все они интегрированы через уникальное приложение AGU. Приборы AGU созданы специально для нужд детей, они разработаны в Швейцарии, а их качество подтверждено международно признанными сертификатами.

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В СОВРЕМЕННОЕ РОДИТЕЛЬСТВО



AGU-BABY.COM

