

Steba 
GERMANY

Rezeptideen

**Soup & Drink Maker
VDM 2 Hot & Cold**





Inhalt

Contents



Baked Oatmeal	4	Baked Oatmeal
Cashew-Milch	6	Cashew Milk
Geröstete Mandelmilch	8	Roasted Almond Milk
Erdbeer-Milchshake	10	Strawberry Milkshake
Hafer-Mocca-Shake	12	Oat Mocha Shake
Frühstückssmoothie	14	Breakfast Smoothie
Grüner Smoothie	16	Green Smoothie
Kiwi Limonade	18	Kiwi Lemonade
Milchreis	20	Rice Pudding
Erdbeer-Fruchtaufstrich	22	Strawberry Fruit Spread
Schoko-Kichererbsen-Aufstrich	24	Chocolate Chickpea Spread
Bananen-Birnen-Hafer Brei	26	Banana-Pear-Oat Puree
Gemüsebrühe	28	Vegetable Broth
Brokkoli-Cheddar-Suppe	30	Broccoli Cheddar Soup
Kokos-Karotten-Suppe	32	Coconut Carrot Soup
Pilz-Rahm-Suppe	34	Mushroom Cream Soup
Tomaten-Paprika-Suppe	36	Tomato Pepper Soup
Erbse-Pastinaken Brei	38	Pea Parsnip Puree



Baked Oatmeal

Baked Oatmeal



ZUTATEN

1 sehr reife Banane
100g Haferflocken
3 EL Agavendicksaft (oder ähnliches)
1 EL ungesüßte Erdnussbutter
etwas Vanille
2 TL Backpulver
1 Prise Salz
160 ml Milch/Pflanzendrink
dunkle Schokochips (nach Belieben)

INGREDIENTS

1 very ripe banana
100 g oat flakes
3 tbsp agave syrup (or similar)
1 tbsp unsweetened peanut butter
some vanilla
2 tsp of baking soda
1 pinch of salt
160 ml milk/vegetable drink
dark chocolate chips (to taste)

Die Banane schälen und grob schneiden. Zusammen mit den restlichen Zutaten (bis auf die Schokolade) in den VDM 2 geben und das Smoothie-Programm starten. Nach dem Mixen die Masse in eine kleine Auflaufform geben, mit den Schokochips bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 175°C Ober- und Unterhitze für 25 Minuten backen. Leicht auskühlen lassen und lauwarm servieren.

Peel the banana and chop roughly. Add it to the VDM 2 together with the remaining ingredients (except for the chocolate) and start the Smoothie program. After mixing, pour the mixture into a small casserole dish, sprinkle with the chocolate chips and bake in a preheated oven at 175°C top and bottom heat for 25 minutes. Allow to cool slightly and serve lukewarm.



Cashew-Milch

Cashew Milk



ZUTATEN

60 g Cashews
500 ml Wasser
2 - 3 Datteln

Optional:
50g TK Beeren

INGREDIENTS

60 g cashews
500 ml water
2 - 3 dates

Optional:
50 g frozen berries

Cashews, Wasser und Datteln in den VDM 2 geben und das Grains-Programm starten. Danach den Cashewdrink nach Belieben filtern und süßen. Für einen fruchtigen Beeren-Shake die 500 ml Cashewmilch mit 50 g gefrorenen Beeren und etwas Süßungsmittel in den VDM 2 geben, auf der Smoothiestufe vermischen und kalt servieren.

Add cashews, water and dates to the VDM 2 and start the Grains program. Then filter and sweeten the cashew drink as desired. For a fruity berry shake, add 500 ml of cashew milk with 50 g of frozen berries and a little sweetener to the VDM 2, mix on the Smoothie program and serve cold.



Geröstete Mandelmilch

Roasted Almond Milk



ZUTATEN

60 g Mandelblättchen
500 ml Wasser
Vanille
nach Belieben Agavendicksaft

INGREDIENTS

60 g almond flakes
500 ml water
Vanilla
Agave syrup if desired

Die Mandeln vorsichtig in einer beschichteten Pfanne bis zum gewünschten Bräunungsgrad rösten. Zusammen mit dem Wasser, der Vanille und ggf. der Süße in den VDM 2 geben und das Soya-Programm starten. Im Anschluss nach Belieben filtern.

Carefully roast the almonds in a non-stick pan until desired degree of browning. Add water, vanilla and, if necessary, sweetener to the VDM 2 and start the Soy program. Then filter as desired.



Erdbeer-Milchshake

Strawberry Milkshake



ZUTATEN

150 g Erdbeeren
100 ml kalte Milch
50 ml kalte Sahne
etwas Vanille
1-2 TL Süße nach Geschmack

INGREDIENTS

150 g strawberries
100 ml cold milk
50 ml cold cream
some vanilla
1-2 tsp sweetener to taste

Die Erdbeeren putzen und grob schneiden. Zusammen mit der Milch, Sahne und Vanille in den VDM 2 geben. Nach Belieben süßen. Das Smoothie-Programm starten und direkt servieren.

Clean and roughly chop the strawberries. Add to the VDM 2 together with the milk, cream and vanilla. Sweeten as desired. Start the Smoothie program and serve immediately.



Hafer-Mocca-Shake

Oat Mocha Shake



ZUTATEN

50 g Haferflocken
500 ml kaltes Wasser
1 - 2 Datteln zum Süßen
1 TL Kakaopulver
1/2 TL Instantkaffee

INGREDIENTS

50 g oat flakes
500 ml cold water
1 - 2 dates to sweeten
1 tsp cocoa powder
1/2 tsp instant coffee

Haferflocken und Wasser sowie nach Belieben ein paar Datteln in den VDM 2 geben und auf der Juice-Stufe mixen.

Für einen leckeren Mocca-Drink die Hälfte der Hafermilch mit 1 TL Kakaopulver, 1/2 TL Instant Kaffeepulver und Süße nach Wahl in den VDM 2 geben und die Smoothie-Stufe starten. Schmeckt kalt oder warm sehr gut.

Add oat flakes, water and, if desired, a few dates into the VDM 2 and mix with the Juice program.

For a delicious mocha drink, add half of the oat milk with 1 teaspoon cocoa powder, 1/2 teaspoon instant coffee powder and sweetener of your choice into the VDM 2 and start the Smoothie program. Tastes very good cold or warm.



Frühstücksmoothie

Breakfast Smoothie



ZUTATEN

100 g Heidelbeeren
100 g Naturjoghurt
25 g Haferflocken
1 EL Süße nach Wahl (z.B. Honig oder Agavendicksaft)
1 TL Chiasamen
Etwas Wasser

INGREDIENTS

100 g blueberries
100 g natural yogurt
25g oat flakes
1 tbsp sweetener of your choice (e.g. honey or agave syrup)
1 tsp chia seeds
Some water

Alle Zutaten zusammen in den VDM 2 geben und das Smoothie-Programm starten. Sofort servieren da die Haferflocken und Chiasamen sonst zu sehr quellen. Wer mag kann auch etwas mehr von den Haferflocken und Chiasamen verwenden und den 'Smoothie' dann über Nacht im Kühlschrank zu einem Frühstückspudding quellen lassen.

Put all the ingredients together in the VDM 2 and start the Smoothie program. Serve immediately as otherwise the oat flakes and chia seeds will swell too much. If you like, you can also use a little more of the oat flakes and chia seeds and then let the 'smoothie' soak in the fridge overnight to form a breakfast pudding.



Grüner Smoothie

Green Smoothie



ZUTATEN

- 1/2 Apfel
- 1/2 Banane
- 1 Handvoll Babyspinat
- 100 ml Wasser
- 1 Spritzer Zitrone

Den Apfel entkernen und grob würfeln. Die Banane schälen und in grobe Stücke schneiden. Alles zusammen mit dem Spinat, Wasser und etwas Zitrone in den VDM 2 geben und das Smoothie-Programm starten.

INGREDIENTS

- 1/2 apple
- 1/2 banana
- 1 handful of baby spinach
- 100 ml water
- 1 squeeze of lemon

Core the apple and roughly dice it. Peel the banana and cut it into rough pieces. Put everything together with the spinach, water and a little lemon into the VDM 2 and start the Smoothie program.



Kiwi-Limonade

Kiwi Lemonade



ZUTATEN

2 grüne Kiwis
2 Zitronen
100 g Zucker
100 ml Wasser

INGREDIENTS

2 green kiwis
2 lemons
100g sugar
100 ml water

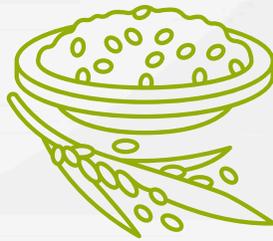
Die Kiwis schälen und grob würfeln. Die Zitronen auspressen und den Saft zusammen mit den Kiwis, dem Zucker und dem Wasser in den VDM 2 geben. Das Saft-Programm starten und nach Ablauf den Sirup in eine kleine Flasche füllen. Zur Herstellung der Limo den Kiwi-Sirup nach Belieben mit spritzigem oder stillem Mineralwasser aufgießen.

Peel and roughly dice the kiwis. Squeeze the lemons and add the juice to the VDM 2 along with the kiwis, sugar and water. Start the Juice program and when it is finished pour the syrup into a small bottle. To make the lemonade, pour the kiwi syrup with sparkling or still mineral water as desired.



Milchreis

Rice Pudding



ZUTATEN

30 g Milchreis
125 ml Wasser
100 ml Milch
1 Prise Salz
Süßungsmittel nach Belieben

INGREDIENTS

30 g rice pudding
125 ml water
100 ml milk
1 pinch of salt
Sweetener as desired

Milchreis, Wasser und Milch mit einer Prise Salz in den VDM 2 geben und das Congee-Programm starten. Nach Ablauf der Zeit den Deckel noch für 15-30 Minuten geschlossen lassen damit der Milchreis ziehen kann. Danach nach Geschmack süßen und mit einem Schuss Sahne, Zimt-Zucker oder frischen Früchten servieren.

Add rice pudding, water and milk with a pinch of salt to the VDM 2 and start the Congee program. After the time has elapsed, leave the lid closed for 15-30 minutes so that the rice pudding can steep. Then sweeten to taste and serve with a dash of cream, cinnamon sugar or fresh fruit.



Erdbeer-Fruchtaufstrich

Strawberry Fruit Spread



ZUTATEN

200 g Erdbeeren
100 g Gelierzucker (2:1)
1 EL Zitronensaft

INGREDIENTS

200 g strawberries
100 g preserving sugar (2:1)
1 tbsp lemon juice

Die Erdbeeren putzen, in Stücke schneiden und zusammen mit dem Gelierzucker und Zitronensaft in eine Schüssel geben und für 30 Minuten ziehen lassen. Dieser Schritt ist wichtig, da die Masse sonst zu trocken ist. Nach der Ziehzeit die Fruchtmischung in den VDM 2 geben und das Corn-Programm starten. Anschließend heiß in saubere Gläser füllen und abkühlen lassen. Perfekt um kleine Portionen von Früchten zu verarbeiten.

Clean the strawberries, cut them into pieces and put them in a bowl with the preserving sugar and lemon juice and let them steep for 30 minutes. This step is important because otherwise the mixture will be too dry. After the steeping time, add the fruit mixture to the VDM 2 and start the Corn program. Then pour hot into clean glasses and let cool. Perfect for processing small portions of fruit.



Schoko-Kichererbsen-Aufstrich

Chocolate Chickpea Spread



ZUTATEN

50 g getrocknete Kichererbsen
200 ml (Pflanzen-)Milch
3 Datteln
1 TL Agavendicksaft
1 Prise Salz
30 g Schokolade
1 TL Kokosfett

INGREDIENTS

50 g dried chickpeas
200 ml (vegetable) milk
3 dates
1 tsp agave syrup
1 pinch of salt
30g chocolate
1 tsp coconut oil

Die Kichererbsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Danach gut abgießen und zusammen mit Milch, Datteln, Agavendicksaft und Salz in den VDM 2 geben und das Soja-Programm starten. Nach Ablauf der Zeit die gehackte Schokolade und das Kokosfett dazugeben und auf der Mix-Stufe gut durchrühren. In Gläser füllen, abkühlen lassen und bis zum Verzehr im Kühlschrank aufbewahren.

Soak the chickpeas in plenty of water overnight. Then drain well and put into the VDM 2 together with milk, dates, agave syrup and salt and start the Soy program. After the time has elapsed, add the chopped chocolate and coconut oil and stir well on the mixer level. Pour into glasses, let cool and store in the fridge until ready to use.



Bananen-Birnen-Hafer Brei

Banana-Pear-Oat Puree



ZUTATEN

- 1 Birne
- 1 Banane
- 25 g zarte Haferflocken
- 50 ml Wasser
- 1 TL Butter / Öl

INGREDIENTS

- 1 pear
- 1 banana
- 25 g tender oat flakes
- 50ml water
- 1 tsp butter/oil

Banane und Birne schälen und ggf. putzen. Alles in den VDM 2 geben und auf der Paste-Stufe zu einem feinen Brei verarbeiten. Nach Ablauf noch Butter/Öl unterrühren, dann abkühlen lassen und servieren.

Peel the banana and pear and clean if necessary. Put everything into the VDM 2 and process into a fine paste on the Paste program. When finished, stir in more butter/oil, then let cool and serve.



Gemüsebrühe

Vegetable Broth



ZUTATEN

75 g Sellerie
75 g Karotte
75 g Lauch
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
25 g Kräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch)
30 g Salz

INGREDIENTS

75g celery
75g carrot
75g leek
1 small onion
1 clove of garlic
25 g herbs (e.g. parsley, chives)
30g salt

Das Gemüse putzen und grob würfeln. Die Kräuter grob schneiden und alles zusammen mit dem Salz in eine Schüssel geben und für 15-20 Minuten ziehen lassen.

Nun die Mischung mit 1 EL Wasser in den VDM 2 geben und das Pasten-Programm starten. Nach Ablauf noch heiß in kleine Schraubgläschen füllen und im Kühlschrank aufbewahren. Zur Verwendung als Brühe einige TL der Paste nach Geschmack mit heißem Wasser aufgießen.

Clean and roughly dice the vegetables. Roughly chop the herbs and put everything in a bowl with the salt and let it steep for 15-20 minutes. Now add the mixture with 1 tablespoon of water to the VDM 2 and start the Paste program. When it is still hot, fill it into small screw-top jars and store in the refrigerator. To use as a broth, add a few teaspoons of the paste to hot water to taste.



Brokkoli-Cheddar-Suppe

Broccoli Cheddar Soup



ZUTATEN

200 g Brokkoli
1 Knoblauchzehe
300 ml Gemüsebrühe
1 EL Frischkäse
50 g Cheddar

INGREDIENTS

200 g broccoli
1 clove of garlic
300 ml vegetable broth
1 tbsp cream cheese
50g cheddar

Zunächst den Brokkoli putzen und in Röschen teilen. Den Knoblauch schälen und grob hacken. Das Gemüse zusammen mit der Brühe in den VDM 2 geben und das Suppenprogramm starten. Nach Ablauf der Zeit den Frischkäse und Cheddar hinzugeben. Dann auf der Mix-Stufe einmal ordentlich durchrühren und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

First clean the broccoli and divide it into florets. Peel the garlic and chop roughly. Put the vegetables together with the broth into the VDM 2 and start the Soup program. When the time is up, add the cream cheese and cheddar. Then stir thoroughly on the mix level and season with a little salt and pepper.



Kokos-Karotten-Suppe

Coconut Carrot Soup



ZUTATEN

175 g Karotten
1 Zwiebel
1 kleines Stück Ingwer
1 TL Currypulver
200 ml Kokosmilch
150 ml Gemüsebrühe

INGREDIENTS

175g carrots
1 onion
1 small piece of ginger
1 tsp curry powder
200 ml coconut milk
150 ml vegetable broth

Die Karotten, die Zwiebel und den Ingwer schälen und grob würfeln. Zusammen mit dem Currypulver in den VDM 2 geben. Mit Kokosmilch und Gemüsebrühe aufgießen und das Suppenprogramm starten. Nach Ablauf der Zeit noch nach Belieben abschmecken.

Peel and roughly dice the carrots, onion and ginger. Add to the VDM 2 together with the curry powder. Pour in coconut milk and vegetable broth and start the Soup program. After the time is up, season to taste as desired.



Pilz-Rahm-Suppe

Mushrom Cream Soup



ZUTATEN

150 g Champignons
1 kleine Kartoffel
1 Frühlingszwiebel
1 Knoblauchzehe
300 ml Gemüsebrühe
100 ml Sahne
Salz, Pfeffer

INGREDIENTS

150 g mushrooms
1 small potato
1 spring onion
1 clove of garlic
300 ml vegetable broth
100 ml cream
Salt + pepper

Zunächst die Pilze putzen und grob schneiden. Die Kartoffel schälen, die Frühlingszwiebel und den Knoblauch putzen und das restliche Gemüse ebenfalls grob zerkleinern. Alles zusammen mit der Gemüsebrühe in den VDM 2 geben und das Suppenprogramm starten. Nach Ablauf der Zeit mit der Sahne und etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

First clean and roughly chop the mushrooms. Peel the potato, clean the spring onion and garlic and roughly chop the remaining vegetables. Put everything together with the vegetable broth into the VDM 2 and start the Soup program. When the time is up, season with the cream and a little salt and pepper.



Tomaten-Paprika-Suppe

Tomato Pepper Soup



ZUTATEN

200 g Tomaten
1/2 rote Paprika
1 Chilischote
1 kleine rote Zwiebel
200 ml Gemüsebrühe
1 TL Zucker
50 g Crème Fraîche

INGREDIENTS

200 g tomatoes
1/2 red pepper
1 chili pepper
1 small red onion
200 ml vegetable broth
1 tsp sugar
50 g crème fraîche

Die Tomaten vierteln und den Strunk entfernen. Die Paprika und Zwiebel putzen und in grobe Stücke schneiden. Die Chilischote (je nach gewünschter Schärfe) entkernen und in Ringe schneiden. Das Gemüse zusammen mit der Brühe und dem Zucker in den VDM 2 geben und das Suppenprogramm starten. Nach Ablauf der Zeit mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und mit etwas Crème Fraîche servieren.

Quarter the tomatoes and remove the stalk. Clean the peppers and onions and cut them into coarse pieces. De-seed the chili pepper (depending on the desired spiciness) and cut into rings. Put the vegetables together with the broth and sugar into the VDM 2 and start the Soup program. When the time is up, season with a little salt and pepper and serve with some crème fraîche.



Erbse-Pastinaken Brei

Pea Parsnip Puree



ZUTATEN

1 Pastinake
60 g Erbsen
1 Kartoffel
50 ml Wasser
1 TL Butter / Öl

INGREDIENTS

1 parsnip
60 g peas
1 potato
50 ml water
1 tsp butter/oil

Das Gemüse putzen und grob schneiden. Zusammen mit dem Wasser in den VDM 2 geben und die Paste-Stufe starten. Nach Ablauf noch Butter/Öl unterrühren.

Tipp:

Mit 75 g Karotten und 25 g Kartoffeln anstelle der Pastinaken und Erbsen zauberst du einen leckeren Karotten-Brei.

Clean and roughly chop the vegetables. Add it to the VDM 2 together with the water and start the Paste program. When finished, stir in the butter/oil.

Tip:

With 75 g carrots and 25 g potatoes instead of the parsnips and peas you can conjure up a delicious carrot puree.





Artikel-Nr.: 481.13948 | deutsch/englisch | 05/2024
Technische Änderungen und Irrtümer vorbehalten.
Rezepte & Bilder: Kristin Zöcklein.

Steba Elektrogeräte GmbH & Co. KG

Pointstraße 2
96129 Strullendorf
Germany

🌐 www.steba.com

✉ elektro@steba.com

📷 [@steba_elektrogeraete](https://www.instagram.com/steba_elektrogeraete)

📘 [@stebaelektrogeraete](https://www.facebook.com/stebaelektrogeraete)