



ЕНОТЫ

мгновенные  кексы
в микроволновке



Первый совместный проект
Кулинарной редакции
и банды енотов



МОСКВА
2016

Содержание

Шоколадный
магкейк

8

Магкейк
«Черный лес»

10

Банановый
магкейк

12

Сладкий кекс
с авокадо

18

Кекс с зеленым чаем

20

Шоколадно-
кокосовый кекс

22

Кекс с шоколадом
(безглютеновый)

28

Ягодный кекс

30

Простой
ванильный
кекс

32

Картофельный маффин
с хрустящим беконом

34

Сырный пряный
маффин

36



Магкейк с мюсли

14

Яблочный магкейк

16



Коричный кекс

24

Медовый кекс

26



Кекс с черной смородиной
и перечной мятой

38

Кекс с карамельной серединой
и изюмом

40

Маффин с кускусом
и пряными травами

42

Маффин с бананом
и арахисовой пастой

44

Кекс с финиками и медом

46

Кекс
«Эль Дьябло»

48

Кекс с копченым
лососем

50

Рисовый маффин с перцем
и фасолью в японском стиле

52

Маффин с шампиньонами
и луком

54

Маффин из риса
с курагой и медом

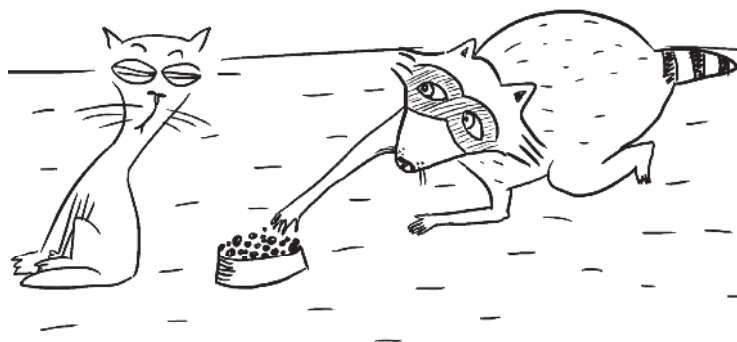
56

Маффин со свеклой
и овечьим сыром

58

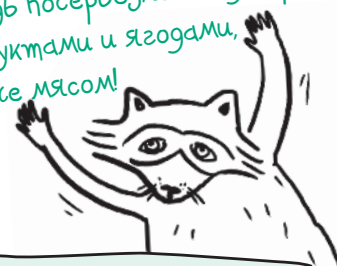
Маффин с брокколи
и креветками

60





Думаете, микроволновку можно использовать только для того, чтобы подогреть порцию вчерашнего супа или сделать горячий бутерброд? А вот и нет! Спорим, наши (и ваши тоже, не обманывайте) любимые еноты заставят посмотреть на этот привычный бытовой прибор с совершенно новой стороны! СВЧ-печка спасет, когда в квартиру внезапно нагрянет толпа голодных друзей, и приготовит целую гору кексов в мгновение ока! Главное, сохраняйте спокойствие и самообладание в этой катавасии из мелькающих цепких лапок, летящей еды и дружных криков: «Есть давай!» Но все это случится немножко позже. А пока вы остаетесь наедине с енотами и микроволновкой, учитесь делать кексы на время и с завязанными глазами, чтобы потом моментально угодить каждому: и сладкоежке, и тем, кому подавай чего-нибудь посерьезнее. Ведь среди мажейков есть кексы не только с фруктами и ягодами, но и с овощами, сыром и даже мясом!



Советы

- Будьте внимательны при выборе кружек: не ставьте в печь посуду с золотистой каймой, иначе не избежать взрывов.
- Помните и о том, что нельзя использовать металлические и обычные пластиковые емкости.
- Вообще, берите кружки пообъемнее. В процессе приготовления тесто поднимется и из маленькой чашки просто «убежит».