

Kochbuch 2023

Kochen & Kultur / Integration & Spracherwerb



Kürbissuppe



mit Gemüse



6 Portionen



80 Minuten

ZUTATEN

400 g Kürbis
150 g Karotten
150 g Kartoffel
150 g Tomaten
ein Bund
Frühlingszwiebeln
1 Zwiebel
1 Knoblauchzeh
2 TL Olivenöl
500 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer und
Kräuter

TIPP

Als Topping eignen sich
Kürbiskerne, Kürbiskernöl und
geriebener Parmesan besonders gut.

ZUBEREITUNG

1. Kürbis aushöhlen und in große Würfel schneiden. Karotten und Kartoffeln schälen und in große Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln in Ringe und Tomaten in Scheiben schneiden. Alles zusammen 30 Min. kochen.
2. Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch zerkleinern und in die Pfanne geben. Ein wenig des vorher gekochten Gemüses dazugeben und 2-3 Minuten mitdünsten. Danach etwas Gemüsebrühe zugeben und für weitere 15 Min. köcheln lassen.
3. Ein Drittel des am Anfang gekochten Gemüses in einen separaten Behälter geben und mit dem Pürierstab pürieren. Das Püree, alles aus der Bratpfanne und das gekochte Gemüse zusammenfügen.
4. Salz, Pfeffer und Kräuter nach Geschmack hinzufügen und mit frischem Brot servieren.



Тыквенный суп



с овощами



6 порции



80 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ

400 г тыквы
150 г моркови
150 г картофель
150 г помидоров
пучок зеленого лука
1 луковица
1 зубчик чеснока
2 ч. ложки оливкового
масла
500 мл овощного
бульона
соль, перец и зелень

СОВЕТ

В качестве топпинга особенно
подходят тыквенные семечки,
тыквенное масло и тертый пармезан.

ПОДГОТОВКА

1. Вынуть мякоть тыквы и нарезать крупными кубиками. Морковь и картофель очистить и нарезать крупными кусками. Зеленый лук нарезать кольцами, а помидоры — ломтиками. Все вместе варить 30 минут.
2. Разогреть оливковое масло на сковороде. Лук и чеснок измельчить и добавить на сковороду. Добавить немного предварительно сваренных овощей и тушить 2–3 минуты. Затем добавить немного овощного бульона и тушить еще 15 минут.
3. Одну треть вначале сваренных овощей переложить в отдельную емкость и измельчить с помощью погружного блендера. Пюре, все из сковороды и сваренные овощи соединить.
4. Добавить соль, перец и зелень по вкусу и подавать с свежим хлебом.





ZUTATEN

600 g Rindfleisch mit
Knochen
350 g Weißkohl
100 g Weiße Bohnen
3 EL Tomatenmark
4 Kartoffeln
1 Zwiebel
1 Karotte
1 Rote Beete
50 g Sellerie
2 Knoblauchzehen
1 Lorbeerblatt
1 EL Zucker
Salz, Pfeffer
Sonnenblumenöl zum
Anbraten
Petersilie nach
Geschmack
Schmand zum
Servieren

TIPP

Es lohnt sich, den Borschtsch über
Nacht ruhen zu lassen, da er dann
noch intensiver im Geschmack wird.

ZUBEREITUNG

1. Weiße Bohnen in Wasser für 1–2 Stunden einweichen, Wasser abgießen und 40–50 Minuten in ungesalzenem Wasser kochen.
2. Das Fleisch waschen und mit kaltem Wasser in einen Topf geben. Für 15–20 Minuten kochen. Die erste Brühe abgießen, erneut kaltes Wasser hinzufügen und bei schwacher Hitze 30–40 Minuten kochen, den Deckel nicht vollständig schließen.
3. In der Zwischenzeit das Gemüse vorbereiten: Weißkohl in dünne Scheiben schneiden, Zwiebel fein hacken, Karotte, Sellerie und Rote Beete reiben, Knoblauch pressen, Kartoffeln schälen und würfeln.
4. Zur Rinderbrühe $\frac{1}{3}$ der geriebenen Karotte, Zwiebel und Sellerie sowie alle Kartoffelwürfel geben.
5. Die restliche Zwiebel, Sellerie, Rote Beete und Knoblauch in Sonnenblumenöl 5 Minuten dünsten. Zucker, Tomatenmark und Weißkohl hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und weitere 10–15 Minuten dünsten (bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen).
6. Die gekochten Bohnen und das angedünstete Gemüse zur Brühe geben, mit Salz, Pfeffer und dem Lorbeerblatt würzen und weitere 10–15 Minuten kochen. Anschließend 30 Minuten ruhen lassen und mit Schmand und Petersilie servieren.

Борщ

с красной свеклой



6 порции



2,5 часа

ИНГРЕДИЕНТЫ

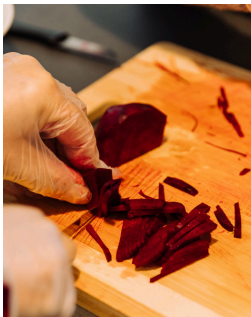
600 г говяжьего мяса
с костью
350 г белокочанной
капусты
100 г белой фасоли
3 ст. ложки томатной
пасты
4 картофелины
1 луковица
1 морковь
1 красная свекла
50 г сельдерея
2 зубчика чеснока
1 лавровый лист
1 ст. ложка сахара
соль, перец
подсолнечное масло
для жарки
петрушка по вкусу
сметана для подачи

СОВЕТ

Стоит дать борщу постоять
ночь, тогда он приобретет еще
более насыщенный вкус.

ПОДГОТОВКА

1. Белую фасоль замочить в воде на 1–2 часа, воду слить и варить 40–50 минут в несоленой воде.
2. Мясо промыть и положить в кастрюлю с холодной водой. Варить 15–20 минут. Слить первый бульон, добавить свежую воду и варить на слабом огне 30–40 минут, не полностью закрывая крышку.
3. В это время подготовить овощи: капусту нарезать тонкими ломтиками, лук мелко на рубить, морковь, сельдерей и свеклу натереть, чеснок пропустить через пресс, картофель очистить и нарезать кубиками.
4. В бульон добавить 1/3 натертой моркови, лука и сельдерея, а также все кубики картофеля.
5. Оставшийся лук, сельдерей, свеклу и чеснок обжарить на подсолнечном масле 5 минут. Добавить сахар, томатную пасту и капусту, посолить и поперчить, и тушить еще 10–15 минут (при необходимости добавить немного воды).
6. В бульон добавить вареную фасоль и обжаренные овощи, посолить, поперчить, добавить лавровый лист и варить еще 10–15 минут. Затем оставить на 30 минут, чтобы настоялся, и подавать с сметаной и петрушкой.



Gemüseragout



mit Hühnchen



4 Portionen



40 Minuten

ZUTATEN

500 g
Hähnchenbrustfilet
200 g Champignons
2 große Zucchini
400 g Tomaten
2 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
80 g Hirtenkäse
Salz, Pfeffer und
Thymian

TIPP

Mit Schmand und frischem
Brot servieren.

ZUBEREITUNG

1. Champignons, Zucchini und Tomaten in etwa gleich große Stücke schneiden (ca. 2–3 cm). Hirtenkäse in Würfel schneiden. Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden.
2. Backpapier auf ein Backblech legen und das Hähnchenbrustfilet darauf verteilen. Alle weiteren Zutaten darübergeben.
3. Mit Salz, Pfeffer und Thymian nach Geschmack würzen. Knoblauch pressen, mit dem Olivenöl vermischen und ebenfalls darübergeben.
4. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C Ober-Unterhitze (180°C Umluft) für 30 Minuten backen.



Овощное рагу

с курицей



4 порции



40 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ

500 г куриного филе
200 г шампиньонов
2 большие цукини
400 г помидоров
2 ст. ложки
оливкового масла
2 зубчика чеснока
80 г брынзы
(греческого сыра)
соль, перец и тимьян

СОВЕТ

Подавайте со сметаной и
свежим хлебом.

ПОДГОТОВКА

1. Шампиньоны, цукини и помидоры нарежьте крупными кусками (около 2–3 см). Брынзу нарежьте кубиками. Куриное филе нарежьте полосками.
2. Выложите бумажный пергамент на противень и распределите по нему куриное филе. Равномерно распределите все остальные ингредиенты сверху.
3. Посолите, поперчите и посыпьте тимьяном по вкусу. Измельчите чеснок и смешайте его с оливковым маслом, затем тоже добавьте на противень.
4. Выпекайте в разогретой духовке при 200°C верхний и нижний нагрев (или при 180°C конвекция) в течение 30 минут.





ZUTATEN

2,5 kg Hühnerschenkel
2 kg Auberginen
2 kg Kartoffeln
2 kg Basmatireis
Tawabel-
Gewürzmischung
(3-4 Esslöffel)
500 g Mandeln
500 g Cashewkerne
Salz nach Geschmack
Öl zum Braten
6-8 Tassen Hühnerbrühe
(aus dem
Hühnerkochwasser)
100 g Butter
Frische Petersilie zum
Garnieren

TIPP

Weißes Fladenbrot und Joghurt
passen perfekt als Beilage.

ZUBEREITUNG

1. Hühnerschenkel in einem großen Topf mit Wasser bedecken, zum Kochen bringen und 30-40 Minuten köcheln lassen. Hühnchen herausnehmen und die Brühe aufbewahren.
2. Auberginen und Kartoffeln in Scheiben schneiden. Auberginen salzen, 30 Minuten ruhen lassen, abspülen und trocknen.
3. Auberginen und Kartoffeln in Öl goldbraun braten und beiseite stellen.
4. Reis gründlich waschen und 15-20 Minuten in kaltem Wasser einweichen, dann abtropfen lassen.
5. Mandeln und Cashewkerne rösten:
6. Mandeln und Cashewkerne in etwas Öl goldbraun rösten und beiseite stellen.
7. In einem großen Topf: Schicht gebratene Auberginen, Schicht gebratene Kartoffeln, Hühnchen, weitere Schicht Auberginen und Kartoffeln, Reis darüber verteilen.
8. Tawabel-Gewürzmischung und Salz über den Reis streuen. Hühnerbrühe darübergießen und Butter in Stücken darauf verteilen.
9. Zum Kochen bringen, dann Hitze reduzieren und zugedeckt 45-60 Minuten köcheln lassen, bis der Reis gar ist.
10. 10-15 Minuten ruhen lassen, dann den Topf auf einen großen Teller stürzen. Mit gerösteten Mandeln, Cashewkernen und gehackter Petersilie garnieren.

اعداد

المكونات

طهي الدجاج:

ضع أفخاذ الدجاج في وعاء كبير مع تغطيتها بالماء، واتركها تغلي ثم خفف الحرارة واتركها تطهى لمدة 30-40 دقيقة حتى تنضج. اخرج الدجاج واحتفظ بالمرق. تحضير الخضار:

قطع الباذنجان والبطاطا إلى شرائح. رش الباذنجان بالملح، اتركه لمدة 30 دقيقة ثم اغسله وجففه.

قلي الخضار:

قلي الباذنجان والبطاطا في زيت حتى تصبح ذهبية، ثم احتفظ بها جانبا.

تحضير الأرز:

اغسل الأرز جيداً واتركه لمدة 15-20 دقيقة في ماء بارد، ثم صفيه.

تحميص اللوز والكاجو:

حمص اللوز والكاجو في زيت حتى يصبحان ذهبيين، ثم احتفظ بهما جانبا.

ترتيب المقلوبة:

في وعاء كبير: طبقة من الباذنجان المقلي، طبقة من البطاطا المقلية، أفخاذ الدجاج، طبقة أخرى من الباذنجان والبطاطا، ثم انثر الأرز فوقها.

رش خليط التوابل والملح على الأرز. اسكب مرق الدجاج فوق الأرز وضع قطع الزبدة فوقه.

الطهي:

قم بجلب الوعاء إلى الغليان، ثم اخفض الحرارة. غط الوعاء واتركه يطهى لمدة 45-60 دقيقة حتى ينضج الأرز تماماً.

التقديم:

اترك الوعاء جانبا لمدة 10-15 دقيقة، ثم ضع طبق التقديم الكبير على الوعاء واقبله بحذر حتى يسقط المقلوبة على الطبق. زين باللوز والكاجو المحمص والبقدونس الطازج المفروم.

2.5 كجم من أفخاذ الدجاج

2 كيلو باذنجان

2 كيلو بطاطس

2 كيلو أرز بسمتي

خلطة بهارات توابل

(4-3 ملاعق كبيرة)

500 جرام لوز

500 جرام من جوز الكاجو

ملح للتذوق

زيت للقلي

6-8 أكواب مرق الدجاج (من)

ماء سلق الدجاج

100 جرام زبدة

بقدونس طازج للتزيين

إضافة

الخبز العربي الأبيض
والزبادي يتناسبان بشكل
مثالي كمقبلات



Arabischer Salat



mit Minze und Zitronendressing



8 Portionen



20 Minuten

ZUTATEN

1 kg Tomaten
1 kg Gurke
1 Paprika
4-5 Zitronen
2 Bund Minze
1 Gartensalat
Salz und Pfeffer

TIPP

Nach Belieben mit Olivenöl
verfeinern oder gehackte
Zwiebeln hinzufügen

ZUBEREITUNG

1. Tomaten, Gurken, Paprika und Gartensalat in kleine Stücke schneiden.
2. Zitronensaft auspressen.
3. Minze fein hacken.
4. Alle Zutaten in einer großen Schüssel vermischen.
5. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Vor dem Servieren kurz ziehen lassen.





سلطة عربية

مع صلصة النعناع والليمون

20 دقائق 8 حصص

اعداد

- قطع الطماطم والخيار والفلفل الحلو والخس إلى قطع صغيرة.
- اعصر الليمون.
- اقطع النعناع ناعماً.
- امزج جميع المكونات في وعاء كبير.
- يتبل بالملح والفلفل.
- قبل التقديم، دعه يجلس لفترة قصيرة.

المكونات

- 1 كيلو طماطم
- 1 كيلو خيار
- 1 فلفل
- 4-5 ليمون
- 2 حزمة نعناع
- 1 سلطة حديقة
- ملح وفلفل

إضافة

إذا رغبت في ذلك، مقلها
بزيت الزيتون أو أضاف
البصل المفروم



Käsekuchen



mit Mandarinen



24 Portionen



60 Minuten

ZUTATEN

Teig:

350 g Mehl

3 TL Backpulver

2 Eier

180 g Zucker

100 g Margarine

Füllung:

1 kg Magerquark

180 g Margarine

160 g Zucker

1 Pck. Vanillepuddingpulver

4 Eier

100 ml Milch

3 kleine Dosen Mandarinen

80 g Amarettokekse

TIPP

Statt Mandarinen können auch andere Früchte genommen werden.

ZUBEREITUNG

1. Backpulver mit dem Mehl vermengen. Anschließend die restlichen Zutaten für den Teig hinzufügen und zu einem Knetteig verarbeiten. Den Teig im Kühlschrank 20 Minuten ruhen lassen.
2. Währenddessen die Füllung zubereiten. Eier und Zucker schaumig schlagen, dann Vanillepuddingpulver, Margarine, Magerquark und Milch mit dem Mixer unterrühren. Mandarinen abseihen und vorsichtig in die Quarkmasse unterheben. Amarettokekse grob zerkleinern und ebenfalls unterheben.
3. Den Teig aus dem Kühlschrank holen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech ausrollen. Die Quarkfüllung gleichmäßig darauf verteilen.
4. Im vorgeheizten Backofen (Ober-/Unterhitze) bei 180 °C für 35 Minuten backen.



Чизкейк

с мандаринами



24 порций



60 минут

ИНДИГРИЕНДЫ

Тесто:

350 г муки

3 ч.л. разрыхлителя

2 яйца

180 г сахара

100 г маргарина

Начинка:

1 кг обезжиренного творога

180 г маргарина

160 г сахара

1 пакетик ванильного

пудинга

4 яйца

100 мл молока

3 маленькие банки

мандаринов

80 г печенья амаретти

СОВЕТ

Вместо мандаринов можно использовать и другие фрукты.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Смешайте разрыхлитель с мукой. Затем добавьте остальные ингредиенты для теста и замесите тесто. Дайте тесту отдохнуть в холодильнике 20 минут.
2. Тем временем приготовьте начинку. Взбейте яйца с сахаром до пены, затем добавьте ванильный пудинг, маргарин, творог и молоко, хорошо перемешав миксером. Слейте мандарины и аккуратно вмешайте их в творожную массу. Грубо поломайте печенье амаретти и также добавьте в начинку.
3. Достаньте тесто из холодильника и раскатайте его на противне, выстеленном пергаментной бумагой. Равномерно распределите творожную начинку поверх теста.
4. Выпекайте в предварительно разогретой духовке (верхний/нижний нагрев) при 180°C в течение 35 минут.



Schokoladenkekse



mit Nutella



20 Portionen



25 Minuten

ZUTATEN

180 g Mehl
1 TL Backpulver

230 g Nutella

1 Ei

200 g dunkle Schokolade

TIPP

Die Kekse sollten vollständig abgekühlt sein, bevor sie in die geschmolzene Schokolade getaucht werden, für ein gleichmäßiges Überziehen.

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten außer der dunklen Schokolade in einen Mixer geben und gut vermischen. Anschließend die Masse mit den Händen etwa 5 Minuten kneten.
2. Den Teig zu 20 Kugeln formen, leicht zusammendrücken und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
3. Bei 180°C 10 Minuten backen.
4. Die dunkle Schokolade fein hacken und in einem kleinen Behälter über einem Wasserbad schmelzen.
5. Die fertigen Kekse mit einer Seite in die geschmolzene Schokolade tauchen und auf ein Tablett zum Aushärten legen.



Шоколадные печенье



с Нутеллой



20 порций



25 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ

180 г муки
1 ч.л. разрыхлителя
230 г Нутелла
1 яйцо
200 г темного
шоколада

СОВЕТ

Печенье следует полностью остудить, прежде чем окунуть его в растопленный шоколад, чтобы оно было равномерно покрыто.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Поместите все ингредиенты, кроме шоколада, в блендер и хорошо перемешайте. Вымесите полученную массу руками 5 минут.
2. Сформируйте из теста 20 шариков, слегка сдавите и выложите на противень, покрытый пергаментом.
3. Выпекайте 10 минут при температуре 180°C.
4. Измельчите темный шоколад и расплавите его в небольшой емкости на водяной бане.
5. Погружайте готовое печенье одной стороной в расплавленный шоколад и выкладывайте на блюдо для застывания.



Marzipanwölkchen



mit Puderzucker



20 Portionen



40 Minuten

ZUTATEN

300 g
Marzipanrohmasse
50 g Puderzucker
1 Priesse Salz
2 Eiweiß (Gr. M)
100 g gehobelte
Mandeln
Etwas Puderzucker
zum Bestreuen

TIPP

Marzipanteig mit 1 TL
Orangenabrieb verfeinern

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft: 160 Grad) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Reiben Sie die Marzipanrohmasse grob mit einer Reibe und geben Sie sie dann in eine Schüssel.
3. Fügen Sie Puderzucker, Salz und ein Eiweiß hinzu und verrühren Sie alles mit einem Mixer, bis eine homogene Masse entsteht. Dann das zweite Eiweiß dazugeben und nochmals verrühren.
4. Geben Sie die Mandeln in eine kleine Schüssel. Teilen Sie die Marzipanmasse mit Hilfe von zwei kleinen Teelöffeln in etwa 20 Stücke. Formen Sie jedes Stück mit leicht angefeuchteten Händen zu einer Kugel.
5. Im vorgeheizten Backofen für ca. 15 Minuten backen.



اعداد

- نسخن الفرن إلى 180 درجة حرارة على الأعلى.
- ضع الرف السفلي في الفرن على المروحة لتجنب الحرق.
- نقوم بدهن الصينية بورقة الخبز.
- نبشر خليط المرزباني بشكل جيد باستخدام مبشرة، ثم نضعه في وعاء.
- يضاف السكر البودرة والملح وبياض بيضة واحدة، ويخلط حتى يتجانس باستخدام خلاط يدوي.
- ثم أضف بياض البيضة الثانية واخلطي مرة أخرى.
- ضعي اللوز في وعاء صغير.
- باستخدام ملعقتين صغيرتين، قسمي خليط المرزباني إلى حوالي 20 قطعة صغيرة مبلة قليلاً.
- شكلي كل قطعة على شكل كريات وضعيها في الفرن من الأعلى لمدة 15 دقيقة.

المكونات

- مرزباني الكتلة الخام 300
- غرام
- سكر ناعم 50 غرام
- رشة ملح
- بياض بيضة حجم صغير 2
- شرائح اللوز 100 غرام
- قليل من سكر البودرة

إضافة

- صقل عجينة المرزباني بملعقة صغيرة من قشر البرتقال



Marokkanischer Tee



mit frischer Minze



6 Portionen



10 Minuten

ZUTATEN

- 2 Esslöffel (1 Beutel)
schwarzer Tee
- 2 Esslöffel (1 Beutel)
Früchtetee
- Eine Prise grüner Tee
- 5-6 Kardamomkapseln
- 5-6 Nelkenblüten
- 5-6 frische Minzblätter
- 1 Zimtstange
- Jeweils 2 Scheiben
Zitrone und Orange

TIPP

Für eine zusätzliche süße Note
Honig oder Zucker hinzufügen.

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in eine Teekanne mit einem Fassungsvermögen von 1,5 l geben.
2. Wasser (1,5 l) zum Kochen bringen, in die Teekanne gießen und mit einem dichten Deckel abdecken.
3. Für 5 Minuten ziehen lassen und den reichen Geschmack des Tees genießen.



Марокканский чай



со свежей мятой



6 порций



10 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 столовые ложки
(2 пакета) черного чая

2 столовые ложки
(2 пакета)
фруктового чая

Щепотка зеленого чая

5-6 зерен кардамона

5-6 бутонов гвоздики

5-6 листьев
свежей мяты

1 палочка корицы

По 2 ломтика лимона
и апельсина

СОВЕТ

Для дополнительной сладости
можно добавить мед или сахар.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Все ингредиенты поместить в чайник объемом 1,5 л.
2. Вскипятить 1,5 л воды, залить в чайник и накрыть плотной крышкой.
3. Настоять 5 минут и можно наслаждаться богатым вкусом чая.



Beeren-Smoothie



mit Avocado



6 Portionen



15 Minuten

ZUTATEN

100 g Feldsalat
500 g gefrorene Beeren
nach Wahl
250 g Quark
250 g Joghurt
3 Bananen
1 Avocado
3 TL Honig
3 TL Olivenöl
etwas Wasser

TIPP

Chia- oder Leinsamen eignen sich
super als Topping

ZUBEREITUNG

1. Den Feldsalat gründlich waschen und grob zerkleinern.
2. Die gefrorenen Beeren, Quark, Joghurt, Bananen (geschält und in Stücke geschnitten) und das Fruchtfleisch der Avocado in einen Mixer geben.
3. Den Honig und das Olivenöl hinzufügen.
4. Je nach gewünschter Konsistenz etwas Wasser hinzufügen.
5. Alles gut mixen, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist.
6. Den Smoothie in Gläser füllen und nach Belieben garnieren.



Ягодный смузи



с авокадо



6 порций



15 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ

100 г зеленый салат
500 г замороженных
ягод
250 г творога
250 г йогурта
3 банана
1 авокадо
3 ч.л. мёда
3 ч.л. оливкового
масла
немного воды

СОВЕТ

Семена чиа или льна отлично
подходят в качестве топпинга.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Тщательно промойте зеленый салат и грубо нарежьте его.
2. Положите замороженные ягоды, творог, йогурт, бананы (очищенные и нарезанные кусочками) и мякоть авокадо в блендер.
3. Добавьте мёд и оливковое масло.
4. Добавьте немного воды по мере необходимости для желаемой консистенции.
5. Хорошо перемешайте всё до получения кремообразной консистенции.
6. Разлейте смузи по стаканам и украсьте по желанию.

