DESIGN SPECIFICATION 인쇄물 시방서

개정 : 19' 11

R&D2본부 디자인팀 **전주경** 자재명(자재번호 / 파일명 / 버전) : **4DZ040018 M100 통합 레시피북 [유럽,미국권역]_V.02** 작성일 : **2022. 03. 03.**

1. 자재 사양

① 사이즈 150 x 220 mm

② 인쇄도수 표지-4도 인쇄
내지-4도 인쇄

③ 지류 표지-랑데뷰 190g
내지-M 메트지 100g

④ 페이지 256페이지
표지-4페이지
내지-252페이지

⑤ 제본 무선제본

⑥ 후가공 무광라미

2. 기재 언어

영문, 독일어, 프랑스어,
스페인어, 이탈리아어, 러시아어, 폴란드어

3. 제작 및 수정일자

1. 2022.1.26_V.01
2. 2022.03.03_V.02

4. 수정사항

1. 해당없음
2. 24, 57, 81, 91, 237p ... : 숫자, 글자 위치 조정

※ 발주 인쇄시 본 페이지(시방서) 삭제 후 진행

※ 발주용 인쇄 시 필히 본 페이지(시방서) 삭제 후 진행하세요. 본 파일은 시방과 인쇄파일을 포함합니다. 유관의 부서와 업체의 견적 / 사양 / 발주 인쇄 진행 / 품질검사 외에는 사용을 금합니다.

RECIPE BOOK.

JUICE & COOKING **HUROM RECIPE BOOK.**



HUROM





Juicer and blender in one HUROM M100

P.04-P.39 ENGLISH

P.40-P.75 DEUTSCH

P.76-P.111 FRANÇAIS

P.112-P.147 ESPAÑOL

P.148-P.183 ITALIANO

P.184-P.219 РУССКИЙ

P.220-P.255 POLSKI

HUROM

Contents

INTRO

p.06
Chapter 01.
SLOW JUICER RECIPE

p.18
Chapter 02.
BLENDER RECIPE

p.30
Chapter 03.
SLOW JUICER &BLENDER MIXED RECIPE

CHAPTER 01

SLOW JUICER RECIPE

p.06 Easy-to-Make Phytochemical Juices
Red Juice / Cherry Tomato Juice
Yellow Juice / Pineapple Juice
Green Juice / Kale Juice
White Juice / Apple Juice
Purple Juice / Red Grape Juice

p.10 Mixed Juices with Various Flavors
Melon Apple Juice
Chia Seed Plus Juice
Basil Pineapple Juice
Apple Ginger Juice
Apple Mint Juice

p.14 Sweet vegetable and fruit juice for every family
Orange Carrot Juice
Grapefruit Pineapple Juice
Green Grape Pear Juice
Apple Beet Juice

CHAPTER 02

BLENDER RECIPE

p.18 Solid Meal Replacement Smoothies
Tofu Pecan Smoothie
Avocado Smoothie
Tofu Protein Smoothie

p.20 Natural vegetable soup gracing the table
Curry Tomato Soup
Beet Soup
Sweet Pumpkin Nut Milk

p.22 Home Cafe Desserts Enjoyed at Home
Plum Ice Chiller
Tropical Slushie
Matcha Ice Flakes
Mint Chocolate Blended
Green Popsicle

p.27 Dressing and Seasoning with Nature
Spinach Pesto
Perilla Seed Dressing
Almond Butter
Natural Seasoning

CHAPTER 03

SLOW JUICER &
BLENDER MIXED RECIPE

p.30 Juice Milk, Sweet Fruit in Milk
Pear Banana Milk
Sweet Potato Apple Milk
Sweet Pumpkin Apple Milk

p.32 Soy Milk, Fresh Vegan Milk
Carrot Soy Milk
Pomegranate Soy Milk

p.34 HUROM Cooking using Purée
ABC Juice + ABC Veggie Ball
Apple Broccoli Waffle
Carrots Muffins

CHERRY TOMATO JUICE

#RED

INGREDIENTS	INSTRUCTIONS
Cherry tomato 300g	**1.** Remove the stems from the cherry tomatoes and wash them under running water. **2.** Insert the ingredients into the hopper, and put on the cap. Extract juice. **TIP.** Cherry tomatoes may a bit thick for your taste. Add grapes or pears to enjoy more watery juice.



PINEAPPLE JUICE

#YELLOW

INGREDIENTS

Pineapple 280g

INSTRUCTIONS

1. Remove the peel of pineapple and slice into it lengthways.
2. Insert the ingredients into the hopper, and put on the cap. Extract juice.

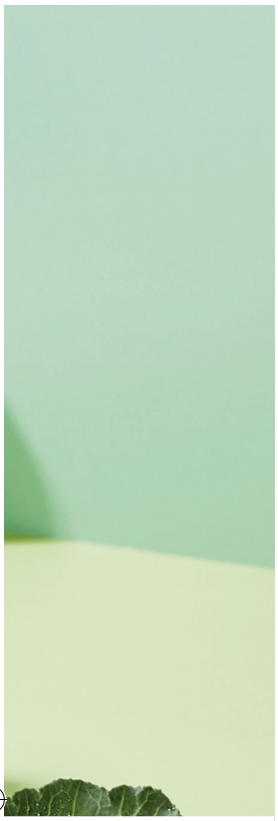
TIP. Unripe pineapples contain lots of acids. Please allow ripening to prevent mouth sores.











KALE JUICE

#GREEN

Kale 300 g

1. Wash the kale thoroughly and cut into it at a length of 3 cm or shorter.
2. Insert the ingredients into the hopper, and put on the cap. Extract juice.

TIP. Cherry tomatoes may a bit thick for your taste. Add grapes or pears to enjoy more watery juice.

APPLE JUICE

#WHITE

Apple 250 g

1. Wash the unpeeled apple and slice it into smaller pieces to fit the hopper.
2. Insert the ingredients into the hopper, and put on the cap. Extract juice.

TIP. Please drink apple juice when it is fresh as apples go brown quickly. Fuji apples, which become available in November, are the most suitable for squeezing juice.



RED GRAPE JUICE

#PURPLE

Red Grape 250 g

1. Separate the grapes and wash them under running water.
2. Insert the ingredients into the hopper, and put on the cap. Extract juice.

MELON APPLE JUICE

INGREDIENTS

Melon 200g,
Apple 130g,
Pak Choi 50g,
Celery 50g

INSTRUCTIONS

1. Remove the peel from the melon and slice it into smaller pieces to fit the hopper.
2. Wash the apple and slice it into smaller pieces to fit the hopper.
3. Wash the pak choi and celery thoroughly and cut them into 3 cm pieces.
4. Insert the ingredients into the hopper, and put on the cap. Extract juice.

TIP. You can substitute hami melon for the melon.



CHIA SEED PLUS JUICE

INGREDIENTS

Chia seeds 10 g,
Apple 150 g,
Lemon 50 g,
Cucumber 70 g,
Celery 50 g

INSTRUCTIONS

1. Remove the peel from the lemon.
2. Slice the apple and cucumber into smaller pieces to fit the hopper.
3. Wash the celery thoroughly and cut it into 3 cm pieces.
4. Insert the ingredients into the hopper, and put on the cap. Extract juice.
5. Mix the chia seeds into the extracted juice.











BASIL PINEAPPLE JUICE

Basil 4 g, Pineapple 220 g, Green Grape 100 g, Spinach 40 g

1. Remove the peel from the pineapple and slice it lengthways.
2. Separate the green grapes and wash them thoroughly. Cut the spinach and basil into 3 cm pieces.
3. Insert the ingredients into the hopper, and put on the cap. Extract juice.

APPLE GINGER JUICE

Apple 280 g, Ginger 5 g, Pineapple 120 g

1. Remove the peel from pineapple and ginger.
2. Slice them lengthways to fit the hopper.
3. Wash the apple thoroughly and cut it into smaller pieces to fit the hopper.
4. Insert the ingredients into the hopper, and put on the cap. Extract juice.



APPLE MINT JUICE

Apple Mint 3 g, Kale 60 g, Green Grape 330 g

1. Separate the green grapes and wash them thoroughly. Cut the apple mint and kale into 3 cm pieces.
2. Insert the ingredients into the hopper, and put on the cap. Extract juice.

ORANGE CARROT JUICE

INGREDIENTS

Orange 200 g,
Carrot 100 g,
Apple 140 g

INSTRUCTIONS

1. Remove the peel from the orange and slice it into smaller pieces to fit the hopper.
2. Wash the carrot and apple thoroughly and cut them lengthways.
3. Insert the ingredients into the hopper, and put on the cap. Extract juice.



GRAPEFRUIT PINEAPPLE JUICE

INGREDIENTS

Grapefruit 100 g,
Orange 70 g,
Pineapple 180 g,
Carrot 20 g

INSTRUCTIONS

1. Remove the peels from the grapefruit, orange, and pineapple, and cut them lengthways to fit the hopper.
2. Wash the carrot thoroughly and cut it lengthways.
3. Insert the ingredients into the hopper, and put on the cap. Extract juice.



GREEN GRAPE PEAR JUICE

INGREDIENTS

Pear 109 g, Angelica Utilis 134 g, Green Grape 118 g

INSTRUCTIONS

1. Separate the green grapes and wash them thoroughly. Slice the pear into smaller pieces to fit the hopper.
2. Cut angelica utilis into 3 cm pieces.
3. Insert the ingredients into the hopper, and put on the cap. Extract juice.



APPLE BEET JUICE

INGREDIENTS

Beet 20 g,
Apple 350 g,
Lemon 20 g

INSTRUCTIONS

1. Remove the peels from the beet and lemon, and slice them lengthways.
2. Wash the apple thoroughly and cut it lengthways to fit the hopper.
3. Insert the ingredients into the hopper, and put on the cap. Extract juice.











TOFU PECAN SMOOTHIE

55 sec. in SMOOTHIE Mode
Tofu 100 g, Almonds 50 g, Pecans 50 g, Black Sesame 1T,
Honey 2T, Sugar Free Soy Milk 300 ml, Ice 100 g

1. Cut tofu into 3 pieces.
2. Insert the ingredients into the hopper, select the [SMOOTHIE] Mode and press the [START] button.

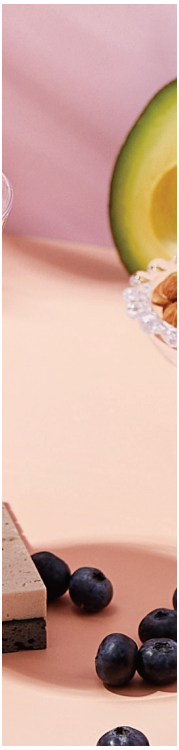
TIP. You may use walnuts instead of pecans.
You may enjoy it warmly by using the [SOUP] Mode

AVOCADO SMOOTHIE

55 sec. in SMOOTHIE Mode
Avocado 130 g, Banana 120 g, Oligosaccharides 2T
Milk 100 ml, Ice 120 g

1. Cut an avocado in half and remove the seed and peels.
2. Insert the ingredients into the hopper, select the [SMOOTHIE] Mode and press the [START] button.

TIP. You may use a frozen avocado.



TOFU PROTEIN SMOOTHIE

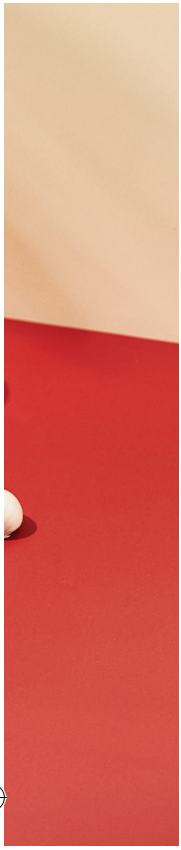
55 sec. in SMOOTHIE Mode
Silken Tofu 110 g, Frozen Blueberries 100 g, Avocado 60 g,
Almonds 30 g , Yogurt 300 ml, Water 100 ml, Honey 2T

1. Insert the ingredients into the hopper, select the [SMOOTHIE] Mode and press the [START] button.









CURRY TOMATO SOUP

7 min. 30 sec. in SOUP Mode
Tomato 500 g, Celery 30 g, Onion 20 g, 1 Piece of Garlic, 1/4 of Avocado, Curry Powder 1ts, Salt 1/4ts, a little bit of Pepper, as much Olive Oil as your liking

1. Remove the stalk of a tomato and cut it into 4 pieces.
2. Remove the seeds and peels of an avocado.
3. Insert the ingredients except for olive oil into the hopper, select the [SOUP] Mode and press the [START] button.
4. After blending is complete, add olive oil according to your preference.

TIP. Be careful as the content may be hot after completion.

BEET SOUP

7 min. 30 sec. in SOUP Mode
Beet 300 g, Onion 100 g, Water 100 ml, a little bit of Salt and Pepper

1. Remove the peels from the onion and beet, and cut them into appropriate sizes.
2. Insert the ingredients into the hopper, select the [SOUP] Mode and press the [START] button.
3. Add olive oil or yogurt according to your preference.

TIP. Be careful as the content may be hot after completion.



SWEET PUMPKIN NUT MILK

7 min. 30 sec. in SOUP Mode
Sweet Pumpkin 300 g, Walnuts 20 g, Milk 300 ml, Water 100 ml, Honey 2T

1. Remove the seeds and peels from the sweet pumpkin, and cut them into appropriate sizes.
2. Cook the sliced sweet pumpkin in a microwave.
3. Insert the ingredients except for honey into the hopper, select the [SOUP] Mode and press the [START] button.
4. Add honey according to your preference.

TIP. Set the concentration of the soup to your liking by adjusting the amount of milk.
Be careful as the content may be hot after completion.

PLUM ICE CHILLER

50 sec. in ICE CRUSH Mode

INGREDIENTS

Plum Syrup 400 g,
Ice 200 g

INSTRUCTIONS

1. Insert the ingredients into the hopper, select the [ICE CRUSH] Mode and press the [START] button.

TIP. Plum Syrup Recipe (Plum 3.5 kg / Sugar 1 kg / Water 1 L)

1. Remove the seeds of the plums and slice them into crescent moon-shaped pieces.w
2. Insert water and sugar into a pot and boil it. Add plums.
3. Close the lid and keep the pot overnight at room temperature. Then, from the next day, store it in a refrigerator.



TROPICAL SLUSHIE

50 sec. in ICE CRUSH Mode

INGREDIENTS

Passion Fruit Pulp 70 g,
Banana 120 g,
Mango 150 g
Orange Juice 300 ml,
Ice 200 g

INSTRUCTIONS

1. Remove the peels from the passion fruit, banana and mango to prepare the pulp.
2. Insert the ingredients into the hopper, select the [ICE CRUSH] Mode and press the [START] button.

TIP. If you are using frozen passion fruit, defrost it and use the pulp only.



MATCHA ICE FLAKES

50 sec. in ICE CRUSH Mode

INGREDIENTS

Ice 200 g,
Condensed Milk 3T,
Sweetened Red Beans 3T,
a little bit of Matcha Powder

INSTRUCTIONS

1. Insert ice into a dry blender hopper, select the [ICE CRUSH] Mode and press the [START] button.
2. Add a sufficient amount of condensed milk and matcha powder into the crushed ice, and place sweetened red beans on top.

TIP. It is more convenient to crush hard ice.
Use of a pusher will help crush the ice more easily.



MINT CHOCOLATE BLENDED

50 sec. in ICE CRUSH Mode

INGREDIENTS

5 Oreo Cookies,
Vanilla Ice Cream 100 g, Ice 200 g,
Milk 200 ml,
1 drop of mint food coloring,
1 drop of mint-flavored essence

INSTRUCTIONS

1. Add food coloring and mint essence into milk to make mint-flavored milk.
2. Place Oreo cookies into a zipper bag and crush them.
3. Insert the ingredients except for the Oreo cookies into the hopper, select the [ICE CRUSH] Mode and press the [START] button.
4. Insert crushed Oreo cookies and blend briefly at a low speed or place the crumbs on top.

TIP. It is also good to use a different kind of chocolate cookies other than Oreo.



GREEN POPSICLE

40 sec. in GRIND Mode

INGREDIENTS

Pineapple 300 g, Banana 130 g, Spinach 40 g, Orange Juice 200 ml, Coconut Water 100 ml

INSTRUCTIONS

1. Insert the ingredients into the hopper, select the [GRIND] Mode and press the [START] button.
2. Pour it into an ice cream mold and freeze it for over 6 hours.

TIP. If there is no ice cream mold available, use a paper cup.



SPINACH PESTO

40 sec. in GRIND Mode

INGREDIENTS

Spinach 50 g,
Almonds 12 g,
Pine Nuts 20 g,
a pinch of Salt,
Parmesan Cheese chunk 50 g,
Olive Oil 140 ml

INSTRUCTIONS

1. Slightly blanch the spinach in boiling water and chop it.
2. Roast the pine nuts and almonds on a pan once.
3. Insert the ingredients into the hopper, select the [GRIND] Mode and press the [START] button.

TIP. Considering the salinity of the parmesan cheese, adjust the amount of salt according to your preference.











PERILLA SEEDS DRESSING

40 sec. in GRIND Mode

INGREDIENTS
Perilla Powder 3T, Sugar 2T, Honey 1/2T, Peanut Butter 1T, Vinegar 2T, Mayonnaise 3T, Pear Juice 2T

1. Insert the ingredients into the hopper, select the [GRIND] Mode and press the [START] button.

ALMOND BUTTER

40 sec. in GRIND Mode → 7 min. 40 sec. in SOUP Mode

INGREDIENTS
Toasted Almonds 300 g, a little bit of Salt, Olive Oil 7T

1. Insert the almonds into the hopper, select the [GRIND] Mode and press the [START] button.
2. Add salt and olive oil to 1, select the [SOUP] Mode and press the [START] button.

TIP. When using raw almonds, roast them in an oven at a temperature between 180°C and 200°C for 10 to 15 minutes or fry them on a pan over low heat.



NATURE SEASONING

40 sec. in GRIND Mode

INGREDIENTS
Dried Mushrooms, Dried Shrimps, Dried Anchovies, Dried Pollack

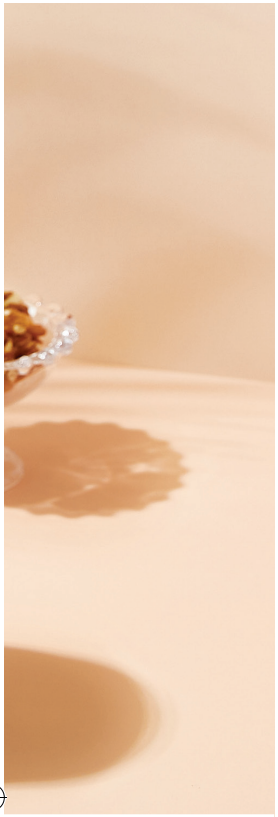
1. Insert the ingredients into the hopper, select the [GRIND] Mode and press the [START] button.
2. Adjust the ratios of the ingredients according to your preference to make a natural seasoning.

TIP. If you roast the ingredients briefly on a pan and crush them, it will produce fine particles and help control the humidity during storage. Grind the dried ingredients for less than 100 g.









PEAR BANANA MILK

55 sec. in SMOOTHIE Mode + JUICER Mode: Juice Extraction

INGREDIENTS

Pear 300 g, Banana 80 g, Milk 200 ml, 5 Walnuts

1. Remove the core and stem of the pear.
2. Insert the banana, milk and walnuts into the hopper, select the [SMOOTHIE] Mode and press the [START] button.
3. Assemble the juicer chamber to extract juice from the pear.
4. Add the pear extract to the banana walnut milk from 2.

SWEET POTATO APPLE MILK

55 sec. in SMOOTHIE Mode + JUICER Mode: Juice Extraction

INGREDIENTS

Apple 350 g, Boiled Sweet Potato 50 g, Milk 200 ml, 10 Almonds

1. Remove the core and stem of the apple.
2. Insert the sweet potato, milk and almonds into the hopper, select the [SMOOTHIE] Mode and press the [START] button.
3. Assemble the juicer chamber to extract juice from the apple.
4. Add the apple extract to the sweet potato almond milk from 2.



SWEET PUMPKIN APPLE MILK

55 sec. in SMOOTHIE Mode + JUICER Mode: Juice Extraction

INGREDIENTS

Apple 270 g, Paprika 100 g, Boiled Sweet Pumpkin 50 g, Milk 200 ml

1. Remove the core and the stem of the apple.
2. Insert the sweet pumpkin and milk into the hopper, select the [SMOOTHIE] Mode and press the [START] button.
3. Assemble the juicer chamber to extract juice from the apple.
4. Add the apple extract to the sweet pumpkin milk from 2.

CARROT SOY MILK

55 sec. in SMOOTHIE Mode + JUICER Mode: Juice Extraction

INGREDIENTS

Carrot 400 g,
Boiled Beans 100 g,
Water 200 ml

INSTRUCTIONS

1. Keep the beans soaked in water for about 6 hours and then boil them in 3 times as much water for 20 minutes.
2. Insert the boiled beans and water into the hopper, select the [SMOOTHIE] Mode and press the [START] button.
3. Assemble the juicer chamber to extract juice from the carrot.
4. Add the carrot extract to the soy milk from 2.

TIP. It is also good to use boiled bean water or milk instead of water.
First, make a sufficient amount of soy milk and then mix it with different types of juice to enjoy!



POMEGRANATE SOY MILK

55 sec. in SMOOTHIE Mode + JUICER Mode: Juice Extraction

INGREDIENTS

Pomegranate Seeds 300 g, Boiled Beans 100 g, Water 200 ml

INSTRUCTIONS

1. Separate the pomegranate seeds for preparation.
2. Insert the boiled beans and water into the hopper, select the [SMOOTHIE] Mode and press the [START] button.
3. Assemble the juicer chamber to extract juice from the pomegranate.
4. Add the pomegranate extract to the soy milk from 2.

TIP. When using a frozen pomegranate, make sure to defrost it before extracting it.





ABC JUICE
ABC VEGGIE BALL

40 sec. in GRIND Mode + JUICER Mode: Juice Extraction

ABC JUICE INGREDIENTS
1 carrot, 1 apple, 1/4 beet

ABC VEGGIE BALL INGREDIENTS
ABC Juice Purée 160 g, Tofu 200 g, Shiitake Mushrooms 50 g, 3 Eggs, Chives 20 g, Salt and Pepper according to your preference



INSTRUCTIONS

JUICER

1. Extract juice from 1 carrot, 1 apple and 1/4 beet in JUICER Mode.

GRIND

1. Prepare ABC juice purée made with the juicer.

2. Chop the chives into small pieces and mix them with the purée. Insert the shiitake mushrooms and tofu into the hopper, select the [GRIND] Mode and press the [START] button.

3. Add all of the ingredients into a bowl and mix them sufficiently. Then, form them into ball shapes and fry them on a pan.

TIP. When operating the blender, the use of a pusher will help crush the ingredients more easily.



Apple Broccoli Waffle

20sec. in GRIND Mode + JUICER Mode: Juice Extraction

APPLE BROCCOLI JUICE INGREDIENTS
1 apple, 1 broccoli

APPLE BROCCOLI WAFFLE INGREDIENTS
Apple and Broccoli Juice 120 ml, Apple and Broccoli Purée 70 g,
Waffle Mix Powder 250 g, 1 Egg, Cooking Oil 60 ml



INSTRUCTIONS

JUICER

1. Assemble the juicer chamber to extract juice from the apple and broccoli.

GRIND

1. Extract juice from the apple and broccoli and prepare juice and purée.
2. Insert the juice, egg, cooking oil, waffle mix powder and purée in order, select the [MANUAL] mode and blend them thoroughly for 20 to 30 seconds at a medium speed.
3. Pour the dough in a preheated waffle pan and toast each side for 2 to 2.5 minutes over low heat.

TIP. If you wish to drink the juice, you may add water into the waffle dough.



Carrots Muffins

20sec. in GRIND Mode + JUICER Mode: Juice Extraction

CARROTS JUICE INGREDIENTS
1 to 2 carrots (200 g)

CARROTS MUFFINS INGREDIENTS
Carrot Juice 50 ml, Carrot Purée 100 g, Muffin Mix Powder 250 g, 2 Eggs, Cooking Oil 60 ml



INSTRUCTIONS

JUICER

1. Assemble the juicer chamber to extract juice from the carrot.

GRIND

1. Insert the carrot juice, egg, cooking oil, muffin mix powder and carrot purée in order, select the [MANUAL] mode and blend them thoroughly for 20 to 30 seconds at a medium speed.

2. Pour the dough in a muffin mold and bake it in an air fryer at 180℃ for 20 minutes.

Inhalt

EINLEITUNG

S.42
01. KAPITEL
REZEPTE SLOW JUICER

S.54
02. KAPITEL
REZEPTE MIXER

S.66
03. KAPITEL
REZEPTE SLOW JUICER & MIXER

01. KAPITEL
REZEPTE SLOW JUICER

S.42 Schnelle Gemüse-/Fruchtsäfte
Roter Saft / Kirschen-Tomatensaft
Gelber Saft / Ananassaft
Grüner Saft / Grünkohlsaft
Weißer Saft / Apfelsaft
Violetter Saft / Roter Traubensaft

S.46 Gemischte Säfte mit verschiedenen Aromen
Melonen-Apfel-Saft
Chiasamen Plus-Saft
Basilikum-Ananas-Saft
Apfel-Ingwer-Saft
Apfel-Minze-Saft

S.50 Süße Gemüse- und Fruchtsäfte für die ganze Familie
Orangen-Karotten-Saft
Grapefruit-Ananas-Saft
Grüne Trauben-Birnen-Saft
Apfel-Rote-Beete-Saft

02. KAPITEL

REZEPTE MIXER

S.54 Trinkmahlzeit-Smoothies
Tofu-Pekannuss-Smoothie
Avocado-Smoothie
Tofu-Protein-Smoothie

S.56 Gesunde Gemüsesuppen
Curry-Tomatensuppe
Rote Beete-Suppe
Kürbis-Suppe mit Nussmilch

S.58 Hausgemachte Desserts
Pflaumen-Eisdrink
Tropical Slushie
Matcha-Eis
Schoko-Minz-Drink
Grünes Eis-am-Stiel

S.63 Natürliche Dressings und Würzung
Spinatpesto
Perillasamen-Dressing
Mandelbutter
Natürliche Würzung

03. KAPITEL

REZEPTE SLOW JUICER & MIXER

S.66 Milchdrink, süße Fruchtmilch
Birnen-Bananen-Milch
Süßkartoffel-Apfel-Milch
Kürbis-Apfelmilch

S.68 Sojamilch, Vegane Frischmilch
Karotten-Soja-Milch
Granatapfel-Soja-Milch

S.70 HUROM Kochen mit Püree
ABC Saft + ABC Gemüsebällchen
Apfel-Broccoli-Waffel
Karottenmuffins

KIRSCHTOMATENSAFT

#ROT

ZUTATEN	ANWEISUNGEN
300 g Kirschtomaten	**1.** Stiele entfernen, Kirschtomaten unter fließendem Wasser reinigen. **2.** Zutaten in den Trichter einfüllen und den Deckel aufsetzen. Entsaften.

TIPP Kirschtomatensaft kann etwas dickflüssig sein. Zur Verdünnung des Safts Weintrauben oder Birnen hinzufügen.



ANANASSAFT

#GELB

ZUTATEN

280 g Ananas

ANWEISUNGEN

1. Ananas schälen und in Scheiben schneiden.
2. Zutaten in den Trichter einfüllen und den Decke aufsetzen. Entsaften.

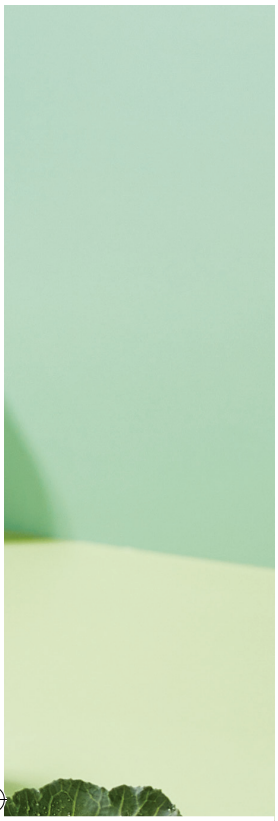
TIPP Unreife Ananas sind stark säurehaltig. Zuerst reifen lassen, um wunde Stellen im Mund zu vermeiden.













GRÜNKOHLSAFT

#GRÜN

300 g Grünkohl

1. Stiele entfernen Grünkohl unter fließendem Wasser reinigen. (cherry tomatoes = error in source)
2. Zutaten in den Trichter einfüllen und den Deckel aufsetzen. Entsaften.

TIPP Grünkohlsaft kann etwas dickflüssig sein. Zur Verdünnung des Safts Weintrauben oder Birnen hinzufügen.

APFELSAFT

#WEISS

250 g Äpfel

1. Ungeschälte Äpfel waschen, in kleine Stücke schneiden, die in den Trichter passen.
2. Zutaten in den Trichter einfüllen und den Deckel aufsetzen. Entsaften.

TIPP Frischen Apfelsaft schnell trinken, da er sonst eine bräunliche Farbe annimmt. Fuji-Äpfel (ab November im Handel erhältlich) sind ideal zum Entsaften.

ROTER TRAUBENSAFT

#VIOLETT

Roter Traubensaft

1. Trauben vom Stiel trennen und unter fließendem Wasser waschen.
2. Zutaten in den Trichter einfüllen und den Decke aufsetzen. Entsaften.

MELONEN-APFELSAFT

ZUTATEN

200 g Melone
130 g Äpfel
50 g Pak Choi
50 g Sellerie

ANWEISUNGEN

1. Melone schälen, in kleine Stücke schneiden, die in den Trichter passen.
2. Äpfel waschen und in kleine Stücke schneiden, die in den Trichter passen.
3. Pak Choi und Sellerie sorgfältig waschen und in 3 cm große Stücke schneiden.
4. Zutaten in den Trichter einfüllen und den Decke aufsetzen. Entsaften.

TIPP Sie können anstatt Melone auch Hami-Melone verwenden.



CHIASAMEN PLUS-SAFT

ZUTATEN

10 g Chiasamen
150 g Äpfel
50 g Zitronen,
70 g Gurke,
50 g Sellerie

ANWEISUNGEN

1. Zitrone schälen.
2. Apfel und Gurke in kleine Stücke schneiden, die in den Trichter passen.
3. Sellerie sorgfältig waschen und in 3 cm große Stücke schneiden.
4. Zutaten in den Trichter einfüllen und den Deckel aufsetzen. Entsaften.
5. Chiasamen in den Saft mischen.











BASILIKUM-ANANAS-SAFT

4 g Basilikum 220 g Ananas 100 g grüne Trauben 40 g Spinat

1. Ananas schälen und in Scheiben schneiden.
2. Grüne Trauben vom Stiel trennen und sorgfältig waschen Spinat und Basilikum in 3 cm große Stücke schneiden.
3. Zutaten in den Trichter einfüllen und den Deckel aufsetzen. Entsaften.

APFEL-INGWER-SAFT

280 g Apfel 5 g Ingwer 120 g Ananas

1. Ananas schälen und in
2. Scheiben schneiden, die in den Trichter passen.
3. Äpfel sorgfältig waschen und in kleine Stücke schneiden, die in den Trichter passen.
4. Zutaten in den Trichter einfüllen und den Deckel aufsetzen. Entsaften.



APFEL-MINZE-SAFT

Äpfel 3 g Minze 60 g Grünkohl 330 g grüne Weintrauben

1. Grüne Trauben vom Stiel trennen und sorgfältig waschen. Äpfel, Minze und Grünkohl in 3 cm große Stücke schneiden.
2. Zutaten in den Trichter einfüllen und den Deckel aufsetzen. Entsaften.

ORANGEN-KAROTTENSAFT

ZUTATEN

200 g Orangen
100 g Karotten
140 g Äpfel

ANWEISUNGEN

1. Orangen schälen, in kleine Stücke schneiden und in den Trichter einfüllen.
2. Karotten und Äpfel sorgfältig waschen und in Stücke schneiden.
3. Zutaten in den Trichter einfüllen und den Decke aufsetzen. Entsaften.



GRAPEFRUIT-ANANASSAFT

ZUTATEN

100 g Grapefruit
70 g Orangen
180 g Ananas
20 g Karotten

ANWEISUNGEN

1. Grapefruits, Orangen und Ananas schälen, in kleine Stücke schneiden und in den Trichter einfüllen.
2. Karotten und Äpfel sorgfältig waschen und in Stücke schneiden.
3. Zutaten in den Trichter einfüllen und den Decke aufsetzen. Entsaften.



GRÜNE TRAUBEN-BIRNENSAFT

ZUTATEN

109 g Birnen
134 g Engelwurz
118 g grüne Trauben

ANWEISUNGEN

1. Grüne Trauben vom Stiel trennen und sorgfältig waschen.
2. Birnen in kleine Stücke schneiden, die in den Trichter passen.
3. Engelwurz in 3 cm große Stücke schneiden. Zutaten in den Trichter einfüllen und den Decke aufsetzen. Entsaften.



APFEL-ROTE BEETE-SAFT

ZUTATEN

20 g Rote Beete
350 g Äpfel
20 g Zitrone

ANWEISUNGEN

1. Zitrone und Rote Beete schälen und in Stücke schneiden.
2. Äpfel sorgfältig waschen und in Stücke schneiden, die in den Trichter passen.
3. Zutaten in den Trichter einfüllen und den Decke aufsetzen. Entsaften.











TOFU-PEKANNUSS-SMOOTHIE

55 Sek. im SMOOTHIE-Modus
100 g Tofu 50 g Mandeln 50 g Pekannuss 1EL schwarzer Sesam 2 EL Honig 300 ml ungesüßte Sojamilch 100 g Eis

1. Tofu in 3 cm große Stücke schneiden.
2. Zutaten in den Trichter einfüllen, [SMOOTHIE] Modus auswählen und die [START] Taste drücken.

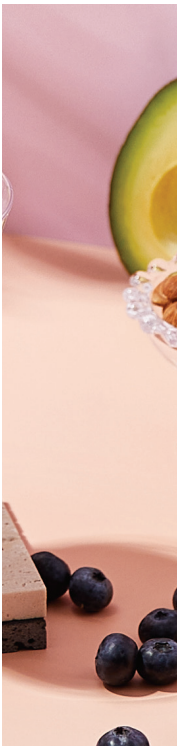
TIPP Anstatt Pekannüssen können Sie auch Walnüsse verwenden. Sie können den Smoothie mit dem [SOUP] Modus warm zubereiten.

AVOCADO-SMOOTHIE

55 Sek. im SMOOTHIE-Modus
130 g Avocado 120 g Bananen 2 EL Oligosaccharide 100 ml Milch 120 g Eis

1. Avocado halbieren, entkernen und schälen.
2. Zutaten in den Trichter einfüllen, [SMOOTHIE] Modus auswählen und die [START] Taste drücken.

TIPP Sie können gefrorene Avocados verwenden.



TOFU-PROTEIN-SMOOTHIE

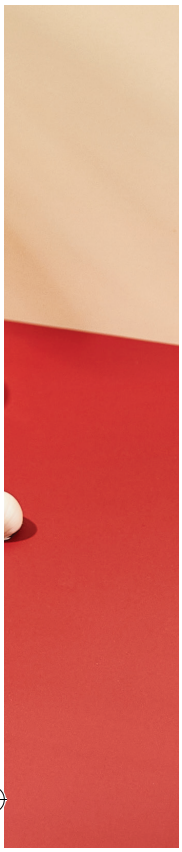
55 Sek. im SMOOTHIE-Modus
110 Seidentofu 100 g gefrorene Blaubeeren 60 g Avocado 30 g Mandeln 300 ml Joghurt 100 ml Wasser 2 EL Honig

1. Zutaten in den Trichter einfüllen, [SMOOTHIE] Modus auswählen und die [START] Taste drücken.









CURRY-TOMATENSUPPE

7 Min. 30 Sek. im SOUP-Modus
500 g Tomaten 30 g Sellerie 20 g Zwiebeln 1 Knoblauchzehe
1/4 Avocado 1 KL Currypulver 1/4 KL Salz etwas Pfeffer Olivenöl nach Belieben

1. Stiele entfernen und Tomaten vierteln.
2. Avocado entkernen und schälen.
3. Alle Zutaten außer Olivenöl in den Trichter einfüllen, [SOUP] Modus auswählen und die [START] Taste drücken.
4. Nach Abschluss des Mixvorgangs nach Belieben Olivenöl hinzufügen

TIPP Vorsicht, der Inhalt kann heiß sein.

ROTE-BEETE-SUPPE

7 Min. 30 Sek. im SOUP-Modus
300 g Rote Beete 100 g Zwiebeln 100 ml Wasser etwas Salz und Pfeffer

1. Zwiebeln und Rote Beete schälen, in kleine Stücke schneiden.
2. Zutaten in den Trichter einfüllen, [SOUP] Modus auswählen und die [START] Taste drücken.
3. Olivenöl oder Joghurt nach Belieben hinzufügen.

TIPP Vorsicht, der Inhalt kann heiß sein.



KÜRBISSUPPE MIT NUSSMILCH

7 Min. 30 Sek. im SOUP-Modus
300 g Kürbis 20 g Walnüsse 300 ml Milch 100 ml Wasser 2 EL Honig

1. Kürbis schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden
   Die Kürbisstücke in der Mikrowelle garen
2. Alle Zutaten außer Honig in den Trichter einfüllen, [SOUP] Modus auswählen und die [START] Taste drücken.
3. Honig nach Belieben hinzufügen
4. Die Konsistenz der Suppe nach Belieben durch Hinzufügen von Milch verdünnen.

TIPP Vorsicht, der Inhalt kann heiß sein.

PFLAUMEN-EISDRINK

50 Sek. im ICE CRUSH Modus

ZUTATEN

400 g Pflaumensirup, 200 g Eis

ANWEISUNGEN

1. Zutaten in den Trichter einfüllen, [ICE CRUSH] Modus auswählen und die [START] Taste drücken.

TIPP **Rezept Pflaumensirup** (3,5 kg Pflaumen / 1 kg Zucker / 1 L Wasser)

1. Pflaumenkerne entfernen und die Früchte in halbmondförmige Stücke schneiden
2. Wasser und Zucker in einen Topf füllen und aufkochen. Pflaumen hinzufügen.
3. Deckel aufsetzen und den Topf über Nacht bei Raumtemperatur stehen lassen. Ab dem nächsten Tag im Kühlschrank aufbewahren.



TROPICAL SLUSHIE

50 Sek. im ICE CRUSH Modus

ZUTATEN

70 g Passionsfruchtfleisch,
120 g Bananen,
150 g Mango,
300 ml Orangensaft,
200 g Eis

ANWEISUNGEN

1. Passionsfrucht, Bananen und Mango schälen, Fruchtfleisch vorbereiten.
2. Zutaten in den Trichter einfüllen, [SMOOTHIE] Modus auswählen und die [START] Taste drücken.

TIPP Gefrorene Passionsfrucht zuerst auftauen lassen und nur das Fruchtfleisch verwenden



MATCHA-EIS

50 Sek. im ICE CRUSH Modus

ZUTATEN

200 g Eis,
3 EL Kondensmilch,
3 EL gesüßte rote Bohnen etwas Matcha-Pulver

ANWEISUNGEN

1. Zutaten in den Trichter einfüllen, [ICE CRUSH] Modus auswählen und die [START] Taste drücken.
2. Eine ausreichende Menge Kondensmilch und Matcha-Pulver dem zerstoßenen Eis hinzufügen und die gesüßten roten Bohnen obenauf geben.

TIPP Hartes Eis lässt sich leichter zerstoßen. Um das Eis leichter zu zerstoßen, einen Schieber verwenden.



SCHOKO-MINZ-DRINK

50 Sek. im ICE CRUSH Modus

ZUTATEN

5 Oreo-Kekse,
100 g Vanilleeis,
200 g Eis,
200 ml Milch
1 Tropfen grüne Lebensmittelfarbe,
1 Tropfen Minzaroma

ANWEISUNGEN

1. Für Minzgeschmack die Lebensmittelfarbe und das Minzaroma in die Milch geben.
2. Die Oreo-Kekse in einen verschließbaren Beutel geben und zerkleinern.
3. Alle Zutaten außer die Oreo-Kekse in den Trichter einfüllen, [ICE CRUSH] Modus auswählen und die [START] Taste drücken.
4. Die zerkleinerten Oreo-Kekse einfüllen und kurz bei niedriger Geschwindigkeit mixen oder die Keksbrösel obenauf geben.

TIPP Anstelle von Oreo-Keksen können auch andere Schokoladekekse verwendet werden.



GRÜNES EIS-AM-STIEL

40 Sek. im GRIND Modus

ZUTATEN

300 g Ananas,
130 g Bananen,
40 g Spinat,
200 ml Orangensaft,
100 ml Kokoswasser

ANWEISUNGEN

1. Zutaten in den Trichter einfüllen [GRIND] Modus auswählen und die [START] Taste drücken.
2. In eine Eiscremeform einfüllen und über 6 Stunden lang einfrieren.

TIPP Wenn Sie keine Eiscremeform haben, können Sie Papierbecher verwenden.



SPINATPESTO

40 Sek. im GRIND Modus

ZUTATEN

50 g Spinat,
12 g Mandeln,
20 g Pinienkerne
eine Prise Salz,
50 g Parmesan,
140 ml Olivenöl

ANWEISUNGEN

1. Den Spinat kurz in kochendem Wasser blanchieren und zerkleinern.
2. Pinienkerne und Mandeln in einer Pfanne rösten.
3. Zutaten in den Trichter einfüllen [GRIND] Modus auswählen und die [START] Taste drücken.

TIPP Da Parmesan bereits sehr salzig ist, nach Belieben mit Salz würzen.











PERILLASAMEN-DRESSING

40 Sek. im GRIND Modus

ZUTATEN
3 EL Perillapulver, 2 EL Zucker, 1/2 EL Honig, 1 EL Erdnussbutter, 2 EL Essig, 3 EL Mayonnaise, 2 EL Birnensaft

1. Zutaten in den Trichter einfüllen [GRIND] Modus auswählen und die [START] Taste drücken.

Mandelbutter

40 Sek. im GRIND Modus → 7 Min. 40 Sek. im SOUP Modus

ZUTATEN
300 g geröstete Mandeln, etwas Salz, 7 EL Olivenöl

1. Mandeln in den Trichter einfüllen, [GRIND] Modus auswählen und die [START] Taste drücken.
2. Salz und Olivenöl (Schritt 1) hinzufügen, [SOUP] Modus auswählen und die [START] Taste drücken.

TIPP Rohe Mandeln zuerst im Ofen bei einer Temperatur von 180°C bis 200°C oder in einer Pfanne auf kleiner Flamme 10-15 Minuten lang rösten.



NATÜRLICHE WÜRZUNG

40 Sek. im GRIND-Modus

ZUTATEN
Getrocknete Pilze, getrocknete Shrimps, getrocknete Anchovis, getrockneter Seelachs

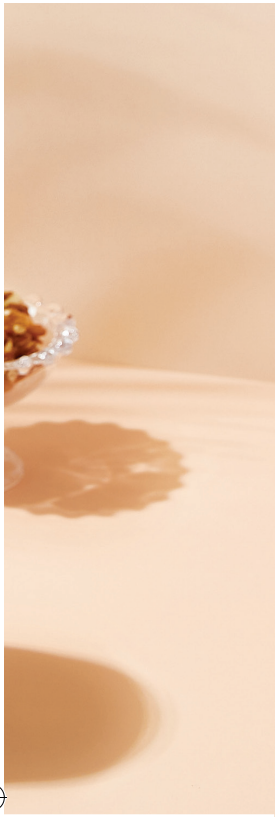
1. Zutaten in den Trichter einfüllen, [GRIND] Modus auswählen und die [START] Taste drücken.
2. Die Mengenverhältnisse der Würzzutaten nach Belieben anpassen.

TIPP Wenn Sie die Zutaten kurz in einer Pfanne rösten und dann zerstoßen, entstehen Feinpartikel zur Regulierung der Feuchtigkeit bei der Aufbewahrung.
Die getrockneten Zutaten zermahlen (für eine Menge von weniger als 100 g).









BIRNEN-BANANEN-MILCH

55 Sek. im SMOOTHIE-Modus + JUICER Modus: Entsaftung

ZUTATEN
300 g Birnen 80 g Bananen 200 ml Milch 5 Walnüsse

1. Kerngehäuse und Stiel der Birne entfernen.
2. Bananen, Milch und Walnüsse in den Trichter einfüllen, [SMOOTHIE] Modus auswählen und die [START] Taste drücken.
3. Den Entsafterbehälter einbauen, um die Birnen zu entsaften.
4. Birnenextrakt zur Bananen-Walnuss-Milch hinzufügen

SÜSSKARTOFFEL-APFEL-MILCH

55 Sek. im SMOOTHIE-Modus + JUICER Modus: Entsaftung

ZUTATEN
350 g Äpfel 50 g gekochte Süßkartoffeln 200 ml Milch 10 Mandeln

1. Kerngehäuse und Stiel der Äpfel entfernen.
2. Süßkartoffeln, Milch und Mandeln in den Trichter einfüllen, [SMOOTHIE] Modus auswählen und die [START] Taste drücken.
3. Den Entsafterbehälter einbauen, um die Birne zu entsaften.
4. Apfelextrakt zur Bananen-Walnuss-Milch (Schritt 2) hinzufügen



KÜRBIS-APFELMILCH

55 Sek. im SMOOTHIE-Modus + JUICER Modus: Entsaftung

ZUTATEN
270 g Äpfel 100 g Paprika 50 gekochter Kürbis 200 ml Milch

1. Kerngehäuse und Stiel der Äpfel entfernen.
2. Kürbis und Milch in den Trichter einfüllen, [SMOOTHIE] Modus auswählen und die [START] Taste drücken.
3. Den Entsafterbehälter einbauen, um die Äpfel zu entsaften.
4. Apfelextrakt zur Kürbismilch (Schritt 2) hinzufügen.

KAROTTEN-SOJA-MILCH

55 Sek. im SMOOTHIE-Modus + JUICER Modus: Entsaftung

ZUTATEN

400 g Karotten
100 g gekochte Sojabohnen
200 ml Wasser

ANWEISUNGEN

1. Sojabohnen etwa 6 Stunden in Wasser einweichen und dann in der dreifachen Menge Wasser 20 Minuten lang kochen.
2. Gekochte Sojabohnen und Wasser in den Trichter einfüllen, [SMOOTHIE] Modus auswählen und die [START] Taste drücken.
3. Den Entsafterbehälter einbauen, um die Karotten zu entsaften.
4. Karottenextrakt zur Sojamilch (Schritt 2) hinzufügen

TIPP Anstatt Wasser kann auch Bohnenkochwasser oder Milch verwendet werden
Bereiten Sie zuerst eine ausreichende Menge Sojamilch zu, um sie dann mit verschiedenen Arten von Saft zu mischen.



GRANATAPFEL-SOJA-MILCH

55 Sek. im SMOOTHIE-Modus + JUICER Modus: Entsaftung

ZUTATEN

300 g Granatapfelkerne
100 g gekochte Sojabohnen
200 ml Wasser

ANWEISUNGEN

1. Vor der Zubereitung Granatapfelkerne aus der Frucht entfernen.
2. Gekochte Sojabohnen und Wasser in den Trichter einfüllen, [SMOOTHIE] Modus auswählen und die [START] Taste drücken.
3. Den Entsafterbehälter einbauen, um das Granatapfelfruchtfleisch zu entsaften.
4. Granatapfelextrakt zur Sojamilch (Schritt 2) hinzufügen.

TIPP Gefrorene Granatäpfel müssen vor dem Entfernen der Kerne aufgetaut werden.





ABC SAFT
ABC GEMÜSEBÄLLCHEN

40 Sek. im GRIND-Modus + JUICER Modus: Entsaftung

ZUTATEN ABC SAFT
1 Karotte 1 Apfel 1 Rote Beete

ZUTATEN ABC GEMÜSEBÄLLCHEN
160 g ABC Saftpüree 200 g Tofu 50 g Shiitake-Pilze 3 Eier
20 g Schnittlauch Salz und Pfeffer nach Belieben



ANWEISUNGEN

JUICER

1. 1 Karotte, 1 Apfel und 1/4 Rote Beete im JUICER Modus entsaften.

GRIND

1. Das mit dem Entsafter zubereitete ABC Saftpüree bereitstellen.

2. Schnittlauch hacken und mit dem Püree vermischen
Shiitake-Pilze und Tofu in den Trichter einfüllen.
[GRIND] Modus auswählen und die [START] Taste drücken.

3. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gründlich durchmischen.
Dann Bällchen formen und in einer Pfanne braten.

TIPP Bei der Verwendung des Mixers einen Schieber verwenden, um die Zutaten einfacher zu zerkleinern.



Apfel-Brokkoli-Waffel

20 Sek. im GRIND Modus + JUICER Modus: Entsaftung

ZUTATEN APFEL-BROKKOLI-SAFT
1 Apfel 1 Brokkoli

ZUTATEN APFEL-BROKKOLI-WAFFEL
120 ml Apfel-Brokkoli-Saft 70 g Apfel-Brokkoli-Püree
250 g Waffel-Backmischung 1 Ei 60 ml Speiseöl



ANWEISUNGEN

JUICER

1. Den Entsafterbehälter einbauen, um Äpfel und Brokkoli zu entsaften.

GRIND

1. Äpfel und Brokkoli entsaften, Saft und Püree bereitstellen.
2. Saft, Ei, Speiseöl, Waffel-Backmischung und Püree nacheinander einfüllen, [MANUAL] Modus auswählen und alles 20 bis 30 Sekunden bei mittlerer Geschwindigkeit gründlich mixen.
3. Den Teig in die vorgeheizte Waffelpfanne gießen und auf beiden Seiten 2 bis 2,5 Minuten lang backen.

TIPP Wenn Sie den Saft lieber trinken möchten, können Sie dem Waffelteig Wasser hinzufügen.



Karotten muffins

20 Sek. im GRIND Modus + JUICER Modus: Entsaftung

ZUTATEN KAROTTENSAFT
1 bis 2 Karotten (200 g)

ZUTATEN KAROTTENMUFFINS
50 ml Karottensaft 100 g Karottenpüree 250 g Muffin-Backmischung 2 Eier 60 ml Speiseöl



ANWEISUNGEN

JUICER

1. Den Entsafterbehälter einbauen, um die Karotten zu entsaften.

GRIND

1. Karottensaft, Ei, Speiseöl, Muffin-Backmischung und Karottenpüree nacheinander einfüllen, [MANUAL] Modus auswählen und alles 20 bis 30 Sekunden lang bei mittlerer Geschwindigkeit mixen.
2. Teig in eine Muffinform gießen und im Backofen bei 180°C 20 Minuten lang backen.

Table des matières

INTRO

p.78
Chapitre 01.
RECETTES À L'EXTRACTEUR DE JUS

p.90
Chapitre 02.
RECETTES AU MIXEUR

p.102
Chapitre 03.
RECETTES À L'EXTRACTEUR DE JUS + MIXEUR

Chapitre 01

RECETTES À L'EXTRACTEUR DE JUS

p.78 Jus phytochimiques faciles à préparer
Jus rouge / Jus de tomate cerise
Jus jaune / Jus d'ananas
Jus vert / Jus de chou frisé
Jus blanc / Jus de pomme
Jus violet / Jus de raisin noir

p.82 Mélanges de jus aux saveurs variées
Jus de melon et pomme
Jus aux gaines de chia
Jus d'ananas et basilic
Jus de pomme et gingembre
Jus de menthe pomme

p.86 Jus de légumes et de fruits pour toute la famille
Jus d'orange et carotte
Jus de pamplemousse et ananas
Jus de raison blanc et poire
Jus de pomme et betterave

Chapitre 02

RECETTES AU MIXEUR

p.90 Smoothies substituts de repas
Smoothie au tofu et aux noix de pécan
Smoothie à l'avocat
Smoothie protéiné au tofu

p.92 Bonnes soupes de légumes pour une belle table
Soupe à la tomate et au curry
Soupe à la betterave
Lait courge et noix

p.94 Desserts maison comme au restaurant
Rafraîchissement glacé à la prune
Granité tropical
Flocons glacés au matcha
Rafraîchissement menthe chocolat
Glace à l'eau verte

p.99 Assaisonnements à base de nature
Pesto d'épinards
Assaisonnement aux graines de perilla
Beurre d'amandes
Assaisonnement naturel

Chapitre 03

RECETTES À L'EXTRACTEUR DE JUS + MIXEUR

p.102 Laits à base de jus de fruits et de légumes
Lait banane et poire
Lait patate douce et pomme
Lait courge et pomme

p.104 Laits de soja, Laits vegan faits maison
Lait carotte et soja
Lait grenade et soja

p.106 Cuisine à base de purée préparée avec HUROM
Jus et boulettes Veggie pomme carotte betterave
Gaufres à la pomme et au brocoli
Muffins à la carotte

JUS DE TOMATE CERISE

#ROUGE

INGRÉDIENTS

300 g de tomates cerises

INSTRUCTIONS

1. Enlevez les tiges des tomates cerises, puis lavez-les sous l'eau courante.
2. Insérez les ingrédients dans la trémie, puis placez le couvercle. Extrayez le jus.

CONSEIL. La texture du jus de tomate cerise peut être un peu épaisse.
Ajoutez du raisin ou des poires pour un jus plus liquide.



JUS D'ANANAS

#JAUNE

INGRÉDIENTS

280 g d'ananas

INSTRUCTIONS

1. Épluchez l'ananas et tranchez-le dans la longueur.
2. Insérez les ingrédients dans la trémie, puis placez le couvercle. Extrayez le jus.

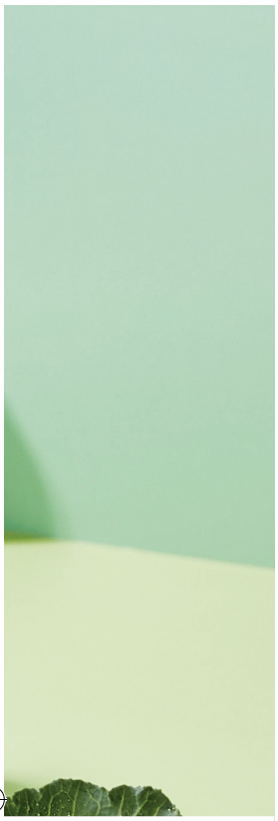
CONSEIL. Les ananas sont très acides lorsqu'ils ne sont pas bien mûrs. Attendez qu'ils soient mûrs avant de les consommer pour éviter les plaies buccales.











JUS DE CHOU FRISÉ

#VERT

300 g de chou frisé

1. Enlevez les feuilles de chou frisé, puis lavez-les sous l'eau courante.
2. Insérez les ingrédients dans la trémie, puis placez le couvercle. Extrayez le jus.

CONSEIL. La texture du jus de chou frisé peut être un peu épaisse. Ajoutez du raisin ou des poires pour un jus plus liquide.

JUS DE POMME

#BLANC

250 g de pomme

1. Lavez les pommes sans les peler, puis coupez-les en plus petits morceaux pour qu'elles rentrent dans la trémie. Insérez les ingrédients dans la trémie, puis placez le
2. couvercle. Extrayez le jus.

CONSEIL. Buvez votre jus de pomme lorsqu'il est frais car les pommes brunissent rapidement. La variété de pomme la plus adaptée pour le jus est la pomme Fuji, dont la saison est en novembre.



JUS DE RAISIN ROUGE

#VIOLET

250 g de raisin noir

1. Enlevez les grains de raisin de leur grappe, puis lavez-les sous l'eau courante.
2. Insérez les ingrédients dans la trémie, puis placez le couvercle. Extrayez le jus.

JUS DE MELON ET POMME

INGRÉDIENTS

200 g de melon,
130 g de pomme,
50 g de pak-choï,
50 g de céleri

INSTRUCTIONS

1. Pelez le melon et coupez-le en plus petits morceaux pour qu'il rentre dans la trémie.
2. Lavez la pomme et coupez-la en plus petits morceaux pour qu'elle rentre dans la trémie.
3. Lavez bien le pak-choï et le céleri, puis coupez-les en morceaux de 3 cm.
4. Insérez les ingrédients dans la trémie, puis placez le couvercle. Extrayez le jus.

CONSEIL. Vous pouvez aussi utilisez du melon hami à la place du melon.



JUS AUX GRAINES DE CHIA

INGRÉDIENTS

10 g de graines de chia,
150 g de pomme,
50 g de citron,
70 g de concombre,
50 g de céleri

INSTRUCTIONS

1. Épluchez le citron.
2. Tranchez la pomme et le concombre en plus petits morceaux pour qu'ils rentrent dans la trémie.
3. Lavez bien le céleri puis tranchez-le en morceaux de 3 cm.
4. Insérez les ingrédients dans la trémie, puis placez le couvercle. Extrayez le jus.
5. Mélangez les graines de chia dans le jus que vous venez d'extraire.











JUS D'ANANAS ET BASILIC

4 g de basilic, 220 g d'ananas, 100 g de raisin blanc, 40 g d'épinards

1. Épluchez l'ananas et tranchez-le dans la longueur.
2. Enlevez les grains de raisin blanc de leur grappe, puis lavez-les bien à l'eau.
3. Coupez les épinards et le basilic en morceaux de 3 cm. Insérez les ingrédients dans la trémie, puis placez le couvercle. Extrayez le jus.

JUS DE POMME ET GINGEMBRE

280 g de pomme, 5 g de gingembre, 120 g d'ananas

1. Épluchez l'ananas et le gingembre.
2. Tranchez-les dans la longueur pour qu'ils rentrent dans la trémie.
3. Lavez bien les pommes, puis tranchez-les en plus petits morceaux pour qu'elles rentrent dans la trémie.
4. Insérez les ingrédients dans la trémie, puis placez le couvercle. Extrayez le jus.



JUS DE MENTHE POMME

3 g de menthe pomme, 60 g de chou frisé, 330 g de raisin blanc

1. Enlevez les grains de raisin de leur grappe, puis lavez-les bien à l'eau.
   Tranchez la menthe pomme et le chou frisé en morceaux de 3 cm.
2. Insérez les ingrédients dans la trémie, puis placez le couvercle. Extrayez le jus.

JUS D'ORANGE ET CAROTTE

INGRÉDIENTS

200 g d'orange,
100 g de carotte,
140 g de pomme

INSTRUCTIONS

1. Pelez l'orange et coupez-la en plus petits morceaux pour qu'elle rentre dans la trémie.
2. Lavez bien la carotte et la pomme, puis coupez-les dans la longueur.
3. Insérez les ingrédients dans la trémie, puis placez le couvercle. Extrayez le jus.



JUS DE PAMPLEMOUSSE ET ANANAS

INGRÉDIENTS

100 g de pamplemousse,
70 g d'orange,
180 g d'ananas,
20 g de carotte

INSTRUCTIONS

1. Pelez le pamplemousse, l'orange et l'ananas, puis tranchez-les dans la longueur pour qu'ils rentrent dans la trémie.
2. Lavez bien la carotte, puis coupez-la dans la longueur. Insérez les ingrédients dans la trémie,
3. puis placez le couvercle. Extrayez le jus.



JUS DE RAISON BLANC ET POIRE

INGRÉDIENTS

109 g de poire,
134 g d'angelica utilis,
118 g de raisin blanc

INSTRUCTIONS

1. Enlevez les grains de raisin blanc de leur grappe, puis lavez-les bien à l'eau.
   Tranchez la poire en plus petits morceaux pour qu'elle rentre dans la trémie.
2. Coupez l'angelica utilis en morceaux de 3 cm.
3. Insérez les ingrédients dans la trémie, puis placez le couvercle. Extrayez le jus.



JUS DE POMME ET BETTERAVE

INGRÉDIENTS

20 g de betterave,
350 g de pomme,
20 g de citron

INSTRUCTIONS

1. Épluchez la betterave et le citron, puis tranchez-les dans la longueur.
2. Lavez bien la pomme, puis coupez-la dans la longueur pour qu'elle rentre dans la trémie.
3. Insérez les ingrédients dans la trémie, puis placez le couvercle. Extrayez le jus.











SMOOTHIE AU TOFU ET AUX NOIX DE PÉCAN

55 sec. en mode SMOOTHIE
100 g de tofu, 50 g d'amandes, 50 g de noix de pécan,
1 cs de sésame noir, 2 cs de miel, 300 ml lait de soja sans sucre, 100 g de glace

1. Coupez le tofu en 3 morceaux.
2. Insérez les ingrédients dans la trémie, sélectionnez le mode [SMOOTHIE] et appuyez sur le bouton [START].

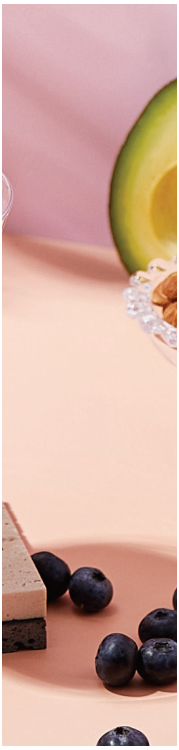
CONSEIL. Vous pouvez utiliser des noix à la place des noix de pécan. Vous pouvez le déguster chaud grâce au mode [SOUP]

SMOOTHIE À L'AVOCAT

55 sec. en mode SMOOTHIE
130 g d'avocat, 120 g de banane, 2 cs d'huile d'arachide
100 ml de lait, 120 g de glace

1. Coupez un avocat en deux, puis enlevez son noyau et sa peau. Insérez les ingrédients dans la trémie, sélectionnez le mode
2. [SMOOTHIE] et appuyez sur le bouton [START].

CONSEIL. Vous pouvez utiliser un avocat congelé.



SMOOTHIE PROTÉINÉ AU TOFU

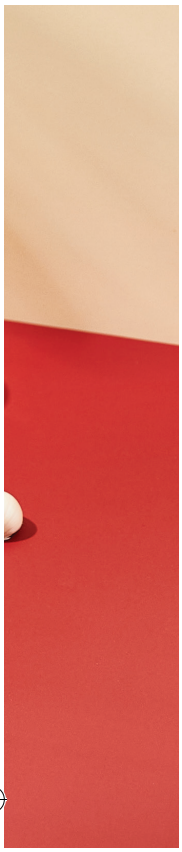
55 sec. en mode SMOOTHIE
110 g de tofu soyeux, 100 g de myrtilles surgelées, 60 g d'avocat,
30 g d'amandes, 300 ml de yaourt, 100 ml d'eau, 2 cs de miel

1. Insérez les ingrédients dans la trémie, sélectionnez le mode [SMOOTHIE] et appuyez sur le bouton [START].









SOUPE À LA TOMATE ET AU CURRY

7 min. 30 sec. en mode SOUP
500 g de tomate, 30 g de céleri, 20 g d'oignon, 1 gousse d'ail, 1/4 d'avocat, 1 cc de curry en poudre, 1/4 cc de sel, un peu de poivre, huile d'olive selon vos goûts

1. Retirez le pédoncule d'une tomate et coupez-la en quatre.
2. Dénoyautez un avocat et épluchez-le.
3. Insérez les ingrédients dans la trémie, à l'exception de l'huile d'olive, sélectionnez le mode [SOUP] et appuyez sur le bouton [START]. une fois que tous les ingrédients sont bien mixés, ajoutez l'huile d'olive
4. selon vos goûts.

CONSEIL. Faites attention. Le contenu peut être chaud lorsque la préparation est terminée.

SOUPE À LA BETTERAVE

7 min. 30 sec. en mode SOUP
300 g de betterave, 100 g d'oignon, 100 ml d'eau, une pincée de sel et de poivre

1. Pelez l'oignon et la betterave, puis tranchez-les en morceaux de taille appropriée.
2. Insérez les ingrédients dans la trémie, sélectionnez le mode [SOUP] et appuyez sur le bouton [START].
3. Ajoutez l'huile d'olive et le yaourt selon vos goûts.

CONSEIL. Faites attention. Le contenu peut être chaud lorsque la préparation est terminée.



LAIT COURGE ET NOIX

7 min. 30 sec. en mode SOUP
300 g de courge musquée, 20 g de noix, 300 ml de lait, 100 ml d'eau, 2 cs de miel

1. Enlevez les graines et pelez la courge musquée, puis tranchez-la en morceaux de taille appropriée.
2. Faites cuire les morceaux de courge musquée au micro-ondes.
3. Insérez les ingrédients dans la trémie, à l'exception du miel, puis sélectionnez le mode [SOUP] et appuyez sur le bouton [START].
4. Ajoutez du miel selon vos goûts.

CONSEIL. Ajoutez plus ou moins de lait pour ajuster l'épaisseur de la soupe à votre convenance.
Faites attention. Le contenu peut être chaud lorsque la préparation est terminée.

RAFRAÎCHISSEMENT GLACÉ À LA PRUNE

50 sec. en mode ICE CRUSH

INGRÉDIENTS

400 g de sirop de prune,
200 g de glace

INSTRUCTIONS

1. Insérez les ingrédients dans la trémie, sélectionnez le mode [ICE CRUSH] et appuyez sur le bouton [START].

CONSEIL. Recette de sirop de prune
(3,5 kg de prune / 1 kg de sucre / 1 L d'eau)

1. Dénoyautez les prunes, puis coupez-les en forme de croissant.
2. Faites bouillir l'eau et le sucre dans une casserole. Ajoutez les prunes.
3. Fermez le couvercle et réservez la casserole pendant une nuit à température ambiante. Le lendemain, réservez la casserole au réfrigérateur.



GRANITÉ TROPICAL

50 sec. en mode ICE CRUSH

INGRÉDIENTS

70 g de pulpe de fruit de passion
120 g de banane,
150 g de mangue
300 ml de jus d'orange
200 g de glace

INSTRUCTIONS

1. Épluchez le fruit de la passion, la banane et la mangue pour ne garder que la pulpe.
2. Insérez les ingrédients dans la trémie, sélectionnez le mode [ICE CRUSH] et appuyez sur le bouton [START].

CONSEIL. Si vous utilisez des fruits de la passion surgelés, décongelez-les et utilisez uniquement la pulpe.



FLOCONS GLACÉS AU MATCHA

50 sec. en mode ICE CRUSH

INGRÉDIENTS

200 g de glace,
3 cs de lait concentré
3 cs de haricots rouges sucrés,
une pincée de matcha en poudre

INSTRUCTIONS

1. Insérez la glace dans la trémie, sélectionnez le mode [ICE CRUSH] et appuyez sur le bouton [START].
2. Ajoutez une quantité suffisante de lait concentré et de matcha en poudre dans la glace pilée, puis placez les haricots rouges sucrés sur le dessus.

CONSEIL. La glace dure est plus pratique à piler. Utilisez un poussoir pour piler la glace plus facilement.



RAFRAÎCHISSEMENT MENTHE CHOCOLAT

50 sec. en mode ICE CRUSH

INGRÉDIENTS

5 biscuits Oreo, 100 g de glace à la vanille, 200 g de glace, 200 ml de lait, 1 goutte de colorant alimentaire vert menthe, 1 goutte d'huile essentielle à la menthe

INSTRUCTIONS

1. Ajoutez le colorant alimentaire et l'huile 'essentielle de menthe dans le lait pour faire du lait aromatisé à la menthe.
2. Placez les biscuits Oreo dans un sac refermable et écrasez-les.
3. Insérez les ingrédients dans la trémie, à l'exception des biscuits Oreo, puis sélectionnez le mode [ICE CRUSH] et appuyez sur le bouton [START].
4. Ajoutez les biscuits Oreo écrasés et mélangez brièvement à vitesse lente ou placez-les sur le dessus de la préparation.

CONSEIL. Vous pouvez aussi très bien utiliser d'autres types de biscuits au chocolat.



GLACE À L'EAU VERTE

40 sec. en mode GRIND

INGRÉDIENTS

300 g d'ananas,
130 g de banane,
40 g d'épinards,
200 ml de jus d'orange
100 ml d'eau de coco

INSTRUCTIONS

1. Insérez les ingrédients dans la trémie, sélectionnez le mode [GRIND] et appuyez sur le bouton [START].
2. Versez l'appareil dans un moule à glace et congelez-le pendant au moins 6 heures.

CONSEIL. Si vous n'avez pas de moule à glace, utilisez un gobelet en carton.



PESTO D'ÉPINARDS

40 sec. en mode GRIND

INGRÉDIENTS

50 g d'épinards, 12 g d'amandes, 20 g de pignons de pin, Une pincée de sel, 50 g de copeaux de parmesan, 140 ml d'huile d'olive

INSTRUCTIONS

1. Faites légèrement blanchir les épinards dans de l'eau bouillante, puis hachez-les.
2. Torréfiez les pignons de pin et les amandes dans la même poêle.
3. Insérez les ingrédients dans la trémie, sélectionnez le mode [GRIND] et appuyez sur le bouton [START].

CONSEIL. Salez selon vos goûts en gardant à l'esprit que le parmesan est un fromage déjà très salé naturellement.











ASSAISONNEMENT AUX GRAINES DE PERILLA

40 sec. en mode GRIND

INGRÉDIENTS

3 cs de poudre de perilla, 2 cs de sucre, 1/2 cs de miel, 1 cs de beurre de cacahouètes, 2 cs de vinaigre, 3 cs de mayonnaise, 2 cs de jus de poire

1. Insérez les ingrédients dans la trémie, sélectionnez le mode [GRIND] et appuyez sur le bouton [START].

BEURRE D'AMANDES

40 sec. en mode GRIND → 7 min. 40 sec. en mode SOUP

INGRÉDIENTS

300 g d'amandes torréfiées, une pincée de sel, 7 cs d'huile d'olive

1. Insérez les amandes dans la trémie, sélectionnez le mode [GRIND] et appuyez sur le bouton [START].
2. Ajoutez du sel et l'huile d'olive à la préparation, sélectionnez le mode [SOUP] et appuyez sur le bouton [START].

CONSEIL. Si vous utilisez des amandes crues, faites-les torréfier au four pendant 10 à 15 minutes entre 180 °C et 200 °C ou à la poêle à feu doux.



ASSAISONNEMENT NATUREL

40 sec. en mode GRIND

INGRÉDIENTS

Champignons séchés, crevettes séchées, anchois séchés, lieu jaune séché

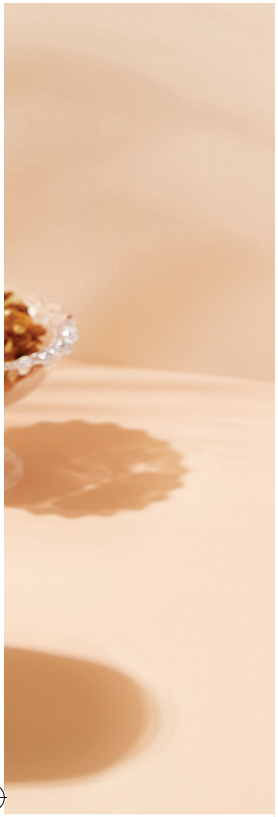
1. Insérez les ingrédients dans la trémie, sélectionnez le mode [GRIND] et appuyez sur le bouton [START].
2. Ajustez les proportions des ingrédients selon vos goûts pour réaliser un assaisonnement naturel.

CONSEIL. Si vous passez brièvement les ingrédients à la poêle et que vous les écrasez, ils produiront de fines particules qui permettront de mieux contrôler l'humidité pendant le stockage. Passez au mixeur moins de 100 g d'ingrédients secs.









LAIT BANANE ET POIRE

55 sec. en mode SMOOTHIE + EXTRACTEUR DE JUS en mode : Extraction de jus

INGRÉDIENTS
300 g de poire, 80 g de banane, 200 ml de lait, 5 noix

1. Retirez le cœur et le pédoncule de la poire.
2. Insérez la banane, le lait et les noix dans la trémie, sélectionnez le mode [SMOOTHIE] et appuyez sur le bouton [START].
3. Installez la chambre d'extraction pour extraire le jus de poire.
4. Ajoutez le jus de poire au lait à la banane et aux noix réalisé à l'étape 2.

LAIT PATATE DOUCE ET POMME

55 sec. en mode SMOOTHIE + EXTRACTEUR DE JUS en mode : Extraction de jus

INGRÉDIENTS
350 g de pomme, 50 g de patate douce cuite à l'eau, 200 ml de lait, 10 amandes

1. Retirez le cœur et le pédoncule de la pomme.
2. Insérez la patate douce, le lait et les amandes dans la trémie, sélectionnez le mode [SMOOTHIE] et appuyez sur le bouton [START].
3. Installez la chambre d'extraction pour extraire le jus de pomme.
4. Ajoutez le jus de pomme au lait à la patate douce et aux amandes réalisé à l'étape 2.



LAIT COURGE ET POMME

55 sec. en mode SMOOTHIE + EXTRACTEUR DE JUS en mode : Extraction de jus

INGRÉDIENTS
270 g de pomme, 100 g de paprika, 50 g de courge musquée cuite à l'eau, 200 ml de lait

1. Retirez le cœur et le pédoncule de la pomme.
2. Insérez la courge musquée et le lait dans la trémie, sélectionnez le mode [SMOOTHIE] et appuyez sur le bouton [START].
3. Installez la chambre d'extraction pour extraire le jus de pomme.
4. Ajoutez le jus de pomme au lait à la courge musquée réalisé à l'étape 2.

LAIT CAROTTE ET SOJA

55 sec. en mode SMOOTHIE + EXTRACTEUR DE JUS en mode : Extraction de jus

INGRÉDIENTS

400 g de carotte,
100 g de graines de soja cuites à l'eau,
200 ml d'eau

INSTRUCTIONS

1. Faites tremper les graines de soja pendant environ 6 heures, puis faites-les bouillir dans 3 fois leur volume d'eau pendant 20 minutes.
2. Insérez les graines de soja cuites et l'eau dans la trémie, sélectionnez le mode [SMOOTHIE] et appuyez sur le bouton [START].
3. Installez la chambre d'extraction pour extraire le jus de carotte.
4. Ajoutez le jus de carotte au lait de soja réalisé à l'étape 2.

CONSEIL. Vous pouvez également remplacer l'eau par du lait ou l'eau de cuisson des graines de soja.
Tout d'abord, préparez une quantité suffisante de lait de soja, puis mélangez-le avec différents types de jus pour les déguster !



LAIT GRENADE ET SOJA

55 sec. en mode SMOOTHIE + EXTRACTEUR DE JUS en mode : Extraction de jus

INGRÉDIENTS

300 g de graines de grenade, 100 g de graines de soja cuites à l'eau, 200 ml d'eau

INSTRUCTIONS

1. Préparez les graines de grenade.
2. Insérez les graines de soja cuites et l'eau dans la trémie, sélectionnez le mode [SMOOTHIE] et appuyez sur le bouton [START].
3. Installez la chambre d'extraction pour extraire le jus de grenade.
4. Ajoutez le jus de grenade au lait de soja réalisé à l'étape 2.

CONSEIL. Si vous utilisez de la grenade surgelée, faites-la décongeler avant d'en extraire le jus.





JUS POMME CAROTTE BETTERAVE BOULETTES VEGGIE POMME CAROTTE BETTERAVE

40 sec. en mode GRIND + EXTRACTEUR DE JUS en mode : Extraction de jus

INGRÉDIENTS DU JUS POMME CAROTTE BETTERAVE
1 carotte, 1 pomme, 1/4 de betterave

INGRÉDIENTS DES BOULETTES VEGGIE POMME CAROTTE BETTERAVE
160 g de purée de jus pomme carotte betterave, 200 g de tofu, 50 g de champignons shiitake, 3 œufs, 20 g de ciboulette, sel et poivre selon vos goûts



INSTRUCTIONS

JUICER

1. Extrayez le jus de 1 carotte, 1 pomme et 1/4 de betterave en mode JUICER.

GRIND

1. Préparez la purée de jus pomme carotte betterave avec l'extracteur. Émincez la ciboulette et mixez-la avec la purée.
2. Insérez les champignons shiitake et le tofu dans la trémie, sélectionnez le mode [GRIND] et appuyez sur le bouton [START]. Ajoutez tous les ingrédients dans un bol et mélangez-les suffisamment.
3. Ensuite, formez des boulettes et faites-les frire dans une poêle.

CONSEIL. Lorsque vous utilisez le mixeur, servez-vous d'un poussoir pour mixer les ingrédients plus facilement.



Gaufres à la pomme et au brocoli

20 sec. en mode GRIND + EXTRACTEUR DE JUS en mode : Extraction de jus

INGRÉDIENTS DU JUS DE POMME ET BROCOLI
1 pomme, 1 brocoli

INGRÉDIENTS DES GAUFRES À LA POMME ET AU BROCOLI
120 ml de jus de pomme et brocoli, 70 g de purée de pomme et de brocoli, 250 g de préparation en poudre pour gaufres, 1 œuf,
60 ml d'huile de cuisson



CUISINE À BASE DE PURÉE PRÉPARÉE AVEC HUROM

INSTRUCTIONS

JUICER

1. Installez la chambre d'extraction pour extraire le jus de pomme et de brocoli.

GRIND

1. Extrayez le jus de pomme et de brocoli, puis préparez le jus et la purée.

2. Insérez dans cet ordre le jus, l'œuf, l'huile de cuisson, la préparation en poudre pour gaufres et la purée, sélectionnez le mode [MANUAL] et mixez bien le tout pendant 20 à 30 secondes à vitesse moyenne.

3. Versez la pâte dans un moule à gaufres préchauffé et faites cuire de chaque côté pendant 2 à 2,5 minutes à feu doux.

CONSEIL. Si vous voulez boire le jus, vous pouvez ajouter de l'eau dans la pâte à gaufres.



Muffins à la carotte

20 sec. en mode GRIND + EXTRACTEUR DE JUS en mode : Extraction de jus

INGRÉDIENTS DU JUS DE CAROTTE
1 à 2 carottes (200 g)

INGRÉDIENTS DES MUFFINS À LA CAROTTE
50 ml de jus de carotte, 100 g de purée de carotte, 250 g de préparation en poudre pour muffins, 2 œufs, 60 ml d'huile de cuisson



INSTRUCTIONS

JUICER

1. Installez la chambre d'extraction pour extraire le jus de carotte.

GRIND

1. Insérez dans cet ordre le jus de carotte, les œufs, l'huile de cuisson, la préparation en poudre pour muffins et la purée de carotte, sélectionnez le mode [MANUAL] et mixez bien le tout pendant 20 à 30 secondes à vitesse moyenne.
2. Versez la pâte dans un moule à muffins et faites-la cuire dans une friteuse sans huile à 180 °C pendant 20 minutes.

Índice

INTRODUCCIÓN

Capítulo 01
RECETA PARA LICUADORA

p.114
Capítulo 01.
RECETA PARA LICUADORA

p.126
Capítulo 02.
RECETA PARA BATIDORA DE VASO

p.138
Capítulo 03.
RECETA MIXTA PARA LICUADORA Y BATIDORA DE VASO

p.114 Zumos fitoquímicos fáciles de preparar
Zumo rojo / Zumo de tomate cherry
Zumo amarillo / Zumo de piña
Zumo verde / Zumo de kale
Zumo blanco / Zumo de manzana
Zumo morado / Zumo de uva tinta

p.118 Zumos mixtos de varios sabores
Zumo de melón y manzana
Zumo de semillas de chía plus
Zumo de piña y albahaca
Zumo de manzana y jengibre
Zumo de menta de manzana

p.122 Zumo de verduras dulces y fruta para toda la familia
Zumo de naranja y zanahoria
Zumo de pomelo y piña
Zumo de pera y uva blanca
Zumo de manzana y remolacha

Capítulo 02

RECETA PARA BATIDORA DE VASO

p.126 Batidos sólidos sustitutivos de comidas
Batido de tofu y nueces pecanas
Batido de aguacate
Batido proteico de tofu

p.128 Sopa de verduras naturales para adornar la mesa
Sopa de tomate al curry
Sopa de remolacha
Leche de calabaza y nueces

p.130 Postres de pastelería que se disfrutan en casa
Hielo de ciruela
Granizado tropical
Escamas de hielo de matcha
Combinado de chocolate y menta
Polo verde

p.135 Aderezos y condimentos naturales
Pesto de espinacas
Aderezo de semillas de perilla
Mantequilla de almendra
Condimento natural

Capítulo 03

RECETA MIXTA PARA LICUADORA Y BATIDORA DE VASO

p.138 Leche de frutas, fruta dulce con leche
Leche de pera y plátano
Leche de boniato y manzana
Leche de calabaza y manzana

p.140 Leche de soja, leche fresca vegana
Leche de soja de zanahoria
Leche de soja de ranada

p.142 Cocina HUROM con puré
Zumo ABC + Albóndiga vegetal ABC
Gofre de brócoli y manzana
Magdalenas de zanahoria

ZUMO DE TOMATE CHERRY

#ROJO

INGREDIENTES

Tomate cherry
300 g

INSTRUCCIONES

1. Quite los tallos de los tomates cherry y lávelos con agua corriente.
2. Introduzca los ingredientes en la tolva y ponga la tapa. Extraiga el zumo.

SUGERENCIA. Los tomates cherry pueden resultar un poco espesos al gusto.
Añada uvas o peras para disfrutar de un zumo más líquido.



ZUMO DE PIÑA

#AMARILLO

INGREDIENTES

Piña 280 g

INSTRUCCIONES

1. Pele la piña y córtela en rodajas longitudinalmente.
2. Introduzca los ingredientes en la tolva, y coloque la tapa. Extraiga el zumo.

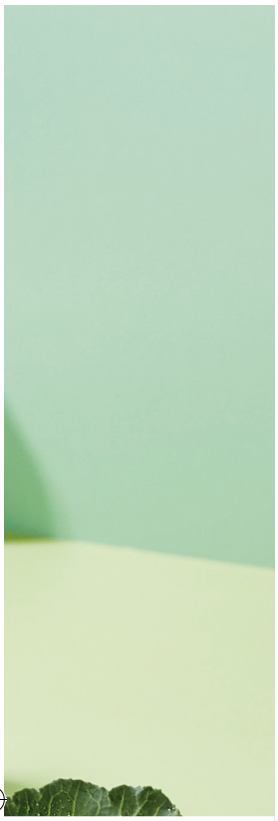
SUGERENCIA. Las piñas verdes contienen muchos ácidos. Deje que madure para evitar llagas en la boca.











ZUMO DE KALE

#VERDE

Kale 300 g

1. Quite los tallos del kale y lávelo con agua corriente.
2. Introduzca los ingredientes en la tolva y ponga la tapa. Extraiga el zumo.

SUGERENCIA. El kale puede resultar un poco espeso al gusto. Añada uvas o peras para disfrutar de un zumo más líquido.

ZUMO DE MANZANA

#BLANCO

Manzana 250 g

1. Lave la manzana sin pelar y córtela en trozos más pequeños para que quepan en la tolva.
2. Introduzca los ingredientes en la tolva y ponga la tapa. Extraiga el zumo.

SUGERENCIA. Beba el zumo de manzana cuando recién hecho, ya que las manzanas se oxidan rápidamente. Las manzanas Fuji, que están disponibles en noviembre, son las más adecuadas para zumos.



ZUMO DE UVA TINTA

#MORADO

Uva tinta 250 g

1. Separe las uvas y lávelas con agua corriente.
2. Introduzca los ingredientes en la tolva, y coloque la tapa. Extraiga el zumo.

MELÓN
ZUMO DE MANZANA

INGREDIENTES

Melón 200 g,
Mazana 130 g,
Pak Choi 50 g,
Apio 50 g

INSTRUCCIONES

1. Quite la cáscara del melón y córtelo en trozos más pequeños para que quepa en la tolva.
2. Lave la manzana y córtela en trozos más pequeños para que quepan en la tolva.
3. Lave bien el pak choi y el apio y córtelos en trozos de 3 cm.
4. Introduzca los ingredientes en la tolva, y coloque la tapa. Extraiga el zumo.

SUGERENCIA. Se puede sustituir el melón por melón chino.



ZUMO DE SEMILLAS DE CHÍA PLUS

INGREDIENTES

Semillas de chía 10 g,
Manzana 150 g,
Limón 50 g,
Pepino 70 g,
Apio 50 g

INSTRUCCIONES

1. Pele el limón.
2. Corte la manzana y el pepino en trozos más pequeños para que quepan en la tolva.
3. Lave bien el apio y córtelo en trozos de 3 cm.
4. Introduzca los ingredientes en la tolva y ponga la tapa. Extraiga el zumo.
5. Mezcle las semillas de chía en el zumo extraído.











ZUMO DE PIÑA Y ALBAHACA

Albahaca 4 g, Piña 220 g, Uva blanca 100 g, Espinacas 40 g

1. Pele la piña y córtela en rodajas longitudinalmente.
2. Separe las uvas blancas y lávelas bien.
   Corte las espinacas y la albahaca en trozos de 3 cm.
3. Introduzca los ingredientes en la tolva y ponga la tapa.
   Extraiga el zumo.

ZUMO DE MANZANA Y JENGIBRE

Manzana 280 g, Jengibre 5 g, Piña 120 g

1. Pele la piña y el jengibre.
2. Córtelos longitudinalmente para que quepan en la tolva.
3. Lave bien la manzana y córtela en trozos más pequeños para que quepan en la tolva.
4. Introduzca los ingredientes en la tolva y ponga la tapa.
   Extraiga el zumo.



ZUMO DE MENTA DE MANZANA

Menta de manzana 3 g, Kale 60 g, Uva blanca 330 g

1. Separe las uvas blancas y lávelas bien.
   Corte la menta de manzana y el kale en trozos de 3 cm.
2. Introduzca los ingredientes en la tolva y ponga la tapa.
   Extraiga el zumo.

ZUMO DE NARANJA Y ZANAHORIA

INGREDIENTES

Naranja 200 g,
Zanahoria 100 g,
Manzana 140 g

INSTRUCCIONES

1. Pele la naranja y córtela en trozos más pequeños para que quepa en la tolva.
2. Lave bien la zanahoria y la manzana y córtelas longitudinalmente.
3. Introduzca los ingredientes en la tolva, y coloque la tapa. Extraiga el zumo.



ZUMO DE POMELO Y PIÑA

INGREDIENTES

Pomelo 100 g,
Naranja 70 g,
Piña 180 g,
Zanahoria 20 g

INSTRUCCIONES

1. Pele el pomelo, la naranja y la piña y córtelos longitudinalmente para que quepan en la tolva.
2. Lave bien la zanahoria y córtela longitudinalmente.
3. Introduzca los ingredientes en la tolva, y coloque la tapa. Extraiga el zumo.



ZUMO DE PERA Y UVA BLANCA

INGREDIENTES

Pera 109 g,
Angélica Utilis 134 g,
Uva blanca 118 g

INSTRUCCIONES

1. Separe las uvas blancas y lávelas bien. Corte la pera en trozos más pequeños para que quepan en la tolva.
2. Corte la angélica utilis en trozos de 3 cm.
3. Introduzca los ingredientes en la tolva, y coloque la tapa. Extraiga el zumo.



ZUMO DE MANZANA Y REMOLACHA

INGREDIENTES

Remolacha 20 g,
Manzana 350 g,
Limón 20 g

INSTRUCCIONES

1. Pele la remolacha y el limón, y córtelos longitudinalmente.
2. Lave bien la manzana y córtela longitudinalmente para que quepa en la tolva.
3. Introduzca los ingredientes en la tolva, y coloque la tapa. Extraiga el zumo.











BATIDO DE TOFU Y NUECES PECANAS

55 seg. en Modo SMOOTHIE
Tofu 100 g, Almendras 50 g, Nueces pecanas 50 g, Sésamo negro 1 cda., Miel 2 cda., Leche de soja sin azúcar 300 ml, Hielo 100 g

1. Corte el tofu en 3 trozos.
2. Introduzca los ingredientes en la tolva, seleccione el modo [SMOOTHIE] y pulse el botón [START].

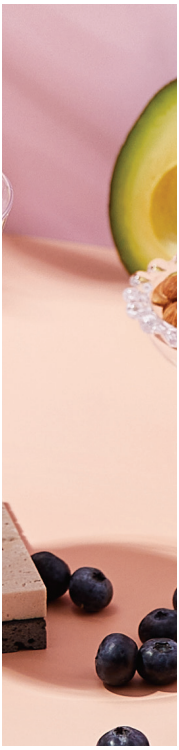
SUGERENCIA. Puede utilizar nueces normales en lugar de pecanas. Puede disfrutarlo caliente utilizando el Modo [SOUP].

BATIDO DE AGUACATE

55 seg. en Modo SMOOTHIE
Aguacate 130 g, Plátano 120 g, Oligosacáridos 2 cda.
Leche 100 ml, Hielo 120 g

1. Corte un aguacate por la mitad, retire el hueso y las cáscaras.
2. Introduzca los ingredientes en la tolva, seleccione el modo [SMOOTHIE] y pulse el botón [START].

SUGERENCIA. Puede utilizar un aguacate congelado.



BATIDO PROTEICO DE TOFU

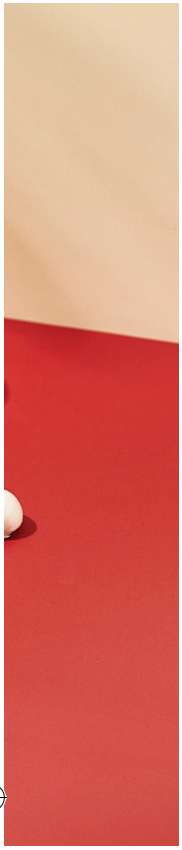
55 seg. en Modo SMOOTHIE
Tofu sedoso 110 g, Arándanos congelados 100 g, Aguacate 60 g, Almendras 30 g , Yogur 300 ml, Agua 100 ml, Miel 2 cda.

1. Introduzca los ingredientes en la tolva, seleccione el modo [SMOOTHIE] y pulse el botón [START].









SOPA DE TOMATE AL CURRY

7 min.30 seg. en Modo SOUP
Tomate 500 g, Apio 30 g, Cebolla 20 g, 1 Trozo de Ajo, 1/4 de Aguacate, Curry en Polvo 1cdta., Sal 1/4 cdta, un poco de Pimienta, Aceite de Oliva al gusto

1. Quite el tallo de un tomate y córtelo en 4 trozos.
2. Quite el hueso y la cáscara a un aguacate.
3. Introduzca los ingredientes excepto el aceite de oliva en la tolva, seleccione el modo [SOUP] y pulse el botón [START].
4. Una vez finalizada la mezcla, añada el aceite de oliva a su gusto.

SUGERENCIA. Tenga cuidado ya que el contenido puede estar caliente después de terminar.

SOPA DE REMOLACHA

7 min.30 seg. en Modo SOUP
Remolacha 300 g, Cebolla 100 g, Agua 100 ml, un poco de Sal y Pimienta

1. Pele la cebolla y la remolacha, y córtelas en tamaños adecuados.
2. Introduzca los ingredientes en la tolva, seleccione el modo [SOUP] y pulse el botón [START].
3. Añada aceite de oliva o yogur a su gusto.

SUGERENCIA. Tenga cuidado ya que el contenido puede estar caliente después de terminar.



LECHE DE CALABAZA Y NUECES

7 min.30 seg. en Modo SOUP
Calabaza dulce 300 g, Nueces 20 g, Leche 300 ml, Agua 100 ml, Miel 2 cda.

1. Quite las semillas y la cáscara de la calabaza dulce, y córtela en trozos de tamaño adecuado.
2. Cocine la calabaza cortada en rodajas en el microondas.
3. Introduzca los ingredientes excepto la miel en la tolva, seleccione el modo [SOUP] y pulse el botón [START].
4. Añada la miel a su gusto.

SUGERENCIA. Espese la sopa a su gusto ajustando la cantidad de leche. Tenga cuidado ya que el contenido puede estar caliente después de terminar.

HIELO DE CIRUELA

50 seg. en Modo ICE CRUSH

INGREDIENTES

Sirope de ciruela 400 g, Hielo 200 g

INSTRUCCIONES

1. Introduzca los ingredientes en la tolva, seleccione el Modo [ICE CRUSH] y pulse el botón [START].

SUGERENCIA. Receta de sirope de ciruela
(Ciruela 3,5 kg / Azúcar 1 kg / Agua 1 L)

1. Quite los huesos de las ciruelas y córtelas en trozos en forma de media luna.
2. Introduzca el agua y el azúcar en una olla y llévelo a ebullición.
   Añada las ciruelas.
3. Cierre la tapa y mantenga la olla toda la noche a temperatura ambiente.
   A partir del día siguiente guárdela en el frigorífico.



GRANIZADO TROPICAL

50 seg. en Modo ICE CRUSH

INGREDIENTES

Pulpa de fruta de la pasión 70 g,
Plátano 120 g,
Mango 150 g
Zumo de Naranja 300 ml,
Hielo 200 g

INSTRUCCIONES

1. Pele la fruta de la pasión, el plátano y el mango para preparar la pulpa.
2. Introduzca los ingredientes en la tolva, seleccione el Modo [ICE CRUSH] y pulse el botón [START].

SUGERENCIA. Si utiliza fruta de la pasión congelada descongélela y utilice sólo la pulpa.



ESCAMAS DE HIELO DE MATCHA

50 seg. en Modo ICE CRUSH

INGREDIENTES

Hielo 200 g, Leche condensada 3 cda., Alubias rojas azucaradas 3 cda., un poco de matcha en polvo

INSTRUCCIONES

1. Introduzca el hielo en la tolva de la batidora, seleccione el Modo [ICE CRUSH] y pulse el botón [START].
2. Añada una cantidad suficiente de leche condensada y matcha en polvo en el hielo triturado, y coloque encima alubias rojas azucaradas.

SUGERENCIA. Es más cómodo triturar el hielo duro. El uso de un empujador ayudará a triturar el hielo más fácilmente.



COMBINADO DE CHOCOLATE Y MENTA

50 seg. en Modo ICE CRUSH

INGREDIENTES

5 Galletas Oreo, Helado de vainilla 100 g, Hielo 200 g, Leche 200 ml, 1 Gota de colorante alimentario de menta, 1 Gota de esencia con sabor a menta

INSTRUCCIONES

1. Añada colorante alimentario y esencia de menta a la leche para hacer leche con sabor a menta.
2. Coloque las galletas Oreo en una bolsa con autocierre y tritúrelas.
3. Introduzca los ingredientes, excepto las galletas Oreo, en la tolva, seleccione el modo [ICE CRUSH] y pulse el botón [START].
4. Introduzca las galletas Oreo trituradas y mezcle brevemente a baja velocidad o coloque las migas encima.

SUGERENCIA. También se puede utilizar otro tipo de galletas de chocolate que no sean Oreo.



POLO VERDE

40 seg. en Modo GRIND

INGREDIENTES

Piña 300 g,
Plátano 130 g,
Espinacas 40 g,
Zumo de naranja 200 ml,
Agua de coco 100 ml

INSTRUCCIONES

1. Introduzca los ingredientes en la tolva, seleccione el modo [GRIND] y pulse el botón [START].
2. Viértalo en un molde de helado y congele durante más de 6 horas.

SUGERENCIA. Si no dispone de un molde para helado utilice un vaso de plástico o papel.



PESTO DE ESPINACAS

40 seg. en Modo GRIND

INGREDIENTES

Espinacas 50 g,
Almendras 12 g,
Piñones 20 g,
una pizca de Sal,
un trozo de Parmesano 50 g,
Aceite de oliva 140 ml

INSTRUCCIONES

1. Escalde ligeramente las espinacas en agua hirviendo y píquelas.
2. Tueste los piñones y las almendras en una sartén.
3. Introduzca los ingredientes en la tolva, seleccione el modo [GRIND] y pulse el botón [START].

SUGERENCIA. Teniendo en cuenta la salinidad del queso parmesano, ajuste la cantidad de sal a su gusto.











ADEREZO DE SEMILLAS DE PERILLA

40 seg. en Modo GRIND

INGREDIENTES

Perilla en polvo 3 cda., Azúcar 2 cda., Miel 1/2 cda., Mantequilla de cacahuete 1 cda., Vinagre 2 cda., Mayonesa 3 cda., Zumo de pera 2 cda.

1. Introduzca los ingredientes en la tolva, seleccione el modo [GRIND] y pulse el botón [START].

MANTEQUILLA DE ALMENDRA

40 seg. en el Modo GRIND → 7 min. 40 seg. en modo SOUP

INGREDIENTES

Almendras tostadas 300 g, un poco de Sal, Aceite de oliva 7 cda.

1. Introduzca las almendras en la tolva, seleccione el modo [GRIND] y pulse el botón [START].
2. Añada la sal y el aceite de oliva al paso 1, seleccione el modo [SOUP] y pulse el botón [START].

SUGERENCIA. Si utiliza almendras crudas, tueste las almendras en un horno a una temperatura entre 180°C y 200°C entre 10 y 15 minutos o fríalas en una sartén a fuego lento.



CONDIMENTO NATURAL

40 seg. en Modo GRIND

INGREDIENTES

Setas secas, Gambas secas, Anchoas secas, Abadejo seco

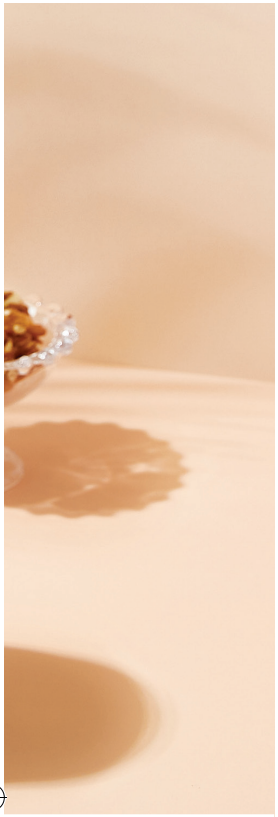
1. Introduzca los ingredientes en la tolva, seleccione el modo [GRIND] y pulse el botón [START].
2. Ajuste las proporciones de los ingredientes a su gusto para hacer un condimento natural.

SUGERENCIA. Si tuesta los ingredientes brevemente en una sartén y los tritura, producirá partículas finas y ayudará a controlar la humedad durante el almacenamiento. Triture los ingredientes secos para menos de 100 g.









LECHE DE PERA Y PLÁTANO

55 seg. en Modo SMOOTHIE + Modo JUICER Extracción del zumo

INGREDIENTES
Pera 300 g, Plátano 80 g, Leche 200 ml, 5 Nueces

1. Quite el corazón y el tallo de la pera.
2. Introduzca el plátano, la leche y las nueces en la tolva, seleccione el modo [SMOOTHIE] y pulse el botón [START].
3. Monte la cámara de la licuadora para extraer el zumo de la pera.
4. Añada el extracto de pera a la leche de plátano y nueces del paso 2.

LECHE DE BONIATO Y MANZANA

55 seg. en Modo SMOOTHIE + Modo JUICER Extracción del zumo

INGREDIENTES
Manzana 350 g, Boniato hervido 50 g, Leche 200 ml, 10 Almendras

1. Quite el corazón y el tallo de la manzana.
2. Introduzca el boniato, la leche y las almendras en la tolva, seleccione el modo [SMOOTHIE] y pulse el botón [START].
3. Monte la cámara de la licuadora para extraer el zumo de la manzana.
4. Añada el extracto de manzana a la leche de boniato y almendras del paso 2.



LECHE DE CALABAZA Y MANZANA

55 seg. en Modo SMOOTHIE + Modo JUICER Extracción del zumo

INGREDIENTES
Manzana 270 g, Pimentón 100 g, Calabaza dulce hervida 50 g, Leche 200 ml

1. Quite el corazón y el tallo de la manzana.
2. Introduzca la calabaza dulce y la leche en la tolva, seleccione el modo [SMOOTHIE] y pulse el botón [START].
3. Monte la cámara de la licuadora para extraer el zumo de la manzana.
4. Añada el extracto de manzana a la leche de calabaza dulce del paso 2.

LECHE DE SOJA DE ZANAHORIA

55 seg. en Modo SMOOTHIE + Modo JUICER Extracción del zumo

INGREDIENTES

Zanahoria 400 g, habas de soja hervidas 100 g, agua 200 ml

INSTRUCCIONES

1. Mantenga las habas de soja en remojo durante unas 6 horas y luego hiérvalas en 3 veces más agua durante 20 minutos
2. Introduzca las habas de soja hervidas y el agua en la tolva, seleccione el modo [SMOOTHIE] y pulse el botón [START].
3. Monte la cámara de la licuadora para extraer el zumo de la zanahoria.
4. Añada el extracto de zanahoria a la leche de soja del paso 2.

SUGERENCIA. También se puede utilizar el agua de hervir las judías o leche en lugar de agua.
Primero, prepare una cantidad suficiente de leche de soja y, a continuación, mézclela con diferentes tipos de zumo para disfrutarla.



LECHE DE SOJA DE GRANADA

55 seg. en Modo SMOOTHIE + Modo JUICER Extracción del zumo

INGREDIENTES

Zanahoria 300 g, habas de soja hervidas 100 g, agua 200 ml

INSTRUCCIONES

1. Separe los granos de granada para su preparación.
2. Introduzca las habas de soja hervidas y el agua en la tolva, seleccione el modo [SMOOTHIE] y pulse el botón [START].
3. Monte la cámara de la licuadora para extraer el zumo de la granada.
4. Añada el extracto de granada a la leche de soja del paso 2.

SUGERENCIA. Si utiliza una granada congelada, asegúrese de descongelarla antes de extraerla.





ZUMO ABC
ALBÓNDIGA VEGETAL ABC

40 seg. en Modo GRIND + Modo JUICER Extracción del zumo

INGREDIENTES DEL ZUMO ABC
1 Zanahoria, 1 Manzana, 1/4 de Remolacha

INGREDIENTES DE LAS ALBÓNDIGAS VEGETALES ABC
Puré de zumo ABC 160 g, Tofu 200 g, Setas Shiitake 50 g, 3 Huevos
Cebollino 20 g, Sal y Pimienta al gusto



INSTRUCCIONES

JUICER

1. Extraiga el zumo de 1 zanahoria, 1 manzana y 1/4 de remolacha en modo JUICER.

GRIND

1. Prepare el puré de zumo ABC hecho con la licuadora.
   Pique el cebollino en trozos pequeños y mézclelo con el puré.
2. Introduzca las setas shiitake y el tofu en la tolva, seleccione el modo [GRIND] y pulse el botón [START].
3. Añada todos los ingredientes en un bol y mézclelos lo suficiente.
   A continuación, deles forma de albóndiga y fríalas en una sartén.

SUGERENCIA. Al utilizar la batidora, el uso de un empujador ayudará a triturar los ingredientes más fácilmente.



Gofre de brócoli y manzana

20 seg. en Modo GRIND + Modo JUICER Extracción del zumo

INGREDIENTES DEL ZUMO DE MANZANA Y BRÓCOLI
1 manzana, 1 brócoli

INGREDIENTES DEL GOFRE DE MANZANA Y BRÓCOLI
Zumo de manzana y brócoli 120 ml, Puré de manzana y brócoli 70 g, Mezcla en polvo para gofres 250 g, 1 Huevo, Aceite 60 ml



INSTRUCCIONES

JUICER

1. Monte la cámara de la licuadora para extraer el zumo de la manzana y el brócoli.

GRIND

1. Extraiga el zumo de la manzana y del brócoli y prepare el zumo y el puré.
2. Introduzca el zumo, el huevo, el aceite, la mezcla en polvo para gofres y el puré por orden, seleccione el modo [MANUAL] y mézclelos bien entre 20 y 30 segundos a velocidad media.
3. Vierta la masa en una sartén para gofres precalentada y tueste cada lado entre 2 y 2,5 minutos a baja temperatura.

SUGERENCIA. Si desea beberse el zumo, puede añadir agua a la masa de los gofres en su lugar.



Zanahorias Magdalenas

20 seg. en Modo GRIND + Modo JUICER Extracción del zumo

INGREDIENTES DEL ZUMO DE ZANAHORIA
1 a 2 zanahorias (200 g)

INGREDIENTES DE LAS MAGDALENAS DE ZANAHORIA
Zumo de zanahoria 50 ml, puré de zanahoria 100 g, Mezcla en polvo para magdalenas 250 g, 2 huevos, aceite 60 ml



INSTRUCCIONES

JUICER

1. Monte la cámara de la licuadora para extraer el zumo de la zanahoria.

GRIND

1. Introduzca el zumo de zanahoria, el huevo, el aceite, la mezcla en polvo para magdalenas y el puré de zanahoria en orden, seleccione el modo [MANUAL] y mézclelos bien durante 20 o 30 segundos a velocidad media.
2. Vierta la masa en un molde para magdalenas y hornéela en una freidora de aire a 180°C durante 20 minutos.

Indice

INTRODUZIONE

Capitolo 01
RICETTE PER L'ESTRATTORE DI SUCCO

p.150
Capitolo 01.
RICETTE PER L'ESTRATTORE DI SUCCO

p.162
Capitolo 02.
RICETTE PER IL FRULLATORE

p.174
Capitolo 03.
RICETTE PER ESTRATTORE DI SUCCO E FRULLATORE

p.150 Succhi fitochimici facili da preparare
Succo rosso / Succo di pomodori ciliegini
Succo giallo / Succo d'ananas
Succo verde / Succo di cavolo
Succo bianco / Succo di mela
Succo viola / Succo di uva nera

p.154 Cocktail di succhi con vari sapori
Succo di melone e mela
Succo con semi di chia
Succo di basilico e ananas
Succo di mela e zenzero
Succo aromatizzato alla menta

p.158 Succhi dolci di frutta e verdura per tutta la famiglia
Succo d'arancia e carota
Succo di pompelmo e ananas
Succo di uva bianca e pera
Succo di mela e barbabietola rossa

Capitolo 02
RICETTE PER IL FRULLATORE

p.162 Smoothie sostitutivi del cibo solido
Smoothie di tofu e noci pecan
Smoothie di avocado
Smoothie proteico al tofu

p.164 Zuppe di verdura invitanti
Zuppa di pomodoro al curry
Zuppa di barbabietole
Latte alla zucca dolce e noci

p.166 Dessert da gustare a casa
Granita alle susine
Slushie tropicale
Granita al matcha
Frullato alla menta e cioccolato
Ghiaccioli verdi

p.171 Condimenti per insalate e altri piatti
Pesto di spinaci
Condimento per insalata ai semi di perilla
Burro di mandorle
Condimento naturale

Capitolo 03
RICETTE PER ESTRATTORE DI SUCCO E FRULLATORE

p.174 Latte e succo, frutti dolci nel latte
Latte con pera e banana
Latte con patate dolci e mela
Latte con zucca dolce e mela

p.176 Latte di soia, latte fresco vegano
Latte di soia e carota
Latte di soia e melagrana

p.178 HUROM Ricette di cucina con puree
Succo ABC + palline veggie ABC
Waffle alla mela e broccoli
Muffin alla carota

SUCCO DI POMODORI CILIEGINI

#ROSSO

INGREDIENTI

Pomodori ciliegini 300 g

ISTRUZIONI

1. Togliere lo stelo dalla sommità dei pomodori ciliegini e lavarli con acqua corrente.
2. Inserire gli ingredienti nella tramoggia e mettere il coperchio. Estrarre il succo.

CONSIGLIO. Per il gusto di alcune persone, il succo di pomodori ciliegini può risultare un po' denso. Aggiungere uva o pera per ottenere un succo più acquoso.



SUCCO D'ANANAS

#GIALLO

INGREDIENTI

Ananas 280 g

ISTRUZIONI

1. Togliere la scorza dall'ananas e tagliarlo a fette nel senso della lunghezza.
2. Inserire gli ingredienti nella tramoggia e mettere il coperchio. Estrarre il succo.

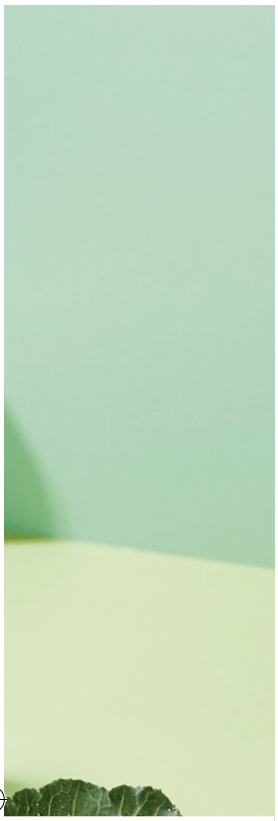
CONSIGLIO. Gli ananas acerbi contengono molte sostanze acide. Lasciarli maturare per evitare irritazioni alla bocca.











SUCCO DI CAVOLO

#VERDE

Cavolo 300 g

1. Togliere lo stelo dalle foglie di cavolo e lavarle con acqua corrente.
2. Inserire gli ingredienti nella tramoggia e mettere il coperchio. Estrarre il succo.

CONSIGLIO. Per il gusto di alcune persone, il succo di cavolo può risultare un po' denso. Aggiungere uva o pera per ottenere un succo più acquoso.

SUCCO DI MELA

#BIANCO

Mela 250 g

1. Lavare la mela senza sbucciarla e tagliarla a pezzi piccoli che passino nella tramoggia.
2. Inserire gli ingredienti nella tramoggia e mettere il coperchio. Estrarre il succo.

CONSIGLIO. Il succo di mela va bevuto quando è appena fatto perché si scurisce in fretta. Le mele Fuji, che si trovano in vendita a novembre, sono le più adatte all'estrazione del succo.



SUCCO DI UVA NERA

#VIOLA

Uva nera 250 g

1. Separare gli acini d'uva e lavarli con acqua corrente.
2. Inserire gli ingredienti nella tramoggia e mettere il coperchio. Estrarre il succo.

SUCCO DI MELONE E MELA

INGREDIENTI

Melone 200 g,
mela 130 g,
cavolo cinese 50 g,
sedano 50 g

ISTRUZIONI

1. Togliere la scorza dal melone e tagliarlo a pezzi piccoli che passino nella tramoggia.
2. Lavare la mela e tagliarla a pezzi piccoli che passino nella tramoggia.
3. Lavare accuratamente il cavolo cinese e il sedano e tagliarli in pezzi da 3 cm.
4. Inserire gli ingredienti nella tramoggia e mettere il coperchio. Estrarre il succo.

CONSIGLIO. Questa ricetta può essere preparata anche con il melone bianco.



SUCCO CON SEMI DI CHIA

INGREDIENTI

Semi di chia 10 g, mela 150 g, limone 50 g, cetriolo 70 g, sedano 50 g

ISTRUZIONI

1. Togliere la scorza dal limone.
2. Tagliare la mela e il cetriolo e tagliarlo a pezzi piccoli che passino nella tramoggia.
3. Lavare accuratamente il sedano e tagliarlo in pezzi da 3 cm.
4. Inserire gli ingredienti nella tramoggia e mettere il coperchio. Estrarre il succo.
5. Mescolare i semi di chia al succo estratto.











SUCCO DI BASILICO E ANANAS

Basilico 4 g, ananas 220 g, uva bianca 100 g, spinaci 40 g

1. Togliere la scorza dall'ananas e tagliarlo a fette nel senso della lunghezza.
2. Separare gli acini d'uva e lavarli accuratamente. Tagliare gli spinaci e il basilico in pezzi da 3 cm.
3. Inserire gli ingredienti nella tramoggia e mettere il coperchio. Estrarre il succo.

SUCCO DI MELA E ZENZERO

Mela 280 g, zenzero 5 g, ananas 120 g

1. Togliere la scorza dall'ananas e dallo zenzero.
2. Tagliarli a fette nel senso della lunghezza così che passino nella tramoggia.
3. Lavare accuratamente la mela e tagliarla a pezzi piccoli che passino nella tramoggia.
4. Inserire gli ingredienti nella tramoggia e mettere il coperchio. Estrarre il succo.



SUCCO AROMATIZZATO ALLA MENTA

Menta 3 g, cavolo 60 g, uva bianca 330 g

1. Separare gli acini d'uva e lavarli accuratamente. Tagliare le foglie di menta e il cavolo in pezzi da 3 cm.
2. Inserire gli ingredienti nella tramoggia e mettere il coperchio. Estrarre il succo.

SUCCO D'ARANCIA E CAROTA

INGREDIENTI

Arancia 200 g, carota 100 g, mela 140 g

ISTRUZIONI

1. Togliere la scorza dall'arancia e tagliarla a pezzi piccoli che passino nella tramoggia.
2. Lavare accuratamente la carota e la mela e tagliarle nel senso della lunghezza.
3. Inserire gli ingredienti nella tramoggia e mettere il coperchio. Estrarre il succo.



SUCCO DI POMPELMO E ANANAS

INGREDIENTI

Pompelmo 100 g, arancia 70 g, ananas 180 g, carota 20 g

ISTRUZIONI

1. Togliere la scorza dal pompelmo, dall'arancia e dall'ananas, e tagliarli nel senso della lunghezza così che passino nella tramoggia.
2. Lavare accuratamente la carota e tagliarla nel senso della lunghezza.
3. Inserire gli ingredienti nella tramoggia e mettere il coperchio. Estrarre il succo.



SUCCO DI UVA BIANCA E PERA

INGREDIENTI

Pera 109 g, angelica (Angelica utilis) 134 g, uva bianca 118 g

ISTRUZIONI

1. Separare gli acini d'uva e lavarli accuratamente. Tagliare la pera a pezzi piccoli che passino nella tramoggia
2. Tagliare l'angelica in pezzi da 3 cm.
3. Inserire gli ingredienti nella tramoggia e mettere il coperchio. Estrarre il succo.



SUCCO DI MELA E BARBABIETOLA ROSSA

INGREDIENTI

Barbabietola rossa 20 g, mela 350 g, limone 20 g

ISTRUZIONI

1. Sbucciare la barbabietola, togliere la scorza dal limone e tagliarli nel senso della lunghezza.
2. Lavare accuratamente la mela e tagliarla nel senso della lunghezza così che passi nella tramoggia.
3. Inserire gli ingredienti nella tramoggia e mettere il coperchio. Estrarre il succo.











SMOOTHIE DI TOFU E NOCI PECAN

55 sec. in modalità SMOOTHIE
Tofu 100 g, mandorle 50 g, noci pecan 50 g, sesamo nero 1 cucchiaio, miele 2 cucchiai, latte di soia senza zucchero 300 ml, ghiaccio 100 g

1. Tagliare il tofu in 3 pezzi.
2. Inserire gli ingredienti nella tramoggia, selezionare la modalità [SMOOTHIE] e premere il pulsante [START].

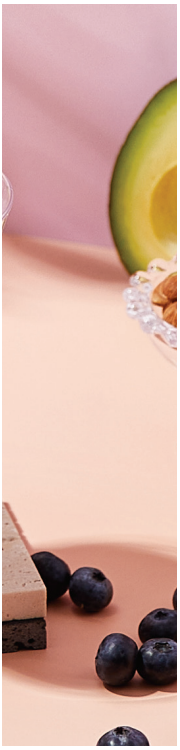
CONSIGLIO. Si possono usare le noci invece delle noci pecan. Può essere gustato caldo usando la modalità [SOUP].

SMOOTHIE DI AVOCADO

55 sec. in modalità SMOOTHIE
Avocado 130 g, banana 120 g, oligosaccaridi 2 cucchiai, latte 100 ml, ghiaccio 120 g

1. Tagliare a metà un avocado e togliere il nocciolo e la buccia.
2. Inserire gli ingredienti nella tramoggia, selezionare la modalità [SMOOTHIE] e premere il pulsante [START].

CONSIGLIO. Si può usare un avocado congelato.



SMOOTHIE PROTEICO AL TOFU

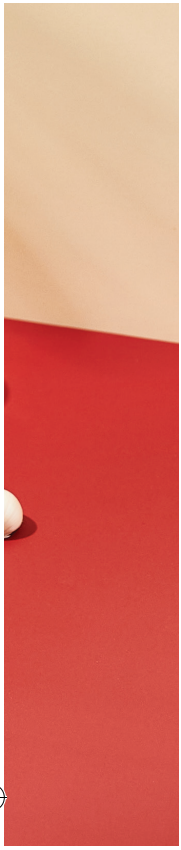
55 sec. in modalità SMOOTHIE
Silken tofu 110 g, mirtilli 100 g, avocado 60 g, mandorle 30 g, yogurt 300 ml, acqua 100 ml, miele 2 cucchiai

1. Inserire gli ingredienti nella tramoggia, selezionare la modalità [SMOOTHIE] e premere il pulsante [START].









ZUPPA DI POMODORO AL CURRY

7 min. 30 sec. in modalità SOUP
Pomodori 500 g, sedano 30 g, cipolla 20 g, 1 spicchio d'aglio, 1/4 di avocado, curry in polvere 1 cucchiaino, sale 1/4 di cucchiaino, un pizzico di pepe, olio d'oliva a piacere

1. Togliere lo stelo dai pomodori e tagliarli in 4 pezzi.
2. Togliere il nocciolo e la buccia dall'avocado.
3. Inserire gli ingredienti tranne l'olio d'oliva nella tramoggia, selezionare la modalità [SOUP] e premere il pulsante [START].
4. Una volta terminata la lavorazione, aggiungere olio d'oliva a piacere.

CONSIGLIO. Fare attenzione perché il preparato può essere molto caldo alla fine.

ZUPPA DI BARBABIETOLE

7 min. 30 sec. in modalità SOUP
Barbabietole 300 g, cipolla 100 g, acqua 100 ml, sale e pepe

1. Togliere la buccia dalla cipolla e dalle barbabietole, e tagliarle in pezzi di dimensioni adeguate.
2. Inserire gli ingredienti nella tramoggia, selezionare la modalità [SOUP] e premere il pulsante [START].
3. Aggiungere a piacere olio d'oliva o yogurt.

CONSIGLIO. Fare attenzione perché il preparato può essere molto caldo alla fine.



LATTE ALLA ZUCCA DOLCE E NOCI

7 min. 30 sec. in modalità SOUP
Zucca dolce 300 g, noci 20 g, latte 300 ml, acqua 100 ml, miele 2 cucchiai

1. Togliere la scorza e i semi dalla zucca dolce, e tagliarla in pezzi di dimensioni adeguate.
2. Cuocere i pezzi di zucca dolce in un microonde.
3. Inserire gli ingredienti, tranne il miele, nella tramoggia, selezionare la modalità [SOUP] e premere il pulsante [START].
4. Aggiungere miele a piacere.

CONSIGLIO. Adeguare la densità della zuppa ai propri gusti aggiustando la quantità di latte.
Fare attenzione perché il preparato può essere molto caldo alla fine.

GRANITA ALLE SUSINE

50 sec. in modalità ICE CRUSH

INGREDIENTI

Sciroppo di susine 400 g, ghiaccio 200 g

ISTRUZIONI

1. Inserire gli ingredienti nella tramoggia, selezionare la modalità [ICE CRUSH] e premere il pulsante [START].

CONSIGLIO. Ricetta dello sciroppo di susine
(Susine 3,5 kg / zucchero 1 kg / acqua 1 L)

1. Togliere i noccioli dalle susine e tagliarle a spicchi.
2. Mettere l'acqua e lo zucchero in una pentola, mescolare e portare a bollore. Aggiungere le susine.
3. Mettere un coperchio sulla pentola e tenerla a temperatura ambiente per una notte. Dal giorno successivo è possibile conservare lo sciroppo in frigorifero.



SLUSHIE TROPICALE

50 sec. in modalità ICE CRUSH

INGREDIENTI

Polpa di frutto della passione 70 g, banana 120 g, mango 150 g, succo d'arancia 300 ml, ghiaccio 200 g

ISTRUZIONI

1. Sbucciare il frutto della passione, la banana e il mango per preparare la polpa.
2. Inserire gli ingredienti nella tramoggia, selezionare la modalità [ICE CRUSH] e premere il pulsante [START].

CONSIGLIO. Se si usa frutto della passione congelato, scongelarlo e usare solo la polpa.



GRANITA AL MATCHA

50 sec. in modalità ICE CRUSH

INGREDIENTI

Ghiaccio 200 g,
latte condensato
3 cucchiai,
fagioli azuki
zuccherati
3 cucchiai,
un po' di
matcha in polvere

ISTRUZIONI

1. Inserire il ghiaccio nella tramoggia del frullatore asciutta, selezionare la modalità [ICE CRUSH] e premere il pulsante [START].
2. Aggiungere una quantità sufficiente di latte condensato e matcha in polvere nel ghiaccio tritato, e mettere sopra il composto i fagioli azuki.

CONSIGLIO. È più comodo tritare ghiaccio duro. Usando un pressino il ghiaccio si trita più facilmente.



FRULLATO ALLA MENTA E CIOCCOLATO

50 sec. in modalità ICE CRUSH

INGREDIENTI

5 biscotti Oreo, gelato alla vaniglia 100 g, ghiaccio 200 g, latte 200 ml, 1 goccia di colorante alimentare verde menta, 1 goccia di essenza di menta

ISTRUZIONI

1. Aggiungere il colorante alimentare e l'essenza di menta nel latte per preparare il latte alla menta.
2. Mettere gli Oreo in un sacchetto richiudibile e schiacciarli.
3. Inserire gli ingredienti, tranne gli Oreo, nella tramoggia, selezionare la modalità [ICE CRUSH] e premere il pulsante [START].
4. Inserire gli Oreo schiacciati e frullare brevemente a velocità bassa o mettere i pezzi di biscotto sopra il preparato.

CONSIGLIO. Il risultato è ottimo anche usando biscotti al cioccolato diversi dagli Oreo.



GHIACCIOLI VERDI

40 sec. in modalità GRIND

INGREDIENTI

Ananas 300 g,
banana 130 g,
spinaci 40 g,
succo d'arancia 200 ml,
acqua di cocco 100 ml

ISTRUZIONI

1. Inserire gli ingredienti nella tramoggia selezionare la modalità [GRIND] e premere il pulsante [START].
2. Versare il preparato in stampi per ghiaccioli e metterli in freezer per più di 6 ore.

CONSIGLIO. Se non si dispone di stampi per ghiaccioli, usare dei bicchieri di carta.



PESTO DI SPINACI

40 sec. in modalità GRIND

INGREDIENTI

Spinaci 50 g,
mandorle 12 g,
pinoli 20 g,
un pizzico di sale,
un pezzo di parmigiano 50 g,
olio d'oliva 140 ml

ISTRUZIONI

1. Sbollentare leggermente gli spinaci in acqua bollente e tagliarli.
2. Tostare i pinoli e le mandorle in una padella.
3. Inserire gli ingredienti nella tramoggia selezionare la modalità [GRIND] e premere il pulsante [START].

CONSIGLIO. Considerato che il parmigiano è salato, regolare la quantità di sale in base alle proprie preferenze.











CONDIMENTO PER INSALATA AI SEMI DI PERILLA

40 sec. in modalità GRIND

INGREDIENTI

Perilla in polvere 3 cucchiai, zucchero 2 cucchiai, miele 1/2 cucchiaio, burro di arachidi 1 cucchiaio, aceto 2 cucchiai, maionese 3 cucchiai, succo di pera 2 cucchiai

1. Inserire gli ingredienti nella tramoggia selezionare la modalità [GRIND] e premere il pulsante [START].

BURRO DI MANDORLE

40 sec. in modalità GRIND → 7 min. 40 sec. in modalità SOUP

INGREDIENTI

Mandorle tostate 300 g, sale, olio d'oliva 7 cucchiai

1. Inserire le mandorle nella tramoggia, selezionare la modalità [GRIND] e premere il pulsante [START].
2. Aggiungere il sale e l'olio d'oliva alle mandorle tritate (punto 1), selezionare la modalità [SOUP] e premere il pulsante [START].

CONSIGLIO. Quando si usano mandorle crude, tostarle in forno a una temperatura tra 180° C e 200° C per 10-15 minuti o in una padella a fuoco basso.



CONDIMENTO NATURALE

40 sec. in modalità GRIND

INGREDIENTI

Funghi secchi, gamberetti essiccati, acciughe essiccate, merluzzo essiccato

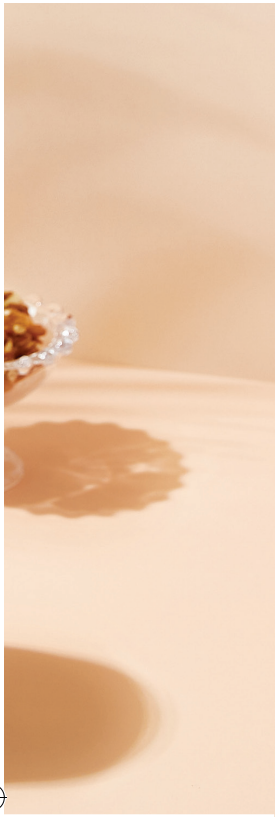
1. Inserire gli ingredienti nella tramoggia, selezionare la modalità [GRIND] e premere il pulsante [START].
2. Aggiustare le quantità dei singoli ingredienti secondo il proprio gusto per per preparare un condimento naturale.

CONSIGLIO. Rosolando brevemente gli ingredienti in padella e schiacciandoli si otterranno pezzi molto fini, questo aiuta a controllare l'umidità durante la conservazione. Polverizzare una quantità complessiva di ingredienti secchi inferiore a 100 g.









LATTE CON PERA E BANANA

55 sec. in modalità SMOOTHIE + modalità JUICER
: estrazione del succo

INGREDIENTI
Pera 300 g, banana 80 g, latte 200 ml, 5 noci

1. Togliere il torsolo e il picciolo dalla pera.
2. Inserire la banana, il latte e le noci nella tramoggia, selezionare la modalità [SMOOTHIE] e premere il pulsante [START].
3. Montare la camera dell'estrattore per estrarre il succo dalla pera.
4. Aggiungere il succo di pera al preparato banana-noci-latte del punto 2.

LATTE CON PATATE DOLCI E MELA

55 sec. in modalità SMOOTHIE + modalità JUICER
: estrazione del succo

INGREDIENTI
Mela 350 g, patate dolci lessate 50 g, latte 200 ml, 10 mandorle

1. Togliere il torsolo e il picciolo dalla mela.
2. Inserire la patata dolce, il latte e le mandorle nella tramoggia, selezionare la modalità [SMOOTHIE] e premere il pulsante [START].
3. Montare la camera dell'estrattore per estrarre il succo dalla mela.
4. Aggiungere il succo di mela al preparato patata dolce-mandorle-latte del punto 2.



LATTE CON ZUCCA DOLCE E MELA

55 sec. in modalità SMOOTHIE + modalità JUICER
: estrazione del succo

INGREDIENTI
Mela 270 g, paprika 100 g, zucca dolce lessata 50 g, latte 200 ml

1. Togliere il torsolo e il picciolo dalla mela.
2. Inserire la zucca dolce e il latte nella tramoggia, selezionare la modalità [SMOOTHIE] e premere il pulsante [START].
3. Montare la camera dell'estrattore per estrarre il succo dalla mela.
4. Aggiungere il succo di mela al preparato zucca dolce-latte del punto 2.

LATTE DI SOIA E CAROTA

55 sec. in modalità SMOOTHIE + modalità JUICER
: estrazione del succo

INGREDIENTI

Carota 400 g, soia lessata 100 g, acqua 200 ml

ISTRUZIONI

1. Tenere la soia in ammollo in acqua per circa 6 ore e poi farli bollire in una quantità d'acqua pari a 3 volte il loro volume per 20 minuti.
2. Inserire la soia lessata e l'acqua nella tramoggia, selezionare la modalità [SMOOTHIE] e premere il pulsante [START].
3. Montare la camera dell'estrattore per estrarre il succo dalla carota.
4. Aggiungere il succo di carota al latte di soia ottenuto al punto 2.

CONSIGLIO. Invece dell'acqua è possibile usare l'acqua di cottura della soia o del latte.
Per prima cosa, va preparata una quantità sufficiente di latte di soia da miscelare poi con diversi tipi di succo.



LATTE DI SOIA E MELAGRANA

55 sec. in modalità SMOOTHIE + modalità JUICER
: estrazione del succo

INGREDIENTI

Semi di melagrana 300 g,
soia lessata 100 g,
acqua 200 ml

ISTRUZIONI

1. Separare i semi di melagrana per la preparazione.
2. Inserire la soia lessata e l'acqua nella tramoggia, selezionare la modalità [SMOOTHIE] e premere il pulsante [START].
3. Montare la camera dell'estrattore per estrarre il succo dalla melagrana.
4. Aggiungere il succo di melagrana al latte di soia ottenuto al punto 2.

CONSIGLIO. Quando si usa melagrana congelata, scongelarla prima di estrarne il succo.





SUCCO ABC
PALLINE VEGGIE ABC

40 sec. in modalità GRIND + modalità JUICER: estrazione del succo

INGREDIENTI DEL SUCCO ABC
1 carota, 1 mela, 1/4 di barbabietola

INGREDIENTI DELLE POLPETTINE VEGGIE ABC
Purea del succo ABC 160 g, tofu 200 g, funghi shiitake 50 g, 3 uova, erba cipollina 20 g, sale e pepe a piacere



ISTRUZIONI

JUICER

1. Estrarre il succo da 1 carota, 1 mela e 1/4 di barbabietola in modalità JUICER.

GRIND

1. Preparare la purea del succo ABC fatto con l'estrattore di succo.
2. Tagliare l'erba cipollina a pezzi piccoli e mescolarli alla purea.
   Inserire i funghi shiitake e il tofu nella tramoggia, selezionare la modalità [GRIND] e premere il pulsante [START].
3. Aggiungere tutti gli ingredienti in una ciotola e mescolarli fino a ottenere un composto omogeneo.
   Quindi, formare delle palline con il composto e friggerle in padella.

CONSIGLIO. Quando si usa il frullatore, usando un pressino gli ingredienti si schiacciano più facilmente.



Waffle alla mela e broccoli

20 sec. in modalità GRIND + modalità JUICER: estrazione del succo

INGREDIENTI DEL SUCCO DI MELA E BROCCOLI
1 mela, 1 testa di broccoli

INGREDIENTI DEL WAFFLE ALLA MELA E BROCCOLI
Succo di mela e broccoli 120 ml, purea di mela e broccoli 70 g, preparato per waffle 250 g, 1 uovo, olio di semi 60 ml



ISTRUZIONI

JUICER

1. Montare la camera dell'estrattore per estrarre il succo dalla mela e dai broccoli.

GRIND

1. Estrarre il succo dalla mela e dai broccoli e preparare il succo e la purea.
2. Inserire in quest'ordine il succo, l'uovo, l'olio di semi, il preparato per waffle e la purea, selezionare la modalità [MANUAL] e frullare accuratamente per 20-30 secondi a velocità media.
3. Versare l'impasto in una padella per waffle preriscaldata e cuocere ogni lato per 2-2,5 minuti a fuoco basso.

CONSIGLIO. Se si vuole bere il succo, usare al suo posto dell'acqua per preparare l'impasto per waffle.



Muffin alla carota

20 sec. in modalità GRIND + modalità JUICER: estrazione del succo

INGREDIENTI PER IL SUCCO DI CAROTA
1-2 carote (200 g)

INGREDIENTI PER I MUFFIN ALLA CAROTA
Succo di carota 50 ml, purea di carota 100 g, preparato per muffin 250 g, 2 uova, olio di semi 60 ml



ISTRUZIONI

JUICER

1. Montare la camera dell'estrattore per estrarre il succo dalla carota.

GRIND

1. Inserire in quest'ordine il succo di carota, le uova, l'olio di semi, il preparato per muffin e la purea, selezionare la modalità [MANUAL] e frullare accuratamente per 20-30 secondi a velocità media.

2. Versare l'impasto in stampi per muffin e cuocere in una friggitrice ad aria a 180°C per 20 minuti.

Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ

Стр.186
Глава 01
РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ШНЕКОВОЙ СОКОВЫЖИМАЛКИ

Стр.198
Глава 02
РЕЦЕПТЫ ДЛЯ БЛЕНДЕРА

Стр.210
ГЛАВА 03
РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ШНЕКОВОЙ СОКОВЫЖИМАЛКИ С ФУНКЦИЕЙ БЛЕНДЕРА

Глава 01
РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ШНЕКОВОЙ СОКОВЫЖИМАЛКИ

Стр.186 Легкие в приготовлении фитохимические соки
Красный сок / Сок из томатов черри
Желтый сок / Ананасовый сок
Зеленый сок / Капустный сок
Белый сок / Яблочный сок
Пурпурный сок / Сок из красного винограда

Стр.190 Смешанные соки с разными вкусами
Яблочно-дынный сок
Сок с семенами чиа
Ананасовый сок с базиликом
Яблочный сок с имбирем
Сок с яблочной мятой

Стр.194 Сладкие овощные и фруктовые соки для всей семьи
Апельсиново-морковный сок
Ананасово-грейпфрутовый сок
Сок из зеленого винограда и груши
Яблочно-свекольный сок

Глава 02

РЕЦЕПТЫ ДЛЯ БЛЕНДЕРА

Стр.198 Смузи, заменяющие твердую пищу
Смузи с тофу и пеканом
Смузи с авокадо
Протеиновый смузи с тофу

Стр.200 Натуральный овощной суп на вашем столе
Томатный суп карри
Свекольный суп
Молочный суп с орехами и сладкой тыквой

Стр.202 Домашние десерты
Сливовый прохладительный коктейль
Тропический слаш
Матча с ледяной крошкой
Мятно-шоколадный мусс
Зеленый фруктовый лед

Стр.207 Заправки и приправа из даров природы
Песто из шпината
Соус из семян периллы
Миндальная паста
Приправа из даров природы

ГЛАВА 03

РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ШНЕКОВОЙ СОКОВЫЖИМАЛКИ С ФУНКЦИЕЙ БЛЕНДЕРА

Стр.210 Сок с молоком, сладкие фрукты в молоке
Грушево-банановый молочный коктейль
Молочный коктейль из яблока и сладкого картофеля
Молочный коктейль из яблока и сладкой тыквы

Стр.212 Соевое молоко, свежее веганское молоко
Соевое молоко с морковью
Соевое молоко с гранатом

стр.214 Приготовление по рецепту HUROM на основе пюре
Витаминный сок + Вегетарианские витаминные шарики
Вафли из яблока и брокколи
Морковные маффины

СОК ИЗ ТОМАТОВ ЧЕРРИ

#КРАСНЫЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ

Томаты черри:
300 г

ИНСТРУКЦИИ

1. Промойте томаты черри под проточной водой, предварительно удалив плодоножки.
2. Загрузите ингредиенты в воронку и установите крышку. Выжмите сок.

ПОДСКАЗКА. Сок из томатов черри может быть густоват на ваш вкус.
Для получения более водянистого сока добавьте виноград или грушу.



АНАНАСОВЫЙ СОК

#ЖЕЛТЫЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ

Ананас: 280г

ИНСТРУКЦИИ

1. Снимите кожуру ананаса и нарежьте его продольными кусочками.
2. Загрузите ингредиенты в воронку и установите крышку. Выжмите сок.

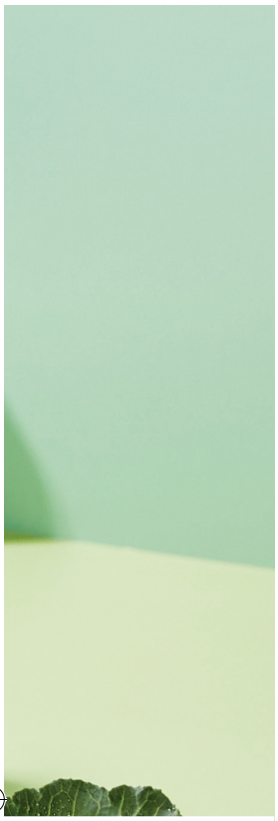
ПОДСКАЗКА. Незрелые ананасы содержат много кислот. Выбирайте зрелые плоды во избежание появления язв во рту.











КАПУСТНЫЙ СОК

#ЗЕЛЕНЫЙ

Капуста кале: 300 г

1. Промойте капусту кале под проточной водой, предварительно удалив черенки.
2. Загрузите ингредиенты в воронку и установите крышку. Выжмите сок.

ПОДСКАЗКА. Сок из капусты кале может быть густоват на ваш вкус. Для получения более водянистого сока добавьте виноград или грушу.

ЯБЛОЧНЫЙ СОК

#БЕЛЫЙ

Яблоко: 250 г

1. Вымойте неочищенное яблоко и нарежьте его на более мелкие кусочки по размеру воронки.
2. Загрузите ингредиенты в воронку и установите крышку. Выжмите сок.

ПОДСКАЗКА. Пейте яблочный сок, пока он свежий, так как яблоки быстро темнеют. Для отжима сока лучше всего подходят яблоки Фуджи, которые появляются в ноябре.



СОК ИЗ КРАСНОГО ВИНОГРАДА

#ПУРПУРНЫЙ

Красный виноград: 250 г

1. Снимите виноградины с грозди и промойте их под проточной водой.
2. Загрузите ингредиенты в воронку и установите крышку. Выжмите сок.

ЯБЛОЧНО-ДЫННЫЙ СОК

ИНГРЕДИЕНТЫ

Дыня: 200 г,
Яблоко: 130 г,
Бок-чой: 50 г,
Сельдерей: 50 г

ИНСТРУКЦИИ

1. Снимите кожуру с дыни и нарежьте ее на более мелкие кусочки по размеру воронки.
2. Вымойте яблоко и нарежьте его на более мелкие кусочки по размеру воронки.
3. Тщательно вымойте бок-чой и сельдерей и нарежьте их на части по 3 см.
4. Загрузите ингредиенты в воронку и установите крышку. Выжмите сок.

ПОДСКАЗКА. Вы можете заменить хамийскую дыню на обычную.



СОК С СЕМЕНАМИ ЧИА

ИНГРЕДИЕНТЫ

Семена чиа: 10 г,
Яблоко: 150 г,
Лимон: 50 г,
Огурец: 70 г,
Сельдерей: 50 г

ИНСТРУКЦИИ

1. Снимите кожуру с лимона.
2. Нарежьте яблоко и огурец на более мелкие кусочки по размеру воронки.
3. Тщательно вымойте сельдерей и нарежьте его на части по 3 см.
4. Загрузите ингредиенты в воронку и установите крышку. Выжмите сок.
5. Смешайте семена чиа с полученным соком.











АНАНАСОВЫЙ СОК С БАЗИЛИКОМ

Базилик: 4 г, ананас: 220 г, зеленый виноград: 100 г, шпинат: 40 г

1. Снимите кожуру с ананаса и нарежьте его продольными кусочками.
2. Снимите зеленые виноградины с грозди и тщательно вымойте их. Нарежьте шпинат и базилик на части по 3 см.
3. Загрузите ингредиенты в воронку и установите крышку. Выжмите сок.

ЯБЛОЧНЫЙ СОК С ИМБИРЕМ

Яблоко: 280 г, имбирь: 5 г, ананас: 120 г

1. Снимите кожуру с ананаса и имбиря.
2. Нарежьте их продольными кусочками по размеру воронки.
3. Тщательно вымойте яблоко и нарежьте его на более мелкие кусочки по размеру воронки.
4. Загрузите ингредиенты в воронку и установите крышку. Выжмите сок.



СОК С ЯБЛОЧНОЙ МЯТОЙ

Яблочная мята; 3 г, капуста кале: 60 г, зеленый виноград: 330 г

1. Снимите зеленые виноградины с грозди и тщательно вымойте их. Нарежьте яблочную мяту и капусту кале на части по 3 см.
2. Загрузите ингредиенты в воронку и установите крышку. Выжмите сок.

АПЕЛЬСИНОВО-МОРКОВНЫЙ СОК

ИНГРЕДИЕНТЫ

Апельсин: 200 г,
Морковь: 100 г,
Яблоко: 140 г

ИНСТРУКЦИИ

1. Снимите кожуру с апельсина и нарежьте его на более мелкие кусочки по размеру воронки.
2. Тщательно вымойте морковь и яблоко и нарежьте их продольными кусочками.
3. Загрузите ингредиенты в воронку и установите крышку. Выжмите сок.



АНАНАСОВО-ГРЕЙПФРУТОВЫЙ СОК

ИНГРЕДИЕНТЫ

Грейпфрут: 100 г,
Апельсин: 70 г,
Ананас: 180 г,
Морковь: 20 г

ИНСТРУКЦИИ

1. Снимите кожуру с грейпфрута, апельсина и ананаса, нарежьте их продольными кусочками по размеру воронки.
2. Тщательно вымойте морковь и нарежьте ее продольными кусочками.
3. Загрузите ингредиенты в воронку и установите крышку. Выжмите сок.



СОК ИЗ ЗЕЛЕНОГО ВИНОГРАДА И ГРУШИ

ИНГРЕДИЕНТЫ

Груша: 109 г,
Дудник: 134 г
Зеленый виноград: 118 г

ИНСТРУКЦИИ

1. Снимите зеленые виноградины с грозди и тщательно вымойте их.
   Нарежьте грушу на более мелкие кусочки по размеру воронки.
2. Нарежьте дудник на части по 3 см.
3. Загрузите ингредиенты в воронку и установите крышку. Выжмите сок.



ЯБЛОЧНО-СВЕКОЛЬНЫЙ СОК

ИНГРЕДИЕНТЫ

Свекла: 20 г,
Яблоко: 350 г,
Лимон: 20 г

ИНСТРУКЦИИ

1. Снимите кожуру со свеклы и лимона и нарежьте их продольными кусочками.
2. Тщательно вымойте яблоко и нарежьте его продольными кусочками по размеру воронки.
3. Загрузите ингредиенты в воронку и установите крышку. Выжмите сок.











СМУЗИ С ТОФУ И ПЕКАНОМ

Время приготовления: 55 с в режиме SMOOTHIE (СМУЗИ)
Тофу: 100 г, миндаль: 50 г, орехи пекан: 50 г, черный кунжут: 1 ст. л., мед: 2 ст. л. соевое молоко без сахара: 300 мл, лед: 100 г

1. Разрежьте тофу на 3 части.
2. Загрузите ингредиенты в воронку, выберите режим [SMOOTHIE] и нажмите кнопку [START].

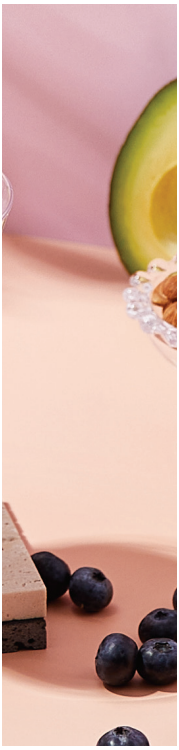
ПОДСКАЗКА. Вы можете использовать грецкие орехи вместо орехов пекан.
Вы можете насладиться смузи в теплом виде, используя режим [SOUP].

СМУЗИ С АВОКАДО

Время приготовления: 55 с в режиме SMOOTHIE (СМУЗИ)
Авокадо: 130 г, банан: 120 г, олигосахариды: 2 ст. ложки, молоко: 100 мл, лед: 120 г

1. Разрежьте авокадо пополам, удалите косточку и кожуру.
2. Загрузите ингредиенты в воронку, выберите режим [SMOOTHIE] и нажмите кнопку [START].

ПОДСКАЗКА. Вы можете использовать замороженный авокадо.



ПРОТЕИНОВЫЙ СМУЗИ С ТОФУ

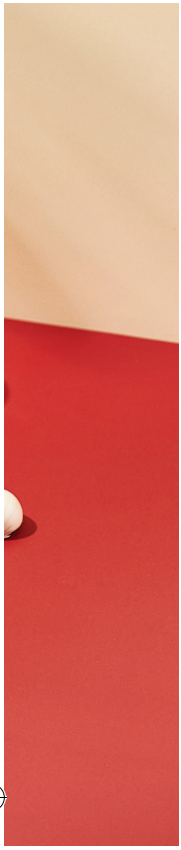
Время приготовления: 55 с в режиме SMOOTHIE (СМУЗИ)
Мягкий тофу: 110 г, замороженная черника: 100 г, авокадо: 60 г, миндаль: 30 г, йогурт: 300 мл, вода: 100 мл, мед: 2 ст. л.

1. Загрузите ингредиенты в воронку, выберите режим [SMOOTHIE] и нажмите кнопку [START].









ТОМАТНЫЙ СУП КАРРИ

Время приготовления: 7 мин 30 с в режиме SOUP (СУП)
Томаты: 500 г, сельдерей: 30 г, лук: 20 г, 1 зубчик чеснока, 1/4 авокадо, карри в порошке: 1 ч. ложка, соль: 1/4 ч. ложки, немного перца, оливковое масло: количество по вкусу

1. Разрежьте томаты на 4 части, предварительно удалив плодоножки.
2. Удалите из авокадо косточку и снимите кожуру.
3. Загрузите ингредиенты в воронку, за исключением оливкового масла, выберите режим [SOUP] и нажмите кнопку [START].
4. После смешивания добавьте оливковое масло по вкусу.

ПОДСКАЗКА. Будьте осторожны, так как после завершения приготовления содержимое может быть горячим.

СВЕКОЛЬНЫЙ СУП

Время приготовления: 7 мин 30 с в режиме SOUP (СУП)
Свекла: 300 г, лук: 100 г, вода: 100 мл, немного соли и перца

1. Снимите кожуру с лука и свеклы и нарежьте их на кусочки нужного размера.
2. Загрузите ингредиенты в воронку, выберите режим [SOUP] и нажмите кнопку [START].
3. Добавьте оливковое масло или йогурт по вкусу.

ПОДСКАЗКА. Будьте осторожны, так как после завершения приготовления содержимое может быть горячим.



МОЛОЧНЫЙ СУП С ОРЕХАМИ И СЛАДКОЙ ТЫКВОЙ

Время приготовления: 7 мин 30 с в режиме SOUP (СУП)
Сладкая тыква: 300 г, грецкие орехи: 20 г, молоко: 300 мл, вода: 100 мл, мед: 2 ст. ложки

1. Удалите семечки, снимите кожуру со сладкой тыквы и нарежьте ее на кусочки нужного размера.
2. Приготовьте нарезанную сладкую тыкву в микроволновке.
3. Загрузите ингредиенты в воронку, за исключением меда, выберите режим [SOUP] и нажмите кнопку [START].
4. Добавьте мед по вкусу.

ПОДСКАЗКА. Доведите суп до нужной консистенции, регулируя количество молока по своему желанию.
Будьте осторожны, так как после завершения приготовления содержимое может быть горячим.

СЛИВОВЫЙ ПРОХЛАДИТЕЛЬНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

Время приготовления: 50 с в режиме ICE CRUSH (КОЛКА ЛЬДА)

ИНГРЕДИЕНТЫ

Сливовый сироп: 400 г,
лед: 200 г

ИНСТРУКЦИИ

1. Загрузите ингредиенты в воронку, выберите режим [ICE CRUSH] и нажмите кнопку [START].

ПОДСКАЗКА. Рецепт сливового сиропа
(сливы: 3,5 кг / сахар: 1 кг / вода: 1 л)

1. Удалите косточки из слив и нарежьте их на кусочки в форме полумесяца.
2. В кастрюлю налейте воду, всыпьте сахар и доведите до кипения. Добавьте сливы.
3. Накройте крышкой и поставьте кастрюлю остывать на ночь при комнатной температуре. Затем, со следующего дня, храните ее в холодильнике.



ТРОПИЧЕСКИЙ СЛАШ

Время приготовления: 50 с в режиме ICE CRUSH (КОЛКА ЛЬДА)

ИНГРЕДИЕНТЫ

Маракуйя (мякоть): 70 г,
Банан: 120 г,
Манго: 150 г
Апельсиновый сок: 300 мл,
Лед: 200 г

ИНСТРУКЦИИ

1. Снимите кожуру с маракуйи, банана и манго для подготовки мякоти.
2. Загрузите ингредиенты в воронку, выберите режим [ICE CRUSH] и нажмите кнопку [START].

ПОДСКАЗКА. Если вы используете замороженную маракуйю, разморозьте ее и используйте только мякоть.



МАТЧА С ЛЕДЯНОЙ КРОШКОЙ

Время приготовления: 50 с в режиме ICE CRUSH (КОЛКА ЛЬДА)

ИНГРЕДИЕНТЫ

Лед: 200 г
Сгущенное молоко: 3 ст. л.,
Подслащенная красная фасоль: 3 ст. л.,
Немного матчи в порошке

ИНСТРУКЦИИ

1. Загрузите лед в воронку блендера, выберите режим [ICE CRUSH] и нажмите кнопку [START].
2. Добавьте в колотый лед достаточное количество сгущенного молока и матчи в порошке, а сверху выложите сладкую красную фасоль.

ПОДСКАЗКА. Удобнее измельчать твердый лед. Использование толкателя облегчит измельчение льда.



МЯТНО-ШОКОЛАДНЫЙ МУСС

Время приготовления: 50 с в режиме ICE CRUSH (КОЛКА ЛЬДА)

ИНГРЕДИЕНТЫ

Печенье Oreo: 5 шт.,
Ванильное мороженое: 100 г,
Лед: 200 г,
Молоко: 200 мл,
Мятный пищевой краситель: 1 капля,
Мятная эссенция: 1 капля

ИНСТРУКЦИИ

1. Добавьте в молоко пищевой краситель и мятную эссенцию, чтобы получилось молоко с мятным вкусом.
2. Поместите печенье Oreo в закрывающийся пакет и измельчите его.
3. Загрузите ингредиенты в воронку, за исключением печенья Oreo, выберите режим [ICE CRUSH] и нажмите кнопку [START].
4. Загрузите измельченное печенье Oreo и взбейте смесь на низкой скорости или выложите крошки сверху.

ПОДСКАЗКА. Кроме Oreo также можно использовать любое другое шоколадное печенье.



ЗЕЛЕНЫЙ ФРУКТОВЫЙ ЛЕД

Время приготовления: 40 с в режиме GRIND (ИЗМЕЛЬЧЕНИЕ)

ИНГРЕДИЕНТЫ

Ананас: 300 г,
Банан: 130 г,
Шпинат: 40 г,
Апельсиновый сок: 200 мл,
Кокосовая вода: 100 мл

ИНСТРУКЦИИ

1. Загрузите ингредиенты в воронку, выберите режим [GRIND] и нажмите кнопку [START].
2. Вылейте содержимое в форму для мороженого и поставьте замораживаться более чем на 6 часов.

ПОДСКАЗКА. Если у вас нет формы для мороженого, используйте бумажный стаканчик.



ПЕСТО ИЗ ШПИНАТА

Время приготовления: 40 с в режиме GRIND (ИЗМЕЛЬЧЕНИЕ)

ИНГРЕДИЕНТЫ

Шпинат: 50 г,
Миндаль: 12 г,
Кедровые орехи: 20 г,
Щепотка соли,
Кусок сыра «Пармезан»: 50 г,
Оливковое масло: 140 мл

ИНСТРУКЦИИ

1. Немного пробланшируйте шпинат в кипящей воде и нашинкуйте.
2. Обжарьте вместе кедровые орехи и миндаль на сковороде.
3. Загрузите ингредиенты в воронку, выберите режим [GRIND] и нажмите кнопку [START].

ПОДСКАЗКА. Учитывая соленость пармезана, отрегулируйте количество соли по вкусу.











СОУС ИЗ СЕМЯН ПЕРИЛЛЫ

Время приготовления: 40 с в режиме GRIND (ИЗМЕЛЬЧЕНИЕ)

ИНГРЕДИЕНТЫ

Перилла в порошке: 3 ст. л., сахар: 2 ст. л., мед: 1/2 ст. л., арахисовое масло: 1 ст. л., уксус: 2 ст. л., майонез: 3 ст. л., грушевый сок: 2 ст. л.

1. Загрузите ингредиенты в воронку, выберите режим [GRIND] и нажмите кнопку [START].

МИНДАЛЬНАЯ ПАСТА

Время приготовления: 40 с в режиме GRIND (ИЗМЕЛЬЧЕНИЕ) → 7 мин 40 с в режиме SOUP (СУП)

ИНГРЕДИЕНТЫ

Жареный миндаль: 300 г, немного соли, оливковое масло: 7 ст. л.

1. Загрузите миндаль в воронку, выберите режим [GRIND] и нажмите кнопку [START].
2. Добавьте соль и оливковое масло к содержимому из пункта 1, выберите режим [SOUP] и нажмите кнопку [START].

ПОДСКАЗКА. Если вы используете сырой миндаль, поджарьте его в духовке при температуре 180 °C–200 °C в течение 10–15 минут или обжарьте на сковороде на медленном огне.



ПРИПРАВА ИЗ ДАРОВ ПРИРОДЫ

Время приготовления: 40 с в режиме GRIND (ИЗМЕЛЬЧЕНИЕ)

ИНГРЕДИЕНТЫ

Сушеные грибы, сушеные креветки, сушеные анчоусы, сушеный минтай

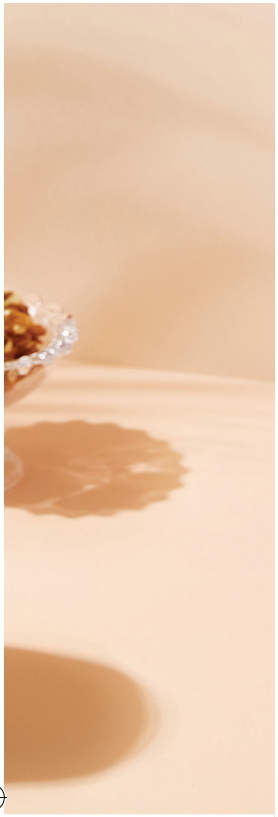
1. Загрузите ингредиенты в воронку, выберите режим [GRIND] и нажмите кнопку [START].
2. Отрегулируйте соотношение ингредиентов по своему вкусу, чтобы приготовить натуральную приправу.

ПОДСКАЗКА. Если немного обжарить ингредиенты на сковороде и измельчить их, получатся мелкие частицы, которые помогут контролировать влажность при хранении. Измельчите сушеные ингредиенты в количестве менее 100 г.









ГРУШЕВО-БАНАНОВЫЙ МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

Время приготовления: 55 с в режиме SMOOTHIE (СМУЗИ)
+ режим JUICER (Соковыжималка): выжимание сока

ИНГРЕДИЕНТЫ

Груша: 300 г, банан: 80 г, молоко: 200 мл, 5 грецких орехов

1. Удалите сердцевину и плодоножку груши.
2. Загрузите в воронку банан, молоко и грецкие орехи, выберите режим [SMOOTHIE] и нажмите кнопку [START].
3. Установите отжимную камеру соковыжималки, чтобы выжать сок из груши.
4. Добавьте грушевый сок к молоку с бананом и грецкими орехами из пункта 2.

МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ ИЗ ЯБЛОКА И СЛАДКОГО КАРТОФЕЛЯ

Время приготовления: 55 с в режиме SMOOTHIE (СМУЗИ)
+ режим JUICER (Соковыжималка): выжимание сока

ИНГРЕДИЕНТЫ

Яблоко: 350 г, вареный сладкий картофель: 50 г,
молоко: 200 мл, 10 миндальных орехов

1. Удалите сердцевину и плодоножку яблока.
2. Загрузите в воронку сладкий картофель, молоко и миндальные орехи, выберите режим [SMOOTHIE] и нажмите кнопку [START].
3. Установите отжимную камеру соковыжималки, чтобы выжать сок из яблока.
4. Добавьте яблочный сок к молоку со сладким картофелем и миндальными орехами из пункта 2.



МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ ИЗ ЯБЛОКА И СЛАДКОЙ ТЫКВЫ

Время приготовления: 55 с в режиме SMOOTHIE (СМУЗИ)
+ режим JUICER (Соковыжималка): выжимание сока

ИНГРЕДИЕНТЫ

Яблоко: 270 г, паприка: 100 г, отварная сладкая тыква: 50 г,
молоко: 200 мл

1. Удалите сердцевину и плодоножку яблока.
2. Загрузите в воронку сладкую тыкву и молоко, выберите режим [SMOOTHIE] и нажмите кнопку [START].
3. Установите отжимную камеру соковыжималки, чтобы выжать сок из яблока.
4. Добавьте яблочный сок к молоку со сладкой тыквой из пункта 2.

СОЕВОЕ МОЛОКО С МОРКОВЬЮ

Время приготовления: 55 с в режиме SMOOTHIE (СМУЗИ) + режим JUICER (Соковыжималка): выжимание сока

ИНГРЕДИЕНТЫ

Морковь: 400 г,
Вареные бобы: 100 г,
Вода: 200 мл

ИНСТРУКЦИИ

1. Замочите бобы в воде примерно на 6 часов, а затем отварите их в воде в соотношении 1:3 в течение 20 минут.
2. Загрузите вареные бобы в воронку и добавьте воду, выберите режим [SMOOTHIE] и нажмите кнопку [START].
3. Установите отжимную камеру соковыжималки, чтобы выжать сок из моркови.
4. Добавьте морковный сок к соевому молоку из пункта 2.

Подсказка. Также вместо воды можно использовать кипяченую воду от бобов или молоко. Сначала приготовьте достаточное количество соевого молока, а затем смешайте его с разными видами сока, чтобы насладиться вкусом!



СОЕВОЕ МОЛОКО С ГРАНАТОМ

Время приготовления: 55 с в режиме SMOOTHIE (СМУЗИ) + режим JUICER (Соковыжималка): выжимание сока

ИНГРЕДИЕНТЫ

Зерна граната: 300 г,
Вареные бобы: 100 г,
Вода: 200 мл

ИНСТРУКЦИИ

1. Для приготовления отделите зерна граната.
2. Загрузите вареные бобы в воронку и добавьте воду, выберите режим [SMOOTHIE] и нажмите кнопку [START].
3. Установите отжимную камеру соковыжималки, чтобы выжать сок из граната.
4. Добавьте гранатовый сок к соевому молоку из пункта 2.

Подсказка. Если вы используете замороженный гранат, не забудьте разморозить его перед выжиманием сока.





ВИТАМИННЫЙ СОК ВЕГЕТАРИАНСКИЕ ВИТАМИННЫЕ ШАРИКИ

Время приготовления: 40 с в режиме GRIND (ИЗМЕЛЬЧЕНИЕ) + режим JUICER (Соковыжималка): выжимание сока

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ВИТАМИННОГО СОКА
1 морковь, 1 яблоко, 1/4 свеклы

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ВЕГЕТАРИАНСКИХ ВИТАМИННЫХ ШАРИКОВ
Пюре от витаминного сока: 160 г, тофу: 200 г, грибы шиитаке: 50 г, 3 яйца, зеленый лук: 20 г, соль и перец по вкусу



ИНСТРУКЦИИ

JUICER

1. Выжмите сок из 1 моркови, 1 яблока и 1/4 свеклы в режиме JUICER (Соковыжималка).

GRIND

1. Подготовьте пюре, полученное в ходе приготовления витаминного сока с помощью соковыжималки.
2. Мелко нарежьте чеснок и смешайте с пюре.
   Загрузите в воронку грибы шиитаке и тофу, выберите режим [GRIND] и нажмите кнопку [START].
3. Выложите все ингредиенты в миску и тщательно перемешайте.
   Затем сформируйте из них шарики и обжарьте на сковороде.

ПОДСКАЗКА. При работе блендера использование толкателя упростит измельчение ингредиентов.



Вафли из яблока и брокколи

Время приготовления: 20 с в режиме GRIND (ИЗМЕЛЬЧЕНИЕ) + режим JUICER (Соковыжималка): выжимание сока

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ЯБЛОЧНОГО СОКА С БРОККОЛИ
1 яблоко, 1 брокколи

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ ВАФЕЛЬ ИЗ ЯБЛОКА И БРОККОЛИ
Яблочный сок с брокколи: 120 мл, пюре из яблока и брокколи: 70 г, порошковая смесь для вафель: 250 г, 1 яйцо, растительное масло: 60 мл



ИНСТРУКЦИИ

JUICER

1. Установите отжимную камеру соковыжималки, чтобы выжать сок из яблока и брокколи.

GRIND

1. Выжмите сок из яблока и брокколи и подготовьте сок и пюре.
2. Загрузите по порядку сок, яйцо, растительное масло, порошковую смесь для вафель и пюре, выберите ручной режим [MANUAL] и тщательно перемешайте в течение 20–30 секунд на средней скорости.
3. Вылейте тесто в разогретую вафельницу и поджарьте с каждой стороны в течение 2–2,5 минут на слабом огне.

ПОДСКАЗКА. Если вы хотите выпить сок, то в вафельное тесто можно добавить воду.



Морковные маффины

Время приготовления: 20 с в режиме GRIND (ИЗМЕЛЬЧЕНИЕ) + режим JUICER (Соковыжималка): выжимание сока

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ МОРКОВНОГО СОКА
1–2 моркови (200 г)

ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ МОРКОВНЫХ МАФФИНОВ
Морковный сок: 50 мл, морковное пюре: 100 г, порошковая смесь для маффинов: 250 г, 2 яйца, растительное масло: 60 мл



ИНСТРУКЦИИ

JUICER

1. Установите отжимную камеру соковыжималки, чтобы выжать сок из моркови.

GRIND

1. Загрузите по порядку морковный сок, яйца, растительное масло, порошковую смесь для маффинов и пюре, выберите ручной режим [MANUAL] и тщательно перемешайте в течение 20–30 секунд на средней скорости.
2. Вылейте тесто в форму для маффинов и выпекайте в мультипечи при температуре 180 °C в течение 20 минут.

Spis treści

WSTĘP

s.222
Rozdział 01.
PRZEPISY DLA WYCISKARKI

p.234
Rozdział 02.
PRZEPISY DLA BLENDERA

s.246
Rozdział 03.
PRZEPISY DLA WYCISKARKI I BLENDERA PRZEPIS

Rozdział 01

PRZEPISY DLA WYCISKARKI

s.222 Łatwe do przygotowania soki fitochemiczne
Sok czerwony / Sok z pomidorków koktajlowych
Sok żółty / Sok ananasowy
Sok zielony / Sok z jarmużu
Sok biały / Sok jabłkowy
Sok fioletowy / Sok z czerwonych winogron

s.226 Mieszane soki o różnych smakach
Sok z melona i jabłka
Plus juice z nasionami chia
Sok z bazylii i ananasa
Sok jabłkowo-imbirowy
Sok Jabłkowo-Miętowy

s.230 Słodkie soki jarzynowo-owocowe dla każdej rodziny
Sok z marchwi i pomarańczy
Sok z grejpfruta i ananasa
Sok z zielonych winogron i gruszek
Sok jabłkowo-buraczkowy

Rozdział 02

PRZEPISY DLA BLENDERA

s. 234 Koktajle smoothie zastępujące posiłek
Smoothie z tofu i orzechów pekan
Smoothie z awokado
Proteinowe smoothie z tofu

s.236 Naturalna zupa jarzynowa zdobiąca stół
Zupa pomidorowa curry
Zupa buraczkowa
Mleczko z dyni cukrowej i orzechów

s.238 Domowe desery jak w kawiarni
Lodowy deser śliwkowy
Slushie tropikalny
Płatki lodu matcha
Blendowana czekolada z miętą
Zielony lód na patyku

s.243 Sosy i przyprawy z natury
Pesto ze szpinaku
Dressing z nasion perilli
Masło migdałowe
Naturalna przyprawa

Rozdział 03

PRZEPISY DLA WYCISKARKI I BLENDERA

s.246 Mleko z owocami, słodkie owoce w mleku
Mleko z gruszkami i bananami
Mleko ze słodkimi ziemniakami i jabłkami
Mleko ze dynią cukrową i jabłkami

s.248 Mleko sojowe, świeże mleko wegańskie
Mleko sojowe z marchewką
Mleko sojowe z granatem

str.250 HUROM Gotowanie z purée
Soki ABC + ABC Kulki Warzywne
Wafle jabłkowo-brokułowe
Muffinki marchewkowe

SOK Z POMIDORKÓW KOKTAJLOWYCH

#CZERWONY

SKŁADNIKI

Pomidorki koktajlowe 300 g

INSTRUKCJE

1. Usuń szypułki z pomidorków koktajlowych i umyj je pod bieżącą wodą.
2. Włóż składniki do pojemnika i załóż pokrywkę. Wyciśnij sok.

WSKAZÓWKA. Pomidory koktajlowe mogą być nieco gęste jak na twój gust. Dodaj winogrona lub gruszki, aby uzyskać bardziej wodnisty sok.



SOK Z ANANASA

#ŻÓŁTY

SKŁADNIKI

Ananas 280 g

INSTRUKCJE

1. Usuń skórkę z ananasa i pokrój w plastry wzdłuż.
2. Włóż składniki do pojemnika i załóż pokrywę. Wyciśnij sok.

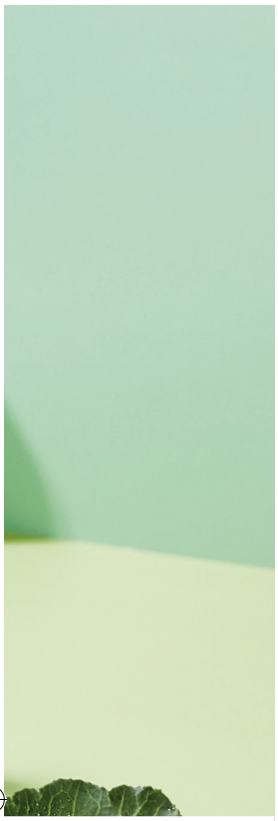
WSKAZÓWKA. Niedojrzałe ananasy zawierają dużo kwasów. Używaj dojrzałych owoców, aby zapobiec uszkodzeniom śluzówki w jamie ustnej.











SOK Z JARMUŻU

#ZIELONY

Jarmuż 300 g

1. Usuń szypułki z jarmużu i umyj go pod bieżącą wodą.
2. Włóż składniki do pojemnika i załóż pokrywkę. Wyciśnij sok.

WSKAZÓWKA. Jarmuż może być nieco gęsty jak na Twój gust. Dodaj winogrona lub gruszki, aby uzyskać bardziej wodnisty sok.

SOK JABŁKOWY

#BIAŁY

Jabłko 250 g

1. Nieobrane jabłko umyj i pokrój na mniejsze kawałki, aby zmieściły się do pojemnika.
2. Włóż składniki do pojemnika i załóż pokrywkę. Wyciśnij sok.

WSKAZÓWKA. Pij sok jabłkowy, gdy jest świeży, ponieważ jabłka szybko brązowieją. Jabłka Fuji, które pojawią się w sprzedaży w listopadzie, najlepiej nadają się do wyciskania soku.



SOK Z CZERWONYCH WINOGRON

#FIOLETOWY

Czerwone winogrona

1. Oddziel winogrona i umyj je pod bieżącą wodą.
2. Włóż składniki do pojemnika i załóż pokrywę. Wyciśnij sok.

MELON SOK JABŁKOWY

SKŁADNIKI

Melon 200 g, jabłko 130 g, pak choi 50 g, seler 50 g

INSTRUKCJE

1. Nieobrane jabłko umyj i pokrój na mniejsze kawałki, aby zmieściły się do pojemnika.
2. Umyj jabłko i pokrój na mniejsze kawałki, aby zmieściły się do pojemnika.
3. Umyj dokładnie pak choi i seler i pokrój na 3 cm kawałki.
4. Włóż składniki do pojemnika i załóż pokrywę. Wyciśnij sok.

WSKAZÓWKA. Możesz zastąpić melona melonem hami.



NASIONA CHIA JUICE PLUS

SKŁADNIKI

Nasiona chia 10 g,
jabłko 150 g,
cytryna 50 g,
ogórek 70 g,
seler 50 g

INSTRUKCJE

1. Obierz skórkę z cytryny.
2. Pokrój jabłko i ogórek na mniejsze kawałki, aby zmieściły się do pojemnika.
3. Umyj dokładnie selera i pokrój na 3 cm kawałki.
4. Włóż składniki do pojemnika i załóż pokrywkę. Wyciśnij sok.
5. Wymieszaj nasiona chia z wyciśniętym sokiem.











SOK Z BAZYLII I ANANASA

Bazylia 4 g, ananas 220 g, zielone winogrono 100 g, szpinak 40 g

1. Usuń skórkę z ananasa i pokrój wzdłuż na plastry.
2. Oddziel zielone winogrona i dokładnie umyj. Pokrój szpinak i bazylię na 3 cm kawałki.
3. Włóż składniki do pojemnika i załóż pokrywkę. Wyciśnij sok.

SOK JABŁKOWO-IMBIROWY

Jabłko 280 g, imbir 5 g, ananas 120 g

1. Usuń skórkę z ananasa i imbiru.
2. Pokrój je wzdłuż, aby zmieściły się do pojemnika.
3. Umyj dokładnie jabłko i pokrój na mniejsze kawałki, aby zmieściły się do pojemnika.
4. Włóż składniki do pojemnika i załóż pokrywkę. Wyciśnij sok.



SOK JABŁKOWO-MIĘTOWY

Mięta okrągłolistna 3 g, jarmuż 60 g, zielone winogrona 330 g

1. Oddziel zielone winogrona i dokładnie umyj. Pokrój miętę i jarmuż na 3 cm kawałki.
2. Włóż składniki do pojemnika i załóż pokrywkę. Wyciśnij sok.

POMARAŃCZE SOK MARCHWIOWY

SKŁADNIKI

Pomarańcza 200 g, marchewka 100 g, jabłko 140 g

INSTRUKCJE

1. Obierz pomarańczę ze skórki i pokrój na mniejsze kawałki, aby zmieściły się do pojemnika.
2. Marchew i jabłko dokładnie umyj i pokrój wzdłuż.
3. Włóż składniki do pojemnika i załóż pokrywę. Wyciśnij sok.



GREJPFRUT SOK Z ANANASA

SKŁADNIKI

Grejpfrut 100 g, pomarańcza 70 g, ananas 180 g, marchewka 20 g

INSTRUKCJE

1. Obierz grejpfruta, pomarańczę i ananasa ze skórki i pokrój wzdłuż, aby zmieściły się do pojemnika.
2. Marchew dokładnie umyj i pokrój wzdłuż.
3. Włóż składniki do pojemnika i załóż pokrywę. Wyciśnij sok.



ZIELONE WINOGRONA SOK Z GRUSZKI

SKŁADNIKI

Gruszka 109 g, arcydzięgiel 134 g, zielone inogrona 118 g

INSTRUKCJE

1. Oddziel zielone winogrona i dokładnie umyj. Pokrój gruszkę na mniejsze kawałki, aby zmieściły się w pojemniku.
2. Pokrój arcydzięgiel na 3 cm kawałki.
3. Włóż składniki do pojemnika i załóż pokrywę. Wyciśnij sok.



SOK Z JABŁEK I BURAKÓW

SKŁADNIKI

Burak 20 g,
jabłko 350 g,
cytryna 20 g

INSTRUKCJE

1. Obierz skórkę z cytryny i buraków i pokrój je wzdłuż.
2. Jabłko dokładnie umyj i pokrój wzdłuż, aby zmieściło się w pojemniku.
3. Włóż składniki do pojemnika i załóż pokrywę. Wyciśnij sok.











SMOOTHIE Z TOFU I ORZECHÓW PEKAN

55 sek. w trybie SMOOTHIE
Tofu 100 g, migdały 50 g, orzechy 50 g, czarny sezam 1 łyżka, miód 2 łyżka, mleko sojowe niesłodzone 300 ml, lód 100 g

1. Pokrój tofu na 3 kawałki.
2. Włóż składniki do pojemnika, wybierz tryb [SMOOTHIE] i naciśnij przycisk [START].

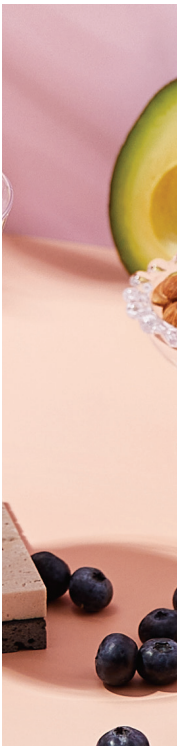
WSKAZÓWKA. Możesz użyć orzechów włoskich zamiast orzechów pekan.
Możesz wypić go na ciepło, korzystając z trybu [SOUP]

SMOOTHIE Z AWOKADO

55 sek. w trybie SMOOTHIE
Awokado 130 g, banan 120 g, oligosacharydy 2 łyżki mleko 100 ml, lód 120 g

1. Przekrój awokado na pół, usuń pestkę i obierz ze skórki.
2. Włóż składniki do pojemnika, wybierz tryb [SMOOTHIE] i naciśnij przycisk [START].

WSKAZÓWKA. Możesz użyć mrożonego awokado.



PROTEINOWE SMOOTHIE Z TOFU

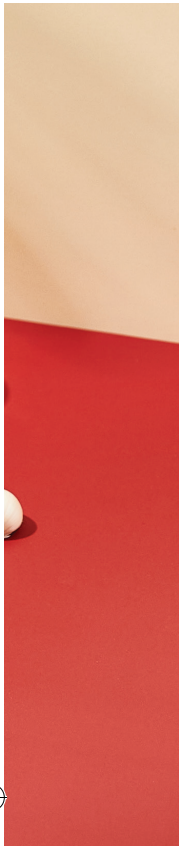
55 sek. w trybie SMOOTHIE
Silken tofu 110 g, mrożone borówki 100 g, awokado 60 g, migdały 30 g, jogurt 300 ml, woda 100 ml, miód 2 łyżki

1. Włóż składniki do pojemnika, wybierz tryb [SMOOTHIE] i naciśnij przycisk [START].









ZUPA POMIDOROWA CURRY

7 min 30 sek. w trybie SOUP
Pomidor 500 g, seler 30 g, cebula 20 g, 1 ząbek czosnku, 1/4 awokado, curry 1 łyżeczka, sól 1/4 łyżeczki, szczypta pieprzu, tyle oliwy z oliwek, ile chcesz

1. Usuń szypułkę pomidora i pokrój na 4 kawałki.
2. Usuń pestkę i skórkę z awokado.
3. Włóż składniki z wyjątkiem oliwy do pojemnika, wybierz tryb [SOUP] i naciśnij przycisk [START].
4. Po zakończeniu miksowania dodaj oliwę z oliwek zgodnie z własnymi preferencjami.

WSKAZÓWKA. Zachowaj ostrożność, ponieważ zawartość może być gorąca po zakończeniu.

ZUPA BURACZKOWA

7 min 30 sek. w trybie SOUP
Burak 300 g, cebula 100 g, woda 100 ml, szczypta soli i pieprzu

1. Z cebuli i buraków obierz skórki i pokrój w cząstki o odpowiednich rozmiarach.
2. Włóż składniki do pojemnika, wybierz tryb [SOUP] i naciśnij przycisk [START].
3. Dodaj oliwę z oliwek lub jogurt zgodnie z własnymi preferencjami.

WSKAZÓWKA. Zachowaj ostrożność, ponieważ zawartość może być gorąca po zakończeniu.



MLECZKO Z DYNI CUKROWEJ I ORZECHÓW

7 min 30 sek. w trybie SOUP
Dynia cukrowa 300 g, orzechy włoskie 20 g, mleko 300 ml, woda 100 ml, miód 2 łyżki

1. Usuń pestki i obierz skórkę z dyni cukrowej i pokrój na części odpowiednich rozmiarów.
2. Pokrojoną dynię cukrową ugotuj w kuchence mikrofalowej.
3. Włóż składniki z wyjątkiem miodu do pojemnika, wybierz tryb [SOUP] i naciśnij przycisk [START].
4. Dodaj miód zgodnie z własnymi preferencjami.

WSKAZÓWKA. Dostosuj gęstość zupy według własnych upodobań, dostosowując ilość mleka. Zachowaj ostrożność, ponieważ zawartość może być gorąca po zakończeniu.

LODOWY DESER ŚLIWKOWY

50 sek. w trybie ICE CRUSH

SKŁADNIKI

Syrop śliwkowy 400 g,
lód 200 g

INSTRUKCJE

1. Włóż składniki do pojemnika, wybierz tryb [ICE CRUSH] i naciśnij przycisk [START].

WSKAZÓWKA. Przepis na syrop śliwkowy
(śliwki 3,5 kg / cukier 1 kg / woda 1 l)

1. Usuń pestki ze śliwek i pokrój je na kawałki w kształcie półksiężyca.
2. Wlej wodę, dodaj cukier do garnka i zagotuj. Dodaj śliwki.
3. Przykryj pokrywką i pozostaw garnek przez noc w temperaturze pokojowej. Od następnego dnia przechowuj go w lodówce.



SLUSHIE TROPIKALNY

50 sek. w trybie ICE CRUSH

SKŁADNIKI

Mus z marakui 70 g, banan 120 g, mango 150 g sok z pomarańczy 300 ml, lód 200 g

INSTRUKCJE

1. Obierz skórkę z marakui, banana i mango do przygotowania musu.
2. Włóż składniki do pojemnika, wybierz tryb [ICE CRUSH] i naciśnij przycisk [START].

WSKAZÓWKA. Jeśli używasz mrożonej marakui, rozmroź ją i użyj tylko miąższu.



PŁATKI LODU MATCHA

50 sek. w trybie ICE CRUSH

SKŁADNIKI

Lód 200 g, skondensowane mleko 3 łyżki, słodka czerwona fasola 3 łyżki, odrobina proszku matcha

INSTRUKCJE

1. Włóż lód do pojemnika blendera, wybierz tryb [ICE CRUSH] i naciśnij przycisk [START].
2. Dodaj odpowiednią ilość skondensowanego mleka i proszku matcha do pokruszonego lodu i umieść na wierzchu słodzoną czerwoną fasolę.

WSKAZÓWKA. Łatwiej kruszy się twardy lód. Użycie popychacza ułatwi kruszenie lodu.



BLENDOWANA CZEKOLADA Z MIĘTĄ

50 sek. w trybie ICE CRUSH

SKŁADNIKI

5 ciastek Oreo,
lody waniliowe 100 g,
lód 200 g,
mleko 200 ml,
1 kropla miętowego barwnika spożywczego,
1 kropla esencji o smaku miętowym

INSTRUKCJE

1. Dodaj barwnik spożywczy i esencję miętową do mleka, aby uzyskać mleko o smaku miętowym.
2. Włóż ciastka Oreo w torebce strunowej i zmiażdż je.
3. Włóż składniki z wyjątkiem ciastek Oreo do pojemnika, wybierz tryb [ICE CRUSH] i naciśnij przycisk [START].
4. Dodaj zmiażdżone ciasteczka Oreo i krótko miksuj na niskich obrotach lub ułóż okruchy na wierzchu.

WSKAZÓWKA. Można również użyć innego rodzaju ciasteczek czekoladowych niż Oreo.



ZIELONY LÓD NA PATYKU

40 sek. w trybie GRIND

SKŁADNIKI

Ananas 300 g,
banan 130 g,
szpinak 40 g,
sok pomarańczowy 200 ml,
Woda kokosowa 100 ml

INSTRUKCJE

1. Włóż składniki do pojemnika, wybierz tryb [GRIND] i naciśnij przycisk [START].
2. Wlej do foremki do lodów i zamroź przez ponad 6 godzin.

WSKAZÓWKA. Jeżeli nie masz foremki do lodów, użyj papierowego kubka.



PESTO ZE SZPINAKU

40 sek. w trybie GRIND

SKŁADNIKI

Szpinak 50 g, migdały 12 g, orzechy pinii 20 g, szczypta soli, kawałek parmezanu 50 g, oliwa z oliwek 140 ml

INSTRUKCJE

1. Szpinak lekko sparz we wrzącej wodzie i posiekaj.
2. Na patelni upraż orzeszki pinii i migdały.
3. Włóż składniki do pojemnika, wybierz tryb [GRIND] i naciśnij przycisk [START].

WSKAZÓWKA. Biorąc pod uwagę słony smak parmezanu, dostosuj ilość soli według własnych upodobań.











DRESSING Z NASION PERILLI

40 sek. w trybie GRIND

SKŁADNIKI
Perilla w proszku 3 łyżki, cukier 2 łyżki, miód 1/2 łyżki, masło orzechowe 1 łyżka, ocet 2 łyżki, majonez 3 łyżki, sok gruszkowy 2 łyżki

1. Włóż składniki do pojemnika, wybierz tryb [GRIND] i naciśnij przycisk [START].

MASŁO MIGDAŁOWE

40 sek. w trybie GRIND→ 7 min. 40 sek. w trybie SOUP

SKŁADNIKI
Prażone migdały 300 g, odrobina soli, oliwa z oliwek 7 łyżek

1. Włóż migdały do pojemnika, wybierz tryb [GRIND] i naciśnij przycisk [START].
2. Dodaj sól i oliwę z oliwek do składników z punktu 1, wybierz tryb [SOUP] i naciśnij przycisk [START].

WSKAZÓWKA. Jeżeli używasz surowych migdałów, upiecz je w piekarniku w temperaturze od 180°C do 200°C przez 10 do 15 minut lub smaż na patelni na małym ogniu.



NATURALNA PRZYPRAWA

40 sek. w trybie GRIND

SKŁADNIKI
Suszone grzyby, suszone krewetki, suszone anchois, suszony mintaj

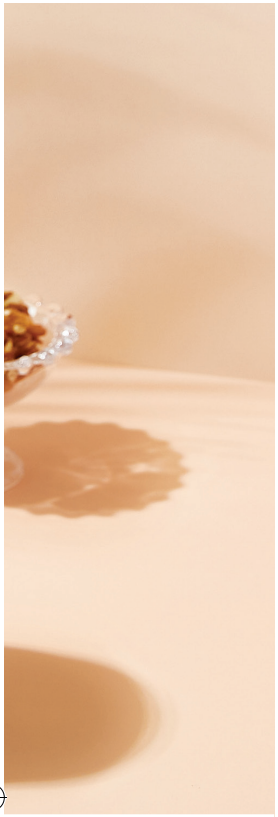
1. Włóż składniki do pojemnika, wybierz tryb [GRIND] i naciśnij przycisk [START].
2. Dostosuj proporcje składników zgodnie z własnymi preferencjami, aby uzyskać naturalną przyprawę.

WSKAZÓWKA. Jeżeli krótko uprażysz składniki na patelni i zmiażdżysz je, powstaną drobne cząstki, co pomoże kontrolować wilgotność podczas przechowywania. Zmiel suszone składniki, aby uzyskać mniej niż 100 g.









MLEKO Z GRUSZKAMI I BANANAMI

55 sek. w trybie SMOOTHIE + TRYB JUICER: wyciskanie soku

SKŁADNIKI
Gruszka 300 g, banan 80 g, mleko 200 ml, 5 orzechów włoskich

1. Usuń gniazdo i ogonek z gruszki.
2. Włóż banana, mleko i orzechy włoskie do pojemnika, wybierz tryb [SMOOTHIE] i naciśnij przycisk [START].
3. Złóż komorę wyciskarki, aby wycisnąć sok z gruszki.
4. Dodaj sok z gruszki do mleka bananowo-orzechowego z punktu 2.

MLEKO ZE SŁODKIMI ZIEMNIAKAMI I JABŁKAMI

55 sek. w trybie SMOOTHIE + TRYB JUICER: wyciskanie soku

SKŁADNIKI
Jabłko 350 g, gotowany słodki ziemniak 50 g, mleko 200 ml, 10 migdałów

1. Usuń gniazdo i ogonek z jabłka.
2. Włóż słodkiego ziemniaka, mleko i migdały do pojemnika, wybierz tryb [SMOOTHIE] i naciśnij przycisk [START]. Złóż komorę wyciskarki, aby wycisnąć sok z jabłka.
3. Dodaj sok z jabłka do mleka ze słodkiego ziemniaka i
4. migdałów z punktu 2.



MLEKO ZE DYNIĄ CUKROWĄ I JABŁKAMI

55 sek. w trybie SMOOTHIE + TRYB JUICER: wyciskanie soku

SKŁADNIKI
Jabłko 270 g, papryka 100 g, gotowana dynia cukrowa 50 g, mleko 200 ml

1. Usuń gniazdo i ogonek z jabłka.
2. Włóż dynię cukrową i mleko do pojemnika, wybierz tryb [SMOOTHIE] i naciśnij przycisk [START].
3. Złóż komorę wyciskarki, aby wycisnąć sok z jabłka.
4. Dodaj sok z jabłka do mleka z dyni cukrowej z punktu 2.

MLEKO SOJOWE Z MARCHEWKĄ

55 sek. w trybie SMOOTHIE + TRYB JUICER: wyciskanie soku

SKŁADNIKI

Marchewka 400 g, gotowana fasola 100 g, woda 200 ml

INSTRUKCJE

1. Fasolę należy namoczyć w wodzie przez około 6 godzin, a następnie gotować w 3 razy większej ilości wody przez 20 minut.
2. Włóż ugotowaną fasolę i wodę do pojemnika, wybierz tryb [SMOOTHIE] i naciśnij przycisk [START].
3. Złóż komorę wyciskarki, aby wycisnąć sok z marchwi.
4. Dodaj sok z marchwi do mleka sojowego z punktu 2.

WSKAZÓWKA. Możesz również użyć wody pozostałej po gotowaniu fasoli lub mleka zamiast samej wody.
Najpierw przygotuj wystarczającą ilość mleka sojowego, a następnie wymieszaj je z różnymi rodzajami soków!



MLEKO SOJOWE Z GRANATEM

55 sek. w trybie SMOOTHIE + TRYB JUICER: wyciskanie soku

SKŁADNIKI

Nasiona granatu 300 g, gotowana fasola 100 g, woda 200 ml

INSTRUKCJE

1. Oddziel nasiona granatu.
2. Włóż ugotowaną fasolę i wodę do pojemnika, wybierz tryb [SMOOTHIE] i naciśnij przycisk [START].
3. Złóż komorę wyciskarki, aby wycisnąć sok z granatu.
4. Dodaj sok z granatu do mleka sojowego z punktu 2.

WSKAZÓWKA. Jeżeli używasz mrożonego granatu, pamiętaj, aby go rozmrozić przed wyciskaniem.





SOKI ABC
ABC KULKI WARZYWNE

40 sek. w trybie GRIND + tryb JUICER: Wyciskanie soku

SKŁADNIKI SOKÓW ABC
1 marchewka, 1 jabłko, 1/4 buraka

SKŁADNIKI KULEK WARZYWNYCH ABC
Purée z soku ABC 160 g, tofu 200 g, grzyby shiitake 50 g, 3 jajka, szczypiorek 20 g, sól i pieprz według uznania



INSTRUKCJE

JUICER

1. Wyciśnij sok z 1 marchewki, 1 jabłka i 1/4 buraka w trybie JUICER.

GRIND

1. Przygotuj purée z soku ABC za pomocą wyciskarki.
2. Posiekaj szczypiorek i wymieszaj z purée.
   Włóż grzyby shiitake i tofu do zasobnika,
   wybierz tryb [GRIND] i naciśnij przycisk [START].
3. Dodaj wszystkie składniki do miski i dokładnie wymieszaj.
   Następnie uformuj z nich kulki i usmaż na patelni.

WSKAZÓWKA. Podczas korzystania z blendera użycie popychacza ułatwi rozdrabnianie składników.



JABŁKO
WAFEL BROKUŁOWY

20 sek. w trybie GRIND + tryb JUICER: Wyciskanie soku

SKŁADNIKI SOKU JABŁKOWO-BROKUŁOWEGO
1 jabłko, 1 brokuł

SKŁADNIKI WAFLI JABŁKOWO-BROKUŁOWYCH
Sok jabłkowo-brokułowy 120 ml, purée jabłkowo-brokułowe 70 g, Mieszanka do gofrów 250 g, 1 jajko, olej 60 ml



INSTRUKCJE

JUICER

1. Przepis na sok z brokułów i jabłek
   Złóż komorę wyciskarki, aby wycisnąć sok z jabłka i brokuła.

GRIND

1. Wyciśnij sok z jabłka i brokuła i przygotuj sok i purée.
2. Włóż kolejno sok, jajko, olej do smażenia, mieszankę do gofrów i purée, wybierz tryb [MANUAL] i dokładnie miksuj przez 20 do 30 sekund na średniej prędkości.
3. Wlej ciasto na rozgrzaną gofrownicę i opiekaj z każdej strony przez 2 do 2,5 minuty na małym ogniu.

WSKAZÓWKA. Jeżeli chcesz wypić sok, do ciasta na gofry możesz dodać wodę.



MUFFINKI Z MARCHWI

20 sek. w trybie GRIND + tryb JUICER: Wyciskanie soku

SKŁADNIKI SOKU Z MARCHWI
1 do 2 marchewek (200 g)

SKŁADNIKI MUFFINKÓW Z MARCHWI
Sok z marchwi 50 ml, purée z marchwi 100 g, mieszanka do muffinek w proszku 250 g, 2 jajka, olej do smażenia 60 ml



INSTRUKCJE

JUICER

1. Przepis na sok z marchwi
   Złóż komorę wyciskarki, aby wycisnąć sok z marchwi.

GRIND

1. Włóż kolejno sok z marchwi, jajko, olej do smażenia, mieszankę do muffinków i purée z marchwi, wybierz tryb [MANUAL] i dokładnie miksuj przez 20 do 30 sekund na średniej prędkości.
2. Wlej ciasto do foremki na muffinki i upiecz we frytkownicy powietrznej w temperaturze 180°C przez 20 minut.

HUROM

www.globalhurom.com | **MADE IN KOREA**

Copyright© All Rights Reserved by HUROM

4DZ040018_V.02