

HUROM JUICE

RECIPE BOOK

Your health, Our priority.



HUROM

p.85 BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ PŘI POUŽITÍ**p.86 01. Jak připravit jednotlivé ingredience****p.88 02. Recepty HUROM:****Snadno vyrobitelné džusy a šťávy**

Červená šťáva / šťáva z cherry rajčat

Žlutá šťáva / ananasový džus

Zelená šťáva / kapustová šťáva

Bílá šťáva / jablečný džus

Fialová šťáva / šťáva z červených hroznů

Míchané šťávy s různými příchutěmi

Melounovo-jablečná šťáva (meloun, jablko, Pak Choi, celer)

Šťáva s chia semínky (chia semínka, jablko, citron, okurka, celer)

Jablečno-zázvorový džus (jablko, zázvor, ananas)

Bazalkový ananasový džus (bazalka, ananas, zelené hrozny, špenát)

Jablečná mátová šťáva (jablečná kmáta, kapusta, zelené hrozny)

Zdravé šťávy pro vaše tělo

Pomerančovo-mrkvový džus (pomeranč, mrkev, jablko)

Grapefruitovo-pomerančový džus (grapefruit, pomeranč, ananas, mrkev)

Hrušková andělská šťáva (Angelica Utilis, hruška, Hroznová)

Jablečná šťáva s řepou (řepa, jablko, citron)

Ořechové mléko

Mandlové mléko • Mléko z kešu ořechů

HUROM Vaření

Skořicový jablečný muffin

Krémová rajčatová polévka

BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ PŘI POUŽITÍ

Abyste zajistili maximální trvanlivost vašeho odšťavňovače, připravte si ingredience podle doporučení. Doporučení pro správnou přípravu ingrediencí najdete v návodu a v knize receptů.

POSTUPUJTE PODLE TĚCHTO KROKŮ!

1. Nepoužívejte ingredience bez šťávy, jako je sezam, fazole, čínský pepř, kůra, kořen, kdoule, enzymové tekutiny a konzervované ovoce v alkoholu, medu, cukru nebo těžko vytlačitelné ingredience, jako jsou lípy, kaktusy, aloe, banány a vařené materiály. Tyto složky mohou způsobit poškození výrobku.
2. Nevkládejte velké ingredience nebo ingredience s extrémně vysokým obsahem vlákniny. Z peckovin (např. mango, tomel, švestky, broskve, třešně atd.) odstraňte semínka, která nelze žvýkat zuby, a tím omezíte riziko poškození výrobku.
3. Při lisování surovin v odšťavňovači používejte pouze tlačné zařízení dodané v originálním balení. Nestrkejte prsty, hůlky nebo jiné předměty do výstupu šťávy tohoto spotřebiče. To může vést k riziku poškození výrobku nebo zranění osob.
4. Během provozu otevřete uzávěr odšťavňovače.
5. Při opakovaném odšťavňování nebo při velkých množstvích před použitím vyprázdněte dužinu a důkladně vyčistěte nádobu. Může se zvýšit tlak uvnitř stroje, narušit otevírání víka bubnu nebo způsobit poškození součástí.
6. Přísady, které jsou silně vláknité nebo obsahují semena, by měly být použity po odděleném čišťení na 1 kg.
7. Je nutný pečlivý dohled, aby děti nemohly používat tento spotřebič bez dozoru.
8. Některé materiály je obtížné extrahovat v závislosti na modelu výrobku. Viz návod použití.
9. Nepokoušejte se extrahovat šťávu z již odšťavněné dužiny. Otvory v jemném sítku mohou být ucpané.

01 JAK PŘIPRAVIT JEDNOTLIVÉ INGREDIENCE



CITRUSOVÉ PLODY (grapefruit, pomeranč, citron atd.)

Ingredience připravíme tak, že je oloupeme a nakrájíme na menší kousky, aby se vešly do zásobníku. Před vložením odstraňte všechna tvrdá, nerozkousatelná semena nebo pecky.



OVOCE SE SEMENY (hroznové víno, jablko, broskev, tomel, švestka, třešeň, hruška, meloun atd.)

Dužinu použijte až po odstranění tvrdé, nerozkousatelné části ovoce, jako je např. pecka broskve. Odstraňte semena jablek, pokud je to možné, protože mohou být při mletí toxická. U hroznů otrhejte každý hrozn z trsu po opláchnutí.



KOŘENOVÁ ZELENINA (mrkev, řepa, zázvor, sladké brambory, brambory, česnek atd.)

Nezapomeňte ingredience zbavit nečistot a zbytků kořenů tekoucí vodou. Oloupejte vnější slupky z vláknitých ingrediencí, jako je zázvor, a dlouhé ingredience podélně nakrájejte pro extrakci.



PLODY SE SILNOU KÚROU (ananas, dračí ovoce, meloun, vodní meloun, granátové jablko atd.)

Ingredience připravíme tak, že je oloupeme a nakrájíme na menší kousky, aby se vešly do zásobníku. Před vložením odstraňte všechna semena ovoce, která se obtížně žvýkají.



LISTOVÁ A STONKOVÁ ZELENINA

(celer, kapusta, zelí, vodní petržel, pšeničné klíčky, pažitka atd.)

Pro extrakci nakrájejte ingredience na 3 cm nebo kratší kousky. Vzhledem k tomu, že listová zelenina je hrubá a vláknitá, nelze ji snadno extrahovat a šroub se může ucpat.



MĚKKÉ OVOCE (jahoda, kiwi, banán, rajče, mango atd.)

Suché a viskózní ingredience smíchejte s ostatními ingrediencemi pro odšťavňování. Předem odstraňte slupky a stonky. Odstraňte semínka manga.

SNADNO VYROBITELNÉ DŽUSY A ŠTÁVY



ŠTÁVA Z CHERRY RAJČAT

#ČERVENÁ

1. Cherry rajčata zbavte stopek a omyjte je pod tekoucí vodou.
2. Vložte ingredience do zásobníku a nasadte uzávěr. Extrahujte šťávu.

TIP. Cherry rajčata mohou být podle vaší chuti trochu hustá. Přidejte hrozny nebo hrušky, abyste si užili vodnatější šťávu.

ANANASOVÝ DŽUS

#ŽLUTÁ

1. Odstraňte slupku z ananasu a nakrájejte na něj podélně.
2. Vložte ingredience do zásobníku a nasadte uzávěr. Extrahujte šťávu.

TIP. Nezralý ananas obsahuje spoustu kyselin. Nechte jej uzrát, abyste předešli vředům v ústech.



KAPUSTOVÁ ŠTÁVA

#ZELENÁ

1. Kapustu důkladně omyjte a nakrájejte ji na kousky 3 cm nebo menší.
2. Vložte ingredience do zásobníku a nasadte uzávěr. Extrahujte šťávu.

TIP. Vymačkejte s hruškou, abyste přidali vlhkost a sladkost, a abyste snížili hořkou chuť kapusty.

JABLEČNÝ DŽUS #BÍLÝ

1. Neoloupané jablko omyjeme a nakrájíme na menší kousky, aby se vešlo do zásobníku.
2. Vložíte ingredience do zásobníku a nasadíte uzávěr. Extrahujete šťávu.



ŠTÁVA Z ČERVENÝCH HROZNŮ #FIALOVÁ

1. Oddělte hrozny a omyjte je pod tekoucí vodou.
2. Vložte ingredience do zásobníku a nasadíte uzávěr. Extrahujete šťávu.

MÍCHANÉ ŠTÁVY S RŮZNÝMI PŘÍCHUTĚMI

MELOUNOVO-JABLEČNÁ ŠTÁVA

114 kcal /

Meloun 200 g, jablko 130 g, Pak Choi 50 g, celer 50 g

1. Odstraňte slupku z melounu a nakrájejte jej na menší kousky, aby se vešel do zásobníku.
2. Jablko omyjeme a nakrájíme na menší kousky, aby se vešlo do zásobníku.
3. Pak choi a celer důkladně omyjte a nakrájejte na 3 cm kousky.
4. Vložte ingredience do zásobníku a nasadte uzávěr. Extrahujte šťávu.

TIP. Meloun můžete nahradit hami melounem.



ŠTÁVA S CHIA SEMÍNKY

198 kcal /

Chia semínka 10 g, jablko 150 g, citron 50 g, okurka 70 g, celer 50 g

1. Odstraňte kůru z citronu.
2. Jablko a okurku nakrájejte na menší kousky, aby se vešly do zásobníku.
3. Celer důkladně omyjeme a nakrájíme na kousky velikosti 3 cm.
4. Vložte ingredience do zásobníku a nasadte uzávěr. Extrahujte šťávu.
5. Do extrahované šťávy vmícháme chia semínka.





JABLEČNO-ZÁZVOROVÝ DŽUS

135 kcal / jablka 280 g, zázvor 5 g, ananas 120 g

1. Odstraňte kůru z ananasu a zázvoru.
2. Rozřízněte je podélně, aby se vešly do zásobníku.
3. Jablko důkladně omyjeme a nakrájíme na menší kousky, aby se vešlo do zásobníku.
4. Vložte ingredience do zásobníku a nasadte uzávěr. Extrahujte šťávu.

BAZALKOVÝ ANANASOVÝ DŽUS

93 kcal /

Bazalka 4 g, ananas 220 g, zelené hrozny 100 g, špenát 40 g

1. Odstraňte slupku z ananasu a podélně jej rozkrojte.
2. Oddělte zelené hrozny a důkladně je omyjte. Špenát a bazalku nakrájíme na kousky velikosti 3 cm.
3. Vložte ingredience do zásobníku a nasadte uzávěr. Extrahujte šťávu.



JABLEČNÁ MÁTOVÁ ŠTÁVA

129 kcal / jablečná máta 3 g, kapusta 60 g, zelené hrozny 330 g

1. Oddělte zelené hrozny a důkladně je omyjte. Jablečnou mátu a kapustu nakrájíme na kousky velikosti 3 cm.
2. Vložte ingredience do zásobníku a nasadte uzávěr. Extrahujte šťávu.

ZDRAVÉ ŠŤÁVY PRO VAŠE TĚLO

POMERANČOVO-MRKVOVÝ DŽUS

127 kcal / pomeranč 200 g, mrkev 100 g, jablko 140 g

1. Z pomeranče odstraňte kůru a nakrájejte ho na menší kousky, aby se vešly do zásobníku.
2. Mrkev a jablko důkladně omyjte a podélně nakrájejte.
3. Vložte ingredience do zásobníku a nasadte uzávěr. Extrahujte šťávu.



GRAPEFRUITOVO-POMERANČOVÝ DŽUS

74 kcal /

Grapefruit 100 g, pomeranč 70 g,
ananas 180 g, mrkev 20 g

1. Odstraňte slupky z grapefruitu, pomeranče a ananasu a rozřízněte je podélně, aby se vešly do zásobníku.
2. Mrkev důkladně omyjeme a podélně rozkrojíme.
3. Vložte ingredience do zásobníku a nasadte uzávěr. Extrahujte šťávu.



HRUŠKOVÁ ANDĚLSKÁ ŠTÁVA

121 kcal /

hruška 109 g, Angelica Uřilís 134 g, zelené hrozny 118 g

1. Oddělte zelené hrozny a důkladně je omyjte. Hrušku nakrájejte na menší kousky, aby se vešly do zásobníku.
2. Angeliku uřilís nakrájejte na kousky velikosti 3 cm.
3. Vložte ingredience do zásobníku a nasadte uzávěr. Extrahujte šťávu.



JABLEČNÁ ŠTÁVA S ŘEPOU

148 kcal /

Řepa 20 g, jablko 350 g, citron 20 g

1. Z řepy a citronu odstraňte slupky a podélně je rozkrojte.
2. Jablko důkladně omyjeme a podélně rozřízneme, aby se vešlo do zásobníku.
3. Vložte ingredience do zásobníku a nasadte uzávěr. Extrahujte šťávu.



OŘCHOVÉ MLÉKO

MANDLOVÉ MLÉKO

90 g mandlí (1 papírový kelímek), 300 ml vody (2 papírové kelímky),
2 l cukru, trochu soli

1. Mandle důkladně očistíme a necháme 6 hodin máčet ve vodě.
2. Zavřete uzávěr odšťavňovače a nalijte vodu a mandle k odšťavnění.
3. Jakmile je pyrě dostatečně vypuštěno, otevřete uzávěr odšťavňovače.
4. Přidejte cukr a sůl podle chuti.



MLÉKO Z KEŠU OŘECHŮ

80 g kešu ořechů (1 papírový kelímek), 300 ml vody (2 papírové kelímky),
2 l cukru, špetka soli

1. Kešu ořechy důkladně očistíme a necháme 2 hodiny namočené ve vodě.
2. Zavřete uzávěr odšťavňovače a slijte vodu a kešu ořechy k odšťavnění.
3. Jakmile je pyrě dostatečně vypuštěno, otevřete uzávěr odšťavňovače.
4. Přidejte cukr a sůl podle chuti.



HUROM VAŘENÍ



SKOŘICOVÝ JABLEČNÝ MUFFIN

Polohrubá mouka 200 g, 1 vejce, hnědý cukr 60 g, máslo 60 g, Prášek do pečiva 3 g, jablečno-mrkvová šťáva 70 ml, jablečno-mrkvové pyré 50 g, Skořice 1/2 t, sůl

1. Připravte jablko a mrkev tak, že je omyjete a poté podélně rozříznete, aby se vešly do zásobníku.
2. Vložte připravené ingredience do zásobníku a nasadte uzávěr. Extrahujte šťávu.
3. Do mísy prosejeme polohrubou mouku, prášek do pečiva a sůl.
4. V míse smíchejte máslo o pokojové teplotě, vejce a hnědý cukr.
5. Přidejte 1/3 šálku jablečno-mrkvové šťávy, skořici, prosátou mouku a jablečno-mrkvové pyré a důkladně promíchejte.
6. Formu na muffiny vymažte máslem a natlačte směs do výšky 1/7 nebo 1/8 od horní části formy. Pečte 20–25 minut v parním hrnci.

TIP. Před použitím uchovávejte máslo a vejce při pokojové teplotě. Můžete také použít troubu nebo horkovzdušnou fritézu. (180 °C, 20 minut)

KRÉMOVÁ RAJČATOVÁ POLÉVKA

Mrkev 100 g, půlka cibule, 3 stroužky česneku, cherry rajčata 500 g, máslo 1 t, kuřecí vývar (nebo zeleninový vývar), sušený tymián 1/2 t, čerstvá smetana 2 t, kousky parmazánu, sůl, pepř

1. Cherry rajčata zbavte stopek a důkladně je omyjte.
2. Oloupejte cibuli, česnek a mrkev a poté je podélně rozřízněte, aby se vešly do zásobníku.
3. Do zásobníku vložte připravená cherry rajčata, cibuli, česnek a mrkev a nasadte uzávěr. Extrahujte šťávu.
4. Šťávané pyré zahřejte na máslem vymazané pánvi na středním plameni. Na mírném ohni ozdobte sušeným tymiánem.
5. Přidejte šťávu a vývar a přiveďte k varu. Vmíchejte čerstvou smetanu po dobu 10 minut na mírném ohni.
6. Podle chuti osolíme a opepříme.

HUROM