

RECIPE BOOK

JUICE & COOKING HUROM Recipe Book



HUROM

I N H A L T

p.23 Vorsichtsmaßnahmen beim Gebrauch

p.24 01. Wie Sie die einzelnen Zutaten zubereiten

p.26 02. HUROM Rezepte

Säfte mit die sich einfach herstellen lassen

Roter Saft/Kirch-Tomaten-Saft

Gelber Saft/Ananassaft

Grüner Saft/Grünkohlsaft

Weißer Saft/Apfelsaft

Violetter Saft/Roter Traubensaft

Gemischte Säfte mit verschiedenen Geschmacksrichtungen

Melonen-Apfel-Saft (Melone, Apfel, Pak-Choi, Sellerie)

Chiasamen-Plussaft (Chiasamen, Apfel, Zitrone, Gurke, Sellerie)

Saft für Vitamin- und Flüssigkeitszufuhr (Orange, Karotte, Apfel)

Leichter Saft (Grapefruit, Orange, Ananas, Karotte)

Guten-Morgen-Saft (Angelica Utilis, Birne, Weintrauben)

Saft zum Anregen des Kreislaufs (Rübe, Apfel, Zitrone)

Nussmilch

Mandelmilch · Cashewmilch

HUROM Kochen

Cremig-weiche Tomatensuppe

Saftiger Zimt-Apfel-Muffin

VORSICHTSMASSNAHMEN BEIM GEBRAUCH

Um eine maximale Lebensdauer Ihres Entsafters sicherzustellen, sollten Sie Ihre Zutaten nur wie empfohlen zubereiten. Schlagen Sie bitte die Empfehlungen für die richtige Zubereitung von Zutaten im Handbuch und Rezeptbuch nach.

BEACHTEN SIE DIESE HINWEISE!

1. Verwenden Sie keine Zutaten, die keinen Saft abgeben wie Sesam, Bohnen, Szechuanpfeffer, Rinde, Wurzeln, Quitten, Enzymflüssigkeiten und in Alkohol eingelegte Früchte, Honig und Zucker oder Zutaten, die sich nur schwer auspressen lassen wie Linde, Kakteen, Aloe, Bananen oder gekochte Zutaten. Solche Zutaten können das Gerät beschädigen.
2. Geben Sie keine zu großen Zutaten in den Entsafter oder solche, die einen sehr hohen Fasergehalt haben. Entfernen Sie Kerne, die sich nicht mit den Zähnen kauen lassen aus den Früchten (z. B. bei Mangos, süßen Kakifrüchten, Pflaumen, Pfirsichen, Kirschen usw.) Diese Zutaten können das Gerät beschädigen.
3. Verwenden Sie zum Einschieben der Zutaten in den Entsafter nur den Original-Stopfer. Stecken Sie keine Finger, Essstäbchen oder anderen Gegenstände in den Saftausguss des Geräts. Dies könnte sonst das Gerät beschädigen oder zu Verletzungen führen.
4. Öffnen Sie während des Betriebs bitte den Saftdeckel.
5. Leeren Sie beim häufigem Gebrauch oder beim Auspressen großer Mengen bitte den Fruchtfleischbehälter und reinigen Sie ihn, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen. Ansonsten kann der Druck im Gerät ansteigen, was den Spannringdeckel beeinträchtigen oder Gerätekomponenten beschädigen kann.
6. Bei stark faserhaltigen Zutaten oder solchen, die Kerne enthalten, sollten der Entsafter jeweils nach der Verarbeitung von 1 kg dieser Zutaten auseinandergenommen und gereinigt werden.
7. Es muss streng darauf geachtet werden, dass Kinder das Gerät nicht ohne Aufsicht verwenden.
8. Abhängig vom Gerätemodell lassen sich manche Zutaten nur schwer auspressen. Bitte ziehen Sie dazu das Handbuch zu Rate.
9. Versuchen Sie nicht, bereits entsaftetes Fruchtfleisch erneut auszupressen. Das Presssieb kann sonst verstopfen.

01 WIE SIE DIE EINZELNEN ZUTATEN ZUBEREITEN



Zitrusfrüchte (Grapefruit, Orangen, Zitronen usw.)

Schälen Sie die Zutaten und schneiden Sie sie zur Vorbereitung in kleinere Stücke, sodass sie in den Einfülltrichter passen. Entfernen Sie alle harten, nicht kausbaren Kerne, bevor Sie die Früchte in das Gerät geben.



Früchte mit dicker Schale (Ananas, Drachenfrucht, Melone, Wassermelone, Granatapfel usw.)

Schälen Sie die Zutaten und schneiden Sie sie zur Vorbereitung in kleinere Stücke, sodass sie in den Einfülltrichter passen. Entfernen Sie alle Kerne, die zu hart zum Kauen sind, bevor Sie die Früchte in das Gerät geben.



Obst mit Kernen (Weintrauben, Äpfel, Pfirsiche, Kakis, Pflaumen, Kirschen, Birnen, Melonen usw.)

Verwenden Sie das Fruchtfleisch erst, nachdem Sie den harten Teil der Frucht, der sich nicht kauen lässt, wie z. B. einen Pfirsichkern, entfernt haben. Entfernen Sie nach Möglichkeit Apfelkerne, da diese nach dem Zermahlen giftig sein können. Pflücken Sie nach dem Waschen Weintrauben einzeln von der Rebe ab.



Blatt- und Stängelgemüse (Sellerie, Grünkohl, Kohl, koreanische Petersilie, Weizensprossen, Schnittlauch usw.)

Schneiden Sie die Zutaten zum Entsaften in Stücke von nicht mehr als 3 cm Größe. Da Blattgemüse mit Stängeln fest und faserig sind, lassen sie sich nicht gut zusammenpressen und die Anpressschnecke kann sich verfangen.



Wurzelgemüse (Karotten, Rüben, Ingwer, Süßkartoffeln, Kartoffeln, Knoblauch usw.)

Waschen Sie Schmutz und Verunreinigungen von den Wurzeln sorgfältig unter laufendem Wasser ab. Schälen Sie die äußere Schale bei faserigen Zutaten wie Ingwer ab und schneiden Sie lange Zutaten vor dem Entsaften in Längsrichtung.



Weiche Früchte (Erdbeeren, Kiwis, Bananen, Tomaten, Mangos usw.)

Vermischen Sie trockene, zähflüssige Zutaten zum Entsaften mit anderen Zutaten. Entfernen Sie zuvor Schalen und Stängel. Entfernen Sie Mangokerne.

SÄFTE MIT DIE SICH EINFACH HERSTELLEN LASSEN

KIRSCH-TOMATEN-SAFT

#ROT

1. Entfernen Sie die Stiele von den Kirschtomaten und waschen Sie sie unter laufendem Wasser.
2. Geben Sie die Zutaten in den Einfülltrichter und verschließen Sie diesen mit dem Deckel. Pressen Sie den Saft aus.

TIPP. Die Kirschtomaten sind Ihnen vielleicht zu zähflüssig. Fügen Sie Weintrauben und Birnen hinzu, um den Saft flüssiger zu machen.

ANANASSAFT

#GELB

1. Entfernen Sie die Schale von der Ananas und schneiden Sie sie in Längsrichtung.
2. Geben Sie die Zutaten in den Einfülltrichter und verschließen Sie diesen mit dem Deckel. Pressen Sie den Saft aus.

TIPP. Eine unreife Ananas ist sehr säurehaltig. Verwenden Sie daher nur reife Früchte, um Reizungen am Mund zu vermeiden.

GRÜNKOHL-SAFT

#GRÜN

1. Waschen Sie den Grünkohl gründlich und schneiden Sie ihn in Stücke von nicht mehr als 3 cm Länge.
2. Geben Sie die Zutaten in den Einfülltrichter und verschließen Sie diesen mit dem Deckel. Pressen Sie den Saft aus.

TIPP. Pressen Sie eine Birne aus, um Flüssigkeit und Süße hinzuzufügen und den bitteren Geschmack des Grünkohls abzumildern.

APFELSAFT

#WEISS

1. Waschen Sie den ungeschälten Apfel und schneiden Sie ihn in kleinere Stücke, sodass diese in den Einfülltrichter passen.
2. Geben Sie die Zutaten in den Einfülltrichter und verschließen Sie diesen mit dem Deckel. Pressen Sie den Saft aus.

TIPP. Trinken Sie den Apfelsaft bitte so lange er frisch ist, da Äpfel schnell braun werden. Fuji-Äpfel, die im November Saison haben, eignen sich zum Saftauspressen am besten.



DUNKLER TRAUBENSAFT

#VIOLETT

1. Trennen Sie die Weintrauben ab und waschen Sie sie unter laufendem Wasser.
2. Geben Sie die Zutaten in den Einfülltrichter und verschließen Sie diesen mit dem Deckel. Pressen Sie den Saft aus.

TIPP. Sie erhalten einen Saft, der hervorragend aufgenommen wird und einen entwässernden Effekt hat, wenn Sie Weintrauben zusammen mit Wassermelone auspressen.

GEMISCHTE SÄFTE

MIT VERSCHIEDENEN GESCHMACKSRICHTUNGEN

MELONEN-APFEL-SAFT

114kcal /

Melone 200 g, Apfel 100 g, Pak Choi 30 g, Sellerie 40 g

1. Entfernen Sie die Schale von der Melone und schneiden Sie sie in kleinere Stücke, sodass diese in den Einfülltrichter passen.
2. Waschen Sie den Apfel und schneiden Sie ihn in kleinere Stücke, sodass diese in den Einfülltrichter passen.
3. Waschen Sie gründlich das Pak-Choi und den Sellerie und schneiden Sie beides in 3 cm große Stücke.
4. Geben Sie die Zutaten in den Einfülltrichter und verschließen Sie diesen mit dem Deckel. Pressen Sie den Saft aus.

TIPP. Sie können statt der Melone auch eine Hami-Melone verwenden.



CHIASAMEN-PLUSSAFT

198kcal /

Chiasamen 10 g, Apfel 150 g, Zitrone 30 g, Gurke 70 g, Sellerie 50 g

1. Entfernen Sie die Schale von der Melone.
2. Schneiden Sie den Apfel und die Gurke in kleinere Stücke, sodass diese in den Einfülltrichter passen.
3. Waschen Sie den Sellerie gründlich ab und schneiden Sie ihn in 3 cm große Stücke.
4. Geben Sie die Zutaten in den Einfülltrichter und verschließen Sie diesen mit dem Deckel. Pressen Sie den Saft aus.
5. Mischen Sie die Chiasamen in den ausgepressten Saft.



ORANGE KAROTTE SAFT

127 kcal / Orange 200 g, Karotte 100 g, Apfel 100 g

1. Entfernen Sie die Schale von der Orange und schneiden Sie sie in kleinere Stücke, sodass diese in den Einfülltrichter passen.
2. Waschen Sie gründlich die Karotte und den Apfel und schneiden Sie beides in Längsrichtung.
3. Geben Sie die Zutaten in den Einfülltrichter und verschließen Sie diesen mit dem Deckel. Pressen Sie den Saft aus.



GRAPEFRUIT ORANGE SAFT

74kcal / Grapefruit 100 g, Orange 70 g, Ananas 180 g, Karotte 20 g

1. Entfernen Sie die Schalen von der Grapefruit, Orange und Ananas schneiden Sie alles in Längsrichtung, sodass es in den Einfülltrichter passt.
2. Waschen Sie die Karotte gründlich und schneiden Sie sie in Längsrichtung.
3. Geben Sie die Zutaten in den Einfülltrichter und verschließen Sie diesen mit dem Deckel. Pressen Sie den Saft aus.



BIRNE ANGELICA UTILIS SAFT

121kcal / Birne 100 g, Angelica Utilis 100 g, helle Weintrauben 120g

1. Trennen Sie die hellen Weintrauben ab und waschen Sie sie gründlich. Schneiden Sie die Birne in kleinere Stücke, sodass diese in den Einfülltrichter passen.
2. Schneiden Sie die Angelica Utilis in Stücke von 3 cm Größe.
3. Geben Sie die Zutaten in den Einfülltrichter und verschließen Sie diesen mit dem Deckel. Pressen Sie den Saft aus.

TIPP. Anglica Utilis und Birnen reduzieren den Blutalkoholgehalt und helfen gegen einen Kater. Helle Weintrauben sind reich an Zitronensäure und organischen Säuren, die Giftstoffe beseitigen und gegen Müdigkeit helfen.



RÜBE APFEL SAFT

148kcal / Rübe 20 g, Apfel 300 g, Zitrone 20 g

1. Entfernen Sie die Schalen von der Rübe und der Zitrone und schneiden Sie beides in Längsrichtung.
2. Waschen Sie den Apfel gründlich und schneiden Sie ihn in Längsrichtung, sodass die Stücke in den Einfülltrichter passen.
3. Geben Sie die Zutaten in den Einfülltrichter und verschließen Sie diesen mit dem Deckel. Pressen Sie den Saft aus.

TIPP. Das Betain aus der Rübe und das Quercetin aus dem Apfel reduzieren das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, indem Sie das Blut reinigen und den Cholesterinspiegel im Blut senken.



NUSSMILCH

MANDELMILCH

50 g Mandeln, 250 ml Wasser, 2 TL Zucker, eine Prise Salz

1. Die Mandeln sorgfältig waschen und 6 Stunden in Wasser einweichen lassen.
2. Die Saftausguss-Verschlusskappe schließen, dann Wasser und Mandeln gemeinsam zur Entsaftung einfüllen.
3. Wenn das Püree ausreichend entsaftet ist, die Saftausguss-Verschlusskappe öffnen.
4. Nach Wunsch Zucker und Salz hinzufügen.

TIPP. Mandelmilch ist fett- und salzarm mit einem hohen Gehalt an wertvollen Fettsäuren. Diese beliebte Pflanzenmilchsorte stärkt das Herz und trägt zu einer gesunden Ernährung bei. Anstelle von Wasser können Milch oder Sojamilch verwendet werden.



CASHEWMILCH

50 g Cashewnüsse, 250 ml Wasser, 2 TL Zucker, eine Prise Salz

1. Die Cashewnüsse sorgfältig waschen und 2 Stunden in Wasser einweichen lassen.
2. Die Saftausguss-Verschlusskappe schließen, dann Wasser und Cashewnüsse zur Entsaftung zusammen einfüllen.
3. Wenn das Püree ausreichend entsaftet ist, die Saftausguss-Verschlusskappe öffnen.
4. Zucker und Salz nach Wunsch hinzufügen.

TIPP. Je nach Zubereitung können Joghurt, Sahne und Käse hinzugefügt werden. Cashewnüssen enthalten Selenium und Linolsäure, die den Cholesterinspiegel im Blut senken. Bei der Extraktion von Nussmilch nicht mehr als 300 ml Wasser verwenden.



ZIMT-APFEL-MUFFIN

Mehl 200 g, 1 Ei, brauner Zucker 60 g, Butter 60 g, Backpulver 3 g, Apfel-Karotten-Saft 70 ml, Apfel-Karotten-Püree 50 g, Zimtpulver 1/2 TL., Salz

1. Bereiten Sie einen Apfel und eine Karotte vor, indem Sie diese waschen und in Längsrichtung schneiden, sodass sie in den Einfülltrichter passen.
2. Geben Sie die vorbereiteten Zutaten in den Einfülltrichter und verschließen Sie diesen mit dem Deckel. Pressen Sie den Saft aus.
3. Sieben Sie Mehl, Backpulver und Salz in eine Schüssel.
4. Geben Sie die auf Zimmertemperatur erwärmte Butter, das Ei und den braunen Zucker zusammen in eine Rührschüssel.
5. Fügen Sie eine Dritteltasse Apfel-Karotten-Saft, Zimtpulver, gesiebtes Mehl und Apfel-Karotten-Püree hinzu und verrühren Sie alles kräftig.
6. Steichen Sie die Muffin-Backform mit Butter aus und füllen Sie die Formen mit der Mischung so weit auf, dass nur ein Siebtel oder Achtel frei bleibt. 20–25 Minuten in einem Dampfgarer backen.

TIPP. Bewahren Sie die Butter und das Ei bei Zimmertemperatur auf, bevor Sie sie verwenden. Sie können auch einen Ofen oder eine Heißluft-Fritteuse verwenden. (180°, 20 Minuten)

CREMIGE TOMATENSUPPE

Karotte 50 g, eine halbe Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, Kirschtomaten 300 g, Butter 1 TL., Hühnerbrühe (oder Gemüsebrühe), getrockneter Thymian 1/2 TL., frische Sahne 2 El., Parmesanstückchen, Salz, Pfeffer

1. Entfernen Sie die Stiele von den Kirschtomaten und waschen Sie sie gründlich.
2. Entfernen Sie die Schalen von der Zwiebel, dem Knoblauch und der Karotte und schneiden Sie dann alles in Längsrichtung, sodass es in den Einfülltrichter passt.
3. Geben Sie die vorbereiteten Kirschtomaten, Zwiebeln, Knoblauchzehen und Karotten in den Einfülltrichter und verschließen Sie diesen mit dem Deckel. Pressen Sie den Saft aus.
4. Erwärmen Sie das Saftpüree auf einer mit Butter ausgestrichenen Pfanne über mittlerer Hitze. Dann über geringer Hitze mit getrocknetem Thymian garnieren.
5. Den Saft und die Brühe hinzufügen und aufkochen lassen. Die frische Sahne bei geringer Hitze 10 Minuten lang einrühren.
6. Nach Geschmack Salz und Pfeffer hinzufügen.

HUROM

www.globalhurom.com

MADE IN KOREA / Copyright© All Rights Reserved by HUROM