

**Drawing My Daily Healthy Canvas
with Fruits & Vegetables**

RAWCORE JUICE



HUROM

SPIS TREŚCI

01 NIEZBĘDNE

- 08 Fitoskładników
- 10 Sok „Rawcore”
- 12 Moje kombinacje przepisów
- 14 Jak przygotować owoce i warzywa
- 16 Kolejność nakładania warstw

02 PRZEPIS

- 20 Hurom Przepis
- 42 Wyjątkowe sposoby korzystania z Hurom

				
P. 20_Szklanka owoców i warzyw Wypij swój jednodniowy zielony sok	P. 21_Życzmy zrównoważonego dnia Zbilansowane mleko Applenut	P. 22_Soczyste owoce i warzywa Soczysty fioletowy sok	P. 23_Witamina w owocach i warzywach Twoja codzienna dawka energii: Sok ABC	P. 24_Mineraty w owocach i warzywach Złota rozkosz
				
P. 25_Białko roślinne Prawdziwe mleko migdałowe	P. 26_Sok o niskiej zawartości cukru Zielony sok CCA	P. 27_Dobrze przyswajalna codzienna rutyna Jedwabisto-mleczna biel	P. 28_Odświeżenie codziennego życia Sok z rawcore z jarmużu i selera	P. 29_Spokojny oddech Sok z bazylii i pomidorów o działaniu relaksującym
	HUROM PRZEPIS			
P. 30_„Ochroniarz” mojego ciała Musujący sok winogronowy				
P. 32_Uzupełnij energię po ćwiczeniach Energia Mediolanu	P. 33_Czysty dzień Czysty biały sok	P. 34_Zdrowy przepływ Sok wypełniający serce	P. 35_Codzienna rutyna lekkim krokiem Sok Greenlight	P. 36_Doskonale nadaje się do dań z owoców morza Koktajl z azjatycką nutą
				
P. 37_Dania „K-asty” Miękki placek ziemniaczany	P. 38_Potrawy z puree Jedwabista zupa pomarańczowo-marchewkowa	P. 39_Pet-mily Pet-mily ciasteczka marchewkowe	P. 40_Lody/Sorbet Sorbet Tropical Sunshine	P. 41_Do smarowania Kremowe masło orzechowe

Oznaczone kategorie wyjaśniają skuteczność składników owoców i warzyw w produkcji soku.



CZĘŚĆ 01
NIEZBĘDNE



Fitoskładników

Owoce i warzywa są bogate w niezbędne składniki odżywcze, takie jak witaminy i minerały.

Ponadto nie zawierają cholesterolu, mają mniej tłuszczu i sodu.

Ponieważ zawierają różne składniki, w tym antyoksydacyjne ze względu na swój kolor i zawartość fitoskładników, ważne jest, aby spożywać różnorodne kolorowe owoce i warzywa.

Wzbogac swoją dietę o różnorodne owoce i warzywa, aby rozpocząć zdrową codzienną rutynę.



Pomidory,
Czerwona papryka,
Granaty,
Arbuzy,
Truskawki,
Maliny,
Grejpfruty.

- Twoja codzienna dawka energii : Sok ABC
- Sok z bazylii i pomidorów o działaniu relaksującym
- Sok wypełniający serce
- Sorbet Tropical Sunshine

Marchewka,
Żółta papryka,
Pomarańcze,
Mandarynki,
Ananasy,
Mango,
Cytryny.

- Zbilansowane mleko Applenut
- Żłota rozkosz
- Imbir cytryny

Jarmuż,
Seler,
Brokuły,
Kiełki jęczmienia,
Bazylii,
Zielone winogrona.

- Wypij swój jednodniowy zielony sok
- Zielony sok CCA
- Sok z rawcore z jarmużu i selera
- Sok Greenlight
- Koktajl z azjatycką nutą

Czerwona kapusta,
Fioletowa marchewka,
Czerwone winogrona,
Borówki.

- Soczysty fioletowy sok
- Musujący sok winogronowy
- Energia Mediolanu

Kalafior,
Kapusta,
Rzodkiewki,
Cebula,
Gruszki.

- Prawdziwe mleko migdałowe
- Jedwabisto-mleczna biel
- Czysty biały sok

**Codzienna szklanka surowych składników
odżywczych z Rawcore**

Sok „Rawcore”

Sok Rawcore jest wytwarzany metodą niskotemperaturową i niskoprędkościową, polegającą na wyciskaniu trzech lub więcej świeżych owoców i warzyw.

Zawiera enzymy wrażliwe na ciepło oraz złożone składniki odżywcze.

Wypij szklankę soku Rawcore i spraw, aby Twoja codzienna rutyna stała się orzeźwiająca i zdrowa.

**Dowiedz się więcej o Rawcore,
ukrytym kluczu do zdrowia.**

01. Trudne do spożycia składniki stały się „łatwe do spożycia”

Zalecane przez Światową Organizację Zdrowia 400 g warzyw i owoców dziennie – nawet ilości trudne do spożycia na surowo – można łatwo osiągnąć, pijąc tylko jedną szklankę soku Rawcore.

02. Szklanka zbilansowanej „kompleksowej diety”

Wyciskając sok z trzech lub więcej surowych warzyw i owoców, można jednocześnie dostarczyć organizmowi szerokiej gamy niezbędnych składników odżywczych i enzymów.

03. „Niskotemperaturowe, powolne wyciskanie soku”, które pozwala zachować wrażliwe na ciepło składniki odżywcze

Wytwarzany metodą powolnego tłoczenia bez użycia ciepła, lepiej zachowuje fitoskładniki, enzymy i przeciwutleniacze.

04. Naturalny „smak, kolor i świeżość”

Zachowując oryginalny smak i kolor surowców, zapewnia najwyższej jakości sok o maksymalnej świeżości.

**Nie niszcząc wrażliwych na ciepło składników
odżywczych i nie rozdzielając warstw odżywczych,
możesz cieszyć się filiżanką świeżego soku.**

Hurom zapewnia zdrowe soki wytwarzane poprzez powolne wyciskanie owoców i warzyw w niskiej temperaturze w oparciu o opatentowane technologie, co pozwala zachować ich naturalne kolory, smaki i składniki odżywcze bez ich niszczenia.



Moje kombinacje przepisów

Dzięki doskonałemu połączeniu słodkiego, kwaśnego i gorzkiego smaku możesz cieszyć się filiżanką aromatycznego i bogatego w składniki odżywcze soku.

Jeśli chcesz uzyskać słodki sok, dodaj więcej owoców i/lub warzyw.

Jeśli chcesz uzyskać kwaśny sok, dodaj więcej owoców cytrusowych, takich jak cytryna i limonka.

Jeśli chcesz uzyskać gorzki sok, dodaj więcej warzyw korzeniowych.

Jeśli chcesz uzyskać słony sok, dodaj więcej selera, aby uzyskać naturalny słony smak.

Jeśli chcesz uzyskać orzeźwiający sok, dodaj więcej ziół, takich jak mięta i bazylia.

Słodycz soku zależy od jego składników.

Jeśli chcesz uzyskać słodki sok, dodaj warzywa, takie jak ogórki, sałata, papryka, kapusta chińska, cykoria i szpinak.

Jeśli chcesz uzyskać orzeźwiający sok, dodaj więcej zielonych warzyw.



Aby cieszyć się różnymi poziomami słodyczy, zapoznaj się z „Poziomem słodkości” podanym na stronie z przepisami.

Najniższy poziom słodyczy : Możesz cieszyć się naturalnym smakiem warzyw.

Najwyższy poziom słodyczy : Możesz cieszyć się bogatym smakiem warzyw.

Poziom słodyczy : ■■■■■□□

Wskazane poziomy słodyczy zostały potwierdzone przez ekspertów firmy Hurom i ustalone jako standard na podstawie przeprowadzonych badań.

Rzeczywista słodycz może się różnić, w zależności od osobistych preferencji i właściwości surowych składników.

Jak przygotować owoce i warzywa

Hurom potrafi wycisnąć nawet skórki i pestki, aby zachować więcej składników odżywczych. Możesz cieszyć się zdrowszym sokiem z różnych owoców i warzyw.

1. Owoce, z których należy usunąć nasiona

Jabłka, Gruszki.

Umyj je pod bieżącą wodą, a następnie usuń nasiona.

Mango, Brzoskwinie, Wiśnie, Śliwki, Morele.

Przed zrobieniem soku należy usunąć duże i twarde pestki. W przypadku mango należy je najpierw obrać i usunąć pestkę.



2. Owoce cytrusowe

Cytryny, Pomarańcze, Grejpfruty, Limonki, Mandarynki, Zielone mandarynki.

Skórkę umyj pod bieżącą wodą, usuń rdzeń lub wyciśnij go razem z miąższem, zależnie od upodobań.



3. Owoce/warzywa, które należy obrać

Ziemniak, Cebula, Ananas, Granat, Melon, Smoczy owoc.

Umyj je pod bieżącą wodą i dokładnie usuń skórkę. Jeśli chcesz, możesz wycisnąć rdzeń ananasa.



4. Owoce/warzywa, z których należy usunąć łodygę

Winogrona.

Usuń jagody z łodygi i umyj je pod bieżącą wodą.

Pomidory, Pomidory koktajlowe, Jagody (np. truskawki i borówki), Papryka, Papryczki jalapeno.

Usuń łodygę i umyj je pod bieżącą wodą.



※ Umieść całe owoce w zbiorniku sokowirówki lub pokrój je na kawałki i wyciśnij.

5. Warzywa, które należy umyć

Marchewka, Buraki, Rzodkiewki, Brokuły.

Usuń pozostałości brudu z powierzchni i umyj je pod bieżącą wodą.



6. Zioła i warzywa liściaste

Koper, Mięta, Bazylia, Trybula, Jarmuż, Pietruszka.

Wstrząśnij nimi kilka razy podczas mycia pod bieżącą wodą, a następnie osusz je naturalnie lub usuń wilgoć suchym ręcznikiem, zależnie od preferencji.



7. Warzywa bogate w błonnik

Seler, Trawa cytrynowa, Rabarbar ogrodowy, Kapusta, Imbir.

Umyj je pod bieżącą wodą i usuń pozostały brud lub zanieczyszczenia.

Jeśli chcesz, możesz wycisnąć rdzeń kapusty.

Warzywa bogate w błonnik należy pokroić na kawałki odpowiedniej wielkości.



8. Orzechy

Migdały, Orzechy włoskie, Orzechy nerkowca, (Smażone) orzeszki ziemne.

Przed wyciskaniem namocz je w ciepłej wodzie przez około 10 minut.



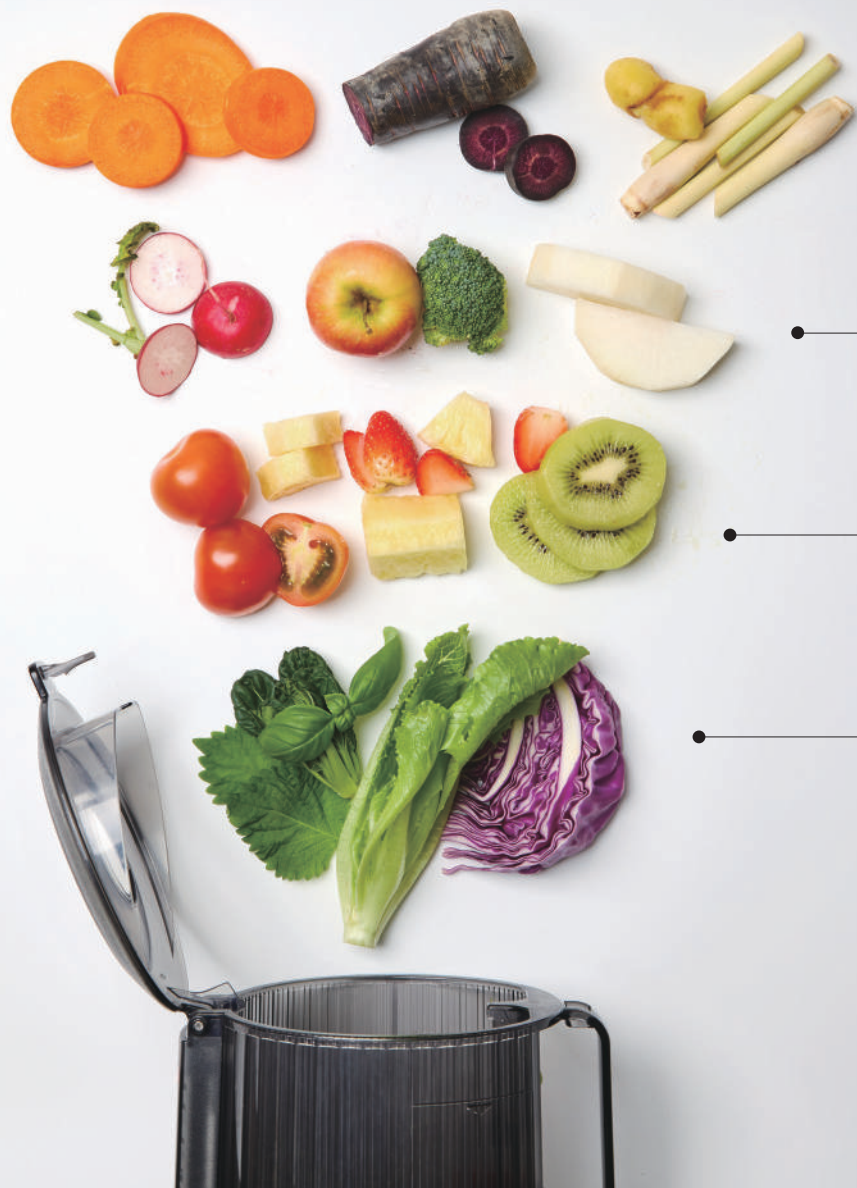
9. Mrożone owoce

Przygotuj owoce według wskazówek, pokrój je na kawałki o długości około dwóch do czterech centymetrów i zamroź.



※ Umieść całe owoce w zbiorniku sokowirówki lub pokrój je na kawałki i wyciśnij.

Kolejność nakładania warstw



Wkładaj owoce i warzywa do zbiornika w poniższej kolejności.

Warzywa liściaste → Składniki miękkie → Składniki jędrne → Składniki twarde.

Ciężkie składniki będą naciskać na lekkie, zapewniając bardziej wydajne wyciskanie.

04 Składniki twarde

Twarde składniki, takie jak buraki, imbir, marchew i trawa cytrynowa, powinny być umieszczane jako ostatnie.

03 Składniki jędrne

Dodaj jędrne składniki, takie jak jabłka, gruszki, ziemniaki i brokuły.

02 Składniki miękkie

Najpierw dodaj miękkie składniki, takie jak winogrona, cytryny, truskawki i pomidory, a następnie twarde.

01 Warzywa liściaste

Zwiń warzywa liściaste, takie jak jarmuż, kapusta, bazylia i pietruszka, i włóż je najpierw do zasobnika.

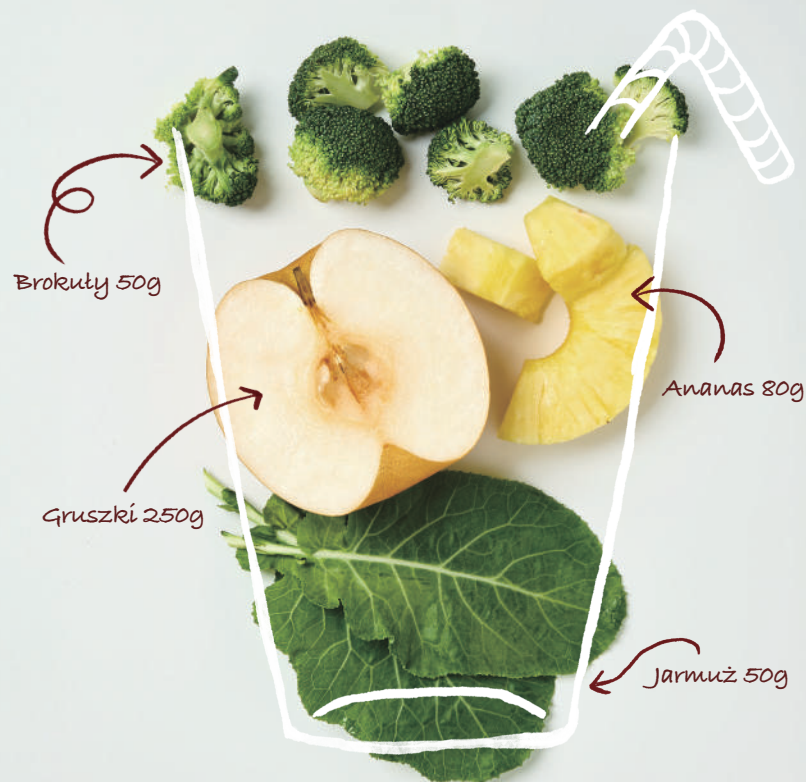


CZĘŚĆ 02
PRZEPIS

Wypij swój jednodniowy zielony sok

Kluczowe składniki odżywcze

Witamina C Luteina Bromelaina Kwas chlorogenowy



Poziom słodczy : ■■■■■



Przygotowanie składników (250ml)

- 1 Jarmuż _ 50g
- 2 Ananas _ 80g
- 3 Gruszki _ 250g
- 4 Brokuly _ 50g

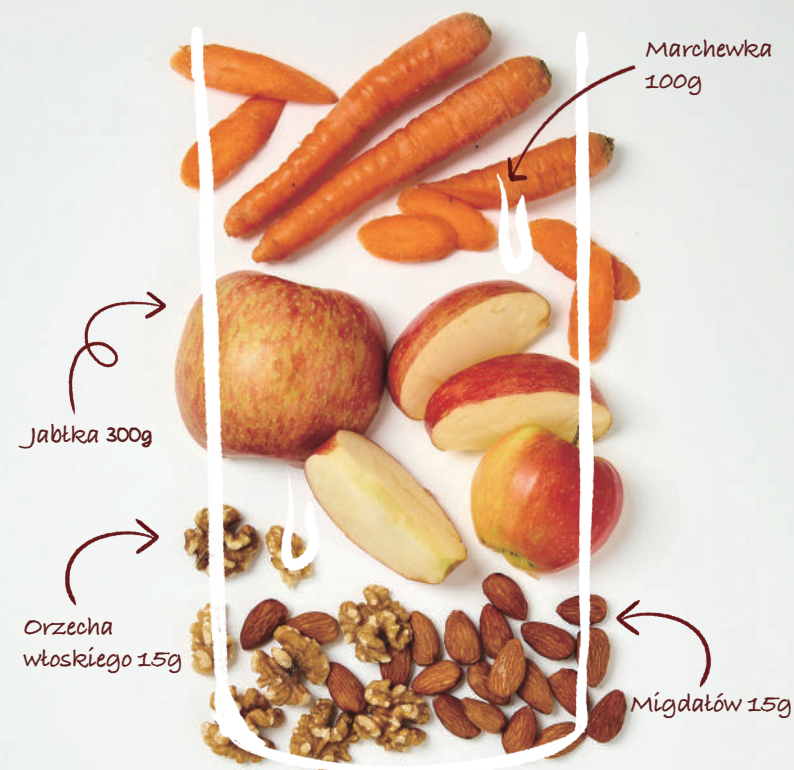
Przepis

1. Dokładnie umyj składniki.
2. W przypadku ananasa usuń skórkę, a w przypadku gruszki – pestki.
3. Pokrój na kawałki odpowiedniej wielkości.
4. Włóż pocięte kawałki do zasobnika.

Zbilansowane mleko Applenut

Kluczowe składniki odżywcze

Witamina E Potas β-karoten Kwercetyna



Poziom słodczy : ■■■■■



Przygotowanie składników (250ml)

- 1 Orzecha włoskiego _15g (pół miarki)
- 2 Migdałów _15g (ćwierć miarki)
- 3 Jabłka _300g
- 4 Marchewka _100g

Przepis

1. Dokładnie umyj składniki.
 2. W przypadku jabłka, usuń pestki.
 3. Pokrój na kawałki odpowiedniej wielkości.
 4. Włóż pocięte kawałki do zasobnika.
- ※ Użyj popychacza jako miarki.

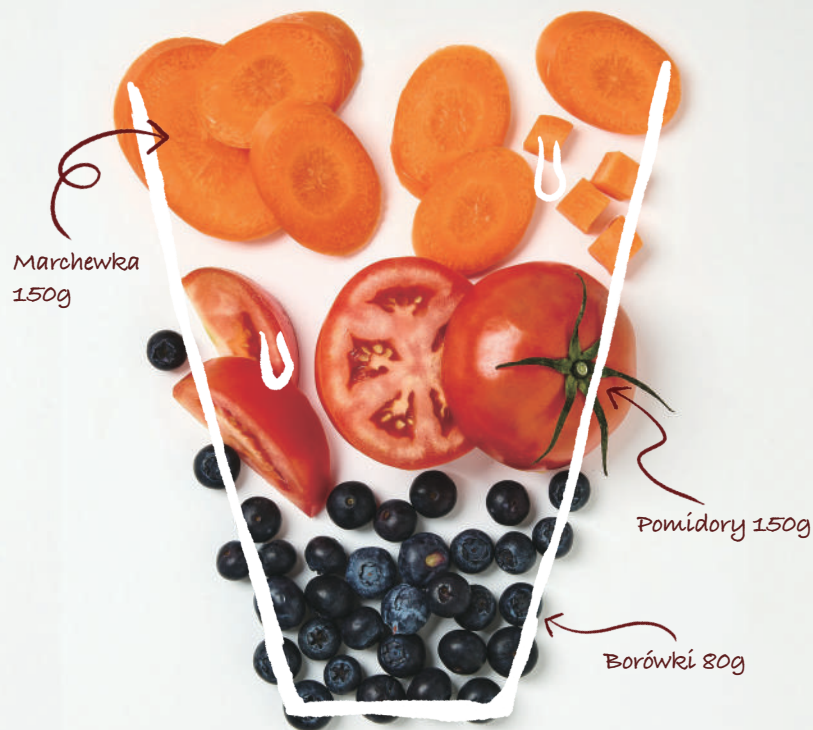
Soczysty fioletowy sok

Kluczowe składniki odżywcze

Kwas foliowy

Likopen

Antocyjanina



Poziom słodczy : ☒ ☐ ☐ ☐ ☐



Przygotowanie składników (250ml)

1. Borówki_80g
2. Pomidory_150g
3. Marchewka_150g

Przepis

1. Dokładnie umyj składniki.
2. Pokrój na kawałki odpowiedniej wielkości.
3. Włóż pocięte kawałki do zasobnika.

Tvoja codzienna dawka energii: Sok ABC

Kluczowe składniki odżywcze

Witamina C

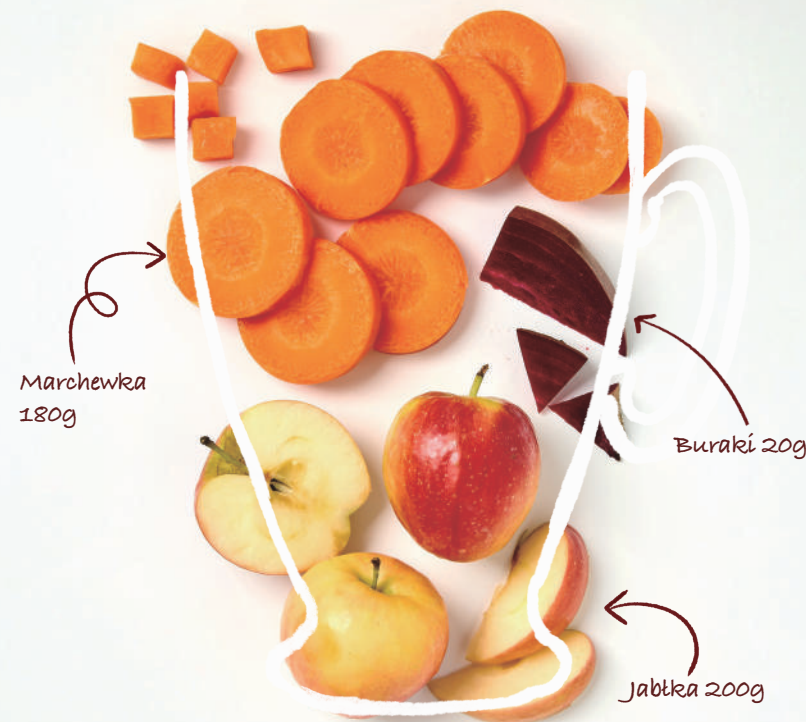
Witamina K

Kwas foliowy

Kwercetyna



Twój codzienny zastrzyk energii, sok ABC, to przepis Hurom Juice Kit, który zdobył nagrodę Superior Taste Award podczas międzynarodowego konkursu ITI International Food and Beverage Award w 2025 roku.



Poziom słodczy : ☒ ☒ ☒ ☒ ☐



Przygotowanie składników (250ml)

1. Jabłka_200g
2. Buraki_20g
3. Marchewka_180g

Przepis

1. Dokładnie umyj składniki.
2. W przypadku buraków i marchwi należy je najpierw obrać.
3. Pokrój na kawałki odpowiedniej wielkości.
4. Włóż pocięte kawałki do zasobnika.

Złota rozkosz

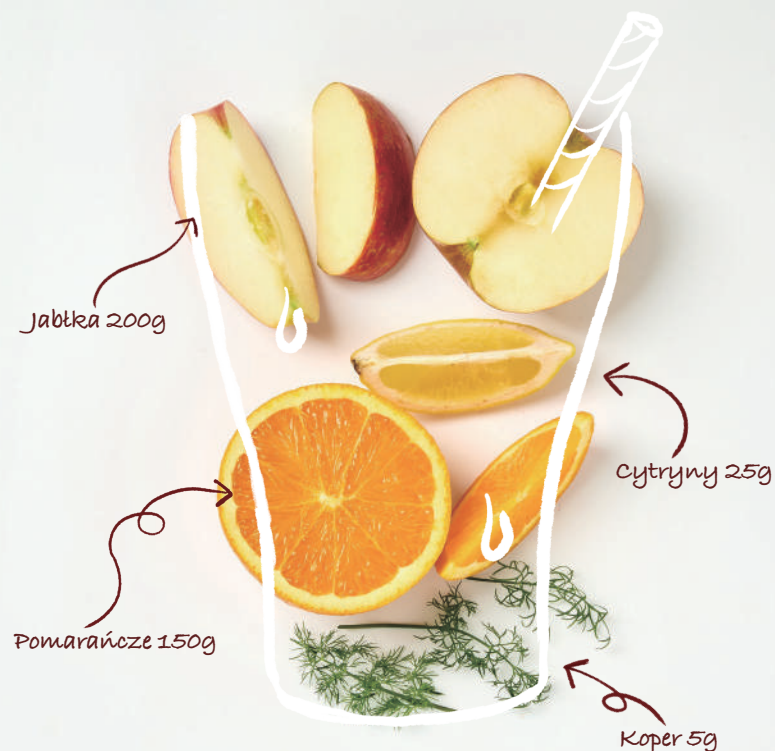
Kluczowe składniki odżywcze

Witamina C

Selen

Limonene

Hesperydyna



Poziom słodyczy : ■■■■■■



Przygotowanie składników (250ml)

- 1 Koper_5g
- 2 Pomarańcze _150g
- 3 Cytryny _25g
- 4 Jabłka _200g

Przepis

1. Dokładnie umyj składniki.
2. W przypadku jabłka, usuń pestki.
3. Pokrój na kawałki odpowiedniej wielkości.
4. Włóż pocięte kawałki do zasobnika.

Prawdziwe mleko migdałowe

Kluczowe składniki odżywcze

Witamina E

Magnez



Poziom słodyczy : ■■■■■■



Przygotowanie składników (250ml)

- 1 Migdałów _150g (dwie miarki)
- 2 Wody _300g
- 3 Szczypta soli

Przepis

1. Dokładnie umyj migdały.
2. Aby wycisnąć migdały, włóż je do zasobnika i zalej wodą.
3. Dodaj sól według uznania.

Zielony sok CCA

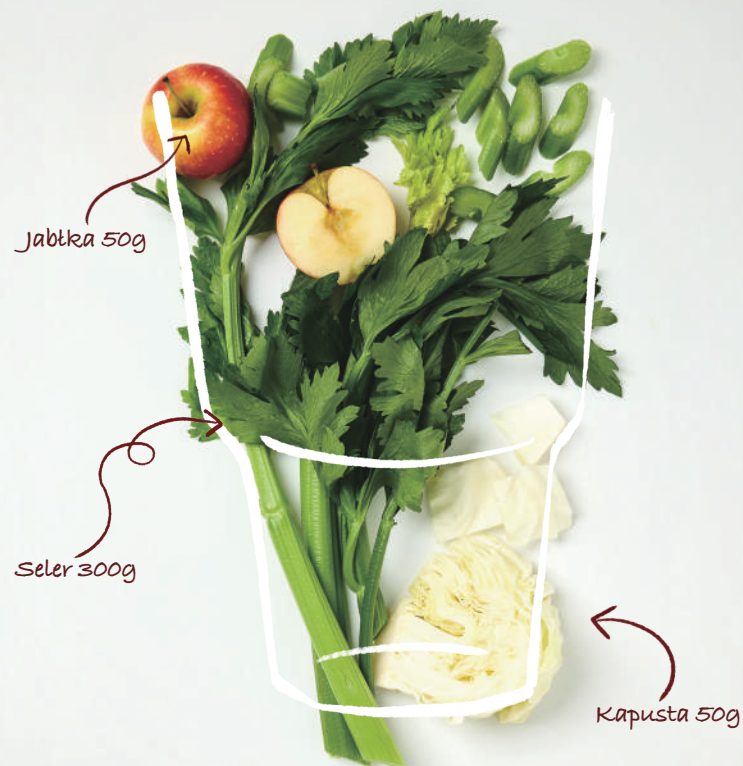
Kluczowe składniki odżywcze

Kwas foliowy

Witamina U

Sulforaphane

Kumaryna



Poziom słodczy : ■■■■■



Przygotowanie składników (250ml)

1. Kapusta _50g
2. Seler _300g
3. Jabłka _50g

Przepis

1. Dokładnie umyj składniki.
2. W przypadku jabłka, usuń pestki.
3. Pokrój na kawałki odpowiedniej wielkości.
4. Włóż pocięte kawałki do zasobnika.

Jedwabisto-mleczna biel

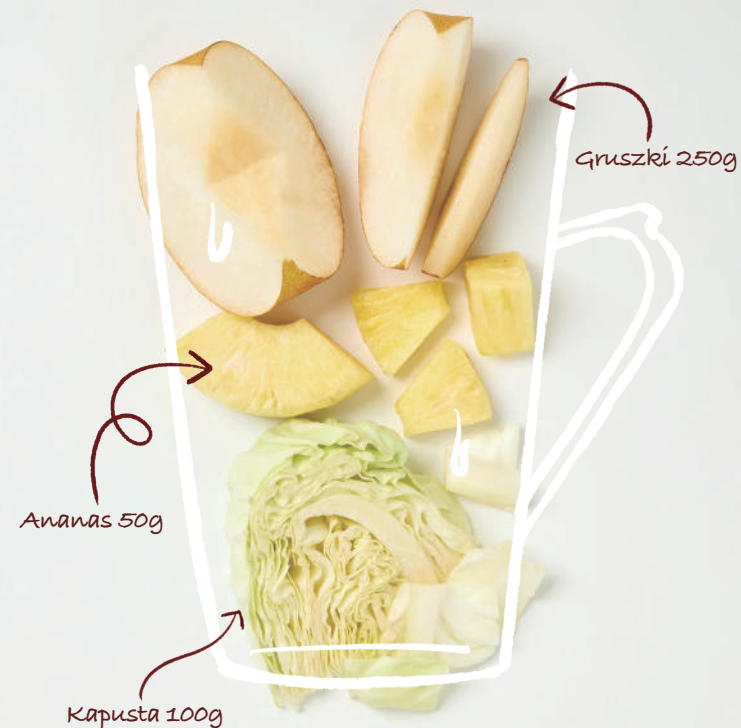
Kluczowe składniki odżywcze

Witamina U

Luteolina

Bromelaina

Indol



Poziom słodczy : ■■■■■



Przygotowanie składników (250ml)

1. Kapusta _100g
2. Ananas _50g
3. Gruszki _250g

Przepis

1. Dokładnie umyj składniki.
2. W przypadku ananasa usuń skórkę, a w przypadku gruszek - pestki.
3. Pokrój na kawałki odpowiedniej wielkości.
4. Włóż pocięte kawałki do zasobnika.

Sok z rawcore z jarmużu i selera

Kluczowe składniki odżywcze

Kwas foliowy

β -karoten

Luteina

Kwercetyna



Poziom słodczy : ■■■■■□



Przygotowanie składników (250ml)

- 1 Jarmuż _ 30g
- 2 Seler _ 50g
- 3 Jabłka _ 300g

Przepis

1. Dokładnie umyj składniki.
2. W przypadku jabłka, usuń pestki.
3. Pokrój na kawałki odpowiedniej wielkości.
4. Włóż pocięte kawałki do zasobnika.

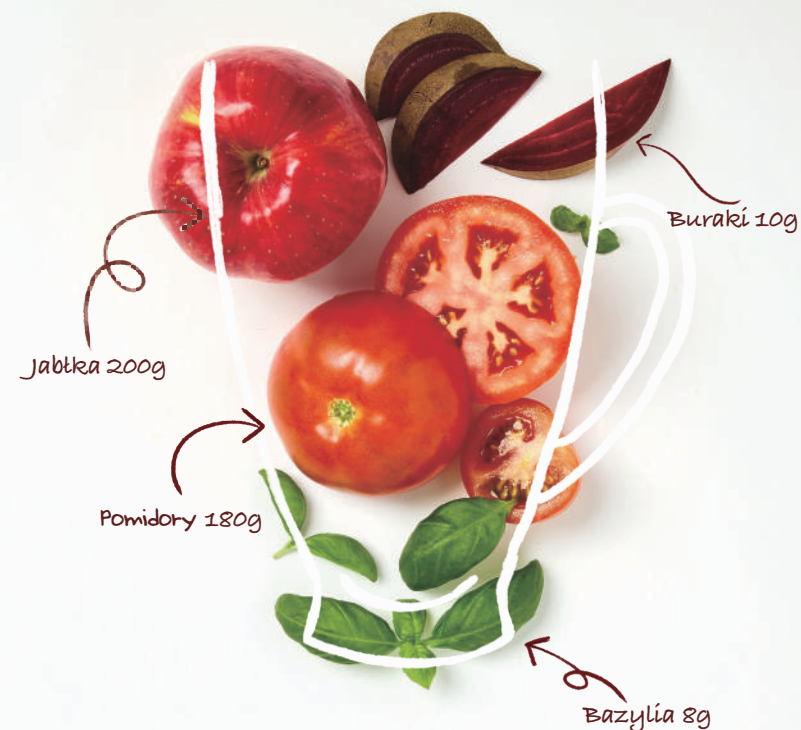
Sok z bazylii i pomidorów o działaniu relaksującym

Kluczowe składniki odżywcze

Likopen

Betalaina

Kwercetyna



Poziom słodczy : ■■■□□□



Przygotowanie składników (250ml)

- 1 Bazylia _ 8g
- 2 Pomidory _ 180g
- 3 Jabłka _ 200g
- 4 Buraki _ 10g

Przepis

1. Dokładnie umyj składniki.
2. W przypadku jabłka, usuń pestki.
3. Pokrój na kawałki odpowiedniej wielkości.
4. Włóż pocięte kawałki do zasobnika.

Musujący sok winogronowy

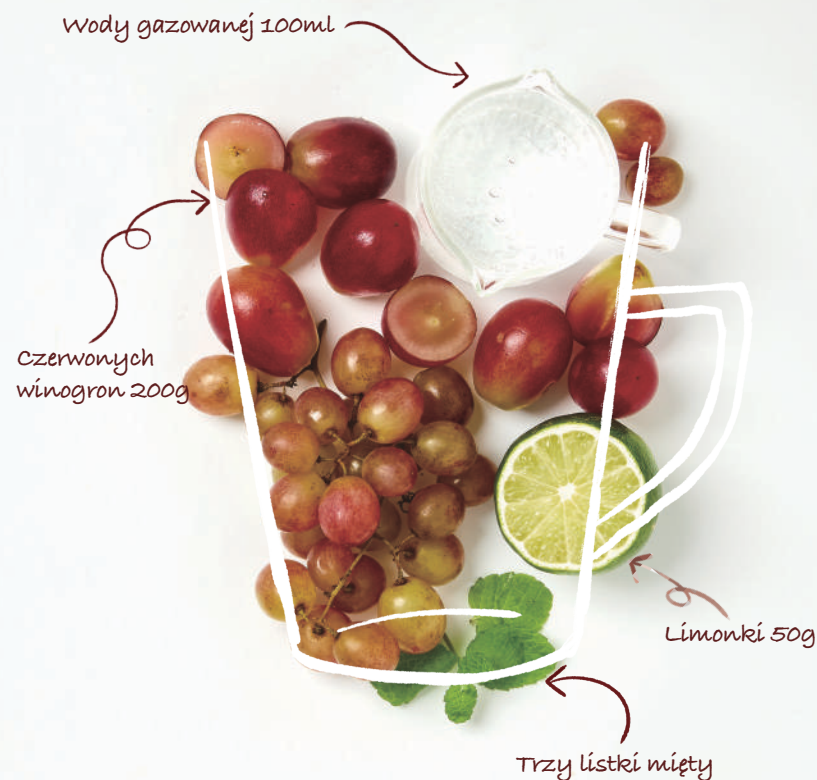
Kluczowe składniki odżywcze

Witamina B₁

Resweratrol

Antocyjanina

Proantocyjanidyna



Poziom słodczy : ■■■■■□□



Przygotowanie składników (250ml)

- 1 Trzy listki mięty
- 2 Limonki _ 50g
- 3 Czerwonych winogron _ 200g
- 4 Wody gazowanej_ 100ml

Przepis

1. Dokładnie umyj składniki.
2. Usuń owoce winogron z łodygi.
3. Włóż pocięte kawałki do zasobnika.

※ Użyj popychacza jako miarki.

Imbir cytryny

Kluczowe składniki odżywcze

Witamina C

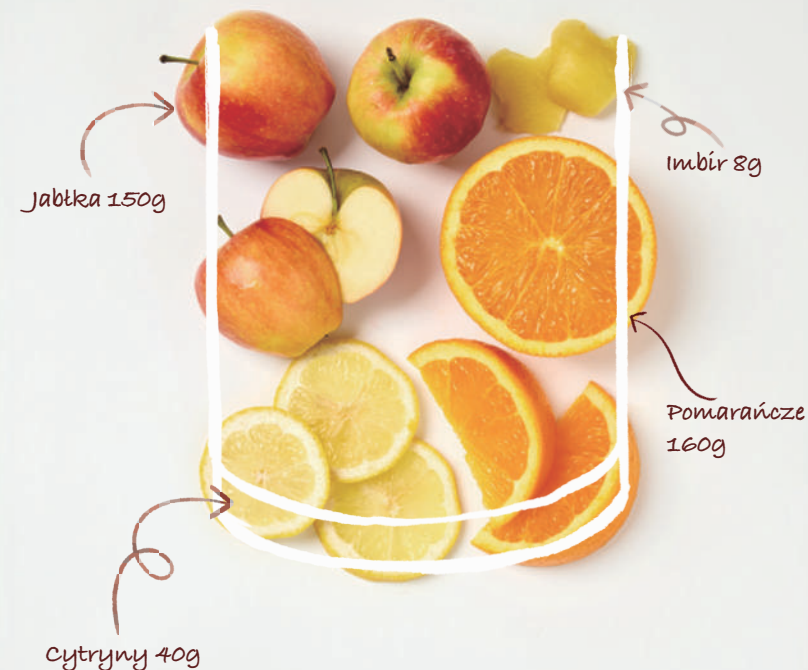
Naringina

Gingerol

Hesperydyna



Imbir cytryny to przepis Hurom Juice Kit, który zdobył nagrodę Superior Taste Award podczas międzynarodowego konkursu ITI International Food and Beverage Contest w 2025 roku.



Poziom słodczy : ■■■■■□□



Przygotowanie składników (250ml)

- 1 Pomarańcze _160g
- 2 Cytryny _ 40g
- 3 Jabłka _150g
- 4 Imbir _8g

Przepis

1. Dokładnie umyj składniki.
2. W przypadku pomarańczy i cytryn usuń skórkę.
3. Pokrój na kawałki odpowiedniej wielkości.
4. Włóż pocięte kawałki do zasobnika.

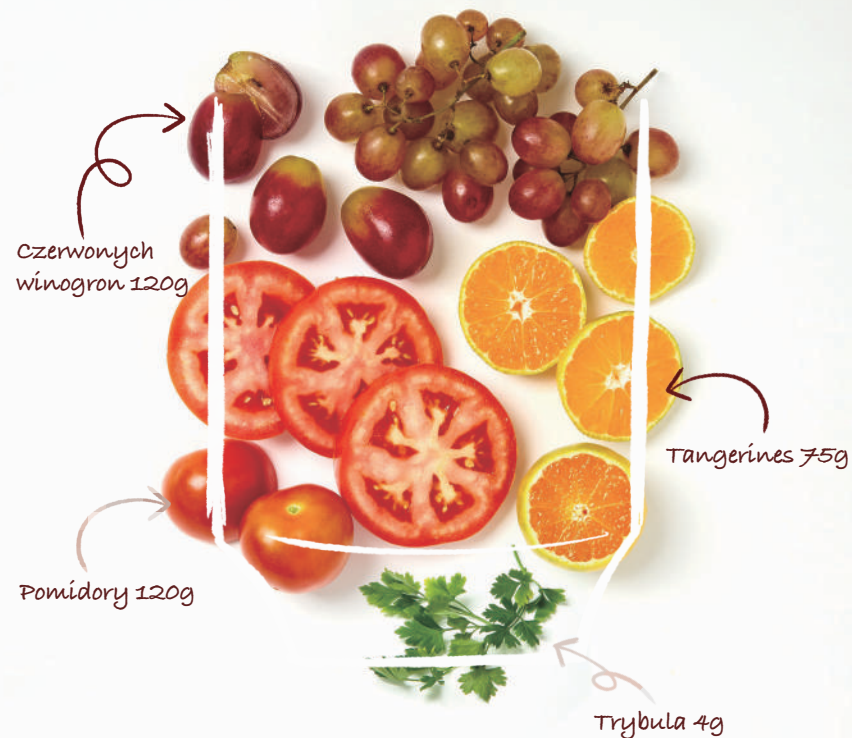
Energia Mediolanu

Kluczowe składniki odżywcze

Witamina B₁

Witamina C

Likopen



Poziom słodczy : ■■■■■□□



Przygotowanie składników (250ml)

- 1 Trybula_ 4g
- 2 Pomidory _ 120g
- 3 Tangerines_ 75g
- 4 Czerwonych winogron _ 120g

Przepis

1. Dokładnie umyj składniki.
2. Usuń owoce winogron z łodygi.
3. Pokrój na kawałki odpowiedniej wielkości.
4. Włóż pocięte kawałki do zasobnika.

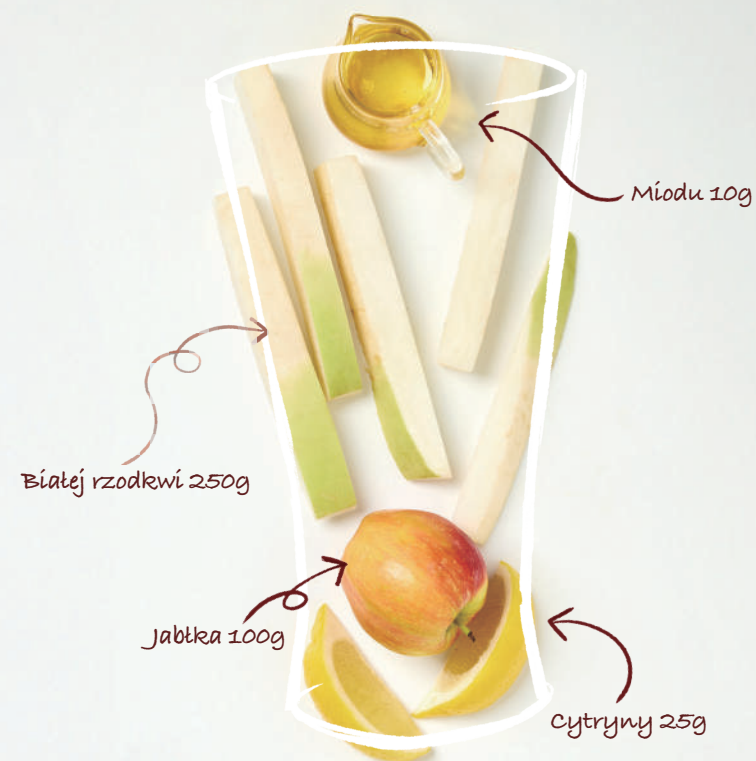
Czysty biały sok

Kluczowe składniki odżywcze

Limonen

Izotiocyjanian

Kwercetyna



Poziom słodczy : ■■■■■□□



Przygotowanie składników (250ml)

- 1 Cytryny _ 25g
- 2 Jabłka _100g
- 3 Białej rzodkwi _250g
- 4 Miodu _10g

Przepis

1. Dokładnie umyj składniki.
2. W przypadku jabłka, usuń pestki.
3. Pokrój na kawałki odpowiedniej wielkości.
4. Włóż pocięte kawałki do zasobnika.
5. Dodaj miód według uznania.

Sok wypełniający serce

Kluczowe składniki odżywcze

Kwas foliowy

Magnez

Kwercetyna



Poziom słodczy : ■■■■■□



Przygotowanie składników (250ml)

- 1 Truskawki _ 25g
- 2 Rabarbar ogrodowy _ 75g
- 3 Jabłka _ 300g

Przepis

1. Dokładnie umyj składniki.
2. W przypadku jabłka, usuń pestki.
3. Pokrój na kawałki odpowiedniej wielkości.
4. Włóż pocięte kawałki do zasobnika.

Sok Greenlight

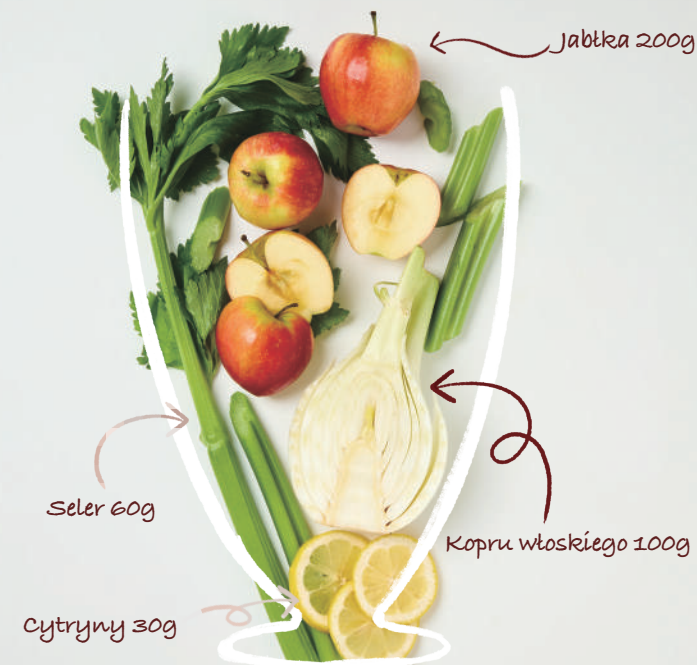
Kluczowe składniki odżywcze

Wapń

β-karoten

Apigenina

Hesperydyna



Poziom słodczy : ■■■■■□



Przygotowanie składników (250ml)

- 1 Cytryny _30g
- 2 Seler _60g
- 3 Kopru włoskiego _ 100g
- 4 Jabłka _200g

Przepis

1. Dokładnie umyj składniki.
2. W przypadku jabłka, usuń pestki.
3. Pokrój na kawałki odpowiedniej wielkości.
4. Włóż pocięte kawałki do zasobnika.

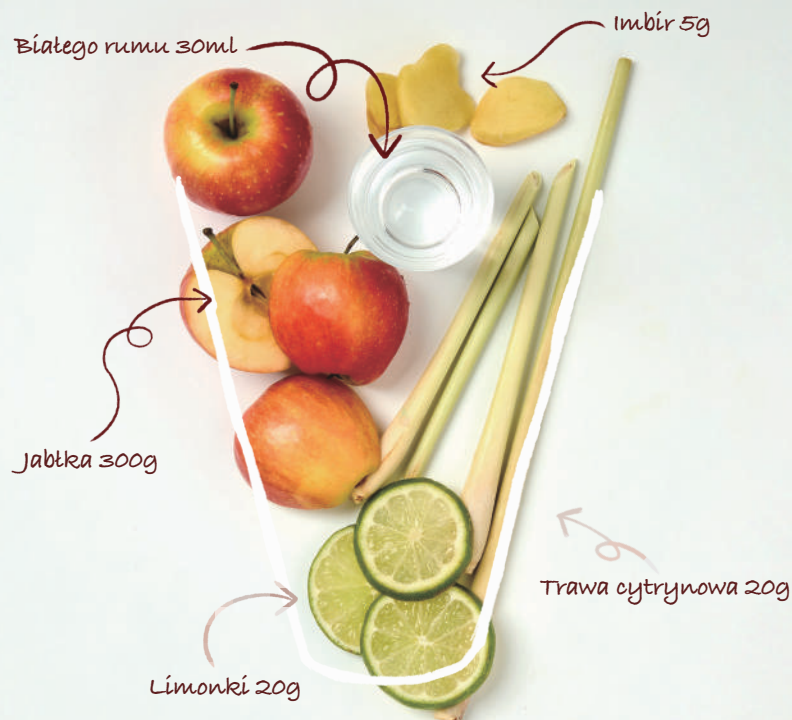
Koktajl z azjatycką nutą

Kluczowe składniki odżywcze

Kwas organiczny

Kwas p-kumarowy

Gingerol



Przygotowanie składników (250ml)

1. Limonki _ 20g
2. Jabłka _ 300g
3. Trawa cytrynowa _ 20g
4. Imbir _ 5g
5. Białego rumu _ 30ml

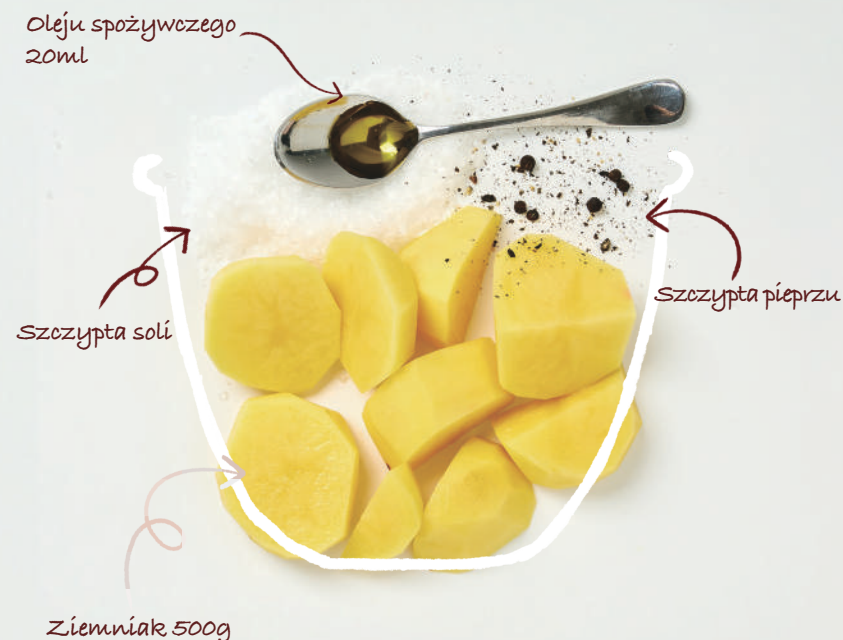
Przepis

1. Dokładnie umyj składniki.
2. W przypadku jabłka, usuń pestki.
3. Pokrój na kawałki odpowiedniej wielkości.
4. Włóż pocięte kawałki do zasobnika.
5. Wlej wyciśnięty sok do filizanki i dodaj biały rum.

※ Użyj popychacza jako miarki.

Miękki placek ziemniaczany

Możesz używać Hurom nie tylko do robienia soków, ale także różnych potraw!



Przygotowanie składników

1. Ziemniak _ 500g
2. Szczypta soli
3. Szczypta pieprzu
4. Oleju spożywczego _ 20ml
5. Niewielka ilość pietruszki



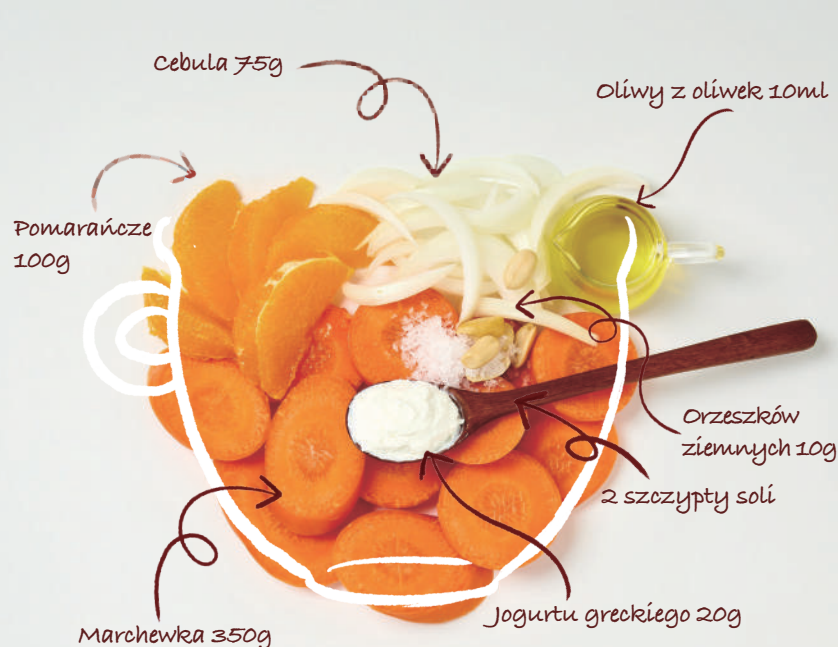
Przepis

1. Umyj i obierz ziemniaki.
2. Pokrój je na kawałki, które następnie włóż do zasobnika i wyciśnij.
3. Pozostaw wyciśnięty sok ziemniaczany na około 5 minut, aż skrobia opadnie.
4. Do puree ziemniaczanego dodaj przygotowaną skrobię, sól i pieprz, wymieszaj.
5. Na rozgrzaną patelnię wylej olej spożywczy i smaż puree, aż nabierze brązowego koloru.
6. Posyp przygotowaną pietruszką, aby uzyskać dodatkową teksturę.

※ Użyj popychacza jako miarki.

Jedwabista zupa pomarańczowo-marchewkowa

Możesz używać Hurom nie tylko do robienia soków, ale także różnych potraw!



Przygotowanie składników

- 1 Pomarańcze _100g
- 2 Cebula _75g
- 3 Marchewka _350g
- 4 Oliwy z oliwek _10ml
- 5 Jogurtu greckiego _20g
- 6 Orzeszków ziemnych _10g
- 7 2 szczypty soli

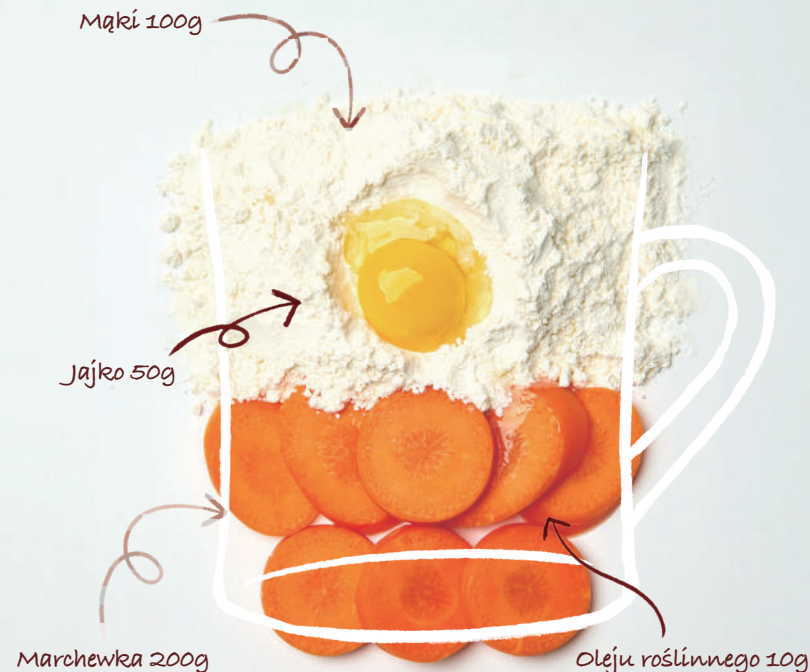


Przepis

1. Dokładnie umyj składniki.
 2. Obierz pomarańcze i cebulę.
 3. Pokrój na kawałki odpowiedniej wielkości.
 4. Włóż pocięte kawałki do zasobnika.
 5. Wymieszaj puree z wyciśniętym sokiem, zagotuj, zmniejsz temperaturę i mieszaj, aż mieszanina stanie się kremowa i będzie przypominać zupę.
 6. Gdy całość nabierze konsystencji zupy krem, dodaj przygotowane orzeszki ziemne, jogurt grecki i oliwę z oliwek.
 7. Dodaj sól według uznania.
- ※ Użyj popychacza jako miarki.

Pet-mily ciasteczka marchewkowe

Gotuj zdrowe i pyszne posiłki dla swojej ukochanej rodziny!



Przygotowanie składników

- 1 Marchewka _ 200g
- 2 Mąki _ 100g
- 3 Jajko _ 50g
- 4 Oleju roślinnego_ 10g
(np. oliwy z oliwek/oleju kokosowego)

Zalecane dzienne użycie (Na bazie 10 szt)	
Waga zwierzącia	Dawka
Mniej niż 3 kg	1~2
Od 3 kg i więcej do mniej niż 5 kg	2~3
Od 5 kg i więcej do mniej niż 10 kg	3~5



Przepis

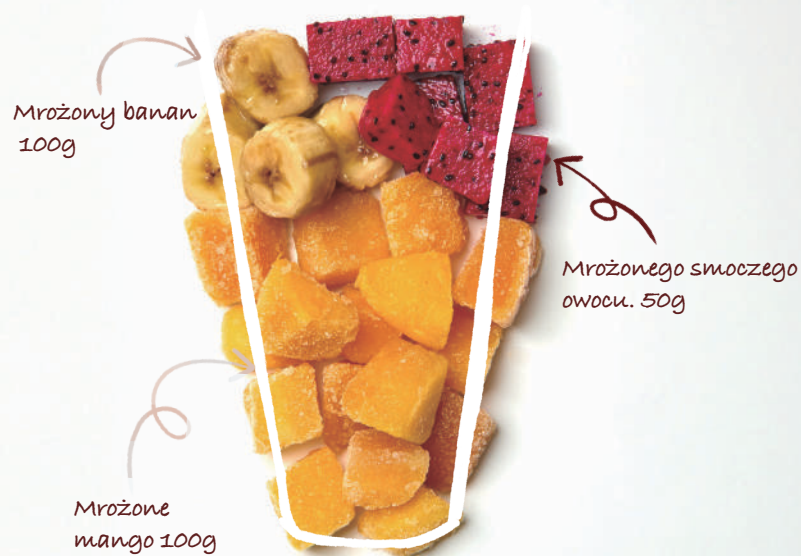
1. Marchewki umyj, pokrój na kawałki i włóż do zasobnika.
2. Włóż kawałki do zasobnika i wyciśnij.
3. Wymieszaj puree z marchwi z proszkiem ryżowym i jajkiem. Następnie dodaj 30 ml soku z marchwi i 10 g oliwy z oliwek, aby zagnieść ciasto.
4. Dobrze przykryj ciasto i odstaw do lodówki na około 30 minut.
5. Nadaj ciastu pożądany kształt i piecz je w piekarniku nagrzanym do 180 stopni Celsjusza przez około 20 minut.

※ Użyj popychacza jako miarki.

WSKAZÓWK : Olej roślinny doskonale nadaje się do zachowania kształtu ciasteczek i zapewnienia im gładkiej konsystencji. Możesz jednak zdecydować, czy chcesz tego użyć, czy nie.

Sorbet Tropical Sunshine

Możesz używać Hurom nie tylko do robienia soków, ale także różnych potraw!



Przygotowanie składników

- ❶ Mrożone mango _ 100g
- ❷ Mrożony banan _ 100g
- ❸ Mrożonego smoczego owocu _ 50g

Przepis

1. Włóż do bębna siatkę do lodów, nie tę ze stali nierdzewnej.
2. Zamknij nakrętkę spustu soku i wyjmij zatyczkę „dopasuj i wyczyść” włożoną do otworu wylotowego przecieru.
3. Umieść kubek pod wylotem i wyciskaj przygotowane składniki, powoli dodając niewielkie ilości do zasobnika.
4. Gotowany sorbet należy spożywać, gdy jest jeszcze świeży.

WSKAZÓWKA : Jeśli chcesz uzyskać orzechowy smak, dodaj 20 g kawałków kokosa.



Kremowe masło orzechowe

Możesz używać Hurom nie tylko do robienia soków, ale także różnych potraw!



Przygotowanie składników

- ❶ Obranych i smażonych orzeszków ziemnych _300g
 - ❷ Smażonych orzechów pekan _100g
- ※ Używanie gorących lub ciepłych składników może spowodować uszkodzenie siatki do lodów, dlatego przed gotowaniem należy je schłodzić.

Przepis

1. Włóż do bębna siatkę do lodów, nie tę ze stali nierdzewnej.
2. Wrzuć łyżkę przygotowanych orzeszków ziemnych i orzechów pekan do otworu na orzechy w zasobniku.
3. Zamknij nakrętkę spustu soku i wyjmij zatyczkę „dopasuj i wyczyść” włożoną do otworu wylotowego przecieru.
4. Włóż wyciśnięte masło z orzechów pekan ponownie do zasobnika i powtórz proces jeszcze raz.

※ Użyj popychacza jako miarki.

WSKAZÓWKA : Jeśli chcesz uzyskać gładszą konsystencję, dodaj łyżkę oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia.



Wyjątkowe sposoby korzystania z Hurom

1. Dressing do warzyw i owoców

- Dodaj cztery łyżki wyciśniętego soku warzywnego i/lub owocowego, cztery łyżki oliwy z oliwek i łyżkę oligosacharydu, dobrze wymieszaj i dodaj sól według uznania.
- Delektuj się przygotowanym dressingiem z miską świeżej sałatki.



2. Orzechowy ssamjang

- Wymieszaj dwie łyżki puree orzechowego, dwie łyżki doenjang (pasty sojowej), pół łyżki zmiędnionego czosnku, dwie łyżki oleju sezamowego i łyżkę miodu.
- Ciesz się przygotowanym orzechowym ssamjang z orzechami i świeżymi warzywami do zawijania.



3. Uniwersalne masło warzywno-owocowe

- Wymieszaj trzy łyżki puree z warzyw i owoców z 500 g masła, które zostało wcześniej wyjęte z lodówki i pozostawione w temperaturze pokojowej, zawiń mieszankę w natłuszczony arkusz papieru do pieczenia i włóż do lodówki.
- Rozsmaruj wymieszaną masło na chlebie lub delektuj się nim ze stekiem.



4. Dżem warzywny/owocowy

- Wymieszaj 600 g wyciśniętego soku warzywnego lub owocowego, 300 g cukru i łyżeczkę soku z cytryny, a następnie gotuj mieszaninę na średnim ogniu, aż zgęstnieje.
- Jeśli kropla ugotowanego, gorącego dżemu zachowa swój kształt, gdy wrzucisz ją do zimnej wody, dżem jest gotowy.



5. Pomarańczowa maseczka do twarzy w płachcie

- Dokładnie wymieszaj puree z 2 wyciśniętych pomarańczy, 2 łyżki soku pomarańczowego, 85 g jogurtu naturalnego i 1 łyżkę mąki.
- Umyj twarz, nałóż maseczkę na twarz, nałóż pomarańczową mieszankę na maseczkę i zrelaksuj się przez około 15 - 20 minut, a następnie zmyj maseczkę wodą.



6. Mgiełka ogórkowa

- Wymieszaj 30 ml soku z ogórka przecedzonego przez gazę z 70 ml oczyszczonej wody.
- Schłódź w lodówce i natychmiast spożyj.







www.globalhurom.com

MADE IN KOREA

Copyright© All Rights Reserved by HUROM