

Recipe Book

JUICE & COOKING
HUROM Recipe Book



HUROM

I N H A L T

p.31 Vorsichtsmaßnahmen beim Gebrauch

p.32 01. Warum es wichtig ist, Obst und Gemüse zu essen

p.33 02. Phytochemikalien erhalten Ihren Körper gesund

p.34 03. Die Enzyme in Obst und Gemüse beleben Ihren Körper

04. Warum sollte man HUROM Saft trinken?

p.35 05. Wie Sie die einzelnen Zutaten zubereiten

p.36 06. HUROM Rezepte

Säfte mit Phytochemikalien, die sich einfach herstellen lassen

Roter Saft/Kirsch-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)

Apfel-Ingwer-Saft (Apfel, Ingwer, Ananas)

Basilikum-Ananas-Saft (Basilikum, Ananas, helle Weintrauben, Spinat)

Apfelminzen-Heilsaft (Apfelminze, Grünkohl, helle Weintrauben)

Gesunde Säfte für das körperliche Wohlbefinden

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 & Eis

Mandelmilch · Cashewmilch

Blaubeereis · Bananen-Keks-Eis

HUROM Kochen

Cremig-weiche Tomatensuppe

Saftiger Zimt-Apfel-Muffin

p.54 07. Nährstoffe in jeder Zutat

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 Spanningdeckel 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 WARUM ES WICHTIG IST, OBST UND GEMÜSE ZU ESSEN

Beim HUROM Saft kommt eine langsame Auspresstechnik zur Anwendung, welche die Essenz jedes Kerns und jeder Schale extrahiert. Dadurch nehmen die Verwender mehr Nährstoffe auf, als dies bei der normalen Verdauung der Nahrungsmittel der Fall wäre.

Es gibt zahlreiche Obst- und Gemüsesorten mit hohem Nährstoffgehalt in den Kernen und Schalen. Mit HUROM können Sie nun auch davon profitieren!

Beta-Carotin GELB

Verbessert die Hautgesundheit, stärkt das Immunsystem

Orangen, Karotten, Zitronen, Ananas usw.

Lycopin ROT

Beugt Krebs vor und stärkt die Gefäßfunktion

Tomaten, Wassermelonen, Granatäpfel, Erdbeeren, Rüben usw.

Lutein GRÜN

Verbessert die Gesundheit der Augen, wirkt entzündungshemmend

Helle Weintrauben, Kiwis, Grünkohl, Spinat, Broccoli, Fenchel, Sellerie, Angelica Uffilis Malakino, Weizengras usw.

02 PHYTOCHEMIKALIEN ERHALTEN IHREN KÖRPER GESUND

Phytochemikalien sind Nährstoffe, die nur in Obst und Gemüse vorkommen. Sie sind außerdem der Ursprung von Farbe, Duft und Geschmack der Früchte. Die Pflanzen produzieren Sie, um sich vor äußeren Gefahren wie Insekten, Pathogenen oder ultravioletten Strahlen zu schützen. Durch die Aufnahme von Phytochemikalien wird auch der menschliche Körper vor toxischen Substanzen geschützt.

Anthocyan VIOLETT

Reduziert Herz-Kreislauf-Risiken, stärkt das Gedächtnis

Weintrauben, Beeren, violette Karotten, Rotkohl usw.

Quercetin WEISS

Reguliert den Blutdruck und schützt Ihre Leber

Birnen, Äpfel, Bananen, Kohl, Glockenblumen, Ginseng, Knoblauch usw.

03 DIE ENZYME IN OBST UND GEMÜSE BELEBEN IHREN KÖRPER

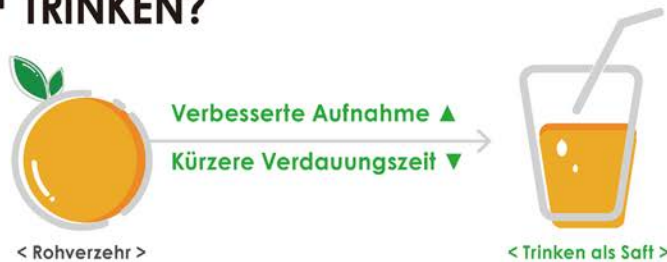
Bei Enzymen handelt es sich um Vitalstoffe, die verdauete Nahrung in Energie für Ihren Körper umwandeln. Sie sind nicht nur lebenswichtig, sondern **regen auch die Verdauung an, stärken die natürlichen Heilkräfte unseres Organismus, beseitigen Abfallstoffe aus dem Körper und kräftigen das Immunsystem.**



DIE ENZYME IN UNSEREM KÖRPER WERDEN MIT DEM ALTER WENIGER.

Um Ihren Enzymhaushalt aufrecht zu erhalten, müssen Sie ausreichend Obst und Gemüse essen, denn die Enzymproduktion lässt mit dem Alter nach.

04 WARUM SOLLTE MAN HUROM SAFT TRINKEN?



HUROM SAFT IST GESUND UND NATÜRLICH, OHNE KÜNSTLICHE ZUSATZSTOFFE ODER VERARBEITUNG.

†Etikettierungsstandards für Nahrungsmittel usw., Koreanisches Ministerium für Lebens- und Arzneimittelsicherheit, Mitteilung Nr. 2015-93, †Anhang 1J, 1. A. 10) F)

01

Nährstoffe und Enzyme bleiben erhalten und werden nicht sofort durch Wärme zerstört.

02

Dadurch erhalten Sie ausreichend Nährstoffe aus den Kernen und der Schale.

03

Es wird keine Luft eingeatmet, sodass die Oxidation minimiert wird.

04

Die Zutaten behalten ihre natürlichen Farben, und sind reich an antioxidativen Wirkstoffen.

05

Durch die Beseitigung der Reststoffe wird ein optimaler Geschmack gewährleistet und der Saft kann besser aufgenommen werden.

06

Sie können nun grünen Gemüsesaft ganz einfach genießen und dabei etwas für Ihre Gesundheit tun.

05 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.



Wurzelgemüse (Karotten, Rüben, Ingwer, Süßkartoffeln, 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.



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.



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.



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.



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 PHYTOCHEMIKALIEN, DIE SICH EINFACH HERSTELLEN LASSEN



KIRSCH-TOMATEN-SAFT

#ROT-LYCOPIN

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-BETA CAROTIN

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-LUTEIN

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-QUERCETIN

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-ANTHOCYAN

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

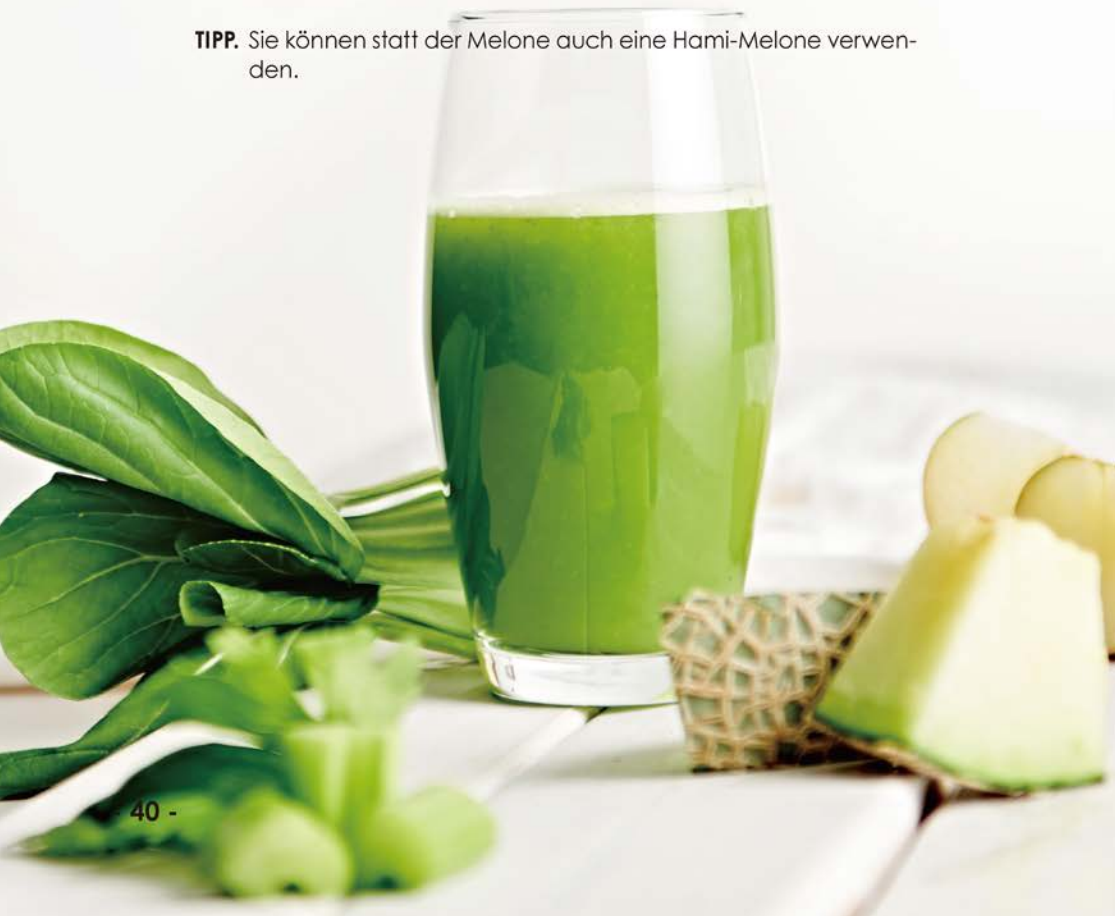
MIT VERSCHIEDENEN GESCHMACKSRICHTUNGEN

MELONEN-APFEL-SAFT

114kcal /
Melone 200 g, Apfel 130 g, Pak Choi 50 g, Sellerie 50 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 50 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.





APFEL-INGWER-SAFT

135kcal / Apfel 280 g, Ingwer 5 g, Ananas 120 g

1. Entfernen Sie die Schale von der Ananas und dem Ingwer. Schneiden Sie beides in Längsrichtung, sodass die Zutaten in den Einfülltrichter passen.
2. Waschen Sie den Apfel gründlich und schneiden Sie ihn in kleinere Stücke, sodass diese 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. Äpfel und Ananas sind gut für die Verdauung und helfen gegen Müdigkeit. Die Mischung mit Ingwer sorgt für einen würzigen Geschmack und erhöht die Körpertemperatur. Dies wiederum beugt Krebserkrankungen vor und stärkt das Immunsystem.

BASILIKUM-ANANAS-SAFT

93kcal /

Basilikum 4 g, Ananas 220 g, helle Weintrauben 100 g, Spinat 40 g

1. Entfernen Sie die Schale von der Ananas und schneiden Sie sie in Längsrichtung.
2. Trennen Sie die hellen Weintrauben ab und waschen Sie sie gründlich. Schneiden Sie Spinat und Basilikum 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. Basilikum ist eine gute Quelle für Beta-Carotin, das Krebs vorbeugt. Und die Vitamine B und C in den hellen Weintrauben und der Ananas sind ein wirksames Mittel gegen Müdigkeit.



APFELMINZEN-HEILSAFT

129kcal / Apfelminze 3 g, Grünkohl 60 g, helle Weintrauben 330 g

1. Trennen Sie die hellen Weintrauben ab und waschen Sie sie gründlich. Schneiden Sie Apfelminze und Grünkohl in Stücke von 3 cm Größe.
2. Geben Sie die Zutaten in den Einfülltrichter und verschließen Sie diesen mit dem Deckel. Pressen Sie den Saft aus.

TIPP. Apfelminze ist nicht nur aromatisch, sondern hilft auch bei der Verdauung und gegen Müdigkeit. Grünkohl ist eine gute Quelle für Lutein, das den Körper vor Krebs schützt.

GESUNDE SÄFTE

FÜR DAS KÖRPERLICHE WOHLBEFINDEN

SAFT FÜR VITAMIN -UND FLÜSSIGKEITZUFUHR

127 kcal / Orange 200 g, Karotte 100 g, Apfel 140 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.

TIPP. Orangen enthalten viel Vitamin C, das dabei hilft, das Beta-Carotin und Vitamin A aus Karotten aufzunehmen. Dadurch wird die Sehkraft gestärkt.



LEICHTER 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.

TIPP. Grapefruit enthält fettspaltende Enzyme und das Bromelain der Ananas regt die Verdauung und inneren Organe an. Vitamin C führt einem müden Körper wieder Energie zu.



GUTEN-MORGEN-SAFT

121kcal / Birne 109 g, Angelica Uffilis 134 g, helle Weintrauben 118 g

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 Uffilis 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. Angelica Uffilis 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.



SAFT ZUM ANREGEN DES KREISLAUFS

148kcal / Rübe 20 g, Apfel 350 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.



MANDELMILCH

90 g Mandeln, 300 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

80 g Cashewnüsse, 300 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 350 ml Wasser verwenden.



BLAUBEEREIS

1 Tasse gefrorene Blaubeeren (150 g), 1 Tasse gefrorene Himbeeren (150 g), 2 TL Honig

1. Den Saftbehälter am Püreeauslass positionieren.
2. Die Zutaten nach und nach abwechselnd einfüllen (1 bis 2 Stücke nacheinander oder löffelweise).
3. Honig hinzufügen und gründlich durchmischen.

TIPP. Blaubeeren haben in gefrorenem Zustand eine höhere Anthocyan-Konzentration und wirken sich positiv auf die Gesundheit aus. Durch das Einfüllen aller Zutaten auf einmal kann das Gerät häufig stoppen und eine Fehlfunktion hervorgerufen werden.



BANANEN-KEKS-EIS

2 gefrorene Bananen (200 g), 5 Oreo Kekse (50 g), 2 TL Kondensmilch

1. Die Bananen in jeweils 5 Stücke schneiden und einfrieren. Die Oreo Kekse halbieren.
2. Den Saftbehälter am Püreeauslass positionieren.
3. Die vorbereiteten Zutaten nach und nach abwechselnd einfüllen (1 bis 2 Stücke nacheinander oder löffelweise).
4. Honig hinzufügen und gründlich durchmischen.

TIPP. Durch die Zugabe von Oreo Keksen zum Bananeneis ergibt sich eine köstliche Kombination aus süßen Aromen und knuspriger Textur.





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 Drittelfasse 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 100 g, eine halbe Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, Kirschtomaten 500 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.

07 NÄHRSTOFFE IN JEDER ZUTAT

※ Lebensmittel und Getränke (einschließlich Säfte) werden nicht als Arzneimittel oder medizinische Wirkstoffe angesehen und haben keine direkte Wirkung zur Behandlung von Krankheiten. Anstatt durchgehend nur einen Nährstoff oder ein einzelnes Lebensmittel zu sich zu nehmen, wird empfohlen, dass Sie verschiedene Nährstoffe und Lebensmittel in Ihre Ernährung aufnehmen.

※ Aus den Nährstoffprofilen des Rezeptbuchs lassen sich die Wirkungen der Obst- und Gemüsesorten entnehmen.

※ Dieses Produkt garantiert keinen therapeutischen Nutzen.

Ein Superlebensmittel, das gut für Ihr Gehirn ist

Zutat	Nährstoff	Wirkung
Broccoli	Folsäure, Senfölglycoside	Antioxidative Wirkung, Thrombogenesehemmung
Paprika	Vitamin C, Folsäure, Beta-Carotin	Antioxidative Wirkung, Schutz der Hirnfunktion
Karotte	Vitamin A, Beta-Carotin	Antioxidative Wirkung, Verbesserung der Durchblutung
Aubergine	Vitamin A, Folsäure, Anthocyan	Verbesserung der Durchblutung, Verbesserung der Gedächtnisleistung
Spinat	Eisen, Lutein, Beta-Carotin	Verbesserung der Gedächtnisleistung
Spargel	Folsäure, Lutein	Verbesserung der Konzentration und Gedächtnisleistung, antioxidative Wirkung
Grünkohl	Vitamin B (B1, B2, B6), Senfölglycoside	Antioxidative Wirkung, Anregung der Hirnaktivität
Mandel	Vitamin E, Fettsäure, Catechin	Verbesserung der Gedächtnisleistung, Anregung der Hirnaktivität

Ein Superlebensmittel, das Abfallprodukte und Giftstoffe aus dem Körper beseitigt

Zutat	Nährstoff	Wirkung
Gurke	Vitamin K, Kalium	Entwässernde Wirkung, Linderung von Schwellungen, Beseitigung von Abfallstoffen aus dem Körper
Broccoli	Folsäure, Senfölglycoside	Hemmt die Bildung von Krebszellen, antioxidative Wirkung
Chinesischer Blätterkohl	Vitamin A, Senfölglycoside, Beta-Carotin	Hemmt die Bildung von Krebszellen, stärkt den Stoffwechsel
Grünkohl	Vitamin B (B1, B2, B6), Senfölglycoside	Hemmt die Bildung von Krebszellen, antioxidative Wirkung
Blumenkohl	Vitamin C, Senfölglycoside	Hemmt die Bildung von Krebszellen
Kohl	Vitamin C, Senfölglycoside	Hemmt die Bildung von Krebszellen, Vorbeugung von Verstopfung
Tomate	Vitamin C, Lycopin	Regt Darmmotilität an, Vorbeugung von Verstopfung
Apfel	Quercetin, Pektin	Senkung des Cholesterinspiegels, Darmregulierung
Banane	Vitamin B6, Kalium	Linderung von Schwellungen, Vorbeugung von Verstopfung
Weizengras	Folsäure, Beta-Carotin, Chlorophyll	Vorbeugung von Verstopfung, Ausnüchterung

Obst/Gemüse, dessen Schale reich an Nährstoffen ist

Zutat	Nährstoff	Wirkung
Kürbis	Vitamin C, Vitamin E, Carotinoid	Anti-Aging, Linderung von Schwellungen
Kartoffel	Vitamin C, Chlorogensäure	Antioxidative Wirkung
Süßkartoffel	Beta-Carotin (gelbe Süßkartoffel), Anthocyan (violette Süßkartoffel)	Vorbeugung von Verstopfung
Gurke	Vitamin K, Kalium	Beseitigung von Abfallstoffen aus dem Körper, antioxidative Wirkung
Apfel	Quercetin, Pektin	Antioxidative Wirkung, Darmregulierung
Birne	Luteolin, Quercetin	Darmregulierung, Schutz der Bronchien
Kaki	Vitamin A, Vitamin C, Carotin	Hilfe bei Müdigkeit
Pfirsich	Vitamin A, Beta-Carotin	Hautpflege
Wassermelone	Kalium, Lycopin, Citrullin	Hilfe bei Müdigkeit, entwässernde Wirkung
Weintrauben (Weintrauben/helle Weintrauben)	Resveratrol, Proanthocyanidine, Catechin (helle Weintrauben)	Antioxidative Wirkung, Schutz der Leberfunktion
Kiwi	Folsäure, Lutein, Actinidain	Senkung des Cholesterinspiegels, Anregung der Verdauung, antioxidative Wirkung
Mandarine	Vitamin C, Naringin, Hesperidin	Antioxidative Wirkung, Hautpflege
Koreanische Chamoe-Melone	Eisen, Beta-Carotin, Folsäure	Senkung des Blutdrucks, Ausnüchterung
Aubergine	Vitamin A, Vitamin C, Anthocyan	Senkung des Cholesterinspiegels, Verbesserung der Durchblutung

Obst/Gemüse, dessen Kerne reich an Nährstoffen ist

Zutat	Nährstoff	Wirkung
Roter Paprika	Vitamin C, Vitamin E, Carotinoid	Hautpflege
Paprika	Folsäure, Lycopin, Beta-Carotin, Zeaxanthin	Antioxidative Wirkung, Stärkung des Immunsystems
Tomate	Vitamin C, Lycopin	Schutz der Prostatafunktion, antioxidative Wirkung
Wassermelone	Kalium, Lycopin, Citrullin	Hilfe bei Müdigkeit, entwässernde Wirkung
Erdbeere	Vitamin C, Folsäure, Ellagsäure	Antioxidative Wirkung, Hautpflege
Heidelbeere	Resveratrol, Anthocyan	Antioxidative Wirkung, Augenpflege
Weintrauben (Weintrauben/helle Weintrauben)	Resveratrol, Proanthocyanidine, Catechin (helle Weintrauben)	Antioxidative Wirkung, Schutz der Leberfunktion
Kiwi	Folsäure, Lutein, Actinidain	Senkung des Cholesterinspiegels, Anregung der Verdauung
Drachenfrucht	Kalium	Verbesserung des Blutdrucks
Granatapfel	Pflanzliches Östrogen, Ellagsäure	Linderung des Menopausensyndroms
Koreanische Chamoe-Melone	Eisen, Beta-Carotin, Folsäure	Stärkung des Immunsystems, Ausnüchterung

References

암 억제 식품 사전 / 니시노 호요쿠 (편저) [ISBN : 9788997484355]
Dictionary of cancer-fighting foods / Edited by Nishino Hoyoku

이해하기 쉬운 식품 재료학 / 조경련, 김미리, 김옥선, 손정우, 송미란, 최향숙, 최해연 [ISBN : 9788981602536]
Easy understanding of food materials science / Kyung-ryon Cho, Mi-ri Kim, Ok-sun Kim, Jung-woo Sohn, Mi-ran Song, Hyang-sook Choi, Hae-yeon Choi

암 환자를 위한 간식과 주스 이야기 / 대한암예방학회 [ISBN : 9788993991161]
A story of snack and juice for cancer patients / Korean Society of Cancer Prevention

한국영양학회가 제안하는 매일 매일 건강 주스 / 한국영양학회 [ISBN : 9788926399859]
Daily healthy juice suggested by the Korean Nutrition Society / The Korean Nutrition Society

주스 생식요법으로 병을 치료하는 109가지 / 한방생활연구회 편 [ISBN : 9788976763914]
109 treatments with raw food diet / Chinese Medicine Life Research Society

건강을 위한 식품 선택 / 박원기 편저 [ISBN : 9788970434995]
Your choice of food for health / Edited by Won-gi Park

99세까지 팔팔한 몸 살림 설명서 / 박은서 [ISBN : 9788969336293]
How to become healthy until 99 years old / Eun-seo Park

오색섭생 / 홍영재 [ISBN : 9791185104041]
Care of health with five colors / Young-jay Hong

자연을 그대로 말린 음식으로 건강 요리하기 / 조애경 [ISBN : 9788965842941]
Healthy cooking with food dehydrating nature intactly / Ae-kyung Cho

내 몸을 살리는 식물영양소 / 한국영양학회 [ISBN : 9788975276675]
Vegetable nutrient to invigorate my body / The Korean Nutrition Society

내 몸을 살리는 야채 과일 / 도쿠에 치요코 [ISBN : 9788985933889]
Vegetables & fruits to invigorate my body / Tokue Chiyoko

암 없이100세 살기 / 박천수 [ISBN : 9788973812721]
How to live until 100 years old without cancer / Chun-soo Park

HUrom

www.globalhurom.com

MADE IN KOREA / Copyright© All Rights Reserved by HUROM