

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

RAWCORE JUICE



HUROM

OBSAH

01 ZÁKLADNÍ

- 08 Fytochemikálie
- 10 Šťáva Rawcore
- 12 Moje kombinace receptů
- 14 Jak připravit ovoce a zeleninu
- 16 Pořadí vrstev

02 RECEPT

- 20 Hurom recept
- 42 Zvláštní způsoby, jak využít Hurom



P. 20_Vypijte svou denní dávku zelené šťávy
Sklence ovoce a zeleniny



P. 21_Vyvážený den
Jablečné ořechové mléko



P. 22_Šťavnaté ovoce a zelenina
Šťavnatá fialová šťáva



P. 23_Vitaminy v ovoci a zelenině
Vaše denní energie: ABC šťáva



P. 24_Mineraly v ovoci a zelenině
Zlatá rozkoš



P. 25_Rostlinné bílkoviny
Pravé mandlové mléko



P. 26_Nizkosacharidová šťáva
Zelená šťáva CCA



P. 27_Dobře stravitelná denní rutina
Hedvábné mléčné bílá



P. 28_Osvěžující každodenní život
Rawcore šťáva z kapusty a celeru



P. 29_Uvolněné dýchání
Relaxační šťáva z bazalky a rajčat



P. 30_„Osobní strážce“ mého těla
Hroznová perlivá šťáva

HUROM RECEPT



P. 31_Osvězte svou vitalitu před cvičením
Zázvorový citron



P. 32_Doplňte energii po cvičení
Milánská energie



P. 33_Čistý den
Čistá bílá šťáva



P. 34_Zdravý tok
Šťáva, která naplní vaše srdce



P. 35_Denní rutina s lehkými kroky
Šťáva Greenlight



P. 36_Ideální k pokrmům z mořských plodů
Asijský koktejl



P. 37_„K-utné“ pokrmy
Žvýkavá bramborová placka



P. 38_Pokrmy z pyré
Hedvábná pomerančovo-mrkvová polévka



P. 39_Pet-mily
Pet-mily mrkvové sušenky



P. 40_Zmrzlina/sorbet
Tropický sluneční sorbet



P. 41_Pomazánka
Křemové arašídové máslo

Označené kategorie vysvětlují účinnost složek ovoce a zeleniny při přípravě šťávy.



ČÁST 01
ZÁKLADNÍ



Fytochemikálie

Ovoce a zelenina jsou bohaté na základní živiny, jako jsou vitamíny a minerály.

Kromě toho neobsahují cholesterol a mají nižší obsah tuku a sodíku.

Jelikož obsahují různé antioxidanty podle své barvy a fytochemikálie, je důležité jíst různé barevné druhy ovoce a zeleniny.

Doplňte svou stravu různými druhy ovoce a zeleniny a začněte zdravý denní režim.



ČERVENÁ



ŽLUTÁ



ZELENÁ



FIALOVÁ



BÍLÁ

Rajčata,
Červené papriky,
Granátová jablka,
Vodní melouny,
Jahody,
Maliny,
Grapefruity.

- Vaše denní energie: ABC šťáva
- Relaxační šťáva z bazalky a rajčat
- Šťáva, která naplní vaše srdce
- Tropický sluneční sorbet

Mrkev,
Žluté papriky,
Pomeranče,
Mandariniky,
Ananas,
Mango,
Citrony.

- Jablečné ořechové mléko
- Zlatá rozkoš
- Zázvorový citron

Kapusta,
Celer,
Brokolice,
Ječmenné klíčky,
Bazalka,
Zelené hrozny.

- Vypijte svou denní dávku zelené šťávy
- Zelená šťáva CCA
- Rawcore šťáva z kapusty a celeru
- Šťáva Greenlight
- Asijský koktejl

Červené zelí,
Fialová mrkev,
Červené hrozny,
Borůvky.

- Šťavnatá fialová šťáva
- Hroznová perlivá šťáva
- Milánská energie

Květák,
Zelí,
Ředkvičky,
Cibule,
Hrušky.

- Pravé mandlové mléko
- Hedvábné mléčné bílá
- Čistá bílá šťáva

Denní dávka surových živin

Šťáva Rawcore

Šťáva Rawcore se vyrábí metodou za nízké teploty a nízké rychlosti, při které se lisují tři nebo více druhů čerstvého ovoce a zeleniny.

Obsahuje tepelně citlivé enzymy a komplexní živiny.

Vypijte šálek šťávy rawcore a udělejte si osvěžující a zdravou denní rutinu.

**„Seznamte se s Rawcore,
skrytým klíčem k vašemu zdraví.“**

01. Těžko stravitelné ingredience se staly „snadno konzumovatelnými“

„Doporučená denní dávka podle WHO činí 400 g ovoce a zeleniny – i množství, které je obtížné sníst v syrové formě, lze snadno splnit pouhou jednou sklenicí šťávy Rawcore.“

02. Sklenice vyvážené „komplexní výživy“

Odšťavněním tří nebo více druhů syrové zeleniny a ovoce najednou můžete přijmout širokou škálu základních živin a enzymů najednou.

03. „Nízkoteplotní, pomalé odšťavňování“, které zachovává tepelně citlivé živiny

Vyrobeno metodou pomalého lisování bez tepla, která lépe zachovává fytochemikálií, enzymů a antioxidantů.

04. Přirozená „chuť, barva a čerstvost“

Zachovává původní chuť a barvu surovin a nabízí prémiový zážitek z čerstvé šťávy s maximální svěžestí.

**Bez zničení tepelně citlivých živin a oddělení výživových
vrstev si můžete vychutnat sklenici čerstvé šťávy.**

Hurom nabízí zdravé šťávy vyrobené pomalým lisováním ovoce a zeleniny při nízké teplotě na základě patentovaných technologií, které zachovávají jejich přirozené barvy, chutě a živiny, aniž by je ničily.



Moje kombinace receptů

Díky dobré kombinaci sladké, kyselé a hořké chuti si můžete vychutnat šálek lahodné a výživné šťávy.

Pokud chcete sladkou šťávu, přidejte více ovoce a/nebo zeleniny.

Pokud chcete kyselou šťávu, přidejte více citrusových plodů, jako jsou citrony a limetky.

Pokud chcete hořkou šťávu, přidejte více kořenové zeleniny.

Pokud chcete slanou šťávu, přidejte více celeru pro přirozenou slanou chuť.

Pokud chcete čerstvou šťávu, přidejte více bylinek, jako je máta a bazalka.

Sladkost vaší šťávy závisí na použitých ingrediencích.

Pokud chcete sladkou šťávu, přidejte zeleninu, jako jsou okurky, salát, paprika, čínské zelí, čekanka a špenát.

Pokud chcete čerstvou šťávu, přidejte více zelené zeleniny.



Pro různé stupně sladkosti se můžete řídit „stupněm sladkosti“ uvedeným na stránce s recepty.

Nejnižší stupeň sladkosti : Můžete si vychutnat přirozenou chuť zeleniny.

Nejvyšší stupeň sladkosti : Můžete si vychutnat bohatou chuť zeleniny.

Stupeň sladkosti : ■■■■■□□

Uvedené stupně sladkosti jsou potvrzeny odborníky společnosti Hurom a stanoveny jako standard na základě studovaných údajů.

Skutečná sladkost se může lišit v závislosti na osobních preferencích a vlastnostech surovin.

Jak připravit ovoce a zeleninu

Hurom dokáže vymačkat i slupky a semínka, aby zajistil více živin.
Můžete si vychutnat zdravější šťávu z různých druhů ovoce a zeleniny.

1. Ovoce, u kterého je nutné odstranit semínka

Jablka, Hrušky.

Omyjte je pod tekoucí vodou a poté odstraňte semínka.

Manga, Broskve, Třešně, Plums, Apricots.

Please remove big and hard seeds before making juice.

Please remove both the seed and the peel from the mango.



2. Citrusové plody

Citrony, Pomeranče, Grapefruity, Limetky, Mandarinky, Zelené mandarinky.

Opláchněte slupku pod tekoucí vodou a podle preference odstraňte bílou část nebo ji vymačkejte spolu s dužinou.



3. Ovoce/zelenina, které je nutné oloupat

Brambory, Cibule, Ananas, Granátová jablka, Melouny, Dračí ovoce.

Omyjte je pod tekoucí vodou a pečlivě odstraňte slupku.

Jádro ananasu můžete vymačkat, pokud chcete.



4. Ovoce/zelenina, u které je nutné odstranit stonek

Hrozny.

Odstraňte bobule ze stonku a omyjte je pod tekoucí vodou.

Rajčata, Cherry rajčata, Bobulové ovoce (např. jahody a borůvky), Papriky, Jalapenos.

Odstraňte stopku a omyjte je pod tekoucí vodou.



5. Zelenina, kterou je nutné omýt

Mrkev, Červená řepa, Ředkvičky, Brokolice.

Odstraňte nečistoty z povrchu a omyjte je pod tekoucí vodou.



6. Bylinky a listová zelenina

Kopr, Máta, Bazalka, Kerblík, Kapusta, Petržel.

Při mytí pod tekoucí vodou je několikrát protřepejte a poté je nechte přirozeně uschnout nebo podle libosti osušte suchým ručníkem.



7. Zelenina bohatá na vlákninu

Celer, Citronová tráva, Zahradní rebarbora, Zelí, Zázvor.

Omyjte je pod tekoucí vodou a odstraňte veškeré zbytky nečistot.

Jádro zelí můžete podle libosti vymačkat.

Zeleninu bohatou na vlákninu nakrájejte na kousky vhodné velikosti.



8. Ořechy

Mandle, Vlašské ořechy, Kešu ořechy, (Smažené) arašídy.

Před vymačkáním je namočte na asi 10 minut do teplé vody.



9. Mražené ovoce

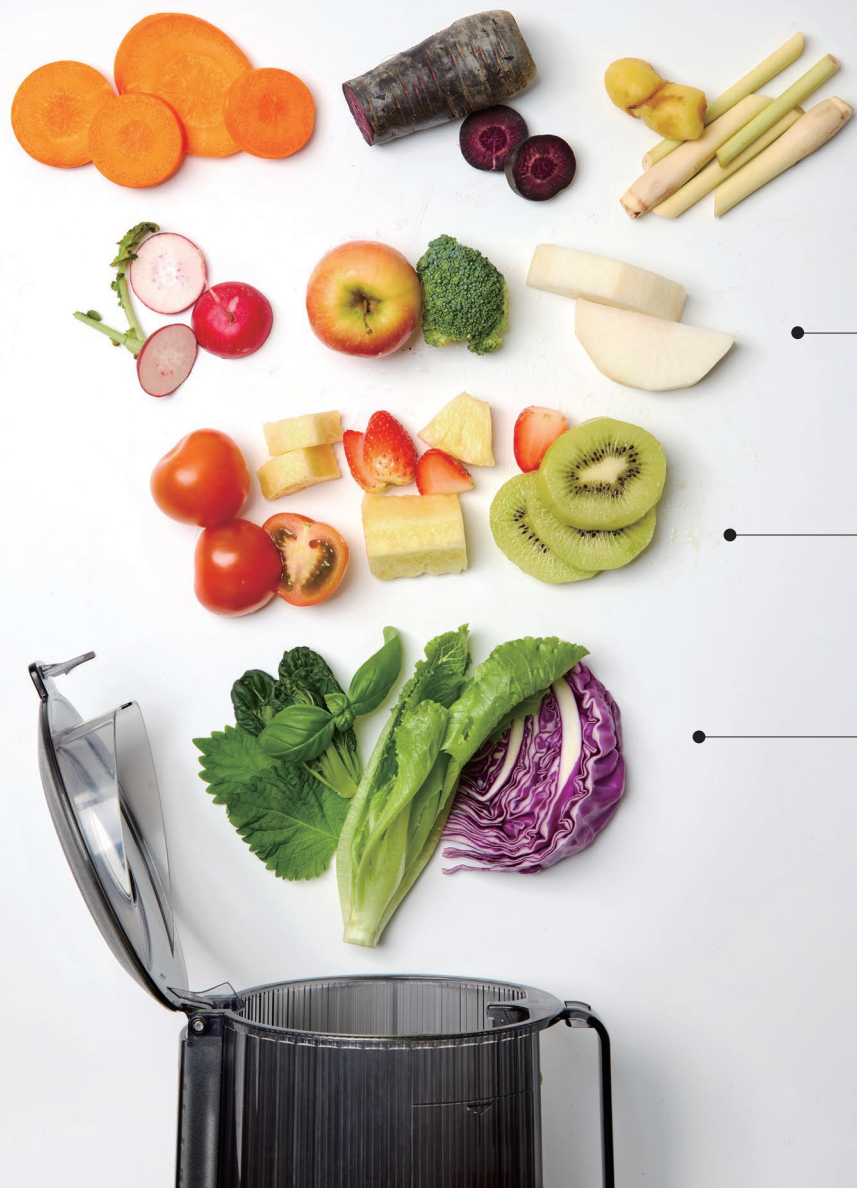
Ovoce připravte podle pokynů, nakrájejte na kousky o velikosti asi dva až čtyři centimetry a zmrazte.



※ Ovoce vložte celé do násypky odšťavňovače nebo ho nakrájejte na kousky a poté odšťavněte.

※ Ovoce vložte celé do násypky odšťavňovače nebo ho nakrájejte na kousky a poté odšťavněte.

Pořadí vrstev



Ovoce a zeleninu vložte do násypky v následujícím pořadí.

Listová zelenina → Měkké ingredience → Pevné ingredience → Tvrdé ingredience

Těžké ingredience stlačí lehké, což zajistí efektivnější odšťavnění.

04 Tvrdé ingredience

Tvrdé ingredience, jako jsou červená řepa, zázvor, mrkev a citronová tráva, vložte jako poslední.

03 Pevné ingredience

Vložte pevné ingredience, jako jsou jablka, hrušky, brambory a brokolice.

02 Měkké ingredience

Měkké ingredience, jako jsou hrozny, citrony, jahody a rajčata, vložte před pevnými ingrediencemi.

01 Listová zelenina

Listovou zeleninu, jako je kapusta, zelí, bazalka a petržel, srolujte a vložte do násypky jako první.

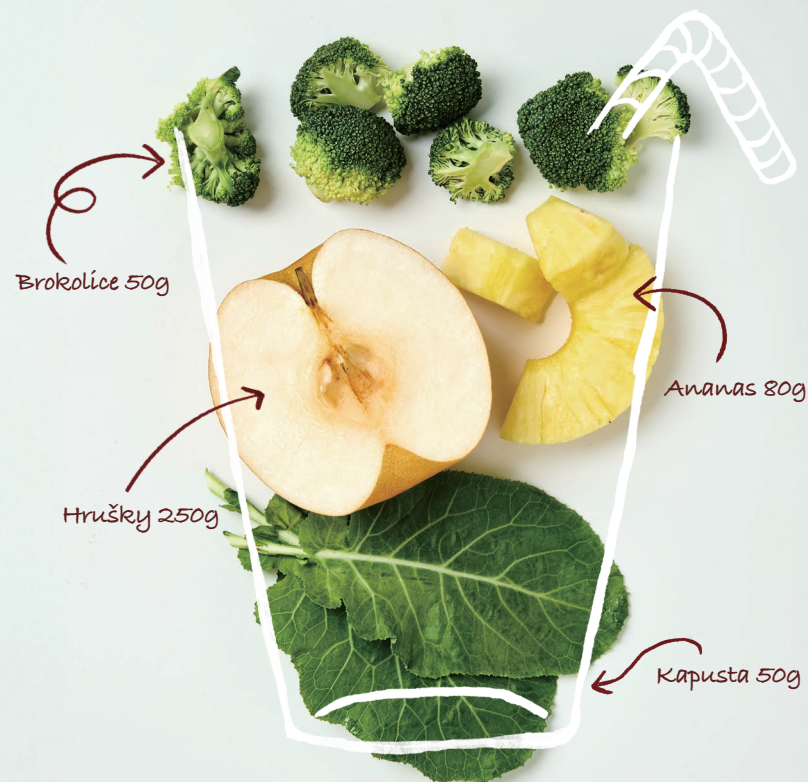


ČÁST 02
RECEPT

Vypijte svou denní dávku zelené šťávy

Klíčové živiny

Vitamin C Lutein Bromelain Kyselina chlorogenová



Stupeň sladkosti :



Příprava ingrediencí (250ml)

1. Kapusta _ 50g
2. Ananas _ 80g
3. Hrušky _ 250g
4. Brokolice _ 50g

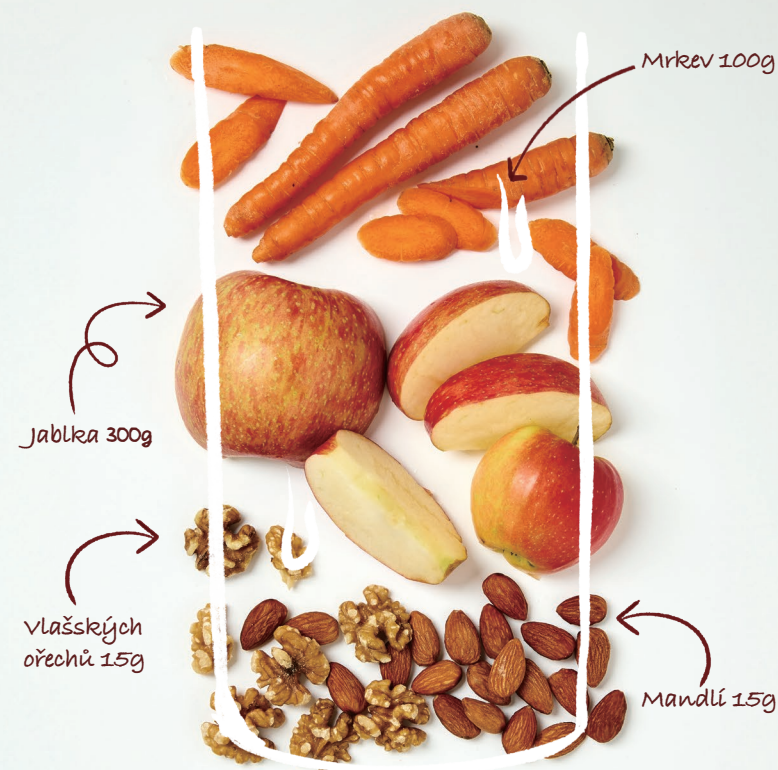
Recept

1. Ingredience důkladně umyjte.
2. U ananasu odstraňte slupku a u hrušek jádřinec.
3. Nakrájejte je na kousky vhodné velikosti.
4. Nakrájené kousky vložte do násypky.

Jablečné ořechové mléko

Klíčové živiny

Vitamin E Kalium β-karoten Kvercetin



Stupeň sladkosti :



Příprava ingrediencí (250ml)

1. Vlašských ořechů _15g (polovina odměrky)
2. Mandlí _15g (čtvrtina odměrky)
3. Jablka _300g
4. Mrkev _100g

Recept

1. Ingredience důkladně umyjte.
 2. Z jablek odstraňte jádřince.
 3. Nakrájejte je na kousky vhodné velikosti.
 4. Nakrájené kousky vložte do násypky.
- ※ Jako odměrku použijte tyčinku.

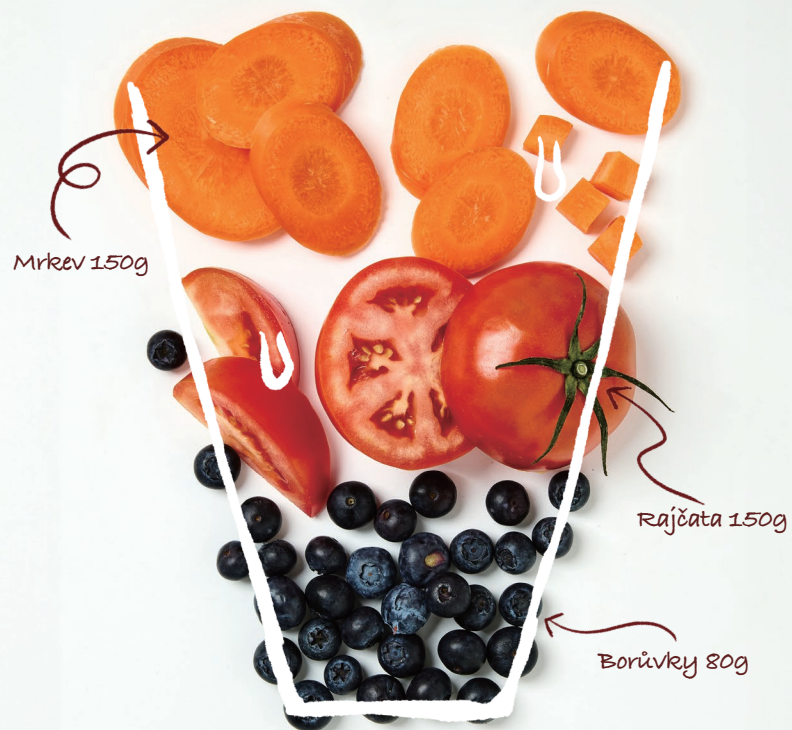
Šťavnatá fialová šťáva

Klíčové živiny

Kyselina listová

Lykopen

Antokyan



Stupeň sladkosti : ■■■■■



Příprava ingrediencí (250ml)

1. Borůvky_80g
2. Rajčata_150g
3. Mrkev_150g

Recept

1. Ingredience důkladně umyjte.
2. Nakrájejte je na kousky vhodné velikosti.
3. Nakrájené kousky vložte do násypky.

Vaše denní energie: ABC šťáva

Klíčové živiny

Vitamin C

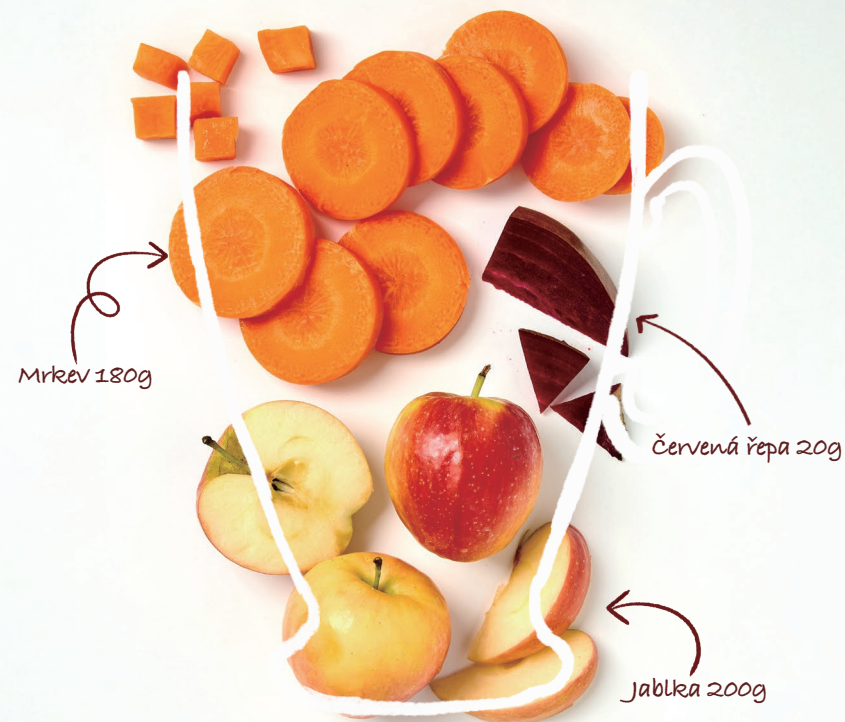
Vitamin K

Kyselina listová

Kvercetin



Váš denní zdroj energie, šťáva ABC, je receptem sady Hurom Juice Kit, který získal ocenění Superior Taste Award na mezinárodní soutěži ITI International Food and Beverage Award v roce 2025.



Stupeň sladkosti : ■■■■■



Příprava ingrediencí (250ml)

1. Jablka_200g
2. Červená řepa_20g
3. Mrkev_180g

Recept

1. Ingredience důkladně umyjte.
2. For Červená řepa and Mrkev, peel them first.
3. Nakrájejte je na kousky vhodné velikosti.
4. Nakrájené kousky vložte do násypky.

Zlatá rozkoš

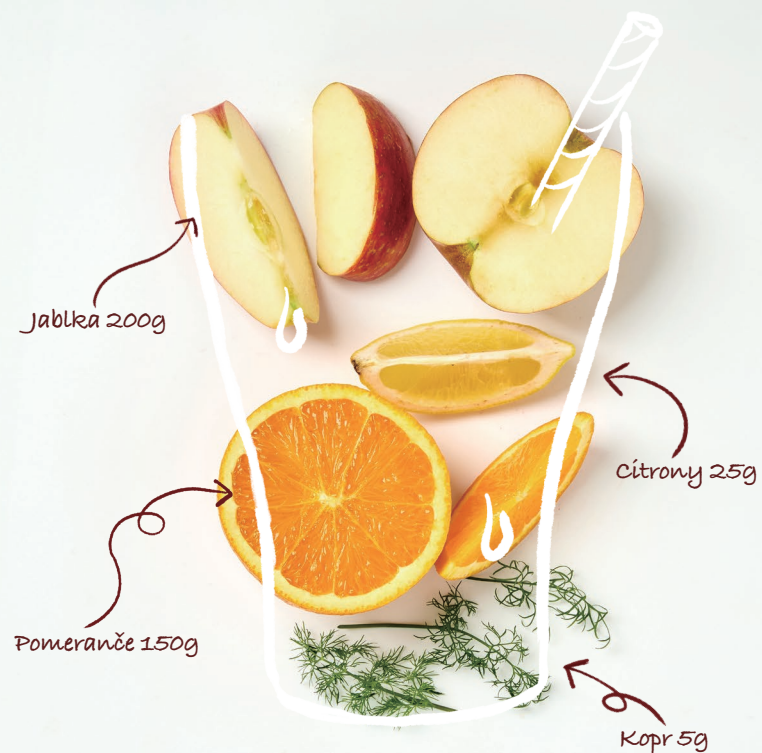
Klíčové živiny

Vitamin C

Selen

Limonen

Hesperidin



Stupeň sladkosti : ■■■■■■



Příprava ingrediencí (250ml)

1. Kopr_5g
2. Pomeranče _150g
3. Citrony _25g
4. Jablka _200g

Recept

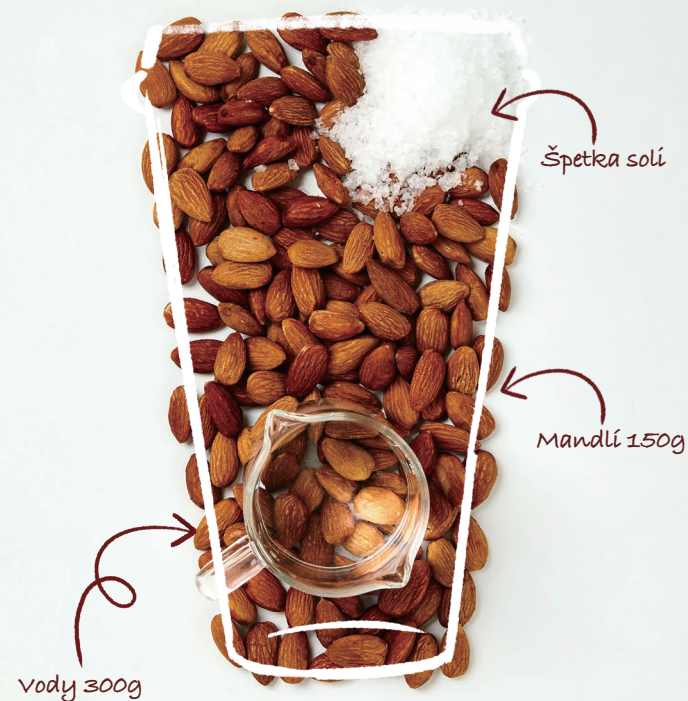
1. Ingredience důkladně umyjte.
2. Z jablek odstraňte jádřince.
3. Nakrájejte je na kousky vhodné velikosti.
4. Nakrájené kousky vložte do násypky.

Pravé mandlové mléko

Klíčové živiny

Vitamin E

Hořčík



Stupeň sladkosti : ■■■■■■



Příprava ingrediencí (250ml)

1. Mandlí _150g
(dvě odměrky)
2. Vody _300g
3. Špetka soli

Recept

1. Mandle důkladně umyjte.
2. K odšťavnění vložte mandle do násypky s vodou.
3. Přidejte sůl podle chuti.

Zelená šťáva CCA

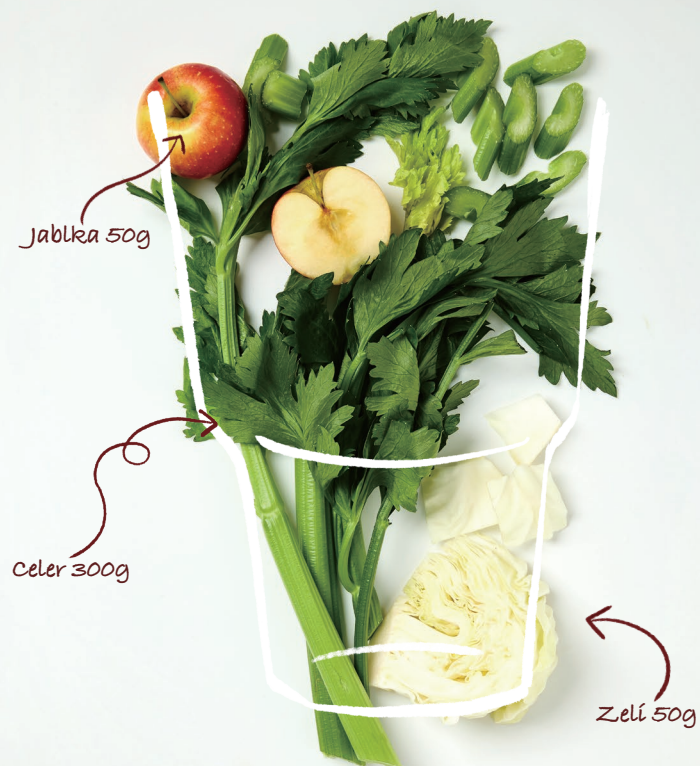
Klíčové živiny

Kyselina listová

Vitamin U

Sulforafan

Kumarín



Stupeň sladkosti : ■ □ □ □ □



Příprava ingrediencí (250ml)

1. Zelí _50g
2. Celer _300g
3. Jablka _50g

Recept

1. Ingredience důkladně umyjte.
2. Z jablek odstraňte jádřince.
3. Nakrájejte je na kousky vhodné velikosti.
4. Nakrájené kousky vložte do násypky.

Hedvábně mléčně bílá

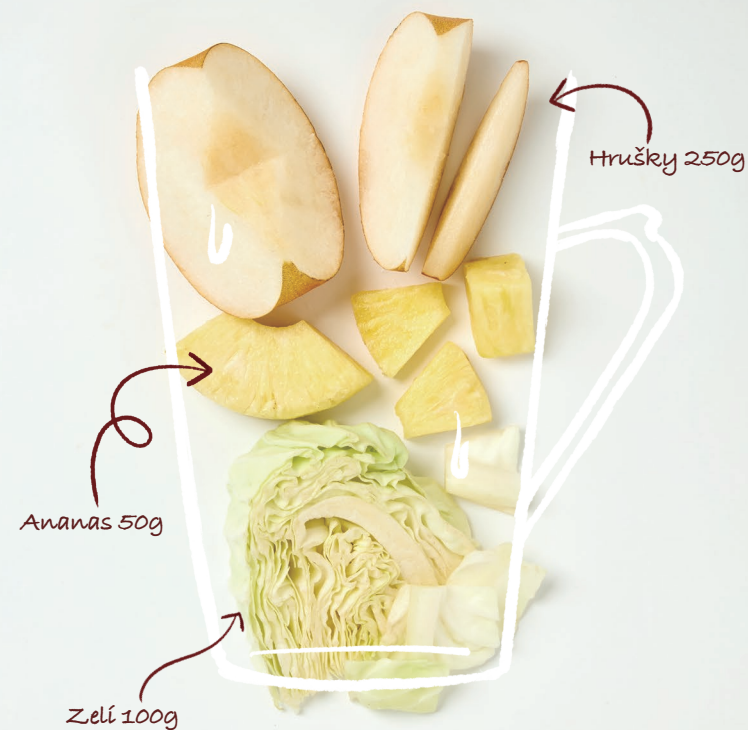
Klíčové živiny

Vitamin U

Luteolin

Bromelain

Indol



Stupeň sladkosti : ■ ■ □ □ □



Příprava ingrediencí (250ml)

1. Zelí _100g
2. Ananas _50g
3. Hrušky _250g

Recept

1. Ingredience důkladně umyjte.
2. U ananasu odstraňte slupku a u hrušek jádřinec.
3. Nakrájejte je na kousky vhodné velikosti.
4. Nakrájené kousky vložte do násypky.

Rawcore šťáva z kapusty a celeru

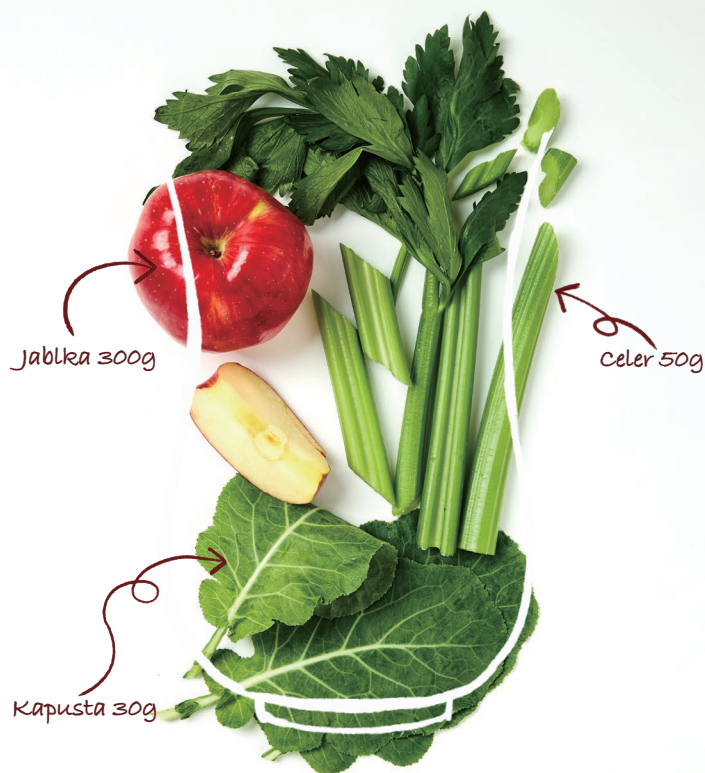
Klíčové živiny

Kyselina listová

β -karoten

Lutein

Kvercetin



Stupeň sladkosti : ☒ ☐ ☐ ☐ ☐



Příprava ingrediencí (250ml)

1. Kapusta _ 30g
2. Celer _ 50g
3. Jablka _ 300g

Recept

1. Ingredience důkladně umyjte.
2. Z jablek odstraňte jádřince.
3. Nakrájejte je na kousky vhodné velikosti.
4. Nakrájené kousky vložte do násypky.

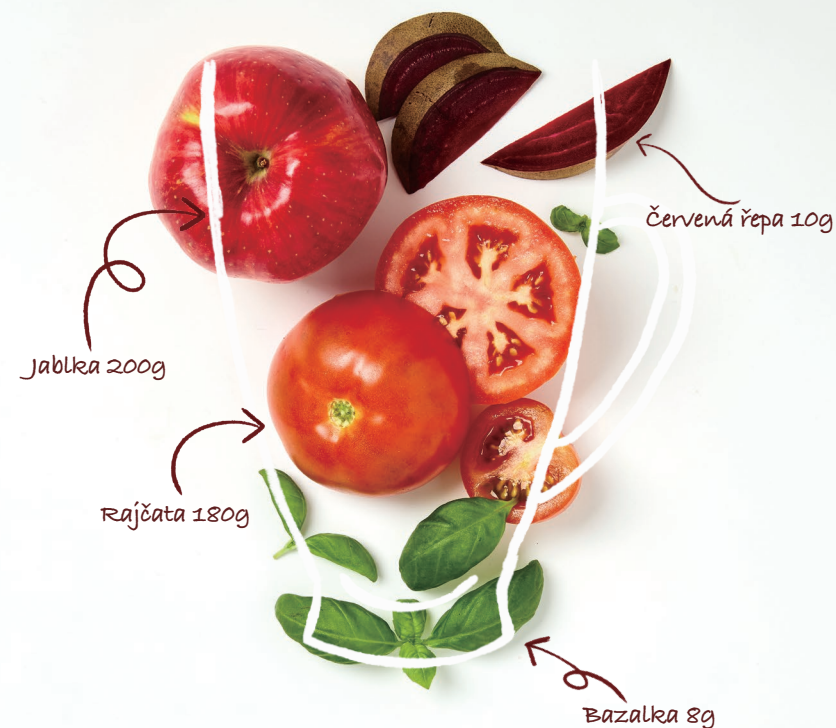
Relaxační šťáva z bazalky a rajčat

Klíčové živiny

Lykopen

Betalain

Kvercetin



Stupeň sladkosti : ☒ ☐ ☐ ☐ ☐



Příprava ingrediencí (250ml)

1. Bazalka _ 8g
2. Rajčata _ 180g
3. Jablka _ 200g
4. Červená řepa _ 10g

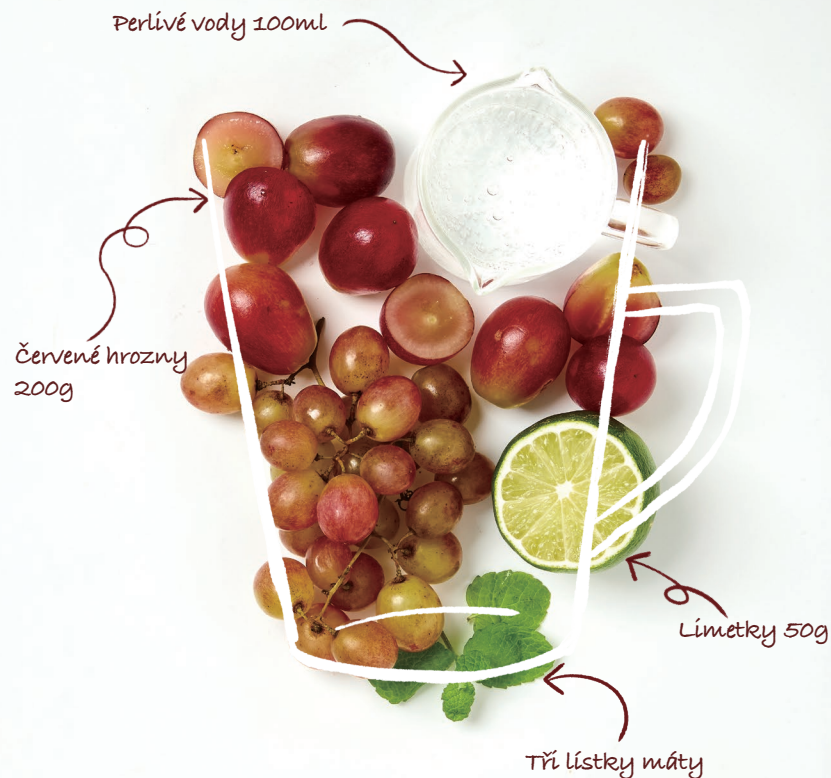
Recept

1. Ingredience důkladně umyjte.
2. Z jablek odstraňte jádřince.
3. Nakrájejte je na kousky vhodné velikosti.
4. Nakrájené kousky vložte do násypky.

Hroznová perlivá šťáva

Klíčové živiny

Vitamin B₁ Resveratrol Antokyan Proanthocyanidin



Stupeň sladkosti : ■■■■■



Příprava ingrediencí (250ml)

1. Tři lístky máty
2. Limetky _ 50g
3. Červené hrozny _ 200g
4. Perlivé vody_ 100ml

Recept

1. Ingredience důkladně umyjte.
2. Odstraňte bobule hroznů ze stonku.
3. Nakrájené kousky vložte do násypky.

※ Jako odměrku použijte tyčinku.

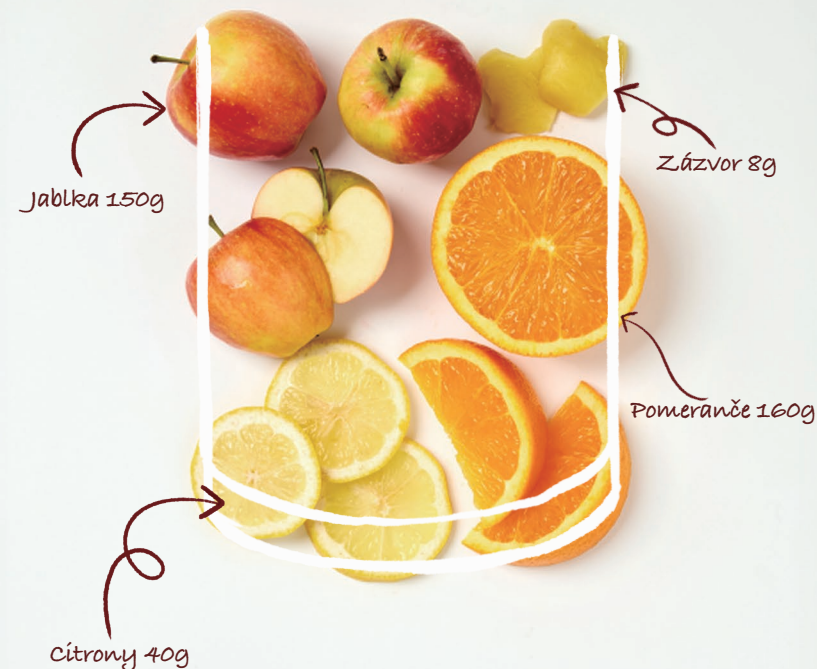
Zázvorový citron

Klíčové živiny

Vitamin C Naringin Zázvor Hesperidin



Zázvorový citron je recept Hurom Juice Kit, který získal ocenění Superior Taste Award na mezinárodní soutěži potravin a nápojů ITI 2025.



Stupeň sladkosti : ■■■■■



Příprava ingrediencí (250ml)

1. Pomeranče _160g
2. Citrony _ 40g
3. Jablka _150g
4. Zázvor _8g

Recept

1. Ingredience důkladně umyjte.
2. U pomerančů a citronů odstraňte kůru.
3. Nakrájejte je na kousky vhodné velikosti.
4. Nakrájené kousky vložte do násypky.

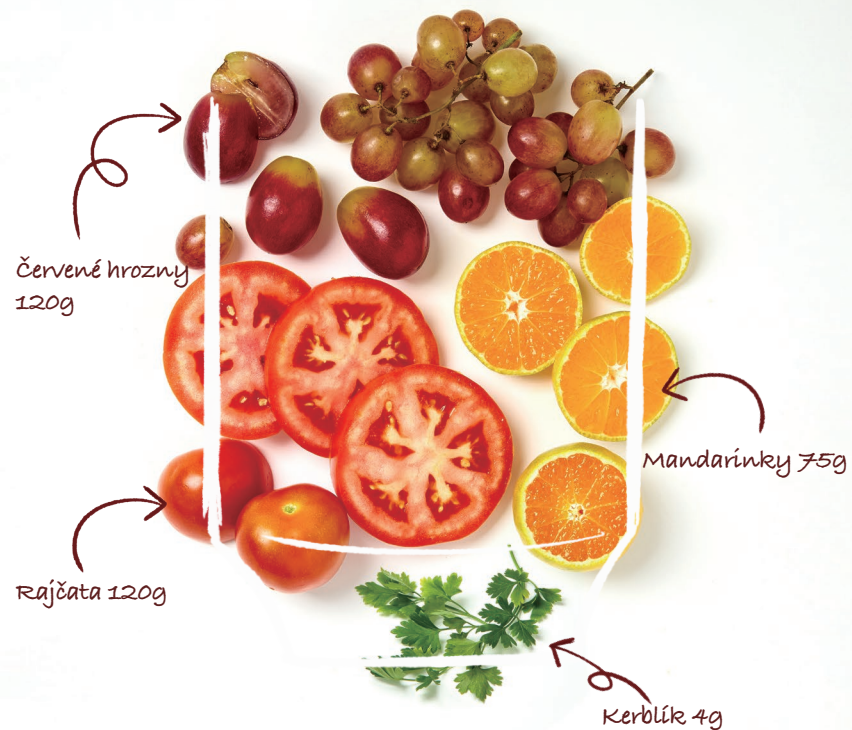
Milánská energie

Klíčové živiny

Vitamin B₁

Vitamin C

Lykopen



Stupeň sladkosti : ■■■■■



Příprava ingrediencí (250ml)

- 1 Kerblík_ 4g
- 2 Rajčata _ 120g
- 3 Mandarínky_ 75g
- 4 Červené hrozny _ 120g

Recept

1. Ingredience důkladně umyjte.
2. Odstraňte bobule hroznů ze stonku.
3. Nakrájejte je na kousky vhodné velikosti.
4. Nakrájené kousky vložte do násypky.

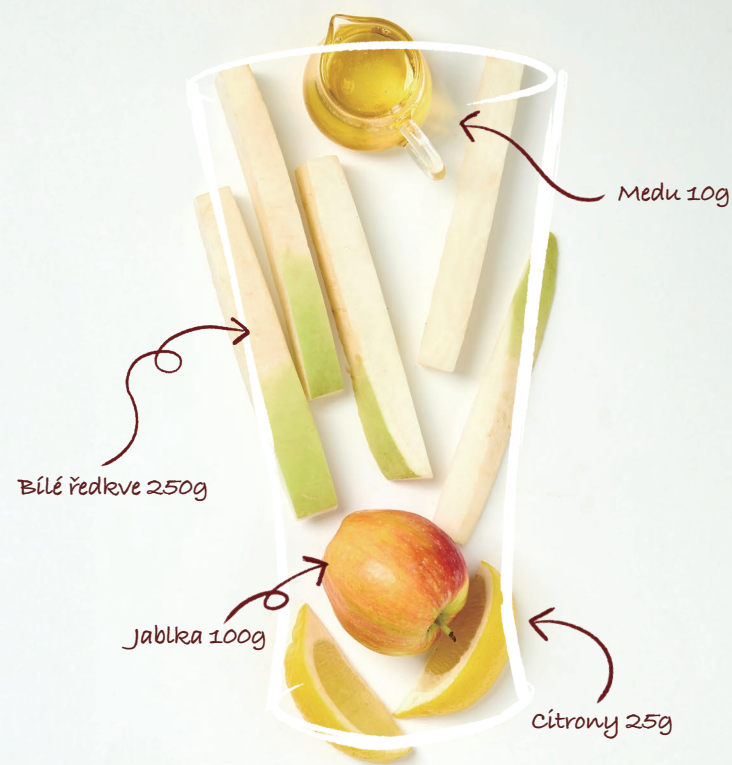
Čistá bílá šťáva

Klíčové živiny

Limonen

Isothiokyanát

Kvercetin



Stupeň sladkosti : ■■■■■



Příprava ingrediencí (250ml)

- 1 Citrony _ 25g
- 2 Jablka _100g
- 3 Bílé ředkve _250g
- 4 Medu _10g

Recept

1. Ingredience důkladně umyjte.
2. Z jablek odstraňte jádřince.
3. Nakrájejte je na kousky vhodné velikosti.
4. Nakrájené kousky vložte do násypky.
5. Přidejte med podle chuti.

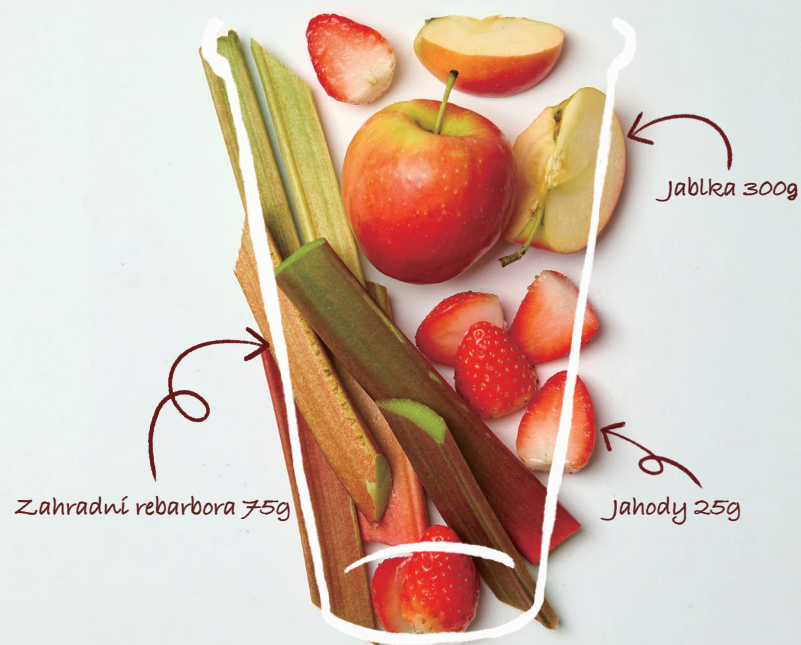
Šťáva, která naplní vaše srdce

Klíčové živiny

Kyselina listová

Mangan

Kvercetin



Stupeň sladkosti : ☒ ☒ ☒ ☒ ☐



Příprava ingrediencí (250ml)

1. Jahody _ 25g
2. Zahradní rebarbora _ 75g
3. Jablka _ 300g

Recept

1. Ingredience důkladně umyjte.
2. Z jablek odstraňte jádřince.
3. Nakrájejte je na kousky vhodné velikosti.
4. Nakrájené kousky vložte do násypky.

Šťáva Greenlight

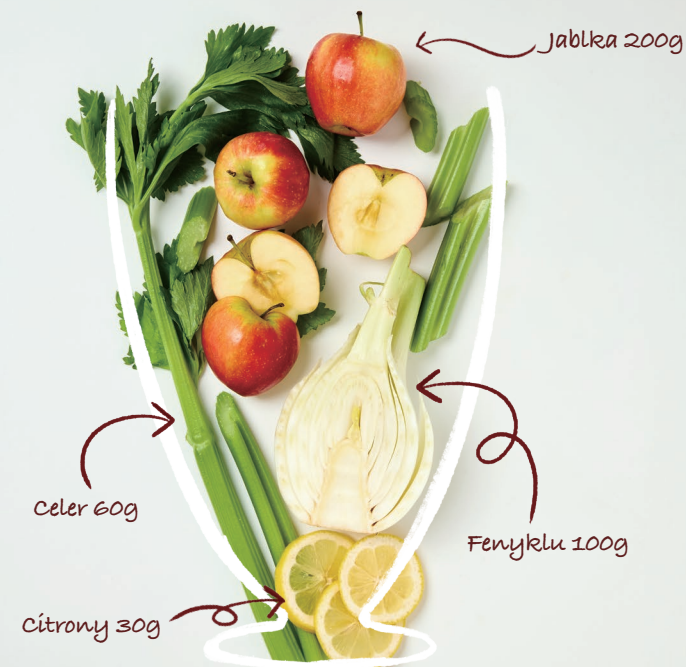
Klíčové živiny

Vápník

β-karoten

Apigenin

Hesperidin



Stupeň sladkosti : ☒ ☒ ☒ ☐ ☐



Příprava ingrediencí (250ml)

1. Citrony _ 30g
2. Celer _ 60g
3. Fenyklu _ 100g
4. Jablka _ 200g

Recept

1. Ingredience důkladně umyjte.
2. Z jablek odstraňte jádřince.
3. Nakrájejte je na kousky vhodné velikosti.
4. Nakrájené kousky vložte do násypky.

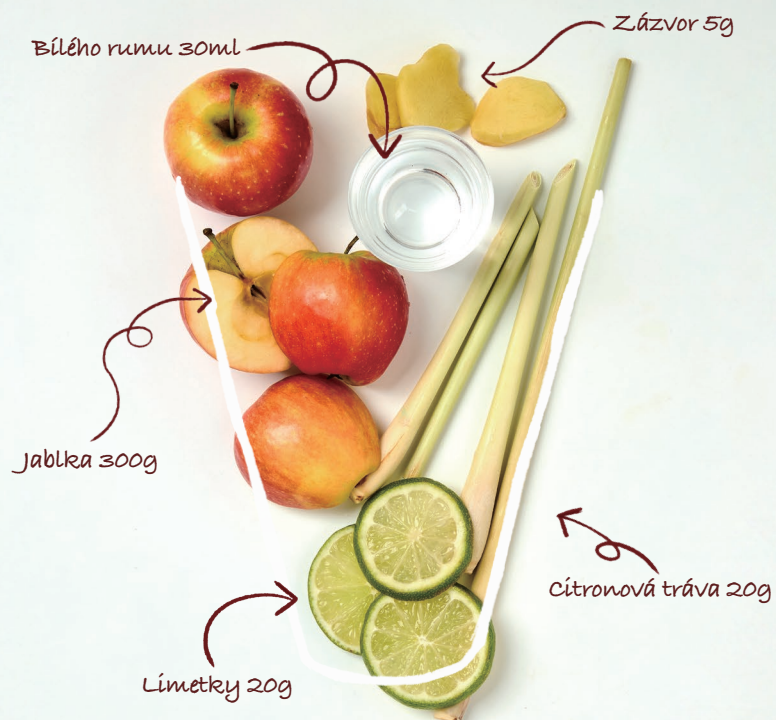
Asijský koktejl

Klíčové živiny

Organická kyselina

Kyselina p-kumarová

Zázvor



Stupeň sladkosti : ————



Příprava ingrediencí (250ml)

1. Limetky _ 20g
2. Jablka _ 300g
3. Citronová tráva _ 20g
4. Zázvor _ 5g
5. Bílého rumu _ 30ml

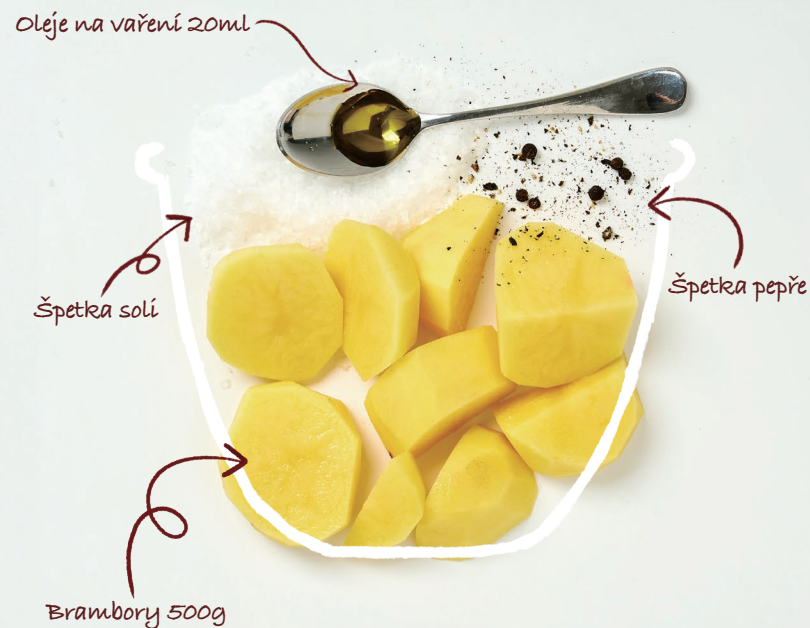
Recept

1. Ingredience důkladně umyjte.
2. Z jablek odstraňte jádřince.
3. Nakrájejte je na kousky vhodné velikosti.
4. Nakrájené kousky vložte do násypky.
5. Nalijte vymačkanou šťávu do šálku a přidejte bílý rum.

※ Jako odměrku použijte tyčinku.

Žvýkavá bramborová placka

Hurom můžete použít nejen k přípravě šťávy, ale také k přípravě různých pokrmů.



Příprava ingrediencí

1. Brambory _ 500g
2. Špetka soli
3. Špetka pepře
4. Oleje na vaření _ 20ml
5. Malé množství petržele



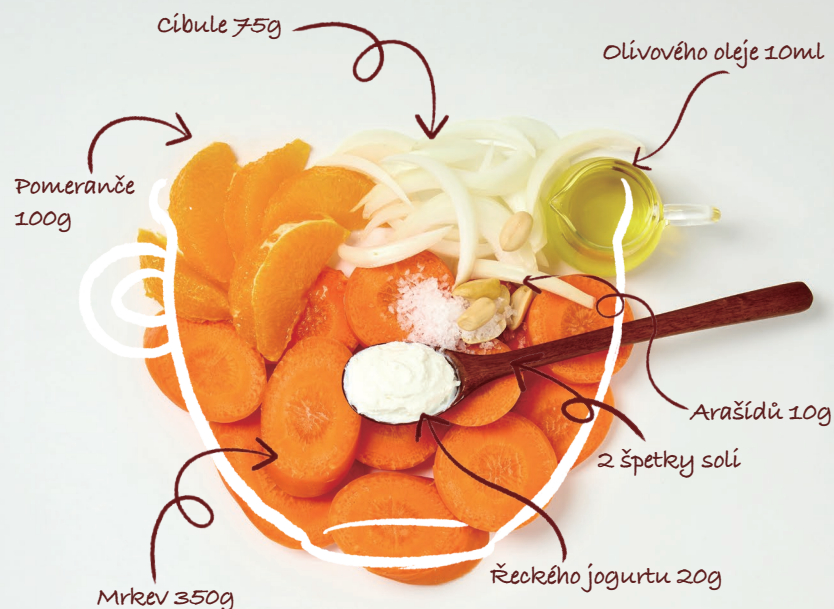
Recept

1. Brambory umyjte a oloupejte.
2. Nakrájejte je na kousky do násypky a vymačkejte je.
3. Nechte vymačkanou bramborovou šťávu asi 5 minut odstát, aby se škrob usadil.
4. Přidejte připravený škrob, sůl a pepř do bramborového pyré a promíchejte.
5. Na rozpálenou pánev naneste olej na vaření a pyré opékejte, dokud nezžhnědne.
6. Posypejte připravenou petrželkou, aby jídlo získalo dodatečnou texturu.

※ Jako odměrku použijte tyčinku.

Hedvábná pomerančovo-mrkvová polévka

Hurom můžete použít nejen k přípravě šťávy, ale také k přípravě různých pokrmů.



Příprava ingrediencí

- 1 Pomeranče _100g
- 2 Cibule _75g
- 3 Mrkev _350g
- 4 Olivového oleje _10ml
- 5 Řeckého jogurtu _20g
- 6 Arašídů _10g
- 7 2 špetky soli



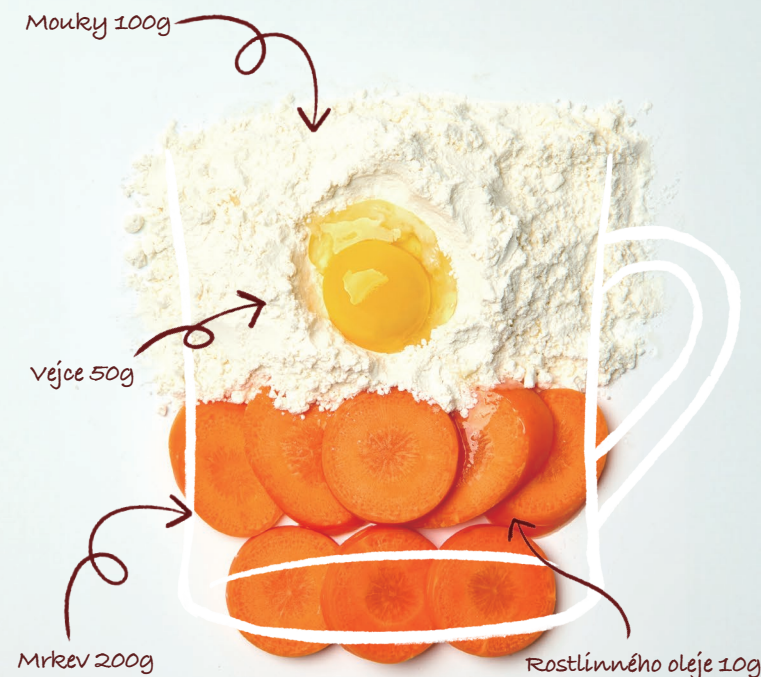
Recept

1. Ingredience důkladně umyjte.
2. Oloupejte pomeranče a cibuli.
3. Nakrájejte je na kousky vhodné velikosti.
4. Nakrájené kousky vložte do násypky.
5. Smíchejte pyré s vymačkanou šťávou a vařte, snižte teplotu a míchejte, dokud nezíská krémovou konzistenci jako polévka.
6. Až bude mít konzistenci krémové polévky, přidejte připravené arašídů, řecký jogurt a olivový olej.
7. Přidejte sůl podle chuti.

※ Jako odměrku použijte tyčinku.

Pet-mily mrkvové sušenky

Vařte zdravá a chutná jídla pro svou milovanou rodinu.



Příprava ingrediencí

- 1 Mrkev _200g
- 2 Mouky _100g
- 3 Vejce _50g
- 4 rostlinného oleje _10g (např. olivový olej/kokosový olej)

Doporučené denní dávkování (Na 10 kusů)	
Hmotnost zvířete	Usage
Méně než 3 kg	1~2
3 kg nebo více, ale méně než 5 kg	2~3
5 kg nebo více, ale méně než 10 kg	3~5



Recept

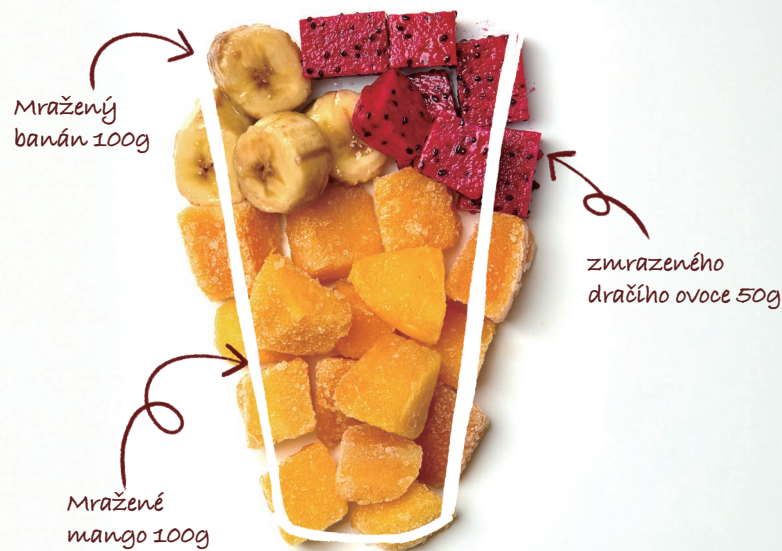
1. Mrkev umyjte a nakrájejte na kousky, které vložte do násypky.
2. Kousky vložte do násypky a vymačkejte.
3. Mrkvové pyré smíchejte s rýžovým práškem a vejcem. Poté přidejte 30 ml mrkvové šťávy a 10 g olivového oleje a promíchejte.
4. Těsto dobře zakryjte a nechte asi 30 minut odpočinout v lednici.
5. Vytvarujte požadovaný tvar a pečte v troubě při 180 °C asi 20 minut.

※ Jako odměrku použijte tyčinku.

DOPORUČENÍ: Rostlinný olej je ideální pro udržení tvaru sušenky a vytvoření hladké textury. Můžete se však rozhodnout, zda jej použijete, nebo ne.

Tropický sluneční sorbet

Hurom můžete použít nejen k přípravě šťávy, ale také k přípravě různých pokrmů.



Příprava ingrediencí

- 1 Mražené mango _ 100g
- 2 Mražený banán _ 100g
- 3 zmrazeného dračího ovoce _ 50g

Recept

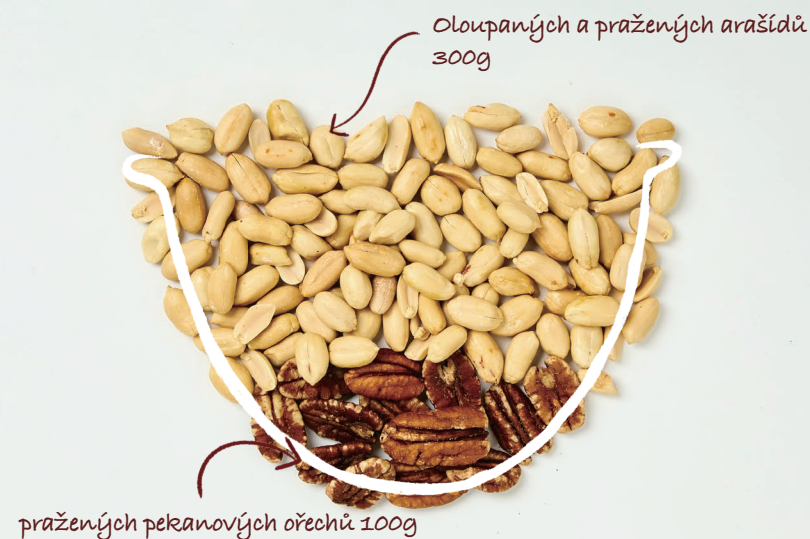
1. Vložte do bubnu síto na zmrzlinu, nikoli nerezové.
2. Zavřete víčko na šťávu a vyjměte nástroj „fit and clean“ vložený do výstupu na pyré.
3. Pod výstup umístěte šálek a pomalu vkládejte malé množství připravených ingrediencí do násypky a mačkejte je.
4. Uvařený sorbet si vychutnejte, dokud je čerstvý.

DOPORUČENÍ : Pokud chcete ořechovou chuť, přidejte 20 g kokosových kousků.



Krémové arašídové máslo

Hurom můžete použít nejen k přípravě šťávy, ale také k přípravě různých pokrmů.



Příprava ingrediencí

- 1 Oloupaných a pražených arašídů _ 300g
- 2 Pražených pekanových ořechů _ 100g

※ Použitím horkých nebo teplých ingrediencí můžete poškodit síto na zmrzlinu, proto je před vařením ochlaďte.

Recept

1. Vložte do bubnu síto na zmrzlinu, nikoli nerezové.
2. Vložte lžici připravených arašídů a pekanových ořechů do otvoru pro ořechy v násypce.
3. Zavřete víčko na šťávu a vyjměte nástroj „fit and clean“ vložený do výstupu na pyré.
4. Vložte extrahované pekanové máslo zpět do násypky a postup opakujte ještě jednou.

※ Jako odměrku použijte tyčinku.

DOPORUČENÍ : Pokud chcete dosáhnout hladší konzistence, přidejte lžici extra panenského olivového oleje.



Zvláštní způsoby, jak využít Hurom



1. Dresink na zeleninu a ovoce

- Vložte čtyři lžice vymačkané zeleninové a/ nebo ovocné šťávy, čtyři lžice olivového oleje a lžici oligosacharidu, dobře promíchejte a podle chuti přidejte sůl.
- Připravený dresink si vychutnejte s miskou čerstvého salátu.

2. Ořechový ssamjang

- Smíchejte dvě lžice ořechového pyrě, dvě lžice doenjang (sójová pasta), půl lžice drceného česneku, dvě lžice sezamového oleje a lžici medu.
- Připravený ořechový ssamjang si vychutnejte s čerstvou zeleninou jako wrap.



3. Všestranné zeleninové a ovocné máslo

- Smíchejte tři lžice pyrě ze zeleniny a ovoce s 500 g másla, které již bylo vyndáno při pokojové teplotě, zabalte směs do vymazaného pečicího papíru a vložte do ledničky.
- Smíchané máslo natřete na chléb nebo si ho vychutnejte se steakiem.



4. Zeleninová/ovocná marmeláda

- Smíchejte 600 g vymačkané zeleninové nebo ovocné šťávy, 300 g cukru a lžičku citronové šťávy a směs za stálého míchání vařte na mírném ohni.
- Pokud kapka uvařené horké marmelády udrží svůj tvar, když ji kapnete do studené vody, je marmeláda hotová.

5. Pomerančová pleťová maska

- Smíchejte pyrě ze 2 vymačkaných pomerančů, 2 lžice pomerančové šťávy, 85 g bílého jogurtu a 1 lžici mouky.
- Umyjte si obličej, naneste na něj pleťovou masku, potřete ji pomerančovou směsí a nechte působit asi 15 až 20 minut, než masku smyjete vodou.



6. Okurková mlha

- Smíchejte 30 ml okurkové šťávy přecezené přes tenkou látku se 70 ml přechlazené vody.
- Vložte do lednice a ihned spotřebujte.







www.globalhurom.com

MADE IN KOREA

Copyright© All Rights Reserved by HUROM