

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

# **RAWCORE JUICE**



**HUROM**

# INHALT

## 01 WESENTLICH

- 07 sekundäre Pflanzenstoffe
- 08 Rawcore-Saft
- 10 Meine Rezeptkombinationen
- 12 Die richtige Vorbereitung von Obst und Gemüse
- 14 Reihenfolge beim Schichten

## 02 REZEPT

- 18 Hurom Rezept
- 40 Hurom auf besondere Art genießen

|                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|    |    |    |    |    |
| <b>P.18_Ein Glas Obst und Gemüse</b><br>Trinken Sie Ihren täglichen grünen Saft       | <b>P.19_Genießen Sie einen ausgewogenen Tag</b><br>Applenut balance milk              | <b>P.20_Saftiges Obst und Gemüse</b><br>Juicy Purple-Saft                             | <b>P.21_Vitamine in Obst und Gemüse</b><br>Ihre tägliche Energie: ABC-Saft            | <b>P.22_Mineralien in Obst und Gemüse</b><br>Golden delight.                          |
|    |    |    |    |    |
| <b>P.23_Pflanzliches Eiweiß</b><br>Echte Mandelmilch                                  | <b>P.24_Zuckerarmer Saft</b><br>Grüner CCA-Saft                                       | <b>P.25_Gut verdauliche tägliche Routine</b><br>Seidig-milchig-weiß                   | <b>P.26_Erfrischender Alltag</b><br>Kale-Sellerie-Rawcore-Saft                        | <b>P.27_Entspannte Atmung</b><br>Entspannender Basilikum-Tomaten-Saft                 |
|    | <h1>HUROM REZEPT</h1>                                                                 |                                                                                       |                                                                                       |    |
| <b>P.28_Der „Bodyguard“ meines Körpers</b><br>Trauben-Sprudelsaft                     |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       | <b>P.29_Erfrischen Sie Ihre Vitalität vor dem Training</b><br>Ingwer-Zitrone          |
|   |   |   |   |   |
| <b>P.30_Tanken Sie nach dem Training neue Energie</b><br>Milano-Energie               | <b>P.31_Ein reiner Tag</b><br>Reiner weißer Saft                                      | <b>P.32_Gesunder Fluss</b><br>Herzerwärmender Saft                                    | <b>P.33_Tägliche Routine mit leichten Schritten</b><br>Greenlight-Saft                | <b>P.34_Perfekt zu Meeresfrüchtelegerichten</b><br>Asiatisch inspirierter Cocktail    |
|  |  |  |  |  |
| <b>P.35_„K-asty“-Gerichte</b><br>Knusprige Kartoffelpuffer                            | <b>P.36_Gerichte mit Püree</b><br>Seidige Orangen-Karotten-Suppe                      | <b>P.37_Pet-mily</b><br>Pet-mily Karottenkekse                                        | <b>P.38_Icecream/Sorbet</b><br>Tropical Sunshine-Sorbet                               | <b>P.39_Spread</b><br>Cremige Erdnussbutter                                           |

Die gekennzeichneten Kategorien erläutern die Wirksamkeit der Inhaltsstoffe von Obst und Gemüse bei der Safterstellung.



TEIL 01

## WESENTLICH



## sekundäre Pflanzenstoffe

Obst und Gemüse sind reich an essenziellen Nährstoffen wie Vitaminen und Mineralien.

Außerdem sind sie cholesterinfrei und enthalten weniger Fett und Natrium.

Da sie je nach Farbe unterschiedliche Antioxidantien und sekundäre Pflanzenstoffe enthalten, ist es wichtig, eine Vielzahl von bunten Obst- und Gemüsesorten in Ihre Ernährung aufzunehmen. Ergänzen Sie Ihre Ernährung mit einer Vielzahl von Obst- und Gemüsesorten, um einen gesunden Alltag zu beginnen.



**ROT**

Tomaten,  
rote Paprika,  
Granatäpfel,  
Wassermelonen,  
Himbeeren,  
Grapefruits.

- Ihre tägliche Energie : ABC-Saft
- Entspannender Basilikum-Tomaten-Saft
- Herzerwärmender Saft
- Tropical Sunshine-Sorbet



**GELB**

Karotten,  
gelbe Paprika,  
Orangen,  
Mandarinen,  
Ananas,  
Mangos,  
Zitronen.

- Applenut balance milk
- Golden delight
- Ingwer-Zitrone



**GRÜN**

Grünkohl,  
Staudensellerie,  
Brokkoli,  
Gerstensprossen,  
Basilikum,  
grüne Trauben.

- Trinken Sie Ihren täglichen grünen Saft
- Grüner CCA-Saft
- Kale-Sellerie-Rawcore-Saft
- Greenlight-Saft
- Asiatisch inspirierter Cocktail



**LILA**

Rotkohl,  
violette Karotten,  
rote Trauben,  
Blaubeeren.

- Juicy Purple-Saft
- Trauben-Sprudelsaft
- Milano-Energie



**WEISS**

Blumenkohl,  
Kohl,  
Radieschen,  
Zwiebeln,  
Birnen.

- Echte Mandelmilch
- Seidig-milchig-weiß
- Reiner weißer Saft

**Ein tägliches Glas Rawcore-Nährstoffe**

# Rawcore-Saft

Rawcore-Saft wird im Niedrigtemperatur- und Langsamppressverfahren hergestellt, um drei oder mehr frische Obst- und Gemüsesorten zu pressen.

Er enthält hitzeempfindliche Enzyme und deren komplexe Nährstoffe.

Trinken Sie ein Glas Rawcore-Saft und machen Sie ihn zu einem erfrischenden und gesunden Bestandteil Ihrer täglichen Routine.

**Erfahren Sie mehr über Rawcore,  
den verborgenen Schlüssel zu Ihrer Gesundheit.**

## **01. Schwer verdauliche Zutaten werden „leicht verträglich“**

Die von der WHO empfohlenen 400 g Obst und Gemüse pro Tag – selbst Mengen, die roh schwer zu verzehren sind – lassen sich mit nur einem Glas Rawcore-Saft leicht erreichen.

## **02. Ein Glas ausgewogene „komplexe Nährstoffe“**

Durch das Entsaften von drei oder mehr rohen Obst- und Gemüsesorten können Sie eine Vielzahl wichtiger Nährstoffe und Enzyme auf einmal zu sich nehmen.

## **03. „Langsames Entsaften bei niedriger Temperatur“, das hitzeempfindliche Nährstoffe bewahrt**

Durch die langsame Pressung ohne Hitzeeinwirkung werden Phytochemikalien, Enzyme und Antioxidantien besser erhalten.

## **04. Natürlicher „Geschmack, Farbe und Frische“**

Der Saft bewahrt den ursprünglichen Geschmack und die Farbe der Rohzutaten und bietet ein erstklassiges Saft-Erlebnis mit maximaler Frische.

**Ohne hitzeempfindliche Nährstoffe zu zerstören und  
Nährstoffschichten zu trennen, können Sie eine Tasse  
frischen Saft genießen.**

Hurom bietet gesunde Säfte, die durch langsames Auspressen von Obst und Gemüse bei niedrigen Temperaturen unter Verwendung patentierter Technologien hergestellt werden. Dabei bleiben die natürlichen Farben, Aromen und Nährstoffe erhalten, ohne zerstört zu werden.



# Meine Rezeptkombinationen

Mit einer guten Kombination aus süßen, sauren und bitteren Aromen können Sie ein Glas leckeren und nahrhaften Saft genießen.

**Süßen saft :** Fügen Sie mehr Obst und/oder Gemüse hinzu.

**Sauren saft :** Fügen Sie mehr Zitrusfrüchte wie Zitronen und Limetten hinzu.

**Bitteren saft :** Fügen Sie mehr Wurzelgemüse hinzu.

**Salzigen saft :** Fügen Sie mehr Sellerie für einen natürlichen salzigen Geschmack hinzu.

**Frischen saft :** Fügen Sie mehr Kräuter wie Minze und Basilikum hinzu.



Die Süße Ihres Saftes hängt von den verwendeten Zutaten ab.

Wenn Sie einen weniger süßen Saft möchten, fügen Sie Gemüse wie Gurken, Salat, Paprika, Bok Choy, Chicorée und Spinat hinzu.

Wenn Sie einen frischen Saft möchten, fügen Sie mehr grünes Gemüse hinzu.



Auf der Rezeptseite finden Sie Angaben zum „Süßegrad“, damit Sie verschiedene Süßgrade genießen können.

**Der niedrigste Süßegrad :** Sie können den natürlichen Geschmack des Gemüses genießen.

**Der höchste Süßegrad :** Sie können den reichhaltigen Geschmack der Früchte genießen.

Süßheitsgrad : ☒ ☒ ☒ ☐ ☐

Die angegebenen Süßgrade wurden von Hurom-Experten bestätigt und auf der Grundlage der untersuchten Daten als Standard festgelegt.

Die tatsächliche Süße kann je nach persönlichen Vorlieben und den Eigenschaften der Rohzutaten variieren.

# Die richtige Vorbereitung von Obst und Gemüse

Hurom kann sogar Schalen und Kerne auspressen, um mehr Nährstoffe zu extrahieren. Sie können gesünderen Saft mit verschiedenen Obst- und Gemüsesorten genießen.

## 1. Früchte, die entkernt werden müssen



**Äpfel, Birnen.**

Unter laufendem Wasser waschen und dann entkernen.

**Mangos, Pfirsiche, Kirschen, Pflaumen, Aprikosen.**

Große und harte Kerne vor dem Entsaften entfernen.

Mangos zuerst schälen und entkernen.



## 2. Zitrusfrüchte



**Zitronen, Orangen, Grapefruits, Limetten, Mandarinen, Grüne Mandarinen.**

Die Schale unter laufendem Wasser waschen und die weiße Haut entfernen oder je nach Geschmack zusammen mit dem Fruchtfleisch auspressen.



## 3. Obst/Gemüse, das geschält werden muss



**Kartoffeln, Zwiebeln, Ananas, Granatäpfel, Melonen, Drachenfrüchte.**

Unter laufendem Wasser waschen und die Schale gründlich entfernen. Der Kern einer Ananas kann nach Belieben mitgepresst werden.



## 4. Obst/Gemüse, bei dem der Stiel entfernt werden muss.



**Trauben.**

Die Trauben vom Stiel entfernen und unter fließendem Wasser waschen.

**Tomaten, Kirschtomaten,**

**Beeren (z. B. Erdbeeren und Blaubeeren), Paprika, Jalapenos.**

Stiel entfernen und unter fließendem Wasser waschen.



※ Früchte ganz in den Trichter des Entsafters geben oder zum Entsaften in Stücke schneiden.

## 5. Gemüse, das gewaschen werden muss



**Karotten, Rote Beete, Radieschen, Brokkoli.**

Den Schmutz von der Oberfläche entfernen und unter fließendem Wasser waschen.



## 6. Kräuter und Blattgemüse



**Dill, Minze, Basilikum, Kerbel, Grünkohl, Petersilie.**

Während des Waschens unter fließendem Wasser mehrmals schütteln und dann nach Belieben an der Luft trocknen lassen oder mit einem trockenen Handtuch abtrocknen.



## 7. Ballaststoffreiches Gemüse



**Staudensellerie, Zitronengras, Gartenrhabarber, Kohl, Ingwer.**

Unter fließendem Wasser waschen und verbleibende Verschmutzungen oder Verunreinigungen entfernen. Der Strunk des Kohls kann nach Belieben mitgepresst werden. Ballaststoffreiches Gemüse bitte in Stücke von geeigneter Größe schneiden.



## 8. Nüsse



**Mandeln, Walnüsse, Cashewnüsse, (Geröstete) Erdnüsse.**

Vor dem Auspressen etwa 10 Minuten in warmem Wasser einweichen.



## 9. Gefrorenes Obst



Früchte gemäß den Anweisungen vorbereiten, in etwa zwei bis vier Zentimeter große Stücke schneiden und einfrieren.



※ Früchte ganz in den Trichter des Entsafters geben oder zum Entsaften in Stücke schneiden.

# Reihenfolge beim Schichten



**Geben Sie Obst und Gemüse in der folgenden Reihenfolge in den Trichter.**

**Blattgemüse → Weiche Zutaten → Feste Zutaten → Harte Zutaten.**

Schwerere Zutaten drücken auf leichtere Zutaten, sodass der Entsaftungsvorgang effizienter abläuft.

## **04 Harte Zutaten**

Harte Zutaten wie Rüben, Ingwer, Karotten und Zitronengras sollten zuletzt hinzugefügt werden.

## **03 Feste Zutaten**

Geben Sie feste Zutaten wie Äpfel, Birnen, Kartoffeln und Brokkoli hinein.

## **02 Weiche Zutaten**

Geben Sie weiche Zutaten wie Trauben, Zitronen, Erdbeeren und Tomaten vor den festen Zutaten hinein.

## **01 Blattgemüse**

Blattgemüse wie Grünkohl, Kohl, Basilikum und Petersilie rollen und zuerst in den Trichter geben.



TEIL 02  
**Rezept**

## Trinken Sie Ihren täglichen grünen Saft

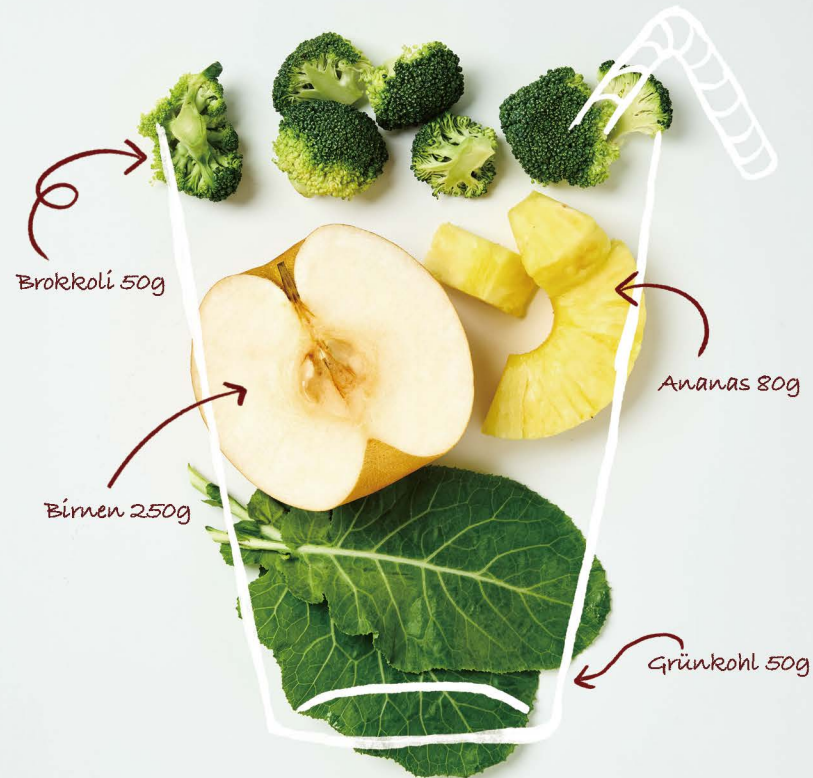
## Wichtige Nährstoffe

### Vitamin C

Lutein

## Bromelain

Chlorogensäure



Süßheitsgrad : 



### Vorbereitung der Zutaten (250ml)

- ① Grünkohl \_ 50g
- ② Ananas \_ 80g
- ③ Birnen \_ 250g
- ④ Brokkoli \_ 50g

## Rezept

1. Die Zutaten gründlich waschen.
2. Bei Ananas die Schale und bei der Birne die Kerne entfernen.
3. In Stücke von geeigneter Größe schneiden.
4. Die geschnittenen Stücke in den Trichter geben.

## Applenut balance milk

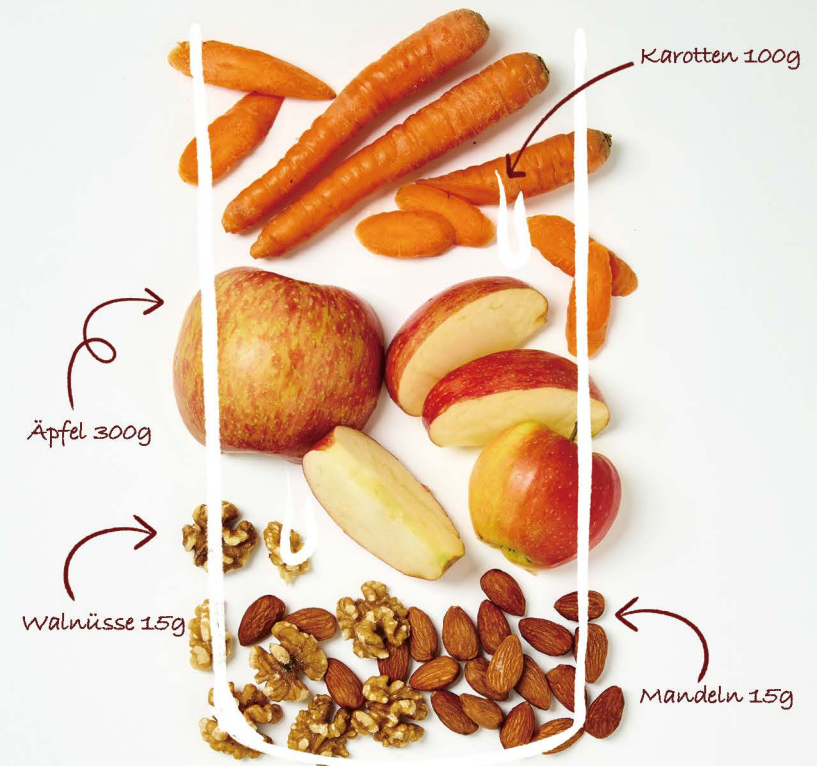
## Wichtige Nährstoffe

Vitamin E

Kalium

$\beta$ -carotene

Quercetin



Süßheitsgrad : 



### Vorbereitung der Zutaten (250ml)

- 1 Walnüsse\_15g  
(ein halber Messbecher)
- 2 Mandeln\_15g  
(ein Viertel eines Messbechers)
- 3 Äpfel\_300g
- 4 Karotten\_100g

## Rezept

1. Die Zutaten gründlich waschen.
2. Bei Äpfeln die Kerne entfernen.
3. In Stücke von geeigneter Größe schneiden.
4. Die geschnittenen Stücke in den Trichter geben.

※ Der Stopfer dient als Messbecher:

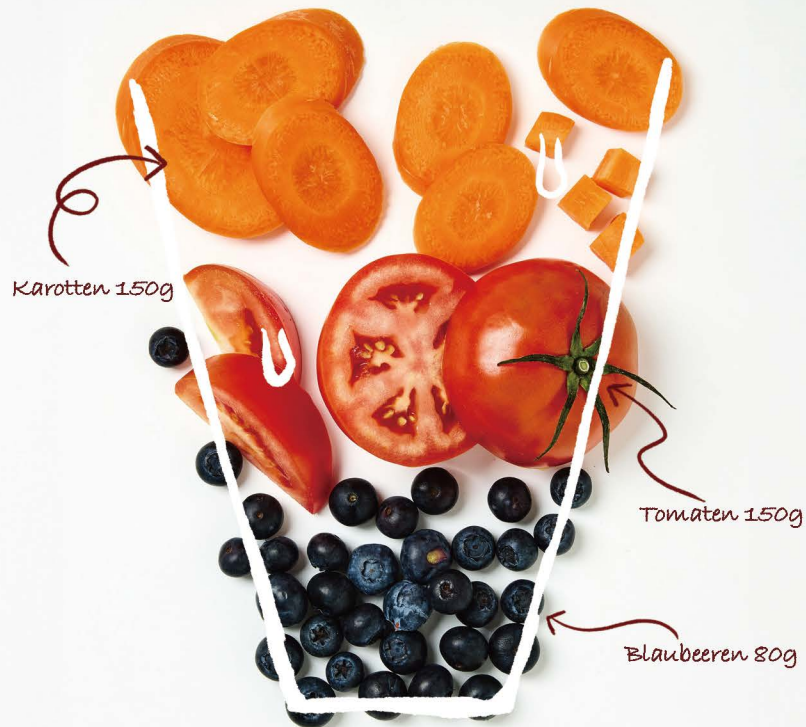
## Juicy purple juice

### Wichtige Nährstoffe

Folsäure

Lycopin

Anthocyan



Süßheitsgrad : ☒ ☐ ☐ ☐ ☐



#### Vorbereitung der Zutaten (250ml)

1. Blaubeeren \_80g
2. Tomaten\_150g
3. Karotten \_150g

#### Rezept

1. Die Zutaten gründlich waschen.
2. In Stücke von geeigneter Größe schneiden.
3. Die geschnittenen Stücke in den Trichter geben.

## Ihre tägliche Energie : ABC-Saft

### Wichtige Nährstoffe

Vitamin C

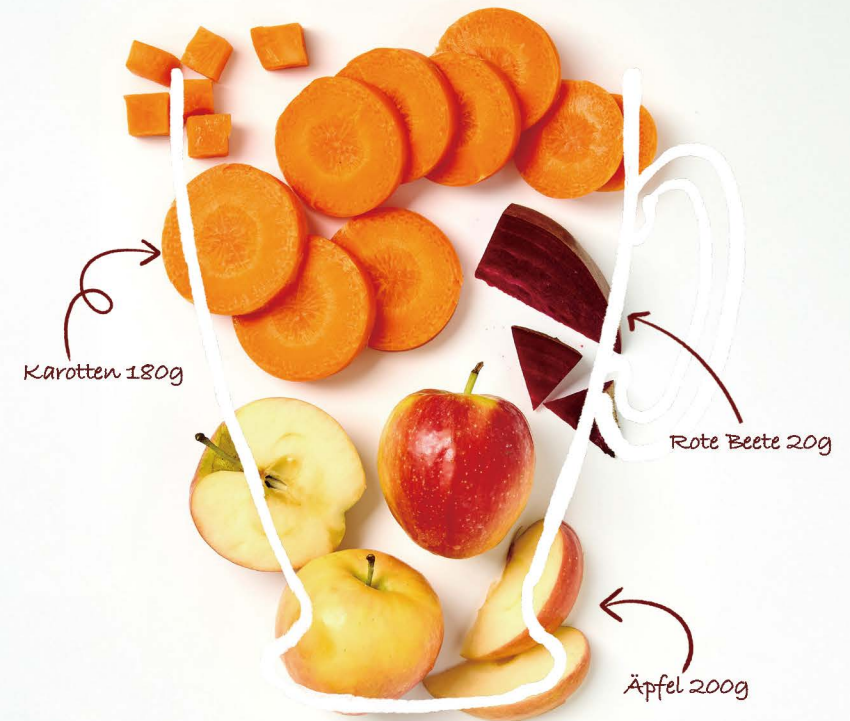
Vitamin K

Folsäure

Quercetin



Ihr täglicher Energielieferant, der ABC-Saft, ist ein Rezept aus dem Hurom Juice Kit, das beim ITI International Food and Beverage Award 2025 mit dem Superior Taste Award ausgezeichnet wurde.



Süßheitsgrad : ☒ ☒ ☒ ☒ ☒



#### Vorbereitung der Zutaten (250ml)

1. Äpfel\_200g
2. Rote Beete \_20g
3. Karotten \_180g

#### Rezept

1. Die Zutaten gründlich waschen.
2. Rote Bete und Karotten zuerst schälen.
3. In Stücke von geeigneter Größe schneiden.
4. Die geschnittenen Stücke in den Trichter geben.

## Golden delight

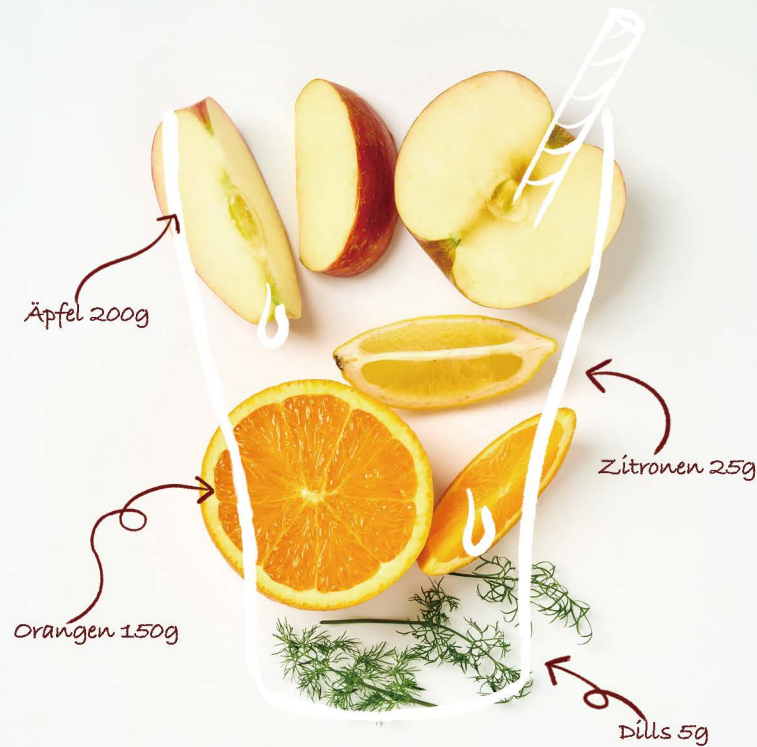
### Wichtige Nährstoffe

Vitamin C

Selen

Limonen

Hesperidin



Süßheitsgrad : 



#### Vorbereitung der Zutaten (250ml)

- 1 Dills\_5g
- 2 Orangen\_150g
- 3 Zitronen\_25g
- 4 Äpfel\_200g

#### Rezept

1. Die Zutaten gründlich waschen.
2. Bei Äpfeln die Kerne entfernen.
3. In Stücke von geeigneter Größe schneiden.
4. Die geschnittenen Stücke in den Trichter geben.

## Real almond milk

### Wichtige Nährstoffe

Vitamin E

Magnesium



Süßheitsgrad : 



#### Vorbereitung der Zutaten (250ml)

- 1 Mandeln\_150g  
(zwei Messbecher)
- 2 Wasser\_300g
- 3 Eine Prise Salz

#### Rezept

1. Mandeln gründlich waschen.
2. Mandeln mit Wasser in den Trichter geben und auspressen.
3. Nach Belieben Salz hinzufügen.

## Green CCA juice

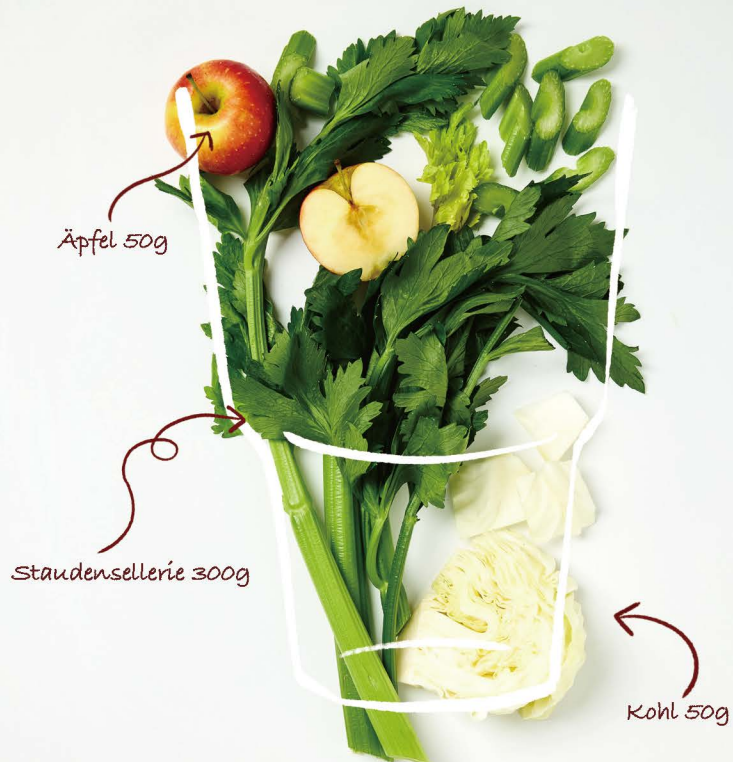
### Wichtige Nährstoffe

Folsäure

Vitamin U

Sulforaphan

Coumarin



Süßheitsgrad : ■■■■■



#### Vorbereitung der Zutaten (250ml)

- ① Kohl \_50g
- ② Staudensellerie \_300g
- ③ Äpfel \_50g

#### Rezept

1. Die Zutaten gründlich waschen.
2. Bei Äpfeln die Kerne entfernen.
3. In Stücke von geeigneter Größe schneiden.
4. Die geschnittenen Stücke in den Trichter geben.

## Silky-milky white

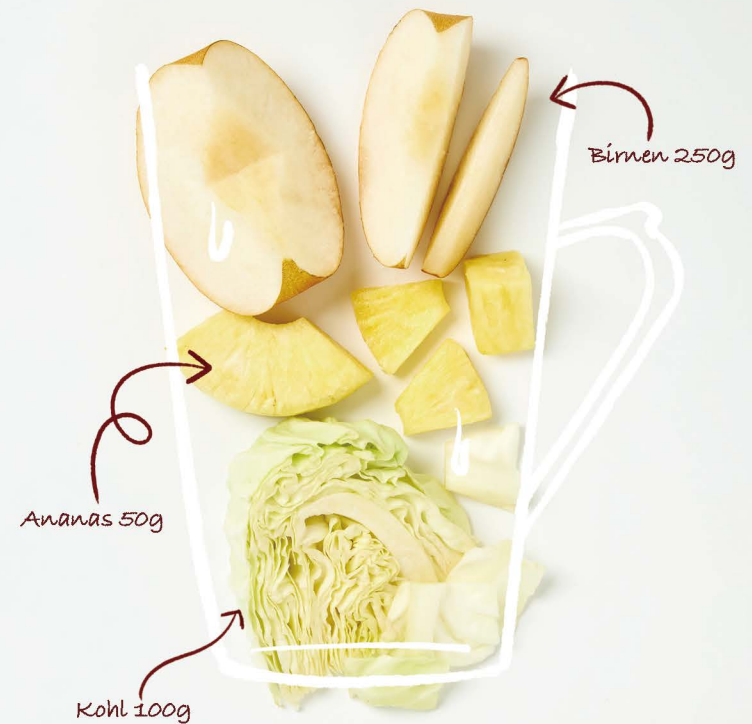
### Wichtige Nährstoffe

Vitamin U

Luteolin

Bromelain

Indol



Süßheitsgrad : ■■■■■



#### Vorbereitung der Zutaten (250ml)

- ① Kohl \_100g
- ② Ananas \_50g
- ③ Birnen \_250g

#### Rezept

1. Die Zutaten gründlich waschen.
2. Bei Ananas die Schale und bei der Birne die Kerne entfernen.
3. In Stücke von geeigneter Größe schneiden.
4. Die geschnittenen Stücke in den Trichter geben.

## Kale-Sellerie-Rawcore-Saft

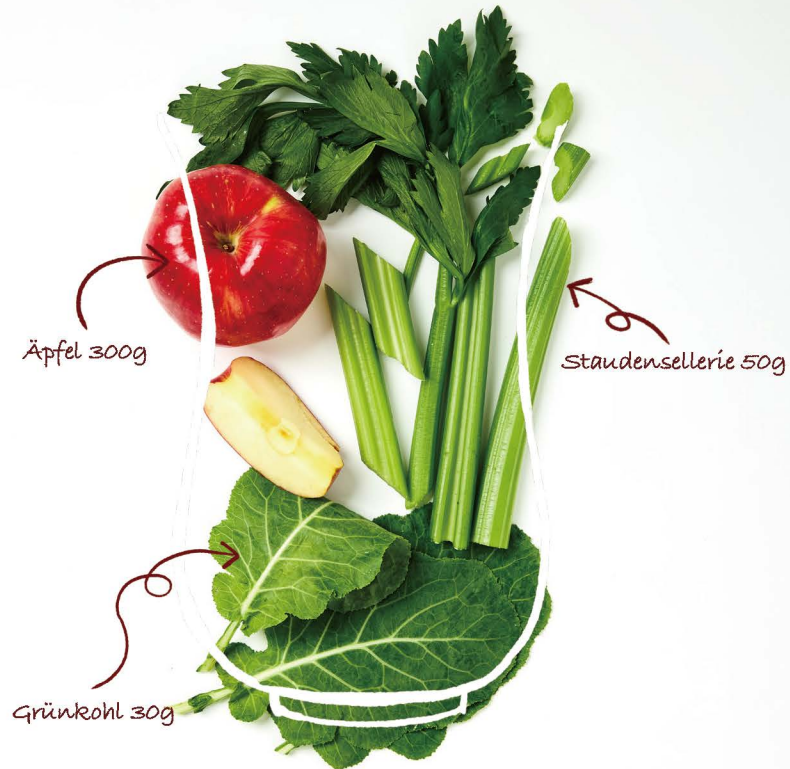
### Wichtige Nährstoffe

Folsäure

$\beta$ -carotene

Lutein

Quercetin



Süßheitsgrad : ☒ ☐ ☐ ☐ ☐



### Vorbereitung der Zutaten (250ml)

- ① Grünkohl \_ 30g
- ② Staudensellerie \_ 50g
- ③ Äpfel \_ 300g

### Rezept

1. Die Zutaten gründlich waschen.
2. Bei Äpfeln die Kerne entfernen.
3. In Stücke von geeigneter Größe schneiden.
4. Die geschnittenen Stücke in den Trichter geben.

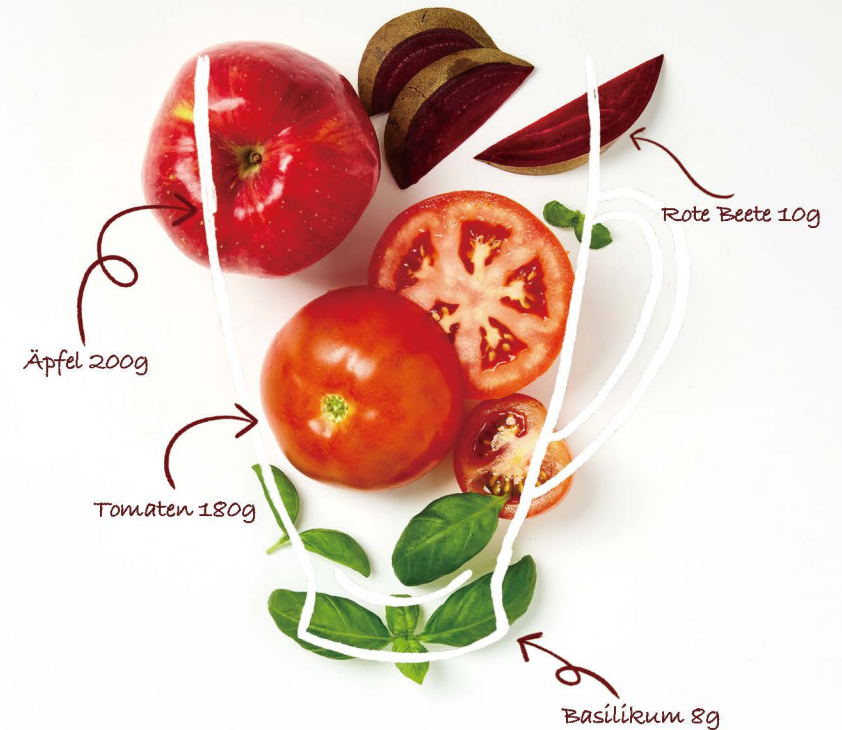
## Entspannender Basilikum-Tomaten-Saft

### Wichtige Nährstoffe

Lycopene

Betalain

Quercetin



Süßheitsgrad : ☒ ☐ ☐ ☐ ☐



### Vorbereitung der Zutaten (250ml)

- ① Basilikum \_ 8g
- ② Tomaten \_ 180g
- ③ Äpfel \_ 200g
- ④ Rote Beete \_ 10g

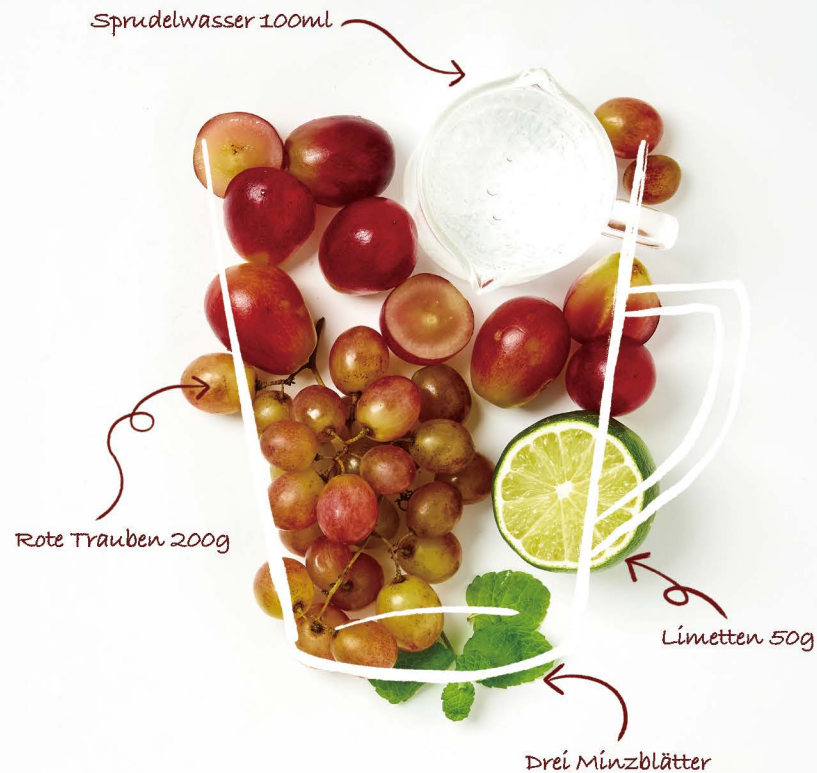
### Rezept

1. Die Zutaten gründlich waschen.
2. Bei Äpfeln die Kerne entfernen.
3. In Stücke von geeigneter Größe schneiden.
4. Die geschnittenen Stücke in den Trichter geben.

## Trauben-Sprudelsaft

## Wichtige Nährstoffe

Vitamin B<sub>1</sub>    Resveratrol    Anthocyanin    Proanthocyanidin



Süßheitsgrad : 



### Vorbereitung der Zutaten (250ml)

- 1 Drei Minzblätter
- 2 Limetten \_ 50g
- 3 Rote Trauben \_ 200g
- 4 Sprudelwasser \_ 100ml

## Rezept

1. Die Zutaten gründlich waschen.
2. Trauben vom Stiel entfernen.
3. Die geschnittenen Stücke in den Trichter geben.

※ Der Stopfer dient als Messbecher.

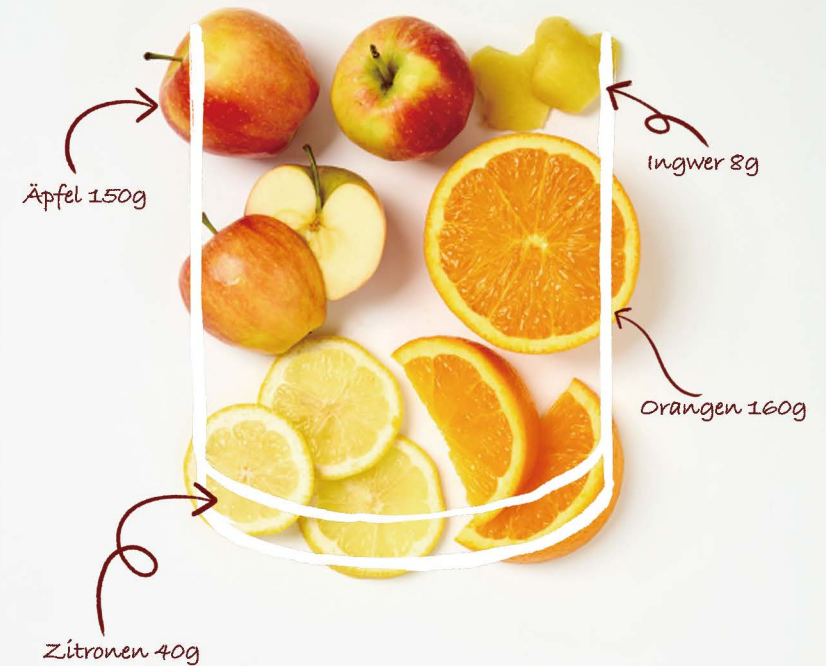
## Ingwer-Zitrone

## Wichtige Nährstoffe

Vitamin C      Naringin      Gingerol      Hesperidin



Ingwer-Zitrone ist ein Rezept aus dem Hurom Juice Kit, das beim ITI International Food and Beverage Contest 2025 mit dem Superior Taste Award ausgezeichnet wurde.



Süßheitsgrad : ☐ ☐ ☐ ☐ ☐



### Vorbereitung der Zutaten (250ml)

- ❶ Orangen \_160g
- ❷ Zitronen \_ 40g
- ❸ Äpfel \_150g
- ❹ Ingwer \_8g

## Rezept

1. Die Zutaten gründlich waschen.
2. Orangen und Zitronen schälen.
3. In Stücke von geeigneter Größe schneiden.
4. Die geschnittenen Stücke in den Trichter geben.

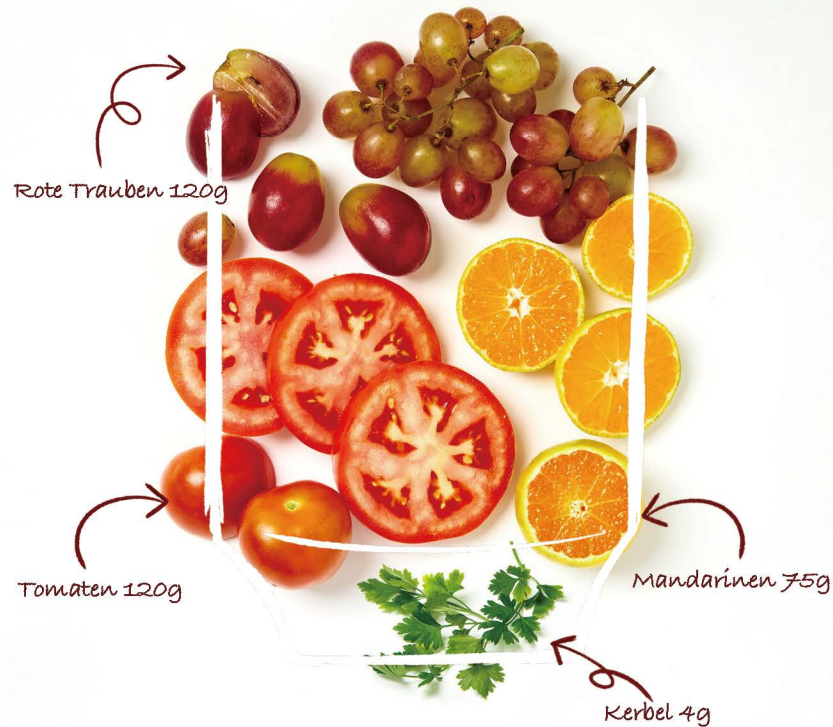
## Milano-Energie

### Wichtige Nährstoffe

Vitamin B<sub>1</sub>

Vitamin C

Lycopin



Süßheitsgrad : ☒ ☒ ☒ ☐ ☐



### Vorbereitung der Zutaten (250ml)

- 1 Kerbel\_ 4g
- 2 Tomaten \_ 120g
- 3 Mandarinen\_ 75g
- 4 Rote Trauben \_ 120g

### Rezept

1. Die Zutaten gründlich waschen.
2. Trauben vom Stiel entfernen.
3. In Stücke von geeigneter Größe schneiden.
4. Die geschnittenen Stücke in den Trichter geben.

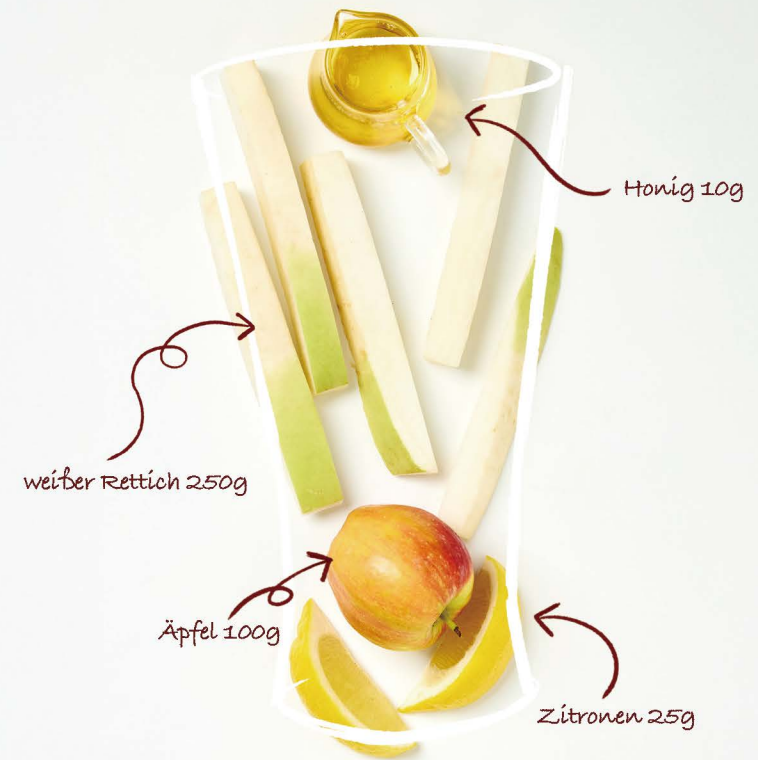
## Reiner weißer Saft

### Wichtige Nährstoffe

Limonen

Isothiocyanat

Quercetin



Süßheitsgrad : ☒ ☒ ☒ ☐ ☐



### Vorbereitung der Zutaten (250ml)

- 1 Zitronen \_ 25g
- 2 Apfel \_100g
- 3 weißer Rettich \_250g
- 4 Honig \_10g

### Rezept

1. Die Zutaten gründlich waschen.
2. Bei Äpfeln die Kerne entfernen.
3. In Stücke von geeigneter Größe schneiden.
4. Die geschnittenen Stücke in den Trichter geben.
5. Nach Belieben Honig hinzufügen.

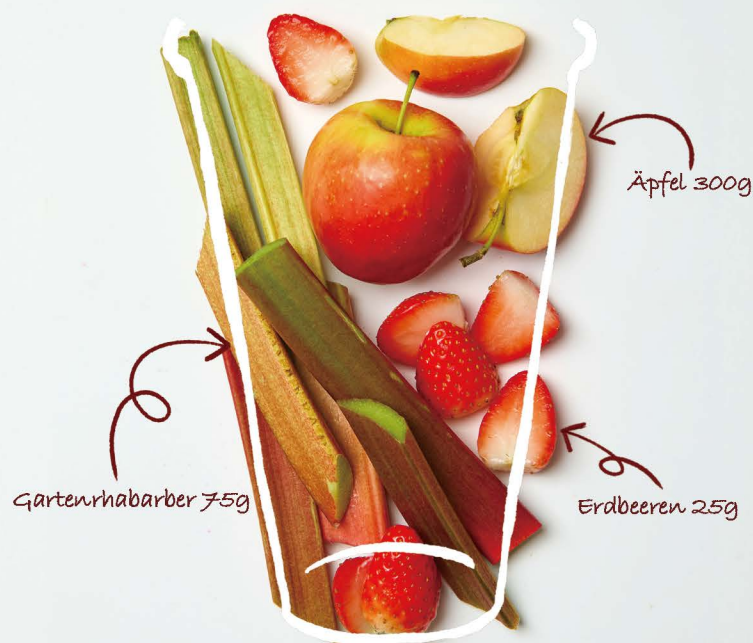
## Herzerwärmender Saft

### Wichtige Nährstoffe

Folsäure

## Magnesium

Quercetin



Süßheitsgrad : ☐ ☐ ☐ ☐ ☐



### Vorbereitung der Zutaten (250ml)

- ① Erdbeeren \_25g
- ② Gartenrhabarber \_75g
- ③ Äpfel \_300g

## Rezept

1. Die Zutaten gründlich waschen.
2. Bei Äpfeln die Kerne entfernen.
3. In Stücke von geeigneter Größe schneiden.
4. Die geschnittenen Stücke in den Trichter geben.

## Greenlight-Soft

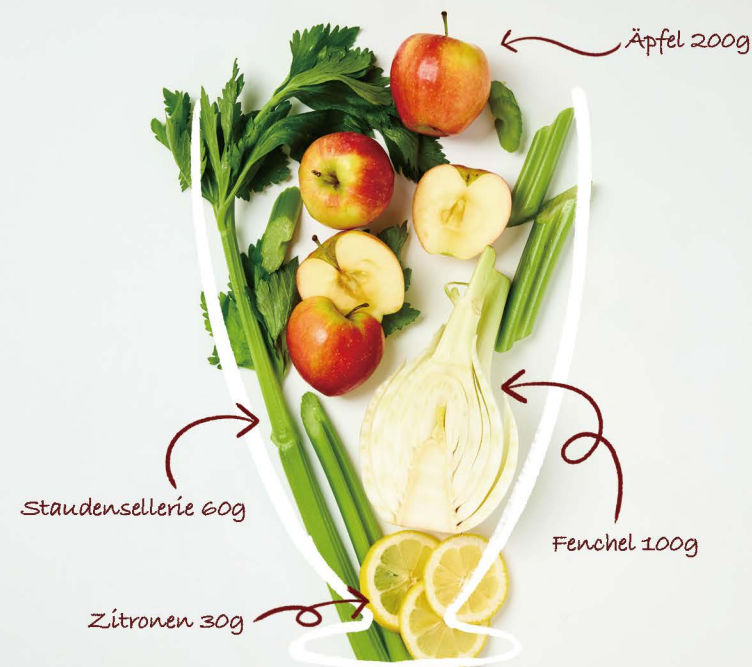
### Wichtige Nährstoffe

## Kalzium

 $\beta$ -carotene

Apigenin

Hesperidin



Süßheitsgrad : ☒ ☒ ☒ ☐ ☐



### Vorbereitung der Zutaten (250ml)

- ① Zitronen \_30g
- ② Staudensellerie \_60g
- ③ Fenchel \_100g
- ④ Äpfel \_200g

## Rezept

1. Die Zutaten gründlich waschen.
2. Bei Äpfeln die Kerne entfernen.
3. In Stücke von geeigneter Größe schneiden.
4. Die geschnittenen Stücke in den Trichter geben.

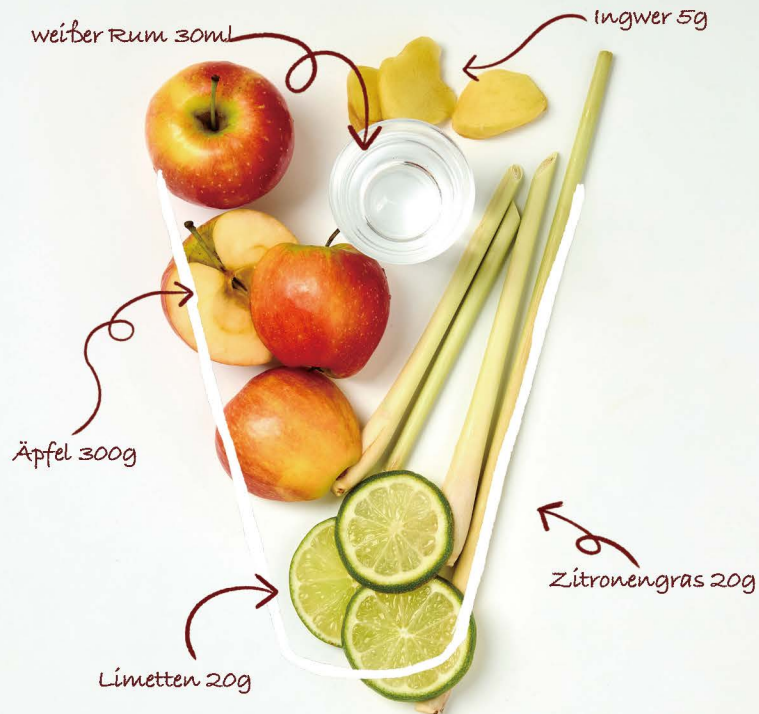
## Asiatisch inspirierter Cocktail

### Wichtige Nährstoffe

Organische Säure

p-Cumarinsäure

Gingerol



Süßheitsgrad: ————



### Vorbereitung der Zutaten (250ml)

- 1 Limetten \_ 20g
- 2 Äpfel \_ 300g
- 3 Zitronengras \_ 20g
- 4 Ingwer \_ 5g
- 5 weißer Rum \_ 30ml

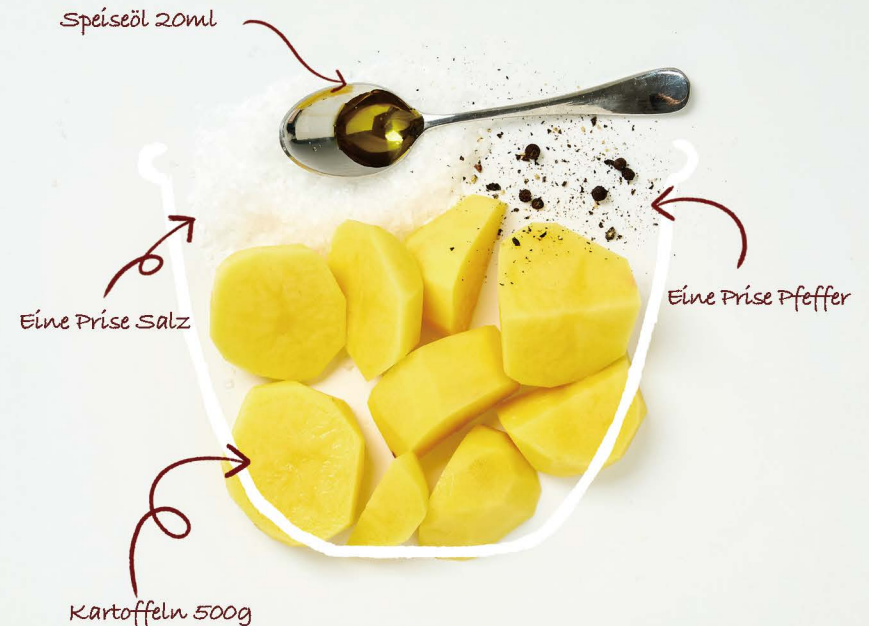
### Rezept

1. Die Zutaten gründlich waschen.
2. Bei Äpfeln die Kerne entfernen.
3. In Stücke von geeigneter Größe schneiden.
4. Die geschnittenen Stücke in den Trichter geben.
5. Den gepressten Saft in eine Tasse gießen und weißen Rum hinzufügen.

※ Der Stopfer dient als Messbecher.

## Knusprige Kartoffelpuffer

Mit Hurom können Sie nicht nur Saft, sondern auch verschiedene Speisen zubereiten!



### Vorbereitung der Zutaten

- 1 Kartoffeln \_ 500g
- 2 Eine Prise Salz
- 3 Eine Prise Pfeffer
- 4 Speiseöl \_ 20ml
- 5 Eine kleine Menge Petersilie

### Rezept

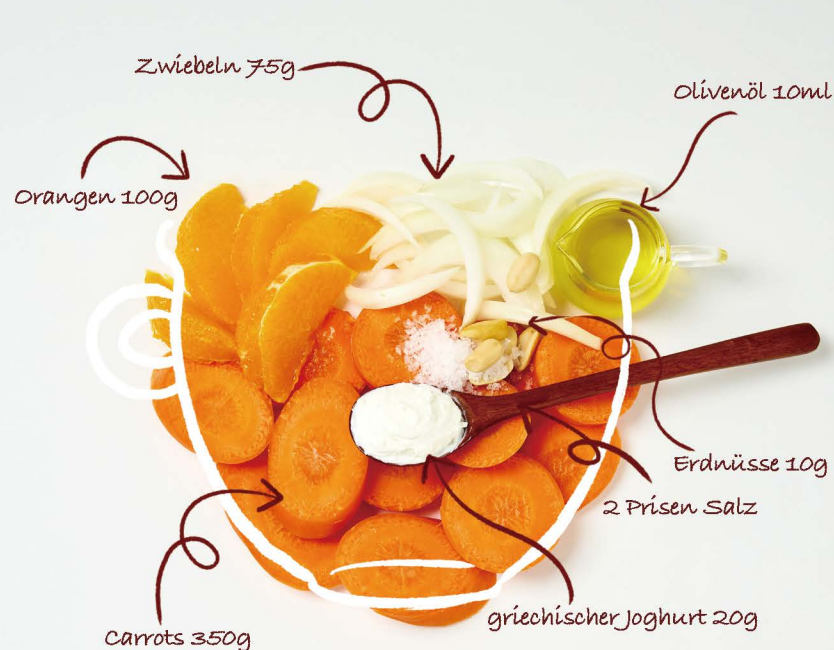
1. Die Kartoffeln waschen und schälen.
2. In Stücke schneiden, die in die Trichteröffnung passen, und auspressen.
3. Den ausgepressten Kartoffelsaft etwa 5 Minuten stehen lassen, bis sich die Stärke absetzt.
4. Die vorbereitete Stärke, Salz und Pfeffer zu den Kartoffelpüree geben und umrühren.
5. Speiseöl in eine erhitzte Pfanne geben und das Püree braten, bis es braun wird.
6. Für zusätzliche Textur die vorbereitete Petersilie darüber streuen.

※ Der Stopfer dient als Messbecher.



## Seidige Orangen-Karotten-Suppe

Mit Hurom können Sie nicht nur Saft, sondern auch verschiedene Speisen zubereiten!



### Vorbereitung der Zutaten

- ① Orangen \_100g
- ② Zwiebeln \_75g
- ③ Karotten \_350g
- ④ Olivenöl \_10ml
- ⑤ griechischer Joghurt \_20g
- ⑥ Erdnüsse \_10g
- ⑦ 2 Prisen Salz

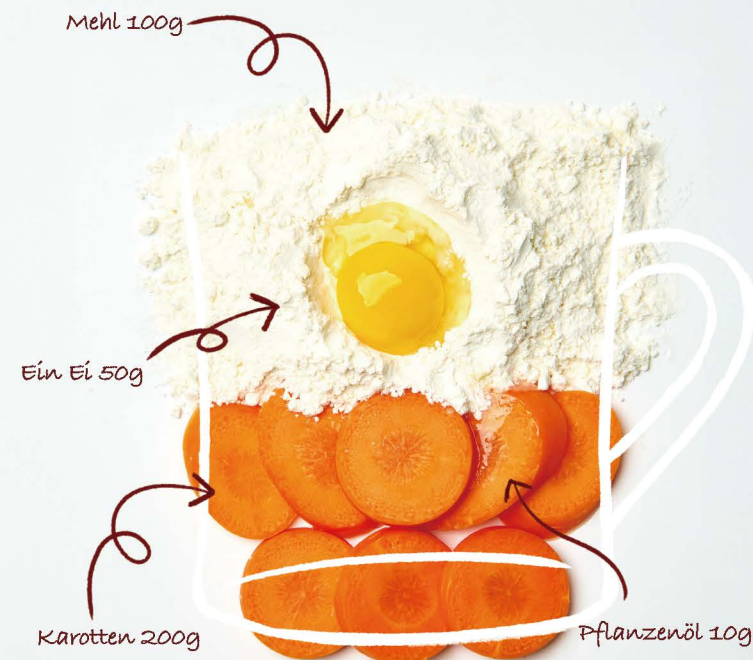


### Rezept

1. Die Zutaten gründlich waschen.
  2. Orangen und Zwiebeln schälen.
  3. In Stücke von geeigneter Größe schneiden.
  4. Die geschnittenen Stücke in den Trichter geben.
  5. Das Püree mit dem gepressten Saft vermischen und zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren und rühren, bis es cremig wie eine Suppe wird.
  6. Wenn es cremig wie eine Suppe ist, die vorbereiteten Erdnüsse, den griechischen Joghurt und das Olivenöl hinzufügen und fertigstellen.
  7. Nach Belieben Salz hinzufügen.
- ※ Der Stopfer dient als Messbecher.

## Pet-mily Karottenkekse

Kochen Sie gesunde und leckere Mahlzeiten für Ihre geliebte Familie!



### Vorbereitung der Zutaten

- ① Karotten \_200g
- ② Mehl \_100g
- ③ Ein Ei \_50g
- ④ Pflanzenöl \_10g  
(z. B. Olivenöl/Kokosöl)

| Empfohlene Tagesdosis (Für 10 Stück) |            |
|--------------------------------------|------------|
| Gewicht des Haustiers                | Tagesdosis |
| Weniger als 3 kg                     | 1~2        |
| 3 kg oder mehr bis weniger als 5 kg  | 2~3        |
| 5 kg oder mehr bis weniger als 10 kg | 3~5        |



### Rezept

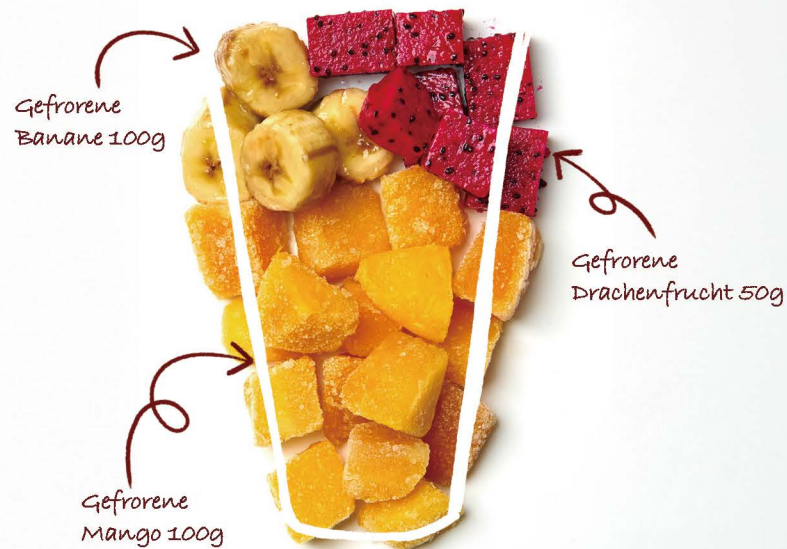
1. Karotten waschen und in Stücke schneiden, um sie in den Trichter zu geben.
2. Die Stücke zum Auspressen in den Trichter geben.
3. Das Karottenpüree mit Reismehl und einem Ei vermischen. Dann 30 ml Karottensaft und 10 g Olivenöl hinzufügen und kneten.
4. Den Teig gut abdecken und etwa 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
5. Nach Belieben formen und im Ofen bei 180 Grad Celsius etwa 20 Minuten backen.

※ Der Stopfer dient als Messbecher.

**TIP:** Pflanzenöl ist ideal, um die Form der Kekse zu erhalten und ihnen eine glatte Textur zu verleihen. Sie können jedoch selbst entscheiden, ob Sie es verwenden möchten oder nicht.

## Tropical Sunshine-Sorbet

Mit Hurom können Sie nicht nur Saft, sondern auch verschiedene Speisen zubereiten!



### Vorbereitung der Zutaten

- ❶ Gefrorene Mango \_ 100g
- ❷ Gefrorene Banane \_ 100g
- ❸ Gefrorene Drachenfrucht \_ 50g

※ Das gleichzeitige Einfüllen zu vieler gefrorener oder harter Zutaten in den Einfülltrichter kann den Motor überlasten und das Gerät zum Stillstand bringen.



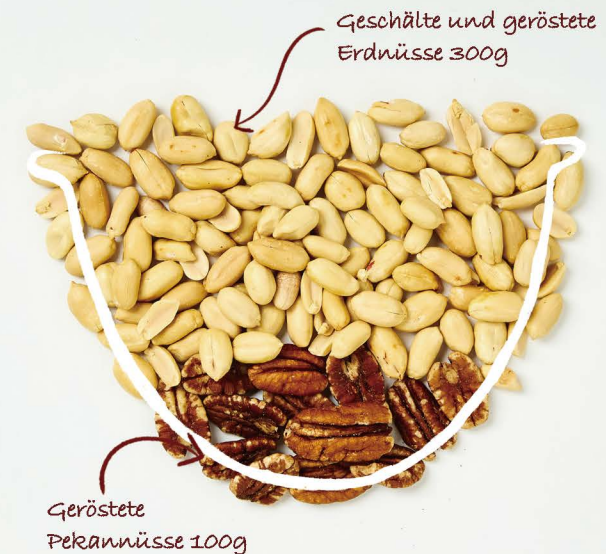
### Rezept

1. Das Eiscrème-Sieb (nicht das Edelstahlsieb) in den Pressbehälter einsetzen.
2. Die Saftkappe schließen und den „Fit and Clean“-Einsatz aus dem Püree-Auslass entfernen.
3. Eine Tasse unter den Auslass stellen und die vorbereiteten Zutaten langsam in kleinen Mengen in den Trichter geben und auspressen.
4. Das fertige Sorbet sollte frisch genossen werden.

**TIP :** Wenn Sie einen nussigen Geschmack wünschen, fügen Sie 20 g Kokosnussstücke hinzu.

## Cremige Erdnussbutter

Mit Hurom können Sie nicht nur Saft, sondern auch verschiedene Speisen zubereiten!



### Vorbereitung der Zutaten

- ❶ Geschälte und geröstete Erdnüsse \_300g
- ❷ Geröstete Pekannüsse \_100g

※ Heiße oder warme Zutaten können das Eiscrème-Sieb beschädigen. Kühlen Sie diese daher vor der Zubereitung ab.



### Rezept

1. Das Eiscrème-Sieb (nicht das Edelstahlsieb) in den Pressbehälter einsetzen.
2. Einen Löffel der vorbereiteten Erdnüsse und Pekannüsse in den Nuss-Einfüllstutzen des Trichters geben.
3. Die Saftkappe schließen und den „Fit and Clean“-Einsatz aus dem Püree-Auslass entfernen.
4. Die extrahierte Pekannussbutter erneut in den Trichter geben und den Vorgang noch einmal wiederholen.

※ Der Stopfer dient als Messbecher.

**TIP :** Wenn Sie eine cremigere Konsistenz wünschen, fügen Sie einen Löffel natives Olivenöl extra hinzu.

# Hurom auf besondere Art genießen.



## 1. Dressing für Gemüse und Obst

- Vier Löffel gepressten Gemüse- und/oder Obstsaft, vier Löffel Olivenöl und einen Löffel Oligosaccharid gut vermischen und mit Salz nach Belieben abschmecken.
- Genießen Sie das fertige Dressing mit einer Schüssel frischem Salat.

## 2. Nussiges Ssamjang

- Zwei Esslöffel Nussmus, zwei Esslöffel Doenjang (Sojabohnenpaste), einen halben Esslöffel zerkleinerten Knoblauch, zwei Esslöffel Sesamöl und einen Esslöffel Honig vermischen.
- Genießen Sie das fertige Nuss-Ssamjang mit frischem Gemüse als Wrap.



## 3. Allround-Gemüse- und Obstbutter

- Drei Esslöffel püriertes Gemüse und Obst mit 500g Butter, die bereits auf Raumtemperatur gebracht wurde, vermischen, die Mischung in ein gefettetes Backpapier einwickeln und in den Kühlschrank stellen.
- Die gemischte Butter auf Brot streichen oder zu einem Steak genießen.



## 4. Gemüse-/Fruchtmarmelade

- 600 g gepressten Gemüse- oder Fruchtsaft, 300g Zucker und einen Teelöffel Zitronensaft vermischen und die Mischung bei mittlerer Hitze einkochen lassen.
- Wenn ein Tropfen der gekochten heißen Marmelade seine Form behält, wenn Sie ihn in kaltes Wasser tropfen, ist die Marmelade fertig.

## 5. Orangen-Gesichtsmaske

- Püree von 2 entsafteten Orangen, 2 Esslöffel Orangensaft, 85 g Naturjoghurt und 1 Esslöffel Mehl gründlich vermischen.
- Das Gesicht waschen, eine Gesichtsmaske auf das Gesicht legen, die Orangenmischung auf die Maske auftragen und etwa 15 bis 20 Minuten einwirken lassen. Anschließend das Gesicht mit Wasser abwaschen.



## 6. Gurkennebel

- 30 ml durch ein Seihtuch gesiebten Gurkensaft mit 70 ml gereinigtem Wasser mischen.
- Im Kühlschrank aufbewahren und sofort verbrauchen.







[www.globalhurom.com](http://www.globalhurom.com)

**MADE IN KOREA**

Copyright© All Rights Reserved by HUROM