

A modern dining table with a glass of green juice and a bookshelf in the background. The scene is dimly lit, with a warm light source on the right creating a cozy atmosphere. A large potted plant is visible on the right side of the frame.

HUROM CE50 / CP50

RECIPE BOOK

HUROM

CE50 / CP50

Společnost Hurom představuje odšťavňovače CE50/CP50 navržené s ohledem na vaše zdraví.

Šťávy vyrobené pomocí CE50/CP50 si zachovávají přirozenou čerstvost a autentickou chuť každé suroviny.

Tyto recepty využívají každodenní suroviny, které snadno seženete, a vytvářejí tak kolekci dokonale vyvážených šťáv zaměřených na zdraví, které jsou ideální pro kavárny, džusové bary a restaurace.

S CE50/CP50 je vytváření vlastních receptů jednodušší a výjimečnější.

HUROM

DOPORUČENÍ PRO TVORBU RECEPTŮ

1 Jako základ použijte ingredience s vysokým obsahem vlhkosti!

Použitím ovoce s vysokým obsahem vody, jako jsou jablka, pomeranče, ananasy nebo hrozny, můžete vyrobit dostatečné množství šťávy.

2 Vytvořte výživové kombinace pro svůj účel!

Vyvážením nutričních hodnot a chuti s využitím jedinečných vlastností jednotlivých ingrediencí povede ke skutečně osobitým receptům.

3 Zvažte harmonii chutí!

Kombinací ingrediencí, v nichž se mísí sladká, kyslá a hořká chuť, vznikají šťávy hlubší a bohatší chuti.

Sladkost Zvyšte podíl základního ovoce a zeleniny.

Hořkost Kořenová zelenina dodává jemné hořké tóny.

Kyselost Přidejte citrusové plody, jako je citron a limetka.

Čerstvost Vůni zvýrazněte čerstvými bylinkami, jako je máta a bazalka.

Slanost Pro přirozenou slanost přidejte celer.

PŘÍRUČKA CE50/CP50

1 Do násypky přidávejte ingredience v pořadí a zavřete víko.

2 Vyberte jedno z tlačítek (1–4) podle množství ingrediencí pro odšťavňování.

3 Po dokončení odšťavňování nalijte šťávu do šálku.

4 Pro lepší prezentaci džus doplňte doporučenou ozdobou.



Příprava ingrediencí

Tady zjistíte, jak to udělat správně!

CE50 / CP50 extrahuje šťávu ze slupek a semen a poskytuje tak maximální výživové hodnoty.

Pokud jsou ingredience mírně zvadlé, namočte je před odšťavněním krátce do vody, abyste získali svěžejší chuť. Zeminu, zbytky pesticidů a další nečistoty vždy důkladně omyjte.



Bylinky a listová zelenina

(bazalka, kopr, koriandr, špenát, kapusta, petržel, rozmarýn atd.) Namočte ingredience do vody a poté je důkladně opláchněte pod tekoucí vodou. (V případě potřeby použijte přípravek na mytí ovoce/zeleniny.) Odstraňte stonky a podle potřeby je přirozně osušte nebo jemně naklepejte.

Herbs & leafy greens

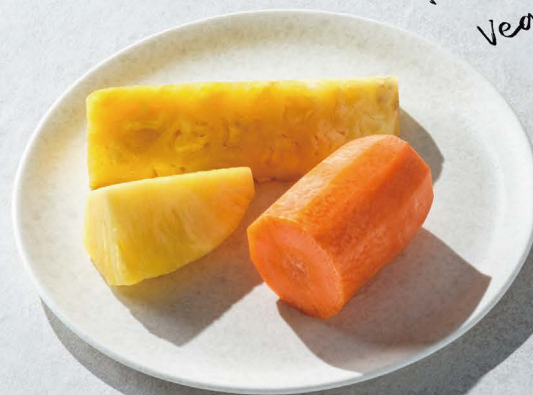
Citrusové plody

(pomeranč, citron, grapefruit, limetka atd.)

Vnější slupku důkladně očistěte a poté ji pomocí nože oloupejte a odstraňte z ní semínka, přičemž plody otáčejte.



Citrus fruits



Peel-first fruits & veggies

Ovoce a zelenina vyžadující loupání

(meloun, ananas, papája, zázvor, mango atd.)

Čištění slupky: Povrch ingrediencí důkladně omyjte.

Tlustá vnější slupka: Slupku odstraňte nožem.

Tenká vnější slupka: Slupku oloupejte škrabkou na zeleninu.

Kořenová zelenina: Pod tekoucí vodou odstraňte veškerou zeminu a poté oloupejte slupku.

Mango, papája, meloun atd.: Odstraňte semínka.

Ovoce a zelenina, které není třeba loupat

(rajče, jablko, okurka, jahoda, borůvka, cherry rajče, hroznové víno, paprika, zelí, celer atd.)

Namočte ingredience do vody a poté je důkladně opláchněte pod tekoucí vodou. (V případě potřeby použijte přípravek na mytí ovoce/zeleniny.) Odstraňte stonky a podle potřeby je přirozně osušte nebo jemně naklepejte.



No-peel fruits & veggies

Vkládání ingrediencí

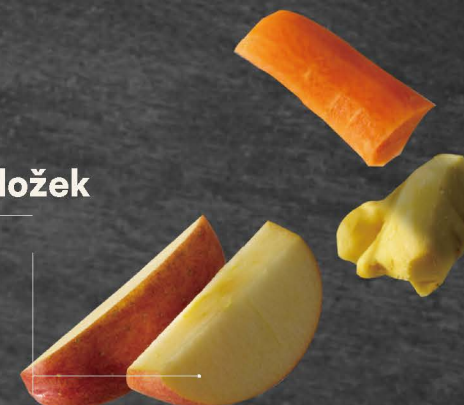
Zde je nejlepší způsob!

Lehká a listová zelenina má tendenci při extrakci plavat. Strategické vrstvení: **listová zelenina → měkké přísady → pevné přísady**. Závazné složky přirozeně stlačují vše dolů, aby se vytáhl maximální objem šťávy.

Pořadí vstupu složek

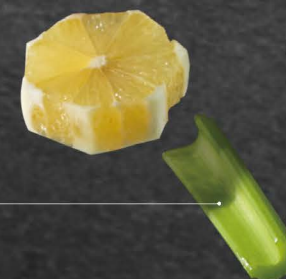
Pořadí vstupu 3

Pevné přísady (jablko, mrkev, zázvor atd.)
Tyto přidejte naposled.



Pořadí vstupu 2

Měkké přísady (celer, citron, jahody atd.)
Přidejte je před pevnými přísadami.



Pořadí vstupu 1

Zelené listové složky (zelí, špenát, bazalka atd.)
Nejprve je srolujte a přidejte.



RECEPT NA ŠTÁVU

- P. 11 ____ Bazalková rajčatová šťáva
- P. 12 ____ Šťáva Golden Delight
- P. 13 ____ Dvojitá šťáva GCC
- P. 14 ____ Šťáva Asian Mojito
- P. 15 ____ Hroznová šťáva Green Pine
- P. 16 ____ Zelenká borovicová šťáva
- P. 17 ____ Šťáva Apple Mallory
-
- P. 18 ____ Rajčatová šťáva Mary
- P. 19 ____ Šťáva Golden Berry
- P. 20 ____ Citrusová mrkvová šťáva
- P. 21 ____ Šťáva z hroznových bobulí a zázvoru
- P. 22 ____ Tropická pěnová šťáva
- P. 23 ____ Pravé mandlové mléko
- P. 24 ____ Zázvorovo-citronový shot
- P. 25 ____ Bronzový ovocný šerbet

#01

Bazalková rajčatová šťáva

Svěží chuť rajčat a bazalky.
sladká a pikantní chuť jablka a
pomeranče

12uncí

● Přidávejte ingredience v pořadí!

- 1 Bazalka: 6–7 listů (6 g)
- 2 Rajče: ½ rajčete (10 g)
- 3 Pomeranč: 1 kus (150 g)
- 4 Jablko: 1 a ½ kusu (225 g)
- 5 Červená řepa: ¼ kusu (20 g)

#02

Štáva Golden Delight

Sladká chuť pomeranče a jablka,
osvěžující citron,
kořeněná vůně zázvoru
a voňavá vůně kopru

12uncí

● Přidávejte ingredience v pořadí!

- 1 Kopr: 1 stonek (6 g)
- 2 Citron: $\frac{1}{3}$ kusu (30 g)
- 3 Pomeranč: 1 a $\frac{1}{2}$ kusu (230 g)
- 4 Jablko: 1 a $\frac{1}{2}$ kusu (240 g)
- 5 Zázvor: $\frac{1}{2}$ rajčete (8 g)



#03

Dvojitá štáva GCC

Odvážné, vínu podobné složení ze zelených a červených hroznů,
sametová mrkvová bohatost
a jemná oříšková chuť zelí

12uncí

● Přidávejte ingredience v pořadí!

- 1 Zelí: $\frac{1}{16}$ kus (50 g)
- 2 Červené zelí: $\frac{1}{16}$ kus (50 g)
- 3 Zelené hrozny: $\frac{1}{3}$ hroznů (150 g)
- 4 Červené hrozny: $\frac{1}{3}$ hroznů (150 g)
- 5 Mrkev: $\frac{1}{3}$ kus (100 g)
- 6 Fialová mrkev: $\frac{1}{3}$ kus (100 g)



#04

Štáva Asian Mojito

Jemná sladkost zeli,
voňavá chuť koriandru,
jemná sladkost jablek
a čerstvá šťáva ze zelených hroznů

12uncí

● Přidávejte ingredience v pořadí!

- 1 Koriandr: 6 stonků (6 g)
- 2 Zeli: $\frac{1}{17}$ kusu (30 g)
- 3 Limetka: $\frac{1}{4}$ kusu (15 g)
- 4 Zelené hrozny: $\frac{1}{4}$ hroznů (110 g)
- 5 Jablo: 1 a $\frac{1}{2}$ kusu (230 g)

#05

Hroznová šťáva Green Pine

Sladkost ananasu,
osvěžující sladkost zelených hroznů
a zdravá hořká chuť špenátu a kapusty

12uncí

● Přidávejte ingredience v pořadí!

- 1 Špenát: $\frac{1}{6}$ svazku (40 g)
- 2 Kapusta: 8 listů (60 g)
- 3 Ananas: $\frac{1}{7}$ kusu (190 g)
- 4 Zelené hrozny: $\frac{1}{3}$ hroznů (150 g)

#06

Zelenkává borovicová šťáva

Osvěžující citronová kyselost,
tropická sladkost ananasu,
křehký okurkový chlad
a čistá chuť celeru

12uncí

● Přidávejte ingredience v pořadí!

- 1 Petržel: 1 stonk (10 g)
- 2 Celer: 1 stonk (70 g)
- 3 Okurka: 1 kus (100 g)
- 4 Citron: ¼ kusu (20 g)
- 5 Ananas: ¼ dílu (300 g)

#07

Šťáva Apple Mallory

Měkká, vlhká sladkost melounu,
jemná vůně celeru,
osvěžující sladkost jablek
a svěží zelená vůně bok choy

12uncí

● Přidávejte ingredience v pořadí!

- 1 Bok Choy: ½ kusu (45 g)
- 2 Celer: ½ stonku (45 g)
- 3 Jablko: 1 kus (150 g)
- 4 Meloun: ¼ kusu (250 g)

#08

Rajčatová šťáva Mary

Sladkost jahod a ananasu,
čerstvost cherry rajčat,
jemná oříšková chuť červeného zelí
a voňavá vůně rozmarýnu

12uncí

● Přidávejte ingredience v pořadí!

- 1 Rozmarýn: 1 stonek (2 g)
- 2 Červené zelí: $\frac{1}{4}$ kusu (40 g)
- 3 Třešňová rajčata: 12 kusů (260 g)
- 4 Jahody: 5 kusů (125 g)
- 5 Ananas: $\frac{1}{8}$ kusu (130 g)

#09

Štáva Golden Berry

Sytá sladkost zlatavého kiwi a pomeranče,
jemná trpkost jahod,
osvěžující citronová kůra
a jemná osvěžující chuť žluté papriky

12uncí

● Přidávejte ingredience v pořadí!

- 1 Zlaté kiwi: 2 kusy (145 g)
- 2 Jahody: 5 kusů (115 g)
- 3 Citron: $\frac{1}{4}$ kusu (20 g)
- 4 Pomeranč: 1 a $\frac{1}{2}$ kusu (225 g)
- 5 Žlutá paprika: $\frac{1}{4}$ kusu (35 g)

#10

Citrusová mrkvová šťáva

Bohatá šťáva a osvěžující chuť grapefruitu a pomeranče, jemná sladkost mrkve a čerstvá citronová kůra

12uncí

● Přidávejte ingredience v pořadí!

- 1 Citron: $\frac{1}{5}$ kusu (15 g)
- 2 Oranžová: 1 kus (150 g)
- 3 Grapefruit: 1 kus (250 g)
- 4 Mrkev: $\frac{1}{2}$ rajčete (150 g)



#11

Šťáva z hroznových bobulí a zázvoru

Bohatá chuť borůvek a červených hroznů, jemná sladkost kedluben a sametová hloubka řepy

12uncí

● Přidávejte ingredience v pořadí!

- 1 Borůvky: 1 šálek (110 g)
- 2 Červené hrozny: $\frac{1}{2}$ hroznů (220 g)
- 3 Kedlubny: $\frac{1}{4}$ kusu (80 g)
- 4 Červená řepa: $\frac{1}{15}$ kusu (20 g)



#12

Tropická pěnová šťáva

Sytá sladkost manga,
jemná chuť papáji,
jemná a delikátní chuť dračího ovoce
a chladivá šťáva z melounu

12uncí

● Přidávejte ingredience v pořadí!

- 1 Mango: ½ rajčete (130 g)
- 2 Dračí ovoce: ⅓ kusu (30 g)
- 3 Papája: ⅓ kusu (40 g)
- 4 Vodní meloun: ⅓ kusu (300 g)

#13

Pravé mandlové mléko

Ořechová a jemná příchut' mandlí
a jemná sladkost, která naplní ústa.

12uncí

● Přidávejte ingredience v pořadí!

- 1 Mandle: ½ šálku (150 g)
- 2 Voda: 1 šálek (330 g)

* Mandle, kešu ořechy apod. lze pro větší pohodlí použít ihned bez namáčení.
Některé ořechy je však třeba namočit, aby měly jemnější strukturu.
Nadměrné množství může ovlivnit výkon, proto dodržujte doporučené množství.

#14

Zázvorovo- citronový shot

Přirozená sladkost pomeranče,
osvěžující kyselost citronu,
pikantní chuť zázvoru,
jemné kořeněné aroma černého
pepře a kurkumy a
jemná vůně olivového oleje

12 uncí

● Přidávejte ingredience v pořadí!

- 1 Citron: 1 kus (90 g)
- 2 Oranžová: 1 kus (150 g)
- 3 Zázvor: ½ kusu (5 g)
- 4 Celý černý pepř: 7 kusů (malé množství)
- 5 Kurkuma: Malé množství
- 6 Olivový olej: Malé množství

#15

Bronzový ovocný šerbet

Krémová sladkost banánu,
bohatá chuť manga
a čerstvost a šťavnatost jahod.

12 uncí

● Přidávejte ingredience v pořadí!

- 1 Mražený banán: 150 g
- 2 Mražené mango: 150 g
- 3 Mražené jahody: 150 g

* Nakrájejte je na 2–3 cm velké kousky,
zmrazte je a poté je vložte do odšťavňovače.



HUrom