

A modern dining table with a dark, possibly stone or wood, top and curved metal legs. A glass of vibrant green juice sits on a small wooden coaster. In the background, a bookshelf holds several books, and a large potted plant with broad green leaves is illuminated by warm, golden light, creating a cozy atmosphere.

HUROM CE50 / CP50

RECIPE BOOK

HUROM

CE50 / CP50

Hurom przedstawia sokowirówki CE50/CP50 — zaprojektowane z myślą o Twoim zdrowiu.

Soki wyprodukowane przy użyciu CE50/CP50 zachowują naturalną świeżość i autentyczny smak każdego składnika.

Przepisy te wykorzystują łatwo dostępne składniki, tworząc kolekcję idealnie zbilansowanych, prozdrowotnych soków, które idealnie sprawdzą się w kawiarniach, barach z sokami i restauracjach.

Dzięki CE50/CP50 tworzenie własnych przepisów staje się łatwiejsze i bardziej wyjątkowe.

Hurom

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE OPRACOWYWANIA PRZEPISÓW

❶ Użyj składników o wysokiej wilgotności jako bazy!

Używając owoców o dużej zawartości wody, takich jak jabłka, pomarańcze, ananasy czy winogrona, można uzyskać odpowiednią ilość soku.

❷ Twórz kombinacje składników odżywczych dostosowane do swoich potrzeb!

Równowaga między wartościami odżywczymi a smakiem, osiągnięta dzięki wykorzystaniu unikalnych właściwości poszczególnych składników, pozwoli uzyskać naprawdę wyjątkowe receptury.

❸ Zwróć uwagę na harmonię smaków!

Połączenie składników o słodkim, kwaśnym i gorzkim smaku pozwala uzyskać soki o głębszym, bogatszym smaku.

Smak słodki

Zwiększ proporcję owoców bazowych i warzyw.

Gorzki smak

Warzywa korzeniowe dodają subtelnej goryczy.

Kwaśny smak

Dodaj owoce cytrusowe, takie jak cytryna i limonka.

Świeży smak

Wzmocnij aromat świeżymi ziołami, takimi jak mięta i bazylia.

Słony smak

Dodaj seler, aby nadać naturalną słoność.

INSTRUKCJA OBSŁUGI CE50/CP50

❶ Dodaj składniki do pojemnika w odpowiedniej kolejności i zamknij pokrywę.

❷ Wybierz jeden z przycisków (1–4) zgodnie z ilością składników przeznaczonych do wyciskania soku.

❸ Po zakończeniu wyciskania soku przelej go do kubka.

❹ Udekoruj sok zalecaną dekoracją, aby uzyskać bardziej elegancki wygląd.



Przygotowanie składników

Oto jak zrobić to dobrze!

Urządzenie CE50 / CP50 wyciska sok ze skórek i pestek, zapewniając maksymalne korzyści odżywcze.

Jeśli składniki są lekko zwiędnięte, przed wyciskaniem soku namocz je na chwilę w wodzie, aby uzyskać świeższy smak. Zawsze dokładnie spłukuj ziemię, pozostałości pestycydów i inne zabrudzenia.



Zioła i zielone warzywa liściaste

(bazylia, koperek, kolendra, szpinak, jarmuż, pietruszka, rozmaryn, itp.)

Namocz składniki w wodzie, a następnie dokładnie opłucz pod bieżącą wodą. (W razie potrzeby użyj środka do mycia owoców/warzyw.) Usuń łodygi, a następnie osusz je naturalnie lub delikatnie przetrzyj, jeśli to konieczne.

Herbs & leafy greens

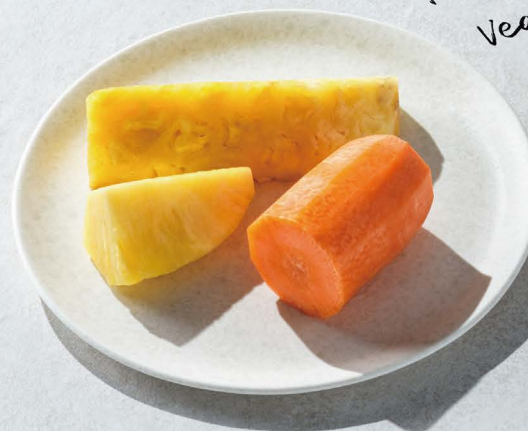
Owoce cytrusowe

(pomarańcza, cytryna, grejpfrut, limonka itp.)

Dokładnie oczyść skórkę, a następnie obierz owoc nożem i usuń pestki, obracając go jednocześnie.



Citrus fruits



Peel-first fruits & veggies

Owoce i warzywa wymagające obierania

(arbuz, ananas, papaja, imbir, mango, itp.)

Czyszczenie skórk: Dokładnie umyj wszystkie składniki.

Gruba skórka zewnętrzna: Usuń skórkę za pomocą noża.

Cienka skórka zewnętrzna: Obierz skórkę obieraczką do warzyw.

Warzywa korzeniowe: Zmyj całą ziemię pod bieżącą wodą, a następnie obierz skórkę.

Mango, papaja, melon itp.: Usuń pestki.



Owoce i warzywa nie wymagające obierania

(pomidor, jabłko, ogórek, truskawka, borówka, pomidor koktajlowy, winogrono, papryka, kapusta, seler, itp.)

Namocz składniki w wodzie, a następnie dokładnie opłucz pod bieżącą wodą. (W razie potrzeby użyj środka do mycia owoców/warzyw.)

Usuń łodygi, a następnie osusz je naturalnie lub delikatnie przetrzyj, jeśli to konieczne.

No-peel fruits & veggies

Wkładanie składników Oto najlepszy sposób!

Lekkie i liściaste warzywa mają tendencję do unoszenia się na powierzchni podczas wyciskania.

Układaj rozważnie warstwami:

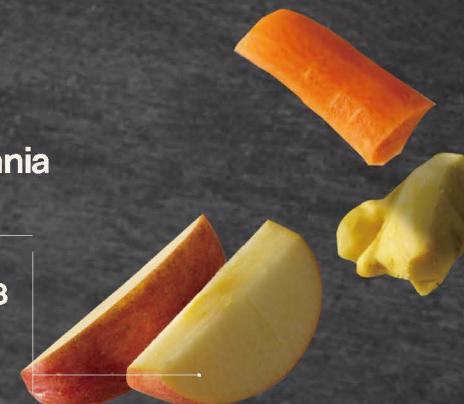
zielone warzywa liściaste → składniki miękkie → składniki twarde.

Twarde składniki naturalnie dociskają wszystko do dna, zapewniając maksymalne wyciśnięcie soku.

Kolejność dodawania składników

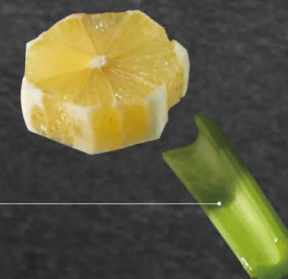
Kolejność dodawania 3

Składniki twarde (jabłko, marchew, imbir itp.)
Dodaj je na końcu.



Kolejność dodawania 2

Miękkie składniki (seler, cytryna, truskawki itp.)
Dodaj je przed składnikami twardymi.



Kolejność dodawania 1

Składniki z zielonych warzyw liściastych (kapusta, szpinak, bazylia, itp.) Zwiń i dodaj je w pierwszej kolejności.



PRZEPIS NA SOK

- P. 11 ____ Sok z bazylii i pomidorów
- P. 12 ____ Sok Golden Delight
- P. 13 ____ Sok Double GCC
- P. 14 ____ Sok azjatyckie Mojito
- P. 15 ____ Sok z zielonej sosny i winogron
- P. 16 ____ Zielony sok sosnowy
- P. 17 ____ Sok jabłkowy Mallory

- P. 18 ____ Sok pomidorowy Mary
- P. 19 ____ Sok Golden Berry
- P. 20 ____ Sok cytrusowo-marchewkowy
- P. 21 ____ Sok z winogron i korzeni jagód
- P. 22 ____ Sok mus tropikalny
- P. 23 ____ Prawdziwe mleko migdałowe
- P. 24 ____ Shot imbirowo-cytrynowy
- P. 25 ____ Brązowy sorbet owocowy

#01

Sok z bazylii i pomidorów

Świeży smak pomidorów i bazylii oraz
słodki i cierpki smak jabłka i pomarańczy



12uncji

● Dodawaj składniki w podanej kolejności!

- 1 Bazylia: 6–7 liści (6 g)
- 2 Pomidor: ½ sztuki (110 g)
- 3 Pomarańcza: 1 sztuka (150 g)
- 4 Jabłko: 1 i ½ sztuki (225 g)
- 5 Burak: ¼ sztuki (20 g)

#02

Sok Golden Delight

Słodki smak pomarańczy i jabłka,
orzeźwiająca cytryna,
korzenny aromat imbiru i
pachnący aromat kopru



12uncji

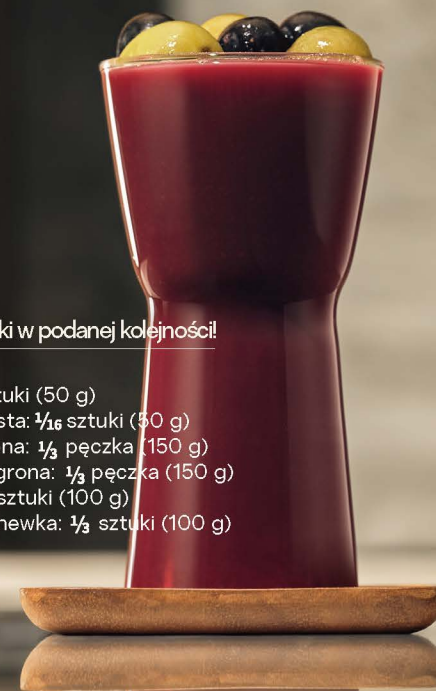
● Dodawaj składniki w podanej kolejności!

- 1 Koper: 1 łydoga (6 g)
- 2 Cytryna: $\frac{1}{3}$ sztuki (30 g)
- 3 Pomarańcza: 1 i $\frac{1}{2}$ sztuki (230 g)
- 4 Jabłko: 1 i $\frac{1}{2}$ sztuki (240 g)
- 5 Imbir: $\frac{1}{2}$ sztuki (8 g)

#03

Sok Double GCC

Wyrazista, winna złożoność z zielonych i czerwonych winogron,
aksamitna, bogata nuta marchewki i
delikatny orzechowy posmak kapusty



12uncji

● Dodawaj składniki w podanej kolejności!

- 1 Kapusta: $\frac{1}{16}$ sztuki (50 g)
- 2 Czerwona kapusta: $\frac{1}{16}$ sztuki (50 g)
- 3 Zielone winogrona: $\frac{1}{3}$ pęczka (150 g)
- 4 Czerwone winogrona: $\frac{1}{3}$ pęczka (150 g)
- 5 Marchewka: $\frac{1}{3}$ sztuki (100 g)
- 6 Fioletowa marchewka: $\frac{1}{3}$ sztuki (100 g)

#04

Sok azjatyckie Mojito

Subtelna słodycz kapusty, aromatyczny smak kolendry, delikatna słodycz jabłka i świeży sok z zielonych winogron

12uncji

● Dodawaj składniki w podanej kolejności!

- 1 Kolendra: 6 łodyg (6 g)
- 2 Kapusta: $\frac{1}{17}$ sztuki (30 g)
- 3 Limonka: $\frac{1}{4}$ sztuki (15 g)
- 4 Zielone winogrona: $\frac{1}{4}$ pęczka (110 g)
- 5 Jabłko: 1 i $\frac{1}{2}$ sztuki (230 g)

#05

Sok z zielonej sosny i winogron

Słodycz ananasa, orzeźwiająca słodycz zielonych winogron i zdrowy, gorzki smak szpinaku i jarmużu

12uncji

● Dodawaj składniki w podanej kolejności!

- 1 Szpinak: $\frac{1}{6}$ pęczka (40 g)
- 2 Jarmuż: 8 liści (60 g)
- 3 Ananas: $\frac{1}{7}$ sztuki (190 g)
- 4 Zielone winogrona: $\frac{1}{3}$ pęczka (150 g)

#06

Zielony sok sosnowy

Orzeźwiająca cierpkość cytryny, tropikalna słodycz ananasa, chrupiący, chłodny ogórek i czysty smak selera

12uncji

● Dodawaj składniki w podanej kolejności!

- 1 Pietruszka: 1 łodyga (10 g)
- 2 Seler: 1 łodyga (70 g)
- 3 Ogórek: 1 sztuka (100 g)
- 4 Cytryna: 1/4 sztuki (20 g)
- 5 Ananas: 1/4 części (300 g)

#07

Sok jabłkowy Mallory

Miękka, wilgotna słodycz melona, subtelny aromat selera, orzeźwiająca słodycz jabłka i świeży, zielony aromat kapusty chińskiej

12uncji

● Dodawaj składniki w podanej kolejności!

- 1 Kapusta chińska: 1/2 sztuki (45 g)
- 2 Seler: 1/2 łodygi (45 g)
- 3 Jabłko: 1 sztuka (150 g)
- 4 Melon: 1/4 sztuki (250 g)

#08

Sok pomidorowy Mary

Słodycz truskawki i ananasa, świeżość pomidorów koktajlowych, subtelny orzechowy smak czerwonej kapusty i pachnący finisz rozmarynu

12uncji

● Dodawaj składniki w podanej kolejności!

- 1 Rozmaryn: 1 łodyga (2 g)
- 2 Czerwona kapusta: $\frac{1}{17}$ sztuki (40 g)
- 3 Pomidorki koktajlowe: 12 sztuk (260 g)
- 4 Truskawka: 5 sztuk (125 g)
- 5 Ananas: $\frac{1}{8}$ sztuki (130 g)

#09

Sok Golden Berry

Bogata słodycz złotego kiwi i pomarańczy, delikatna cierpkość truskawek, orzeźwiająca skórka cytryny i subtelny, orzeźwiający smak żółtej papryki

12uncji

● Dodawaj składniki w podanej kolejności!

- 1 Złote kiwi: 2 sztuk (145 g)
- 2 Truskawka: 5 sztuk (115 g)
- 3 Cytryna: $\frac{1}{4}$ sztuki (20 g)
- 4 Pomarańcza: 1 i $\frac{1}{2}$ sztuki (225 g)
- 5 Żółta papryka: $\frac{1}{4}$ sztuki (35 g)

#10

Sok cytrusowo-marchew- kowy

Bogaty sok i orzeźwiający smak grejpfruta oraz pomarańczy, subtelna słodycz marchewki i świeża skórka cytryny

12uncji

● Dodawaj składniki w podanej kolejności!

- 1 Cytryna: $\frac{1}{5}$ sztuki (15 g)
- 2 Pomarańcza: 1 sztuka (150 g)
- 3 Grejpfruit: 1 sztuka (250 g)
- 4 Marchewka: $\frac{1}{2}$ sztuki (150 g)



#11

Sok z winogron i korzeni jagód

Bogaty smak borówki i czerwonych winogron, subtelna słodycz kalarepy i gładka głębia buraka

12uncji

● Dodawaj składniki w podanej kolejności!

- 1 Borówka: 1 szklanka (110 g)
- 2 Czerwone winogrona: $\frac{1}{2}$ pęczka (220 g)
- 3 Kalarepa: $\frac{1}{4}$ sztuki (80 g)
- 4 Burak: $\frac{1}{15}$ sztuki (20 g)



#12

Sok mus tropikalny

Bogata słodycz mango,
łagodny smak papai,
subtelny, łagodny smak smoczego owocu i
chłodny sok z arbuza

12uncji

● Dodawaj składniki w podanej kolejności!

- 1 Mango: ½ sztuki (130 g)
- 2 Smoczy owoc: ⅓ sztuki (30 g)
- 3 Papaja: ⅓ sztuki (40 g)
- 4 Arbuz: ⅓ sztuki (300 g)

#13

Prawdziwe mleko migdałowe

Orzechowy i gładki smak migdałów i
subtelna słodycz wypełniająca usta

12uncji

● Dodawaj składniki w podanej kolejności!

- 1 Migdały: ½ szklanki (150 g)
- 2 Woda: 1 szklanka (330 g)

* Migdały, orzechy nerkowca itp. można dla wygody wykorzystać od razu, bez konieczności moczenia. Niektóre orzechy wymagają jednak namoczenia, aby uzyskać bardziej miękką konsystencję. Nadmierne ilości mogą mieć wpływ na wydajność, dlatego należy stosować się do zalecanych ilości.

#14

Shot imbirowo-cytrynowy

Naturalna słodycz pomarańczy, orzeźwiająca kwasowość cytryny, pikantny smak imbiru, subtelny, korzenny aromat czarnego pieprzu i kurkumy oraz delikatny aromat oliwy z oliwek

12uncji

● Dodawaj składniki w podanej kolejności!

- 1 Cytryna: 1 sztuka (90 g)
- 2 Pomarańcza: 1 sztuka (150 g)
- 3 Imbir: $\frac{1}{2}$ sztuki (5 g)
- 4 Cały czarny pieprz: 7 sztuk (niewielka ilość)
- 5 Kurkuma: Mała ilość
- 6 Oliwa z oliwek: Mała ilość

#15

Brązowy sorbet owocowy

Kremowa słodycz banana, bogaty smak mango i świeżość i soczystość truskawek

12uncji

● Dodawaj składniki w podanej kolejności!

- 1 Mrożony banan: 150 g
- 2 Mrożone mango: 150 g
- 3 Mrożona truskawka: 150 g

* Pokrój na kawałki o długości 2-3 cm, zamroź, a następnie włóż do wyciskarki.



HUrom