

more **juicepress**<sup>®</sup>  
by Zepter

## Recepty I.

### OVOCNÉ ŠŤAVY



#### Jablčná šťava KLASIK

**Suroviny:**  
4 - 6 jablk

**Postup prípravy:**  
Jablká umyjeme a rozštvrtíme.  
Odšťavíme ich. Šťavu podávame.



- Jablká posilňujú imunitný systém, srdce a krvný obeh. Znižujú krvný tlak, hladinu krvných tukov a cholesterolu. Podporujú funkciu ľadvín a činnosť svalov. Jablčná šťava je účinná pri zápche. Povzbudzuje činnosť čriev – najmä po vypití ráno nalačno.
- Jablká je pri odšťavovaní vhodné kombinovať s mrkvou.



#### Citrusový fresh s ananásom

**Suroviny:**  
1 citrón  
1 - 2 pomaranče  
2 - 3 mrkvy  
1 koliesko ananásu

**Postup prípravy:**  
Citrusy olúpeme a nakrájame na kúsky.  
Mrkvu očistíme, odstránime konce a pokrájame ju po dĺžke. Koliesko ananásu nemusíme čistiť, je však potrebné dôkladne ho umyť a pokrájať. Všetko odšťavíme.



- Citróny i pomaranče obsahujú veľké množstvo vitamínu C a pomáhajú telu v boji proti mnohým ochoreniam. Posilňujú imunitný systém.
- Mrkvová šťava zvyšuje odolnosť organizmu proti infekciám a je veľmi užitočná pre zdravie zubov i zraku.
- Ananásová šťava obsahuje bromelín, látku, ktorá pomáha zlepšiť metabolizmus tukov a prispieva k redukcii hmotnosti.



# more juicepress®

by Zepiter

## ZELENINOVÉ ŠŤAVY



### Šťava z mrkvy, repy a uhorky

#### Suroviny:

1 menšia červená  
repa  
2 - 3 mrkvy  
1 šalátová uhorka

#### Postup prípravy:

Zeleninu umyjeme.  
Červenú repu očistíme škrabkou na zeleninu  
a nakrájame ju na kúsky. Mrkvu oškrabeme,  
uhorku ošúpeme, odstránime konce a pokrájame  
na podlhovasté kúsky. Všetko odšťavíme.  
Šťavu dobre premiešame a podávame.

- Zmes šťavy z mrkvy, červenej repy a uhorky je osvedčený vynikajúci prostriedok pre očistu žlčníku, pečene a ľadvin.
- Šťava z červenej repy posilňuje organizmus, podporuje tvorbu červených krviniek a pomáha ženám pri poruchách cyklu či pri problémoch počas klimaktéria.

### Šťava z paradajok s bylinkami

#### Suroviny:

6 paradajok  
6 lístkov bazalky  
6 vetvičiek petržle-  
novej vňate

#### Postup prípravy:

Zeleninu i vňať umyjeme.  
Paradajky nakrájame na kúsky.  
Všetko odšťavíme, šťavu dobre premiešame  
a podávame.

- Do šťavy môžeme pridať kvapku kvalitného olivového oleja.
- Surové paradajky sú bohaté na sodík, vápnik, draslík a horčík. Čerstvá šťava z paradajok je veľmi užitočná pri látkovej výmene.



#### Tip:

Ak chcete šťavu udržať až 5-krát dlhšie čerstvú, použite na jej uskladnenie vákuový systém VacSy!

**vacSy**  
Vákuový systém na uchovávanie potravín



## KOKTEILY

### Broskyňovo – jahodový kokteil

#### Suroviny:

220 g broskýň  
220 g jahôd  
1 biely jogurt

#### Postup prípravy:

Broskyne rozkrojíme na polky, vyberieme kôstku, nakrájame na kúsky a postupne odšťavíme.  
Umyté a odstopkované jahody nakrájame a odšťavíme.  
Všetko (šťavu i masu) zmiešame s jogurtom.  
Servírujeme ozdobené jahodou nakrájanou na plátky.

- Kombinácia broskyne a jahody je sladká a úžasne osviežujúca.
- Broskyne sú ľahko stráviteľné. Ako celé plody, tak aj šťavy, majú prehánavý a močopudný účinok, takže pomáhajú telu pri ľadvinových problémoch a problémoch s močovým mechúrom.
- Jahody prispievajú čisteniu organizmu.
- Tento kokteil je vynikajúcim zdrojom vitamínu C, ktorý okrem iného redukuje zápal.



### Malinovo – banánový kokteil

#### Suroviny:

200 g čerstvých malín  
2 zrelé banány  
200 ml kokosového mlieka  
alebo jogurtu

#### Postup prípravy:

Maliny opláchneme a osušíme.  
Banány zbavíme šupky a nalámeme na menšie kúsky.  
Všetko (šťavu i masu) zmiešame s kokosovým mliekom alebo s jogurtom.  
Servírujeme ozdobené čerstvými malinami.

- Banány prispievajú k tvorbe serotonínu, ktorý zlepšuje náladu. Navyše sú bohaté na draslík, ktorý zlepšuje pamäť a schopnosť učiť sa. Navyše znižuje krvný tlak, a tak pomáha predchádzať infarktu a mŕtvici.
- Maliny obsahujú celú škálu látok s priaznivými anti-oxidačnými účinkami. Pôsobia proti prejavom starnutia, proti ochoreniam srdca, obehového systému i rakovine.





# more juicepress<sup>®</sup>

by Zepter

## STUDENÉ POLIEVKY



### Gazpacho

#### Suroviny:

4 paradajky  
1 červená paprika  
2 strúčiky cesnaku  
1/2 šalátovej uhorky  
2 jarné cibulky  
olivový olej  
1 lyžica citrónovej šťavy  
soľ  
mleté korenie

#### Postup prípravy:

Zeleninu umyjeme. Paradajky a papriku nakrájame po dĺžke, uhorku na podlhovasté kúsky. Zeleninu vrátane cibulky a cesnaku postupne odšťavíme v odšťavovači Zepter. Do misy zlejeme zeleninovú šťavu a pridáme k nej zeleninovú masu. Všetko premiešame. Pridáme 2 lyžice olivového oleja, podľa chuti osolíme a okoreníme. Gazpacho podávame chladené. Vynikajúcou prílohou je opečená bageta.

- Gazpacho je obzvlášť lahodné v letnom období.



### Osviežujúca uhorková polievka

#### Suroviny:

1 kg bieleho jogurtu  
1,5 šalátovej uhorky  
2 strúčiky cesnaku  
soľ, korenie, olivový olej  
4 lyžice nasekaného čerstvého kôpru

#### Postup prípravy:

Umyté uhorky ošúpeme a nakrájame pozdĺžne na polovice. Strúčiky cesnaku očistíme. V odšťavovači Zepter odšťavíme uhorky, cesnak a kôpor. Do misy dáme jogurt, pridáme odšťavenú uhorkovú masu s cesnakom a kôprom, vleje-me niekoľko lyžíc uhorkovej šťavy a niekoľko lyžíc olivového oleja. Osolíme, okoreníme. Podávame vychladené s opečenou bagetou.

- Je vynikajúca počas horúcich letných dní alebo v období, kedy sa zameriavame na konzumáciu odľahčenej stravy.