



more **juice** press[®]
by Zepter

Recepty II.

OVOCNÉ ŠŤAVY



Harmónia kiwi a jablka

Suroviny:
2 kiwi
2 jablká

Postup prípravy:

Umyté plody kiwi môžeme na odšťavovanie použiť so šupkou aj bez nej. Kiwi pokrájame na kúsky.

Jablká umyjeme a nakrájame.

Ovocie postupne odšťavíme a šťavu premiešame.

- Kiwi je doslova nabité vitamínom C na posilnenie imunity a draslíkom na posilnenie srdca. V kiwi obsiahnutý vitamín K je dôležitý okrem iného aj pre správnu zrážanlivosť krvi.
- Jablká rovnako posilňujú imunitu organizmu, srdce a krvný obeh.
- Kombinácia týchto dvoch plodov je lahodná na chuť a vynikajúca pre naše zdravie!



Grapefruitová šťava

Suroviny:
2 zrelé grapefruity
2 mrkvy

Postup prípravy:

Umyté grapefruity ošúpeme. Nakrájame ich na malé kúsky, pričom sa zbavujeme bielych blán uprostred plodov a jadierok. Mrkvy očistíme, odrežeme konce a pozdĺžne nakrájame. Všetko odšťavíme. Podávame v pohároch ozdobených kúskami grapefruitu.

- Grep obsahuje horčiny, ktoré podporujú trávenie. Dokáže potlačiť chuť na sladké! Podporuje látkovú výmenu, správne trávenie a funkciu čriev. Reguluje hladinu cukru v krvi, znižuje cholesterol a má pozitívny vplyv na krvný obeh. Vďaka vysokému obsahu vitamínu C posilňuje imunitu. Pomáha tiež pri liečbe alergií a infekcií dýchacích ciest.
- Mrkvová šťava zvyšuje odolnosť organizmu voči infekciám a je veľmi užitočná pre zdravie zubov i zraku.



more juice press®

by Zepiter

ZELENINOVÉ ŠŤAVY



Šťava z melónu a uhorky

Suroviny:

¼ - ½ vodného melónu
1 šalátová uhorka
1 limetka

Postup prípravy:

Uhorky i melón dobre umyjeme, ošúpeme a nakrájame na podlhovasté kúsky. Postupne odšťavíme. Na záver pridáme štvrtku ošúpanej limetky na dochutenie.



Osviežujúca šťava z melónu a uhorky pomôže hydratovať naše telo.

- Melón pôsobí močopudne, čo je vítané pri ochoreniach ľadvín a pri očistení tela.
- Uhorky napomáhajú tráveniu bielkovín. Čistia črevá vďaka vláknine a mierne laxatívnejmu účinku. Znižujú pálenie záhy.
- V oboch prípadoch ide o nízko kalorické potraviny, ktoré sú vhodné pri redukcii hmotnosti.



Ranný fresh po večernej párty

Suroviny:

¼ čerstvej kapusty
1 malý zeler alebo
5 - 6 stoniek stonkového zeleru
čerstvý koriander

Postup prípravy:

Hlávku kapusty rozštvrtíme, vykrojíme stred a ¼ umyjeme. Nakrájame na menšie kúsky. Zeler ošúpeme, umyjeme a nakrájame na podlhovasté užšie kúsky. Ak používame stonkový zeler, pre optimálne odšťavenie ho nakrájame na krátke kúsky. Menší zväzok koriandra prepláchneme a necháme odkvapkať. Všetko postupne odšťavíme. Šťavu premiešame a podávame.



- Surová kapusta obsahuje veľkú skupinu vitamínov a prvkov. Pomáha pri liečbe ochorení pečene i pri chorobách ľadvín, napomáha k lepšiemu vylučovaniu odpadových látok.
- Zeler znižuje LDL cholesterol a pôsobí ako prírodné diuretikum, čím z tela vyplavuje škodlivé toxíny.
- Koriander má protizápalové účinky a silný podporný účinok na pečeň a je vynikajúcim zdrojom flavonoidov, draslíka, vápnika a ďalších látok nevyhnutných pre optimálne zdravie.

KOKTEILY

Špenátový kokteil

Suroviny:

2 hrste špenátu
2 zrelé mangá
šálka mlieka alebo
kélímok jogurtu

Postup prípravy:

Čerstvý špenát umyjeme a odšťavíme.
Postupne odšťavíme aj očistené mango nakrájané na kúsky.
Do šťavy pridáme mlieko (jogurt) a všetko dobre rozmiešame.
Dobrá chuť.

- Špenát obsahuje veľmi cenné živiny. Vyznačuje sa vysokým obsahom vitamínov A, B a C. Vzájomný pomer obsiahnutých minerálnych látok (draslík, vápnik, železo, horčík, meď, sodík) robí zo špenátu nadmieru prospešnú potravinu. Špenát prospieva k zdraviu zubov, kostí, nervov, svalov, srdca, mozgu, dokonca chráni pred vypadávaním vlasov.
- O mango sa hovorí, že je to ovocie bohov, upokojuje nervy a zlepšuje pamäť. Svojím zložením bojuje proti rakovine. Patrí medzi nutrične bohaté plody s jedinečnou vôňou i chuťou.



Ríbezľový kokteil

Suroviny:

1 hrst červených ríbezlí
1 hrst čiernych ríbezlí
½ pomaranča
1 jogurt

Postup prípravy:

Ríbezle odstopkujeme, opláchneme v dierovanej nádobe Zepter alebo cedníku.
Pomaranč ošúpeme a polku rozdelíme na mesiáčiky.
Kúsky ovocia postupne odšťavíme.
Do šťavy pridáme jogurt a dobre rozmiešame.

- Ríbezle sú bohaté na vitamín C, výrazne posilňujú našu imunitu. Približne 40 bobúľ ríbezlí pokrýva našu dennú odporúčanú dávku vitamínu C.
- V ríbezliach obsiahnutý rutin (vitamín P) má veľký význam pre náš cievny systém. Vitamín B prospieva našim nervom, vlasom či koži a vitamín A nášmu zraku. Ríbezľová šťava je prospešná aj pre ľadviny. Nech už máme radi ríbezle čierne, biele alebo červené, ich konzumácia je pre naše zdravie veľmi prospešná.



morejuicepress®

by Zepter

STUDENÁ POLIEVKA



Cviklová polievka s vajíčkom

Suroviny:

4 - 5 buliev cvikle
1 šalátová uhorka
500 ml neochuteného kefirového mlieka
2 vajcia
petržlenová vňať
kôpor
soľ
korenie
1 kelímok kyslej smotany

Postup prípravy:

Umyté vajčká uvaríme natvrdo a odložíme do chladničky, aby vychladli.

Cviklu ošúpeme, uvaríme domäkka v Zepter nádobe pod tlakovou pokrievkou Syncro Clik.

Necháme vychladnúť a nakrájame na menšie kúsky.

Šalátovú uhorku ošúpeme, odkrojíme konce a ½ nakrájame na pozdĺžne kúsky.

Druhú polovicu uhorky odložíme na zdobenie taniera.

V odšťavovači odšťavíme cviklu a ½ uhorky. Do misy dáme kefirové mlieko, pridáme šťavu, odšťavenú masu, osolíme a okoreníme. Polievku dôkladne premiešame a dáme vychladnúť.

Na tanieri ozdobíme ružovú polievku bielym kopčekom kyslej smotany, kúskami pokrájanej uhorky, sekanými bylinkami a vajíčkami. Dobrú chuť!

- Užite si spoločné jedlo s rodinou či priateľmi!
- Prekvapte ich ľahkou a zdravou polievkou – pôvodom z Litvy.