



TOPJUICERS

Juice Biblia

receptek

HUROM

Az egészség a mi küldetésünk



Összetevők előkészítése

GYÖKÉR- ÉS HAGMÁS ZÖLDSÉGEK (cékla, édesburgonya, burgonya, gyömbér, sárgarépa, fokhagyma, stb.)

A legtöbb ilyen zöldséget hámozatlanul is fel lehet használni, amennyiben alaposan megmossuk őket és eltávolítunk róluk minden szennyeződést. A gyömbért minden esetben meg kell hámozni és apróra vágni. A többi zöldséget 3-4 cm-es darabokra ajánlatos vágni.



LEVELES- SZÁRAS ZÖLDSÉGEK (pl. kelkáposzta, spenót, angol szárzeller, menta, brokkoli)

Vágjuk a hozzávalókat kisebb, körülbelül 3-4 cm hosszúságú darabokra, mert a rostok rátekeredhetnek a csigára, ezzel akadályozva annak működését.



CITRUSFÉLÉK ÉS VASTAG VAGY TÖMÖR HÉJÚ GYÜMÖLCSÖK (pl. citrom, lime, narancs, ananász, grapefruit, gránátalma, sárgadinnye, görögdinnye, sárkánygyümölcs stb.)

Hámozzuk meg őket és vágjuk apróbb darabokra. Azokból a gyümölcsökből, melyeknek a magjait nem fogyasztjuk (citrom, lime, narancs, grapefruit) azokat távolítsuk el a gyümölcsökből.



LÁGY GYÜMÖLCSÖK ÉS ZÖLDSÉGEK (pl. málna, erdei gyümölcsök, áfonya, banán, eper, kiwi, paradicsom, uborka stb.)

A banánt meg kell hámozni. A hámozatlan gyümölcsöket vágjuk kisebb darabokra, amennyiben szükséges.



CSONTHÉJAS GYÜMÖLCSÖK (például mangó, alma, körte, szőlő, datolyaszilva, szilva, őszibarack, cseresznye stb.)

A csonthéjas gyümölcsök magjait préselés előtt el kell távolítani. Az almának és a körtének elég eltávolítani a magházát. Vágjuk kisebb darabokra.



Fitonutriensek

5 lenyűgöző szín, a növényekben rejlő olyan tápanyagok, kémiai vegyületek, amelyek jótékony hatásúak egészségünkre.

Szín	Fő tápanyag	Hatás	Zöldség/gyümölcs
Piros	Likopin	A likopin a karotinoidok családjába tartozó festékanyag, amely feldolgozásával a szervezet A vitamint termel.	görögdinnye, eper, vöröskáposzta, paradicsom, cékla, gránátalma stb.
Sárga	Béta-karotin	Nemcsak a szürkületi látást javítja, hanem a bőr, fogak és csontok egészségéért is felelős.	narancs, répa, citrom, ananász stb.
Zöld	Lutein	Rendkívül hatékony immunerősítő, segíti a szervezetben a sejtépítést, regenerálást, javítja a vérkeringést, a sejtek vérellátását. Antioxidáns vitaminjai, különösen a C- és E-vitaminok csökkenthetik a krónikus megbetegedések esélyét.	szőlő, kivi, kelkáposzta, spenót, brokkoli, zeller, búzafű
Lila	Antocián	Nagyon erős antioxidáns antociánoknak köszönhetően csökkenhet a szív- és érrendszeri problémák esélye. Tanulmányok bizonyítják, hogy az ellagsav és a flavonoidok összetevői együttesen hatásosak lehetnek a daganatos sejtek kialakulása ellen.	szőlő, piros bogyós gyümölcsök, lila répa, lilakáposzta
Fehér	Kvercetin	Rostban és antioxidáns flavonoidokban gazdagok. Csökkenthetik a szélütés (angol szóval stroke, ejtsd „sztrók”) kialakulásának esélyét.	alma, körte, karfiol, uborka, hagyma

Az egyes gyümölcsök és zöldségek hatékonysága

Manapság sok ember krónikus betegségeket szenved, amelyeket a környezetszennyezés és a stressz okoz. A Hurom elkötelezett híve az egészségmegőrzésnek. Mottói között szerepel a „lassan”, „természetesen” és „emberségesen”, míg más gyártók hívószava a „gyorsaság”, „technológia” és a „profit”. A Hurom a természet megértését, megélését és nagyrabecsülését helyezi a fókuszba.

Szuper élelmiszer, amely jó a mérgeanyagok eltávolítására a szervezetből

Összetevő	Tápanyag	Hatás
Uborka	K-vitamin, kálium	Vízajtó hatás, ödéma enyhítése, salaktalanító hatás
Brokkoli	Folsav, glükozinolát	Antioxidáns hatás - csökkenti a rák kockázatát
Bordáskel	A-vitamin, glükozinolát, béta-karotin	Antioxidáns hatás - csökkenti a rák kockázatát, fokozza az anyagcserét
Kelkáposzta	B-vitamin (B1, B2, B6), glükozinolát	Antioxidáns hatás - csökkenti a rák kockázatát
Karfiol	C-vitamin, glükozinolát	Csökkenti a rák kockázatát
Káposzta	C-vitamin, glükozinolát	Csökkenti a rák kockázatát, székrekedés megelőzése
Paradicsom	C-vitamin, likopin	A bélmozgékonyosság aktiválása, székrekedés megelőzése
Alma	Kvercetin, pektin	Koleszterinszint csökkenése, bélszabályozás
Banán	B6-vitamin, kálium	Ödéma enyhítése, székrekedés megelőzése
Búzafű	Folsav, béta-karotin, klorofil	Székrekedés megelőzése, mérgezésmentesítés

Szuper élelmiszer, ami jó az agy egészségére

Összetevő	Tápanyag	Hatás
Brokkoli	Folsav, glükoszínolát	Antioxidáns hatás, a trombogenezis gátlása
Paprika	C-vitamin, folsav, béta-karotin	Antioxidáns hatás, az agyműködés védelme
Sárgarépa	A-vitamin, béta-karotin	Antioxidáns hatás, a vérkeringés javítása
Padlizsán	A-vitamin, folsav, antocianin	A vérkeringés javítása, memória javulás
Spenót	Vas, lutein, béta-karotin	Memória javulás
Spárga	Folsav, lutein	Antioxidáns hatás, koncentráció és memória javulás
Kelkáposzta	B-vitamin (B1, B2, B6), glükoszínolát	Antioxidáns hatás, az agyi aktivitás aktiválása
Mandula	E-vitamin, zsírsav, katechin	Memória javulás, az agyi aktivitás aktiválása

Minden erőfeszítés, amit dedikáltan az egészségünk érdekében teszünk, meghálálja magát. A Hurom ebben támogatja a felhasználókat: inspirál, erőt, hitet ad egy jobb életminőség megteremtéséhez, fenntartásához. Receptre kellene felírni: nem csupán a testünket táplálják a Hurom présel készült színes, illatos italok, hanem mentális egészségünket is! Alakítsa a recepteket kedve szerint.



Zöldségek/gyümölcsök, amelyek héjában sok tápanyag van

Összetevő	Tápanyag	Hatás
Sütőtök	Folsav, glükoszínolát	Az öregedés megelőzése, az ödéma enyhítése
Krumpli	C-vitamin, E-vitamin, karotinoid	Antioxidáns hatás
Édesburgonya	béta-karotin (sárga édesburgonya), antocianin (lila édesburgonya)	Székrekedés megelőzése
Körte	Luteolin, kvercetin	Bélrendszeri szabályozás, a hörgők védelme
Barack	A-vitamin, béta-karotin	Bőrápolás
Görögdinnye	Kálium, likopin, citrullin	Fáradtságból való felépülés, vizelethajtó hatás
Szőlő	Resveratrol, proantocianidinek, katechin (zöld szőlő)	Antioxidáns hatás, a májműködés védelme
Kivi	Folsav, lutein, aktinidén	Koleszterinszint csökkenés, emésztési folyamatok aktiválása, antioxidáns hatás
Mandarin	C-vitamin, naringin, hezperidin	Antioxidáns hatás, bőrápolás
Sárgadinnye	Vas, béta-karotin, folsav	Vérnyomáscsökkenés, méregtelenítés
Padlizsán	A-vitamin, C-vitamin, antocianin	Koleszterinszint-csökkenés, a vérkeringés javítása



Zöldségek/gyümölcsök melyek magjai gazdag tápanyagokat tartalmaznak

Összetevő	Tápanyag	Hatás
Piros paprika	C-vitamin, E-vitamin, karotinoidok	Bőrápolás
Paprika	Folsav, likopin, béta-karotin, zeaxantin	Antioxidáns hatás, az immunrendszer erősítése
Paradicsom	C-vitamin, likopin	A prosztatata működésének védelme, antioxidáns hatás
Görögdinnye	Kálium, likopin, citrullin	Fáradtságból való felépülés, vizelethajtó hatás
Eper	C-vitamin, folsav, ellagsav	Antioxidáns hatás, bőrápolás
Áfonya	Resveratrol, antocián	Antioxidáns hatás, szemápolás
Szőlő	Resveratrol, proantocianidinek, catechin [zöld szőlő]	Antioxidáns hatás, a májműködés védelme
Kivi	Folsav, lutein, aktinidin	Koleszterinszint csökkenés, emésztési folyamat aktiválása
Sárgágyümölcs	Kálium	Vérnyomás javulása
Granátalma	Növényi ösztrogén, ellagsav	Klimaxos tünetek enyhítése



Berry Delight

- 150g fagyasztott banán
- 100g fagyasztott földieper
- 35g fagyasztott vörös áfonya
- 30g mandula
- 30g kesudió
- 2 evőkanál sűrített tej vagy joghurt



A présgépbe helyezük be a sorbet szűrőt.

A hozzávalókat folyamatosan adagolva tegyük a présgépbe.

Szivárvány smoothie

- **Lila réteg:** 1/2 csésze áfonya, 2 evőkanál görög joghurt
- **Zöld réteg:** 2db kivi, kis maréknyi spenót
- **Sárga réteg:** 3 karika ananász, 2 evőkanál kókusztej
- **Narancssárga réteg:** 1db narancs, fél babán, kevés málna
- **Piros réteg:** 1/2 csésze málna, 2 evőkanál gránátalma juice, 2-3db eper

A hozzávalókat külön szín szerint összekeverjük a smoothie készítő szűrővel és poharakba rétegezzük.



Epres trópusi mix

- kb. 400g friss, érett eper
- fél nagyobb avokádó
- fél kisebb uborka, kb. 120g
- fél doboz zsíros kókusztej
- egy púpozott evőkanál friss mentalevél
- ízlés szerint édesítsük, lehetőleg mézzel
- 12 egész mandula (egy éjszát előtte lehetőleg áztassuk vízben, illetve helyettesíthető fél evőkanál mandula vajjal is)
- ha túl sűrű lenne, ásványvízzel hígíthatjuk

Tegyünk minden hozzávalót a présgéphe a smoothie szűrőt használva.



Citrusos Immunerősítő Juice

- 1 grapefruit
- 2 citrom
- 2 mandarin
- 4 narancs
- 1 lime
- fokozható a hatás még egy kis gyömbérrel

A hozzávalókat megpucolva a présgépbe tesszük a kis lyukú szűrőt használva.

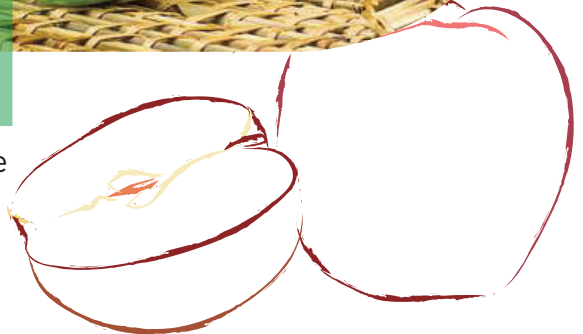


Méregtelenítő Zöld Juice

- 2 alma
- 50g spenót
- 20g kelkáposzta
- 20g gyömbér
- 1db kígyóuborka
- 1db zöld kaliforniai paprika
- 1/2db citrom



A hozzávalókat a présgépbe tesszük a kis lyukú szűrőt használva.



Zelleres körte juice

- 2-3 körte
- 2 zöld alma
- 1 citrom
- 2-3 zellerszár

A hozzávalókat a présgépjébe tesszük a kis lyukú szűrőt használva.



Detox Juice

- 1kg sárgarépa
- 1kg alma
- 3 közepes cékla
- 3db grapefruit
- 3db citrom
- 1 kígyóuborka
- 1 közepes zeller gumó
- 1 kis darab friss gyömbér

A hozzávalókat préseljük le és akár szénsavmentes ásványvízzel hígítva fogasszuk el, több adagra osztva.



Zöld Vitamin Bomba Juice

- 1/2 uborka
- 1/3 saláta
- 4 zellerszár

A prés gépbe helyezzük be a sorbet szűrőt. A hozzávalókat folyamatosan adagolva tegyük a prés gépbe.



Édesburgonya-alma tej

- 200ml tej
- 1 hámozott édesburgonya
- 1/4 alma
- pár szem mandula

A hozzávalókat prés gépbe tesszük a sorbet (vaklyukú) szűrőt használva.

Adagoljuk folyamatosan a prés gépbe az édesburgonyát az almát és a tejet, majd végül a beáztatott mandulaszemeket a kis lyukú szűrőt használva. A juice sapka legyen zárva, hogy minél jobban összekeveredjenek az ízek. Végül töltsük poharakba a finom nedűt.



Zöld Juice

- 1db körte
- 4db zellerszár
- 1db kígyóborka
- 1 maréknyi spenót
- pár darab salátalevél
- 1db citrom

A hozzávalókat megpucolva a présgépbe tesszük a kis lyukú szűrőt használva.



Jó reggelt Juice

- 1 maréknyi málna
- 1 maréknyi spenót
- 1db mangó
- 4db banán
- 1db körte
- 1db alma

A hozzávalókat présgépbe tesszük a kis lyukú szűrőt használva.



Mandulatej

- 180g mandula egy éjszakára beáztatva

A beáztatott mandulát a présgépbe helyezzük a kis lyukú szűrőt használva.



Kényeztető smoothie

- 230ml tej
- 1 banán
- 1/2 avokádó
- 2 evőkanál kakaópor (natúr)
- 1/2 teáskanál fahéj
- 1/4 teáskanál vanília kivonat

A hozzávalókat présgépbe tesszük a smoothie szűrőt használva.



4 évszak juice

- 3db sárgarépa pucolva
- 3db alma
- 3db narancs pucolva
- 1db citrom

A nevét onnan kapta, hogy a hozzávalók egész évben kaphatóak, szinte minden alap háztartásban megtalálhatóak. Hatása viszont kiváló és energizáló.

A hozzávalókat a présgépbe tesszük a kis lyukú szűrőt használva.



Zöld Energia Juice

- 2db zöldalma
- 1db kígyóuborka
- 1/2 citrom
- 1 maréknyi káposztalevél
- 1 marék spenót
- 3db zellerszár
- 1 marék salátalevél
- 1db kisebb gyömbér

A hozzávalókat a présgépbe tesszük a kis lyukú szűrőt használva.



Joghurtos Málna Fagylalt

- 100g fagyasztott málna
- 125g natúr joghurt

A hozzávalókat présgépbbe tesszük a sorbet (vaklyukú) szűrőt használva.

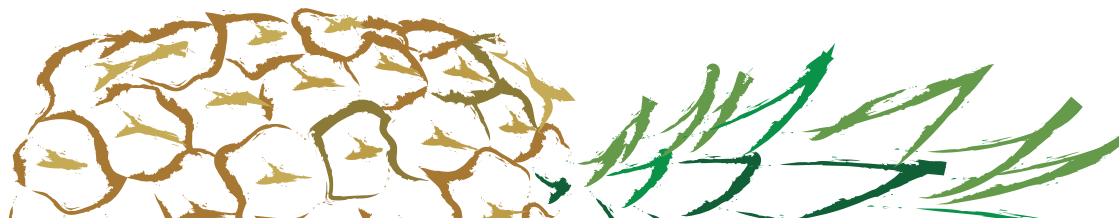


Zsírégető Ananász Juice

- 20dkg ananász pucolva
- 1 kanál méz
- 1 kanál apróra vágott citromfű
- 1 narancs pucolva
- 1 kisebb gyömbér gyökér megtisztítva, lereszelve
- díszítéshez mentalevél és lime



A hozzávalókat présgépbbe tesszük a kis lyukú szűrőt használva.



Immunerősítő Juice

- 3db sárgarépa
- 2db cékla
- 2db alma
- 1db citrom
- 1db kisebb gyömbér

A hozzávalókat a prés-gépbe tesszük a kis lyukú szűrőt használva.



Sárgarépa Juice

- 3db nagyobb sárgarépa
- 1db alma
- 1db kisebb gyömbér

A hozzávalókat prés-gépbe tesszük a kis lyukú szűrőt használva.



Mentás Napsugár Juice

- 1db alma
- 2db narancs
- 1 maréknyi mentalevél

A hozzávalókat megpucolva a présgépbe tesszük a kis lyukú szűrőt használva.



Napsugár Juice

- 1db ananász
- 3db alma
- 2db citrom
- pár darab salátalevél

A hozzávalókat présgépbe tesszük a kis lyukú szűrőt használva.



Avokádó-gyömbér Juice

- 1db zöldalma
- 1db avokádó
- 4db sárgarépa
- 1db kisebb gyömbér

A hozzávalókat a prés gépbe tesszük a kis lyukú szűrőt használva.



Citrus-Mix Juice

- 1db narancs
- 1db grapefruit
- 1db vérnarancs
- 1db citrom
- 1db kisebb gyömbér

A hozzávalókat prés gépbe tesszük a kis lyukú szűrőt használva.



Piros Antioxidáns Juice

- 1db kígyóborka
- 1db cékla
- 1db gránátalma
- 1/2 ananász
- 2db sárgarépa
- 1db alma
- 1db kisebb gyömbér

A hozzávalókat a présgépbe tesszük a kis lyukú szűrőt használva.



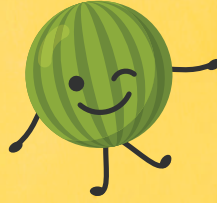
Sütőtök Juice

- 2 pohárnyi sütőtök
- 2db nagy répa
- 2db alma
- 1db körte
- 1db kb. 2,5cm-es gyömbér

A hozzávalókat folyamatosan a présgépbe tesszük a kis lyukú szűrőt használva.



Gyerekek kedvencei



A gyerekek egészséges növekedéséhez szükségesek a mikro- és makrotápanyagok, vitaminok, mint például a kalcium, A-, C- és D vitaminok. Ezek hozzájárulnak a csontok és izomzatok egészséges fejlődéséhez a növekedésük alatt.

Ha a saját konyhájában friss alapanyagokból présel elkerülheti a potenciálisan káros adalék anyagokat és nem veszít tápanyagokat a hidegen sajtolás során, ráadásul a gyümölcsleveket saját ízlésének és egészségügyi igényének megfelelően alakíthatja.

A zöldségek és gyümölcsök felszívódása négyyszer gyorsabb és hatékonyabb Juice formájában, mint egészben való elfogyasztásukkor. A Hurom juice teljes mértékben mentes a mesterséges édesítőktől, mesterséges színezőanyagoktól és tartósítószerektől. A sajtolással a magok és a zöldség-gyümölcshéj is facsarható, ami megőrzi 4 további esszenciális tápanyagot, ami segít a különböző betegségek, beleértve a rákos megbetegedések elkerülésében. Ezen kívül életerőt és energiát ad. Minden erőfeszítés, amit dedikáltan az egészségünk érdekében teszünk, meghálálja magát. A Hurom ebben támogatja a felhasználókat: inspirál, erőt, hitet ad egy jobb életminőség megteremtéséhez, fenntartásához. Receptre kellene felírni: nem csupán a testünket táplálják a Hurom présel készült színes, illatos italok, hanem mentális egészségünket is!



Alma juice

Préseljünk le 3-4 darab kemény almát (az alma ne legyen kásás, puha, a fajta mindegy).
A kapott juice-t ízlés szerint hígíthatjuk vízzel.

Narancs juice

3-4 darab meghámozott narancsot préseljünk le.

Ananász-répa juice

Hámozzunk meg egy ananászt és préseljünk le 2-3 darab répával.

Narancs-répa juice

2-3 darab meghámozott narancsot préseljünk le egy nagyobb répával.



Körte juice

2-3 darab közepes nagyságú kemény (nem puha, kásás) körtét préseljünk le. Ízlés szerint vízzel hígíthatjuk.



Alma-répa juice

2 darab almához adjunk egy répát. Ízlés szerint adhatunk hozzá egy kis citromot is.

Alma-szőlő juice

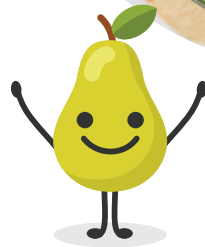
2 darab almához adjuk egy nagy marék szőlőt.

Hűsítő uborkás-körte juice

3 darab kemény körtét préseljünk le egy kígyóuborkával. Ízlés szerint adhatunk hozzá pár darab mentalevelet préselés közben.

Ízletes körte juice

3-4 darab kemény körtéhez adjunk 6 darab angol százzellert és együtt préseljük le.



Brokkoli-alma juice

3-4 darab kemény zöldalmát préseljünk le 1-2 marék brokkolival. Ízlés szerint pár petrezselyem levelet is adhatunk hozzá.



Zöld citrus juice

2-3 narancshoz adjunk 2 darab angol szárzellert és egy marék spenótot. Ha a szárzeller és a spenót íze nagyon intenzív adjunk hozzá még több narancsot.

Mentás alma juice

3-4 darab zöldalmát, pár kelkáposzta levelet, 2 darab angol szárzellert, 1 lime-ot és ízlés szerint egy marék menta levelet préseljünk le a gyümölcspréssel.

Uborkás görögdinnye juice

Préseljünk le egy nagyobb adag dinnyét kígyóuborkával és ízlés szerint adagoljunk hozzá préselés közben néhány menta levelet.



Ízletes mangó juice

3-4 darab narancshoz adjunk egy
kimagozott mangót és egy kisebb
hámozott lime-ot.



Hidratáló uborka juice

1 darab nagyobb kígyóborkához adjunk hozzá 3 nagy
marék fehér szőlőt és együtt préseljük le. Ízlés szerint
vízzel hígíthatjuk.



Ízletes sárgarépa juice

2-3 darab kemény körtét,
fél kígyóborkával, 6 darab nagyobb
répával préseljük le.



Ebben
a juice-ban
nagyon magas
a béta-karotin
tartalom.



Áfonyás csoda

3-4 darab kemény almához adjunk 1 darab kígyóuborkát és 2 marék áfonyát.

Epres-almás juice

3-4 darab kemény almához adjunk 1 fél kígyóuborkát és 3-4 marék epret.

Testes eper juice

3-4 darab kemény almához adjunk egy nagy marék epret egy marék áfonyát és 4 darab angol százzellert.

Almás limonádé

3-4 darab kemény almához adjunk 1 darab citromot. Ízlés szerint hígíthatjuk ivó vízzel.

Zöld szörnyeteg

1 nagyobb ananászt préseljünk le 3-4 marék brokkolival.



Görögdinnye juice



Körülbelül 500 grammnyi görögdinnyét préseljünk le egy marék málnával, kókuszvízzel hígíthatjuk.

Vidám cseresznye juice

2-3 darab kemény körtéhez adjunk hozzá fél kilónyi görögdinnyét, valamint egy nagy marék magozott cseresznyét.

Gyerekek kedvence

4-5 darab narancshoz adjunk hozzá 1-2 marék érett epret és együtt préseljük le.

Dínó erő juice

3-4 darab zöldalmához adjunk egy kígyóuborkát, 1 darab lime-ot, 1 nagy marék spenót levelet és egy kelkáposzta levelet. Préseljük le őket együtt, a kemény alanyanyagot hagyjuk a végére.

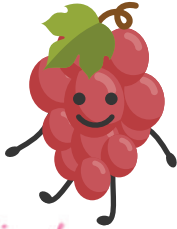


Zöld erő juice

Préseljünk le 3-4 darab kemény zöldsálmát, 1 darab kemény körtét, fél kígyóborkát és néhány cikk brokkolit együtt.

Őszi juice

4-5 darab piros almát préseljünk le 2 marék piros szőlővel. Ízlés szerint vízzel hígítható.



Popeye juice

4-5 darab zöldsálmát, 1 körtével, 1 nagy ananással és egy marék spenót levéllel préseljünk le.

Pink juice

Fél kilógrammnyi sárgadinnyét egy nagy ananászt és egy nagy marék érett epret préseljünk le.

Nagyon hidratáló és rendkívül ízletes juice.

Ez a juice nagyon gazdag kálciumban a brokkoli miatt.



ABC juice

3-4 darab piros almát 1 céklával és 4 darab angol szárzellerrel préseljünk le. Majd a végén adjunk hozzá 1 pohár kókuszvizet.

A kókuszvíz segít a juice-nak egy selymes, enyhébb ízvilágot adni.



Málnás mentás limonádé

2 darab hámozott citromot 4-5 darab kemény almával 1-2 marék málnával préseljünk le. Ízlés szerint menta levelet is tehetünk a juice-ba. Ha szükséges vízzel hígíthatjuk.

Görögdinnyés epres juice

Fél kilogramm görögdinnyét, 3-4 darab kemény almával, 2 darab hámozott citrommal és egy nagy marék eperrel préseljünk le. Ez a limonádé pink színű és nagyon frissítő. Ízlés szerint jégkockával kínálható.



Szivárvány juice

1 cékla, 3-4 darab kemény alma, fél kilogramm sárgadinnye és egy nagy marék málnát együttesen préseljünk le.

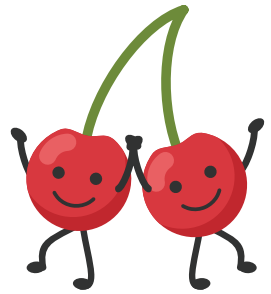


Napsugár juice

5-6 darab hámozott narancsot
1 hámozott citrommal és egy nagy
marék eperrel préseljük le.



A tanulmányok kimutatták, hogy a kiwi hozzájárul a pihentető alváshoz. Ez az alacsony cukortartalmú juice tökéletes választás elalvás előtt.



Nyugtató juice

1 darab kígyóborkát 3 darab kemény
almával 1 nagy marék magozott
cseresznyével és egy nagy marék
málnával préseljünk le.

Jóéjt juice

3 darab hámozott kivit, 1 nagy kígyóborkát és 3 darab angol szárzellert préseljünk le. Kókuszvízzel hígítható.

Kedvenc citrusos juice

5-6 darab hámozott narancsot 3 darab hámozott kivivel 1 darab hámozott lime-al és egy ananással préseljük le.

Energia juice

3 darab hámozott kivit egy nagy hámozott ananással 3-4 darab angol százzelrel és egy nagy marék menta-levéllel préseljünk le.

Szuper hűsítő zeller juice

3-4 darab kemény zöldalmához adjunk egy megpucolt kivit és 3-4 darab angol százzelert. Préseljük le együtt a hozzávalókat.



Hulk juice

2-3 darab kemény zöldalmához adjunk 2-3 darab körtét és két megpucolt kivit. Préseljük le őket együtt.



TOPJUICERS

Prémium lassú prések kedvezménnyel,
ingyenes szállítással.

Olvassa be



www.topjuicers.hu



/topjuicers webáruház



/topjuicers

Ne maradjon le az újdonságokról,
kedvezményekről sem, ezért érdemes
a **hírlevélre is feliratkozni**

