

concept
chytře vymyšleno pro život

Kuchařka pro LO7300

Přirozeně.
Jednoduše.
S radostí.



100%
PŘÍRODNÍ
INSPIRACE



POZNEJTE PROGRAMY

LO7300

Každý program je navržen tak, aby z vašich surovin vytěžil to nejlepší – maximální chuť, barvu a živiny.



OBSAH



PROGRAM AI

Intelligentní program pro většinu surovin. Automaticky nastaví optimální rychlost a čas odšťavňování.



APPLE

Pro odšťavňování jablek různých odrůd. Ideální základ pro čistou jablečnou šťávu i kombinace s dalším ovocem a zeleninou.



PINEAPPLE

Pro přípravu šťávy z ananasu a tropického ovoce. Vychutnejte si svěží chuť ananasu samotného nebo v oblíbených ovocných kombinacích.



ORANGE

Pro odšťavňování oloupaných pomerančů a dalších citrusů. Připravte si osvěžující šťávu z pomerančů, grepů, mandarinek či jejich směsí.



BERRIES

Pro bobulové ovoce a měkké plody. Vychutnejte si šťávu z jahod, malin, borůvek nebo ostružin plnou letních chutí.



CUCUMBER

Pro přípravu lehké a svěží okurkové šťávy. Skvěle chutná samotná i v kombinaci s jablekem nebo citrusy.



CARROT

Pro odšťavňování mrkve a další kořenové zeleniny. Její přirozeně sladká chuť se výborně doplňuje s jablekem či pomerančem.



MILK

Pro přípravu domácích rostlinných nápojů z ořechů a obilovin. Vyzkoušejte mandlový, kešu nebo ovesný nápoj podle vlastní chuti.



SORBET

Pro přípravu sorbetů a mražených ovocných dezertů. Kombinujte mango, lesní ovoce či banán a vytvořte si vlastní osvěžující směs.



- 01 Zelený fresh 
- 02 Melounové mojito 
- 03 Rajčatová passata 
- 04 Ginger shot 
- 05 Makové mléko 
- 06 Ginger shot s kurkumou 
- 07 Ovocné nanuky 
- 08 Energy ginger shot 
- 09 Domácí jahodová marmeláda 
- 10 Green shot 

- 11 Domácí arašídové máslo 
- 12 Shot s jablky 
- 13 Ovesné mléko 
- 14 Ananasový shot 
- 15 Piña Colada 
- 16 Červený shot 
- 17 Šťáva pro posílení imunity 
- 18 Jahodový sorbet 
- 19 Řepný kvas 
- 20 Hruškový sorbet 



TIP PRO DOKONALÝ VÝSLEDEK

Suroviny vždy důkladně omyjte a nakrájejte na menší kusy, které snadno projdou plnicím otvorem. Střídejte měkkí a tvrdší suroviny pro plynulé odšťavňování.



Všechny recepty byly vytvořeny speciálně pro odšťavňovač LO7300, aby vám přinášely radost, zdraví a inspiraci každý den.

Šťavnatě.
Každý den.



ZELENÝ FRESH

Osvěžující zelená šťáva plná vitamínů.



10 MIN



2 PORCE



PROGRAM

INGREDIENCE

- 2 salátové okurky
- 3 jablka
- 2 cm čerstvého zázvoru
- 3 stonky řapíkatého celeru
- 2 hrsti baby špenátu
- ½ citronu

POSTUP

1. Ingredience očistěte, citrus oloupejte a vše postupně odšťavněte za použití programu Ai.



TIP

Nejllepší je vypít čerstvou šťávu ihned — získáte tak maximum živin.

MELOUNOVÉ MOJITO

Letní osvěžení s melounem, limetou a mátou.



15 MIN



2 PORCE



PROGRAM

INGREDIENCE

- 800 g červeného vodního melounu
- 2 limety
- 2 hrsti čerstvé máty
- 2–3 lžičky třtinového cukru
- led
- limeta a máta na ozdobu
- volitelně: bílý rum

POSTUP

1. Meloun nakrájejte na menší kusy. S několika lístky máty a kouskem oloupané limety jej odšťavněte.
2. Do sklenic dejte led a mátu, dolijte melounovou šťávou.
3. Pro alkoholickou verzi přidejte 40–50 ml bílého rumu na sklenici.



TIP

Meloun před přípravou dobře vychladte; nápoj bude svěžejší i bez velkého množství ledu.

RAJČATOVÁ PASSATA

Poctivý domácí základ na omáčky, polévky i pizzu.



20 MIN



4 PORCE



PROGRAM

INGREDIENCE

- 2 kg čerstvých rajčat
- volitelně: čerstvá bazalka

POSTUP

1. Omytá rajčata postupně odšťavněte za použití programu Sorbet.
2. Passatu použijte ihned, zavařte nebo zamrazte. Hodí se do polévek, omáček i jako základ na pizzu.



TIP

Nejplnější chuť získáte z dokonale zralých sezónních rajčat.

GINGER SHOT

Koncentrovaná dávka zázvoru a citrusů.



10 MIN



4 SHOTY



PROGRAM

INGREDIENCE

- 150 g čerstvého zázvoru
- 2 citrony
- 2 pomeranče
- volitelně: 1–2 lžíce medu
- 50–100 ml vody

POSTUP

1. Zázvor omyjte; dobře očištěný nebo bio zázvor nemusíte loupat.
2. Postupně odšťavněte zázvor a oloupané citrusy v programu Ai.
3. Přidejte med, případně vodu, a promíchejte.



TIP

Shot uchovávejte v uzavřené lahvi v lednici a spotřebujte ideálně do 48 hodin.

MAKOVÉ MLÉKO

Jemná rostlinná alternativa s oříškovou chutí.



4 H + 10 MIN



4 PORCE



PROGRAM

INGREDIENCE

- 100 g nemletého modrého máku
- volitelně: 3 datle
- voda

POSTUP

1. Mák namočte minimálně na 4 hodiny, ideálně přes noc.
2. Vodu slijte a mák propláchněte.
3. Do odšťavňovače vkládejte střídavě po lžících mák, vodu a datle. Zvolte program Milk.



TIP

Mák je přirozeným zdrojem vápníku, hořčíku a fosforu.

GINGER SHOT S KURKUMOU

Výrazný kořeněný shot se svěží citrusovou linkou.



10 MIN



4 SHOTY



PROGRAM

INGREDIENCE

- 100 g zázvoru
- 50 g čerstvé kurkumy
- 2 citrony
- špetka černého pepře
- 1 lžíce medu

POSTUP

1. Zázvor a kurkumu omyjte; dobře očištěné kořeny nemusíte loupat.
2. S oloupanými citrony je postupně odšťavněte v programu Ai.
3. Do šťávy přidejte med a pepř, poté promíchejte.



TIP

Černý pepř podporuje vstřebávání kurkuminu z kurkumy.

OVOCNÉ NANUKY

Barevné domácí nanuky jen z ovoce.



15 MIN
+ MRAŽENÍ



6 NANUKŮ



PROGRAM

INGREDIENCE

- ovoce podle výběru: jahody, maliny, meruňky nebo broskve
- volitelně: javorový sirup nebo med

POSTUP

1. Ovoce odšťavněte; program zvolte podle jeho druhu.
2. Šťávu podle chuti doslad'te.
3. Nalijte do formiček na nanuky a nechte zcela zmrazit.



TIP

Kombinujte více druhů šťávy po vrstvách a každou krátce předmrazte.

ENERGY GINGER SHOT

Svěží citrusový shot pro energický start dne.



10 MIN



4 SHOTY



PROGRAM

INGREDIENCE

- 80 g zázvoru
- 2 pomeranče
- 1 grapefruit
- 1 citron

POSTUP

1. Zázvor omyjte; bio nebo dobře očištěný nemusíte loupat.
2. Zázvor a všechny oloupané citrusy postupně odšťavněte v programu Ai.



TIP

Tato varianta je jemnější a chuťově svěžejší než klasický ginger shot.

DOMÁCÍ JAHODOVÁ MARMELÁDA

Voňavá sezónní marmeláda s plnou chutí jahod.



45 MIN



4 SKLENICE



PROGRAM

INGREDIENCE

- 1 kg čerstvých jahod
- 350 g cukru
- šťáva z 1 citronu

POSTUP

1. Jahody omyjte, odstraňte stopky a odšťavněte v programu Berries.
2. Získanou kaši přelijte do hrnce, přidejte cukr a citronovou šťávu.
3. Vařte asi 30 minut za častého míchání.
4. Horkou marmeládu nalijte do vyvařených sklenic a uzavřete.



TIP

Kratší vaření pomůže zachovat přirozenou vůni zralých sezónních jahod.

GREEN SHOT

Lehký zeleninový shot s osvěžující chutí.



10 MIN



4 SHOTY



PROGRAM

INGREDIENCE

- ½ okurky
- 2 řapíky celeru
- hrst petržele
- 1 citron
- 50 g zázvoru

POSTUP

1. Zázvor omyjte; bio nebo dobře očištěný nemusíte loupat.
2. Všechny ingredience postupně odšťavněte za použití programu Ai.



TIP

Pro jemnější chuť přidejte půl zeleného jablka.

DOMÁCÍ ARAŠÍDOVÉ MÁSLO

Krémové máslo z několika jednoduchých surovin.



15 MIN



1 SKLENICE



PROGRAM

INGREDIENCE

- 500 g pražených nesolených arašídů
- ½ lžičky soli
- volitelně: 50 ml arašídového nebo řepkového oleje

POSTUP

1. Vložte arašídů do odšťavňovače a přidejte zbývající ingredience.
2. Zvolte program Ai.
3. Hotové máslo přemístěte do vzduchotěsné nádoby a uchovávejte v lednici.



TIP

Použijte čerstvě pražené arašídů; olej přidávejte postupně podle požadované konzistence.

SHOT S JABLKY

Sladší zázvorový shot s jablkem a skořicí.



10 MIN



4 SHOTY



PROGRAM

INGREDIENCE

- 2 jablka
- 80 g zázvoru
- 1 citron
- špetka mleté skořice

POSTUP

1. Zázvor omyjte; bio nebo dobře očištěný nemusíte loupat.
2. Zázvor, jablka a oloupaný citron postupně odšťavněte v programu Ai.
3. Přidejte skořici a promíchejte.



TIP

Vhodná varianta pro ty, kterým připadá čerstvý zázvor příliš ostrý.

OVESNÉ MLÉKO

Lehký domácí rostlinný nápoj bez zbytečných přísad.



25 MIN



1 LITR



PROGRAM

INGREDIENCE

- 100 g ovesných vloček
- 1 litr studené vody
- špetka soli
- volitelně: 2 datle
- volitelně: ½ lžičky vanilkového extraktu

POSTUP

1. Vločky namočte do převařené vody asi na 15 minut.
2. Vložte je do odšťavňovače, přidejte datle a zvolte program Milk.
3. Přidejte sůl a vanilku, nalijte do lahví a před podáváním protřepejte.



TIP

Pro lehčí nápoj přidejte více vody. Uchovávejte v lednici a spotřebujte do 3 dnů.

ANANASOVÝ SHOT

Tropicky svěží kombinace ananasu, zázvoru a limety.



10 MIN



4 SHOTY



PROGRAM

INGREDIENCE

- 250 g čerstvého ananasu
- 70 g zázvoru
- 1 limeta
- několik lístků máty

POSTUP

1. Zázvor omyjte; bio nebo dobře očištěný nemusíte loupat.
2. Zázvor, ananas a oloupanou limetu postupně odšťavněte v programu Ai.
3. Ozdobte lístky máty.



TIP

Suroviny před přípravou vychladte pro maximálně osvěžující výsledek.

PIÑA COLADA

Krémový tropický nápoj s ananasem a kokosem.



15 MIN



4 PORCE



PROGRAM

INGREDIENCE

- 1 čerstvý ananas
- 250 ml kokosového mléka
- šťáva z 1 limetky
- volitelně: 1–2 lžičky medu
- kostky ledu

POSTUP

1. Ananas oloupejte, nakrájejte a odstraňte tvrdý střed.
2. Pro ananasovou šťávu zvolte program Pineapple.
3. Přidejte kokosové mléko, limetkovou šťávu a med. Promíchejte a podávejte s ledem.



TIP

Pro krémovější konzistenci všechny ingredience před přípravou dobře vychladte.

ČERVENÝ SHOT

Sytě barevný zeleninový shot z řepy a mrkve.



10 MIN



4 SHOTY



PROGRAM

INGREDIENCE

- 1 červená řepa
- 2 mrkve
- 60 g zázvoru
- 1 citron

POSTUP

1. Zázvor, řepu a mrkev dobře omyjte; citron oloupejte.
2. Všechny ingredience postupně odšťavněte a ihned podávejte.



TIP

Při práci s řepou chraňte pracovní plochu — její šťáva intenzivně barví.

ŠTÁVA PRO POSÍLENÍ IMUNITY

Mrkev, pomeranč a zázvor v jedné svěží sklenici.



10 MIN



2 PORCE



PROGRAM

INGREDIENCE

- 3 mrkve
- 2 pomeranče
- 2 cm čerstvého zázvoru
- ½ citronu

POSTUP

1. Ovoce a zeleninu omyjte. Pomeranče a citron oloupejte.
2. Suroviny postupně odšťavněte v programu Orange.
3. Promíchejte a ihned podávejte.



TIP

Pro svěží chuť přidejte před podáváním několik kostek ledu.



JAHODOVÝ SORBET

Rychlý ovocný dezert z mražených jahod.



10 MIN



4 PORCE



PROGRAM

INGREDIENCE

- 500 g mražených jahod
- šťáva z ½ citronu
- volitelně: 1–2 lžíce medu
- lístky máty na ozdobu

POSTUP

1. Jahody vyjměte z mrazáku asi na 5 minut.
2. Vložte je do odšťavňovače, přidejte citronovou šťávu a zvolte program Sorbet.
3. Podle chuti oslad'te, lehce promíchejte a ozdobte mátou.



TIP

Podávejte ve vychlazených pohárcích, aby si sorbet déle udržel konzistenci.

ŘEPNÝ KVAS

Tradiční fermentovaný nápoj s intenzivní barvou.



20 MIN +
5-7 DNÍ



1 LITR



PROGRAM

INGREDIENCE

- 1 kg červené řepy
- 3 stroužky česneku
- 1 litr převařené vychladlé vody
- 1 lžíce soli
- 3 bobkové listy
- 5 kuliček nového koření
- 6 kuliček pepře

POSTUP

1. Řepu omyjte a nakrájejte. Asi 200 g dejte na plátky do vyvařené sklenice.
2. Zbytek odšťavněte v programu Ai a šťávu přilijte do sklenice.
3. Přidejte česnek, koření, slanou vodu a nechte 5-7 dní při pokojové teplotě.



TIP

Kvas využijete jako nápoj i jako výrazný základ tradičního boršče.

HRUŠKOVÝ SORBET

Jemný ovocný sorbet s citronem a mátou.



10 MIN



4 PORCE



PROGRAM

INGREDIENCE

- 4 zralé hrušky, nakrájené a zmrazené
- šťáva z ½ citronu
- volitelně: 1 lžíce medu
- lístky máty na ozdobu

POSTUP

1. Hrušky vyjměte z mrazáku asi na 5 minut.
2. Vložte je do odšťavňovače a zvolte program Sorbet.
3. Přidejte citronovou šťávu, případně med, a podávejte s plátky hrušky a mátou.



TIP

Použijte opravdu zralé hrušky — sorbet bude přirozeně sladký i bez medu.