

concept
vymyslené pre život

Receptár pre LO7300

Prirodzene.
Jednoducho.
S radosťou.



100%
PRÍRODNÁ
INŠPIRÁCIA



SPOZNAJTE PROGRAMY LO7300

Každý program je navrhnutý tak, aby z vašich surovín získal to najlepšie - maximum chuti, farby a živín.



Inteligentný program pre väčšinu surovín. Automaticky nastaví optimálnu rýchlosť a čas odšťavovania.



APPLE

Na odšťavovanie jablák rôznych odrôd. Ideálny základ pre čistú jablkovú šťavu aj kombinácie s ďalším ovocím a zeleninou.



PINEAPPLE

Na prípravu šťavy z ananásu a tropického ovocia. Vychutajte si sviežu chuť samotného ananásu alebo obľúbených ovocných kombinácií.



ORANGE

Na odšťavovanie olúpaných pomarančov a ďalších citrusov. Pripravte si osviežujúcu šťavu z pomarančov, grepov, mandarínok alebo ich zmesí.



BERRIES

Na bobulové ovocie a mäkké plody. Vychutajte si šťavu z jahôd, malín, čučoriedok alebo černíc plných letných chutí.



CUCUMBER

Na prípravu ľahkej a sviežej uhorkovej šťavy. Výborne chutí samostatne aj v kombinácii s jablkom alebo citrusmi.



CARROT

Na odšťavovanie mrkvy a ďalšej koreňovej zeleniny. Jej prirodzene sladká chuť sa výborne dopĺňa s jablkom alebo pomarančom.



MILK

Na prípravu domácich rastlinných nápojov z orechov a obilnín. Vyskúšajte mandľový, kešu alebo ovsený nápoj podľa vlastnej chuti.



SORBET

Na prípravu sorbetov a mrazených ovocných dezertov. Kombinujte mango, lesné ovocie či banán a vytvorte si vlastnú osviežujúcu zmes.



- 01 Zelený fresh 
- 02 Melónové mojito 
- 03 Paradajková passata 
- 04 Zázvorový shot 
- 05 Makové mlieko 
- 06 Zázvorový shot s kurkumou 
- 07 Ovocné nanuky 
- 08 Energy ginger shot 
- 09 Domáca jahodová marmeláda 
- 10 Green shot 

- 11 Domáce arašidové maslo 
- 12 Shot s jablkami 
- 13 Ovsené mlieko 
- 14 Ananásový shot 
- 15 Piña Colada 
- 16 Červený shot 
- 17 Štava na posilnenie imunity 
- 18 Jahodový sorbet 
- 19 Cviklový kvas 
- 20 Hruškový sorbet 



TIP NA DOKONALÝ VÝSLEDOK

Suroviny vždy dôkladne umyte a nakrájajte na menšie kúsky, ktoré ľahko prejdú plniacim otvorom. Striedajte mäkkšie a tvrdšie suroviny pre plynulé odšťavovanie.



Všetky recepty boli vytvorené špeciálne pre odšťavovač LO7300, aby vám každý deň prinášali radosť, zdravie a inšpiráciu.

Šťavnatě.
Každý den.




ZELENÝ FRESH

Osviežujúca zelená šťava plná vitamínov.



10 MIN



2 PORCIE



PROGRAM

INGREDIENCIE

- 2 šalátové uhorky
- 3 jablká
- 2 cm čerstvého zázvoru
- 3 stonky stopkového zeleru
- 2 hrste baby špenátu
- ½ citróna

POSTUP

1. Ingrediencie očistite, citrón ošúpte a všetko postupne odšťavte pomocou programu Ai.



TIP

Čerstvú šťavu je najlepšie vypiť ihneď – získate tak maximum živín.

MELÓNOVÉ MOJITO

Letné osvieženie s melónom, limetkou a mäťou.



15 MIN



2 PORCIE



PROGRAM

INGREDIENCIE

- 800 g červeného vodného melóna
- 2 limetky
- 2 hrste čerstvej mäty
- 2–3 lyžičky trstinového cukru
- ľad
- limetka a mäta na ozdobu
- voliteľne: biely rum

POSTUP

1. Melón nakrájajte na menšie kúsky. Odšťavte ho s niekoľkými lístkami mäty a kúskom ošúpanej limetky.
2. Do pohárov dajte ľad a mäta, potom dolejte melónovú šťavu.
3. Pre alkoholickú verziu pridajte 40–50 ml bieleho rumu na pohár.



TIP

Melón pred prípravou dobre vychladte; nápoj bude svieži aj s menším množstvom ľadu.

PARADAJKOVÁ PASSATA

Poctivý domáci základ na omáčky, polievky aj pizzu.



20 MIN



4 PORCIE



PROGRAM

INGREDIENCIE

- 2 kg čerstvých paradajok
- voliteľne: čerstvá bazalka

POSTUP

1. Umyté paradajky postupne odšťavte pomocou programu Sorbet.
2. Passatu použite ihneď, zavarte alebo zamrazte. Hodí sa do polievok, omáčok aj ako základ na pizzu.



TIP

Najplnšiu chuť získate z dokonale zreých sezónnych paradajok.

ZÁZVOROVÝ SHOT

Koncentrovaná dávka zázvoru a citrusov.



10 MIN



4 SHOTY



PROGRAM

INGREDIENCIE

- 150 g čerstvého zázvoru
- 2 citróny
- 2 pomaranče
- voliteľne: 1–2 lyžice medu
- 50–100 ml vody

POSTUP

1. Zázvor umyte; bio alebo dôkladne očistený zázvor nemusíte šúpať.
2. Postupne odšťavte zázvor a ošúpané citrusy pomocou programu Ai.
3. Pridajte med, prípadne vodu, a premiešajte.



TIP

Shot uchovávať v uzavretej fľaši v chladničke a spotrebujte ideálne do 48 hodín.

MAKOVÉ MLIEKO

Jemná rastlinná alternatíva s orieškovou chuťou.



4 H + 10 MIN



4 PORCIE



PROGRAM

INGREDIENCIE

- 100 g nemletého modrého maku
- voliteľne: 3 datle
- voda

POSTUP

1. Mak namočte minimálne na 4 hodiny, ideálne cez noc.
2. Vodu zlejte a mak prepláchnite.
3. Do odšťavovača vkladajte striedavo po lyžiciach mak, vodu a datle. Zvoľte program Milk.



TIP

Mak je prirodzeným zdrojom vápnika, horčíka a fosforu.

ZÁZVOROVÝ SHOT S KURKUMOU

Výrazný korenistý shot so sviežou citrusovou linkou.



10 MIN



4 SHOTY



PROGRAM

INGREDIENCIE

- 100 g zázvoru
- 50 g čerstvej kurkumy
- 2 citróny
- štipka čierneho korenia
- 1 lyžica medu

POSTUP

1. Zázvor a kurkumu umyte; dôkladne očistené korene nemusíte šúpať.
2. Postupne ich odšťavte s ošúpanými citrónmi pomocou programu Ai.
3. Do šťavy pridajte med a korenie, potom premiešajte.



TIP

Čierne korenie podporuje vstrebávanie kurkumínu z kurkumy.

OVOCNÉ NANUKY

Farebné domáce nanuky iba z ovocia.



15 MIN
+ MRAZENIE



6
NANUKOV



PROGRAM

INGREDIENCIE

- ovocie podľa výberu: jahody, maliny, marhule alebo broskyne
- voliteľne: javorový sirup alebo med

POSTUP

1. Ovocie odšťavte; program zvolte podľa jeho druhu.
2. Šťavu podľa chuti osladte.
3. Nalejte do formičiek na nanuky a nechajte úplne zmraziť.



TIP

Kombinujte viac druhov šťavy vo vrstvách a každú krátko predmrazte.

ENERGY GINGER SHOT

Svieži citrusový shot na energický začiatok dňa.



10 MIN



4 SHOTY



PROGRAM

INGREDIENCIE

- 80 g zázvoru
- 2 pomaranče
- 1 grapefruit
- 1 citrón

POSTUP

1. Zázvor umyte; bio alebo dôkladne očistený nemusíte šúpať.
2. Postupne odšťavte zázvor a všetky ošúpané citrusy pomocou programu Ai.



TIP

Táto verzia je jemnejšia a chuťovo sviežejšia než klasický zázvorový shot.

DOMÁCI JAHODOVÝ DŽEM

Voňavá sezónna marmeláda s plnou chuťou jahôd.



45 MIN



4 POHÁRE



PROGRAM

INGREDIENCIE

- 1 kg čerstvých jahôd
- 350 g cukru
- šťava z 1 citróna

POSTUP

1. Jahody umyte, odstráňte stopky a odšťavte pomocou programu Berries.
2. Získanú dužinu prelejte do hrnca, pridajte cukor a citrónovú šťavu.
3. Varte asi 30 minút a často miešajte.
4. Horúci džem nalejte do vyvarených pohárov a uzavrite.



TIP

Kratšie varenie pomáha zachovať prirodzenú vôňu zrelých sezónnych jahôd.

GREEN SHOT

Lahký zeleninový shot s osviežujúcou chuťou.



10 MIN



4 SHOTY



PROGRAM

INGREDIENCIE

- ½ uhorky
- 2 stonky stopkového zeleru
- hrst petržlenu
- 1 citrón
- 50 g zázvoru

POSTUP

1. Zázvor umyte; bio alebo dôkladne očistený nemusíte šúpať.
2. Všetky ingrediencie postupne odšťavte pomocou programu Ai.



TIP

Pre jemnejšiu chuť pridajte polovicu zeleného jablka.

DOMÁCE ARAŠIDOVÉ MASLO

Krémové maslo z niekoľkých jednoduchých surovín.



15 MIN



1 POHÁR



PROGRAM

INGREDIENCIE

- 500 g pražených nesolených arašidov
- ½ lyžičky soli
- voliteľne: 50 ml arašidového alebo repkového oleja

POSTUP

1. Vložte arašidy do odšťavovača a pridajte ostatné ingrediencie.
2. Zvoľte program Ai.
3. Hotové maslo premiestnite do vzduchotesnej nádoby a uchovávajte v chladničke.



TIP

Použite čerstvo pražené arašidy; olej pridávajte postupne podľa požadovanej konzistencie.

SHOT S JABLKAMI

Sladší zázvorový shot s jablkom a škoricou.



10 MIN



4 SHOTY



PROGRAM

INGREDIENCIE

- 2 jablká
- 80 g zázvoru
- 1 citrón
- štipka mletej škorice

POSTUP

1. Zázvor umyte; bio alebo dôkladne očistený nemusíte šúpať.
2. Postupne odšťavte zázvor, jablká a ošúpaný citrón pomocou programu Ai.
3. Pridajte škoricu a premiešajte.



TIP

Vhodná verzia pre tých, ktorým sa čerstvý zázvor zdá príliš ostrý.

OVSENÉ MLIEKO

Lahký domáci rastlinný nápoj bez zbytočných prísad.



25 MIN



1 LITER



PROGRAM

INGREDIENCIE

- 100 g ovsených vločiek
- 1 liter studenej vody
- štipka soli
- voliteľne: 2 datle
- voliteľne: ½ lyžičky vanilkového extraktu

POSTUP

1. Vločky namočte do prevarenej vody asi na 15 minút.
2. Vložte ich do odšťavovača, pridajte datle a zvolte program Milk.
3. Pridajte soľ a vanilku, nalejte do fliaš a pred podávaním pretrepte.



TIP

Pre ľahší nápoj pridajte viac vody. Uchovávať v chladničke a spotrebovať do 3 dní.

ANANÁSOVÝ SHOT

Tropicky svieža kombinácia ananásu, zázvoru a limetky.



10 MIN



4 SHOTY



PROGRAM

INGREDIENCIE

- 250 g čerstvého ananásu
- 70 g zázvoru
- 1 limetka
- niekoľko lístkov mäty

POSTUP

1. Zázvor umyte; bio alebo dôkladne očistený nemusíte šúpať.
2. Postupne odšťavte zázvor, ananás a ošúpanú limetku pomocou programu Ai.
3. Ozdobte lístkami mäty.



TIP

Suroviny pred prípravou vychladte, aby bol výsledok maximálne osviežujúci.

PIÑA COLADA

Krémový tropický nápoj s ananásom a kokosom.



15 MIN



4 PORCIE



PROGRAM

INGREDIENCIE

- 1 čerstvý ananás
- 250 ml kokosového mlieka
- šťava z 1 limetky
- voliteľne: 1–2 lyžičky medu
- kocky ľadu

POSTUP

1. Ananás ošúpte, nakrájajte a odstráňte tvrdý stred.
2. Na ananášovú šťavu zvolte program Pineapple.
3. Pridajte kokosové mlieko, limetkovú šťavu a med. Premiešajte a podávajte s ľadom.



TIP

Pre krémovejšiu konzistenciu všetky suroviny pred prípravou dobre vychladte.

ČERVENÝ SHOT

Sýto sfarbený zeleninový shot z cvikly a mrkvy.



10 MIN



4 SHOTY



PROGRAM

INGREDIENCIE

- 1 červená repa
- 2 mrkvy
- 60 g zázvoru
- 1 citrón

POSTUP

1. Zázvor, cviklu a mrkvu dôkladne umyte; citrón ošúpte.
2. Všetky ingrediencie postupne odšťavte a ihneď podávajte.



TIP

Pri práci s cviklou chráňte pracovnú plochu – jej šťava intenzívne farbí.

ŠŤAVA NA POSILNENIE IMUNITY

Mrkva, pomaranč a zázvor v jednom osviežujúcom pohári.



10 MIN



2 PORCIE



PROGRAM

INGREDIENCIE

- 3 mrkvy
- 2 pomaranče
- 2 cm čerstvého zázvoru
- ½ citróna

POSTUP

1. Ovocie a zeleninu umyte. Pomaranče a citrón ošúpte.
2. Suroviny postupne odšťavte pomocou programu Orange.
3. Premiešajte a ihneď podávajte.



TIP

Pre sviežejšiu chuť pridajte pred podávaním niekoľko kociek ľadu.



JAHODOVÝ SORBET

Rýchly ovocný dezert z mrazených jahôd.



10 MIN



4 PORCIE



PROGRAM

INGREDIENCIE

- 500 g mrazených jahôd
- šťava z ½ citróna
- voliteľne: 1–2 lyžice medu
- lístky mäty na ozdobu

POSTUP

1. Jahody vyberte z mrazničky asi 5 minút vopred.
2. Vložte ich do odšťavovača, pridajte citrónovú šťavu a zvolte program Sorbet.
3. Podľa chuti osladte, zľahka premiešajte a ozdobte mäťou.



TIP

Podávajte vo vychladených pohároch, aby si sorbet dlhšie udržal konzistenciu.

CVIKLOVÝ KVAS

Tradičný fermentovaný nápoj s intenzívnou farbou.



20 MIN +
5-7 DNÍ



1 LITER



PROGRAM

INGREDIENCIE

- 1 kg červenej repy
- 3 strúčiky cesnaku
- 1 liter prevarenej vychladnutej vody
- 1 lyžica soli
- 3 bobkové listy
- 5 guľôčok nového korenia
- 6 guľôčok čierneho korenia

POSTUP

1. Cviklu umyte a nakrájajte. Asi 200 g plátkov vložte do vyvareného pohára.
2. Zvyšok odšťavte pomocou programu Ai a šťavu prilejte do pohára.
3. Pridajte cesnak, korenie a slanú vodu, potom nechajte 5-7 dní pri izbovej teplote.



TIP

Kvas využijete ako nápoj aj ako výrazný základ tradičného boršču.

HRUŠKOVÝ SORBET

Jemný ovocný sorbet s citrónom a mäťou.



10 MIN



4 PORCIE



PROGRAM

INGREDIENCIE

- 4 zrelé hrušky, nakrájané a zmrazené
- šťava z ½ citróna
- voliteľne: 1 lyžica medu
- lístky mäty na ozdobu

POSTUP

1. Hrušky vyberte z mrazničky asi 5 minút vopred.
2. Vložte ich do odšťavovača a zvolte program Sorbet.
3. Pridajte citrónovú šťavu, prípadne med, a podávajte s plátkami hrušky a mäťou.



TIP

Použite naozaj zrelé hrušky – sorbet bude prirodzene sladký aj bez medu.