

concept

Przepisy dla LO7300

Naturalnie.
Prosto.
Z radością.



100%
NATURALNEJ
INSPIRACJI



POZNAJ PROGRAMY

LO7300

Każdy program został zaprojektowany tak, aby wydobyć z produktów to, co najlepsze - maksimum smaku, koloru i składników odżywczych.



SPIS TREŚCI



PROGRAM AI

Inteligentny program do większości składników. Automatycznie ustawia optymalną prędkość i czas wyciskania.



APPLE

Do wyciskania różnych odmian jabłek. Idealna baza czystego soku jabłkowego oraz kompozycji z innymi owocami i warzywami.



PINEAPPLE

Do przygotowywania soku z ananasa i owoców tropikalnych. Ciesz się świeżym smakiem samego ananasa lub ulubionych kompozycji owocowych.



ORANGE

Do wyciskania obranych pomarańczy i innych cytrusów. Przygotuj orzeźwiający sok z pomarańczy, grejpfrutów, mandarynek lub ich mieszanki.



BERRIES

Do owoców jagodowych i miękkich. Ciesz się sokiem z truskawek, malin, borówek lub jeżyn pełnym letnich smaków.



CUCUMBER

Do przygotowywania lekkiego, świeżego soku z ogórka. Doskonale smakuje sam lub w połączeniu z jabłkiem albo cytrusami.



CARROT

Do wyciskania marchwi i innych warzyw korzeniowych. Ich naturalnie słodki smak doskonale łączy się z jabłkiem lub pomarańczą.



MILK

Do przygotowywania domowych napojów roślinnych z orzechów i zbóż. Wypróbuj napój migdałowy, z nerkowców lub owsiany.



SORBET

Do przygotowywania sorbetów i mrożonych deserów owocowych. Łącz mango, owoce leśne lub banana, tworząc własną orzeźwiającą kompozycję.



- 01 Zielony sok
- 02 Arbuzowe mojito
- 03 Passata pomidorowa
- 04 Imbirowy shot
- 05 Mleko makowe
- 06 Shot imbirowy z kurkumą
- 07 Owocowe lody
- 08 Energetyczny shot imbirowy
- 09 Domowa konfitura z truskawek
- 10 Zielony shot

- 11 Domowe masło orzechowe
- 12 Shot z jabłkiem
- 13 Mleko owsiane
- 14 Ananasowy shot
- 15 Piña Colada
- 16 Czerwony shot
- 17 Sok na odporność
- 18 Sorbet truskawkowy
- 19 Kwas buraczany
- 20 Sorbet gruszkowy



WSKAZÓWKA DLA DOSKONAŁEGO EFEKTU

Zawsze dokładnie umyj składniki i pokrój je na mniejsze kawałki, które łatwo zmieszczą się w otworze wsadowym. Wkładaj na przemian miękkie i twarde składniki, aby wyciskanie przebiegało płynnie.



Wszystkie przepisy powstały specjalnie z myślą o wyciskarce LO7300, aby każdego dnia przynosić radość, zdrowie i inspirację.

ZIELONY SOK

Orzeźwiający zielony sok pełen witamin.



10 MIN



2 PORCJE



PROGRAM

SKŁADNIKI

- 2 ogórki sałatkowe
- 3 jabłka
- 2 cm świeżego imbiru
- 3 łodygi selera naciowego
- 2 garście młodego szpinaku
- ½ cytryny

PRZYGOTOWANIE

1. Oczyszczyć składniki, obierz cytrynę i wyciskaj wszystko stopniowo, używając programu Ai.



WSKAZÓWKA

Świeży sok najlepiej wypić od razu, aby zachować maksimum składników odżywczych.

ARBUZOWE MOJITO

Letnie orzeźwienie z arbuzem, limonką i miętą.



15 MIN



2 PORCJE



PROGRAM

SKŁADNIKI

- 800 g czerwonego arbuza
- 2 limonki
- 2 garście świeżej mięty
- 2–3 łyżeczki cukru trzcinowego
- lód
- limonka i mięta do dekoracji
- opcjonalnie: biały rum

PRZYGOTOWANIE

1. Pokrój arbuza na mniejsze kawałki. Wyciśnij go z kilkoma listkami mięty i kawałkiem obranej limonki.
2. Do szklanek włóż lód i miętę, następnie dolej sok arbuзовy.
3. W wersji alkoholowej dodaj 40–50 ml białego rumu na szklankę.



WSKAZÓWKA

Przed przygotowaniem dobrze schłódź arbuza; napój będzie świeży nawet z mniejszą ilością lodu.

PASSATA POMIDOROWA

Domowa baza do sosów, zup i pizzy.



20 MIN



4 PORCJE



PROGRAM

SKŁADNIKI

- 2 kg świeżych pomidorów
- opcjonalnie: świeża bazylia

PRZYGOTOWANIE

1. Umyte pomidory wyciskaj stopniowo, używając programu Sorbet.
2. Passatę wykorzystaj od razu, zavekuj lub zamroź. Doskonale nadaje się do zup, sosów i jako baza do pizzy.



WSKAZÓWKA

Najpełniejszy smak uzyskasz z idealnie dojrzałych pomidorów sezonowych.

IMBIROWY SHOT

Skoncentrowana porcja imbiru i cytrusów.



10 MIN



4 SHOTY



PROGRAM

SKŁADNIKI

- 150 g świeżego imbiru
- 2 cytryny
- 2 pomarańcze
- opcjonalnie: 1–2 łyżki miodu
- 50–100 ml wody

PRZYGOTOWANIE

1. Umyj imbir; ekologicznego lub dokładnie oczyszczonego nie trzeba obierać.
2. Stopniowo wyciskaj imbir i obrane cytrusy, używając programu Ai.
3. Dodaj miód i ewentualnie wodę, następnie wymieszaj.



WSKAZÓWKA

Przechowuj shot w zamkniętej butelce w lodówce i spożyj najlepiej w ciągu 48 godzin.

MLEKO MAKOWE

Delikatna roślinna alternatywa o orzechowym smaku.



4 GODZ.
+ 10 MIN



4 PORCJE



PROGRAM

SKŁADNIKI

- 100 g niemielonego niebieskiego maku
- opcjonalnie: 3 daktyle
- woda

PRZYGOTOWANIE

1. Namocz mak przez co najmniej 4 godziny, najlepiej przez noc.
2. Odlej wodę i przepłucz mak.
3. Wkładaj do wyciskarki na przemian po łyżce maku, wody i daktyli. Wybierz program Milk.



WSKAZÓWKA

Mak jest naturalnym źródłem wapnia, magnezu i fosforu.

SHOT IMBIROWY Z KURKUMĄ

Wyrazisty, korzenny shot ze świeżą nutą cytrusową.



10 MIN



4 SHOTY



PROGRAM

SKŁADNIKI

- 100 g imbiru
- 50 g świeżej kurkumy
- 2 cytryny
- szczypta czarnego pieprzu
- 1 łyżka miodu

PRZYGOTOWANIE

1. Umyj imbir i kurkumę; dokładnie oczyszczonych korzeni nie trzeba obierać.
2. Wyciskaj je stopniowo z obranymi cytrynami, używając programu AI.
3. Dodaj do soku miód i pieprz, następnie wymieszaj.



WSKAZÓWKA

Czarny pieprz wspomaga wchłanianie kurkuminy z kurkumy.

OWOCOWE LODY

Kolorowe domowe lody na patyku przygotowane wyłącznie z owoców.



15 MIN
+ MROŻENIE



6 LODÓW



PROGRAM

SKŁADNIKI

- dowolne owoce: truskawki, maliny, morele lub brzoskwinie
- opcjonalnie: syrop klonowy lub miód

PRZYGOTOWANIE

1. Wyciśnij owoce; wybierz program odpowiedni do ich rodzaju.
2. Dosłódź sok do smaku.
3. Wlej do foremek na lody i całkowicie zamroź.



WSKAZÓWKA

Łącz kilka soków warstwami, krótko zamrażając każdą warstwę przed dodaniem kolejnej.

ENERGETYCZNY SHOT IMBIROWY

Świeży cytrusowy shot na energetyczny początek dnia.



10 MIN



4 SHOTY



PROGRAM

SKŁADNIKI

- 80 g imbiru
- 2 pomarańcze
- 1 grejpfrut
- 1 cytryna

PRZYGOTOWANIE

1. Umyj imbir; ekologicznego lub dokładnie oczyszczonego nie trzeba obierać.
2. Stopniowo wyciskaj imbir i wszystkie obrane cytrusy, używając programu AI.



WSKAZÓWKA

Ta wersja jest łagodniejsza i bardziej orzeźwiająca niż klasyczny shot imbirowy.

DOMOWY DŻEM TRUSKAWKOWY

Pachnący sezonowy dżem o pełnym smaku truskawek.



45 MIN



4 SŁOIKI



PROGRAM

SKŁADNIKI

- 1 kg świeżych truskawek
- 350 g cukru
- sok z 1 cytryny

PRZYGOTOWANIE

1. Umyj truskawki, usuń szypułki i wyciśnij je w programie Berries.
2. Przełóż miąższ do garnka, dodaj cukier i sok z cytryny.
3. Gotuj około 30 minut, często mieszając.
4. Gorący dżem przelej do wyparzonych słoików i szczelnie zamknij.



WSKAZÓWKA

Krótsze gotowanie pozwala zachować naturalny aromat dojrzałych, sezonowych truskawek.

ZIELONY SHOT

Lekki warzywny shot o orzeźwiającym smaku.



10 MIN



4 SHOTY



PROGRAM

SKŁADNIKI

- ½ ogórka
- 2 łodygi selera naciowego
- garść pietruszki
- 1 cytryna
- 50 g imbiru

PRZYGOTOWANIE

1. Umyj imbir; ekologicznego lub dokładnie oczyszczonego nie trzeba obierać.
2. Stopniowo wyciskaj wszystkie składniki, używając programu Ai.



WSKAZÓWKA

Aby uzyskać łagodniejszy smak, dodaj pół zielonego jabłka.

DOMOWE MASŁO ORZECHOWE

Kremowe masło z kilku prostych składników.



15 MIN



1 SŁOIK



PROGRAM

SKŁADNIKI

- 500 g prażonych niesolonych orzeszków ziemnych
- ½ łyżeczki soli
- opcjonalnie: 50 ml oleju arachidowego lub rzepakowego

PRZYGOTOWANIE

1. Włóż orzeszki do wyciskarki i dodaj pozostałe składniki.
2. Wybierz program Ai.
3. Przełóż masło do szczelnego pojemnika i przechowuj w lodówce.



WSKAZÓWKA

Użyj świeżo prażonych orzeszków ziemnych; olej dodawaj stopniowo, aż uzyskasz pożądaną konsystencję.

SHOT Z JABŁKIEM

Słodszy shot imbirowy z jabłkiem i cynamonem.



10 MIN



4 SHOTY



PROGRAM

SKŁADNIKI

- 2 jabłka
- 80 g imbiru
- 1 cytryna
- szczypta mielonego cynamonu

PRZYGOTOWANIE

1. Umyj imbir; ekologicznego lub dokładnie oczyszczonego nie trzeba obierać.
2. Stopniowo wyciskaj imbir, jabłka i obraną cytrynę w programie Ai.
3. Dodaj cynamon i wymieszaj.



WSKAZÓWKA

Odpowiednia wersja dla osób, którym świeży imbir wydaje się zbyt ostry.

MLEKO OWSIANE

Lekki domowy napój roślinny bez zbędnych dodatków.



25 MIN



1 LITR



PROGRAM

SKŁADNIKI

- 100 g płatków owsianych
- 1 litr zimnej wody
- szczypta soli
- opcjonalnie: 2 daktyle
- opcjonalnie: ½ łyżeczki ekstraktu waniliowego

PRZYGOTOWANIE

1. Namocz płatki w przegotowanej wodzie przez około 15 minut.
2. Włóż je do wyciskarki, dodaj daktyle i wybierz program Milk.
3. Dodaj sól i wanilię, przelej do butelek i wstrząśnij przed podaniem.



WSKAZÓWKA

Aby uzyskać lżejszy napój, dodaj więcej wody. Przechowuj w lodówce i spożyj w ciągu 3 dni.

ANANASOWY SHOT

Tropikalne połączenie ananasa, imbiru i limonki.



10 MIN



4 SHOTY



PROGRAM

SKŁADNIKI

- 250 g świeżego ananasa
- 70 g imbiru
- 1 limonka
- kilka listków mięty

PRZYGOTOWANIE

1. Umyj imbir; ekologicznego lub dokładnie oczyszczonego nie trzeba obierać.
2. Stopniowo wyciskaj imbir, ananasa i obraną limonkę w programie Ai.
3. Udekoruj listkami mięty.



WSKAZÓWKA

Przed przygotowaniem schłodź składniki, aby uzyskać maksymalnie orzeźwiający efekt.

PIÑA COLADA

Kremowy tropikalny napój z ananasem i kokosem.



15 MIN



4 PORCJE



PROGRAM

SKŁADNIKI

- 1 świeży ananas
- 250 ml mleka kokosowego
- sok z 1 limonki
- opcjonalnie: 1–2 łyżeczki miodu
- kostki lodu

PRZYGOTOWANIE

1. Obierz i pokrój ananasa, usuwając twardy rdzeń.
2. Do soku ananasowego wybierz program Pineapple.
3. Dodaj mleko kokosowe, sok z limonki i miód. Wymieszaj i podawaj z lodem.



WSKAZÓWKA

Aby uzyskać bardziej kremową konsystencję, dobrze schłódź wszystkie składniki przed przygotowaniem.

CZERWONY SHOT

Intensywnie kolorowy warzywny shot z burakiem i marchewką.



10 MIN



4 SHOTY



PROGRAM

SKŁADNIKI

- 1 burak
- 2 marchewki
- 60 g imbiru
- 1 cytryna

PRZYGOTOWANIE

1. Dokładnie umyj imbir, buraka i marchew; obierz cytrynę.
2. Stopniowo wyciskaj wszystkie składniki i podawaj od razu.



WSKAZÓWKA

Podczas pracy z burakiem zabezpiecz blat – jego sok mocno barwi.

SOK WZMACNIAJĄCY ODPORNOŚĆ

Marchew, pomarańcza i imbir w jednej orzeźwiającej szklance.



10 MIN



2 PORCJE



PROGRAM

SKŁADNIKI

- 3 marchewki
- 2 pomarańcze
- 2 cm świeżego imbiru
- ½ cytryny

PRZYGOTOWANIE

1. Umyj owoce i warzywa. Obierz pomarańcze i cytrynę.
2. Stopniowo wyciskaj składniki w programie Orange.
3. Wymieszaj i od razu podawaj.



WSKAZÓWKA

Dla jeszcze bardziej orzeźwiającego smaku dodaj przed podaniem kilka kostek lodu.

SORBET TRUSKAWKOWY

Szybki deser owocowy z mrożonych truskawek.



10 MIN



4 PORCJE



PROGRAM

SKŁADNIKI

- 500 g mrożonych truskawek
- sok z ½ cytryny
- opcjonalnie: 1–2 łyżki miodu
- listki mięty do dekoracji

PRZYGOTOWANIE

1. Wyjmij truskawki z zamrażarki około 5 minut wcześniej.
2. Włóż je do wyciskarki, dodaj sok z cytryny i wybierz program Sorbet.
3. Dosłódź do smaku, delikatnie wymieszaj i udekoruj miętą.



WSKAZÓWKA

Podawaj w schłodzonych pucharkach, aby sorbet dłużej zachował konsystencję.

KWAS BURACZANY

Tradycyjny fermentowany napój o intensywnym kolorze.



20 MIN
+ 5–7 dni



1 LITR



PROGRAM

SKŁADNIKI

- 1 kg buraków
- 3 ząbki czosnku
- 1 litr przegotowanej, ostudzonej wody
- 1 łyżka soli
- 3 liście laurowe
- 5 ziaren ziela angielskiego
- 6 ziaren pieprzu

PRZYGOTOWANIE

1. Umyj i pokrój buraki. Około 200 g plasterków włóż do wyparzonego słoika.
2. Resztę wyciśnij w programie Ai i wlej sok do słoika.
3. Dodaj czosnek, przyprawy i osoloną wodę, następnie odstaw na 5–7 dni w temperaturze pokojowej.



WSKAZÓWKA

Kwas można pić lub wykorzystać jako wyrazistą bazę do tradycyjnego barszczu.

SORBET GRUSZKOWY

Delikatny owocowy sorbet z cytryną i miętą.



10 MIN



4 PORCJE



PROGRAM

SKŁADNIKI

- 4 dojrzałe gruszki, pokrojone i zamrożone
- sok z ½ cytryny
- opcjonalnie: 1 łyżka miodu
- listki mięty do dekoracji

PRZYGOTOWANIE

1. Wyjmij gruszki z zamrażarki około 5 minut wcześniej.
2. Włóż je do wyciskarki i wybierz program Sorbet.
3. Dodaj sok z cytryny i ewentualnie miód; podawaj z plasterkami gruszki i miętą.



WSKAZÓWKA

Użyj naprawdę dojrzałych gruszek – sorbet będzie naturalnie słodki nawet bez miodu.