



INSPIRUJĄCE

Przepisy

NA SOKI

Z WYCISKARKI WOLNOOBROTOWEJ



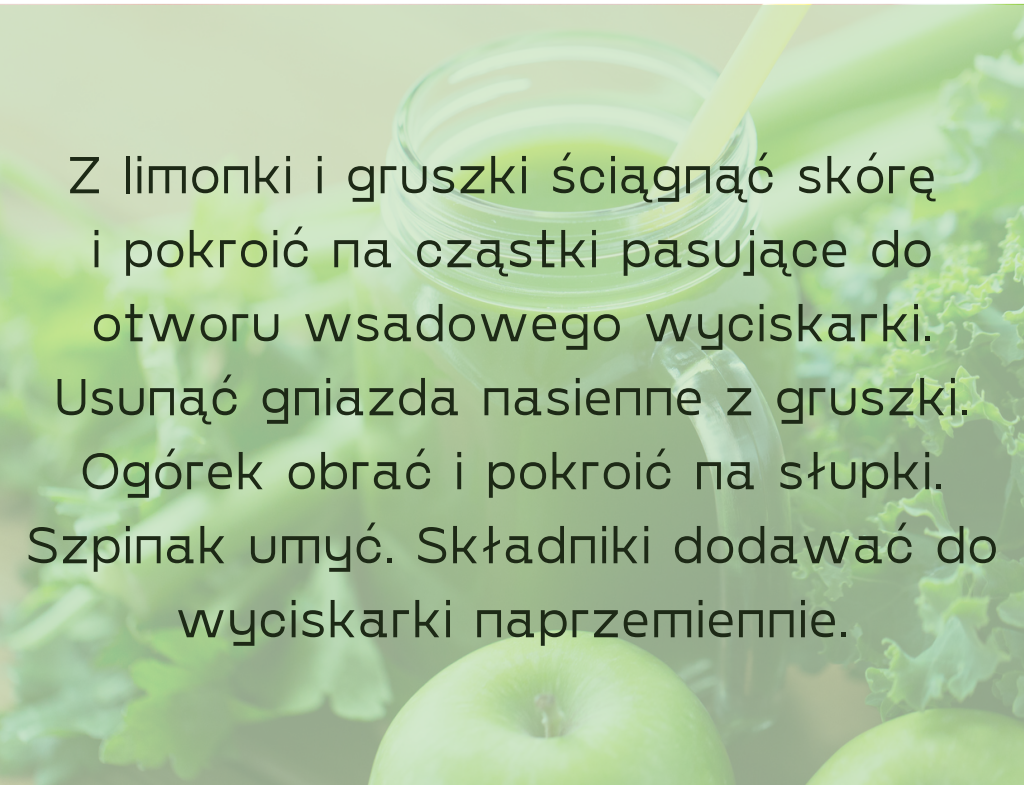
Gruszką ze Szpinakiem

☒ 2 garście szpinaku

☒ 2 ogórki zielone

☒ 1 gruszka

☒ 1 limonka

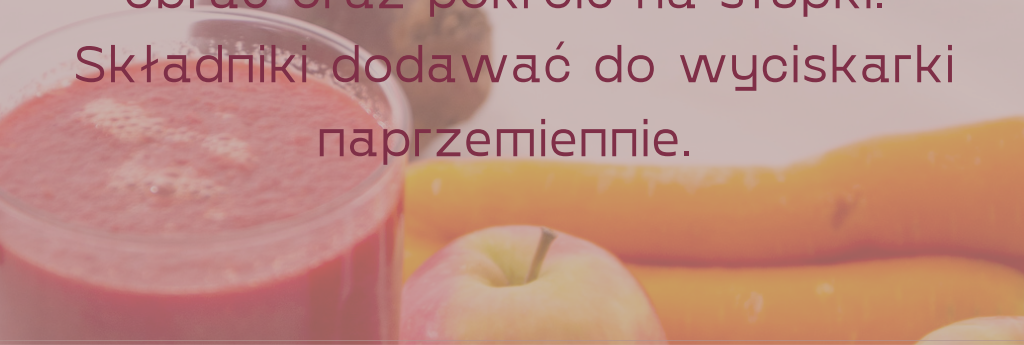


Z limonki i gruszki ściągnąć skórę i pokroić na cząstki pasujące do otworu wsadowego wyciskarki. Usunąć gniazda nasienne z gruszki. Ogórek obrać i pokroić na słupki. Szpinak umyć. Składniki dodawać do wyciskarki naprzemiennie.

Burak z Jabłkiem

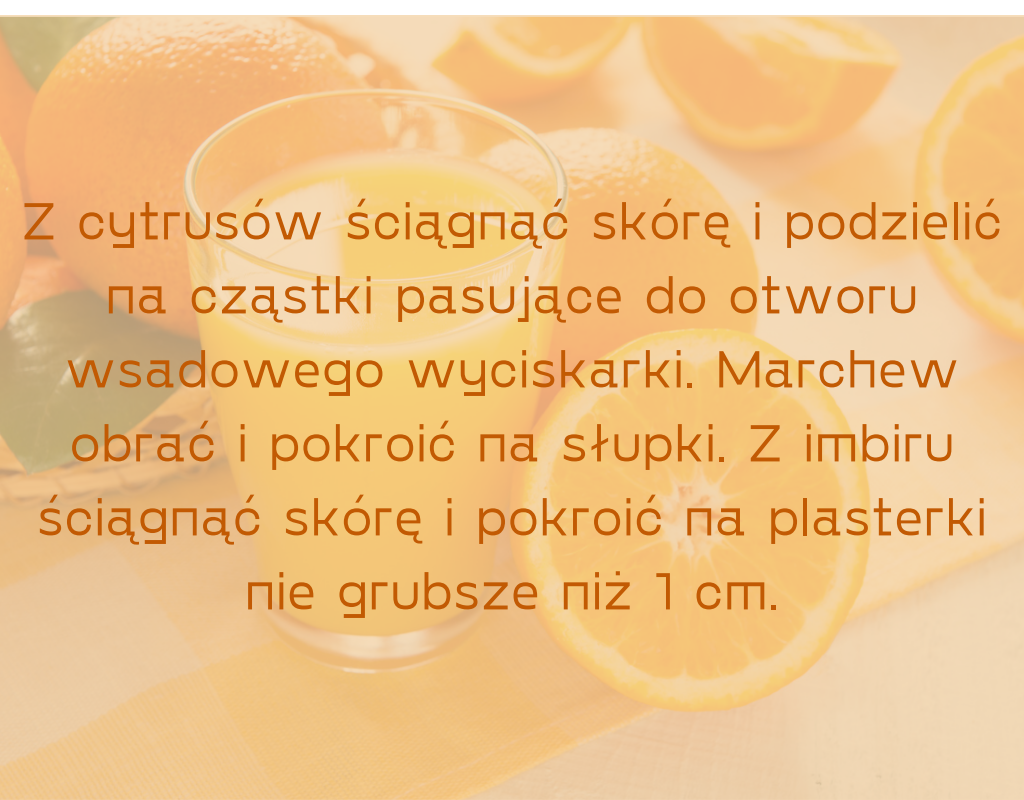
- ☒ 2 buraki
- ☒ 3 jabłka
- ☒ 2 marchewki
- ☒ 1 cytryna

Z jabłek i cytryny ściągnąć skórkę i pokroić na cząstki pasujące do otworu wsadowego. Buraki i marchewki obrać oraz pokroić na słupki. Składniki dodawać do wyciskarki naprzemiennie.



Marchew z Pomarańczą

- ☑ 450g marchwi
- ☑ 2 pomarańcze
- ☑ kawałek imbiru
- ☑ 1 cytryna



Z cytrusów ściągnąć skórę i podzielić na cząstki pasujące do otworu wsadowego wyciskarki. Marchew obrać i pokroić na słupki. Z imbiru ściągnąć skórę i pokroić na plasterki nie grubsze niż 1 cm.

Seler Naciowy z Jabłkiem

☒ 3 łodygi selera naciowego

☒ 3 jabłka

☒ kawałek imbiru

☒ 1 cytryna

Z jabłek i cytryny ściągnąć skórę i pokroić na cząstki pasujące do otworu wsadowego wyciskarki.

Usunąć gniazda nasienne z jabłek.

Łodygi selera umyć. Składniki dodawać do wyciskarki naprzemiennie.

Winogrono z Borówkami

- ☒ 1 kiść winogron ciemnych
- ☒ 1 garść borówek lub jeżyn
- ☒ 1 gruszka
- ☒ 1 pomarańcza

Z gruszki i pomarańczy ściągnąć skórę i pokroić na cząstki pasujące do otworu wsadowego. Usunąć gniazdo nasienne z gruszki.

Winoogrono i borówki umyć.
Winoogrono oddzielić od szypułek.
Składniki dodawać do wyciskarki
na przemienne.

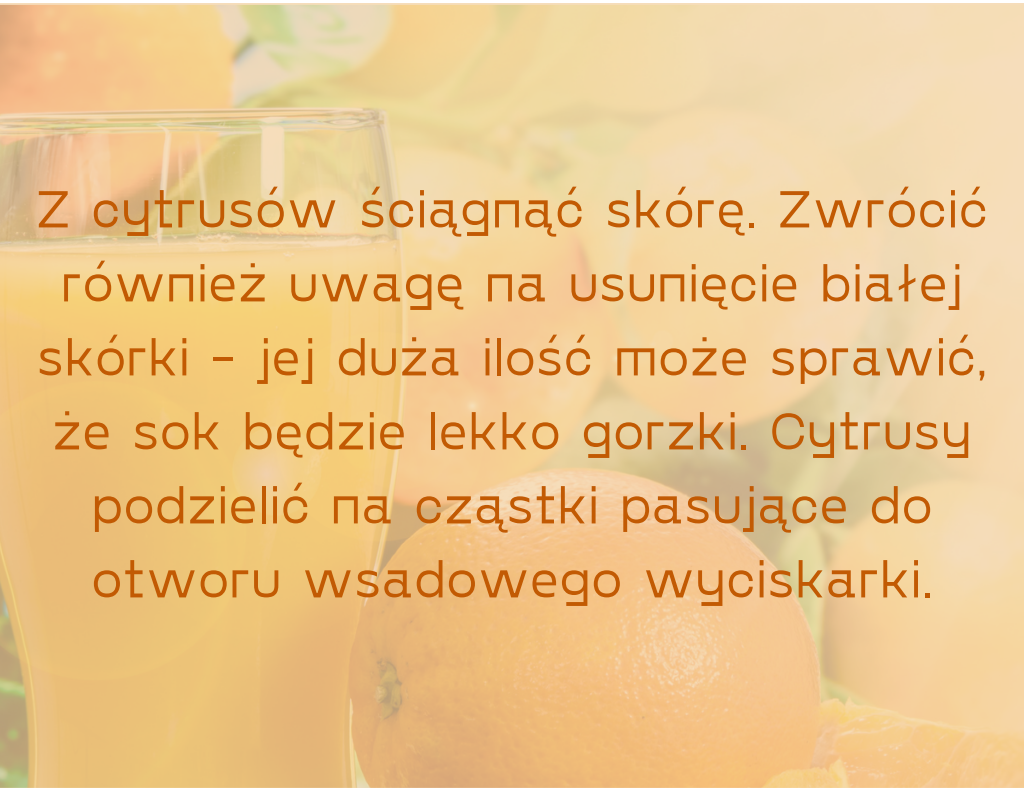
Cztery Cytryny

☒ 2 pomarańcze

☒ 2 grejpfruty

☒ 1 cytryna

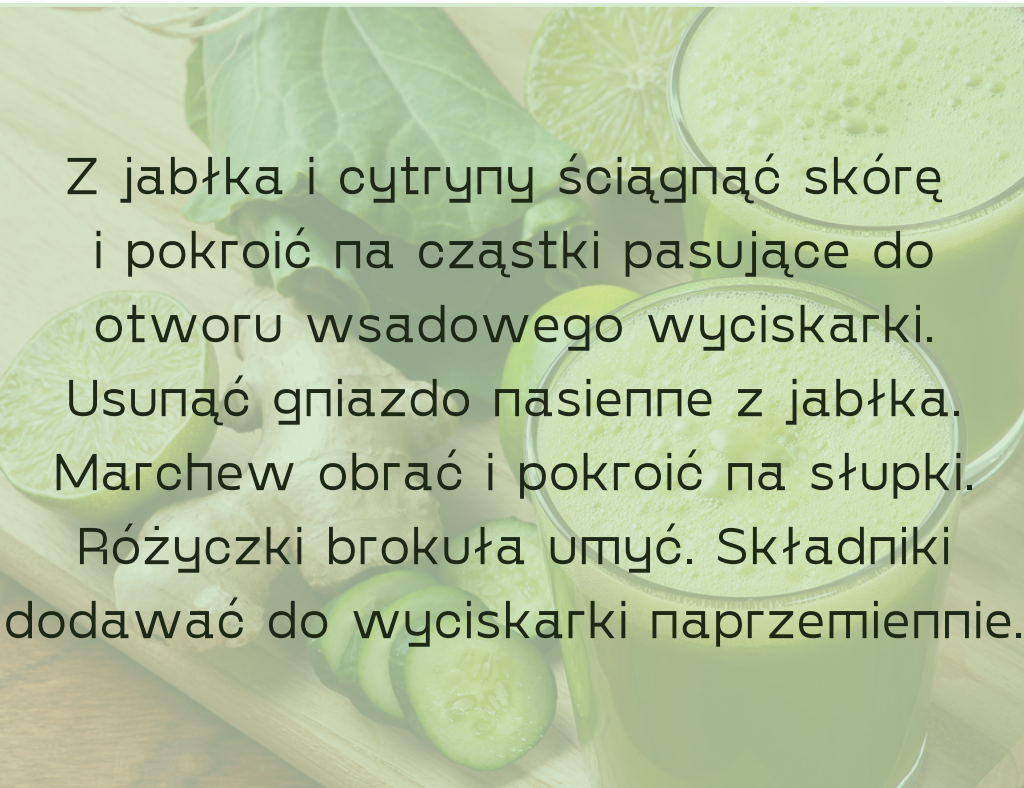
☒ 1 limonka



Z cytrusów ściągnąć skórkę. Zwrócić również uwagę na usunięcie białej skórki – jej duża ilość może sprawić, że sok będzie lekko gorzki. Cytrusy podzielić na części pasujące do otworu wsadowego wyciskarki.

Brokuł z Jabłkiem

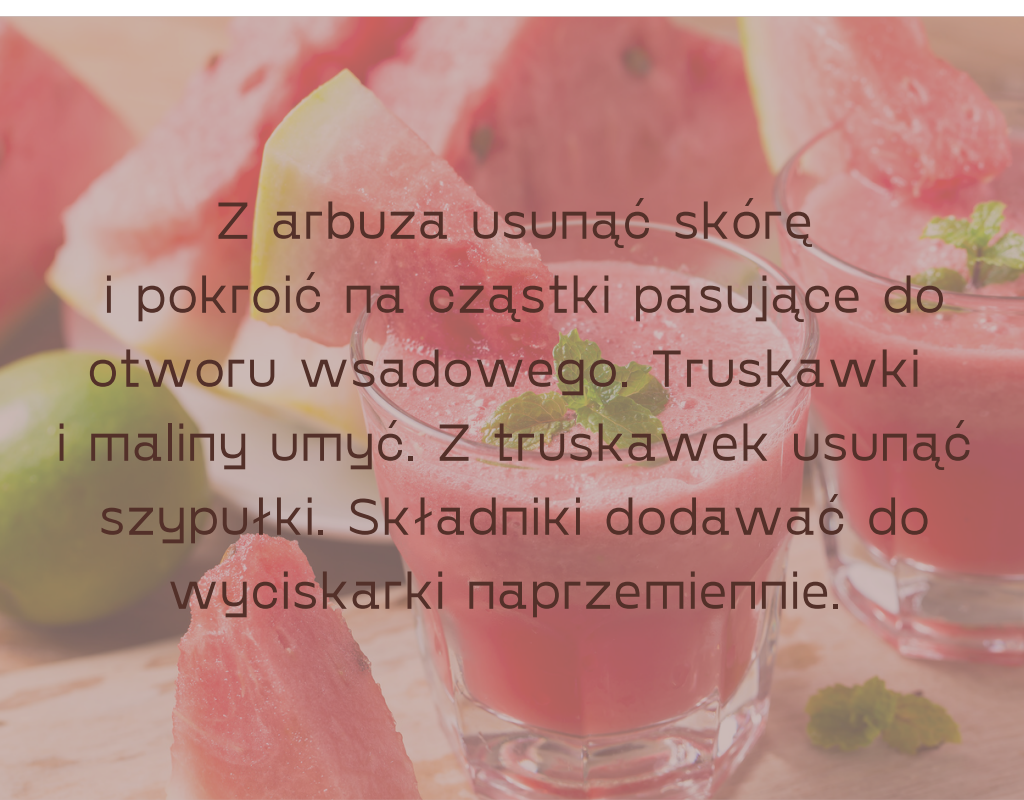
- ☒ 3 różyczki brokuła
- ☒ 2 marchewki
- ☒ 1 zielone jabłko
- ☒ 1/2 cytryna



Z jabłka i cytryny ściągnąć skórę i pokroić na cząstki pasujące do otworu wsadowego wyciskarki. Usunąć gniazdo nasienne z jabłka. Marchew obrać i pokroić na słupki. Różyczki brokuła umyć. Składniki dodawać do wyciskarki naprzemiennie.

Arbuz z Truskawkami

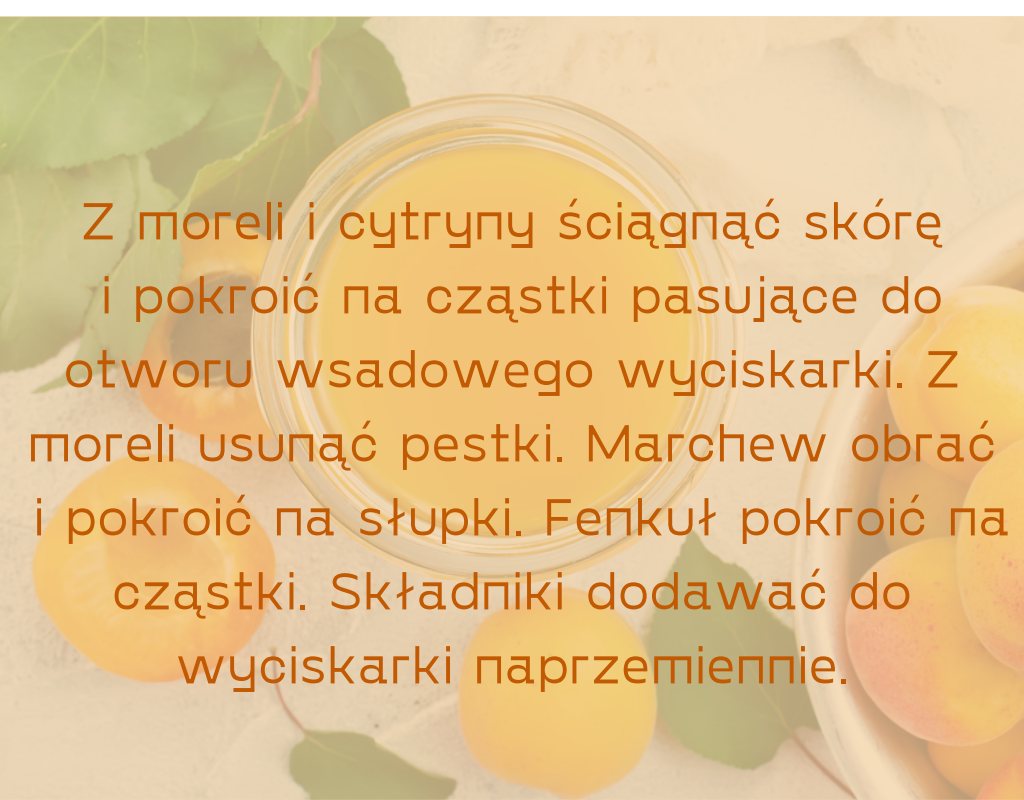
- ☒ 2 duże plastry arbuza
- ☒ 1 szklanka truskawek
- ☒ 1/2 szklanki malin



Z arbuza usunąć skórę i pokroić na części pasujące do otworu wsadowego. Truskawki i maliny umyć. Z truskawek usunąć szypułki. Składniki dodawać do wyciskarki naprzemiennie.

Fenkuł z Morelami

- ☒ 2 morele
- ☒ 2 marchewki
- ☒ 1/2 świeżej bulwy fenkułu włoskiego
- ☒ 1 cytryna



Z moreli i cytryny ściągnąć skórę i pokroić na cząstki pasujące do otworu wsadowego wyciskarki. Z moreli usunąć pestki. Marchew obrać i pokroić na słupki. Fenkuł pokroić na cząstki. Składniki dodawać do wyciskarki naprzemiennie.

Jarmuż z Kiwi

☒ 3 garście jarmużu

☒ 2 kiwi

☒ 1 zielone jabłko

☒ 1/2 cytryna

Z jabłka, kiwi i cytryny ściągnąć skórę i pokroić na cząstki pasujące do otworu wsadowego wyciskarki. Usunąć gniazdo nasienne z jabłka. Jarmuż umyć. Składniki dodawać do wyciskarki naprzemiennie.

Pomidor z Imbirem

- ☒ 3 pomidory
- ☒ 4 gałązki natki pietruszki
- ☒ 1/2 cytryny
- ☒ kawałek imbiru

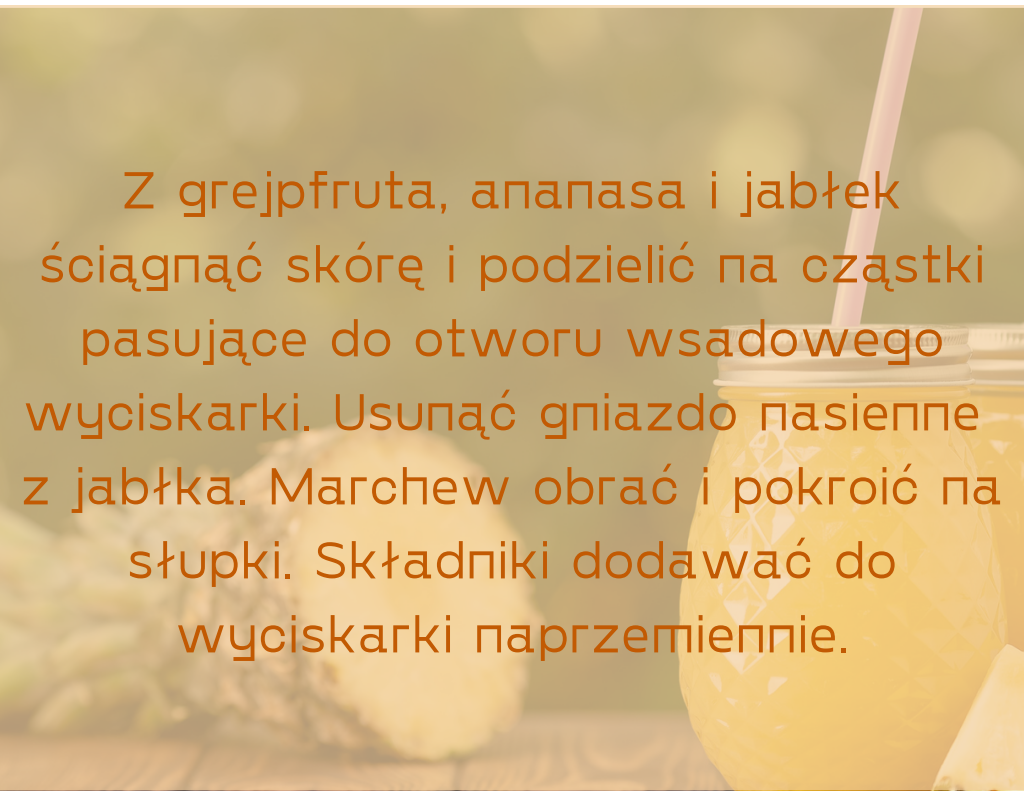
Z pomidorów i cytryny ściągnąć skórę i pokroić na cząstki pasujące do otworu wsadowego.

Natkę pietruszki umyć. Z imbiru ściągnąć skórę i pokroić na plasterki nie grubsze niż 1 cm. Składniki dodawać do wyciskarki naprzemiennie.

Ananas z grejpfrutem

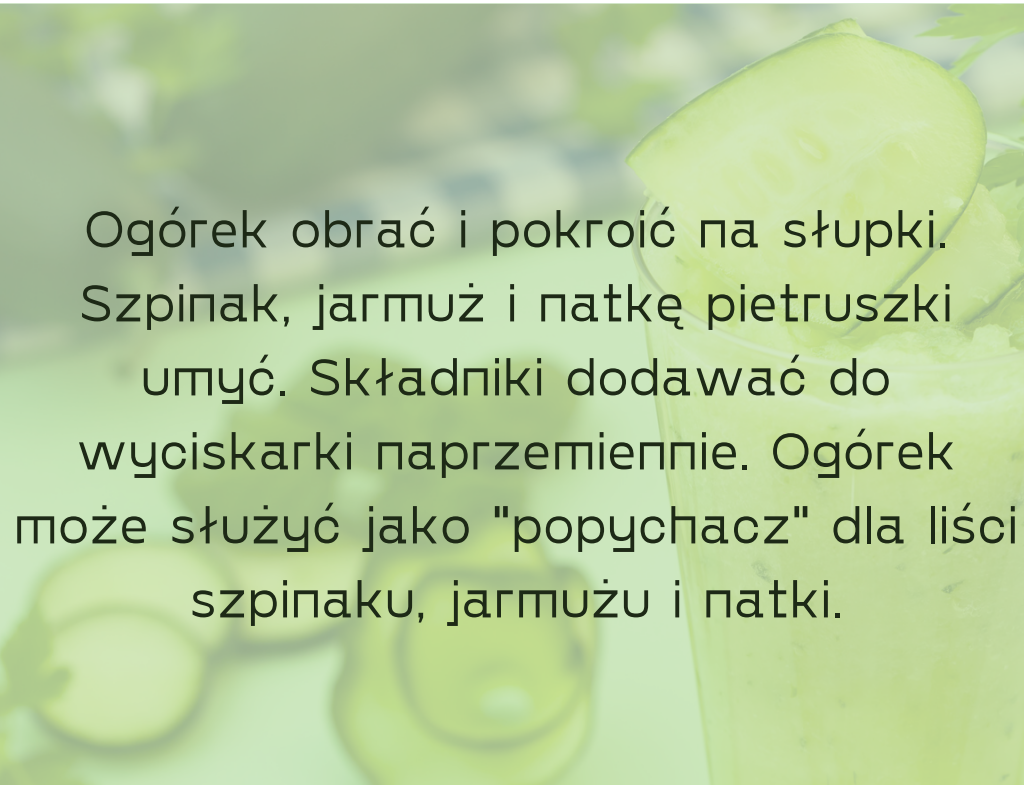
- ☒ 1/2 ananasa
- ☒ 2 grejpfruty
- ☒ 2 jabłka
- ☒ 2 marchewki

Z grejpfruta, ananasa i jabłek
ściągnąć skórkę i podzielić na części
pasujące do otworu wsadowego
wyciskarki. Usunąć gniazdo nasienne
z jabłka. Marchew obrać i pokroić na
słupki. Składniki dodawać do
wyciskarki naprzemiennie.



Zielone liście z Ogórkiem

- ☒ 2 garście jarmużu
- ☒ 2 garście szpinaku
- ☒ garść natki pietruszki
- ☒ 2 ogórki zielone



Ogórek obrać i pokroić na słupki. Szpinak, jarmuż i natkę pietruszki umyć. Składniki dodawać do wyciskarki naprzemiennie. Ogórek może służyć jako "popychacz" dla liści szpinaku, jarmużu i natki.

Papryka z Kolendrą

- ☒ 1 szklanka pomidorków koktajlowych
- ☒ 1 czerwona papryka
- ☒ 2 marchewki
- ☒ 1 garść kolendry
- ☒ 1/2 cytryny

Z cytryny ściągnąć skórę i pokroić na części pasujące do otworu wsadowego. Pomidory i paprykę umyć. Paprykę pokroić na części pasujące do otworu wsadowego, usunąć gniazdo nasienne. Kolendrę umyć. Marchew obrać i pokroić na słupki. Składniki dodawać do wyciskarki naprzemiennie.

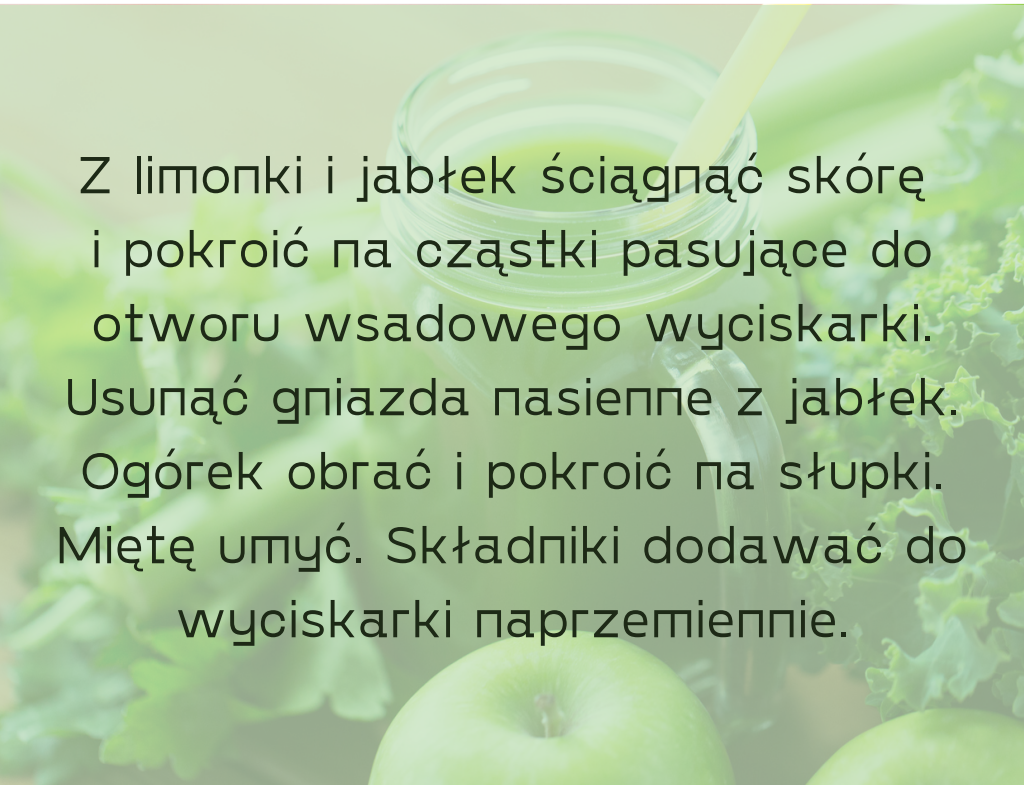
Dynia z Imbirem

- ☒ 1 szklanka dyni
- ☒ 1 papryka żółta
- ☒ 2 pomarańcze
- ☒ kawałek imbiru

Z pomarańczy i dyni ściągnąć skórę i podzielić na cząstki pasujące do otworu wsadowego wyciskarki. Paprykę umyć i podzielić na cząstki, usunąć gniazdo nasienne. Z imbiru ściągnąć skórę i pokroić na plasterki nie grubsze niż 1 cm. Składniki dodawać do wyciskarki naprzemiennie.

Miętowe Jabłko

- ☒ 1 garść świeżej mięty
- ☒ 3 jabłka
- ☒ 1 ogórek zielony
- ☒ 1 limonka



Z limonki i jabłek ściągnąć skórkę i pokroić na cząstki pasujące do otworu wsadowego wyciskarki. Usunąć gniazda nasienne z jabłek. Ogórek obrać i pokroić na słupki. Miętę umyć. Składniki dodawać do wyciskarki naprzemiennie.

Imbirowy Rabarbar

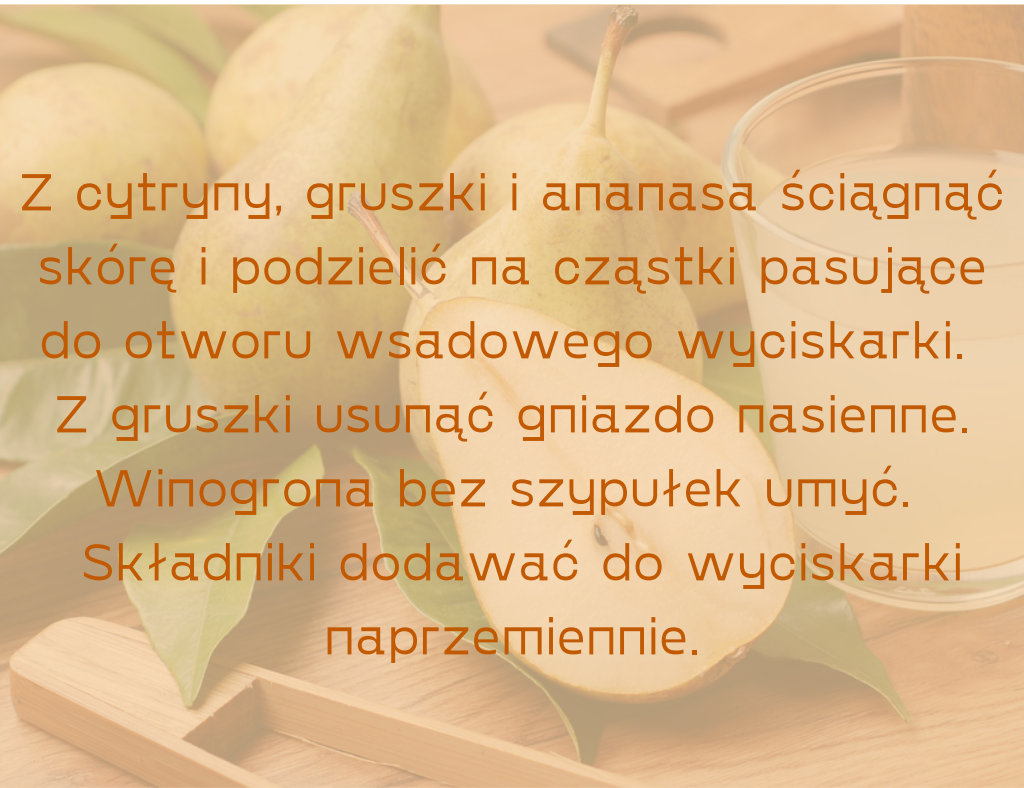
- ☒ 2 łodygi rabarbaru
- ☒ 1 szklanka truskawek
- ☒ 1 pomarańcza
- ☒ kawałek imbiru

Z pomarańczy ściągnąć skórę i pokroić na części pasujące do otworu wsadowego.

Truskawki bez szypułek i rabarbar umyć. Rabarbar podzielić na wąskie słupki. Z imbiru ściągnąć skórę i pokroić na plasterki nie grubsze niż 1 cm. Składniki dodawać do wyciskarki naprzemiennie.

Gruszką z Ananasem

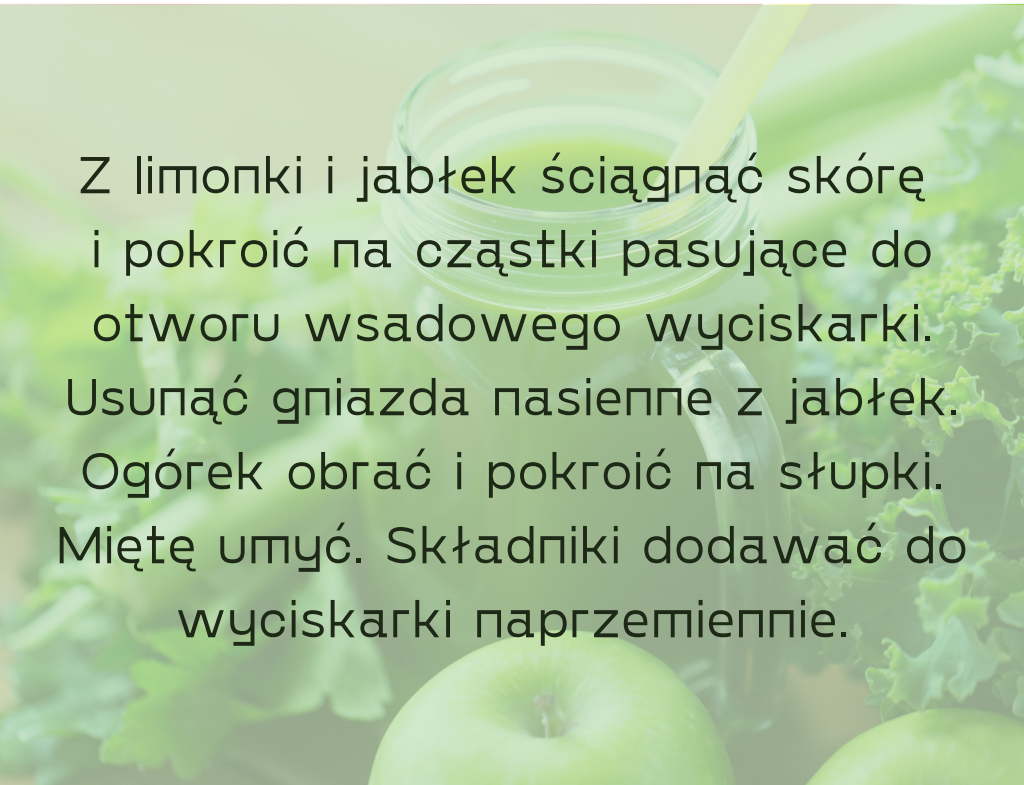
- ☒ 2 gruszki
- ☒ 1/3 ananasa
- ☒ 1 szklanka jasnych winogron
- ☒ 1 cytryna



Z cytryny, gruszki i ananasa ściągnąć skórę i podzielić na części pasujące do otworu wsadowego wyciskarki. Z gruszki usunąć gniazdo nasienne. Winogrona bez szypułek umyć. Składniki dodawać do wyciskarki naprzemiennie.

Miętowe Jabłko

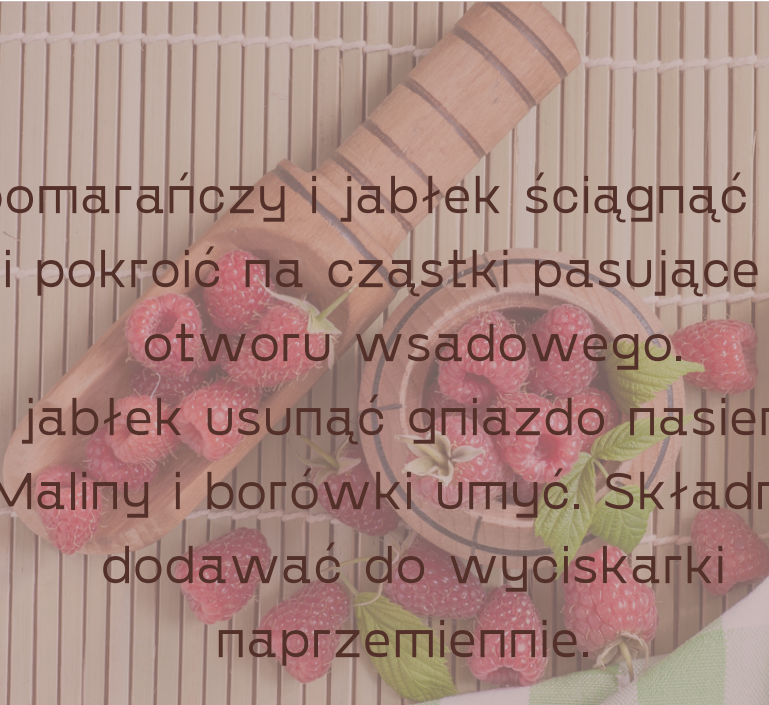
- ☒ 1 garść świeżej mięty
- ☒ 3 jabłka
- ☒ 1 ogórek zielony
- ☒ 1 limonka



Z limonki i jabłek ściągnąć skórkę i pokroić na cząstki pasujące do otworu wsadowego wyciskarki. Usunąć gniazda nasienne z jabłek. Ogórek obrać i pokroić na słupki. Miętę umyć. Składniki dodawać do wyciskarki naprzemiennie.

Malina z Jabłkiem

- ☒ 1 szklanka malin
- ☒ 2 jabłka
- ☒ 2 pomarańcze
- ☒ 1 garść borówek



Z pomarańczy i jabłek ściągnąć skórę i pokroić na części pasujące do otworu wsadowego.

Z jabłek usunąć gniazdo nasienne. Maliny i borówki umyć. Składniki dodawać do wyciskarki naprzemiennie.

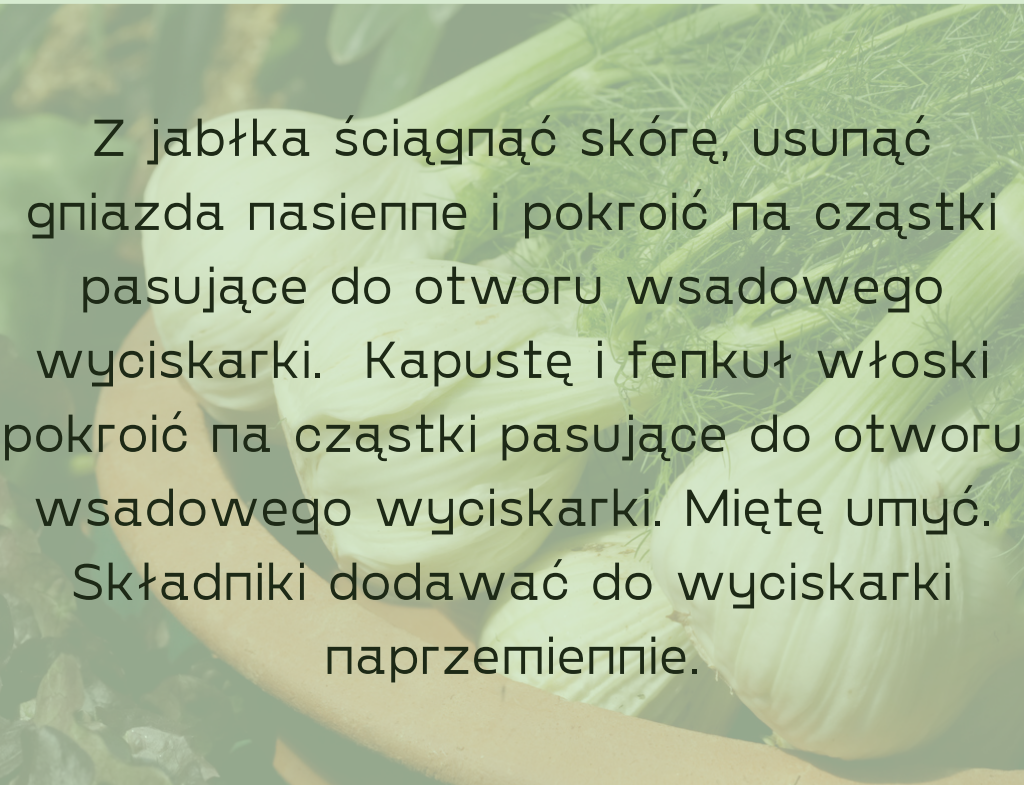
Marchew z Papaja

- ☒ 2 pomarańcze
- ☒ 2 marchewki
- ☒ 1 papaja bez nasion
- ☒ 1 kiwi

Z pomarańczy, papai i kiwi ściągnąć skórkę i podzielić na cząstki pasujące do otworu wsadowego wyciskarki. Marchew obrać i podzielić na słupki. Składniki dodawać do wyciskarki naprzemiennie.

Kapusta z Imbirem

- ☒ 1/4 kapusty białej
- ☒ 1/4 bulwy fenkułu
- ☒ 1 jabłko
- ☒ kawałek imbiru



Z jabłka ściągnąć skórę, usunąć gniazda nasienne i pokroić na cząstki pasujące do otworu wsadowego wyciskarki. Kapustę i fenkuł włoski pokroić na cząstki pasujące do otworu wsadowego wyciskarki. Miętę umyć. Składniki dodawać do wyciskarki naprzemiennie.

Cyranat z Gruszką

- ☒ 2 gruszki
- ☒ 1 granat (tylko nasiona)
- ☒ 1 pomarańcza
- ☒ szczypta cynamonu

Z pomarańczy i gruszek ściągnąć skórę i pokroić na cząstki pasujące do otworu wsadowego.

Z gruszek usunąć gniazdo nasienne.

Z granatu uzyskać same nasiona.

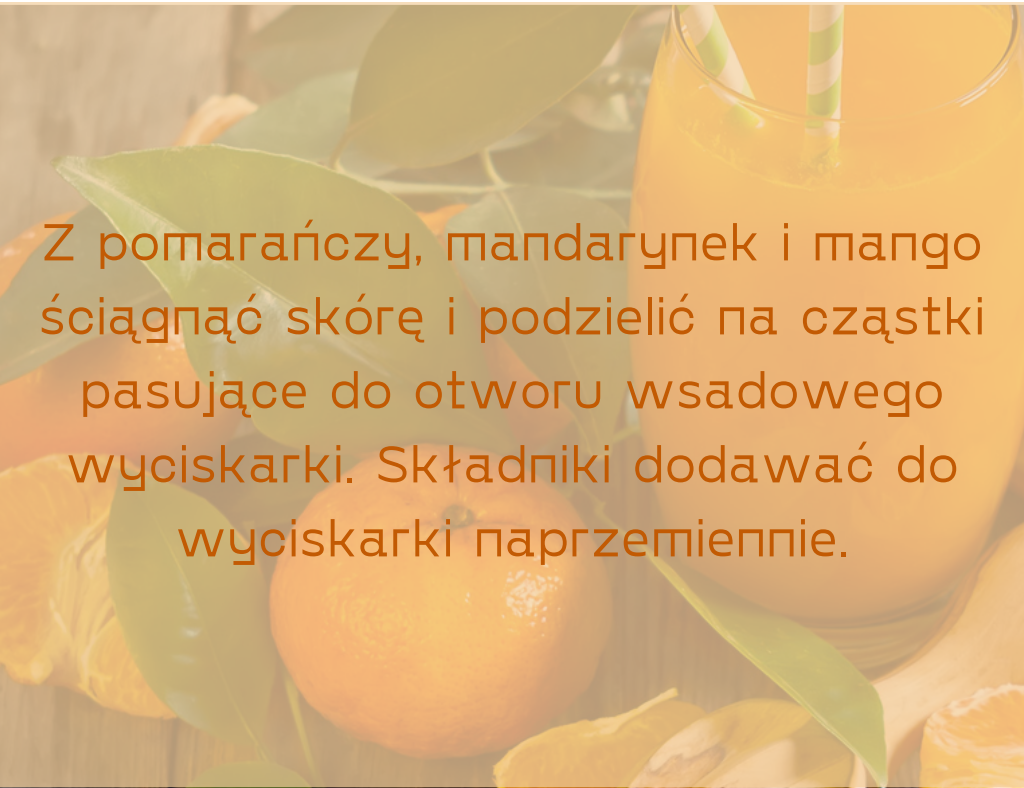
Składniki dodawać do wyciskarki naprzemiennie. Do soku dodać szczyptę cynamonu.

Słodka Mandarynka

☒ 2 pomarańcze

☒ 6 mandarynek

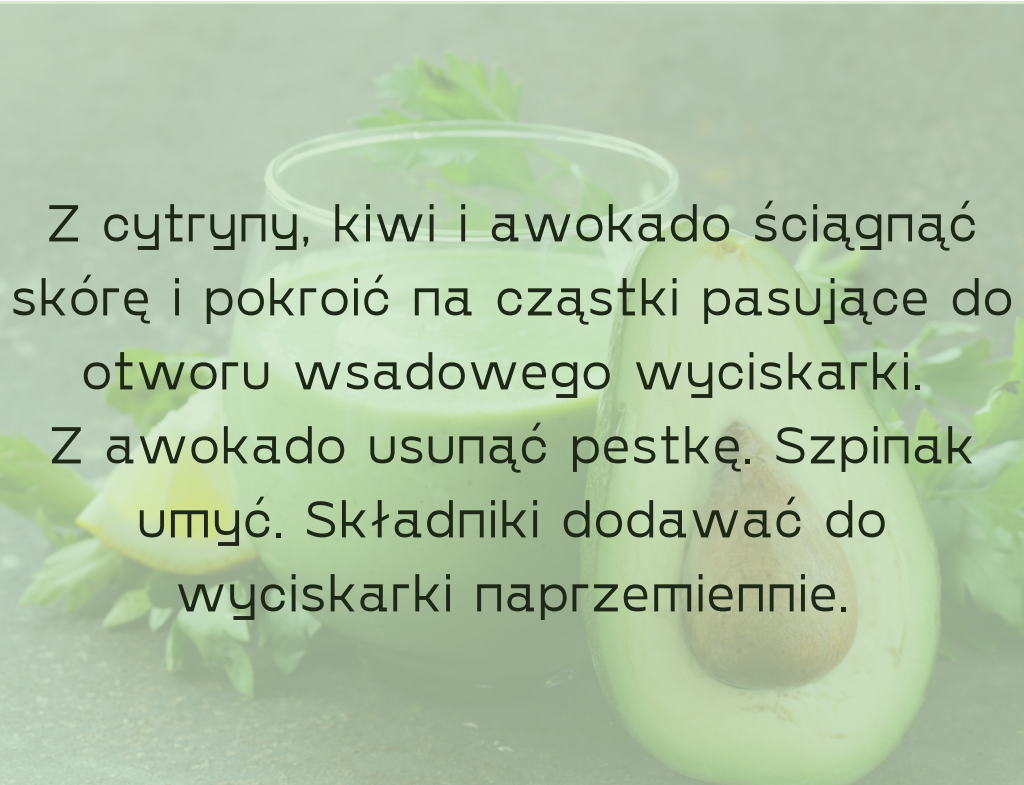
☒ 1 mango



Z pomarańczy, mandarynek i mango
ściągnąć skórkę i podzielić na cząstki
pasujące do otworu wsadowego
wyciskarki. Składniki dodawać do
wyciskarki naprzemiennie.

Awokado z Kiwi

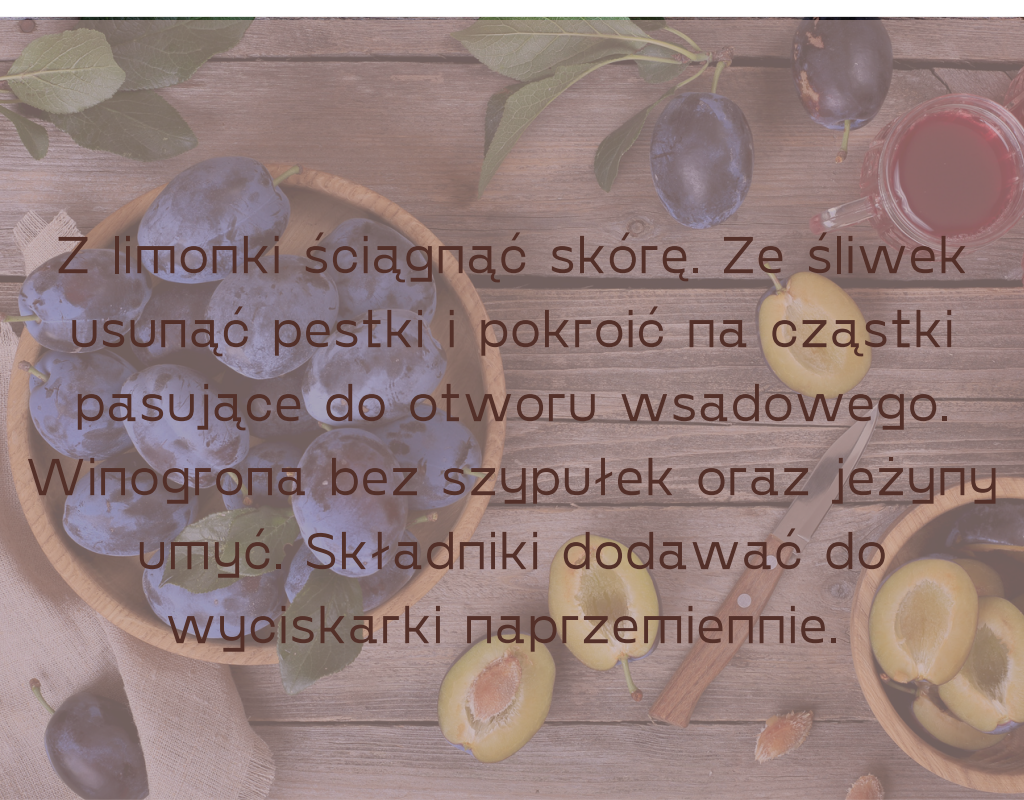
- ☒ 1/2 awokado
- ☒ 2 kiwi
- ☒ 1 cytryna
- ☒ 1 garść szpinaku



Z cytryny, kiwi i awokado ściągnąć skórę i pokroić na cząstki pasujące do otworu wsadowego wyciskarki. Z awokado usunąć pestkę. Szpinak umyć. Składniki dodawać do wyciskarki naprzemiennie.

Śliwka z Jeżynami

- ☒ 3 śliwki
- ☒ 1 szklanka jeżyn lub borówek
- ☒ 1 garść ciemnych winogron
- ☒ 1/2 limonki

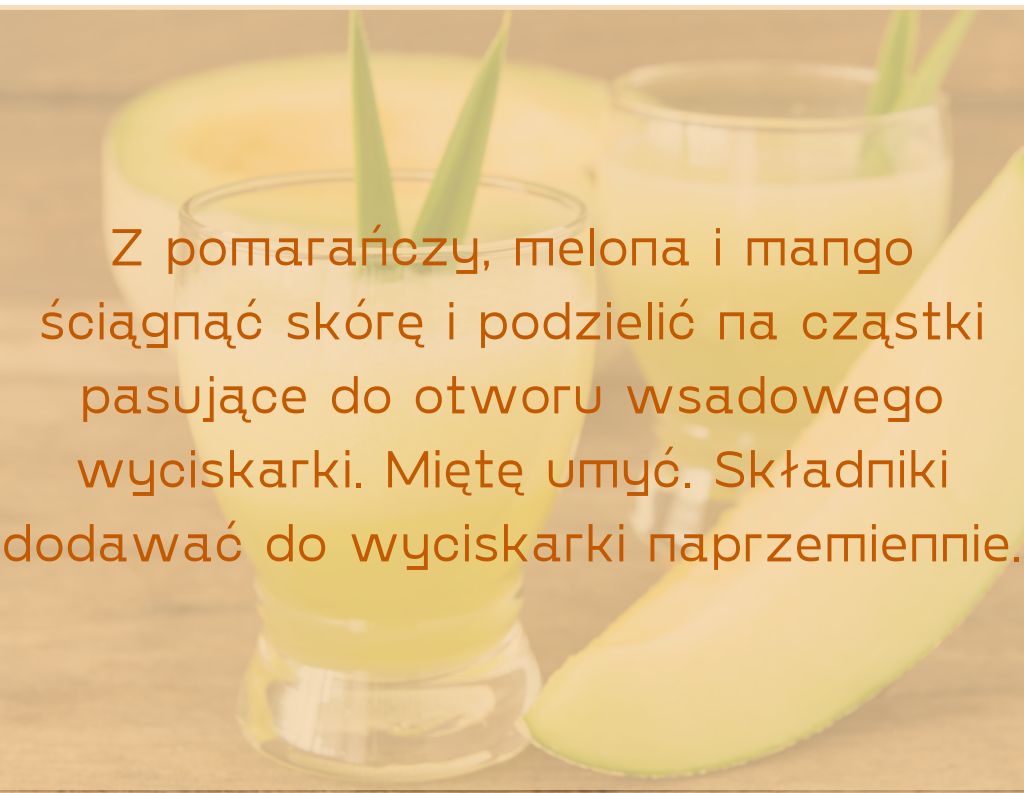


Z limonki ściągnąć skórę. Ze śliwek usunąć pestki i pokroić na cząstki pasujące do otworu wsadowego. Winogrona bez szypułek oraz jeżyny umyć. Składniki dodawać do wyciskarki naprzemiennie.

Melon z Miętą

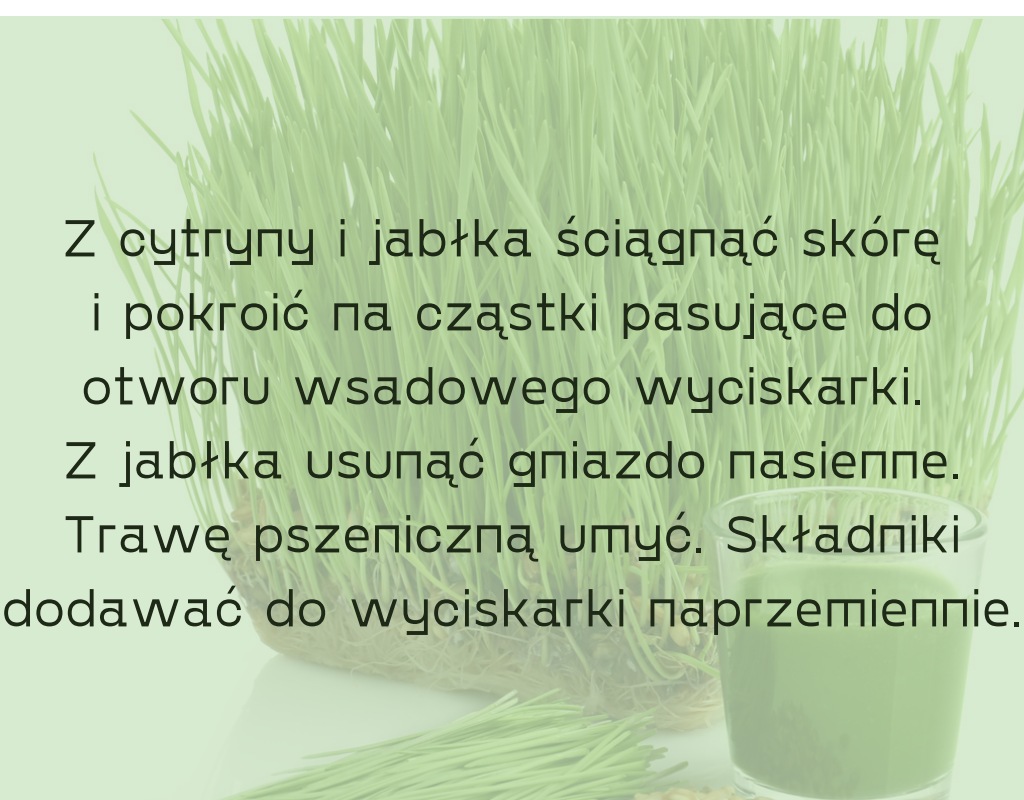
- ☒ 1 melon
- ☒ 1 mango
- ☒ 2 pomarańcze
- ☒ kilka liści mięty

Z pomarańczy, melona i mango
ściągnąć skórkę i podzielić na cząstki
pasujące do otworu wsadowego
wyciskarki. Miętę umyć. Składniki
dodawać do wyciskarki naprzemiennie.



Trawa Pszeniczna

- ☒ 3 garście trawy pszenicznej
- ☒ 1 zielone jabłko
- ☒ 1 cytryna



Z cytryny i jabłka ściągnąć skórę i pokroić na cząstki pasujące do otworu wsadowego wyciskarki. Z jabłka usunąć gniazdo nasienne. Trawę pszeniczną umyć. Składniki dodawać do wyciskarki naprzemiennie.

Jagoda z Miętą

- ☒ 1 szklanka jagód
- ☒ 1/2 ananasa
- ☒ 1 cytryna
- ☒ 1 garść mięty

Z cytryny i ananasa ściągnąć skórkę i pokroić na cząstki pasujące do otworu wsadowego.

Jagody i miętę umyć. Składniki dodawać do wyciskarki naprzemiennie.

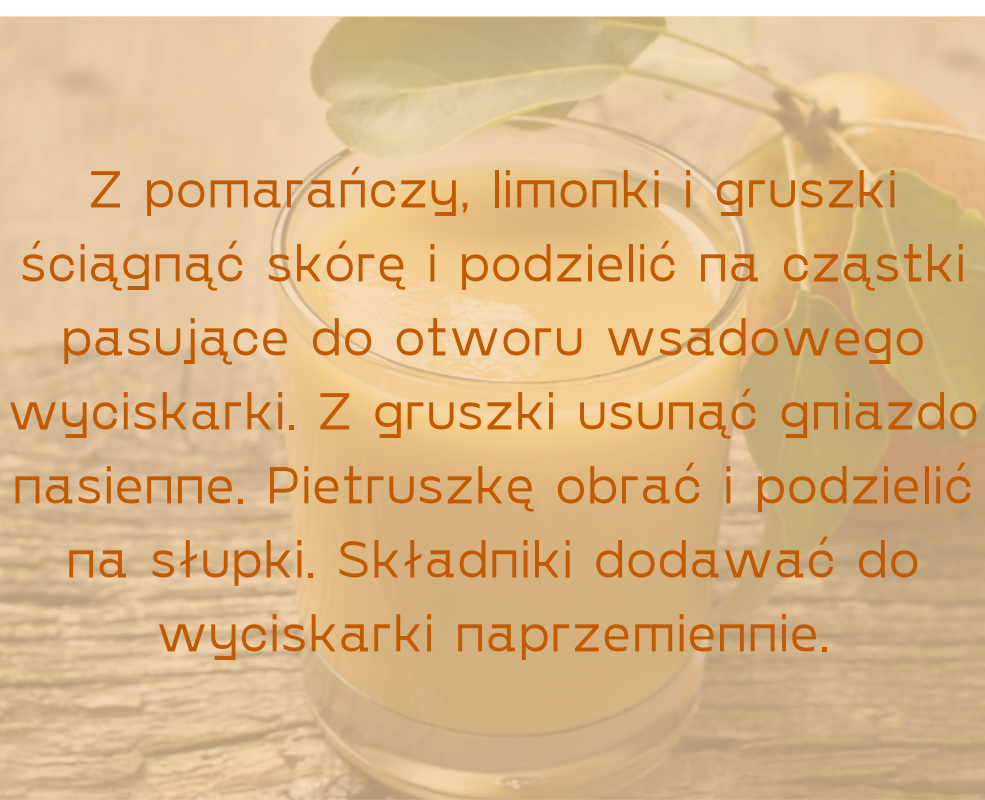
Pietruszka z Cytrynką

☒ 2 korzenie pietruszki

☒ 2 gruszki

☒ 2 pomarańcze

☒ 1 limonka



Z pomarańczy, limonki i gruszki
ściągnąć skórkę i podzielić na cząstki
pasujące do otworu wsadowego
wyciskarki. Z gruszki usunąć gniazdo
nasienne. Pietruszkę obrać i podzielić
na słupki. Składniki dodawać do
wyciskarki naprzemiennie.



Sklep Magnater

WWW.MAGNATER.PL

