E-BOOK KULINARNY

7/2021

Kuvings
NATURALNY WYBÓR

ORZEŹWIENIE

22 PYSZNE PRZEPISY

PRZEJDŹ NA SMACZNĄ STRONĘ MOCY

Praca zbiorowa pod redakcją Kuvings Polska

SOK EGZOTYCZNY

ZE ŚWIEŻĄ MIĘTĄ

SKŁADNIKI:

- 1 mango
- 2 pomarańcze
- 1 kiwi
- 6-8 listków świeżej mięty
- kostki lodu

WYKONANIE:

Wyciśnij sok z mango, pomarańczy, kiwi oraz mięty, wrzucając naprzemiennie składniki. Wyciskarka świetnie radzi sobie z liśćmi! Sok przelej do szklanek lub kieliszków, udekoruj mini-szaszłykami z owoców. Przed podaniem dodaj kostki lodu.

CZY WIESZ, ŻE... mięta nie tylko nas odświeży w upalne dni, pomoże nam także w trawieniu, ma bowiem zbawienne działanie na nasz układ pokarmowy.

@pysznieczyprzepysznie

SOK

NAWADNIAJĄCY

SKŁADNIKI:

- 2 gruszki
- garść szpinaku
- pół cytryny
- 1 ogórek
- pół melona

PRZYGOTOWANIE:

Wszystkie składniki wyciśnij w sicie do soków. Podawaj z kostkami lodu.

CZY WIESZ, ŻE... melon oraz arbuz to smaki wakacji! Te wodniste owoce świetnie nawilżają organizm pysznie przy tym smakując.

fot. Kuvings @basiaszmydt

SOK

IDEALNY NA LATO

SKŁADNIKI:

- 1 grejpfrut
- garść kolendry
- pół melona

PRZYGOTOWANIE:

Składniki wrzucaj naprzemiennie. Do gotowego soku dodaj kilka kostek lodu. Kwaskowaty smak grejpfruta doskonale współgra ze słodyczą melona oraz nietuzinkowym aromatem królowej kolendry, co sprawia, że ten sok to prawdziwa uczta dla kubków smakowych.

CZY WIESZ, ŻE... grejpfruty zawierają dużo pektyny - błonnika rozpuszczalnego w wodzie, który pomaga eliminować toksyny. Z kolei wysoka zawartość wody w melonie sprawie, że ten sok w wyjątkowy sposób oczyści twoją skórę.

Lidia z Kuvings

SOK

Z NATKĄ PIETRUSZKI

SKŁADNIKI:

- dwie garście jarmużu
- garść natki pietruszki
- pół obranej ze skórki cytryny
- 1 jabłko
- kostki lodu

PRZYGOTOWANIE:

Wyciśnij sok z jarmużu, pietruszki, cytryny i jabłka. Wrzucaj naprzemiennie. Na koniec przelej do kieliszków i udekoruj kostkami lodu oraz miętą i plasterkiem cytryny.

CZY WIESZ, ŻE... natka pietruszki oprócz bogactwa witaminy C oraz żelaza, świetnie pomoże nam się orzeźwić w letnie dni, ma bowiem właściwości odświeżające.

@pysznieczyprzepysznie

ZASTRZYK

SOLI MINERALNYCH

SKŁADNIKI:

- 2 pomidory
- 3 listki bazylii
- garść natki pietruszki
- 1 czerwona papryka

PRZYGOTOWANIE:

Wszystkie składniki wyciśnij wg podanej kolejności. Najlepszy efekt orzeźwienia uzyskasz wkładając warzywa na godzinę do lodówki.

CZY WIESZ, ŻE... pomidor – skarbnica witaminy C, składa się z ponad 90% wody, neutralizuje kwasy, jest bez wątpienia jednym z najlepszych oczyszczaczy w świecie medycyny naturalnej. Pomidor to też zastrzyk soli mineralnych – dlatego warto pić sok z pomidora w upalne dni. Papryka – podobnie jak pomidor, zawiera dużą ilość ważnej dla organizmu witaminy C oraz beta-karotenu, który działa antyoksydacyjnie.

Lidia z Kuvings

SOK PROBIOTYCZNY

A'LA CHŁODNIK Z BURACZKÓW

SKŁADNIKI:

- 1-2 buraki
- 1 ogórek kiszony
- 3 gałązki selera naciowego
- koperek do dekoracji

PRZYGOTOWANIE:

Wyciśnij sok z buraków, ogórka i selera naciowego. Schłodź sok w lodówce około 15-20 minut. Posyp koperkiem.

CZY WIESZ, ŻE... taki sok świetnie uzupełnia poziom elektrolitów oraz wspomaga florę bakteryjną naszego przewodu pokarmowego. Ten sok może zastąpić posiłek i być świetną wersją chłodnika z buraczków.

@pyszniecyprzepysznie

OGÓRKOWE

ORZEŹWIENIE

SKŁADNIKI:

- 1 ogórek
- 1 zielone jabłko
- listek mięty
- cytryna (ilość uzależniona od poziomu kwaśności)

PRZYGOTOWANIE:

Wszystkie składniki wycisnąć wg podanej kolejności. Do gotowego soku dodać garść kruszonego lodu.

CZY WIESZ, ŻE... obecna woda w ogórku orzeźwi i naturalnie nawodni twoje ciało. A zawarte w nim kwasy – askorbinowy i kofeinowy – zapobiegają zatrzymywaniu się płynów w organizmie.

Lidia z Kuvings

ORZEŹWIAJĄCY

ZASTRZYK ENERGII

SKŁADNIKI:

- 0,5 ananasa
- garść kolendry

PRZYGOTOWANIE:

Ananasa pokrój w słupki, razem ze środkiem. Składniki wrzucaj naprzemiennie. Do gotowego soku dodaj kilka kostek lodu.

CZY WIESZ, ŻE... sok z ananasa obfituje w mangan – minerał, który dodaje nam energii! Poza tym ananas to skarbnica witaminy C i bromelainy – enzymu o właściwościach przeciwzapalnych, który sprawia, że skóra staje się gładsza i wolna od plam.

Lidia z Kuvings

ZMROŻONY

MELON

SKŁADNIKI:

- zmrożony lekko melon galia*
- kilka listków melisy cytrynowej

*melon galia jest idealny do deserów czy soków.

PRZYGOTOWANIE:

Wyciśnij sok z obranego melona, pomiędzy kawałkami owocu wrzuć listki melisy.

CZY WIESZ, ŻE... melon w ok. 90% składa się z wody i jest niskokaloryczny. Zawiera cytrulinę – aminokwas, który ma duży wpływ na produkcje hormonu wzrostu przyspieszającego odchudzanie.

@surowakuchniamarty

SOK

NA LETNIĄ KOLACJĘ

SKŁADNIKI:

- duża garść jarmużu
- 3-4 gałązki selera naciowego
- połówka ogórka
- 1 jabłko

PRZYGOTOWANIE:

Wszystko wyciśnij w sicie do soków. Podawaj na kolację, szczególnie w letnie upalne dni.

CZY WIESZ, ŻE... jarmuż w połączeniu z ogórkiem świetnie nawodni nasz organizm, dostarczając jednocześnie sporą porcję witamin i mikroelementów tak niezbędnych w ciepłe, letnie dni.

@rodzicewsieci

ORZEŹWIENIE

NA UPALNE DNI

SKŁADNIKI:

- 2 kg truskawek
- 1 kg jabłek
- 500 ml zimnej wody
- kostki lodu
- opcjonalnie listki świeżej mięty

PRZYGOTOWANIE:

Wyciśnij soki z truskawek i jabłek. Przelej do dzbanka, dodaj wodę, kostki lodu oraz listki mięty.

CZY WIESZ, ŻE... orzeźwienie organizmu jest bardzo ważne w trakcie upalnego lata. Przepisy na napoje z dużą ilością wody oraz świeżo wyciśniętych soków to doskonały sposób na utrzymanie prawidłowego nawodnienia organizmu ale także zaopatrzenie się w mikroelementy niezbędne do dobrego samopoczucia.

@zdrowyprzepiss

SOK

ZIELONY ODŚWIEŻAJĄCY

SKŁADNIKI:

- 2-3 zielone jabłka
- pęczek natki pietruszki
- 3-4 gałązki selera naciowego
- 1 limonka
- opcjonalnie po wyciśnięciu soku łyżeczka oleju lnianego
- lód

PRZYGOTOWANIE:

Wszystkie składniki wrzuć do wyciskarki. Na koniec do soku dodaj kilka kropli oleju lnianego oraz dużo lodu dla efektu orzeźwienia.

CZY WIESZ, ŻE... dodatek kilku kropli oleju do soku sprawia, że witaminy rozpuszczalne w tłuszczach przyswoją się idealnie!

@martidamska

RZEŚKA

GRUSZKA

SKŁADNIKI:

- 2 twarde gruszki
- plaster imbiru
- listek mięty
- 1 cytryna

PRZYGOTOWANIE:

Składniki wrzucaj według podanej kolejności. Do gotowego soku dodaj kilka kostek lodu.

CZY WIESZ, ŻE... gruszka obfituje w pektynę – rozpuszczalny błonnik, który wiąże rakotwórcze związki chemiczne w jelitach i zapobiega niszczeniu ich komórek. Imbir wpływa dobrze na krążenie i metabolizm. Cytryna i mięta wypełniają smak tego koktajlu i dodają mu rześkości!

Lidia z Kuvings

LEMONIADA

ORZEŹWIAJĄCA

SKŁADNIKI:

- 3 cytryny
- 3 ogórki
- gruby plaster imbiru
- 8-10 listków mięty
- 2 łyżki cukru trzcinowego
- kostki lodu

PRZYGOTOWANIE:

Wyciśnij sok z cytryn, ogórków i imbiru. W moździerzu ugnieć świeżą miętą z dodatkiem trzcinowego cukru, z odrobiną soku z cytryny. Przełóż do karafki i zalej odrobiną wrzątku, żeby cukier się dobrze rozpuścił. Następnie dodaj wyciśnięty sok, plasterki cytryny i ogórka, miętę i dopełnij filtrowaną wodą. Na koniec dodaj kostki lodu.

CZY WIESZ, ŻE... ogórek to świetne warzywo na upalne lato. Zawiera prawie 97% wody, świetnie więc nawilża organizm. W połączeniu z cytryną i lodem stanowi bombę orzeźwiającą!

@obiaddlataty

DRINK

Z MARAKUJĄ I LODEM

SKŁADNIKI:

- 2 pomarańcze
- 1/2 mango
- 1 marakuja
- 100 ml tequilli
- kostki lodu

PRZYGOTOWANIE:

Wyciśnij sok z pomarańczy, mango i marakui. Do soku dodaj 100 ml tequilli oraz kostki lodu. Udekoruj miętą i plasterkami cytrusów.

CZY WIESZ, ŻE... owocowe, letnie drinki najlepiej serwować wieczorem. Połączenie świeżo wyciskanego soku z alkoholem orzeźwia, przyspiesza metabolizm oraz działa odprężająco.

@pysznieczyprzepysznie

DRINK

NA LETNIE WIECZORY

SKŁADNIKI NA 1L:

- połowa małego arbuza lub melona
- 1 cytryna
- pół szklanki wódki
- pół litra wody mineralnej gazowanej
- 1 łyżeczka cukru pudru

PRZYGOTOWANIE:

Z arbuza i cytryny wyciśnij sok w wyciskarce. Do butelki wlej sok i pozostałe składniki, wymieszaj, schłodź przed podaniem. Możesz podawać z lodem.

CZY WIESZ, ŻE... likopen zawarty w arbuzie neutralizuje wolne rodniki. Taki drink to więc nie tylko przyjemność ale także dawka zdrowia!

@calareszta.pl

SORBET

MANGO

SKŁADNIKI:

- 300 g lub opakowanie mrożonego mango
- kilka listków mięty
- 2 plasterki cytryny
- ew. miód do smaku

PRZYGOTOWANIE:

Mrożone mango wraz z kilkoma listkami mięty i ewentualnie miodem przepuść przez sito do sorbetów. Podawaj w pucharkach, udekorowane plasterkami cytryny i listkami mięty.

CZY WIESZ, ŻE... mango jest idealnym owocem dla diabetyków, dodatkowo nawilża organizm i odmładza skórę.

@obiaddlataty

LODY

BORÓWKOWE

SKŁADNIKI:

- 300 g mrożonych borówek
- 300 g mrożonego mango
- 1 opakowanie skyru naturalnego

PRZYGOTOWANIE:

Do wyciskarki na zmianę dodawaj owoce i skyr. Gdy lody będą gotowe, podaj je w pucharku razem ze świeżymi owocami.

CZY WIESZ, ŻE... sezon na świeże borówki zaczyna się u nas w lipcu, to świetny czas aby zrobić z nich zdrowe i orzeźwiające desery!

@jedz.pysznie

LODY

BANANOWO-JOGURTOWE

SKŁADNIKI:

- 2 zamrożone banany
- 0,5 łyżeczki naturalnej niebieskiej spiruliny
- 200 g jogurtu naturalnego

PRZYGOTOWANIE:

Do przygotowania deseru użyj pełnego sitka. Składniki wrzucaj naprzemiennie. Gotowe lody podaj w pucharku do lodów lub w miseczce. Udekoruj ulubionymi owocami.

CZY WIESZ, ŻE... lody bananowo-jogurtowe zapobiegają zaparciom i wspomagają odzyskiwanie sił. Banan jako jeden z niewielu owoców zawiera chrom – minerał biorący udział w procesie produkcji energii oraz niezwykle istotny we wspieraniu metabolizmu cholesterolu, tłuszczów i białka.

Lidia z Kuvings

LODY

TRUSKAWKOWO-ARBUZOWE

SKŁADNIKI:

- 300 g mrożonych truskawek
- 300 g mrożonych kawałków arbuza
- 150 g waniliowego jogurtu typu skyr
- owoce i orzechy do dekoracji

WYKONANIE:

Wszystkie składniki wrzuć naprzemiennie do wyciskarki używając sitka do robienia sorbetów. Podaj w pucharkach udekorowane świeżymi owocami, posyp kawałkami orzechów.

CZY WIESZ, ŻE... w wyciskarce Kuvings przygotujesz szybko domowe lody ze składników jakie masz pod ręką. To idealny i szybki sposób na orzeźwienie w gorące, letnie dni. Arbuz zawiera około 90% wody, świetnie więc orzeźwia i nawilża organizm w czasie upałów.

@kasia.kar.fit

LODY

BANANOWO-CZEKOLADOWE

SKŁADNIKI:

- 3 mrożone banany pokrojone w kawałki
- tabliczka gorzkiej czekolady bez cukru

PRZYGOTOWANIE:

Mrożone banany przeciśnij w wyciskarce naprzemiennie z kostkami czekolady. Lody są gotowe do spożycia od razu.

CZY WIESZ, ŻE... lody obniżają temperaturę organizmu, zapobiegając m.in. przegrzaniu czy przesuszeniu skóry. To idealny deser na lato.

@makoweczki

MROŻONE LATTE

Z DOMOWYM MLEKIEM Z NERKOWCÓW

SKŁADNIKI:

- 1 porcji espresso
- 150 ml zimnego mleka z nerkowców
- 4 kostki lodu
- słodziwo do smaku (cukier, miód, erytrytol)

PRZYGOTOWANIE:

Najpierw przygotuj mleko – szklankę nerkowców zalej wrzątkiem i odstaw na 12 godzin do lodówki. Potem dodaj 600 ml przegotowanej wody i całość przeciśnij przez wyciskarkę. Do butelki z mlekiem dodaj 2-3 szczypty soli, łyżkę erytrytolu i laskę wanilii. Schłodź w lodówce. Do wysokiej szklanki wlej mleko roślinne, następnie gorące espresso, dodaj lód i słodziwo.

CZY WIESZ, ŻE... mrożoną kawę przez przypadek wynaleźli Grecy. Ten popularny, w sezonie letnim, napój jest znany na całym świecie i świetnie sprawdza się zamiast tradycyjnej gorącej filiżanki kawy.

@smyk_w_kuchni_blog

Wszystkie przepisy zostały wykonane z wykorzystaniem

wyciskarek Kuvings

10 LAT GWARANCJI

Najlepiej oceniana przez użytkowników

LAUR KONSUMENTA 2021

Kuvings
NATURALNY WYBÓR