



Быстро и полезно

More **Juice**press®  
by Zepter

Быстро и полезно  
More **juicepress**<sup>®</sup>  
by Zephe







# Часть 1

Инновационная технология отжима сока

О соковыжималке More **juice**press



## Преимущества соковыжималки More **Juice**press

### Быстро

Всего за несколько минут можно получить богатый питательными веществами фруктовый или овощной сок.

### Просто

Легкость сборки и быстрая очистка.

### Полезно

Самый эффективный способ увеличить потребление витаминов, минералов, ферментов, клетчатки, и повысить уровень жизненной энергии.

### Рационально

При отжиге соковыжималкой More **Juice**press жмых получается гораздо более сухим. Это значит, что извлекается максимально возможное количество сока, с наименьшим количеством отходов и значительной экономией Вашего бюджета.

### Разнообразно

с More Juicepress из любых ингредиентов Вы всегда получите чистый, насыщенный сок с натуральным цветом, текстурой и консистенцией.

# Инструкция по сборке Morejuicepress

1. Установите лоток-распределитель на корпус соковыжималки. Лоток-распределитель должен полностью сесть на штифт корпуса.
2. Поместите шнековый механизм в центр лотка-распределителя и установите его на место нажатием.



3. Установите верхнюю крышку с загрузочным желобом на лоток-распределитель. Поверните верхнюю крышку по часовой стрелке так, чтобы отметка (●) положения «Close» («Закрыто») на верхней крышке совпала с отметкой (●) на лотке.

## Как пользоваться соковыжималкой MoreJuicepress от Zepter



1. Установите устройство на ровную устойчивую поверхность.
2. Нарезьте продукты на кусочки такого размера, чтобы они свободно проходили в загрузочный желоб.
3. Перед загрузкой ингредиентов в соковыжималку поставьте кувшины под носиками для выхода жмыха и сока.
4. Начните загрузку ингредиентов в устройство.



5. Включите питание, установив переключатель в положение «On» («Вкл.»).
  6. Продолжайте загружать ингредиенты, пока не будет получено нужное количество сока.
- (Внимание! Не используйте устройство более 20 минут подряд.)

## Разборка и очистка



1. Выключите устройство, установив переключатель в положение «Off» («Выкл.») и отсоедините шнур питания от сети.
2. Чтобы снять верхнюю крышку, поверните ее, удерживая лоток-распределитель. Перед снятием крышки убедитесь, что отметка «Open» на крышке совпадает с отметкой (●) на лотке.
3. Последовательность разборки: верхняя крышка, шнековый механизм, лоток-распределитель.
4. Тщательно очистите шнековый механизм щеткой. Промойте под холодной водой, чтобы удалить остатки продуктов.
5. Вымойте и ополосните крышку, шнековый механизм и щетку в прохладной воде.
6. Насухо вытрите все части мягкой чистой тканью.
7. Шнековый механизм, крышку и контейнеры разрешается мыть в посудомоечной машине. Просто ополосните эти части и поместите их в посудомоечную машину!
8. Полезный совет! Мойте соковыжималку сразу же после использования.

**НЕ ОПОЛАСКИВАЙТЕ И НЕ ПОГРУЖАЙТЕ КОРПУС СОКОВЫЖИМАЛКИ В ВОДУ ИЛИ ЛЮБУЮ ДРУГУЮ ЖИДКОСТЬ.** Корпус следует очищать при помощи мягкой чистой ткани.

## Хранение сока и мякоти для дальнейшего использования

**СОК:** Сок из свежих фруктов и овощей извлекается методом прямого отжима мякоти. Получение сока методом отжима, в отличие от измельчения или перемалывания, не приводит к окислению или уменьшению полезных свойств фруктов и овощей и помогает сохранить питательные вещества и ферменты. Благодаря такому процессу отжатый сок можно хранить в холодильнике, в герметичном контейнере, до 2 дней.



**МЯКОТЬ:** Свежую мякоть следует хранить в герметичном контейнере в холодильнике. Лучше всего использовать мякоть в течение двух дней. Мякоть также можно продолжительное время хранить в герметичном контейнере в морозильной камере.

## Информация о питательной ценности продуктов



### Бананы

Любители спорта ценят эти высококалорийные фрукты за высокое содержание калия. Бананы предотвращают повышение кровяного давления и появление атеросклероза. Их антиоксидантное действие, защищающее от язвы желудка и язвенных повреждений, давно является общепризнанным фактом.



### Яблоки

В яблоках содержится большое количество воды и растворимой клетчатки, что делает их незаменимыми для очищения желудка и стимуляции процессов пищеварения. Кожура яблок богата антиоксидантами, а содержащиеся в яблоках фитонутриенты способствуют регулированию уровня сахара в крови.



### Черника

В чернике содержится больше антиоксидантов, чем в большинстве других фруктов и овощей. Черника имеет низкий гликемический индекс, что особенно важно для людей с диабетом. Исследования показывают, что черника может улучшить память. Она также является прекрасным источником витамина С, витамина К и марганца.



### Лимоны

Лимоны низкокалорийны, имеют нулевое содержание жиров и холестерина, богаты пищевой клетчаткой. Это отличный источник витамина С — в одном лимоне содержится 88 % рекомендованной суточной нормы этого витамина. Кроме того, витамин С помогает организму вырабатывать стойкость к действию возбудителей инфекционных заболеваний и вредных свободных радикалов в крови, вызывающих воспаления.



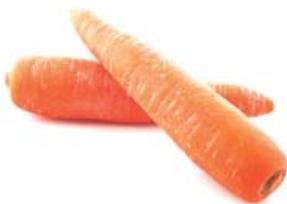
### Шпинат

Один из самых полезных для здоровья овощей в мире, шпинат занимает верхнюю позицию в рейтинге благодаря своей питательной ценности. Он богат витаминами и минералами, а также насыщен фитонутриентами оздоравливающего действия, такими как каротиноиды (бета-каротин, лютеин и зеаксантин) и флавоноиды, что обеспечивает мощную антиоксидантную защиту организма. Шпинат также может способствовать предотвращению воспалительных и окислительных процессов, сердечно-сосудистых заболеваний, костных нарушений и злокачественных опухолей.



### Помидоры

Помидоры широко известны своим рекордным содержанием антиоксидантов — в частности, чрезвычайно высокой концентрацией ликопина. Недавно исследователи обнаружили важную связь между ликопином, его антиоксидантными свойствами и здоровьем костных тканей. Также доказано, что свежие помидоры способствуют снижению общего содержания холестерина, ЛПНП холестерина и триглицеридов.



### Морковь

Морковь известна прежде всего тем, что в ней содержится много антиоксиданта бета-каротина. Этот овощ, который доступен круглый год, также содержит множество других разнообразных антиоксидантов и полезных для здоровья питательных веществ. Исследования показали, что морковь предотвращает развитие сердечно-сосудистых и раковых заболеваний.



### Болгарский перец

Болгарский перец — прекрасный источник витамина Е, с его содержанием примерно 1,45 мг на стакан. Кроме того, он содержит более 30 различных каротиноидов, в том числе значительное количество полезных для здоровья бета-каротина и зеаксантина, оказывающих благотворное антиоксидантное и противовоспалительное действие. В болгарском перце также содержится огромное количество витамина С 117 мг на стакан. Это вдвое превышает содержание витамина С в обычном апельсине.





## Часть. 2

# Соки и рецепты на каждый день

Свежеотжатый сок — отличный способ начать Ваше утро. Соки способствуют мягкому очищению организма от свободных радикалов и придают жизненную энергию для встречи с новым днем.





# Фруктово-овощные смузи

*Вкусный способ получить суточную норму потребления фруктов и овощей.*

## Ингредиенты:

На 2 порции
½ манго
55 г шпината
¼ стакана молока
½ стакана йогурта
20 виноградин
½ яблока
1 морковь
1 банан
1 ½ ст. л. сиропа агавы

## Способ приготовления:



1. Очистите манго, разрежьте пополам (удалите косточку).
2. Смешайте молоко с йогуртом.
3. Отожмите сок в следующем порядке: манго, виноград, яблоко, морковь, банан и шпинат.



4. Добавьте отжатый сок к молоку с йогуртом, добавьте сироп агавы и перемешайте.





# Сок из кудрявой капусты, сельдерея и ананаса

Благодаря капусте и сельдерею, насыщенным клетчаткой и питательными веществами, этот вкусный сок становится антиоксидантом.

## Ингредиенты:

На 2 порции
40 г кудрявой капусты
½ стакана сельдерея
1 ¾ стакана кусочков ананаса (можно использовать консервированные или свежие ананасы)
1 ½ ст. л. сиропа агавы

## Совет

Чтобы уменьшить горьковатый привкус, добавьте больше сиропа агавы.

## Способ приготовления:



1. Помойте и нарежьте сельдерей и кудрявую капусту.



2. Очистите ананас и киви, нарежьте на кусочки подходящего размера. Добавьте в смесь сироп и перемешайте.



3. Отожмите сок в следующем порядке: капуста, сельдерей, ананас.  
4. Добавьте сироп агавы и перемешайте. Ваш сок готов!

*Сок из яблок  
и киви*

*Яблочно-  
грейпфрутовый сок*

*Яблочно-  
грушевый сок*

*Сок из яблок  
и алоэ*





# Советания с яблочным соком

*Кто яблоко в день съедает, у того врач не бывает!*

## Ингредиенты:

### Сок из яблок и киви

На 2 порции

1 яблоко

1 киви

1 ½ ст. л. сиропа агавы

### Сок из яблок и киви

На 2 порции

1 яблоко

1 грейпфрут

1 ½ ст. л. сиропа агавы

### Яблочно-грушевый сок

На 2 порции

1 яблоко

1 груша

1½ ст. л. сиропа агавы

### Сок из яблок и алоэ

На 2 порции

½ стакана алоэ

1 яблоко

1 груша

1½ ст. л. сиропа агавы

## Способ приготовления:

### Сок из яблок и киви

1. Помойте и нарежьте яблоко на кусочки.
2. Помойте, очистите и нарежьте киви на кусочки.
3. Отожмите сок в следующем порядке: яблоко, киви.
4. Добавьте сироп агавы в полученный сок и перемешайте.

### Сок из яблок и киви

1. Помойте и нарежьте яблоко на кусочки.
2. Очистите и нарежьте грейпфрут на кусочки.
3. Отожмите сок в следующем порядке: яблоко, грейпфрут.
4. Добавьте сироп агавы в полученный сок и перемешайте.

### Яблочно-грушевый сок

1. Помойте и нарежьте яблоко и грушу на кусочки.
2. Отожмите сок в следующем порядке: яблоко, груша.
3. Добавьте сироп агавы в полученный сок и перемешайте.

### Сок из яблок и алоэ

1. Помойте алоэ, яблоко и грушу. Очистите алоэ, нарежьте все ингредиенты на кусочки.
2. Подавайте алоэ в загрузочный желоб вместе с яблоком и грушей — так будет легче отжать вязкий сок алоэ.
3. Добавьте сироп агавы в полученный сок и перемешайте.

*Сок из моркови  
и манго*



*Сок из моркови  
и брокколи*





## Сок из моркови и манго

Богатый витаминами А, К и бета-каротином, этот сок с превосходным вкусом является чемпионом по питательной ценности.

### Ингредиенты:

На 2 порции
2 манго
1 морковь
1½ ст. л. сиропа агавы (если Вы предпочитаете сладкий сок)

### Способ приготовления:

1. Помойте и нарежьте морковь на кусочки подходящего размера. Очистите манго, удалите косточку и нарежьте на кусочки.
2. Отожмите сок в следующем порядке: манго, морковь.
3. Добавьте сироп агавы в полученный сок и перемешайте.
4. Ваш сок готов!



## Сок из моркови и брокколи

Настолько вкусно, что Вы забудете о том, что это еще и полезно!

### Ингредиенты:

На 2 порции
½ стакана брокколи
щепотка соли (для бланшировки брокколи)
½ моркови
1 помидор
½ яблока
1 банан
¾ стакана молока
1½ ст. л. сиропа агавы

### Способ приготовления:

1. Помойте и нарежьте брокколи на кусочки.
2. Наполните кастрюлю на ½ водой и доведите до кипения.
3. Установите посуду-сито, положите брокколи и бланшируйте над паром примерно 3 минуты.
4. Снимите с огня и дайте остыть.
5. Помойте и нарежьте морковь, яблоко и помидор на кусочки.
6. Очистите и нарежьте ломтиками банан.
7. Отожмите сок в следующем порядке: брокколи, морковь, яблоко, помидор и банан.
8. Добавьте сироп агавы в полученный сок и перемешайте.





# Сок из киви и капусты

*Именно такой вкус должен быть у диетического напитка с низким содержанием калорий и сахара.*

## Ингредиенты:

На 2 порции
½ стакана капусты
6 киви
½ стакана молока или соевого молока
1½ ст. л. сиропа агавы

## Способ приготовления:

1. Помойте и нарежьте капусту на кусочки.
2. Наполните кастрюлю водой и доведите до кипения.
3. Установите посуду-сито и бланшируйте капусту над паром примерно 2½ минуты.
4. Снимите с огня и дайте остыть.
5. Очистите киви и нарежьте на кусочки.
6. Отожмите сок в следующем порядке: киви, капуста.
7. Добавьте молоко и агаву в полученный сок и перемешайте.

*Сок из  
болгарского  
перца и папайи*

*Сок из  
болгарского  
перца и клубники*





## Сок из болгарского перца и клубники

*Богат клетчаткой и витамином С. Замечательная альтернатива стакану апельсинового сока.*

### Ингредиенты:

На 2 порции
½ болгарского перца
30 ягод клубники
1½ ст. л. сиропа агавы

### Способ приготовления:

1. Помойте болгарский перец, разрежьте и удалите плодоножку и семена. Нарезьте на кусочки.
2. Помойте клубнику, удалите чашелистики.
3. Отожмите сок в следующем порядке: клубника, болгарский перец.
4. Добавьте сироп агавы в полученный сок и перемешайте.

## Сок из болгарского перца и папайи

*Экзотический способ оживить Ваш день!*

### Ингредиенты:

На 2 порции
1 желтый болгарский перец
1 папайя
1½ ст. л. сиропа агавы

### Способ приготовления:

1. Помойте болгарский перец, разрежьте и удалите плодоножку и семена. Нарезьте на кусочки.
2. Очистите папайю, удалите семена и нарежьте вдоль.
3. Отожмите сок в следующем порядке: болгарский перец, папайя.
4. Добавьте сироп агавы в полученный сок и перемешайте.



*Blueberry*



*Бизули*



*Апельсин и лимон*



*Клубника*



# Сливочные сыры

С помощью соковыжималки More Juicepress, Вы можете легко создавать бесконечное количество свежих и питательных вкусов. Жизнь Ваших тостов еще никогда не была так хороша!

**Ингредиенты:**  
Выбери свой аромат!

## Сливочный сыр с апельсином и миндалем

На 1 порцию

½ большого апельсина →  
1 ст. л. апельсиновой мякоти  
1 ст. л. измельченного миндаля

## Сливочный сыр с черникой

На 1 порцию

10 ягод черники → 1 ст. л.  
черничной мякоти

## Сливочный сыр с базиликом

На 1 порцию

¼ стакана свежего базилика →  
1 ст. л. мякоти базилика

## Сливочный сыр с клубникой

На 1 порцию

5 ягод клубники → 1 ст. л.  
клубничной мякоти

## Основа

На 1 порцию

3 ст. л. сливочного сыра  
без добавок

## Совет

Чтобы облегчить очистку соковыжималки, отжимайте базилик с небольшим количеством воды.

**Способ приготовления:**



1. Достаньте сыр из холодильника и дайте ему нагреться до комнатной температуры.
2. Выберите желаемый вкус



3. Взбейте сливочный сыр до нежного и мягкого состояния.



4. Подавайте охлажденным.

*Омлет с  
полидорами*



*Куш*

*Фрумта*





# Омлет с помидорами и шпинатом

*Удивительно вкусный, полноценный питательный завтрак!*

## **Ингредиенты:**

На 1 порцию
2 больших яйца
1 помидор → 3¼ ст. л. мякоти помидора
¼ стакана шпината → 2 ч. л. мякоти шпината
щепотка соли и перца
1 ч. л. оливкового масла

## **Способ приготовления:**

1. Помойте, нарежьте и отожмите помидоры и шпинат. Поместите сок в герметичный контейнер и храните в холодильнике для использования в других рецептах. Соберите мякоть.
2. Взбейте яйца в небольшой емкости.
3. Вылейте взбитые яйца в слегка разогретую сковороду Zepter с URA-поверхностью, либо на чуть смазанную оливковым маслом сковороду Zepter.
4. Когда омлет будет готов на 50%, выложите на одну половину сковороды мякоть помидоров со шпинатом.
5. Приправьте солью и перцем.
6. Когда омлет будет готов примерно на 80 %, сверните его, чтобы не заполненная мякотью половина накрыла другую.
7. Готовый омлет снимите с огня и подайте к столу.



# Фриттата

С MoreJuicepress это итальянское блюдо становится еще более полезным и изысканным.

## Ингредиенты:

На 3 порции

¼ стакана овощной мякоти
½ помидора → 2 ч. л. мякоти помидора
½ моркови → 2 ч. л. морковной мякоти
¼ стакана шпината → 2 ч. л. мякоти шпината
1/8 стакана сельдерея → 2 ч. л. мякоти сельдерея
½ огурца → 2 ч. л. мякоти огурца

## Основа для фриттаты

5 яиц
½ стакана молока
¼ стакана готовых кусочков бекона
¼ стакана нарезанных грибов
1 ст. л. лука
1 ч. л. измельченного чеснока
1 ч. л. оливкового масла
щепотка соли и перца
3 ст. л. сыра пармезан
2 ч. л. нарезанного базилика

## Способ приготовления

1. Отожмите помидор, морковь, шпинат, сельдерей и огурец. Поместите сок в герметичный контейнер для хранения в холодильнике. Соберите мякоть.
2. В емкости взбейте яйца, молоко, специи.
3. Нарезьте бекон и грибы кубиками, мелко нарежьте лук.
4. Разогрейте сковороду Zepter, положите бекон и немного обжарьте.
5. Добавьте к бекону лук и грибы и готовьте до тех пор, пока бекон не поджарится до золотистого цвета. Добавьте овощную мякоть и чеснок. Готовьте до тех пор, пока мякоть не размягчится, а бекон и чеснок не станут темно-золотистыми.
6. Снимите с огня. Добавьте приготовленный бекон, лук, грибы и овощную мякоть с чесноком в яичную смесь. Аккуратно перемешайте.
7. Слегка разогрейте сковороду Zepter с URA-поверхностью либо на чуть смазанную оливковым маслом сковороду Zepter.
8. Влейте яичную смесь и готовьте при средней температуре, пока омлет не станет плотным.
9. Добавьте сыр; снимите сковороду с огня, как только сыр начнет плавиться.
10. Посыпьте базиликом. Подавайте к столу и наслаждайтесь!



# Киш

*Это французское блюдо подается горячим или холодным в любое время дня. Новые вкусы благодаря разнообразным сочетаниям продуктов с Moulinexseries.*

## Ингредиенты:

На 1 порцию

¼ стакана мякоти из смеси овощей

½ стакана лука → 1½ ст. л. мякоти лука

2 ст. л. моркови → 2 ч. л. морковной мякоти

2 ст. л. картофеля → 2 ч. л. мякоти картофеля

½ яблока → 2 ч. л. мякоти яблока

1 ст. л. оливкового масла

## Начинка

На 1 порцию

2 яйца

½ стакана свежих сливок

1½ ст. л. йогурта без добавок

½ стакана молока

щепотка соли и перца

1 покупной корж для киш

## Способ приготовления:

1. Помойте, нарежьте и отожмите овощи. Поместите сок в герметичный контейнер для хранения в холодильнике. Соберите мякоть.
2. В холодную сковороду Zepiter с URA-поверхностью выложите овощную мякоть, можно добавить в овощи ложку оливкового масла, перемешать.
3. На небольшом огне готовьте до размягчения. Снимите с огня.
4. Взбейте все ингредиенты для начинки в емкости.
5. Вмешайте туда приготовленную мякоть.
6. На сковороде Zepiter с URA поверхностью разогрейте корж при закрытой крышке, контролируя температуру в рамках зеленого поля.
7. Затем на горячий корж добавьте все ингредиенты и закройте комби-миской. Выпекайте примерно 20 минут или пока начинка не станет упругой.
8. Если применяете духовку- то корж разогреть 5 минут при температуре 175°C, затем выпекать еще около 20 минут.





# Суп с картофелем и яблоками

*Душевный и сытный суп, очень быстрый в приготовлении.  
Здоровая еда – это просто.*

## *Ингредиенты:*

На 1 порцию
3 картофелины
1 луковица
1 яблоко
1 ½ стакана молока
2 ст. л. взбитых сливок
1 стакан куриного бульона
3 ч. л. сливочного масла
щепотка соли и перца
1 ст. л. муки (добавлять в соответствии с желаемой консистенцией)

## *Способ приготовления:*

1. Помойте картофель и яблоко. Очистите картофель и лук, нарежьте все большими кубиками. Отожмите. Влейте полученный сок в большую кастрюлю. Положите мякоть в герметичный контейнер и храните в холодильнике для дальнейшего использования.
2. Добавьте в кастрюлю молоко, взбитые сливки, куриный бульон и муку. Непрерывно помешивайте содержимое во время добавления ингредиентов для достижения однородной массы без комочков. Доведите до кипения на медленном огне.
3. Пропустите массу через сито для удаления любых твердых частиц. Поместите полученную массу обратно в кастрюлю. Снова доведите до кипения на среднем огне. Добавьте сливочное масло и приправьте специями.
4. Снимите с огня, перелейте в супницу, украсьте нарезанными ломтиками яблока и подавайте к столу.





# Осенний крем-суп из тыквы

*Теплый и пикантный осенний суп. Восхитителен круглый год.*

## Ингредиенты:

На 1 порцию
2¼ стакана тыквы
2¼ стакана лука
¾ стакана молока
¼ стакана свежих или взбитых сливок
½ ст. л. оливкового масла
щепотка соли и перца

## Способ приготовления:

1. Очистите тыкву и нарежьте на кусочки. Очистите лук и нарежьте на подходящие кусочки. Отожмите.
2. Нагрейте сок, мякоть и молоко на среднем огне. Медленно добавляйте сливки до желаемой концентрации. (Добавьте больше сливок для получения более кремовой структуры.) Доведите до кипения.
3. Протрите массу. Поместите полученную жидкую массу обратно в кастрюлю, добавьте оливковое масло и нагревайте до загустения. Приправьте солью и перцем.
4. Взбейте оставшиеся сливки в пену.
5. Снимите с огня, перелейте в супницу, приправьте специями.





# Блины с черникой

С MoreJuicepress классический завтрак становится вкусным и полезным.

## Ингредиенты:

На 1 порцию
¾ стакана черники
3¼ ст. л. сахара
2 яйца
½ стакана молока
¾ стакана смеси для приготовления блинов
1 ч. л. масла

## Способ приготовления

1. Отожмите чернику. Добавьте черничный сок и сахар в кастрюлю и готовьте при постоянном помешивании до загустения. Снимите с огня.
2. Приготовьте блинную смесь, следуя указаниям на упаковке. Добавьте мякоть черники в смесь и перемешайте.
3. Разогрейте сковороду Zepter с URA поверхностью до средней температуры. Наливайте смесь так, чтобы получались блины диаметром 10 см.
4. Дождитесь образования пузырьков и переверните блин. Готовьте блины, пока не закончится приготовленная смесь.
5. Украсьте домашним черничным соусом и подавайте к столу.





# Хлеб со шпинатом

*Хлеб для бутербродов – свежее решение для тех, кто хочет обогатить свой рацион клетчаткой и витамином С.*

## Ингредиенты:

На 4 порции
2 стакана шпината → ½ стакана мякоти шпината
½ стакана молока
1¼ стакана муки твердых сортов или муки для выпекания хлеба
½ ст. л. сухих дрожжей
½ ч. л. соли
1 ст. л. сахара
¾ ст. л. сливочного масла

## Способ приготовления:



1. Отожмите шпинат, смешайте сок шпината и молоко.
2. Смешайте в емкости дрожжи, соль, сахар и муку. Влейте смесь сока и молока и перемешайте, чтобы жидкость впиталась. Вымесите тесто до эластичного состояния, а затем добавьте сливочное масло. Снова вымесите тесто. Примерно 20 минут руками или 6 минут миксером с насадкой для теста на средней скорости.
3. Накройте тесто пищевой пленкой или влажной хлопчатобумажной тканью и дождитесь, пока оно поднимется. Тесто должно подниматься при комнатной температуре — не ставьте его в холодильник. Оставьте тесто для подъема примерно на 1,5 часа, или пока его объем не увеличится в 3 раза.
4. Поместите тесто на тарелку или противень и дайте ему «отдохнуть» (примерно 30 минут). Тесто снова поднимется. Выпекайте до готовности в сковороде или в многофункциональной посуде Zepter, либо в духовке при температуре 165 °С в течение 20 минут в форме для выпечки хлеба.





## Крем настард с лимоном

Начинка для фруктового пирога или изящная сливочная добавка к любому рецепту.

### Ингредиенты:

На 4 порции
6 лимонов
4 яйца
4 яичных желтка
½ стакана сахара
¼ стакана сливочного масла

### Способ приготовления:

1. Очистите лимон и разрежьте его на 4 части. Отожмите.
2. Соедините сахар, яйца и желтки и взбейте. Добавьте к смеси лимонный сок и залейте ее в кастрюлю. Нагревайте на умеренном огне до загустения.
3. Растопите сливочное масло и добавьте его к смеси в кастрюле. Размешайте до получения однородной массы.
4. Снимите с огня, перелейте в емкость или герметичный контейнер. Закройте и охладите в холодильнике.

## Ананасово- ревеневый джем

«Взбодрите» свой утренний тост неожиданным сочетанием, богатым антиоксидантами и клетчаткой.

### Ингредиенты:

На 4 порции
½ стакана стеблей ревеня (замороженных или свежих)
½ стакана ананаса
1 стакан сахара
¼ стакана белого вина
½ ст. л. лимона

### Способ приготовления:

1. Удалите листья ревеня, очистите и нарежьте стебли.
  2. Очистите ананас, удалите сердцевину и нарежьте ломтиками.
  3. Отожмите стебли ревеня и ананас, поместите сок и мякоть в герметичные контейнеры и оставьте в холодильнике на ночь.
  4. Нагрейте сок и ½ мякоти в большой кастрюле на умеренном огне, постоянно перемешивая, до загустения.
- ПРИМЕЧАНИЕ:** После остывания джем загустеет, поэтому важно не переварить его.
5. Снимите с огня и добавьте оставшуюся мякоть для придания джему текстуры.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Используйте только стебли ревеня. Листья ревеня ядовиты и трудно усваиваются.





# Лепешка с помидором и базиликом

*Пикантное блюдо для стандартного английского завтрака.*

## *Ингредиенты:*

На 4 порции
1 большой помидор
6 листьев свежего базилика
1 стакан муки общего назначения
¼ стакана сливочного масла
¼ стакана сахара
1¼ ч. л. соли
1 ст. л. пекарского порошка

## *Способ приготовления:*

1. Помойте, нарежьте и отожмите помидор.
2. Мелко порубите базилик.
3. Соедините муку, масло, сахар, соль и пекарский порошок в большой емкости. Замесите тесто.
4. Добавьте томатный сок, мякоть помидора и базилик в тесто и снова замесите.
5. Охладите тесто в холодильнике в течение 20 минут, чтобы оно затвердело.
6. Достаньте тесто из холодильника. Разрежьте его и сформируйте лепешки.
7. Выпекайте при закрытой крышке до готовности в сковородке или многофункциональной посуде Zepter, либо в духовке при температуре 175°C 20 минут до золотистого цвета.

## *Совет*

Вымешивайте тесто только до растворения сухих ингредиентов. После слишком длительного вымешивания лепешки получатся сухими.





# Сок из киви и ананаса

*Сладкий и вкусный сок – здоровая альтернатива традиционным десертам.*

## Ингредиенты:

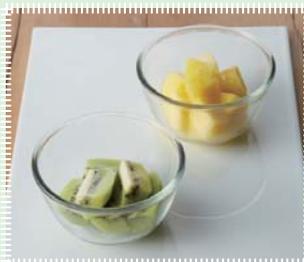
На 2 порции

5 киви

¾ стакана кусочков ананаса

1½ ст. л. сиропа агавы (если  
Вы предпочитаете более  
сладкий сок)

## Способ приготовления



1. Очистите киви и разрежьте на 4 части.
2. Очистите ананас и нарежьте его на кусочки. Также можно использовать и консервированный ананас.
3. Отожмите фрукты в следующем порядке: киви, а затем ананас.
4. Налейте в стакан, украсьте кусочком ананаса.
5. Ваш сок готов!

## Совет

При использовании консервированного ананаса добавляйте меньше подсластителя.





# Смузи из черники и банана

*Высокоэнергичный коктейль, богатый калием и антиоксидантами.  
Отличный выбор для любителей спорта..*

## Ингредиенты:

На 2 порции
½ стакана молока
¼ стакана йогурта без добавок
1 банан
½ стакана черники

## Способ приготовления:



1. Помойте чернику и очистите банан.
2. Соедините молоко, йогурт и банан.

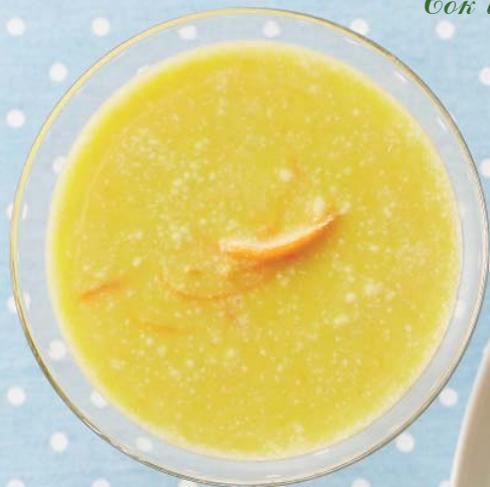


3. Залейте в MoreJuicepress и отожмите сок.
4. Отожмите чернику.



5. Перемешайте и налейте в стакан. Смузи готов!

*Сок из апельсина  
и помидора*



*Сок из апельсина  
и тыквы*



*Сок из апельсина  
и дыни*





# Советания с апельсиновым соком

Начните свой день с освежающего и бодрящего и апельсинового сока.

## Ингредиенты:

### Сок из тыквы

На 2 порции

½ тыквы

1 апельсин

½ стакана молока

½ ст. л. сыра пармезан

### Сок из апельсина и помидора

На 2 порции

3 помидора

2 апельсина

¼ лимона

### Сок из апельсина и дыни

На 2 порции

1 апельсин

½ дыни

## Способ приготовления:

### Сок из тыквы

1. Тыкву помойте, почистите, удалите семечки и мякоть сердцевины, разрежьте на небольшие куски.
2. На холодную сковороду Zepher выложите тыкву, затем на небольшом огне готовьте до размягчения при закрытой крышке.
3. Очистите апельсин и разделите на дольки.
4. Когда тыква остынет, отожмите ее вместе с молоком.
5. Отожмите апельсин.
6. Перемешайте соки, украсьте сыром и подавайте к столу.

### Сок из апельсина и помидора

1. Помойте, очистите и нарежьте помидор на кусочки.
2. Очистите апельсин и разделите на дольки.
3. Отожмите апельсин, лимон и помидор.
4. Хорошо перемешайте. Ваш сок готов!

### Сок из апельсина и дыни

1. Очистите апельсин и разделите на дольки.
2. Очистите и удалите семечки из дыни. Нарежьте на кусочки.
3. Отожмите апельсин, а затем дыню.
4. Хорошо перемешайте. Ваш сок готов!



# Моложный шейк с дыней и бананом



*Этот насыщенный калием напиток – прекрасный способ начать свой день.*

## Ингредиенты:

На 2 порции

½ дыни

1 банан

½ стакана молока

1 упаковка йогурта без добавок (170 г)

## Способ приготовления:

1. Очистите дыню, удалите семечки и нарежьте на кусочки.
2. Очистите банан, нарежьте на кусочки и смешайте с молоком и йогуртом.
3. Отожмите дыню, а затем банановую смесь.
4. Перемешайте. Ваш шейк готов!



# Сок из граната и терной вишни

*Этот необычный сок с терпким и освежающим вкусом быстро станет любимым угощением для всей семьи.*

## *Ингредиенты:*

*На 2 порции*

1 гранат (используются  
только зерна)

20 черных вишен

## *Способ приготовления:*

1. Разрежьте гранат пополам и выберите зерна.
2. Помойте ягоды вишни и удалите косточки.
3. Отожмите зерна граната, а затем ягоды вишни.
4. Ваш сок готов!

## *Совет*

Если Вы хотите получить более сливочную текстуру, добавьте соевое, миндальное или коровье молоко.

*Коктейль  
из манго*



*Винный коктейль  
из апельсина и ягод*



*Лимонный  
коктейль*





# Коктейли из свежих фруктов

*Прохладные, фруктовые, полезные и освежающие напитки.  
Лето никогда еще не было таким вкусным!*

 **Ингредиенты:**

## Коктейль из манго

На 2 порции
5 манго
½ стакана тоника
½ стакана газированной воды
2 ст. л. сиропа агавы
½ стакана льда

 **Способ приготовления:**

## Коктейль из манго

1. Очистите манго. Нарежьте 1/8 часть манго на тонкие ломтики и отложите в сторону. Нарежьте остальную часть на кусочки и отожмите.
2. Отделите ¼ стакана сока манго. Оставшийся сок поместите в морозильную камеру.
3. Смешайте сок манго, тоник, газированную воду и сироп агавы. Налейте в стакан с кубиками льда.
4. Добавьте в стакан замерзший сок манго. Украсьте нарезанными ломтиками манго и подавайте к столу.

## Винный коктейль из апельсина и ягод

На 2 порции
50 ягод клубники
1 апельсин
1½ ст. л. красного вина
2 ст. л. сиропа агавы
½ стакана тоника
½ стакана газированной воды
½ стакана льда

## Винный коктейль из апельсина и ягод

1. Помойте клубнику, удалите чашелистики. Отожмите. Отделите ¼ стакана сока. Оставшийся сок поместите в морозильную камеру.
2. Очистите апельсин и разделите на дольки. Отожмите.
3. Смешайте апельсиновый сок, сок клубники, красное вино и сироп агавы. Добавьте тоник и газированную воду.
4. Налейте смесь в стакан с кубиками льда. Добавьте замерзший сок клубники и подавайте к столу.

## Лимонный коктейль

На 2 порции
6 лимонов
½ стакана тоника
½ стакана газированной воды
2 ст. л. сиропа агавы
½ стакана льда

## Лимонный коктейль

1. Разрежьте 1 лимон поперек пополам. Нарежьте половину лимона на тонкие ломтики, не удаляя кожуру.
2. Очистите от кожуры и нарежьте остальные лимоны. Отожмите. Отделите ¼ стакана сока, а остальную часть поместите в морозильную камеру.
3. Смешайте лимонный сок, сироп агавы, тоник и газированную воду. Налейте в стакан с кубиками льда.
4. Добавьте замерзший лимонный сок. Украсьте нарезанными ломтиками лимона и подавайте к столу.



## Томатный сок с лаймом

*Любимый овощной сок с контрастной лаймовой нотой для мощного тонизирующего действия.*

### *Ингредиенты:*

На 2 порции

4 помидора

1 лайм

1½ ст. л. сиропа агавы

### *Способ приготовления:*

1. Помойте помидоры и нарежьте на кусочки.
2. Очистите лайм от кожуры и разрежьте на 4 части.
3. Отожмите помидор, а затем лайм.
4. Добавьте сироп агавы, чтобы подсластить сок. Подавайте к столу.





# Сок из грейпфрута и ананаса



*Стакан жидкой энергии  
со свежим и пикантным  
ароматом придаст  
Вам силы.*

## *Ингредиенты:*

На 2 порции

2 грейпфрута

½ ананаса

## *Способ приготовления*

1. Удалите кожуру грейпфрута и разрежьте его на 8 частей.
2. Очистите ананас, удалите сердцевину и нарежьте на ломтики.
3. Отожмите грейпфрут, а затем ананас.
4. Ваш сок готов!

## *Совет*

Добавьте сельдерей или петрушку, чтобы увеличить содержание клетчатки и повысить питательную ценность.





# Крем-суп с морковью и соевым молоком

*Этот восхитительный суп целиком и полностью подходит для тех, кто не придерживается диеты.*

## Ингредиенты:

На 4 порции
¼ стакана риса
½ стакана тофу (твердых сортов)
2 моркови → ½ стакана морковной мякоти
1½ стакана соевого молока

## Совет

Это замечательный рецепт для детского питания. Чтобы облегчить усвоение блюда, просто дайте рису полностью размякнуться.

## Способ приготовления:



1. Замочите рис в воде на 1 час.
2. Разомните тофу.
3. Отожмите морковь. Соберите мякоть. Поместите сок в герметичном контейнере в



4. Морковную мякоть, рис, тофу и соевое молоко готовьте в кастрюле, пока зерна риса не



- станут мягкими.
5. Снимите с огня, перелейте в супницу и подавайте к столу.





# Суп из брокколи с яблоком

*Соблазнительный аромат этого супа подчеркивает его главное достоинство – вкус.*

## Ингредиенты

На 4 порции

½ стакана риса

½ стакана брокколи

1 яблоко

½ стакана воды

1 ч. л. соли

## Способ приготовления



1. Замочите рис в воде на 1 час. Пробланшируйте брокколи и разрежьте яблоко на 4 части. Пропустите брокколи и яблоко через соковыжималку More**juice**press.
2. Поместите сок, мякоть, воду и рис в кастрюлю, доведите до кипения и варите, пока зерна риса не станут мягкими.



*Сэндвич с  
курицей и  
лимоном*

*Цитрусовая курочка*



## Цитрусовая курочка

Этот рецепт отличается восхитительным сочетанием кислого и сладкого вкусов!

### Ингредиенты:

На 1 порцию
2 мандарина
3 куриные грудки без костей

### Специи к курице

На 1 порцию
2 ч. л. соли
1 ч. л. куркумы
1 ¼ ст. л. порошка чили
1 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. мелко нарезанного лука-шалота
1 ст. л. мелко нарезанного имбиря
¾ стакана сахара
¾ стакана рисового вина
1 ч. л. кинзы

### Способ приготовления:

1. Очистите, разрежьте пополам и отожмите мандарины. Соберите и сок, и мякоть.
2. На тарелке соедините порошок чили, куркуму и соль. Промойте куриные грудки, стряхните воду. Положите грудки на тарелку со специями и обваляйте с обеих сторон.
3. Поместите курицу на разогретую сковороду Zepter и обжаривайте до полной готовности.
4. Выложите готовую курицу в комби-миску, закройте крышкой, а в сковороду добавьте лук-шалот и имбирь.
5. Пассеруйте, пока оба ингредиента не станут прозрачными.
6. Добавьте сахар, рисовое вино и мандариновый сок. Готовьте на среднем огне, затем снимите с огня. Добавьте мандариновую мякоть.
7. Курицу переложите на сервировочное блюдо, полейте соусом, приготовленным на сковороде, украсьте кинзой и подавайте к столу.



## Сэндвич с курицей и лимоном

Сэндвичи больше не будут скучными и однообразными. Сочные и ароматные куриные сэндвичи могут стать Вашим новым любимым завтраком.

### Ингредиенты:

На 1 порцию
1 лимон
½ стакана домашнего майонеза
3 кусочка бекона
½ помидора
2 кусочка многозернового хлеба
1 листа ромен-салата

### Маринад к курице

На 1 порцию
1 ч. л. мелко нарезанного чеснока
1/8 ч. л. тимьяна
1 ч. л. оливкового масла

### Соус

На 1 порцию
1 ст. л. домашнего майонеза
1 ч. л. мелко нарезанного шнитт-лука
1 ч. л. сыра пармезан
1 лимон
щепотка соли и перца

### Способ приготовления:

1. Очистите и разрежьте лимон на 4 части. Отожмите.
2. В емкости смешайте сок и мякоть с майонезом.
3. Поджарьте бекон на сковороде Zepter, чтобы он стал хрустящим.
4. На тарелке соедините чеснок и тимьян. Промойте куриные грудки, стряхните воду. Положите грудки на тарелку с маринадом и обваляйте с обеих сторон.
5. Поместите курицу на разогретую сковороду Zepter и обжаривайте до полной готовности.
6. В смесь домашнего майонеза и сока добавьте пармезан, шнитт-лук, соль и перец. Перемешайте.
7. Достаньте курицу из сковородки. После остывания разделите или нарежьте на небольшие кусочки. Добавьте курицу к майонезной смеси.
8. Выложите полученную смесь на один кусочек хлеба. На другой кусочек выложите ромен-салат, помидор и бекон. Соедините, разрежьте по диагонали и подавайте к столу.





# Салат из овощей-гриль с заправкой из терных соевых бобов

## Ингредиенты:

На 1 порцию

- |                        |
|------------------------|
| ¼ стакана ромен-салата |
| 1 помидор (дольками)   |

## Овощи для запекания на гриле

На 1 порцию

- |                      |
|----------------------|
| ½ стакана баклажана  |
| ½ стакана тыквы      |
| ½ болгарского перца  |
| щепотка соли и перца |

## Заправка из терных соевых бобов

На 1 порцию

- |                                       |
|---------------------------------------|
| ¼ стакана вареных черных соевых бобов |
| 2½ ст. л. молока                      |
| ½ стакана майонеза                    |
| ½ ч. л. кунжутного масла              |
| ½ ч. л. яблочного уксуса              |
| 1 ч. л. горчицы                       |
| щепотка соли и перца                  |
| 2 ст. л. меда                         |

*Уникальный салат с фантастическим вкусом в горячем и холодном виде.*

## Способ приготовления

1. Сварите черные соевые бобы до мягкости. Снимите с огня и охладите.
2. Отожмите соевые бобы и молоко. Смешайте в емкости сок, мякоть и другие ингредиенты для заправки.
3. Нарезьте баклажан и тыкву тонкими ломтиками. Нарезьте болгарский перец на продолговатые кусочки. Добавьте специи и чайную ложку оливкового масла. Перемешайте. Выложите все на немного разогретую сковороду Zepiter и готовьте до мягкости.
4. Ополосните ромен-салат, нарежьте на кусочки «салатного» размера и поместите в салатницу.
5. Сверху выложите приготовленные овощи и заправьте салат. Украсьте дольками помидора и подавайте к столу.

## Совет

При отжиме соевых бобов и молока добавляйте ингредиенты постепенно, чтобы устройство не забивалось.





# Гамбургеры

Значительное и полезное для здоровья усовершенствование американского стандарта при помощи MoreJuicepress.

## Ингредиенты:

### На 1 порцию

1 большая морковь → 1¼ ст. л.  
морковной мякоти

2 стебля сельдерея → 2 ч. л. мякоти  
сельдерея

¼ стакана шпината → 2 ч. л. мякоти шпината

2 яйца

щепотка соли и перца

¾ стакана говяжьего фарша

¾ стакана свиного фарша

2 ст. л. нарезанного лука

3¼ ст. л. панировочных сухарей

## Способ приготовления

1. Отожмите морковь, сельдерей и шпинат. Поместите сок в герметичном контейнере в холодильник для хранения до дальнейшего использования. Соберите мякоть.
2. В емкости взбейте яйца; добавьте овощную мякоть, говядину, свинину и лук. Замесите. Понемногу добавляйте панировочные сухари, пока не будет достигнута желаемая текстура.
3. Сформируйте котлеты примерно из 3 ст. л. смеси.
4. Готовьте котлеты на разогретой сковороде Zepter до готовности.
5. Подавайте на булочках для гамбургеров, с салатом или отдельно с Вашими любимыми приправами.

## Совет

Сырые котлеты можно хранить в герметичном контейнере в морозильнике для дальнейшего использования.





# Фрикадельки

## Ингредиенты:

На 1 порцию

1 большая морковь → 1½ ст. л. морковной мякоти
2 стебля сельдерея → 2 ч. л. мякоти сельдерея
1 небольшая луковица → 1½ ст. л. мякоти лука
3 листа свежего базилика
1 яйцо
¾ стакана говяжьего фарша
2 ст. л. панировочных сухарей
2 ч. л. измельченного чеснока
1 ч. л. вустерширского соуса
3 ч. л. свежей петрушки, щепотка соли и перца

*Отдельная закуска или дополнение для Ваших любимых итальянских блюд.*

## Способ приготовления



1. Помойте и нарежьте морковь и сельдерей, очистите и нарежьте лук. Отожмите. Храните сок в герметичном контейнере в холодильнике для дальнейшего использования. Соберите мякоть.



2. Помойте базилик и нарежьте тонкой соломкой. В небольшой емкости взбейте яйцо.  
3. В большой емкости соедините говяжий фарш, овощную мякоть, яйцо, чеснок, петрушку, специи. Перемешайте. Замесите, медленно добавляя панировочные сухари.



4. Сформируйте небольшие шарики, каждый из 1½ ст. л. полученной массы. Поместите на разогретую сковороду Zerter, обжаривайте до готовности.  
5. Подавайте в качестве отдельной закуски или дополнения для Ваших любимых итальянских блюд.

*Паста с кудрявой  
капустой*



*Равиоли со  
шпинатом*



*Овощная  
лазанья*



# Овощная лазанья

*Это северо-итальянское блюдо – очень аппетитный способ увеличить количество овощей в рационе Вашей семьи.*

## Ингредиенты:

На 2 порции
2 моркови → 1½ ст. л. морковной мякоти
3 стебля сельдерея → 2 ч. л. мякоти сельдерея
½ яблока
½ стакана шпината → 2 ст. л. мякоти шпината
щепотка соли и перца
5 листов для лазаньи
¾ стакана соуса для мясных блюд
2 ст. л. соуса бешамель
½ стакана сыра моцарелла

## Совет

Вместо шпината, кудрявой капусты и брокколи можно использовать и другие салатные овощи, в соответствии с Вашим вкусовыми предпочтениями.

## Способ приготовления

1. Помойте морковь, сельдерей, яблоко и шпинат. Отожмите. Поместите сок в герметичном контейнере в холодильник для хранения до дальнейшего использования. Соберите мякоть.
2. Нагрейте 1 ст. л. масла на сковороде WOK на среднем огне. Добавьте мякоть, приправьте специями солью и перцем, и быстро обжарьте при постоянном помешивании до мягкости.
3. Закипятите воду в большой кастрюле. Отварите листы для лазаньи до степени готовности «al dente».
4. Выкладывайте листы для лазаньи на дно сковороды (или лазаньеры), смазав поверхность соусом бешамель. Первый лист полейте соусом для мясных блюд и соусом бешамель, посыпьте сыром. Выложите следующий лист для лазаньи. Поверх этого слоя ложкой выложите овощную массу. Повторите такой порядок действий примерно для 5 слоев. Сверху посыпьте сыром моцарелла.
5. Выпекайте до готовности, закрыв сковороду комбиниской, либо в духовке в лазаньере при 175 °C в течение 30 минут.
6. Подавайте блюдо горячим.



# Равиоли со шпинатом

Итальянский деликатес! Питательный, свежий и ароматный, как это должно и должно быть с **MoreJuicepress**

## Ингредиенты:

### На 1 порцию

- 1 ¼ ст. л. сыра рикотта
- ½ стакана шпината → 2 ст. л. мякоти шпината
- щепотка соли и перца

## Основной рецепт

### На 1 порцию

- ¼ стакана теста для равиоли (собственного приготовления или покупного)
- 1 яичный желток
- 2 ст. л. чеснока
- ½ ч. л. шнитт-лука
- 1 ст. л. оливкового масла
- 1 банка мантильских клем (моллюсков)  
→ 170 г
- 1 ч. л. белого вина
- ½ стакана томатного соуса

## Способ приготовления

1. Отожмите шпинат. Поместите сок в герметичном контейнере в холодильник для хранения до дальнейшего использования. Соберите мякоть.
2. Смешайте сыр рикотта с мякотью и приправьте специями.
3. Распределите желток по одной половине листа теста для равиоли. Разложите начинку ложкой, сверните лист теста пополам и сформируйте равиоли с помощью вилки.
4. Измельчите чеснок и мелко нарежьте шнитт-лук.
5. Готовьте равиоли в кипящей воде в течение 3 минут или пока они не всплывут. Аккуратно слейте воду.
6. Нагрейте 1 ст. л. масла на сковороде WOK на среднем огне. Добавьте чеснок и обжарьте до легкого золотистого цвета. Добавьте моллюсков и жарьте при постоянном помешивании в течение 3–4 минут. Влейте белое вино, накройте крышкой и готовьте в течение 5 минут.
7. Откройте крышку, добавьте томатный соус и равиоли. Затем добавьте шнитт-лук, аккуратно помешивая, чтобы не повредить равиоли. Как только соус загустеет, снимите с огня и подавайте к столу.



# Паста с кудрявой капустой

(необходима машина для приготовления пасты)

*Кудрявая капуста делает это блюдо просто замечательным.*

## Ингредиенты:

На 1 порцию
½ стакана кудрявой капусты
1 ¼ стакана муки твердых сортов (хлебопекарной муки)
2 яйца
2 ст. л. оливкового масла
1 ½ ст. л. оливкового масла первого отжима
2 ст. л. мелко измельченного чеснока
¼ стакана куриного бульона
2 ч. л. тертого пармезана
щепотка соли и перца

## Способ приготовления:

1. Помойте и нарежьте кудрявую капусту на кусочки (которые легко проходят в загрузочный желоб соковыжималки). Отожмите.
2. В емкости соедините муку, яйца, сок кудрявой капусты и оливковое масло. Замесите тесто.
3. Поставьте в холодильник на 30 минут.
4. Приготовьте пасту феттучини, пропустив приготовленное тесто через машину для приготовления пасты.
5. В кастрюле доведите подсоленную воду до кипения, добавьте пасту и готовьте примерно в течение 7 минут.
6. Нагрейте 1 ст. л. масла на сковороде WOK на среднем огне. Добавьте чеснок и готовьте до легкого золотистого цвета. Влейте куриный бульон и уварите.
7. Добавьте пасту на сковороду. Снимите с огня, выложите на блюдо, посыпьте тертым пармезаном и подавайте к столу.





# Ягодный шербет

*Прохладное наслаждение с низким содержанием жиров и сахара, насыщенное антиоксидантами и вкусовыми нотами.*

## Ингредиенты:

На 4 порции

¼ стакана ежевики

¾ стакана малины

½ стакана клубники

¼ стакана черники

1½ стакана свежих сливок

½ стакана молока

¼ стакана меда

½ стакана сгущенного молока

## Способ приготовления



1. Смешайте ягоды со свежими сливками, молоком, медом и сгущенным молоком.
2. Отожмите.
3. Смешайте сок и мякоть, поместите в герметичный контейнер и заморозьте.
4. Достаньте из морозильной камеры и дайте слегка нагреться, чтобы напиток было легче подать к столу.

## Совет

Вместо свежих ягод с тем же успехом можно использовать замороженные. Просто дайте ягодам хорошо растаять перед отжимом.





# Черничный джем и мусс

Превосходный способ сохранить аромат и полезные свойства богатой антиоксидантами черники.

## Ингредиенты:

### Черничный джем

На 4 порции
1¼ стакана черники
¾ стакана сахара
3 ст. л. воды
1 лимон → 2½ ч. л. лимонного сока

### Черничный мусс

На 4 порции
1½ ч. л. желатина
½ стакана черничного джема
1¼ ч. л. молока
½ стакана взбитых сливок
½ стакана йогурта без добавок

## Совет

Джем готов, когда первоначальный объем уменьшается вдвое. Хотя джем может казаться жидким, он загустеет после охлаждения. Не стоит его переваривать.

## Способ приготовления

### Черничный джем



1. Помойте и отожмите чернику.
2. Поместите сок, мякоть и сахар в кастрюлю и доведите до кипения на плите. Уварите примерно до 1/3 первоначального объема. Добавьте лимонный сок и продолжайте уваривать.



3. Переложите в контейнер и охладите.

### Черничный мусс



1. Замочите желатин в холодной воде. Подогрейте джем с молоком на водяной бане до размягчения. Добавьте желатин и растворите его.
2. В емкости взбейте сливки, добавьте смесь, приготовленную на плите, и размешайте. Разложите по формам (стаканам для мусса) и дайте охладиться до застывания, после чего подавайте к столу.





# Грушевый пудинг

*Простой, но элегантный рецепт. Так вкусно, как будто Вы потратили много часов на его приготовление.*

## Ингредиенты:

На 4 порции
1 груша
¼ стакана молока
2 яйца
1 яичный желток
¾ стакана сахара
3 ст. л. кукурузного крахмала
2 ч. л. муки общего назначения

## Способ приготовления



1. Помойте и нарежьте грушу. Отожмите с молоком.
2. В емкости соедините яйцо, яичный желток, сахар, смесь грушевого сока и молока, мякоть груши. Добавьте крахмал и муку, перемешайте.
3. Наполните порционные формочки на  $\frac{3}{4}$  и выпекайте в духовке в течение 30 минут при 150 °С.
4. Достаньте из духовки. Дайте остыть, поместите в холодильник для охлаждения. Украсьте нарезанной грушей и подавайте к столу.





# Банановый кекс

*Аромат этого кекса божественен. Домашняя выпечка, которую легко приготовить с помощью **MoreJuicepress**.*

## Ингредиенты:

На 1 порцию
1 ч. л. соды для выпечки
1 ½ ч. л. пекарского порошка
1 стакан муки общего назначения
4 банана
¼ стакана молока
½ стакана размягченного сливочного масла
½ стакана сахара
2 яйца
1 ч. л. ванильного экстракта
½ ч. л. корицы
½ ч. л. соли

## Способ приготовления

1. Смажьте форму для выпекания кекса маслом.
2. В емкости соедините муку, соду для выпечки и соль.
3. Очистите и нарежьте банан на кусочки, смешайте с молоком и отожмите.
4. В отдельной емкости соедините молоко с банановым соком со сливочным маслом, сахаром, ванильным экстрактом и мякотью. Хорошо перемешайте. Медленно, по одному, добавьте яйца. После перемешивания добавьте муку, соду для выпечки и соль. Аккуратно замесите тесто, добавьте корицу.
5. Поставьте в духовку в смазанной маслом форме и выпекайте в течение 30 минут при 175 °C.

## Совет

Бананы в чистом виде отжимаются плохо. Отжимайте их вместе с молоком, чтобы устройство не забивалось.





# Маффины с медом и свеклой

*Изысканный вкус и восхитительная текстура.*

## *Ингредиенты:*

На 1 порцию
½ стакана муки общего назначения
1 ст. л. кокосовой стружки
¼ стакана молотого миндаля
½ стакана сливочного масла
2 яйца
½ стакана сахара
2 ст. л. меда
1 ч. л. ванильного экстракта
2 свеклы → ½ стакана мякоти свеклы

## *Способ приготовления*

1. Отожмите свеклу.
2. Поместите сок в герметичном контейнере в холодильник для хранения до дальнейшего использования. Соберите мякоть.
3. В маленькой емкости перемешайте муку, кокосовую стружку и молотый миндаль.
4. Растопите в кастрюле сливочное масло и доведите до слегка золотистого цвета.
5. В большой емкости соедините мед и ванильный экстракт. Медленно вмешайте яйцо. После получения равномерной массы добавьте муку и масло.
6. И наконец, добавьте мякоть свеклы и замесите тесто.
7. Наполните смазанные маслом формы для маффинов тестом на  $\frac{3}{4}$  и выпекайте в течение 15 минут при 175 °С, или пока выпечка не начнет пружинить при легком надавливании.

# РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ВЕЧЕРИНКИ

## Morejuicepress

Готовить оригинальные, неповторимые, вкусные и питательные блюда с помощью соковыжималки Morejuicepress легко и приятно.

### Напитки

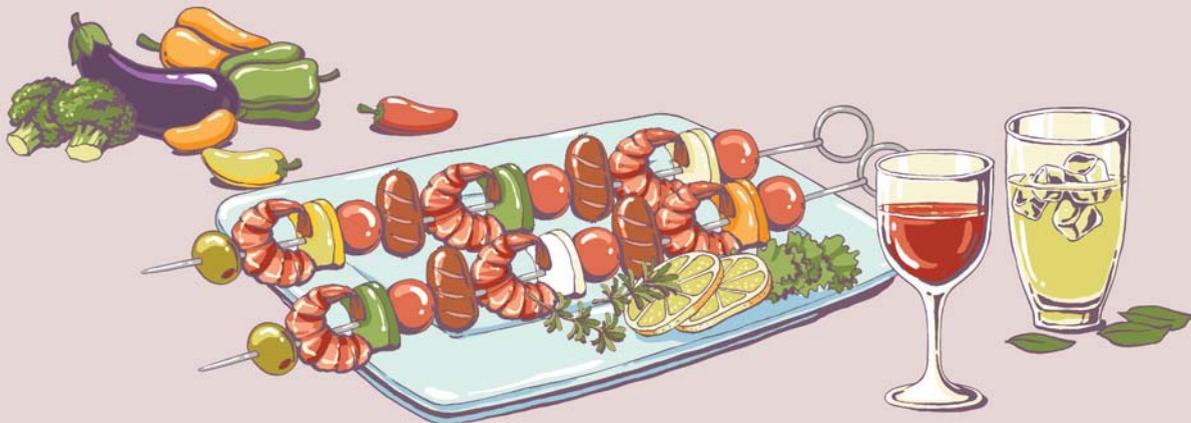
*Сок из болгарского перца и клубники – страница 32*  
Безалкогольный напиток со сладко-терпким вкусом.

*Мохито» с лаймом – страница 94*

Прохладный и освежающий, этот напиток станет главной кулинарной темой вечеринки.

### Закуска

*Салатная заправка с лимоном и имбирем – страница 146*



Легкая и вкусная заправка. Отлично подходит практически к любому салату.

*Суп с картофелем и яблоками – страница 40*  
Здоровый, вкусный и питательный.

## *Основное блюдо*

*Говяжье филе с гранатовым соусом – страница 108*  
Экзотический вкус сделает это блюдо особенным, а Вашу вечеринку — незабываемой.

## *Десерты*

*Кокосово-гранатовое желе – страница 122*  
Легкое и сладкое. Тарелки после него всегда остаются чистыми!

*Кокосовый торт – страница 158*  
Стильное завершение безупречного ужина.







# Коктейль «Мартини» с гранатом

## Ингредиенты:

На 4 порции

1 гранат

½ стакана малины → ¼ стакана  
малинового сока

3 ст. л. воды

1 апельсин → ¼ стакана  
апельсинового сока

55 г малиновой водки

30 г гранатового сиропа

½ стакана льда

*Тонизирующий гранат придает классическому «Мартини» шик и новое звучание.*

## Способ приготовления



1. Разрежьте гранат пополам, выберите зерна и отожмите.
2. Помойте малину и отожмите вместе с водой, чтобы устройство не забивалось. Очистите апельсин, разделите на дольки



3. Поместите мякоть в герметичном контейнере в холодильник для хранения до дальнейшего использования.
4. Добавьте сок, а также



гранатовый сироп и водку, в шейкер со льдом. Энергично взбейте, разлейте в бокалы для мартини, украсьте несколькими зернышками граната и подавайте к столу.





# Коктейль «Мохито» с лаймом

*Любимый напиток Эрнеста Хемингуэя, приготовленный с помощью MoreJuicepress.*

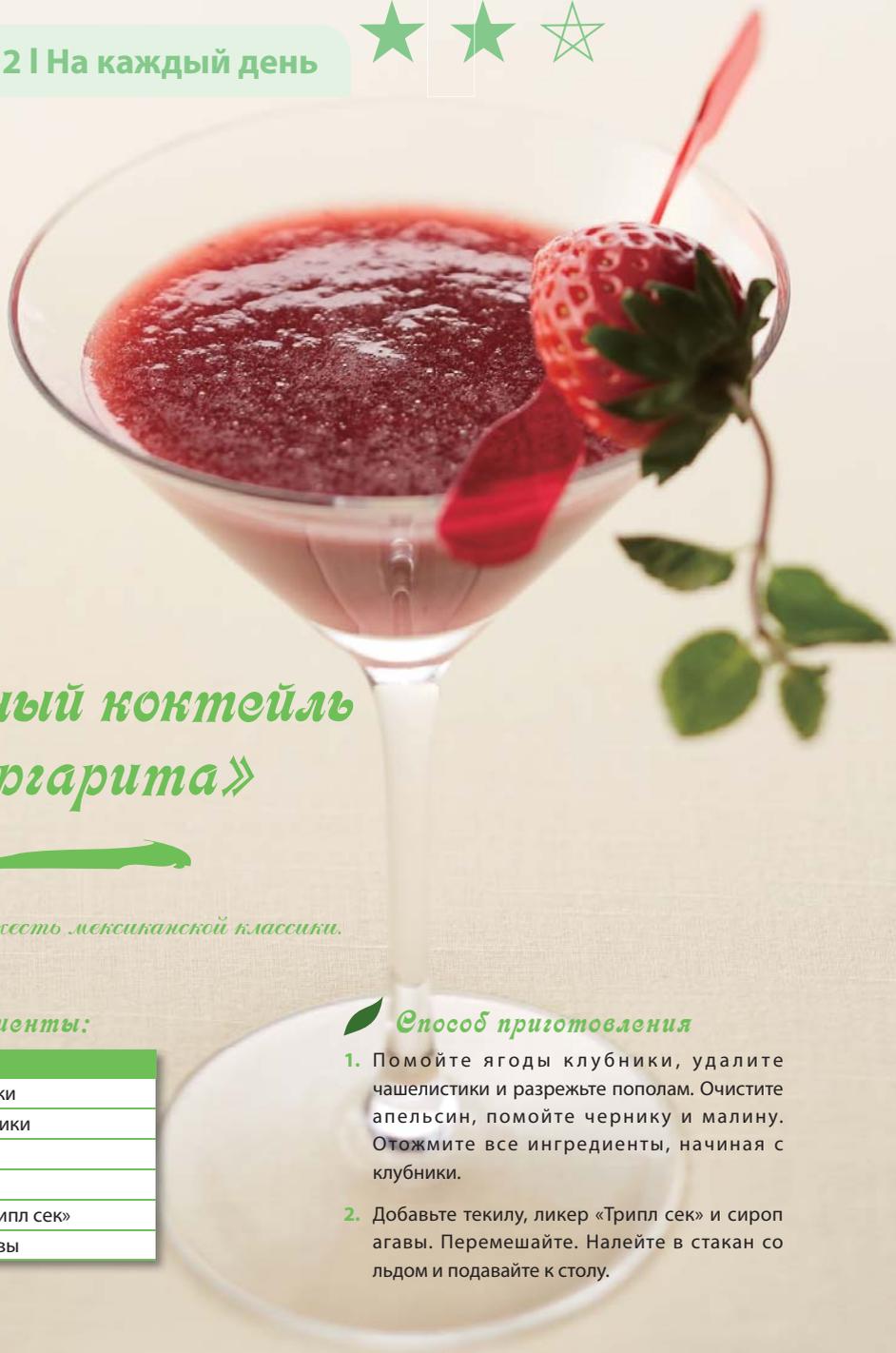
## Ингредиенты:

На 4 порции
4 листа мяты
½ лимона
2 лайма
1½ ст. л. сиропа агавы
40 г золотого рома
140 г тоника
1/2 стакана льда

## Способ приготовления



1. Помойте листья мяты, стряхните воду. Порвите листья на мелкие кусочки. Очистите лимон, разрежьте на 4 части. Очистите один лайм, разрежьте на 4 части. Разрежьте другой лайм поперек пополам, и одну половину нарежьте тонкими ломтиками (для украшения). Другую половину очистите.
2. Налейте отжатый сок лимона и лайма в стакан, добавьте листья мяты и сироп агавы, хорошо размешайте. Добавьте ром, лед и тоник. Украсьте ломтиками лайма и подавайте к столу.



## Ягодный коктейль «Маргарита»

*Ягодная свежесть мексиканской классики.*

### Ингредиенты:

На 4 порции

30 ягод клубники

½ стакана черники

1 апельсин

15г текилы

15 г ликера «Трипл сек»

20 г сиропа агавы

### Способ приготовления

1. Помойте ягоды клубники, удалите чашелистики и разрежьте пополам. Очистите апельсин, помойте чернику и малину. Отожмите все ингредиенты, начиная с клубники.
2. Добавьте текилу, ликер «Трипл сек» и сироп агавы. Перемешайте. Налейте в стакан со льдом и подавайте к столу.



# Коктейль со вкусом яблочного пирога

*Идеальный напиток для жаркого  
летнего дня или для холодной  
зимней ночи.*

## *Ингредиенты:*

На 4 порции

1 яблоко

15 г сиропа агавы

85 г яблочного сидра

20 г виски

1 палочка корицы

## *Способ приготовления*

1. Помойте яблоко, разрежьте на 6 частей. Удалите косточки. Отожмите.
2. Перелейте яблочный сок в стакан или кружку. Перемешивая, добавьте виски, сироп агавы и яблочный сидр. (Если Вы собираетесь подавать коктейль горячим, подогрейте яблочный сидр перед добавлением.)
3. Украсьте палочкой корицы и подавайте к столу.





# Коктейль «Дайкири» с клубникой

*У прохладного и освежающего «Дайкири» всегда масса поклонников.*

## Ингредиенты:

На 1 порцию
30 ягод клубники
½ лайма
½ лимона
1½ ст. л. сиропа агавы
15 г рома
1½ стакана газированной воды со вкусом лимона

## Способ приготовления

1. Помойте клубнику и удалите чашелистики. Отожмите.
2. Очистите и отожмите лимон и лайм.
3. Перемешивая, добавьте сироп агавы, газированную воду и ром.
4. Налейте в стакан с дробленым льдом и подавайте к столу.





# Прохладительный напиток из зеленого винограда

*Освежающий и шипучий напиток, хорошо утоляющий жажду.*

## **Ингредиенты:**

*На 2 порции*

50 ягод зеленого

бескосточкового винограда

15 г сиропа агавы

140 г газированной воды

1 стакан мелко дробленого льда

## **Способ приготовления**

1. Помойте виноград и удалите веточки. Отожмите.
2. Перемешивая, добавьте сироп агавы и газированную воду.
3. Подавайте в стакане с мелко дробленным льдом.





# Коктейль «Манго-рита»

*Главная кулинарная тема вечеринки с неожиданным вкусом.  
«Манго-рита» – новый напиток с «изюминкой»!*

## *Ингредиенты:*

На 2 порции
4 манго
1 лайм
1 стакан мелко дробленого льда
15 г текилы
15 г ликера «Трипл сек»

## *Способ приготовления*

1. Очистите манго, разрежьте вдоль пополам и удалите косточки. Отожмите. Отложите несколько нарезанных ломтиков для украшения.
2. Очистите лайм и разрежьте на 4 части. Отожмите.
3. Добавьте к соку манго сироп агавы, текилу, сок лайма и ликер «Трипл сек». Перемешайте.
4. Налейте в стакан с мелко дробленным льдом. Украсьте ломтиками манго и подавайте к столу.





## Вишнево-лимонный прохладительный напиток

*Жукантно-терпкие вишни содержат мелатонин, поэтому этот напиток освежает и позволяет расслабиться.*

### **Ингредиенты:**

На 2 порции
12 вишен
½ лимона
1 стакан льда
140 г газированной воды
15 г сиропа агавы

### **Способ приготовления**

1. Помойте вишни, удалите косточки и черенки. Отожмите.
2. Очистите лимон. Отожмите.
3. Добавьте в сок сироп агавы и перемешайте.
4. В стакан со льдом налейте сок, сверху — газированную воду, и подавайте к столу.

### **Совет**

Чтобы приготовить вишневый «Мартини», добавьте водку.

*Клюквенный  
соус*



*Гранатовый  
соус*



*Цитрусовый  
соус*





# Свежие соусы

С этими вдохновляющими соусами Ваши кулинарные творческие возможности станут безграничными.

## Ингредиенты:

### Клюквенный соус

На 2 порции
100 г клюквы
3½ ст. л. сахара
40г воды
щепотка соли

### Гранатовый соус

На 2 порции
2 граната
3 ст. л. бальзамического уксуса
2 ст. л. сливочного масла

### Цитрусовый соус

На 2 порции
1 лимон
1 лайм
1 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. меда
щепотка соли и перца

## Способ приготовления

### Клюквенный соус

1. Помойте клюкву, удалите стебли. Отожмите.
2. Нагрейте сок в кастрюле. Добавьте сахар, воду, соль и доведите до кипения. Уменьшите огонь, продолжайте помешивать, пока смесь не загустеет, а объем не уменьшится вдвое..
3. Снимите с огня, охладите и подавайте к столу.

### Гранатовый соус

1. Разрежьте гранат на 4 части. Выберите и отожмите зерна.
2. Добавьте сок в кастрюлю с бальзамическим уксусом и доведите до кипения. Уменьшите огонь, продолжайте помешивать, пока смесь не загустеет, а объем не уменьшится вдвое.
3. Добавьте сливочное масло и хорошо перемешайте. Подавайте теплым или охлажденным.

### Цитрусовый соус

1. Очистите лимон и лайм, разрежьте на 4 части и отожмите.
2. В емкости соедините сок, оливковое масло, мед, специи. Хорошо перемешайте перед тем, как полить Ваше любимое блюдо.





# Филе говядины с гранатовым соусом и картофелем

*Экзотический взгляд на американский стандарт.*

## Ингредиенты:

### Гранатовый Соус

На 1 порцию

Рецепт на странице 110

### Маринад для вырезки

На 1 порцию

1 ст. л. нарезанного свежего розмарина  
щепотка соли и перца  
1 ст. л. оливкового масла  
200 г говяжьей вырезки  
Специи для мяса

### Картофель

На 1 порцию

285 г картофеля  
1 ст. л. оливкового масла  
щепотка соли и перца

## Способ приготовления



1. Приготовьте гранатовый соус по рецепту на странице 107.
2. Поместите ингредиенты маринада и вырезку в емкость или пакет Vacsy, завakuмируйте и поместите в холодильник на 3 часа.
3. Разогрейте духовку до 165 °C. Очистите и нарежьте картофель, поместите в емкость с оливковым маслом и специями. Обваляйте. Переложите на противень. Запекайте от 20 до 25 минут (пока картофель станет мягким).
4. Замаринованную вырезку обжарьте с обеих сторон до золотистого цвета на сковороде или гриллере.
5. Подавайте мясо под гранатовым соусом и с жареным картофелем.





# Королевские креветки с дыней и цитрусовым соусом

Свежий и изобретательный подход к приготовлению коктейля из креветок с помощью MoreJuicepress.

 **Ингредиенты:**

 **Способ приготовления**

## Цитрусовый соус

На 1 порцию

Рецепт на странице 107

## Основа

На 1 порцию

285 г креветок (очищенных)

1 лавровый лист

¼ стакана крупно нарезанного лука

3 горошины черного перца

¼ стакана дыни (медовая или мускусная дыня)

¼ стакана арбуза



1. Приготовьте цитрусовый соус.
2. В кастрюле вскипятите воду с горошинами перца, лавровым листом и луком. Добавьте креветки и готовьте до изменения цвета на розовый. Выньте из воды и охладите.
3. Нарезьте по ¼ стакана шариков дыни и арбуза. Выложите шарики на сервировочное блюдо и добавьте охлажденные креветки, политые цитрусовым соусом. Подавайте охлажденными.

## Совет

Добавляйте соус непосредственно перед подачей к столу.





# Суп из авокадо и шпината с острыми креветками

*Прохладный кремовый суп со специями мгновенно находит подход к каждому.*

## Ингредиенты:

На 1 порцию
2 авокадо
85 г шпината
1½ стакана куриного бульона
1½ ч. л. лука-шалота
1 ч. л. оливкового масла
¾ стакана взбитых сливок
щепотка соли и перца

## Маринад для креветок

На 1 порцию
6 креветок (очищенных)
2 ч. л. чеснока
2 ч. л. порошка чили
¼ ч. л. мускатного ореха

## Совет

Этот суп можно подавать и горячим, и холодным.

## Способ приготовления



1. Очистите авокадо, разрежьте пополам, удалите косточку и нарежьте на кубики. Помойте шпинат и нарежьте на кусочки, которые легко проходят в загрузочный желоб. Отожмите оба ингредиента вместе с куриным бульоном.
2. В сковороде WOK быстро обжарьте в небольшом количестве оливкового масла лук-шалот, постоянно помешивая, пока он не станет прозрачным. Уменьшите огонь, добавьте смесь сока и взбитых сливок, и готовьте в течение 10 минут. Приправьте специями, снимите с огня и дайте остыть.
3. Помойте и очистите креветки. Поместите креветки с чесноком и порошком чили в емкость или пакет Vacsy, завакуумируйте на 30 минут. Нагрейте небольшое количество масла на сковороде WOK и быстро обжарьте креветки, постоянно помешивая, пока креветки не станут розовыми (полностью готовыми). Снимите с огня и дайте остыть.
4. Налейте смесь авокадо и шпината в емкость, сверху выложите креветки, притрусите мускатным орехом и подавайте к столу.





## Гриссини с ветчиной прошутто и фруктовым дипом

Предобразите Ваши закуски при помощи соковыжималки More **juice**press.

### Ингредиенты:

#### Фруктовый дип

На 1 порцию

1 апельсин

1 банан

170 г йогурта без добавок

1 ч. л. меда

4–6 гриссини (хлебных палочек)

4–6 тонко нарезанных ломтика прошутто

### Способ приготовления

1. Очистите апельсин и разделите на дольки. Очистите банан и нарежьте на кусочки. Отожмите банан, а затем апельсин.
2. Соедините сок и мякоть, добавьте йогурт и мед и перемешайте. Охладите.
3. Оберните прошутто вокруг гриссини и выложите на сервировочное блюдо. Налейте дип (соус для макания) в небольшую емкость и подавайте к столу.





# Гаспачо

## из арбуза и дыни

*Слишком жарко, чтобы готовить? Этот простой и вкусный летний суп готовится в мгновение ока.*

### Ингредиенты:

На 1 порцию

1½ стакана бескосточкового арбуза

½ стакана мускусной дыни

1 лайм

1 красный болгарский перец

3 ч. л. измельченного чеснока

30 г воды

½ ст. л. оливкового масла

щепотка соли и перца

пучок укропа

### Способ приготовления

1. Очистите арбуз и дыню и нарежьте на кусочки. Очистите лайм и разрежьте на 4 части. Помойте и мелко нарежьте болгарский перец. Отожмите все эти ингредиенты.
2. Очистите и измельчите чеснок. Добавьте чеснок в сок и тщательно перемешайте. Перелейте смесь в емкость, добавьте воду, приправьте специями.
3. Охладите суп в холодильнике в течение 30 минут, украсьте укропом и подавайте к столу.





# Суп из дыни с гриссини, обернутыми прошутто

*Божественное сочетание дыни и мяты в этом абсолютно летнем супе.*

## *Ингредиенты:*

*На 1 порцию*

½ стакана медовой дыни
2 ч. л. круглолистной мяты
3 ч. л. дынного ликера
½ лайма
2 ч. л. сахара
30 г мускусной дыни
1 гриссини (хлебная палочка)
1 тонкий ломтик прошутто

## *Способ приготовления*

1. Очистите дыню и удалите семена. Нарежьте на кусочки. Очистите лайм и разрежьте на 4 части. Помойте мяту, стряхните воду. Отожмите все эти ингредиенты.
2. Добавьте в сок дынный ликер и сахар. Размешайте до растворения сахара. Охладите.
3. Вырежьте 5 или 6 шариков из мускусной дыни с помощью специального ножа. Оберните прошутто вокруг гриссини.
4. Разлейте охлажденный суп по тарелкам, добавьте шарики дыни, украсьте прошутто с гриссини и подавайте к столу.





# Мороженое из зеленого винограда

*Уникальное освежающее удовольствие для взрослых, а без алкоголя – и для детей.*

## Ингредиенты:

На 4 порции

1¼ стакана зеленого  
бескосточкового винограда

1 лимон

1 стакана вина шардоне

½ стакана подсластителя (сироп  
агавы, сахар, сахарозаменитель)

## Способ приготовления



1. Помойте зеленый виноград и удалите веточки. Очистите и разрежьте лимон на 4 части. Отожмите оба ингредиента. Оставьте несколько виноградин для украшения.
2. Добавьте в сок шардоне и сахар, перемешивайте до
3. полного растворения сахара. Добавьте в смесь целые виноградины, разлейте по формам для мороженого и заморозьте.
4. Подавайте, когда мороженое полностью замерзнет.





# Кокосово-гранатовое желе

*Фруктовое, пикантное, густое и аппетитное!*

**Ингредиенты:**

*Кокосовое желе*

На 4 порции

½ ст. л. желатина

½ стакана кокосового молока

2½ ст. л. сахара

½ стакана йогурта без добавок

*Гранатовое желе*

На 4 порции

½ ст. л. желатина

4 граната → 255 г гранатового сока

1 лимон

2½ ст. л. сахара

**Способ приготовления**



1. Разрежьте гранат пополам и выберите зерна. Очистите лимон и разрежьте на 4 части. Отожмите гранатовые зерна и лимон.
2. Подогрейте кокосовое молоко в кастрюле на среднем огне. Добавьте сахар и перемешивайте до растворения.
3. Замочите желатин для кокосового желе в ¼ стакана холодной воды.
4. Добавьте желатин в кокосовое молоко в кастрюле и перемешивайте до растворения.
5. Снимите с огня и смешайте с



6. Разлейте по десертным стаканам, наполняя стаканы на ⅓, и поместите в холодильник на 1 час.
7. Подогрейте гранатовый и лимонный соки в кастрюле на среднем огне. Добавьте сахар и перемешивайте до растворения.
8. Замочите желатин для кокосового желе в ¼ стакана холодной воды.
9. Добавьте желатин в смесь гранатового и лимонного сока в кастрюле и перемешивайте до растворения.



10. Снимите с огня и разлейте смесь по десертным стаканам поверх застывшего кокосового желе, чтобы полностью заполнить стаканы.
11. Поместите в холодильник на 2 часа.
12. Подавайте охлажденным.

**Совет**

Чтобы получился двухслойный десерт, наливайте гранатовое желе поверх кокосового только после того, как кокосовое желе хорошо застынет.





# Апельсиновые брауни с фундуком

Это восхитительное сочетание наилучшим образом подчеркивает оба вкуса.

## Ингредиенты:

### Песочное тесто

На 4 порции
¾ стакана муки общего назначения
1½ ст. л. молотого миндаля
2½ ст. л. сахарной пудры
½ стакана сливочного масла
1 небольшое яйцо

### Апельсиновые брауни

На 4 порции
2 апельсина
½ стакана коричневого сахара
½ стакана темного шоколада для выпечки
2½ ст. л. сливочного масла
½ стакана муки общего назначения
1 ст. л. какао-порошка
1 ст. л. пекарского порошка
3 яйца
¼ стакана мелко измельченного фундука

## Способ приготовления

1. Смешайте муку, молотый миндаль и сахарную пудру. Добавьте холодное сливочное масло и вымесите тесто. Добавьте яйцо и продолжайте вымешивать. Сформируйте тесто в шар и поместите в холодильник на 30 минут, чтобы оно поднялось.
2. Достаньте тесто из холодильника, разделите его на части и выложите тонким слоем в формочки для выпечки маффинов. Поставьте в холодильник.
3. Очистите апельсин и разделите на дольки. Отожмите.
4. Поместите отжатый сок и мякоть в кастрюлю. Добавьте коричневый сахар и держите на сильном огне, пока смесь не загустеет до консистенции джема.
5. Растопите шоколад со сливочным маслом на водяной бане.
6. В емкости соедините муку, какао-порошок и пекарский порошок. Вбейте яйца (по одному) и перемешайте. Медленно добавьте упаренную апельсиновую смесь. Перемешайте. Добавьте смесь шоколада и сливочного масла. После соединения всех ингредиентов добавьте мелко измельченный фундук и аккуратно перемешайте.
7. Разлейте полученную смесь по формочкам для маффинов поверх песочного теста. Выпекайте 30 минут в разогретой духовке при 160 °C или пока маффины не начнут пружинить при легком надавливании.





# Цитрусовое желе

*Креативный внешний вид и кисло-сладкий вкус этого блюда нравится и взрослым, и детям.*

## Ингредиенты:

На 4 порции

½ ст. л. желатина

4 лимона

1 апельсин

½ стакана сахара

## Способ приготовления



1. Замочите желатин в ¼ стакана холодной воды.
2. Разрежьте лимоны пополам и выскоблите мякоть. Кожура используется как «креманка» для подачи желе. Отожмите полученную мякоть лимона.
3. Поместите сок в кастрюлю и доведите до кипения.
4. Добавьте сахар и желатин и полностью растворите. Выложите половинки лимона на блюдо. Охладите сок до комнатной температуры и разлейте по половинкам. Переместите их в холодильник, чтобы желе застыло. Подавайте охлажденным.





Часть 3  
Диета и красота





# Фруктовый смузи, не содержащий жира

*Полноценный и насыщенный вкус. Вы даже забудете, что этот напиток – обезжиренный.*

## Ингредиенты:

На 2 порции
20 ягод клубники
½ груши
¾ стакана обезжиренного молока
½ стакана йогурта
½ банана

## Способ приготовления



1. Помойте клубнику и грушу. Удалите чашелистики и плодоножки. Разрежьте клубнику пополам, а грушу - на 8 частей (удалите косточки).



2. Нарезьте банан на кусочки. Смешайте банан, молоко и йогурт. Отожмите. Мякоть не используйте.



3. Отожмите клубнику. Соедините клубничный сок с банановой смесью и подавайте к столу.





# Соевое молоко

*Соевое молоко домашнего приготовления гораздо вкуснее, а также полезнее для Вас и Вашего бюджета, чем покупное.*

## Ингредиенты:

На 4 порции

4¼ стакана воды

¾ стакана соевых бобов

## Способ приготовления



1. Промойте сухие соевые бобы. Замочите в воде не меньше чем на 12 часов.
2. Варите соевые бобы в 4½ стаканах воды, пока они не станут мягкими. Выньте бобы из кастрюли и охладите в холодильнике.
3. Когда бобы охладятся, отожмите их. Напиток можно подсластить по вкусу — медом, сиропом агавы или кленовым сиропом.
4. Подавайте охлажденным.

*Смузи из соевого  
молока, банана  
и ананаса*

*Смузи из  
соевого молока  
и клубники*

*Осенний шейк из  
тыквы и тофу*

*Шоколадный смузи  
из соевого молока и  
бананов с миндалем*





# Смузи и шейки на основе соевого молока

*Сочетания бесконечны, как и Ваша фантазия!*

## Ингредиенты:

### Осенний шейк из тыквы и тофу

На 2 порции
½ тыквы
¾ стакана тофу
¾ стакана соевого молока (рецепт на странице 133)
¼ стакана йогурта
2 ст. л. сгущенного молока с сахаром

### Шоколадный смузи из соевого молока и бананов с миндалем

На 2 порции
3 банана
1½ стакана соевого молока
2 ч. л. молотого миндаля
1½ ст. л. шоколадного сиропа

### Смузи из соевого молока и клубники

На 2 порции
30 ягод клубники
¼ стакана малины
¾ стакана соевого молока (рецепт на странице 133)

### Смузи из соевого молока и клубники

На 2 порции
1 банан
¾ стакана соевого молока (рецепт на странице 133)
¾ стакана нарезанного ананаса

## Совет

Для придания дополнительной прохлады эти напитки можно подавать со льдом! А чтобы получить холодные шейки и смузи, не используя лед, перед отжимом охладите ингредиенты в холодильнике.

## Способ приготовления

### Осенний шейк из тыквы и тофу

1. Тыкву помойте, почистите, удалите семечки и мякоть сердцевин, разрежьте на небольшие куски.
2. На холодную сковороду Zepher выложите тыкву, затем на небольшом огне готовьте до размягчения при закрытой крышке.
3. Охладите тыкву и поместите в емкость. Добавьте тофу, соевое молоко и йогурт; перемешайте. Отожмите, используя Вашу соковыжималку Morejuicepress.
4. Добавьте в отжатый сок сгущенное молоко для придания сладости и достижения желаемой консистенции.
4. Подавайте охлажденным.

### Шоколадный смузи из соевого молока и бананов с миндалем

1. Очистите и нарежьте бананы. Смешайте с половиной соевого молока и отожмите.
2. Оставшееся соевое молоко смешайте с отжатой смесью. Добавьте миндаль и шоколадный сироп и энергично перемешайте.
3. Подавайте охлажденным.

### Смузи из соевого молока и клубники

1. Помойте клубнику и малину. Удалите чашелистики с клубники. Разрежьте большие ягоды клубники пополам. Отожмите клубнику.
2. Смешайте малину с соевым молоком. Отожмите.
3. При желании добавьте сироп агавы для придания сладости.
4. Подавайте охлажденным.

### Смузи из соевого молока и клубники

1. Очистите и нарежьте банан. Смешайте с соевым молоком и отожмите.
2. Отожмите ананас.
3. Перемешайте и подавайте к столу.





# Моложный шейк с киви

*Наполненный белком и витамином С, этот шейк настолько же питателен, насколько вкусен.*

## Ингредиенты:

На 2 порции
5 киви
½ стакана соевого, миндального или коровьего молока
¼ стакана йогурта
2 ст. л. сгущенного молока с сахаром

## Способ приготовления

1. Очистите киви и разрежьте на 4 части.
2. Соедините молоко, сгущенное молоко и йогурт. Добавьте киви и перемешайте. Отожмите.
3. Подавайте охлажденным.

*Соевое молоко  
с бананом и  
капустой*

*Соевое молоко  
с бананом и  
шпинатом*





## Соевое молоко с бананом и капустой

*Низкая калорийность и низкий гликемический индекс – идеальный диетический напиток!*

### Ингредиенты:

#### *Бананово-капустный сок*

На 2 порции
1 банан
½ стакана нарезанной капусты
1 киви
¾ стакана соевого молока
1½ ст. л. сиропа агавы

### Способ приготовления

1. Очистите и нарежьте банан.
2. Помойте, высушите и порубите капусту.
3. Очистите киви и разрежьте на 4 части.
4. Отожмите ингредиенты 1, 2 и 3 поочередно с одинаковым количеством соевого молока.
5. Добавьте сироп агавы по вкусу и подавайте к столу.

## Соевое молоко с бананом и шпинатом

*Не имеющий равных напиток для поддержания здоровья кожи и красоты.*

### Ингредиенты:

#### *Соевое молоко с бананом и шпинатом*

На 2 порции
1 банан
1 стакан шпината
¾ стакана соевого молока
2 ч. л. сиропа агавы

### Способ приготовления

1. Очистите и нарежьте банан. Смешайте с половиной соевого молока и отожмите.
2. Помойте и нарежьте шпинат. Смешайте со второй половиной соевого молока и отожмите.
3. Соедините, добавьте сироп агавы, перемешайте и подавайте к столу.





# Суп с сельдереем

*Суп, который дарит освежающую прохладу в жаркие летние дни. Уточненная вариация на тему классического испанского холодного томатного супа.*

## Ингредиенты:

На 1 порцию

¼ стакана нарезанного сельдерея

1 яблоко

¼ стакана нарезанного лука

¼ стакана нарезанного шпината

щепотка соли и перца

корица для припудривания

## Совет

Если Вы предпочитаете суп с более насыщенной текстурой, добавьте немного мякоти. Это также повысит содержание питательных веществ.

## Способ приготовления



1. Помойте сельдерей, яблоко и шпинат; нарежьте на кусочки подходящего размера.
2. Пробланшируйте шпинат над паром в течение 3 минут.



3. Отожмите все ингредиенты. Охладите полученный сок в холодильнике.
4. После охлаждения перелейте



сок в емкость. Добавьте соль и перец по вкусу, перемешайте, посыпьте корицей и подавайте к столу.





# Огуречный йогурт

*Низкое содержание сахара, высокое содержание белка – превосходное начало дня!*

## Ингредиенты:

На 1 порцию

½ большого огурца → 2 ч. л.  
огуречной мякоти

¼ стакана йогурта без добавок

½ лимона

## Совет

Чтобы приготовить великолепную маску для лица, используйте алоэ вместо лимона. Такая маска убирает покраснения и отеки.

## Способ приготовления



1. Очистите и нарежьте ½ огурца. (Кожицу можно оставить на Ваше усмотрение.) Отожмите и соберите мякоть.
2. Разрежьте лимон пополам, удалите кожуру и отожмите.

- Соберите сок.
3. Добавьте в йогурт 2 ч. л. огуречной мякоти и лимонный сок; перемешайте.
  4. Хорошо охладите и подавайте к столу.





# Слоеный овощной террин

«Искусственная» структура этого блюда позволяет насладиться не только его вкусом, но и видом.

## Ингредиенты:

На 2 порции
8 больших листьев листовой свеклы
6 больших помидоров → 1 стакан мякоти помидора
4 моркови → ½ стакана морковной мякоти
2½ картофелины → ½ стакана картофельной мякоти
3 красных перца → ½ стакана мякоти красного перца
1 стакан английского горошка (можно использовать свежий или размороженный)
5 небольших яиц
1½ ст. л. оливкового масла
2¼ стакана жирных сливок
½ стакана сыра пармезан

## Совет

Приготовьте виноградный сок с желатином на водяной бане. Когда смесь загустеет, распределите ее тонким слоем по противню для выпечки и дайте застыть. Выложите застывший слой сверху на Ваш террин. Это улучшит как его внешний вид, так и вкус.

## Способ приготовления

1. Доведите до кипения большую кастрюлю воды. Подсолите воду и пробланшируйте листовую свеклу в течение 1 минуты. Достаньте листья из кипятка и сразу промойте ледяной водой, чтобы закрепить цвет. Аккуратно разложите листья на кухонном полотенце и промокните другим полотенцем. Листья должны быть полностью сухими.
2. Проложите пергаментом смазанную маслом форму для приготовления террина. Аккуратно выложите листья свеклы таким образом, чтобы полностью закрыть дно и бока формы. Листья должны немного свисать за края формы, чтобы потом ими можно было накрыть полностью сформированный террин.
3. Помойте и мелко нарежьте все ингредиенты. Отожмите и соберите мякоть.
4. Нагрейте на сковороде WOK немного оливкового масла. Добавьте мякоть помидора, готовьте до размягчения, затем приправьте специями. Снимите с огня.
5. Повторите шаг 4 с каждым из овощей. Дайте всем овощам остыть.
6. Разогрейте духовку до 175 °С.
7. Смешайте мякоть с жирными сливками и яйцом, начиная с морковной мякоти. Тщательно взбейте, а затем переложите в форму для террина. Распределите ровным слоем.
8. Повторите эту процедуру с каждым овощем, кроме красного перца.
9. Взбейте яйцо с пармезаном и переложите в форму для террина. Верхний слой будет состоять из смеси красного перца, жирных сливок и яйца.
10. Заверните выступающие края листьев свеклы, чтобы они накрыли террин сверху, и готовьте на водяной бане в течение 1 часа.
11. Достаньте из духовки и дайте полностью остыть. При возможности, поместите в холодильник на ночь, чтобы террин хорошо застыл.
12. Подавайте охлажденным.





## Салатная заправка с лимоном и имбирем

*Жирная, пикантная, наполняющая энергией – эта заправка отлично подходит к любым блюдам!*

### **Ингредиенты:**

На 1 порцию
1 лимон → 2 ст. л. лимонного сока
1½ корня имбиря → 1½ ст. л. сока имбиря
1 ст. л. оливкового масла
3 ст. л. орехового масла
½ ст. л. кунжутного масла
1 ч. л. меда
½ ч. л. нарезанной петрушки
½ ч. л. соли
щепотка перца

### **Способ приготовления**

1. Очистите и нарежьте лимон и имбирь. Отожмите и соберите сок.
2. Соедините все ингредиенты в емкости и тщательно перемешайте.
3. Перелейте в посуду для подачи салатной заправки и охладите в холодильнике.
4. Подавайте с Вашим любимым салатом или блюдом!

*Томатная сальса*



*Брускетта*





# Брускетта Томатная сальса

Любимое итальянское блюдо, приготовленное с помощью соковыжималки MoreJuicepress.

## Ингредиенты:

### Брускетта

На 1 порцию
1 банан
½ стакана мелко нарезанной капусты
1 киви
¾ стакана соевого молока
1½ ст. л. сиропа агавы

## Способ приготовления

### Томатная сальса

На 1 порцию
1 банан
1 стакан шпината
¾ стакана соевого молока
2 ч. л. сиропа агавы

## Способ приготовления

### Брускетта

1. Очистите огурец и нарежьте на кусочки. Отожмите. Соберите нужное количество мякоти.
2. Помойте и нарежьте помидор. Отожмите. Соберите нужное количество мякоти.
3. Поместите мякоть в емкость; добавьте оливковое масло, специи. Аккуратно перемешайте.
4. Обжарьте нарезанный ломтиками французский багет до золотистого цвета. Дайте остыть.
5. Положите на обжаренный багет моцареллу, а сверху — смесь из мякоти овощей.
6. Украсьте листочками базилика и приправьте уваренным бальзамическим уксусом.
7. Подавайте к столу.

## Способ приготовления

### Томатная сальса

1. Помойте и разрежьте каждый помидор на 4 части. Отожмите. Соберите и сок, и мякоть.
2. Очистите лимон, нарежьте на кусочки. Отожмите. Соберите только сок.
3. Помойте и нарежьте болгарский перец. Отожмите. Соберите только мякоть.
4. Мелко нарежьте чеснок, лук и кинзу.
5. Соедините томатный сок и мякоть, лимонный сок, мякоть болгарского перца, лук, чеснок и кинзу. Тщательно перемешайте. Приправьте специями по вкусу.
6. Охладите и подавайте к столу.





# Фаршированный болгарский перец

*Яркий, ароматный и полезный! Этот великолепный гарнир вполне достоин того, чтобы стать основным блюдом.*

## Ингредиенты:

### Начинка

На 1 порцию
½ стакана нарезанного лука
2 ст. л. кукурузы
¼ стакана нарезанной брокколи → 1 ст. л. мякоти брокколи
¼ стакана нарезанной цветной капусты → 1 ст. л. мякоти цветной капусты
¼ стакана нарезанного картофеля → 1 ст. л. картофельной мякоти
¼ яблока → 1 ст. л. яблочной мякоти
¼ стакана шпината → 1 ст. л. мякоти шпината
щепотка соли и перца

## Ингредиенты:

### Болгарский перец

На 1 порцию
1 болгарский перец
2 ст. л. моцареллы
1½ ст. л. оливкового масла

## Способ приготовления

1. Помойте болгарский перец, срежьте верхушку.
2. Отожмите все овощи, кроме лука и кукурузы. Соберите мякоть.
3. Нагрейте оливковое масло на сковороде WOK, добавьте лук, кукурузу и овощную мякоть; быстро обжарьте, постоянно помешивая.
4. Выложите болгарский перец на противень для запекания и начините его смесью, обжаренной на сковороде. Сверху положите моцареллу и сбрызните оливковым маслом.
5. Разогрейте духовку до 175 °С.
6. Запекайте в течение 10 минут.
7. Подавайте горячим.





## Соус песто с базиликом для капрезе

*Этот непревзойденный соус можно намазать на тосты или макать в него хлеб, а также добавить в пасту, в качестве стильной замены томатного соуса.*

### Ингредиенты:

#### На 1 порцию

¾ стакана базилика → 2 ст. л. мякоти базилика

¼ стакана кедровых орехов

½ ст. л. семян кунжута

½ стакана оливкового масла

щепотка соли

### Способ приготовления

1. Отожмите базилик и соберите мякоть.
2. В емкости смешайте мякоть базилика и все другие ингредиенты.
3. Подавайте с тонко нарезанным французским багетом в качестве изысканной закуски или как приправу для пасты — полезного для здоровья основного блюда.





# Тирамису с соевым молоком

Попробуйте только раз, и Вы навсегда влюбитесь в этот изысканный итальянский десерт.

## Ингредиенты:

Крем для тирамису  
с соевым молоком

На 4 порции
1 ч. л. желатина
$\frac{3}{4}$ стакана соевых бобов → $\frac{1}{4}$ стакана мякоти соевых бобов
$\frac{1}{4}$ стакана сыра маскарпоне
$\frac{1}{4}$ стакана соевого молока
$\frac{1}{4}$ стакана сахара
$\frac{3}{4}$ стакана свежих сливок

Печенье «Дамские пальчики»  
с эспрессо

На 4 порции
12 печений «Дамские пальчики»
$\frac{1}{2}$ стакана эспрессо
$\frac{1}{2}$ стакана сахарного сиропа (половина сахара, половина воды)
$\frac{1}{2}$ ч. л. какао-порошка

## Способ приготовления



1. Растворите желатин в  $\frac{1}{4}$  стакана холодной воды.
2. Отожмите соевые бобы и соберите мякоть.
3. В емкости соедините мякоть соевых бобов, сыр маскарпоне и соевое молоко. Хорошо перемешайте. Добавьте сахар, продолжая перемешивать. После его полного растворения добавьте  $\frac{3}{2}$  ст. л. свежих сливок и желатин.
4. В отдельной емкости взбейте оставшиеся свежие сливки. Постепенно добавляйте смесь, полученную на этапе 3. Взбивайте до получения крема мягкой текстуры.
5. Смешайте в емкости  $\frac{1}{2}$  стакана сахара и  $\frac{1}{2}$  стакана воды для получения сахарного сиропа. После полного растворения сахара добавьте эспрессо. Окуните
6. Уложите слоями печенье и крем в формочки для десерта (креманки). (Количество слоев зависит от глубины формочки.)
7. Поместите в холодильник и охлаждайте не менее 2 часов.
8. Припудрите какао-порошком и подавайте холодным.

*Панна-котта с соевым  
молоком и корицей*

*Корейское крем-фреле с  
соевым молоком*





## Панна-котта с соевым молоком и корицей

Этот сливочный итальянский десерт станет божественным завершением любой трапезы.

### Ингредиенты:

Панна-котта с соевым молоком и корицей

На 1 порцию
панна-котта с корицей и соевым молоком
¾ ст. л. желатина
1½ стакана соевого молока
½ стакана кленового сиропа или сиропа агавы
½ ч. л. порошка корицы
щепотка мускатного ореха

### Способ приготовления

Панна-котта с соевым молоком и корицей

1. Растворите желатин в ¾ стакана холодной воды.
2. Подогрейте в кастрюле соевое молоко до 40 °С. Добавьте и размешайте желатин.
3. Продолжая перемешивать, добавьте кленовый сироп и мускатный орех.
4. Разлейте в формы для десерта и поместите в холодильник не менее чем на 2 часа, чтобы десерт застыл.
5. Припудрите порошком корицы и подавайте к столу.



## Косфейное крем-брюле с соевым молоком

Секрет очарования крем-брюле заключается в контрасте между хрустким верхним карамельным слоем и мягким сливочным кремом.

### Ингредиенты:

Косфейное крем-брюле с соевым молоком

На 1 порцию
¼ стакана кленового сиропа или сиропа агавы
4 яичных желтка
1½ стакана соевого молока
¼ стакана эспрессо
1 стакан жирных сливок
щепотка сахара

### Способ приготовления

Косфейное крем-брюле с соевым молоком

1. Подогрейте в кастрюле соевое молоко до 40 °С.
2. В емкости взбейте яичные желтки и кленовый сироп, постепенно понемногу добавляя жирные сливки.
3. Приготовьте эспрессо.
4. Добавьте соевое молоко и эспрессо в смесь желтков, сиропа и сливок и аккуратно перемешайте, не допуская образования пены.
5. Разложите смесь по формам для выпекания десерта и поставьте их на противень.
6. Налейте в противень воду, до половины высоты десертных форм.
7. Выпекайте примерно 40 минут в разогретой до 150 °С духовке, пока края не станут плотными, а середина еще будет подрагивать.
8. Поместите в холодильник не менее чем на 2 часа.
9. Достаньте из холодильника и припудрите сахаром.
10. Подавайте к столу.





# Морковный торт

Роскошный и полезный торт, который легко приготовить с помощью Вашей соковыжималки MoreJuicepress.

## Ингредиенты:

### Для торта

На 4 порции
3 больших яйца
1 стакан сахара
¼ ч. л. соли
¼ стакана масла
½ стакана муки общего назначения
¼ ч. л. соды для выпечки
щепотка пекарского порошка
4 больших моркови → ¾ стакана морковной мякоти
2½ ст. л. крупно измельченного грецкого ореха

### Для глазури

На 4 порции
¼ стакана йогурта без добавок
½ стакана сливочного сыра
3½ ст. л. сахарной пудры
¼ ч. л. ванильного экстракта

## Способ приготовления

1. Помойте и нарежьте морковь. Отожмите. Соберите мякоть.
2. В одной емкости смешайте сахар и соль. Медленно, по одному, добавьте яйца, а затем масло.
3. В другой емкости смешайте муку, корицу, пекарский порошок и соду. Медленно добавьте содержимое первой емкости, продолжая перемешивать до получения однородной массы.
4. Добавьте морковную мякоть и грецкие орехи. Аккуратно перемешайте.
5. Наполните смазанную маслом форму для выпекания на  $\frac{3}{4}$ . Выпекайте в разогретой до 150 °C духовке 25 минут или пока торт не начнет пружинить при легком надавливании.
6. Достаньте из духовки и дайте остыть.
7. Доведите сливочный сыр до комнатной температуры.
8. В емкости соедините сливочный сыр, йогурт, сахарную пудру и ванильный экстракт. Взбейте до получения воздушной структуры.
9. Украсьте остывший торт глазурью и подайте к столу.





# Пудинг с авокадо

*Изысканный сливочный пудинг. На первый взгляд кажется необычным, но стоит только попробовать...*

## Ингредиенты:

На 4 порции
½ ч. л. желатина
2 авокадо
1½ стакана молока
¼ стакана сахара

## Способ приготовления

1. Замочите желатин в ¼ стакана холодной воды.
2. Очистите авокадо и удалите косточки. Нарежьте на кусочки и отожмите с 1 стаканом молока.
3. Поставьте оставшиеся ½ стакана молока на водяную баню. Добавьте сахар и желатин; перемешивайте до полного растворения.
4. Добавьте отжатый сок в смесь, готовящуюся на водяной бане. Хорошо перемешайте.
5. Снимите с огня, поместите в формы для пудинга и поставьте в холодильник для охлаждения и застывания.
6. Подавайте охлажденным.

# Алфавитный указатель

## Соки

Сочетания с яблочным соком	026
Соевое молоко с бананом и капустой	138
Соевое молоко с бананом и шпинатом	138
Сок из болгарского перца и клубники	032
Сок из болгарского перца и папайи	032
Ягодный коктейль «Маргарита»	096
Смузи из черники и банана	054
Сок из моркови и брокколи	029
Сок из моркови и манго	028
Вишнево-лимонный прохладительный напиток	104
Коктейль со вкусом яблочного пирога	097
Коктейли из свежих фруктов	060
Свежие соусы	106
Фруктово-овощные смузи	022
Сок из грейпфрута и ананаса	063
Прохладительный напиток из зеленого винограда	100
Сок из кудрявой капусты, сельдерея и ананаса	024
Сок из киви и капусты	030
Молочный шейк с киви	136
Сок из киви и ананаса	052
Коктейль «Мохито» с лаймом	094

Молочный шейк с дыней и бананом	102
Фруктовый смузи, не содержащий жира	058
Сочетания с апельсиновым соком	130
Сок из граната и черной вишни	056
Коктейль «Мартини» с гранатом	059
Смузи и шейки на основе соевого молока	092
Соевое молоко	134
Коктейль «Дайкири» с клубникой	132
Томатный сок с лаймом	098
Tomato Lime Juice	062

## Блюда

Осенний крем-суп из тыквы	042
Банановый кекс	086
Говяжье филе с гранатовым соусом и картофелем	108
Блины с черникой	044
Суп из брокколи с яблоком	066
Брускетта	148
Соус песто с базиликом для капрезе	152
Морковный торт	158
Цитрусовая курочка	068

Сливочные сыры	034
Крем-суп с морковью и соевым молоком	064
Фриттата	038
Салат из овощей-гриль с заправкой из черных соевых бобов	070
Гриссини с ветчиной прошутто и фруктовым дипом	114
Гамбургеры	072
Маффины с медом и свеклой	088
Паста с кудрявой капустой (необходима машина для приготовления пасты)	079
Королевские креветки с дыней и цитрусовым соусом	110
Сэндвич с курицей и лимоном	068
Салатная заправка с лимоном и имбирем	146
Фрикадельки	074
Суп с картофелем и яблоками	040
Киш	039
Хлеб со шпинатом	046
Равиоли со шпинатом	078
Фаршированный болгарский перец	150
Омлет с помидорами и шпинатом	036
Лепешка с помидором и базиликом	050
Томатная сальса	148
Овощная лазанья	076

## Десерты

Ягодный шербет	080
Суп из авокадо и шпината с острыми креветками	112
Пудинг с авокадо	160
Черничный джем и мусс	082
Гаспачо с сельдереем	140
Цитрусовое желе	126
Огуречный йогурт	142
Мороженое из зеленого винограда	120
Слоеный овощной террин	144
Крем кастанд с лимоном	048
Суп из дыни с гриссини, обернутыми прошутто	118
Апельсиновые брауни с фундуком	124
Грушевый пудинг	084
Ананасово-ревеневый джем	048
Кокосово-гранатовое желе	122
Гаспачо с арбузом и дыней	116
Тирамису с соевыми бобами	154
Панна-котта с соевым молоком и корицей	156
Кофейное крем-брюле с соевым молоком	156

# ZEPTE SMART CLUB – ПУЛЬС ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ!

**ПРИГЛАШАЙТЕ ДРУЗЕЙ  
И ПОЛУЧАЙТЕ ПОДАРКИ!**

**УСТАНОВИТЕ ПРИЛОЖЕНИЕ  
И ПОЛУЧИТЕ 10% СКИДКУ!**



**ПРИХОДИТЕ ЧАЩЕ  
И ПОЛУЧАЙТЕ ПОДАРКИ!**



## КАК ПОЛУЧАТЬ ПОДАРКИ?



Скачайте приложение с картой постоянного клиента.



Предъявляйте карту и получайте баллы.



Обменивайте баллы на подарки!

## КАК СКАЧАТЬ ПРИЛОЖЕНИЕ?

Ищите «ZEPTE SMART CLUB» в



App Store



Play Market



Marketplace



Если у Вас другой телефон, перейдите с мобильного по ссылке [mkarta.com/1856](http://mkarta.com/1856)

Техническая поддержка: 0 (800) 21 12 19  
Приложение разработано компанией «Фабрика лояльности»

**УВЕЛИЧИВАЙТЕ КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ  
ZEPTE SMART CLUB!**

Быстро и полезно

Morejuicepress



morejuicepress<sup>®</sup>  
by Zephi



## Быстро и полезно

More*juice*press®

8:00 Начните утро соком, который поможет вывести вредные вещества из организма

12:00 Приготовьте простой обед при помощи соковыжималки More*juice*press

19:00 Пригласите на ужин друзей и угостите их блюдами из меню More*juice*press

Красота и диета Становитесь прекраснее с More*juice*press

Информационная линия ZEPTEP

**0 800 505 880**

**zepter®**  
INTERNATIONAL  
живите лучше, живите дольше!