



HUROM E-BOOK

Inhaltsübersicht

01		05	
Über Hurom		3 Tage Rohkost-Retrea Sperling	at von Maria
02		06	
Die Vorteile der Entsaftung vo Obst und Gemüse	on	TOP 5 Lebensmittel, di verändern von Svenja	
03		07	
Gründe, warum Sie Hurom-Saft trinken sollten		Hurom Produkt	
04		08	
3 Tage Saft Fasten von Julia Stephanie		Sonderangebot	



Hurom ist ein zusammengesetztes
Wort aus "human" (engl. "menschlich") und
dem koreanischen Wort für "Nutzen".
Es verkörpert unser Bestreben,
Menschen auf der ganzen Welt gesundheitlichen
Nutzen zu bieten.

UNSER ZIEL

- Wir befähigen Menschen, gesund zu leben.
- Wir pflegen weltweit eine Gesundheitskultur, indem wir gesundes Denken und Handeln fördern.
- Wir verbreiten den Wert guter Gesundheit und treiben positive Veränderungen in der Gesellschaft voran.
- Wir bereichern den Alltag und ermöglichen gesündere Lebensweisen für alle durch innovative Technologie und gesundheitsorientiertes Design.

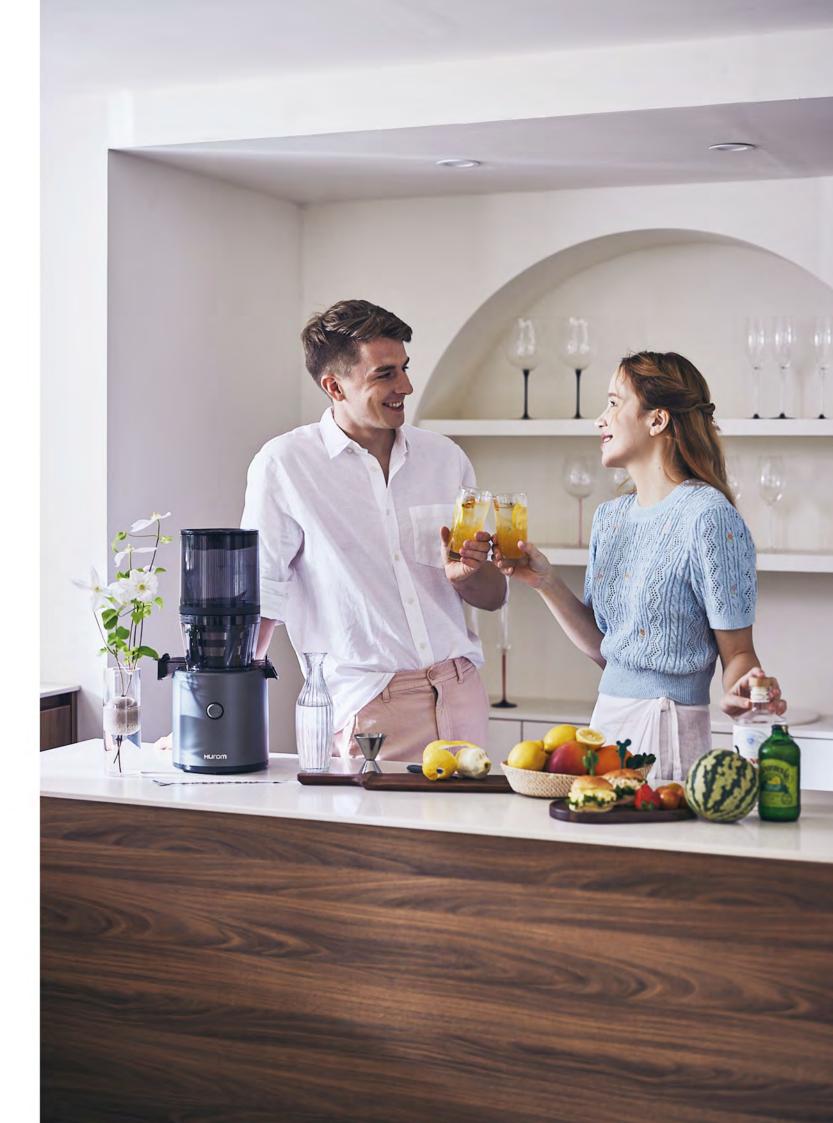


Der Genuss reichlicher Mengen an Obst und Gemüse wird mit einem erfrischenden Glas Saft zu einer mühelosen Angelegenheit.

Der Verzehr großer Mengen an rohem Obst und Gemüse ist keine leichte Aufgabe. **Durch die Umwandlung in Saft kann man jedoch bequem eine beträchtliche Menge zu sich nehmen.**

Mit einem einfachen Schluck umgehen Sie die Notwendigkeit zu kauen, was die einfache und bequeme Aufnahme aller von Ihrem Körper benötigten essenziellen Nährstoffe in nur einem Glas Saft ermöglicht.







Erleben Sie die optimale Absorption des Nährstoffreichtums von Obst und Gemüse.

Die Entscheidung für das Entsaften gegenüber dem bloßen Kauen von Obst und Gemüse erhöht die Absorptionsrate und ermöglicht eine effizientere und schnellere Nährstoffaufnahme.

Saft dient als Patentlösung zu einem langen, gesunden Leben. Er erleichtert die einfache und schnelle Aufnahme von Nährstoffen, auch inmitten des hektischen Alltags. Darüber hinaus bietet er eine bequeme Möglichkeit für kleine Kinder und ältere Menschen mit Zahnproblemen, mühelos essenzielle Nährstoffe aufzunehmen.

Nehmen Sie effektiv lösliche Ballaststoffe aus Obst und Gemüse in Ihre Ernährung auf.

Die Entscheidung für das Entsaften von Obst und Gemüse statt sie nur zu kauen ermöglicht den richtigen Verzehr von löslichen Ballaststoffen, **die für ihre ausgezeichnete Löslichkeit in Wasser bekannt sind.**

Lösliche Ballaststoffe dringen tief in den Darm ein, fördern die Darmgesundheit und senken den Blutzuckerspiegel und den Cholesterinspiegel. Dies hilft bei der Prävention gegen Zivilisationskrankheiten, einschließlich Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

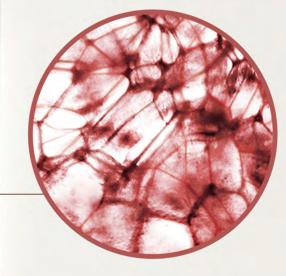




Genießen Sie Saft mit seiner ursprünglichen Farbe, seinem Originalgeschmack und seinen intakten Nährstoffen, ohne dass hitzeempfindliche Nährstoffe zerstört werden oder sich Schichten absetzen.

Hurom bietet Ihnen Säfte, die die unverwechselbare Farbe, den Geschmack und die Nährstoffe von Obst und Gemüse durch eine patentierte Entsaftungstechnologie erhalten, bei der natürliche Produkte sanft gepresst werden, ohne dass hitzeempfindliche Nährstoffe beeinträchtigt werden oder sich Schichten absetzen.









Genießen Sie die unverfälschte Ernährung mit Obst und Gemüse ohne die Einbeziehung potenziell schädlicher künstlicher Zusatzstoffe.

Möchten Sie Ihre Familie mit Säften versorgen, die künstliche Zusatzstoffe enthalten, die potenziell schädlich für den Körper sind, wie synthetische Aromen, Zitronensäure, Maissirup mit hohem Fruchtzuckergehalt, Weißzucker und konzentrierte Fruchtsäfte?

Hurom liefert Saft, der die unverwechselbare Farbe, den charakteristischen Geschmack und die Nährstoffe von Obst und Gemüse erhält, frei von künstlichen Zusatzstoffen und ohne Zugabe eines einzigen Tropfens Wasser.

Samen und Schale werden beide verwertet, um von den natürlichen Nährstoffen von Obst und Gemüse zu profitieren.

Durch die Extraktion der reichlichen Nährstoffe aus Samen und Schalen, die aufgrund ihres schwierigen Verzehrs oft weggeworfen werden, stellt Hurom sicher, dass die natürlichen Nährstoffe von Obst und Gemüse ohne Abfall konsumiert werden können.

Hurom bietet Ihnen Säfte, die die ausgeprägte Farbe, den Geschmack und die Nährstoffe von Obst und Gemüse erhalten, einschließlich der reichhaltigen Nährstoffe in Samen und Schalen, die oft unüberlegt weggeworfen werden.



3 Tage Saft-Fasten

von Julia Stephanie



© @julia_rawsome

■ ÜBER MICH

Mein Name ist Julia (geb. 04.81), ich litt lange an einer chronischen Akne sowie einer Bronchitis. Auch ständige Müdigkeit sowie Gewichtsschwankungen quälten mich. Oft war Ich sehr unzufrieden mit meiner optischen Erscheinung.

Vor etwa 18 Jahren entdeckte ich die Rohkost für mich. 70-80% meiner Ernährung bestand von nun an aus rohem Gemüse und Obst- und dem was man daraus leckeres kreieren kann. Heute bin ich unglaublich glücklich in dieser Materie drin zu sein. Ich schaue nicht mehr zurück und vermisse meine alte Ernährung auch nicht! Meine Gelüste nach Fastfood und anderer ungesunder Nahrung sind weg! Das geht! Alles ist eine Gewohnheitssache.

Wenn ich das schaffe, dann du erst recht!

Heute habe ich meine schlanke Traumfigur, ohne mich stundenlang im Fitnessstudio zu quälen. Ich bin kaum noch krank, meine Haare und Nägel wachsen endlich. Meine Haut wurde weich und samtig, meine Cellulite verschwand. Meine Augen strahlen. Ich bin den Tag über voller Energie, bis ich am Abend müde aber zufrieden ins Bett falle.

WARUM MAGST DU HUROM?

Hurom erleichtert das Entsaften, und es gibt fast keine Ausreden mehr, täglich Säfte zu trinken. Hurom-Entsafter sind leicht zu reinigen, und die Saftmenge, die Sie erhalten, ist äußerst effizient. Hurom spart Ihnen viel Zeit. Ich werfe einfach alles hinein, ohne es zu schneiden. Mir gefällt der Geschmack der Säfte, weil sie so aromatisch sind. Mit den Hurom-Entsaftern kann ich sogar wildes Grün wie Brennnesseln entsaften.

■ WAS IST IHR LIEBLINGSPRODUKT VON HUROM UND WARUM?

Ich liebe den M100 Hybrid, weil ich ihn entsaften und mixen kann, ohne extra einen Hochgeschwindigkeitsmixer kaufen zu müssen. Die Smoothies werden so cremig. Ich liebe es! Auch der mitgelieferte Slow Juicer ist sehr effizient, und man erhält eine hohe Saftmenge.

INHALT

- Empfehlungen und Tipps für die Umsetzung
- Warum ist das Saft-Fasten so gut für uns?
- 16 gesunde und einfache Saft-Rezepte

Empfehlungen und Tipps für die Umsetzung

Die unten aufgeführten Rezepte dienen als Inspiration für dein Saft-Fasten. Du mußt dich nicht an die Rezepte halten. Wenn du ein Saft-Rezept besonders magst, trinke ihn während dem Fasten gerne so oft du magst. Ich empfehle die NICHT-süßen Säfte vorzuziehen und nur eine Runde Süßen-Saft pro Tag zu trinken.

*Wenn du Diabetes hast, bitte nur grüne Säfte ohne Obst verzehren. Um die Säfte "bekömmlicher" schmecken zu lassen empfehle ich Zitrone, Grapefruit oder einen grünen Apfel zu verwenden. Mein Favorit ist die Zitrone. Damit schmeckt alles gleich viel besser. Wähle gerne auch eine andere Sorte Früchte deiner Wahl (jeweils nur eine Frucht pro Saft). Du musst auch gar keine Früchte in deinen Säften verwenden. Ideal ist es immer reichlich Gemüse mit zu entsaften. Da bist du völlig frei und kannst variieren. Die Rezepte sind nur eine Inspiration für dich.

*Wenn du stillst, schwanger bist oder stark untergewichtig empfehle ich KEIN Saft-Fasten zu praktiziern. Du solltest dich zudem "bereit" dafür fühlen. Das Saft-Fasten ist jedoch recht sicher und gut für Neulinge geeignet. Viele berichten nach dem 2. Tag ein frisches und leichtes Gefühl. Das Saftfasten kann der Beginn einer gesünderen Lebensweise sein und der Start einer Ernährungsumstellung.

*Wenn du abnehmen möchtest ist ein 3 tägiges Saftfasten ebenfalls der perfekte Einstieg in neue Ernährungsgewohnheiten. Dennoch ist das Saftfasten alleine KEINE Blitz-Diät, sondern als eine Entgiftung zu betrachten. Du bereitest auch deine Verdauung auf eine gesündere Lebensweise vor.



Vorsicht!

- 1) Es könnten ein paar Entgiftungssymptome auftreten. Es ist nicht selten, dass plötzlich Kopfschmerzen, Kreislaufprobleme, starker Hunger, Durchfall oder Gerieztheit auftauchen könnten.
- 2) Falls deine Entgiftungssymptome unerträglich werden breche das Fasten ab! Starker Hunger ist jedoch normal. Mit warmen Tees kannst du deinen Körper etwas austricksen. Zudem bitte die Säfte langsam trinken. Zusätzlich sollte auch Wasser getrunken werden. Wenn du keine Filter etc. hast, empfehle ich das Lauretana Wasser. Es ist sehr leicht und wird von vielen Ernährungsexperten empfohlen.
- 3) Sport während des Fastens ist möglich. Das hängt von deiner körperlichen Verfassung ab. Viele haben Angst Muskelmasse während des Fastens zu verlieren. In 3 Tagen wird nicht viel passieren. Du kannst eine leichte Bewegung, wie spazieren gehen integrieren oder ein kurzes, intensives Muskel-Training, damit du dem Muskel signalisierst, dass er gebraucht wird- nur wenn du dich danach fühlst.

Weitere Tipps

- 1) Schreibe dein(e) Ziel(e) auf, warum du das Saft-Fasten praktizieren möchtest. Geme konkreter werden. Das wird dich noch mehr motivieren.
- 2) Bitte nur frisch gepresste Säfte verwenden. Keine Fertigsäfte aus dem Supermarkt. Diese werden oft pasteurisiert haben weder Enzyme noch andere Sekundäre Pflanzenstoffe sowie Vitamine vorhanden. Verwende idealerweise einen Entsafter, der auch Blattgemüse und hartes Gemüse entsaften kann. Sog. Slow Juicer (langsame Entsafter) sorgen für die beste Erhaltung der Nährstoffe, wegen der langsameren Umdrehungen. Trotz alledem beginne mit dem Entsafter, den du gerade zur Verfügung hast. Hauptsache du fängst an!
- 3) Die Säfte bitte nicht einfach runter schütten, sondern langsam trinken und sogar kauen, um das Verdauungssystem vorzubereiten. Du wirst damit auch den Hunger in Schach halten können. Wenn die Säfte nicht sofort getrunken werden können, da du auf der Arbeit, bzw. unterwegs bist oder anderweitig viel zu tun hast, dann friere die Säfte sofort nach dem Pressen/Entsaften ein und gebe noch Zitrone hinzu damit die Oxidation in Grenzen gehalten wird. Somit kannst du die Säfte zu einem späteren Zeitpunkt noch konsumieren.
- 4) Die Saft-Fasten Challenge ist auf 3 Tage begrenzt. Wenn es dir gut tut, du schon Erfahrung hast und du dich stark und fit fühlst, kannst du es auch gerne noch verlängern. Versuche mindestens 3 Liter Saft während dem Fasten pro Tag zu trinken. Du kannst gerne auch mehr trinken
- 5) Ideal ist es, wenn du im Anschluss des Saft-Fastens deine Ernährung optimierst falls du es nicht schon getan hast.

Das 3 tägige Saft-Fasten solltest du brechen mit leichter Nahrung, wie zum Beispiel

- 1) Grüne Smoothies mit viel Blattegemüse und etwas Obst welches du gut veträgst, oder eine Suppe sowie probiotischen Lebensmittel, Avocados, gedünstetes Gemüse/Süßkartoffeln oder Quinoa, etc...Vermeide "Binge-Eating", indem du wahllos Lebensmittel konsumierst- direkt nach dem Fasten kann das böse Folgen haben für deine Verdauung.
- 2) Versuche immer Bio-Obst- und Gemüse zu verwenden (wenn nicht immer möglich die Nicht-Bio Ware schälen). Du kannst das Gemüse auch in Natron+Wasser oder H2O2+Wasser einlegen um es zu reinigen.

Warum ist das Saft-Fasten so gut für uns?

Unser Körper ist permanent am verdauen. Vielleicht hast du schon mal davon gehört, dass im Darm Rückstände "verweilen" können, die schon mehrere Jahre alt sind. Ich möchte dich jetzt nicht erschrecken. Die Rohkost-Ernährung ist die Ernährungsweise, welche am wenigsten Rückstande im Körper hinterlässt. Verstopfte Arterien, dickes Blut oder zähe Lymphflüssigkeit ist oft die Folge einer deutschen "Standard-Ernährung." Ein Saft-Fasten kann den Darm besser "durchspülen" und regt die Zirkulation unserer Körpersäfte an.

"Übersäuerung" ist auch ein Problem, dass viele Menschen betrifft. Unser Körper versucht immer mit Hilfe von den Nieren ein Säure/Basen-Gleichgewicht herzustellen. Gerade tierische Produkte, Zucker/raffinierte Kohlenhydrate übersäuern den Körper stark. Obst und Gemüse sind eher basisch mit grünem Blattgemüse oben an der Spitze. Der Sellerie zum Beilspiel ist hoch alkalisch (basisch). Gemüsesäfte sind demnach die pure "Basen-Kur" für uns. Unser Blut sollte normal auch immer leicht basisch sein.

Da die Veggie-Säfte keine Faserstoffe mehr haben, erlaubt es unserem Körper mehr zu entgiften und du profitierst sofort von den Nährstoffen. Säfte können dir folglich schnelle Energie und Nährstoffe spenden.

Da viele Menschen nicht mehr genügend Mineralien im Körper gespeichert haben ist ein Saft-Fasten ideal um auch während des Fastens mit Mineralien versorgt zu sein. Unsere Zellen profitieren ebenfalls von den vielen schnell verfügbaren Nährstoffen.

Du kannst mit dem Saft-Fasten auch deine Nährstoffaufnahme im Darm verbessern. Die Haut wird bei vielen Menschen oftmals klarer und die Augen beginnen zu strahlen. Ein Saft-Fasten hat verjüngende Eigenschaften.

Oft wird plötzlich der Verstand ganz klar und wir fühlen uns mehr verbunden mit dem Sinn des Lebens oder der Natur. Für manche Menschen ist es auch ein spirituelles Erlebnis.



01



Grapefruit-Bliss

(mein Lieblings-Juice)

ZUTATEN

- 1 Grapefruit geschält
- 1/2 Sellerie-Staude
- 1 Kohlrabi
- 1 Gurke
- 100g Spinat oder Grünkohl

02



Fresh Infusion

ZUTATEN

- 20g frischer Basilikum
- 1 Gurke
- 1 grüner Apfel
- 100g Spinat
- 1 geschälte Zitrone

03



Ruby-Juice

(Resveratrol Booster)

ZUTATEN

- Kerne von 2 Granatäpfeln
- 1 Sellerie-Staude

04



Green Power

(Vitamin C Booster)

- 1/2 Weisskohl
- 1 Zucchini
- 1 kleine Gurke
- 1 grüner Apfel
- 1 Büschel
- Petersilie
- 1/2 Staude Sellerie

05



Immun-Booster

ZUTATEN

- 1/2 Fenchel Staude
- 1 Knoblauchzehe (optional)
- 1 fingergroßes Ingwerstück
- 1 Salatgurke
- 3 Karotten
- Saft von einer Zitrone
- (ohne Schale)

06



Chlorophyll Boost

ZUTATEN

- 1 Sellerie-Staude
- ½ Brokkoli
- Saft von Zitrone (ohne Schale)
- 200g Spinat
- ½ Salatgurke

07



Fresh Mint Juice

ZUTATEN

- 50g frische Minze (deiner Wahl)
- 200g Romana-Salat
- 1 Salatgurke
- fingergroßes Stück Ingwer

80



Lovely-Skin Juice

- 1/2 Blumenkohl
- 3-5 Karotten
- 1 grüner Apfel

09



Sweet Morning Juice

ZUTATEN

- 1 große Salat-Gurke
- 1 rote Paprika (Strunk entfernt)
- 1 grüner Apfel

10



Basen-Booster

ZUTATEN

- 1/2 Büschel Petersilie
- 1 Gurke
- 1 Sellerie-Staude
- 1 Zitrone (ohne Schale)
- 200g Endiviensalat

11



Fresh Breeze

ZUTATEN

- 1 Salat-Gurke
- 1 grüner Apfel
- 1 Brokkoli
- 1 fingergroße Kurkuma-Wurzel
- 1/2 TL Pfeffer

12



Happy-Beets

- 1 Rote Beete
- 1 Salat-Gurke
- würfelgroßes Stück Ingwer
- 1/2 Fenchel



Happy-Eyes

ZUTATEN

- 200g Karotten
- (mit Grün wenn gewünscht)
- 1 Salatgurke
- 1 Kohlrabi
- Fingergroßes Stück
- Ingwer

14



Super-Glow

ZUTATEN

- 200g Grünkohl
- 1 Kohlrabi (mit Blätter wenn gewünscht)
- 1 Salatgurke
- 1 Selleriestaude
- Saft einer Zitrone (Ohne Schale)



Vitamin C Infusion

ZUTATEN

- 1/2 Weisskohl
- Saft von Zitrone (ohne Schale)
- 1 Salatgurke
- 1 Sellerie-Staude

16



Digestion-Flow

- 1/2 Fenchel
- 2 Romanasalat Stauden
- 1 Salatgurke
- 1 Zitrone (geschält)

3 Tage Rohkost-Retreat

von Maria Sperling





ÜBER MICH

Hej hej, mein Name ist Maria und es ist so schön, dass du hier bist! Ich lebe mit meiner Familie in Berlin und liebe es, meine Leidenschaft für Gesundheit, leckeres Essen und ein glückliches Leben zu teilen. Bei Morerawfood bekommst du meine besten Rezepte, Erfahrungen und Lifehacks, die dich täglich zu deiner besten Version werden lassen – körperlich, geistig und seelisch. Ich ernähre mich seit über 13 Jahren roh-vegan und mein Ziel war es immer, so viele Menschen wie möglich zu inspirieren, ein gesünderes und glücklicheres Leben zu leben. Denn wenn du einmal erlebt hast, wie gut sich Gesundheit wirklich anfühlen kann, wird dein Leben immer besser. Und das ganz ohne Verzicht, Reue oder schlechtes Gewissen. Denn die haben in einer bewussten Ernährung einfach nichts zu suchen. Ich bin so dankbar dafür, wie groß unsere Community mittlerweile ist und all euer wundervolles Feedback inspiriert mich jeden Tag aufs Neue.

■ WARUM MAGST DU HUROM?

Ich liebe Hurom. Um ganz ehrlich zu sein, es war Liebe auf den ersten Blick. Als Mama von zwei Kindern ist Zeit noch einmal wertvoller und als ich gesehen habe, wie der Hurom mich beim Entsaften entlastet und so ziemlich alles alleine macht, war es um mich geschehen. Hurom hilft mir in meinem ausgefüllten Alltag, meine Gesundheit, meine Lebensfreude und meine Energie zur Priorität zu machen. Denn nur, wenn meine Batterien gefüllt sind, kann ich optimal für mich und meine Liebsten da sein. Und genau dabei hilft mir der Hurom jeden Tag.

■ WAS IST IHR LIEBLINGSPRODUKT VON HUROM UND WARUM?

Mein persönlicher Favorit ist der H320N. Er ist so einfach und schnell zu reinigen, er macht die besten Säfte (denn ich mag es am liebsten, wenn möglichst wenig Fruchtfleisch drin ist) und meine Kinder lieben es, sich damit auch selber Säfte zu machen. Außerdem mag ich das Design und dass ich nicht ständig daneben stehen muss, während er entsaftet.

INHALT

- INTERVALLFASTEN
- VERDAUUNGS KICKS
- 3 TAGE ROHKOST REZEPTE
- BONUS SAFT REZEPT (Ingwer Shot)

INTERVALLFASTEN



Das Intervall-Fasten soll eine Menge gesundheitliche Vorteile mit sich bringen, jedoch kann ich es gut verstehen, wenn das (noch) nichts für dich ist.

Wenn du es ausprobieren möchtest, kannst du jeden Tag 15-30 Minuten später dein Frühstück essen und bist am Ende der 3 Tage bei einem guten Fastenintervall angekommen. Es geht bei diesem 3-Tages-Retreat darum, deinen Körper mit genügend Flüssigkeit und einer Menge Nährstoffe zu versorgen, damit er dir dein volles Potential zur Verfügung stellen kann.

Starte deinen Tag mit viel Wasser, und 30 Minuten später einem grünen Saft. Das klingt anfangs vielleicht nicht so prickelnd, aber sobald du erlebst, wie gut es dir damit geht, wirst du dich jeden Morgen darauf freuen. Falls dir das nicht reicht, um bis mittags durchzuhalten, kannst du hinterher entweder noch frisches Obst oder ein paar Datteln essen. Es ist wichtig, dass du nicht hungerst, denn es geht hier darum, dich immer gut satt zu essen und deinen Körper optimal zu versorgen.

Für die beste Verdauung empfehle ich dir, von leicht zu schwer, von flüssig zu fest und von unverarbeitetem zu verarbeitetem Essen zu essen. Es heißt nicht umsonst: "Die Gesundheit beginnt im Darm." Wenn deine Verdauung optimal läuft, wirst du das an Energie, Motivation und Lebensfreude direkt merken.

VERDAUUNGS KICKS

Wann immer du das Gefühl hast, dass deine Verdauung einen extra Kick braucht, dann sind diese vier natürlichen Mittel genau das Richtige. Alle vier wirken am besten auf nüchternen Magen. Für optimale Erfolge wartest du 30 – 60 Minuten, bis du das Nächste isst oder trinkst. Eines davon reicht, denn jedes ist auf seine Art wirkungsvoll.





1 EL Leinsamen mit 3 EL Wasser

Einen EL Leinsamen frisch mahlen, in 3 EL Wasser rühren und auf nüchternen Magen direkt trinken oder 30 Minuten einweichen lassen und dann essen. Die Leinsamen müssen geschrotet werden (am besten direkt frisch) sonst bleibt die Wirkung aus.

Rote Beete Saft

Rote Beete ist reich an Magnesium und kann somit abführend wirken. Der hohe Gehalt an Antioxidantien soll die Reinigung der Leber unterstützen. 100 – 200 ml reichen aus.

Selleriesaft

Frisch gepresster Selleriesaft hat eine wundervolle Wirkung auf den Darm. 500 ml auf nüchternen Magen sind ideal.

Cassia Fistula

Ist eine indische Frucht, die als natürliche Darmreinigung und Abführmittel genutzt wird. Hier ist die Dosierung sehr individuell. Belies dich gut und lass dich ggf. beraten.

REZEPTVERZEICHNIS

TAG1

ANTI-AGING SAFT

KARAMELL BEEREN BOWL (+KARAMELL SOSSE)

ERDNUSS ASIA BOWL (+ERDNUSS DRESSING)



TAG2

NEXT-LEVEL DETOX SAFT
KIBA IM GLAS
ERDBEER SPARGEL SALAT (+PISTAZIEN DRESSING)



TAG3

HAPPY GREEN
APPLE CRUMBLE
KRÄUTER CREME SALAT
GREEN DELIGHT DRESSING



Anti-Aging Saft

*FÜR 2 GLÄSER (500ml)



ZUTATEN

- 1 Gurke
- 1 Bund Petersilie
- 2 Paprika
- 2 rote Bete Knollen
- 2 kleine Zitronen

ZUBEREITUNG

- 1. Gib alle Zutaten zusammen in deinen Entsafter.
- 2. Lass den Entsafter alles für dich entsaften und genieße ihn dann frisch und voller Nährstoffe.

TIPP

Durch die Kombination mit Petersilie und Zitronensaft kannst du das Eisen in diesen Saft noch besser aufnehmen.



Karamell Beeren Bowl



ZUTATEN

- 4 Bananen
- 4 EL Haferflocken
- ½ TL Vanille
- 150 g Beeren Toppings deiner Wahl

Karamell Sosse

ZUTATEN

- 2 Medjool-Datteln (entkernt)
- 50 ml Wasser
- 1/2 TL Kakao-Pulver

ZUBEREITUNG

- 1. Mixe die Bananen, den Hafer und die Vanille zusammen cremig.
- 2. Gib die Masse zusammen mit den frischen Beeren in eine Schale. Richte dabei die Beeren auf der einen und die Bananen-creme auf der anderen Seite an.
- 3. Mixe die Datteln, das Wasser und das Kakao-Pulver zu einer Sauce.
- 4. Gib diese Karamell-Creme über die Bananencreme und die Beeren und garniere alles mit Toppings deiner Wahl. Ich mag hierzu sehr gern gehackte Edelbitter-Schokolade, Haferflocken und Granatapfelkerne.



Erdnuss Asia Bowl



frischer Koriander 10 Walnusshälften und / oder 1 EL schwarzer Sesam

ZUTATEN

- 2 Zucchini
- ½ Gurke
- 1 Möhre
- 1 rote Paprika
- 1 Frühlingszwiebel

Erdnuss Dressing

ZUTATEN

- 1 Medjool-Dattel (entkernt)
- 1 EL Zitronensaft
- etwas Wasser
- 4 EL Erdnussmus etwas Salz

ZUBEREITUNG

- 1. Schneide die Zucchini, die Gurke, die Möhre und die Paprika in dünne Streifen (Ich nutze dafür einen Julienne-Sparschäler) und die Frühlingszwiebeln in feine Ringe.
- 2. Mixe alle Zutaten für das Erdnussdressing zusammen cremig.
- 3. Hebe das Dressing unter das Gemüse und garniere alles mit frischem Koriander, den Walnusshälften und / oder Sesam.

Wenn du keinen Koriander magst, kannst du auch Petersilie oder Thai-Basilikum nutzen.



Next-Level Detox Saft

*FÜR 2 GLÄSER (500ml)



ZUTATEN

- 1 Ananas
- 1 Kohlrabi
- 1 Fenchel
- 1 Gurke
- 150g Spinat
- 2 gelbe Paprika

ZUBEREITUNG

- 1. Gib alle Zutaten zusammen in deinen Entsafter.
- Lass den Entsafter alles für dich entsaften und genieße ihn dann frisch und voller Nährstoffe.

TIPP

Im Sommer stelle ich meinen Saft noch kurz in den Kühlschrank. Das wird dann eine angenehme Abkühlung und schmeckt schön erfrischend.



KIBA Im Glas

*FÜR 2 GLÄSER (je 250ml)



ZUTATEN

- 6 EL Haferflocken*
- 4 Bananen (gefroren)
- 1/2 TL Vanille
- 200 g Kirschen
- 1-2 Medjool-Datteln (entkernt) Minzblätter

Toppings deiner Wahl

TIPP

*Haferflocken in
Rohkostqualität kannst du bei
spezialisierten Anbietern
kaufen oder selbst ganz
einfach in einer
Flockenquetsche aus
Nackthafer herstellen.

ZUBEREITUNG

- 1. Gib den Hafer in eine Schale oder zwei schöne Gläser.
- 2. Mixe die gefrorenen Bananen und die Vanille zu einer leckeren Eiscreme.
- 3. Gib 150g der Kirschen zusammen mit 1 2 Datteln in deinen Mixer und mixe daraus eine Kirschereme. Diese kann ruhig leicht warm werden.
- 4. Gib das Bananeneis auf die Haferflocken, lege die restlichen Kirschen obendrauf und fülle das Glas / die Schale mit der Kirschcreme auf. Minze und / oder Toppings deiner Wahl obendrauf fertig.

Außerhalb der Kirschsaison nutze ich tiefgefrorene Kirschen. Wenn es morgens schnell gehen muss oder wenn ich es unterwegs essen möchte, bereite ich mir dieses Gericht am Abend vorher zu. Dann schmecken die Haferflocken am nächsten Morgen wie Haferbrei, weil sie sich mit der Banane und der Kirschsoße vollsaugen. Bombe!



Erdbeer Spargel Salat



ZUTATEN

- 1 Bund grüner Spargel
- 8 EL Mungbohnen (gekeimt)
- 1/2 Bund Petersilie
- 1/2 Bund Schnittlauch
- 6 große Erdbeeren
- 200 g Kirschtomaten

Pistazien Dressing

ZUTATEN

- 1 Medjool-Dattel (entkernt)
- 3 EL Wasser
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Pistazienmus (gehäuft)
- etwas Salz

ZUBEREITUNG

- 1. Schneide den Spargel in 2cm lange Stücke. Gib ihn mit den Mungbohnen in eine Schale.
- 2. Hacke die Kräuter fein. Schneide die Erdbeeren und die Tomaten klein und gib sie zu dem Spargel hinzu.
- 3. Mixe alle Zutaten für das Dressing zusammen richtig schön cremig. Wenn du kein Pistazienmus findest, kannst du auch geschälte Pistazien mit etwas mehr Wasser mixen oder ein anderes Nussmus nutzen.
- 4. Gib das Dressing über den Salat und vermische alles gründlich. Je mehr Dressing, desto besser schmeckt der Salat.



Happy Green

*FÜR 2 GLÄSER (500ml)



ZUTATEN

- 2 Zitronen
- 2 Äpfel
- ein kleiner Spitzkohl
- 1 Gurke
- 3 Fenchelknollen
- 1 Bund Petersilie oder Koriander (was dir schmeckt)

ZUBEREITUNG

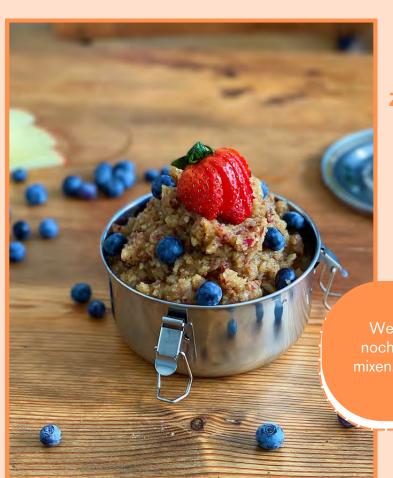
- 1. Gib alle Zutaten zusammen in deinen Entsafter.
- Lass den Entsafter alles für dich entsaften und genieße ihn dann frisch und voller Nährstoffe.

TIPP

Zimt hilft dabei, deinen Blutzuckerspiegel konstant zu halten. Wenn du den Geschmack magst, gib gern etwas Zimt auf oder in deinen täglichen Saft.



Apple Crumble



ZUTATEN

- 6-8 Äpfel
- 2 Handvoll Maulbeeren (getrocknet)
- 1/2 TL Zimt
- Beeren zum Garnieren

TIPP

Wenn du magst, kannst du auch noch 2-3 gefrorene Bananen dazu mixen. Im Sommer ist das eine richtig tolle Erfrischung.

ZUBEREITUNG

- 1. Schneide die Äpfel in grobe Stücke, entferne dabei das Kerngehäuse, gib sie zusammen mit den restlichen Zutaten in deine Küchenmaschine und hacke alles fein.
- 2. Gib das Apple-Crumble in eine schöne Schale und garniere es mit frischen Beeren.

Wenn du keine Küchenmaschine hast, kannst du die Äpfel auch im Mixer grob hacken. Mixe dafür nur mit geringer Umdrehung und nutze einen Stopfer.



Kräuter Creme Salat

*1 Portion



ZUTATEN

- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Dill und / oder Koriander
- 250 g Kirschtomaten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1/3 Gurke
- 1 Stange Sellerie
- 3 EL Sauerkrauts
- 1 Avocado

TIPP

Für die extra Portion Jod und ein neues Geschmackserlebnis kannst du den Salat in Noriblätter rollen.

ZUBEREITUNG

- 1. Hacke die Kräuter fein, halbiere die Tomaten, schneide die Frühlingszwiebeln in feine Ringe und gib alles in eine große Schale.
- 2. Schneide die Gurke und den Sellerie in kleine Stücke und gib sie zusammen mit dem Sauerkraut zu den restlichen Salatzutaten.
- 3. Verrühre alles gut. Mische eine Portionvon meinem GREEN DELIGHT DRESSING (Seite 25) unter.
- 4. Halbiere die Avocado, entferne die Schale und schneide sie in grobe Würfel. Gib sie über den Salat und lass dir alles zusammen schmecken.

TAG 3

ABENDESSEN

Green Delight Dressing

*1 Portion



ZUTATEN

- 1 Zucchini
- ½ Fenchel
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Bund Basilikum
- 1 Medjool-Dattel (entkernt)
- 2 EL Apfelessig
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Hanfsamen

TOPPINGS

frische Kräuter Kürbiskerne ½ Scheibe Zitrone

ZUBEREITUNG

- 1. Gib alle Zutaten in deinen Mixer und verarbeite sie zu einem cremigen Dressing. Nutze für das Dressing nur den grünen Teil der Frühlingszwiebeln. Den weißen Teil kannst du mit in den Salat geben.
- 2. Garniere das Dressing mit den Toppings deiner Wahl, wenn du es extra schön haben möchtest.

Das Dressing hält sich bis zu 5 Tage im Kühlschrank. Mach dir gern eine große Portion, damit du mehrmals davon essen kannst. Es ist super lecker und passt zu ganz vielen Gerichten.

BONUS SAFT REZEPT

*Für 2 Wochen 1 Schnapsglas täglich



ZUTATEN

- 4 Bio-Zitronen
- 300g Ingwer
- 4 kleine Äpfel

ZUBEREITUNG

- 1. Schäle die Zitronen und schneide sie in Viertel.
- 2. Schneide den Ingwer in grobe und die Äpfel in kleinere Stücke, sodass sie in deinen Entsafter passen.
- 3. Gib alle Zutaten in deinen Entsafter und schütte den Saft hinterher noch einmal durch einen Sieb.

Damit stellst du sicher, dass die Ingwer-Shots schön flüssig und keine Stückchen oder Fruchtfleisch mehr enthalten sind. Die Shots halten sich bis zu 2 Wochen im Kühlschrank.

Top 5 Libensmittel, DIE DEIN LEBEN VERÄNDERN

von Svenja Ostwald



© @Svenja.Ostwald

■ ÜBER MICH

Ich habe fast 10 Jahre lang als Modedesignerin für eines der größten Unternehmen in Deutschland gearbeitet. Ich liebte meinen Job. Kreativität in hohem Tempo und viel Reisen. Meine absolute Leidenschaft. Früh aufstehen. Lange Arbeitszeiten und -tage. Aber die Kehrseite: Ich hatte Probleme, schwanger zu werden, und als ich endlich schwanger war, hatte ich leider zwei Fehlgeburten. Als wir 2015 nach New York City zogen, war ich gezwungen, das Tempo zu drosseln. Ich habe jeden Tag Yoga praktiziert. Es ist keine große Überraschung, dass ich nach zwei Monaten schwanger wurde. Ich entdeckte die Meditation als eine Möglichkeit, meine Angst vor einer weiteren Fehlgeburt zu lindern. Zum ersten Mal recherchierte ich, wie ich meinen Körper, in dem dieser kleine Mensch heranwuchs, ernähren konnte. Wie sollte ich am besten essen? Ich hatte Lust auf mehr und machte die Yogalehrerausbildung. Ich habe es wirklich geliebt, mehr über die Verbindung von Atem und Bewegung zu lernen. Als ich im 8. Monat schwanger war, beschloss ich, auch die Ausbildung zur Pränatal-Yogalehrerin zu machen. Es machte mir Riesen Spaß, werdende Mütter zu unterrichten. Es war eine große Freude, sie geistig und körperlich für die Mutterschaft zu stärken, während ich ihre Bäuche wachsen sah. Sobald ich mein zweites Baby hatte, wollte ich tiefer eintauchen. Ich wollte mehr über Ernährung lernen. Ich liebte es, Etiketten zu lesen und war immer auf der Suche nach den besten Snacks für Kinder. Bio. Ohne Zuckerzusatz. Kurze Inhaltsstofflisten. Also schrieb ich mich am Integrativen Institut für Ernährung ein und wurde Gesundheitscoach. Hier bin ich heute. Ich möchte inspirieren und zeigen, dass es Spaß macht, ein gesundes Leben zu führen. Es gibt keine Lebensmittelpolizei oder Lebensmittelhölle. Lasst es uns gemeinsam tun! Lasst uns gemeinsam gesund leben.

■ WARUM MAGST DU HUROM?

Ich habe mir vor sechs Jahren meinen ersten Hurom Entsafter gekauft - auf Empfehlung einer Freundin! Ich mochte das Design (ich wollte unbedingt einen Entsafter, der immer griffbereit in der Küche steht) und was mich auch überzeugt hat: so einfach und schnell zu reinigen! Und der Saft ist köstlich!!

■ WAS IST IHR LIEBLINGSPRODUKT VON HUROM UND WARUM?

Ich LIEBE den H400 aus so vielen Gründen, aber der wichtigste Grund (und der Hauptgrund, warum ich ihn gekauft habe): Er sieht auf der Küchentheke so schön aus! Wenn man einen Entsafter aus der Speisekammer nehmen muss, um ihn zu benutzen, wird man ihn NIEMALS benutzen. Er MUSS sofort einsatzbereit sein. Der H400 hat ein so schönes Design und sieht nicht wie ein normaler Entsafter aus.

Auch die super schnelle Reinigung hat mich sofort überzeugt!

INHALT

- BROKKOLI
- DUNKLE BLATTGRÜNE
- INGWER
- SELLERIE
- TOMATEN

DEIN LEBEN VERÄNDERN

Essen wirkt jeden Tag - dreimal am Tag.

Die Ernährung hat einen erheblichen Einfluss auf die gesamten Mechanismen. Es ist wirklich wichtig, was wir essen. Im Laufe eines Lebens isst der durchschnittliche Mensch etwa 80.000 Mahlzeiten. Wie viele Mahlzeiten hast du gegessen, die überwiegend aus Obst und Gemüse bestanden haben?

Nicht nur als Beilage. Wir sind so beschäftigt, dass wir leicht den Überblick darüber verlieren, wie viele Tage ohne frisches Obst und Gemüse vergangen sind...

Jetzt ist es an der Zeit, für ein Gleichgewicht in deiner Ernährung zu sorgen. Jetzt ist es an der Zeit, lebensverändernde Lebensmittel zu sich zu nehmen.

Wenn du gesund sein und bleiben willst und ein langes Leben führen willst, geht es JETZT darum, mehr Obst und Gemüse in dein Leben zu bringen!

Und das Wichtigste: nicht nur hier und da - JEDEN TAG. Mehrmals am Tag. Wohlfühlen beginnt bei der Ernährung.





BROKKOLI

Brokkoli ist ein Multivitaminpräparat für den Körper - er enthält viele Mineralien und Nährstoffe, die alle Körpersysteme, einschließlich des gesamten Immunsystems, stärken. Brokkoli gehört zur Familie der Kreuzblütler - ihm wird hier aber ein eigener Abschnitt gewidmet. Studien zeigen, dass der Verzehr von drei oder mehr Portionen Kreuzblütergemüse pro Woche das Krebsrisiko um 50 % senken kann. WOW! Ich würde vorschlagen, Brokkoli mindestens einmal pro Woche auf den Teller zu bringen. Es gibt so viele Möglichkeiten, Brokkoli zu essen: gedünsteter Brokkoli, als Zugabe zu Hummus oder Guacamole, in Suppen oder Smoothies. Ob roh, gedünstet oder geröstet mit etwas Olivenöl, Knoblauch und Meersalz oder eingelegt. Ganz egal wie - hauptsache, er landet auf dem Teller.



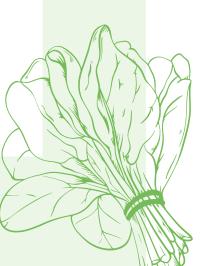
Regel Nummer eins für mich: ISS MEHR GRÜNZEUG.

Dunkles Blattgemüse spielt eine so wichtige Rolle für die allgemeine Gesundheit. Grünzeug (je dunkler, desto besser) ist reich an Vitaminen und Mineralien - ein dunkelgrüner Saft pro Tag kann helfen, Krebs weit, weit weg zu halten. Ich empfehle dringend, dunkles Blattgemüse in BIO Qualität zu kaufen, da es Pestizide besonders gut aufnimmt.

Meine Lieblingsblattsorten sind:

- Rukola
- Koriander
- Grünkohl
- Petersilie
- Spinat
- Bok choy

Es ist so einfach, grünes Blattgemüse in einen Smoothie oder Saft zu geben. Oder eben als Salat - ich versuche, zu jeder Mahlzeit eine Handvoll Blattgemüse hinzuzufügen.





INGWER

Ingwerwurzeln wirken stark entzündunhigshemmend und sind ein Antioxidans. Gib geriebenen Ingwer zu einer Gemüsemischung oder einem Saft oder Smoothie hinzu. Das stärkt dein Immunsystem ungemein.

SELLERIE

Sellerie ist eines der stärksten entzündungshemmenden ebensmittel. Sellerie verbessert die Nierenfunktion, hydratisiert die Zellen bis in die Tiefe und kann sogar das Risiko von Migräne verringern.

Um den Reset-Knopf zu drücken: 30 Tage Selleriesaft trinken - für die volle Wirkung 450 ml reinen Selleriesaft auf nüchternen Magen.

Eine einfache Möglichkeit, mehr Sellerie zu essen, besteht darin, zwei oder mehr Selleriestangen in den Smoothie deiner Wahl am Morgen zu mischen.

TOMATEN

Tomaten enthalten viele Antioxidantien und viel Vitamin C, das zur Stärkung des Immunsystems beiträgt.

Zu einer klassischen hausgemachten Tomatensoße mit Nudeln kann ich nie nein sagen.



REGENBOGEN PASTA



ZUTATEN *2 Personen

- 2 Tassen ungekochte (glutenfreie) Nudeln deiner Wahl
- ½ Tasse Kokosnussöl
- 1 kleine gehackte Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen gewürfelt
- ½ Kopf Brokkoli, gehackt
- 1 Tasse Erbsen
- 2 Karotten gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

ANLEITUNG

SCHRITT 1: Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Während die Nudeln kochen: Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen, anbraten bis sie goldbraun warden.

SCHRITT 2: Den Brokkoli in die Pfanne geben und braten bis er weich ist. Die gekochten Nudeln, die Erbsen und die Karotten dazugeben und einige Minuten lang schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

ENERGIE SUPPE



ZUTATEN *2 Personen

- 1 ½ Tassen
 Kokosnusswasser
- 1-2 Äpfel, gehackt
- 1 Tasse Babyspinat
- 1 grüne Zwiebel
- 1-2 Handvoll Brokkoliröschen (roh)
- 1 Avocado
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- eventuell etwas geriebener Ingwer

ANLEITUNG

SCHRITT 1: Alle Zutaten in einem Hochgeschwindigkeitsmixer pürieren, bis sie glatt sind. Die Suppe mit frischem Koriander oder Petersilie servieren.

SCHRITT 2: Diese Suppe ist aus mehreren Gründen kalt zu genießen. Wenn du eine warme Suppe bevorzugst, kannst du sie aufwärmen, aber koche sie nicht.

GAR NICHT LANGWEILIGE GEMÜSEPFANNE



- 1 kleine Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen
- 1 3 cm Stück Ingwer gerieben
- 1/2 Teelöffel Kreuzkümmel
- · Salz und Pfeffer
- 1 große Karotte gehackt
- ½ Kopf Brokkoli, gehackt
- ½ Tasse gehackter Bok Choy
- 1 Tasse Spinat
- 2 Orangen
- 1 Teelöffel Sesamkörner
- 2 Teelöffel schwarze Sesamkörner
- 1 Teelöffel Kurkuma

ANLEITUNG

SCHRITT 1: Das Öl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch hinzufügen. 2 Minuten anbraten, dann den Ingwer hinzufügen. Weitere 2 Minuten anbraten und dann Kurkuma, Kreuzkümmel und Salz hinzugeben.

SCHRITT 2: Das Gemüse hinzugeben und unter Rühren 10-15 Minuten lang braten, bis es weich ist. Mit dem Saft der 2 Orangen und etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Sesamsamen bestreuen und mit oder ohne Reis oder Quinoa servieren.

SUPERFOOD GRÜNKOHLSALAT



ZUTATEN *2 Personen

- 1 Bund Grünkohl ohne Stiele
- 1 Avocado geschnitten
- 1 Esslöffel Apfelessig
- 1 1/2 Esslöffel Olivenöl
- Meersalz
- 4 Esslöffel Sonnenblumenkerne
- 3 Esslöffel schwarze Sesamkörner
- 2 Esslöffel Kürbiskerne
- Blaubeeren zum Garnieren (optional)

ANLEITUNG

SCHRITT 1: Die Grünkohlblätter in kleine Stücke reißen und das Olivenöl und den Apfelessig in den Grünkohl einmassieren.

SCHRITT 2: Gib die restlichen Zutaten in die Schüssel und schmecke den Salat ab. Du kannst gerne noch mehr Gemüse oder Obst zum Salat geben.

SUPER POWER GRÜNER SAFT



ZUTATEN *2 Personen

- 1 Salatgurke
- 3 Stangen Staudensellerie
- 1/2 Tasse Grünkohl
- 1/2 Tasse Spinat
- 1/4 Tasse Koriander
- 1 Zitrone
- 1 daumengroßes Stück Ingwer

Optional:

- 1 Apfel für den Geschmack oder etwas Ananas für die
- Süße hinzufügen

ANLEITUNG

SCHRITT 1: Alle Zutaten in einen Entsafter geben. Entsaften und sofort trinken (maximal 12-24 Stunden im Voraus).

SAFT ZUR FÖRDERUNG DER VERDAUUNG



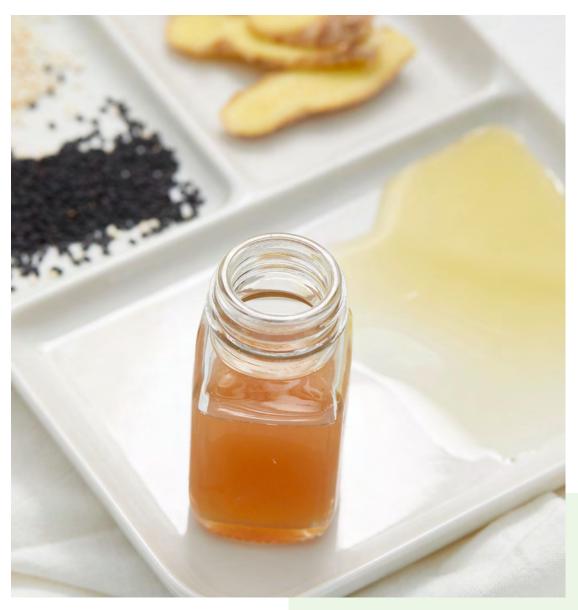
ZUTATEN *2 Personen

- 2 kleine rote Beete
- 1-2 Tassen Ananas
- 3 Mohrrüben
- 6 Stangen Staudensellerie
- 1/2 Tasse frische Petersilie
- 2 Stücke Ingwer

ANLEITUNG

SCHRITT 1: Alle Zutaten in einen Entsafter geben. Entsaften und sofort genießen.

SESAM-INGWER-SALAT DRESSING



ZUTATEN *2 Personen

- Saft von 1 Zitrone
- ¼ Tasse Olivenöl
- 3 Esslöffel Sesamöl
- 1 Esslöffel Apfelessig
- 1 Esslöffel Sesamsamen
- 1 Teelöffel schwarze Sesamkörner
- 1 Esslöffel geriebener Ingwer

ANLEITUNG

SCHRITT 1: Alle Zutaten für das Dressing in eine Schüssel geben und verrühren, bis sie sich gut verbinden. Über den Salat gießen.

SCHRITT 2: Ich liebe dieses Dressing mit einem Regenbogensalat mit Kohl, Paprika, Gurken und viel Koriander und Grünkohl.

INGWER-BEEREN GRANOLA



ZUTATEN *2 Personen

- 3 Tassen Haferflocken
- 1 Tasse gehobelte Mandeln
- 2 Esslöffel Chiasamen
- 1/4 Teelöffel Meersalz
- 1 grosses Stück frischer Ingwer, gerieben
- 1/3 Tasse Honig
- 1/3 Tasse Kokosnussöl
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 2 Tassen frische oder gefrorene Heidelbeeren

ANLEITUNG

SCHRITT 1: Den Backofen auf 180 Grad C vorheizen. Haferflocken, Mandeln, Chiasamen, Salz und Ingwer mischen. In einer anderen Schüssel Honig, Kokosnussöl und Vanille verquirlen.

SCHRITT 2: Die Hafermischung mit der Honigmischung vermengen. Die Blaubeeren unterheben und das Granola auf einem Blech verteilen. 30-40 Minuten backen. Im Kühlschrank 7 Tage lang aufbewahren und mit Pflanzenjoghurt oder Pflanzenmilch deiner Wahl servieren.

GRÜNER SAFT MIT SUPERKRÄFTEN



ZUTATEN *2 Personen

- ½ Salatgurke (oder 2 kleine Salatgurken)
- 8 Stangen Staudensellerie
- 1 Tasse Spinat
- 1 Apfel
- 2 daumengroße Stücke Ingwer (oder mehr)
- 2 geschälte Zitronen

ANLEITUNG

SCHRITT 1: Alle Zutaten in einen Entsafter geben. Sofort entsaften und genießen.

SCHRITT 2: Frische Säfte sind immer am besten sofort zu genießen. Es ist jedoch in Ordnung, den Saft maximal 24 Stunden vorher herzustellen.

1,2,3 SAFT



ZUTATEN *2 Personen

- 2 Äpfel
- 1 rote Beete
- 1 Strauß Sellerie

Optional:

• etwas Ingwer hinzufügen

ANLEITUNG

SCHRITT 1: Alle Zutaten in einen Entsafter geben. Sofort entsaften und genießen.

IMMUNSTÄRKENDE SUPPE



ZUTATEN *2 Personen

- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 kleine Zwiebel
- 8 frische Basilikumblätter
- 1 Teelöffel getrockneter Thymian
- 1 Esslöffel frische Petersilie
- 1 Esslöffel frischer Koriander
- 1 Teelöffel
 Kreuzkümmelpulver
- 1 Teelöffel Kurkumapulver

ANLEITUNG

SCHRITT 1: Erhitze das Öl und gib die gehackten Zwiebeln in den Topf. 2 Minuten kochen, bis die Zwiebeln weich werden. Gib alle Kräuter, Gewürze und den Knoblauch hinzu und mische alles gut durch.

SCHRITT 2: Schneide die Tomaten in grobe Stücke und gib sie ebenfalls in den Topf. Gib das Wasser hinzu und lass die Suppe 7 Minuten lang kochen. Passe die Gewürze an - optional kannst du die Suppe auch pürieren, bis sie glatt ist. Genießen.

GEMÜSE SAFT



ZUTATEN *2 Personen

- 1 Kopf Salat oder Grünkohl
- 2 mittelgroße Tomaten
- 3 Karotten
- 1 Salatgurke
- 1/2 kleine geschälte Zwiebel
- ¼ Teelöffel schwarzer
 Pfeffer
- 1/4 Teelöffel Salz

ANLEITUNG

SCHRITT 1: Alle Zutaten außer Salz und Pfeffer entsaften. Salz und Pfeffer in den Saft einrühren. Genießen

Sparen Sie mehr als 100 EUR!

Spezieller Rabattcode

HuromGreenLife

Vorteile

20 % Rabatt + Überraschungsgeschenk (Mini Blender)

Gebrauchsanweisung

Unter www.hurom-europe.com legen Sie Ihren bevorzugten Slow Juicer in den Warenkorb > Geben Sie den Gutscheincode ein > Klicken Sie auf die Schaltfläche "Gutschein anwenden".

- Der Gutschein ist nur bis zum 21. April 2024 gültig.
- Dieser Gutschein kann nur auf der Website von Hurom Europe verwendet werden. Kunden mit Wohnsitz außerhalb der von Hurom Europe belieferten Gebiete können das Produkt auch dann nicht kaufen, wenn sie den Gutschein verwenden.
- Ihr Gutschein gilt auch für Rabattartikel, was bedeutet, dass Personen, die Ihren Gutschein verwenden, einen zusätzlichen Rabatt auf den Rabattpreis erhalten.
- Dieser Gutschein kann für Einkäufe ab 200 Euro verwendet werden.
- Überraschungsgeschenkartikel können je nach Lagerbestand ohne vorherige Ankündigung geändert werden.





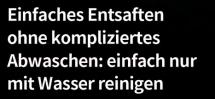
Natürlich gesunde Säfte auf einen Blick – mit der Juice Pocket. Ganze Zutaten, Samen und Schalen – kein Schneiden nötig. Alle Nährstoffe in einem Glas. Weltweit einzige patentierte Multi-Schnecken-Technologie für klaren, gesunden Saft in einem Durchgang.



All-in-one multi screw

Eine Multi-Schnecken-Komplettlösung zur Gewinnung von Säften jeder Art mit nur einem Werkzeug

Mühelos sowohl weiche als auch harte Früchte und Gemüse entsaften und unabhängig von den Zutaten sogar Eiscreme zubereiten – alles in einem Durchgang.



Einfache Reinigung nur mit Wasser
– keine Spülbürste erforderlich.
Entsprechend dem Kundenwunsch nach einfacher,
komfortabler Reinigung ist keine Spülbürste nötig
– einfach mit Wasser abwaschen.



Saftfluss leicht mit klarem Behälter überwachen



Zusätzliche Zutaten können auch während des Betriebs hinzugefügt werden



Komplettdesign für effiziente Raumnutzung mit Rückstandsbehälter



Color & Specification

	10.00	H400	
		169*261*471mm	
		6.7 kg	
		220-240 V 50/60 Hz	
		90 rpm	
HUrom		Mega hopper, Multi-Screw type	



Verarbeiten Sie eine beträchtliche Menge an Obst und Gemüse zu einem Glas klareren Saft. Die Nährstoffe aus Samen und Schalen bleiben in einem einzigen Glas erhalten. Die robuste und umweltfreundliche PEI-Schnecke garantiert, dass jeder letzte Tropfen effizient gewonnen wird.



Das dichte Edelstahlgeflecht ist das Geheimnis, um klareren und reichhaltigeren Saft zu gewinnen

Das besonders strapazierfähige Edelstahlgeflecht übt einen kraftvollen Druck auf Obst und Gemüse aus und sorgt für ein geschmeidiges Mundgefühl und einen reichhaltigen, tiefen Saftgeschmack.

Passen Sie Ihr Safterlebnis an Ihre Vorlieben an, ob es sich nun um ein gesundes, klares Glas Saft oder eine reichhaltige Textur handelt

Entscheiden Sie sich für ein feinmaschiges Sieb für klare, glatte Säfte, oder wählen Sie ein Basissieb Säfte mit reichhaltiger Textur. Passen Sie Ihre gesunden Säfte ganz nach Ihrem persönlichen Geschmack an.



Zusätzliche Zutaten können auch während des Betriebs hinzugefügt werden



Den klaren Saft durch ein Feinsieb absieben, um ein feines Ergebnis zu erhalten.



Erleben Sie einen Saft mit einer reichhaltigen Textur durch Verwendung des Basissiebs.



Color & Specification

H320N

243*223*462mm

6.2 kg

220-240 V 50/60 Hz

50 rpm

Mega hopper, Strainer type



Mit der kleinsten Größe in der Geschichte von Hurom bietet es jederzeit und überall einhändige Bedienbarkeit.

Ganze Zutaten, Nährstoffe aus Samen und Schale, ohne dass sie geschnitten werden müssen. Erleben Sie klaren, gesunden Saft mit der weltweit einzigen patentierten Multi-Schnecken-Technologie.





Eine Multi-Schnecken-Komplettlösung zur Gewinnung von Säften jeder Art mit nur einem Werkzeug

Mühelos sowohl weiche als auch harte Früchte und Gemüse entsaften und unabhängig von den Zutaten sogar Eiscreme zubereiten – alles in einem Durchgang.

Der schlankste und leichteste Entsafter in der Geschichte Huroms

Der kleinste und schlankste Entsafter unter den Hurom-Produkten zeichnet sich nicht nur durch seine kompakte Bauweise aus, sondern ist auch leicht und ermöglicht ein einfaches Tragen mit einer Hand.



Benutzerfreundlich und intuitiv, mit Drehknopf für eine einfache Bedienung



Vereinfachte Reinigungsmethode ohne Spülbürste



Automatisches Schneidsystem, das das manuelle Schneiden der Zutaten überflüssig macht

Color & Specification



H310A

160*171.5*395mm

3.6kg

220-240 V 50/60 Hz

43 rpm

Mega hopper, Multi-Screw type

Slow Juicer & Blender M100 Filter Hopper Hopper Blender

Weltweit einziger patentierter Entsafter und Mixer in einem Gerät ohne Austauschbedarf. Legen Sie sie einfach ganz, einschließlich Samen und Schale, für alle Nährstoffe in eine Tasse. Automatische Erkennung von Trommel und Mixerbehälter mit intuitiver Benutzeroberfläche in einem Durchgang.



Juicer

2-in-1-Doppelmotor-Entsafter und -Mixer in einem Gerät

Genießen Sie nahrhaften Saft mit dem Slow Juicer! Mit einem High-Speed-Mixer gesunde Gerichte zubereiten! Alles wird möglich durch den 2-in-1-Doppelmotor.



Kinderleichte Reinigung: einfach unter Wasser halten, kein Spülen nötig

Wir haben uns Kundenfeedbacks zu Unannehmlichkeiten bei der Reinigung angehört und als Reaktion darauf den Komfort erhöht. Jetzt wird für die Reinigung das Gerät einfach unter Wasser gehalten, ganz ohne Spülbürste.

Blender



Zusätzliche Zutaten können auch während des Betriebs hinzugefügt werden



Mit 5 Automatik-Programm-Betriebsarten Zutaten schnell und einfach zerkleinern



Sechs hochfeste Messer zerkleinern das Entsaftungsgut einfach und schnell





Color & Specification

'2-IN-1' M100

246*296*490mm (Slow juicer) 186*296*528mm (Blender) 43 rpm (Slow juicer) 26,000 rpm (Blender)

9.5 kg (Slow juicer)8.6 kg (Blender)

Mega hopper, Filter type, Dual motor

220-240 V 50/60 Hz



