

GALAXY LINE

КНИГА РЕЦЕПТОВ
ДЛЯ СОКОВЫЖИМАЛОК



ПОЗДРАВЛЯЕМ ВАС С ПОКУПКОЙ КУХОННОЙ ТЕХНИКИ GALAXY LINE!

Соковыжималки GALAXY LINE – это высокопроизводительные приборы, с помощью которых вы сможете быстро и без труда приготовить натуральные и полезные фруктовые, ягодные и овощные соки для всей семьи.

В этой книге рецептов вы найдете подборку простых и проверенных рецептов, которые помогут вам использовать соковыжималку GALAXY LINE максимально эффективно, сохраняя все полезные вещества, находящиеся в овощах и фруктах. Независимо от ваших потребностей, будь то желание взбодриться, обеспечить организм нужными витаминами и минералами или просто поддерживать здоровый образ жизни – в этой книге вы найдете рецепты, которые вас вдохновят.

Откройте для себя бесконечные варианты сочетаний фруктов и овощей с GALAXY LINE!





ОСВЕЖАЮЩИЕ ФРЕШИ

«Ароматное лето»

«Малиновая прохлада»

4

4

5



ТОНИЗИРУЮЩИЕ СОКИ

«Пикантный томат»

«Бодрящее трио»

6

6

7



ВИТАМИННЫЕ СОКИ

«Витаминный буст»

«Гранатовый заряд»

8

8

9



ДЕТОКС-СОКИ

«Зеленое восстановление»

«Осеннее настроение»

10

10

11



«АРОМАТНОЕ ЛЕТО»

ИНГРЕДИЕНТЫ

Арбуз –
1 штКлубника –
300 гЛайм –
1 штМёд –
2-3 ст. л.Вода газиро-
ванная – 1 л

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Газированную воду заранее поставить в холодильник, примерно на 1-2 ч.
2. Арбуз разрезать на дольки, срезать кожуру, по возможности удалить косточки, нарезать кубиками. Клубнику вымыть, удалить хвостики, пропустить через соковыжималку вместе с арбузом.
3. К полученному соку добавить мёд, выжать сок лайма и тщательно перемешать до полного растворения мёда.
4. Перед подачей влить охлажденную минеральную воду и размешать.

Совет:

Лимонад можно готовить не только с мёдом, но и с обычным сахаром или другим подсластителем. Если же вы предпочитаете натуральный вкус, сладкие ингредиенты просто не добавляйте.



«МАЛИНОВАЯ ПРОХЛАДА»

ИНГРЕДИЕНТЫ



Яблоки –
2 шт



Малина –
250 г



Лимон –
1 шт



Мята –
2 веточки



Вода газиро-
ванная – 1 л



Лёд –
по вкусу



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Газированную воду заранее поставить в холодильник охлаждаться.
2. Яблоки помыть, удалить косточки и нарезать небольшими кусочками. Лимон вымыть, половинку нарезать кружочками для украшения. Вторую половинку очистить от кожуры, удалить косточки.
3. Подготовленные яблоки, малину и половину лимона пропустить по очереди через соковыжималку.
4. Получившийся фреш перелить в кувшин, разбавить газированной водой по своему вкусу. Добавить лёд, кружки лимона и листья мяты. Мятю перед добавлением в кувшин порвать, чтобы листья раскрыли свой аромат.

Совет:

Для приготовления напитка можно использовать как свежую, так и замороженную малину. Замороженную малину перед приготовлением сока необходимо разморозить.



«ПИКАНТНЫЙ ТОМАТ»

ИНГРЕДИЕНТЫ



Томаты –
4 шт



Перец
чили – 1 шт



Базилик –
5 листочков



Лимон –
половина



Морская
соль –
по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Томаты промыть, нарезать на кусочки. Перец чили разрезать пополам.
2. Томаты и чили пропустить через соковыжималку, добавить сок половины лимона и нарезанные листья базилика.
3. Готовый сок перемешать, добавить морскую соль по вкусу.

Совет:

Если хотите, чтобы сок был острее, оставьте семена перца чили. Если предпочитаете более мягкую остроту, семена следует удалить.



«БОДРЯЩЕЕ ТРИО»

ИНГРЕДИЕНТЫ



Морковь –
4 шт



Яблоки
зеленые –
3 шт



Корень
имбиря –
50 г



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Вымыть и очистить морковь и яблоки от кожуры, удалить семена у яблок. Имбирь очистить от кожуры.
2. Подготовленные ингредиенты нарезать кусочками и пропустить через соковыжималку.
3. Готовый сок тщательно перемешать и разлить по бокалам.

Совет:

В сок можно смело добавить специи (корицу, мускатный орех, куркуму, кардамон) и мёд по вкусу.



«ВИТАМИННЫЙ БУСТ»

ИНГРЕДИЕНТЫ



Клюква –
250 г



Груши –
2 шт



Апельсин –
1 шт



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Клюкву промыть, груши и апельсин очистить и удалить семена.
2. Подготовленные ингредиенты пропустить по очереди через соковыжималку.
3. Полученный сок тщательно перемешать и разлить по бокалам.

Совет:

Для приготовления напитка можно использовать как свежую, так и замороженную клюкву. Замороженную клюкву перед приготовлением сока необходимо разморозить.



«ГРАНАТОВЫЙ ЗАРЯД»

ИНГРЕДИЕНТЫ



Гранат –
1 шт



Киви –
3 шт



Яблоки
зеленые –
2 шт



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Гранат разрезать пополам, достать зерна.
2. Киви вымыть, очистить от кожуры.
3. Яблоки вымыть, разрезать и удалить косточки.
4. Все ингредиенты пропустить через соковыжималку.
5. Готовый сок тщательно перемешать и разлить по бокалам.

Совет:

Для сладости можно добавить мёд или сахар по вкусу.



«ЗЕЛЕНОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ»

ИНГРЕДИЕНТЫ



Огурец –
1 шт



Яблоки
зеленые –
3 шт



Стебель
сельдерея –
1 шт



Шпинат –
1 пучок

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Огурец, яблоки, сельдерей вымыть, нарезать кусочками. Из яблок удалить семена.
2. Шпинат тщательно вымыть.
3. Подготовленные ингредиенты пропустить по очереди через соковыжималку.
4. Готовый сок тщательно перемешать. При необходимости охладить или добавить лёд.

Совет:

Для дополнительной кислинки можно добавить сок лайма по вкусу.



«ОСЕННЕЕ НАСТРОЕНИЕ»

ИНГРЕДИЕНТЫ



Свекла –
2 шт



Яблоко
зеленое –
1 шт



Морковь –
4 шт



Петрушка –
1 пучок



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Свеклу и морковь вымыть, снять кожуру, нарезать кусочками.
2. Яблоко вымыть, нарезать кусочками, удалить сердцевину.
3. Петрушку промыть, пропустить через соковыжималку вместе со свеклой и морковью.
4. Готовый сок перемешать и подавать охлажденным.

Совет:

Если желаете добавить немного пикантности, добавьте небольшой кусочек свежего имбиря в соковыжималку вместе с остальными ингредиентами.



GALAXY-TECS.RU



ГОТОВЬТЕ В УДОВОЛЬСТВИИ
С ТЕХНИКОЙ GALAXY LINE