

Schutzgebühr 2,50 €



IMMER DIE BESONDERE LÖSUNG.



**SMOOTHIES
& SÄFTE**

WELLNESSFIBEL
VITAMINE FÜR JEDEN TAG

“GREEN POWER – DAS VITAMIN-SPECIAL”

GANZ FRISCH: VITAMINE FÜR JEDEN TAG.

Sie haben es gleich gemerkt: Der neue LURCH Green Power Entsafter ist etwas Besonderes. Hinter seinem Design steckt die LURCH-Philosophie der frischen Küche: Jeden Tag Vitamine genießen – natürlich rein und mit einem intensiven Geschmackserlebnis.

Mit dieser Idee verbindet sich der Anspruch an eine ausgewogene Ernährung im Alltag, sich schnell und einfach etwas Gutes zuzubereiten, das gesund ist und schmeckt. Damit ist der Green Power Entsafter Ausdruck eines bewussten Lebensstils – und eine gute Entscheidung für Ihr Wohlbefinden.

GREEN POWER
ENTSAFTER



REINSTE GESCHMACKSSACHE!

Mit dem Green Power Entsafter werden Sie auf den Geschmack kommen. Das hochwertige LURCH-Küchengerät schenkt unvergleichlich intensiven Genuss. Durch sein funktionelles Design – der sich langsam drehenden Schnecke – wird der natürliche Frucht- oder Gemüsegeschmack bewahrt. Gleichzeitig schützt dieses Kaltpressverfahren die Vitamine. Sie bekommen im wahrsten Sinne des Wortes puren Geschmack. Einfach, frisch, ergiebig und gesund.

Das gilt nicht nur für die Saftzubereitung. Zum Beispiel können Sie auch sehr leckere Muse herstellen. Dazu nutzen Sie den Fruchtbrei, der aus der geöffneten Auslassschraube (8) austritt. Er ist eine köstliche Grundlage für Müslis oder Smoothies. Hierzu sollten Sie die Früchte bzw. das Gemüse vorher schälen und ggf. Kerngehäuse entfernen.

WAS FÜR EINE IDEE!

LURCH macht es Ihnen leicht, sich gesund zu ernähren. Denn im Unterschied zu elektrischen Geräten wird der Saft beim Green Power Entsafter nicht durch eine schnelle Rotation erwärmt. Der Entsafter erzeugt Saft, indem Obst und Gemüse über die sich langsam drehende Schnecke schonend zerkleinert und gepresst wird. So bleiben die temperaturempfindlichen Vitamine erhalten. Diese Zubereitung schützt außerdem vor einer schnellen Oxidation. Denn es gelangt während des Pressens wenig Sauerstoff an den Saft bzw. das Fruchtmus. Auf diese einfache und wirkungsvolle Weise gewinnen Sie hochwertige gesunde Frische, die schmeckt.

Einfach und praktisch ist übrigens auch, dass die Teile des Green Power Entsafters geschirrspülergeeignet sind. LURCH macht es Ihnen eben rundum leicht.

SICH ETWAS GUTES TUN

Der Green Power Entsafter ist eine Einladung an Sie, Ihre Familie und Ihre Freunde. Nehmen Sie sich Zeit und probieren Sie in aller Ruhe Ihre Lieblingsäfte aus. Obst und Gemüse frisch aus dem Garten direkt ins Glas – zum Sonntagsfrühstück, zur Apfelernte oder einfach jeden Tag – für sich, die Familie und Ihre Freunde. Ob Saft, Smoothie oder Fruchtbrei für Müsli – mit dem Green Power Entsafter erleben Sie Geschmack und Frische natürlich rein und vitaminreich.

Ein paar leckere Anregungen haben wir für Sie auf den nächsten Seiten zusammengestellt.

FRÜHSTÜCKSSMOOTHIE

Zutaten für eine Person

100 g Himbeeren
(ersatzweise: Johannisbeeren, Pfirsiche)
250 g probiotischer Joghurt
1 EL Haferflocken
1 EL gemahlene Mandeln/Haselnüsse
1 Teelöffel Vanillinzucker
(bei TK-Früchten ggf. etwas mehr zuckern)

Schritt 1:

Die Himbeeren (TK-Früchte auftauen lassen) esslöffelweise in die Schnecke (5) des Entsafters geben und dabei die Kurbel drehen.

[Gegebenenfalls die Pfirsiche häuten und in Fruchtspalten schneiden, damit sie gut von der Schnecke eingezogen werden.]

In diesem Rezept werden Fruchtmus und Saft gemeinsam verwertet. Dazu sammeln Sie das Fruchtmus in einer Schale unter der Auslassschraube (8) wie in der Aufbauanleitung beschrieben.

Schritt 2:

Das Mus mit dem frischen Saft, Joghurt, Haferflocken, Mandeln und dem Vanillinzucker verrühren. Anschließend den fertigen Smoothie in ein hohes Glas füllen und mit einem breiten Strohhalm, langen Löffel/Joghurtlöffel genießen.

Tipp:

Algarvensirup oder Honig zum versüßen

MEIN DECKEL PRINZESSIN

Silikondeckel einfach auf das Glas aufgesetzt, bieten sie sicheren Schutz vor Insekten.



PFIRSICH-NEKTARINEN-SHAKE

Zutaten für vier Personen:

1 Liter Milch
2 vollreife Pfirsiche
2 vollreife Nektarinen
Zucker - nach Geschmack

Hinweis:

Bei einem Shake kann das Fruchtmus, das auch wertvolle Inhaltsstoffe besitzt mit den anderen Zutaten verarbeitet werden. Dazu sammeln Sie bitte den so genannten Trester unter der Auslassschraube (8) in einer Schale.

Schritt 1:

Pfirsiche und Nektarinen waschen, abtropfen lassen bzw. häuten und in Spalten schneiden, die in die Schnecke des Entsafters passen.

Schritt 2:

Nach und nach die Fruchtstücke durch den Entsafter drehen.

Schritt 3:

Zum Schluss wird der Saft mit dem Mus und der Milch kräftig verrührt. Als sommerliches Dessert kann der Shake mit einer Kugel Vanilleeis serviert werden. Wem der Milch-Shake zu blass ist, bekommt mit ein bisschen Safran mehr Farbe ins Glas.

ACE-SAFT

Zutaten für zwei Personen

2 mittelgroße Möhren (Vitamin A)
1 Orange (Vitamin C)
1 Apfel (Vitamin E)

Schritt 1:

Möhren und Apfel waschen und schneiden, die Orange schälen. Dann die Möhren bzw. den Apfel so portionieren, dass die Stücke gut in die Schnecke des Entsafters passen. Die Orange in ihre Fruchtspalten zerteilen.

Schritt 2:

Anschließend Stück für Stück bzw. Spalte für Spalte Gemüse und Obst durch den Entsafter drehen.

Tipp

Bei den harten Möhrenstücken oder einem harten Apfel kann es durch die Reibung zu einem Quietschgeräusch kommen. Hier hilft es, wenn Sie einfach einen Teelöffel Sonnenblumenöl über die sich drehende Schnecke verteilen, bevor sie die Früchte zum Einziehen geben.

Bei der Verwendung von Lageräpfeln oder mehligem Obst, die wenig Saft produzieren, kann das entstehende Apfelmus mit in den Saft gerührt werden. Fangen Sie dazu das Mus aus dem Tresterauswurf auf.

GEMÜSE-SMOOTHIE

Zutaten für vier Personen:

1 rote Paprika, 1 gelbe Paprika, 2 mittelgrosse Möhren
100 g Ruccola, 100 g Sahne, 200 g Natur-Joghurt
½ Teelöffel Zucker, Salz, Pfeffer
Chayennepfeffer

Hinweis:

Bei einem Smoothie kann das Gemüse, das wertvolle Inhaltsstoffe besitzt, mit im Rezept verarbeitet werden. Dazu sammeln Sie den so genannten Trester unter der Auslassschraube (8) in einer Schale.

Schritt 1:

Das Gemüse und den Ruccola waschen und abtropfen lassen. Anschließend die Paprika aufschneiden, die Kerne entfernen und zusammen mit den Möhren in Stücke schneiden. Die Gemüsestücke sollten so groß sein, dass sie gut von der Schnecke (5) eingezogen werden.

Schritt 2:

Nun die Paprika und Möhren Stück für Stück in den Entsafter geben und die Kurbel drehen. Manchmal kann es bei den festen Möhren zu Quietschgeräuschen kommen. Diese entstehen durch Reibung. Um das Geräusch zu vermeiden, verteilen Sie einfach einen Teelöffel Öl gleichmäßig über die Schnecke, bevor Sie das Gemüse entsaften.

Schritt 3:

Der frische Gemüsesaft wird gleichmäßig mit dem Mus, der Sahne, dem Joghurt und dem fein geschnittenen Ruccola verrührt. Zum Abschluss wird der Smoothie mit den Gewürzen abgeschmeckt und in Gläsern serviert. Am besten mit einem kleinen Löffel, so dass alles restlos vernascht werden kann.

zena SCHALEN

Die lebensmittelkonformen, bruchfesten, langlebigen und ökologisch wertvollen Bambusschalen eignen sich für Salat, Obst, Müsli und vieles mehr.



GRAPEFRUIT-PUDDING

Zutaten für vier Personen:

1 kg Grapefruit
1 kleine Zitrone, 80 g Zucker
20 g Gelatineperlen oder Sago

Schritt 1:

Die Grapefruit und die Zitrone schälen und in Spalten schneiden, die gut in die Schnecke (5) des Entsafters passen.

Schritt 2:

Bevor Sie die Fruchtspalten durch den Trichter in die Schnecke geben, legen Sie bitte das Sieb (14) auf den Saftbehälter (12). Denn beim Entsaften von Grapefruit ist es wichtig, dass kein bitteres Häutchen in den Saft gelangt! Nun können Sie mit der Zubereitung beginnen.

Schritt 3:

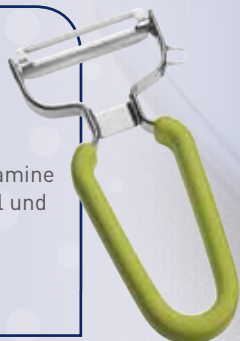
Bereiten Sie die Gelatine nach Packungshinweis vor.

Schritt 4:

Mischen Sie den frischen Saft mit dem Zucker, bis er sich ganz aufgelöst hat. Verdünnen Sie die Gelatine mit ein paar Esslöffeln des Fruchtsaftes und geben Sie dann alles – unter ständigem Rühren – in die Fruchtsoße. Rühren Sie langsam noch ca. eine Minute weiter und portionieren Sie dann den Fruchtpudding (er ist jetzt noch zähflüssig) in vier Schälchen. Bis zum Servieren muss der Grapefruit-Pudding mindestens vier Stunden (am besten über Nacht) im Kühlschrank fest werden.

SPARSCHÄLER STANGE

Schneidet die Haut so dünn ab, dass man in den Genuss vieler Vitamine kommt. Aus Edelstahl und Kunststoff.



ERDBEER-SORBET

Zutaten für sechs Personen

600 g (sonnenreife!) Erdbeeren
350 ml Wasser
300 g Zucker
1 kleine Zitrone

Schritt 1:

Die Erdbeeren waschen, säubern und abtropfen lassen. Die Zitrone schälen und in Spalten schneiden, die in die Schnecke (5) des Entsafters passen.

Schritt 2:

Den Zucker mit 350 ml Wasser ca. eine Minute unter langsamem Rühren kochen lassen. Diesen Sirup zum Abkühlen zur Seite stellen.

Schritt 3:

In der Zwischenzeit die Erdbeeren zusammen mit der Zitrone entsaften. Geben Sie dazu die Erdbeeren esslöffelweise in die Schnecke.

Schritt 4:

Anschließend den frischen Saft zusammen mit dem Sirup sorgfältig verrühren. Danach das Erdbeermus (aus dem Auffanggefäß) gleichmäßig unter diese Masse mischen. 12 Stunden bzw. über Nacht in Kühlschrank stellen. Und dann das Ganze im Gefrierschrank oder in der Eismaschine gefrieren lassen.

Deko-Tipp:

Glasrand mit Gelatine benetzen dann in zerkleinerte Pistazien tauchen.

SILIKON-FALTSIEB GRÜN (4 L)

Nach dem Abspülen genügt ein Handdruck und schon machen sich die Silikonsiebe flach wie Teller und lassen sich auch wie solche stapeln.



ORANGEN-PAPAYA-LASSI

Zutaten für zwei Personen:

1 vollreife große Papaya (300 g)
2 Saftorangen, 2 EL Haferflocken
150 g fettarmer Joghurt
1 Limette (Zitrone), 6 Eiswürfel
2 Longdrinkgläser à 300 ml
1 Prise Kardamompulver

Schritt 1:

Die Papaya vierteln und ihre Kerne herauslösen. Anschließend das Fruchtfleisch mit einem Messer oder – bei reifen Früchten – mit einem Löffel herauslösen. Die Fruchtstücke sollten so groß sein, dass sie in die Schnecke (5) des Entsafters passen.

Schritt 2:

Die Orangen und die Limette schälen und in Fruchtspalten schneiden, die in die Schneckenwindungen passen.

Schritt 3:

Alle Fruchtstücke durch den Entsafter drehen. Wer den Saft ohne Fruchtfleisch trinken möchte, setzt das feine Sieb (14) auf den Saftbehälter (12).

Schritt 4:

Der Saft wird zusammen mit dem Mus, den Haferflocken und dem Joghurt gleichmäßig verrührt, mit Kardamom abgeschmeckt und ein bisschen aufgeschäumt. Dazu reicht ein Schneebesen aus.

Schritt 5:

Serviert wird das fertige Lassi auf Eis.

GLASMARKIERER SILIKON HAPPY MONSTER

12er Set
Per Saugnapf können die Silikonmarkierer am Trinkgefäß befestigt werden und schon sind Verwechslungen ausgeschlossen.



PFIRSICH-MELBA

Zutaten für zwei Personen:

150 g Himbeeren
1 großer Pfirsich
2 Kugeln Eis (Vanillegeschmack) oder als gesunde Frühstücksalternative: 150 ml Milch

Hinweis:

In diesem Rezept werden Mus und Saft verwendet. Dazu sammeln Sie das Fruchtmus in einer Schale unter der Auslassschraube (8).

Schritt 1:

Den frischen Pfirsich mit kochendem Wasser überbrühen und drei Minuten ziehen lassen. Dann die Haut des Pfirsichs abziehen. Die Frucht halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden, so dass sie gut in die Schnecke passen. Die Spalten durch den Entsafter drehen und anschließend Saft und Mus auf zwei Gläser verteilen.

Schritt 2:

Nun die Himbeeren löffelweise in die Schnecke geben und entsaften. Auch hier werden Saft und Mus in die zwei Gläser verteilt.

Schritt 3:

Als Nachtisch werden die Portionen mit jeweils einer Kugel Vanille-Eis serviert. Als gesunden Start in den Tag kann man das Obst auch mit einem großen Schuss Milch verrühren.

HÄLT
GETRÄNKE
INSEKTEN-
FREI

EISTÜTE FLUTSCHI

Wassereis selbstgemacht.
Extrem temperaturbeständig,
spülmaschinenfest
und antihaftend.
Auslaufsicher.

ENERGIZER-COCKTAIL

Zutaten für zwei Personen

1 halber Granatapfel (100 g Johannisbeeren)
1/3 Banane, 1 Orange, 1/3 Ananas
100 g (sonnengereifte!) Erdbeeren (ersatzweise Himbeeren)

Schritt 1:

Das Obst schälen bzw. waschen und abtropfen lassen. Die Orange, Ananas und Banane in Spalten und Stücke schneiden, die in die Schnecke des Entsafters passen. Den Granatapfel mit einem Messer anritzen, die Schale abnehmen und mit dem Messer die Fruchtkammern herauslösen.

Schritt 2:

Zuerst die Banane in die Schnecke (5) des Kaltentsafters geben und das Saftmus als unterste Schicht in zwei Gläser füllen. Danach Orangenspalten und Ananasstücke entsaften und als zweite Fruchtschicht in die Gläser geben. Wer den Saft ohne Kerne und Fruchtfleisch genießen möchte, legt einfach das feine Sieb (14) auf den Saftbehälter (12). Zum Schluss werden – für die oberste Saftschrift – Erdbeeren und die Granatapfelsamen esslöffelweise durch die Schnecke gedreht.

Hinweis:

Wer das Fruchtmus der Erdbeeren (bzw. Himbeeren) verwenden möchte, sollte vor dem Entsaften der Beeren, die Schale unter dem Tresterausgang (8) wechseln.

Schritt 3:

Eine Scheibe Ananas und ein Ananasblatt am Glasrand geben das richtige Cocktailflair. Der Energizer kann auch mit Eis serviert werden.

Garnitur

Ananas, Ananasblatt, Eiswürfel

EISWÜFELBREITER WÜFEL EISBLAU

Absolut geschmacksneutral sorgt er für unverfälschten Genuss. Extrem leichte Entformung und Geschirrspüler geeignet.





Impressum: Herausgeber: LURCH AG, Rezepte: Gunnel Buchholz,
Fotos & Konzept: MedienAgentur Jahreiß GmbH & Reichel PR,
Druck: RHIEM Druck GmbH, Voerde, ©Copyright by LURCH AG 2011

LURCH AG

Schinkelstr. 6 • 31137 Hildesheim
Informationen unter: Tel. (05121) 7499174
info@lurch.de • www.lurch.de

Art.-Nr.: 99629

ISBN 978-3-00-034398-8

