W

WOLLMER

книга рецептов

Шнековая соковыжималка

J310 Extra Fresh

WOLLMER

Гастрономическое путешествие вместе с Wollmer

В этой книге мы собрали рецепты для шнековой соковыжималки Wollmer J310 Extra Fresh, которые помогут вам в полной мере раскрыть ее потенциал на вашей кухне.

При помощи технологии холодного отжима вы получите сок из фруктов, ягод и овощей, в котором сохраняются вкус и витамины. Такой сок станет прекрасной основой для горячих и прохладительных напитков. Насадка для сорбета поможет вам приготовить изысканный полезный десерт, который хорош и сам по себе, и как дополнение к блинчикам и другой домашней выпечке.

Благодарим вас за выбор шнековой соковыжималки Wollmer J310 Extra Fresh! Готовьте с удовольствием!

С уважением,
Ваш Wollmer

Сок «Иммунитет»

Вам понадобятся:

Морковь – 4 шт.
Имбирь – маленький кусочек
Лимон – ½ шт.
Соль – по вкусу

Как готовить?

Шаг 1. Помойте овощи, очистите морковь и снимите кожицу с имбиря.
Шаг 2. С лимона также удалите кожуру, чтобы убрать лишнюю горечь у напитка.
Шаг 3. Пропустите ингредиенты через соковыжималку J310 Extra Fresh.
Шаг 4. Размешайте готовый сок, добавьте соль и наслаждайтесь пользой витаминов и минералов.

Если вам сложно привыкнуть к вкусу овощей, добавьте немного меда. Со временем постарайтесь отказаться от подсластителей.

Примечание: Храните свежевыжатый сок в плотно закрытой таре в холодильнике не более 24 часов. Максимальную пользу свежевыжатого сока можно получить в первые 10-30 минут после отжима, поэтому рекомендуем употребить его сразу.

Благодаря содержанию витаминов А и С этот напиток повышает иммунитет, улучшает состояние кожи и укрепляет сердечно-сосудистую систему. Имбирь помогает снизить уровень сахара в крови.

Зеленый коктейль

Вам понадобятся:

Киви – 3 шт.
Петрушка – 1 пучок
Вода – 100 мл
Мед – по вкусу

Как готовить?

Шаг 1. Помойте киви и зелень, очистите плоды от кожуры.
Шаг 2. Понемногу добавляйте киви и петрушку поочередно с водой в горловину соковыжималки J310 Extra Fresh.
Шаг 3. Добавьте мед по вкусу, размешайте готовый сок и наслаждайтесь пользой витаминов и минералов.

Чтобы получить новые оттенки вкуса, вы можете добавить в состав апельсин без кожуры или зеленое яблоко.

Примечание: Храните свежевыжатый сок в плотно закрытой таре в холодильнике не более 24 часов. Максимальную пользу свежевыжатого сока можно получить в первые 10-30 минут после отжима, поэтому рекомендуем употребить его сразу.

Коктейли на основе зелени незаменимы для детокса и укрепления организма.
Наряду с массой микроэлементов, в их составе есть натуральный антиоксидант — хлорофилл. Кроме того, петрушка и киви — рекордсмены по содержанию витамина С.

Сок «Мультифрукт»

Вам понадобятся:

Яблоко – 2 шт.
Апельсин – 1 шт.
Ананас – ¼ шт.

Как готовить?

Шаг 1. Помойте фрукты, очистите от кожуры.
Шаг 2. Пропустите ингредиенты через соковыжималку J310 Extra Fresh.
Шаг 3. Размешайте готовый сок до однородной консистенции.

Комбинируйте ингредиенты на свой вкус. За основу сока можно брать сезонные фрукты и ягоды — апельсины, яблоки, виноград. Главное, добавить в состав тропические нотки, например, манго, банан или киви.

Примечание: Храните свежевыжатый сок в плотно закрытой таре в холодильнике не более 24 часов. Максимальную пользу свежевыжатого сока можно получить в первые 10-30 минут после отжима, поэтому рекомендуем употребить его сразу.

Тропический вкус мультифруктового сока не оставит равнодушными ни детей, ни взрослых. Такой напиток прекрасно тонизирует и задает настроение на весь день. К тому же вещества в составе ананаса помогают расщеплять жиры и белки.

Витаминный гранатовый коктейль

Вам понадобятся:

Гранат – 1 шт.
Черника – 1 стакан
Свекла – ½ шт.
Лед – по вкусу

Как готовить?

Шаг 1. Помойте плоды и очистите свеклу и гранат от кожуры.
Шаг 2. Разделите гранат на секции, удалите пленки и перегородки, чтобы избавить напиток от горького привкуса.
Шаг 3. Пропустите ингредиенты через соковыжималку J310 Extra Fresh.
Шаг 4. Размешайте готовый сок до однородной консистенции.
Шаг 5. Добавьте в коктейль лед и украсьте ягодами или дольками цитрусовых.

Если вам не хватает сладости или кислинки, добавьте подсластитель или сок лимона.

Коктейль с роскошным цветом и составом — замечательный способ получить пользу свеклы, которую мало кто ест в сыром виде. Напиток помогает укрепить сосуды, восполняет запас витаминов и заряжает жизненной энергией.

Ореховое молоко

Вам понадобятся:

Миндаль – 1 стакан
Вода – 3 стакана

Как готовить?

Шаг 1. Очистите миндаль от коричневой оболочки. Для этого залейте орехи кипятком на одну минуту, а затем охладите их на плоской тарелке. Надавите пальцами на ядра орехов и кожура легко снимется.
Шаг 2. Очищенный миндаль залейте холодной водой на 8-10 часов.
Шаг 3. Слейте воду и промойте орехи.
Шаг 4. Понемногу добавляйте в горловину соковыжималки J310 Extra Fresh миндаль вместе с водой.

Вы можете приготовить молоко практически из любых орехов на свой вкус. Если возьмете кешью, то не нужно будет снимать кожуру. Жирность и вкус молока можно регулировать, добавляя в готовый напиток больше или меньше воды, соль и подсластитель. Готовое молоко хранится в холодильнике несколько дней.

Ореховое молоко — достойная альтернатива коровьему молоку. Оно не содержит лактозы и сохраняет в себе пользу орехов. Его пьют холодным и горячим. На основе орехового молока и жмыха можно готовить десерты и выпечку.

Апельсиновый мармелад

Вам понадобятся:

Апельсины – 3 шт.
Сахарная пудра – 1 ч.л.
Агар-агар – 1 ч.л. без горки

Как готовить?

Шаг 1. Приготовьте стакан апельсинового сока с помощью шнековой соковыжималки J310 Extra Fresh.
Шаг 2. Половину сока перелейте в сотейник и добавьте туда агар-агар. Размешайте ложкой и оставьте на 10 минут.
Шаг 3. В оставшийся сок всыпьте сахарную пудру.
Шаг 4. Влейте сок с пудрой в сотейник и прогрейте в течение 3-х минут, постоянно помешивая.
Шаг 5. Когда жидкость немного остынет, наполните ей формочки для мармелада с помощью пипетки или ложки.
Шаг 6. Поставьте формочки в холодильник. В зависимости от размера формы, через 20-60 минут мармелад застынет.

Такой десерт порадует не только вкусом и цветом. Витамины и микроэлементы, которые содержат агар-агар и свежевыжатый сок, укрепляют легкие, выводят токсины и утоляют голод.
Мармелад с низким содержанием сахара станет отличным перекусом для детей, вегетарианцев и всех людей, заботящихся о своем здоровье.

Ароматный фруктовый чай

Вам понадобятся:

Апельсин – 1 шт.
Яблоко – 1 шт.
Чай черный крупнолистовой – 3 ч.л.
Корица – по вкусу
Мед – по вкусу

Как готовить?

Шаг 1. Помойте фрукты и пропустите через соковыжималку J310 Extra Fresh.
Шаг 2. Свежевыжатый сок можно употреблять отдельно, а жмых использовать для приготовления чая.
Шаг 3. Поместите жмых и остальные ингредиенты в чайник.
Шаг 4. Залейте кипятком и дайте настояться 5-10 минут.
Шаг 5. Наслаждайтесь вкусом и ароматом фруктового чая!

Таким образом можно приготовить чай также из ягодного жмыха. Попробуйте взять за основу иван-чай, ройбуш или другие ароматные травы и специи.
Если у вас останется неиспользованным свежий жмых, его можно хранить в холодильнике или морозильной камере.

Также можно высушить жмых в духовке или дегидраторе и хранить его в сухом темном месте в закрытой таре. И замороженный, и высушенный жмых можно использовать для приготовления чая.

Фруктовый или ягодный чай — отличный способ разнообразить свой рацион. Подавайте его в красивом чайнике, чтобы получить не только пользу витаминов, но и прекрасное настроение.

Безалкогольный глинтвейн

Вам понадобятся:

Яблоко – 500 г
Апельсин – 600 г
Виноград – 600 г
Корень имбиря – 25 г
Молотый кардамон – 6 г
Корица – 3 палочки
Бадьян – 10 звездочек
Гвоздика – 10 звездочек

Как готовить?

Шаг 1. Приготовьте сок из ягод и фруктов с помощью шнековой соковыжималки J310 Extra Fresh.
Шаг 2. Перелейте сок в кастрюлю и поставьте на средний огонь.
Шаг 3. Доведите сок почти до кипения, но не кипятите. Если в процессе нагревания будет появляться пенка, снимайте ее.
Шаг 4. Уберите кастрюлю с огня и добавьте к соку специи.
Шаг 5. Перелейте напиток в термос и дайте настояться полчаса. Можно оставить глинтвейн в закрытой кастрюле, плотно обернутой полотенцем.
Шаг 6. Разлейте согревающий напиток по бокалам.
Шаг 7. Украсьте глинтвейн специями и кусочками цитрусов.

Вы можете менять пропорции соков, главное, чтобы в основе напитка оставался виноград. Для большей сладости добавьте мед или сахар.

Безалкогольная вариация популярного напитка прекрасно согревает и тонизирует. Вкус и аромат глинтвейна наполнят уютом любой прохладный вечер.

Миндальное печенье

Вам понадобятся:

Миндаль – 500 г
Вода – 1,5 л
Сливочное масло – 80 г
Мука – 3 ст.л.
Яйцо – 1 шт.
Разрыхлитель – 1 ч.л.
Соль – щепотка
Изюм – горсть
Подсластитель – по вкусу

Как готовить?

Шаг 1. Подготовьте миндаль (см. рецепт орехового молока) и вместе с водой пропустите через соковыжималку J310 Extra Fresh. У вас получится миндальное молоко и жмых, который мы будем использовать дальше.
Шаг 2. Сливочное масло достаньте из холодильника заранее, чтобы оно стало мягким.
Шаг 3. Нагрейте духовку до 180 градусов.
Шаг 4. Перемешайте жмых с яйцом, солью, разрыхлителем и подсластителем.
Шаг 5. Добавьте сливочное масло и тщательно размешайте.
Шаг 6. Понемногу добавляйте муку, чтобы тесто стало клейким и эластичным.
Шаг 7. Добавьте изюм и еще раз перемешайте.
Шаг 8. Сформируйте шарики из теста и, немного прижимая их, выложите на застеленный пергаментом противень.
Шаг 9. Выпекайте около 20 минут в зависимости от толщины печенья и вашей духовки.

В печенье можно добавить поджаренные измельченные орехи, мелко порезанные сухофрукты, семена, кусочки шоколада.

Миндальное печенье обладает легким сливочно-ореховым вкусом и нежной текстурой. Обогатит рацион и станет сытным и полезным перекусом.

Пряный вишневый сорбет

Вам понадобятся:

Вишня без косточек – 4 стакана
Апельсин – ½ шт.
Сироп или мед – 5 ст.л.
Молотый черный перец – ½ ч.л.
Соль – щепотка
Молотый мускатный орех – щепотка

Как готовить?

Шаг 1. Заморозьте вишню и половинку апельсина, очищенную от кожуры.
Шаг 2. Перед тем как готовить сорбет, достаньте ягоды и апельсин из морозильной камеры и дайте им постоять 15 минут, чтобы они приобрели идеальную консистенцию для десерта.
Шаг 3. Смешайте все ингредиенты в большой емкости.
Шаг 4. Установите насадку для сорбета, загружайте ингредиенты внутрь соковыжималки и проталкивайте их с помощью толкателя.
Шаг 5. Готовый сорбет можно разложить по креманкам и украсить мятой или ягодами.

Смешивайте фрукты и ягоды на ваш вкус, чтобы получить пряные, кислые, сладкие десерты.

Сорбет — полезное прохладное лакомство. Он заменит мороженое всем, кто избегает лактозы и сахара.
Вы можете подать шарик сорбета вместе с горячими блинчиками или штруделем.

Бананово-малиновый сорбет

Вам понадобятся:

Банан – 2 шт.
Лайм – 1 шт.
Малина – 200 г

Как готовить?

Шаг 1. Нарежьте бананы на кусочки и заморозьте.
Шаг 2. Перед тем как готовить сорбет, достаньте ягоды и фрукты из морозильной камеры и дайте им постоять 15 минут, чтобы они приобрели идеальную консистенцию для десерта.
Шаг 3. Натрите кожуру лайма на мелкой терке, чтобы получить цедру.
Шаг 4. Смешайте все ингредиенты в большой емкости.
Шаг 5. Установите насадку для сорбета, загружайте ингредиенты внутрь соковыжималки и проталкивайте их с помощью толкателя.
Шаг 6. Готовый сорбет можно разложить по креманкам и украсить мятой или ягодами.

Для освежающего аромата добавьте к сорбету веточку мяты на этапе перемалывания. Вместо лайма можно взять лимон или апельсин. Или заменить цитрусы на капельку ванильного экстракта.

Банановый десерт обладает нежнейшей консистенцией и не нуждается в подсластителях. А если вы добавите к ингредиентам пару столовых ложек кокосовых сливок, то получите вкус традиционного сливочного мороженого.

Шоколадный сорбет с орехами

Вам понадобятся:

Банан – 2 шт.
Шоколад без добавок – 100 г
Орехи – 50 г

Как готовить?

Шаг 1. Заморозьте бананы, нарезанные на кусочки.
Шаг 2. Перед тем как готовить сорбет, достаньте фрукты из морозильной камеры и дайте им постоять 15 минут, чтобы они приобрели идеальную консистенцию для десерта.
Шаг 3. Разломите шоколад на кусочки.
Шаг 4. Установите насадку для сорбета и загружайте бананы с шоколадом поочередно внутрь соковыжималки, проталкивая их с помощью толкателя.
Шаг 5. Измельчите орехи на маленькие кусочки и посыпьте ими сорбет. Вы можете добавить их и в измельчитель вместе с бананами.
Шаг 6. Готовый сорбет можно разложить по креманкам и украсить орешками или кленовым сиропом.

Вы можете использовать шоколад, который уже содержит в составе орехи. Интересное сочетание получается, если добавить к шоколаду апельсиновую цедру.

Любители сладкого, которые заботятся о фигуре и здоровье, теперь могут забыть про сахар. Используйте горький шоколад и банан, чтобы наслаждаться жаркими летними днями.

WOLLMER