

# GASTROBACK®

Gebrauchsanweisung und Rezeptideen

## SMART HEALTH JUICER PRO



Art.-Nr. 40137 Smart Health Juicer Pro

Bedienungsanleitung vor Gebrauch unbedingt lesen!  
Modell- und Zubehöränderungen vorbehalten!  
Nur für den Hausgebrauch!



Lesen Sie bitte alle Hinweise und Anleitungen, die mit dem Gerät geliefert werden, sorgfältig und vollständig durch, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen und beachten Sie bitte alle Warnhinweise, die in der Bedienungsanleitung aufgeführt sind.

## **INHALTSVERZEICHNIS**

Den Smart Health Juicer Pro kennenlernen .....	3
Wichtige Sicherheitshinweise .....	4
Allgemeine Hinweise zur Sicherheit .....	5
Wichtige Sicherheitshinweise für alle Elektrogeräte .....	6
Bewegliche und scharfkantige Bauteile .....	7
Technische Daten .....	8
Bedienung .....	9
Das Gerät zusammensetzen .....	9
Mit dem Entsafter arbeiten .....	12
Den Entsafter zerlegen .....	15
Pflege und Reinigung .....	17
Hilfe bei der Fehlersuche .....	18
Weiterführende Informationen zum Thema Saft .....	19
Lagerung .....	23
Entsorgungshinweise .....	23
Information und Service .....	23
Gewährleistung / Garantie .....	23
Rezeptideen .....	24

Beim derzeitigen Interesse an frischen und naturbelassenen Lebensmitteln ist es nur natürlich, dass frisch zubereitete Gemüse- und Frucht drinks zu einem beliebten Bestandteil unserer täglichen Kost werden.

Der Entsafter von Gastroback ist mit einem besonders weiten Füllschacht, großen Trester- und Saftbehältern und einem zweckmäßigen Edelstahlsieb ausgerüstet. Das Gerät wird von einem 950-Watt Hochleistungsmotor angetrieben und kann in zwei Geschwindigkeitsstufen arbeiten. Dadurch wird die Herstellung von Säften leicht und effizient.

Durch das aufwendige Design wird auch die Reinigung des Geräts zur einfachsten Sache der Welt. Die Oberflächen der Bauteile sind glatt und ohne unnötige Rillen und Kanten und können nach der Arbeit schnell, leicht hygienisch gereinigt werden.

Die mitgelieferten Saft- und Tresterbehälter schließen mit den Auswurföffnungen des Geräts gut ab und ermöglichen dadurch ein sauberes Arbeiten. Der Saftbehälter hat ein Fassungsvermögen von 1 Liter und liegt durch die eingearbeiteten Griffmulden besonders sicher in der Hand. Ein herausnehmbarer Gießbeinsatz ermöglicht ein genaues Portionieren. Lesen Sie sich bitte die folgenden Anleitungen und Sicherheitshinweise sorgfältig und vollständig durch und bewahren Sie die Anleitung gut auf.

Dieses Gerät ist nur für die Verwendung im Haushalt zur Verarbeitung von frischen Nahrungsmitteln vorgesehen.

## IHREN GASTROBACK ENTSAFTER KENNENLERNEN

1. Stempel mit Führungsrille:  
Damit schieben Sie ganze Früchte und Gemüseteile bis zu einem maximalen Durchmesser von 75 mm in dem patentierten weiten Füllschacht nach unten.
2. Patentierter besonders weiter Füllschacht:  
Hier können Sie ganze Äpfel, Karotten, Tomaten und geschälte Orangen einfüllen. Dadurch geht das Entsaften von Obst und Gemüse leicht und schnell.
3. Entsafterdeckel mit Füllschacht, Tresterauswurf und Verriegelung für Sicherheitsbügel
4. Edelstahlsiebkorb mit Kunststoffsockel
5. Saftschale mit Safttülle
6. Großer Tresterbehälter
7. Sicherheitsverriegelung:  
Der Entsafter arbeitet nur, wenn der Entsafterdeckel richtig aufgesetzt ist und die Sicherheitsverriegelung in der richtigen, senkrechten Position steht.
8. Ein/Aus-Schalter mit 2 Geschwindigkeitsstufen
9. Motorsockel mit 950 Watt Hochleistungsmotor Antriebsrad und Aussparung für Safttülle
10. Gummistellfüße sorgen für einen festen Stand des Motorblocks.



# WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Lesen Sie bitte alle Hinweise und Anleitungen, die mit dem Gerät geliefert werden, sorgfältig und vollständig durch und bewahren Sie die Anleitungen gut auf. Verwenden Sie das Gerät ausschließlich in der darin angegebenen Weise zu dem beschriebenen Zweck (bestimmungsgemäßer Gebrauch). Ein bestimmungswidriger Gebrauch und besonders Missbrauch können zu Sachschäden sowie zu schweren Personenschäden durch gefährliche elektrische Spannung, Feuer und bewegliche Bauteile führen. Führen Sie ausschließlich diejenigen Arbeiten am Gerät durch, die in diesen Anleitungen beschrieben werden.

Reparaturen und technische Wartung am Gerät oder Netzkabel dürfen nur von dafür autorisierten Fachwerkstätten durchgeführt werden. Wenden Sie sich gegebenenfalls bitte an Ihren Händler.

- **Lassen Sie das Gerät im Betriebszustand NIEMALS unbeaufsichtigt.**

- Vergewissern Sie sich, dass das Gerät richtig und vollständig zusammengesetzt ist, bevor Sie den Netzstecker in die Steckdose stecken und das Gerät einschalten. Das Gerät wird sich nicht einschalten lassen, bevor es nicht ordnungsgemäß zusammengesetzt ist.

**Wichtig:** Wenn der Bügel der Sicherheitsverriegelung nicht in der richtigen Position ist, dann arbeitet der Motor nicht.

- Lassen Sie den Motor nicht durchgehend länger als 7 Minuten laufen, um eine Überhitzung zu vermeiden.

- Dieser Ensafter ist mit einem Überhitzungsschutz ausgerüstet, der das Gerät automatisch abschaltet, wenn sich der Motor zu langsam dreht oder für ca. 10 Sekunden stecken bleibt und verhindert, dass der Motor durch Überlastung beschädigt wird.

- Die Füllschachtöffnung ist besonders weit. Halten Sie niemals die Finger, Kochlöffel oder andere Fremdkörper (Haare, Kleidungsstücke, Bürsten, Tücher) in den Füllschacht, wenn der Netzstecker in der Steckdose steckt. Schalten Sie das Gerät immer zuerst aus (Schalterstellung OFF), warten Sie bis der Motor steht und ziehen Sie den Netzstecker, bevor Sie den Deckel des Entsafters abnehmen.

- Verwenden Sie immer nur den mitgelieferten Stempel, um die Lebensmittel im Füllschacht nach unten zu schieben.

- Niemals bei laufendem Motor Ihr Gesicht oder andere Körperteile über den Füllschacht halten, da kleine Teile der Nahrungsmittel oder Saft herausgeschleudert werden könnten.

- **WARNUNG:** In der Mitte des Siebkorbs und im Füllschacht sind kleine scharfe Klingen angebracht, die die Lebensmittel während des Entsaftens zerkleinern und weiterbefördern. Niemals die Messer im Siebkorb mit der Hand berühren. Achten Sie darauf, sich nicht zu verletzen, wenn Sie mit den Bauteilen hantieren.

- **ACHTUNG:** Achten Sie unbedingt darauf, dass der Edelstahlsiebkorb immer ganz sauber ist. Lassen Sie nach der Arbeit keine Nahrungsmittelreste auf den Geräteteilen antrocknen. Die Sieböffnungen des Edelstahlsiebkorbs dürfen nicht durch anhaftende Rückstände verstopft sein.

- **Hinweis:** Wenn Sie den Saftkrug verwenden und den Saftkrug während des Entsaftens mit dem zugehörigen Deckel verschließen, dann kann der Saft nicht herauspritzen. Wenn Sie ein Glas verwenden, setzen Sie den Kuststoffaufsatz auf die Safttülle um Spritzer zu vermeiden.

- **ACHTUNG:** Achten Sie darauf, dass der Tresterbehälter nicht zu voll wird. Der Trester darf den Tresterauswurf nicht verstopfen. Das Gerät kann sonst nicht richtig arbeiten oder wird sogar beschädigt.
- **ACHTUNG: Niemals** das Gerät unbeaufsichtigt lassen, wenn der Netzstecker eingesteckt ist. Schalten Sie das Gerät immer zuerst am Ein-/Aus-Schalter aus, ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose, wenn Sie das Gerät nicht verwenden, bewegen oder reinigen.

## ALLGEMEINE HINWEISE ZUR SICHERHEIT

- Nur für den Betrieb in Innenräumen und nur für die Verwendung im Haushalt. Verwenden und lagern Sie das Gerät an einem sauberen, frostfreien Ort, an dem es vor Feuchtigkeit, Nässe und übermäßiger Belastung geschützt ist. **Nicht im Freien verwenden oder lagern.** Das Gerät ist nicht für die Verwendung in fahrenden Fahrzeugen oder auf Booten geeignet. Bewahren Sie das Gerät und alle Bauteile stets an einem für kleine Kinder unzugänglichen Ort auf.
- Prüfen Sie das Gerät und das Netzkabel regelmäßig auf Beschädigungen. **Niemals** das Gerät verwenden, wenn das Gerät oder Teile davon beschädigt oder undicht sind, übermäßigen Belastungen ausgesetzt waren (Beispiel: Sturz, Schlag, Überhitzung oder eingedrungene Feuchtigkeit) oder nicht mehr erwartungsgemäß arbeiten. Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn der rotierende Siebkorb beschädigt ist. Ziehen Sie dann sofort den Netzstecker aus der Steckdose und lassen Sie das Gerät in einer Fachwerkstatt überprüfen.
- Verwenden Sie nur Bauteile, Werkzeuge, Ersatzteile und Zubehör für das Gerät, die vom Hersteller für diesen Zweck vorgesehen und empfohlen sind. Beschädigte oder ungeeignete Bauteile können während des Betriebs brechen, das Gerät beschädigen und/oder zu schweren Verletzungen oder Sachschäden führen.
- Bitte schieben Sie keine Früchte und Gemüseteile mit Ihren Fingern durch den Füllschacht. Benutzen Sie hierfür immer den vorgesehenen Stempel.
- Fassen Sie nicht an die kleinen Schneideklingen am Boden des Edelstahl Mikro-Siebs.
- Vergewissern Sie sich, dass das Gerät richtig und vollständig zusammengesetzt ist, bevor Sie den Netzstecker in die Steckdose stecken und das Gerät einschalten. Das Gerät wird sich nicht einschalten lassen, bevor es nicht ordnungsgemäß zusammengesetzt ist.
- Bei schwerer Beladung, wenn sich der Motor für länger als 10 Sekunden schwerfälliger dreht, schaltet sich der Motor von allein aus um eine Überhitzung zu vermeiden. Das Gerät ist in diesem Fall zu stark beladen oder die Fruchtstücke sind zu groß. Schneiden Sie die Fruchtstücke kleiner und versuchen Sie kleinere Mengen auf einmal zu entsaften. Um mit dem Entsaften fortzufahren müssen Sie das Gerät am Ein-/Aus-Schalter erst Aus und dann wieder Einschalten. (Bei keinem der beiliegenden Rezepte haben Sie mit einer Überlastung durch zu `schwere` Beladung zu rechnen.)
- Drücken Sie bei der Arbeit nicht zu fest auf den Stempel. Leeren Sie die Behälter für Saft und Trester rechtzeitig aus, damit der Inhalt nicht überläuft und herausspritzt und das Gerät nicht beschädigt wird. Wenn Sie feste oder faserige Obst- und Gemüsesorten verarbeiten und/oder den Stempel zu stark nach unten drücken, dann könnte der Motor stecken bleiben, stocken oder sich zu langsam drehen. Schalten Sie das Gerät dann sofort AUS (Schalterposition OFF) und ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose, um eine Überhitzung zu vermeiden. Arbeiten Sie nach der Anleitung im Kapitel ›Hilfe bei der Fehlersuche‹.

- Lassen Sie keine Nahrungsmittelreste auf dem Gerät oder Teilen des Geräts eintrocknen. Wenn der Trester auf dem Siebkorb antrocknet, dann können die feinen Öffnungen des Siebs verstopfen und der Entsafter arbeitet nicht mehr so effektiv. Entfernen Sie derartige Verkrustungen nach der Anleitung im Kapitel ›Pflege und Reinigung‹, bevor Sie mit dem Gerät arbeiten. Niemals das Gerät oder die Bauteile mit Scheuermitteln, harten scharfkantigen Gegenstände für die Arbeit mit dem Gerät oder zum Reinigen verwenden. Niemals den Motorsockel in der Geschirrspülmaschine reinigen! Wenden Sie bei der Arbeit mit dem Gerät keine Gewalt an, um die Bauteile nicht zu beschädigen.
- Das Gerät ist nicht geeignet zum Zerkleinern oder Raspeln von Nüssen, Schokolade oder ähnlichen Zutaten. Das Gerät ist nicht geeignet zur Herstellung von Hackfleisch oder zum Pürieren von Lebensmitteln.
- Stellen Sie das Gerät auf einer gut zugänglichen, ebenen, trockenen und ausreichend stabilen sowie wärme- und feuchtigkeitsbeständigen Arbeitsfläche auf. Verwenden Sie das Gerät **nicht** in feuchten oder nassen Bereichen. Stellen Sie das Gerät nicht an den Rand oder die Kante der Arbeitsfläche. Achten Sie darauf, dass das Netzkabel nicht über die Tischkante herunterhängt und dass niemand das Gerät am Kabel vom Tisch ziehen kann.
- Legen Sie keine Tücher, Servietten oder ähnliche Materialien unter oder auf das Gerät, um eine Überhitzung und eine Gefährdung durch Feuer und elektrischen Schlag zu vermeiden.
- **Niemals** das Gerät oder Teile des Geräts in die Nähe von starken Wärmequellen und heißen Oberflächen (Beispiel: Heizung, Ofen, Grill) stellen.
- Lassen Sie besonders kleine Kinder **niemals** unbeaufsichtigt, wenn das Gerät oder Geräteteile für sie zugänglich sind. Lassen Sie kleine Kinder niemals mit dem Gerät oder den Bauteilen spielen. Kinder und gebrechliche Personen müssen Sie bei der Handhabung von Elektrogeräten stets besonders beaufsichtigen.
- **Niemals** das Gerät unbeaufsichtigt lassen, wenn der Netzstecker eingesteckt ist. Schalten Sie das Gerät immer zuerst am Ein-/Aus-Schalter AUS, ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose, wenn Sie das Gerät nicht verwenden, bewegen oder reinigen.
- **Niemals** das Gerät oder die Bauteile mit Scheuermitteln, harten Scheuerhilfen (Beispiel: Topfreiniger) scharfen Putzmitteln oder ätzenden Chemikalien (Desinfektionsmittel, Entkalker) reinigen. **Niemals** harte oder scharfkantige Gegenstände für die Arbeit mit dem Gerät oder zum Reinigen verwenden.
- Wenden Sie bei der Arbeit mit dem Gerät keine Gewalt an, um die Bauteile nicht zu beschädigen.

## WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE FÜR ALLE ELEKTROGERÄTE

- Stellen Sie das Gerät in der Nähe einer passenden Wandsteckdose auf und schließen Sie das Gerät dort direkt an. Das Gerät darf nur an die ordnungsgemäß abgesicherte Schukosteckdose einer geeigneten Stromversorgung (Wechselstrom; 220-240 V, 50-60 Hz) mit Schutzleiter angeschlossen werden. Die Steckdose muss für 16 A einzeln abgesichert sein. Verwenden Sie keine Verlängerungskabel oder Tischsteckdosen, um eine Gefährdung durch Feuer und Elektrizität zu vermeiden. Außerdem sollte die Steckdose über einen Fehlerstromschutzschalter abgesichert sein, dessen Auslösestrom nicht über 30 mA liegen sollte. Wenden Sie sich im Zweifelsfall an Ihren Elektriker.
- **Niemals** Wasser oder andere Flüssigkeiten über oder unter das Gerät laufen lassen. **Niemals** das Netzkabel oder das Gerät in Wasser oder andere Flüssigkeiten tauchen

oder stellen. Sollte während der Arbeit Wasser oder eine andere Flüssigkeit über das Gerät gelaufen sein, dann schalten Sie das Gerät sofort aus, ziehen Sie den Netzstecker und trocknen das Gerät mit einem sauberen Tuch ab. Ziehen Sie sofort den Netzstecker aus der Steckdose, wenn Bauteile des Geräts undicht sind und/oder sich während des Betriebes Wasser unter dem Gerät sammelt.

- Wickeln Sie das Kabel vor der Verwendung des Geräts immer vollständig ab.
- **Niemals** am Kabel ziehen oder reißen oder das Kabel knicken, einklemmen, quetschen oder verknoten. Achten Sie darauf, dass das Netzkabel nicht über die Tischkante herunterhängt. Achten Sie darauf, dass niemand in Kabelschlaufen hängen bleiben kann oder das Gerät am Kabel von der Arbeitsfläche reißen kann. Fassen Sie immer am Gehäuse des Steckers an, wenn Sie den Stecker ziehen.
- Verwenden Sie das Gerät nicht mehr, wenn das Gerät oder Teile des Geräts beschädigt sind oder wenn das Gerät nicht mehr erwartungsgemäß arbeitet oder übermäßigen Belastungen ausgesetzt war. Das Gerät ist voraussichtlich beschädigt, wenn das Gerät oder Teile davon Sprünge oder Risse haben, übermäßige Abnutzung zeigen, verformt oder undicht sind oder wenn sich das Antriebsrad auf dem Motorsockel nur schwer drehen lässt. Bringen Sie das Gerät zur Wartung und Reparatur in eine autorisierte Fachwerkstatt.
- Verwenden Sie nur Bauteile, Ersatzteile und Zubehör für das Gerät, die vom Hersteller für diesen Zweck vorgesehen und empfohlen sind. Beschädigte oder ungeeignete Bauteile können während des Betriebs brechen, das Gerät beschädigen und/oder zu schweren Verletzungen führen.
- Niemals Wasser oder andere Flüssigkeiten über oder unter den Motorsockel laufen lassen. Niemals das Netzkabel oder den Motorsockel in der Spülmaschine reinigen, mit Flüssigkeiten übergießen oder in Wasser oder andere Flüssigkeiten tauchen! Sollte während der Arbeit Wasser oder eine andere Flüssigkeit über den Motorsockel gelaufen sein, dann schalten Sie das Gerät sofort aus (Schalterstellung OFF), ziehen Sie den Netzstecker und trocknen Sie das Gerät mit einem sauberen Tuch sofort ab.
- Die Arbeitsfläche muss gut zugänglich, fest, eben, trocken, ausreichend groß und stabil sein. Verwenden Sie das Gerät nicht in feuchten oder nassen Bereichen. Legen Sie keine Tücher oder Servietten unter das Gerät, um eine Gefährdung durch Feuer und elektrischen Schlag zu vermeiden. Niemals das Gerät an den Rand oder an die Kante der Arbeitsfläche stellen.

## **BEWEGLICHE UND SCHARFKANTIGE BAUTEILE – VERLETZUNGSGEFAHR**

- Die Füllschachttöffnung ist besonders weit. Halten Sie niemals die Finger, Kochlöffel oder andere Fremdkörper (Haare, Kleidungsstücke, Bürsten, Tücher) in den Füllschacht, wenn der Netzstecker in der Steckdose steckt. Schalten Sie das Gerät immer zuerst aus (Schalterstellung OFF), warten Sie bis der Motor steht und ziehen Sie den Netzstecker, bevor Sie den Deckel des Entsafters abnehmen. Verwenden Sie immer nur den mitgelieferten Stempel, um die Lebensmittel im Füllschacht nach unten zu schieben. Niemals bei laufendem Motor Ihr Gesicht oder andere Körperteile über den Füllschacht halten, da kleine Teile der Nahrungsmittel oder Saft herausgeschleudert werden könnten.
- Die Schneiden im Boden des Edelstahl Mikro-Siebs und im Inneren des Füllschachts sind sehr scharf. Achten Sie darauf, sich nicht zu verletzen, wenn Sie mit den Bauteilen hantieren. Fassen Sie den Siebkorb nur am Rand an und reinigen Sie ihn vorsichtig und ohne Gewaltanwendung mit einer Spülbürste aus Kunststoff. Setzen Sie das Gerät zur

Aufbewahrung vollständig zusammen; dadurch sind die Messer am Besten vor unbedachter Berührung geschützt.

- Niemals Fremdkörper oder harte Gegenstände in den Füllschacht stecken. Entfernen Sie alle harten und ungenießbaren Bestandteile, bevor Sie die Lebensmittel in den Füllschacht stecken (Beispiel: Stiele, harte Schalen und Kerne).
- Der Motor läuft einige Zeit nach. Warten Sie immer, bis der Motor vollständig zum Stillstand gekommen ist, bevor Sie das Gerät öffnen oder bewegen.

## TECHNISCHE DATEN

Modell:	Art.-Nr. 40137 Smart Health Juicer Pro
Stromversorgung:	220 - 240 V / 50 - 60 Hz
Leistung:	800 - 950 Watt
Umdrehungen:	6.500 bis 13.000 pro Minute
Länge des Netzkabels:	ca. 90 cm
Gewicht:	4,6 kg
Abmessungen (B x T x H):	330 x 210 x 430 mm
Fassungsvermögen Saftbox	1 Liter
Prüfzeichen:	

# BEDIENUNG

## DEN GASTROBACK ENTSAFTER ZUSAMMENSETZEN

### Schritt 1:

Setzen Sie die Saftschale oben auf den Motorsockel (siehe Bild 1).

### Schritt 2:

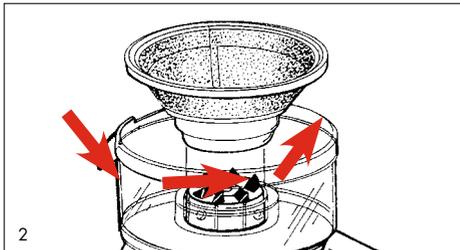
Setzen Sie den Edelstahlsiebkorb in die Saftschale ein (siehe Bild 2).

### WICHTIG:

Drücken Sie den Edelstahlsiebkorb an den Rändern ganz nach unten bis der Siebkorb hörbar einrastet.

### SEHR WICHTIG:

Nach der Reinigung der Teile vergewissern Sie sich bitte unbedingt, dass der Edelstahlsiebkorb hörbar in die Motorantriebskupplung einrastet. Vergewissern Sie sich durch Drehen des Siebkorbs, dass dieser nicht wackelt. Andernfalls wiederholen Sie den Vorgang, bis der Siebkorb fest auf der Antriebskupplung sitzt.



### Schritt 3:

Setzen Sie den Entsafterdeckel auf die Saftschale über den Edelstahlsiebkorb (siehe Bild 3).



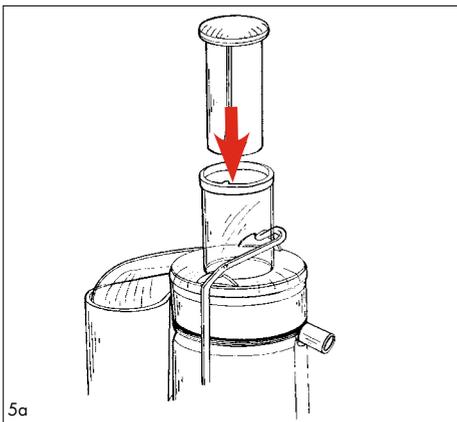


#### **Schritt 4:**

Klappen Sie die Sicherheitsverriegelung nach oben in die senkrechte Position (siehe Bild 4a).



Fixieren Sie die Sicherheitsverriegelung durch Anheben in den beiden Mulden auf beiden Seiten des Entsafterdeckels (siehe Bild 4b).



#### **Schritt 5:**

Führen Sie den Stempel in den Füllschacht ein. Dabei muss die Ausbuchtung oben an der Innenseite des Füllschachts in die Rille im Stempel gleiten (siehe Bild 5a).

Schieben Sie den Stempel im Füllschacht ganz nach unten (siehe Bild 5b).



### Schritt 6:

Setzen Sie den Tresterbehälter unter den großen Trester-Auswurf an der Seite des Entsafterdeckels. Kippen Sie den Tresterbehälter dabei etwas.

**Hinweis:** Sie verringern den Reinigungsaufwand, wenn Sie den Tresterbehälter mit einem geeigneten Gefrierbeutel auskleiden.

Der Trester wird dann im Gefrierbeutel gesammelt und kann obendrein nicht so leicht aus dem Tresterbehälter quellen (siehe Bild 6).



### Schritt 7:

Stellen Sie die Saftbox unter den Auslauf der Saftschale (siehe Bild 7).



## MIT DEM GASTROBACK ENTSAFTER ARBEITEN

**WARNUNG:** Vergewissern Sie sich immer, dass das Gerät richtig und vollständig zusammengesetzt ist und keine Fremdkörper im Füllschacht stecken, bevor Sie den Netzstecker in die Steckdose stecken und das Gerät einschalten.

Halten Sie niemals Ihre Hände, Kochlöffel oder andere Fremdkörper (Haare, Kleidungsstücke, Bürsten, Tücher) in den Füllschacht, wenn der Netzstecker in der Steckdose steckt. Schalten Sie das Gerät immer zuerst AUS (mittlere Schalterstellung; OFF), warten Sie, bis der Motor steht und ziehen Sie den Netzstecker, bevor Sie den Deckel des Entsafters abnehmen.

Halten Sie den Arbeitsplatz sauber und trocken. Lassen Sie keine Flüssigkeiten in den Motorsockel oder über den Motorsockel laufen und legen Sie keine Tücher, Servietten oder ähnliche Materialien unter den Motorsockel. Sollte während der Arbeit Flüssigkeit über den Motorsockel gelaufen sein, dann schalten Sie das Gerät sofort AUS und ziehen Sie den Netzstecker. Arbeiten Sie nach der Anleitung 'Störungen beseitigen'.

### Schritt 1:

Waschen Sie die ausgewählten Lebensmittel vor dem Entsaften gut ab.

**Hinweis:** Die meisten Früchte und Gemüse, wie Äpfel, Karotten und Gurken, müssen nicht zerkleinert werden und können im Ganzen in den Füllschacht gesteckt werden. Wenn Sie Karottensaft herstellen, dann stecken Sie die Karotten bitte mit der dünnen Wurzelspitze nach oben und dem Kraut-Ansatz nach unten in den Entsafter (siehe Bild 4).

### Schritt 2:

Vergewissern Sie sich, dass der Entsafter richtig zusammengesetzt ist (siehe Seiten 9, 10 und 11). Vergewissern Sie sich, dass Sie zum Entsaften die Saftbox unter die Safttülle (den Auslauf) gestellt haben.

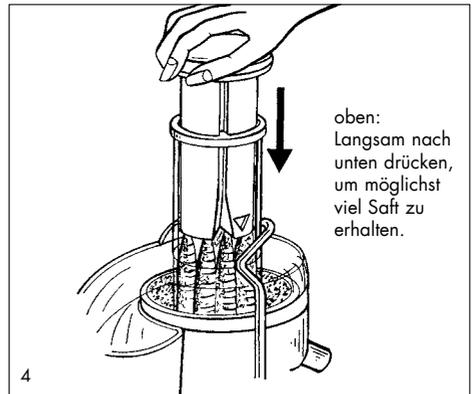
### Schritt 3:

Der Ein/Aus-Schalter ist an der Seite des Motorsockels neben dem Firmenschild. Schalten Sie den Ein/Aus-Schalter auf OFF (mittlere Schalterposition) und stecken Sie danach den Netzstecker in eine geeignete 220-240 V Wandsteckdose.

### Schritt 4:

Schalten Sie den Entsafter am Ein/Aus-Schalter EIN. Der Kipphebel des Ein/Aus-Schalters muss dazu nach oben (langsame Geschwindigkeitsstufe LOW) oder unten (schnelle Geschwindigkeitsstufe HIGH) gedrückt werden. Der Entsaftermotor beginnt zu arbeiten.

**Hinweis:** Wenn Sie besonders feste, faserige Nahrungsmittel (Beispiel: Karotten) verarbeiten wollen, dann wählen Sie die



hohe Geschwindigkeitsstufe (HIGH). Für sehr weiche und saftige Obst- und Gemüsesorten (Beispiel: reife Birnen, Tomaten) können Sie mit der niedrigeren Geschwindigkeit (LOW) arbeiten.

**Hinweis:** Bei besonders feste, faserige Nahrungsmittel Verarbeitung, schalten Sie das Gerät immer nach 10 Sekunden für ca 15 Minuten aus und arbeiten erst danach wie gewohnt weiter.

**Wichtig:** Sollte der Motor während der Arbeit stocken, auffallend langsam drehen oder gar stehen bleiben, dann schalten Sie das Gerät sofort AUS. Beachten Sie bitte die Hinweise ›Störungen beseitigen‹.

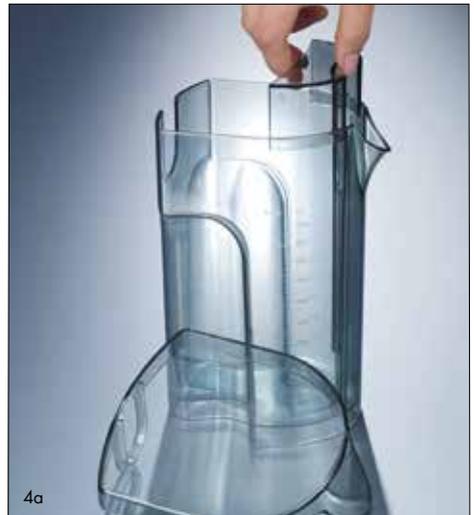
**WARNUNG:** Verwenden Sie ausschließlich den mitgelieferten Stempel, um die Nahrungsmittel im Füllschacht nach unten zu drücken. Niemals bei laufendem Motor Hände, Gesicht oder andere Körperteile über den Füllschacht halten.

#### **Schritt 4a: Mit der Saftbox arbeiten**

Die Saftbox besteht aus dem Behälter mit Skalierung, einem Schaumabstreifer und dem Deckel. Setzen Sie den Schaumabstreifer von oben in die Saftbox ein und legen Sie anschließend den Deckel auf den Behälter.

Jetzt schieben Sie die geschlossene Saftbox vor den Auslauf des Entsafters, sodass der Saft direkt in die Box fließen kann.

Auf diese Weise kann es nicht zum Herauspritzen von Saft kommen. Achten Sie bitte unbedingt darauf, dass die Saftbox nicht überläuft. Der am Gerät heruntergelaufene Saft könnte von unten durch den Motor in das Gerät gesogen werden und den Motor beschädigen.



#### **Schritt 5:**

Sobald der Motor läuft, nehmen Sie den Stempel aus dem Füllschacht und füllen die Nahrungsmittel in den Füllschacht. Überfüllen Sie den Füllschacht dabei nicht.

#### **Schritt 6:**

Setzen Sie den Stempel wieder in den Füllschacht ein und drücken Sie die Nahrungsmittel mit leichtem Druck nach unten.

Um möglichst viel Saft zu erhalten, sollten Sie langsam arbeiten und den Stempel nur leicht nach unten drücken. Der Saft fließt in den Saftbehälter und der Trester sammelt sich im Tresterbehälter.

**ACHTUNG:** Achten Sie darauf, dass Saft- und Tresterbehälter nicht zu voll werden. Das Gerät kann sonst nicht richtig arbeiten oder wird sogar beschädigt. Wenden Sie beim Herausnehmen des Tresterbehälters keine Gewalt an, um den Entsafterdeckel nicht zu beschädigen.

### **Schritt 7:**

Wenn Trester- oder Saftbehälter voll sind:

Schalten Sie den Ein/Aus-Schalter auf OFF (mittlere Schalterposition) und warten Sie bis der Motor steht.

Leeren Sie Saftbehälter und Tresterbehälter aus.

- Kippen Sie den Tresterbehälter beim Herausnehmen etwas und ziehen Sie ihn dann unter dem Entsafterdeckel weg. Wenn Sie einen Gefrierbeutel im Tresterbehälter verwendet haben, dann können Sie den Trester zusammen mit dem Beutel einfach herausnehmen.

- Zum Ausleeren des Saftbehälters nehmen Sie bitte zuerst den Deckel des Saftbehälters ab.

Wenn Sie danach weiterarbeiten wollen, dann können Sie Saft- und Tresterbehälter wieder einsetzen (siehe 'Das Gerät zusammensetzen') und sofort weiterarbeiten.

### **Schritt 8:**

Nach der Arbeit: Schalten Sie den Ein/Aus-Schalter auf OFF (mittlere Schalterposition) und warten Sie bis der Motor steht. Ziehen Sie danach den Netzstecker aus der Steckdose.

### **Schritt 9:**

Leeren Sie die Behälter aus und reinigen Sie das Gerät (siehe 'Pflege und Reinigen'). Lassen Sie keine Nahrungsmittelreste auf dem Gerät oder den Bauteilen eintrocknen.

## DEN GASTROBACK ENTSAFTER ZERLEGEN

### Schritt 1:

Schalten Sie den Entsafter AUS und ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose.

### Schritt 2:

Ziehen Sie den Tresterbehälter vorsichtig unter dem Entsafterdeckel heraus. Kippen Sie den Tresterbehälter dazu etwas.



### Schritt 3:

Fassen Sie den Bügel der Sicherheitsverriegelung mit beiden Händen an den Seiten an und ziehen Sie ihn aus den beiden Mulden rechts und links am Entsafterdeckel.



### Schritt 4:

Kippen Sie die Sicherheitsverriegelung nach unten.



### Schritt 5:

Heben Sie den Entsafterdeckel nach oben ab.



**Schritt 6:**

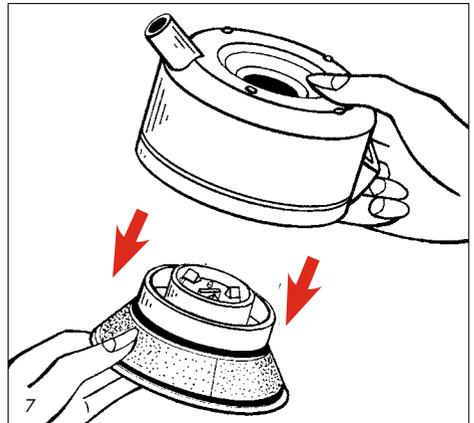
Zum Herausnehmen des Saftkorbes schieben Sie den Auslauf der Saftschale nach links.

Durch diese Drehbewegung wird der Siebkorb aus der Befestigung automatisch herausgehoben.



**Schritt 7:**

Halten Sie die Saftschale über eine Spüle oder Schüssel und stellen Sie die Saftschale auf den Kopf, um den Siebkorb herauszunehmen (siehe Bild 7).



**WARNUNG:** Im Edelstahlsiebkorb sind kleine scharfe Messer enthalten, die die Nahrungsmittel beim Entsaften zerschneiden und weiterbefördern. Niemals die Messer und Schneidflächen im Siebkorb mit den Händen berühren. Fassen Sie den Siebkorb immer nur am Rand an.



Siebkorb **WARNUNG:** scharfe Klingen



## PFLEGE UND REINIGUNG

- **Niemals** den Motorsockel in Wasser oder andere Flüssigkeiten eintauchen.
- Nachdem Sie das Gerät zerlegt haben (siehe Seite 15), können Sie alle abnehmbaren Bauteile (nicht den Motorsockel!) in heißer Spülmittellauge waschen. Wischen Sie den Motorsockel mit einem feuchten Tuch ab. Achten Sie dabei darauf, dass kein Wasser in das Innere des Motorsockels eindringt.
- Sie können die Kunststoffteile (Saftschale, Tresterbehälter, Deckel, und Saftbox) und den Siebkorb in der Spülmaschine reinigen. Benutzen Sie hierfür nur ein Programm das auch für Gläser geeignet ist (niedrige Temperaturwahl). Bei einem Spülprogramm mit hoher Temperaturwahl können sich die Kunststoffteile verfärben oder verziehen. Bedenken Sie, das Kunststoff durch häufige Reinigung in der Spülmaschine stumpf wird oder anlaufen kann.

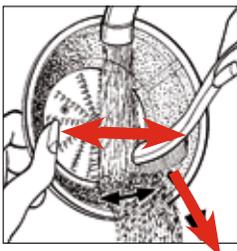
**Wichtig:** Den Stempel sollten Sie nicht in der Spülmaschine reinigen.

- Zum Reinigen des Siebkorbs verwenden Sie am besten die beiliegende Nylon-Spülbürste. Fassen Sie den Siebkorb dazu am Rand an und halten Sie den Siebkorb unter fließendes Wasser. Bürsten Sie dabei vorsichtig von der Mitte nach außen. Behandeln Sie den Siebkorb mit Vorsicht, da der Siebkorb leicht beschädigt werden kann. Stark färbende Lebensmittel können die Kunststoffteile verfärben. Sie vermeiden dies weitgehend, wenn Sie die einzelnen Teile des Gerätes nach Gebrauch sofort abspülen.
- Bereits vorhandene Verfärbungen entfernen Sie am besten mit einer Bleichmittellauge: Geben Sie dafür 20 ml (etwa 2 Esslöffel Bleichmittel in 1 Liter Wasser. Tauchen Sie die Kunststoffteile höchstens 5 Minuten lang in der Lösung unter. Spülen Sie die Teile danach sorgfältig mit Wasser. Der Edelstahlsiebkorb darf nicht in die Bleiche getaucht werden.

In der Mitte des Siebkorbs und im Füllschacht sind kleine scharfe Klingen angebracht, die die Lebensmittel während des Entsaftens zerkleinern und weiterbefördern. Niemals die Messer im Siebkorb mit der Hand berühren.

**Wichtig:** Sie können den Edelstahlsiebkorb leichter reinigen, wenn Sie dieses Bauteil sofort nach Gebrauch für etwa 10 Minuten in heiße Spülmittellauge einlegen. Wenn der Trester auf dem Siebkorb antrocknet, dann können die feinen Öffnungen des Siebs verstopfen und der Entsafter arbeitet nicht mehr so effektiv. Wenn die Poren verstopft sind, können Sie das Sieb auch einige Zeit in eine Lösung mit handelsüblichen Zahn-Prothesenreiniger einweichen. Lassen Sie heißes Wasser in eine Schüssel oder in das Spülbecken laufen, geben Sie dann eine Tablette Zahn-Prothesenreiniger dazu und lassen den Siebkorb darin einweichen bis alle Rückstände sich gelöst haben. Reinigen Sie das Sieb dann gründlich unter fließendem Wasser mit einer Spülbürste.

**Hinweis:** Sie können auch den Siebkorb in der Spülmaschine reinigen.



**Hinweis:** Sie verringern den Reinigungsaufwand, wenn Sie den Tresterbehälter mit einem Gefrierbeutel auskleiden. Nach dem Entsaften können Sie den gesammelten Trester zusammen mit dem Gefrierbeutel einfach herausnehmen und in einen anderen Behälter stellen. Auf Seite 30-31 finden Sie Ideen zur Verwertung des Tresters.



**Achtung:** Bitte gelegentlich die Antriebskupplung (siehe Abb. links) mit einem feuchten Tuch reinigen. Besonders darauf achten, dass die Edelstahlkugeln der Siebkorb-Arretierung frei von Saftresten sind. Nach jeder 5. Verwendung des Gerätes jeweils etwas Vaseline auf die Kugeln geben.

## HILFE BEI DER FEHLERSUCHE

Mögliches Problem	Die einfache Lösung des Problems
Das Gerät arbeitet nicht, wenn es eingeschaltet wird	Das Gerät ist eventuell nicht richtig zusammengesetzt. Die Sicherheitsverriegelung muss in den beiden Mulden an den Verriegelungen des Entsafterdeckels fixiert sein. Siehe ›Das Gerät zusammensetzen‹.
Der Motor bleibt beim Entsaften stehen oder dreht sich auffallend langsam oder ungleichmäßig	Schalten Sie den Entsafter sofort AUS und ziehen Sie den Netzstecker. Arbeiten Sie nach der folgenden Anleitung ›Verstopfungen beseitigen‹.
Überschüssiger Trester sammelt sich im Mikrosieb des Siebkorbs	Schalten Sie das Gerät AUS und ziehen Sie den Netzstecker. Arbeiten Sie nach der folgenden Anleitung ›Verstopfungen beseitigen‹.
Der Trester ist zu feucht und Sie erhalten zu wenig Saft	Arbeiten Sie langsamer. Nehmen Sie den Siebkorb ab und reinigen Sie die Seitenwände des Siebkorbs mit einer feinen Bürste unter fließendem Wasser (siehe ›Pflege und Reinigen‹). Entfernen Sie dabei die Faserstoffe, die sich im Sieb angesammelt haben und die Öffnungen verstopfen.
Der Saft quillt zwischen dem Rand des Entsafterdeckels und der Saftschale heraus	Arbeiten Sie langsamer. Drücken Sie beim Nachschieben der Lebensmittel nicht so fest auf den Stempel. Reinigen Sie den Siebkorb und die Saftschale. Siehe Seite 12, Schritt 4.
Der Saft spritzt aus der Safttülle	Arbeiten Sie langsamer. Drücken Sie beim Nachschieben der Lebensmittel nicht so fest auf den Stempel. Verwenden Sie die Saftbox. Siehe Seite 13, Schritt 4a.
Während der Arbeit läuft Saft am Motorsockel herunter.	Schalten Sie das Gerät sofort AUS und ziehen Sie den Netzstecker. Die Safttülle oder Saftschale ist verstopft. Reinigen Sie das Gerät nach der Anleitung ›Pflege und Reinigen‹.

## VERSTOPFUNGEN BESEITIGEN

Wenn Sie harte, faserige oder feste Lebensmittel verarbeiten, zu schnell arbeiten und die Lebensmittel mit zu viel Druck in den Entsafter schieben, dann sammelt sich der nasse Trester unter dem Entsafterdeckel und verstopft den Siebkorb.

1. Schalten Sie das Gerät AUS (mittlere Schalterposition; OFF), warten Sie bis der Motor steht und ziehen Sie den Netzstecker.
2. Nehmen Sie den Entsafterdeckel ab siehe ›Das Gerät zerlegen‹.

**WARNUNG: Niemals** mit den Händen in den Siebkorb fassen!

3. Entfernen Sie alle Nahrungsmittelrückstände aus dem Siebkorb. Verwenden Sie dazu einen kleinen Löffel aus Kunststoff oder Holz.
4. Setzen Sie das Gerät wieder richtig und vollständig zusammen (siehe ›Das Gerät zusammensetzen‹) und arbeiten Sie weiter.
5. Sollte das Gerät wieder verstopfen, dann reinigen Sie das Gerät nach der Anleitung ›Pflege und Reinigen‹.

## SO KÖNNEN SIE WEITERE VERSTOPFUNGEN VERMEIDEN:

- Wählen Sie für harte, faserige und feste Lebensmittel die hohe Geschwindigkeitsstufe (HIGH).
- Entfernen Sie besonders harte und langfaserige Bestandteile (Beispiel: Strünke und Stiele).
- Arbeiten Sie langsamer. Drücken Sie beim Nachschieben der Lebensmittel nicht so fest auf den Stempel.
- Lassen Sie den Tresterbehälter nicht zu voll werden. Der Trester muss ungehindert in den Behälter fallen.
- Verwenden Sie eventuell andere Gemüse- oder Fruchtsorten.

## WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN ZUM THEMA SAFT

Bei der Entwicklung der Säfte in diesem Heft wurde Wert auf Geschmack, Beschaffenheit und Aroma gelegt. Dennoch profitieren Sie zusätzlich zum angenehmen Geschmackserlebnis sicher auch von den gesundheitlichen Vorteilen.

Bei Obst und Gemüse sind 95 % der Nährstoffe im Saft enthalten. Säfte aus frischem Obst und Gemüse bilden in der Ernährung einen wesentlichen Teil einer gut ausbalancierten Kost. Frische Obst- und Gemüsesäfte sind eine leicht zugängliche Quelle von Vitaminen und Mineralen. Die Inhaltsstoffe gehen rasch ins Blut und sind deshalb der schnellste Weg, dem Körper neue Nährstoffe zuzuführen.

Wenn Sie Ihre eigenen Säfte herstellen, dann entscheiden Sie selbst über deren Inhaltsstoffe. Sie wählen die Zutaten und entscheiden, ob Sie Zucker, Salz oder Geschmacksstoffe und Aromen verwenden.

Frisch gepresste Säfte sollten sofort nach der Herstellung getrunken werden, um Vitaminverluste zu verhindern.

- Waschen Sie Obst und Gemüse immer vor dem Entsaften.
- Verwenden Sie zum Entsaften immer frisches Obst und Gemüse.
- Sie sparen Geld und erhalten frischere Lebensmittel, wenn Sie Obst und Gemüse zur entsprechenden Jahreszeit kaufen. Auf Seite 16 finden Sie dazu eine Tabelle mit Informationen zu Obst und Gemüse.
- Halten Sie Obst und Gemüse stets zum Entsaften bereit. Waschen Sie sie dazu vor der Lagerung.
- Die meisten Früchte und die härteren Gemüsesorten können an einem kühlen Ort außerhalb des Kühlschranks gelagert werden. Die empfindlicheren und verderblicheren Waren, wie Tomaten, Beerenfrüchte, Blattgemüse, Sellerie, Gurken und Kräuter, sollten bei Bedarf im Kühlschrank gelagert werden.

## **OBST UND GEMÜSE VORBEREITEN**

- Wenn Sie Früchte mit harten oder ungenießbaren Schalen verwenden, wie Melonen, Mangos und Kiwis, dann schälen Sie die Früchte vor dem Entsaften.
- Zitrusfrüchte können ebenfalls im Entsafter verarbeitet werden. Allerdings müssen Sie die Früchte vorher schälen und das Produkt ist sehr sauer und enthält viel Fruchtfleisch. Sie sollten den Saft eventuell besser auspressen und als zusätzliches Aroma zu den anderen Säften hinzugeben.
- Alle Früchte mit Kernen und Steinen (zum Beispiel Nektarinen, Pfirsiche, Aprikosen, Pflaumen und Kirschen) müssen zuerst enkernt werden.

## **SO ERHALTEN SIE DIE RICHTIGE MISCHUNG**

Es ist nicht schwer, einen vorzüglichen geschmackvollen Saft zu entwerfen. Wenn Sie bereits eigene Gemüse- und Fruchtsäfte gemacht haben, dann wissen Sie, wie leicht Sie neue Kompositionen erstellen können. Vorlieben in Geschmack, Farbe, Beschaffenheit und Zutaten sind eine persönliche Sache. Denken Sie einfach an einige Ihrer Lieblings-Geschmacksrichtungen und -Nahrungsmittel und überlegen Sie, ob diese Zutaten gut zusammenpassen werden oder nicht. Starke Aromen können feinere Aromen überdecken. Außerdem ist es ganz sinnvoll, stärkehaltige und sehr faserige Zutaten mit eher flüssigen Zutaten zu mischen.

Experimentieren Sie! Jedes Obst oder Gemüse, das Ihnen schmeckt, kann Bestandteil Ihres nächsten Getränks werden. Eventuell werden Sie eine Fruchtart für die vorherrschende Geschmacksrichtung auswählen und diese mit einem anderen Geschmack verfeinern. Die Möglichkeiten werden nur durch Ihre Vorstellungskraft begrenzt.

## **DEN TRESTER VERWENDEN**

Der nach dem Entsaften zurückbleibende Trester besteht meist aus Faserstoffen und Zellulose. Genau wie der Saft, enthält auch der Trester viele Nährstoffe, die für die tägliche Ernährung wichtig sind. Sie können den Trester auf vielerlei Weise nutzen. Allerdings sollten Sie den Trester genau wie den Saft am Tag der Zubereitung noch verbrauchen, um Vitaminverluste und Beeinträchtigungen des Geschmacks zu vermeiden.

In diesem Heft sind eine Reihe von Rezepten zusammengefasst, für die Sie den Trester verwenden können (siehe Seite 30 und 31).

Außer für diese Rezepte können Sie den Trester auch auf verschiedene andere Arten nutzen: Zum Füllen von Rouladen oder zum Andicken von Soßen und Suppen. Das Fruchtfleisch können Sie einfach in einer Schüssel mit Baiser abdecken und als einfaches Dessert überbacken.

Neben der Verwendung zum Verzehr kann der Trester außerdem hervorragend im Garten kompostiert werden.

## **EINIGE FAKTEN ÜBER OBST UND GEMÜSE**

<b>Obst- und Gemüseart</b>	<b>Ideale Jahreszeit für den Einkauf</b>	<b>Lagerung</b>	<b>Nährwert</b>	<b>Joule/Kalorien</b>
Ananas	Sommer	unbedeckt und kühl lagern	Vitamin C	100 g Ananas = 239 kJ (57 kcal)
Äpfel	Herbst, Winter	belüftete Gefrierbeutel	viele Ballaststoffe und Vitamin C	100 g Äpfel = 218 kJ (52 kcal)
Aprikosen	Sommer	ausgepackt kühl lagern	viele Ballaststoffe, enthält Kalium	100 g Aprikosen = 226 kJ (54 kcal)
Bananen	Frühling	kühl und trocken	Vitamin C, Kalium, Phosphor, B6, Ballaststoffe	100 g Bananen = 377 kJ (90 kcal)
Birnen	Herbst	unbedeckt und kühl lagern	Ballaststoffe	100 g Birnen = 247 kJ (59 kcal)
Blaubeeren	Sommer	kühl lagern	Vitamin C	100 g Blaubeeren = 201 kJ (48 kcal)
Blumenkohl	Herbst, Winter	ohne äußere Blätter im Gefrierbeutel im Kühlschrank	Vitamin C, B5, B6, K, Folsäure und Kalium	100 g Blumenkohl = 95 kJ (23 kcal)
Brokkoli	Herbst, Winter	Gefrierbeutel im Kühlschrank	Vitamin C, Folsäure, B2, B5, B6, E und Ballaststoffe	100 g Brokkoli = 110 kJ (26 kcal)
Erdbeeren	Sommer	kühl lagern	Vitamin C, Folsäure, Kalzium, Kalium und Phosphor	100 g Erdbeeren = 163 kJ ( 39 kcal)
Fenchel	Winter, Frühling	Gemüsefach im Kühlschrank	Vitamin C und Ballaststoffe	100 g Fenchel = 100 kJ (24 kcal)
Gurke	Sommer	Gemüsefach im Kühlschrank	Vitamin C	100 g Gurke = 17 kJ (4 kcal)
Himbeeren	Sommer	kühl lagern	Vitamin C, Eisen, Kalium und Magnesium	100 g Himbeeren = 167 kJ (40 kcal)

<b>Obst- und Gemüseart</b>	<b>Ideale Jahreszeit für den Einkauf</b>	<b>Lagerung</b>	<b>Nährwert</b>	<b>Joule/Kalorien</b>
Karotten	Winter	unverpackt im Kühlschrank	Vitamin A, C, B6 und Ballaststoffe	100 g Karotten = 121 kJ (29 kcal)
Kiwis	Winter, Frühling	Gemüsefach im Kühlschrank	Vitamin C und Kalium	100 g Kiwis = 222 kJ (53 kcal)
Kohl	Winter	geputzt und eingepackt im Kühlschrank	Vitamin C, Folsäure, Kalium, B6 und Ballaststoffe	100 g Kohl = 95 kJ (23 kcal)
Mangos	Sommer	kühl lagern	Vitamin A, C, B1, B6 und Kalium	100 g Mango = 264 kJ (63 kcal)
Melonen (auch Wassermelonen)	Sommer, Herbst	Gemüsefach im Kühlschrank	Vitamin A, C, Folsäure, Ballaststoffe	100 g Melone = 109 kJ (26 kcal)
Nektarinen	Sommer	Gemüsefach im Kühlschrank	Vitamin C, B3, Kalium und Ballaststoffe	100 g Nektarinen = 293 kJ (70 kcal)
Orangen	Herbst, Winter, Frühling	bis zu 1 Woche kühl und trocken; für länger im Kühlschrank	Vitamin C, 35 mg/100 g	100 g Orange = 206 kJ (49 kcal)
Pfirsiche	Sommer	unbedeckt und kühl lagern	Vitamin C, B3, Kalium und Ballaststoffe	100 g Pfirsiche = 193 kJ (46 kcal)
Pflaumen	Sommer	unbedeckt und kühl lagern	Ballaststoffe	100 g Pflaumen = 259 kJ (62 kcal)
Rosenkohl	Herbst, Winter	unverpackt im Gemüsefach im Kühlschrank	Vitamin C, B2, B6, E, Folsäure und Ballaststoffe	100 g Rosenkohl = 151 kJ (36 kcal)
Rote Bete	Winter	Spitzen abschneiden, uneingepackt kühlen	enthält viel Folsäure, Ballaststoffe, Vitamin C und Kalium	100 g Rote Bete = 190 kJ (45 kcal)
Sellerie	Herbst, Winter	im Gefrierbeutel kühlen	Vitamin C und Kalium	100 g Stange = 84 kJ (20 kcal)
Tomaten	Sommer	unbedeckt und kühl lagern im Gemüsefach im Kühlschrank	Vitamin A, C, E, Folsäure und Ballaststoffe	100 g Tomaten = 67 kJ (16 kcal)

**Hinweis:** Ihr Entsafter macht einen erfrischenden, schaumigen Orangensaft. Schälen Sie die Orangen einfach und entsaften Sie sie. Kühlen Sie die Orangen am besten vorher im Kühlschrank.

## LAGERUNG

Bewahren Sie das Gerät und alle Bauteile an einem trocknen, sauberen und frostfreien Ort auf, an dem die Bauteile vor direktem Sonnenlicht geschützt und für kleine Kinder unzugänglich sind. Legen Sie das Gerät zur Aufbewahrung auf eine saubere feste Unterlage, von der es nicht herunterfallen kann; legen Sie keine schweren, harten Gegenstände auf das Gerät um das Gerät nicht zu beschädigen.

## ENTSORGUNGSHINWEISE



Gerät und Verpackung müssen entsprechend den örtlichen Bestimmungen zur Entsorgung von Elektroschrott und Verpackungsmaterial entsorgt werden. Informieren Sie sich gegebenenfalls bei Ihrem örtlichen Entsorgungsunternehmen.

Entsorgen Sie elektrische Geräte nicht im Hausmüll, nutzen Sie die Sammelstellen der Gemeinde. Fragen Sie ihre Gemeindeverwaltung nach den Standorten der Sammelstellen. Wenn elektrische Geräte unkontrolliert entsorgt werden, können während der Verwitterung gefährliche Stoffe ins Grundwasser und damit in die Nahrungskette gelangen, oder die Flora und Fauna auf Jahre vergiftet werden. Wenn Sie das Gerät durch ein neues ersetzen, ist der Verkäufer gesetzlich verpflichtet, das alte mindestens kostenlos zur Entsorgung entgegenzunehmen.

## INFORMATION UND SERVICE

Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter [www.gastroback.de](http://www.gastroback.de). Wenden Sie sich bei Problemen, Fragen und Wünschen gegebenenfalls an: Gastroback Kundenservice, Tel.: 04165/2225-0 oder per E-Mail: [info@gastroback.de](mailto:info@gastroback.de)

## GEWÄHRLEISTUNG/GARANTIE

Wir gewährleisten für alle Gastroback-Elektrogeräte, dass sie zum Zeitpunkt des Kaufes mangelfrei sind. Nachweisliche Fabrikations- oder Materialfehler werden unter Ausschluss weitgehender Ansprüche und innerhalb der gesetzlichen Frist kostenlos ersetzt oder behoben. Ein Gewährleistungsanspruch des Käufers besteht nicht, wenn der Schaden an dem Gerät auf unsachgemäße Behandlung, Überlastung oder Installationsfehler zurückgeführt werden kann. Ohne unsere schriftliche Einwilligung erfolgte technische Eingriffe von Dritten führen zum sofortigen Erlöschen des Gewährleistungsanspruchs.

Der Käufer muss zur Geltendmachung des Anspruchs den Original-Kaufbeleg vorlegen und trägt im Gewährleistungsfall die Kosten und das Risiko des Transportes.

**Hinweis:** Für die Reparatur- und Serviceabwicklung möchten wir Sie bitten, Gastroback Produkte an folgende Anschrift zu senden: Gastroback GmbH, Gewerbestr. 20, 21279 Hollenstedt.

Bitte haben Sie dafür Verständnis, dass unfreie Sendungen nicht angenommen werden können. Einsendung von Geräten: Bitte verpacken Sie das Gerät transportsicher, ohne Zubehör und legen Sie den Garantiebeleg sowie eine kurze Fehlerbeschreibung bei. Bearbeitungszeit nach Wareneingang des defekten Gerätes beträgt ca. 2 Wochen; wir informieren Sie automatisch. Bei defekten Geräten außerhalb der Garantie senden Sie uns das Gerät bitte an die angegebene Adresse. Sie erhalten dann einen kostenlosen Kostenvorschlag und können dann entscheiden, ob das Gerät zu ggf. anfallenden Kosten repariert, unrepariert und kostenlos an Sie zurück gesendet werden oder vor Ort kostenlos entsorgt werden soll.

## REZEPT-IDEEN



## ERSTE SCHRITTE

### Apfel-Karotten-Sellerie-Saft

Sie können die Mengen der Äpfel und Karotten ändern, um den Saft süßer oder pikanter zu machen und so Ihre bevorzugte Geschmacksrichtung besser zu treffen:

**Zutaten** für etwa 2 Tassen:

- 4 kleine Äpfel (Granny Smith)
- 3 mittelgroße, geschälte oder geputzte Karotten
- 4 Stangen Sellerie

Verarbeiten Sie die Zutaten (Äpfel, Karotten und Sellerie) im Entsafter. Den Saft gut umrühren und sofort servieren.

### Tomaten-Karotten-Sellerie-Limonen-Saft

**Zutaten** für etwa 3 Tassen:

- 2 mittelgroße Tomaten
- 1 große geputzte Karotte
- 2 geputzte Stangen Sellerie
- 1 geschälte Limone

Verarbeiten Sie die Zutaten (Tomaten, Karotte, Sellerie und Limone) im Entsafter und servieren Sie sofort.

### Rote-Bete-Karotte-Orangensaft

**Zutaten** für etwa 2 Tassen:

- 2 mittelgroße geputzte Karotten
- 3 mittelgroße geputzte Rote Bete
- 4 geschälte Orangen

Verarbeiten Sie die Zutaten (Karotten, Rote Bete und Orangen) im Entsafter und servieren Sie sofort.

### Apfel-Pfirsich-Grapefruit-Saft

**Zutaten** für etwa 2 Tassen:

- 1 kleiner Apfel (Delicious)
- 2 große, halbierte und entkernte Pfirsiche
- 2 geschälte Grapefruit

Verarbeiten Sie die Zutaten (Apfel, Pfirsiche und Grapefruit) im Entsafter und servieren Sie sofort.

### Ananas-Pfirsich-Birnen-Saft

**Zutaten** für etwa 3 Tassen:

- ½ kleine, geschälte und halbierte Ananas
- 2 halbierte und entkernte Pfirsiche
- 2 kleine reife Birnen

Verarbeiten Sie die Zutaten (Ananas, Pfirsiche und Birnen) im Entsafter und servieren Sie sofort.

### Apfel-Birne-Erdbeer-Saft

**Zutaten** für etwa 3 Tassen:

- 1 kleiner Apfel (Granny Smith)
- 3 kleine, reife Birnen
- 1 Tasse Erdbeeren (ohne Blüte)

Verarbeiten Sie die Zutaten (Apfel, Birnen und Erdbeeren) im Entsafter und servieren Sie sofort.

### Melone-Pfefferminz-Mango-Saft

**Zutaten** für etwa 2 Tassen:

- ½ kleine geschälte, halbierte und entkernte Honigmelone
- 3 Stengel frische Pfefferminze
- 1 halbierte geschälte und entkernte Mango

Verarbeiten Sie die Zutaten im Entsafter und servieren Sie sofort.

### Tomate-Gurke-Petersilie-Karotten-Saft

**Zutaten** für etwa 3 Tassen:

- 3 mittelgroße Tomaten
- 1 große Gurke
- 1 großer Bund frische Petersilie
- 3 mittelgroße geputzte Karotten

Verarbeiten Sie die Zutaten (Tomaten, Gurke, Petersilie und Karotte) im Entsafter und servieren Sie sofort.

### Süßkartoffel-Sellerie-Ingwer-Orangen-Saft

**Zutaten** für etwa 3 Tassen:

- 4 geputzte Stangen Sellerie
- 1 große, halbierte Süßkartoffel (Kumero)
- 2,5 cm langes Stück frischer Ingwer
- 4 geschälte Orangen

Verarbeiten Sie die Zutaten (Süßkartoffel, Sellerie, Ingwer und Orangen) im Entsafter und servieren Sie sofort.

### Moorwurzel-Sellerie-Birnen-Saft

**Zutaten** für etwa 3 Tassen:  
2 geputzte Moorwurzeln  
4 geputzte Stangen Sellerie  
4 mittelgroße Birnen ohne Stiele

Verarbeiten Sie die Zutaten (Moorwurzel, Sellerie und Birnen) im Entsafter und servieren Sie sofort.

## VITAMIN-LIEFERANTEN

### Tomaten-Karotten-Paprika-Saft

**Zutaten** für etwa 3 Tassen:  
2 kleine rote Gemüsepaprika  
3 mittelgroße Tomaten  
3 geputzte Karotten  
4 Stiele Petersilie

Schneiden Sie den Boden der Gemüsepaprika heraus und entfernen Sie die Kerne. Verarbeiten Sie die Zutaten (Tomaten, Karotten und rote Paprika) im Entsafter und servieren Sie sofort.

### Brombeere-Birne-Grapefruit-Saft

**Zutaten** für etwa 3 Tassen:  
250 g Brombeeren  
3 reife Birnen  
2 geschälte Grapefruits

Verarbeiten Sie die Zutaten (Brombeere, Birne, Grapefruit) im Entsafter und servieren Sie sofort.

### Gurke-Sellerie-Fenchel-Soja-Saft

**Zutaten** für etwa 3 Tassen:  
1 große Gurke  
3 Stangen Sellerie  
1 geputzte Knolle Fenchel  
2 Tassen Sojabohnenkeimlinge

Verarbeiten Sie die Zutaten (Gurke, Sellerie, Fenchel, Sojabohnenkeimlinge) im Entsafter und servieren Sie sofort.

### Rote-Bete-Apfel-Sellerie-Saft

**Zutaten** für etwa 2 Tassen:  
4 mittelgroße geputzte Rote Bete  
2 mittelgroße Äpfel (Granny Smith)  
4 Stangen Sellerie

Verarbeiten Sie die Zutaten (Rote Bete, Äpfel, Sellerie) im Entsafter und servieren Sie sofort.

### Orangenschaumsaft

**Zutaten** für 4 Personen. Ergibt etwa 8 bis 10 Tassen:  
1 kg geschälte Orangen

Die Orangen am besten im Kühlschrank vorkühlen. Verarbeiten Sie die vorgekühlten Orangen im Entsafter und servieren Sie sofort.

## FLÜSSIGE MAHLZEITEN

### Mango-Melonen-Orangen-Jogurt-Drink

**Zutaten:**  
1 halbierte, geschälte und entkernte Mango  
½ kleine, geschälte und entkernte Honigmelone, in zwei gleiche Hälften geschnitten  
5 geschälte Orangen  
3 Esslöffel naturbelassener Jogurt

Verarbeiten Sie die Zutaten (Mango, Honigmelone und Orangen) im Entsafter. Geben Sie den Jogurt in eine große Rührschüssel und rühren Sie den Saft der Früchte ein. Servieren Sie sofort.

### Frische Gemüsesuppe mit Nudeln

**Zutaten** für 4 Personen  
1 kleine Tomate  
1 kleine geschälte, geputzte Zwiebel  
2 Karotten  
1 grüne entkernte Paprika (ohne Boden)  
1 Esslöffel Butter  
1 Esslöffel Vollkornmehl  
375 ml Gemüsebrühe  
425 g (1 kleine Dose) eingelegte, dicke Bohnen

1 Paket feine Suppennudeln (2 Minuten Garzeit; Fadennudeln)

Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Verarbeiten Sie Tomate, Zwiebel und Karotten zusammen mit der grünen Paprika im Entsafter. Zerlassen Sie die Butter bei mittlerer Hitze in einem großen Kochtopf. Rühren Sie das Mehl ein und lassen Sie die Mehlschwitze unter ständigem Rühren etwa eine Minute lang Blasen werfen. Rühren Sie den vorbereiteten Saft, die Gemüsebrühe und die Bohnen ein und bringen Sie das Ganze zum Kochen. Schalten Sie den Herd zurück und lassen Sie die Suppe etwa 10 Minuten leicht sieden. Geben Sie die Nudeln hinzu und kochen Sie die Suppe etwa 2 Minuten lang, bis die Nudeln gar sind. Verteilen Sie die Suppe auf 4 Suppentassen. Schmecken Sie mit schwarzem Pfeffer ab und servieren Sie sofort.

## Gazpacho

**Zutaten** für 4 Personen:

4 mittelgroße Tomaten

4 Stiele frische Petersilie

1 große, geschälte Knoblauchzehe

1 kleine, geschälte Zwiebel

2 Karotten

2 Stangen Sellerie

1 entkernte rote Paprika (ohne Boden)

1 Gurke (Lebanese Cucumber)

2 Esslöffel Rotweinessig

Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Tasse zerstoßenes Eis

3 Esslöffel gehacktes frisches Basilikum

Verarbeiten Sie Tomaten, Petersilie, Knoblauch, Zwiebel, Karotten, Sellerie, rote Paprika und Gurke im Entsafter. Rühren Sie den Essig ein und schmecken Sie mit schwarzem Pfeffer ab. Verteilen Sie das Eis auf vier Suppentassen und gießen Sie den Saft hinzu. Streuen Sie das Basilikum darüber und servieren Sie sofort.

## Pasta mit Soße nach Provencialer-Art

**Zutaten** für 4 Personen:

4 Tomaten

2 Stiele frische Petersilie

1 Stange Sellerie

2 große, geschälte Knoblauchzehen

1 kleine geschälte und geputzte Zwiebel

1 entkernte rote Paprika (ohne Boden)

1 Esslöffel Tomatenmark (oder Tomatenpüree)

½ Tasse Rotwein

2 Teelöffel getrocknetes Oregano

500 g gar gekochte Pasta

3 Esslöffel geriebener Parmesan-Käse

Verarbeiten Sie Tomaten, Petersilie, Sellerie, Knoblauch, Zwiebel und rote Paprika im Entsafter. Mischen Sie Tomatenmark und Rotwein und rühren Sie die Mischung in den Saft aus dem Entsafter. Gießen Sie den Saft in einen Topf und lassen Sie die Soße bei mittlerer Hitze für 3 bis 4 Minuten kochen. Die Pasta dazugeben und wenden, damit die Pasta von allen Seiten mit Soße benetzt wird. Verteilen Sie das Gericht auf 4 Servier-Schalen. Streuen Sie Oregano und Parmesan-Käse darüber und servieren Sie sofort.

## KÜHLE ERFRISCHUNGSGETRÄNKE

### Prickelndes Birnen-Aprikosen-Getränk

**Zutaten** für 4 Personen:

4 große, halbierte und entkernte Aprikosen

3 große Birnen

250 ml Mineralwasser

1 Tasse zerstoßenes Eis

Verarbeiten Sie Aprikosen und Birnen im Entsafter. Verteilen Sie das Eis auf 4 hohe Gläser. Verteilen Sie den Saft auf die vier Gläser. Füllen Sie mit Mineralwasser auf und rühren Sie gut um. Sofort servieren.

## Melone-Erdbeere-Passionsfrucht-Saftgetränk

**Zutaten** für 4 Personen

½ entkernte und geschälte Honigmelone,  
in zwei gleichgroße Portionen teilen  
250 g Erdbeeren (ohne Blätter)  
Fruchtfleisch von 2 Passionsfrüchten  
1 Tasse zerstoßenes Eis

Verarbeiten Sie Melone und Erdbeeren im Entsafter. Rühren Sie das Fruchtfleisch der Passionsfrüchte in den Saft der Melone und Erdbeeren. Verteilen Sie das Eis auf 4 Gläser und gießen Sie den Saft darüber. Gut umrühren und sofort servieren.

## Tropische Mischung

**Zutaten** für 4 Personen

2 geschälte, entkernte und halbierte Mangos  
3 geschälte Kiwis  
½ Ananas ohne Strunk und Rosette,  
in zwei gleich große Hälften geteilt  
½ Tasse frische Pfefferminz-Blätter  
1 Tasse zerstoßenes Eis

Verarbeiten Sie Mangos, Kiwis, Ananas und Pfefferminze im Entsafter. Verteilen Sie das Eis auf vier Gläser und gießen Sie den Saft darüber. Gut umrühren und sofort servieren.

## Tomaten-Nektarinen-Passionsfrucht-Pfefferminz-Eisgetränk

**Zutaten** für 4 Personen

6 Tomaten  
2 Nektarinen  
½ Tasse frische Pfefferminz-Blätter  
Fruchtfleisch von 4 Passionsfrüchten  
1 Tasse zerstoßenes Eis

Verarbeiten Sie Tomaten, Nektarinen und Pfefferminze im Entsafter. Rühren Sie das Fruchtfleisch der Passionsfrüchte in den Saft aus Tomate, Nektarine und Minze. Verteilen Sie das Eis auf 4 Gläser und gießen Sie den Saft darüber. Gut umrühren und sofort servieren.

## Gurke-Ananas-Koriander-Eisgetränk

**Zutaten** für 4 Personen

½ Ananas ohne Strunk und Rosette,  
in 2 gleich große Teile geteilt  
2 Gurken  
½ Tasse frische Koriander-Blätter  
1 Tasse zerstoßenes Eis

Verarbeiten Sie Ananas, Gurke und Koriander im Entsafter. Verteilen Sie das Eis auf 4 Gläser und gießen Sie den Saft darüber. Gut umrühren und sofort servieren.

## Birne-Radieschen-Sellerie-Saftgetränk

**Zutaten** für 4 Personen

3 mittelgroße Birnen  
4 gepuzte Radieschen  
3 Stangen Sellerie  
1 Tasse zerstoßenes Eis

Verarbeiten Sie die Zutaten (Birnen, Radieschen und Sellerie) im Entsafter. Verteilen Sie das Eis auf 4 Gläser und gießen Sie den Saft darüber. Gut umrühren und sofort servieren.

## GEISTIGE GETRÄNKE

### Pinacolada (Kokosnuss-Ananas-Colada)

**Zutaten** für 4 Personen

½ geschälte und halbierte Kokosnuss  
½ große, halbierte Ananas,  
ohne Strunk und Rosette  
12 cl weißen Rum  
12 cl Meyers Rum  
8 cl Sahne  
500 ml Sodawasser  
1 Tasse zerstoßenes Eis

Verarbeiten Sie Kokosnuss und Ananas im Entsafter. Rühren Sie den Likör und Sodawasser in den Saft. Verteilen Sie das Eis auf 4 Gläser und gießen Sie den Saft darüber. Gut umrühren und sofort servieren.

## Honigtau-Traum (Honeydew-Dream)

**Zutaten** für 4 Personen

- 1 geschälte, entkernte und geviertelte Melone (Zuckermelone, Honigmelone oder Galiamelone)
- 3 Esslöffel Midori-Likör
- 500 ml Sodawasser
- 1 Tasse zerstoßenes Eis

Verarbeiten Sie die Melone im Entsafter. Rühren Sie Likör und Sodawasser in den Saft. Verteilen Sie das Eis auf 4 Gläser und gießen Sie den Saft darüber. Gut umrühren und sofort servieren.

## Bloody Mary

**Zutaten** für 4 Personen

- 4 mittelgroße Tomaten
- 2 Stangen Sellerie
- 1 große, entkernte rote Paprika (ohne Boden)
- 20 cl Wodka
- 1 Tasse zerstoßenes Eis

Verarbeiten Sie Tomaten, Sellerie und rote Paprika im Entsafter. Rühren Sie den Wodka in den Saft. Verteilen Sie das Eis auf Gläser und gießen Sie den Saft darüber. Gut umrühren und sofort servieren.

## Pfirsich-Minz-Julep

**Zutaten** für 4 Personen

- 6 halbierte und entkernte Pfirsiche
- ½ Tasse frische Pfefferminz-Blätter
- 2 Esslöffel Creme de Menthe (Pfefferminz-Creme)
- 20 cl weißer Rum
- 2 Teelöffel Zucker
- ½ Tasse zerstoßenes Eis
- 500 ml Mineralwasser

Verarbeiten Sie Pfirsiche und Pfefferminz-Blätter im Entsafter. Rühren Sie Creme de Menthe und Zucker in den Saft. Verteilen Sie das Eis auf 4 Gläser und gießen Sie den Saft darüber. Gut umrühren und sofort servieren.

## ENERGY-DRINKS

### Weintrauben-Kiwi- Beeren-Booster

Weintrauben enthalten Kalium und Eisen und bilden dadurch eine hervorragende Stärkung nach einem anstrengenden Tag.

**Zutaten** für 6 Personen

- 500 g grüne, kernlose Weintrauben ohne Stiele
- 2 geschälte Kiwis
- 250 g Erdbeeren (ohne Blätter)
- 500 ml Magermilch
- 2 Esslöffel Eiweiß-Getränkepulver
- ½ Tasse zerstoßenes Eis

Verarbeiten Sie Weintrauben, Kiwis und Erdbeeren im Entsafter. Milch, Getränkepulver und zerstoßenes Eis einrühren und sofort servieren.

### Aprikose-Apfel-Birnen-Sprudel

**Zutaten** für 4 Personen

- 4 große, halbierte und entkernte Aprikosen
- 4 kleine rote Äpfel
- 3 mittelgroße Birnen
- 250 ml kohlenstoffhaltiges Mineralwasser
- ½ Tasse zerstoßenes Eis

Verarbeiten Sie Aprikosen, Äpfel und Birnen im Entsafter. Mineralwasser und Eis einrühren und sofort servieren.

### Rote-Bete-Karotten- Orangen-Durstlöcher

**Zutaten** für 4 Personen

- 8 Karotten
- 2 kleine geputzte Rote Bete
- ½ Tasse frische Pfefferminz-Blätter
- 4 geschälte Orangen

Verarbeiten Sie Karotten, Rote Bete, Pfefferminz-Blätter und Orangen im Entsafter und servieren Sie sofort.

## BALLASTSTOFFREICHE LIEBLINGSGERICHTE

Damit Sie den Trester der verarbeiteten Früchte und Gemüsearten und die darin befindlichen Ballaststoffe nicht wegwerfen müssen, wurden die folgenden Rezepte zur Verwendung des Tresters entwickelt.

### Karotten-Kürbis-Feta-Pastete

**Zutaten** für 6 Personen

- 8 Tafeln Blätterteig
- 60 g zerlassene Butter
- 1 Lauch-Stange, in feine Scheiben geschnitten
- 1 Tasse Kürbis-Trester
- 1 Tasse Karotten-Trester
- 250 g Feta-Käse, zerkrümelte
- 3 Eier
- 1 Eiweiß
- ½ Tasse Milch
- 2 Esslöffel geriebene Orangenschale
- 3 Esslöffel gehackte frische Petersilie

Rollen Sie den Blätterteig dünn aus und streichen Sie Butter zwischen die Schichten. Heben Sie den Teig in eine 25 cm durchmessende Kuchen- oder Auflaufform und drücken Sie ihn am Boden und den Seiten an. Stutzen Sie die Teigränder, so dass sie etwa 1,5 cm über die Seiten der Form überstehen. Vermischen Sie Lauch, Kürbis- und Karottentrester, Feta, Eier, Eiweiß, Milch, geriebene Orangenschale und Petersilie miteinander und geben Sie diese Füllung auf den Teig. Backen Sie die Pastete 25 bis 30 Minuten lang bei 180 °C bis der Teig aufgegangen ist und die Pastete eine goldene Farbe hat.

### Gemüse-Schinken-Suppe

**Zutaten** für 4 Personen

- 3 Teelöffel Butter
- 1 feingehackte Zwiebel
- 1 Schinkenknochen
- 350 g Rote-Bete-Trester, abgießen und den Saft auffangen
- 50 g Kartoffel-Trester, abgießen und den Saft auffangen

- 50 g Karotten-Trester, abgießen und den Saft auffangen
- 100 g Tomatenpüree aus dem Entsafter, abgießen und den Saft auffangen
- 50 g Kohl-Trester, abgießen und den Saft auffangen
- Gemüsesäfte der Zutaten, aufgefüllt auf 2 Liter
- 4 gehackte Speckscheiben
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- ½ Tasse Sour Creme, Saure Sahne oder Creme Fraiche

Zerlassen Sie die Butter in einem großen Kochtopf und dünsten Sie die Zwiebeln bei mittlerer Hitze etwa 2 bis 3 Minuten goldgelb an. Geben Sie den Schinkenknochen dazu und rühren Sie den Trester aus Roten Beten, Kartoffeln, Karotten, Tomaten und Kohl zusammen mit den Säften und dem Wasser ein. Geben Sie den Schinken und den Zitronensaft dazu. Lassen Sie die Suppe aufkochen und dann auf kleiner Flamme 30 bis 40 Minuten lang leicht sieden. Nehmen Sie den Schinkenknochen heraus. Schneiden Sie das Fleisch in Stücke; der Knochen wird nicht mehr gebraucht. Geben Sie das Fleisch in die Suppe zurück. Servieren Sie die Suppe mit einem Sahnehäubchen.

### Karotten-Äpfel-Sellerie-Strudel

**Zutaten** für 8 Personen

- 30 g Butter
- 1 kleine feingehackte Zwiebel
- 4 ½ Tassen Trester von Karotten, Äpfeln und Sellerie, abgießen und den Saft auffangen
- 250 g Hütten-Käse (Cottage-Käse)
- 2 Esslöffel gehackte Pfefferminze
- 1 geschlagenes Ei
- 12 Tafeln Blätterteig
- 60 g zerlassene Butter
- 1 Tasse geriebener frischer Parmesan-Käse

Zerlassen Sie die Butter in einem Kochtopf und geben Sie die Zwiebel dazu. Dünsten Sie die Zwiebel für 2 bis 3 Minuten, bis sie einen weichen, milden Geschmack hat. Mischen Sie Käse, Pfefferminze, Eier und Zwiebel zusammen mit dem Trester (aus

Karotten, Äpfeln und Sellerie) in einer Schüssel. Kneten Sie die Masse gut durch. Schneiden Sie die Blätterteig-Tafeln in jeweils zwei gleichgroße Hälften und legen Sie 3 dieser Hälften auf der Arbeitsfläche aus. Decken Sie den restlichen Teig mit Butterbrotpapier ab und legen Sie ein feuchtes Tuch darüber, damit der Teig nicht austrocknet. Streichen Sie eines der Teig-Blätter mit etwas zusätzlicher Butter ein, streuen Sie Parmesan-Käse darauf und decken Sie ein anderes Teigblatt darüber. Streichen Sie wieder Butter darüber, streuen Sie Parmesan-Käse darauf und legen Sie das letzte Teigblatt darauf.

Geben Sie mehrere Esslöffel der vorbereiteten Füllung auf ein Ende der drei Teigschichten und rollen Sie den Teig um die Füllung zusammen, wie eine Roulade. Stellen Sie mit den verbliebenen Blätterteig-Tafeln weitere Teigrollen her. Arbeiten Sie dabei nach obiger Anleitung. Legen Sie die Teigrollen auf ein gefettetes Backblech und backen Sie die Teigrollen bei 200 °C für 20 bis 25 Minuten, bis sie eine goldgelbe Farbe annehmen.

## Beeren-Mousse aus weißer Schokolade

**Zutaten** für 6 Personen  
200 g weiße Schokolade  
200 g Erdbeer-Fruchtfleisch  
200 g Himbeer-Fruchtfleisch  
2 Blätter Gelatine,  
in 6 Esslöffeln heißem Wasser auflösen  
3 Eigelb  
300 g geschlagene Sahne  
¼ Tasse Puderzucker  
2 Esslöffel Grand Marnier

Schokolade im heißen Wasserbad schmelzen und dann abkühlen lassen. Achten Sie darauf, daß die Schokolade dabei nicht stockt. Mischen Sie das Erdbeer- und Himbeer-Fruchtfleisch. Verrühren Sie Schokolade, Gelatine und Eigelb und schlagen Sie die Masse, bis sie hell und glasig wird. Schlagen Sie die Sahne, bis sie mit dem Messer teilbar ist und heben Sie die

geschlagene Sahne zusammen mit dem Fruchtfleisch und Grand Marnier unter die Schokoladen-Masse. Geben Sie die Masse in eine ausreichend große Schüssel (mindestens 5 Tassen) und kühlen Sie die Masse mehrere Stunden (über Nacht) im Kühlschrank.

## Karotten-Kuchen

### Zutaten:

1 ½ Tassen Vollwertmehl  
2 Teelöffel Backpulver  
½ Teelöffel Muskatnuss  
½ Teelöffel Zimt  
½ Teelöffel Kardamom  
½ Tasse gehackte Erdnüsse  
½ Tasse Sultaninen  
½ Tasse zerstoßener brauner Zucker  
1 ½ Tasse Karotten-Trester  
½ Tasse Öl  
2 schaumig geschlagene Eier  
½ Tasse Sour Cream, Saure Sahne oder Creme Fraiche

Fetten Sie eine Backform (Kastenform, etwa 25 cm x 15 cm). Sieben Sie Mehl und Backpulver in eine große Rührschüssel. Geben Sie Muskatnuss, Zimt, Kardamom, Erdnüsse, Sultaninen, braunen Zucker und Karottenmark dazu und rühren Sie alles gut durch. Geben Sie Eier, Öl und Sahne dazu und schlagen Sie die Masse mit einem elektrischen Handrührgerät (Mixer) bei mittlerer Geschwindigkeit, bis alle Zutaten gut vermischt sind. Gießen Sie diesen Teig in die Backform. Backen Sie den Teig bei 180 °C für 1 Stunde bis der Kuchen gut durchgebacken ist. Prüfen Sie den Kuchen mit einem Bratspieß. Nehmen Sie den Kuchen aus dem Ofen und lassen Sie ihn etwa 5 Minuten lang in der Backform abkühlen. Stürzen Sie den Kuchen dann auf ein Kuchen-Rost.

## **NOTIZEN:**

# GASTROBACK®

## Operating Instructions SMART HEALTH JUICER PRO



Art.-No. 40137 Smart Health Juicer Pro

Read all provided instructions before first use!  
Model and attachments are subject to change!  
For household use only!



Carefully read all provided instructions before you start running the appliance and pay attention to the warnings mentioned in these instructions.

## Table of Contents

Knowing your Smart Health Juicer Pro .....	35
Important safeguards .....	36
Safeguards for daily operation .....	37
Important safeguards for all electrical appliances .....	39
Movable and sharp-edged parts – risk of injury .....	39
Technical details .....	40
Operating .....	41
Assembling the appliance .....	41
Operating your Smart Health Juicer Pro .....	44
Emptying the pulp container during juicing .....	45
Disassembling your juicer .....	46
Care and cleaning .....	48
Trouble shooting guide .....	49
To clear blockage .....	50
Tips on juicing .....	51
Storage .....	55
Notes for disposal .....	55
Information and service .....	55
Warranty .....	55
Recipe ideas .....	56

# KNOWING YOUR SMART HEALTH JUICER PRO



The current interest in fresh and unprocessed food is the reason for fresh fruit and vegetable juices to become a favourite component of our daily food and well balanced diet.

The Smart Health Juicer Pro has a special designed large feed chute, a 3 litre pulp container, a big juice jug and a stainless steel titanium reinforced micro mesh filter. It operates with a high performance 950 watt motor which makes the juice production easy and efficient.

The parts have a smooth surface with no grooves and rough edges and can be cleaned easily after use. The provided juice jug finishes with the juice run-out and therefore eliminates any splatter during operation. It has a volumetric capacity of 1,000 ml and a nice grip for easy and comfortable handling.

Please read all the advice and instructions with care and keep the manual. Only use the appliance to process fresh food.

## IMPORTANT SAFEGUARDS

Carefully read all instructions before operating and save the instructions for further reference. **Do not** attempt to use this appliance for any other than the intended use, described in these instructions. Any other use, especially misuse, can cause severe injury or damage by electric shock, fire or moving mechanical parts. This instruction is an essential part of the appliance. When passing on the appliance to a third person, ensure to include these instructions.

Any operation, repair and technical maintenance of the appliance or any part of it other than described in these instructions may only be performed at an authorised service centre. Please contact your vendor.

### Important Instructions

- **Never leave the appliance unattended when in operational mode.**
- Always make sure the appliance is properly and completely assembled before connecting to power outlet and operating. The unit will not turn on unless properly assembled.
- **Do not** let the motor run permanently for longer than 7 minutes to avoid overheating.
- **Do not** operate the appliance continuously on heavy loads for more than 10 seconds. If this is the case the motor slows down because the appliance is overloaded or the fruit chunks are too big. Cut the fruit in smaller pieces and try smaller amounts at one time. To continue juicing turn the appliance off and then on again. (None of the recipes in this book are considered a heavy load.)
- **ATTENTION:** Extra wide feed chute. Never put fingers, wooden spoons or other foreign substance (such as hair, clothing, brushes, cloths) into the feed chute when the appliance is plugged into the power point. **Do not** push products into the feed chute with your fingers or other foreign substances. Always use the food pusher provided. Always turn the appliance off, wait for the motor to stop moving and then pull the plug before taking off the lid of the juicer.
- **Do not** push products into the feed chute with your fingers or foreign objects. Always use the food pusher provided.
- Never hold your face or other body parts over the feed chute when the motor is running because little pieces of food could be thrown out of the feed chute.

- The blades on the base of the stainless steel micro mesh filter and inside the feed chute are very sharp. Pay attention when handling the parts. Only touch the stainless steel micro mesh filter on the edge and handle with care when cleaning with the nylon bristle brush.
- **ATTENTION:** Ensure that the filter basket is clean before starting to operate the appliance.
- **Do not** leave food leftovers dehumidify on the appliance or parts of the appliance. If pulp dehumidifies on the micro mesh filter it may clog the fine pores of the micro mesh filter thereby lessening the effectiveness of the juicer.
- **Note:** The juice jug lid can be used to avoid any splatter. Alternatively you can fit the custom-designed juice nozzle over the juice spout and place a glass underneath. The juice nozzle will prevent splatter, ensuring mess free juicing.
- **ATTENTION:** Empty the pulp container and juice jug in time to avoid run-over and splatter which might causes damages to the appliance.
- Never clean the motor block in the dishwasher.
- Always turn the appliance off and pull the plug when the appliance is not in use or when disassembling, moving or cleaning the appliance.

## Safeguards for Daily Operation

- Only use the appliance for the intended purpose. Any non-appropriate use and misuse can cause damages and heavy personal injuries through voltage, fire and moving parts. Only operate the appliance as described in the directions.
- **Do not** use the appliance in moist and wet areas. **Do not** use the appliance in moving vehicles or boats. Only use the appliance indoors.
- Store and use the appliance in a clean, frost free environment where it is protected from dampness, moist and immoderate and extraordinary burden (such as: downfall, beat, overheating, moisture in the motorblock).
- **Do not** use or store the appliance outdoors.
- Store appliance and parts out of reach of children.
- The work space has to be easily accessible, solid, even, dry and of sufficient size. **Do not** use the appliance in moist and wet areas.
- Operate the appliance on a well accessible, stable, level, dry, and suitable large surface. **Do not** place the appliance or any part of it on or near hot surfaces (heater, gas burner, grill, or oven). **Do not** place the appliance near the edge of the table or counter or on inclined or wet surfaces or where it can fall.
- **Do not** use the appliance if it is damaged or parts of the appliance are damaged. **Do not** use the appliance if the rotating filter basket is damaged. **Do not** use the appliance if it does not function properly or if it was excessively loaded. The appliance is likely damaged if the appliance or parts of the appliance show cracks, exorbitant wearing down, alterations or leaks. It is also likely damaged if the drive wheel of the motorblock moves slowly. Take the appliance for technical maintenance and repair to an authorised service centre.
- Only use parts, spare parts and supplies which are provided and recommended by the manufacturer. Damaged or improper units may break in use, damage the appliance or cause injury.

- Always make sure the appliance is properly and completely assembled before connecting to power outlet and operating. The unit will not turn on unless properly assembled.
- **Do not** let the motor run permanently for longer than 7 minutes to avoid overheating.
- While proceeding **Do not** push the food pusher too hard down. Empty the pulp container and juice jug in time to avoid run-over and splatter which might cause damages to the appliance. When proceeding hard or stringily food or if you press the stamp down too hard the motor could stop or slow down. In this case turn off the appliance immediately and pull the plug to avoid overheating. Operate according to the instructions ›Trouble shooting guide‹.
- Never clean or operate the appliance or units of the appliance with abrasive or hard sharp-edged items.
- Never use force operating the appliance to avoid damage of the parts of the appliance.
- The appliance is not suitable for mincing nuts, chocolate or similar ingredients. The appliance is not suitable to make minced meat or to blend food.
- **Do not** put any cloth or napkins underneath the appliance to avoid endangering by fire and electric shocks.
- Never place the appliance close to the edge of the working area. Never place the appliance close to a strong heat source or a hot surface (for example: heater, stove or grill)
- Never let water or other liquids run into the motorblock.
- Never clean the line cord or the motorblock in the dishwasher, pour liquids over the appliance or douse or dip it in water or other liquids. In case that water or other liquids ran into the motorblock while operating turn off the appliance immediately, pull the plug and dry the appliance with a clean cloth.
- Never leave children unsupervised when the appliance or parts of the appliance are in reach. Never let children play with the appliance or units of the appliance. Children and invalid people have to be supervised using the appliance.
- Never leave the appliance unattended, when the plug is plugged into the power outlet.
- Always turn the appliance off and pull the plug when the appliance is not in use or when disassembling, moving or cleaning the appliance.
- Make sure that the appliance is turned off before pulling the plug out of the power outlet.
- To avoid damage, **do not** use any abrasive cleaners, corrosive chemicals (i.e. disinfectants, bleach) or cleaning pads for operation or cleaning. **Do not** use any hard or sharp utensils for operation or cleaning.

## **Important Safeguards for all Electrical Appliances**

- Always uncoil the power cord completely before installing the appliance.
- Place the appliance close to a power outlet and connect it directly without using any extension cords to avoid additional risks of injury through fire or voltage.
- Only install the appliance in proper form secure grounding receptacle with adequate electric power supply (alternating current; 230 - 240 V, 50 - 60 Hz) and ground fault circuit interrupter. The maximum power consumption of the appliance is 950 Watt. You should also install a fuse with a release current of maximum 30mA. If necessary ask your electrician for help.

- Never pull, rip, bend, clamp, squish or knot the line cord. Pay attention to the power cord not hanging off the table. Attend to nobody getting caught in loops of the power cord or pulling the appliance off the work space. When pulling the plug always catch hold of the enclosure of the plug.
- **Do not** immerse the motor housing or power cord in water or any other liquid. **Do not** pour or drip any liquids on the motor housing or power cord. When liquids are spilled on the motor housing, immediately unplug the appliance and dry the motor housing to avoid risk of electric shock or fire. **Do not** attempt to operate the appliance, when liquids are on or in the motor housing.

## **Movable and sharp-edged parts – risk of injury**

- The feed chute is designed exceedingly large. Never put fingers, wooden spoons or other foreign substance (such as hair, clothing, brushes, cloths) into the feed chute when the appliance is plugged into the power outlet.
- Always turn the appliance off, wait for the motor to stop moving and then pull the plug before taking off the lid of the outlet.
- Only use the provided food pusher to push food through the feed chute.
- Never hold your face or other body parts over the feed chute when the motor is running because little pieces of food could be thrown out of the feed chute.
- The blades on the base of the stainless steel micro mesh filter and inside the feed chute are very sharp. Pay attention when handling the parts. Only touch the stainless steel micro mesh filter on the edge and handle with care when cleaning with the nylon bristle brush. Only store the appliance completely assembled. This way the blades will be out of reach.
- Never put foreign substance or hard objects into the feed chute. Remove all inedible parts (such as stem, hard peeling and seeds) of the food before putting them into the feed chute.
- The motor pursues running for a little while after turning the appliance off. Wait until the motor stops running completely before you open or move the appliance.

## TECHNICAL DETAILS

Model:	Art.-No. 40137 Smart Health Juicer Pro
Power Supply:	230 - 240 V / 50 - 60 Hz
Power consumption:	800 - 950 W
Rotations:	6,500 - 13,000 per minute
Length of power cord:	ca. 90 cm
Weight:	ca. 4.6 kg
Dimensions: (W x D x H):	330 x 210 x 430 mm
Capacity, Juice Box:	1 Litre
Certification:	

# OPERATING

## ASSEMBLING YOUR SMART HEALTH JUICER PRO

### Step 1:

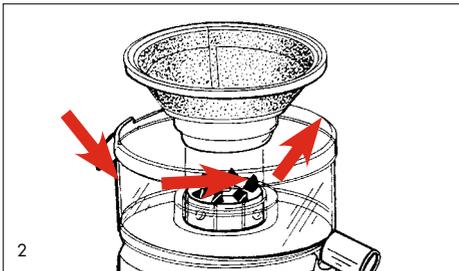
Place the filter bowl surround on the motor block (picture 1).

### Step 2:

**WARNING:** Handle the parts with care and do not use any force. Pay attention to the sharp blades on the stainless steel micro mesh filter and the feed chute to avoid injury. Always completely assemble your juicer before you plug the plug into the power outlet.

**ATTENTION:** Ensure the stainless steel filter basket is clean before assembling. Any dehumidified left over food on the basket will block the fine mesh holes. If necessary remove excess fibre build up (from fruit or vegetables) according to the instructions ›Care and Cleaning‹.

Align the arrows on the stainless steel filter basket with the arrows on the motor drive coupling and push down until it clicks into place. Ensure the stainless steel filter basket is fitted securely inside the integrated pulp container and onto the motor base (picture 2).



### Step 3:

Place the juicer cover over the stainless steel filter on top of the filter bowl surround (picture 3). The feed chute has to be positioned in the middle of the filter basket and the pulp spouting of the cover has to face away from the interlocking safety arm.





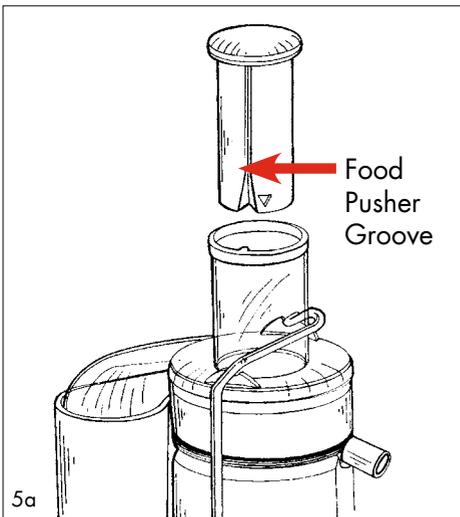
#### Step 4:

Raise the safety locking arm straight up and lock into the two grooves on both sides of the juicer cover. The safety locking arm should now be in a vertical position and locked into place on top of the juicer cover (picture 4).

**IMPORTANT:** If the safety locking arm is not in the right position the motor will not start moving.



Secure the safety arm by lifting it into the two grooves of the cover (picture 4a).



#### Step 5:

Slide the food pusher down the feed chute by aligning the groove of the food pusher with the small protrusion on the inside of the top of the feed chute. Continue to slide the food pusher down the feed chute (picture 5a).

Slide the food pusher all the way down the feed chute (picture 5b).



**Step 6:**

Place the pulp container into position by tilting the motor base slightly to the right. Insert the container under the juicer cover on the left-hand side ensuring it is supported by the container support extending from under the motor base (picture 6).

**NOTE:** To minimise cleaning, line the pulp container with a plastic bag to collect the pulp. Pulp can then be used in other dishes, or as compost for the garden or discarded.



**Step 7:**

Place the juice jug underneath the spout (picture 7).



## OPERATING YOUR SMART HEALTH JUICER PRO

**WARNING:** Make sure the appliance is completely assembled and that there are no foreign objects in the feed chute before putting the plug into the power outlet.

Never put fingers, wooden spoons or other foreign substances (such as hair, clothing, brushes, cloth) into the feed chute.

Always turn the appliance off and wait for the motor to stop moving before removing the lid of the juicer.

Keep the working place clean and dry. Do not let any liquids or water run into the motor block.

Do not put any cloth or napkins underneath the appliance to avoid endangering by fire and voltage. In case that water or other liquids ran into the motor block while operating turn off the appliance immediately, pull the plug and dry the appliance with a clean cloth. Operate according to the instructions ›Trouble shooting guide‹.

### Step 1:

Wash your selection of fruit and vegetables before juicing.

**NOTE:** Most fruit and vegetables such as small apples, carrots and cucumber will not need to be cut to size as these will fit into the feed chute. When juicing carrots place the tip of the carrot into the feed chute last.

### Step 2:

Ensure the juicer is correctly assembled. Ensure the stainless steel filter is thoroughly cleaned before each use (refer to ›Care and cleaning‹). Ensure you place the juice jug under the spout before commencing juicing.

#### Step 2 a: Working with the juice jug

The juice jug consists of the jug with scale, a froth separator and the lid. Insert the froth separator from the top into the jug and close the jug with the lid. Place the juice jug in front of the spout and ensure that the juice can run right into the jug. This way you can avoid splatter.

**ATTENTION:** Ensure not to overfill the juice jug when operating the juicer. Overflowing liquid could run under the motor block and cause damage to the appliance.

### Step 3:

Plug the power cord into a 220-2240V power outlet and turn the power on. Push the ›ON/OFF‹ button to ›ON‹.



**Step 4:**

With the motor running, place food into the feed chute. Using the food pusher, gently guide food down the feed chute.

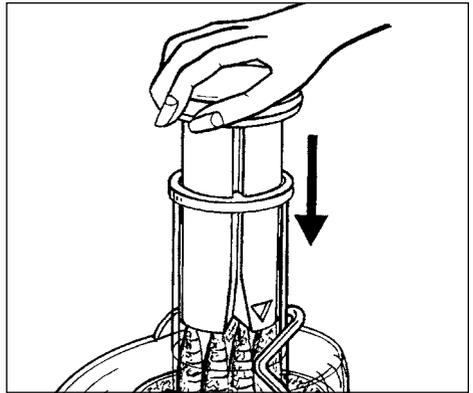
To extract the maximum amount of juice, always push the food pusher down slowly.

**Step 5:**

Juice will flow into the jug and the separated pulp will accumulate in the integrated pulp container.

**ATTENTION:** Do not allow the pulp container to overfill as this may affect the operation of the appliance (refer to disassembling instructions). Reassemble machine to continue juicing.

To minimise cleaning, line the pulp container with a plastic freezer bag to collect the pulp.

**EMPTY THE PULP CONTAINER DURING JUICING**

The pulp container can be emptied during juicing by turning the appliance off at the control panel and then carefully removing the pulp container. Remove the pulp container by tilting the pulp container slightly to the right and unlatch it from under the juicer cover and the container support extending from under the motor base. Replace the empty pulp container into position before continuing to juice.

**NOTE:** Do not use force removing the pulp container to avoid damage to the juicer cover.

**NOTE:** In case that the appliance slows down, stumbles or stops all of a sudden turn off the appliance immediately and pull the plug to avoid overheating. Operate according to the instructions ›Trouble shooting guide‹.

**WARNING:** Never use fingers to push food down the feed chute or to clear the feed chute. Always use the food pusher provided.

**NOTE:** Pay attention not to overflow the juicie jug.

As soon as you finished operating turn the appliance off. Always turn the appliance off and pull the plug when the appliance is not in use and you finished the operation.

Clean the appliance in accordance to the instructions in chapter ›Care and Cleaning‹. Do not leave any food dry on the surfaces of the appliance or the filter basket.

## DISASSEMBLING YOUR SMART HEALTH JUICER PRO

**WARNING:** Always turn the appliance off and pull the plug when the appliance is not in use or when disassembling, moving or cleaning the appliance. Never let water or other liquids run into the motor block. Never clean the power cord or the motor block in the dishwasher, pour liquids over the appliance or douse or dip it in water or other liquids.

### Step 1:

Push the ›ON/OFF‹ button on the juicer to ›OFF‹ and then switch off at the power outlet and unplug.

**IMPORTANT:** Wait for the filter basket to stop spinning before continuing to step 2. Carefully remove the pulp container by tilting the pulp container slightly to the right and unlatch it from under the juicer cover and the container support extending from under the motor base (picture 1).

### Step 2:

Pull the locking arm back over the grooves on both side of the juicer cover (picture 2/3). Move the locking arm down.

### Step 3:

Lift the juicer cover off the juicer (picture 4).



**Step 5:**

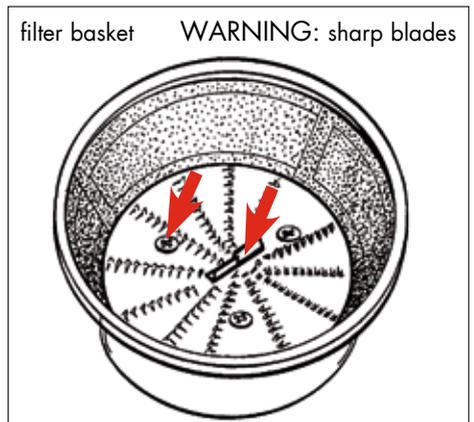
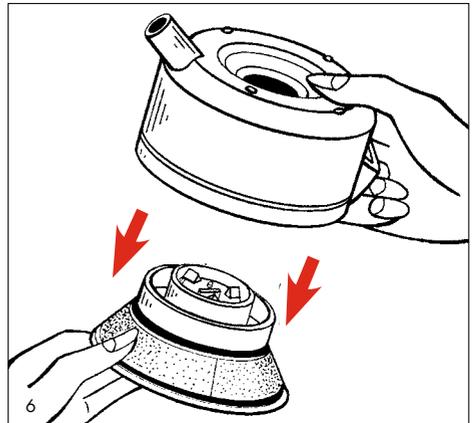
Remove the filter bowl surround with the stainless steel filter basket still in place. To remove the filter bowl turn the spout to the left side. The filter bowl surround will automatically get loose (picture 5).



**Step 6:**

**WARNING:** The stainless steel filter basket contains small sharp blades to cut and process fruit and vegetables. Do not touch blades when handling the filter basket. Only touch the filter basket on the sides.

To remove the stainless steel filter basket from the filter bowl surround turn the filter bowl surround upside down (picture 6). For easy cleaning, it is recommended to remove the filter basket over the sink.



## CARE AND CLEANING

**WARNING:** Always ensure that the juicer is switched off at the power outlet. Then remove the plug from the power outlet before cleaning, disassembling and storing the appliance. Do not immerse the motor base in water or any other liquid. Do not use water jet to clean the motor base. Do not clean the motor base in the dishwasher.

The centre of the filter basket and feed chute contain small sharp blades to process fruit and vegetables during the juicing function. Do not touch blades when handling the filter basket or feed chute.

**ATTENTION:** Abrasive and strong cleaner damage the surface of the plastic parts and could cause discolouration. Never clean the appliance or parts with abrasive and strong cleaner. For easier cleaning and to avoid discolouration: Clean as you go and avoid dried on juice or pulp residue. Immediately after each use, rinse removable parts in hot water to remove wet pulp. Otherwise discolouration of the plastic may occur with strongly coloured fruit and vegetables. Allow parts to air dry.

Never use hard or sharp-edged objects when using or cleaning the juicer or the stainless steel micro mesh filter. Do not use force when using the appliance to avoid damages. Always assemble the appliance completely before storing. The parts are protected this way and can not get lost.

Ensure the juicer is correctly disassembled. Refer to ›Disassembling your Smart Health Juicer Pro‹. Follow these instructions to clean all surfaces of parts that come into contact with food during normal use.

Filter bowl surround, juicer cover, stainless steel micro mesh filter, juice jug and pulp container are dishwasher safe (top shelf only). Use a program to be suited for glass (low temperature). A program with high temperature might cause discolouration and distortion of the plastic parts. Plastic parts might tarnish being frequently cleaned in the dishwasher.

**IMPORTANT:** Do not clean the food pusher in the dishwasher.

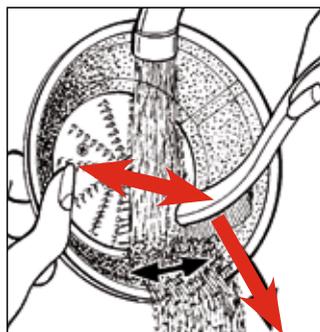
**IMPORTANT:** Soak the stainless steel filter basket in hot soapy water for approximately 10 minutes immediately after juicing is completed. If pulp dehydrates on the micro mesh filter it may clog the fine pores of the micro mesh filter thereby lessening the effectiveness of the juicer.

Using the cleaning brush, hold the filter basket under running water and brush from the inside of the basket to the outer rim. Avoid touching the small sharp blades in the centre of the filter basket. After cleaning the filter basket, hold it up towards a light to ensure the fine mesh holes are not blocked. If the holes are blocked, soak the filter basket in hot water with 10% lemon juice to loosen the blocked holes. Alternatively, wash the filter basket in the dishwasher.

**NOTE:** Alternatively you can soak the filter basket in hot water with dental prosthesis detergent. Rinse thoroughly with clear water and the provided nylon brush.

**IMPORTANT:** Do not soak the stainless steel filter basket in bleach. Always treat the filter basket with care as it can be easily damaged.

Wipe the motor base with a damp cloth. Ensure of no water intrusion into the inside of the motor block.



Allow parts to air dry or thoroughly dry them with a clean cloth. Always assemble the appliance completely before storing (regard ›Assembling the appliance‹). The parts are protected this way and can not get lost. Keep all parts out of reach of children.

**ATTENTION:** Occasionally clean the drive coupling (see picture) with a damp cloth. Ensure the stainless steel balls of the basket adjustment are clean and free from dried on juice or pulp residue. After every fifth usage put some vaseline onto the balls of the adjustment.

**WARNING:** Please store the juicer in a frost-free, clean and dry location where it is out of reach of children and is protected against excessive loads (such as down-fall, voltage, heat, humidity). Never lay heavy or hard objects on top of the appliance.



## TROUBLE SHOOTING GUIDE

Possible problem	Easy solution
Machine will not work when switched ›ON‹	The safety locking arm may not be correctly engaged in the vertical operating position with the locking arm located into the two grooves on both side of the juicer cover (regard ›Assembling the appliance‹).
Motor appears to stall when juicing	Wet pulp can build up under the cover if the juicing action is too vigorous. Try slower juicing action by pushing the food pusher down more slowly. Clean the integrated pulp container, the stainless steel filter basket and the juicer cover (regard ›To clear the block‹).
Excess pulp building up in the micro mesh filter basket	Stop the juicing process. Remove the juicer cover, scrape off pulp. Assemble and begin juicing again. Try alternating (soft and hard) vegetable and fruit varieties.
Pulp too wet and reduced extracted juice	Try a slower juicing by pushing the food pusher down more slowly. Remove stainless steel filter basket and thoroughly clean mesh walls with the nylon brush. Rinse the stainless steel filter basket under hot water. If the fine mesh holes are blocked, soak the stainless steel filter basket in a solution of hot water with 10% lemon juice to unblock the holes or wash in the dishwasher. This will remove excess fibre build up (from fruit or vegetables) which could be inhibiting the juice flow.
Juice leaks between the rim of the juicer and the cover of the filter	Try a slower juicing by pushing the food pusher down more slowly. Fruit and vegetables with a high water content (tomatoes and watermelon) should be juiced on low speed.
Bowl surround juice sprays out from spout	Try a slower juicing by pushing the food pusher down more slowly.
Juicer makes loud noise when turned on	Filer basket is not properly snapped into position. Turn the ›ON/OFF‹ button to ›OFF‹. Turn the power off. Disassemble the Smart Health Juicer Pro (refer to ›disassembling‹). Assemble (refer to ›Assembling‹).
No juice coming out while juicing	Check that the spout is not blocked with pulp. Refer to ›Care and Cleaning‹.

## TO CLEAR BLOCKAGE

When juicing hard or stringily fruit or vegetables, or if you push down the food pusher too fast or with too much pressure or the juicing is too vigorous, wet pulp can build up under the juicer cover or the motor appears to stall when juicing. Wet pulp would block the fine meshes of the filter basket. Try slower juicing by pushing the food pusher down more slowly. Follow Disassembling and Cleaning instructions and clean the filter bowl surround, the stainless steel filter basket and the juicer cover.

1. Turn the appliance off, wait for the motor to stop moving and pull the plug.
2. Disassemble the appliance according to the instructions.  
**WARNING:** Do not touch blades when handling the filter basket.
3. Remove residue of food on the filter basket with a small wooden or plastic spoon.
4. Assemble the appliance according to the instructions and continue juicing.
5. If another blockage occurs clean the appliance according to the instruction ›Care and Cleaning‹.

### To avoid further blockage:

- When juicing hard or stringily fruit or vegetables choose high speed.
- Remove very hard and stringily elements such as stalks and stems.
- Try slower juicing by pushing the food pusher down more slowly.
- Avoid overloading pulp in the pulp container. The pulp has to be able to fall easily and unhindered into the pulp container.
- Try other fruit and vegetables.

# TIPS ON JUICING

## THE INSIDE INFORMATION ON JUICING

Although juice drinks are usually developed with flavour, texture and aroma at the forefront, the health benefits certainly add to the pleasurable taste experience.

95% of the nutrient content of fruit and vegetables is found in the juice. Liquids extracted from fresh fruit and vegetables form an important part of a well balanced diet. Fresh fruit and vegetable juices are an easy source of vitamins and minerals.

Juices are rapidly absorbed into the blood stream therefore being the quickest way in which the body can digest nutrients. When you make your own juices, you have complete control over what you include in them. You select the ingredients and decide if you need to use sugar, salt or other flavouring agents. Freshly extracted juices should be consumed just after they have been made to avoid a loss of vitamin content.

## PURCHASING AND STORAGE OF FRUIT AND VEGETABLES

- Always wash fruit and vegetables before juicing.
- Always use fresh fruit and vegetables for juicing.
- To save money and obtain fresher produce, purchase fruit or vegetables that are in season.
- Keep your fruit and vegetables ready for juicing by washing them before storing.
- Most fruit and hardier type vegetables can be stored at room temperature. The more delicate and perishable items such as tomatoes, berries, leafy greens, celery, cucumber and herbs should be stored in the refrigerator until required.

## PREPARATION OF FRUIT AND VEGETABLES

- If using fruit with hard or inedible skins such as mangoes, guava, melons or pineapple, always peel before juicing.
- Citrus fruit can be juiced in the Smart Health Juicer Pro if peeled first.
- All fruit with pits, hard seeds or stones such as nectarine, peaches, mangoes, apricots, plums and cherries must be pitted before juicing.
- A small amount of lemon juice can be added to apple juice to prevent browning.

**NOTE:** Your Smart Health Juicer Pro makes invigorating, frothy orange juice. Simply peel the oranges and juice. (It is best to refrigerate oranges before juicing).

## THE RIGHT TECHNIQUE

- When juicing a variety of ingredients with varying textures start with the softer textured ingredients then change to for harder texture ingredients. Choose the correct speed according to the speed selection table.
- If you are juicing herbs, sprouts or leafy green vegetables either wrap them together to form a bundle or juice them in the middle of a combination of ingredients to obtain the best extraction.

- If juicing herbs or leafy green vegetables on their own, the juice yield will be low due to the nature of centrifugal juicing, it is advised to juice them as with a combination of other fruit and vegetables.
- All fruit and vegetables produce different amounts of liquids. This varies within the same group i.e. one batch of tomatoes can produce more juice than another batch. Since juice recipes are not exact, the precise quantities of any juice are not crucial to the success of a particular mixture.

**NOTE:** To extract the maximum amount of juice always push the food pusher down slowly.

## **GETTING THE RIGHT BLEND**

It is easy to create great tasting juice. If you have been making your own vegetable and fruit juices, then you know how simple it is to invent new combinations. Taste, colour, texture and ingredient preferences are a personal thing. Just think of some of your favourite flavours and foods – would they work well together or would they clash. Some strong flavours could overpower the more subtle flavours of others. It is however, a good rule of thumb to combine starchy, pulpy ingredients with those high in moisture.

## **USING THE PULP**

The remaining pulp left after juicing fruit or vegetables is mostly fibre and cellulose which, like the juice, contains vital nutrients necessary for the daily diet and can be used in many ways. However, like the juice, pulp should be used that day to avoid loss of vitamins.

Some of the uses of pulp are to bulk out rissoles, thicken casseroles or soups or in the case of fruit, simply placed in a bowl topped with meringue and baked for a simple dessert. Quite apart from the consumption use, pulp is great used in the garden for compost.

**NOTE:** When using the pulp, there may be some pieces of fruit or vegetables remaining. These should be removed before using the pulp in any recipes.

## FRUIT AND VEGETABLE FACTS

<b>Fruit and vegetables</b>	<b>Best season to buy</b>	<b>Storage</b>	<b>Nutritional value</b>	<b>Kilojoule/calorie count</b>
Apples	Autumn/Winter	Vented plastic bags in refrigerator	High in Dietary Fibre and Vitamin C	100 g Apple = 218 kj (52 kcals)
Apricots	Summer	Unwrapped in crisper of refrigerator	High in Dietary Fibre, Potassium	100 g Apricot = 226 kj (54 kcals)
Banana	Spring	Cool, dry place	Dietary Fibre, Potassium, Vitamin C, B6	100 g Bananas = 377 kj (90kcals)
Beetroot	Winter	Cut off tops, then refrigerate unwrapped	Good source of Folate, Dietary Fibre, Vitamin C, Potassium	100 g Beetroot = 190 kj (45 kcals)
Blueberries	Summer	Cover in the refrigerator	Vitamin C	100 g Blueberries = 201 kj (48 kcals)
Broccoli	Autumn/Winter	Plastic bag in refrigerator	Vitamin C, B2, B5, B6, E, Folate, Dietary Fibre	100 g Broccoli = 110 kj (26 kcals)
Brussels Sprouts	Autumn/Winter	Unwrapped in crisper of refrigerator	Vitamin C, B2, B6, E, Folate, Dietary Fibre	100 g Brussels Sprouts = 151 kj (36 kcals)
Cabbage	Winter	Wrapped, trimmed in the refrigerator	Vitamin C, B6, Folate, Potassium Dietary Fibre	100 g Cabbage = 95 kj (23 kcals)
Carrots	Winter	Uncovered in refrigerator	Vitamin A, C, B6, Dietary Fibre	100 g Carrots = 121 kj (29 kcals)
Cauliflower	Autumn/Winter	remove outer leaves, store in plastic bag in refrigerator	Vitamin C, B5, B6, K, Folate, Potassium	100 g Cauliflower = 95 kj (23 kcals)
Celery	Autumn/Winter	Refrigerate in plastic bag	Vitamin C, Potassium	100 g stick = 84 kj (20 kcals)
Cucumber	Summer	Crisper in refrigerator	Vitamin C	100 g Cucumber = 17 kj (4 kcals)
Fennel	Winter/Spring	Crisper in refrigerator	Vitamin C, Dietary Fibre	100 g Fennel = 100 kj (24 kcals)
Kiwi Fruit	Winter/Spring	Crisper in refrigerator	Vitamin C, Potassium	100 g Kiwi Fruit = 222 kj (53 kcals)
Mangoes	Summer	Covered in refrigerator	Vitamin A, C, B1, B6, Potassium	100 g Mango = 264 kj (63 kcals)

<b>Fruit and vegetables</b>	<b>Best season to buy</b>	<b>Storage</b>	<b>Nutritional value</b>	<b>Kilojoule/calorie count</b>
Melons (including Watermelon)	Summer/Autumn	Crisper in refrigerator	Vitamin C, A, Folate, Dietary Fibre	100 g Melon = 109 kJ (26 kcals)
Nectarines	Summer	Crisper in refrigerator	Vitamin C, B3, Potassium, Dietary Fibre	100 g Nectarines = 293 kJ (70 kcals)
Oranges	Winter/Autumn/Spring	Cool, dry place for 1 week, transfer to refrigerator to keep longer	Vitamin C 35mg / 100g	100 g Orange = 206 kJ (49 kcals)
Peaches	Summer	Refrigerate uncovered	Vitamin C, B3, Potassium, Dietary Fibre	100 g peach = 193 kJ (46 kcals)
Pears	Autumn	Refrigerate uncovered	Dietary Fibre	100 g Pear = 247 kJ (59 kcals)
Pineapples	Summer	Refrigerate uncovered	Vitamin C	100 g Pineapple = 239 kJ (57 kcals)
Plums	Summer	Refrigerate uncovered	Dietary Fibre	100 g Plums = 259 kJ 62 kcals)
Raspberries	Summer	Covered in refrigerator	Vitamin C, Iron, Potassium, Magnesium	100 g Raspberries = 167 kJ (40 kcals)
Strawberries	Spring	Cover in the refrigerator	Vitamin C, Folate, Calcium, Potassium, Phosphorus	100 g Strawberries = 163 kJ (39 kcals)
Tomatoes	Summer	Uncovered in crisper of refrigerator	Vitamin C, E, A, Dietary Fibre, Folate	100 g Tomatoes = 67 kJ (16 kcals)

**Note:** Your Smart Health Juicer Pro makes invigorating frothy orange juice. Simply peel the oranges and juice (best to refrigerate oranges before juicing)

## STORAGE

Always clean the appliance before storing. Operate according to the instructions ›Care and cleaning‹. Please store the juicer in a frost-free, clean and dry location where it is out of reach of children and is protected against excessive loads (such as down-fall, voltage, heat, humidity). Never lay heavy or hard objects on top of the appliance.

## NOTES FOR DISPOSAL



Dispose of the appliance and packaging must be effected in accordance with the corresponding local regulations and requirements for electrical appliances and packaging. Please contact your local disposal company.

Do not dispose of electrical appliances as unsorted municipal waste, use separate collection facilities. Contact your local government for information regarding the collection systems available. If electrical appliances are disposed of in landfills or dumps, hazardous substances can leak into the groundwater and get into the food chain, damaging your health and well-being. When replacing old appliances with new once, the retailer is legally obligated to take back your old appliance for disposal at least for free of charge.

## INFORMATION AND SERVICE

Please check [www.gastroback.de](http://www.gastroback.de) for further information. For technical support, please contact Gastroback Customer Care Center by phone: +49 (0)4165/22 25-0 or e-mail: [info@gastroback.de](mailto:info@gastroback.de).

## WARRANTY

We guarantee that all our products are free of defects at the time of purchase. Any demonstrable manufacturing or material defects will be to the exclusion of any further claim and within warranty limits of the law free of charge repaired or substituted. There is no warranty claim of the purchaser if the damage or defect of the appliance is caused by inappropriate treatment, over loading or installation mistakes. The warranty claim expires if there is any technical interference of a third party without an written agreement.

The purchaser has to present the sales slip in assertion-of-claim and has to bear all charges of costs and risk of the transport.

## RECIPE IDEAS



## FRESH STARTS

### Apple-Carrot-Celery-Juice

You may alter the amounts of either the carrots or apple to make the juice sweeter or savoury to suit your taste buds:

Makes 2 cups:

- 4 small Granny Smith apples
- 3 medium sized carrots, trimmed
- 4 sticks celery

Process apples, carrots and celery through the Smart Health Juicer Pro. Mix well and serve immediately.

### Tomato-Carrot-Celery-Lime-Juice

Makes 3 cups:

- 2 medium tomatoes
- 1 large carrot, trimmed
- 2 celery stalks, trimmed
- 1 lime, peeled

Process tomatoes, carrot, celery and lime through the Smart Health Juicer Pro. Serve immediately.

### Carrot-Beetroot-Orange-Juice

Makes 2 cups:

- 2 medium carrots, trimmed
- 3 medium beetroot, trimmed
- 4 oranges, peeled

Process carrots, beetroot and oranges through the Smart Health Juicer Pro. Serve immediately.

### Apple-Peach-Grapefruit-Juice

Makes 2 cups

- 1 small Delicious apple
- 2 large peaches, halved and seeds removed
- 2 grapefruits, peeled

Process apple, peaches and grapefruit through the Smart Health Juicer Pro. Serve immediately.

### Pineapple-Peach-Pear-Juice

Makes 3 cups

- ½ small pineapple, peeled and halved
- 2 peaches, halved and seeds removed
- 2 small ripe pears

Process pineapple, peaches and pears through the Smart Health Juicer Pro. Serve immediately.

### Apple-Pear-Strawberry-Juice

Makes 3 cups:

- 1 small Granny Smith apple
- 3 small ripe pears
- 1 cup strawberries, trimmed

Process apple, pears and strawberries through Smart Health Juicer Pro. Serve immediately.

### Rockmelon-Mint-Mango-Juice

Makes 2 cups:

- ½ small rockmelon, peeled, seeded and halved
- 3 sprigs fresh mint leaves
- 1 mango, halved, seeded and peeled

Process rockmelon, mint and mango through the Smart Health Juicer Pro. Serve immediately.

### Tomato-Cucumber-Parsley-Carrot-Juice

Makes 3 cups:

- 3 medium tomatoes
- 1 large cucumber
- 1 large bunch fresh parsley
- 3 medium carrots, trimmed

Process tomatoes, cucumber, parsley and carrots through the Smart Health Juicer Pro. Serve immediately.

## **Kumera-Celery-Ginger-Orange-Juice**

Makes 3 cups:

- 4 sticks celery, trimmed
- 1 small kumera (sweet potato), peeled and halved
- 2.5 cm piece fresh ginger
- 4 oranges, peeled

Process celery, kumera, ginger and oranges through the Smart Health Juicer Pro. Serve immediately.

## **Parsnip-Celery-Pear Juice**

Makes 3 Cups:

- 2 parsnips, trimmed
- 4 sticks celery, trimmed
- 4 medium pears, stalks removed

Process parsnips, celery and pears through the Smart Health Juicer Pro. Serve immediately.

## **VITAMIN REPLACER**

### **Tomato-Carrot-Red Capsicum-Juice**

Makes 3 cups:

- 2 small red capsicum
- 3 medium tomatoes
- 3 carrots, trimmed
- 4 sprigs parsley

Trim base of capsicum and remove seeds. Process tomatoes, carrots, parsley and capsicum through the Smart Health Juicer Pro. Serve immediately.

### **Blackberry-Pear-Grapefruit-Juice**

Makes 3 cups:

- 250g blackberries
- 3 ripe pears
- 2 grapefruits, peeled

Process blackberries, pears and grapefruit through the Smart Health Juicer Pro. Serve immediately.

## **Beetroot-Apple-Celery-Juice**

Makes 2 cups:

- 4 medium sized beetroot, trimmed
- 2 medium Granny Smith apples
- 4 sticks celery

Process beetroot, apples and celery through the Smart Health Juicer Pro. Serve immediately.

## **Cucumber-Celery-Fennel-Bean Sprout-Juice**

Makes 3 cups:

- 1 large cucumber
- 3 sticks celery
- 1 bulb fennel, trimmed
- 2 cups bean sprouts

Process cucumber, celery, fennel and bean sprouts through the Smart Health Juicer Pro. Serve immediately.

## **Frothie orange juice**

Makes 8-10 cups:

Process oranges through the Smart Health Juicer Pro. Serve immediately. (Best to refrigerate oranges before juicing)

## **LIQUID LUNCHES**

### **Mango, rockmelon and orange yogurt drink**

Serves 4:

- 1 mango, halved, peeled and seeded
- ½ small rockmelon, peeled, seeded and cut into two equal portions
- 5 oranges, peeled
- 3 tablespoons natural yogurt

Process mango, rockmelon and oranges through the Smart Health Juicer Pro. Pour into a large bowl whisk in yogurt. Serve immediately.

## Fresh vegetable soup with noodles

Serves 4

- 1 small tomato
- 1 small onion, peeled and trimmed
- 2 carrots
- 1 green capsicum, base removed and seeded
- 1 tablespoon butter
- 1 tablespoon wholemeal flour
- 375 ml vegetable stock
- 425 g canned baked beans
- 1 packet 2 Minute Noodles
- Freshly ground black pepper

Process tomato, onion, carrots and green pepper through the Smart Health Juicer Pro. Melt butter in a large saucepan over a medium heat. Stir in flour, cook for one minute, stirring constantly.

Stir in the extracted juice, vegetable stock and baked beans. Bring to the boil, then reduce heat and allow to simmer for 10 minutes. Add noodles, cook for 2 minutes or until noodles are tender. Pour into 4 soup bowls, sprinkle with black pepper to taste and serve immediately.

## Gazpacho

Serves 4:

- 4 medium tomatoes
- 4 sprigs fresh parsley
- 1 large clove garlic, peeled
- 1 small onion, peeled and trimmed
- 2 carrots
- 2 stalks celery
- 1 red capsicum, base removed and seeded
- 1 lebanese cucumber
- 2 tablespoons red wine vinegar
- freshly ground black pepper
- 1 cup crushed ice
- 3 tablespoons chopped fresh basil

Process tomatoes, parsley, garlic, onion, carrots, celery, red capsicum and cucumber through the Smart Health Juicer Pro. Stir in vinegar and black pepper. Arrange ice in four soup bowls. Pour in extracted juice, sprinkle with basil and serve immediately.

## Pasta with provencal style sauce

Serves 4:

- 4 tomatoes
- 2 sprigs fresh parsley
- 1 stick celery
- 2 large cloves garlic
- 1 small onion, peeled and trimmed
- 1 red capsicum, base removed and seeded
- 1 tablespoon tomato paste
- ½ cup red wine
- 2 teaspoons dried oregano
- 500g cooked pasta
- 3 tablespoons grated Parmesan cheese

Process tomatoes, parsley, celery, garlic, onion and red capsicum. Blend tomato paste with red wine, stir in the extracted juice. Pour into a saucepan and cook over medium heat for 3-4 minutes. Add pasta and toss to coat pasta well. Divide mixture between 4 serving bowls. Sprinkle with oregano and Parmesan cheese. Serve immediately.

## ICY COOLERS

### Sparkling pear and apricot cooler

Makes 4 cups:

- 4 large apricots, halved and seeded
- 3 large pears
- 250 ml mineral water
- 1 cup crushed ice

Process apricots and pears through the Smart Health Juicer Pro. Scoop ice into 4 tall glasses. Divide extracted juice between the glasses. Top with mineral water, stir well to blend. Serve immediately.

### Rockmelon, strawberry and passion crush

Makes 4 cups:

- ½ rockmelon, peeled, seeded and divided into 2 equal portions
- 250 g strawberries, hulled
- pulp of 2 passion fruit
- 1 cup crushed ice

Process rockmelon and strawberries through the Smart Health Juicer Pro. Stir in passion fruit pulp. Scoop ice into 4 glasses, pour over juice, mix well to combine. Serve immediately.

## **Tropical blend**

Makes 4 cups  
2 mangoes, halved, seeded and peeled  
3 kiwi fruit, peeled  
½ small pineapple, peeled and halved  
½ cup fresh mint leaves  
1 cup crushed ice

Process mangoes, kiwi fruit, pineapple and mint through the Smart Health Juicer Pro. Scoop ice into 4 glasses, pour over juice, mix well to combine. Serve immediately.

## **Tomato, nectarine, passionfruit and mint icer**

Makes 4 cups:  
6 tomatoes  
2 nectarine  
½ cup fresh mint leaves  
pulp of 4 passion fruit  
1 cup crushed ice

Process tomatoes, nectarine and mint leaves through the Smart Health Juicer Pro. Stir in passionfruit pulp. Scoop ice into 4 glasses, pour over juice, mix well to combine. Serve immediately.

## **Cucumber, pineapple and coriander ice**

Makes 4 cups:  
½ small pineapple, peeled and halved  
2 cucumber  
½ cup fresh coriander leaves  
1 cup crushed ice

Process pineapple, cucumber and coriander through the Smart Health Juicer Pro. Scoop ice into 4 glasses, pour over juice, mix well to combine. Serve immediately.

## **Pear, radish and celery crush**

Makes 4 cups:  
3 medium pears  
4 radishes, trimmed  
3 sticks celery  
1 cup crushed ice

Process pears, radishes and celery through the Smart Health Juicer Pro. Scoop ice into 4 glasses, pour over juice, mix well to combine. Serve immediately.

## **SPIRITED JUICES**

### **Coconut pineapple colada**

Makes 4 cups:  
½ coconut, peeled and halved  
½ large pineapple, peeled and quartered  
3 tablespoons Malibu liqueur  
500 ml soda water  
1 cup crushed ice

Process coconut and pineapple through the Smart Health Juicer Pro. Stir in liqueur and soda water. Scoop ice into 4 tall glasses, pour over juice mixture, mix well to combine. Serve immediately.

### **Bloody Mary**

Makes 4 cups  
4 medium tomatoes  
2 sticks celery  
1 large red capsicum, base removed and seeded  
1/3 cup Vodka  
1 cup crushed ice

Process tomatoes, celery and red capsicum through the Smart Health Juicer Pro. Stir in Vodka. Scoop ice into 4 glasses, pour over tomato mixture, mix well to combine. Serve immediately.

## Honeydew dream

Makes 4 cups:

1 honeydew melon, peeled, seeded and quartered  
3 tablespoons Midori liqueur  
500 ml soda water  
1 cup crushed ice

Process honeydew melon through the Smart Health Juicer Pro. Stir in liqueur and soda water. Scoop ice into 4 tall glasses, pour over melon mixture, mix well to combine. Serve immediately.

## Peach and mint julep

Makes 4 cups:

6 peaches, halved and seeded  
½ cup fresh mint leaves  
2 tablespoons Creme de Menthe  
2 teaspoons sugar  
½ cup crushed ice  
500 ml mineral water

Process peaches and mint leaves through Smart Health Juicer Pro. Stir in Creme de Menthe and sugar. Scoop ice into 4 glasses, pour over peach mixture, mix well to combine. Serve immediately.

## ENERGY FUEL

### Grape, kiwi fruit and berry booster

Grapes contain potassium and iron, providing a great pick-me-up after a strenuous day.

Makes 6 cups:

500 g green seedless grapes, stems removed  
2 kiwi fruit, peeled  
250 g strawberries, hulled  
500 ml skim milk  
2 tablespoons powdered protein drink mix  
½ cup crushed ice

Process grapes, kiwi fruit and strawberries through the Smart Health Juicer Pro. Mix in milk, protein drink mix and crushed ice. Serve immediately.

## Beetroot, carrot and orange quencher

8 carrots  
2 small beetroot, trimmed  
¼ cup fresh mint leaves  
4 oranges, peeled

Process carrots, beetroot, mint leaves and oranges through the Smart Health Juicer Pro. Serve immediately.

## Apricot, apple and pear sparkle

Makes 4 cups  
4 large apricots, halved and seeded  
4 small red apples  
3 medium pears  
250 ml sparkling mineral water  
½ cup crushed ice

Process apricots, apples and pears through the Smart Health Juicer Pro. Stir in mineral water and ice. Serve immediately.

## FIBRE FAVOURITES

Rather than waste the fibre from the fruit and vegetables that have been juiced, the following recipes have been developed using the left over pulp.

### Carrot, pumpkin and feta flan

Serves 6:  
8 sheets filo pastry  
60 g butter, melted  
1 leek finely sliced  
1 cup pumpkin pulp  
1 cup carrot pulp  
250 g feta cheese, crumbled  
3 eggs  
1 egg white  
½ cup milk  
2 tablespoons orange rind  
3 tablespoons chopped fresh parsley

Layer the sheets of pastry, brushing between each sheet with butter. Lift pastry into a 25 cm flan tin, press over base and side. Trim pastry edge to about 1.5 cm higher than side of tin. Combine leek, pumpkin, carrot, feta cheese, eggs, egg white, milk, orange

rind and parsley. Pour into pastry case and bake at 180°C for 25 - 30 minutes or until golden and set.

## Vegetable and bacon soup

Serves 4:

3 teaspoons butter

1 onion, finely chopped

1 ham bone

350 g beetroot pulp, strained and juice reserved

50 g potato pulp, strained and juice reserved

50 g carrot pulp, strained and juice reserved

100 g tomato pulp, strained and juice reserved

50 g cabbage pulp, strained and juice reserved

reserved juices and enough water to

make up 2 litres

4 bacon rasher, chopped

1 tablespoon lemon juice

½ cup sour cream

Melt butter in a large saucepan, cook onion over a medium heat for 2-3 minutes or until golden. Add ham bone to pan, stir in beetroot pulp, potato pulp, carrot pulp, tomato pulp, cabbage pulp, reserved juices and water, bacon and lemon juice. Bring to the boil, reduce heat and simmer for 30-40 minutes. Remove ham bone, discard bone, finely chop meat and return to the pan. Serve topped with sour cream.

## Carrot, apple and celery strudels

Serves 8:

30 g butter

1 small onion, finely chopped

4½ cups carrot, apple and celery pulp, strained

250 g cottage cheese

2 tablespoons chopped fresh mint

1 egg, beaten

12 sheets filo pastry

60 g butter, melted extra

1 cup grated fresh Parmesan cheese

Melt butter in a saucepan, add onion, cook for 2-3 minutes, or until soft, seasoning to taste. Combine onion, carrot, apple and

celery pulp, cottage cheese, mint and egg in a bowl. Mix well. Cut filo sheets in half, place 3 sheets on bench, cover remaining pastry with greaseproof paper, then a damp cloth to prevent drying. Brush 1 sheet of pastry with extra butter, sprinkle with Parmesan cheese, top with another sheet of pastry, brush with butter, sprinkle with more cheese. Repeat with last sheet of pastry. Place tablespoons of carrot mixture on one end of pastry, fold in sides and roll up like a swiss roll. Repeat with remaining pastry and pulp mixture. Place on a greased oven tray and bake at 200°C for 20-25 minutes or until golden.

## Berry and white chocolate mousse

Serves 6:

200 g white chocolate

200 g strawberry pulp

200 g raspberry pulp

3 teaspoons gelatin dissolved in 3 table-

spoons

hot water

3 egg yolks

300 ml carton thickened cream

½ cup icing sugar

2 tablespoons Grand Marnier

Melt chocolate over hot water, cool, being careful not to let it set. Combine strawberry pulp and raspberry pulp, set aside. Combine melted chocolate, gelatin mixture and egg yolks, whisk until pale and glossy. In a separate bowl, beat cream and icing sugar together until soft peaks form, fold through chocolate mixture with berry pulp and Grand Marnier. Pour into a wetted 5 cup capacity mould. Refrigerate several hours or overnight.

## Carrot cake

Serves 16:

1¾ cups plain flour

2 teaspoons baking powder

½ teaspoon nutmeg

½ teaspoon cinnamon

½ teaspoon cardamom

½ cup peanuts, chopped  
½ cup sultana  
½ cup brown sugar, firmly packed  
1½ cups carrot pulp  
½ cup oil  
2 eggs, lightly beaten  
¼ cup sour cream

Grease and line a 25 cm x 15 cm loaf pan. Sift flour and baking powder into a large mixing bowl, add nutmeg, cinnamon, cardamom, peanuts, sultana, brown sugar and carrot pulp, stir to combine. Add eggs, oil and sour cream. Beat with electric mixer, using medium speed until all ingredients are well blended. Pour into loaf pan. Bake at 180°C for 1 hour or until cake is cooked when tested with a skewer. Remove from oven, stand in cake pan for 5 minutes before inverting out onto a wire cake rack.

**GASTROBACK GmbH**

Gewerbestraße 20 • 21279 Hollenstedt / Germany

Telefon +49 (0)41 65/22 25-0 · Telefax +49 (0)41 65/22 25-29

info@gastroback.de · www.gastroback.de