

# GASTROBACK®

## Bedienungsanleitung DESIGN EASY JUICER



**MIT REZEPTIDEEN**

Art.-Nr. 40118 »Design Easy Juicer«

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



**Wir legen viel Wert auf Ihre Sicherheit. Deshalb bitten wir Sie, alle Hinweise und Anleitungen, die mit dem Gerät geliefert werden, sorgfältig und vollständig durchzulesen, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen. Dadurch lernen Sie auch alle Funktionen und Eigenschaften Ihres Gerätes kennen. Bitte befolgen Sie sorgfältig alle Sicherheitshinweise!**

## **INHALT**

Wichtige Sicherheitsmassnahmen .....	2
Ihren GASTROBACK Entsafter kennenlernen .....	7
Den GASTROBACK Entsafter zusammensetzen .....	8
Mit dem GASTROBACK Entsafter arbeiten .....	10
Den GASTROBACK Entsafter zerlegen .....	11
Pflegen und Reinigen .....	13
Hilfe bei der Fehlersuche .....	15
Technische Daten .....	16
Entsorgungshinweis .....	16
Information und Service .....	16
Gewährleistung/Garantie .....	17
Weiterführende Informationen zum Thema Saft .....	18
Kauf und Lagerung von Obst und Gemüse .....	18
Obst und Gemüse vorbereiten .....	19
Die richtige Arbeitsweise .....	19
So erhalten Sie die richtige Mischung .....	20
Den Trester verwenden .....	20
Einige Fakten über Obst und Gemüse .....	21
Rezept-Ideen .....	22
Erste Schritte .....	22
Vitamin-Lieferanten .....	23
Flüssige Mahlzeiten .....	23
Energy-Drinks .....	25
Geistige Getränke .....	25
Kühle Erfrischungsgetränke .....	26
Ballaststoffreiche Lieblingsgerichte .....	27

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

Der Entsafter von GASTROBACK ist mit einem besonders weiten Füllschacht, integriertem Tresterbehälter, großer Saftbox und einem zweckmäßigen Edelstahlsieb ausgerüstet. Das Gerät wird von einem 900-Watt-Hochleistungsmotor angetrieben. Dadurch wird die Herstellung von Säften leicht und effizient.

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

Die mitgelieferte Saftbox schließt mit dem Saftauslauf des Gerätes gut ab und ermöglicht dadurch ein sauberes Arbeiten. Der Saftbehälter hat ein Fassungsvermögen von 800ml und liegt durch den Griff besonders sicher in der Hand.

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 und zur Verarbeitung von frischen Nahrungsmitteln vorgesehen.



## **WICHTIGE SICHERHEITSMASSNAHMEN**

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.

## **ALLGEMEINE HINWEISE ZUR SICHERHEIT**

- 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 lässt sich nicht einschalten, bevor es nicht ordnungsgemäß zusammengesetzt ist.

- Lassen Sie den Motor nicht durchgehend länger als 7 Minuten laufen, um eine Überhitzung zu vermeiden.
- Betreiben Sie das Gerät nicht länger als 10 Sekunden mit ›schweren‹ Belastungen. Bei keinem der beiliegenden Rezepte haben Sie mit einer Überlastung durch zu ›schwere‹ Beladung zu rechnen.
- Nur für den Betrieb in Innenräumen. Verwenden und lagern Sie das Gerät an einem sauberen, frostfreien Ort, an dem es vor Feuchtigkeit, Nässe und übermäßigen Belastungen (Beispiel: Sturz, Schlag, Überhitzung, Flüssigkeit im Motorsockel) geschützt ist. Nicht im Freien verwenden oder lagern. Bewahren Sie das Gerät und alle Bauteile stets an einem für kleine Kinder unzugänglichen Ort auf.
- 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 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 Gerätes eintrocknen. Wenn der Trester im Siebkorb antrocknet, können die feinen Öffnungen des Siebs verstopfen und der Entsafter arbeitet nicht mehr 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.

## **WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE FÜR ALLE ELEKTROGERÄTE**

- Entrollen Sie das Netzkabel vollständig bevor Sie das Gerät anschließen.
- Stellen Sie das Gerät in der Nähe einer passenden Wandsteckdose auf und schließen Sie das Gerät dort direkt an. Verwenden Sie keine Verlängerungskabel oder Tischsteckdosen, da diese ein zusätzliches Risiko für Verletzungen, Feuer oder Stromschlag darstellen. Das Gerät darf nur an die ordnungsgemäß abgesicherte Schukosteckdose einer geeigneten Stromversorgung (Wechselstrom; 230/240V, 50Hz) mit Fehlerstromschutzschalter (FI höchstens 30mA) angeschlossen werden. Wenden Sie sich gegebenenfalls an Ihren Elektriker. Das Gerät hat eine maximale Leistungsaufnahme von 900 Watt.
- 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 oder das Gerät am Kabel von der Arbeitsfläche reißen kann. Fassen Sie immer am Gehäuse des Steckers an, wenn Sie den Stecker ziehen. NIEMALS das Gerät oder Teile des Gerätes in die Nähe von starken Wärmequellen und heißen Oberflächen (Beispiel: Heizung, Ofen oder Grill) stellen.
- NIEMALS kleine Kinder unbeaufsichtigt lassen, wenn das Gerät oder Geräte-teile für sie zugänglich sind. Lassen Sie Kinder NIEMALS mit den Bauteilen des Gerätes spielen. Kinder und gebrechliche Personen müssen Sie bei der Handhabung von Elektrogeräten stets besonders beaufsichtigen.
- Verwenden Sie das Gerät nicht mehr, wenn das Gerät oder Teile des Gerätes 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.

- Das Gerät ist nur für die Verwendung im Haushalt geeignet. Benutzen Sie das Gerät nur für den vorgesehenen Verwendungszweck. Benutzen Sie es nicht in fahrenden Fahrzeugen oder Booten. Benutzen Sie das Gerät nicht im Freien.
- Die Arbeitsfläche muss gut zugänglich, fest, eben, trocken und 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.
- NIEMALS das Gerät unbeaufsichtigt lassen, wenn der Netzstecker eingesteckt ist. Schalten Sie das Gerät immer zuerst AUS (Schalterstellung OFF) und ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose, wenn Sie das Gerät nicht benutzen, Bauteile entfernen, das Gerät bewegen oder reinigen wollen.
- Vergewissern Sie sich immer zuerst, dass der Ein/Aus-Schalter auf OFF (AUS) steht, bevor Sie den Netzstecker in die Steckdose stecken.

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

- 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) und warten Sie bis der Motor steht 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 herausschleudert 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.

# IHREN GASTROBACK ENTSAFTER KENNENLERNEN

Stempel mit Führungsrille:  
Damit schieben Sie die Früchte und Gemüseteile im  
Füllschacht nach unten

Einzigartig patentierter, zentral platzierter Füllschacht

Entsafterdeckel mit Füllschacht, spülmaschineneignet

Edelstahl-Mikro-Sieb, spülmaschineneignet

Integrierter Tresterbehälter: sammelt den Trester  
von bis zu 1,5 Liter Apfelsaft, spülmaschineneignet

Saftauslauf

800 ml Saftbehälter, spülmaschineneignet  
Eingebaute Schaumtrennvorrichtung im Deckel:  
verhindert, dass der Schaum (wenn  
gewünscht) beim Einschenken im  
Saftbehälter bleibt. Wenn Sie den  
Schaum nicht trennen wollen,  
entfernen Sie einfach den Deckel.

EIN/AUS-Schalter

Leistungsstarker 900 Watt Motor

Netzkabelaufnahme:  
Kabelaufnahme um eine erhobene Scheibe am Boden  
des Gerätes (im Bild nicht sichtbar)

Nylon-Bürste:  
zum Reinigen des Edelstahl-Mikro-Siebes

Spachtel:  
Linealähnliches Ende der Bürste hilft bei der Entfernung  
des Tresters aus dem integrierten Tresterbehälter, wenn  
Sie große Mengen entsaften.



## DEN GASTROBACK ENTSAFTER ZUSAMMENSETZEN

Vor der ersten Verwendung: Spülen Sie alle abnehmbaren Bauteile des Gerätes, die mit Nahrungsmitteln in Berührung kommen, in etwas warmer Spülmittellösung. Arbeiten Sie dabei nach der Anleitung im Kapitel »Pflegen und Reinigen«.

**⚠ WARNUNG:** Behandeln Sie die Bauteile des Gerätes mit Vorsicht und ohne Gewaltanwendung. Im Edelstahl-Mikro-Sieb und im Füllschacht sind scharfe Messer. Achten Sie unbedingt darauf, sich nicht zu verletzen. Setzen Sie das Gerät immer zuerst vollständig und richtig zusammen, bevor Sie den Netzstecker in die Steckdose stecken.

### Schritt 1:

Stellen Sie den Motorsockel auf eine ebene, trockene Fläche wie z. B. Ihre Arbeitsfläche in der Küche. Stellen Sie sicher dass der Motorsockel ausgeschaltet ist und der Netzstecker nicht eingesteckt ist.

### Schritt 2:

Setzen Sie den Testerbehälter auf den Motorsockel. Platzieren Sie den integrierten Tresterbehälter so, dass der Ausgießer durch das Loch vorne am Motorsockel passt (siehe Bild 1).

### Schritt 3:

Justieren Sie die Pfeile auf dem Edelstahl-Mikro-Sieb mit den Pfeilen auf dem Antriebsrad und drücken Sie das Sieb runter bis es ganz nach unten gleitet. Stellen Sie sicher, dass das Edelstahl-Mikro-Sieb sicher im integrierten Tresterbehälter und auf dem Motorsockel eingesetzt ist (siehe Bild 2).

### Schritt 4:

Setzen Sie den Entsafterdeckel über das Edelstahl-Mikro-Sieb und den Trester-



behälter. Die Erhebungen an der Kante des Entsafterdeckels sollten auf die Plastikflügel des Tresterbehälters justiert sein. Senken Sie den Deckel in Position. Es ist dabei egal, welcher der beiden Plastikflügel in welcher Erhebung des Entsafterdeckels eingesetzt wird (siehe Bild 3).

**Schritt 5:**

Heben Sie den Sicherheitsbügel an und rasten Sie ihn in den zwei Vertiefungen an den beiden Seiten des Entsafterdeckels ein. Der Sicherheitsbügel sollte in einer vertikalen Position und eingerastet sein (siehe Bild 4 und 5).

**Schritt 6:**

Lassen Sie den Stempel im Füllschacht herunter gleiten indem Sie ihn justieren. Die Kerbung des Stempels muss mit der Erhebung an der Innenseite der oberen Kante des Füllschachts in einer Linie liegen (siehe Bild 6).

**Schritt 7:**

Platzieren Sie den mitgelieferten Saftbehälter seitlich unter dem Saftauslauf des Gerätes. Die Markierung am Deckel zeigt, wie der Saftbehälter vor dem Saftauslauf des Gerätes platziert werden soll. Sie können statt des Saftbehälters auch ein Glas unter den Saftauslauf stellen, allerdings verhindert der Deckel des Saftbehälters Spritzer (siehe Bild 7).



**Erhebung an der Innenseite der oberen Kante des Füllschachts**



## 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 (Schalterstellung OFF) und warten Sie bis der Motor steht 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, schalten Sie das Gerät sofort AUS und ziehen Sie den Netzstecker. Arbeiten Sie nach der Anleitung (Kapitel ›Hilfe bei der Fehlersuche‹).

### 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.

### Schritt 2:

Vergewissern Sie sich, dass der Entsafter richtig zusammengesetzt ist. Vergewissern Sie sich, dass Sie ein ausreichend großes Gefäß unter die Safttülle gestellt haben und das Edelstahl-Mikro-Sieb richtig gesäubert ist (Kapitel ›Pflegen und Reinigen‹) bevor Sie das Gerät benutzen.

### Schritt 3:

Stecken Sie danach den Netzstecker in eine geeignete 230-V-Wandsteckdose und schalten Sie den Entsafter EIN (Schalterposition ON).

### Schritt 4:

Der Entsaftermotor beginnt zu arbeiten. Bei laufendem Motor führen Sie die Früchte und Gemüseteile in den Füllschacht. Mit dem Stempel drücken Sie die Nahrungsmittel langsam nach unten. Durch das langsame Arbeiten erhalten Sie die maximale Saftmenge.

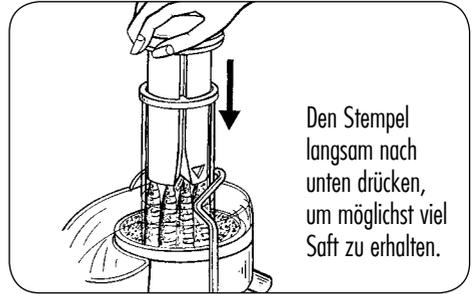
**WICHTIG:** Sollte der Motor während der Arbeit stocken, auffallend langsam drehen oder stehen bleiben, dann schalten Sie das Gerät sofort AUS. Beachten Sie bitte die Hinweise im Kapitel ›Störungen beseitigen‹.

**⚠ 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 oder in den Füllschacht greifen.

### Schritt 5:

Der Saft fließt in den Saftbehälter und der Trester sammelt sich im Tresterbehälter. Achten Sie darauf, dass der Tresterbehälter nicht zu voll wird. Das Gerät kann sonst nicht richtig arbeiten oder wird sogar beschädigt. Wenden Sie beim Herausnehmen des Tresterbehälters keine Gewalt an. Bauen Sie im Anschluss das Gerät wieder ordnungsgemäß zusammen und fahren Sie mit dem Entsaften fort.



## DEN GASTROBACK ENTSAFTER ZERLEGEN

**⚠️ WARNUNG:** Schalten Sie das Gerät immer zuerst AUS (Schalterposition OFF), warten Sie bis der Motor steht und ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose, wenn Sie das Gerät nicht benutzen, Bauteile entfernen, das Gerät bewegen oder reinigen wollen. NIE-MALS den Motorsockel oder das Netzkabel in der Spülmaschine reinigen, mit Flüssigkeiten übergießen oder in Flüssigkeiten eintauchen.

### Schritt 1:

Schalten Sie den Schalter auf Position OFF, warten Sie bis der Motor steht und ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose. Warten Sie bis das Edelstahl-Mikro-Sieb zum Stillstand gekommen ist bevor Sie mit dem nächsten Schritt fortfahren (siehe Bild 1).

### Schritt 2:

Ziehen Sie den Sicherheitbügel über die Vertiefungen an beiden Seiten des Entsafterdeckels und bewegen Sie den Sicherheitsbügel nach unten (siehe Bild 2).



### Schritt 3:

Entfernen Sie den integrierten Tresterbehälter (vorzugsweise mit dem Entsafterdeckel, dem Edelstahl-Mikro-Sieb und dem Stempel) durch vertikales Anheben vom Motorsockel. Legen Sie es ins Waschbecken zur Reinigung (siehe Bild 3).

### Schritt 4:

Entfernen Sie den Stempel, indem Sie ihn vertikal nach oben herausziehen.

### Schritt 5:

Entfernen Sie den Entsafterdeckel vom integrierten Tresterbehälter, indem Sie ihn vertikal nach oben ziehen.

### Schritt 6:

Entfernen Sie das Edelstahl-Mikro-Sieb, indem Sie es vertikal vom Tresterbehälter weg nach oben ziehen.

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 (siehe Bild 4).

**⚠️ WARNUNG:** Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn der Siebkorb beschädigt ist.

### Schritt 7:

Entleeren Sie den Trester des Tresterbehälters in eine Schüssel zum Kompostieren oder werfen Sie ihn direkt in den Mülleimer. Nehmen Sie das hintere Ende der Nylon-Bürste zur Hilfe. Sie können mühelos mit der Spachtelseite den Trester aus dem Tresterbehälter heraus nehmen (siehe Bild 5).



## **PFLEGE UND REINIGUNG**

- Stellen Sie immer sicher, dass das Gerät ausgeschaltet ist. Entfernen Sie den Netzstecker aus der Steckdose bevor Sie anfangen das Gerät zu reinigen, auseinander zu nehmen oder zu lagern.
- Befolgen Sie immer die Bedienungsanleitung zur Reinigung von Oberflächen die mit Lebensmitteln bei der Benutzung des Gerätes in Verbindung kommen.
- Zur einfachen Reinigung sofort nach der Benutzung des Gerätes, schalten Sie dieses bitte AUS und ziehen Sie den Netzstecker. Jetzt spülen Sie alle abnehmbaren Bauteile unter fließendem Wasser ab (um den noch feuchten Trester zu entfernen). Lassen Sie die Bauteile an einen vor Kindern geschützten Ort an der Luft trocknen.
- Waschen Sie alle abnehmbaren Bauteile (Stempel, Entsafterdeckel, Edelstahl-Mikro-Sieb, Tresterbehälter mit Saftschale und Saftbox) in warmer Spülmittellösung, oder die geeigneten Teile in der Geschirrspülmaschine bei maximal 60°C.
- Der Entsafterdeckel, der integrierte Tresterbehälter, das Edelstahl-Mikro-Sieb und der 800 ml Saftbehälter sind im oberen Fach der Geschirrspülmaschine und bei niedriger Temperatur spülmaschinengeeignet.
- Wischen Sie den Motorsockel mit einem feuchten, nicht tropfenden Tuch oder weichen Schwamm ab. Achten Sie dabei darauf, dass kein Wasser in das Innere des Motorsockels eindringt.
- Für gleichbleibende Saftergebnisse stellen Sie immer sicher, dass das Edelstahl-Mikro-Sieb sorgfältig gereinigt ist, indem Sie hierfür die Nylon-Bürste benutzen. Nehmen Sie die Nylon-Bürste, fassen Sie das Edelstahl-Sieb am Rand an und halten Sie es unter fließendes Wasser. Bürsten Sie dabei vorsichtig von der Mitte nach außen, bis alle Rückstände beseitigt sind. Halten Sie das Edelstahl-Mikro-Sieb zur Kontrolle einmal gegen das Licht und prüfen Sie, ob die feinen Öffnungen im Sieb frei sind. Sollten die feinen Öffnungen verstopft sein, weichen Sie das Edelstahl-Mikro-Sieb ein, um die Reste vom Filter zu lösen. Alternativ können Sie das Edelstahl-Mikro-Sieb auch in der Geschirrspülmaschine reinigen.
- Weichen Sie das Edelstahl-Mikro-Sieb NIEMALS in Bleichmittel ein.
- Bitte behandeln Sie das Edelstahl-Mikro-Sieb mit Vorsicht, da es leicht beschädigt werden kann.
- Stark färbende Lebensmittel können die Kunststoffteile verfärben. Diese Verfärbungen sind allerdings unschädlich. Sie vermeiden Verfärbungen weitgehend, wenn Sie die einzelnen Teile des Gerätes nach Gebrauch sofort abspülen. Sollten Verfärbungen auftreten, können Sie die Kunststoffteile in 10%iger Zitronensäurelösung einweichen.

**WICHTIG:** Trocknet der Trester am Edelstahl-Mikro-Sieb ein, kann der Trester die feinen Öffnungen des Filters verstopfen und somit die Effektivität und die Saftausbeute des Gerätes verringern. Zur einfachen Reinigung weichen Sie das Edelstahl-Mikro-Sieb sofort nach Gebrauch für ca. 10 Minuten in heißem Wasser ein. Zudem haben wir dem Gerät eine Nylon-Bürste zur Reinigung beigelegt.

**⚠️ WARNUNG:** NIEMALS den Motorsockel oder das Netzkabel in Wasser oder andere Flüssigkeiten eintauchen.

NIEMALS Flüssigkeiten über den Motorsockel oder das Netzkabel gießen.

NIEMALS den Motorsockel in der Geschirrspülmaschine reinigen!

Im Edelstahlsiebkorb und im Füllschacht sind scharfe Messer und Kanten. Fassen Sie das Edelstahl-Mikro-Sieb immer nur am Rand an.

Zerlegen Sie das Gerät nach voriger Anleitung (siehe: ›Den GASTROBACK Entsafter zerlegen‹).

**⚠️ ACHTUNG:** Scheuerhilfen und scharfe Reiniger beschädigen die Oberflächen und können zu Verfärbungen der Kunststoffteile führen. NIEMALS das Gerät oder die Bauteile mit Scheuermitteln, harten Scheuerhilfen (Beispiel: Topfreiniger) oder scharfen Putzmitteln 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. Dies gilt besonders für das Edelstahl-Mikro-Sieb.

Setzen Sie das Gerät zur Aufbewahrung wieder zusammen. Dadurch sind die Bauteile am Besten geschützt und können nicht verloren gehen.

## **LAGERUNG**

Reinigen Sie das Gerät stets, bevor Sie es zur Aufbewahrung wegstellen (Kapitel ›Pflegen und Reinigen‹). Bewahren Sie das Gerät an einem frostfreien, sauberen, trockenen Ort auf, an dem es für kleine Kinder unzugänglich und vor übermäßigen Belastungen (Sturz, Schlag, Hitze, Feuchtigkeit) geschützt ist.

Legen Sie NIEMALS schwere oder harte Gegenstände auf das Gerät.

## HILFE BEI DER FEHLERSUCHE

<b>Mögliches Problem</b>	<b>Die einfache Lösung des Problems</b>
Das Gerät arbeitet nicht, wenn es eingeschaltet wird	Das Gerät ist eventuell nicht richtig zusammengesetzt. Der Sicherheitsbügel ist eventuell nicht richtig in den Vertiefungen an den beiden Seiten des Entsafterdeckels eingerastet. (→Den GASTROBACK Entsafter 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. Feuchter Trester kann sich unter dem Entsafterdeckel ansammeln, wenn zu schnell mit dem Gerät gearbeitet wird und es stark beansprucht wird. Versuchen Sie langsamer zu arbeiten und die Frucht und Gemüseteile langsamer nach unten zu drücken. Reinigen Sie den integrierten Tresterbehälter, das Edelstahl-Mikro-Sieb und den Entsafterdeckel.
Überschüssiger Trester sammelt sich im Edelstahl-Mikro-Sieb	Schalten Sie das Gerät AUS und ziehen Sie den Netzstecker. Entfernen Sie den Entsafterdeckel und entleeren Sie den Tresterbehälter. Bauen Sie das Gerät wieder zusammen und fahren Sie mit dem Entsaften fort. Versuchen Sie harte und weiche Früchte und Gemüseteile abwechselnd zu entsaften.
Der Trester ist zu feucht und Sie erhalten zu wenig Saft	Arbeiten Sie langsamer. Nehmen Sie das Edelstahl-Mikro-Sieb ab, spülen Sie das Edelstahl-Mikro-Sieb unter fließendem heissem Wasser und reinigen Sie die Seitenwände mit der Nylon Bürste (siehe: >Pflegen und Reinigen←). Sind die feinen Öffnungen des Edelstahl-Mikro-Siebes verstopft, weichen Sie dieses in heisser 10%iger Zitronensäurelösung ein oder reinigen Sie es in der Geschirrspülmaschine. Dieses wird die überschüssigen, angesammelten Faserreste der Lebensmittel entfernen, die den Saffluss behindert haben.
Der Saft quillt zwischen dem Rand des Entsafterdeckels und dem Tresterbehälter heraus	Arbeiten Sie langsamer. Drücken Sie beim Nachschieben der Lebensmittel nicht so fest auf den Stempel. Der integrierte Tresterbehälter ist vielleicht zu voll. Entfernen Sie den Entsafterdeckel und entleeren Sie den Tresterbehälter.
Der Saft spritzt aus der Safttülle	Arbeiten Sie langsamer. Drücken Sie beim Nachschieben der Lebensmittel nicht so fest auf den Stempel. Prüfen Sie ob die Saftbox richtig unter der Safttülle steht.
Der Entsafter macht laute Geräusche, wenn der Motor eingeschaltet ist.	Schalten Sie das Gerät sofort AUS und ziehen Sie den Netzstecker. Das Edelstahl-Mikro-Sieb ist nicht richtig eingerastet auf dem Motorsockel. Nehmen Sie das Gerät einmal nach Anleitung auseinander und setzen Sie es erneut zusammen.

## TECHNISCHE DATEN

Modell:	Art.-Nr. 40118 Easy Juicer
Stromversorgung:	230/240V - 50 Hz
Leistung:	900 Watt
Umdrehungen:	14.000 Umdrehungen pro Minute
Gewicht:	3,6 kg
Abmessungen (BxTxH):	250x230x405 mm
Prüfzeichen:	



### ENTSORGUNGSHINWEIS

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, sondern 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 mit 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 weitergehender 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 und/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:

Kunden aus Deutschland und Österreich: Für die Reparatur- und Serviceabwicklung möchten wir Sie bitten, GASTROBACK Produkte an folgende Anschrift zu senden: GASTROBACK GmbH, Gewerbestr. 20, 21279 Hollenstedt.

Kunden anderer Länder: Bitte kontaktieren Sie Ihren Händler

Bitte haben Sie dafür Verständnis, dass unfreie Sendungen nicht angenommen werden können. Einsendung von Geräten: Bitte verpacken Sie das Gerät transporticher, ohne Zubehör und legen Sie den Garantiebeleg sowie eine kurze Fehlerbeschreibung bei. Die 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 Kostenvoranschlag und können dann entscheiden, ob das Gerät zu den ggf. anfallenden Kosten repariert, unrepariert und kostenlos an Sie zurück gesendet oder vor Ort kostenlos entsorgt werden soll.

**Das Gerät ist ausschließlich für den Privatgebrauch bestimmt und ist nicht für den gewerblichen Betrieb ausgelegt. Verwenden Sie das Gerät nur wie in dieser Gebrauchsanleitung beschrieben. Jede andere Verwendung gilt als nicht bestimmungsgemäß und kann zu Sachschäden oder sogar zu Personenschäden führen. Der Hersteller übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch entstanden sind.**

## **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 Mineralien.

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.

### **KAUF UND LAGERUNG VON OBST UND GEMÜSE**

- 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 17 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 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. Bedenken Sie, dass sich Früchte wie Aprikosen, Pfirsiche, Heidelbeeren, Himbeeren oder Bananen im reifen oder weichen Zustand nur schwer oder gar nicht entsaften lassen. Für diese Früchte ist eine Saftpresse besser geeignet.
- Zitrusfrüchte können ebenfalls im Entsafter verarbeitet werden. Allerdings müssen Sie die Früchte vorher schälen.
- Alle Früchte mit Kernen und Steinen (zum Beispiel Nektarinen, Pfirsiche, Aprikosen, Pflaumen und Kirschen) müssen zuerst entkernt werden.
- Wenn Sie Apfelsaft einen kleinen Schuss Zitronensaft zugeben, vermeiden Sie eine braune Verfärbung.

### Hinweis:

Ihr Entsafter bereitet einen erfrischenden, schaumigen Orangensaft. Sie brauchen die Orangen nur zu schälen und zu entsaften. Eventuell sollten Sie die Orangen im Kühlschrank vorkühlen.

## DIE RICHTIGE ARBEITSWEISE

Wenn Sie zahlreiche verschiedene Zutaten mit unterschiedlicher Beschaffenheit entsaften, erreichen Sie die besten Ergebnisse, wenn Sie harte und weiche Zutaten abwechselnd verarbeiten. Wenn Sie zum Beispiel zwei harte Gemüsesorten, wie Karotten und Moorwurzeln, mit einer weichen Sorte (zum Beispiel Tomate) mischen, dann beginnen Sie mit der Moorwurzel, verarbeiten dann die Tomaten und hören mit den Karotten auf. Durch diesen Wechsel zwischen harten und weichen Ausgangsprodukten wird der Edelstahlsiebkorb zwischen den einzelnen Zutaten besser vom Trester befreit und der Entsafter entzieht den Zutaten die höchstmögliche Menge Saft.

Wenn Sie Kräuter, Sprößlinge oder kleinblättrige Blattpflanzen verarbeiten, sollten Sie diese Zutaten in ein großes Salat- oder Spinatblatt einwickeln oder mittig zwischen festeren Gemüsesorten in den Füllschacht geben. Jede Obst- und Gemüseart enthält verschiedene Flüssigkeitsanteile. Außerdem ist die Flüssigkeitsmenge innerhalb einer Art von Sorte und Qualität abhängig, so kann beispielsweise eine Apfelsorte mehr Saft ergeben als eine andere. Die genauen Anteile sind bei keinem der Säfte wesentlich für den Erfolg einer bestimmten Mischung.

**WICHTIG:** Um die höchstmögliche Menge an Saft zu erhalten, drücken Sie den Stempel beim Entsaften mit nur leichtem Druck nach unten.

## **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 oder nicht. Starke Aromen können feinere Aromen überdecken. Außerdem ist es 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 auch den Trester am Tag der Zubereitung verbrauchen, um Vitaminverluste und Beeinträchtigungen des Geschmackes zu vermeiden.

In diesem Heft sind eine Reihe von Rezepten zusammengefasst, für die Sie den Trester verwenden können.

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>Kilojoule/Kalorien</b>
Äpfel	Herbst/Winter	im belüfteten Gefrierbeutel im Kühlschrank	hoher Anteil an Ballaststoffen und Vitamin C	200 g Äpfel = 300 KJ (72 cal)
Aprikosen	Sommer	uneinge packt im Ob sfach des Kühlschranks	hoher Anteil an Ballaststoffen, enthält Kalium	30 g Aprikose = 85 KJ (20 cal)
Rote Bete	Winter	Strunken abschneiden und in Frischhaltefolie verpackt in den Kühlschrank legen	Hoher Anteil an Folsäure und Ballaststoffen, Vitamin C und Kalium	160 g Rotebeete = 190 KJ (45 cal)
Blaubeeren	Sommer	im Gefrierbeutel im Kühlschrank	Vitamin C	125 g Blaubeere = 295 KJ (70 cal)
Sprossen	Herbst/Winter	unverpackt im Ob sfach des Kühlschranks	Vitamin C, B2, B5, E, Folsäure und Ballaststoffe	100 g Sprosse = 110 KJ (26 cal)
Kohl	Winter	verpackt und geschnitten im Kühlschrank	Vitamin C, Folsäure, Kalium, B6 und Ballaststoffe	100 g Kohl = 110 KJ (26 cal)
Karotten	Winter	unverpackt im Kühlschrank	Vitamin A, C, B6 und Ballaststoffe	120 g Karotte = 125 KJ (30 cal)
Blumenkohl	Herbst/Winter	äußere Blätter entfernen, im Gefrierbeutel im Kühlschrank	Vitamin C, B5, B6, Folsäure, Vitamin K und Kalium	100 g Blumenkohl = 55 KJ (13 cal)
Sellerie	Herbst/Winter	im Gefrierbeutel im Kühlschrank	Vitamin C und Kalium	80 g Sellerie = 55 KJ (7 cal)
Gurke	Sommer	Ob sfach im Kühlschrank	Vitamin C	280 g Gurke = 120 KJ (29 cal)
Fenchel	Winter/Frühjahr	Ob sfach im Kühlschrank	Vitamin C und Ballaststoffe	300 g Fenchel = 145 KJ (35 cal)
Weintrauben (kernlos)	Sommer	im Gefrierbeutel im Kühlschrank	Vitamin C, B6 und Kalium	125 g Weintraube = 355 KJ (85 cal)
Kiwi	Winter/Frühjahr	Ob sfach im Kühlschrank	Vitamin C und Kalium	100 g Kiwi = 100 KJ (40 cal)
Mangos	Sommer	im Kühlschrank	Vitamin A, C, B1, B6 und Kalium	240 g Mango = 200 KJ (48 cal)
Melonen	Sommer/Herbst	Ob sfach im Kühlschrank	Vitamin C, Folsäure, Ballaststoffe und Vitamin A	200 g Melone = 210 KJ (50 cal)
Nektarinen	Sommer	Ob sfach im Kühlschrank	Vitamin C, B3, Kalium und Ballaststoffe	80 g Nektarine = 355 KJ (85 cal)
Orangen	Herbst/Winter Frühjahr	kühl, an einem trockenem Platz ca. 1 Woche, im Kühlschrank länger haltbar	Vitamin C 35 mg/100 g	150 g Orange = 160 KJ (38 cal)
Pfirsiche	Sommer	unbedeckt im Kühlschrank	Vitamin C, B3, Kalium und Ballaststoffe	150 g Pfirsich = 205 KJ (49 cal)
Birnen	Herbst	unbedeckt im Kühlschrank	Ballaststoffe	150 g Birne = 250 KJ (60 cal)
Ananas	Sommer	unbedeckt im Kühlschrank	Vitamin C	150 g Ananas = 245 KJ (59 cal)
Pflaumen	Sommer	unbedeckt im Kühlschrank	Ballaststoffe	70 g Pflaume = 110 KJ (26 cal)
Himbeeren	Sommer	unbedeckt im Kühlschrank	Vitamin C, Eisen, Kalium und Magnesium	125 g Himbeere = 130 KJ (31 cal)
Tomaten	Sommer	unverpackt im Ob sfach des Kühlschranks	Vitamin C, Ballaststoffe, Vitamin E, Folsäure und Vitamin A	100 g Tomate = 90 KJ (22 cal)

# 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 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 im Entsafter und servieren Sie sofort.

### Rote-Bete-Karotte-Orangen-Saft

**Zutaten für etwa 2 Tassen:**

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

Verarbeiten Sie die Zutaten 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 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 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 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 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 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 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 Gemüse-paprika heraus und entfernen Sie die Kerne. Verarbeiten Sie die Zutaten im Entsafter und servieren Sie sofort.

### Brombeere-Birne-Grapefruit-Saft

Zutaten für etwa 3 Tassen:

- 250g Brombeeren
- 3 reife Birnen
- 2 geschälte Grapefruits

Verarbeiten Sie die Zutaten 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 im Entsafter und servieren Sie sofort.

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

Zutaten für etwa 2 Tassen:

- 4 mittelgroße, geputzte Rote Bete
- 2 mittelgroße Apfel (Granny Smith)
- 4 Stangen Sellerie

Verarbeiten Sie die Zutaten im Entsafter und servieren Sie sofort.

### Orangensaft

Für 4 Personen.

- 1 kg geschälte Orangen

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

## FLÜSSIGE MAHLZEITEN

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

- 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 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

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 kl. 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

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
- 2 EL 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

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 EL Tomatenmark (oder Tomatenpüree)
- ½ Tasse Rotwein
- 2 TL getrocknetes Oregano
- 500g gar gekochte Pasta
- 3 EL 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 sie 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.

## Pasta mit Sauce der Provence

Für 4 Personen

- 4 Tomaten
- 2 Zweige frische Petersilie
- 1 Stange Sellerie
- 2 große Knoblauchzehen
- 1 kleine, geschälte, geputzte Zwiebel
- 1 rote, entkernte Paprika (ohne Boden)
- 1 EL Tomatenmark
- ½ Tasse Rotwein
- 2 TL getrockneter Oregano
- 500g gekochte Nudeln
- 3 EL geriebener Parmesankäse

Verarbeiten Sie Tomate, Petersilie, Sellerie, Zwiebel und den Knoblauch zusammen mit der roten Paprika im Entsafter. Geben Sie den Saft den vorbereiteten Saft, das Tomatenmark und den Rotwein in einen Topf, rühren dieses gut um und bringen Sie das Ganze zum Kochen. Schalten Sie den Herd zurück und lassen Sie die Suppe etwa 3-4 Minuten leicht sieden. Geben Sie die Nudeln hinzu. Verteilen Sie die Pasta auf 4 Teller, bestreuen Sie sie mit Parmesan und Oregano und servieren Sie sofort.



## ENERGIE-DRINKS

### Weintrauben-Kiwi-Beeren-Booster

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

Für 6 Personen

- 500g grüne, kernlose Weintrauben ohne Stiele
- 2 geschälte Kiwis
- 250g Erdbeeren (ohne Blätter)
- 500ml Magermilch
- 2 EL 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

Für 4 Personen

- 4 große, halbierte und entkernte Aprikosen
- 4 kleine rote Äpfel
- 3 mittelgroße Birnen
- 250ml kohlen säurehaltiges 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

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.

## GEISTIGE GETRÄNKE

### Pinacolada (Kokosnuss-Ananas-Colada)

Für 4 Personen

- ½ geschälte und halbierte Kokosnuss
- ½ große, halbierte Ananas, ohne Strunk und Rosette
- 12cl weißen Rum
- 12cl Meyers Rum
- 8cl Sahne
- 500ml 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)

Für 4 Personen

- 1 geschälte, entkernte und geviertelte Melone (Zuckermelone, Honigmelone oder Galiamelone)
- 3 EL Midori-Likör
- 500ml 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

Für 4 Personen

- 4 mittelgroße Tomaten
- 2 Stangen Sellerie
- 1 große, entkernte rote Paprika (ohne Boden)
- 20cl 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 4 Gläser und gießen Sie den Saft darüber. Gut umrühren und sofort servieren.

### Pfirsich-Minz-Julep

Für 4 Personen

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

## KÜHLE ERFRISCHUNGSGETRÄNKE

### Prickelndes Birnen-Aprikosen-Getränk

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

Für 4 Personen

- ½ entkernte und geschälte Honigmelone, in zwei gleichgroße Portionen teilen
- 250 g Erdbeeren (ohne Blätter)
- 2 Passionsfrüchte, das Fruchtfleisch
- 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

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

Für 4 Personen

- 6 Tomaten
- 2 Nektarinen
- ½ Tasse frische Pfefferminz-Blätter
- 4 Passionsfrüchte, das Fruchtfleisch
- 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

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

Für 4 Personen

- 3 mittelgroße Birnen
- 4 geputzte 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.

## BALLASTSTOFFREICHE LIEBLINGSGERICHTE

Die folgenden Rezepte wurden zur Verwendung des Tresters entwickelt.

### Karotten-Kürbis-Feta-Pastete

Für 6 Personen

- 8 Tafeln Blätterteig
- 60g zerlassene Butter
- 1 Stange Lauch, in feine Scheiben geschnitten
- 1 Tasse Kürbis-Trester
- 1 Tasse Karotten-Trester
- 250g Feta-Käse, zerkrümelt
- 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 Kuchen- oder Auflaufform (ø 25 cm) und drücken Sie ihn am Boden und den Seiten an. Stutzen Sie die Teigländer, sodass sie etwa 1,5cm über die Seiten der Form stehen. Vermischen Sie Lauch, Kürbis- und Karottentrester, Feta, Eier, Eiweiß, Milch, Orangenschale und Petersilie miteinander und geben Sie diese Füllung auf den Teig. Backen Sie die Pastete 25 bis 30 Minuten bei 180°C, bis der Teig aufgegangen ist und die Pastete eine goldene Farbe hat.

### Gemüse-Schinken-Suppe

Für 4 Personen

- 3 TL Butter
- 1 feingehackte Zwiebel
- 1 Schinkenknochen
- 350g Rote-Bete-Trester, abgießen, Saft auffangen
- 50g Kartoffel-Trester, abgießen, Saft auffangen
- 50g Karotten-Trester, abgießen, Saft auffangen
- 100g Tomatenpüree aus dem Entsafter, abgießen, Saft auffangen
- 50g Kohl-Trester, abgießen, Saft auffangen
- Gemüsesäfte der Zutaten, aufgefüllt auf 2 Liter
- 4 Speckscheiben, gehackt
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- ½ Tasse Sour Creme, Saure Sahne oder Crème Fraîche

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 Schinken und Zitronensaft dazu. Lassen Sie die Suppe aufkochen und dann auf kleiner Flamme 30-40 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 Sahne-Häubchen.

### Karotten-Apfel-Sellerie-Strudel

Für 8 Personen

- 30g Butter
- 1 kleine feingehackte Zwiebel
- 4½ Tassen Trester von Karotten, Äpfeln und Sellerie, abgießen, Saft auffangen
- 250g Hütten-Käse (Cottage-Käse)
- 2 EL gehackte Pfefferminze
- 1 geschlagenes Ei
- 12 Tafeln Blätterteig
- 60g 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 2-3 Minuten, bis sie einen weichen, milden Geschmack hat. Mischen Sie Käse, Pfefferminze, Eier und Zwiebel zusammen mit dem Trester 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 sie bei 200°C für 20-25 Minuten, bis sie eine goldgelbe Farbe annehmen.

## Beeren-Mousse aus weißer Schokolade

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 EL 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. Verühren 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

16 Stück

- 1¼ Tassen Vollwertmehl
- 2 TL Backpulver
- ½ TL Muskatnuss
- ½ TL Zimt
- ½ TL Kardamom
- ½ Tasse gehackte Erdnüsse
- ½ Tasse Sultaninen
- ½ Tasse zerstoßener, brauner Zucker
- 1½ Tasse Karotten-Trester
- ½ Tasse Öl
- 2 schaumig geschlagene Eier
- ¼ Tasse Sour Cream, Saure Sahne oder Crème Fraîche

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 dem elektrischen Handrührgerät 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.

## Familien Hackbraten

Für 4-6 Personen

- 500g Rinderhack
- 500g Schweinehack
- 2 feingehackte Zwiebeln
- ½ Tasse Trester von Karotte
- 2 TL Currypulver
- 2 TL gemahlenes Cumin
- 1 EL frische Petersilie, gehackt
- 1 Ei, leicht aufgeschlagen
- ½ Tasse Kondensmilch
- ½ Tasse Rinderbrühe
- frisch gemahlener Pfeffer
- 2 TL Mandeln, gesplittete

## Tomaten Glasur:

- ½ Tasse Rinderbrühe
- 4 EL Tomatensauce
- 1 TL Instant Kaffee
- 3 EL Worcestershire Sauce
- 1½ EL Essig
- 1½ EL Zitronensaft
- 3 EL brauner Zucker
- ¼ Tasse Butter

Mischen Sie das Hack, Zwiebeln, Karotten- und Karottentrester, Curry Pulver, Cumin, Petersilie, Ei, Kondensmilch, Brühe und den Pfeffer in einer großen Rührschüssel. Fetten Sie eine Auflaufform (etwa 11 cm x 21 cm) und geben Sie die Mischung dort hinein. Giessen Sie die Glasur über den Hackbraten und besprenkeln Sie ihn mit den Mandeln. Backen Sie den Braten bei 200°C für 40 Minuten. Für die Glasur füllen Sie die Brühe, Tomatensauce, Kaffee, Worcestershire Sauce, Essig, Zitronensaft, Zucker und die Butter in einen Topf und erhitzen Sie die Zutaten bei mittlerer Hitze bis alles kocht. Reduzieren Sie die Hitze und köcheln Sie die Glasur für 8-10 Minuten oder bis die Glasur reduziert ist und dicker wird.

# GASTROBACK®

## Instructions for use DESIGN EASY JUICER



**INCL. RECIPES**

Art.-No. 40118 »Design Easy Juicer«

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



**We attach a certain importance to your safety. Thus, we ask you to read all provided instructions and information in this booklet carefully and completely, before you start running the appliance. This will help you to know all functions and properties of your new appliance. We especially ask you to adhere strictly to the safety information mentioned in these instructions.**

## **INTRODUCTION**

Important Safeguards .....	31
Movable and sharp-edged units - risk of injury .....	34
Know your GASTROBACK Easy Juicer .....	35
Assembling your GASTROBACK Easy Juicer .....	36
Operating your GASTROBACK Easy Juicer .....	38
Disassembling your GASTROBACK Easy Juicer .....	39
Care and cleaning .....	41
Storage.....	42
Trouble shooting guide .....	43
Technical details .....	44
Disposal.....	44
Warranty .....	45
Tips on juicing .....	46
The inside information on juicing.....	46
Purchasing and storage of fruit and vegetables .....	46
Preparation of fruit and vegetables .....	46
The right technique .....	47
Getting the right blend .....	47
Using the pulp.....	47
Fruit and vegetable facts .....	48
Recipes .....	49
Fresh starts .....	49
Vitamin replacer.....	50
Liquid lunches .....	50
Energy fuel .....	51
Spirited juices .....	52
Icy coolers .....	52
Fibre favourites .....	53

The current Interest in fresh and unprocessed food is the reason for fresh fruit and vegetable juices to become a favorite component of our daily food and wellbalanced diet.

The GASTROBACK juicer has a special designed large feed chute, an integrated pulp container, a big juice jug and a stainless steel micro mesh filter. It operates with a high performance 900 watt motor which makes the juice production easy and efficient. The elaborate Design with the integrated pulp container makes the cleaning an ease.

The units 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

800ml 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**

Please read all the advice and instructions with care and keep the manual.

- Only use the appliance as stated and only for this use. Any non-appropriate use and misuse can cause damages and heavy personal injuries through voltage, fire and moving units.
- Only proceed the appliance as described in the directions.
- Reparation and technical maintenance of the appliance or line cord are just allowed to be accomplished by an authorised specialist reparation shop.
- Do not push products into the feed chute with your fingers or foreign objects. Always use the food pusher provided.
- Do not touch the small cutting blades in the base of the stainless steel filter basket.
- Always make sure the Easy Juicer 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 Easy Juicer continuously on heavy loads for more than 10 seconds. None of the recipes in this book are considered a heavy load.

- Only use the appliance indoors.
- Store and use the appliance in a clean, frost free environment where it is protected from dampness, moistness and immoderate and extraordinary burden (such as: downfall, beat, overheating, moisture in the motor block).
- Do not use or store the appliance outdoors.
- Store appliance and units out of reach of children
- 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 causes damages to the appliance.

When proceeding hard or strigily 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‹.

- Do not leave food leftovers dehumidify on the appliance or units 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. Remove such dirt immediately and operate according to the instructions ›Care and cleaning‹ before you continue to proceed.
- Never clean or operate the appliance or units of the appliance with abrasive or hard sharp-edged items.
- Never clean the motor block in the dishwasher.
- Never use force operating the appliance to avoid damage of the units of the appliance.
- The appliance is not suitable for mincing nuts, chocolate or similar ingredients.
- The appliance is not suitable to make minced meet or to blend food.

**⚠ ATTENTION:** Extra wide feed chute. Do not push products into the feed chute with your fingers or other foreign substances. Always use the food pusher provided.

- Always uncoil the line cord completely before installing the appliance.
- Place the appliance close to a power point 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 Hz) and ground fault circuit interrupter. The maximum power consumption of the appliance is 900 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 line cord not hanging off the table. Attend to nobody getting caught in loops of the line cord or pulling the appliance of the work space.

When pulling the plug always catch hold of the enclosure of the plug.

- Never situate the appliance close to a strong heat source or a hot surface (for example: heater, stove or grill)
- Never leave children unsupervised when the appliance or units 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.
- Do not use the appliance if it is damaged or units of the appliance are 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 units 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 specialised repair shop.
- Only use units, 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.
- 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.
- The appliance is only suitable for indoor use.
- Only use the appliance for the intended purpose. Do not use the appliance in moving vehicles or boats. Do not use the appliance outdoors.
- 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.
- Do not put any cloth or napkins underneath the appliance to avoid endangering by fire and electric shocks.
- Never situate the appliance close to the edge of the working area.
- Never leave the appliance unattended, when the plug is plugged into the power point.

- 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 point.

### **MOVABLE AND SHARP-EDGED UNITS – 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 point.
- Always turn the appliance off and wait for the motor to stop moving before taking off the lid of the juicer.
- 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 units. 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.

# KNOW YOUR GASTROBACK EASY JUICER

Food pusher: For pushing whole fruit and vegetables down the patented wide feed chute

Unique patented centrally located feed chute

Juicer cover (dishwasher safe)

Stainless steel micro mesh filter basket (dishwasher safe)

Integrated pulp container: Will collect pulp for up to 1.5 litres of apple juice (dishwasher safe)

Juicer spout

800 ml juice jug (dishwasher safe)

Built in froth separator lid: Ensures juice froth is separated from juice when poured into a glass (if preferred)

'ON' and 'OFF' button

High performance 900 watt motor



Cord wrap: Cord wraps around a raised disc on the base of the Easy Juicer (not shown in picture)

Included for easy cleaning of the micro mesh filter basket



Spatula: Ruler style end of brush is to assist in the removal of pulp from the integrated pulp container when juicing large quantities

## ASSEMBLING YOUR GASTROBACK EASY JUICER

Before first usage: Rinse all the units of the appliance that come into contact with food with water and clean them with dishwashing detergent. Operate according to the instructions ›Care and cleaning‹.

**⚠ WARNING:** Handle the units 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 point.

### Step 1:

Place the motor base on a flat, dry surface such as a bench top. Ensure that the motor base is switched 'OFF' at the power outlet and the power cord is unplugged.

### Step 2:

Place the integrated pulp container on top of the motor base. Locate the integrated pulp container so that the spout fits through the hole on the front of the motor base (Picture 1).

### Step 3:

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 4:**

Place the juicer cover over the stainless steel filter and integrated pulp container. The humps of the rim of the juicer cover should align with the small plastic wings on the integrated pulp container. Lower into position. The juicing cover can be positioned in either of the plastic wings on the integrated pulp container. (Picture 3).

**Step 5:**

Raise the safety locking arm up and lock into the two grooves on either side 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 1 and 2).

**Step 6:**

Slide the food pusher down the feed chute by aligning one of the grooves in 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 3).

**Step 7:**

Place the juice jug provided sideways under the spout of the Easy Juicer. A graphic on the lid shows where the juicer spout is to be placed. Note the jug is designed to clip in under the spout to give it a positive location. A glass could also be used to collect the juice, but using the jug and lid is recommended to avoid any splatter.



**Small protrusion inside feed tube.**



## OPERATING YOUR GASTROBACK EASY JUICER

**⚠ 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 point.

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 motorblock. 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 motorblock 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 whole. When juicing carrots place the tip of the carrot into the feed chute last.

### Step 2:

Ensure the Easy 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 with lid fitted (or glass) under spout before commencing juicing.

### Step 3:

Plug the power cord into a 230/240V 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.

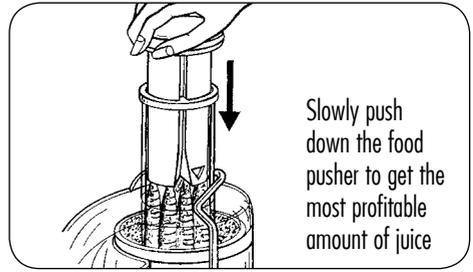
#### Note:

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.

**Step 5:**

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



**Note:**

When the integrated pulp container is full of pulp, it must be emptied before continuing to juice. (Refer to disassembling instructions). Reassemble machine to continue juicing.

## DISASSEMBLING YOUR GASTROBACK EASY JUICER

**⚠ 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 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.

**Step 1:**

Push the 'ON/OFF' button on the Easy 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 (Picture 1).

**Step 2:**

Pull the locking arm back over the grooves on either side of the juicer cover (Picture 2). Move the locking arm down.

**Step 3:**

Remove the integrated pulp container (preferably with the juicer cover, stain-



less steel mesh filter and food pusher in place) by lifting vertically from the motor base. Take it to the sink for easy cleaning (Picture 3).

**Step 4:**

Remove the food pusher by lifting it vertically.

**Step 5:**

Remove the juicer cover from the integrated pulp container by lifting it vertically. Remove any pulp from the cover by using the flat end of the brush to gently scrape down the sides.

**Step 6:**

Remove the stainless steel filter basket by lifting it vertically from the pulp bowl surround.

**⚠ CAUTION:** 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.

**⚠ WARNING:** Do not use the juice fountain if the rotating filter basket is damaged.

**Step 7:**

Empty the pulp from the integrated pulp container into a side bowl for composting or into the bin. Use the flat end of the brush to gently scrape down inside the pulp container.



## CARE AND CLEANING

- Always ensure that the Easy Juicer is switched off at the power outlet. Then remove the plug from the power outlet before cleaning, disassembling and storing the appliance.
- Follow these instructions to clean all surfaces of parts that come into contact with food during normal use.
- For easy cleaning – immediately after each use always switch off at power outlet and then unplug. Then rinse removable parts under running water (to remove wet pulp). Allow parts to air dry.
- After disassembling the unit all removable parts may be washed in hot soapy water or dishwasher safe parts may be placed in the dishwasher.
- The Easy Juicer cover, integrated pulp container, stainless steel filter basket and 800 ml juice jug are dishwasher safe, (top shelf only).
- Wipe the motor base with a damp cloth.
- For consistent juicing results always ensure that the stainless steel filter basket is thoroughly cleaned using the supplied nylon bristle brush. Using the nylon washing brush, hold the stainless steel filter basket under running water and brush from the inside of the basket, hold it up towards a light to ensure the fine mesh holes are not blocked. If the holes are blocked soak the stainless steel filter basket in hot water with 10% lemon juice to loosen the blocked holes. Alternatively wash the stainless steel filter basket in the dishwasher (max.60 °C).
- Do not soak the stainless steel filter basket in bleach.
- Always treat the stainless steel filter basket with care as it can be easily damaged.
- Discolouration of the plastic may occur with strongly coloured fruit and vegetables. To help prevent this, wash parts immediately after use.
- If discolouration does occur, the plastic parts can be soaked in 10% lemon juice and water or they can be cleaned with a non-abrasive cleaner.

### Note:

To assist with cleaning soak the stainless steel filter basket in hot soapy water for approximately 10 minutes immediately after juicing is completed. If pulp is left to dry on the filter it may clog the fine pores of the filter mesh thereby lessening the effectiveness of the Juicer. For your convenience a nylon cleaning brush has been included with your Easy Juicer.

**⚠ WARNING:** 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.

**⚠ WARNING:** Abrasive and strong cleaner damage the surface of the plastic units and could cause discolouration. Never clean the appliance or units with abrasive and strong cleaner.

Never use hard or sharp-edged subjects 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 units are protected this way and can not get lost.

## **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 excessively 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 either side of the juicer cover).
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.
Excess pulp building up in the micro mesh filter basket	Stop the juicing process. Remove the juicer cover, scrape off pulp. Re-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 action 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 action 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 action by pushing the food pusher down more slowly.
Juicer makes loud noise when turned on	Filter basket is not properly snapped into position. Turn the On/OFF button to OFF. Turn the power OFF. Disassemble the Easy Juicer (refer to >disassembling<). Re-assemble (refer to >assembling<).
No juice coming out while juicing	Check that the spout is not blocked with pulp. Refer to >Care and cleaning<.

## TECHNICAL DETAILS

Model:	Art.-No. 40118 Easy Juicer
Power Supply:	230/240V - 50 Hz
Power Consumption:	900 W
Rotations:	14.000 per minute
Weight:	3,6 kg
Dimensions (BxTxH):	250x230x405 mm
Certification:	



### WASTE 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 ones, 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)41 65/22 25-0 or e-mail: [info@gastroback.de](mailto:info@gastroback.de).

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 2 years after purchasing the appliance 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 a 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.

### Note:

Customers from Germany and Austria: For repair and service, please send GASTROBACK products to the following address: GASTROBACK GmbH, Gewerbestr. 20, D-21279 Hollenstedt, Germany.

Customers from other countries: Please contact your dealer.

Please agree that we cannot bear the charge of receipt. Submission of appliances: Please ensure packing the appliance ready for shipment without accessories. Add the sales slip and a short fault description. The processing time after receipt of the defective appliance will be approx. 2 weeks; we will inform you automatically. After the warranty period, please send defective appliances to the given address. You will get a free quotation and, thereafter, can decide, whether we shall repair the appliance to the costs possibly accrued, send back the defective appliance for free of charge, or dispose of the appliance for free of charge.

**The appliance is intended for household use only and NOT suited for commercial usage. Do not attempt to use this appliance in any other way or for any other purpose than the intended use, described in these instructions. Any other use is regarded as unintended use or misuse, and can cause severe injuries or damage. There is no warranty claim of the purchaser if any injuries or damages are caused by unintended use.**

## 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 wellbalanced diet. Fresh fruit and vegetable juices are an easy to make 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 fruits 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 Easy Juicer if peeled first.
- All fruits 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 prohibit browning.

#### **Note:**

Your Easy Juicer 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. 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

Fruit and vegetables	Best season to buy	Storage	Nutritional value	Kilojoule/calorien count
Apples	Autumn/Winter	Vented plastic bags in refrigerator	High in Dietary Fibre and Vitamin C	200 g Apple=300 KJ (72 cal)
Apricots	Summer	Unwrapped in crisper of refrigerator	High in Dietary Fibre, Contains Potassium	30 g Apricot=85 KJ (20 cal)
Beetroot	Winter	Cut off tops, then refrigerate unwrapped	Good source Folate and Dietary Fibre, Vitamin C and Potassium	160 g Beetroot=190 KJ (45 cal)
Blueberries	Summer	Cover in the refrigerator	Vitamin C	125 g Blueberries=295 KJ (70 cal)
Broccoli	Autumn/Winter	Plastic Bag in refrigerator	Vitamin C, Folate, B2, B5, E, B6 and Dietary Fibre	100 g Broccoli = 195 KJ (23 cal)
Brussels Sprouts	Autumn/Winter	Unwrapped in crisper of refrigerator	Vitamin C, B2, B5, E, Folate and Dietary Fibre	100 g Brussels Sprouts=110 KJ (26 cal)
Cabbage	Winter	Wrap, trimmed in the refrigerator	Vitamin C, Folate, Potassium, B6 and Dietary Fibre	100 g Cabbage=110 KJ (26 cal)
Carrots	Winter	Uncovered in refrigerator	Vitamin A, C, B6 and Dietary Fibre	120 g Carrots=125 KJ (30 cal)
Cauliflower	Autumn/Winter	Remove outer leaves, store in Plastic bag in refrigerator	Vitamin C, B5, B6, Folate, Vitamin K and Potassium	100 g Cauliflower=55 KJ (13 cal)
Celery	Autumn/Winter	Refrigerate in plastic bag	Vitamin C and Potassium	80 g Celery= 55 KJ (7 cal)
Cucumber	Summer	Crisper in refrigerator	Vitamin C	280 g Cucumber=120 KJ (29 cal)
Fennel	Winter/Spring	Crisper in refrigerator	Vitamin C and Dietary Fibre	300 g Fennel=145 KJ (35 cal)
Grapes (seedless)	Summer	Plastic Bag in refrigerator	Vitamin C, B6 and Potassium	125 g Grapes= 355 KJ (85 cal)
Kiwi Fruit	Winter/Spring	Crisper in refrigerator	Vitamin C and Potassium	100 g Kiwi Fruit=100 KJ (40 cal)
Mangoes	Summer	Refrigerated	Vitamin A, C, B1, B6 and Potassium	240 g Mango=200 KJ (48 cal)
Melons incl. Watermelon	Summer/Autumn	Crisper in refrigerator	Vitamin C, Folate, Dietary Fibre and Vitamin A	200 g Melon=210 KJ (50 cal)
Nectarine	Summer	Crisper in refrigerator	Vitamin C, B3, Potassium and Dietary Fibre	80 g nectarine=355 KJ (85 cal)
Oranges	Autumn/Winter/Spring	cool and dry place for 1 week, transfer to refrigerator keep longer	Vitamin C 35 mg/100 g	150 g Orange=160 KJ (38 cal)
Peaches	Summer	Refrigerate uncovered	Vitamin C, B3, Potassium and Dietary Fibre	150 g Peach=205 KJ (49 cal)
Pears	Autumn	Refrigerate uncovered	Dietary Fibre	150 g Pears=250 KJ (60 cal)
Pineapples	Summer	Refrigerate uncovered	Vitamin C	150 g Pineapple=245 KJ (59 cal)
Plums	Summer	Refrigerate uncovered	Dietary Fibre	70 g Plums=110 KJ (26 cal)
Raspberries	Summer	Refrigerate uncovered	Vitamin C, Iron, Potassium and Magnesium	125 g Raspberries=130 KJ (31 cal)
Tomatoes	Summer	Uncovered in crisper of refrigerator	Vitamin C, Dietary Fibre, Vitamin E, Folate and Vitamin A	100 g Tomatoes= 90 KJ (22 cal)

# RECIPES

## 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 Easy Juicer. 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 Easy Juicer. 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 Easy Juicer. 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 Easy Juicer. 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 Easy Juicer. 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 Easy Juicer. 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 Easy Juicer. 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 Easy Juicer. 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 Easy Juicer. 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 Easy Juicer. 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 Easy Juicer. Serve immediately.

### Blackberry-Pear-Grapefruit-Juice

Makes 3 cups:

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

Process blackberries, pears and grapefruit through Easy Juicer. 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 Easy Juicer. 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 Easy Juicer. Serve immediately.

### Frothy orange juice

Makes 8-10 cups:

Process oranges through Easy Juicer. Serve immediately. (Best to refrigerate oranges before juicing)

## LIQUID LUNCHES

### 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
- 425g canned baked beans
- 1 packet 2 Minute Noodles
- Freshly ground black pepper

Process tomato, onion, carrots and green pepper through Easy Juicer. 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 Easy Juicer. 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.

## 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 Easy Juicer. Pour into a large bowl whisk in yogurt. 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:

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

Process grapes, kiwi fruit and strawberries through Easy Juicer. 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 Easy Juicer. Serve immediately.

### Apricot, apple and pear sparkle

Makes 4 cups

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

Process apricots, apples and pears through Easy Juicer. Stir in mineral water and ice. 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
- 500ml soda water
- 1 cup crushed ice

Process coconut and pineapple through Easy Juicer. 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 red capsicum, base removed and seeded
- ⅓ cup Vodka
- 1 cup crushed ice

Process tomatoes, celery and red capsicum through Easy Juicer. 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
- 500ml soda water
- 1 cup crushed ice

Process honeydew melon through Easy Juicer. 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
- 500ml mineral water

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

## ICY COOLERS

### Sparkling pear and apricot cooler

Makes 4 cups:

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

Process apricots and pears through Easy Juicer. 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
- 250g strawberries, hulled
- pulp of 2 passion fruit
- 1 cup crushed ice

Process rockmelon and strawberries through Easy Juicer. 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 Easy Juicer. 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 Easy Juicer. 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 Easy Juicer. 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 Easy Juicer. Scoop ice into 4 glasses, pour over juice, mix well to combine. 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
- 60g butter, melted
- 1 leek finely sliced
- 1 cup pumpkin pulp
- 1 cup carrot pulp
- 250g 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 25cm flan tin, press over base and side. Trim pastry edge to about 1.5cm 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.

### Parsnip, herb and polenta hot cakes

Serves 6:

- 2 cups parsnip pulp, strained
- ¼ cup milk
- 2 eggs, separated
- ¼ cup polenta (corn meal)
- ¼ cup self-raising flour
- 1 teaspoon chopped fresh thyme
- 1 teaspoon chopped fresh rosemary
- 1 teaspoon cajun seasoning
- 1 small red capsicum, finely chopped
- 1 tablespoon oil

Combine parsnip pulp, milk, egg yolks, self-raising flour, polenta, thyme, rosemary, cajun seasoning and red capsicum in a large mixing bowl. Beat egg whites until soft peaks form, fold into parsnip mixture. Heat oil in a large frying pan, drop spoonfuls of mixture into pan. Cook for about 1 minute on each side or until golden. Serve immediately.

## Vegetable and bacon soup

Serves 4:

- 3 teaspoons butter
- 1 onion, finely chopped
- 1 ham bone
- 350g beetroot pulp, strained and juice reserved
- 50g potato pulp, strained and juice reserved
- 50g carrot pulp, strained and juice reserved
- 100g tomato pulp, strained and juice reserved
- 50g 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.

## Berry and white chocolate mousse

Serves 6

- 200g white chocolate
- 200g strawberry pulp
- 200g raspberry pulp
- 3 teaspoons gelatin dissolved in
- 3 tablespoons hot water
- 3 egg yolks
- 300ml carton thickened cream
- ¼ 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 chocolate, gelatin mixture and egg yolks, whisk until pale and glossy. Beat cream 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.

## Family meat loaf

Serves 4-6

- 500g lean beef mince
- 500g sausage mince
- 2 onions, finely chopped
- ½ cup carrot pulp, strained
- ½ cup potato pulp, strained
- 2 teaspoons curry powder
- 1 teaspoon ground cumin
- 1 tablespoon chopped fresh parsley
- 1 egg, lightly beaten
- ½ cup evaporated milk
- ½ cup beef stock
- Freshly ground black pepper
- 2 tablespoons slivered almonds

## Tomato glaze

- ½ cup beef stock
- 4 tablespoons tomato sauce
- 1 teaspoon instant coffee powder
- 3 tablespoons Worcestershire sauce
- 1½ tablespoons vinegar
- 1½ tablespoons lemon juice
- 3 tablespoons brown sugar
- ¼ cup butter

Place beef, sausage mince, onions, carrot pulp, potato pulp, curry powder, cumin, parsley, egg, evaporated milk, stock and black pepper in a bowl, mix to combine. Press mixture into a lightly greased 11cm x 21cm loaf pan. Pour glaze over meat loaf, sprinkle with almonds and bake, basting often with glaze, for 40 minutes. To make glaze, place stock, tomato sauce, coffee powder, Worcestershire sauce, vinegar, lemon juice, sugar and butter in a saucepan and bring to the boil over a medium heat. Reduce heat and simmer, stirring frequently, for 8-10 minutes or until glaze reduces and thickens slightly.

## Carrot, apple and celery strudels

Serves 8:

- 30g butter
- 1 small onion, finely chopped
- 4½ cups carrot, apple and celery pulp, strained (see juice recipe on page R3)
- 250g cottage cheese
- 2 tablespoons chopped fresh mint
- 1 egg, beaten
- 12 sheets filo pastry
- 60g butter, melted extra
- 1 cup grated fresh Parmesan cheese

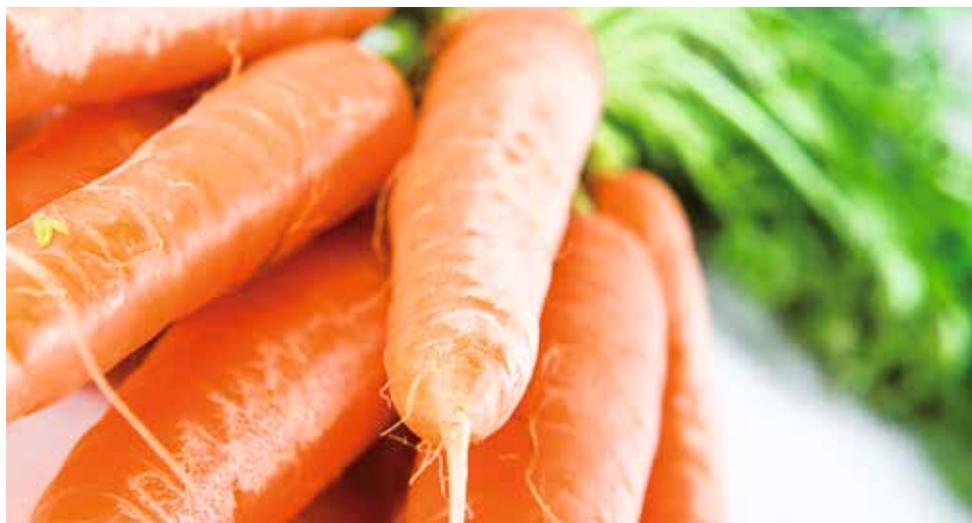
Melt butter in a saucepan, add onion, cook for 2-3 minutes, or until soft, seasoning to taste. Combine onion, carrot, apple and celery pulp, cottage cheese, mint and egg in a bowl. Mix well. Cut filo sheets in half, place 3 sheets on bench, cover remaining pastry with greaseproof paper, then a damp cloth 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.

## 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