

Jak využít zbytky ovoce a zeleniny z odšťavňovače? Možnosti vás překvapí!

15.5.2024 - | Phoenix Communication

Odšťavňování je skvělý a jednoduchý způsob, jak do svého jídelníčku získat dostatek vitamínů z čerstvého ovoce a zeleniny. Ať už doma používáte klasický odšťavňovač nebo tzv. šnekový, možná si i vy po přípravě šťávy kladete otázku, zda by se zbytky plné vlákniny nedaly ještě využít.

„Domácí ovocné a zeleninové šťávy dělám dost často, takže také často přemýšlím, jak zpracovat dužinu z odšťavnění, která zbude. Možností je přitom hned několik,“ radí blogerka **Anna Růžičková**, která doma používá tzv. šnekový odšťavňovač.

Dužina z ovoce se podle jejích slov dá použít do ovesné kaše, sušenek, sladké buchty, raw dezertů, případně na zahuštění džemů nebo ovocných rozvarů. Dužina ze zeleniny je zase vhodná jako základ do polévek, omáček, zeleninového koláče, masových placek či fašírek. *„Zbytky se dokonce dají usušit a rozmixovat na domácí vegetu – stačí jen přidat bylinky a sůl. U nás jsou však oblíbenou volbou semínkové kreky,“* prozrazuje Anna a zároveň upozorňuje, že ovoce a zelenina je potřeba už před odšťavením dobře umýt a případně oloupat. *„Pokud si připravujete zeleninovoovocnou šťávu, odšťavňujte jednotlivé plody postupně, abyste mohli zeleninové zbytky oddělit od ovocných. Dužinu můžete odložit i do mrazáku, ideálně s označením, o jakou zeleninu či ovoce jde,“* radí Anna a na závěr přidává ještě jeden praktický tip: *„Opatrní buďte u dužiny z pomeranče, já ji vždy dávám stranou, protože její chuť je nahořklá, což může ovlivnit i výslednou chuť sušenek nebo kaše.“*

Semínkové kreky podle @livewithanny

Na cca 4-5 plechů krekrů budete potřebovat:

200 g rozemletých lněných semínek

1 lžíci soli

1 lžíci provensálského koření

550 ml vody

250 g slunečnicových semínek (předem namočených)

100 g sezamových semínek (předem namočených)

6 plátků sušených rajčat v oleji

300 g zeleninové dužiny z odšťavnění

Slunečnicové a sezamové semínko je dobré dát si namočit několik hodin předem, ideálně přes noc.

Ve velké míse smíchejte rozemletá lněná semínka, sůl a provensálské bylinky. Přidejte vodu a důkladně promíchejte. Směs se může zdát být řídká, ale lněné semínko ji během pár minut zahustí.

Do nádoby od mixéru dejte propláchnutá slunečnicová a sezamová semínka, přidejte sušená rajčata v

oleji a dužinu z odšťavnění. Vše důkladně rozmixujte a směs přidejte do mísy ke lněné směsi a pořádně zamíchejte. Krekry pak můžete připravit dvěma způsoby – usušit v sušičce anebo upéct v troubě.

SUŠENÍ V SUŠIČCE – Do jednotlivých plat si připravte pečicí papír a na něm rovnoměrně rozetřete v tenoučké vrstvě směs na krekry. Použijte cukrářskou špachtli na krém a rozetřete směs přibližně do 3 mm slabé vrstvy. Počítejte s tím, že čím silnější vrstva, tím se budou krekry déle sušit. Nakonec rozetřenou směs nakrájejte na jednotlivé krekry a sušte v sušičce na 50 stupňů přibližně 4 až 5 hodin.

PEČENÍ V TROUBĚ – Směs na krekry rozetřete do tenké vrstvy na pečicí papír na plechu. Jednotlivé krekry rovnou nakrájejte a nechte 50 minut péct na 150 stupňů.

Krekry jsou skvělé především tím, že můžou nahradit pečivo u spousty jídel. Dají se na ně mazat různé pomazánky, můžete je podávat k polévkám anebo k různým omáčkám, salátům, míchaným vajíčkům. Můžete je také rozdrobit na kousky, opéct nasucho na pánvi a použít i jako doplněk do salátů, na těstoviny anebo do polévek.

Videorecept naleznete na <https://livewithanny.cz>

TIP SAGE: Šnekový odšťavňovač

Šnekový odšťavňovač The Big Squeeze zaujme i ty nejnáročnější. Díky nízkým otáčkám je nejen mimořádně tichý, ale nedochází ani k zahřívání jednotlivých ingrediencí. Ve šťávě tak zůstanou zachovány všechny vitamíny. Ať už budete chtít odšťavnit jakékoliv plody, kořeny nebo listy, model Sage SJS700 si s nimi hravě poradí. Vymačká maximální množství čerstvé šťávy s dokonale hladkou texturou. I když jde o šnekový typ odšťavňovače, nemusíte se bát komplikovaného čištění. Údržba je maximálně komfortní – nádobu stačí naplnit vodou a lis spolu s filtrem se propláchnou samy.

Šnekový odšťavňovač ovoce a zeleniny Sage SJS700, doporučená cena 12 999 Kč.

Stáhnout tiskovou zprávu

<https://www.phoenixcom.cz/press/jak-vyuzit-zbytky-ovoce-a-zeleniny-z-odstavnovace-moznosti-vas-pr-ekvapi>