



**TESLA**

*Slow Juicer*



# Zelený detoxikační džus

## Zelený detoxikační džús

### Green detox juice

### Zielony sok detoksykujący



2 porce/porcie/servings/porcje



10 min

#### Suroviny

2 jablka  
1 okurka  
4 stonky celeru  
1 hrst špenátu  
1 limetka  
1 kousek zázvoru (asi 2 cm)

#### Postup

- Oloupejte limetku a zázvor.
- Jablka nakrájejte na čtvrtiny, okurku a celer na menší kusy.
- Všechny ingredience vložte do odšťavňovače a odšťavněte.
- Džus promíchejte a podávejte.

#### CZ

#### Suroviny

2 jablka  
1 uhorka  
4 stonky zeleru  
1 hrst špenátu  
1 limetka  
1 kúsok zázvoru (asi 2 cm)

#### Postup

- Olúpte limetku a zázvor.
- Jablka nakrájajte na štvrtiny, uhorku a zeler na menšie kusy.
- Všetky ingrediencie vložte do odšťavovača a odšťavnite.
- Džús premiešajte a podávajte.

#### SK



#### Ingredients

2 apples  
1 cucumber  
4 stalks of celery  
1 handful of spinach  
1 lime  
1 piece of ginger (about 2 cm)

#### Directions

- Peel the lime and ginger.
- Cut the apples into quarters, the cucumber and celery into smaller pieces.
- Place all ingredients in a juicer and juice.
- Mix the juice and serve.

#### EN

#### Surovce

2 jablka  
1 ogórek  
4 łodygi selera  
1 garść szpinaku  
1 limonka  
1 kawałek imbiru (około 2 cm)

#### Procedura

- Obierz limonkę i imbir.
- Jablka pokroić na ćwiartki, ogórek i seler na mniejsze kawałki.
- Wszystkie składniki umieścić w sokowirówce i wycisnąć sok.
- Wymieszaj sok i podawaj.

#### PL

# Mrkvový imunitní posilovač

## Mrkvový imunitný posilňovač

### Carrot immune booster

### Wzmacniacz odporności marchewki

#### Suroviny

5 mrkví  
1 pomeranč  
1 kousek zázvoru (asi 2 cm)  
1/2 citronu

#### Postup

- Pomeranč, citron a zázvor oloupejte.
- Mrkve nakrájejte na menší kusy.
- Všechny ingredience vložte do odšťavňovače a odšťavněte.
- Džus promíchejte a podávejte.

**CZ**

#### Suroviny

5 mrkví  
1 pomeranč  
1 kúsok zázvoru (asi 2 cm)  
1/2 citróna

#### Postup

- Pomeranč, citrón a zázvor olúpte.
- Mrkvy nakrájajte na menšie kusy.
- Všetky ingrediencie vložte do odšťavovača a odšťavnite.
- Džús premiešajte a podávajte.

**SK**



#### Ingredients

5 carrots  
1 orange  
1 piece of ginger (about 2 cm)  
1/2 lemon

#### Directions

- Peel the orange, lemon and ginger.
- Cut the carrots into smaller pieces.
- Place all ingredients in a juicer and juice.
- Mix the juice and serve.

**EN**

#### Surovce

5 marchewek  
1 pomarańcza  
1 kawałek imbiru (około 2 cm)  
1/2 cytryny

#### Procedura

- Obierz pomarańczę, cytrynę i imbir.
- Marchewkę pokroić na mniejsze kawałki.
- Wszystkie składniki umieścić w sokowirówce i wycisnąć sok.
- Wymieszaj sok i podawaj.

**PL**

# Osvěžující melounový džus

Oswieżający melónový džús

Refreshing watermelon juice

Orzeźwiający sok z arbuza

## Suroviny

1/4 červeného melounu  
1 limetka  
hrst máty

## Postup

- Limetku oloupejte.
- Meloun očistěte od slupek a semen a nakrájejte na kousky.
- Všechny ingredience vložte do odšťavňovače a odšťavněte.
- Džus promíchejte a podávejte.

**CZ**

## Suroviny

1/4 červeného melónu  
1 limetka  
hrst máty

## Postup

- Limetku olúpte.
- Melón očistite od šupiek a semien a nakrájajte na kúsky.
- Všetky ingrediencie vložte do odšťavovača a odšťavnite.
- Džús premiešajte a podávajte.

**SK**



## Ingredients

1/4 of a red watermelon  
1 lime  
a handful of mint

## Directions

- Peel the lime.
- Peel the watermelon and cut it into pieces.
- Place all ingredients in a juicer and juice.
- Juice before and after.

**EN**

## Surowce

1/4 czerwonego arbuza  
1 limonka  
garść mięty

## Procedura

- Obierz limonkę.
- Obierz arbuza i pokrój go na kawałki.
- Wszystkie składniki umieścić w sokowirówce i wycisnąć sok.
- Sok przed i po.

**PL**

# Ananasový džús pro trávení

*Ananásový džús na trávenie*

*Pineapple juice for digestion*

*Sok ananasowy na trawienie*

## *Suroviny*

1/2 ananasu  
1 jablko  
1 kousek zázvoru (asi 2 cm)

## *Postup*

- Zázvor oloupejte.
- Ananas nakrájejte na kousky a jablko na čtvrtiny.
- Všechny ingredience vložte do odšťavňovače a odšťavněte.
- Džús promíchejte a podávejte.

**CZ**

## *Suroviny*

1/2 ananásu  
1 jablko  
1 kúsok zázvoru (asi 2 cm)

## *Postup*

- Zázvor olúpte.
- Ananás nakrájajte na kúsky a jablko na štvrtiny.
- Všetky ingrediencie vložte do odšťavovača a odšťavnite.
- Džús premiešajte a podávajte.

**SK**



## *Ingredients*

1/2 pineapple  
1 apple  
1 piece of ginger (about 2 cm)

## *Directions*

- Peel the ginger.
- Cut the pineapple into pieces and the apple into quarters.
- Place all ingredients in a juicer and juice.
- Mix the juice and serve.

**EN**

## *Surowce*

1/2 ananasa  
1 jabłko  
1 kawałek imbiru (około 2 cm)

## *Procedura*

- Obierz imbir.
- Ananasa pokroić na kawałki, a jabłko na ćwiartki.
- Wszystkie składniki umieścić w sokowirówce i wycisnąć sok.
- Wymieszaj sok i podawaj.

**PL**

# Červený antioxidační džus

Červený antioxidačný džús

Red antioxidant juice

Czerwony sok przeciwutleniający

## Suroviny

2 červené řepy  
2 mrkve  
1 jablko  
1/2 citronu

## Postup

- Citron, řepu a mrkve oloupejte.
- Ingredience nakrájejte na menší kusy.
- Všechny ingredience vložte do odšťavňovače a odšťavněte.
- Džus promíchejte a podávejte.

**CZ**

## Suroviny

2 červené repy  
2 mrkvy  
1 jablko  
1/2 citróna

## Postup

- Citrón, repu a mrkvy olúpte.
- Ingredience nakrájajte na menšie kusy.
- Všetky ingrediencie vložte do odšťavovača a odšťavnite.
- Džús premiešajte a podávajte.

**SK**



## Ingredients

2 red beets  
2 carrots  
1 apple  
1/2 lemon

## Directions

- Peel the lemon, beet and carrot.
- Cut the ingredients into smaller pieces.
- Place all ingredients in a juicer and juice.
- Mix the juice and serve.

**EN**

## Surowce

2 czerwone buraki  
2 marchewki  
1 jabłko  
1/2 cytryny

## Procedura

- Obierz cytrynę, buraki i marchewkę.
- Składniki pokroić na mniejsze kawałki.
- Wszystkie składniki umieścić w sokowirówce i wycisnąć sok.
- Wymieszaj sok i podawaj.

**PL**

# Tropický mango džus

*Tropický mango džús*

*Tropical mango juice*

*Tropikalny sok z mango*

## Suroviny

1 mango  
1/2 ananasu  
1 pomeranč

## Postup

- Ovoce loupejte a nakrájejte na kousky.
- Všechny ingredience vložte do odšťavňovače a odšťavněte.
- Džus promíchejte a podávejte.

**CZ**

## Suroviny

1 mango  
1/2 ananásu  
1 pomaranč

## Postup

- Ovoce nakrájajte na kúsky a olúpte.
- Všetky ingrediencie vložte do odšťavovača a odšťavnite.
- Džús premiešajte a podávajte.

**SK**



## Ingredients

1 mango  
1/2 pineapple  
1 orange

## Directions

- Cut the fruit into pieces and peel.
- Place all ingredients in a juicer and juice.
- Mix the juice and serve.

**EN**

## Surowce

1 mango  
1/2 ananasa  
1 pomarańcza

## Procedura

- Owoce pokroić na kawałki i obrać.
- Wszystkie składniki umieścić w sokowirówce i wycisnąć sok.
- Wymieszać sok i podawać.

**PL**

# Okurkové osvěžení

*Uhorkové osvieženie*

*Cucumber refreshment*

*Ogórkowe orzeźwienie*

## Suroviny

2 velké okurky  
1 hrst máty  
1 limetka

## Postup

- Limetku oloupejte.
- Okurky nakrájejte na kousky.
- Všechny ingredience vložte do odšťavňovače a odšťavněte.
- Džus promíchejte a podávejte.

**CZ**

## Suroviny

2 velké uhorky  
1 hrst máty  
1 limetka

## Postup

- Limetku olúpte.
- Uhorky nakrájajte na kúsky.
- Všetky ingrediencie vložte do odšťavovača a odšťavnite.
- Džús premiešajte a podávajte.

**SK**



## Ingredients

2 large cucumbers  
1 handful of mint  
1 lime

## Directions

- Peel the lime.
- Cut the cucumbers into pieces.
- Place all ingredients in a juicer and juice.
- Mix the juice and serve.

**EN**

## Surowce

2 duże ogórki  
1 garść mięty  
1 limonka

## Procedura

- Obierz limonkę.
- Ogórki pokroić na kawałki.
- Wszystkie składniki umieścić w sokowirówce i wycisnąć sok.
- Wymieszaj sok i podawaj.

**PL**



# Jahodový džús s máťou

*Jahodový džús s máťou*

*Strawberry juice with mint*

*Sok truskawkowy z miętą*

## *Suroviny*

2 hrsti jahod  
1 hrst máty  
1 jablko

## *Postup*

- Jahody očistíte od stopky, jablko nakrájajte na čtvrtiny.
- Všechny ingredience vložte do odšťavňovače a odšťavněte.
- Džús promíchejte a podávejte.

**CZ**

## *Suroviny*

2 hrsti jahôd  
1 hrst mäty  
1 jablko

## *Postup*

- Jahody očistite od stopky, jablko nakrájajte na štvrtiny.
- Všetky ingrediencie vložte do odšťavovača a odšťavnite.
- Džús premiešajte a podávajte.

**SK**



## *Ingredients*

2 handfuls of strawberries  
1 handful of mint  
1 apple

## *Directions*

- Clean the strawberries from the stem, cut the apple into quarters.
- Place all ingredients in a juicer and juice.
- Mix the juice and serve.

**EN**

## *Surowce*

2 garści truskawek  
1 garść mięty  
1 jabłko

## *Procedura*

- Oczyszć truskawki z szypulek, jabłko pokrój na ćwiartki.
- Wszystkie składniki umieścić w sokowirówce i wycisnąć sok.
- Wymieszaj sok i podawaj.

**PL**

# Zázvorový citronový džús

## Zázvorový citrónový džús

### Ginger lemon juice

### Sok z cytryny imbirowej

#### Suroviny

2 citróny  
1 kousek zázvoru (asi 2 cm)  
1 lžice medu (volitelné)

#### Postup

- Citróny oloupejte a nakrájejte na kousky.
- Zázvor oloupejte.
- Všechny ingredience vložte do odšťavňovače a odšťavněte.
- Ochuťte medem podle chuti.
- Džus promíchejte a podávejte.

#### CZ

#### Suroviny

2 citróny  
1 kúsok zázvoru (asi 2 cm)  
1 lyžica medu (voliteľné)

#### Postup

- Citróny olúpte a nakrájajte na kúsky.
- Zázvor olúpte.
- Všetky ingrediencie vložte do odšťavovača a odšťavnite.
- Ochuťte medom podľa chuti.
- Džús premiešajte a podávajte.

#### SK



#### Ingredients

2 lemons  
1 piece of ginger (about 2 cm)  
1 tablespoon honey (optional)

#### Directions

- Peel the lemons and cut them into pieces.
- Peel the ginger.
- Place all ingredients in a juicer and juice.
- Season with honey to taste.
- Mix the juice and serve.

#### EN

#### Surowce

2 cytryny  
1 kawałek imbiru (około 2 cm)  
1 łyżka miodu (opcjonalnie)

#### Procedura

- Obierz cytryny i pokrój je na kawałki.
- Obierz imbir.
- Wszystkie składniki umieścić w sokowirówce i wycisnąć sok.
- Doprawiamy miodem do smaku.
- Wymieszaj sok i podawaj.

#### PL

# Borůvkový antioxidační džus

Čučoriedkový antioxidačný džús

Blueberry antioxidant juice

Sok przeciwutleniający z borówek

## Suroviny

2 hrsti borůvek  
1 jablko  
1/2 citronu

## Postup

- Citron oloupejte a jablko nakrájejte na čtvrtiny.
- Všechny ingredience vložte do odšťavňovače a odšťavněte.
- Džus promíchejte a podávejte.

**CZ**

## Suroviny

2 hrsti čučoriedok  
1 jablko  
1/2 citróna

## Postup

- Citrón olúpte a jablko nakrájajte na štvrtiny.
- Všetky ingrediencie vložte do odšťavovača a odšťavnite.
- Džús premiešajte a podávajte.

**SK**



## Ingredients

2 handfuls of blueberries  
1 apple  
1/2 lemon

## Directions

- Peel the lemon and cut the apple into quarters.
- Place all ingredients in a juicer and juice.
- Mix the juice and serve.

**EN**

## Surowce

2 garści borówek  
1 jablko  
1/2 cytryny

## Procedura

- Obierz cytrynę i pokrój jabłko na ćwiartki.
- Wszystkie składniki umieścić w sokowirówce i wycisnąć sok.
- Wymieszaj sok i podawaj.

**PL**

# Osvěžující mrkvovo-jablečný džus

Osviežujúci mrkvovo-jablkový džús

Refreshing carrot-apple juice

Orzeźwiający sok marchewkowo-jabłkowy

## Suroviny

4 velké mrkve  
2 velká jablka  
1/2 citronu  
1 kousek zázvoru (asi 2 cm)

## Postup

- Mrkve oloupejte a nakrájejte. Citron a zázvor oloupejte.
- Jablka nakrájejte na čtvrtiny a odstraňte jádřince.
- Všechny ingredience vložte do odšťavňovače a odšťavněte.
- Džus promíchejte a podávejte.

CZ

## Suroviny

4 veľké mrkvy  
2 veľké jablká  
1/2 citróna  
1 kúsok zázvoru (asi 2 cm)

## Postup

- Mrkvy olúpte a nakrájajte. Citrón a zázvor olúpte.
- Jablká nakrájajte na štvrtiny a odstráňte jadrovníky.
- Všetky ingrediencie vložte do odšťavovača a odšťavnite.
- Džús premiešajte a podávajte.

SK



## Ingredients

4 large carrots  
2 large apples  
1/2 lemon  
1 piece of ginger (about 2 cm)

## Directions

- Peel and chop the carrots. Peel the lemon and ginger.
- Cut the apples into quarters and remove the cores.
- Place all ingredients in a juicer and juice.
- Mix the juice and serve.

EN

## Surowce

4 duże marchewki  
2 duże jabłka  
1/2 cytryny  
1 kawałek imbiru (około 2 cm)

## Procedura

- Obierz i posiekaj marchewki. Obierz cytrynę i imbir.
- Jabłka pokroić na ćwiartki i usunąć gniazda nasienne.
- Wszystkie składniki umieścić w sokowirówce i wycisnąć sok.
- Wymieszaj sok i podawaj.

PL



*Více receptů najdete  
v naší online kuchařce:  
[www.varteslaskou.cz](http://www.varteslaskou.cz)*

