

**Panasonic**



**FRUCHTIGES VERGNÜGEN –  
GESUND, SCHNELL, LECKER**

SLOW JUICER REZEPTE



# REZEPTIDEEN FÜR JEDEN GESCHMACK

Mit den Panasonic Slow Juicern genießen Sie Ihre Lieblingszutaten jederzeit ganz einfach und entscheiden nach Belieben, was reinkommt! Gesunde Energiespender wie köstliche Säfte, gefrorene Kreationen wie Frozen Joghurts oder herzhaftes Gazpachos sind im Handumdrehen zubereitet.

Entdecken Sie frische Rezeptideen und lassen Sie es sich schmecken. Lassen Sie sich inspirieren – Ihrer Fantasie und Ihrem Genuss sind keine Grenzen gesetzt. Die Panasonic Slow Juicer bieten eine überragende Vielfalt an Möglichkeiten.



„Einfach selbst gemacht“

## LECKERE REZEPTE

entdecken unter:  
[panasonic.de/rezepte](https://panasonic.de/rezepte)



Die Vitaminbomben sind sortiert nach:



„Süße Leckereien“

**SÄFTE  
MIT OBST**



„Kalte Erfrischungen“

**SORBET &  
SMOOTHIE**



„Gesunder Genuss“

**SÄFTE  
MIT GEMÜSE**



„Frischer Vitaminkick“

**FROZEN  
JOGHURT**



„Herzhafte Delikatessen“

**NICECREAM &  
SUPPE**

› Süße Leckereien ‹  
SÄFTE MIT OBST



EXOTIC ISLAND



SWEET BERRY KISS

**ZUTATEN** | für ca. 300 ml

150 g Datteln  
1 Flug-Papaya  
2 Orangen

**ZUBEREITUNG** | Einsatz mit feinem Sieb

Das Obst gründlich waschen. Papaya und Orangen schälen, die Kerne der Datteln entfernen. Alles kleinschneiden und zusammen in den Slow Juicer geben.

➤ **TIPP**

Datteln enthalten neben dem leicht verdaulichen Invertzucker wichtige Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe gegen chronische Müdigkeit und Anämie. Die enthaltenen chemischen Elemente wie Ferrum, Fiber und Kalium sind für die Gesundheit des Nerven- und Verdauungssystems von großer Bedeutung.

**ZUTATEN** | für ca. 300 ml

250 g Erdbeeren  
2 Bananen  
125 g Himbeeren

**ZUBEREITUNG** | Einsatz mit feinem Sieb

Erdbeeren und Himbeeren gründlich waschen. Die Schale der Bananen entfernen. Alle Zutaten kleinschneiden und in den Slow Juicer geben.

➤ **TIPP**

Erdbeeren enthalten neben viel Vitamin C auch Ferula- und Ellagsäuren. Diese sekundären Pflanzenstoffe sind bekannt für ihre krebsvorbeugende Wirkung.

› Gesunder Genuss ‹

## SÄFTE MIT GEMÜSE



### GREEN DELIGHT

### VEGGIE WONDER

 Zubereitungsvideo unter:  
[panasonic.de/rezeptvideos](https://panasonic.de/rezeptvideos)

#### ZUTATEN | für 2 Portionen

1 roter Apfel	½ Ananas	½ Gurke
2 grüne Äpfel	20 g Weizengras	½ Bio-Zitrone
(z.B. Granny Smith)	50 g Feldsalat	20 g Ingwer (frisch)

#### ZUBEREITUNG | Einsatz mit feinem Sieb

Äpfel waschen und 4 feine Scheiben vom roten Apfel hobeln, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im Backofen im unteren Drittel ca. 30 Minuten backen (Ober-/Unterhitze: 125 °C/ Umluft: 100 °C). Äpfel kleinschneiden. Ananas schälen und kleinschneiden. Weizengras waschen und 6 Halme beiseitelegen. Feldsalat waschen und putzen. Gurke waschen und kleinschneiden. Zitrone heiß abspülen. 2 Scheiben beiseitelegen. Restliche Zitrone auspressen. Ingwer schälen, in feine Scheiben schneiden. Alles in den Slow Juicer geben. Saftgläser mit Apfelchips, Weizengras und Zitrone garnieren.

#### ➤ TIPP

Das Gingerol der Ingwerpflanze schmeckt nicht nur scharf, es wirkt u.a. auch entzündungshemmend, schleimlösend oder schmerzlindernd.

#### ZUTATEN | für ca. 300 ml

4 Paprika (rot, gelb)	2 Karotten
10 Blätter Petersilie	1 Salatherz

#### ZUBEREITUNG | Einsatz mit feinem Sieb

Das Gemüse gründlich waschen. Paprika entkernen, die Enden der Karotten abschneiden, beim Salatherz den Strunk entfernen. Alles kleinschneiden und in den Slow Juicer geben.

#### ➤ TIPP

Neben Vitamin C enthält Paprika auch die Vitamine E, B1 und B2. Der Körper setzt vom enthaltenen Betacarotin soviel in Vitamin A um, wie der Körper braucht.

› Kalte Erfrischungen ›

## SORBET & SMOOTHIE



## SORBETTO DI ANANAS

### ZUTATEN

200 g Ananas (geschält)

60 g Kokosmus (im Wasserbad anwärmen, so dass es flüssig wird)

2 EL Kokosblütennektar

Himbeeren zum Garnieren

### ZUBEREITUNG | Einsatz für tiefgefrorene Zutaten

Ananas in kleine Stücke schneiden und mind. 4 Stunden einfrieren. Abwechselnd 4-5 Ananasstücke und einen Teelöffel Kokosmus in den Slow Juicer geben, bis die Zutaten verbraucht sind.

Das fertige Sorbet in einer Schüssel gut durchrühren und mit Kokosblütennektar süßen.

Vor dem Verzehr eine halbe Stunde tiefkühlen, zum Servieren mit Himbeeren garnieren.

### ➤ TIPP

Ananas liefert dem Körper zahlreiche Mineralien und Spurenelemente wie Calcium, Kalium, Magnesium, Phosphor, Eisen, (natürliches) Jod und Zink. Jod und Zink unterstützen z.B. unser Denken und reduzieren in Kombination mit Calcium die Auswirkungen von Stress.

*„Frischer Vitaminkick“*  
**FROZEN JOGHURT**



**BERRY COOL**

**CRUNCHY BOWL**

 Zubereitungsvideo unter:  
[panasonic.de/rezeptvideos](https://panasonic.de/rezeptvideos)

**ZUTATEN** | für ca. 300 g

- |                    |                  |
|--------------------|------------------|
| 125 g Heidelbeeren | 15 Blätter Minze |
| 1 Banane           | 100 g Erdbeeren  |
|                    | 4 EL Joghurt     |

**ZUBEREITUNG** | Einsatz für tiefgefrorene Zutaten

Banane schälen und Beeren waschen. Banane und Erdbeeren kleinschneiden und mit den Heidelbeeren und der Minze in den Tiefkühler stellen. Die gefrorenen Zutaten in einer Schüssel mit dem Joghurt vermengen und alles zusammen in den Slow Juicer geben.

**> TIPP**

Bananen enthalten einen ausgewogenen Mix aus Mineralstoffen und Vitaminen. Zudem enthalten Bananen alle acht lebenswichtigen Aminosäuren, jene Eiweißbausteine, die unser Körper nicht selbst herstellen kann. Folsäure sichert den Nachwuchs von Hautzellen und die Blutbildung. Bananen sind ideale Energie-Lieferanten und sorgen für eine reibungslose Verdauung.

**ZUTATEN** | für 2 Portionen

- |                      |                      |                           |
|----------------------|----------------------|---------------------------|
| 400 g Himbeeren      | 30 g Walnussskerne   | 20 g Zucker               |
| 2 Stiele Minze       | 30 g Erdnussskerne   | 40 g Butter               |
| 30 g Haselnussskerne | 80 g Mehl (Type 405) | 4 EL Joghurt (3,5 % Fett) |

**ZUBEREITUNG** | Einsatz für tiefgefrorene Zutaten

Beeren verlesen, Minze waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. 300 g Himbeeren und 1 Stiel Minze ca. 2 Std. einfrieren. Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C) vorheizen. Nüsse grob hacken. Mehl, Zucker, Nüsse und Butter mit den Händen zum Teig verkneten, so dass Streusel entstehen. Diese auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und ca. 20 Min. backen. Gefrorene Himbeeren und Minze mit Joghurt in einer Schüssel vermengen und im Slow Juicer zubereiten. Restliche Himbeeren, Crumble und Frozen Joghurt anrichten und mit restlicher Minze verzieren.

**> TIPP**

Neben Provitamin A, Vitamin B und C enthalten Himbeeren viel Eisen, das dank dem Vitamin C vom Körper besonders gut verwertet wird.

› Herzhafte Delikatessen ‹

## NICECREAM & SUPPE



### BEETROOT NICECREAM



### SPANISH SUMMER

 Zubereitungsvideo unter:  
[panasonic.de/rezeptvideos](https://panasonic.de/rezeptvideos)

#### ZUTATEN | für 2 Portionen

100 g Rote Bete (vakuumiert)	1 Bio-Limette	6 Stiele Schnittlauch
100 g Wassermelone	3 EL Olivenöl	1 TL 5-Spice (asiatische Gewürzmischung)
1 Banane	je 2 Stiele Dill, Estragon, Korbel	2 Scheiben Pumpernickel
1 Avocado		

#### ZUBEREITUNG | Einsatz für tiefgefrorene Zutaten

Rote Bete, geschälte Wassermelone und Banane würfeln und ca. 2 Stunden einfrieren. Avocado-Fruchtfleisch kleinschneiden. Limette auspressen. Avocado, Limettensaft, 1 EL Olivenöl und Gewürzmischung pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Pumpernickel zerbröseln, in 2 EL Olivenöl in der Pfanne knusprig anbraten. Abkühlen lassen und salzen. Kräuter waschen, kleinzupfen und dazugeben. Eingefrorene Zutaten im Slow Juicer verarbeiten. Pumpernickel, Avocadocreme und Nicecream anrichten.

#### ➤ TIPP

Eisen und Folsäure sind für die Blutbildung essentiell. Beides ist in der Roten Bete reichlich enthalten und bleibt am besten erhalten, wenn sie roh oder als Rohkostsaft zu sich genommen wird.

#### ZUTATEN | für ca. 300 g

80 g Gurke	80 g Tomaten
80 g Stangen-Sellerie	etwas Salz und Pfeffer
80 g Paprika (gelb, rot)	

#### ZUBEREITUNG | Einsatz für tiefgefrorene Zutaten

Das Gemüse waschen, kleinschneiden und im Tiefkühler einfrieren. Das gefrorene Gemüse in den Slow Juicer geben und den Gazpacho vor dem Verzehr nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.

#### ➤ TIPP

Sekundäre Pflanzenstoffe wie z.B. Carotinoide und Phenolsäure sowie Vitamine sind als bioaktive Substanzen in der Tomate enthalten, welche prophylaktisch gegen Krebserkrankungen und zur Stärkung des Immunsystems wirken.



Panasonic Deutschland  
eine Division der Panasonic Marketing Europe GmbH  
Winsbergring 15  
22525 Hamburg  
Deutschland  
Service-Hotline:  
040-55 55 88 55<sup>1</sup>  
[www.panasonic.de](http://www.panasonic.de)

Panasonic Marketing Europe GmbH  
Niederlassung Österreich  
Mooslackengasse 17  
1190 Wien  
Österreich  
Service-Hotline:  
01-2 67 60 67<sup>2</sup>  
[www.panasonic.at](http://www.panasonic.at)

---

## Panasonic

EXPERIENCE

[experience.panasonic.de](http://experience.panasonic.de)  
[experience.panasonic.ch](http://experience.panasonic.ch)

## LUMIX | EXPERIENCE

[lumixexperience.panasonic.de](http://lumixexperience.panasonic.de)



Werden Sie Fan bei  
[facebook.com/Panasonic.Deutschland](https://facebook.com/Panasonic.Deutschland)  
[facebook.com/Lumix.Deutschland](https://facebook.com/Lumix.Deutschland)

oder folgen Sie uns auf  
[instagram.com/panasonic\\_de\\_experiencefresh](https://instagram.com/panasonic_de_experiencefresh)  
[instagram.com/panasonic\\_de](https://instagram.com/panasonic_de)  
[twitter.com/panasonicDE](https://twitter.com/panasonicDE)  
[youtube.com/panasonic](https://youtube.com/panasonic)

Werden Sie Fan bei  
[facebook.com/Panasonic.CH](https://facebook.com/Panasonic.CH)

oder folgen Sie uns auf  
[instagram.com/panasonic\\_ch](https://instagram.com/panasonic_ch)  
[twitter.com/panasonicCH](https://twitter.com/panasonicCH)  
[youtube.com/PanasonicSchweiz](https://youtube.com/PanasonicSchweiz)

<sup>1</sup> Zum regulären Festnetztarif Ihres Telefonanbieters (Preise aus dem Mobilfunknetz können abweichen). Erreichbarkeit: Montag–Freitag 09:00–17:00 Uhr.  
<sup>2</sup> Zum Lokaltarif.

Stand 08 / 2020 Zumutbare Abweichungen in Modellen, Maßen, Farben sowie Änderungen zur Anpassung an den neuesten Stand der Technik und Produktion bleiben ausdrücklich vorbehalten.