

Tribest
Greenstar 5
COLD PRESS MASTICATING JUICER

Recipe Book



Follow us @tribestlife



Tribest
Greenstar 5

RECIPES



TABLE OF CONTENTS

JUICING RECIPES TO GET STARTED WITH IN THE GREENSTAR

Greenstar Green Juice.....R5	Celery Cilantro Lime..... R10
Root Down Power Juice..... R5	Parsley Passion..... R11
Wheatgrass Cocktail..... R6	Cucumber Parsley Twist..... R11
Turmeric Twist..... R6	Pineapple Celery..... R12
Liver Cleansing Cocktail..... R7	Golden Beet Cleanser..... R12
Lemon Ginger Blast..... R7	Green Mint Magic..... R13
Green Goodness Juice..... R8	Tomato Basil Soup Sipper..... R13
Fennel Celery Cocktail..... R8	Sprouted Juice..... R14
Cabbage Crusher..... R9	Celery Honeydew..... R14
Glow Up Juice..... R9	Watermelon Lemonade..... R15
Turmeric Spinach Juice..... R10	Tropical Twist..... R15

BASE RECIPES FOR CULINARY FOOD PREPARATIONS IN THE GREENSTAR

Mango ColadaR17	Olive TapenadeR22
Berry BlissR17	Chimichurri SauceR23
Superfood Seed ButterR19	Raw Pie Crust/CookiesR24
Almond MilkR20	Coconut CremeR25
Baby Food PureesR21	Mashed CauliflowerR26
About the Author.....R27	



Juicy Recipes to Get You Started!

When juicing with the Greenstar be sure to alternate the produce you are juicing for best results. This will keep your gears moving and provide a simpler juicing experience. Feel free to double, triple, or even 4x these recipes and store them in air tight containers to enjoy over the next 3-4 days. Your Greenstar will do the work of creating fresh, vibrant shelf-stable juice for you to thrive on!

Lors de préparation des jus avec le Greenstar, veillez à alterner les produits que vous pressez afin d'obtenir les meilleurs résultats. Procéder ainsi vous permettra de faire tourner la machine et de simplifier tout le process. N'hésitez pas à doubler, tripler, voire quadrupler ces recettes et à les conserver dans des récipients hermétiques pour les déguster pendant les 3 ou 4 jours qui suivent. Votre Greenstar s'occupera de la création des jus de fruits frais aux couleurs vives qui se conservent pendant une longue durée et dont vous pouvez vous régaler !

Achten Sie beim Entsaften mit der Greenstar darauf, die Lebensmittel, die Sie entsaften, zu variieren, um bestmögliche Ergebnisse zu erzielen. Dies hält Ihre Presswalzen in Bewegung und sorgt für ein einfacheres Entsaften. Sie können die Menge dieser Rezepte gern verdoppeln, verdreifachen oder sogar vervierfachen und sie in luftdichten Behältern aufbewahren, um sie innerhalb von 3-4 Tagen zu genießen. Ihre Greenstar wird frische, vitalstoffreiche, haltbare Säfte für Sie zubereiten, mit denen Sie sich wohlfühlen!

Quando haga zumos con el Greenstar asegúrese de alternar los productos que esté exprimiendo para obtener los mejores resultados. Esto mantendrá sus engranajes en movimiento y le proporcionará una experiencia de exprimido más sencilla. No dude en duplicar, triplicar o incluso multiplicar por 4 estas recetas y guardarlas en recipientes herméticos para disfrutarlas durante los próximos 3-4 días. Su Greenstar hará el trabajo de crear zumos frescos y vibrantes aptos para su consumo.



Serving: 1

Greenstar Green Juice



8 ribs
celery



1 cup
green apple



8 leaves
kale



2 cups
spinach

Good health is not something we can buy. However, it can be an extremely valuable savings account.

– ANNE WILSON SCHAEF

8 côtes de céleri
1 tasse de pomme verte
8 feuilles de chou frisé
2 tasses d'épinards

8 Rippen Sellerie
1 Tasse grüner Apfel
8 Grünkohlblätter
2 Tassen Spinat

8 costillas de apio
1 taza de manzana verde
8 hojas de col rizada
2 tazas de espinacas



Serving: 1

Root Down Power Juice



2 cups
beets



4 large
carrots



1 cup
green apple



2 inches
ginger (optional)

It is health that is the real wealth, and not pieces of gold and silver.

– MAHATMA GANDHI

2 tasses de betteraves
4 grosses carottes
1 tasse de pomme verte
2 pouces de gingembre

2 Tassen Rüben
4 große Karotten
1 Tasse grüner Apfel
2 Zoll Ingwer

2 tazas de remolacha
4 zanahorias grandes
1 taza de manzana verde
2 pulgadas de jengibre



Serving: 1

Juicing is one of the ways I keep my immune system strong by flooding my body with micronutrients including vitamins, minerals and phytonutrients.
 – JOHN KOHLER

Wheatgrass Cocktail



4 large carrots



½ cup wheatgrass leaves



¼ cup green apple

4 grosses carottes
 1/2 tasse de feuilles d'agropyre
 ¼ tasse de pomme verte

4 große Karotten
 1/2 Tasse Weizengrasblätter
 ¼ Tasse grüner Apfel

2 tazas de remolacha
 1/2 taza de hojas de pasto de trigo
 ¼ taza de manzana verde



Serving: 1

To ensure good health: eat lightly, breathe deeply, live moderately, cultivate cheerfulness, and maintain an interest in life.
 – WILLIAM LONDEN

Turmeric Twist



2 large carrots



2 inches turmeric



1 inch ginger



1 pinch black pepper



1 Tbsp coconut oil

2 grosses carottes
 2 pouces de curcuma
 1 pouce de gingembre
 1 pincée de poivre noir
 1 cuillère à soupe d'huile de coco

2 große Karotten
 2 Zoll Kurkuma
 1-Zoll-Ingwer
 1 Prise schwarzer Pfeffer
 1 EL Kokosöl

2 zanahorias grandes
 2 pulgadas de cúrcuma
 1 pizca de gengibre
 1 pizca de pimienta negra
 1 cucharada de aceite de coco



Serving: 1

The doctor of the future will give no medicine, but will instruct his patients in care of the human frame, in diet, and in the cause and prevention of disease.

– THOMAS EDISON

Liver Cleansing Cocktail



4 ribs celery



1 cup green apple



1 cup beets



1 cup lemon, peeled



1 inch ginger

4 côtes de céleri
1 tasse de pomme verte
1 tasse de betteraves
1 tasse de citron, pelé
1 pouce de gingembre

4 Rippen Sellerie
1 Tasse grüner Apfel
1 Tasse Rüben
1 Tasse Zitrone, geschält
1-Zoll-Ingwer

4 costillas de apio
1 taza de manzana verde
1 taza de remolacha
1 taza de limón, pelado
1 pizca de gengibre



Serving: 1

Keep your vitality. A life without health is like a river without water.

– MAXIME LAGACÉ

Lemon Ginger Blast



2 cups green apple



2 cups lemon, peeled



1 cup ginger root

2 tasses de pomme verte
2 tasses de citron pelé
1 tasse de racine de gingembre

2 Tassen grüner Apfel
2 Tassen Zitrone, geschält
1 Tasse Ingwerwurzel

2 tazas de manzana verde
2 tazas de limón, pelado
1 taza de raíz de jengibre



Serving: 1

Green Goodness Juice



8 ribs
celery



4 cups
dark greens (chard,
mustard, kale, spinach)



1 cup
green apple
(optional)



½ cup
lemon, peeled

*Three things in life
– your health, your
mission, and the people
you love. That's it.*

– NAVAL RAVIKANT

8 côtes de céleri
4 tasses de feuilles vertes foncées
1 tasse de pomme verte (facultatif)
½ tasse de citron, pelé

8 Rippen Sellerie
4 Tassen dunkles Blattgemüse
1 Tasse grüner Apfel (optional)
½ Tasse Zitrone, geschält

8 costillas de apio
4 tazas de verduras de hoja verde
1 taza de manzana verde (opcional)
½ taza de limón, pelado



Serving: 1

Fennel Celery Cocktail



2 cups
fennel



8 ribs
celery



1 cup
lemon, peeled

*When diet is wrong,
medicine is of no use.
When diet is correct,
medicine is of no need.*

– AYURVEDIC PROVERB

2 tasses de fenouil
8 côtes de céleri
1 tasse de citron, pelé

2 Tassen Fenchel
8 Rippen Sellerie
1 Tasse Zitrone, geschält

2 tazas de hinojo
8 costillas de apio
1 taza de limón, pelado



Serving: 1

Cabbage Crusher



4 cups
cabbage



4 large
carrots



1 cup
lemon, peeled



¼ cup
ginger (optional)

*A journey of a thousand
miles begins with a
single step.*

– LAO TZU

4 tasses de chou
4 grosses carottes
1 tasse de citron, pelé
¼ tasse de gingembre (facultatif)

4 Tassen Kohl
4 große Karotten
1 Tasse Zitrone, geschält
¼ Tasse Ingwer (optional)

4 tazas de repollo
4 zanahorias grandes
1 taza de limón, pelado
¼ de taza de jengibre (opcional)



Serving: 1

Glow Up Juice



1 cup
cabbage



1 cup
beets



1 cup
carrots



1 cup
celery



1 cup
green apple



1 cup lemon,
peeled (optional)

The first wealth is health.

– RALPH WALDO EMERSON

1 tasses de chou
1 tasse de betteraves
1 tasse de carottes
1 tasse de céleri
1 tasse de pomme verte
1 tasse de citron pelé (facultatif)

1 Tassen Kohl
1 Tasse Rüben
1 Tasse Karotten
1 Tasse Sellerie
1 Tasse grüner Apfel
1 Tasse Zitrone, geschält (optional)

1 tazas de repollo
1 taza de remolacha
1 taza de zanahorias
1 taza de apio
1 taza de manzana verde
1 taza de limón, pelado (opcional)



Serving: 1

Turmeric Spinach Juice



4 cups
spinach



2 large
carrots



1 cup
turmeric



¼ cup green
apple or lemon

*Success is the sum of
small efforts—repeated
day-in and day-out.*

— ROBERT COLLIER

4 tasses d'épinards
2 grosses carottes
1 tasse de curcuma
¼ tasse de pomme verte ou de citron

4 Tassen Spinat
2 große Karotten
1 Tasse Kurkuma
¼ Tasse grüner Apfel oder Zitrone

4 tazas de espinacas
2 zanahorias grandes
1 taza de cúrcuma
¼ taza de manzana verde o limón



Serving: 1

Celery Cilantro Lime



4 cups
celery



1 cup
lime, peeled



½ cup
cilantro

*Let food be thy medicine,
thy medicine shall be thy
food.*

— HIPPOCRATES

4 tasses de céleri
1 tasse de citron vert, pelé
½ tasse de coriandre

4 Tassen Sellerie
1 Tasse Limette, geschält
½ Tasse Koriander

4 tazas de aplo
1 taza de lima, pelada
½ taza de cilantro



Serving: 1

Parsley Passion



1 bunch
parsley



1 cup
lemon, peeled



1 cup
green apple
(optional)

*Happiness lies first of
all in health.*

– GEORGE WILLIAM
CURTIS

1 bouquet de persil
1 tasse de citron, pelé
1 tasse de pomme verte (facultatif)

1 Bund Petersilie
1 Tasse Zitrone, geschält
1 Tasse grüner Apfel (optional)

1 manojo de perejil
1 taza de limón, pelado
1 taza de manzana verde (opcional)



Serving: 1

Cucumber Parsley Twist



1 bunch
parsley



3 large
carrots



2 ribs
celery



1 cup
cucumber



1 cup
lemon, peeled

*He who has health, has
hope; and he who has
hope, has everything.*

– THOMAS CARLYLE

1 bouquet de persil
3 grosses carottes
2 côtes de céleri
1 tasse de concombre
1 tasse de citron, pelé

1 Bund Petersilie
3 große Karotten
2 Rippen Sellerie
1 Tasse Gurke
1 Tasse Zitrone, geschält

1 manojo de perejil
3 zanahorias grandes
2 costillas de apio
1 taza de pepino
1 taza de limón, pelado



Serving: 1

*People who love to eat
are always the best
people.*

- ULIA CHILD

Pineapple Celery



4 cups
celery



2 cups
pineapple, skin on



1 inch
ginger (optional)

4 tasses de céleri
2 tasses d'ananas, avec la peau
1 pouce de gingembre (facultatif)

4 Tassen Sellerie
2 Tassen Ananas, mit Schale
1 Zoll Ingwer (optional)

4 tazas de apio1 taza de piña congelada
2 tazas de piña, con piel
1 pulgada de jengibre (opcional)



Serving: 1

*Juicing is like a miracle
drug. It can take you from
sluggish and stressed to
vibrant and healthy in a
matter of minutes.*

- KRIS CARR

Golden Beet Cleanser



2 cups
golden beets



2 large
carrots



1 cup
orange, peeled



1 inch
ginger



1 inch
turmeric

2 tasses de betteraves dorées
2 grosses carottes
1 tasse d'orange, pelée
1 pouce de gingembre
1 pouce de curcuma

2 Tassen Gelbe Bete
2 große Karotten
1 Tasse Orange, geschält
1-Zoll-Ingwer
1 Zoll Kurkuma

2 tazas de remolacha dorada
2 zanahorias grandes
1 taza de naranja, pelada
1 pizca de gengibre
cúrcuma de 1 pulgada



Serving: 1

A healthy outside starts from the inside.

– ROBERT URICH

Green Mint Magic



2 cups
green apple



2 cups
celery



2 cups
spinach



1 cup
cucumber



¼ cup
mint leaves

2 tasses de pomme verte
2 tasses de céleri
2 tasses d'épinards
1 tasse de concombre
¼ tasse de feuilles de menthe

2 Tassen grüner Apfel
2 Tassen Sellerie
2 Tassen Spinat
1 Tasse Gurke
¼ Tasse Minzblätter

2 tazas de manzana verde
2 tazas de apio
2 tazas de espinacas
1 taza de pepino
¼ de taza de hojas de menta



Serving: 1

It's difficult to think anything but pleasant thoughts while eating a homegrown tomato.

– LEWIS GRIZZARD

Tomato Basil Soup Sipper



4 cups
celery



1 cup
tomato



1 cup
basil



1 clove
garlic

4 tasses de céleri
1 tasse de tomate
1 tasse de basilic
1 gousse d'ail

4 Tassen Sellerie
1 Tasse Tomate
1 Tasse Basilikum
1 Knoblauchzehe

4 tazas de apio
1 taza de tomate
1 taza de albahaca
1 diente de ajo



Serving: 1

My juicer became my magic wand for a healthier, happier me!

- UNKNOWN



2 cups celery



2 cups green apple



1 cup lemon, peeled



1 cup leafy green sprouts



1 cup spinach

2 tasses de céleri
2 tasses de pomme verte
1 tasse de citron, pelé
1 tasse de choux verts feuillus
1 tasse d'épinards

2 Tassen Sellerie
2 Tassen grüner Apfel
1 Tasse Zitrone, geschält
1 Tasse Blattgemüse-Sprossen
1 Tasse Spinat

2 tazas de apio
2 tazas de manzana verde
1 taza de limón, pelado
1 taza de brotes de hojas verdes
1 taza de espinacas



Serving: 1

Juice is the essence of life. Juice is the most efficient way to get the nutrients from the foods we eat.

- JAY KORDICH



4 cups celery



2 cups honeydew melon, skin on



1 cup spinach



1 cup lemon, peeled

4 tasses de céleri
2 tasses de melon miel, avec la peau
1 tasse d'épinards
1 tasse de citron, pelé

4 Tassen Sellerie
2 Tassen Honigmelone, mit Schale
1 Tasse Spinat
1 Tasse Zitrone, geschält

4 tazas de apio
2 tazas de melón dulce, con piel
1 taza de espinacas
1 taza de limón, pelado



Serving: 1

Sipping on juice is like taking a refreshing plunge into a pool of flavor and nutrition.

– UNKNOWN

Tropical Twist



1 cup green apple



1 cup pineapple



1 cup spinach



2 cups celery



1 inch ginger

1 tasse de pomme verte
1 tasse d'ananas
1 tasse d'épinards
2 tasses de céleri
1 pouce de gingembre

1 Tasse grüner Apfel
1 Tasse Ananas
1 Tasse Spinat
2 Tassen Sellerie
1-Zoll-Ingwer

1 taza de manzana verde
1 taza de piña
1 taza de espinacas
2 tazas de apio
1 pizca de gengibre



Serving: 1

I have chosen to be happy because it is good for my health.

– VOLTAIRE

Watermelon Lemonade



4 cups watermelon, skin on



2 cups lemon, peeled

4 tasses de pastèque, avec la peau
2 tasses de citron pelé

4 Tassen Wassermelone, mit Schale
2 Tassen Zitrone, geschält

4 tazas de sandía, con piel
2 tazas de limón, pelado

Frozen Fruit Sorbets

To create frozen fruit sorbets in the Greenstar juicer, set up your machine with the OPEN HOMOGENIZING BLANK in place and with the JUICING KNOB removed. Then run frozen fruits through the machine. Your product will come out under the machine in the same space as juice. Set up your juice pitcher here to catch the sorbet. For a longer skinny piece, use the CLOSED HOMOGENIZING BLANK so the product will run out the front of the machine.

Pour créer des sorbets aux fruits congelés avec l'extracteur de jus Greenstar, installez votre machine avec le kit pour la purée (ouvert) et la vis de sortie souple retirée. Mettez ensuite les fruits congelés dans la machine. Votre préparation sortira du même endroit que le jus. Pour récupérer votre sorbet, installez votre cruche pour le jus à ce niveau. Pour des morceaux plus longs et plus fins, utilisez le kit pour pâte à gâteau (fermé) afin que la préparation s'écoule à l'avant de la machine.

Zur Herstellung von Sorbet aus gefrorenen Früchten in der Greenstar Saftpresse, bereiten Sie Ihr Gerät mit dem offenen Püriereinsatz vor und nehmen Sie die Auslassschraube zum Entsaften heraus. Geben Sie dann die gefrorenen Früchte in das Gerät. Ihr Produkt wird unter dem Gerät herauskommen, an derselben Stelle wie der Saft. Stellen Sie Ihre Kanne dort hin, um das Sorbet aufzufangen. Für ein längeres, dünneres Stück verwenden Sie den geschlossenen Püriereinsatz, sodass das Produkt an der Vorderseite des Geräts herausfließt.

Para crear sorbetes de fruta congelada en el exprimidor Greenstar, configure su máquina con el homogeneizador abierto en su sitio y con la tuerca de exprimido retirada. A continuación, pase las frutas congeladas por la máquina. Su producto saldrá por debajo de la máquina en el mismo espacio que el zumo. Coloque aquí su jarra de zumo para recoger el sorbete. Para una pieza delgada más larga, utilice el homogeneizador cerrado para que el producto salga por la parte delantera de la máquina.



Servings: 3

If you really want to make a friend, go to someone's house and eat with him...the people who give you their food give you their heart.

– CESAR CHAVEZ

Mango Colada



2 cups frozen mango



2 cups frozen pineapple



2 cups frozen banana



1 cup young Thai coconut

2 tasses de mangue surgelée
2 tasses d'ananas surgelé
2 tasses de banane congelée
1 tasse de noix de coco

2 Tassen gefrorene Mango
2 Tassen gefrorene Ananas
2 Tassen gefrorene Banane
1 Tasse Kokosnuss

2 tazas de mango congelado
2 tazas de piña congelada
2 tazas de plátano congelado
1 taza de coco



Servings: 2

Berry Bliss



2 cups frozen mixed berries



2 cups frozen banana

2 tasses de petits fruits mélangés surgelés
2 tasses de banane congelée

2 Tassen gefrorene gemischte Beeren
2 Tassen gefrorene Banane

2 tazas de bayas mixtas congeladas
2 tazas de plátano congelado

TIP: Enjoy fresh or with superfood toppings like hemp seeds, shredded coconut, cacao nibs, and fresh mint.

ASTUCE : à déguster frais ou agrémenté de graines de chanvre, de noix de coco râpée, de pépites de cacao et de menthe fraîche.

TIPP: Genießen Sie es frisch oder mit Superfood-Toppings wie Hanfsamen, Kokosraspeln, Kakao-Nibs und frischer Minze.

CONSEJO: disfrútelo fresco o con coberturas de superalimentos como semillas de cáñamo, coco rallado, grué de cacao y menta fresca.

Nut Butter

To create fresh nut butters in the Greenstar juicer, set up your machine with the CLOSED HOMOGENIZING BLANK in place. Your nut butter will come out the front of the machine. Use soaked nuts for an activated butter with additional enzyme content or unsoaked nuts for a creamier, smooth texture. Nuts with higher oil content are naturally more creamy.

Pour créer des beurres de noix frais dans l'extracteur de jus Greenstar, installez la machine avec le KIT POUR PÂTE À GÂTEAU (FERMÉ) en place. La crème sortira par l'avant de la machine. Utilisez des noix trempées pour obtenir un beurre avec davantage d'enzymes ou des noix non trempées pour obtenir une texture plus crémeuse et onctueuse. Les fruits à coque à forte teneur en huile sont naturellement plus crémeux.

Zur Herstellung von frischem Nussmus mit Ihrer Greenstar Saftpresse, bereiten Sie Ihr Gerät mit dem GESCHLOSSENEN PÜRIEREINSATZ vor. Das Nussmus wird an der Vorderseite Ihres Geräts herausfließen. Verwenden Sie eingeweichte Nüsse, um ein aktiviertes Mus mit zusätzlichem Enzymgehalt herzustellen oder nicht eingeweichte Nüsse, um eine cremigere, glattere Konsistenz zu erzielen. Nüsse mit höherem Ölgehalt sind von Natur aus cremiger.

Para crear mantequillas de frutos secos frescas en el exprimidor Greenstar, configure su máquina con el HOMOGENEIZADOR CERRADO en su sitio. Su mantequilla de frutos secos saldrá por la parte delantera de la máquina. Utilice nueces remojadas para obtener una mantequilla activada con un contenido enzimático adicional o nueces sin remojar para obtener una textura más cremosa y suave. Los frutos secos con mayor contenido en aceite son naturalmente más cremosos.

FOR SOAKED NUTS

Soak 2 cups of nuts for 4-6 hours before use.

Rinse and then run the nuts through the juicer.

NOIX TREMPÉES : Faites tremper 2 tasses de noix pendant 4 à 6 heures avant de les utiliser. Rincez et passer les noix à l'extracteur de jus.

EINGEWEICHTE NÜSSE: Weichen Sie 2 Tassen Nüsse 4-6 Stunden vor der Verwendung ein. Spülen Sie die Nüsse ab und geben Sie diese dann in die Saftpresse.

NUECES REMOJADAS: Ponga en remojo 2 vasos de nueces durante 4-6 horas antes de utilizarlas. Enjuague y luego pase las nueces por el exprimidor.

FOR RAW NUTS

Run 2 cups of raw nuts ¼ cup at a time through the juicer.

NOIX CRUES: Passez 2 tasses de noix crues, ¼ de tasse à la fois dans l'extracteur de jus.

ROHE NÜSSE: Geben Sie insgesamt 2 Tassen rohe Nüsse, jeweils 1/4 Tasse, in die Saftpresse.

NUECES CRUDAS: Pase 2 vasos de nueces crudas, 1/4 de vaso cada vez por el exprimidor.



Servings: 6

Superfood Seed Butter



2 cups soaked
pumpkin
seeds



1 cup soaked
sunflower seeds



1 cup raw
hemp seeds

Seeds make a delicious creamy spread that is also high in protein and amino acids. Enjoy this superfood seed butter as a spread on toast, filling in handhelds, or to top your next healthy bowl.

2 tasses de graines de citrouille trempées
1 tasse de graines de tournesol trempées
1 tasse de graines de chanvre crus

2 Tassen eingeweichte Kürbiskerne
1 Tasse eingeweichte Sonnenblumenkerne
1 Tasse rohe Hanfsamen

2 tazas de semillas de calabaza remojadas
1 taza de semillas de girasol remojadas
1 taza de semillas de cáñamo crudas

Set up your juicer with the CLOSED HOMOGENIZING BLANK in place and the JUICING KNOB removed. Your final product will come out the front of your Greenstar machine.

Installez l'extracteur de jus en mettant en place le kit pour pâte à gâteau (fermé) et en retirant la vis de sortie souple. Votre préparation finale sortira par l'avant de votre machine Greenstar.

Bereiten Sie Ihr Gerät mit dem geschlossenen Püriereinsatz vor und nehmen Sie die Auslassschraube zum Entsaften heraus. Ihr fertiges Produkt wird an der Vorderseite Ihres Greenstar-Geräts herausfließen.

Coloque su exprimidor con el homogeneizador cerrado en su sitio y la tuerca de exprimido desmontada. Su producto final saldrá por la parte delantera de su máquina Greenstar.

NUT & SEED MILK

To create almond and other fresh nut and seed milk in the Greenstar, run soaked nuts and seeds through the machine using the regular juice set up. Below is a favorite recipe that is sweetened with dates.

Pour créer du lait d'amande et d'autres noix et graines fraîches dans le Greenstar, faites passer les noix et les graines trempées dans la machine en utilisant le réglage normal du jus. Vous trouverez ci-dessous une excellente recette sucrée à base de dattes.

Zur Zubereitung von Mandelmilch und anderer Pflanzenmilch aus frischen Nüssen und Saaten mit der Greenstar, geben Sie eingeweichte Nüsse und Samen in das Gerät und verwenden Sie die gewöhnliche Entsafter-Einstellung. Unten ist eines unserer Lieblingsrezepte, welches mit Datteln gesüßt ist.

Para crear leche de almendras y otros frutos secos y semillas frescas en el Greenstar, haga pasar los frutos secos y semillas remojados por la máquina utilizando la configuración de zumo normal. A continuación le ofrecemos una receta de nuestras favoritas, endulzada con dátiles.



Servings: 4

Almond Milk



1 cup
almonds



¼ cup
pitted dates



water

1 tasse d'amandes
¼ tasse de dattes dénoyautées
eau

1 Tasse Mandeln
¼ Tasse Entsteinte Datteln
Wasser

1 taza de almendras
¼ de taza de dátiles deshuesados
agua

Soak the almonds with 3 cups of water for 4 hours. Rinse and then add the pitted dates + another 2 cups of water. Let sit for 2 hours. Pass the soak water, almonds, and dates one scoop at a time through the juicer until all nuts and dates have passed through. If there is remaining water after scooping through, you can leave this out. Refrigerate and enjoy within 5 days of creating.

Faites tremper les amandes dans 3 tasses d'eau pendant 4 heures. Rincez et ajoutez les dattes dénoyautées + 2 tasses d'eau supplémentaires. Laissez reposer pendant 2 heures. Passez l'eau de trempage, les amandes et les dattes, une cuillère à la fois, dans l'extracteur de jus jusqu'à ce que toutes les noix et les dattes soient passées. S'il reste encore de l'eau après cette étape, vous pouvez le laisser de côté. Réfrigérez et dégustez dans les 5 jours suivant la préparation.

Weichen Sie die Mandeln 4 Stunden lang in 3 Tassen Wasser ein. Spülen Sie die entsteinteten Datteln ab und geben Sie dann diese sowie weitere 2 Tassen Wasser hinzu. Lassen Sie das Ganze 2 Stunden lang ruhen. Geben Sie das Einweichwasser, die Mandeln und die Datteln Löffel für Löffel in die Saftpresse, bis alle Nüsse und Datteln eingefüllt sind. Wenn noch Wasser übrig ist, nachdem Sie alles eingefüllt haben, können Sie dieses weglassen. Frieren Sie die Zubereitung ein und genießen Sie sie innerhalb von 5 Tagen.

Remoje las almendras en 3 vasos de agua durante 4 horas. Enjuáguelas y añada los dátiles deshuesados + otros 2 vasos de agua. Deje reposar durante 2 horas. Pase el agua de remojo, las almendras y los dátiles de uno en uno por el exprimidor hasta que hayan pasado todos los frutos secos y los dátiles. Si queda agua después de vaciarla, puede dejarla fuera. Refrigere y disfrute de la mezcla en los 5 días siguientes a su creación.

BABY FOOD PUREES

To create high-quality baby food purees, use the masticating gears of the Greenstar to deliver fresh nutrient-dense foods your toddler can enjoy. Begin by setting up your machine with the OPEN HOMOGENIZING BLANK and JUICING KNOB in place.

Pour préparer des purées de haute qualité pour votre bébé, utilisez les mécanismes de broyage du Greenstar afin d'obtenir des aliments frais et riches en nutriments que votre tout-petit pourra apprécier. Commencez par installer votre machine avec le KIT POUR LA PURÉE (OUVERT) et la VIS DE SORTIE SOUPLE en place.

Zur Herstellung von hochwertigen Babybreien verwenden Sie die Saftpresswalzen der Greenstar, um frische, nährstoffreiche Lebensmittel für Ihr Baby zuzubereiten. Verwenden Sie Ihr Gerät zuerst mit dem OFFENEN PÜRIEREINSATZ und der AUSLASSSCHRAUBE ZUM ENTSAFTEN.

Para crear purés infantiles de alta calidad, utilice los engranajes de trituración de la Greenstar para obtener alimentos frescos y ricos en nutrientes que su hijo pequeño podrá disfrutar. Empiece colocando su máquina con el HOMOGENIZADOR ABIERTO y la TUERCA DE EXPRIMIDO en su sitio.

Try these combinations:



1 banana

1 banane
1 Banane
1 plátano



1 banana

1 banane
1 Banane
1 plátano



1 apple

1 pomme
1 Apfel
1 manzana



2 carrots,
steamed

2 carottes, cuites à la vapeur
2 Karotten, gedünstet
2 zanahorias, al vapor



3 apples,
steamed

3 pommes, cuites à la vapeur
3 Äpfel, gedünstet
3 manzanas al vapor



2 sweet potatoes,
peeled and steamed

2 patates douces, pelées et cuites à la vapeur
2 Süßkartoffeln, geschält und gedünstet
2 batatas, peladas y cocidas al vapor



2 beets,
peeled and steamed

2 betteraves pelées et cuites à la vapeur
2 Rote Bete, geschält und gedünstet
2 remolachas, peladas y cocidas al vapor

Olive Tapenade

This delicious topping is perfect for a variety of Mediterranean dishes! Enjoy this for up to 5 days after preparing. For success with this recipe, set up your juicer with the CLOSED HOMOGENIZING BLANK in place and the JUICING KNOB removed.

Cette délicieuse garniture est excellente pour une variété de recettes méditerranéennes ! Savourez cette recette jusqu'à 5 jours après la préparation. Pour réussir cette recette, installez l'extracteur de jus en mettant en place le KIT POUR PÂTE À GÂTEAU (FERMÉ) et en retirant la VIS DE SORTIE SOUPLE.

Dieses köstliche Topping ist perfekt für eine Vielzahl mediterraner Speisen! Sie können es bis zu 5 Tage lang nach der Zubereitung genießen. Um das Rezept erfolgreich zuzubereiten, bereiten Sie Ihr Gerät mit dem GESCHLOSSENEN PÜRIEREINSATZ vor und nehmen Sie die AUSLASSSCHRAUBE ZUM ENTSAFTEN heraus.

¡Esta deliciosa cobertura es perfecta para una gran variedad de platos mediterráneos! Disfrútela hasta 5 días después de prepararla. Para tener éxito con esta receta, coloque su exprimidor con el HOMOGENIZADOR CERRADO en su sitio y la TUERCA DE EXPRIMIDO retirada.



Servings: 4



1 cup
kalamata
olives



½ cup chopped
red bell peppers



¼ cup
basil



4 Tbsp
olive oil

1 tasse d'olives Kalamata

½ tasse de poivrons rouges hachés

¼ tasse de basilic

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 Tasse Kalamata-Oliven

½ Tasse gehackte rote Paprika

¼ Tasse Basilikum

4 EL Olivenöl

1 taza de aceitunas kalamata

½ taza de pimientos rojos picados

¼ taza de albahaca

4 cucharadas de aceite de oliva

Mix all ingredients in a bowl and then feed through the juicer ¼ cup at a time. The final product will come out the front of the juicer. Place your JUICE PITCHER here to collect the final recipe.

Dans un bol, mélangez tous les ingrédients puis passez-les à l'extracteur de jus, environ ¼ de tasse à la fois. La préparation finale sortira par l'avant de l'extracteur de jus. Placez votre CRUCHE POUR JUS à ce niveau afin de collecter la préparation finale.

Mischen Sie alle Zutaten in einer Schüssel und füllen Sie dann jeweils eine Viertel Tasse in die Saftpresse ein. Das fertige Produkt wird an der Vorderseite der Saftpresse herauskommen. Stellen Sie Ihre KANNE dort hin, um das fertige Rezept zu erhalten.

Mezcle todos los ingredientes en un bol y luego páselos por el exprimidor, 1/4 de vaso cada vez. El producto final saldrá por la parte delantera del exprimidor. Coloque aquí su JARRA DE ZUMO para recoger la receta final.

Chimichurri Sauce

This sauce is intense in flavor and simple to create in the Greenstar. For success with this recipe, set up your juicer with the CLOSED HOMOGENIZING BLANK in place and the JUICING KNOB removed.

Cette sauce a un goût très intense et est facile à préparer à l'aide du Greenstar. Pour réussir cette recette, installez l'extracteur de jus en mettant en place le KIT POUR PÂTE À GÂTEAU (FERMÉ) et en retirant la VIS DE SORTIE SOUPLE.

Die Soße überzeugt mit einem intensiven Geschmack und lässt sich in der Greenstar einfach zubereiten. Um das Rezept erfolgreich zuzubereiten, bereiten Sie Ihr Gerät mit dem GESCHLOSSENEN PÜRIEREINSATZ vor und nehmen Sie die AUSLASSSCHRAUBE ZUM ENTSAFTEN heraus.

Esta salsa es intensa en sabor y sencilla de crear en el Greenstar. Para tener éxito con esta receta, coloque su exprimidor con el HOMOGENIZADOR CERRADO en su sitio y la TUERCA DE EXPRIMIDO retirada.



Servings: 4



2 cups
parsley



1 cup
diced tomato



1 spicy pepper
(serrano or
jalapeno, seeds
removed and
chopped)



¼ cup
lemon juice



2 cloves
garlic



3 Tbsp
olive oil

2 tasses de persil
1 tasse de tomates en dés
1 piment épicé (épépines enlevées
et hachées)
¼ tasse de jus de citron
2 gousses d'ail
3 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 Tassen Petersilie
1 Tasse gewürfelte Tomate
1 scharfe Paprika (entkernt und gehackt)
¼ Tasse Zitronensaft
2 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl

2 tazas de perejil
1 taza de tomate cortado en cubitos
1 pimiento picante (sin semillas y picado)
¼ taza de jugo de limón
2 dientes de ajo
3 cucharadas de aceite de oliva

Mix all ingredients in a bowl and then feed through the juicer ¼ cup at a time. The final product will come out the front of the juicer. Place your JUICE PITCHER here to collect the final recipe.

Dans un bol, mélangez tous les ingrédients puis passez-les à l'extracteur de jus, environ ¼ de tasse à la fois. La préparation finale sortira par l'avant de l'extracteur de jus. Placez votre CRUCHE POUR JUS à ce niveau afin de collecter la préparation finale.

Mischen Sie alle Zutaten in einer Schüssel und füllen Sie dann jeweils eine Viertel Tasse in die Saftpresse ein. Das fertige Produkt wird an der Vorderseite der Saftpresse herauskommen. Stellen Sie Ihre KANNE dort hin, um das fertige Rezept zu erhalten.

Mezcle todos los ingredientes en un bol y luego páselos por el exprimidor, 1/4 de vaso cada vez. El producto final saldrá por la parte delantera del exprimidor. Coloque aquí su JARRA DE ZUMO para recoger la receta final.

Raw Pie Crust/Cookies

Crusts can be created from soaked raw nuts and seeds mixed with dates. The masticating gears of the Greenstar make quick work of this. Our favorite nuts to use in this recipe are walnuts and pecans, but you can try several types of nuts and seeds for your own unique creation using these simple steps.

Les croûtons peuvent être réalisés à base de noix et de graines crues trempées mélangées à des dattes. Les broyeurs du Greenstar s'en occupent très rapidement ! Pour réaliser cette recette, nous vous recommandons les noix et les noix de pécan, mais vous pouvez toujours essayer plusieurs types de noix et de graines afin d'inventer votre propre recette, tout en suivant ces étapes simples.

Es können Krusten durch eingeweichte rohe Nüsse und Samen entstehen, die mit Datteln gemixt werden. Die Saftpresswalzen der Greenstar beseitigen diese schnell. Unsere Lieblingsnüsse in diesem Rezept sind Walnüsse und Pekannüsse, aber Sie können verschiedene Arten von Nüssen und Samen für Ihre eigene Kreation verwenden, indem Sie diese einfachen Schritte befolgen.

Pueden crearse cortezas a partir de nueces y semillas crudas remojadas mezcladas con dátiles. Los engranajes trituradores del Greenstar hacen un trabajo rápido. Nuestros frutos secos favoritos para utilizar en esta receta son las nueces y las pacanas, pero puede probar varios tipos de frutos secos y semillas para su propia creación única siguiendo estos sencillos pasos.



Makes 10 oz of crust



2 cups soaked
raw walnuts or
pecans*



1 cup soaked
raw dates,
pitted



1 Tbsp
sea salt



1 Tbsp
cinnamon

*Raw unsoaked nuts may also be used with good results, especially walnuts and pecans.

2 tasses de noix ou de pacanes crues
trempées*
1 tasse de dattes dénoyautées trempées
1 cuillère à soupe de sel marin
1 cuillère à soupe de cannelle

2 Tassen eingeweichte rohe Walnüsse
oder Pekannüsse*
1 Tasse eingeweichte Entsteinte Datteln
1 EL Meersalz
1 EL Zimt

2 tazas de nueces o pecanas
crudas remojadas*
1 taza de dátiles deshuesados
remojados
1 cucharada de sal marina
1 cucharada de canela

First, soak the nuts and dates for 4-6 hours before use. Set up your machine with the OPEN HOMOGENIZING BLANK and JUICING KNOB in place. Feed your juicer with 2 Tbsp each of the nuts and the dates in an alternating fashion until completely masticated. Hand mix in the salt, cinnamon, and any other spices desired. Use the raw crust to fill a pie tin or roll into bite-sized snacks for a high-protein option to enjoy.

Tout d'abord, faites tremper les noix et les dattes pendant 4 à 6 heures avant de les utiliser. Installez votre machine avec le KIT POUR LA PURÉE (OUVERT) et la VIS DE SORTIE SOUPLE en place. Mettez-y 2 cuillères à soupe de noix et 2 cuillères à soupe de dattes, alternativement, jusqu'à ce qu'elles soient complètement broyées. Ajoutez le sel, la cannelle et les autres épices, selon votre goût. Utilisez la pâte crue pour remplir un moule à tarte ou roulez-la en bouchées pour une option riche en protéines à déguster.

Weichen Sie als erstes die Nüsse und Datteln 4-6 Stunden vor der Verwendung ein. Bereiten Sie Ihr Gerät mit dem OFFENEN PÜRIEREINSATZ und der AUSLASSSCHRAUBE ZUM ENTSAFTEN vor. Geben Sie jeweils 2 EL der Nüsse und Datteln abwechselnd in Ihre Saftpresse, bis diese komplett zerkleinert sind. Mischen Sie per Hand Salz, Zimt und andere Gewürze nach Wunsch unter. Füllen Sie die rohe Kruste in eine Kuchenform oder rollen Sie sie in mundgerechte Stücke, um sie als proteinreichen Snack zu genießen.

En primer lugar, ponga las nueces y los dátiles en remojo de 4 a 6 horas antes de utilizarlos. Coloque su máquina con el HOMOGENIZADOR ABIERTO y la TUERCA DE EXPRIMIDO en su sitio. Alimente su exprimidor con 2 cucharadas de cada uno de los frutos secos y los dátiles de forma alternada hasta que estén completamente masticados. Mezcle a mano la sal, la canela y cualquier otra especia que desee. Utilice la corteza cruda para rellenar un molde de tarta o enróllela en bocaditos para disfrutar de una opción rica en proteínas.

Coconut Creme

Set up your juicer with the CLOSED HOMOGENIZING BLANK in place and the JUICING KNOB removed. The creme will come out the front of the machine. Place your JUICE PITCHER here to collect.

Installez l'extracteur de jus en mettant en place le KIT POUR PÂTE À GÂTEAU (FERMÉ) et en retirant la VIS DE SORTIE SOUPLE. La crème sortira par l'avant de la machine. Placez votre CRUCHE POUR JUS à ce niveau afin de collecter la préparation finale.

Bereiten Sie Ihr Gerät mit dem GESCHLOSSENEN PÜRIEREINSATZ vor und nehmen Sie die AUSLASSSCHRAUBE ZUM ENTSAFTEN heraus. Die Creme wird an der Vorderseite Ihres Geräts herausfließen. Stellen Sie Ihre KANNE dort hin, um das fertige Rezept zu erhalten.

Coloque su exprimidor con el HOMOGENIZADOR CERRADO en su sitio y la TUERCA DE EXPRIMIDO retirada. La crema saldrá por la parte delantera de la máquina. Coloque aquí su JARRA DE ZUMO para recoger el producto.



Makes two 8 oz servings



4 cups coconut
(hard coconut or young Thai coconut)*

*Results will vary depending on the coconut consistency.

4 tasses de noix de coco

4 Tassen Kokosnuess

4 tazas de coco

Mashed Cauliflower

This is a delicious low-carb alternative to mashed potatoes and easy to create in the Greenstar juicer.

Il s'agit d'une recette moins calorique en comparaison avec la purée de pommes de terre. Elle est très facile à préparer à l'aide de l'extracteur de jus Greenstar.

Dies ist eine köstliche, kalorienarme Alternative zu Stampfkartoffeln, die sich mit der Greenstar Saftpresse einfach zubereiten lässt.

Se trata de una deliciosa alternativa baja en carbohidratos al puré de patatas y fácil de preparar en el exprimidor Greenstar.



Makes two 8 oz servings



4 cups
steamed
cauliflower



4 Tbsp raw
cashew butter



2 Tbsp
minced garlic



2 Tbsp
olive oil

4 tasses de chou-fleur cuit à la vapeur
4 cuillères à soupe de beurre de cajou cru
2 cuillères à soupe d'ail émincé
2 cuillères à soupe d'huile d'olive

4 Tassen gedünsteter Blumenkohl
4 EL rohe Cashewbutter
2 EL gehackter Knoblauch
2 EL Olivenöl

4 tazas de coliflor al vapor
4 cucharadas de manteca de
anacardo cruda
2 cucharadas de ajo picado
2 cucharadas de aceite de oliva

Mix all ingredients in a bowl and then feed through the juicer $\frac{1}{4}$ cup at a time. The final product will come out the front of the juicer. Place your JUICE PITCHER here to collect the final recipe.

Dans un bol, mélangez tous les ingrédients puis passez-les à l'extracteur de jus, environ $\frac{1}{4}$ de tasse à la fois. La préparation finale sortira par l'avant de l'extracteur de jus. Placez votre CRUCHE POUR JUS à ce niveau afin de collecter la préparation finale.

Mischen Sie alle Zutaten in einer Schüssel und füllen Sie dann jeweils eine Viertel Tasse in die Saftpresse ein. Das fertige Produkt wird an der Vorderseite der Saftpresse herauskommen. Stellen Sie Ihre KANNE dort hin, um das fertige Rezept zu erhalten.

Mezcle todos los ingredientes en un bol y luego páselos por el exprimidor, $\frac{1}{4}$ de vaso cada vez. El producto final saldrá por la parte delantera del exprimidor. Coloque aquí su JARRA DE ZUMO para recoger la receta final.



RECIPES BY

Jenny Ross

Jenny Ross is an internationally recognized chef and wellness expert specializing in healing foods. She is a 5 time best-selling health foods author with cookbooks and health guides on plant-based eating, specializing in raw vegan food.

She hosts programs to improve your health online and worldwide. Jenny began her career as an acclaimed vegan chef and restaurateur, operating her own raw vegan restaurants for over 20 years. Jenny is currently the executive chef at Tribest International and serves as the nutritionist for RISE. Jenny combines her delicious food creations with her degree in holistic nutrition to support others in achieving optimal health starting with nutrition.

Find her on Insta [@jennyrosshealingfood](#)