

Nutrigold
**RŽIN
POPS**

Rice pops
Reis gepufft

100 g e

TOVARNA
ZDRAVE
HRANE

KUHARICA

Zakuhajte
leto
2023.

#TOVARNAZDRAVEHRANE

#YUMMYUMPARADISE

YUMMYUM
PARADISE



Domači misli

Zahtevnost



Sestavine

200 g Nutrigold ovsenih kosmičev
80 g Nutrigold bučnih semen
60 g Nutrigold nastrganega kokosa
50 g Nutrigold goji jagod
80 g Nutrigold mešanice semen
20 g Nutrigold riževih napihnjencev
20 g Nutrigold prosenih napihnjencev
Nutrigold orehov
30 g Nutrigold mandljev
1 žlička Nutrigold cejlonskega cimeta

Postopek

Vse sestavine zmešajte in shranite v steklenici. Postrezite z mlekom ali grškim jogurtom z agavinim sirupom in s svežim sadjem.



#YUMYUMPARADISE



Izdelke, uporabljene v tem receptu, lahko kupite v naši spletni trgovini tovarnazdravehrane.si



01_ZAKUHAJTE LETO 2023. | ZAJTRK



Beljakovinski zdrob

(z gozdnimi sadeži)

Zahtevnost



Sestavine

5 žlic Nutrigold pšeničnega zdroba
300 ml Nutrigold mandljevega napitka
1 merica Nutrigold whey beljakovin
60 g gozdnih sadežev

Postopek

Zmešajte zdrob in mleko v majhnem loncu na zmernem ognju, dokler se ne zgosti. Umaknite z ognja in vmešajte whey beljakovine. Če uporabljate zamrznjen gozdni sadež, ga raztopite na ponvi ter prelijte po zdrobu. Po želji postrezite z nekoliko grškega jogurta in potresite s kokosovim čipsom.



#YUMYUMPARADISE



Izdelke, uporabljene v tem receptu, lahko kupite v naši spletni trgovini tovarnazdravehrane.si



02_ZAKUHAJTE LETO 2023. | ZAJTRK



Beljakovinski bounty

Zahtevnost



Sestavine

- 40 g Nutrigold nastrganega kokosa
- 20 g Nutrigold kokos čipsa
- 2 žlici Nutrigold agavinega sirupa
- 1 merica Nutrigold whey beljakovin
- 500 g svežega pustega sira
- 50 ml kokosovega mleka
- 80 g temne čokolade

Postopek

Čokolado raztopite na pari. Vse druge sestavine v mešalniku zmešajte, do gladke kreme. Postrezite v steklenih kozarcih, oblito s čokolado. Potresite s kokosovim čipsom in z listki ter po želji naribajte še malo čokolade povrh.



#YUMUPARADISE



Izdelke, uporabljene v tem receptu, lahko kupite v naši spletni trgovini tovarnazdravehrane.si



03_ZAKUHAJTE LETO 2023. | BRUNCH



Tofu pašteta

Zahtevnost



Sestavine

- 1 Nutrigold dimljen tofu
- 5 žlic Nutrigold oljčnega olja
- 1 žlička Nutrigold dimljene paprike
- Ščepec Nutrigold čili začimb
- 2 žlici Nutrigold balzamičnega kisa
- 4 žlic gorčice
- Okoli 20 kaper
- 3 stroki česna

Postopek

Vse sestavine zmešajte v namiznem mešalniku ali s paličnim mešalnikom.
Postrezite s kruhom ali pecivom po želji.



#YUMYUPARADISE



Izdelke, uporabljene v tem receptu, lahko kupite v naši spletni trgovini tovarnazdravehrane.si



04_ZAKUHAJTE LETO 2023. | BRUNCH



Testenine

(z omako iz tofuja)

Zahtevnost



Sestavine

- 3 žlic Nutrigold oljčnega olja
- 2 žlici Nutrigold jedilnega kvasa
- 150 g testenin
- 1 svilnati tofu
- 3 stroki česna
- 1 žlica limoninega soka
- 200 ml vode, kjer se kuhala testenina
- 1 žlička soli in popra
- 1 čebula

Postopek

Testenine skuhamo. Čebulo in česen za kratko prepražimo ter ju skupaj z drugimi sestavinami zmešamo v namiznem mešalniku. Omako prelijemo po testeninah.



#YUMYUPARADISE



Izdelke, uporabljene v tem receptu, lahko kupite v naši spletni trgovini tovarnazdravehrane.si



05_ZAKUHAJTE LETO 2023. | KOSILO



Toffu nuggets

Zahtevnost



Sestavine

1 Nutrigold dimljen tofu

Za marinado

- 100 ml Nutrigold tamari omake
- 1 žlička Nutrigold česna v prahu
- 1 žlička Nutrigold dimljene paprike
- 1 žlička Nutrigold jedilnega kvasa
- 150 ml vode

Zmes za paniranje

- 100 ml Nutrigold mandljevega napitka
- 1 žlica Nutrigold jabolčnega kisa
- 150 g pirine bele moke

Drobtine

- 100 g Nutrigold koruznih kosmičev
- 100 g Nutrigold krušnih drobtin
- 3 žlic Nutrigold jedilnega kvasa

Postopek

Zmešajte vse sestavine za marinado. Tofu narežite na kocke ter ga marinirajte 30 minut, ali čez noč. Mariniran tofu povaljajte v moko potem v zmes za paniranje ter nato še v drobtine. Prepražite na nekoliko olja nekaj minut z vsake strani, ali specite v pečici na 180°C okoli 20 minut.



#YUMYUMPARADISE



Izdelke, uporabljene v tem receptu, lahko kupite v naši spletni trgovini tovarnazdravehrane.si



06_ZAKUHAJTE LETO 2023. | KOSILO



Slani mafini

Zahtevnost



Sestavine

200 g Nutrigold pirine bele moke
50 g Nutrigold koruzne moke
50 g Nutrigold polente
50 ml Nutrigold oljčnega olja
100 ml Nutrigold ovsenega napitka
6 g pecilnega praška
1 žlička soli
3 jajc
200 ml jogurta
250 g pustega sira
Pest mlade špinače
Ščepec popra

Postopek

Posebej zmešajte suhe in posebej mokre sestavine ter jih združite s stepeno metlico. Napolnite modele za mafine in pecite 18 minut na 170°C. Po želji, proti koncu pečenja, povrhu, potresite naribano mozzarella.



#YUMYUPARADISE



Izdelke, uporabljene v tem receptu, lahko kupite v naši spletni trgovini tovarnazdravehrane.si



07_ZAKUHAJTE LETO 2023. | VEČERJA



Zdrav burek

Zahtevnost



Sestavine

150 g Nutrigold koruznih kosmičev
Ščepec Nutrigold popra
500 g pustega sira
1 skodelica jogurta
1 žlička soli
3 jajc

Postopek

Vse sestavine zmešajte z mešalnikom, zlijte v model za torto in pecite 40 minut na 200°C. Pustite da nekoliko časa stoji, preden ga narežete.



#YUMYUMPARADISE



Izdelke, uporabljene v tem receptu, lahko kupite v naši spletni trgovini tovarnazdravehrane.si



08_ZAKUHAJTE LETO 2023. | VEČERJA



Kroglice s presticami

Zahtevnost



Sestavine

120 g Nutrigold datljev
50 g Nutrigold orehov
2 žlici Nutrigold kakava v prahu
100 g slanih prestic
2 žlici javorjevega sirupa
1 žlica vode

Postopek

Datlje za kratek čas namočite v topli vodi, dokler ne omehčajo, potem vse sestavine zmešajte v sekljalniku, dokler zmes ni lepljiva, temveč kompaktna. Z rokami oblikujte kroglice, po želji povaljajte v mlete orehe, krokant, kokos ali kakav. Postavite v hladilnik za pol ure, preden jih postrežete.



#YUMYUMPARADISE



Izdelke, uporabljene v tem receptu, lahko kupite v naši spletni trgovini tovarnazdravehrane.si



09_ZAKUHAJTE LETO 2023. | SLADICA



Torta

(iz ajde in jabolk)

Zahtevnost



Sestavine

- 150 g Nutrigold ajde
- 100 g Nutrigold orehov – mletih
- 400 g naribanih jabolk
- 3 žlic Nutrigold maka v prahu
- 1 žlička Nutrigold cejlonskega cimeta
- 80 g Nutrigold eritritola
- 250 g pustega sira
- Pomarančna lupinica
- 100 g temne čokolade
- 3 jajc

Postopek

Ajdo skuhamo. Zmešamo vse sestavine z namiznim mešalnikom ter zmes prestavimo v model za torto in pecimo okoli 50 minut na 180 °C. Prelijemo z raztopljeno čokolado in okrasimo z orehi.



#YUMYUPARADISE



Izdelke, uporabljene v tem receptu, lahko kupite v naši spletni trgovini tovarnazdravehrane.si



www.tovarnazdravehrane.si

Poslovalnice:

Zagreb | Split | Reka | Varaždin | Pulj | Zadar