



KUHARICA

♥ FEBRUARSKA
KUHARICA JE
NAJBOLJŠA ♥

#TOVARNAZDRAVEHRANE

#YUMYUMPARADISE





Slaniki

Zahtevnost



Sestavine

300 g Nutrigold brezglutenske mešanice

50 ml Nutrigold oljčnega olja

1 žlička pecilnega praška

250 ml mleka

3 g suhega kvasa

1 žlica jogurta

Preliv:

1 žlica soli

2 žlici Nutrigold brezglutenske mešanice

4 žlic mlačne vode

Postopek

Zmešajte vse sestavine za testo in mešajte s spiralnimi mešalnimi nastavki. Pustite testo na toplem 30-45 minut. Pregnetite in oblikujte slanike in jih dajte v pekač ter jih pustite počivati še 20 minut na toplem. Pecite na 200°C okoli 20 minut. Za ta čas pripravite preliv.

Prelijte po slanikih in jih vrnite še za nekaj minut v pečico.



#YUMYUMPARADISE



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



01_FEBRUARSKA KUCHARICA JE NAJBOLJŠA | ZAJTRK

FEBRUARSKA
KUJARICA JE
NAJBOLJŠA

Palačinke

Zahtevnost



Sestavine

150 g Nutrigold brezglutenske mešanice

70 g Nutrigold eritritola

Ščepec Nutrigold cimeta

45 g raztopljenega masla

100 ml mleka

Lupinica pomaranče in limone

2 jajci

Postopek

Vse sestavine zmešajte s stepeno metlico in združite. Pustite zmes počivati okoli 10 minut ter specite palačinke. Postrezite z namazom in dodatki po želji.



#YUMYUMPARADISE



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

02. FEBRUARSKA KUJARICA JE NAJBOLJŠA | ZAJTRK

FEBRUARSKA
KUCHARICA JE
NAJBOLJŠA

Krofi

Zahtevnost



Sestavine

800 g Nutrigold brezglutenske mešanice

50 g Nutrigold tapioka škroba

60 g Nutrigold trsnega sladkorja

2 celi jajci

2 rumenjaki

6 g pecilnega praška

1 kocka svežega kvasa

3 žlic ruma

100 g raztopljenega masla

550 ml toplega mleka

Lupinica pomaranče ali limone

Postopek

Aktivirajte kvasovke tako, da razdrobite kvas v malo toplega mleka, žlički sladkorja in moka. Vse sestavine zmešajte in mešajte s spiralnimi nastavki za testa okoli 10 minut. V predhodno ogreti pečici na 50°C pustite testo počivati okoli 30 minut, da vzhaja. Testo pregnetite, razvaljajte in izrežite krofe z robom kozarca ter jih pustite počivati še 30 minut, da vzhajajo. Krofe cvrite v globokem olju tako da eno stran cvrite v loncu s pokrovom približno ½ minute, potem obrnite krofe na drugo stran in cvrite še 1-2 minuti brez pokrova. Potresite s sladkorjem v prahu in/ali napolnite z nadevom po želji.



#YUMYUMPARADISE



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



03_GLUTEN FREE FEBRUAR JE NAJBOLJŠI | BRUNCH

FEBRUARSKA
KUCHARICA JE
NAJBOLJŠA

Krhka pita

(iz jogurta in borovnice)

Zahtevnost



Sestavine

-testo-

150 g Nutrigold riževe moke
70 g Nutrigold trsnega sladkorja
50 g Nutrigold tapioka škroba
2 rumenjaki
80 g raztopljenega masla
Limonina lupinica

-krema-

300 g skyra ali grškega jogurta
2 beljaki
80 g sladkorja
Lupinica in sok iz limone
2 žlici riževe moke
Borovnice

Postopek

Sestavine za testo združite z namiznim mešalnikom, če je potrebno dodajte še nekoliko moke in oblikujte gladko testo. Prestavite ga v zamrzovalnik na približno 20 minut. Za ta čas pripravite kremo tako da stepete beljake v sneg in dodajte druge sestavine. Pol testa vtisnite na dno premera 20 cm. Prelijte s kremo in preostanek testa naribajte povrh. Pecite 25 minut na 180°C.



#YUMYUMPARADISE



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

04. FEBRUARSKA KUCHARICA JE NAJBOLJŠA | BRUNCH



Burger bombete

Zahtevnost



Sestavine

- 400 g Nutrigold brezglutenske mešanice
- 1 žlička Nutrigold himalajske soli
- Ščepec Nutrigold popra
- 1 žlička sladkorja
- 1/2 kocke svežega kvasa
- 400 ml mlačne vode

Postopek

V skledo mešalnika dajte vodo, sol, sladkor in kvas, pustite počivati 10 minut. Nato, med delovanjem mešalnika, postopoma, dodajajte moko, dokler ni oblikovano testo. Pustite testo počivati okoli 20 minut na toplem. Po potrebi dodajte še malo moko da lahko oblikujete krogle. Krogle testa premažite z jajcem ali mlekom ter potresite s sezamom. Pecite na 180 stopinj okoli 25 minut.



#YUMYUMPARADISE



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

05_FEBRUARSKA KUCHARICA JE NAJBOLJŠA | KOSILO



Mafini

(s sirom)

Zahtevnost



Sestavine

- 160 g Nutrigold brezglutenske mešanice
- 100 g Nutrigold koruzne moke
- 150 g ribane mozzarelle
- 250 ml mleka
- 12 g pecilnega praška
- 2 jajci
- 1 žlička soli

Postopek

Vse sestavine stepite s stepeno metlico in združite. Naponite modelčke za mafine ter pecite 20 minut na 200°C.



#YUMYUPARADISE



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



06_FEBRUARSKA KUCHARICA JE NAJBOLJŠA | KOSILO



Sirove pogačice

Zahtevnost



Sestavine

- 200 g Nutrigold brezglutenske mešanice
- 50 g Nutrigold polnozrnatih sezamovih semen
- 1 žlička Nutrigold himalajske soli
- 200 g svežega sira
- 200 g zmehčanega masla
- 1/2 žličke pecilnega praška

Postopek

Vse sestavine razen sezama mešajte z nastavkom za testo približno 5 minut. Če je potrebno, dodajte še malo moka in razvaljajte testo. Režite z robom kozarca, premažite z nekoliko mleka in potresite s sezamom. Pecite 25 minut na 180°C.



#YUMYUMPARADISE



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



07_FEBRUARSKA KUCHARICA JE NAJBOLJŠA | VEČERJA

FEBRUARSKA
KUCHARICA JE
NAJBOLJŠA

Roglički

Zahtevnost



Sestavine

250 g Nutrigold riževe moke
10 g Nutrigold psyllium kosmičev
20 g Nutrigold trsnega sladkorja
30 g Nutrigold sezamovih semen
4 g suhega kvasa
180 ml toplega mleka
20 g raztopljenega masla
Ščepec soli
1 jajce

Postopek

Vse sestavine zmešajte in mešajte s spiralnimi mešalnimi nastavki, okoli 10 minut. Prestavite testo v predhodno ogreto pečico na 50°C, 30 minut, dokler se ne podvoji. Testo pregnetite, razdelite na 3 delov, ter vsaki del razvaljajte v krog. Prvi kos testa premažite z nekoliko raztopljenega masla ter na njega dajte drugi kos in ta tudi premažite. Zadnji kos položite na vrh in dodatno razvaljajte na tenko. Z nožem ali rezalnikom za pico razrežite testo na željeno velikost rogljičev ter jih zvijte. Premažite z jajcem in mlekom ter pecite pri 180°C približno 15-20 minut.



#YUMYUMPARADISE



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



08. FEBRUARSKA KUCHARICA JE NAJBOLJŠA | VEČERJA



Šarkelj

(s čokolado)

Zahtevnost



Sestavine

- 250 g Nutrigold brezglutenske mešanice
- 30 ml Nutrigold ovsenega napitka
- 80 g Nutrigold trsnega sladkorja
- 300 g skyr ali grškega jogurta
- 100 ml olja
- 12 g pecilnega praška
- 80 g sesekljanе čokolade
- pomarančna lupinica
- 3 jajc

Postopek

Stepite jajca s sladkorjem, vse dokler ne dobite peno. V peno dodajte vse druge sestavine in še za kratek čas premešajte, da se vse skupaj združi. Pecite v modelu za šarkelj okoli 35 minut na 170°C. Pustite da se ohladi ter potresite s sladkorjem v prahu.



#YUMYUPARADISE



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



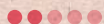
09. FEBRUARSKA KUHARICA JE NAJBOLJŠA | SLADICA



Mandljev kolač

(s pomarančo)

Zahtevnost



Sestavine

- 200 g Nutrigold brezglutenske mešanice
- 55 g Nutrigold mandljeve moke
- 100 g Nutrigold trsnega sladkorja
- 270 ml jogurta
- 6 g pecilnega praška
- 100 g raztopljenega masla
- 1 žlička arome vanilije
- Lupinica in sok iz ½ pomaranče
- 3 jajc

Postopek

Vse sestavine premešajte in za kratek čas mešajte z mešalnikom, dokler se niso združile. Pecite v pekaču premera 20 cm, približno 45 minut na 170°C. Pustite da se ohladi in pred serviranjem potresite s sladkorjem v prahu.



#YUMYUPARADISE



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

10. FEBRUARSKA KUCHARICA JE NAJBOLJŠA | SLADICA



www.tovarnazdravehrane.si

Poslovalnice:

Zagreb | Split | Reka | Varaždin | Pulj | Zadar