



KUHARICA
**31 DAN (JE)
ZA KULINARICNE
SANJE**

#TOVARNAZDRAVEHRANE
#YUMYUMPARADISE





Ocvrte banane

Zahtevnost



Sestavine

- 40 g Nutrigold pirine bele moke
- 40 g Nutrigold whey beljakovin
- 130 ml Nutrigold riževega napitka
- 1 jajce
- 1 velika banana
- 2 žlički arome vanilije
- Pomarančna lupinica

Postopek

Vse sestavine razen banane zmešajte s stepeno metlico. Banano narežite na kolobarje in dodajte zmesi. Vzemite po eden kolobar skupaj z zmesi in dajte na segreto ponev ter pecite nekaj minut z vsake strani. Postrezite z dodatki po želji.



#YUMYUMPARADISE



Izdelke, uporabljene v tem receptu, lahko kupite v naši spletni trgovini [tovarnazdravehrane.si](#)



Čokoladne ploščice

(s kvinojo)

Zahtevnost



Sestavine

- 1 skodelica Nutrigold kvinojinega popsa
- 2 skodelici kokosovega olja
- 1 skodelica stopljene čokolade

Postopek

Zmešajte in prestavite v model ter dajte v hladilnik, da se stisne. Narežite na ploščice in postrezite.



#YUMYMPARADISE



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



02_31 DAN (JE) ZA KULINARIČNE SANJE | ZAJTRK



31 DAN (JE)
ZA KULINARICNE
SANJE

Hitri pirin kruh

(z oljkami in sušenim paradižnikom)

Zahtevnost



Sestavine

- 300 g Nutrigold pirine bele moke
- 270 ml Nutrigold mandljevega napitka
- 2 žlici Nutrigold oljčnega olja
- 20 g Nutrigold pirinega popsa
- 10 g pecilnega praška
- 50 g sesekljanih oljk in sušenih paradižnikov
- 1 žlička sladkorja
- 1 žlička soli

Postopek

Vse sestavine zmešajte s stepeno metlico, prestavite v model za kruh, povrhu potresite pirin pops in pecite na 190 °C približno 50 minut. Pustite da se ohladi, preden ste ga narezali.



#YUMYUMPARADISE



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



03_31 DAN (JE) ZA KULINARICNE SANJE | BRUNCH



31 DAN (JE)

ZA KULINARICNE
SANJE

Kruh

(rižev iz blenderja)

Zahtevnost



Sestavine

- 350 g Nutrigold jasmin riža
- 45 ml Nutrigold oljčnega olja
- 25 g sladkorja
- 7 g suhega kvasa
- 240 ml vode

Postopek

Riž sperite, namakajte v vodi 2 uri ter vse znova sperite. Vse sestavine dajte v blender in mešajte približno 2 minuti, dokler se vse ne združi. Zmes prestavite v model za kruh v katerem je peki papir, pokrijte z alu folijo ter dajte v pečico na 50°C, da vzhaja. Folijo odstranite, pečico segrejte na 190°C in pecite 35 minut. Občasno poškopite z vodo povrh, da se preveč ne osuši. Pustite da se malo ohladi, preden ste ga narezali.



#YUMYUMPARADISE



Izdelke, uporabljene v tem receptu, lahko kupite v naši spletni trgovini [tovarnazdravehrane.si](https://www.tovarnazdravehrane.si)



04_31 DAN (JE) ZA KULINARICNE SANJE | BRUNCH

31 DAN (JE) ZA KULINARIČNE SANJE

Curry (iz rumene leče)

Zahtevnost



Sestavine

- 250 g Nutrigold rumene leče
- 1 konzerva Nutrigold kokosovega mleka
- 1 žlica Nutrigold curryja v prahu
- 2 žlički Nutrigold kurkume v prahu
- 20 g Nutrigold kokosovega sladkorja
- 100 g Nutrigold jasmnin riža
- 1 večja čebula
- 3 stroki česna
- 1 žlička svežega ingverja
- 30 ml limoninega soka
- ščepec soli in kajenskega popra

Postopek

Lečo skuhajte do polovice. Riž skuhajte zasebno. Na oljčnem olju prepražite čebulo in česen, ter jima dodajte stisnjeni ingver. Potem dodajte začimbe in vse prelijte s kokosovim mlekom. Dodajte lečo in kuhajte še okoli 10 minut, dokler se vse ne zgosti. Na koncu dodajte še limonin sok. Postrezite z rižem.



#YUMYMPARADISE



Izdelke, uporabljene v tem receptu, lahko kupite v naši spletni trgovini [tovarnazdravehrane.si](#)

05_31 DAN (JE) ZA KULINARIČNE SANJE | KOSILO



31 DAN (JE)
ZA KULINARICNE
SANJE

Njoki

(iz bulgurja)

Zahtevnost



Sestavine

250 g Nutrigold bulgurja
3 žlic Nutrigold pirine bele moke
120 g Nutrigold pirinega zdroba
3 žlic koncentrata paradižnika
420 ml vrele vode
Sol, poper, kumina

Postopek

Bulgur prelijte z vrelo vodo in pustite približno 10 minut. Dodajte druge sestavine in pregnetite z rokami. Oblikujte njoke ali kroglice. Kuhajte v slani vodi 5 minut in postrezite z omako po lastni izbiri.



#YUMYUMPARADISE



Izdelke, uporabljene v tem receptu, lahko kupite v naši spletni trgovini [tovarnazdravehrane.si](#)

31 DAN (JE) ZA KULINARIČNE SANJE

Avokado peciva

Zahtevnost



Sestavine

- 200 g Nutrigold pirine bele moke
- 1 žlica Nutrigold trsnega sladkorja
- 2 žlici Nutrigold oljčnega olja
- 4 manjša avokada
- 1 žlica suhega kvasa
- 1 žlička soli

Postopek

Avokado olupite ter mu dodajte še malo vode in s paličnim mešalnikom stepite v kremo. Potem dodajte sladkor, kvas, sol in olje ter zmešajte. Moko dodajte postopoma, morda bo vam treba manj/več moke od omenjene količine, odvisno od velikosti in kakovosti avokada. Dobiti morate kompaktno gladko testo, ki se ne lepi. Testo pustite na toplem, da se podvoji, potem ga razvaljajte, razdelite na 8 kosov in oblikujte.



#YUMYUMPARADISE



Izdelke, uporabljene v tem receptu, lahko kupite v naši spletni trgovini [tovarnazdravehrane.si](https://www.tovarnazdravehrane.si)



07_31 DAN (JE) ZA KULINARIČNE SANJE | VEČERJA



Carpaccio

(iz rdeče pese)

Zahtevnost



Sestavine

- 50 g Nutrigold pekanskih orehov
- 3 žlic Nutrigold oljčnega olja
- 2 žlici Nutrigold balzamičnega kisa
- Sok iz 1/2 limone
- 1 večja rdeča pesa
- 50 g feta sira
- Sveži peteršilj, bazilika
- Sol, poper

Postopek

- Rdečo peso olupite ter naribajte na ploščatem ribežnu za zelje.
- Marinirajte v olju, kisu in limoni. Začinite s soljo in poprom ter postrezite s feta sirom, zeliščem in praženimi orehi.



#YUMYUMPARADISE



Izdelke, uporabljene v tem receptu, lahko kupite v naši spletni trgovini [tovarnazdravehrane.si](https://www.tovarnazdravehrane.si)



08_31 DAN (JE) ZA KULINARICNE SANJE | VEČERJA



31 DAN (JE)
ZA KULINARICNE
SANJE

Torta

(iz sladkega krompirja)

Zahtevnost



Sestavine

-biskvit-

360 ml Nutrigold mandljevega napitka
120 g Nutrigold lešnikovega masla
200 g Nutrigold kokosovega sladkorja
180 g Nutrigold pirine bele moke
75 g Nutrigold kakava v prahu
110 g pireja iz sladkega krompirja
10 g pecilnega praška
Ščepec soli

-krema-

110 g pireja iz
sladkega krompirja
100 g temne čokolade
5 žlic javorjevega sirupa

Postopek

Vse skupaj potrebujete okoli 400 g presnega sladkega krompirja. Olupite ga in specite v pečici približno 30 minut na 180°C. Najprej naredite kremo tako, da 110 g vročega sladkega krompirja dajte v multipraktik s sesekljano čokolado in javorjevim sirupom. Prestavite v hladilnik. Sestavine za biskvit zmešajte v multipraktiku ter prestavite v model razmerja 20 cm in pecite približno 50 minut na 180°C. Ko je biskvit ohlajen, ga premažite s kremo in okrasite z zdrobljenimi lešniki.



#YUMYUMPARADISE



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



09_31 DAN (JE) ZA KULINARICNE SANJE | SLADICA



Puding

(iz kokosa)

Zahtevnost



Sestavine

- 50 g Nutrigold eritritola
- 3 žlic Nutrigold tapioke
- 25 g Nutrigold nastrganega kokosa
- 20 g Nutrigold kokosovega čipsa
- 1 žlička arome vanilije
- 350 ml kokosovega mleka

Postopek

Tapioko premešajte s 3 žlic vode, da ne bo grudic. V majhnem loncu premešajte kokosovo mleko, eritritol, nastrgan kokos in vaniljo, ter zakuhajte na zmernem ognju. Potem dodajte tapioko in kuhajte še nekaj minut z nenehnim mešanjem, dokler se ne zgosti. Prestavite v skodelice za serviranje in pustite da se ohladi. Dodajte marmelado ali sveže sadje po želji in okrasite s kokosovim čipsom.



#YUMYMPARADISE



Izdelke, uporabljene v tem receptu, lahko kupite v naši spletni trgovini [tovarnazdravehrane.si](https://www.tovarnazdravehrane.si)



10_31 DAN (JE) ZA KULINARICNE SANJE | SLADICA



www.tovarnazdravehrane.si

Poslovalnice:

Zagreb | Split | Reka | Varaždin | Pulj | Zadar