

Nutrigold



KAKAO  
PRAH

Smanjene masti

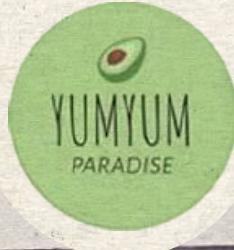
Cocoa powder  
Fat-reduced



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](#)



01\_31 DAN (JE) ZA KULINARIČNE SANJE | ZAJTRK



# 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.



#YUMYUMPARADISE



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



02\_31 DAN (JE) ZA KULINARIČNE SANJE | ZAJTRK



# Hitri pirin kruh

(z oljkami in sušenim paradižnikom)

Zahtevnost

## Sestavine

- 300 g Nutrigold pirine bele moke
- 270 ml Nutrigold mandljevega napitka
- 2 žliči 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, povrh potresite pirin pops in pecite na 190 °C približno 50 minut. Pustite da se ohladi, preden ste ga narezali.



#YUMYUMPARADISE



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



03\_31 DAN (JE) ZA KULINARIČNE SANJE | BRUNCH



# 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 poškropite z vodo povrhu, 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](#)



04\_31 DAN (JE) ZA KULINARIČNE SANJE | BRUNCH



# 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 jasmin riža
- 1 večja čebula
- 3 stroki česna
- 1 žlička svežega ingverja
- 30 ml limoninog 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 kuhatje še okoli 10 minut, dokler se vse ne zgosti. Na koncu dodajte še limonin sok. Postrezite z rižem.



#YUMYUMPARADISE



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



05\_31 DAN (JE) ZA KULINARIČNE SANJE | KOSILO



# 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 na naši spletni trgovini [tovarnazdravehrane.si](http://tovarnazdravehrane.si)

06\_31 DAN (JE) ZA KULINARIČNE SANJE | KOSILO



# Avokado peciva

Zahtevnost



## Sestavine

- 200 g Nutrigold piriné 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 na naši spletni trgovini [tovarnazdravehrane.si](#)

07\_31 DAN (JE) ZA KULINARIČNE SANJE | VEČERJA



# Carpaccio

(iz rdeče pese)

Zahtevnost



## Sestavine

- 50 g Nutrigold pekanskih orehov
- 3 žlici Nutrigold oljnega olja
- 2 žlici Nutrigold balzamičnega kisa
- Sok iz  $\frac{1}{2}$  limone
- 1 večja rdeča pesa
- 50 g feta sita
- 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](#)



08\_31 DAN (JE) ZA KULINARIČNE SANJE | VEČERJA



# 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
- Ščeppec soli

### -krema-

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

## Postopek

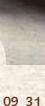
Vse skupaj potrebujete okoli 400 g presnega sladkega krompirja. Olupite ga in specite v pečici približno 30 minut na 180°C. Najprej naredite kremo tako, da 110 g vročega sladkega krompirja dajte v multipraktik s sesekljano čokolado in javorjevim sirupom. Prestavite v hladilnik. Sestavine za biskvit zmešajte v multipraktiku ter prestavite v model razmerja 20 cm in pecite približno 50 minut na 180°C. Ko je biskvit ohlajan, 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 KULINARIČNE 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 aroma 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 vanilijo, ter zakuhajte na zmernem ognju. Potem dodajte tapioko in kuhatjte 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 čipom.



#YUMYUMPARADISE



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





[www.tovarnazdravehrane.si](http://www.tovarnazdravehrane.si)

Poslovalnice:

Zagreb | Split | Reka | Varaždin | Pulj | Zadar