



TOVARNA  
ZDRAVE  
HRANE

KUHARICA

Kuharske  
Mojstrovine

#TOVARNAZDRAVEHRANE

#YUMYUMPARADISE





# Kolač

(z jagodami in pustim sirom)

Zahtevnost



## Sestavine

**270 g Nutrigold** pirine bele moke

**170 g Nutrigold** eritritola

**40 ml Nutrigold** kokosovega olja

**300 g** pustega sira

**2** jajci

**1** pecilni prašek

**150 g** jagod

## Postopek

Vse sestavine združite z mešalnikom ali s stepeno metlico ter zmes zlijte v model za kruh in pecite približno 50 minut na 170°C. Pustite da se ohladi in ga potem narežite ter po želji posujte s sladkorjem v prahu.



#YUMYUMPARADISE



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





# Francoski toast

(z jagodami)

Zahtevnost



## Sestavine

- 3 žlic Nutrigold agavinega sirupa
- 230 ml Nutrigold mandljevega napitka
- 1 žlička Nutrigold cejlonskega cimeta
- 200 g krem sira
- 50 g jagod
- 4 jajc
- ščepec soli

## Postopek

Jagode sesekljajte in premešajte s krem sirom in sirupom. Premešajte jajca, mandljev napitek, cimet in sol. Zmes z jagodami namažite na kruh, prekrijte z drugo rezino kruha, za kratek čas prepojte v zmesi z jajci in pecite na ponvi nekaj minut v vsake strani.



#YUMYUMPARADISE



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





# Lanene tortilje

Zahtevnost



## Sestavine

200 g Nutrigold lanene moke  
2 žlici Nutrigold eritritola  
360 ml vroče vode

## Postopek

Zmešajte sestavine vse dokler ni oblikovana krogla testa. Razdelite na 4-6 kosov. Vsak kos na tenko razvaljajte med dvema listoma peki papirja ter s pokrovom iz lonca zrežite. Tortilje pecite na segreti ponvi brez olja nekaj minut z vsake strani. Napolnite jih s krem sirom in jagodami, če pa želite slane tortilje, namesto eritritola dodajte pol žličke soli in polnite z dodatki po lastni izbiri.



#YUMYUMPARADISE



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







# Limonin kolač

(z bučkami)

Zahtevnost



## Sestavine

- 240 g Nutrigold pirine bele moke
- 80 ml Nutrigold ovsenega napitka
- 180 g Nutrigold brezovega sladkorja
- 6 žlic Nutrigold oljčnega olja
- 10 g pecilnega praška
- 180 g ribanih bučk
- 2 žlici limoninega soka
- korica limuna
- 2 jajc
- ščepec soli

## Postopek

Vse sestavine združite s stepeno metlico ali z mešalnikom in pecite v modelu za kruh približno 50 minut na 180°C. Pustite da se kolač ohladi. Po želji posujte s sladkorjem v prahu.



#YUMYUMPARADISE



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





# Testenine

(s kremasto zeleno omako)

Zahtevnost



## Sestavine

**150 g Nutrigold** indijskih oreščkov

**2 žlici Nutrigold** kvasnih kosmičev

**Nutrigold** česen v prahu

**150 g** graha

**150 g** boba

**300 ml** zelenjavne jušne osnove

**sok iz 1/2** limone

**150 g** testenine

**ščepec** popra

**1 žlička** soli

## Postopek

Testenine skuhamte po navodilih na embalaži. Indijske oreščke dajte kuhat v jušno osnovo ter jim dodajte grah in bob. Dajte v namizni mešalnik, dodajte preostanek sestavin in mešajte do gladke kreme.

Omako prelijte po testeninah.



#YUMYUMPARADISE



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



05\_KUHARSKE MOJSTROVINE | KOŠILO



# Veganska pašteta

(iz tune)

Zahtevnost



## Sestavine

- 1 steklenička Nutrigold namaza iz gorčice in rukole
- 4 žlic Nutrigold veganske majoneze
- 1 žlička gorčice
- 1 konzerva čičerike
- sok iz 1/2 limone
- 3 kislih kumaric
- 2-3 kapre
- 1 česen
- 3 listov svežega peteršilja
- 1 nori alga
- ščepec soli in popra

## Postopek

Vse sestavine izdelajte v sekljalniku. Po potrebi prilagodite okus z dodajanjem še soli, popra, limone. Postrezite v sendviču z dodatki po izbiri. Nori alga krepi okus ribe, lahko pa jo tudi izpustite.



#YUMYUMPARADISE



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





# Kroglice

(iz bučk)

Zahtevnost



## Sestavine

- 60 g Nutrigold krušnih drobtin
- 4 žlic Nutrigold kvasnih kosmičev
- 150 g naribanih bučk
- 1 majhna čebula
- 1 jajce
- ščepec popra
- 1 žlička soli

## Postopek

Vse sestavine združite, oblikujte kroglice in pecite v pečici 20 minut na 200°C. Postrezite samostojno z omako, v solati ali v tortilji.



#YUMYUMPARADISE



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





# Pomfrit

(iz bučk)

Zahtevnost



## Sestavine

- 1 žlička **Nutrigold** muškatega oreščka
- 10 ml **Nutrigold** oljčnega olja v spreju
- 1/2 skodelice **Nutrigold** pirine moke
- 1/2 skodelice **Nutrigold** krušnih drobtin
- 4 žlic **Nutrigold** kvasnih kosmičev
- 2 srednji bučki
- 2 jajci
- ščepec soli in popra

## Postopek

Bučke narežite na trakove ter vsak kos panirajte, povaljajte v moko in kvasne kosmiče ter potem v jajci in krušne drobtine. Pecite na ponvi na oljčnem olju ali v pečici na 180°C približno 20 minut ali v cvrtniku na zrak.



#YUMYUMPARADISE



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





# Beljakovinski kuglof

(iz beljaka)

Zahtevnost



## Sestavine

100 ml Nutrigold kokosovega olja

130 g Nutrigold pirine bele moke

200 g Nutrigold eritritola

230 g beljaka

40 g suhih marelic

Pomarančna lupinica

## Postopek

Beljake stepite v čvrst sneg ter jim dodajte eritritol in mešajte še nekaj minut. Ročno vmešajte moko, raztaljeno olje in pomarančno lupinico. Na koncu vmešajte tudi sesekljane marelice. Pecite v modelu za kuglof približno 30 minut na 180°C.



#YUMYUMPARADISE



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





# Veganski čokoladni mousse

Zahtevnost



## Sestavine

- 100 g Nutrigold eritritola
- 100 ml vode iz konzerve čičerike
- 7 g vinskega kamna
- 150 g temne čokolade
- jažode za okras

## Postopek

Čokolado stalite na pari in pustite da se ohladi. Vodo iz čičerike mešajte, dokler se ne spremeni v sneg (kot iz beljaka) ter dodajte eritritol in nadaljujte z mešanjem. Potem ročno zmešajte s špatulo, dodajte vinski kamen (ali pecilni prašek) in čokolado. Prestavite v skodelice za serviranje in ohladite.



#YUMYUMPARADISE



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







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

Poslovalnice:

Zagreb | Split | Reka | Varaždin | Pulj | Zadar