



TOVARNA
ZDRAVE
HRANE

KUHARICA

Morje sol nosi
kuhamo bos!

#TOVARNAZDRAVEHRANE

#YUMYUMPARADISE

YUMYUM
PARADISE



Ovsena kaša

(z višnjami in belo čokolado)

Zahtevnost



Sestavine

- 1/2 skodelice Nutrigold ovsenih kosmičev
- 1 skodelica Nutrigold ovsenega napitka
- 2 žlici Nutrigold agavinega sirupa
- 50 g bele čokolade
- 100 g višenj

Postopek

Ovsene kosmiče premešajte z ovsenim napitkom in agavo v manjšem loncu in kuhajte na zmernem ognju, dokler se ne zgosti. Prestavite v posodo za serviranje ter dodajte čokolado in višnje, okrasite pa z mandljevimi listki, granolo in z jogurtom po želji.



#YUMYUMPARADISE



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





Prekonočna kvinoja

(z borovnicami)

Zahtevnost



Sestavine

185 g Nutrigold kuhane kvinoje
80 ml Nutrigold mandljevega napitka
½ žličke Nutrigold burbonske vanilije
2 žlici Nutrigold agavinega sirupa
2 banani
2 žlici jogurta
Ščepec soli

Postopek

Vse sestavine zmešajte in pustite čez noč v hladilniku. Pred uživanjem dodajte borovnice ali drugo sveže sadje po želji.



#YUMYUMPARADISE



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





Musli

(s figami)

Zahtevnost



Sestavine

100 g Nutrigold hrustljavega muslija

1 žlica Nutrigold agavinega sirupa

150 g grškega jogurta

Lupinica in sok limone

3 fig

2 suhi figi

Sveže sadje

Postopek

V grški jogurt dodajte limonino lupinico ter limonin sok, potem ačavo ter okrasite z muslijem, figami in drugim sadjem po želji.



#YUMYUMPARADISE



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



03_MORJE SOL NOSI, KUHAMO BOSI | BRUNCH



Bananin kruh

(s figami)

Zahtevnost



Sestavine

- 220 g Nutrigold pirine bele moke
- 1/2 žličke Nutrigold burbonske vanilije
- 150 ml Nutrigold mandljevega napitka
- 1 žlička Nutrigold cimeta
- 50 g Nutrigold rjavega sladkorja
- 4 banan
- 2 jajci
- 10 g pecilnega praška
- 200 g fig

Postopek

Banane zmečkajte z vilico ter s pomočjo stepene metlice združite z drugimi sestavinami. Pol fig narežite in dodajte v zmes, preostanek pa razporedite po vrhu sladice, pred pečenjem. Pecite na 170°C približno 50 minut. Preden narežete, pričakajte da se ohladi.



#YUMYUMPARADISE



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



04_MORJE SOL NOSI, KUHAMO BOSI | BRUNCH



Testenine

(z omako iz pečenih
paradižnikov)

Zahtevnost



Sestavine

- 2 žlički Nutrigold dimljene paprike
- 2 žlici Nutrigold jedilnega kvasa
- 50 ml Nutrigold oljčnega olja
- Približno 10 paprik
- 3 česnovih strokov
- 250 g testenin
- 1 čebula
- Sol, poper
- Sveža bazilika

Postopek

Paprike dajte peč s česnom, čebulo, soljo, poprom in oljčnim oljem, 30 minut na 190°C. Paprike prestavite v namizni mešalnik, dodajte kvas in svežo baziliko ter izdelajte do gladke kreme. V omako dodajte nekoliko vode od kuhanja testenine in na koncu zmešajte s testeninami in postrezite.



#YUMYUMPARADISE



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



05_MORJE SOL NOSI; KUHAMO BOSI | KOSILO



Juha

(iz pečenih paradižnikov)

Zahtevnost



Sestavine

- 50 ml Nutrigold oljčnega olja
- 1/2 žličke Nutrigold kajenskega popra
- 7 paradižnikov
- 1 čebula
- Sol, poper
- Sveža bazilika

Postopek

Vse sestavine zmešajte in pecite 30 minut na 190°C. Predelajte v namiznem mešalniku in postrezite.



#YUMYUMPARADISE



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



06_MORJE SOL NOSI, KUHAMO BOSI | KOŠILO



Tofu sendvič

Zahtevnost



Sestavine

- 200 g Nutrigold dimljenega tofuja
- Ščepec Nutrigold česna v granulah
- Ščepec Nutrigold himalajske soli
- 50 g sušenih paradižnikov
- 30 g pesta iz bazilike
 - Rukola
 - Paradižnik
 - Kruh

Postopek

Tofu naribajte na grobi strani strgalnika, premešajte s pestom ter s seseklanim paradižnikom, posolite po želji. Pripravite sendvič iz vseh sestavin.



#YUMYUMPARADISE



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

07_MORJE SOL NOSI, KUHAMO BOSI | VEČERJA



Falafel

(iz leče)

Zahtevnost



Sestavine

- 200 g Nutrigold leče
- 50 ml Nutrigold oljčnega olja
- 50 ml Nutrigold pirine bele moke
- 3 česnovih strokov
- 1/2 šopka svežega peteršilja in koriandra
- Sol, poper

Postopek

Lečo potopite v vodi nekaj ur in jo dobro sperite. Vse sestavine zmešajte v namiznem mešalniku. Z rokami oblikujte kroglice, po želji jih povlalajte v panke drobtine, potem približno 20 minut pecite v pečici na 190°C.



#YUMYUMPARADISE



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



08_MORJE SOL NOSI, KUHAMO BOSI | VEČERJA



Torta

(s slivami)

Zahtevnost



Sestavine

1 žlica Nutrigold trsnega sladkorja
7 sliv

-Za posip-

70 g Nutrigold orehov
55 g Nutrigold rjavega sladkorja
35 g Nutrigold pirine bele moke
1 žlička Nutrigold cimeta
30 g masla

-Za biskvit-

200 g Nutrigold pirine bele moke
150 g Nutrigold trsnega sladkorja
125 ml Nutrigold mandljevega napitka
150 g ricotta sira
150 g masla
2 jajci
10 g pecilnega praška
Limonina lupinica

Postopek

Slive narežite na četrtine ter jih posujte s sladkorjem. Vse sestavine za posip zmešajte v namiznem mešalniku, dokler ne dobite drobtinasto zmes. Sestavine za biskvit (razen ricotte) zmešajte z mešalnikom. V model za torto razmerja 20 cm najprej postavite pol zmesi za biskvit, preko tega razdrobite ricotto, dodajte pol posipa in pol sliv. Potem dodajte preostanek zmesi, razporedite preostanek sliv in dodajte preostanek posipa. Pecite na 170°C 60-70 minut. Pustite da se popolnoma ohladi, preden narežete.



#YUMYUMPARADISE



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



09_MORJE SOL NOSI, KUHAMO BOSI | SLADILO



Sladica

(z višnjami)

Zahtevnost



Sestavine

- 180 g Nutrigold pirine bele moke
- 100 g Nutrigold trsnega sladkorja
- 50 ml Nutrigold ovsenega napitka
- 1/2 žličke Nutrigold burbonske vanilije
- 2 žlički pecilnega praška
- 3 jajc
- 200 g ricotta sira
- 120 g stopljenega masla
- 250 g višenj
- Limonina lupinica
- Ščepec sol

Postopek

Ločeno premešajte suhe in mokre sestavine ter jih združite. Pol višenj rahlo dodajte v zmes, drugo polovico pa posujte po vrhu zmesi pred peko. Pecite na 180°C 45-55 minut. Pustite da se ohladi preden narežete.



#YUMYUMPARADISE



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



10_MORJE SOL NOSI, KUHAMO BOSI | SLADILO



www.tovarnazdravehrane.si

Poslovalnice:

Zagreb | Split | Reka | Varaždin | Pulj | Zadar