

TOVARNA
ZDRAVE
HRANE

KUHARICA

Arnitev
v šolo
(in v kuhinjo)

#TOVARNAZDRAVEHRANE

#YUMYUMPARADISE

YUMYUM
PARADISE



Crumble s hruškami

Zahtevnost



Sestavine

- 100 g Nutrigold pirine bele moke
- 50 g Nutrigold orehov
- 70 g Nutrigold ovsenih kosmičev
- 60 g Nutrigold kokosovega olja
- ½ žličke Nutrigold cejlonskega cimeta
- ½ žličke Nutrigold tapiokine moke
- 1 žlička Nutrigold vanilije v prahu
- 50 g Nutrigold ačavininega sirupa
- 4 hrušk

Postopek

Zmešajte moko, kosmiče, cimet in sesekljane orehe ter jim dodajte kokosovo olje in vse skupaj združite. Na dno posode za peko dajte sesekljane hruške, prelijte jih z ačavinim sirupom, dodajte vanilijo in tapiokino moko ter zmešajte. Drobtinasto zmes z ovsenimi kosmiči razporedite po vrhu in pecite na 180°C približno 30 minut. Postrezite toplo s kroglico sladoleda ali z grškim jogurtom.



#YUMYUMPARADISE



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



01_VRNITE V ŠOLO (IN V KUHINJO) | ZAJTRK



Palačinke iz kvinoje

Zahtevnost



Sestavine

- 150 g Nutrigold kvinoje
- 180 g Nutrigold pirine bele moke
- 70 ml Nutrigold mandljevega napitka
- 1 žlička Nutrigold kokosovega olja
- 1 žlička Nutrigold vanilije v prahu
- 2 žlici Nutrigold rjavega sladkorja
- 1 jajce
- 2 žlički pecilnega praška
- 1 limona, lupinica in sok
- Ščepec soli

Postopek

Kvinojo najprej skuhamo. Potem vse sestavine združimo s stepeno metlico ter pečemo palačinke približno 1 minuto z vsake strani. Postrežemo s svežim sadjem.



#YUMYUMPARADISE



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



02_VRNITE V ŠOLO (IN V KUHINJO) | ZAJTRK



Ovseni kolač

(z makom in borovnicami)

Zahtevnost



Sestavine

- 80 g Nutrigold agavinega sirupa
- 2 žlici Nutrigold kokosovega olja
- 350 ml Nutrigold ovsenegega napitka
- 1 žlička Nutrigold vanilije v prahu
- 180 g Nutrigold ovsenih kosmičev
- 1 žlička Nutrigold makovih semen
- 1 žlica pecilnega praška
- 1 limona, lupinica in sok
- 200 g borovnic
- 2 jajc

Postopek

Vse sestavine združite s stepeno metlico, zmes bo dost redka. Prestavite v posodo za peko in pecite 50 minut na 180°C. Postrezite toplo ali ohlajeno s prelivom iz toplega mleka.



#YUMYUMPARADISE



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



03_VRNITE V ŠOLO (IN V KUHINJO) | BRUNCH



Solata iz ohrovta

(z breskvami)

Zahtevnost



Sestavine

50 g Nutrigold bučnih semen
1 manjši ohrovt
2 breskvi
50 g feta sira
1 avokado

-preliv-
1 žlica Nutrigold makovih semen
60 ml tahini omake
2 žlici limoninega soka
2 žlici javorjevega sirupa
1 žlička gorčice
3 žlic tople vode
Ščepec soli

Postopek

Solatni preliv pripravite tako da s stepeno metlico združite vse sestavine. Ohrovt sesekljajte na tanke trakove in ga prelijte s pol solatnega preliva. Dodajte druge sestavine za solato ter preostanek preliva prelijte po vrhu.



#YUMYUMPARADISE



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



04_VRNITE V ŠOLO (IN V KUHINJO) | BRUNCH

Paradižnikova salsa

Zahtevnost



Sestavine

- 2 žlici Nutrigold sušene bazilike
- 2 večja paradižnika
- 1 manjša čebula
- 1 spomladanska čebula
- 2 stroka česna
- 1 pekoča paprika
- 1/2 šopa svežega peteršilja
- 1 limeta, sok
- 1/2 žličke sladkorja
- Ščepec soli in popra

Postopek

Vse sestavine zmešajte v sekljalniku ter pustite v hladilniku nekaj ur, dokler se vse sestavine ne združijo. Postrezite s krekerji ali kot namaz za brusketi.



#YUMUMPARADISE



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





Veganska cezarjeva solata

Zahtevnost



Sestavine

100 g Nutrigold kuhane čičerike
1 glava zelene solate
100 g kuhanih testenin
1 avokado
10 češnjevih paradižnikov

-preliv-
60 ml tahini omake
Sok iz 1/2 limone
1 strok česna
1 žlička kapre
2 žlički vode iz kaper
1 žlička gorčice
3 žlic tople vode
Ščepec soli in popra

Postopek

Solatni preliv naredite tako da vse sestavine združite s stepeno metlico. Zelene solati dodajte pol solatnega preliva, zmešajte, potem dodajte druge sestavine ter prelijte s preostankom solatnega preliva.



#YUMYUMPARADISE



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



06_VRNITE V ŠOLO (IN V KUHINJO) | KOSILO



Cvetačni kroketi

Zahtevnost



Sestavine

- 40 g Nutrigold mandljeve moke
- 1/2 žličke Nutrigold himalajske soli
- 10 ml Nutrigold olja v spreju
- 1 glava cvetače
- 1 jajce
- 1 manjša čebula
- 100 g ribanega parmezana

Postopek

Cvetačo skuhamo v pari ter zmeljemo v sekljalniku. Preložimo na čisto krpo ter dobro iztisnemo odvečno tekočino. Cvetači dodamo preostanek sestavin ter z rokami oblikujemo krokete na pekač, oziroma na peki papir v pekaču. Krokete poštopimo z oljem v spreju in pecimo pri 190°C približno 20 minut, dokler ne dobimo zlate barve.



#YUMYUMPARADISE



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

07_VRNITE V ŠOLO (IN V KUHINJO) | VEČERJA



Pita

(iz zelenjave)

Zahtevnost



Sestavine

- 1 žlica Nutrigold oljčnega olja
- 60 ml Nutrigold mandljevega napitka
- 3 žlic Nutrigold koruzne moke
- 1 čebula
- 3 strokov česna
- 1 spomladanska čebula
- 10 šampinjonov
- 1 rdeča paprika
- 1 zelena paprika
- 1 rumena paprika
- 5 češnjevih paradižnikov
- 50 g koruze
- 1 bučka
- 6 jaje
- 100 g ribanega sira
- 1 žlička soli
- 1 žlička popra

Postopek

Vso zelenjavo pražite na oljčnem olju ter pustite hladiti. Zelenjavo dajte na dno modela za pito ali torto ter jo prelijte s stepenim jajcem in potresite s sirom. Pecite 200°C 25-35 minut.



#YUMYUMPARADISE



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

08_VRNITE V ŠOLO (IN V KUHINJO) | VEČERJA



Torta

(iz bučk)

Zahtevnost



Sestavine

- 50 g Nutrigold kokosovega sladkorja
- 80 g Nutrigold ačavinnega sirupa
- 1 žlička Nutrigold vanilije v prahu
- 55 g Nutrigold kokosovega olja
- 150 g Nutrigold mandljeve moke
- 60 g Nutrigold ovsene moke
- 1 bučka
- 2 jajc
- 180 g grškega jogurta
- 1 žlička pecilnega praška
- 100 g čokolade
- Ščepec soli

Postopek

Bučko naribajte in dobro iztisnite. Zmešajte vse sestavine razen čokolade in združite s stepeno metlico. Pol sesekljane čokolade dodajte v zmes. Pecite v modelu razmerja 20 cm, 50 minut na 180°C. Preostanek čokolade stopite na pari ter prelijte po ohlajenem biskvitu. Postrezite s svežimi malinami in ribezom.



#YUMYUMPARADISE



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



Kolač

(iz bučk in jabolk)

Zahtevnost



Sestavine

- 120 g Nutrigold agavinéga sirupa
- 1 žlička Nutrigold vanilije v prahu
- 50 g Nutrigold kokosovega olja
- 130 g Nutrigold pirine bele moke
- 2 žlički Nutrigold cejlonskega cimeta
- 50 g Nutrigold pekan orehov
- 1 žlička pecilnega praška
- 180 g sesekljanih bučk
- 200 g naribanih jabolk
- 2 jajc
- Ščepec soli

Postopek

Vse sestavine združite s stepeno metlico ter vmešajte sesekljane pekan orehe. Preložite zmes v model ter pecite na 180°C približno 55 minut. Pustite da se ohladi preden narezete. 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)





www.tovarnazdravehrane.si

Poslovalnice:

Zagreb | Split | Reka | Varaždin | Pulj | Zadar