

TOVARNA
ZDRAVE
HRANE

KUHARICA

JESEN V MENI
(NAJLJUBŠI
KUHINJI)

#TOVARNAZDRAVEHRANE

#YUMYUMPARADISE

YUMYUM
PARADISE

Nutrigold

ŠEĆER
KOKOSOVOG
CVIJETA

500 g e



Puding iz buče

Zahtevnost



Sestavine

- 400 g ovsenega napitka
- 2 žlici Nutrigold tapiokine moke
- 2 žlici Nutrigold kokosovega sladkorja
- 350 g pireja iz buče
- 1 žlička začimb za medenjake

Postopek

Tapiokino moko zmešajte z 100 ml ovsenega napitka. Preostanek mleka dajte v manjši lonček ter mu dodajte druge sestavine in pustite da zavre. Odstavite z ognja in zmešajte tapioko ter še kratko kuhajte, dokler se ne zgosti. Prestavite v skodelice za serviranje in pustite da se ohladi. Postrezite z grškim jogurtom in s čokoladno granolo.



#YUMYUMPARADISE



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





Jogurtove kocke

(s slivami)

Zahtevnost



Sestavine

-za posip-

25 g Nutrigold ovsenih kosmičev
30 g Nutrigold mandljev
35 g Nutrigold pirine bele moke
60 g Nutrigold rjavega sladkorja
1/2 žličke Nutrigold cejlonskega cimeta
60 g masla

-za biskvit-

300 g Nutrigold pirine bele moke
100 g Nutrigold trsnega sladkorja
65 g Nutrigold kokosovega olja
1/2 žličke Nutrigold vanilije v prahu
1 jajce
300 g čvrstega jogurta
Limonina lupinica
1 pecilni prašek
300 g sliv

Postopek

Sestavine za posip zmešajte v mešalniku do drobtinaste zmesi ter zmes shranjajte v hladilniku, medtem ko pripravljate biskvit. Za biskvit zmešajte vse sestavine z mešalnikom ter zmes prestavite v pekač. Po zmesi razporedite sesekljane slive, na vrhu potresite drobtinast posip. Pecite na 180°C 45-55 minut. Pustite, da se ohladi, preden narezate.



#YUMYUMPARADISE



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



Miške z bučo

(iz pečice)

Zahtevnost



Sestavine

- 240 g Nutrigold pirine bele moke
- 100 g Nutrigold rjavega sladkorja
- 120 ml Nutrigold mandljevega napitka
- 1 žlička Nutrigold vanilije v prahu
- 2 žlički pecilnega praška
- 1 žlička začimb za medenjake
- 225 g bučnega pireja
- 1 jajce
- 60 g stopljenega masla

Postopek

Bučni pire pripravite tako, da bučo skuhate v vodi 20 minut ali spečete v pečici 40 minut, ter s paličnim mešalnikom zmešate do gladke kreme. Vse sestavine združite z mešalnikom ter z zajemalko za sladoled polnite majhne modelčke za mafine (ali v standardni model dajte zmes do mnj kot pol višine modela). Pecite 13 minut na 180°C ter po želji povuljajte v mešanico cimeta in sladkorja in posujte s sladkorjem v prahu.



#YUMUMPARADISE



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



03_JESEN V MENI (NAJLJUBŠI KUHINJI) | BRUNCH



Sladica

(iz limone,
maka in šipka)

Zahtevnost



Sestavine

- 300 g Nutrigold pirine bele moke
- 25 g Nutrigold maka
- 150 g Nutrigold trsnega sladkorja
- 60 ml Nutrigold kokosovega olja
- 1 žlica Nutrigold praha vanilije
- 12 g pecilnega praška
- 3 jajc
- 150 g kisle smetane
- 170 g stopljenega masla
- 80 ml limoninega soka
- Limonina lupinica
- 150 g šipka

Postopek

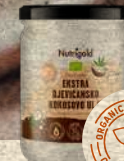
Vse sestavine, razen šipka, zmešajte s stepeno metlico ali z namiznim mešalnikom. Na koncu ročno dodajte šipek. Pecite 50-60 minut na 170°C. Pustite da se ohladi, preden ga narežete.



#YUMYUMPARADISE



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





Bulgurota

(iz brokolija)

Zahtevnost



Sestavine

- 1 skodelica Nutrigold bulgurja
 - 1 čebula
 - 2 česna
 - 1 dl belega vina
 - 1 glava brokolija
- Začimbe (sol, poper, sušeni drobnjak)

Postopek

Brokoli prekuhajte v vodi (vodo prihranite!) ter precedite in s paličnim mešalnikom zmešajte v kremo. Na nekoliko oljčnega olja pražite čebulo in česen, dodajte vino. Ko alkohol izhlapi, dodajte bulgur in zalijte z vodo od kuhanja brokolija. Po 10 minutah kuhanja vmešajte pire iz brokolija ter kuhajte še 10 minut z občasnim mešanjem. Na koncu začinite in po želji dodajte kocko masla.



#YUMUMPARADISE



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



05_JESEN V MENI (NAJLJUBŠI KUHINJI) | KOSILO



Buddha bowl

(s črnim rižem)

Zahtevnost



Sestavine

150 g Nutrigold črnega riža

1 avokado

50 g rukole

50 g pečene buče

50 g edamame

1 spomladanska čebula

1 rdeča čebula

1 korenček

1 sveža kumarica

1 kuhano jajce

50 g šipka

Postopek

Riž skuhamo po navodilih na pakiranju. Vso zelenjavo sesekljamo in narežimo ter postrežemo s prelivom iz balzamičnega kisa.



#YUMYUMPARADISE



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



06 JESEN V MENI (NAJLJUBŠI KUHINJI) | KOSILO



Falafel iz ohrovta

Zahtevnost



Sestavine

- 280 g namočene čičerike
- 50 ml Nutrigold oljčnega olja
- 4 žlic Nutrigold pirine bele moke
- 50 g sesekljanega ohrovta
- ½ žličke soli
- 1 žlička limoninega soka

Postopek

Čičeriko, ki ste jo čez noč namakali v vodi, sperite in skupaj z drugimi sestavinami zmešajte v namiznem mešalniku. Po potrebi dodajte še nekoliko moke, da lahko z rokami oblikujete kroglice. Falafle prepražite na ponvi z oljem za nekaj minut ali pecite v pečici 20 minut na 180°C.



#YUMYUMPARADISE



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



07 JESEN V MENI (NAJLJUBŠI KUHINJI) | VEČERJA



Polenta

(z bučo)

Zahtevnost



Sestavine

- 1 skodelica Nutrigold polente
- 2 skodelici Nutrigold mandljevega napitka
- 200 g bučnega pireja
- 3 žlic kisle smetane
- 2 žlici parmezana
- 2 žlici masla
- Sol, poper

Postopek

Bučni pire pripravite tako, da bučo skuhate v vodi 20 minut ali spečete v pečici 40 minut, ter s paličnim mešalnikom zmešate do gladke kreme. Mandljev napitek dodajte v manjši lonec ter zmešajte bučni pire skupaj s kisló smetano ter zavrite. Potem dodajte polento in kuhajte, dokler se ne zgosti. Odstavite z ognja in dodajte začimbe, parmezan in maslo. Postrezite z jogurtom in s konfitiranimi češnjevimi paradižniki.



#YUMYUMPARADISE



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



Čokoladna torta

(s hruškami)

Zahtevnost



Sestavine

- 95 g Nutrigold kokosovega sladkorja
- 1 žlička Nutrigold vanilije v prahu
- 100 g Nutrigold oljčnega olja
- 100 g Nutrigold mandljeve moke
- 1 žlička Nutrigold cimeta
- 50 g Nutrigold lešnikov
- 140 g temne čokolade
- 3 jajc
- 2 hruški

Postopek

Čokolado stalite na pari. Ločite rumenjake od beljaka. Beljake zmešajte v čvrst sneg, rumenjake pa premešajte s sladkorjem, oljčnim oljem in s staljeno čokolado. Potem dodajte vanilijo, mandljevo moko in cimet. Zmes dajte v model za torto premera 20 cm, na vrh tanko razporedite sesekljane hruške in lešnike. Pecite na 180°C približno 50 minut.



#YUMYUMPARADISE



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



09 | JESEN V MENI (NAJLJUBŠI KUHINJI) | SLADICA



Francoska sladica

(z jabolki)

Zahtevnost



Sestavine

-za biskvit-

60 g Nutrigold pirine bele moke
100 g Nutrigold trsnega sladkorja
80 ml Nutrigold mandljevega
napitka
2 žlici Nutrigold kokosovega olja
1 žlica pecilnega praška
2 jajci
4 velikih jabolok

-za preliv-

70 g Nutrigold trsnega
sladkorja
1 jajce
3 žlice stopljenega masla

Postopek

Jabolka narežite na tanke koščke in položite na dno modela za peko. Druge sestavine za biskvit združite z mešalnikom ali s stepeno metlico ter prelijte čez jabolka in vse dobro zmešajte, tako da so povsem pokrita z zmesjo. Pecite na 190°C 30 minut. Za ta čas pripravite preliv tako da za kratek čas zmešate vse sestavine. Po 30 minutah peke razporedite preliv po sladici ter vrnite v pečico še za 15 minut. Pustite da se ohladi, preden narežete, 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)



10 JESEN V MENI (NAJLJUBŠI KUHINJI) | SLADICA



www.tovarnazdravehrane.si

Poslovalnice:

Zagreb | Split | Reka | Varaždin | Pulj | Zadar