



TOVARNA  
ZDRAVE  
HRANE

KUHARICA

# Ledeno ivje in zdravo kuhanje

#TOVARNAZDRAVEHRANE

#YUMYUMPARADISE



Ledeno  
ivje in zdravo  
kuhanje

# Jesenska kaša

Zahtevnost



## Sestavine

- 200 g Nutrigold ovsenih kosmičev
- 1 žlička Nutrigold cimeta
- 60 ml Nutrigold ovsenega napitka
- 15 g Nutrigold mandljevih listkov
- 250 ml domačega jabolčnega soka
- 50 g zrna šipka
- 1 naribano jabolko
- 1 mandarina

## Postopek

Premešajte ovsene kosmiče, cimet, ovsen napitek, jabolčni sok in naribano jabolko in pustite v hladilniku čez noč. Postrezite s svežim sadjem.



#YUMYUMPARADISE



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



01\_LEDENO IVJE IN ZDRAVO KUHANJE | ZAJTRK

Ledeno  
ivje in zdravo  
kuhanje

# Kuglof

(iz rožiča in mandarin)

Zahtevnost



## Sestavine

- 80 g Nutrigold rožiča v prahu
- 100 g Nutrigold mandljeve moke
- 100 g Nutrigold pirine bele moke
- 2 žlici Nutrigold kokosovega sladkorja
- 3 žlice Nutrigold kokosovega olja
- 1 pecilni prašek
- 2 žlički začimb za medenjake
- 3 mandarine
- 3 jajca

## Postopek

Mandarine s paličnim mešalnikom zmešajte v pire ter združite s stepeno metlico. Preložite v model za kuglof in pecite 50 minut na 170°C. Pustite, da se ohladi, preden ga narežete. 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)

Ledeno  
ivje in zdravo  
kuhanje

# Puding

(iz mandarin in buče)

Zahtevnost



## Sestavine

- 70 g Nutrigold trsnega sladkorja
- 2 žlički Nutrigold cimeta
- 50 g Nutrigold tapiokine moke
- 250 ml Nutrigold mandljevega napitka
- 150 g bučnega pireja
- 3 mandarine

## Postopek

Pire iz buče naredite tako, da bučo skuhate 15 minut ali spečete v pečici za 20 minut na 180°C. Iz mandarin izdelajte soka. Tapioko premešajte z mandljevim napitkom in kuhajte do vrenja. Potem odstavite z ognja, dodajte mandarinin sok, bučni pire, sladkor in cimet, še kratko vrnite na ogenj, da se vse združi in zgosti. Puding takoj preložite v skodelice za serviranje.



#YUMYUMPARADISE



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



Ledeno  
ivje in zdravo  
kuhanje

# Mafini

(z grenivko in makom)

Zahtevnost



## Sestavine

- 190 g Nutrigold pirine bele moke
- 200 g Nutrigold trsnega sladkorja
- 120 ml Nutrigold kokosovega olja
- 2 žlici Nutrigold maka
- 1 pecilni prašek
- 180 g grškega jogurta
- 60 ml soka iz grenivke
- 1 žlička naribane grenivkine lupinice
- 1 žlička arome vanilije
- 1/2 žličke soli
- 3 jajca

## Postopek

Vse sestavine združite s stepeno metlico. Preložite v model za mafine (ali za kuglof) in pecite 20 minut na 180°C. Pustite, da se ohladi, preden ga vzamete iz modela.



#YUMYUMPARADISE



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



Ledeno  
ivje in zdravo  
kuhanje

# Pašteta

(iz pečenega korenčka in  
indijskih oreščkov)

Zahtevnost



## Sestavine

- 100 g Nutrigold indijskih oreščkov
- 2 žlici Nutrigold jedilnega kvasa
- 30 ml Nutrigold oljčnega olja
- 1/2 žličke Nutrigold harisse
- 1 žlička Nutrigold dimljene paprike
- 4 večji korenčki
- 3 česna
- Sok iz 1/2 limone
- Sol, poper

## Postopek

Korenčke narežite na tanjše palčke, prelijte z oljčnim oljem in pecite skupaj s česnom 30 minut na 180°C. Indijske oreščke za kratek čas prekuhajte ter odcedite in sperite. Vse sestavine zmešajte z namiznim ali paličnim mešalnikom. Postrezite z grisini, kot namaz na kruhu ali celo kot omako za testenine.



#YUMYUMPARADISE



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



05\_LEDENO IVJE IN ZDRAVO KUHANJE | KOSILO

Ledeno  
ivje in zdravo  
kuhanje

# Solata

(iz črne leče)

Zahtevnost



## Sestavine

**200 g Nutrigold** črne leče beluga  
**100 g Nutrigold** pekanskih orehov  
**100 g** mešane solate  
**80 g** gorgonzole  
**2** šalotki  
**1** jabolko

-omaka-

**3 žlic Nutrigold** balzamičnega kisa  
**10 žlic Nutrigold** oljčnega olja  
**2 žlici** meda  
**1 žlička** soli in popra

## Postopek

Lečo skuhamo po navodilih na embalaži. Omako pripravimo tako, da vse sestavine združimo s stepeno metlico. Orehe prepražimo, jabolko narežimo na tanke listke, šalotko pa na polmesece. Gorgonzolo z rokami natrgamo na manjše kose. Postrežemo vse skupaj prelito z omako.



#YUMYUMPARADISE



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



06\_LEDENO IVJE IN ZDRAVO KUHANJE | KOSILO

Ledeno  
ivje in zdravo  
kuhanje

# Krem juha

(iz ohrovtva in jabolk)

Zahtevnost



## Sestavine

- 100 g Nutrigold začimb babice Mandice
- 15 ml Nutrigold oljčnega olja
- 1 čebula
- 2 česna
- 1 manjša glava ohrovtva
- 1 krompir
- 2 srednji jabolki
- Sol, poper

## Postopek

Na oljčnem olju zarumenite čebulo ter dodajte jabolko sesekljano na kocke. Potem dodajte sesekljani krompir in ohrovt sesekljan na trakove. Dodajte začimbo babice Mandice, vse prelijte z vročo vodo in kuhajte 20 minut. Juho zmešajte s paličnim ali namiznim mešalnikom.



#YUMYUMPARADISE



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



07\_LEDENO IVJE IN ZDRAVO KUHANJE | VEČERJA



Ledeno  
vje in zdravo  
kuhanje

# Brstični ohrovt (s kuskusom)

Zahtevnost



## Sestavine

- 150 g Nutrigold kuskusa
- 60 ml Nutrigold oljčnega olja
- 80 ml Nutrigold balzamičnega kisa
- 50 g Nutrigold ghee masla
- 500 g brstičnega ohrovt
- 1/2 žličke soli
- 60 ml medu,
- 3 spomladanski čebuli

## Postopek

Kuskus pripravite po navodilih na embalaži. Brstični ohrovt za kratek čas prekuhajte. Na ghee maslu in oljčnem olju zarumenite spomladansko čebulo in prelijte s kisom. Dodajte med, začimbe in brstični ohrovt ter jih za kratek čas kuhajte. Postrezite brstični ohrovt na kuskusu in prelijte s preostankom omake.



#YUMYMPARADISE



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



08\_LEDENO IVJE IN ZDRAVO KUHANJE | VEČERJA

Ledeno  
ivje in zdravo  
kuhanje

# Tiramisu

(z mandarinami)

Zahtevnost  
●●●●●

## Sestavine

300 g baby piškotov

-za sirup-

50 g Nutrigold trsnega sladkorja

200 g mandarin

80 ml mandarininega soka

1 žlička vanilije

-za kremo-

250 g ricotte

350 g grškega jogurta

2 žlici sladkorja v prahu

## Postopek

Za sirup premešajte vse sestavine v manjšem loncu, kuhajte, dokler se ne razpadejo ter vse zmešajte s paličnim mešalnikom. Za kremo vse sestavine zmešajte z mešalnikom. Baby piškote namakajte v sirup in razporedite skupaj s kremo v kozarce ali skodelice za serviranje. Pustite, da se dobro ohladi, preden servirate. Po želji okrasite z mandljevimimi listki.



#YUMYUMPARADISE



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



09\_LEDENO IVJE IN ZDRAVO KUHANJE | SLADICA

Ledeno  
ivje in zdravo  
kuhanje

# Torta

(s korenčkom, iz mešalnika)

Zahtevnost



## Sestavine

- 200 g Nutrigold pirine bele moke
- 200 g Nutrigold trsnega sladkorja
- 180 g Nutrigold kokosovega olja
- 1 pecilni prašek
- 1 žlička arome vanilije
- 1/2 žličke soli
- 100 g čokolade
- 200 g korenčka
- 3 jajca

## Postopek

Korenčke olupite in odvisno od vašega mešalnika, naribajte ali samo sesekljajte na manjše koščke. V mešalnik dodajte korenčke, jajce, olje, sladkor in vanilijo. Vse zmešajte do gladke kreme. Potem v kremo dodajte moko in pecilni prašek. Na koncu dodajte koščke čokolade. Zmes preložite v model za torto premera 20 cm in pecite 40 minut na 180°C. Pustite hladiti preden jo narežete ter posujte s sladkorjem v prahu.



#YUMYMPARADISE



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





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

Poslovalnice:

Zagreb | Split | Reka | Varaždin | Pulj | Zadar