



Nutrigold

ERITRIT

Idealan za prehranu s niskim
sadržajem šećera

Erythritol

500 g e

TOVARNA
ZDRAVE
HRANE

KUHARICA

KULINARIČNE KRONIKE

#TOVARNAZDRAVEHRANE

#YUMYUMPARADISE

YUMYUM
PARADISE

Krofi z jagodami

Zahtevnost



Sestavine

- 60 ml Nutrigold ovsenega napitka
- 80 g Nutrigold ačavinega sirupa
- 3 žlic Nutrigold kokosovega olja
- 130 g Nutrigold pirine bele moke
- 1 žlička Nutrigold praha z vanilijo
- 1 žlička pecilnega praška
- 60 g jagod
- ščepec soli

Postopek

Vse sestavine združite s stepeno metlico in napolnite modelčke za krofe. Pecite približno 20 minut na 180°C. Pustite da se malo ohladi, preden jih vzamete ven iz modelčka. Po želji premažite z jagodno marmelado ali posujte s sladkorjem v prahu.



#YUMYUMPARADISE



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

Arašidov mousse

Zahtevnost



Sestavine

- 5 žlic Nutrigold arašidovega masla
- 1 konzerva Nutrigold kokosovega mleka
- 2 žlici sladkorja v prahu
- 1 žlička arome vanilije

Postopek

Iz konzerve kokosovega mleka ločite samo trdni del ter ga zmešajte z drugimi sestavinami. Prestavite v skledo za serviranje in ohladite. Okrasite z arašidom in s čokoladnimi koščki.



#YUMYUMPARADISE



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



Čokoladni humus

Zahtevnost



Sestavine

- 130 g Nutrigold agavinega sirupa
- 3 žlic Nutrigold kakovovega prahu
- 40 g Nutrigold arašidovega masla
- 30 ml Nutrigold mandljevega napitka
- 220 g čičerike
- 2 žlički arome vanilije
- Ščepec soli

Postopek

Vse sestavine združite v namiznem mešalniku, do gladke kreme, potem servirajte na plošči s svežim sadjem ali uporabljajte kot namaz za kruh ali palačinke.



#YUMYUMPARADISE



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



Kolač iz zmesi za palačinke

Zahtevnost



Sestavine

- 230 g Nutrigold pirine bele moke
- 250 ml Nutrigold mandljevega napitka
- 3 žlic Nutrigold trsnega sladkorja
- 2 žlički pecilnega praška
- 120 g grškega jogurta
- 2 žlički arome vanilije
- 30 g čokoladnih koščkov
- 50 g jagod

Postopek

Vse sestavine zmešajte s stepeno metlico in prestavite v model za peko. Po vrhu dajte čokoladne koščke in jagode. Pecite 3 minut na 180°C.



#YUMYUMPARADISE



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



Veganski morski obročki

Zahtevnost



Sestavine

80 g Nutrigold krušnih drobtin
2 žlici Nutrigold tamari omake
60 g Nutrigold pirine bele moke
180 ml Nutrigold ovsenega napitka
2 jajčevca
1 nori alga

Postopek

Jajčevce olupite, narežite na obročke in z zamaškom odrežite sredino. Kuhajte jih v vodi skupaj z nori algo in tamari omako. Odcedite, posušite ter ocvrite v moki, rastlinskem mleku in krušnih drobtinah. Pecite na olju nekaj minut v vsake strani ali v pečici za 20 minut na 200°C. Postrezite z omako po želji.



#YUMYUMPARADISE



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



Veganski čevapi

Zahtevnost



Sestavine

- 150 g Nutrigold sojinih kosmičev
- 135 g Nutrigold čičerikine moke
- 2 žlici Nutrigold tamari omake
- 1 žlička Nutrigold himalajske soli
- 2 žlički Nutrigold dimljene paprike
- 1/2 žličke Nutrigold mletega črnega popra
- Ščepec čilija
- 450 ml vode

Postopek

Sojine kosmiče zmešajte v 450 ml vode v loncu, dodajte začimbe in kuhajte 10 minut na srednje močnem ognju, dokler voda ne izgine. Pustite da se malo ohladijo, dodajte tamari omako in čičerikino moko ter z rokami oblikujte čevape.



#YUMYUMPARADISE



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



Pečeno zelje

Zahtevnost



Sestavine

- 30 ml Nutrigold oljčnega olja
- 1 žlička Nutrigold česna v prahu
- 1 žlička Nutrigold tamari omake
- 1 žlička Nutrigold jabolčnega kisa
- 1 žlica Nutrigold agavinega sirupa
- 1 glavica zelja

Postopek

Zelje prepolovite in narežite na rezine. Popecite na malo olja da dobi barvo, prelijte z vodo, pokrijte in kuhajte približno za 10 minut. Za ta čas na ponvi segrejte vse druge sestavine za omako ter jo prelijte po zelju.



#YUMYUMPARADISE



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



Bruskete

(z jagodami)

Zahtevnost



Sestavine

Nutrigold olje v spreju z okusom masla
Nutrigold aceto balsamico
3 žlic Nutrigold agavinega sirupa
2 baguette kruhkov
100 g ricotta sira
200 g jagod
Nekaj listov sveže mete

Postopek

Kruh narežite, poškopite z oljem v spreju in pecite 20 minut na 190°C. Za ta čas premešajte sir z agavinem sirupom, jagode operite in narežite. Na kruh namažite sir, dodajte jagode in vse prelijte z acetom ter okrasite s svežo meto.



#YUMYUMPARADISE



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





Ovseni cmoki

(z jagodami)

Zahtevnost



Sestavine

90 g Nutrigold ovsenih kosmičev

50 g Nutrigold eritritola

30 g Nutrigold mletega maka

1 vrečka vanilijevega pudinga

250 g quark sira

1 jajce

200 g manjših jagod

Postopek

Ovsene kosmiče zmeljite v fino moko ter jih zmešajte s praškom za puding. Sir združite z jajcem in eritritolom. Premešajte suhe in mokre sestavine ter pustite zmes 30 minut v hladilniku. Z rokami oblikujte cmoke, znotraj vsakega dajte eno jagodo. Po potrebi dodajte nekoliko moke, da bi se lažje oblikovali. Cmoke skuhajte v slani vodi, dokler ne priplavajo na površje. Potem jih potresite z mletim makom. Postrezite z jagodno marmelado in s svežimi jagodami.



#YUMYUMPARADISE



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

Veganski puding

(iz kokosa)

Zahtevnost



Sestavine

- 40 g Nutrigold tapiokinega škroba
- 50 g Nutrigold naribanih listkov kokosa
- 1 žlička Nutrigold vanilije v prahu
- 350 ml kokosovega mleka
- 65 g sladkorja v prahu

Postopek

Tapiokin škrob zmešajte z 2 žlicama vode, da ne bo grudic. Kokosovo mleko, listke kokosa, sladkor in vanilijo za kratek čas prekuhajte ter dodajte tapioko in z nenehnim mešanjem kuhajte par minut, dokler se ne zgosti. Prestavite v skledе za serviranje in po želji dodajte jagodno marmelado po želji.



#YUMYUMPARADISE



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





www.tovarnazdravehrane.si

Poslovalnice:

Zagreb | Split | Reka | Varaždin | Pulj | Zadar