

TOVARNA  
ZDRAVE  
HRANE

KUHARICA  
LJUBEZEN  
GRE SKOZI  
ŽELODEC

#TOVARNAZDRAVEHRANE  
#YUMYUMPARADISE





LJUBEZEN  
GRE SKOZI  
ŽELODEC

# Granola

(z limono in pistacijami)

Zahtevnost



## Sestavine

- 400 g Nutrigold ovsenih kosmičev
- 200 g Nutrigold pistacij
- 1/2 žličke Nutrigold himalajske soli
- 120 g Nutrigold kokosovega olja
- 170 g Nutrigold javorjevega sirupa
- 2 žlici Nutrigold trsnega sladkorja
- Lupinica iz 3 limon
- 1 žlička arome vanilije
- 100 g kandirane limonine lupinice

## Postopek

Limonino lupinico dobro vtrite v 2 žlicah sladkorja z rokami in čakajte, da pusti aromo. Premešajte ovsene kosmiče, sladkor z limono, pistacije in sol ter jim dodajte stopljeno kokosovo olje, javorjev sirup in vanilijo. Vse dobro premešajte. Razporedite na pekač, na peki papir, ter pecite 2 minut na 160°C. Na koncu dodajte kandirano limonino lupinico ali kandirano limono.



#YUMYUMPARADISE



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



01\_LJUBEZEN GRE SKOZI ŽELODEC | ZAJTRK



# Ovsena kaša

(z limono in makom)

Zahtevnost



## Sestavine

- 180g Nutrigold ovsenih kosmičev
- 900 ml Nutrigold mandljevega napitka
- 1/2 žličke Nutrigold himalajske soli
- 2 žlici Nutrigold javorjevega sirupa
- 1,5 žlica Nutrigold maka
- 1 limona, sok in lupinica
- 1 žlička arome vanilije

## Postopek

Ovsene kosmiče za kratek čas zmeljite v namiznem mešalniku, da bi se hitreje skuhale. Kaša pa bo bolj kremasta na ta način. V manjšem loncu premešajte ovsene kosmiče, mandljev napitek, sol, javorjev sirup, vanilijo, lupinico in limonin sok. Kuhajte 5-7 minut, dokler se ne vpije vsa tekočina. Na koncu dodajte tudi mak. Postrezite z grškim jogurtom in s svežimi borovnicami.



#YUMYUMPARADISE



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



02\_LJUBEZEN GRE SKOZI ŽELODEC | ZAJTRK



LJUBEZEN  
GRE SKOZI  
ŽELODEC

# Sladica

(s čokolado in klementinami)

Zahtevnost



## Sestavine

- 230 g Nutrigold pirine bele moke
- 100 g Nutrigold rjavega sladkorja
- 2,5 žličke pecilnega praška
- 150 g grškega jogurta
- 2,5 žličke klementine
- 1 žlička arome vanilije
- 100 g stopljenega masla
- 80 g čokoladnih drobtin
- 3 jajc

## Postopek

Najprej premešajte jajca, sladkor, grški jogurt sok in lupinico klementine, vanilijo in stopljeno maslo. Potem dodajte moko in pecilni prašek. Na koncu vmešajte čokolado in prestavite v model za kruh in pecite 50 minut na 170°C.



#YUMYUMPARADISE



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



03\_LJUBEZEN GRE SKOZI ŽELODEC | BRUNCH



LJUBEZEN  
GRE SKOZI  
ŽELODEC

# Sladica

(iz pomaranče in mandljev)

Zahtevnost



## Sestavine

- 150 g Nutrigold pirine bele moke
- 40 g Nutrigold mandljeve moke
- 40 g Nutrigold mandljevih listkov
- 170 g masla
- 170 g sladkorja v prahu
- 1,5 žlička pecilnega praška
- 3 žlic pomarančnega soka
- 115 g ricotta sira
- 1 žlička arome vanilije
- 2 jajci

## Postopek

Mešajte omeščalo maslo in sladkor nekaj minut ter dodajte jajca. Potem dodajte sok in pomarančno lupinico, ricotta sir (ali grški jogurt) in vanilijo. Dodajte moko, mandljevo moko, pecilni prašek in združite. Prestavite v model za kruh in posujte z mandljevimi listki. Pecite 55 minut na 170°C. Pustite da se ohladi, preden narežete in po želji posujte s sladkorjem v prahu.



#YUMYUMPARADISE



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



04\_LJUBEZEN GRE SKOZI ŽELODEC | BRUNCH



LJUBEZEN  
GRE SKOZI  
ŽELODEC

# Testenine

(z limono)

Zahtevnost



## Sestavine

200 g Nutrigold svežega tofuja  
80 g Nutrigold indijskega oreščka  
1 žlica Nutrigold kvasnih kosmičev  
1/2 žličke Nutrigold himalajske soli  
200 g testenin  
1 limona, sok in lupinica  
2 česna

## Postopek

Skuhajte testenine, indijske oreščke kratko prekuhajte – da omeščajo. Za omako zmešajte vse sestavine v sekljalniku – do gladke teksture. Po potrebi dodajte nekaj žlic vode od kuhanja testenin. Postrezite testenine z omako, po vrhu dodatno naribajte limonino lupinico in posujte s pistacijami.



#YUMYUMPARADISE



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



05\_LJUBEZEN GRE SKOZI ŽELODEC | KOSILO



LJUBEZEN  
GRE SKOZI  
ŽELODEC

# “Rižota” iz ječmena

(z limono in kurkumo)

Zahtevnost



Sestavine

- 225 g Nutrigold ječmenove kaše
- 1 žlica Nutrigold ghee masla
- 1/2 žličke Nutrigold popra
- 1/2 žličke Nutrigold himalajske soli
- 1 žlička Nutrigold kurkume
- 1 dcl belega vina
- 1 limona, sok in lupinica
- 590 ml vode
- 2 česna

Postopek

Na maslu zarumenite česen in sveže mlet črni poper. Potem dodajte ječmen in vino in kuhajte, dokler alkohol ne izhlapi. Prelijte z vodo in začinite ter kuhajte, dokler ječmen ni omehčal, 30 minut. Na koncu dodajte sok in limonino lupinico, po želji pa kocko masla ali parmezana.



#YUMYUMPARADISE



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

06 LJUBEZEN GRE SKOZI ŽELODEC | KOSILO



LJUBEZEN  
GRE SKOZI  
ŽELODEC

# Kivi guacamole

Zahtevnost



## Sestavine

- 1/2 žličke Nutrigold harisse
- 1/2 žličke Nutrigold himalajske soli
- 1/2 žličke Nutrigold popra
- 1 žlička Nutrigold kumina
- 2 žlici Nutrigold oljčnega olja
- 1 manjša rdeča čebula
- 4 češnjevih paradižnikov
- 2 jalapeno papriki
- 1 avokado
- 1 kivi

## Postopek

Avokado in kivi olupita in zmečkajta z vilico. Dodajte drobno sesekljano čebulo, paprike in paradižnik. Začinite, postrezite s tortilja čipsom.



#YUMYUMPARADISE



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



07\_LJUBEZEN GRE SKOZI ŽELODEC | VEČERJA





LJUBEZEN  
GRE SKOZI  
ŽELODEC

# Hrustljiv tofu

(v limoni in pomaranči)

Zahtevnost  
●●●●●

## Sestavine

-za tofu-

- 200 g Nutrigold svežega tofuja
- 2 žlici Nutrigold olja avokada
- 1 žlica Nutrigold tamari omake
- 3 žlic Nutrigold tapioka škroba

-za omako-

- 2 žlici Nutrigold sezamovega olja
- 1/2 žličke Nutrigold Harissa začimb
- 55 g Nutrigold rjavega sladkorja
- 60 ml Nutrigold tamari omake
- 2 žlici Nutrigold jabolčnega kisa
- 1 žlica Nutrigold tapioka škroba
- 15 g sveže ribane ingverja
- 230 ml pomarančnega soka
- 50 ml limoninega soka
- limonina in pomarančna lupinica
- 3 česna

## Postopek

Tofu sesekljajte na kocke in dobro premešajte z oljem in tamari omako. Potem posujte s tapioko in vse združite. Pecite na pekaču s peki papirjem 30 minut na 200°C. Za ta čas pripravite omako tako, da najprej na sezamovem olju zarumenite česen in ingver, potem dodajte pomarančni sok in limonin sok, kis, sladkor, harisso ter limonino in pomarančno lupinico. Tapioko premešajte z 2 žlicama vode ter dodajte omako in kuhajte na zmernem ognju, dokler se ne zgosti. Dodajte tofu v omako in postrezite z rezanci in kuhano zelenjavo.



#YUMYUMPARADISE



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



08\_LJUBEZEN GRE SKOZI ŽELODEC | VEČERJA



LJUBEZEN  
GRE SKOZI  
ŽELODEC

# Marmorna čoko torta

(iz pomaranče)

Zahtevnost



## Sestavine

- 270 g Nutrigold pirine bele moke
- 120 g Nutrigold trsnega sladkorja
- 80 g Nutrigold rjavega sladkorja
- 50 g Nutrigold sončničnega olja
- 25 g Nutrigold kakava v prahu
- 2 žlički pecilnega praška
- 100 g omehčalega masla
- 100 g stepene smetane
- 200 ml mleka
- 1 žlička arome vanilije
- 1 pomaranča, lupinica in sok
- 3 jajc

## Postopek

Z rokami vtrite sladkor v pomarančno in limonino lupinico in čakajte, da pusti aromo. Mešajte maslo s sladkorji nekaj minut ter dodajte jajca, olje, smetano, mleko, vaniljo in pomarančni sok. Potem dodajte moko in pecilni prašek ter združite s stepeno metlico. Razdelite zmes na dva 2 dela, v prvi del vmešajte kakav v prahu. Zmes dodajajte v model premera 20 cm - najprej tretjino bele zmesi, nato polovico rjave zmesi, nato drugo tretjino bele zmesi, potem preostanek rjave zmesi in na koncu belo zmes. Pecite približno 50 minut pri 170 stopinjah.



#YUMYUMPARADISE



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



09\_LJUBEZEN GRE SKOZI ŽELODEC | SLADICA



LJUBEZEN  
GRE SKOZI  
ŽELODEC

# Kuglof

(iz limone in pistacij)

Zahtevnost



## Sestavine

- 150 g Nutrigold pirine bele moke
- 100 g Nutrigold mletih pistacij
- 180 g Nutrigold trsnega sladkorja
- 1/2 žličke Nutrigold himalajske soli
- 115 g masla
- 1 žlička arome vanilije
- 2 žlici limoninega soka
- 150 g grškega jogurta
- 1,5 žličke pecilnega praška
- 1 žlica limonine lupinice
- 2 jajci

## Postopek

V limonino lupinico dobro z rokami vtrite sladkor. Potem mešajte sladkor in omehčalo maslo nekaj minut ter dodajte jajca, vanilijo, limonin sok in grški jogurt ter vse skupaj združite. Na koncu dodajte moko, mlete pistacije, pecilni prašek in sol ter zmešajte s stepeno metlico. Pecite v modelu za kuglof 50 minut na 170°C.



#YUMYUMPARADISE



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



10\_LJUBEZEN GRE SKOZI ŽELODEC | SLADICA



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

Poslovalnice:

Zagreb | Split | Reka | Varaždin | Pulj | Zadar