

TOVARNA  
ZDRAVE  
HRANE

KUHARICA

ŠPARGLJI  
IN VELIKO  
OKUSNEGA

#TOVARNAZDRAVEHRANE

#YUMYUMPARADISE





# Tiramisu chia puding

Zahtevnost



## Sestavine

- 90 g Nutrigold chia semen
- 360 ml Nutrigold mandljevega napitka
- 50 ml Nutrigold javorjevega sirupa
- 2 žlici Nutrigold kakava v prahu
- 1 žlička aroma vanilije
- 50 ml kave
- 100 g bebi piškotov
- 100 g grškega jogurta

## Postopek

Chia semena premešajte z mandljevim napitkom, sirupom, vanilijo in z 2 žlici kave. Pustite stati 30-minut. Občasno premešajte. V preostanku kave namočite piškote in jih položite na dno kozarca za serviranje. Po njih dajte sloj jogurta, ter nato chia puding. Ponovite postopek, odvisno od količine kozarca. Po vrhu posujte kakav v prahu.



#YUMYUPARADISE



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



01\_ŠPARGLJI IN VELIKO OKUSNEGA | ZAJTRK



# Granola

(z borovnicami  
in belo čokolado)

Zahtevnost



## Sestavine

- 225 g Nutrigold grobih ovsenih kosmičev
- 85 g Nutrigold nastrganega kokosa
- 85 g Nutrigold mandljev
- 2 žlici Nutrigold rjavega sladkorja
- ¼ žličke Nutrigold himalajske soli
- 80 g Nutrigold kokosovega olja
- 150 g Nutrigold suhih borovnic
- 100 g bele čokolade
- 2 žlici limoninega soka
- Limonina lupinica

## Postopek

Premešajte ovsene kosmiče, kokos, mandlje, sladkor, sol in limonino lupinico. Dodajte javorjev sirup, stopljeno kokosovo olje, limonin sok ter vse dobro zmešajte. Zmes prestavite v pekač, obložen s peki papirjem in zravnajte. Pecite 25 minut na 160°C z vključenim ventilatorjem. Premešajte po 15 minutah peke. Ko se granola ohladila, ji dodajte borovnice in kapljice bele čokolade. Shranjujte v kozarcu do enega meseca.



#YUMYUMPARADISE



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



02\_ŠPARGLJI IN VELIKO OKUSNEGA | ZAJTRK



# Chia puding

(z modro spirulino)

Zahtevnost



## Sestavine

- 45 g Nutrigold chia semen
- 20 ml Nutrigold agavinega sirupa
- 2 žlici Nutrigold nastrganega kokosa
- 1/2 žličke Nutrigold modre spiruline
- 180 ml kokosovega napitka
- 100 g grškega jogurta

## Postopek

Premešajte chia semena, agavin sirup, kokosov napitek, nastrgan kokos, modro spirulino in pustite nabrekni 30 minut. Občasno premešajte. Postrezite z grškim jogurtom in borovnicami.



#YUMYUMPARADISE



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



03\_ŠPARGLJI IN VELIKO OKUSNEGA | BRUNCH



# Rženi bananin kruh

Zahtevnost



## Sestavine

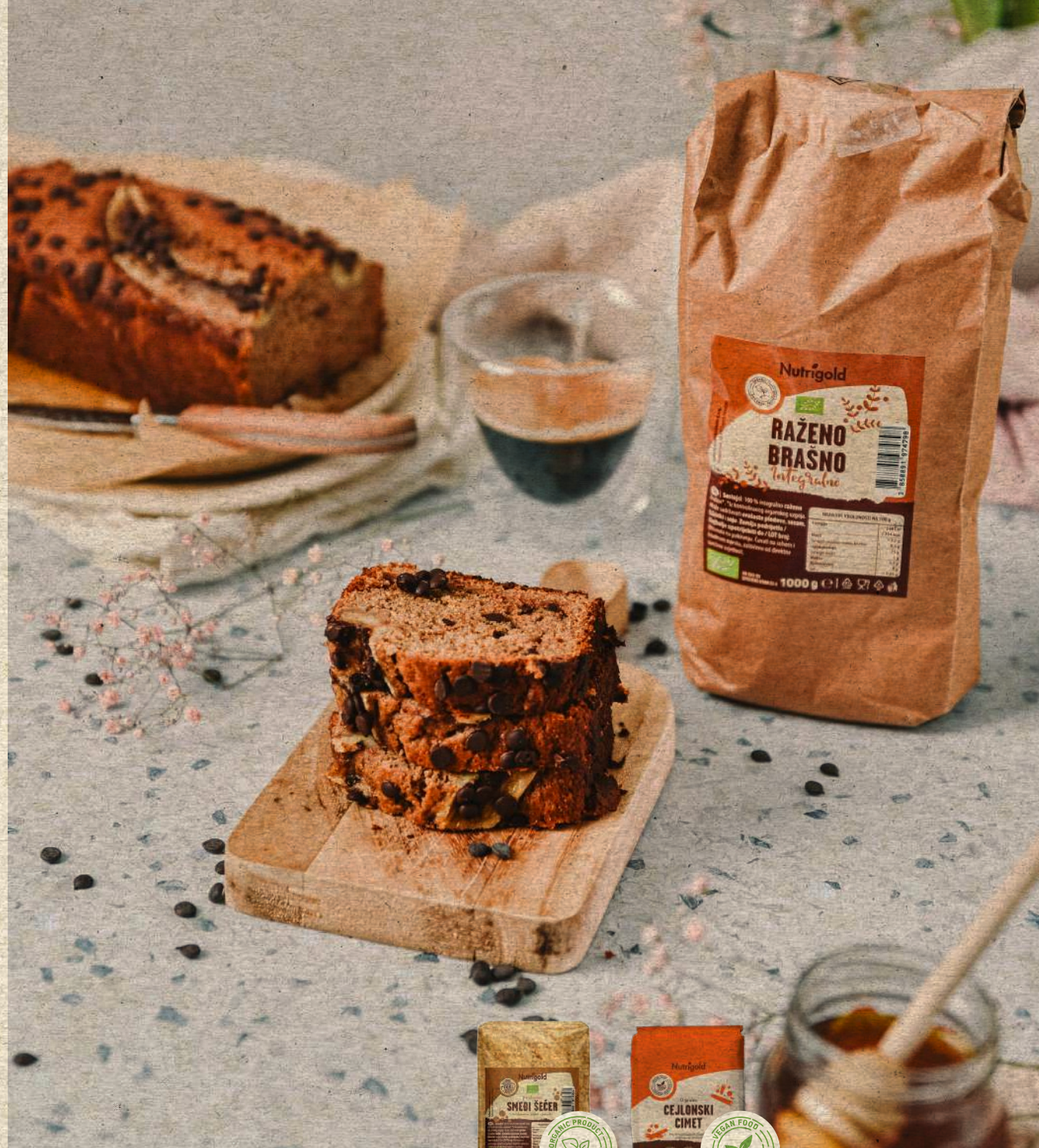
- 300 g Nutrigold ržene polnozrnatne moke
- 130 g Nutrigold rjavega sladkorja
- 1 žlička Nutrigold cimeta
- 1/4 žličke Nutrigold muškarnega oreščka
- 1 žlička Nutrigold himalajske soli
- 340 g banane (3 velike banane)
- 1 žlička arome vanilije
- 3 žličke pecilnega praška
- 100 g temne čokolade
- 110 g masla
- 85 g meda
- 2 jajci

## Postopek

V eni posodi zmešajte s stepeno metlico stopljeno maslo, rjavi sladkor, vanilijo, sol, začimbe in pecilni prašek. Dodajte jajca, med in zmečkano banano. Potem postopoma dodajte moko. Na koncu z žlico zmešajte tudi drobno sesekljano čokolado. Pecite v modelu za kruh na 170°C 60-70 minut. Pustite, da se ohladi, potem jo narežite.



#YUMYUMPARADISE



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



# Tempeh bolognese

Zahtevnost



## Sestavine

- |                                      |                                     |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| 1 paket Nutrigold tempeha            | 1 rdeča čebula                      |
| 2 žlici Nutrigold tamari omake       | 4 strokov česna                     |
| 2 žlici Nutrigold oljčnega olja      | 1 korenček                          |
| 1 žlička Nutrigold dimljene paprike  | 1 rdeča paprika                     |
| 1/2 žličke Nutrigold himalajske soli | 1 dl rdečega vina                   |
| 1/4 žličke Nutrigold črnega popra    | 1 žlica paradižnikovega koncentrata |
| 1/2 žličke Nutrigold mletega klinčka | 1 konzerva pelatov                  |
| 200 g testenin                       | Pest svežega peteršilja             |

## Postopek

Tempeh naribajte na grobem ribežnu ter mu dodajte tamari, oljčno olje, dimljeno papriko, sol, poper in pustite marinirati 30 minut. Za ta čas pražite čebulo, ter ji dodajte nariban korenček in drobno sesekljano papriko. Ko zelenjava omehča, dodajte česen, peteršilj in koncentrat paradižnika. Potem dodajte tempeh, prelijte z vinom in kuhajte, dokler alkohol ne izhlapi. Dodajte pelate in prelijte z vodo da prekrije vse sestavine. Kuhajte približno 40 minut. Postrezite s testeninami po želji.



#YUMYMPARADISE



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

05\_ŠPARGLJI IN VELIKO OKUSNEGA | KOSILO



# Juha

(iz pečenega korenčka)

Zahtevnost



## Sestavine

- 3 žlice Nutrigold oljčnega olja
- 1/2 žličke Nutrigold himalajske soli
- 1/2 žličke Nutrigold koriandra
- 1/4 žličke Nutrigold kumina
- 4 žlic Nutrigold začimb babice Mandice
- 2 česna
- 500 ml vode
- 2 žlici limoninega soka
- 10 g masla
- 1 kg korenčka
- 1 čebula

## Postopek

Korenček olupite in naribajte, začinite s soljo, poprom in oljčnim oljem in pecite v pečici 30 minut na 190°C. Za ta čas začimbo babice Mandice premešajte z vodo, da dobite zelenjavno jušno osnovo in kuhajte 20 minut. Nato vse prestavite v blender, dodajte koriander, kumin, limonin sok in maslo, ter vse skupaj zmešajte do gladke kreme. Po potrebi dodajte še nekoliko vode in prilagodite začimbe po okusu.



#YUMYUMPARADISE



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



06 ŠPARGLJI IN VELIKO OKUSNEGA | KOSILO



ŠPARGLJI  
IN VELIKO  
OKUSNEGA

# Caprese seitan sendvič

Zahtevnost



## Sestavine

- 1 paket Nutrigold seitan
- 3 žlice pesta genovese
- 2 lista zelene solate
- 2 pradižnika
- 1 avokado
- 1 pecivo za sendvič po želji
- Sol, poper

## Postopek

Seitan preprecite na ponvi za žar. Pecivo tostirajte, premažite s pestom, dodajte solato, sesekljane paradižnike, avokado in seitan. Začinite po želji.



#YUMYUMPARADISE



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



07\_ŠPARGLJI IN VELIKO OKUSNEGA | VEČERJA





# Edamame solata

Zahtevnost



## Sestavine

**100 g Nutrigold edamamea**  
**1** avokado  
**1** spomladanska čebula  
**50 g** zelenih stročjih fižolov  
**50 g** boba  
**5** redkvic  
**3** listov zelene solate  
**1** sveža kumarica  
**4** pečenih špargljev

*-solatni preliv-*  
**75 g Nutrigold** oljčnega olja  
**30 g Nutrigold** jabolčnega kisa  
**30 ml** limoninega soka  
**2 žlički** dijon gorčice  
**1 žlica** kapre  
**3** oljk  
**2** česna  
**1 žlička** soli  
**ščepec** popra

## Postopek

Solatni preliv pripravite tako, da vse sestavine dobro zmešate s paličnim mešalnikom, dokler ne dobite omake, ki je podobna majonezi. Vse sestavine za solato razporedite na krožnik in postrezite s solatnim prelivom.



#YUMYMPARADISE



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



08\_ŠPARGLJI IN VELIKO OKUSNEGA | VEČERJA



ŠPARGLJI  
IN VELIKO  
OKUSNEGA

# Torta

(z mandlji, brez glutena)

Zahtevnost



## Sestavine

225 g Nutrigold mandljeve moke  
1/2 žličke Nutrigold himalajske soli  
1/4 žličke Nutrigold cimeta  
150 g Nutrigold javorjevega sirupa  
55 g Nutrigold oljčnega olja  
2 žlički pecilnega praška  
Pomarančna lupinica  
4 jajc

-preliv-

2 žlici Nutrigold javorjevega sirupa  
2 žlici limoninega soka

## Postopek

S stepeno metlico zmešajte jajca, sirup, oljčno olje in pomarančno lupinico. Potem dodajte druge sestavine in zmešajte. Pecite v modelu premera 20 cm, 40-45 minut pri 170°C. Ko je torta pečena, jo posujte s sladkorjem v prahu ali premažite z grškim jogurtom in okrasite s svežim sadjem.



#YUMYUMPARADISE



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



09\_ŠPARGLJI IN VELIKO OKUSNEGA | SLADICA



# Sladica

(z oljčnim oljem in citrusi)

Zahtevnost



## Sestavine

- 180 g Nutrigold piriné bele moke
- 100 ml Nutrigold oljčnega olja
- 150 g Nutrigold trsnega sladkorja
- ¼ Nutrigold himalajske soli
- 2 žlički pecilnega praška
- 60 ml soka citrusov
- 2 žlici lupinic citrusov
- 180 g čvrstejšega jogurta
- 2 žlički arome vanilije
- 3 jajc

## Postopek

Premešajte moko, pecilni prašek in sol. Sladkorju dodajte lupinice citrusov (limona, grenivka in rdeča pomaranča). Nato mu dodajte jajca, jogurt, vanilijo, olje, sok citrusov in zmešajte s stepeno metlico. Pecite v modelu za kruh 50 minut na 170°C. Pustite da se popolnoma ohladi, preden se nareže.



#YUMYMPARADISE



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

10. ŠPARGLJI IN VELIKO OKUSNEGA | SLADICA



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

Poslovalnice:

Zagreb | Split | Reka | Varaždin | Pulj | Zadar | Osijek