



TOVARNA
ZDRAVE
HRANE

KUHARICA

RECEPTI
ZA MESEC
PETI!

#TOVARNAZDRAVEHRANE

#YUMYUMPARADISE

YUMYUM
PARADISE



Domači čokoladni kosmiči

Zahtevnost



Sestavine

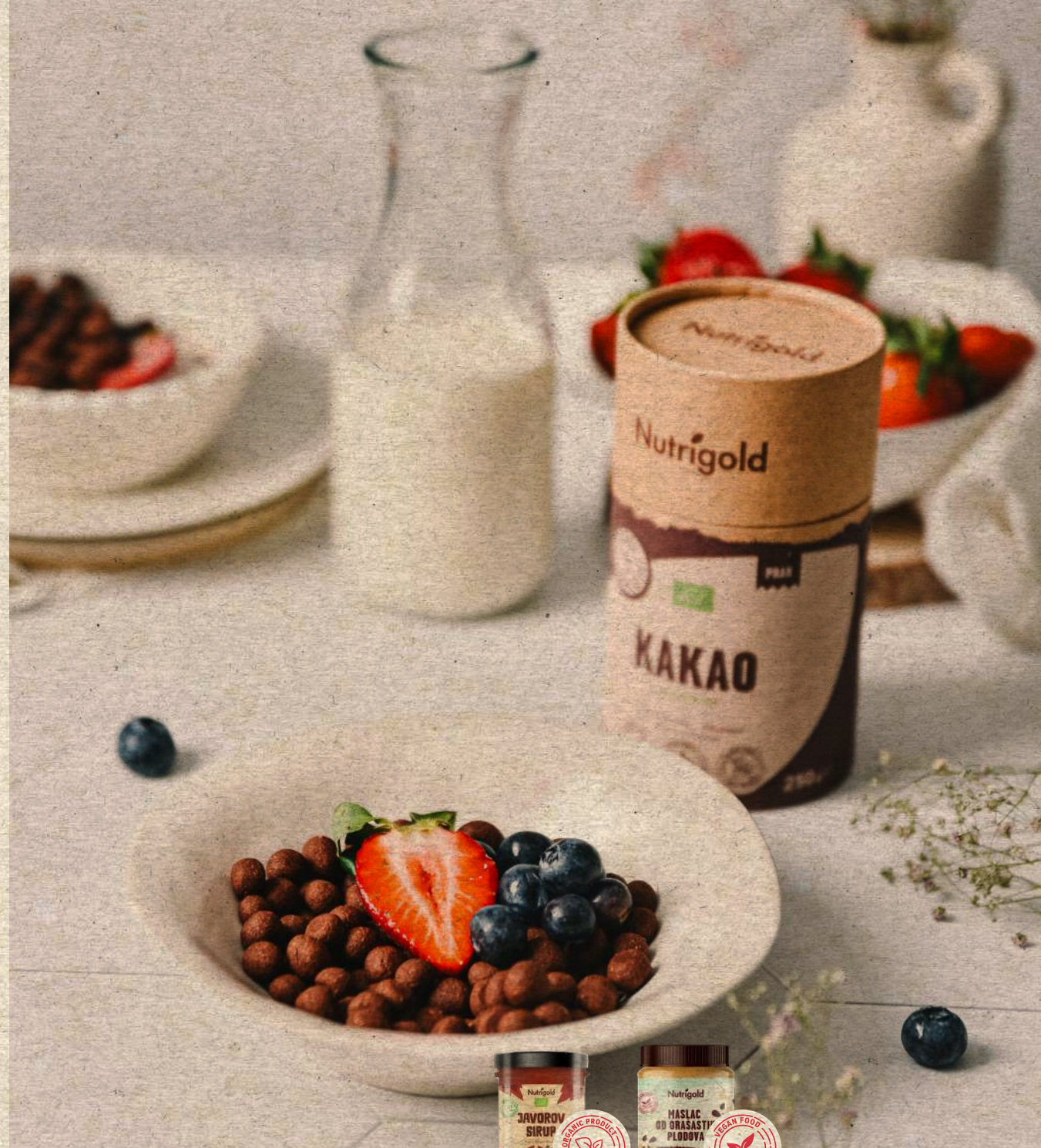
- 120 g Nutrigold ovsene moke
- 120 g Nutrigold javorjevega sirupa
- 100 g Nutrigold masla iz oreščkov
- 30 g Nutrigold kakava v prahu

Postopek

Najprej premešajte javorjev sirup in maslo iz oreščkov, združite ju s stepeno metlico. Potem dodajte moko in kakav ter pregnetite gladko testo. Testo bo masno, vendar se ne sme lepiti za roke. Razdelite testo na 5 delov ter vsaki razvaljajte v tanek valj in z nožem odrežite na majhne deleže, tako kot pri izdelavi njokov. Z rokami oblikujte v kroglice in razporedite na pekač, obložen s peki papirjem. Pecite na 170°C 10 minut. Postrezite z mlekom ali jogurtom in sadjem po želji.



#YUMYUMPARADISE



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



01_RECEPTI ZA MESEC PETI | ZAJTRK



Presni tart

(z jogurtom in sadjem)

Zahtevnost



Sestavine

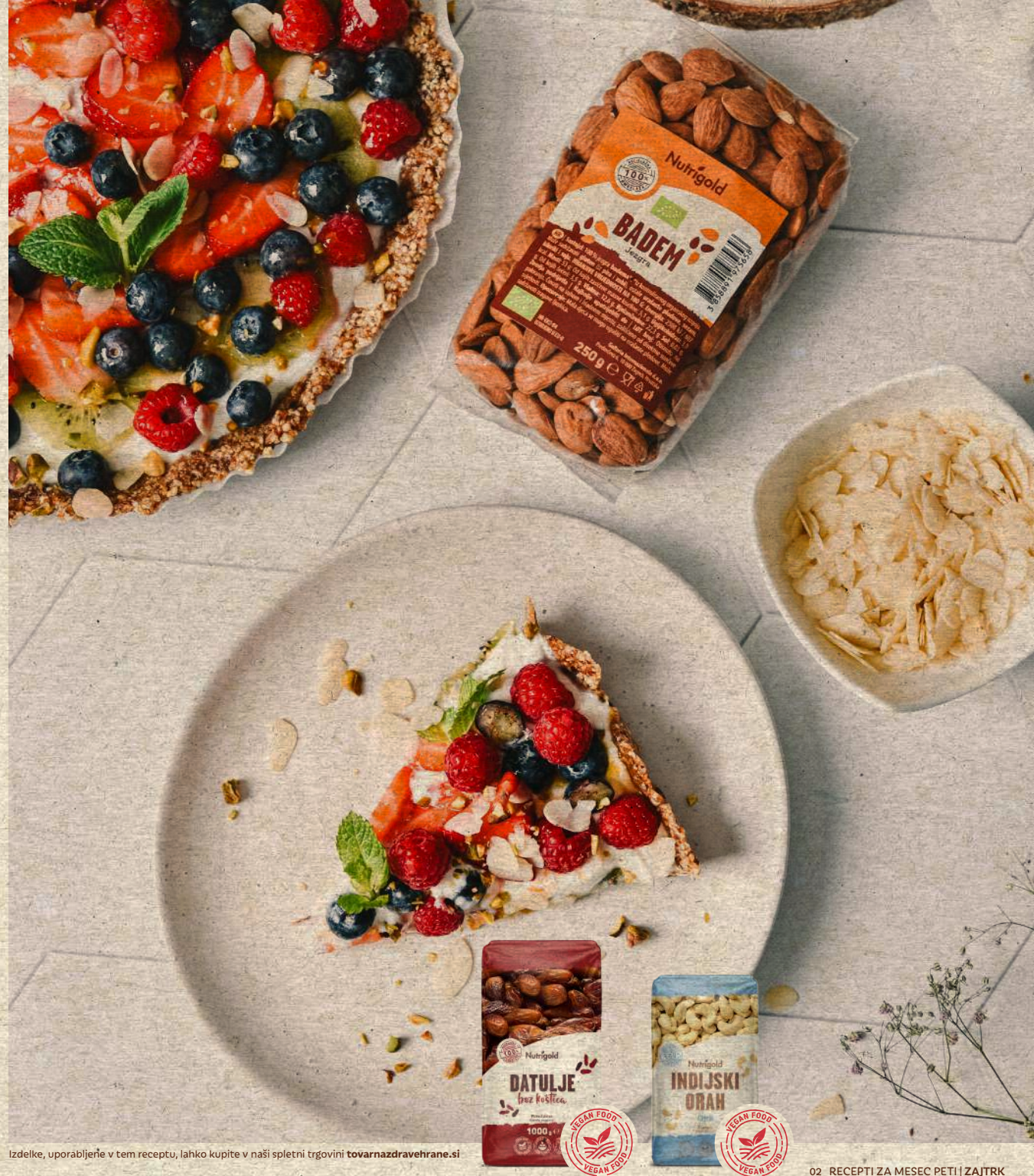
- 100 g Nutrigold mandljev
- 100 g Nutrigold indijskih oreščkov
- 15 Nutrigold datljev
- 2 žlici Nutrigold javorjevega sirupa
- 250 g grškega jogurta
- 300 g sadja (jagode, maline, borovnice, kivi)
- 2 žlici marmelade iz marelic

Postopek

Datlje očistite koščic in za kratek čas namočite v vroči vodi, da se zmehčajo. V sekljalniku zdrobite mandlje in indijske oreščke ter dodajte datlje in javorjev sirup, mešajte, dokler se vse skupaj ne združi. Zmes vtisnite v model za tart, premera 25 cm, na kateri ste dali peki papir. Pustite v zamrzovalniku 30 minut, da se strdi ali do uporabe. Tik pred serviranjem premažite sladico z grškim jogurtom in okrasite s sadjem. Marmelado premešajte z 1 žlico vode ter s čopičem premažite sadje.



#YUMUMPARADISE



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



02. RECEPTI ZA MESEC PETI | ZAJTRK



RECEPTI
ZA MESEC
PETI!

Namaz

(iz rdeče pese)

Zahtevnost



Sestavine

- 1 paket Nutrigold riževih krekerjev
- 2 rdeče pese srednje velikosti
- 200 g krem siru
- 2 žlici hrena
- Sol, poper

Postopek

Rdečo peso skuhamte ali spечite v pečici, pustite da se ohladi. V sekjalniku ali s paličnim mešalnikom zmešajte rdečo peso, krem sir, hren in začimbe do gladke kreme. Postrezite z riževimi krekerji in avokadom.



#YUMYUMPARADISE



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



03_RECEPTI ZA MESEC PETI | BRUNCH



Presna torta

(iz jagod)

Zahtevnost



Sestavine

- podlaga -

90 g Nutrigold mandljev

40 g Nutrigold pistacij

2 žlici Nutrigold nastrganega kokosa

6 Nutrigold datljev

2 žlici Nutrigold javorjevega sirupa

3 žlici Nutrigold ekstra deviškega kokosovega olja

280 g Nutrigold indijskih oreščkov

5 žlic Nutrigold ekstra deviškega kokosovega olja

3 žlic Nutrigold agavinega sirupa

1 žlica Nutrigold rdeče pese v prahu

320 g kokosove kreme

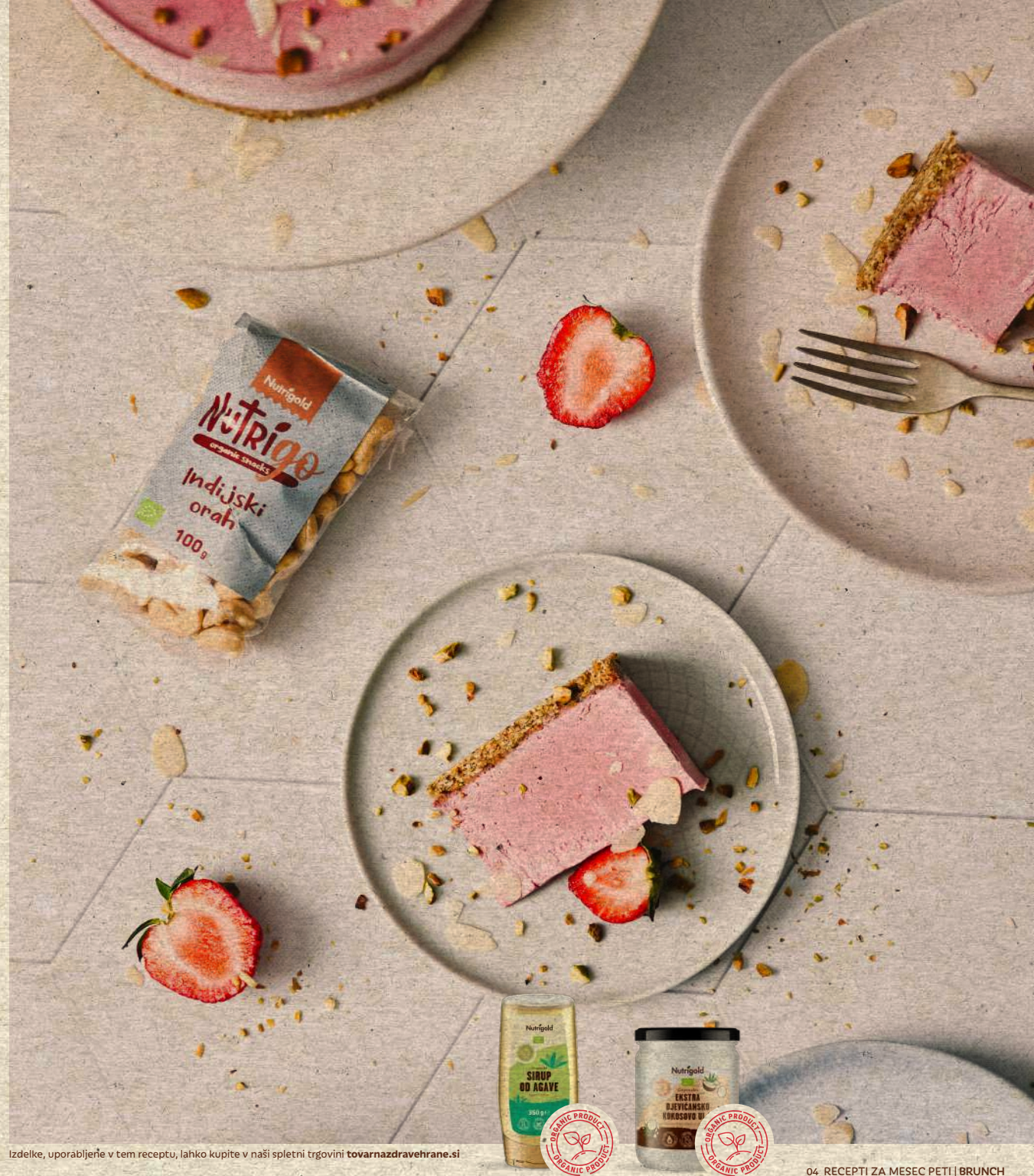
220 g jagod

Postopek

Osnovo pripravite tako, da vse sestavine zmešate v sekljalniku. Potem jo dobro stisnite v model premera 18 cm in pustite v zamrzovalniku, medtem ko vi pripravljate kremo. Indijske oreščke za kratek čas prekuhajte, da se zmeščajo, 10 minut, ter jih precedite in sperite. Vse sestavine za kremo dodajte v mešalnik in zmešajte do gladke teksture. Kremo prelijte po osnovi in vrnite v zamrzovalnik za nekaj ur ali čez noč. Vzemite torto iz zamrzovalnika in jo dajte na sobno temperaturo vsaj 30 minut pred rezanjem. Okrasite z jagodami in zdrobljenimi pistacijami.



#YUMYUMPARADISE



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





Rižota

(s šparglji in bobom)

Zahtevnost



Sestavine

- 150 g jasmin riža
- 3 žlic Nutrigold oljčnega olja
- 1 čebula
- 2 česna
- 200 g špargljev
- 200 g boba
- 1 dl belega vina
- 500 ml zelenjavne jušne osnove
- 1 žlica masla
- Sol, poper

Postopek

Posebej skuhamo bob in ga olupimo. Polovico zmešamo s paličnim mešalnikom v gladko kremo, pol pa pustimo za rižoto. Na oljčnem olju pražimo čebulo nekaj minut ter ji dodamo česen. Dodamo riž in šparglje narezane na drobne obročke in dušimo nekaj minut. Preljemo z vinom in kuhamo, dokler alkohol ne izhlapi. Potem postopoma dodajamo jušno osnovo, dokler riž ni skuhan. Pred koncem kuhanja dodamo bob in vmešamo kremo iz boba. Dodamo sol in poper po okusu ter na koncu vmešamo žlico masla.



#YUMYUMPARADISE



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



Kuskus

(s pečenimi šparglji in redkvicami)

Zahtevnost



Sestavine

250 g Nutrigold kuskusa
3 žlic Nutrigold oljčnega olja
200 g špargljev
200 g redkvic
Sol, poper

- preliv -
75 ml Nutrigold oljčnega olja
30 ml Nutrigold jabolčnega kisa
2 žlici Nutrigold javorjevega sirupa
20 ml limoninega soka
2 žlički gorčice
1 žlica kaper
1/2 žličke soli

Postopek

Šparglje in redkvice začinite s poprom, soljo in oljčnim oljem ter pecite v pečici pri 180°C 30 minut, dokler se vse ne zmehta. Kuskus pripravite po navodilih na embalaži. Solatni preliv naredite tako, da vse sestavine s paličnim mešalnikom zmešate do gladke teksture. Postrezite pečeno zelenjavo na kuskusu in prelijte s solatnim prelivom.



#YUMUMPARADISE



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



06_RECEPTI ZA MESEC PETI | KOSILO



Kuglof

(iz bučk)

Zahtevnost



Sestavine

310 g Nutrigold pirine bele moke	4 jajc
2 žlički Nutrigold cimeta	1 žlica vanilije
180 ml Nutrigold sončničnega olja	3 žličk pecilnega praška
150 g Nutrigold rjavega sladkorja	Ščepec soli
50 g Nutrigold trsnega sladkorja	
180 g naribanih jabolk	<i>- krema -</i>
210 g naribanih bučk	50 g sladkorja
	300 g krem siru
	1 jajce
	1 žlica vanilije

Postopek

Najprej pripravite kremo, tako da vse sestavine združite s stepeno metlico. Premešajte jajca, sladkorje, olje, vanilijo I naribana jabolka. Na koncu vmešajte naribane bučke. Pol zmesi zlijte v večji model za kuglof (premera 24, globine 10 cm). Pecite približno 60 minut pri 180°C in na vrh zlijte preostanek ohlajene zmesi. Pustite, da se ohladi, preden narežete. Po želji posujte s sladkorjem v prahu.



#YUMYUMPARADISE



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

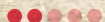


07_RECEPTI ZA MESEC PETI | VEČERJA



Spomladanska juha

Zahtevnost



Sestavine

- 1 žlica Nutrigold peteršilja
- 2 žlici Nutrigold oljčnega olja
- 1 čebula
- 2 česna
- 150 g špargljev
- 150 g boba
- 150 g graha
- 400 ml zelenjavne jušne osnove
- Sol, poper

Postopek

Na oljčnem olju pražite čebulo in česen za nekaj minut. Potem jima dodajte šparglje, bob in grah, prelijte z zelenjavno jušno osnovo in kuhajte, dokler se vsa zelenjava ne zmeha, 20 minut. V mešalniku ali s paličnim mešalnikom zmešajte do gladke kreme. Začinite s soljo in poprom po okusu.



#YUMYUMPARADISE



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

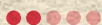




Torta

(z jagodami brez glutena)

Zahtevnost



Sestavine

210 g Nutrigold brezglutenske mešanice	3 jajc
75 g Nutrigold mandljeve moke	1 žlica arome vanilije
40 g Nutrigold ekstra deviškega kokosovega olja	115 g stopljenega masla
200 g Nutrigold trsnega sladkorja	175 ml mleka
500 g jagod	Sok iz 1/2 limone
	Lupinica 2 limon
	2 žlički pecilnega praška
	Ščepec soli

Postopek

Sok iz 1/2 limone dodajte v mleko in pustite 10 minut. Jagode sesekljajte na manjše koščke. Limonino lupinico z rokami vtrite v sladkor ter dodajte jajca, stopljeno maslo in kokosovo olje, vanilijo, limonino lupinico in mleko ter zmešajte s stepeno metlico. Potem dodajte brezglutensko mešanico, mandljevo moko, sol in pecilni prašek. Pol zmesi zlijte v model premera 24 cm, posujte sesekljane jagode, zlijte preostanek zmesi in jagode razporedite po vrhu. Pecite 60 minut pri 180°C. Pustite, da se ohladi pred rezanjem. Posujte s sladkorjem v prahu.



#YUMYUMPARADISE



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



09_RECEPTI ZA MESEC PETI | SLADICA



RECEPTI
ZA MESEC
PETI!

Torta

(z malinami in mandlji)

Zahtevnost



Sestavine

65 g Nutrigold mandljevih listkov	2 kapljic ekstrakta mandlja
165 g Nutrigold pirine bele moke	200 g malin
150 g Nutrigold trsnega sladkorja	Ščepec soli
2 žlički pecilnega praška	- posip -
115 g masla	30 g Nutrigold pirine bele moke
2 jajc	50 g Nutrigold rjavega sladkorja
120 g kisle smetane	1 žlička Nutrigold cimeta
1 žlička arome vanilije	30 g stopljenega masla

Postopek

Naredite posip tako, da vse sestavine zmešate z vilico tako da dobite drobtinasto zmes. Premešajte jajca, stopljeno maslo, kisló smetano, sladkor, vanilijo in ekstrakt mandlja. Zmešajte s stepeno metlico. Dodajte moko, pecilni prašek in sol. Združite. Zmes preložite v model za peko premera 24 cm, po vrhu razporedite maline in posujte z drobtinasto zmesjo in mandljevimi listki. Pecite 30-45 min pri 180°C. Pustite, da se ohladi pred rezanjem. Po želji posujte s sladkorjem v prahu.



#YUMUMPARADISE



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



10_ RECEPTI ZA MESEC PETI | SLADICA



www.tovarnazdravehrane.si

Poslovalnice:

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