



TOVARNA
ZDRAVE
HRANE

KUHARICA



**NJAM
JUNIJ!**



#TOVARNAZDRAVEHRANE

#YUMYUMPARADISE





Chia puding

(z matcho in jagodami)

Zahtevnost



Sestavine

-za puding-

360 ml Nutrigold

kokosovega mleka

30 g Nutrigold javorjevega
sirupa

1 žlička Nutrigold matche

90 g Nutrigold chia semen

1 žlička arome vanilije

-jagodni džem-

2 žlički Nutrigold javorjevega
sirupa

250 g jagod

2 žlički limoninega soka

Postopek

Najprej izdelajte džem, tako da nasekljate jagode, potem jih ohladite. Za puding najprej premešajte mleko skupaj z matcha prahom, da ne nastanejo grudice. Potem dodajte druge sestavine in pustite, da chia semena nabreknejo. Postrezite v skodelicah z jagodnim džemom in okrasite s svežimi jagodami in nastrganim kokosom.



#YUMYUMPARADISE



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



01_NJAM JUNIJ! | ZAJTRK



Brezglutenske pogačice

(s sirom)

Zahtevnost



Sestavine

400 g Nutrigold brezglutenske mešanice

15 g Nutrigold mešanice semen

2 žlički Nutrigold himalajske soli

500 g svežega sira

150 g masla

12 g pecilnega praška

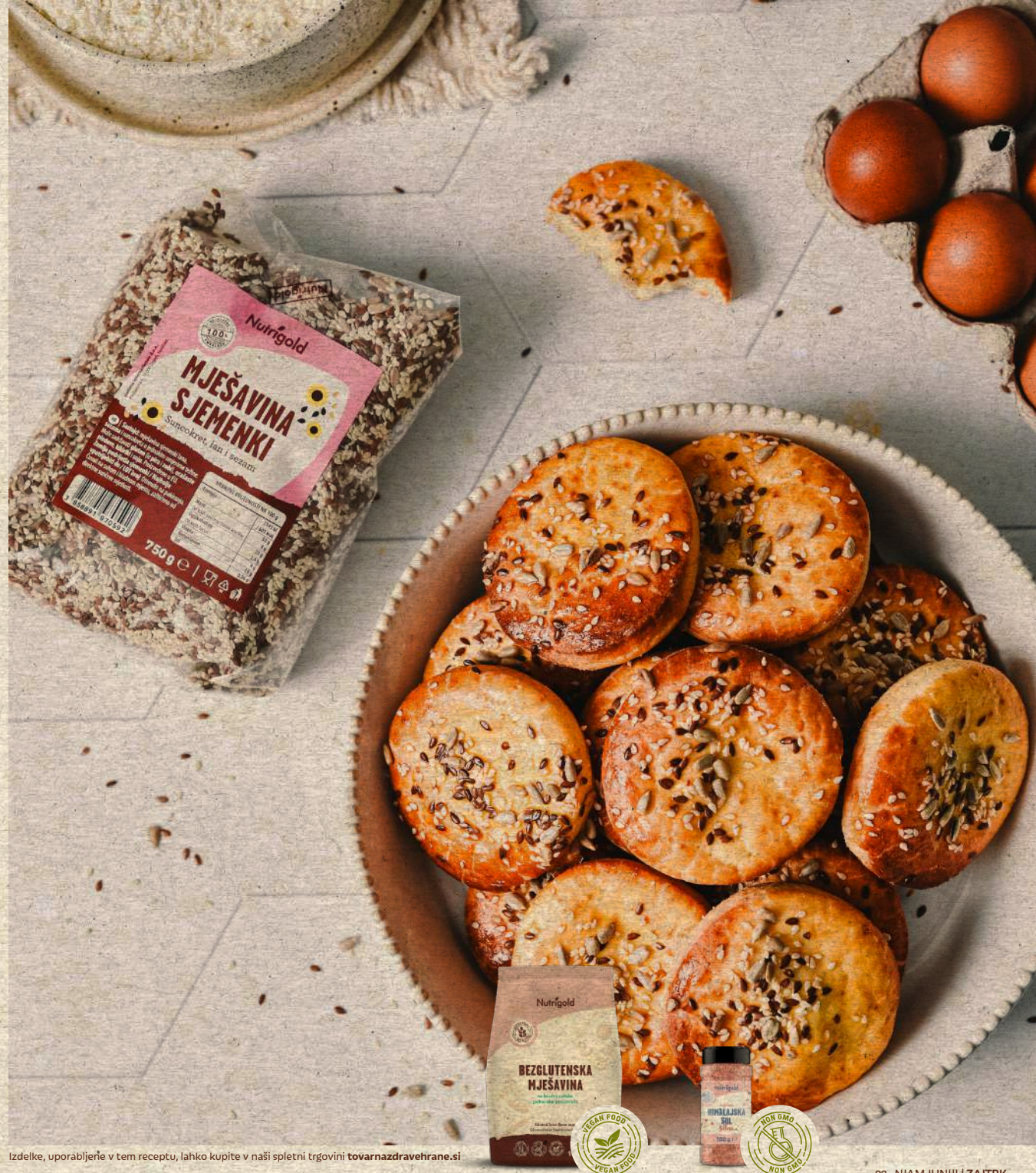
1 jajce

Postopek

V skledo dodajte brezglutensko mešanico, pecilni prašek, sol in maslo, nasekljano na kose. Gnetite testo z rokami tako da dobite drobtinasto testo. Potem dodajte sveži sir ter pregnetite ročno ali z mešalnikom in pustite 30 minut stati v hladilniku. Testo razvaljajte na pomokani podlagi, zrežite kroge z okroglim modelčkom ali robom kozarca, dajte na pekač, obložen s peki papirjem. Pogačice premažite s stepenim jajcem in posujte z mešanico semen. Pecite 20 minut pri 180°C.



#YUMYUMPARADISE



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

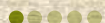


02_NJAM JUNIJ! | ZAJTRK



Cornflakes torta

Zahtevnost



Sestavine

250 g Nutrigold gladkega arašidovega masla

120 g Nutrigold javorjevega sirupa

120 g Nutrigold koruznih kosmičev

2 žlici Nutrigold kokosovega olja

200 g temne čokolade

1 žlička arome vanilije

Postopek

Koruzne kosmiče na drobno zmešajte v namiznem mešalniku. V posodi premešajte arašidovo maslo, javorjev sirup in vanilijo ter dodajte koruzne kosmiče in vse dobro združite. Zmes stisnite v model premera 15 cm in dajte v hladilnik. Čokoladno in kokosovo olje stopita na pari ter prelijta po podlagi, po vrhu posujte še nekaj koruznih kosmičev in arašidov. Vrnite v hladilnik, da se stisne ter postrezite.

*Iz sestavin za podlago lahko oblikujete tudi kroglice ter jih namakajte v čokolado ali lahko uporabite kvadratni model in jih narežete na kocke



#YUMYUMPARADISE



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

03_NJAM JUNIJ! | BRUNCH



Cheesecake kroglice

(z jagodami)

Zahtevnost



Sestavine

- 1 žlička Nutrigold rdeče pese v prahu
- 150 g piškotov
- 115 g krem siru
- 40 g sladkorja v prahu
- 55 g jagod
- 250 g bele čokolade

Postopek

Piškote zdrobite v mešalniku ter dodajte krem sir in sladkor v prahu, še za kratek čas zmešajte. Po potrebi dokončajte oblikovanje z rokami, dokler ne dobite kroglice testa. Nasekljane jagode vmešajte v zmes za biskvit in pustite v hladilniku 30 minut, da se strdi. Z rokami oblikujte kroglice in jih namakajte v belo čokolado. Dajte v hladilnik, da se strdijo. V preostanek stopljene bele čokolade dodajte prah rdeče pese ter s pomočjo slaščičarske vrečke okrasite kroglice. Postrezite s svežimi jagodami.



#YUMYUMPARADISE



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

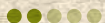




Kvinoja solata

(z mangovim solatnim prelivom)

Zahtevnost



Sestavine

100 g Nutrigold kvinoje
150 g belega fižola iz pločevinke
20 g svežega peteršilja

-solatni preliv-

1 žlička Nutrigold jabolčnega kisa
2 žlici Nutrigold javorjevega sirupa
1 žlička Nutrigold kurkume
80 ml Nutrigold olja avokada
¼ žličke Nutrigold harisse
½ žličke Nutrigold himalajske soli
1 česen
120 g zrelega manga
50 ml limetinega soka

Postopek

Kvinojo skuhamo po navodilih na embalaži. Solatni preliv pripravimo tako, da vse sestavine dobro zmešamo s paličnim mešalnikom. Kuhano kvinojo premešamo s fižolom in nasekljanim peteršiljem ter prelijemo s solatnim prelivom.



#YUMYUMPARADISE



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



05_NJAM JUNIJ! | KOSILO



Teriyaki tofu ražnjiči

Zahtevnost



Sestavine

- 1 paket Nutrigold svežega tofuja
- 80 ml Nutrigold tamari omake
- 50 g Nutrigold kokosovega sladkorja
- 1/4 žličke Nutrigold česna v prahu
- 2 žlički Nutrigold jabolčnega kisa
- 1 žlička Nutrigold sezamovega olja
- 1 žlička Nutrigold tapiokine moke
- 1 rdeča čebula

Postopek

Tofu sesekljajte na kocke. V posodi premešajte tamari, sladkor, česen, kis in olje ter dodajte tofu in pustite marinirati 30 minut. Potem tofu nabodite na ražnjiče skupaj z rdečo čebulo in pecite na ponvi za žar okoli 10 minut. Preostanek marinade dajte v manjšo ponev in zvrte na srednje močnem ognju. Tapioka moko stopite v nekoliko vode ter dodajte v marinado in mešajte, dokler se ne zgosti. Celotne ražnjiče premažite z glazuro in po želji posujte s sezamom in s spomladansko čebulo.



#YUMYUMPARADISE



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



Hummus

(iz sušenih paradižnikov)

Zahtevnost



Sestavine

- 50 g Nutrigold sušenih paradižnikov *
- 50 ml Nutrigold oljčnega olja
- 1 žlička Nutrigold sladke paprike
- 1/2 žličke Nutrigold himalajske soli
- 1 pločevinka čičerike
- 50 ml vode iz pločevinke čičerike
- 3 strokov česna
- 60g tahini paste
- 45 ml limoninega soka
- 1 žlica kaper

Postopek

Sušene paradižnike namočite v topli vodi 10 minut, da se zmehčajo. Zmešajte v multipraktiku do gladke teksture. Postrezite s krekerji in zelenjavo po želji ali kot namaz v sendviču.



#YUMYUMPARADISE



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



07. NJAM JUNIJ! | VEČERJA



Pesto

(iz korenčkovih listov)

Zahtevnost



Sestavine

- 50 g Nutrigold pinjlov
- 1/2 žličke Nutrigold himalajske soli
- 30 ml Nutrigold oljčnega olja
- 20 g korenčkovih listov
- 40 g sveže bazilike
- 20 ml limoninega soka
- 2 strokov česna
- 150 g testenin
- Poper po želji

Postopek

Testenine skuhamo po navodilih na embalaži. Vse druge sestavine dodamo v multipraktik in zmešamo do gladke teksture, po potrebi dodamo še nekoliko vode od kuhanja testenin. Postrezimo s testeninami ali kot namaz za sendviče.



#YUMYUMPARADISE



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



08_NJAM JUNIJ! | VEČERJA



Presna torta

(z matcho in pistacijami)

Zahtevnost



Sestavine

-za podlago-

90 g Nutrigold mandljev

40 g Nutrigold pistacij

2 žlici Nutrigold nastrganega kokosa

6 žlic Nutrigold datljev

2 žlici Nutrigold kokosovega olja

2 žlici Nutrigold javorjevega sirupa

-za kremo-

130 g Nutrigold indijskih oreščkov

60 g Nutrigold pistacijevga masla

70 g Nutrigold agavinega sirupa

1 žlička Nutrigold matche

100 g Nutrigold kokosovega olja

120 ml kokosove kreme

1 žlička arome vanilije

Postopek

Datlje očistite koščic ter jih namočite v topli vodi 10 minut, da se zmehčajo. Potem vse sestavine za podlago dodajte v multipraktik in zmešajte že nekoliko minut. Pridobljeno zmes stisnite v model premera 15-17 cm i in položite v hladilnik. Indijske oreške prekuhajte 10 minut ter jih ocedite in sperite. V namizni mešalnik dodajte sestavine za kremo in zmešajte do gladke teksture. Kremo prelijte po podlagi in dajte v zamrzovalnik nekaj ur ali čez noč. Torto vzemite ven iz zamrzovalnika 20 minut, preden postrežete. Okrasite z jagodami in mletimi pistacijami ter postrežite.



#YUMYUMPARADISE



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





Pavlova rulada

z jagodami

Zahtevnost



Sestavine

-za beljakovo osnovo-

150 g Nutrigold brezovega
sladkorja

1 žlica Nutrigold tapiokine
moke

80 g Nutrigold mandljevih
listkov

1 žlica limoninega soka

4 beljakov

Ščepec soli

-za nadev-

250 g krem siru

2 žlici sladkorja v prahu

1 žlica arome vanilije

100 ml sladke smetane

Postopek

V skledo dodajte beljake in ščepec soli, penasto mešajte. Potem postopoma dodajte sladkor in mešajte, do čvrstega snega. Dodajte limonin sok in tapiokino moko (ali gustin) ter vse združite z lopatico. Pridobljeno zmes razporedite po pekaču (okoli 25x35cm) z obloženim peki papirjem. Posujte z mandljevimi listki in pecite 5 minut na 180°C ter zmanjšajte temperaturo na 150°C in pecite še 20 minut. Osnovo takoj po peki zvrnite na čist peki papir, potresen z malo sladkorja v prahu, odstranite stari peki papir in pustite, da se popolnoma ohladi. Kremo oziroma nadev pripravite tako da za kratek čas zmešate vse sestavine. Ohlajeno podlago premažite z nadevom in razporedite sesekljane jagode. Zvijte in pustite v hladilniku na nekaj ur, da se strdi. Okrasite s preostankom kreme in s svežimi jagodami.



#YUMYUMPARADISE



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



10. NJAM JUNIJ! | SLADICA



www.tovarnazdravehrane.si

Poslovalnice:

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