



HIJACINTE, MAGNOLIJA IN NAŠA KUHARSKA ČAROVNIJA

#TOVARNAZDRAVEHRANE

#YUMYUMPARADISE



Čoko palačinke

s kavo

Zahtevnost



Sestavine

-palačinke-

300 g Nutrigold pirine bele moke
2 žlici Nutrigold kakava v prahu
20 ml Nutrigold sončničnega olja
1 žlica Nutrigold trsnega sladkorja
400 ml Nutrigold mandljevega napitka
150 ml mineralne vode
150 ml vode
45 g škrobne moke (koruzna, tapioka...)
1 žlica espressa

-za kavno kremo-

2 žlici Nutrigold javorjevega sirupa
2 žlici kuhanega espressa
200 g grškega jogurta

-za preliv-

60 g Nutrigold tahinija
2 žlici Nutrigold javorjevega sirupa
2 žlici Nutrigold kakava v prahu
2 žlici vrele vode

Priprava

Najprej pripravite zmes za palačinke, tako da vse sestavine zmešate in dobro premešate z mešalnikom ali metlico. Nato zmes pustite v hladilniku eno uro ali čez noč. Palačinke pecite približno 1 minuto na vsaki strani. Kremo in preliv pripravite tako, da vse potrebne sestavine zmešate z metlico. Vsako palačinko nadevate s kavno kremo in prelijete s čokoladnim tahinijevim prelivom.



Čeznočna ovsena kaša

s korenčkom

Zahtevnost



Sestavine

- 90 g Nutrigold drobnih ovsenih kosmičev
- 180 ml Nutrigold ovsenega napitka
- 2 žlici Nutrigold javorjevega sirupa
- 20 g Nutrigold mletih orehov
- ½ žličke Nutrigold cimeta
- 80 g grškega jogurta
- 60 ml pomarančnega soka
- 50 g drobno naribanega korenja

Priprava

Vse sestavine premešajte in pustite čez noč v hladilniku. Postrezite z dodatkom grškega jogurta in naribanim korenčkom ter potresite z orehi.

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



Mehki kruhki

Zahtevnost



Sestavine

400 g Nutrigold pirine bele moke
2 žlici Nutrigold tršnega sladkorja
75 g masla
300 ml mleka
1 suhi kvas
1 žlička soli

Priprava

Zmešajte kvas, toplo mleko, sladkor in dve žlici moke ter pustite vzhajati približno 10 minut. Nato dodajte preostanek moke, sol in stopljeno maslo ter zgnetite gladko testo, ročno ali v mešalniku s spiralno metlico. Gnetite deset minut. Testo položite v naoljeno skledo, pokrijte s folijo za živila in krpo ter pustite vzhajati na dvakratno količino. Nato testo pregnetite in ga razdelite na 15 enakih kroglic (vsaka tehta približno 50 g). Kroglice položite v pekač velikosti 33 x 23 cm. Pokrijte s folijo in pustite vzhajati, pečico pa segrejte na 180 °C. Pecite 20-25 minut. Po želji kruhke takoj po peki namažite z malo soljenega masla. Lahko jih jeste same ali pa jih uporabite za sendviče.

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



Makova potica

Zahtevnost



Sestavine

-testo-

450 g Nutrigold moke Manitoba

30 g Nutrigold trsnega sladkorja

1 žlica limonine lupinice

7 g suhega kvasa

2 rumenjaka

70 g stopljenega masla

250 ml toplega mleka

Ščepec soli

-nadev-

100 g Nutrigold maka

150 g Nutrigold trsnega sladkorja

8 žlic vročega mleka

2 beljaka

1 vanilijev sladkor

Ščepec soli

Priprava

Zmešajte vse sestavine za testo in ga ročno ali z mešalnikom gnetite toliko časa, da postane gladko (približno 10 minut). Testo pokrijte s čisto krpo in pustite eno uro na toplem, dokler se ne podvoji v velikosti. Nadev pripravite tako, da zmešate mak, sladkor in mleko, nato pustite stati približno 20 minut. Med tem časom zmešate beljake skupaj z vanilijevim sladkorjem in soljo v čvrst sneg. Beljakov sneg nežno vmešate v makovo mešanico. Zgnetite testo in ga z minimalnim dodatkom moke razvaljajte v pravokotno obliko. Namažite z nadevom, zvijte in robove dobro stisnite z rokami. Odvečno testo na obeh koncih zvitka odrežite, nato pa zvitek položite v pekač za potico. Prepričajte se, da je šiv testa obrnjen navzgor in da so robovi dobro stisnjeni skupaj. Pustimo vzhajati dokler se pečica ne segreje na 160 °C. Prebodite z zobobrcem in zalijte s 4 žlicami mleka. Pecite 60 minut. Pred rezanjem pustite, da se ohladi.

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



Testenine

z artičokami in špinacho

Zahtevnost



Sestavine

- 2 žlici Nutrigold oljčnega olja
- 1 žlica Nutrigold prehranskega kvasa
- 180 g Nutrigold indijskih oreščkov
- 1 žlička Nutrigold himalajske soli
- 150 g špinache
- 400 g artičok
- 2 žlici limoninega soka
- 1 strok česna
- 1 čebula
- 1/2 žličke gorčice
- 250 g testenin po izbiri

Priprava

Špinacho na kratko potopite v vročo vodo, nato pa jo takoj preložite v skledo z ledeno vodo. Ocedite in jo drobno sesekljajte. Artičoke iz pločevinke ali kozarca splaknite z vodo in drobno nasekljajte. Skuhajte testenine po navodilih na embalaži, pri kuhanju pa prihranite 200 ml vode. V blender dodajte indijske oreščke, prihranjeno vodo od kuhanja, olje, limonin sok, prehranski kvas, gorčico in sol ter zmešajte do gladkega. Drobno sesekljano čebulo in česen pražite na malo olja približno 10 minut, nato dodajte špinacho in artičoke ter prelijte s pripravljenom omako. Na koncu vmešajte še testenine.



Pašta fižol

Zahtevnost



Sestavine

- 30 ml Nutrigold oljčnega olja
- 5 žlic Nutrigold začimbe babice Mandice
- 1 žlička Nutrigold začimbe harisa
- 1 žlička Nutrigold himalajske soli
- 1/2 žličke Nutrigold mletega črnega popra
- 1 večja čebula
- 100 g korenine zelene
- 2 korenčka
- 3 stroki česna
- 1 žlica paradižnikovega koncentrata
- 1 pločevinka sesekljanih pelatov
- 1 pločevinka belega fižola
- 1 pločevinka rjavega fižola
- 200 g testenin po izbiri

Priprava

Mešanico začimb babice Mandice prelijte s 500 ml vrele vode, pustite stati približno 10 minut, nato precedite in uporabite za jušno osnovo. Na oljčnem olju približno 20 minut dušite na drobno narezano čebulo, zeleno in korenček. Nato dodajte sol, poper, hariso in česen ter dušite še nekaj minut. Na koncu dodajte paradižnikov koncentrat, pelate in fižol ter zalijte z osnovo. Kuhajte približno 20 minut, nato dodajte testenine in kuhajte še 10 minut.

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



Špargljeva juha

z grahom

Zahtevnost



Sestavine

- 30 ml Nutrigold oljčnega olja
- 20 g Nutrigold pinjol
- 1 žlička Nutrigold himalajske soli
- 1/2 žličke Nutrigold mletega črnega popra
- 1 večja čebula
- 3 stroki česna
- 300 g špargljev
- 150 g zamrznjenega graha
- 2 majhna krompirja
- 1 žlica limoninega soka
- 1 žlička limonine lupinice

Priprava

Čebulo in česen počasi pražite na oljčnem olju približno 10 minut. Dodajte na kocke narezan krompir, sesekljane šparglje in grah ter zalijte s približno 300 ml vode. Kuhajte približno 20 minut, dokler se zelenjava ne zmehča. Nato vse skupaj prestavite v mešalnik, dodajte limonin sok in lupinico ter začimbe in zmešajte do gladkega. Poskusite juho in po potrebi dodajte še soli ali popra. Postrezite s popečenimi pinjolami.

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



Spomladanska kvinoja

Zahtevnost



Sestavine

150 g Nutrigold kvinoje
300 g špargljev
150 g zamrznjenega graha
1 vijolična čebula
3 redkvice
1 sveža kumara
1 kuhano jajce

-preliv-
2 žlici Nutrigold tahinija
2 žlici Nutrigold oljčnega olja
1 žlička gorčice
125 g grškega jogurta
2 žlici limoninega soka
1 strt česen
1 žlička soli
½ žličke popra

Priprava

Šparglje in grah kuhajte približno 10 minut. Ocedite in v isti vodi kuhajte kvinojo. Čebulo, kumare in redkvice sesekljajte. Preliv pripravite tako, da vse sestavine zmešate z metlico. Vse pripravljene sestavine dodajte na krožnik, prelijte s prelivom in potresite z naribanim kuhanim jajcem.



Korenčkov kolač

s čokolado in orehi

Zahtevnost



Sestavine

180 g Nutrigold pirine bele moke

70 g Nutrigold orehov

180 g Nutrigold rjavega sladkorja

220 g naribanega korenja

1 žlička pecilnega praška

170 g masla

2 jajci

1 žlica vanilije

1 žlica ruma

100 g čokolade

Priprava

Stopljeno maslo in sladkor zmešajte, dodajte jajca, vanilijo in rum. Nato vmešajte drobno nariban korenček in premešajte. V mešanico dodajte moko, pecilni prašek in 50 g mletih orehov. Na koncu nežno vmešajte 60 g grobo narezane čokolade. Zmes preložite v pekač za kruh in po vrhu potresite preostanek sesekljane čokolade in grobo sesekljane orehe. Pecite na 180 °C, približno 45-50 minut.

Prez rezanjem pustite, da se ohladi.



Rolada

z jagodami

Zahtevnost



Sestavine

100 g Nutrigold trsnega sladkorja

50 g Nutrigold kokosa

100 g ostre moke

1 žlička pecilnega praška

5 jajc

Ščepec soli

250 g kremnega sira

2 žlici sladkorja v prahu

1 žlica vanilije

100 ml sladke smetane

200 g jagodne marmelade

250 g svežih jagod

Priprava

Najprej ločite rumenjake od beljakov. Beljake s ščepecem soli stepite v čvrst sneg. Rumenjake nekaj minut miksajte s sladkorjem, nato dodajte moko in pecilni prašek. Ročno vmešajte beljakov sneg v rumenjakovo zmes. Zmes preložite na pekač, obložen s papirjem za peko, poravnajte in pecite 12-15 minut na 180 °C. Pečen biskvit takoj zvrnite na nov peki papir, ki ste ga posuli z malo sladkorja v prahu. Zvijte ga na krajši strani in ohladite. V tem času pripravite kremo tako, da zmešate kremni sir, sladko smetano, sladkor v prahu in vanilijo. Ohlajen biskvit odvijte, namažite z jagodno marmelado in 2/3 kreme ter zavijte. Rolado zunaj premažite s preostankom kreme, potresite s kokosom in okrasite s svežimi jagodami.





Poslovalnice:

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

www.tovarnazdravehrane.si

