

TOVARNA
ZDRAVE
HRANE

KUHARICA ZA 10!

in za 10. mesec!

#TOVARNAZDRAVEHRANE
#YUMYUMPARADISE



Granola

z jabolki

Zahtevnost priprave



Sestavine

- 100 g Nutrigold grobih ovsenih kosmičev
- 1 žlica Nutrigold mletega lana
- 1 žlica Nutrigold chia semen
- 30 ml Nutrigold kokosovega olja
- 50 g Nutrigold orehov
- 1/2 žličke Nutrigold cimeta
- 1/4 žličke Nutrigold ingverja v prahu
- 2 jabolki
- ščepec soli

Priprava

Jabolka naribajte na grobem ribežu in jih zmešajte z vsemi ostalimi sestavinami. Granolo enakomerno razporedite v tankem sloju na pekač, obložen s papirjem za peko. Pecite 35 minut pri 170 °C, med peko pa granolo 3–4-krat premešajte. Pustite, da se popolnoma ohladi, nato jo shranite v steklen kozarec s pokrovom. Postrezite z grškim jogurtom in karameliziranimi jabolki.

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



2_KUHARICA ZA 10! IN ZA 10. MESEC! | ZAJTRK

Jesenska kaša

s kvinojo

Zahtevnost priprave



Sestavine

- 60 g Nutrigold kvinoje
- 30 g Nutrigold ovsenih kosmičev
- 360 ml Nutrigold ovsenega napitka
- 2 žlici Nutrigold javorjevega sirupa
- ½ žličke Nutrigold cimeta
- 50 g Nutrigold pekan oreškov
- 1 jabolko

Priprava

Kvinojo dobro sperite pod močno tekočo vodo, nato jo dajte v manjši lonec skupaj z ovsenimi kosmiči in ovsenim napitkom. Kuhajte na srednji temperaturi približno 15 minut, dokler se zmes ne zgosti. Odstavite z ognja in vmešajte cimet ter javorjev sirup. Postrezite z jabolkom, narezanim na tanke rezine, in pekan orehi.

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



3_KUHARICA ZA 10! IN ZA 10. MESEC! | ZAJTRK

Kruh

s skuto

Zahtevnost priprave



Sestavine

110 g Nutrigold grobih ovsenih kosmičev

80 g Nutrigold mešanice semen

30 ml Nutrigold oljčnega olja

300 g skute

3 jajca

1 čajna žlička soli

1 žlica pecilnega praška

Priprava

V mešalnik dajte skuto, jajca, ovsene kosmiče, oljčno olje, sol in pecilni prašek.

Na hitro zmiksajte, samo toliko, da se sestavine povežejo. Zmes prelijte v model za kruh, obložen s papirjem za peko, in po vrhu obilno potresite z mešanico semen. Pecite približno 40 minut pri 180 °C. Pustite kruh, da se ohladi, preden ga narezate, nato ga postrezite s slanim maslom in malo medu.

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



5. KUHARICA ZA 10! IN ZA 10. MESEC! | MALICA

Testenine

z bučo in špinačo

Zahtevnost priprave



Sestavine

- 50 g NutriGold bučnih semen
- 1 čajna žlička himalajske soli
- 1/2 čajne žličke mletega črnega popra NutriGold
- 250 g testenin
- 450 g skute
- 30 g naribanega parmezana
- 120 ml mleka
- 2 stroka česna
- 60 g mlade špinače
- 150 g buče

Priprava

Bučo narežite na manjše kocke in pecite približno 20 minut pri 180 °C. Bučna semena na hitro prepražite na suhi ponvi. Testenine skuhaite po navodilih na embalaži, pri tem pa prihranite nekaj vode od kuhanja. S paličnim mešalnikom ali blenderjem zmešajte skuto, mleko, parmezan in česen.

Nastalo omako segrejte v večji globoki ponvi, dodajte pečene kocke buče in drobno nasekljano špinačo, na koncu pa vmešajte testenine. Če je omaka preveč gosta, dodajte malo vode, ki ste jo prej prihranili. Jed postrezite s hrustljavo praženimi bučnimi semeni.

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



Skleda

rdečega riža

Zahtevnost priprave



Sestavine

150 g Nutrigold rdečega riža

50 g Nutrigold bučnih semen

3 žlice Nutrigold oljčnega olja

1 čajna žlička Nutrigold

himalajske soli

1 čajna žlička Nutrigold česna v prahu

1 čajna žlička Nutrigold suhe bazilike

1/2 čajne žličke Nutrigold mletega

črnega popra

300 g brstičnega ohrovt

2 manjša sladka krompirja (batat)

200 g korenja

1 rdeča čebula

70 g mlade špinace

-Preliv-

3 žlice Nutrigold oljčnega

olja

2 žlici Nutrigold

balzamičnega kisa

3 žlice Nutrigold tahinija

1 čajna žlička gorčice

2 žlici hladne vode

Priprava

Riž dobro sperite in skuhamo po navodilih na embalaži. Medtem pripravite zelenjavo za pečenje: ohrovt očistite in prepolovite, čebulo narežite na večje kose, sladki krompir (batat) olupite in narežite na kocke, korenje olupite in narežite na trakove. Zelenjavo začinite s soljo, poprom, česnovim praškom, suho baziliko in oljčnim oljem ter pecite približno 30 minut pri 180 °C. Za preliv preprosto vse sestavine stresite v kozarec in dobro pretresite ali zmešajte s pomočjo metlice. Skuhan riž zmešajte z nasekljano špinacem, dodajte pečeno zelenjavo, preliv in popečena bučna semena.

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



7_KUHARICA ZA 10! IN ZA 10. MESECI | KOŠILO

Bučna juha

s curryjem

Zahtevnost priprave



Sestavine

- 3 žličke Nutrigold curry začimbe v prahu
- 1 žlička Nutrigold himalajske soli
- 1/2 žličke Nutrigold mletega črnega popra
- 1/2 žličke Nutrigold mletega ingverja
- 160 g Nutrigold kokosovega mleka
- 1 čebula
- 2 stroka česna
- 800 g bučnega pireja
- 800 g zelenjavne jušne osnove
- 1 žlica medu
- 1 žlička čilijevih kosmičev

Priprava

Bučo olupite, očistite in narežite na kocke ter pecite približno 30 minut pri 180 °C, nato jo s paličnim mešalnikom pretlačite v pire. Na malo oljčnega olja prepražite čebulo in česen približno 10 minut, nato dodajte bučni pire, jušno osnovo in začimbe ter kuhajte še 10 minut, da se okusi povežejo. Nato vmešajte mleko, med in čili lističe. Postrezite z malo kokosovega mleka in po želji s popečenimi bučnimi semeni.

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



8. KUCHARICA ZA 10! IN ZA 10. MESECI | VEČERJA

Ječmenova solata

z brstičnim ohrovtom

Zahtevnost priprave



Sestavine

- 100 g Nutrigold ječmenove kaše
- 20 ml Nutrigold oljčnega olja
- 50 g Nutrigold pekan orehov
- 50 g Nutrigold suhih brusnic
- 1 žlica Nutrigold javorjevega sirupa
- 2 žlici Nutrigold balzamičnega kisa
- 400 g brstičnega ohrovt
- 1 rdeča čebula
- 2 žlici limoninega soka
- 1 žličica gorčice
- mešanica zelene solate

Priprava

Ječmen namočite v vodi vsaj eno uro, nato ga sperite in kuhajte 30–40 minut, da zmehča. Medtem očistite in prepolovite brstični ohrovt ter nasekljajte rdečo čebulo. Zelenjavo začinite z javorjevim sirupom, balzamičnim kisom in oljčnim oljem ter pecite približno 30 minut pri 180 °C. Kuhan ječmen začinite z gorčico in limoninim sokom, dobro premešajte, nato pa ga zmešajte z mešanico solate. Na koncu vmešajte pečeni brstični ohrovt, pekanove orehe in brusnice.

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



Cheesecake

s hruškami

Zahtevnost priprave



Sestavine

-podlaga-

170 g Nutrigold grobih ovsenih kosmičev

2 žlici Nutrigold trsnega sladkorja

1/2 žličke Nutrigold cimeta

6 žlic Nutrigold kokosovega olja

1 žlica Nutrigold javorjevega sirupa

100 g medu

1 žlica vanilije

3 beljaki

1 žlica limoninega soka

2 žlički limonine lupinice

-krema-

100 g Nutrigold trsnega sladkorja

680 g kremnega sira

240 g grškega jogurta

-hruške-

2 žlički Nutrigold cimeta

2 hruški

80 g medu

Priprava

Pripravite podlago tako, da vse sestavine zmešate v sekljalniku in oblikujete gosto pasto, ki jo nato enakomerno potisnete v pekač premera 20–22 cm, obložen s papirjem za peko. Vse sestavine za kremo dobro zmešajte z metlico ali ročnim mešalnikom, zmes prelijte čez podlago in pecite 50–60 minut pri 180 °C. Torte pustite, da se popolnoma ohladi, nato jo postavite v hladilnik za najmanj 4 ure ali čez noč. Tik pred postrežbo pripravite hruške: tanko jih narežite, razporedite po pekaču, obloženem s papirjem za peko, potresite s cimetom in prelijte z 40 g medu. Pecite 15 minut pri 180 °C. Pečene hruške razporedite po vrhu torte in prelijte s preostalim medom.

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



10_KUHARICA ZA 10! IN ZA 10. MESECI | POSLADEK

Datljev kolač

Zahtevnost priprave



Sestavine

- 240 g Nutrigold** ovsenega napitka
- 45 ml Nutrigold** oljčnega olja
- 180 g Nutrigold** ovsenih kosmičev
- 50 g Nutrigold** orehov
- 300 g** svežih medjool datljev
- 3** jajca
- 1 čajna žlička** pecilnega praška
- 50 g** temne čokolade
- naribana lupinica pomaranče

Priprava

V mešalnik dajte razkoščičene datlje, ovseni napitek, jajca, oljčno olje, pecilni prašek in naribano pomarančno lupinico ter mešajte, dokler ne dobite gladke zmesi. Nato dodajte ovsene kosmiče in mešajte še približno 10 sekund. Zmes prelijte v pekač premera 20–22 cm, obložen s papirjem za peko, in po vrhu enakomerno razporedite nasekljane orehe in koščke čokolade. Pecite 45 minut pri 180 °C, nato pustite, da se kolač popolnoma ohladi, preden ga narezate.

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





Poslovalnice:

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

www.tovarnazdravehrane.si