

TOVARNA
ZDRAVE
HRANE

ZA 30 DNI
VRHUNSKA
HRANA

#TOVARNAZDRAVEHRANE
#YUMYUMPARADISE



Čokoladno ovseni kolač

z višnjami

Težavnost priprave



Sestavine

- 180 ml Nutrigold ovsenega napitka
- 50 g Nutrigold ovsenih kosmičev
- 50 g Nutrigold ovsene moke
- 2 žlici Nutrigold mletega lana
- 2 žlici Nutrigold chia semen
- 2 žlici Nutrigold kakava
- 60 g grškega jogurta
- 30 g Whey proteina z okusom čokolade
- 1 žlička pecilnega praška
- 150 g zamrznjenih višenj
- 50 g temne čokolade

Priprava

V večji posodi zmešajte vse sestavine razen višenj in čokolade. Z metlico jih povežite v gladko maso. Primešajte 80 g višenj, nato maso prelijte v pekač velikosti 15 x 23 cm. Na vrh razporedite preostale višnje (20 g) in posujte z nasekljano temno čokolado. Pecite 25 minut pri 180 °C. Medtem v manjšem loncu segrejte preostalih 50 g višenj, dokler se ne zmeščajo in ne spustijo soka. Kolač postrezite še tople, skupaj s toplimi višnjami in kremastim grškim jogurtom.

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



Proteinski chia puding

z bučo

Težavnost priprave



Sestavine

-za puding-

80 g Nutrigold chia semen

50 g Nutrigold javorjevega sirupa

30 g Whey proteinskega praška
z okusom vanilije

150 g bučnega pireja

200 g proteinskega jogurta(okus vanilije)

200 g kefirja

1 žlička začimb za medenjake

-za kremo-

30 g Nutrigold javorjevega sirupa

30 g Whey proteinskega
praška z okusom vanilije

400 g proteinskega
jogurta (okus vanilije)

2 žlici mleka

Priprava

Bučo pecite v pečici pri 180 °C približno 25 minut ali jo kuhajte na pari približno 15 minut. Nato jo s paličnim mešalnikom zmiksajte v gladek pire. Vse sestavine za puding zmešajte z metlico in pustite v hladilniku vsaj eno uro, da se strdi. Sestavine za kremo stepite z metlico, dokler ne dobite gladke zmesi. V kozarce za serviranje izmenično nadevajte sloj pudinga in sloj kreme, vse do vrha. Na vrhu posujte malo začimb za medenjake za dodatno aromo.

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



Ginger shots

Težavnost priprave



Sestavine

- 1 žlička **NutriGold** kurkume v prahu
- 1/2 žličke **NutriGold** cimeta
- 1/6 žličke **NutriGold** kajenskega popra
- 150 g svežega ingverja
- 50 g sveže kurkume
- 3 limone
- 2 mandarine
- 500 ml kokosove vode
- 2 žlici medu

Priprava

Limone in mandarine olupite, svež ingver in kurkumo pa pustite neolupljene. Vse sestavine dajte v mešalnik in miksajte nekaj minut. Precedite skozi gazo ali fino sito, da dobite bistri napitek. Shranite v steklenici v hladilniku do 10 dni ali pa napitek zamrznete v modelčkih za led.

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



Ovseni piškoti

z lešniki

Težavnost priprave



Sestavine

- 120 g Nutrigold lešnikovega masla
- 70 g Nutrigold lešnikov
- 60 g Nutrigold rjavega sladkorja
- 60 g Nutrigold javorjevega sirupa
- 30 ml Nutrigold ovsenega napitka
- 100 g Nutrigold ovsene moke
- 50 g Nutrigold ovsenih kosmičev
- 70 g Nutrigold bele pirine moke
- 1 žlička pecilnega praška
- 1 žlička začimb za medenjake
- 1 žlička vanilije

Priprava

Lešnike na suhi ponvi na kratko popecite, da se razvije aroma, nato jih grobo nasekljajte. V večji posodi zmešajte lešnikovo maslo, sladkor, javorjev sirup, ovseni napitek in vanilijo ter vse povežite z metlico. Dodajte ovseno in pirino moko, ovsene kosmiče, pecilni prašek in začimbe za medenjake, na koncu pa vmešajte pripravljene lešnike. Testo zajemajte s pomočjo žlice za sladoled in ga polagajte na pekač, obložen s peki papirjem. Vsak piškot rahlo pritisnite s prsti, da dobi enakomerno, okroglo obliko. Pecite v predhodno segreti pečici pri 180 °C približno 12 minut. Pred serviranjem pustite piškote, da se ohladijo

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



Juha z lazanko

in ricotta kremo

Težavnost priprave



Sestavine

2 čajni žlički Nutrigold

dimljene paprike

1 čebula

3 korenja

6 strokov česna

1 l zelenjavne jušne osnove

1 konzerva čičerike

8 listov za lazanko

450 g bučnega pireja

120 g paradižnikove pasate

1 čajna žlička soli

1/2 čajne žličke popra

5 listov svežega peteršilja

-Za ricotta kremo-

1 žlica Nutrigold oljčnega olja

400 g sira ricotta

4 žlice parmezana

15 listov sveže bazilike

3 žlice limoninega soka

1 žlica limonine lupinice

1 strok česna

1 čajna žlička soli

1/2 čajne žličke popra

Priprava

Vse sestavine za kremo dajte v sekljalnik in miksajte, dokler ne dobite gladke, kremaste teksture. Kremo shranite v hladilniku, medtem ko pripravljate juho. Očiščeno in olupljeno bučo pecite v pečici na 180 °C približno 25 minut ali jo kuhajte na pari 15 minut. Nato bučo z mešalnikom pretlačite v gladek pire. Na oljčnem olju popražite čebulo in korenje, drobno narezano na kockice, približno 15 minut. Dodajte nasekljan česen in pražite še nekaj minut. Prilijte jušno osnovo, dodajte pasato, natrgane liste za lazanko, bučni pire in čičeriko ter kuhajte 25–30 minut. Začinite s soljo, poprom, dimljeno papriko in svežim peteršiljem. Juha naj bo gosta in kremasta. Postrezite toplo, obloženo z nekaj žlicami ricotta kreme.



Čili testenine

z bučo in lešniki

Težavnost priprave



Sestavine

- 80 g Nutrigold lešnikov
- 30 ml Nutrigold oljčnega olja
- 400 g buče
- 340 g Volanti testenin
- 2 stroka česna
- 60 ml limoninega soka
- 60 g feta sira
- 2 sveži pekoči papriki
- 1/2 čajne žličke roza popra
- 1/2 čajne žličke čili lističev
- 1 čajna žlička soli
- ščepec popra

Priprava

Bučo olupite in narežite na majhne kocke, nato jo pecite v pečici 25 minut pri 180 °C. Testenine skuhamte v slani vodi po navodilih na embalaži. Lešnike na hitro prepražite na suhi ponvi, da razvijejo aromo, nato jih grobo nasekljajte. V manjši ponvi segrejte oljčno olje, dodajte drobno nasekljan česen, sveži pekoči papriki, zdrobljen roza poper in čili lističe. Segrevajte nekaj minut, da se arome povežejo. Pripravljeni začinjeni olje prelijte čez kuhane testenine, dodajte pečene kocke buče, pražene lešnike, feta sir in nekaj limoninega soka. Dobro premešajte. Jed okrasite s svežimi zelišči, npr. baziliko, peteršiljem ali timijanom. Postrezite toplo ali hladno – okus je enako dober.

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



Quesadilla

s karamelizirano čebulo

Težavnost priprave



Sestavine

- 1 paket Nutrigold proteinske tortilje
- 2 žlici Nutrigold rjavega sladkorja
- 1 žlica Nutrigold balzamičnega kisa
- 4 večje čebule
- 1 čajna žlička soli
- 150 g naribanega cheddar sira
- 2 sveži jalapeño paprike

Priprava

Čebulo narežite na tanke polmesce in jo pražite na nizki temperaturi približno 10 minut. Posolite in nadaljujte s praženjem še 10 minut. Dodajte sladkor in balzamični kis ter pražite še 10 minut, da se čebula zmehta in postane svetlo rjava. Pustite, da se nekoliko ohladi. Vzemite tortiljo in nanjo enakomerno razporedite sir, praženo čebulo in narezane paprike. Pokrijte z drugo tortiljo in pecite na segreti suhi ponvi nekaj minut na vsaki strani, dokler tortilja ne postane zlato-rjava in hrustljava. Pečeno quesadillo narežite na polovico, nato vsako polovico na tri trikotnike. Postrezite toplo.

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



Enolončnica

iz čičerike in koromača

Težavnost priprave



Sestavine

- 150 g Nutrigold čičerike
- 2 čajni žlički Nutrigold origana
- 1 čajna žlička Nutrigold dimljene paprike
- 2 žlici Nutrigold oljčnega olja
 - 1 koromač
 - 2 šalotki
- 4 stroki česna
- 60 g koncentrata paradižnika
- 80 ml belega vina
- 400 ml zelenjavne jušne osnove
 - 1 čajna žlička soli
 - 1/2 čajne žličke popra

Priprava

Čičeriko namočite v vodi, najbolje čez noč. Koromač narežite na tanke rezine, nato ga pražite na oljčnem olju skupaj z nasekljanimi šalotkami in česnom. Po potrebi dodajte malo vode, da se zelenjava ne zažge. Po približno 15 minutah dodajte koncentrat paradižnika in začimbe. Zalijte z vinom in kuhajte 5–8 minut, da alkohol izhlapi. Nato dodajte odcejeno čičeriko, prilijte jušno osnovo in kuhajte približno 50 minut, dokler čičerika ne postane mehka. Po potrebi med kuhanjem dodajte še malo jušne osnove, da jed ne bo pregosta.

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



Jabolčni kolač

s cimetom

Težavnost priprave



Sestavine

- 260 g Nutrigold pirine bele moke
- 190 ml Nutrigold mandljevega napitka
- 75 ml Nutrigold oljčnega olja
- 60 g Nutrigold rjavega sladkorja
- 100 g Nutrigold sladkorja iz sladkorne trske
- 60 g Nutrigold orehov
- 2 čajni žlički Nutrigold cimeta
- 2 čajni žlički pecilnega praška
- ½ čajne žličke začimb za medenjake
- 70 g masla
- 115 ml jabolčnega soka
- 115 g naribanih jabolk
- 1 čajna žlička vanilije

Priprava

V posodi zmešajte moko, sladkorja, mlete orehe, cimet, začimbo za medenjake in pecilni prašek. Dodajte mandljev napitek, olje, stopljeno maslo, jabolčni sok, naribano jabolko in vanilijo. Vse sestavine dobro premešajte. Nastalo maso vlijte v kuglof model (prostornina približno 1,5 l) ali v okrogli pekač premera 20–23 cm. Pecite na 170 °C približno eno uro. Pustite, da se popolnoma ohladi, preden jo narežete, in po želji posujte s sladkorjem v prahu.

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



Cimetov kolač

Težavnost priprave



Sestavine

- 250 g Nutrigold pirine bele moke
- 50 g Nutrigold mandljeve moke
- 2 žlici Nutrigold cimeta
- 240 ml Nutrigold mandljevega napitka
- 50 g Nutrigold rjavega sladkorja
- 50 g Nutrigold sladkorja iz sladkorne trske
- 80 ml Nutrigold oljčnega olja
- 80 g grškega jogurta
- 1 čajna žlička vanilije
- 1 čajna žlička pecilnega praška

Priprava

V posodi zmešajte obe vrsti sladkorja, jogurt, olje, vanilijo in mandljev napitek. Dodajte moki in pecilni prašek ter vse skupaj dobro premešajte z metlico, dokler ne dobite gladke mase. Približno 120 g mase ločite v drugo posodo, dodajte cimet in dobro premešajte. Cimetovo maso dajte v dresirno vrečko. V pekač premera 20 cm vlijte polovico bele mase. S pomočjo dresirne vrečke nanesite polovico cimetove mase v krožnih potezih (od roba proti sredini). Postopek ponovite z ostankom obeh mas. Pecite v predhodno segreti pečici na 180 °C približno 30–35 minut. Kolač pustite, da se popolnoma ohladi preden ga narežete in po želji posujte s sladkorjem v prahu.

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