

TOVARNA
ZDRAVE
HRANE

KUHARICA

KULINARIČNI MAREC!

#TOVARNAZDRAVEHRANE
#YUMYUMPARADISE



Kolagen smoothie

Zahtevnost



Sestavine

- 1** merica Nutrigold kolagena
- 4** Nutrigold datlji
- 1/2** žličke Nutrigold ingverja v prahu
- 200 ml** Nutrigold mandljevega napitka
- 200 g** zamrznjenega manga
- 2** žlici limoninega soka
- 2** žlici grškega jogurta
- 1** banana
- 30 g** sirotkinih beljakovin

Priprava

Vse sestavine zmešajte v mešalniku, dokler ne postanejo gladke in kremaste. Postrezite takoj.

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



Ovsena kaša

z mandlji

Zahtevnost



Sestavine

-prva plast-

90 g Nutrigold grobih ovsenih kosmičev
2 žlici Nutrigold mandljeve moke
360 ml Nutrigold mandljevega napitka
2 žlici Nutrigold javorjevega sirupa
1 žlica grškega jogurta
1 žlička mandljevega ekstrakta
ščepec soli

-druga plast-

3 žlice Nutrigold mandljevega
masla
4 žlice Nutrigold mandljevega
napitka
2 žlici Nutrigold javorjevega
sirupa
1 žlička Nutrigold kokosovega
olja

-tretja plast-

1 žlička Nutrigold javorjevega sirupa
15 g Nutrigold mandljevih lističev
180 g grškega jogurta
1 žlička arome vanilije

Priprava

Zmešajte sestavine za prvo plast in mešanico za nekaj ur postavite v hladilnik. Nato združite sestavine za drugo plast in jo enakomerno razporedite po ohlajeni podlagi. Na koncu premažite z grškim jogurtom. Po vrhu potresite s praženimi mandljevimi lističi in po želji dodajte še malo sladkorja v prahu.

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



Beljakovinski arašidov mousse

Zahtevnost



Sestavine

- 2 žlici Nutrigold arašidovega masla**
- 2 žlici Nutrigold javorjevega sirupa**
- 20 g Nutrigold blanširanih arašidov**
- 200 g grškega jogurta**
- 30 g sirotkinih beljakovin**
- 80 g temne čokolade**
- 80 g kokosove stepene smetane**

Priprava

Zmešajte jogurt, arašidovo maslo, javorjev sirup in beljakovine v gladko kremo ter jo prelijte v servirno skledo. Čokolado skupaj s smetano stopite nad paro in jo prelijte čez mousse. Po vrhu potresite sesekljane arašide in postavite v hladilnik za približno 2 uri, da se sladica lepo strdi.

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



Šarkelj

z zrnatim sirom,
čokolado in pomarančo

Zahtevnost



Sestavine

- 300 g Nutrigold pirine bele moke
- 150 g Nutrigold sladkorja v prahu
- 125 g masla
- 5 jajc
- 250 g zrnatega sira
- 100 ml pomarančnega soka
- 30 g kandirane pomaranče
- ½ žličke hladno stiskanega pomarančnega olja
- 1 pecilni prašek
- 60 g čokoladnih koščkov
- 1 žlička ruma
- pomarančna lupinica

Priprava

Maslo stopite in ga na kratko ohladite. Rumenjake ločite od beljakov in beljake stepite v čvrst sneg. Rumenjakom dodajte zrnati sir, maslo, sladkor, pomarančno lupinico in sok ter pomarančno olje in vse skupaj premešajte. Nato vmešajte moko in pecilni prašek. Dodajte kandirano pomarančo in čokoladne koščke ter z lopatico nežno vmešajte beljake. Pecite v modelu za šarkelj pri 170 °C približno 45 minut. Pred rezanjem pustite, da se ohladi.



Juha

iz rumene leče

● ● ● ● ●

Sestavine

300 g Nutrigold rumene leče
20 ml Nutrigold oljčnega olja
1 žlička Nutrigold himalajske soli
½ žličke Nutrigold črnega popra
1 žlička Nutrigold karija v prahu
½ žličke Nutrigold kumine
1 čebula
1,5 l zelenjavne jušne osnove
1 žlica limoninega soka

Priprava

Na oljčnem olju nekaj minut pražite čebulo. Dodajte začimbe in lečo ter na kratko premešajte. Prilijte jušno osnovo in kuhajte približno 20 minut, dokler se leča ne zmehča. Primešajte limonin sok, nato juho z ročnim mešalnikom gladko spasižite. Po želji postrezite s krutoni in svežim peteršiljem.

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



Testenina Green goddess

Zahtevnost



Sestavine

1 žlička Nutrigold mešanice za razstrupljanje

2 žlici Nutrigold oljčnega olja

200 g testenin

1 čebula

2 stroka česna

1 bučka

100 g zamrznjenega graha

60 g zelenega fižola

50 g boba

50 g špinacije

sok 1/2 limone

1 žlička soli

1/2 žličke popra

Priprava

Testenine skuhajte po navodilih na embalaži in prihranite nekaj vode od kuhanja. Na oljčnem olju popražite sesekljano čebulo in česen, nato dodajte preostalo zelenjavo. Prilijte malo prihranjene vode od testenin in kuhajte, dokler se zelenjava ne zmehča. Del zelenjave shranite, preostalo pa skupaj z začimbami in mešanico za razstrupljanje zmiksajte v gladko omako. Testenine premešajte z omako, dodajte zelenjavo in postrezite.

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



Enolončnica s fižolom mungo

Zahtevnost



Sestavine

- 200 g Nutrigold fižola mungo**
- 3 žlice Nutrigold oljčnega olja**
- 1 žlička Nutrigold himalajske soli**
- ½ žličke Nutrigold črnega popra**
- 1 žlička Nutrigold dimljene paprike**
- 1 čebula**
- 5 strokov česna**
- 2 stebli zelene**
- 3 korenčki**
- 1,5 l zelenjavne jušne osnove**
- 150 g paradižnikovega koncentrata**

Priprava

Čebulo in česen pražite na oljčnem olju približno 10 minut. Nato dodajte začimbe in drobno sesekljano zeleno in korenček. Kuhajte približno 15 minut, nato dodajte paradižnikov koncentrat in fižol mungo ter prelijte z jušno osnovo. Kuhajte približno 30 minut, dokler se fižol ne zmehča.

Postrezite s svežim peteršiljem.

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



Noodles

z jabolkom in česnom

Zahtevnost



Sestavine

- 2 žlici Nutrigold črnega sezama
- 1 žlička Nutrigold arašidovega masla
- 1 žlička Nutrigold sezamovega olja
- 200 g udon rezancev
- 2 mladi čebuli
- 1 jabolko
- 5 strokov česna
- 1 rdeča paprika

Priprava

Rezance skuhaite po navodilih na embalaži in prihranite žlico vode od kuhanja. Arašidovo maslo zmešajte s prihranjeno vodo, da dobite gladko omako. Na sezamovem olju na hitro popražite mlado čebulo, česen, papriko in naribano jabolko. Dodajte rezance, prelijte z arašidovo omako ter dobro premešajte. Postrezite posuto s sezamovimi semeni.

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



Brownie

brez glutena in sladkorja

Zahtevnost



Sestavine

80 g Nutrigold javorjevega sirupa

50 g Nutrigold eritritola

50 g Nutrigold mandljeve moke

20 g Nutrigold kakava v prahu

150 g zrnatega sira

2 jajci

1 žlička pecilnega praška

60 g temne čokolade

Priprava

Zrnati sir, jajca in javorjev sirup zmešajte v gladko zmes. Vmešajte eritritol, mandljevo moko, kakav v prahu in pecilni prašek ter dobro premešajte. Na koncu dodajte nasekljano temno čokolado. Zmes vlijte v pekač premera 18–20 cm in pecite pri 170 °C 25–30 minut. Pred rezanjem pustite, da se popolnoma ohladi. Po želji postrezite s stepeno kokosovo smetano in granatnim jabolkom.

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



10_KULINARIČNI MAREC! | POSLADEK

Kolač z datlji

in orehi

Zahtevnost



Sestavine

- 17 Nutrigold datljev
- 80 g Nutrigold javorjevega sirupa
- 160 g Nutrigold pirine bele moke
- 30 g Nutrigold orehov
- 2 jajci
- 170 g zrnatega sira
- 2 žlički pecilnega praška
- 60 g temne čokolade

Priprava

Datljem odstranite koščice in jih 10 minut namakajte v mlačni vodi. Datlje skupaj z zrnatim sirom zmiksajte v gladko zmes. Nato primešajte še preostale sestavine in dobro premešajte. Zmes vlijte v pekač in pecite 35–40 minut pri 180 °C. Pred rezanjem pustite, da se ohladi.

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