

Nutrigold

**BEZGLUTENSKA  
MJEŠAVINA**

za kruh i ostale  
pekarske proizvode

Gluten free flour mix  
Glutenfreie Mehlmischung

1000g

TOVARNA  
ZDRAVE  
HRANE

KUHARICA

Najokusnije  
Majstrovine.

#TOVARNAZDRAVEHRANE

#YUMYUMPARADISE



# Zeleni detox shoti

Zahtevnost priprave



## Sestavine

- 1 merica Nutrigold Detox Green Super Mix mešanice
- 1 manjši brokoli
- 1 sveža kumara
- 1 zelena čili paprika
- 1 limeta
- 3 jabolka
- 2 stebli zelene

## Priprava

Sadje in zelenjavo s pomočjo sokovnika iztisnite v sok. Tik pred zaužitjem v sok vmešajte merico Detox mešanice. Če nimate sokovnika, sestavine najprej zmikajte v mešalniku, nato pa sok precedite skozi fino cedilo ali gazo.

Izdelke, uporabljene v tem receptu, lahko kupite v naši spletni trgovini [www.tovarnazdravehrane.si](http://www.tovarnazdravehrane.si)



# Mini palačinke

z jagodami (brez glutena)

Zahtevnost priprave



## Sestavine

- 100 g** Nutrigold brezglutenske mešanice za kruh in pekovske izdelke
  - 2 žlici** Nutrigold javorjevega sirupa
  - 2** jajci
  - 180 g** grškega jogurta
  - 1 žlička** pecilnega praška
- približno **10** jagod

## Priprava

Jagode narežite na kolobarje debeline približno pol centimetra. V posodi z metlico zmešajte jajci, jogurt in javorjev sirup. Nato dodajte brezglutensko mešanico in pecilni prašek ter dobro premešajte v gladko zmes. Vsak kolobar jagode pomočite v zmes, nato pa ga pecite na ponvi za palačinke približno 1 minuto na vsaki strani. Če se zmes medtem zgosti, jo po potrebi razredčite z malo mleka ali vode. Palačinke prelijte z dodatnim javorjevim sirupom in postrezite z jogurtom ter svežimi jagodami.

Izdelke, uporabljene v tem receptu, lahko kupite v naši spletni trgovini [www.tovarnazdravehrane.si](http://www.tovarnazdravehrane.si)



# Čokoladni kolagenski žele

Zahtevnost priprave



## Sestavine

- 50 g Nutrigold javorjevega sirupa
- 35 g Nutrigold kakava v prahu
- 345 g Nutrigold mandljevega napitka
- 30 g želatine
- 155 g vode
- 1/2 žličke cvetne soli

## Priprava

Želatino prelijte s 155 g hladne vode in jo pustite stati približno 10 minut, da nabrekne. Medtem rahlo segrejte mandljev napitek, da postane topel, vendar ne prevroč. V mešalnik nato dodajte nabreklo želatino, topel mandljev napitek, kakav v prahu, javorjev sirup in cvet soli. Mešajte, dokler ne dobite gladke in enotne zmesi. Zmes vlijte v silikonski model za led ali v pekač velikosti približno 10 x 15 cm. Postavite v hladilnik za nekaj ur, da se strdi. Strjen žele previdno vzemite iz modela, narežite na poljubne kose v velikosti grizljaja in vsak kos povaljajte v kakavu v prahu. Žele hranite v hladilniku.

Izdelke, uporabljene v tem receptu, lahko kupite v naši spletni trgovini [www.tovarnazdravehrane.si](http://www.tovarnazdravehrane.si)



# Beljakovinska pita

s cvetačo

Zahtevnost priprave



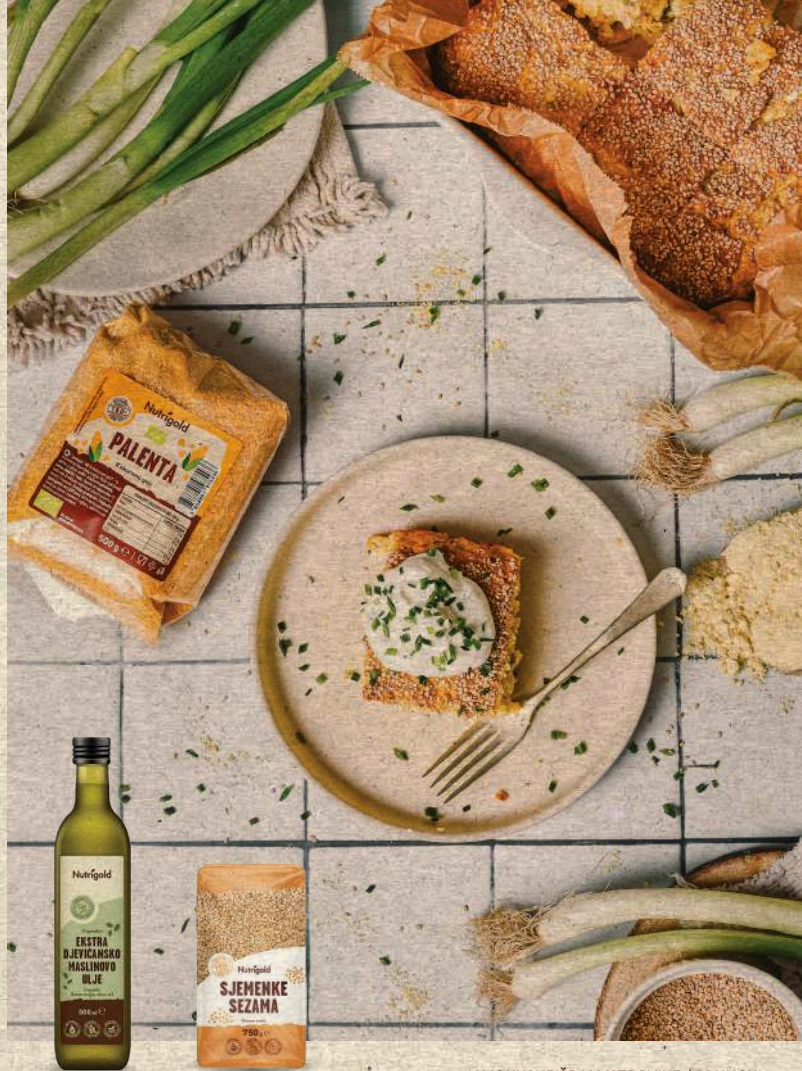
## Sestavine

- 70 g Nutrigold polente
- 70 g Nutrigold koruzne moke
- 2 žlici Nutrigold oljčnega olja
- 2 žlici Nutrigold sezamovih semen
- 1 žlička Nutrigold česna v prahu
- 1 manjša glava cvetače (400–500 g)
- 3 mlade čebule
- 500 g zrnatega sira
- 4 jajca
- 1 pecilni prašek
- 2 žlički soli
- ½ žličke popra

## Priprava

Cvetačo očistite, odstranite liste in trdi del stebela, nato jo v multipraktiku sesekljajte, da dobi teksturo podobno rižu. V večji posodi z metlico zmešajte jajca, zrnati sir, olje in začimbe. Nato vmešajte pripravljeno cvetačo in drobno nasekljano mlado čebulo. Na koncu dodajte koruzno moko, polento in pecilni prašek ter vse skupaj dobro premešajte. Zmes razporedite po pekaču velikosti približno 20 x 30 cm, po vrhu posujte sezamova semena in pecite pri 180 °C približno 40 minut. Pito pustite, da se nekoliko ohladi, nato jo postrezite s kisló smetano.

Izdelke, uporabljene v tem receptu, lahko kupite v naši spletni trgovini [www.tovarnazdravehrane.si](http://www.tovarnazdravehrane.si)



# Juha

## iz suhega graha

Zahtevnost priprave



### Sestavine

**250 g Nutrigold** suhega graha  
**2 žlički Nutrigold** himalajske soli  
**½ žličke Nutrigold** črnega popra

### Priprava

Grah po želji namočite v vodi že večer prej. Če ga ne namakate, ga dobro sperite in kuhajte v 1–1,2 l vode. Kuhajte približno 30 minut, če je bil predhodno namočen, oziroma 45–60 minut, če ni bil namočen. Nato kuhan grah zmikajte s paličnim mešalnikom ali v blenderju, da dobite gladko kremno juho. Začinite s soljo in poprom ter po želji postrezite s kuhanim rižem ali krutoni. Juho lahko hranite v hladilniku več dni; s časom bo postala še okusnejša. Po potrebi pri pogrevanju dodajte malo vode, saj se bo v hladilniku zgostila.

Izdelke, uporabljene v tem receptu, lahko kupite v naši spletni trgovini [www.tovarnazdravehrane.si](http://www.tovarnazdravehrane.si)



# Krpice

s porom

Zahtevnost priprave



## Sestavine

**5 žlic NutriGold** začimbne mešanice babice Mandice

**2 žlici NutriGold** prehranskega kvasa

**1 žlica NutriGold** jabolčnega kisa

**2 žlici NutriGold** oljčnega olja

**1/2 žličke NutriGold** muškatanega oreščka

**400 g** krpic (testenin)

**3** manjši pori

**3** stroki česna

**1 žlička** soli

**1/2 žličke** popra

## Priprava

Začimbno mešanico babice Mandice prelijte s 300 ml vrele vode, pustite stati 10 minut, nato precedite. Dobljeno osnovo boste uporabili v nadaljevanju priprave. Por narežite na večje kose, česen pa drobno sesekljajte. Na oljčnem olju približno 5 minut pražite por, da se zmežča, nato dodajte česen. Začinite, dodajte prehranski kvas in jabolčni kis, nato zalijte s pripravljeno osnovo, pokrijte in kuhajte na srednje močnem ognju približno 15 minut. Medtem skuhajte krpice po navodilih na embalaži. Kuhane krpice dodajte k poru in kuhajte še kratek čas, da pijejo preostalo osnovo, nato postrezite.

Izdelke, uporabljene v tem receptu, lahko kupite v naši spletni trgovini [www.tovarnazdravehrane.si](http://www.tovarnazdravehrane.si)



7\_NAJOKUSNEJŠE MAJSTROVINE | KOSILO

# Solata iz mungo fižola

Zahtevnost priprave



## Sestavine

- 200 g Nutrigold mungo fižola
- 30 ml Nutrigold oljčnega olja
- 2 žlici Nutrigold balzamičnega kisa
- 3 mlade čebule
- 100 g feta sira
- 2 žlički soli
- 1/2 žličke popra
- 5–6 listov sveže mete
- limonina lupinica

## Priprava

Mungo fižol namočite v vodi za 4 ure ali čez noč, nato ga skuhajte po navodilih na embalaži. Medtem drobno sesekljajte mlado čebulo in meto ter ju zmešajte z oljčnim oljem, balzamičnim kisom, soljo, poprom in naribano limonino lupinico. Kuhano mungo fižol dobro sperite pod curkom hladne vode, nato ga prelijte s pripravljeno mešanico. Na koncu dodajte nadrobljen feta sir in postrezite.

Izdelke, uporabljene v tem receptu, lahko kupite v naši spletni trgovini [www.tovarnazdravehrane.si](http://www.tovarnazdravehrane.si)



# Spomladanski kuskus

## s šparglji

Zahtevnost priprave



### Sestavine

- 150 g Nutrigold belega kuskusa
- 40 ml Nutrigold oljčnega olja
- 50 g zamrznjenega graha
- 200 g špargljev
- 50 g feta sira
- 20 g svežih zelišč (peteršilj, meta, koper...)
- 1 šalotka
- 1 žlica limoninega soka
- limonina lupinica
- 1 žlička soli
- ½ žličke popra

### Priprava

Kuskus posolite, dodajte oljčno olje in premešajte. Preljite ga z vrelo vodo, pokrijte in pustite približno 5 minut, da vpije vso tekočino. Nato ga z vilicami rahlo razrahljajte, da ostanejo zrna ločena. Medtem na oljčnem olju približno 10 minut dušite šparglje in grah, da se zmehčajo. Po potrebi prilijte malo vode. Pripravljen kuskus zmešajte s šparglji in grahom, dodajte drobno sesekljana zelišča in šalotko, sol, poper, naribano limonino lupinico, limonin sok ter feta sir. Ohladite in postrezite.

Izdelke, uporabljene v tem receptu, lahko kupite v naši spletni trgovini [www.tovarnazdravehrane.si](http://www.tovarnazdravehrane.si)



# Rikotin kolač

z jagodami

Zahtevnost priprave



## Sestavine

**150 g Nutrigold svetlega trsnega sladkorja**

**70 g Nutrigold tapioke**

**500 g rikote**

**3 jajca**

**250 g jagod**

**lupinica limone**

**ščepec soli**

## Priprava

Jajca in sladkor miksajte, dokler zmes ne postane svetlejša in rahla. Dodajte rikoto, naribano limonino lupinico in sol ter vse skupaj dobro premešajte v gladko zmes. Primešajte tapioko in na kratko še enkrat zmiksajte. Ročno vmešajte polovico narezanih jagod, nato zmes vlijte v model premera 20–22 cm. Preostale jagode razporedite po vrhu kolača in pecite približno 45 minut pri 180 °C. Sredica kolača naj bo po koncu peke še rahlo mehka, saj se bo med ohlajenjem dodatno učvrstila. Kolač ohladite na sobni temperaturi, nato ga za nekaj ur ali čez noč postavite v hladilnik. Pred serviranjem ga po želji posujte s sladkorjem v prahu.

Izdelke, uporabljene v tem receptu, lahko kupite v naši spletni trgovini [www.tovarnazdravehrane.si](http://www.tovarnazdravehrane.si)



# Pita

z višnjami in mandlji

Zahtevnost priprave



## Sestavine

- 170 g Nutrigold pšenične moke
- 150 g Nutrigold sladkorja
- 20 g Nutrigold mandljevih lističev
- 2 jajci
- 120 g grškega jogurta
- 1 žlička pecilnega praška
- 115 g masla
- 1/2 žličke mandljevega ekstrakta
- 300 g višenj

- posip -

- 30 g Nutrigold pšenične moke
- 50 g Nutrigold sladkorja
- 30 g stopljenega masla

## Priprava

Najprej pripravite posip: zmešajte vse sestavine in jih z vilico zdrobite, da dobite teksturo mokrega peska. Postavite na stran. V drugi posodi z metlico zmešajte jajci, sladkor, stopljeno maslo, grški jogurt in mandljev ekstrakt. Dodajte moko in pecilni prašek ter dobro premešajte, da dobite enotno zmes. Na koncu vmešajte polovico višenj. Zmes vlijte v model za pite premera 25 cm, po vrhu razporedite preostale višnje, pripravljen posip in mandljeve lističe. Pecite pri 180 °C približno 40 minut.

Izdelke, uporabljene v tem receptu, lahko kupite v naši spletni trgovini [www.tovarnazdravehrane.si](http://www.tovarnazdravehrane.si)





**Poslovalnice:**

**HR:** Zagreb | Split | Reka | Varaždin | Pulj | Zadar | Osijek **SLO:** Ljubljana

**[www.tovarnazdravehrane.si](http://www.tovarnazdravehrane.si)**