

TOVARNA  
ZDRAVE  
HRANE

KUHARICA

Ščepec  
SOLsticija

#TOVARNAZDRAVEHRANE

#YUMYUMPARADISE

YUMYUM  
PARADISE

# Granola

brez sladkorja in olja

Zahtevnost priprave



## Sestavine

- 50 g **Nutrigold** lešnikovega masla
- 30 g **Nutrigold** chia semen
- 340 g **Nutrigold** ovsenih kosmičev
- 200 g **Nutrigold** blanširanih lešnikov
- 2 žlički **Nutrigold** cimeta
- 240 g zrelih banan
- 2 žlički vanilijeve arome
- 1/2 žličke soli

## Priprava

Banane z vilico zmečkajte, nato dodajte vanilijo in lešnikovo maslo ter vse dobro premešajte. Dodajte cimet, sol in chia semena. Vmešajte ovsene kosmiče in lešnike. Zmes razporedite v tankem sloju na pekač. Pecite približno 40 minut pri 160 °C. Na polovici peke granolo premešajte. Pustite, da se popolnoma ohladi, da postane hrustljava. Postrezite z jogurtom in sadjem po želji.

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



# Beljakovinska skleda

z malinami

Zahtevnost priprave



## Sestavine

- 2 žlici **Nutrigold** eritritola
- 1 merica **Nutrigold** whey beljakovin
- 400 g zrnatega sira
- 60 g zamrznjenih malin
- limonina lupinica

## Priprava

Vse sestavine zmešajte v blenderju ali s paličnim mešalnikom, dokler ne dobite teksture sladoleda. Postrezite takoj z dodatki po želji, kot so maline, kokos ali semena konoplje.

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



# Beljakovinski cheesecake

Zahtevnost priprave



## Sestavine

- 80 g Nutrigold javorjevega sirupa
- 230 g zrnatega sira
- 230 g grškega jogurta
- 2 jajci
- 30 g gustina
- 1 žličica vanilije v prahu
- 150 g borovnic

## Priprava

Sir, jogurt, jajci in sirup zmešajte s paličnim mešalnikom ali v blenderju do gladke kreme. Vmešajte vanilijo, gustin in borovnice. Zmes vlijte v model premera 18–20 cm in pecite približno 50 minut pri 180 °C. Cheesecake pustite, da se ohladi na sobni temperaturi, nato ga postavite v hladilnik za najmanj 4 ure. Postrezite z grškim jogurtom in svežimi borovnicami.

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



# Omaka

## iz zrnatega sira in avokada

Zahtevnost priprave



### Sestavine

#### OMAKA

- 2 žlici Nutrigold oljčnega olja
- 225 g zrnatega sira
- 1 avokado
- 1 strok česna
- 1 žlica limoninega soka
- 1/2 žličke soli
- ščepec popra

#### SOLATA

- 2 žlici Nutrigold konopljinih semen
- 200 g testenin (školjk)
- 1 steblo zelene
- 1 rdeča paprika
- 1 konzerva koruze
- 5 kislih kumaric
- 1 sveža kumara

### Priprava

Vse sestavine za omako zmešajte v blenderju ali s paličnim mešalnikom do gladke teksture. Po potrebi dodajte malo vode. V omako vmešajte kuhane testenine, konopljina semena, drobno nasekljano zeleno, papriko, kumarice in koruzo, nato vse dobro premešajte. Ohladite in postrezite.

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



# Stir fry

z zelenjavo in rezanci

Zahtevnost priprave



## Sestavine

**20 ml Nutrigold**  
oljčnega olja  
**2 žlici Nutrigold** sezama  
**250 g** udon rezancev  
**250 g** gob  
**2** korenčka  
**3** mlade čebule  
**1** steblo zelene  
**1** rdeča paprika  
**1** rumena paprika  
**1/2** brokolija  
**100 g** edamame rižola

## OMAKA

**90 ml Nutrigold** tamari omake  
**2 žlički Nutrigold**  
sezamovega olja  
**1 žlica Nutrigold** tapiokine moke  
**120 ml** vode  
**1 žlička** medu  
**1 žlica** riževega kisa  
**2** strta stroka česna  
**2 žlički** strtega svežega ingverja  
**1/2 žličke** čili kosmičev

## Priprava

Najprej pripravite omako. Tapiokino moko raztopite v vodi, nato dodajte ostale sestavine za omako in vse dobro premešajte z metlico. Zelenjavo narežite na enako velike kose. V voku segrejte oljčno olje, dodajte zelenjavo in pražite približno 10 minut. Medtem skuhajte rezance po navodilih na embalaži. Ko se zelenjava zmeha, zmanjšajte ogenj, dodajte omako in rezance ter dobro premešajte, da se sestavine povežejo. Po vrhu potresite sezam in zelene dele mlade čebule.

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



# Špageti puttanesca

Zahtevnost priprave



## Sestavine

- 1 žlica Nutrigold sušenega peteršilja
- 50 ml Nutrigold oljčnega olja
- 1 žlička Nutrigold himalajske soli
- 1/2 žličke Nutrigold mletega črnega popra
- 350 g špagetov
- 800 g celih pelatov
  - 1 šalotka
  - 3 stroki česna
  - 2 žlici kaper
  - 60 g oliv

## Priprava

Pelate z rokami rahlo zmečkajte. Na oljčnem olju nekaj minut pražite nasekljano šalotko. Dodajte strt česen, kape in nasekljane olive ter pražite še nekaj minut. Vmešajte pelate, sol, poper in peteršilj ter kuhajte približno 15 minut na srednje močnem ognju. Medtem skuhajte testenine po navodilih na embalaži. V omako dodajte približno pol skodelice vode od kuhanja testenin, nato vmešajte še testenine. Po želji postrezite z burrato.

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



# Cvetačna solata

Zahtevnost priprave



## Sestavine

### OMAKA

- 1 žlička Nutrigold česna v prahu
- 3 žlice Nutrigold oljčnega olja
- 3 žlice jogurta
- 1 žlica limoninega soka
- 1 žlička gorčice
- 1 žlička medu
- ½ žličke soli
- ščepec popra

### SOLATA

- 1 manjša cvetača
- 3 trdo kuhana jajca
- 2 stebli zelene
- 1 žlica kaper
- 1 žlica vložene čebule
- svjež peteršilj in koper

## Priprava

Vse sestavine za omako zmešajte v blenderju ali s paličnim mešalnikom. V omako dodajte drobno narezano svežo cvetačo, trdo kuhana jajca, nasekljani stebli zelene, kape ter svež peteršilj in koper, nato vse dobro premešajte. Na koncu dodajte vloženo čebulo. Postrezite ohlajeno.

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



# Pesto

iz listov redkvice

Zahtevnost priprave



## Sestavine

### PESTO

65 g Nutrigold pinjol

60 ml Nutrigold  
oljčnega olja

40 g naribanega parmezana

1/2 žličke soli  
1 strok česna

2 žlici limoninega soka  
listi enega šopa redkvice

pest  
sveže bazilike  
ščepec popra

### SOLATA S FIŽOLOM

1 konzerva belega fižola

1 šop redkvic

3 žlice pesta iz listov redkvice

2 žlici kaper

1 šalotka

## Priprava

Vse sestavine za pesto dajte v sekljalnik in zmiksajte do goste paste. Polovico redkvic prerežite na pol in jih na hitro popražite na malo oljčnega olja, da dobijo lepo barvo. Preostale redkvice tanko narežite. Vse sestavine za solato razporedite na krožnik in postrezite. Po želji dodatno začinite s soljo, poprom, oljčnim oljem ali limoninim sokom oziroma kisom.

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



# Fit tiramisu

Zahtevnost priprave



## Sestavine

- 1 paket Nutrigold kokosovih piškotov brez sladkorja**
- 45 g Nutrigold whey beljakovin**
- 2 žlici Nutrigold mandljevega napitka**
- 2 žlici Nutrigold kakava v prahu**
- 450 g zrnatega sira**
- 120 g grškega jogurta**
- 2 žlički vanilije**
- 2 dozi espressa**

## Priprava

Sir in jogurt zmiksajte v sekljalniku ali s paličnim mešalnikom do gladke kreme. Po potrebi dodajte 2 žlici mandljevega napitka. Z metlico vmešajte whey beljakovine in vaniljo. Piškote pomočite v espresso in jih zlagajte v kozarce ali posodice za serviranje. Dodajte plast kreme, nato ponovno plast piškotov in zaključite s kremo. Po vrhu posujte kakav v prahu in postavite v hladilnik za najmanj 5 ur.

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



# Jagodni crumble

Zahtevnost priprave



## Sestavine

- 50 g Nutrigold ovsenih kosmičev
- 55 g Nutrigold pistacij
- 35 g Nutrigold mandljeve moke
- 50 g Nutrigold rjavega sladkorja
- 1 žlička Nutrigold kokosovega olja
- 1/2 žličke Nutrigold balzamičnega kisa
- 1/2 žličke Nutrigold cimeta
- 500 g jagod

## Priprava

Jagode narežite na četrtine in jih položite v pekač premera 25 cm. Prelijte jih z balzamičnim kisom in premešajte. V drugi posodi zmešajte ovsene kosmiče, mandljevo moko, sesekljanе pistacije, rjavi sladkor in cimet. Dodajte kokosovo olje v trdnem stanju in ga s prsti vgnete v suhe sestavine, dokler ne dobite drobtinastejšega posipa. Posip enakomerno razporedite po jagodah in pecite približno 20 minut pri 180 °C. Postrezite toplo s pistacijevim sladoledom.

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)**