

TOVARNA
ZDRAVE
HRANE

KUHARICA

Morje okusov!

#TOVARNAZDRAVEHRANE
#YUMYUMPARADISE

YUMYUM
PARADISE



Zdrobov puding

s cimetom

Zahtevnost priprave



Sestavine

- 400 ml Nutrigold mandljevega napitka
- 40 g Nutrigold polnozrnatnega pšeničnega zdroba
- 1 žlička Nutrigold cimeta
- 2 žličci Nutrigold eritritola
- 1/2 žličke Nutrigold mletega lana
- 30 g vaniljevih whey beljakovin
sveže sadje

Priprava

V lonec vlijete 350 ml mandljevega napitka, dodajte eritritol in cimet ter zavrite na srednje visoki temperaturi. Medtem v preostalih 50 ml mandljevega napitka vmešajte whey beljakovine in mleti lan. Znižajte temperaturo in počasi dodajajte zdrob ob stalnem mešanju. Kuhajte 3–4 minute, dokler se zmes ne zgosti. Odstavite in vmešajte pripravljeno mešanico z whey beljakovinami. Zdrob prelijte v servirne posodice in pustite, da se popolnoma ohladi, nato postavite v hladilnik za 2 uri. Postrezite s svežim sadjem po želji.

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



Melonin smoothie

Zahtevnost priprave



Sestavine

- 2 žlički **Nutrigold** maca prahu
- 200 g melone
- 100 g manga
- 50 g grškega jogurta
- 60 ml pomarančnega soka
- 5 kock ledu

Priprava

Vse sestavine zmešajte v blenderju, dokler ne dobite gladke zmesi.
Postrezite takoj.

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



Ovseni bananin kruh

z zrnatim sirom

Zahtevnost priprave



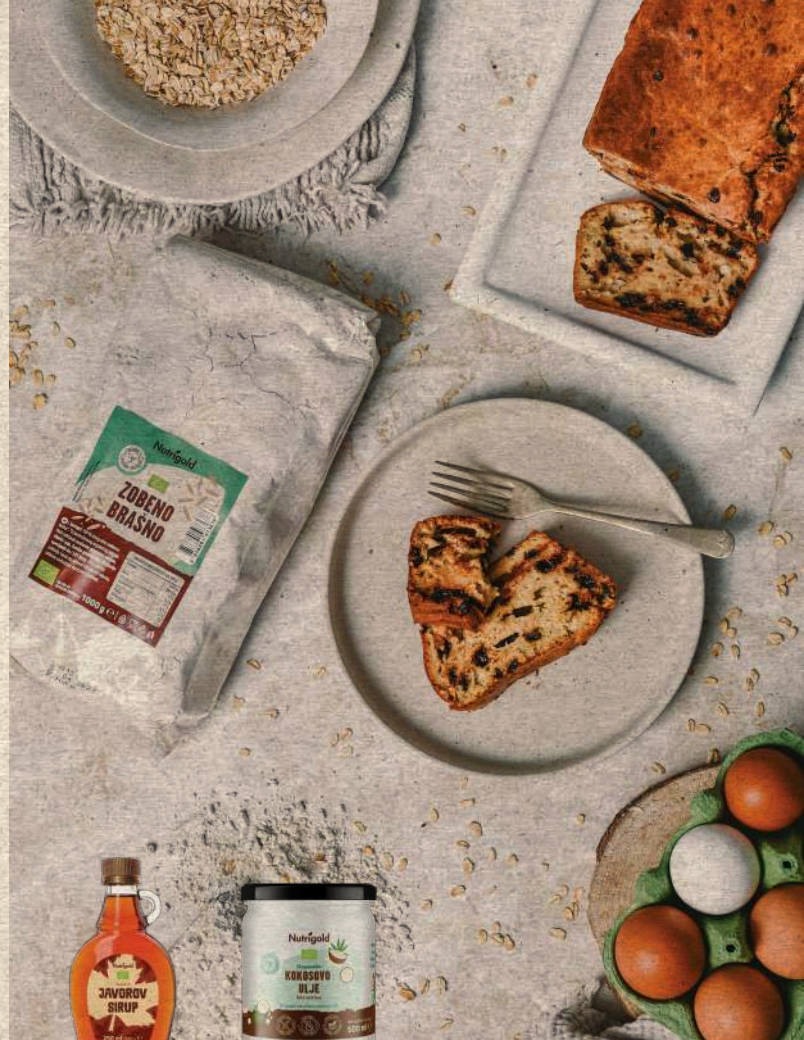
Sestavine

- 220 g NutriGold ovsene moke
- 1 žlička NutriGold cimeta
- 80 g NutriGold javorjevega sirupa
- 55 g NutriGold kokosovega olja
- 1 žlička pecilnega praška
- 2 banani
- 220 g zrnatega sira
- 2 jajci
- 1 žlička vanilije
- 100 g čokolade

Priprava

Zrnati sir zmiksajte v blenderju ali s paličnim mešalnikom, da dobite gladko zmes. Banani dajte v posodo in ju pretlačite z vilicami. Nato dodajte zrnati sir, javorjev sirup, kokosovo olje, jajci in vanilijo ter vse dobro zmešajte z metlico. Vmešajte ovseno moko, cimet in pecilni prašek. Na koncu dodajte koščke čokolade. Pecite v podolgovatem modelu za kruh 45 minut pri 180 °C. Pred rezanjem popolnoma ohladite.

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



Hladna ovsena kaša

s pistacijami

Zahtevnost priprave



Sestavine

- 80 g Nutrigold** grobih ovsenih kosmičev
- 30 g Nutrigold** whey beljakovin
- 1 žlica Nutrigold** chia semen
- 2 žlici Nutrigold** pistacijevga masla
- 240 g Nutrigold** ovsenega napitka
- 95 g** grškega jogurta
- 1 žlička** vanilije

Priprava

Vse sestavine zmešajte z metlico in pustite v hladilniku najmanj 4 ure ali čez noč. Pred serviranjem dodajte še malo grškega jogurta in posujte s sesekljanimi pistacijami.

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



Palačinke

iz zrnatega sira

Zahtevnost priprave



Sestavine

- 160 g Nutrigold pirine bele moke
- 2 žlici Nutrigold mandljevega napitka
- 2 žlici Nutrigold kokosovega olja
- 1 žlica Nutrigold javorjevega sirupa
- 2 žlički pecilnega praška
- 230 g zrnatega sira
- 3 jajca
- sveže sadje

Priprava

V blenderju ali s paličnim mešalnikom zmešajte zrnati sir, jajca, kokosovo olje, javorjev sirup in mandljev napitek, da dobite gladko zmes. Po potrebi dodajte še malo mandljevega napitka. Nato z metlico vmešajte moko in pecilni prašek. Pecite palačinke približno 2 minuti na vsaki strani. Postrezite s svežim sadjem po želji.

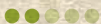
Izdelke, uporabljene v tem receptu, lahko kupite v naši spletni trgovini www.tovarnazdravehrane.si



Mehiška solata

s kvinojo

Zahtevnost priprave



Sestavine

- 170 g Nutrigold kvinoje
- 1 konzerva koruze
- 1 rdeča čebula
- 1 konzerva črnega fižola
- 5 češnjevih paradižnikov
- 1 avokado
- 1 pekoča paprika
- 1 žlička soli
- 1/2 žličke popra
- sok limete

Priprava

Kvinojo skuhamo po navodilih na embalaži in jo ohladimo. Nato jo damo v posodo skupaj z ostalimi sestavinami, prelijemo s sokom limete in rahlo premešamo. Postrežemo.



Beljakovinski čokoladni mousse

Zahtevnost priprave



Sestavine

- 30 g Nutrigold kakavovega prahu
- 500 g grškega jogurta
- 30 g čokoladnih whey beljakovin
- 1 žlička vanilije
- 4 kapljice tekoče stevije

Priprava

Vse sestavine z metlico dobro zmešajte, da dobite gladko zmes, preložite v servirne posodice in postavite v hladilnik za 2 uri. Pred serviranjem po želji posujte z naribano temno čokolado in okrasite z jagodami.



Beljakovinski mac&cheese

Zahtevnost priprave



Sestavine

- 1/2 žličke Nutrigold česna v prahu
- 1/2 žličke Nutrigold kurkume v prahu
- 1/4 žličke Nutrigold muškatnega oreščka
- 180 g makaronov
- 230 g zrnatega sira
- 130 g naribanega cheddar sira
- 1 žlička gorčice
- 1 žlica mleka

Priprava

Testenine skuhajte po navodilih na embalaži. Približno 150 ml vode od kuhanja testenin shranite in jo zmešajte z mlekom. V blenderju ali s paličnim mešalnikom zmikajte zrnati sir, cheddar, gorčico, začimbe ter mešanico mleka in vode od kuhanja testenin. Mešajte, dokler ne dobite gladke omake brez grudic. Pripravljeno omako prelijte čez testenine in postrezite.

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



Ratatouille testenine

Zahtevnost priprave



Sestavine

250 g NutriGold testenin iz rdeče leče

2 žlici NutriGold oljčnega olja

1 žlička NutriGold dimljene paprike

1 jajčevec

2 bučki

1 čebula

3 stroki česna

1 rumena paprika

1 rdeča paprika

3 paradižniki

1 žlička soli

1/2 žličke popra

Priprava

Na suhi ponvi pecite jajčevec, narezan na kocke, dokler se ne zmežča (15–20 minut), nato ga odstranite. Na isti ponvi pecite bučke, narezane na kocke, dokler tekočina ne izhlapi (približno 10 minut), nato jih prav tako odstranite. V isto ponev dodajte oljčno olje in na njem pražite čebulo ter papriko, narezano na kocke, približno 10 minut. Nato dodajte česen in začimbe. Dodajte na koščke narezane paradižnike in kuhajte približno 15 minut. Dodajte jajčevec in bučke ter kuhajte še približno 20 minut. Medtem skuhajte testenine po navodilih na embalaži. V omako vmešajte malo vode od kuhanja testenin in postrezite.

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



Solata

s črnim rižem

Zahtevnost priprave



Sestavine

SOLATA

- 180 g Nutrigold** črnega riža
- 2 žlici Nutrigold** sezamovih semen
- 150 g** edamame fižola
- 1** rumena paprika
- 1** rdeča paprika
- 2** mladi čebuli
- 2 žlici** nasekljanega peteršilja

PRELIV

- 3 žlice Nutrigold** oljčnega olja
- 1 žlica Nutrigold** sezamovega olja
- 1 žlička Nutrigold** jabolčnega kisa
- 1** šalotka, drobno nasekljana
- 1** strok česna, strt
- 1** žlička soli
- 1/2 žličke** popra
- sok 1/2 limone

Priprava

Črni riž skuhajte po navodilih na embalaži in ga ohladite. Edamame fižol skuhajte in ločite zrna. Papriki in mlado čebulo drobno nasekljajte. V večji posodi zmešajte vse sestavine za preliv, nato vmešajte črni riž. Dodajte še ostale sestavine za solato in dobro premešajte. Pred serviranjem dobro ohladite.

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



Udon rezanci

z avokadom in črnim sezamom

Zahtevnost priprave



Sestavine

- 1 žlica NutriGold črnega sezama
- 60 g NutriGold jabolčnega kisa
- 2 žlici NutriGold tamari omake
- 1/2 žličke NutriGold sezamovega olja
- 1/2 žličke NutriGold mletega ingverja
- 1/2 žličke NutriGold javorjevega sirupa
- 1 strok česna, strt
- 170 g udon rezancev
- 1 avokado
- 50 g edamame fižola
- 1 žlica nasekljanega peteršilja
- 1 limona

Priprava

Rezance skuhamo po navodilih na embalaži. V posodi zmešamo jabolčni kis, tamari omako, sezamovo olje, ingver, javorjev sirup, česen in črni sezam. V pripravljeno preliv vmešamo kuhane rezance. Postrezimo z avokadom, edamame fižolom, peteršiljem in rezinami limone.

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



Koruzna solata

Zahtevnost priprave



Sestavine

- 1/2 žličke Nutrigold harissa začimbe
- 2 konzervi koruze
- 2 žlici grškega jogurta
- 1 strok česna, strt
- 50 g feta sira
- 1 pekoča paprika
- 1 mlada čebula
- 1 limeta, lupinica in sok
- 1 žlica nasekljanega peteršilja
- 1 žlička soli

Priprava

V posodi zmešajte grški jogurt, nasekljano mlado čebulo, česen, limetino lupinico in sok, harissa začimbo ter sol. Dodajte koruzo, pekočo papriko, peteršilj in feta sir ter vse skupaj dobro premešajte. Postrezite ohlajeno.

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



Mandljev kolač

s polento in rikoto

Zahtevnost priprave



Sestavine

- 130 g Nutrigold mandljeve moke
- 100 g Nutrigold polente
- 130 g Nutrigold javorjevega sirupa
- 20 g Nutrigold mandljevih lističev
- 1 žlička pecilnega praška
- 4 jajca
- 150 g masla
- 1 limona, lupinica in sok
- 250 g rikote

Priprava

Ločite rumenjake od beljakov. Beljake stepite v čvrst sneg. Rumenjacom dodajte javorjev sirup, stopljeno maslo, rikoto, naribano limonino lupinico in limonin sok ter dobro premešajte. Vmešajte mandljevo moko, polento in pecilni prašek. Na koncu nežno vmešajte še sneg iz beljakov. Zmes prelijte v model premera 20 cm, posujte z mandljevimi lističi in pecite približno 40 minut pri 180 °C. Pred rezanjem pustite, da se popolnoma ohladi.

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



Beljakovinski chia sladoleed

z borovnicami

Zahtevnost priprave



Sestavine

- 1 žlica Nutrigold chia semen
- 30 g Nutrigold whey beljakovin
- 280 g borovnic
- 500 g grškega jogurta
- 5 kapljic tekoče stevije

Priprava

Borovnice na hitro zmiksajte s paličnim mešalnikom, da dobite bolj grobo teksturo. Nato dodajte stevijo ali drugo sladilo po želji ter chia semena. Vmešajte jogurt in whey beljakovine. Uporabite jogurt z 2–5 % mlečne maščobe, da bo sladoleed bolj kremast. Zmes nalijte v modelčke za sladoleed in po eni uri v zamrzovalniku vanje vstavite lesene palčke. Nato vrnite v zamrzovalnik za najmanj 6 ur. Pred odstranitvijo modelčke za približno 30 sekund postavite pod vročo vodo, da jih boste lažje odstranili.

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



Mandljev kolač

z limono in borovnicami

Zahtevnost priprave



Sestavine

- 200 g Nutrigold mandljeve moke
- 1 žlica Nutrigold tapioke
- 100 g Nutrigold eritritola
- 20 g Nutrigold mandljevih lističev
- 4 jajca
- 1 žlička vaniljevega ekstrakta
- 1/2 žličke mandljevega ekstrakta
- 1 žlička pecilnega praška
- 100 g borovnic
- 1 žlička limoninega soka
- naribana limonina lupinica

Priprava

Jajca in eritritol stepajte, dokler zmes ne postane svetlejša, nato z metlico vmešajte mandljevo moko, tapioko, vaniljev ekstrakt, mandljev ekstrakt, pecilni prašek, limonino lupinico in limonin sok. Na koncu vmešajte borovnice. Zmes prelijte v pekač s premerom 20–22 cm, posujte z mandljevimi lističi in pecite 35–40 minut pri 180 °C. Pred rezanjem pustite, da se kolač popolnoma ohladi.

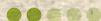
Izdelke, uporabljene v tem receptu, lahko kupite v naši spletni trgovini www.tovarnazdravehrane.si



Čokoladni kolač

brez moke in sladkorja

Zahtevnost priprave



Sestavine

- 150 g Nutrigold mandljeve moke
- 150 g Nutrigold javorjevega sirupa
- 45 g Nutrigold kakavovega prahu
- 1/2 žličice pecilnega praška
- 4 jajca
- 1 žlica vanilije
- 200 g grškega jogurta

Priprava

Z metlico zmešajte jajca, javorjev sirup in vanilijo. Nato vmešajte mandljevo moko, 35 g kakava v prahu in pecilni prašek. Pecite 25–30 minut v modelu premera 18–20 cm pri 180 °C. Pustite, da se popolnoma ohladi. Za kremo zmešajte grški jogurt in preostalih 10 g kakava v prahu. Po želji dodajte še 2 žlici javorjevega sirupa. Biskvit premažite s kremo in okrasite s svežimi jagodami.

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



Grška solata

s čičeriko

Zahtevnost priprave



Sestavine

SOLATA

- 200 g Nutrigold** čičerike
- 250 g** češnjevih paradižnikov
- 50 g** feta sira
- 1 manjša** kumara
- 1 manjša** rdeča čebula
- 10** oliv kalamata
- 2 žlici** nasekljanega peteršilja

PRELIV

- 2 žlici Nutrigold** oljčnega olja
- 2 žlici** limoninega soka
- 1** strok česna, strt
- 1 žlička** gorčice
- 1 žlička** soli
- ščepec popra

Priprava

Čičeriko namočite večer prej, nato jo skuhajte po navodilih na embalaži. V večji posodi zmešajte vse sestavine za preliv, dodajte čičeriko in dobro premešajte. Nato dodajte še preostale sestavine za solato in vse skupaj premešajte. Pred postrežbo ohladite.

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



Korenčkova solata

s sezamom

Zahtevnost priprave



Sestavine

- 1 žlica Nutrigold oljčnega olja
- 2 žlici Nutrigold jabolčnega kisa
- 1/2 žličke Nutrigold kumine
- 2 žlici Nutrigold sezama
- 1 žlica Nutrigold tamari omake
- 3 večji korenčki
- 1 žlica nasekljanega peteršilja

Priprava

Korenje olupite in ga z lupilcem narežite na tanke trakove. Nato dodajte olje, kis, tamari omako in kumino ter vse dobro vtirite v korenje. Na koncu posujte s sezamom in peteršiljem ter postrezite.

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



Fregola solata

s paradižniki

Zahtevnost priprave



Sestavine

- 30 g Nutrigold balzamičnega kisa
- 1 žlica Nutrigold oljčnega olja
- 180 g fregola testenin
- 60 g češnjevih paradižnikov
- 1 žlica limoninega soka
- 1 strok česna, strt
- 1 žlička soli
- 1/2 žličke popra
- 100 g čičerike
- 2 sveži kumari
- 50 g feta sira
- 1 žlica nasekljanega peteršilja

Priprava

Cešnjeve paradižnike začinite s soljo, poprom, oljčnim oljem in balzamičnim kisom, nato jih pecite v pečici približno 20 minut pri 190 °C. Testenine fregola skuhajte po navodilih na embalaži in jih sperite s hladno vodo. V večji skledi zmešajte oljčno olje, limonin sok, strt česen, sol, poper in peteršilj, nato vmešajte kuhane testenine. Dodajte na kocke narezano kumaro, pečene češnjeve paradižnike, čičeriko in feta sir ter dobro premešajte. Na koncu dodatno začinite z žlico balzamičnega kisa.

Postrezite ohlajeno.

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



Testenine z bučkami

in suhimi paradižniki

Zahtevnost priprave



Sestavine

- 3 žlice Nutrigold oljčnega olja
- 30 g Nutrigold suhih paradižnikov
- 4 bučke
- 2 šalotki
- 4 stroki česna
- 340 g linguine testenin
- 30 g naribanega parmezana
- 1 žlička soli
- 1/2 žličke popra
- 2 žlici limoninega soka
- limonina lupinca

Priprava

Suhe paradižnike prelijte s toplo vodo in jih pustite namakati približno 10 minut, nato jih drobno nasekljajte. Bučke grobo naribajte, pustite jih stati približno 10 minut, nato pa iz njih iztisnite odvečno tekočino. Na oljčnem olju popražite šalotko, dodajte bučke in česen ter kuhajte približno 10 minut. Nato dodajte suhe paradižnike. Testenine kuhajte po navodilih na embalaži, nato jih neposredno iz lonca prestavite v omako z bučkami. Dodajte še malo vode od kuhanja testenin. Začinite s soljo in poprom ter vmešajte parmezan, naribano limonino lupinico in limonin sok. Postrezite takoj.

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





NutriGold
SJEMENKE SEZAMA
750 g

NutriGold
MACA
250 g

NutriGold
MACA

NutriGold
JAVOROV SIRUP
300 ml (1 l)

NutriGold
PŠENIČNÍ RIZ
500 g

NutriGold
ROYAL QUINOA
500 g

NutriGold
SLANUTAK
500 g

NutriGold
BADENJO ORASNO
500 g

NutriGold
CRNA BIZA
500 g

NutriGold
KAKAO PRAH
200 g





Poslovalnice:

HR: Zagreb | Split | Reka | Varaždin

Pulj | Zadar | Osijek

SLO: Ljubljana

www.tovarnazdravehrane.si

