



Kuharica

JESENzacija!

#tovarnazdravehrane
#yumyumparadise



Granola s kvinojo

Zahtevnost priprave



Sestavine

360 g Nutrigold grobih ovsenih kosmičev

85 g Nutrigold kvinoje

150 g Nutrigold pekan orehov

40 g Nutrigold naribanega kokosa

40 g Nutrigold chia semen

80 g Nutrigold javorjevega sirupa

3 žlice Nutrigold kokosovega olja

3 žlice Nutrigold rjavega sladkorja

1 žlička Nutrigold cimeta

1 žlička začimbe za medenjake

2 žlički vaniljevega ekstrakta

1 beljak

Priprava

V večji skledi zmešajte ovsene kosmiče, kvinojo, sesekljane pekan orehe, nariban kokos, chia semena, cimet in začimbo za medenjake. Vmešajte beljak. V manjšo ponev dodajte kokosovo olje, javorjev sirup, rjavi sladkor, vaniljo in 1/2 žličke vode. Segrevajte na nizkem ognju, dokler se sladkor ne raztopi. Nato tekočo zmes dodajte suhim sestavinam in vse dobro premešajte. Zmes enakomerno razporedite po pekaču, obloženem s peki papirjem, in pecite približno 30 minut na 160 °C. Pustite, da se popolnoma ohladi, nato jo s prsti razlomite na kosčke in shranite v stekleno posodo.



Jogurt kozarčki

s karameliziranimi jabolki

Zahtevnost priprave



Sestavine

ZA GRANOLO

- 50 g Nutrigold grobih ovsenih kosmičev
- 2 žlici Nutrigold mandljeve moke
- 2 žlici Nutrigold sesekljanih orehov
- 2 žlici Nutrigold kokosovega olja
- 2 žlički Nutrigold cimeta
- 2 žlički Nutrigold ovsenega napitka
- 2 žlici Nutrigold javorjevega sirupa

ZA JABOLKA

- 1 žlica Nutrigold rjavega sladkorja
- 1 žlička Nutrigold cimeta
- 1 večje jabolko
- 300 g grškega jogurta

Priprava

Najprej zmešajte vse sestavine za granolo. Na hitro jo popecite v ponvi ali v pečici približno 10 minut, da zadiši in dobi zlato barvo. Nato jo pustite, da se ohladi. Jabolko olupite in narežite na tanke rezine. Skupaj s sladkorjem in cimetom ga položite v ponev ter kuhajte na srednjem ognju približno 15 minut. V kozarčke najprej naložite plast jogurta, nato plast granole in karameliziranih jabolok. Plasti ponavljajte, dokler kozarčki niso polni. Pred postrežbo ohladite.



Ovseni piškoti

z mandlji in pomarančo

Zahtevnost priprave



Sestavine

- 120 g Nutrigold mandljevega masla
- 70 g Nutrigold mandljev
- 60 g Nutrigold rjavega sladkorja
- 60 g Nutrigold javorjevega sirupa
- 30 g Nutrigold ovsenega napitka
- 100 g Nutrigold ovsene moke
- 50 g Nutrigold grobih ovsenih kosmičev
- 70 g Nutrigold bele pirine moke
- 1 žlička pecilnega praška
- 1 žlička vaniljevega ekstrakta
- 1/2 žličke mandljevega ekstrakta
- 100 g kandirane pomaranče
- 1 žlica pomarančne lupinice

Priprava

Mandlje približno 10 minut pražite v ponvi, da zadišijo, nato jih grobo sesekajte. V skledi zmešajte mandljevo maslo, sladkor, javorjev sirup, ovseni napitek, vaniljev in mandljev ekstrakt ter pomarančno lupinico. Nato dodajte ovseno in pirino moko, ovsene kosmiče, pecilni prašek, kandirano pomarančo in sesekljane mandlje. Vse dobro premešajte z lopatko. Z žlico za sladoled zajemajte testo in ga polagajte na pekač, obložen s peki papirjem. Vsak kupček testa z rokami rahlo sploščite, da oblikujete piškote. Pecite 12 minut na 180 °C.

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



Biscotti

z mandarinami in brusnicami

Zahtevnost priprave



Sestavine

- 80 g Nutrigold brusnic
- 50 g Nutrigold mandljev
- 270 g Nutrigold bele pirine moke
- 30 g Nutrigold mandljeve moke
- 150 g Nutrigold trsnega sladkorja
- 2 žlički pecilnega praška
- 2 jajci
- 2 žlici mandarinine lupinice
- 1 žlica mandarininega soka
- 60 g masla
- 1 žlička vaniljevega ekstrakta

Priprava

Mandarinino lupinico s prsti dobro vtirite v sladkor, da sprostí svojo aromo. Nato dodajte jajci, stopljeno maslo, mandarinin sok in vaniljo ter vse dobro premešajte z metlico. Primešajte pirino in mandljevo moko ter pecilni prašek. Na koncu dodajte še brusnice in grobo sesekljane mandlje. Naoljite si roke in testo razdelite na dva dela. Oba dela oblikujte v podolgovat svaljek in ju položite na pekač, obložen s peki papirjem. Pecite 30 minut na 180 °C. Nato pustite, da se svaljka nekoliko ohladita, in ju narežite na približno 2 cm debele rezine. Piškote položite na bok in jih vrnite v pečico. Pecite jih še po 10 minut na vsaki strani. Pustite, da se popolnoma ohladijo, nato pa jih shranite v kovinsko škatlo.



Juha

iz sladkega krompirja in arašidov

Zahtevnost priprave



Sestavine

- 2 žlici Nutrigold oljčnega olja
- 1 žlička Nutrigold curryja v prahu
- 65 g Nutrigold arašidovega masla
- 50 g Nutrigold surovih arašidov
- 1 čebula
- 1 pekoč čili
- 2 stroka česna
- 3 sladki krompirji
- 1 konzerva pelatov
- 500 ml vode
- 1 žlička soli

Priprava

Na oljčnem olju prepražite čebulo, česen in čili, da se zmehčajo, nato dodajte sladki krompir, narezan na večje kocke. Dodajte curry in sol, nato še pelate ter vse skupaj zalijte z vodo. Kuhajte približno 20 minut, da se sladki krompir zmehča. Nato dodajte arašidovo maslo in s paličnim mešalnikom zmiksajte do gladke juhe. Postrezite s sesekljanimi arašidi in svežim peteršiljem.



Testenine

z brokolijem in zrnatim sirom

Zahtevnost priprave



Sestavine

- 2 žlici Nutrigold oljčnega olja**
- 1 žlička Nutrigold belega popra**
 - 1 šalotka
- 2 stroka česna**
- 1 večji brokoli**
- 250 g testenin**
- 110 g zrnatega sira**
- 25 g naribanega parmezana**
- 1 žlička soli**

Priprava

Brokoli kuhajte v osoljeni vodi približno 15 minut, nato ga vzemite iz vode. V isti vodi skuhajte šurlice ali druge testenine po izbiri. Na oljčnem olju na kratko segrejte beli poper, da sprostí svojo aromo. Nato dodajte drobno sesekljano šalotko in česen ter pražite nekaj minut. Kuhan brokoli, prepraženo šalotko in česen, zrnati sir, parmezan ter malo vode, v kateri so se kuhale testenine, s paličnim mešalnikom zmiksajte v gladko omako.

Pripravljeno omako prelijte čez testenine in postrezite.



Mandljev kolač

s pomarančo

Zahtevnost priprave



Sestavine

- 340 g Nutrigold mandljev
- 150 g Nutrigold trsnega sladkorja
- 4 jajca
- 1 žlica vaniljevega ekstrakta
- 1 pomaranča (lupinica in sok)

Priprava

Mandlje približno 10 minut pražite v ponvi ali pečici, da zadišijo. Nato jih ohladite in drobno zmeljite. Rumenjake ločite od beljakov. Beljake s polovico sladkorja zmiksajte v čvrst sneg. Rumenjake penasto zmiksajte s preostalim sladkorjem, nato dodajte vaniljo ter pomarančno lupinico in sok. Vse dobro premešajte. V rumenjakovo zmes vmešajte mlete mandlje. Nato nežno vmešajte še sneg iz beljakov. Zmes prelijte v pekač s premerom 22 cm in pecite 35 minut na 180 °C. Kolač pustite, da se nekoliko ohladi, nato pa ga po želji posujte s sladkorjem v prahu.



Marmorni kolač

z mandarinami

Zahtevnost priprave



Sestavine

- 270 g Nutrigold** bele pirine moke
- 100 g Nutrigold** trsnega sladkorja
- 50 g Nutrigold** rjavega sladkorja
- 50 g Nutrigold** oljčnega olja
- 25 g Nutrigold** kakava v prahu
- 2 žlički** pecilnega praška
- 100 g** masla
- 100 g** sladke smetane
- 3** jajca
- 200 g** mleka
- 1 žlička** vaniljevega ekstrakta
- 2** mandarini (lupinica in sok)

Priprava

Zmešajte oba sladkorja, dodajte naribano mandarinino lupinico in jo s prsti dobro vtirite v sladkor, da sprostí svojo aromo. Nato dodajte jajca, stopljeno maslo, oljčno olje, sladko smetano, mleko in vaniljo ter vse dobro premešajte z metlico. Dodajte moko in pecilni prašek ter ponovno premešajte, da dobite enotno zmes. Zmes razdelite na dva dela. V enega vmešajte kakav in mandarinin sok. V model za šarkeelj izmenično vlivajte malo svetle in malo čokoladne zmesi, dokler ne porabite vse zmesi. Pecite približno 50 minut na 180 °C. Pred rezanjem pustite, da se kolač ohladi.



Detox enolončnica

iz leče

Zahtevnost priprave



Sestavine

- 200 g Nutrigold rjave leče**
- 150 g Nutrigold rumene leče**
- ½ žličke Nutrigold dimljene paprike**
- 2 žlici Nutrigold oljčnega olja**
- 280 g buče**
- 260 g korénja**
- 300 g krompirja**
- 200 g stebelne zelene**
- 1 čebula**
- 5 strokov česna**
- 4 listi kodrolistnega ohrovtá**
- 2 l jušne osnove**
- 1 žlička soli**
- ½ žličke popra**

Priprava

Najprej pripravite vso zelenjavo. Bučo in krompir olupite ter narežite na manjše kocke. Korenje olupite in narežite na kolobarje, stebelno zeleno pa na polmesece. Na oljčnem olju prepražite čebulo in česen, da se zmehčata, nato dodajte korenje in stebelno zeleno. Pražite približno 10 minut. Dodajte bučo in krompir ter pražite še 5 minut. Nato dodajte obe vrsti leče in na trakove narezan ohrovt. Začinite ter zalijte z jušno osnovo ali vodo, da tekočina prekrije zelenjavo. Kuhajte približno 30 minut. Po potrebi dodajte še malo vode ali jušne osnove. Na koncu odvezmite del enolončnice in jo s paličnim mešalnikom zmiksajte v gladko kremo. Vlijte jo nazaj v lonec in premešajte.



Bulgurjeva rizota

z bučo

Zahtevnost priprave



Sestavine

- 150 g Nutrigold bulgurja
- 1 žlička Nutrigold himalajske soli
- 1/2 žličke Nutrigold popra
- 1/2 žličke Nutrigold dimljene paprike
- 2 žlici Nutrigold oljčnega olja
- 1 manjša buča
- 1 glavica česna
- 1 čebula
- 1 žlička paradižnikovega koncentrata
- 400 ml jušne osnove

Priprava

Bučo olupite, narežite na manjše kocke ter začinite s soljo, poprom, dimljeno papriko in oljčnim oljem. Preložite jo v pekač. Na sredino pekača položite celo glavico česna, ki ste ji odrezali vrh. Tudi odrezani del dodajte v pekač. Pecite približno 40 minut na 200 °C, da se buča zmehča. Pečen česen iztisnite iz lupine in ga skupaj z bučo s paličnim mešalnikom zmiksajte v gladko kremo. Po potrebi dodajte malo vode. Medtem na malo oljčnega olja prepražite čebulo, da se zmehča. Dodajte paradižnikov koncentrat in bulgur. Prelite z jušno osnovo ali vodo in kuhajte približno 15 minut, da bulgur vpije tekočino. Vmešajte bučno kremo in kuhajte še nekaj minut, da se vse sestavine povežejo. Postrezite s svežim peteršiljem.





Poslovalnice:

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

tzh.si