

Nutrigold

KAKAO

Alkalizirano

Cacao powder - Alkalized
Prahovsko čokolado

250 g

TVORNICA
ZDRAVE
HRANE

KUHARICA

KAKO
SLASNO, RECI
GLASNO!

#TVORNICAZDRAVEHRANE

#YUMYUMPARADISE

YUMYUM
PARADISE

Crumble

(s kruškama)

Težina pripreme



Sastojci

- | | |
|---|--|
| 100 g Nutrigold šećera od šećerne trske | <i>-posip-</i>
60 g Nutrigold pirovog bijelog brašna |
| 1 žličica Nutrigold đumbira u prahu | 50 g Nutrigold zobenih pahuljica |
| 1/2 žličice Nutrigold cimeta | 50 g Nutrigold smeđeg šećera u prahu |
| 1/4 žličice Nutrigold kardamoma | 60 g otopljenog maslaca |
| 1/4 žličice Nutrigold mljevenog klinčića | |
| 1/4 žličice začina za medenjake | |
| 1/2 žličice soli | |
| 1 žličica arome vanilije | |
| 6 krušaka | |

Priprema

Kruške ogulite i nasjeckajte na kockice. Sve začine pomiješajte pa ih dodajte kruškama uz šećer i aromu vanilije, pustite da odstoji 10-ak minuta. Za posip pomiješajte sve sastojke dok ne dobijete mrvičastu smjesu. U posudu za pečenje dodajte kruške, po vrhu rasporedite posip i pecite na 180 stupnjeva 40-ak minuta. Poslužite toplo uz grčki jogurt ili sladoled od vanilije.



Muffini

(s mandarinama i cimetom)

Težina pripreme



Sastojci

180 g Nutrigold pirovog bijelog brašna	3 žlice Nutrigold smeđeg šećera	<i>-posip-</i>
1 žličica Nutrigold cimeta	3 žlice Nutrigold šećera od šećerne trske	
100 g Nutrigold šećera od šećerne trske	1/2 žličice Nutrigold cimeta	
2 žličice praška za pecivo	90 g Nutrigold pirovog bijelog brašna	
2 jaja	60 g otopljenog maslaca	
170 ml mlijeka		<i>-glazura-</i>
80 ml ulja	130 g Nutrigold šećera od šećerne trske u prahu	
2 žličice vanilije	2 žlice soka mandarine	
2 žlice soka mandarine	2 žlice soka mandarine	
2 žlice korice mandarine	1 žličica korice mandarine	

Priprema

Prvo pripremite posip tako što ćete pomiješati sve sastojke dok ne dobijete mrvičastu smjesu. Potom napravite smjesu za muffine tako što ćete prvo sjediniti jaja, mlijeko, ulje, vaniliju, šećer, sok i korice mandarine. Potom dodajte brašno, prašak za pecivo i cimet. Smjesom napunite kalupe/košarice za muffine pa po vrhu rasporedite posip. Količina je dovoljna na 6 velikih ili 10-12 manjih muffina. Pecite na 180 stupnjeva 20 minuta. Za to vrijeme pripremite glazuru tako što ćete žlicom ili pjenjačom sjediniti sastojke. Pečene muffine prelijte glazurom i poslužite.

Proizvode, koji su korišteni u ovom receptu, možete kupiti preko našeg webshopa tzh.hr



Dutch baby

(od bundeve)

Težina pripreme



Sastojci

120 g Nutrigold pirovog bijelog brašna

230 ml Nutrigold napitka od badema

3 žlice Nutrigold javorovog sirupa

1/2 žličice Nutrigold himalajske soli

2 žličice začina za medenjake

170 g pirea od bundeve

90 g maslaca

3 jaja

-premaz-

2 žlice Nutrigold javorovog sirupa

150 g ricotta sira

1/2 žličice začina za medenjake

Priprema

Maslac stavite u posudu za pečenje i stavite u pećnicu da se zagrijava na 180 stupnjeva. Za to vrijeme pomiješajte sve ostale sastojke za palačinku u blenderu. Dobivenu smjesu prelijte preko otopljenog maslaca i pecite 30-ak minuta. Za premaz samo povežite sastojke pjenjačom. Pečenu palačinku pustite da odstoji 15-ak minuta da se maslac upije, a potom poslužite uz premaz od ricotta sira i javorovog sirupa.

Proizvode, koji su korišteni u ovom receptu, možete kupiti preko našeg webshopa tzh.hr



Pivski kruh

Težina pripreme



Sastojci

- 360 g Nutrigold pirovog bijelog brašna
- 1 žličica Nutrigold himalajske soli
- 50 g Nutrigold šećera od šećerne trske
- 3 žličice praška za pecivo
- 150 g naribanog cheddar sira
- 350 ml piva
- 115 g maslaca

Priprema

Pomiješajte brašno, prašak za pecivo, sol i šećer. Umiješajte i naribani sir. Potom ulijte pivo i dobro sjedinite. Smjesu prebacite u kalup za kruh i prelijte otopljenim maslacem. Pecite na 180 stupnjeva cca 1h. Pustite da se ohladi prije rezanja.



Čili kvinoja varivo

Težina pripreme



Sastojci

- 100 g Nutrigold kvinoje
- 1 žlica Nutrigold maslinovog ulja
- 1/2 žličice Nutrigold himalajske soli
- 1/2 žličice Nutrigold mljevenog crnog papra
- 1/4 žličice Nutrigold čilija
- 1 žličica Nutrigold kumina
- 1 žličica Nutrigold dimljene paprike
- 1 konzerva pelata
- 1 konzerva graha
- 200 g bundeve
- 1 luk
- 3 češnja češnjaka

Priprema

Na maslinovom ulju zažutite luk nekoliko minuta pa mu dodajte češnjak i sve začine. Potom dodajte bundevu narezanu na kockice, pelate, grah i kvinoju. Sve podlijte vodom ili povrtnim temeljcem da prekrije povrće i kuhajte na srednjoj vatri 30-ak minuta. Po potrebi dodajte još začina.

Proizvode, koji su korišteni u ovom receptu, možete kupiti preko našeg webshopa tzh.hr



6. KAKO SLASNO, RECI GLASNO! | RUČAK

Rižoto

(od bundeve s karameliziranim lukom)

Težina pripreme



Sastojci

- 150 g Nutrigold jasmin riže
- 4 žlice Nutrigold maslinovog ulja
- 1 žličica Nutrigold himalajske soli
- 1/2 žličice Nutrigold mljevenog crnog papra
- 1/2 žličice Nutrigold dimljene paprike
- 60 ml Nutrigold jabučnog octa
- 2 veća luka
- 2 češnja češnjaka
- 100 ml bijelog vina
- 30 g ribanog parmezana
- 250 g pirea od bundeve

Priprema

Prvo pripremite luk tako što ćete ga tanko nasjeckati i zažutiti na maslinovom ulju 15-ak minuta uz dodatak soli. Jabučni ocat razrijedite sa 150 ml vode i njime postepeno podlijevajte luk, trebat će vam oko 45 minuta. Za to vrijeme krenite s pripremom rižota tako što ćete prvo češnjak zažutiti na maslinovom ulju. Potom mu dodajte rižu, podlijte vinom i kuhajte nekoliko minuta dok alkohol ne ispari. Rižu podlijevate vodom ili povrtim temeljcem dok se ne skuha, uz neprestano miješanje, oko 25 minuta. Pred kraj kuhanja umiješajte pire od bundeve, začine i parmezan. Polovicu karameliziranog luka također umiješajte u rižoto. Po želji umiješajte i kockicu maslaca. Poslužite rižoto uz preostali karamelizirani luk.

Proizvode, koji su korišteni u ovom receptu, možete kupiti preko našeg webshopa tzh.hr



Jesenska pasta salata

Težina pripreme



Sastojci

50 g Nutrigold bućinih golica
2 žlice Nutrigold tamari umaka
200 g bundeve
100 g prokulica
150 g tjestenine
2 ljutike
150 g kozjeg sira
Šaka rikole

-dressing-
100 ml Nutrigold maslinovog ulja
60 ml Nutrigold jabučnog octa
2 žlice Nutrigold javorovog sirupa
1/2 žličice Nutrigold češnjaka u granulama
1/2 žličice Nutrigold himalajske soli
1/4 žličice Nutrigold mljevenog crnog papra
Prstohvat Nutrigold muškarnog oraščića

Priprema

Bundevu narežite na kockice i ispecite u pećnici 20-ak minuta na 200 stupnjeva. Za to vrijeme skuhaite tjesteninu prema uputstvu na pakiranju. Skuhajte i prokulice. Bućice golice tostirajte na tavi 10-ak minuta dok ne poprime boju pa ih maknite s vatre i prelijte tamari umakom i dobro promiješajte. Dressing pripremite tako što ćete pomiješati sve sastojke u staklenci i dobro protresti. Na kraju povežite sve sastojke za salatu, prelijte dressingom i poslužite.

Proizvode, koji su korišteni u ovom receptu, možete kupiti preko našeg webshopa tzh.hr



8_KAKO SLASNO, RECI GLASNO! | VEČERA

Popečci

(od prokulica)

Težina pripreme



Sastojci

- 60 g NutriGold pirovog bijelog brašna
- 1/2 žličice NutriGold češnjaka u granulama
- 1 žličica NutriGold himalajske soli
- 400 g kuhanih prokulica
- 50 g ribanog parmezana
- 2 jaja

Priprema

Kuhane prokulice sitno nasjeckajte pa ih sjedinite s ostalim sastojcima. Smjesu ostavite u hladnjaku pola sata da se stisne. Rukama oblikujte popečke pa ih pecite na tavi uz malo ulja po 4 minute sa svake strane, ili u pećnici cca 25 minuta na 180 stupnjeva. Poslužite uz umak od grčkog jogurta i kopra.



Čoko tart

(sa šipkom)

Težina pripreme



Sastojci

-podloga-

- 200 g Nutrigold** bademovog brašna
- 20 g Nutrigold** kakao praha
- 65 ml Nutrigold** kokosovog ulja
- 40 g Nutrigold** javorovog sirupa

-krema-

- 115 g Nutrigold** kokosovog mlijeka
- 60 ml** soka od šipka
- 250 g** tamne čokolade
- 200 g** očišćenog šipka

Priprema

Podlogu pripremite tako što ćete sve sastojke sjediniti špatulom, potom je utisnite u kalup za tart. Čokoladu sitno nasjeckajte. Kokosovom mlijeku iz konzerve dodajte sok od šipka i na manjoj tavi zagrijte do vrenja. Čokoladu prelijte smjesom kokosovog mlijeka i soka od šipka, pustite da odstoji 5 minuta, a potom promiješajte da se sve sjedini. Kremu prelijte preko podloge, pospite zrnima šipka i ostavite u hladnjaku nekoliko sati da se stisne.



Crumble torta

(od jabuka)

Težina pripreme



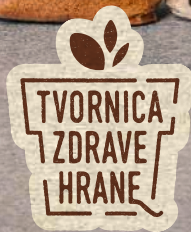
Sastojci

150 g Nutrigold smeđeg šećera	190 g grčkog jogurta
180 g Nutrigold pirovog bijelog brašna	2 veće jabuke
2 žličice Nutrigold cimeta	
1/2 žličice Nutrigold himalajske soli	<i>-posip-</i>
1/8 žličice Nutrigold muškatoag oraščića	50 g Nutrigold šećera od šećerne trske
1/2 žličice začina za medenjake	50 g Nutrigold smeđeg šećera
1 prašak za pecivo	210 g Nutrigold pirovog bijelog brašna
115 g maslaca	1/2 žličice Nutrigold cimeta
2 jaja	120 g maslaca

Priprema

Prvo pripremite posip tako što ćete otopljeni maslac pomiješati s ostalim sastojcima dok ne dobijete mrvičastu smjesu. Biskvit pripremite tako što ćete sve sastojke sjediniti pjenjačom ili mikserom, potom umiješajte i oguljene, nasjeckane jabuke. Biskvit prebacite u kalup za tortu promjera 20-22cm, a na vrh razmrvite posip. Pecite na 180 stupnjeva cca 1h. Pustite da se ohladi prije rezanja.





Poslovnice:

Zagreb | Split | Rijeka | Varaždin | Pula | Zadar | Osijek

www.tzh.hr