

TVORNICA
ZDRAVE
HRANE

KUHARICA
RECEPTI
ZA MJESEC
PETI!

#TVORNICAZDRAVEHRANE

#YUMYUMPARADISE

YUMYUM
PARADISE



Domaće čoko pahuljice

Težina pripreme



Sastojci

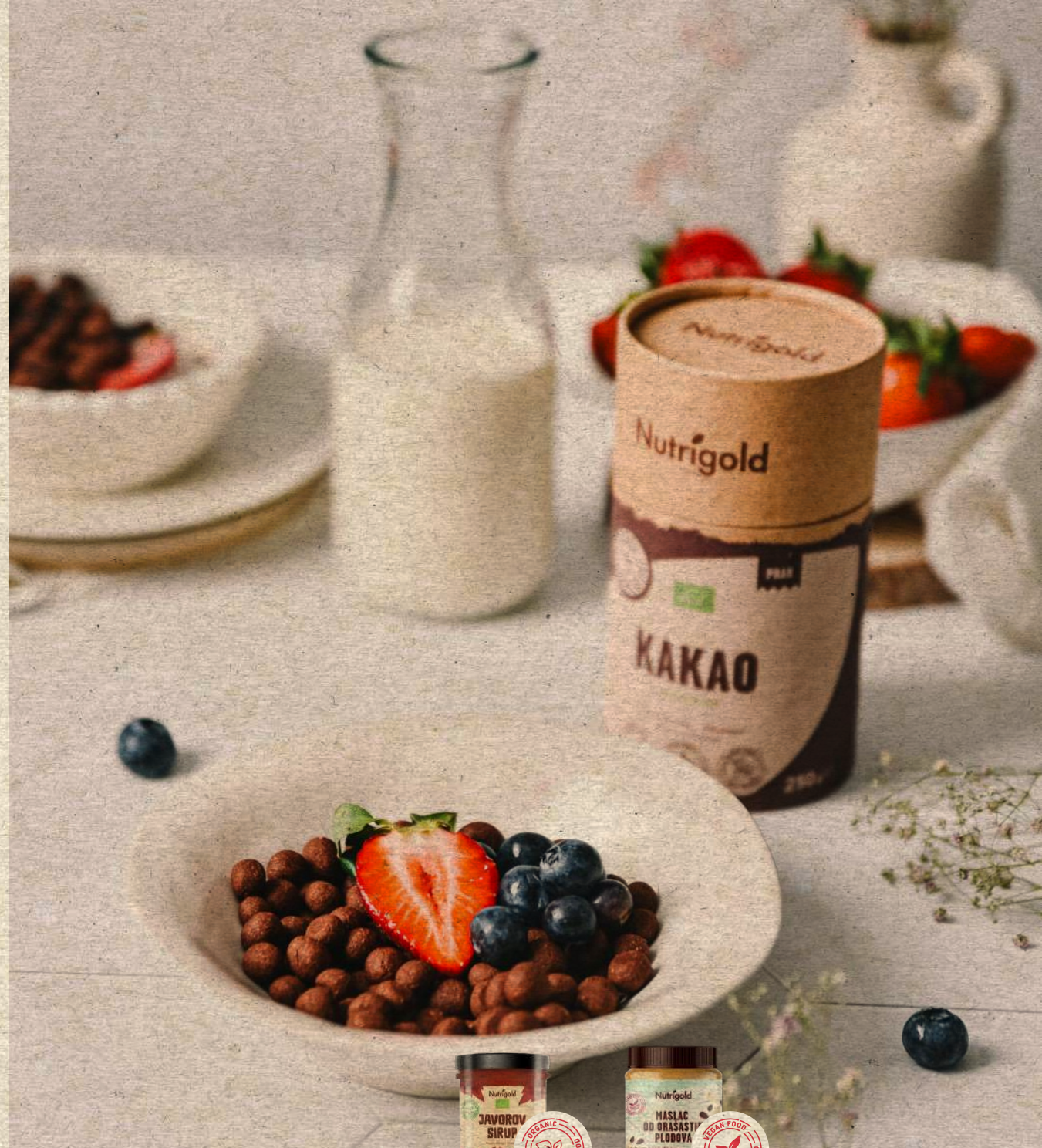
- 120 g Nutrigold zobenog brašna
- 120 g Nutrigold javorovog sirupa
- 100 g Nutrigold maslaca od orašastih plodova
- 30 g Nutrigold kakao praha

Priprema

Prvo pomiješajte javorov sirup i maslac od orašida, sjedinite pjenjačem. Potom dodajte brašno i kakao pa umijesite glatko tijesto. Tijesto će biti masno ali ne smije se lijepiti za ruke. Podijelite tijesto na 5 dijelova pa svaki razvaljajte u tanki valjak i nožem odrežite na manje dijelove kao kod izrade njoka. Rukama oblikujte u kuglice i slažite na pleh obložen papirom za pečenje. Pecite na 170 stupnjeva 10 minuta. Poslužite uz mlijeko ili jogurt i voće po želji.



#YUMYUMPARADISE



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



Sirovi tart

(s jogurtom i voćem)

Težina pripreme



Sastojci

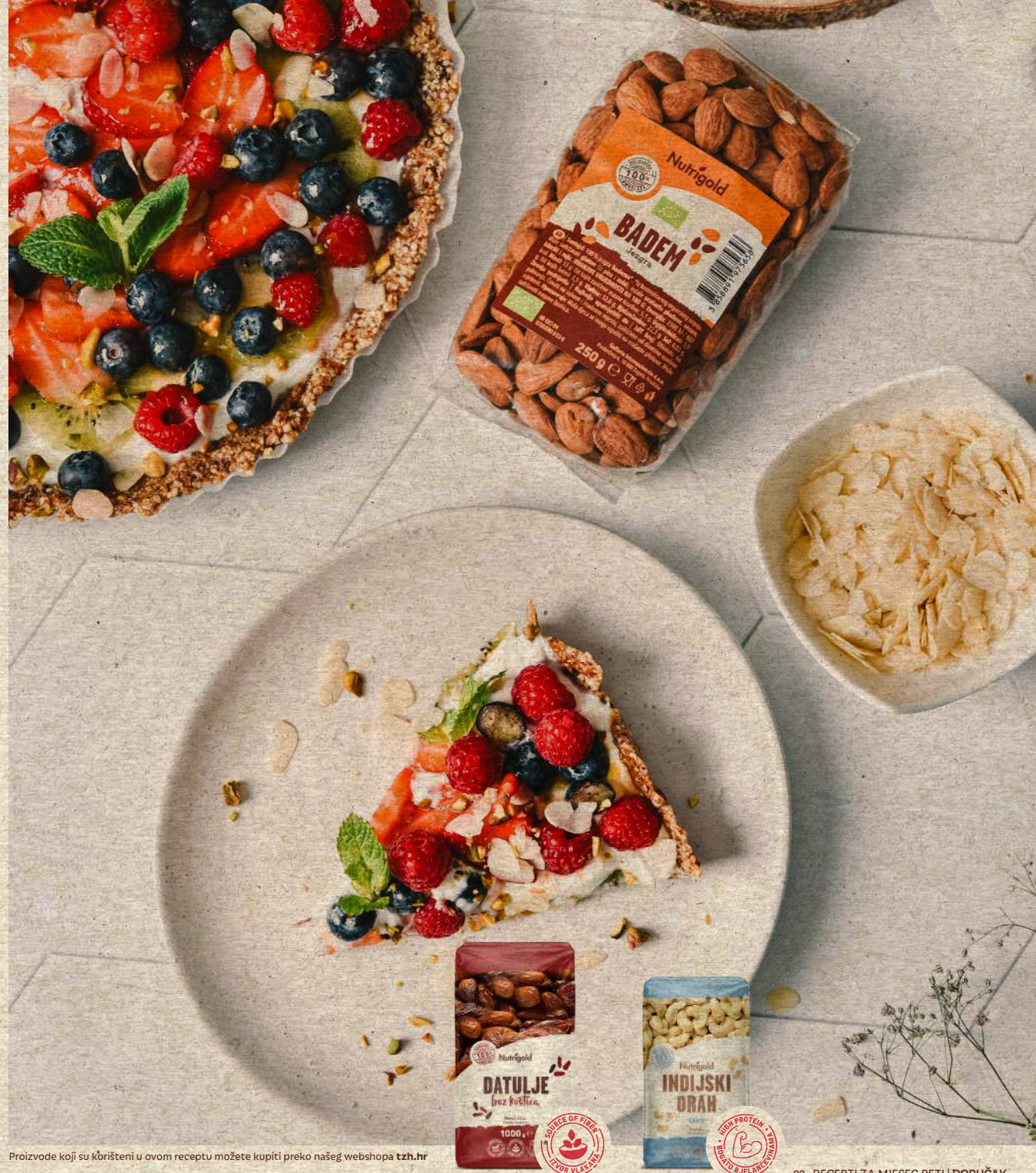
- 100 g Nutrigold badema
- 100 g Nutrigold indijskih oraha
- 15 Nutrigold datulja
- 2 žlice Nutrigold javorovog sirupa
- 250 g grčkog jogurta
- 300 g voća (jagode, maline, borovnice, kivi)
- 2 žlice marmelade od marelica

Priprema

Datulje očistite od koštica i kratko namočite u vrućoj vodi da omekšaju. U sjeckalici usitnite bademe i indijske orahe pa dodajte datulje i javorov sirup, miksajte dok se sve ne sjedini. Smjesu utisnite u kalup za tart promjera 25 cm na koji ste stavili papir za pečenje. Ostavite u zamrzivaču 30 minuta da se stisne, ili do korištenja. Neposredno prije serviranja podložu premažite grčkim jogurtom i dekorirajte voćem. Marmeladu pomiješajte s 1 žlicom vode pa kistom premažite voće.



#YUMYUMPARADISE



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



02_ RECEPTI ZA MJESEC PETI | DORUČAK



RECEPTI
ZA MJESEC
PETI!

Namaz

(od cikle)

Težina pripreme



Sastojci

- 1 pakiranje Nutrigold rižinih krekeri
- 2 srednje cikle
- 200 g krem sira
- 2 žlice hrena
- Sol, papar

Priprema

Ciklu skuhajte ili ispecite u pećnici, pustite da se prohladi. U sjeckalici ili štapnim mikserom izradite ciklu, krem sir, hren i začine do glatke kreme. Poslužite uz kekere i avokado.



#YUMYUMPARADISE



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



03_RECEPTI ZA MJESEC PETI | BRUNCH



Sirova torta

(od jagoda)

Težina pripreme



Sastojci

-podloga-

90 g **Nutrigold** badema
40 g **Nutrigold** pistacija
2 žlice **Nutrigold** kokos mrvica
6 **Nutrigold** datulja
2 žlice **Nutrigold** javorovog sirupa
3 žlice **Nutrigold** ekstra djevičanskog kokosovog ulja

-krema-

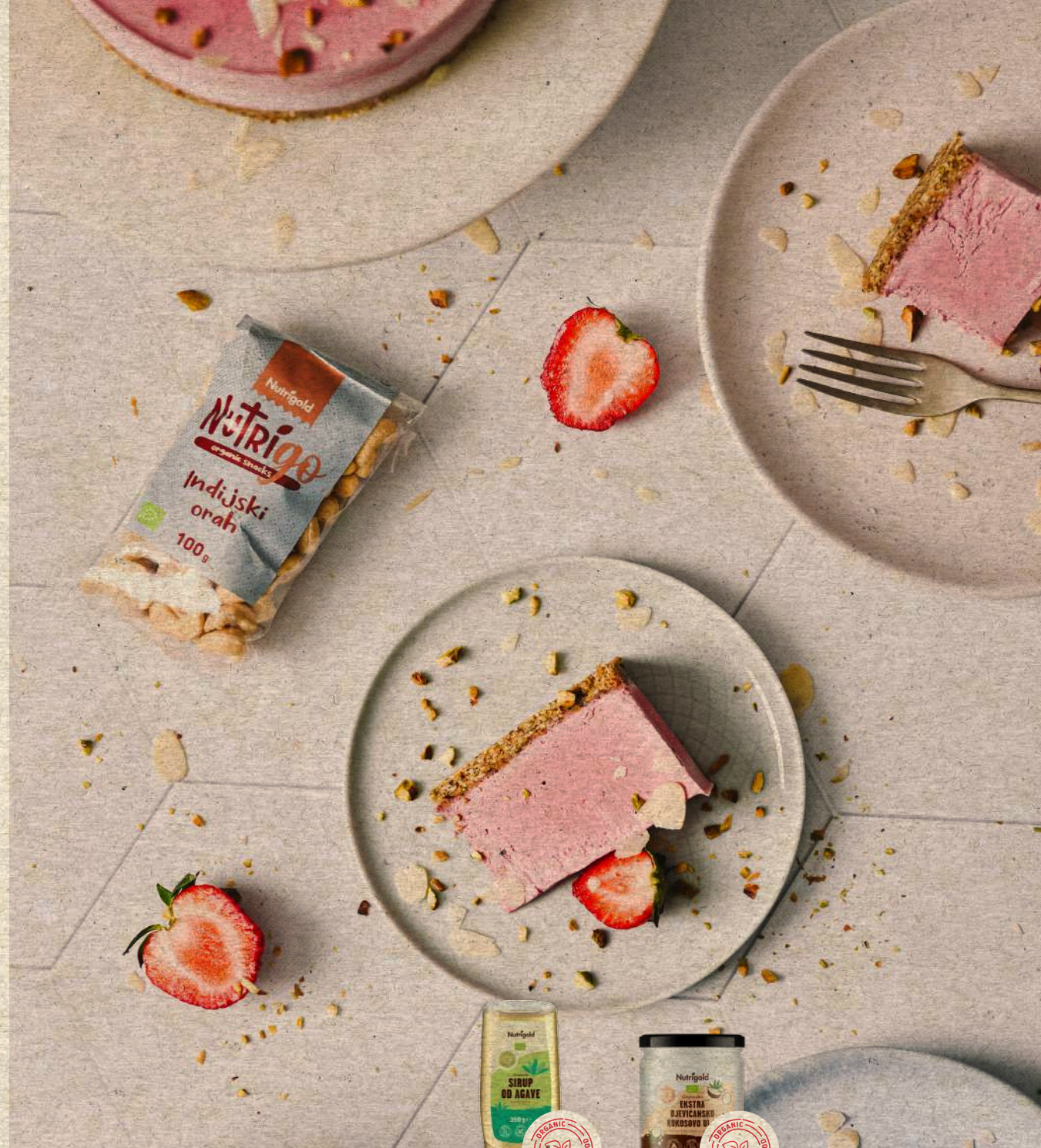
280 g **Nutrigold** indijskih oraščića
5 žlica **Nutrigold** ekstra djevičanskog kokosovog ulja
3 žlice **Nutrigold** agavinog sirupa
1 žlica **Nutrigold** cikle u prahu
320 g kokosove kreme
220 g jagoda

Priprema

Podlogu pripremite tako što ćete sve sastojke izraditi u sjeckalici. Potom je dobro utisnite u kalup promjera 18cm i ostavite u zamrzivaču dok pripremate kremu. Indijske oraščiće kratko prokuhajte da omekšaju, 10-ak minuta, pa ih procijedite i isperite. Sve sastojke za kremu dodajte u blender i izradite do glatke teksture. Kremu prelijte preko podloge i vratite u zamrzivač na nekoliko sati, ili preko noći. Izvadite tortu na sobnu temperaturu barem 30 minuta prije rezanja. Dekorirajte jagodama i mrvljenim pistacijama.



#YUMYUMPARADISE



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





Rižoto

(sa šparogama i bobom)

Težina pripreme



Sastojci

- 150 g Nutrigold jasmin riže
- 3 žlice Nutrigold maslinovog ulja
- 1 luk
- 2 češnjaka
- 200 g šparoga
- 200 g boba
- 1 dcl bijelog vina
- 500 ml povrtnog temeljca
- 1 žlica maslaca
- Sol, papar

Priprema

Bob skuhaite posebno, pa ga očistite od opne. Polovicu izradite štapnim mikserom u glatku kremu, a polovicu ostavite za rižoto. Na maslinovom ulju pirjajte luk nekoliko minuta pa mu dodajte češnjak. Dodajte rižu i šparoge narezane na sitne kolutove i pirjajte nekoliko minuta. Podlijte vinom i kuhajte dok alkohol ne ispari. Potom postepeno podlijevajte temeljcem dok se riža ne skuha, oko 25 minuta. Pred kraj kuhanja dodajte bob i umiješajte kremu od boba. Dodajte soli i papra prema ukusu, te na kraju umiješajte žlicu maslaca.



#YUMYUMPARADISE



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



05. RECEPTI ZA MJESEC PETI | RUČAK



Kuskus

(s pečenim šparogama
i rotkvicama)

Težina pripreme



Sastojci

250 g Nutrigold kuskusa

3 žlice Nutrigold maslinovog ulja

200 g šparoga

200 g rotkvica

Sol, papar

-dressing-

75 ml Nutrigold maslinovog ulja

30 ml Nutrigold jabučnog octa

2 žlice Nutrigold javorovog sirupa

20 ml soka limuna

2 žličice senfa

1 žlica kapara

1/2 žličice soli

Priprema

Šparoge i rotkvice začinite soli, paprom i maslinovim uljem pa pecite u pećnici na 180 stupnjeva 30-ak minuta, dok ne omekša. Kuskus pripremite prema uputstvu na pakiranju. Dressing napravite tako što ćete sve sastojke štapnim mikserom izraditi do glatke teksture. Poslužite pečeno povrće na kuskusu i prelijte dressingom.



#YUMUMPARADISE



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



06. RECEPTI ZA MJESEC PETI | RUČAK



Kuglof

(od tikvica)

Težina pripreme



Sastojci

310 g Nutrigold pirovog bijelog brašna	4 jaja
2 žličice Nutrigold cimeta	1 žlica vanilije
180 ml Nutrigold suncokretovog ulja	3 žličice praška za pecivo
150 g Nutrigold smeđeg šećera	Prstohvat soli
50 g Nutrigold šećera od šećerne trske	<i>-krema-</i>
180 g naribane jabuke	50 g šećera
210 g naribane tikvice	300 g krem sira
	1 jaje
	1 žlica vanilije

Priprema

Prvo napravite kremu tako što ćete sastojke sjediniti pjenjačom. Pomiješajte jaja, šećere, ulje, vaniliju i naribane jabuke. Potom dodajte brašno, cimet, sol, prašak za pecivo pa sjedinite. Na kraju umiješajte naribane tikvice. Polovicu smjese izlijte u veći kalup za kuglof (promjera 24 cm, dubine 10 cm), preko toga rasporedite bijelu kremu i na vrh izlijte ostatak smeđe smjese. Pecite na 180 stupnjeva oko 60 minuta. Pustite da se ohladi prije rezanja. Po želji pospite šećerom u prahu.



#YUMYUMPARADISE

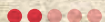


Proizvode koji su korišteni u ovom receptu možete kupiti preko našeg webshopa tzh.hr



Prolje t na juha

Težina pripreme



Sastojci

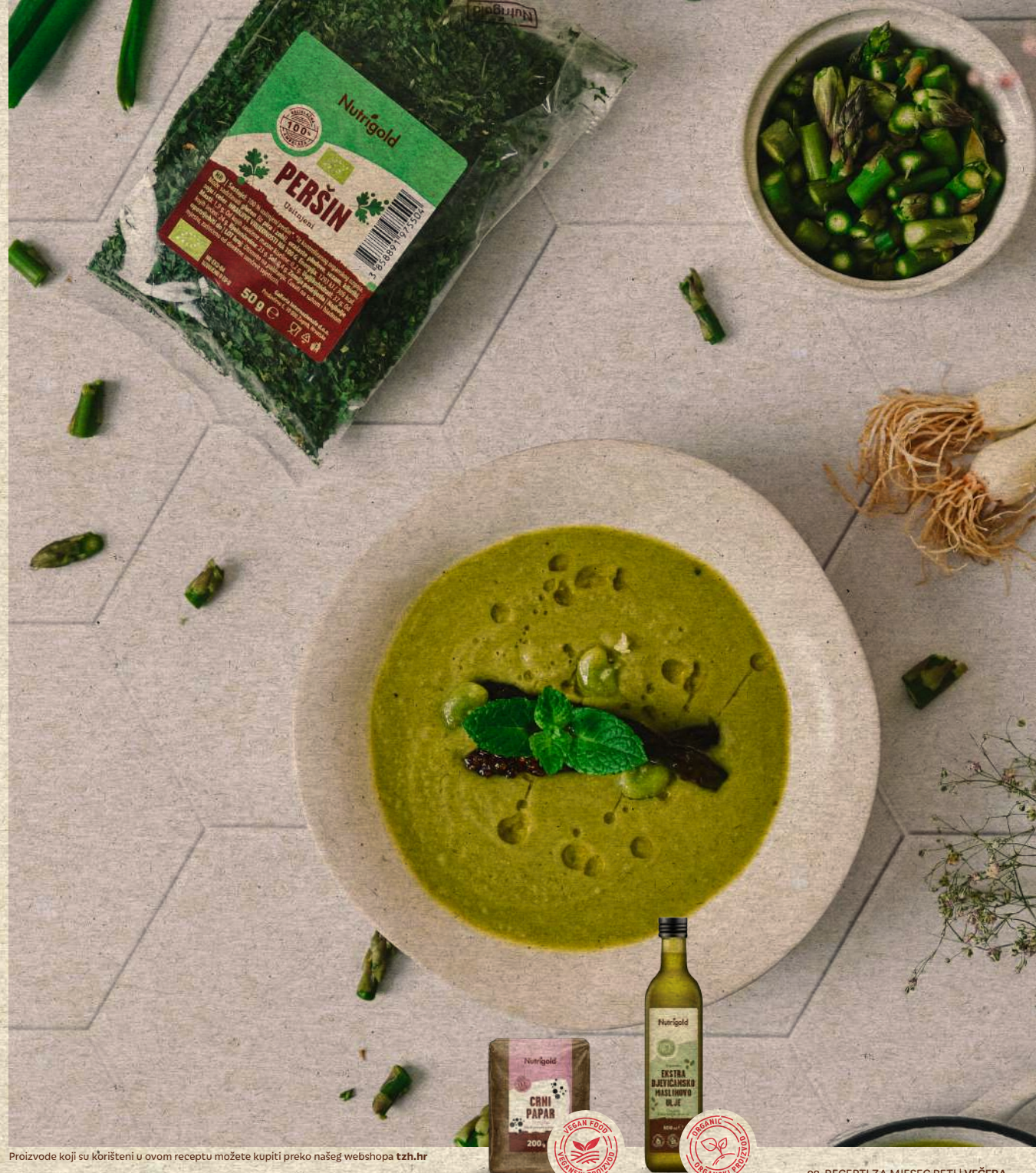
- 1 žlica Nutrigold peršina
- 2 žlice Nutrigold maslinovog ulja
- 1 luk
- 2 češnjaka
- 150 g šparoga
- 150 g boba
- 150 g graška
- 400 ml povrtnog temeljca
- Sol, papar

Priprema

Na maslinovom ulju dinstajte luk i češnjak nekoliko minuta. Potom dodajte šparoge, bob i grašak, podlijte temeljcem i kuhajte dok povrće ne omekša, 20-ak minuta. U blenderu ili štapnim mikserom izradite do glatke kreme. Začinite soli i paprom po ukusu.



#YUMUMPARADISE



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





Torta

(s jagodama bez glutena)

Težina pripreme



Sastojci

210 g Nutrigold bezglutenske mješavine	3 jaja
75 g Nutrigold bademovog brašna	1 žlica arome vanilije
40 g Nutrigold ekstra djevičanskog kokosovog ulja	115 g otopljenog maslaca
200 g Nutrigold šećera od šećerne trske	175 ml mlijeka
500 g jagoda	sok 1/2 limuna
	Korica 2 limuna
	2 žličice praška za pecivo
	Prstohvat soli

Priprema

Sok 1/2 limuna dodajte u mlijeko i pustite 10-ak minuta. Jagode nasjeckajte na manje komade. Koricu limuna rukama utrljajte u šećer pa dodajte jaja, otopljeni maslac i kokosovo ulje, vaniliju, koricu limuna i mlijeko pa sjedinite pjenjačom. Potom dodajte bezglutensku mješavinu, bademovo brašno, sol i prašak za pecivo. Polovicu smjese izlijte u kalup promjera 24 cm, pospite nasjeckane jagode, izlijte ostatak smjese i preostale jagode poslažite po vrhu. Pecite na 180 stupnjeva oko 60 minuta. Pustite da se ohladi prije rezanja. Pospite šećerom u prahu.



#YUMYUMPARADISE



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





Torta

(s malinama i bademima)

Težina pripreme



Sastojci

65 g Nutrigold badem listića	2 kapi ekstrakta badema
165 g Nutrigold pirovog bijelog brašna.	200 g malina
150 g Nutrigold šećera od šećerne trske	Prstohvat soli
2 žličice praška za pecivo	<i>-posip-</i>
115 g maslaca	30 g Nutrigold pirovog bijelog brašna
2 jaja	50 g Nutrigold smeđeg šećera
120 g kiselog vrhnja	1 žličica Nutrigold cimeta
1 žličica arome vanilije	30 g otopljenog maslaca

Priprema

Napravite posip tako što ćete sve sastojke pomiješati vilicom da dobijete mrvičastu smjesu. Pomiješajte jaja, otopljeni maslac, kiselo vrhnje, šećer, vaniliju i ekstrakt badema. Izradite pjenjačom. Dodajte brašno, prašak za pecivo i sol. Sjedinite. Smjesu prebacite u kalup za pečenje promjera 24 cm, po vrhu poslažite maline i pospite mrvičastom smjesom i listićima badema. Pecite na 180 stupnjeva 35-45 minuta. Pustite da se ohladi prije rezanja. Po želji pospite šećerom u prahu.



#YUMYUMPARADISE



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



10. RECEPTI ZA MJESEC PETI | DESERT



www.tzh.hr

Poslovnice:

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