



TVORNICA
ZDRAVE
HRANE

Kuharica najjača, jer je veljača

#TVORNICAZDRAVEHRANE
#YUMYUMPARADISE



Proteinska zobena kaša

s limunom i makom

Težina pripreme



Sastojci

40 g Nutrigold zobenog brašna
30 g Nutrigold whey proteina
1 žličica Nutrigold maka
100 ml Nutrigold napitka od zobi
30 g grčkog jogurta
1 limun (sok i korica)

-preljev-

1/2 žličice Nutrigold maka
80 g grčkog jogurta
korica limuna

Priprema

U posudi pomiješajte grčki jogurt, napitak od zobi te sok i koricu limuna. Dodajte zobeno brašno, whey protein i mak te sjedinite smjesu. Ostavite u hladnjaku preko noći. Prije konzumiranja pripremite preljev tako da pomiješate sve sastojke i rasporedite ga po vrhu kaše. Po želji dekorirajte koricom limuna.



Palačinke

od naranče

Težina pripreme



Sastojci

- 100 g NutriGold manitoba brašna
- 30 g NutriGold šećera od šećerne trske
- 15 g NutriGold maslinovog ulja
- 110 g naranče
- 4 g praška za pecivo
- 1 jaje
- 70 g grčkog jogurta
- korica naranče

Priprema

Štapnim mikserom izradite oguljenu naranču, jogurt i maslinovo ulje. U drugoj posudi pomiješajte jaje, šećer i koricu naranče. Dodajte smjesu od naranče i jogurta. Na kraju umiješajte brašno i prašak za pecivo. Pecite palačinke oko 2 minute sa svake strane (ukupno 6–8 palačinki).

Poslužite uz dodatke po želji.

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



3_KUHARICA NAJJAČA, JER JE VELJAČA | DORUČAK

Ultimativni napitak

za imunitet

Težina pripreme



Sastojci

- 160 ml Nutrigold jabučnog octa
- 1/2 žličice Nutrigold kurkume
- 1/8 žličice Nutrigold kajenskog papra
- 75 g ananasa
- 20 g svježeg đumbira
- 5 g hrena
- 5 g češnjaka
- 20 g limuna
- 2 žlice meda

Priprema

Sve sastojke stavite u blender te ih izradite do ujednačene teksture (oko 2 min). Smjesu procijedite kroz fino sito. Čuvajte u hladnjaku do 4 dana.

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



4. KUHARICA NAJJAČA, JER JE VELJAČA | BRUNCH

Zeleni sok

Težina pripreme



Sastojci

- 1 čajna žličica **Nutrigold** moringe
- 2 stabljike celera
- 1 svježi krahstavac
- 3 lista raštike
- 1 jabuka
- 1 limun
- 20 g svježeg dumbira
- ½ vezice svježeg peršina

Priprema

Iscijedite sok iz voća i povrća uz pomoć sokovnika. Na kraju umiješajte moringu u prahu. Čuvajte u hladnjaku do 4 dana. Ako nemate sokovnik, sastojke stavite u blender i izradite sok (oko 2 minute). Procijedite ga kroz sitno sito.

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



5_KUHARICA NAJJAČA, JER JE VELJAČA | BRUNCH

Juha

od pečene mrkve
i češnjaka s kurkumom

Težina pripreme



Sastojci

- 2 žlice Nutrigold maslinovog ulja
- 1 žličica Nutrigold kurkume
- 1/2 žličice Nutrigold kumina
- 1 žličica Nutrigold himalajske soli
- 1/2 žličice Nutrigold mljevenog crnog papra
- 1 kg mrkve
- 1 luk
- 1 cijeli češnjak
- 1 l povrtnog temeljca
- 500 ml vode

Priprema

Mrkvu ogulite, narežite na kolutiće i rasporedite na lim za pečenje, zatim je posolite i premažite uljem. Češnjaku odrežite vrh, lagano ga premažite uljem, zamotajte u aluminijsku foliju i stavite na lim za pečenje s mrkvom. Pecite na 190 °C oko sat vremena. Za to vrijeme na maslinovom ulju kratko popržite luk, zatim dodajte sol, papar, kurkumu i kumin. Podlijte temeljcem i vodom. Dodajte pečenu mrkvu i istisnuti pečeni češnjak. Kuhajte oko 15 minuta, dok se okusi ne prožmu, zatim prebacite u blender i izradite glatku kremu.

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



6. KUJARICA NAJJAČA, JER JE VELJAČA | RUČAK

Rižoto

od brokule i cvjetače

Težina pripreme



Sastojci

- 180 g Nutrigold jasmin riže**
- 1 žličica Nutrigold himalajske soli**
- 1/2 žličice Nutrigold mljevenog crnog papra**
- 1 manja brokula**
- 1 manja cvjetača**
- 1 luk**
- 2 češnja češnjaka**
- 100 ml bijelog vina**
- 1 limun (sok i korica)**

Priprema

Brokulu i cvjetaču kuhajte oko 10 minuta. Vodu od kuhanja sačuvajte za podlijevanje rižota. Polovicu brokule i cvjetače izradite u glatku kremu štapičnim mikserom, a drugu polovicu nasjeckajte na krupnije komade. Na maslinovom ulju pirjajte luk oko 10 minuta, zatim dodajte češnjak, posolite i popaprite. Dodajte rižu i vino te kuhajte dok alkohol ne ispari. Postupno podlijevajte vodom od kuhanja brokule i cvjetače, dok riža ne bude napola kuhana. Umiješajte kremu od brokule i cvjetače te kuhajte još oko 10 minuta. Na kraju umiješajte nasjeckanu brokulu i cvjetaču te sok i koricu limuna. Po želji na kraju umiješajte i kockicu hladnog maslaca.

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



7. KUCHARICA NAJJAČA, JER JE VELJAČA | RUČAK

Salata

s bademima i klementinama

Težina pripreme



Sastojci

60 g Nutrigold badema

4 klementine

100 g zelene salate

50 g feta sira

-dressing-

55 g Nutrigold maslinovog ulja

3 žlice soka od klementina

1 čajne žličice meda

1/2 čajne žličice soli

Priprema

Bademe pecite na tavi oko 10 minuta, dok ne razviju aromu. Nasjeckajte ih na tanke listiće. Dressing pripremite tako da sve sastojke sjedinite pjenjačom. Klementine narežite na tanke kolutiće. Sve sastojke za salatu sjedinite i poslužite.



Tjestenina

s raštikom i limunom

Težina pripreme



Sastojci

50 g Nutrigold pinjola

10 ml Nutrigold maslinovog ulja

1 čajna žličica Nutrigold himalajske soli

1/2 čajne žličice Nutrigold mljevenog crnog papra

1 vezica raštike

250 g špageta

2 češnja češnjaka

korica 1 limuna

Priprema

Tjesteninu skuhajte prema uputama na pakiranju te sačuvajte šalicu vode od kuhanja. Raštiku očistite od stabljike i sitno nasjeckajte. Pinjole tostirajte na tavi 5–7 minuta, dok ne puste aromu. Na maslinovom ulju zažutite češnjak, zatim dodajte raštiku. Postupno dolijevajte vodu od kuhanja tjestenine. Začinite solju i paprom. Na kraju umiješajte tjesteninu te pospite tostiranim pinjolima i koricom limuna.



Proteinske cheesecake kuglice

s limunom

Težina pripreme



Sastojci

- 100 g NutriGold zobenog brašna**
- 1 žličica NutriGold kokosovog ulja**
- 250 g krem sira**
- 1 limun (korica i sok)**
- 1 žlica meda**
- 90 g whey proteina od vanilije**
- 100 g bijele čokolade**

Priprema

U posudi pomiješajte krem sir, med te sok i koricu limuna. Dodajte zobeno brašno i whey protein te sjedinite lopaticom. Ruke premažite uljem i oblikujte 16–18 kuglica, zatim ih stavite u zamrzivač na oko 15 minuta. Za to vrijeme na pari otopite čokoladu sa žličicom kokosovog ulja. Svaku kuglicu umočite u čokoladu i ostavite da se stisne. Čuvajte u hladnjaku.

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



10_KUHARICA NAJJAČA, JER JE VELJAČA | DESERT

Citrusni kolač

od badema i maslinovog ulja

Težina pripreme



Sastojci

- 350 g Nutrigold bademovog brašna
- 100 g Nutrigold badema
- 180 g Nutrigold šećera od šećerne trske
- 150 ml Nutrigold maslinovog ulja
- 4 jaja
- 2 žličice praška za pecivo
- korica 2 limuna
- sok 1 limuna
- korica 2 naranče
- sok 1 naranče
- 1/2 žličice ekstrakta badema

Priprema

Bademe tostirajte na tavi oko 10 minuta, dok ne puste aromu. Ostavite ih da se ohlade, a zatim ih sitno sameljite u sjeckalici. Koricu agruma dobro utrljajte u šećer, dodajte jaja i miksajte spiralnim nastavcima 3-5 minuta. Dodajte sok limuna i naranče te ekstrakt badema i sjedinite smjesu. Zatim dodajte maslinovo ulje i ponovno sjedinite. Na kraju umiješajte mljevene bademe, bademovo brašno i prašak za pecivo. Pecite u kalupu promjera 24 cm 40-45 minuta na 170 °C. Ostavite kolač da se ohladi, a zatim ga po želji pospite šećerom u prahu i listićima badema.

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





Poslovnice:

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

www.tzh.hr