



TVORNICA
ZDRAVE
HRANE

Keto

KUHARICA

#TVORNICAZDRAVEHRANE
#YUMYUMPARADISE



Kokosovo
brašno

1000g

Plačinke (s bademom)

Težina pripreme



Sastojci

- 12 jaja
- 2 žlice bademovog brašna
- 1 žličica aroma vanilije
- 1 žličica praška za pecivo
- 1 žlica kakao praha
- prstohvat soli
- 2 žlice eritrita

Priprema

Sve sastojke izblendajte u blenderu i pecite palačinke cca 3 minute sa svake strane. Voila :)!



#YUMYUMPARADISE

Proizvode koji su korišteni u ovom receptu možete kupiti preko našeg webshop-a [tzh.hr](#)



Krafnice

Težina pripreme



Sastojci

- 125 g bademovog brašna
- 60 g eritrita
- 1 žličica praška za pecivo
- prstohvat soli
- 20 g kokosovog ulja
- 30g bademovog mlijeka
- 2 jaja
- 1 žličica aroma vanilije
- cimet i eritrit
- *domaći čokoladni preljev

Priprema

Pomiješajte suhe sastojke (bademovo brašno, prašak, sol i eritrit). Pjenjačom izradite jaja s otopljenim kokosovim uljem, bademovim mlijekom i aromom vanilije. Dodajte mokre sastojke u suhe i sve sjedinite. Namastite kalup za krafne, stavite smjesu i pecite na

180 stupnjeva cca 15 minuta. Pustite da nekoliko minuta ostanu u kalupu, pa ih izvadite i uvaljajte u mješavini cimeta i eritrita ili umočite u čokoladni preljev po želji. Na kraju dekorirajte listićima badema.

*Za domaći čokoladni preljev pomiješajte 2 žlice kokosovog ulja, 2 žlice kakao praha i 3 žlice mljevenog eritrita. Sve zajedno zagrijte na laganoj vatri dok se ne sjedini.



#YUMYUMPARADISE



Proizvode koji su korišteni u ovom receptu možete kupiti preko našeg webshop-a [tzkh.hr](#)

Nutella

Težina pripreme



Sastojci

- 300 g lješnjaka
- 1 žlica kokosovog ulja
- 3 žlice eritrita
- 2 žlice kakao praha
- prstohvat soli
- 1 žličica aromе vanilije
- 50 ml mlijeka od baderha

Priprema

Lješnjake tostirajte u pećnici na 170 stupnjeva cca 10 minuta, pazite da vam ne zagore jer će u tom slučaju namaz biti gorak! Gotovi su kada se korica krene odvajati i miris širiti iz pećnice. Pustite da se kratko ohlade, tek toliko da ih možete dirati rukom, pa ih protrljajte kroz dlanove i očistite od korice. Stavite još tople* lješnjake um multipraktik i blendajte dok se ne pretvore u maslac.

Za to vrijeme sve ostale sastojke pomiješajte i ugrijte na laganoj vatri. Kada su lješnjaci gotovi, dodajte čokoladnu smjesu i blendajte još kratko. Probajte i poželji dodajte još vanilije / mlijeka / zasladićivača. Prebacite u staklenku i čuvajte u hladnjaku. Smažite unutar tjedan dana :).

*Važno je da se lješnjaci miksuju dok su topli jer tada lakše otpuštaju masnoću, odnosno brže se pretvaraju u maslac.



#YUMYUMPARADISE



Proizvode koji su korišteni u ovom receptu možete kupiti preko našeg webshop-a tzh.hr

Raspucanci

Težina pripreme



Sastojci

(za cca 25 komada)

- 125 g mljevenih badema
- 150 g eritrita u prahu
- 50 g kakao praha
- 1 žličica praška za pecivo
- korica naranče
- 2 jaja
- 50 ml otopljenog maslaca
- 1 žličica aroma vanilije
- prstohvat soli
- + eritrit u prahu za valjanje

Priprema

Pomiješajte; kakao, eritrit, vaniliju i otopljeni maslac. Dodajte jaja te sve dobro pomiješajte dok se ne sjedini. Posebno pomiješajte; mljevene bademe, prašak, sol i koricu naranče. Suhe sastojke dodajte u mokre i sve dobro pomiješajte.

Ostavite smjesu u hladnjaku najmanje sat vremena (a može i preko noći). Uzmite 1 punu žličicu smjesu i rukama oblikovajte kuglice, dobro ih uvaljajte u eritrit u prahunakon čehga ih posložite na pleh obložen papirom za pečenje. Peći keksiće na 180 stupnjeva 10-12 minuta. Pričekajte da se malo ohlade pa ih poželji dodatno uvaljajte u šećer.



#YUMYUMPARADISE



Proizvode koji su korišteni u ovom receptu možete kupiti preko našeg webshop-a [tzh.hr](#)



Pizza

Težina pripreme



Sastojci

-za tijesto-

100 g mljevenih blanširanih badema

2 žlice psyllium ljuškica

prstohvat soli

1 žlica chia sjemenki

1 žličica praška za pecivo

1 jaje

2 bjelanjka

1 žlica jabučnog octa

3 žlice kokosovog ulja

4 žlice kipuće vode

-dodaci-

umak od rajčice, šunka, sir, salama i gljive

Priprema

Pomiješajte sve suhe sastojke (brašno, psyllium, sol, sjemenke, prašak). Jaja pjenasto izmiksajte pa im dodajte jabučni ocet i otopljeno kokosovo ulje. Smjesu s jajima dodajte smjesi s brašnom. Postepeno dodavajte kipuću vodu uvese sjediniti. Smješu rasporediti u obliku kruga na protvan obložen papirom za pečenje i peći cca 10 minuta na 180 stupnjeva. Stavite dodatke po želji i pecite još 10-15 minuta, dok se sir ne rastopi.



#YUMYUMPARADISE



Proizvode koji su korišteni u ovom receptu možete kupiti preko našeg webshop-a tzh.hr

Tacosi

Težina pripreme



Sastojci

(za 5 komada)

1112 g bademovog brašna
(mljeveni blanširani bademi)

8 g psyllium ljuškica
1/2 žličice praška za pecivo
prstohvat soli
1 jaje
15 ml vode

Priprema

Stavite sve sastojke u multipraktik dok se ne pretvore u kuglu. Zatim izvadite tijesto, zamotajte u prozirnu foliju i pusite da odmori 15-ak minuta.

Podijelite tijesto na 4 jednakih dijela pa svaki dio razvaljajte između dva papira za pečenje. Poslužite se rubom manje posude kako biste oblikovali tijesto u pravilni krug. Viškove tijesta opet razvaljajte i iskoristite. Dobro ugrijte tavu pa pecite tacose po cca 30 sekundi s jedne i 5 sekundi s druge strane, potom maknите s vatre i odmah ih savijte.

Poslužite s dodacima po želji (guacamole, šparoge, zapećene cherry rajčice, mlati sir, šunka, špinat, masline...)



#YUMYUMPARADISE



Proizvode koji su korišteni u ovom receptu možete kupiti preko našeg webshop-a tzh.hr



**PSYLLIUM
ljuskice**

Kruh

Težina pripreme



Sastojci

250 g ricottе
3 jaja

100 g bademovog brašna
12 g kokosovog brašna
30 g chia sjemenki
18 g psyllium lјuskica
6 g praška za pecivo
1/2 žličice soli

sjemenke suncokreta
i sezama za posipanje

Priprema

Izmiksajte jaja i ricottu, dodajte brašna, prašak, sol, chiu i psyllium. Sve sjedinite u smjesu. Tu smjesu stavite u manji kalup za kruh i posipajte sjemenkama po vrhu. Pustite da odstoji 15 minuta (da chia i psyllium upiju tekućinu).

Peći na 180 stupnjeva
cca 45 minuta (napravite test čačkalicom).



#YUMYUMPARADISE



Proizvode koji su korišteni u ovom receptu možete kupiti preko našeg webshop-a tzh.hr

Pizza (s brokulom)

Težina pripreme



Sastojci

1 glavica brokule

2 jaja

50 g ribanog (mekog) sira

20 g parmezana

sol / mediteranski začini

Umak za pizzu, mozzarella, glijive, crvene i žute cherry rajčice, špinat, šparoge

Priprema

Brokulu očistite od stabljičke pa je usitnite u sjeckalici. Nakon toga ju stavite u mikrovalnu na 2-3 minute, pa je pustite da se ohladi. Dobro je iscijedite uz pomoć kuhinjske krpe. Pomiješajte sve sastojke za tijesto. Tijesto oblikovati u krug na papiru za pečenje. Peći tijesto 15-ak minuta na 190 stupnjeva, zatim izvadite, stavite dodatke pa opet kratko zapecite (dok se sir ne otopi).



#YUMYUMPARADISE



Brownie

Težina pripreme



Sastojci

- 130 g maslaca
- 1100 g eritrita
- 330 g whey proteina (okus čokolada)
- 2 jaja
- 1 žličica aroma vanilije
- 1100 g tamne čokolade (85% kakao)
- 2 žlice kokosovog brašna
- 2 žlice kakao praha
- ½ žlice praška za pecivo
- prstohvat soli
- + listića badema

Priprema

Jaja zmišljajte s eritritom pa dodatjte otopljeni i prohlađeni maslac i vaniliju.

Dodatajte i otopljenu tamnu čokoladu.

Posebno pomiješajte kokosovo brašno, kakao, prašak, sol i whey pa dodatajte u smjesu s jajima i sve dobro sjedinite.

Smjesu prebacite u kalup za pečenje, pospite listićima badema i pecite na 180 stupnjeva 20-25 minuta.

Poslužite vruće.



#YUMYUMPARADISE



Proizvode koji su korišteni u ovom receptu možete kupiti preko našeg webshop-a tzh.hr



Kolač od sira

Težina pripreme



Sastojci

- 4 jaja
- 400 g ricotta sira
- 30 g whey proteina (okus jagoda i bijela čokolada)
- 2 žlice kokosovog brašna
- 1 žlica eritrita
- prstohvat soli
- 1 žličica arome vanilije
- 100 g jagoda

Priprema

Odvojite bjelanjke i žumanjke, zatim bjelanjke umutite s prstohvatom soli u čvrsti snijeg. Žumanjke izmiksajte s ricottom, eritritom, proteinom i vanilijom. Postepeno dodajite kokosovo brašno u smjesu sa žumanjcima dok misker još radi. Ručno umiješajte bjelanjke, pa izlijte smjesu u manji kalup za pečenje (30x20cm). Na vrh stavite jagode i listiće badema. Pecite na 180 stupnjeva cca 20minuta. Kolač će biti još mekan, ali će se hlađenjem stisnuti. Poslužite hladno.



#YUMYUMPARADISE



Proizvode koji su korišteni u ovom receptu možete kupiti preko našeg webshop-a tzh.hr

