

TVORNICA  
ZDRAVE  
HRANE

# Keto

KUHARICA

#TVORNICAZDRAVEHRANE

#YUMYUMPARADISE

YUMYUM  
PARADISE

Kokosovo  
brašno

1000g

1000g



# Plaćinke

(s bademom)

Težina pripreme



## Sastojci

- 12 jaja
- 2 žlice bademovog brašna
- 1 žličica arome 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](https://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 arome 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 mješavinu 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 [tzh.hr](https://tzh.hr)



# Nutella

Težina pripreme



## Sastojci

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

## Priprema

Lješnjake tostirajte u pećnici na 170 stupnjeva cca 10 minuta, pazite da vam ne zažore 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 po želji dodajte još vanilije / mlijeka / zaslađivača. Prebacite u staklenku i čuvajte u hladnjaku. Smažite unutar tjedan dana :).

\*Važno je da se lješnjaci miksaju 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](https://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 arome 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 smjese 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 po želji dodatno uvaljajte u šećer.



#YUMYUMPARADISE



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



# Pizza

Težina pripreme



## Sastojci

-za tijesto-

100 g mljevenih blanširanih badema

2 žlice psyllium ljuskica

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 ocat i otopljeno kokosovo ulje. Smjesu s jajima dodajte smjesi s brašnom. Postepeno dodavajte kipuću vodu i smjesu sjedinite. Smjesu rasporedite 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](https://tzh.hr)



# Tacosi

Težina pripreme



## Sastojci

(za 5 komada)

112 g bademovog brašna  
(mljeveni blanširani bademi)

8 g psyllium ljuskica\*

1/2 žličice praška za pecivo

Prstohvat soli

1 jaje

15 ml vode

*\*psyllium ljuskice u ovom receptu  
možete zamijeniti xantan ili guar gumom*

## Priprema

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

Podijelite tijesto na 4 jednaka 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 maknite s vatre i odmah ih savijte.

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



#YUMYUMPARADISE



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



Psyllium  
ljuskice

# Kruh

Težina pripreme



## Sastojci

- 250 g ricotte
- 3 jaja
- 100 g bademovog brašna
- 12 g kokosovog brašna
- 30 g chia sjemenki
- 18 g psyllium ljuskica
- 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 čačalicom).



#YUMYUMPARADISE



Proizvode koji su korišteni u ovom receptu možete kupiti preko našeg webshop-a [tzh.hr](https://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, gljive, crvene i žute cherry rajčice, špinat, šparoge

## Priprema

Brokulu očistite od stabljike 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



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



# Brownie

Težina pripreme



## Sastojci

- 130 g maslaca
- 100 g eritrita
- 30 g whey proteina (okus čokolada)
- 2 jaja
- 1 žličica arome vanilije
- 100 g tamne čokolade (85% kakaa)
- 2 žlice kokosovog brašna
- 2 žlice kakao praha
- ½ žlice praška za pecivo
- Prstohvat soli
- Listići badema

## Priprema

Jaja zmitsajte s eritritom pa dodajte otopljeni i prohladeni maslac i vaniliju.

Dodajte i otopljenu tamnu čokoladu.

Posebno pomiješajte kokosovo brašno, kakao, prašak, sol i whey pa dodajte 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](https://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 dodajte 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.



#YUMYMPARADISE



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

