

MERRY

CHRISTMAS

KUHARICA

Djeda
Božićnjaka

TVORNICA
ZDRAVE
HRANE



#TVORNICAZDRAVEHRANE | #YUMYUMPARADISE

KUHARICA



Gingerbread kuglof

Težina pripreme



Sastojci

300 g pirovog bijelog brašna
7 g praška za pecivo
prstohvat soli
1/2 žličice đumbira u prahu
1 žličica začina za medenjake
1 žličica cimeta
150 g smeđeg šećera
4 jaja
140 ml otopljenog maslaca
200 ml napitka od badema
1 žlica soka limuna
1 žličica arome vanilije

-glazura-

100 g šećera u prahu
1 žlica javorovog sirupa
6 žlica mlijeka

Priprema

Posebno pomiješajte suhe sastojke. Mokre sastojke sjedinite mikserom. Postepeno dodajte suhe sastojke mokrima neprestano miksajući. Smjesu prebacite u namašćeni kalup za kuglof i pecite na 180 stupnjeva oko 45 minuta. Prelijte glazurom.



#YUMYUMPARADISE



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



01 JESENSKA KUHARICA | DORUČAK

Gingerbread

(zobena kaša)

Težina pripreme



Sastojci

- 140 g zobenih pahuljica
- 380 ml zobenog mlijeka
- 2 zrele banane
- 2 žlice javorovog sirupa
- 1 žlica maslaca od badema
- 1 žlica arome vanilije
- 1 žlica mljevenog lana
- 1 žličica praška za pecivo
- 2 žličice začina za medenjake
- 1 žličica cimeta
- 2 žlice kakao praha
- prstohvat soli
- šaka badema, listići badema

Priprema

Posebno pomiješajte mokre i suhe sastojke. Mokre sastojke dodajte suhima i sjedinite pjenjačom. Prebacite u kalup za pečenje, pospite listićima badema i pecite na 180 stupnjeva oko 30 minuta.



#YUMYUMPARADISE



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



Hrskavci

(od palente)

Težina pripreme



Sastojci

-palenta-

150 g palente

600 ml vode

2 žlice prehranbenog kvasca

Začini (sol, papar, začini bake

Mandice i dede Ivica, origano)

-posip-

45 g zobenog brašna

1 žlica prehranbenog kvasca

Začini po želji

Priprema

Sve sastojke za palentu stavite u lonac i skuhaite „ugusto“. Palentu stavite u manji kalup/posudu i pustite da se ohladi pa ostavite u hladnjaku na sat vremena. Palentu zatim narežite na štapiće i uvaljajte u smjesu za posip. Pecite na 200 stupnjeva cca 35 minuta.

Poslužite uz umak po želji.



#YUMYUMPARADISE



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



03_JESENSKA KUCHARICA | BRUNCH

Veganska kajgana

Težina pripreme



Sastojci

200 g tofua
2 žlice maslinovog ulja
2 češnja češnjaka
60 ml sojinog mlijeka
1 žlica prehrambenog kvasca
prstohvat crne soli
1 žličica kurkume
Začini (sol, papar, chilli,
dimljena paprika, vlasac)

Priprema

Tofu smrvite rukama. Na tavi zagrijte ulje, pa kratko prodinstajte češnjak. Zatim dodajte tofu i sve ostale sastojke, pecite 10-ak minuta. Poslužite na tost.



#YUMYUMPARADISE



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



Veganski hotdog

Težina pripreme



Sastojci

3 žlice mljevenog lana

60 ml vode

250 g graha iz limenke

90 g zobenih pahuljica

60 g oraha

1 manji luk

2 češnja češnjaka

1 žlica tamari umaka

3 žličice slatke paprike

Začini po želji (sol, papar, kumin, chilli, češnjak u prahu)

Priprema

Pomiješajte mljeveni lan s vodom i pustite da odstoji 10-ak minuta. Sve ostale sastojke izradite u sjeckalici. Nauljenim rukama smjesu oblikujte u kobasice pa ih ostavite u hladnjaku 30 minuta (može i preko noći). Kobasice možete ili kuhati na pari (prethodno ih zamotajte u foliju da se ne raspadnu), ili prepeći na grill tavi. Poslužite uz peciva, salatu i umak po želji.



#YUMYUMPARADISE



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



Veganski gulaš

Težina pripreme



Sastojci

- 150 g medaljona od soje
- 2 krumpira
- 1 crvena paprika
- 1 zelena paprika
- 1 veća mrkva
- 1 luk
- 3 češnja češnjaka
- 400 g sjeckanih rajčica
- 2 žlice dimljene paprike
- Sol, papar
- 1 žlica tamari umaka

Priprema

Medaljone od soje namočite u vodi 10-ak minuta. Na malo ulja dinstajte luk i češnjak, potom dodajte ostalo svježe povrće. Dodajte i limenku sjeckanih rajčica. Podlijte s malo vode i pustite da zavrije pa dodajte medaljone od soje i začine. Kuhajte još 20-ak minuta. Po želji na kraju umiješajte malo kokosovog mlijeka.



#YUMYUMPARADISE



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



06 JESENSKA KUCHARICA | RUČAK



Odresci

(od cvjetače)

Težina pripreme



Sastojci

1 glavica cvjetače

-marinada-

2 žlice maslinovog ulja

2 žlice tamari umaka

1 žlica balzamičnog octa

1 žlica javorovog sirupa

Sol, papar, kumin, dimljena paprika

-posip-

60 g krušnih mrvica

2 žličice prehrambenog kvasca

1 žličica slatke paprike

Priprema

Cvjetači odstranite listove i narežite je na ploške. Ploške kratko prokuhajte pa ih prelijte marinadom. Na kraju ploške uvaljajte u smjesu s krušnim mrvicama. Pecite odreske na 200 stupnjeva 35-40 minuta. Poslužite uz umak po želji.



#YUMYUMPARADISE



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

Rezanci

(s tofuom)

Težina pripreme



Sastojci

200 g tofua

1 žlica tapioka brašna

kineski rezanci

Maslinovo ulje

Sol, papar, dimljena paprika

-umak-

4 žlice javorovog sirupa

1 žličica đumbira u prahu

2 žlice tamari umaka

50 ml vode

Sok limuna

1 žlica tapioka brašna

2 žlice vode

Priprema

Tofu narežite na kockice i pomiješajte s tapiokom, uljem i začinima, pa ga pecite na 180 stupnjeva oko 20 minuta. Rezance skuhaite prema uputstvima na pakiranju. Pripremite umak tako što ćete tapioku pomiješati s 2 žlice vode i ostaviti sa strane. Sve ostale sastojke za umak pomiješajte u tavi, kada zavrije dodajte smjesu tapioke i vode. Kuhajte dok se ne zgusne pa umiješajte pečeni tofu. Poslužite tofu s umakom preko rezanaca.



#YUMYUMPARADISE



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



Gingerbread krafnice

Težina pripreme



Sastojci

120 g rižinog brašna
30 g tapioka brašna
60 g bademovog brašna
60 g eritrita
7 g praška za pecivo
2-3 žličice začina za medenjake
120 g naribane mrkve
100 ml kokosovog mlijeka
1 jaje
1 žličica soka limuna
1 žličica arome vanilije

-preljev-
Otopljena tamna
i bijela čokolada
+ ukrasi po želji

Priprema

Pomiješajte posebno sve suhe i sve mokre sastojke. Suhe sastojke dodajte mokrima i sjedinite pjenjačom. Kalup za krafne namastite maslacem i napunite smjesom. Pecite na 190 stupnjeva 15-20 minuta. Pustite krafne da se ohlade pa ih dekorirajte po želji.



#YUMYUMPARADISE



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



Cimet rolice

Težina pripreme



Sastojci

-tijesto-

560 g pirovog bijelog brašna
7 g suhog kvasca
220 ml napitka od badema
50 ml vode
100 g otopljenog maslaca
2 jaja
prstohvat soli
80 g brezinog šećera
2 žličice arome vanilije
korica limuna

-nadjev-

130 g smeđeg šećera
2 žlice cimeta
80 g omekšalog maslaca

Priprema

Otopite maslac, pa ga miksajte s mlijekom i vodom. Postepeno dodajte sve ostale sastojke za tijesto neprestano miksajući. Miksajte 10-ak minuta pa tijesto ostavite u nauljenoj posudi da udvostruči volumen (cca 1h u pećnici na 50 stupnjeva). Pomiješajte cimet i šećer za nadjev. Tijesto razvaljajte u praokutnik pa ga premažite omekšalim maslacem. Pospite mješavinom cimeta i šećera. Zamotajte tijesto u roladu pa ga izrežite na 12 dijelova. Rolice posložite na lim za pečenje i ostavite da se dižu još sat vremena pa ih pecite na 180 stupnjeva 20-ak minuta.



#YUMYUMPARADISE



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



10. JESENSKA KUCHARICA | DESERT