

TVORNICA
ZDRAVE
HRANE

KUHARICA

YUMYUM
PARADISE

Jak' kó
ožujak

#TVORNICAZDRAVEHRANE

#YUMYUMPARADISE



KUHARICA
#TVORNICAZDRAVEHRANE

Crumble

(od jabuke i maline)

Težina pripreme



Sastojci

-za posip-

90 g zobenih pahuljica
100 g bademovog brašna
50 ml javorovog sirupa
2 žlice kokosovog ulja
1 žličica cimeta

-za nadjev-

2 jabuke
150 g malina
1 žlica javorovog sirupa
1 žličica cimeta

Priprema

Sastojke za posip pomiješajte i dobro sjedinite rukama. Jabuke nasjeckajte pa ih s ostalim sastojcima za nadjev kuhajte u loncu 10-ak minuta. Prebacite nadjev u posudu za pečenje, rukama izmrvite posip preko nadjeva pa pecite 25 minuta na 180 stupnjeva.



#YUMYUMPARADISE



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



Bademovo
brašno

krupno
mljeveno!



100% ORGANO
100% ORGANO
100% ORGANO

500g

iz ekološkog
uzgoja

Nutrigold

01_JAK' K'O OŽUJAK | DORUČAK



KUHARICA
#TVORNICAZDRAVEHRANE

Zobene pahuljice

(overnight)

Težina pripreme



Sastojci

- 50 g zobenih pahuljica
- 1 šalica napitka od badema
- 1 žlica chia sjemenki
- 2 žlice kikiriki maslaca
- 2 žlice javorovog sirupa
- 1 žličica arome vanilije

Priprema

Sve sastojke pomiješajte u staklenci i ostavite u hladnjaku preko noći.
Poslužite uz svježe voće po želji.



#YUMYUMPARADISE



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



02_JAK' K'O OŽUJAK | DORUČAK



KUHARICA
#TVORNICAZDRAVEHRANE

Tortilla pizza

Težina pripreme



Sastojci

Tortille
Umak od rajčice
Mozzarella
Šampinjoni
Crne masline
Tikvica
Sol, papar, čili

Priprema

Sve sastojke složite na tortille i zapecite u pećnici 15-ak minuta na 180 stupnjeva.



#YUMYUMPARADISE



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

03_JAK' KO OŽUJAK | BRUNCH



KUHARICA
#TVORNICAZDRAVEHRANE

Palačinke

(s jogurtom)

Težina pripreme



Sastojci

- 2 jaja
- 200 g grčkog jogurta
- 80 ml bademovog mlijeka
- 1 žličica arome vanilije
- 1 šalica pirovog brašna
- 1 žlica šećera
- 2 žličice praška za pecivo
- Prstohvat sol

Priprema

Sve sastojke pomiješajte i dobro sjedinite pjenjačom. Pecite palačinke
cca 3 minute sa svake strane. Poslužite uz džem i voće po želji.



#YUMYUMPARADISE



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





KUHARICA
#TVORNICAZDRAVEHRANE

Proljetno varivo

Težina pripreme



Sastojci

- 1 poriluk
- 1 luk
- 3 režnja češnjaka
- 2 mrkve
- Komadić celera
- 1 krumpir
- Sol, papar, slatka paprika

Priprema

Pirjajte luk i češnjak pa mu dodajte mrkvu i naribani celer. Dodajte poriluk narezan na kolutiće i krumpir narezan na kockice. Začinite, podlijte vodom da prekrije povrće pa kuhajte 20-ak minuta.



#YUMYUMPARADISE



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



05_JAK' K'O OŽUJAK | RUČAK



KUHARICA
#TVORNICAZDRAVEHRANE

Lazanje

(od povrća)

Težina pripreme



Sastojci

Tjestenina za lasanje
1 crvena paprika
3 mrkve
1 luk
4 režnja češnjaka
Šaka špinata
6 šampinjona
1 tikvica
Umak od rajčice
Mozzarella
Svježi bosiljak
Sol, papar, dimljena paprika

Priprema

Pirjajte luk i češnjak pa im redom dodajte ostalo povrće (mrkva, paprika, gljive, tikvica, špinat). Dinstajte dok povrće na omekša pa začinite. U posudu za pečenje slažite redom: umak od rajčice, tjestenina, povrće, bosiljak, umak, mozzarella, pa ponovite postupak. Pecite lasanje na 180 stupnjeva 20 minuta prekrivene folijom, zatim uklonite foliju i pecite još 20 minuta.



#YUMYUMPARADISE



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



06 'JAK' K'O OŽUJAK | RUČAK



KUHARICA
#TVORNICAZDRAVEHRANE

Proljetne rolice

Težina pripreme



Sastojci

- 10 rižinih papira
- 1 crvena paprika
- 2 mrkve
- Mladi špinat
- crveni kupus
- 1 avokado
- šaka listića mente
- šaka svježeg peršina

Priprema

Svo povrće narezati na što tanje trakice. Napuniti malu zdjelu toplom vodom i pojedinačno umakati rižin papir u vodu dok ne postane savitljiv, a zatim ga napuniti pripremljenim povrćem i zarolati. Poslužiti uz tamari i sweet chilli umak.



#YUMYUMPARADISE



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



07_JAK' KO OŽUJAK | VEČERA



KUHARICA
#TVORNICAZDRAVEHRANE

Varivo

(od slanutka)

Težina pripreme



Sastojci

200 g suhog slanutka
6 režnjeva češnjaka
Svježi peršin
Sol, papar
Maslinovo ulje

Priprema

Slanutak namočite u vodi i ostavite preko noći. Slanutak stavite u čistu vodu i kuhajte 45 min do 1h. Posolite, popaprite, dodajte nasjeckani češnjak i svježi peršin. Prije posluživanja dodajte i 2 žlice maslinovog ulja.



#YUMYUMPARADISE



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



08_JAK' K'O OŽUJAK | VEČERA



KUHARICA
#TVORNICAZDRAVEHRANE

Tapioka puding

(s borovnicama i limunom)

Težina pripreme



Sastojci

-za puding-

60 g tapioka perlica
650 ml napitka od badema
60 g šećera
Prstohvat soli
1 žličica arome vanilije
Korica i sok 1/2 limuna

-za džem-

200 g borovnica
3 žlice šećera
1 žličica soka limuna
1 žličica arome vanilije

Priprema

Tapioku stavite u bademovo mlijeko i pustite da odstoji 30 minuta. Za to vrijeme sve sastojke za džem stavite u lonac i kuhajte 10-ak minuta pa prebacite u posude za serviranje. U tapioku dodajte ostale sastojke za puding pa kuhajte dok se ne zgusne, oko 15 minuta. Prelijte puding preko džema i poslužite uz svježe borovnice.



#YUMYUMPARADISE



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





KUHARICA
#TVORNICAZDRAVEHRANE

Avokado puding

Težina pripreme



Sastojci

- 1 zrel avokado
- 1 žlica kakao praha
- 3 žlice sirupa od datulja
- 1 žličica arome vanilije

Priprema

Sve sastojke miksajte štapnim mikserom do glatke teksture. Poslužite uz kokosov šlag i svježe voće.

*po želji u puding možete dodati malo grčkog jogurta i banane.



#YUMYUMPARADISE



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



10_JAK' K'O OŽUJAK | DESERT