



TVORNICA
ZDRAVE
HRANE

KUHARICA

April i
zdravi stil



YUM YUM
PARADISE

#TVORNICAZDRAVEHRANE

#YUMYUMPARADISE

Smoothie (u zdjeli)

Težina pripreme



Sastojci

- 2 banane
- 1 jabuka
- 1 mrkva
- Šaka matovlca
- 1 šalica borovnica i jagoda
- 1 žličica chia sjemenki
- 1 žličica acai praha
- 200 ml napitka od badema

Priprema

Sve sastojke izblendajte u blenderu do glatke teksture i poslužite uz dodatke po želji.



#YUMYUMPARADISE



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



01_APRILOI ZDRAVI STIL | DORUČAK

Proljetni doručak

Težina pripreme



Sastojci

- 3 jaja
- 1 poriluk
- 1 mladi luk
- 2 šake špinata
- 70 ml povrtnog temeljca
- Maslinovo ulje
- Sol, papar, peršin

Priprema

Na maslinovom ulju pirajte mladi luk i poriluk. Dodajte špinat, podlijte temeljem i začinjite. Napravite udubljenja za 3 jaja i kuhatjte poklopljeno dok bjelanjak ne pobijeli.



#YUMYUMPARADISE



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



02_APRILO I ZDRAVI STIL | DORUČAK

Tost

(s avokadom, šparogama i
pečenim rotkvicama)

Težina pripreme



Sastojci

- 2 šnite kruha
- 1 avokado
- 10-ak rotkvice
- 5-6 šparoga
- 1 žlica prehrambenog kvasca
- Sol, papar
- Sok limuna
- Maslinovo ulje
- Sjemenke konoplje

Priprema

Rotkvice i šparoge nauljite, posolite i pecite u pećnici na 180 stupnjeva 15-ak minuta. Avokado zgnječite vilicom, dodajte sol, papar, maslinovo ulje, kvasac i sok limuna. Kruh prepecite pa stavite namaz od avokada, poslažite pečeno povrće i pospitate sjemenkama konoplje.



#YUMYUMPARADISE



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



03_APRILO_ZDRAVI STIL | BRUNCH

Kineske palačinke

Težina pripreme



Sastojci

400 g pirovog bijelog brašna
250 ml vruće vode
1/2 žličice soli
4-5 komada mladog luka
3 češnja češnjaka
Sol
Maslinovo ulje

Priprema

Od brašna, vode i soli zamijesite tijesto pa ga pustite 30 minuta da odmori. Mladi luk i češnjak sitno nasjeckajte. Tijesto podijelite na 6 dijelova. Svaki dio razvaljajte na tanko na nauljenoj podlozi, premažite s malo ulja, ospitate mladim lukom i češnjakom pa zaroljite i oblikujte u pužića. Pužiće potom razvaljajte na tanko i pecite na zagrijanoj tavi kao tortilje. Poslužite uz tamari ili chilli umak.



#YUMYUMPARADISE



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

04_APRILO I ZDRAVI STIL | BRUNCH

Tjestenina (s brokulom i šparogama)

Težina pripreme



Sastojci

- 250 g špageta
- 1 luk
- 1 mladi luk
- 1 manja glavica brokule
- 10 šparoga
- 50 g sira
- Maslinovo ulje
- Sol, papar

Priprema

Brokul i šparoge kratko skuhajte. Skuhajte i tjesteninu prema uputama na pakiranju. Na malo maslinovog ulja pirjajte luk i mladi luk pa dodajte kuhanou povrće, sir i malo vode od kuhanja tjestenine, te začinite. Po želji dodajte i nekoliko žlica zobenog vrhnja za kuhanje.



#YUMYUMPARADISE



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



HLADNO PREŠAN
MASLINOV | ULJE
IZ EKOLOŠKOG
UZGOJA
NETO KOLJENINA
500 ML
Nutrigold

05_APRIl | ZDRAVI STIL | RUČAK

Rižoto (s mladim lukom)

Težina pripreme



Sastojci

- 1 vezica mladog luka
- 3 češnja češnjaka
- 250 g jasmin riže
- 100 ml bijelog vina
- 600-700 ml povrtnog temeljca
- Maslinovo ulje
- Sol, papar

Priprema

Na maslinovom ulju pirjajte mladi luk i češnjak. Dodajte rižu i vino, kuhajte dok alkohol ne ispari. Podlijte temeljcem, začinjite i kuhajte poklopljeno 15-ak minuta.



#YUMYUMPARADISE



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



06_APRIl | ZDRAVI STIL | RUČAK

Povrtna pita

Težina pripreme



Sastojci

6 jaja
400 g sira za ribanje
1 manja glavica brokule

1 mladi luk

1 luk

1 tikvica

4 šparoge

Manja konzerva graška

Maslinovo ulje

Sol, papar

Priprema

Brokulju kuhajte 5 minuta da malo omekša. Na maslinovom ulju pirjajte luk i mladi luk, pa dodajte redom: kolutove tikvica, šparoge, kuhanu brokulju pa gršak. Dinstajte 10-ak minuta. Jaja istucite pjenjačom pa pomiješajte s ribanim sirom i začinite. U kalup za tortu stavite dio povrća, prelijte smjesom od jaja pa na vrh opet povrće.

Pecite na 180 stupnjeva cca 30 minuta.



#YUMYUMPARADISE



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



07_APRILO I ZDRAVI STIL | VEČERA

Gazpacho

(od rotkvica)

Težina pripreme



Sastojci

- 5-6** rotkvica
- 1** krastavac
- 1/2** avokada
- 3-4** pistacije
- 2 žlice** jabučnog octa
- Maslinovo ulje
- Voda
- Sol, papar

Priprema

Rotkvice i krastavac ogulite pa izblendajte sve sastojke do glatke teksture. Poslužite hladno.



#YUMYUMPARADISE



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



08_APRILO I ZDRAVI STIL | VEČERA

Veganska pinca

Težina pripreme



Sastojci

450 g pirea od batata

450 g pirovog bijelog brašna

7 g suhog kvasca

20 g ulja

2 vanilina šećera

prstohvat soli

1 zrno tonke, naribano

80 g javorovog sirupa

Korica jedne naranče

Korica jednog limuna

Sok $\frac{1}{2}$ naranče

1 čep aroma vanilije

1 žlica ruma

+ napitak od badema za premazivanje i šećer za dekoraciju

Priprema

Pomiješajte sve sastojke i miksaјte nastavkom za tijesto 10-12 minuta. Prebacite tijesto na pobrađnjenu podlogu i kratko ga premijesite, pa stavite u pećnicu na 50 stupnjeva da se diže cca 45min. Tijesto podijelite na 2 dijela pa svaki dodatno premijesite. Vratite u pećnicu na 50 stupnjeva da se diže još 15-20 min. Pince zarežite nožem u križ, premažite napitkom od badema i pospite šećerom.



#YUMYUMPARADISE



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



Veganski puđing

(s jagodama)

Težina pripreme



Sastojci

450 ml kokosovog mlijeka

30 g kukuruznog škroba

70 g eritrita u prahu

1 žlica aroma vanilije

Prstohvat soli i kurkume

Pekmez od jagoda

Svježe jagode

Priprema

Sve sastojke pomiješajte dok se škrob ne razgradi. Smjesu ugrijte na tavi dok se ne zgusne pa prebacite u posudice za serviranje. Pred serviranje dodajte pekmez od jagoda i svježe jagode.



#YUMYUMPARADISE



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

