

TVORNICA
ZDRAVE
HRANE

KUHARICA

Došao je Maj,
samo zdravo
nam daj

#TVORNICAZDRAVEHRANE

#YUMYUMPARADISE

YUMYUM
PARADISE

Nutrigold

KuS k
integral



iz ekološke
uzgoja

Nutri



Smoothie

(s jagodom i ciklom)

Težina pripreme



Sastojci

- 150 g zaleđenih jagoda
- 1 manja cikla
- 1 šalica napitka od badema
- 1 žlica ulja crnog kima
- 2 žlice sjemenki konoplje

Priprema

Sve sastojke izblendajte u blenderu i poslužite odmah.



#YUMYUMPARADISE



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



01_DOŠAO JE MAJ | DORUČAK

Došao je Maj,
samo zdravo
nam daj

KUHARICA
#TVORNICAZDRAVEHRANE

Zobena kaša

(s jagodama)

Težina pripreme



Sastojci

- 150 g zobenih pahuljica
- 1 žličica praška za pecivo
- Prstohvat soli i cimeta
- 250 ml napitka od badema
- 5 žlica javorovog sirupa
- 1 jaje
- 2 žličice arome vanilije
- 1 šalica jagoda
- Listići badema

Priprema

Pomiješajte sve sastojke i pecite u pećnici na 180 stupnjeva 35 minuta.



#YUMYUMPARADISE



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

**Zobene
pahuljice**
sitno mljevene
Hrvatsko
podrijetlo!
750g
Nutrigold

Došao je Maj,
samo zdravo
nam daj

KUHARICA
#TVORNICAZDRAVEHRANE

Namaz

(od graška)

Težina pripreme



Sastojci

- 1 šalica graška
- 3 žlice sjemenki suncokreta
- 1 češanj češnjaka
- 4 žlice maslinovog ulja
- 1 žlica maslaca
- Sol, papar
- Sok limuna

Priprema

Grašak skuhaite, a sjemenke tostirajte. Sve sastojke usitnite štapnim mikserom. Poslužite na tostiranom kruhu uz jaja i rotkvice.



#YUMYUMPARADISE



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

Kus kus salata

Težina pripreme



Sastojci

1 šalica kus kusa
1 1/2 šalice vode
Matovilac
10-ak jagoda
Feta sir
Tostirane sjemenke
suncokreta

- za dressing -

2 žlice balzamičnog octa
2 žličice senfa
2 žlice javorovog sirupa
6 žlica maslinovog ulja
Sok limuna
Sol

Priprema

Vodu zavrijte pa prelijte preko kus kusa i ostavite poklopljeno 5 minuta. Sastojke za dressing pomiješajte pjenjačom. Spojite sve sastojke i prelijte dressingom.



#YUMYUMPARADISE



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

Došao je Maj,
samo zdravo
nam daj

KUHARICA
#TVORNICAZDRAVEHRANE

Vege okruglice

Težina pripreme



Sastojci

200 g šampinjona
1 manji luk
2 češnja češnjaka
1 konzerva crvenog graha
½ šalice krušnih mrvica
1 jaje
Svježi peršin
Sol, papar, origano, dimljena paprika
Tjestenina
Umak od rajčice

Priprema

Na malo maslinovog ulja pirjajte luk i češnjak pa dodajte šampinjone. Pustite da se ohladi. Sve sastojke izradite štapnim mikserom i rukama oblikujte kuglice. Pecite kuglice u pećnici na 180 stupnjeva 30 minuta (ili ih kratko popržite na ulju). Kuglice umiješajte u umak od rajčice i poslužite s tjesteninom.



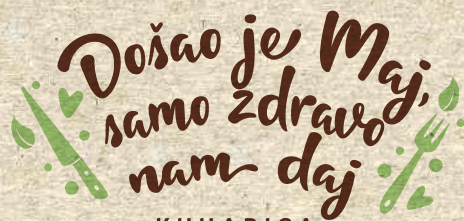
#YUMYUMPARADISE



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



05 DOŠAO JE MAJ | RUČAK



KUHARICA
#TVORNICAZDRAVEHRANE

Rižoto

(s mladim bobom i brokulom)

Težina pripreme



Sastojci

1 šalica jasmin riže
200 g mladog boba
1 manja brokula
1 luk
3 češnja češnjaka
Svježi peršin
Bijelo vino
Maslinovo ulje
Sol, papar

Priprema

Brokulu skuhaite pa usitnite štapnim mikserom u pire (vodu od kuhanja zadržite za podlijevanje). Na malo maslinovog ulja pirjajte luk pa mu dodajte češnjak i peršin. Dodajte i rižu pa podlijte vinom i miješajte dok ne ispari. Dodajte bob, podlijte vodom od kuhanja brokule, začinite i kuhajte poklopljeno 15-ak minuta. Na kraju umiješajte pire od brokule.



#YUMYUMPARADISE



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



Došao je Maj,
samo zdravo
nam daj

KUHARICA
#TVORNICAZDRAVEHRANE

Krem juha

(od graška i šparoga)

Težina pripreme



Sastojci

300 g šparoga
250 g graška
1 luk
1 mladi luk
3 češnja češnjaka
Svježi peršin
Maslinovo ulje
Sol, papar
Temeljac

Priprema

Šparoge očistite od stabljika pa od njih skuhajte temeljac. Na malo maslinovog ulja pirjajte luk i mladi luk, zatim dodajte češnjak. Dodajte nasjeckane šparoge i grašak pa sve podlijte temeljcem i kuhajte poklopljeno 20-ak minuta. Juhu izblendajte u glatku kremu.



#YUMYUMPARADISE



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

07_DOŠAO JE MAJ | VEČERA

Došao je Maj,
samo zdravo
nam daj

KUHARICA
#TVORNICAZDRAVEHRANE

Proljetno varivo

(s ječmom)

Težina pripreme



Sastojci

1 šalica ječma
150 g mladog boba
1 šalica graška
4 manje mrkve
1 luk
1 mladi luk
3 češnja češnjaka
Svježi peršin
Maslinovo ulje
Sol, papar, dimljena paprika

Priprema

Ječam potopite u vodi i ostavite najmanje sat vremena da se namače. Na malo maslinovog ulja pirjajte luk i mladi luk, pa dodajte češnjak i peršin. Dodajte i mrkvu i ječam, pa grašak. Podlijte vodom i kuhajte 10-ak minuta. Dodajte i mladi bob i kuhajte još 10 minuta.



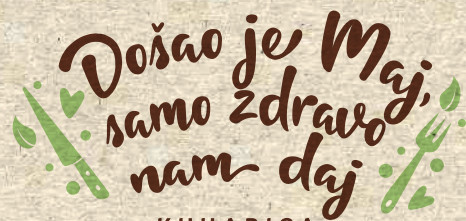
#YUMMYPARADISE



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



08_DOŠAO JE MAJ | VEČERA



KUHARICA
#TVORNICAZDRAVEHRANE

Tiramisu

(s jagodama)

Težina pripreme



Sastojci

-za sirup-

200 g jagoda

30 g fruktoze

70 ml vode

Sok limuna

1 žličica arome vanilije

-za bijelu kremu-

250 g ricotta sira

350 g grčkog jogurta

1 žlica eritrita

1 žličica arome vanilije

Piškoti

Svježe jagode

Priprema

Sastojke za sirup kuhajte dok jagode ne omekšaju pa usitnite štapnim mikserom. Sastojke za bijelu kremu izradite mikserom. Piškote namočite u sirup pa slažite u čašice redom: piškoti, svježe nasjeckane jagode, bijela krema.



#YUMYUMPARADISE



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



Došao je Maj,
samo zdravo
nam daj

KUHARICA
#TVORNICAZDRAVEHRANE

Cheesecake košarice

Težina pripreme



Sastojci

200 g keksa
100 g maslaca
Prstohvat cimeta
250 g krem sira
160 g grčkog jogurta
5 žlica brezinog šećera
1 jaje
1 bjelanjak
1 žličica arome vanilije
3 žlice džema od jagoda

Priprema

Napravite džem od jagoda tako što kuhate 10-ak jagoda s 2 žlice šećera, malo limunovog soka i vode dok jagode ne omekšaju pa usitnite štapnim mikserom. Keks sameljite, povežite s otopljenim maslacem, utisnite u košarice za muffine i pecite na 200 stupnjeva 5 minuta. Sir, jogurt, jaje, bjelanjak i vaniliju povežite mikserom pa prelijte preko keksa. Na vrh dodajte malo džema od jagoda. Pecite na 170 stupnjeva 20-ak minuta. Dobro ohladite prije serviranja.



#YUMYUMPARADISE



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