

TVORNICA
ZDRAVE
HRANE

KUHARICA

Morski
&
kuharski

#TVORNICAZDRAVEHRANE

#YUMYUMPARADISE



Zobene kocke

(s breskvama)

Težina pripreme



Sastojci

- 150 g zobenog brašna
- 120 g zobenih pahuljica
- 1/2 žličice praška za pecivo
- Prstohvat soli i cimeta
- 50 g šećera
- 100 ml kokosovog ulja
- 250 g breskvi
- Sok i korica jedne naranče
- 50 ml vode
- 1 žlica javorovog sirupa

Priprema

Breskve narežite i kratko prokuhajte u vodi i soku naranče dok ne omekšaju potom dodajte javorov sirup. Pomiješajte zobeno brašno, pahuljice, prašak, sol, cimet i šećer. Dodajte otopljeno kokosovo ulje i sjedinite rukama. Dio smjese utisnite u manji kalup za pečenje. Dodajte kuhane breskve pa rukama razmrvite ostatak suhe smjese po vrhu. Pecite 30-ak minuta na 180 stupnjeva.



#YUMYUMPARADISE



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

Rižin griz

(sa šumskim voćem)

Težina pripreme



Sastojci

6 žlica rižinog griza
2 šalice napitka od zobi
1 žlica proteina okusa vanilija (ili 1 žlica meda)
Prstohvat soli
Šumsko voće

Priprema

Pomiješajte rižin griz s napitkom od zobi, proteinom i soli pa zakuhažite.
Poslužite uz svježe sezonsko šumsko voće.



#YUMYUMPARADISE



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

Ljetni smoothie

Težina pripreme



Sastojci

3 marelice
2 breskve
1/2 manga
Sok 1 naranče
1 mrkva
2 dcl napitka od badema
1 žličica maca praha

Priprema

Sve sastojke blendajte do glatke teksture.
Po želji dodajte leda ili još tekućine.



#YUMYUMPARADISE



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

Salata Caprese

Težina pripreme



Sastojci

2 rajčice
1 avokado
Mozzarella
Svježi bosiljak
Crne masline
Kapar
Maslinovo ulje
Sol, papar
Balzamični ocat

Priprema

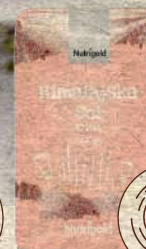
Rajčice, avokado i mozzarellu narežite na tanke kriške.
Dodajte ostale sastojke i začinite.



#YUMYUMPARADISE



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



Rižoto

(s kukuruzom)

Težina pripreme



Sastojci

250 g kukuruza
400 ml povrtnog temeljca
3 mlada luka
2 češnja češnjaka
1 šalica jasmín riže
1 dcl bijelog vina
Maslinovo ulje
Parmezan
Sol, papar
Kurkuma
Muškatni oraščić
Svježi peršin

Priprema

Na malo maslinovog ulja pirjajte luk i češnjak, pa dodajte rižu, podlijte vinom i pustite da alkohol ispari. Podlijte temeljcem i kuhajte 10-ak minuta miješajući. Dodajte kuhani kukuruz i kuhajte još 10-ak minuta.

Na kraju začinite i dodajte svježi peršin i parmezan.



#YUMYUMPARADISE



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

Salata

(od tikvica)

Težina pripreme



Sastojci

3 mlade tikvice
Sol, papar
Sok 1 limuna
Češanj češnjaka
Maslinovo ulje
Feta sir
Pinjoli
Svježi bosiljak

Priprema

Tikvice narežite na tanko koristeći gulilicu ili ribež za kupus. Posolite ih, popaprite, dodajte protisnuti češnjak, zalijte sokom limuna i ostavite u hladnjaku 1 sat. Uklonite višak vode i dodajte tostirane pinjole, sir i bosiljak te začinite maslinovim uljem i po želji balzamičnim octom.



#YUMYUMPARADISE



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

Krem juha

(od kukuruza)

Težina pripreme



Sastojci

200 g kukuruza (svježeg, konzerviranog ili smrznutog)

1 luk

3 češnja češnjaka

300 ml povrtnog temeljca

Sol, papar, kurkuma

Maslinovo ulje

Peršin

Priprema

Na malo maslinovog ulja pirjajte luk i češnjak pa dodajte temeljac i pustite da zavrije (ako koristite svježi kukuruz dodajte ga sada). Juhu prebacite u blender, začinite i blendajte do glatke teksture. Poslužite uz bosiljak i peršin.



#YUMYUMPARADISE



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



Rižoto

(s tikvicama)

Težina pripreme



Sastojci

3 manje mlade tikvice
1 luk
3 češnja češnjaka
150 g jasmín riže
1 dcl bijelog vina
Svježi peršin
Sol, papar
Maslinovo ulje

Priprema

Dvije tikvice kratko skuhaite u 500 ml vode koja će vam poslužiti kao temeljac. Na maslinovom ulju pirjajte luk i češnjak, pa dodajte preostalu tikvicu sitno nasjeckanu. Dodajte rižu i vino i kuhajte dok tekućina ne ispari. Podlijte temeljcem, začinite i kuhajte 20-ak minuta uz miješanje. Na kraju umiješajte nasjeckani peršin i po želji dodajte komadić maslaca.



#YUMYUMPARADISE



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



Sirova torta

(od kokosa)

Težina pripreme



Sastojci

-za podlogu-

150 g badema

70 g kokos mrvica

6 datulja

1 žlica javorovog sirupa

3 žlice kokosovog ulja

1 žličica arome vanilije

-za kremu-

250 g indijskih oraščića

350 ml kokosovog mlijeka

100 g kokos mrvica

2 žlice sirupa od agave

Priprema

Sastojke za podlogu usitnite u sjeckalici pa utisnite u manji kalup za tortu. Indijske oraščiće prokuhajte pa ih izblendajte s ostalim sastojcima u glatku kremu. Kremu prelijte preko podloge i ostavite u zamrzivaču nekoliko sati. Tortu držite na sobnoj temperaturi 20-ak minuta prije rezanja. Dekorirajte čipsom od kokosa i svježim voćem po želji.



#YUMYUMPARADISE



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



Voćna salata

(s ginom)

Težina pripreme



Sastojci

Jagode
Borovnice
Mango
Ananas
Grožđe
Kivi

2 žlice limunovog soka
Korica limuna
2 žlice meda
Cejlonski cimet
1-2 žlice gina

Priprema

Voće narežite na sitno pa začinite sokom i koricom limuna, medom, cimetom i ginom.



#YUMMYPARADISE



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

