

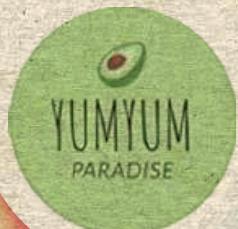


KUHARICA

Daj se
rashladi
i ohladi



#TVORNICAZDRAVEHRANE
#YUMYUMPARADISE





Smoothie

(od borovnica i kupina)

Težina pripreme



Sastojci

- 1 banana
- 150 g borovnica
- 150 g kupina
- 1 šalica bademovog mlijeka
- 1 žlica sjemenki konoplje
- 1 žlica chia sjemenki

Priprema

Sve sastojke izblendajte i poslužite odmah.



#YUMYUMPARADISE



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



01_DAJ SE RASHLADI I OHLADI | DORUČAK



Rafaello griz

Težina pripreme



Sastojci

- 40 g rižinog griza
- 250 ml kokosovog mlijeka
- 40 g brezinog šećera
- 20 g kokos mrvica
- Listići badema
- Bijela čokolada
- maslac od badema

Priprema

Ukuhajte griz u mlijeku, šećeru i kokosu.
Poslužite uz maslac od badema, bijelu čokoladu i listiće badema.



#YUMYUMPARADISE



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

02_DAJ SE RASHLADI I OHLADI | DORUČAK



Lubenada

Težina pripreme



Sastojci

Lubenica
Sok 1 limuna
Sok 1 limete
2 žlice agavinog sirupa
1 dcl mineralne vode
Listići mente
Led

Priprema

Sve sastojke pomiješajte u čaši i uživajte.



#YUMYUMPARADISE



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



03_DAJ SE RASHLADI I OHLADI | BRUNCH



Proteinski kruh (s tikvicama)

Težina pripreme



Sastojci

250 g zobenog brašna
12 g praška za pecivo
1 žličica soli
3 jaja
250 g svježeg sira
250 g naribanih tikvica
3 žlice maslinovog ulja
Suježi vlasac
Sjemenke sezama
Sjemenke lana

Priprema

Pomiješajte i sjedinite sve sastojke u jednoj posudi.
Smjesu prebacite u kalup za kruh, pospite sjemenkama sezama i lana
i pecite na 180 stupnjeva cca 45 minuta.



#YUMYUMPARADISE



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



Juha od tikvica

Težina pripreme



Sastojci

- 3 tikvice srednje veličine
- 1 luk
- 2 režnja češnjaka
- 500 ml povrtnog temeljca
- Sol, papar
- Maslinovo ulje
- Parmezan

Priprema

Na malo maslinovog ulja pirjajte luk, pa mu dodajte češnjak i narezane tikvice. Podlijte temeljem, začinite i kuhatjte 15-ak minuta. Juhu prebacite u blender i izradite u glatku kremu. Po želji dodajte i malo parmezana.



#YUMYUMPARADISE



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



05_DAJ SE RASHLADI I OHLADI | RUČAK



Zapečene tikvice

(i patliđani s kuskusom)

Težina pripreme



Sastojci

- 2 patlidžana
- 2 tikvice
- 1 šalica kuskusa
- 1 luk
- 2 režnja češnjaka
- 400 g pelata
- Maslinovo ulje
- Sol,papar
- Dimljena paprika
- Mozzarella
- Peršin

Priprema

Patlidžane i tikvice prepolovite, izdubite sredinu, posolite, poulijte i pecite u pećnici na 180 stupnjeva 30-ak minuta. Na malo maslinovog ulja pirjajte luk, pa dodajte češnjak i meso tikvica i patlidžana. Kad tekućina ispari dodajte pelate, začinite i kuhati 15-ak minuta. Kuskus prelijte kipućom vodom i pustite da odstoji poklopljeno 10 minuta pa ga dodajte smjesom s pelatima. Napunite tikvice i patlidžane pripremljenom smjesom, na vrh stavite mozzarellu i zapecite 10-ak minuta.



#YUMYUMPARADISE

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

Nutrigold Kus kus integralni
100g
Nutrigold Dimljena paprika
100g

ORGANIC
ORGANSKI PROIZVOD

NON-GMO
BEZ GM-O

Hrskavci (od tikvica)

Težina pripreme



Sastojci

- 450 g tikvica
- 70 g krušnih mrvice
- 2 žličice soli
- papar
- 80 g parmezana
- 1 jaje
- 1 režanj češnjaka
- 100 g cornflakesa
- 2 bjelanjka

Pirovo brašno

Priprema

Tikvice narežite na kockice i skuhajte, potom ocijedite pa usitnite gnječilicom za krumpir. Dodajte tikvicama krušne mrvice, sol, papar, parmezan, jaje i češnjak pa sve dobro sjedinite. Ako vam je smjesa previše rijetka i ljepljiva dodajte još malo krušnih mrvice ili brašna. Rukama oblikujte kuglice pa svaku uvaljavajte u pirovo brašno, potom u bjelanjak pa u mljeveni cornflakes.



#YUMYUMPARADISE



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



07_DAJ SE RASHLADI I OHLADI | VEČERA



Pašteta (od tikvica)

Težina pripreme



Sastojci

- 300 g tikvica
- 1 luk
- 2 režnja češnjaka
- 2 žlice sjemenki konoplje
- Maslinovo ulje
- Sol, papar
- Svježi bosiljak

Priprema

Na malo maslinovog ulja pirjajte luk i češnjak pa dodajte narezane tikvice. Kada tikvice omekšaju dodajte sjemenke konoplje, začine i bosiljak pa izradite štapnim mikserom. Poslužite uz čips, na kruhu ili čak kao umak za tjesteninu.



#YUMYUMPARADISE



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





Cheesecake čaše

(s borovnicama)

Težina pripreme



Sastojci

- 100 g keksa
- 60 ml otopljenog maslaca
- 200 g krem sira
- 200 g grčkog jogurta
- 4 žilice šećera u prahu
- 1 žiličica aromе vanilije
- Sok ½ limuna
- Korica limuna
- 1 zrno tonke
- Džem od borovnice
- 100 g svježe borovnice

Priprema

Pomiješajte mljevene kekse i otopljeni maslac pa utisnite na dno čaše. Pjenjačom sjedinite krem sir, jogurt, šećer, vaniliju, sok i koricu limuna te naribano zrno tonke i stavite preko keksa. Zatim stavite malo džema od borovnica pa ponovite postupak. Na vrh stavite svježe borovnice.



#YUMYUMPARADISE



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





Griz torta

(s borovnicama)

Težina pripreme



Sastojci

- 400 ml kokosovog mlijeka
- 60 g brezinog šećera
- 40 g bijele čokolade
- 75 g rižinog griza
- 1 žličica aroma vanilije
- 300 g borovnica
- 2 žlice brezinog šećera
- 1 žlica aru praha
- 200 g krem sira
- 50 g otopljene bijele čokolade
- 4 žlice grčkog jogurta

Priprema

U manjem loncu prokuhajte mlijeko, šećer, griz, čokoladu i vaniliju. Kada se zgusne stavite na dno manjeg kalupa za tortu. Borovnice kratko prokuhajte s dvije žlice šećera pa dodajte aru prah (ili želatinu, ili gustin) pa prelijte preko griza. Krem sir, bijelu čokoladu i jogurt sjedinite pjenjačom i dekorirajte tortu.



#YUMYUMPARADISE



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