



TVORNICA  
ZDRAVE  
HRANE

KUHARICA

Rujan je  
bujan

#TVORNICAZDRAVEHRANE

#YUMYUMPARADISE



YUMYUM  
PARADISE



# Rujan je bujan

KUHARICA  
#TVORNICAZDRAVEHRANE

## Rižin griz (sa smokvama)

Težina pripreme



### Sastojci

- 40 g rižinog griza
- 250 ml napitka od badema
- 40 g eritrita
- Prstohvat cimeta
- 1 žličica arome vanilije
- 5 smokava
- 1 žlica maslaca
- 1 žličica meda
- Sok 1 naranče
- Cimet

### Priprema

Griz, eritrit, cimet i vaniliju stavite u mlijeko pa zakuhajte neprestano miješajući. Smokve narežite na ploške. U manjoj tavi otopite maslac, dodajte sok naranče, med, cimet i smokve pa kratko kuhajte dok dio tekućine ne ispari pa prelijte preko griza.



#YUMYUMPARADISE



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



01\_RUJAN JE BUJAN | DORUČAK



# Rujan je bujan

KUHARICA  
#TVORNICAZDRAVEHRANE

## Palačinke (s kremom od sušenih šljiva)

Težina pripreme



### Sastojci

-za palačinke-

**200 g** pirovog brašna

**1 žlica** eritrita

Prstohvat soli

**200 ml** napitka od badema

**100 ml** vode

Sok limuna

**2** jaja

-za kremu-

**15-ak** sušenih šljiva

**1 žličica** meda

**30 g** mljevenih oraha

**1 žličica** ruma

Prstohvat cimeta

### Priprema

Sve sastojke za palačinke stavite u blender i blendajte do glatke teksture. Smjesu ostavite u hladnjaku pola sata. Šljive namočite u hladnoj vodi 1h pa ih štapnim mikserom sjedinite s ostalim sastojcima. Pecite palačinke i mažite ih kremom od šljiva.



#YUMYUMPARADISE



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





# Rujan je bujan

KUHARICA  
#TVORNICAZDRAVEHRANE

## Sorbet (od grožđa)

Težina pripreme



### Sastojci

- 1 veći grozd crnog grožđa
- 2 žlice fruktoze
- 2 žlice soka limuna
- Svježa menta
- Mrvljeni led

### Priprema

Grožđe zaledite preko noći pa izblendajte s ostalim sastojcima i poslužite odmah.



#YUMYUMPARADISE



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

03\_RUJAN JE BUJAN | BRUNCH



# Rujan je bujan

KUHARICA  
#TVORNICAZDRAVEHRANE

## Bruskete (sa smokvama)

Težina pripreme



### Sastojci

Kruh  
6 smokava  
Ricotta sir  
Sirup od agave  
Orasi  
Cimet

### Priprema

Kruh narežite i popecite u pećnici na 180 stupnjeva 10-ak minuta. Kruh premažite sirom, pa naslažite smokve, prelijte sirupom od agave i pospite orasima i cimetom.



#YUMYUMPARADISE



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





# Rujan je bujan

KUHARICA  
#TVORNICAZDRAVEHRANE

## Tjestenina (sa smokvama)

Težina pripreme



### Sastojci

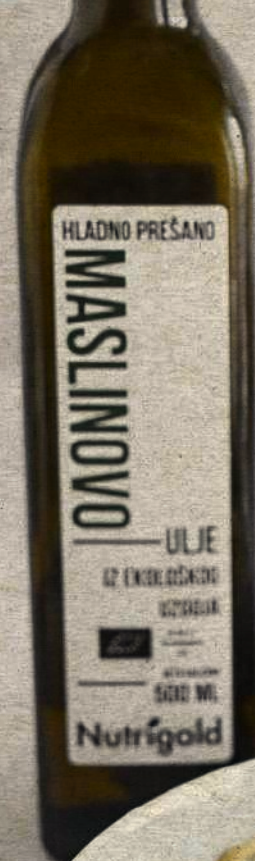
- 200 g tjestenine
- 10-ak smokava
- 2 glavice luka
- 1 režanj češnjaka
- Maslinovo ulje
- 1 dl crnog vina
- 3 žlice balzamičnog octa
- 1/2 limunovog soka
- Sol, papar, chilli

### Priprema

Skuhajte tjesteninu. Sačuvajte malo vode od kuhanja. Na maslinovom ulju pirjajte luk na laganoj vatri pa mu dodajte češnjak. Podlijte vinom i balzamičnim octom pa kuhajte 10-ak minuta dok alkohol ne ispari. Dodajte limunovog soka, narezane smokve i malo vode od kuhanja tjestenine. Začinite solju, paprom i chillijem. Pomiješajte umak s tjesteninom.



#YUMYUMPARADISE



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



# Rujan je bujan

KUHARICA  
#TVORNICAZDRAVEHRANE

## Rižoto (s kruškama)

Težina pripreme



### Sastojci

200 g riže  
1 luk  
2 režnja češnjaka  
2 manje kruške  
1 dl bijelog vina  
Povrtni temeljac  
Sol, papar  
Maslinovo ulje  
Parmezan  
Maslac  
Pinjoli

### Priprema

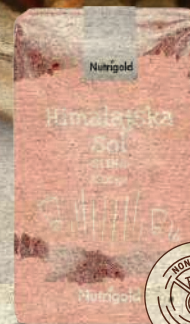
Na malo maslinovog ulja pirjajte luk i češnjak pa im dodajte rižu i kruške nasjeckane na kockice. Podlijte vinom pa pustite da alkohol ispari te nastavite zalijevati temeljcem. Začinite solju i paprom, po želji dodajte i malo soka limuna. Na kraju pomješajte malo parmezana i maslaca te pospite prženim pinjolima.



#YUMYUMPARADISE



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



06\_RUJAN JE BUJAN | RUČAK



# Rujan je bujan

KUHARICA  
#TVORNICAZDRAVEHRANE

## Pašteta (od patlidžana)

Težina pripreme



### Sastojci

- 1 veći patlidžan
- 2 režnja češnjaka
- 1 žlica sjemenki konoplje
- Svježi peršin
- Maslinovo ulje
- Sol, papar

### Priprema

Patlidžan narežite na ploške, posolite, poulijte i pecite na 180 stupnjeva cca 25 minuta. Ploškama uklonite koru pa ih štapnim mikserom sjedinite s ostalim sastojcima. Po želji u paštetu možete dodati i malo grčkog jogurta ili majoneze.



#YUMYUMPARADISE



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



07\_RUJAN JE BUJAN | VEČERA



# Rujan je bujan

KUHARICA  
#TVORNICAZDRAVEHRANE

## Popečci (od kukuruza)

Težina pripreme



### Sastojci

- 250 g kukuruza iz konzerve
- 1 manja glavica luk
- 1 režanj češnjaka
- 1 jaje
- 50 g palente
- 50 g integralnog pirovog brašna
- 6 g praška za pecivo
- Svježi peršin
- Sol, papar
- Dimljena paprika
- Maslinovo ulje

### Priprema

Sve sastojke pomiješajte štapnim mikserom ili u sjeckalici. Rukama oblikujte polpete pa ih panirajte i pohajte ili ispecite u pećnici na 180 stupnjeva cca 20 minuta. Poslužite uz umak od jogurta i vlasca.



#YUMYUMPARADISE



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





# Rujan je bujan

KUHARICA  
#TVORNICAZDRAVEHRANE

## Knedle (od pira sa šljivama)

Težina pripreme



### Sastojci

- 1 kg krumpira
- 2 jaja
- 50 g maslaca
- 300 g pirovog brašna
- 100 g pirovog griza
- 10-ak sušene šljiva
- Cimet
- Krušne mrvice
- Maslac

### Priprema

Krumpir skuhaite, zgnječite u pire i pustite da se ohladi. Sušene šljive namočite u vodi pa ih smiksajte u kremu s cimetom. Krumpiru dodajte jaja, otopljeni maslac, brašno i griz pa umijesite tijesto. Podijelite tijesto na jednake dijelove. U svaki dio stavite malo namaza od šljiva i cimeta pa oblikujte kuglu. Knedle kuhajte 10-ak minuta pa ih uvaljajte u smjesu krušnih mrvica i otopljenog maslaca.



#YUMYUMPARADISE



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





# Rujan je bujan

KUHARICA  
#TVORNICAZDRAVEHRANE

## Griz kocke (od pira s jabukama)

Težina pripreme



### Sastojci

- 300 g organskog pirovog brašna
- 300 g organskog integralnog pirovog griza
- 12 g praška za pecivo
- Prstohvat soli
- 80 g šećera od breze
- 1 vanilin šećer
- 1 kg jabuka
- 1 vanilin šećer
- 50 g brezinog šećera
- 1 žličica cimeta
- 130 g maslaca

### Priprema

Pomiješajte redom suhe sastojke: brašno, griz, prašak, sol, vanilij šećer i šećer od breze. Jabuke naribajte pa ih pomiješajte sa šećerima i cimetom. Dno protvana namastite maslacem pa pospite 1/3 suhe smjese. Preko togâ rasporedite 1/2 smjese s jabukama pa ponovite postupak. Na vrh naribajte maslac i pecite na 180 stupnjeva cca 40 minuta.



#YUMYUMPARADISE



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

