

TVORNICA
ZDRAVE
HRANE

KUHARICA

S jeseni
Zaneseni

#TVORNICAZDRAVEHRANE

#YUMYUMPARADISE

YUMYUM
PARADISE

Zobena kaša

(s bundevom)

Težina pripreme



Sastojci

- 1/2 šalice Nutrigold zobnih pahuljica
- 1 šalice Nutrigold napitka od badema
- 3 žlice pirea od bundeve
- 1 žličica Nutrigold cejlonskog cimeta
- 3 žlice javorovog sirupa
- 1 žličica arome vanilije

Priprema

Sve sastojke pomiješajte i kuhajte na laganoj vatri dok se ne zgusne. Poslužite uz dodatke po želji (npr. maslac od badema, nasjeckani orašidi..)



#YUMYUMPARADISE



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



Krafne

(od bundeve)

Težina pripreme



Sastojci

- 230 g Nutrigold** pirovog bijelog brašna
- 10 g** praška za pecivo
- Prstohvat soli
- 1 žličica Nutrigold** cejlonskog cimeta
- 125 ml Nutrigold** kokosovog ulja
- 150 g Nutrigold** smeđeg šećera
- 2 jaja**
- 250 g** pirea od tikve
- 60 ml Nutrigold** napitka od badema
- 1 žličica** arome vanilije

Priprema

Posebno pomiješajte suhe i mokre sastojke pa ih sjedinite pjenjačom. Smjesu rasporedite u kalup za krafne i pecite 10-ak minuta na 180 stupnjeva. Po želji pripremite preljev tako što ćete zagrijati 150 g šećera, 50 ml mlijeka, 20 g maslaca, prstohvat soli i 1 žličicu arome vanilije, pa svaku krafnu umočite u preljev i pospite nasjeckanim orašidima.



#YUMYUMPARADISE



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





Jesenski kolač

(od bundeve i banana)

Težina pripreme



Sastojci

- 250 g Nutrigold pšeničnog bijelog brašna
- 2 žličice praška za pecivo
- Prstohvat soli
- 1 žličica Nutrigold cejlonskog cimeta
- 130 g pirea od tikve
- 2 manje banane
- 1 jaje
- 3 žlice javorovog sirupa
- 2 žlice Nutrigold šećera od breze
- 2 žličice arome vanilije
- 80 ml Nutrigold napitka od badema
- Čokoladne kapljice

Priprema

Posebno pomiješajte suhe i mokre sastojke pa ih sjedinite pjenjačom. Smjesu izlijte u kalup za kruh, pospite čokoladnim kapljicama i pecite na 180 stupnjeva cca 30 minuta. Pustite da se ohladi prije rezanja.



#YUMYUMPARADISE



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



Pumpkin pie latte

Težina pripreme



Sastojci

- 1/2 šalice Nutrigold kave
- 2 žlice pirea od bundeve
- 1 žlica javorovog sirupa
- 1 žličica arome vanilije
- 50 ml Nutrigold napitka od badema
- 1 žličica začina za medenjake

Priprema

Skuhajte kavu i pomiješajte s ostalim sastojcima (osim napitka).
Napitak od badema zapjenite pa dodajte kavi.



#YUMYUMPARADISE



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

Hrskavci

(od bundeve)

Težina pripreme



Sastojci

- 450 g bundeve
- 70 g Nutrigold krušnih mrvica
- 2 žličice Nutrigold himalajske soli
- Prstohvat papra
- 80 g ribanog parmezana
- 1 jaje
- 2 režnja češnjaka
- 100 g Nutrigold cornflakesa
- 2 bjelanjka
- 100 g Nutrigold pirovog bijelog brašna

Priprema

Tikvu narežite na kockice, skuhaite i zgnječite vilicom ili gnječilicom za krumpir. Dodajte ostale sastojke i dobro sjedinite. Namastite ruke i oblikujte popečke, pa svaki uvaljajte u brašno, pa u jaje pa u usitnjeni cornflakes. Hrskavce možete zapeći u pećnici na 180 stupnjeva 20-ak minuta, ili popržiti na tavi. Popečke ispecite na tavi na ulju ili u pećnici na 180 stupnjeva cca 25 minuta.



#YUMYUPARADISE



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

Tjestenina

(s bundevom i sirom)

Težina pripreme



Sastojci

200 g tjestenine
200 g pirea od bundeve
2 režnja češnjaka
Sol, papar, **Nutrigold** dimljena paprika
2 žlice maslaca
1 šalica mlijeka
100 g ribanog sira

Priprema

Tjesteninu skuhaite. Pomiješajte ostale sastojke za umak i kuhajte na laganoj vatri dok se sir ne otopi, potom dodajte malo vode od kuhanja tjestenine. Pomiješajte tjesteninu i umak. Možete poslužiti odmah ili dodatno posuti sira po vrhu i zapeći u pećnici 10-ak minuta.



#YUMYPARADISE



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





Jesenska salata

Težina pripreme



Sastojci

- 1 šalica Nutrigold quinoe
- 200 g tikve
- 100 g matovilca
- Šipak
- 50 g feta sira
- 10-ak Nutrigold badema
- Nutrigold balzamični ocat

Priprema

Quinou skuhajte u posoljenoj vodi prema uputstvu na pakiranju. Tikvu očistite, narežite na kockice, posolite, pouljite i pecite u pećnici na 180 stupnjeva 20-ak minuta. Pomiješajte sve sastojke za salatu i začinite po želji. Popečke ispecite na tavi na ulju ili u pećnici na 180 stupnjeva cca 25 minuta.



#YUMYMPARADISE



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



07_S JESENI ZANESENI | VEČERA

Juha

(od bundeve i jabuka)

Težina pripreme



Sastojci

500 g tikve
2 jabuke
1 luk
2 režnja češnjaka
200 ml povrtnog temeljca
Nutrigold đumbir u prahu
Sol, papar

Priprema

Na malo maslinovog ulja pirjajte luk pa mu dodajte češnjak. Dodajte tikvu i jabuku nasjeckane na kockice pa dinstajte 10-ak minuta. Podlijte temeljcem i kuhajte 10-15 minuta pa začinite i usitnite štapnim mikserom.



#YUMYPARADISE



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

Brownie od bundeve

Težina pripreme



Sastojci

- 150 g Nutrigold** pirovog bijelog brašna
- Prstohvat soli
- 10 g** praška za pecivo
- 1 žlica Nutrigold** kakao praha
- 2** jaja
- 120 g Nutrigold** šećera od breze
- 200 g** pirea od bundeve
- 150 g** maslaca
- 2 žličice** začina za medenjake
- 150 g** tamne čokolade

Priprema

Jaja i šećer izradite mikserom pa pomiješajte sa suhim sastojcima i smjesu podijelite na dva dijela. Čokoladu i maslac rastopite na pari pa dodajte u polovicu smjese s jajima. U drugu polovicu dodajte pire od bundeve i začina za medenjake. Smjese naizmjenično izlijte u kalup za pečenje i pecite 30-ak minuta na 180 stupnjeva.



#YUMYUPARADISE



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



Raspucanci

(od bundeve)

Težina pripreme



Sastojci

- 200 g Nutrigold eritrita
- 2 jaja
- 160 g pirea od tikve
- 400 g Nutrigold pšeničnog bijelog brašna
- 1 žličica praška za pecivo
- Prstohvat soli
- 1 žličica Nutrigold cejlonskog cimeta
- Šećer u prahu za posipanje

Priprema

Jaja i eritrit izradite mikserom pa dodajte ostale sastojke. Smjesu ostavite u hladnjaku nekoliko sati da se stisne. Rukama oblikujte kuglice pa svaku uvaljajte u šećer u prahu i slažite na pleh obložen papirom za pečenje. Pecite kekse 10-15 minuta na 180 stupnjeva.



#YUMYPARADISE



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

