

TVORNICA
ZDRAVE
HRANE

KUHARICA

Malo hladno
ali ne i gladno

#TVORNICAZDRAVEHRANE
#YUMYUMPARADISE

YUMYUM

PARADISE

KUHARICA



#TVORNICAZDRAVEHRANE
#YUMYUMPARADISE

Jesenska zobena kaša

(s karameliziranim jabukama)

Težina pripreme



Sastojci

-za kašu-

- ½ šalica Nutrigold zobenih pahuljica
- 1 šalica Nutrigold napitka od badema
- Prstohvat Nutrigold himalajske soli
- 1 žličica Nutrigold cejlonskog cimeta
- 1 žličica aroma vanilije
- 1 naribana jabuka

-dodaci-

- 2 žlice Nutrigold maslaca od indijskih oraščića
- Pekanski orasi

Nutrigold lističi badema

-za karamelizirane jabuke-

- 1 manja jabuka
- 15 g maslaca
- 2 žlice Nutrigold šećera od breze

Priprema

U loncu pomiješajte sve sastojke za kašu i kuhatje na laganoj vatri 15-ak minuta. Za to vrijeme jabuku narežite na krišće i stavite u tavu s maslacem i šećerom i kuhatje na laganoj vatri 10-ak minuta dok se ne zgusne. Karamelizirane jabuke prelijite preko kaše i poslužite uz maslac od indijskih oraščića, pekanske orahe i lističe badema.



#YUMYUMPARADISE



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



01_MALO HLADNO AL NE | GLADNO | DORUČAK

KUHARICA



#TVORNICAZDRAVEHRANE
#YUMYUMPARADISE

Griz

(s bananom i lješnjacima)

Težina pripreme



Sastojci

- 5 žlica Nutrigold pšeničnog griza
- 300 ml Nutrigold napitka od badema
- 2 žlice meda
- 1 banana
- 1 žličica Nutrigold cejlonskog cimeta
- 30 g Nutrigold lješnjaka

Priprema

Bananu zgnječite vilicom i pomiješajte s grizom, napitkom od badema, medom i cimetom u manjem loncu i kuhaćte miješajući dok se ne zgusne. Poslužite uz tostirane lješnjake, pekanske orahe, listće badema i malo meda.



#YUMYUMPARADISE



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

KUHARICA



#TVORNICAZDRAVEHRANE
#YUMYUMPARADISE

Hummus

(od kestena)

Težina pripreme



Sastojci

180 g kesten pirea

2 češnja češnjaka

1 žlica tahinija

Sok $\frac{1}{2}$ limuna

Nutrigold maslinovo ulje

Nutrigold začini

(dimljena sol, papar, dimljena paprika)

Priprema

Sve sastojke izradite u sjeckalici ili štapnim mikserom.

Poslužite uz tostirani kruh i cherry rajčice.



#YUMYUMPARADISE



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



03_MALO HLADNO AL NE I GLADNO | BRUNCH

KUHARICA



#TVORNICAZDRAVEHRANE
#YUMYUMPARADISE

Palačinke (s bundevom)

Težina pripreme



Sastojci

200 g Nutrigold pirovog bijelog brašna

40 g Nutrigold šećera od breze

10 g praška za pecivo

Prstohvat Nutrigold himalajske soli

2 žličice začina za medenjake

2 jaja

280 ml Nutrigold napitka od badema

60 ml Nutrigold kokosovog ulja

40 ml sirupa od agave

1 žličica arome vanilije

150 g pirea od bundeve

Priprema

Pomiješajte posebno suhe i mokre sastojke pa ih sjedinite pjenjačom ili mikserom. Pěcite palačinke 1-2 minute sa svake strane. Poslužite uz šlag od soje, pekanske orahe i badem listiće, ili neke druge dodatke po želji.



#YUMYUMPARADISE



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

04_MALO HLADNO AL NE I GLADNO | BRUNCH

KUHARICA



#TVORNICAZDRAVEHRANE
#YUMYUMPARADISE

Juha od kestena

Težina pripreme



Sastojci

- 1 luk
- 2 češnja češnjaka
- 250 g kesten pirea
- 250 g šampinjona
- Sol, papar
- Nutrigold češnjak u prahu
- Maslinovo ulje

Priprema

Na malo maslinovog ulja pirjajte luk i češnjak pa dodajte narezane šampinjone. Kada tekućina iz gljiva ispari dodajte kesten pire (ili kuhane zgnječene kestene), začinite i podlijte vodom. Kuhajte 10-ak minuta pa izradite štapnim mikserom.



#YUMYUMPARADISE



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



05_MALO HLAĐNO AL NE I GLADNO | RUČAK

KUHARICA



#TVORNICAZDRAVEHRANE
#YUMYUMPARADISE

Varivo

(s lećom i šampinjonima)

Težina pripreme



Sastojci

1 luk
3 češnja češnjaka
2 manje mrkve
Komadić celera
200 g šampinjona
Crno vino
1 manja bundeva
150 g Nutrigold smeđe leće
Sol, papar, dimljena paprika
Nutrigold maslinovo ulje

Priprema

Na malo maslinovog ulja pirjajte luk i češnjak pa dodajte naribani mrkvu i celer. Dodajte narezane šampinjone i pirjajte dok tekućina ne ispari.

Potom podlijte vinom i kuhati dok alkohol ne ispari. Dodajte bundevu narezanu na kockice, leću i podlijte vodom.

Začinite i kuhati cca 25 minuta.



#YUMYUMPARADISE



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



KUHARICA



#TVORNICAZDRAVEHRANE
#YUMYUMPARADISE

Jesensko varivo (s bulgurom)

Težina pripreme



Sastojci

- 1 luk
- 2 češnja češnjaka
- 1 mrkva
- Komadić celera
- 1/2 bundeve
- 1 manja glavica kelja
- 100 g Nutrigold bulgura

Nutrigold začini

(sol, papar, dimljena paprika, češnjak u prahu)
Bijelo vino

Priprema

Na malo maslinovog ulja pirjajte luk i češnjak pa im dodajte naribani celer. Podlijte s malo bijelog vina i kuhatje dok alkohol ne ispari. Dodajte mrkvu narezanu na kolutiće, a potom i bundevu narezanu na kockice. Podlijte vodom, začinjite i dodajte kelj i bulgur. Kuhatje cca 25 minuta. Po potrebi dodajte još vode.



#YUMYUMPARADISE



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



07_MALO HLADNO AL NE I GLADNO | VEĆERA

KUHARICA



#TVORNICAZDRAVEHRANE
#YUMYUMPARADISE

Jesensko tortilje

Težina pripreme



Sastojci

Tortilje

Hummus od kestena (recept iz kuharice)

Pečena bundeva

Zelena salata

10-ak cherry rajčica

1 ljubičasti luk

Nutrigold začini

(sol, papar, chilli)

Priprema

U hummus od kestena dodajte chilli pa ga namažite na tortilje i poslažite ostale sastojke.



#YUMYUMPARADISE



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



08_MALO HLADNO AL NE I GLADNO | VEČERA

KUHARICA



#TVORNICAZDRAVEHRANE
#YUMYUMPARADISE

Kesten praline

Težina pripreme



Sastojci

- 250 g kesten pirea
- 100 g tamne čokolade
- 60 ml slatkog vrhnja
- 1 žličica rumu
- 1 žlica meda
- Nutrigold kakao prah

Priprema

Otopite čokoladu u vrhnju i pustite da se malo ohladi pa je pomiješajte s kesten pireom, rumom i medom. Ostavite smjesu u hladnjaku da se stisne pola sata. Rukama oblikujte kuglice pa svaku uvaljajte u kakao prah.



#YUMYUMPARADISE



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





#TVORNICAZDRAVEHRANE
#YUMYUMPARADISE

Kuglof

(od rogača i jabuka)

Težina pripreme



Sastojci

- 4 jaja
- 150 g Nutrigold smeđeg šećera
- 100 g Nutrigold rogača
- 200 g Nutrigold pirovog bijelog brašna
- 200 ml Nutrigold kokosovog ulja
- 5 jabuka
- 1 žličica aroma vanilije
- 12 g praška za pecivo
- Prstohvat soli
- 1 žličica Nutrigold cejlonskog cimeta
- 1 žličica ruma

Priprema

Pjenasto izmiksajte jaja sa šećerom. Posebno pomiješajte suhe sastojke (rogač, brašno, prašak, sol, cimet). Smjesi s jajima dodajte ulje, vaniliju, rum i naribane jabuke pa sjedinite. Suhe sastojke dodajte mokrima i sve dobro povežite mikserom ili pjenjačom. Kalup za kuglof namasite i pobrašnite pa izlijte smjesu i pecite cca 50 minuta na 180 stupnjeva (napravite test čačkalicom). Pustite da se malo ohladi prije vađenja iz kalupa. Pospite šećerom u prahu.



#YUMYUMPARADISE



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



10_MALO HLADNO AL NE I GLADNO | DESERT