



TVORNICA  
ZDRAVE  
HRANE

KUHARICA



Hotto  
hoočemo  
finn papian

#TVORNICAZDRAVEHRANE  
#YUMYUMPARADISE





# Božićna pinca

Težina pripreme



## Sastojci

<b>550 g Nutrigold</b> pirovog bijelog brašna	<b>1</b> jaje
<b>7 g</b> suhog kvasca	<b>3</b> žumanjka
<b>2</b> vanilina šećera	<b>80 g</b> otopljenog maslaca
<b>90 g Nutrigold</b> šećera od breze	Sok $\frac{1}{2}$ naranče
Prstohvat soli	Korica naranče
<b>2</b> žlice začina za medenjake	<b>1</b> naribana jabuka
<b>1</b> žlica Nutrigold cejlonskog cimeta	<b>1</b> žlica ruma
<b>2</b> žlice Nutrigold kakao praha	<b>1</b> žlica arome vanilije
<b>200 ml</b> mlijeka	<b>50 ml Nutrigold</b> suncokretovog ulja

## Priprema

Pomiješajte sve sastojke i miksajte nastavkom za tijesta 12-15 minuta. Tijesto prebacite na pobrašnjenu podlogu, lagano ga oblikujte u kuglu pa ga stavite u nauljenu posudu, prekrijte krpom i ostavite da se diže u pećnici na 50 stupnjeva cca 1h. Dignuto tijesto kratko premijesite pa ga podijelite na dva jednaka dijela i svaki dio oblikujte u glatku i čvrstu kuglu pa ih vratite u pećnicu još 30 minuta na 30 stupnjeva. Pinca razrežite nožem u križ, premažite žumanjcem, pospite šećerom u kocki i pecite na 180 stupnjeva 25-30 minuta.



#YUMYPARADISE



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

01\_HO HO HOOĆEMO FINU PAPICU | DORUČAK



# Krafne

(s jabukom i cimetom)

Težina pripreme



## Sastojci

### Sastojci (za 12 krafni)

- 240 g Nutrigold pirovog bijelog brašna
- 100 g Nutrigold šećera od breze
- 2 žličice praška za pecivo
- Prstohvat soli
- 1 žličica Nutrigold cejlonskog cimeta
- 170 ml Nutrigold napitka od badema
- 1 velika jabuka, naribana
- 2 jaja
- 40 g otopljenog maslaca
- 2 žličice arome vanilije

## Priprema

Posebno pomiješajte suhe i mokre sastojke pa ih lagano sjedinite pjenjačom. Pecite u kalupu za krafne na 180 stupnjeva 10-ak minuta. Po želji uvaljajte krafne u mješavinu šećera i cimeta dok su još vruće.



#YUMYPARADISE



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



02\_HO HO HOOĆEMO FINU PAPICU | DORUČAK



# Cimet fritule

Težina pripreme



## Sastojci

**Sastojci (za cca 35 manjih fritula):**

**350 g Nutrigold** pirovog bijelog brašna

**15 g** praška za pecivo

Prstohvat soli

**60 g Nutrigold** šećera od breze

**2 žličice Nutrigold** cejlonskog cimeta

Korica limuna i naranče

**2** jaja

**300 ml** tekućeg jogurta

**2** žlice ruma

## Priprema

Sve sastojke sjedinite pjenjačom, smjesa treba biti gusta. Smjesom napunite vrećicu, odrežite vrh i istiskujte poviše lonca s vrućim uljem. Fritule pržite na srednje jakoj vatri nekoliko minuta dok ne poprime boju. Pospite šećerom u prahu.



#YUMYPARADISE



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

03\_HO HO HOOOĆEMO FJNU PAPICU | BRUNCH



# Mramorni kolač

(bez brašna i šećera)

Težina pripreme



## Sastojci

- 220 g Nutrigold bademovog brašna
- 30 g Nutrigold kokosovog brašna
- 10 g praška za pecivo
- Prstohvat soli
- 5 jaja
- 150 g Nutrigold eritrita
- 2 žličice arome vanilije
- Korica naranče
- 120 ml gustog kokosovog mlijeka (iz tetrapaka)
- 120 ml kokosovog ulja
- 2 žlice Nutrigold kakao praha
- Nutrigold listići badema
- dodaci-
- Šlag od soje, pekanski orasi, listići badema

## Priprema

Pomiješajte pjenjačom jaja, aromu vanilije, eritrit, kokosovo ulje i polovicu kokosovog mlijeka. Dodajte brašna, prašak za pecivo, sol i koricu naranče. Smjesu podijelite na dva dijela pa u jedan dodajte kakao i ostatak kokosovog mlijeka.



#YUMYPARADISE



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





# Miso juha

(s tofuom)

Težina pripreme



## Sastojci

- 200 g Nutrigold dimljenog tofua
- 10-ak shiitake gljiva
- 2 mlada luka
- 1 veća mrkva
- 600 ml povrtnog temeljca
- Nekoliko listova kineskog kupusa
- 1 žlica miso paste
- 150 g rezanaca za ramen

## Priprema

Rezance skuhajte prema uputstvu na pakiranju, a tofu kratko popržite na tavi. Na malo maslinovog ulja prepržite gljive pa im dodajte mladi luk, mrkvu i kupus pa sve zalijte temeljcem i kuhajte 10-ak minuta. Miso pastu prvo pomiješajte s malo vode pa dodjte u juhu. Na kraju umiješajte rezance i tofu i poslužite.



#YUMYPARADISE



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



05\_HO HO HOOĆEMO FINU PAPICU | RUČAK



# Veganska paštica da

Težina pripreme



## Sastojci

**200 g Nutrigold dimljenog sejtana**

**250 g šampinjona**

**1 veći luk**

**3 češnja češnjaka**

**2 mrkve**

**1 čaša crnog vina**

**1 konzerva pelata**

**10-ak suhih šljivica**

Sol, papar, dimljena paprika, klinčić, lovorov list

## Priprema

Na malo maslinovog ulja pirjajte luk i češnjak pa dodajte naribanu mrkvu i narezane šampinjone. Podlijte vinom, dodajte list lovora i kuhajte dok alkohol ne ispari. Potom dodajte pelate i malo vode i kuhajte na laganoj vatri 45-60 minuta. Suhe šljivice pomoćite u vrućoj vodi, izblendajte i dodajte umaku. Začinite po ukusu. Sejtan kratko prepržite na tavi i dodajte ga u umak. Poslužite uz njoke ili tjesteninu.



#YUMYPARADISE



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



06\_HO HO HOOĆEMO, FINU PAPICU | RUČAK



# Francuska salata

Težina pripreme



## Sastojci

-za majonezu-

200 g Nutrigold svježeg tofua

1 žličica senfa

2 žlice Nutrigold maslinovog ulja

1 žličica soka limuna

1 žličica jabučnog octa

1 žličica prehrambenog kvasca

Prstohvat soli

Voda

+ povrće za francusku salatu

## Priprema

Skuhajte povrće za salatu (mrkva, grašak, krumpir). Sve sastojke za majonezu izradite u blenderu ili štapnim mikserom u glatku kremu.

Povrće povežite s majonezom i poslužite.



#YUMYPARADISE



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



07\_HO HO HOOČEMO FINU PAPICU | VEČERA



# Veganska sarma

Težina pripreme



## Sastojci

- 1/2 šalice Nutrigold bulgura
- 1/2 šalice Nutrigold jasmin riže
- 1 šalica medaljona od soje
- 2 mrkve
- 1 luk
- 2 češnja češnjaka
- 1 glavica kiselog kupusa pasata
- Nutrigold maslinovo ulje
- Sol, papar, dimljena paprika

## Priprema

Bulgur, rižu i medaljone od soje kratko namočite u vrućoj vodi. Na malo maslinovog ulja pirjajte luk, češnjak i mrkvu pa maknite s vatre i pomiješajte sa žitaricama i sojom. Začinite i zarolajte sarme u kupusu. Slažite ih u lonac pa prelijte pasatom i vodom. Pustite da zavrije pa kuhajte na laganoj vatri 1-2 sata. Po želji poslužite uz pire krumpir.



#YUMYPARADISE



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



08\_HO HO HOODOĆEMO FINU PAPICU | VEČERA



# Kiflice

(od vanilije)

Težina pripreme



## Sastojci

- 200 g Nutrigold pirovog bijelog brašna
- 50 g Nutrigold bademovog brašna
- 120 g maslaca
- 100 g Nutrigold šećera od breze
- 1 vrećica praška za puding od vanilije
- 2 žumanjka
- 2 žlice Nutrigold napitka od badema
- 1 mahuna vanilije
- 1 žlica ekstrakta vanilije
- Korica limuna

## Priprema

Od svih sastojaka zamijesite glatko tijesto pa ga ostavite u hladnjaku pola sata. Rukama oblikujte kuglice pa svaku kuglicu u valjak i slažite na pleh obložen papirom za pečenje. Pecite kiflice na 180 stupnjeva 10-ak minuta. Kada se ohlade uvaljajte ih u šećer u prahu.



#YUMYPARADISE



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



09\_HO HO HOOĆEMO FINU PAPICU | DESERT



# Kuglof

(od vanilije i limuna)

Težina pripreme



## Sastojci

**Sastojci (kalup cca 19x8cm):**

**250 g Nutrigold** pirovog bijelog brašna

Prstohvat soli

**150 g Nutrigold** eritrita

3 jaja

**2 žličice** praška za pecivo

**250 g** mascarpone sira

**80 ml Nutrigold** kokosovog ulja

**1** veći limun, sok i korica

**2 žličice** ekstrakta vanilije

**1** mahuna vanilije

## Priprema

Miksajte sir s eritritom, pa dodajte jaja, kokosovo ulje, koricu i sok limuna, ekstrakt i sjemenke vanilije. Potom dodajte brašno, sol i prašak za pecivo pa dobro sjedinite. Pecite u kalupu za kuglof 35 minuta na 180 stupnjeva. Pustite da se ohladi pa po želji prelijte glazurom od šećera u prahu i mlijeka.



#YUMYPARADISE



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



10\_HO HO HOOĆEMO FINU PAPICU | DESERT