



TVORNICA
ZDRAVE
HRANE

KUHARICA

Godina Nova
— & —
najbolja jela ova

#TVORNICAZDRAVEHRANE

#YUMYUMPARADISE



Banana kruh



Težina pripreme



Sastojci

200 g Nutrigold brašna od slanutka
1 žličica praška za pecivo
1/2 žličice Nutrigold cejlonskog cimeta
3 zrele banane
80 ml Nutrigold kokosovog ulja
70 ml javorovog sirupa
2 žličice arome vanilije
50 g čokoladnih kapljica
Nutrigold listići badema
Prstohvat soli
2 jaja

Priprema

U jednoj posudi pomiješajte suhe sastojke (brašno, prašak za pecivo, sol, cimet). U drugoj posudi pjenjačom izradite zgnječene banane, jaja, otopljeno kokosovo ulje, javorov sirup i aromu vanilije). Suhe sastojke dodajte mokrima i dobro sjedinite. Na kraju umiješajte čokoladne kapljice. Smjesu prebacite u kalup za kruh, pospite listićima badema i pecite na 180 stupnjeva cca 50 minuta.



#YUMYUMPARADISE



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





Krafne

(bez šećera i brašna)

Težina pripreme



Sastojci

- 125 g Nutrigold bademovog brašna
- 50 g Nutrigold eritrita
- 2 žlice Nutrigold kokosovog mlijeka
- 1 žličica arome vanilije
- 1 žličica praška za pecivo
- 2 jaja

Priprema

Sve sastojke sjedinite pjenjačom pa smjesom napunite kalup za krafne. Pecite na 180 stupnjeva cca 15 minuta. Po želji prelijte otopljenom čokoladom i ukasite svježim voćem.



#YUMYUMPARADISE



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



02. GODINA NOVA I NAJBOJLA JELA OVA | DORUČAK

Raženi kruh

Težina pripreme



Sastojci

500 g Nutrigold integralnog raženog brašna
350 ml tople vode
2 žličice suhog kvasca
2 žličice šećera
2 žlice Nutrigold maslinovog ulja
1-2 žličice soli

Priprema

Pomiješajte sve sastojke mikserom s nastavkom za tijesta. Smjesu prebacite u kalup za kruh i pecite na 200 stupnjeva cca 30 minuta. Poslužite uz humus namaz i salatu po želji.



#YUMYUMPARADISE



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



Tapioka čips

Težina pripreme



Sastojci

40 g Nutrigold brašna od tapioke
80 g Nutrigold rižinog brašna
2 žlice Nutrigold maslinovog ulja
140 ml vode
Prstohvat soli

Priprema

Pomiješajte sve sastojke pjenjačem, smjesa treba biti gustoće kao za klasične palačinke. Pustite smjesu da odstoji 10-ak minuta. Vadite smjesu žlicom i stavljajte u obliku kruga na nauljeni pleh za pečenje i po želji pospite začinima (krupna sol, dimljena paprika, papar, kajenski papar...). Pecite na 170 stupnjeva 10-ak minuta pa ponovite sve dok ne iskoristite cijelu smjesu.



#YUMYUMPARADISE



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

Tjestenina

(s umakom od pečene cvjetače)

Težina pripreme



Sastojci

250 g tjestenine

1 glavica cvjetače

5-6 režnjeva češnjaka

Začini (sol, papar, dimljena paprika)

2 žlice Nutrigold prehranbenog kvasca

Maslinovo ulje

1 luk

Priprema

Cvjetaču iskidajte na komade pa zajedno s lukom i češnjakom stavite u vatrostalnu posudu. Začinite i podlijte maslinovim uljem. Pecite na 180 stupnjeva cca 1h dok cvjetača ne omekša pa sve izradite štapićnim mikserom u kremu. Tjesteninu skuhaite prema uputstvu na pakiranju, a malo vode od kuhanja pomiješajte s umakom. Prelijte umak preko tjestenine i po želji pospite sjeckanim orasima.



#YUMYUMPARADISE



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



05. GODINA NOVA I NAJBOĻJA JELA OVA | RUČAK

Pizza



Težina pripreme



Sastojci

8 g suhog kvasca
1 žlica šećera
180 ml tople vode
290 g Nutrigold bezglutenske mješavine
1 žličica soli
1 žlica Nutrigold maslinovog ulja
1 jaje
+nadjev po želji

Priprema

Pomiješajte kvasac, šećer i vodu i pustite da odstoji 10-ak minuta. Pomiješajte sve sastojke, zajedno s kvascem, mikserom s nastavkom za tijesta dok se ne sjedine pa rukama nastavite mijesiti do glatke kugle, po potrebi dodajte još malo brašna. Ostavite tijesto u pećnici zagrijanoj na 50 stupnjeva da se diže cca 30 minuta. Nauljenim rukama raširite tijesto na papiru za pečenje, stavite dodate po želji (umak od rajčice, sir...). Tijesto zajedno s papirom za pečenje stavite na rešetku u pećnici i pecite s upaljenim ventilatorom 10-ak minuta.



#YUMYPARADISE



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



06. GODINA NOVA I NAJBOĻJA JELA OVA | RUČAK

Lepinje



Težina pripreme



Sastojci

- 1 žličica suhog kvasca
- 10 g šećera
- 200 ml tople vode
- 160 g Nutrigold rižinog brašna
- 80 g Nutrigold brašna od tapioke
- 2 žličice Nutrigold psylliuma u prahu
- 2 žličice Nutrigold maslinovog ulja
- 1 žličica soli

Priprema

Pomiješajte kvasac, šećer i vodu pa pustite da nabubri 10-ak minuta. Pomiješajte sve sastojke mikserom s nastavkom za tijesta dok se ne sjedini pa rukama mijesite do glatke kugle. Ostavite tijesto u pećnici zagrijanoj na 50 stupnjeva da se diže 20-ak minuta. Podijelite tijesto na 5 jednakih dijelova, svaki dio razvaljajte na pobrašnjenoj podlozi (brašnom od tapioke) i oblikujte u pravilan krug (to možete napraviti poklopcem srednje veličine). Pecite tijesto na zagrijanoj tavi cca 3 minute sa svake strane. Tijesto će se napuhati na tavi tako da ga možete puniti nadjevom po želji, ili ga koristiti kao tortillu ili tacose.



#YUMYUMPARADISE



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

Quinoa zdjela

Težina pripreme



Sastojci

1 šalica Nutrigold quinoe
2 šalice vode
Sol, papar, maslinovo ulje
Lisnata salata
1 jabuka
1 mrkva
1 paprika
Pekanski orasi

-dressing-
Sok jedne naranče
Sok 1/2 limuna
2 žlice grčkog jogurta
2 žlice Nutrigold
maslinovog ulja
1 žlica senfa
1 žličica javorovog sirupa
Sol, papar

Priprema

Quinou dobro isperite pa kuhajte u vodi dok sva tekućina ne ispari. Začinite soli, paprom i maslinovim uljem. Nasjeckajte ostalo povrće. Sastojke za dressing povežite pjenjačem i prelijte preko salate.



#YUMYUMPARADISE



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



08_GODINA NOVA | NAJBOĻJA JELA OVA | VEČERA

Kikiriki kolač

(bez brašna)

Težina pripreme



Sastojci

110 g Nutrigold bademovog brašna
1 žličica praška za pecivo
Prstohvat soli
60 g čokoladnih kapljica
50 g Nutrigold zobenih pahuljica
180 g Nutrigold kokosovog šećera
180 g Nutrigold kikiriki maslaca
60 ml Nutrigold kokosovog ulja
1 žličica arome vanilije
2 jaja

Priprema

U jednoj posudi pomiješajte brašno, prašak za pecivo, sol i zobene pahuljice. U drugoj posudi pjenjačom izradite jaja i šećer. Kokosovo ulje i kikiriki maslac kratko zagrijte na laganoj vatri da se otope pa dodajte smjesi s jajima. Potom dodajte aromu vanilije i suhe sastojke te sve dobro sjedinite. Na kraju umiješajte i čokoladne kapljice. Pecite na 180 stupnjeva 20-25 minuta.



#YUMYUMPARADISE



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



09_GODINA NOVA | NAJBOLJA JELA OVA | DESERT

Torta od oraha

(bez šećera i brašna)

Težina pripreme



Sastojci

-biskvit-
250 g **Nutrigold** mljevenih oraha
180 g **Nutrigold** datulja bez koštica
2 žlice **Nutrigold** kakao praha
60 g maslaca
1 žličica arome vanilije
7 g praška za pecivo
Prstohvat soli
300 ml **Nutrigold** napitka od badema
2 jaja
-krema-
150 g tamne čokolade
1 žlica **Nutrigold** kokosovog ulja

Priprema

Datulje potopite u toploj vodi 15-ak minuta da omekšaju pa ih ocijedite i zajedno sa svim ostalim sastojcima za biskvit izradite u blenderu ili multipraktiku do glatke kreme. Smjesu prebacite u kalup za tortu i pecite cca 30 minuta na 180 stupnjeva. Otopite čokoladu i ulje pa prelijte preko ohlađenog biskvita. Ukrasite orasima.



#YUMYUMPARADISE



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

