

TVORNICA  
ZDRAVE  
HRANE

KUHARICA

♥ Vole se ♥  
Veljača i Kupača

#TVORNICAZDRAVEHRANE

#YUMYUMPARADISE



KUHARICA

Vole se  
Veljača i kuhača

#TVORNICAZDRAVEHRANE  
#YUMYPARADISE

# Detox smoothie

Težina pripreme



## Sastojci

- 1 banana
- Šaka mladog špinata
- 1 list kelja
- 1 kiwi
- Komadić korijena celera
- Sok ½ limuna
- Komadić đumbira
- 2 žličice Nutrigold matcha praha**
- 1 žlica Nutrigold sirupa od agave**

## Priprema

Sve sastojke izmiješajte u blenderu do glatke teksture i poslužite odmah. Po želji zasladite šećerom od breze.



#YUMYPARADISE



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



01\_VOLE SE VELJAČA | KUHAČA | DORUČAK

KUHARICA

Vole se  
Veljača i kuhača

#TVORNICAZDRAVEHRANE  
#YUMYUMPARADISE

# Čoko pahuljice

Težina pripreme



## Sastojci

- 300 g Nutrigold krupnih zobnih pahuljica
- 20 g Nutrigold rižinog popsa
- 20 g Nutrigold proso popsa
- 100 g tamne čokolade
- 80 g javorovog sirupa
- 50 g Nutrigold kokosovog ulja
- 1 žličica Nutrigold cejlonskog cimeta
- 1 žličica arome vanilije
- Prstohvat soli

## Priprema

Kokosovo ulje otopite, a čokoladu nasjeckajte pa dobro pomiješajte sve sastojke i raširite ih po plehu obloženom papirom za pečenje. Pecite na 180 stupnjeva cca 30 minuta, svakih 5-7 minuta otvorite pećnicu i promiješajte da se čokolada ravnomjerno rasporedi. Pustite da se ohladi pa poslužite uz mlijeko i svježe voće.



#YUMYUMPARADISE



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



02\_VOLE SE VELJAČA | KUHAČA | DORUČAK

KUHARICA

Vole se  
Veljača i Kuhača

#TVORNICAZDRAVEHRANE  
#YUMYUMPARADISE

# Chia kruh

Težina pripreme



## Sastojci

- 200 g Nutrigold krupnih zobnih pahuljica
- 85 g Nutrigold chia sjemenki
- 35 g Nutrigold psyllium ljuskice
- 4 žlice Nutrigold kokosovog ulja
- 1 žlica Nutrigold sirupa od agave
- 1 žličica soli
- 450 ml vode

## Priprema

Sjedinite sve sastojke, prebacite u kalup za kruh i pecite cca 50 minuta na 180 stupnjeva. Pustite da se skroz ohladi prije rezanja.



#YUMYUMPARADISE



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



03\_VOLE SE VELJAČA | KUHAČA | BRUNCH



# Integralne kiflice

Težina pripreme



## Sastojci

- 300 g Nutrigold integralnog pirovog brašna
- 1 prašak za pecivo
- 1 žličica soli
- 200 g čvrstog jogurta
- 100 ml Nutrigold maslinovog ulja
- +punjenje i premaz (svježi sir, jaje, sezam)

## Priprema

Pomiješajte sve sastojke i izradite tijesto. Tijesto treba biti jednostavno za rukovanje, mekano, ali ne ljepljivo pa po potrebi dodajte još malo brašna. Ako želite manje kiflice tijesto podijelite na 2 ili 3 dijela. Razvaljajte na dobro pobrašnjenoj podlozi pa rezačem za pizzu ili nožem podijelite na 8 dijelova. Na vanjskom rubu tijesta stavite punjenje po želji (svježi sir, mekani sir i šunka, pekmez...) pa zarolajte u kiflicu prema sredini. Kiflice premažite razmućenim jajetom i pospite sezamom. Pecite na 180 stupnjeva 20-ak minuta.



#YUMYPARADISE



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



04\_VOLE SE VELJAČA | KUHAČA | BRUNCH

KUHARICA

Vole se  
Veljača i kuhača

#TVORNICAZDRAVEHRANE  
#YUMYPARADISE

# Tofu zdjela

Težina pripreme



## Sastojci

- 1 šalica Nutrigold bulgura
- 200 g Nutrigold dimljenog tofua
- Nutrigold maslinovo ulje
- Sol, papar
- 2 režnja češnjaka
- 4 žlice Nutrigold sirupa od agave
- 2 žlice Nutrigold tamarí umaka
- 1 žlica balzamičnog octa
- Prokulice
- Grašak
- Cherry rajčice
- Svježi peršin

## Priprema

Bulgur skuhaite prema uputstvu na pakiranju. Skuhajte grašak i prokulice. Na malo maslinovog ulja zažutite češnjak pa mu dodajte tofu narezan na kockice. Dodajte i sirup od agave, tamarí, ocat i začine. Potom dodajte prokulice i grašak pa sve poslužite uz bulgur, svježe rajčice i peršin.



#YUMYPARADISE



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

05\_VOLE SE VELJAČA I KUHAČA | RUČAK



# Pesto od sušenih rajčica

Težina pripreme



## Sastojci

- 100 g Nutrigold sušenih rajčica
- Šaka svježeg bosiljka ili peršina
- 4 žlice Nutrigold maslinovog ulja
- 2 režnja češnjaka
- Šaka Nutrigold badema ili pinjola
- Prstohvat soli i papra
- Tjestenina po izboru

## Priprema

Tjesteninu skuhaite prema uputstvu na pakiranju. Sve ostale sastojke izradite u sjeckalici pa dodajte malo vode od kuhanja tjestenine i poslužite.



#YUMYPARADISE



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



06\_VOLE SE VELJAČA I KUHAČA | RUČAK

KUHARICA

Vole se  
Veljača i kuhača

#TVORNICAZDRAVEHRANE  
#YUMYPARADISE

# Zobene bublice

Težina pripreme



## Sastojci

- 300 g Nutrigold zobenog brašna
- 12 g praška za pecivo
- 200 g posnog sira
- 2 žlice Nutrigold maslinovog ulja
- Sezam za posipanje
- 1 jaje za premazivanje
- Prstohvat soli
- 2 jaja

## Priprema

Sjedinite sve sastojke ručno, pjenjačom ili mikserom. Rukama kidajte komade tijesta težine cca 80g, oblikujte u kuglicu i slažite na pleh obložen papirom za pečenje. Peciva premažite razmućenim jajetom i pospite sezamom. Pecite na 200 stupnjeva cca 15 minuta.

Poslužite uz dodatke po želji.



#YUMYPARADISE



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



07\_VOLE SE VELJAČA | KUHAČA | VEČERA

KUHARICA

Vole se  
Veljača i kuhača

#TVORNICAZDRAVEHRANE  
#YUMYPARADISE

# Cornflakes pita

Težina pripreme



## Sastojci

- 200 g Nutrigold cornflakesa
- 500 g svježeg sira
- 200 ml tekućeg jogurta
- 4 žlice Nutrigold maslinovog ulja
- 1 žličica soli
- 3 jaja

## Priprema

Pomiješajte sve sastojke i stavite u nauljenu posudu za pečenje (promjera cca 30x20cm). Po želji još po vrhu pospite cornflakesa za dodatnu hrskavost. Pecite na 180 stupnjeva cca 35 minuta.

Pustite da se malo ohladi prije rezanja.



#YUMYPARADISE



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



08\_VOLE SE VELJAČA | KUHAČA | VEČERA

KUHARICA

Vole se  
Veljača i kuhača

#TVORNICAZDRAVEHRANE  
#YUMYMPARADISE

# Kikiriki sirova torta

Težina pripreme



Sastojci

(za kalup promjera 22-25cm)

**-podloga-**

**100 g Nutrigold** datulja bez koštica

**85 g Nutrigold** badema

**85 g** slanog kikirikija

**3 žlice Nutrigold** kakao praha

**2 žlice Nutrigold** kokosovog ulja

**1 žličica** arome vanilije

Prstohvat soli

**2 Nutrigold** konzerve kokosovog mlijeka

**180 g Nutrigold** hrskavog maslaca od kikirikija

**4 žlice** javorovog sirupa

**1 žličica** arome vanilije

+tamna čokolada za preljev

Prstohvat soli

**-karamel sloj-**

**10 Nutrigold** datulja bez koštica, **2 žlice Nutrigold**, maslaca od orašastih plodova, **2 žlice Nutrigold** kokosovog ulja, **1 žličica** arome vanilije.

**Priprema**

Datulje namočite pa ih zajedno s ostalim sastojcima za podlogu izradite u multipraktiku i utisnite smjesu na dno kalupa. Potom i sastojke za karamel sloj izradite u multipraktiku do glatke teksture i premažite preko podloge. Za kremu odvojite površinski gusti dio kokosovog mlijeka pa s ostalim sastojcima izradite do glatke teksture i izlijte na tortu. Ostavite u zamrzivaču nekoliko sati da se stisne, najbolje preko noći. Prije konzumacije prelijte otopljenom čokoladom i pustite da nadođe na sobnu temperaturu prije rezanja.



#YUMYMPARADISE



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



09\_VOLE SE VELJAČA | KUHAČA | DESERT



# Veganske palačinke

Težina pripreme



## Sastojci

**300 g Nutrigold** pirovog, bijelog brašna

**300 ml Nutrigold** napitka od badema

**50 ml Nutrigold** sirupa od ađave

**200 ml** gazirane vode

**30 g Nutrigold** kokosovog ulja

Korica ađruma

Prstohvat soli

**1 ęep** ruma

## Priprema

Pomiješajte sve sastojke pjenjaćom ili mikserom pa pecite kao klasićne palaćinke. Poslužite uz nadjev i svjeđe voće po želji.



#YUMYPARADISE



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



10\_VOLE SE VELJAĆA I KUHAĆA | DESERT