



KUHARICA

Lonce van
zimski san

gotov je

zzz...

#TVORNICAZDRAVEHRANE

#YUMYUMPARADISE





Tiramisu zobena kaša

Težina pripreme



Sastojci

- 1/2 šalica Nutrigold zobeni pahuljica
- 1 šalica Nutrigold napitka od badema
- 1 espresso kava
- 2 žlice Nutrigold sirupa od agave
- 1 žličica arome vanilije
- +grčki jogurt i kakao
- Prstohvat soli

Priprema

Pomiješajte sve sastojke u loncu i kuhatje dok se ne zgusne.
Prebacite u zdjelicu za serviranje, na vrh stavite grčki jogurt i pospite
kakao prahom.



#YUMYUMPARADISE



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



01_LONCE VAN, GOTOV JE ZIMSKI SAN | DORUČAK



Snickers griz

Težina pripreme



Sastojci

- 5 žlica Nutrigold pirovog griza
- 300 ml Nutrigold napitka od badema
- 2 žlice Nutrigold sirupa od agave
- 2 žlice Nutrigold maslaca od kikirika s čokoladom
- 1 žlica Nutrigold kakao praha
- Prstohvat cimeta

Priprema

Sve sastojke stavite u lonac i kuhatjte mijesajući dok se ne zgusne.
Poslužite uz komadiće tamne čokolade i razlomljeni kikiriki.



#YUMYUMPARADISE



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

02_LONCE VAN, GOTOV JE ZIMSKI SAN | DORUČAK



Integralni štapići

Težina pripreme



Sastojci

- 2 šalice Nutrigold raženog brašna
- 1 šalica tople vode
- 1/2 šalice Nutrigold maslinovog ulja
- 1/2 šalice Nutrigold mljevenog lana
- 1/2 šalice Nutrigold sjemenki sezama
- 1/2 šalice Nutrigold zobenihi mekinja
- 1 žličica praška za pecivo
- 1 žličica soli

Priprema

Pomiješajte sve sastojke i dobro ih sjedinite. Smjesu razvaljajte između dva papira za pečenje i izrezujte rezacem za pizzu ili oštrim nožem. Štapiće prebacite na pleh i pecite 15-ak minuta na 200 stupnjeva. Pustite da se ohladi prije konzumiranja.



#YUMYUMPARADISE



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

03_LONCE VAN, GOTOV JE ZIMSKI SAN | BRUNCH



Namaz od cikle i graha

Težina pripreme



Sastojci

400 g crvenog graha

2 veće cikle

2 česnja češnjaka

2 žlice tahini paste

Svježi persin

Nutrigold maslinovo ulje

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

Nutrigold rižini krekeri

Sol, papar

Priprema

Ciklu ispecite u pećnici pa zajedno s ostalim sastojcima izradite u multipraktiku. Poslužite na rižnim krekerima.



#YUMYUMPARADISE



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

04_LONCE VAN, GOTOV JE ZIMSKI SAN | BRUNCH



Juha (od blitve)

Težina pripreme



Sastojci

- 500 g blitve
- 2 veća luka
- 3 režnja češnjaka
- 2 krumpira
- Nutrigold maslinovo ulje
- Sol, papar

Priprema

Na malo maslinovog ulja prodinstajte luk i češnjak pa im dodajte krumpir narezan na kockice i podlijte vodom ili povrtnim temeljcem. Pred kraj kuhanja krumpira dodajte blitvu i kuhatje još par minuta. Štapskim mikserom izblendajte do glatke kreme.



#YUMYUMPARADISE



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



05_LONCE VAN, GOTOV JE ZIMSKI SAN | RUČAK



Zeleno varivo s kvinojom

Težina pripreme



Sastojci

- 2 manja poriluka
- 250 g graška
- 150 g Nutrigold kvinoje
- 100 g Nutrigold bulgura
- Sol, papar, kurkuma, dimljena paprika
- Nutrigold maslinovo ulje

Priprema

Na malo maslinovog ulja začutite poriluk pa mu dodajte bulgur i kvinoju i podlijte povrtnim temeljcem ili vodom. Pred kraj kuhanja dodajte grašak. Začinite po želji.



#YUMYUMPARADISE



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



06_LONCE VAN, GOTOV JE ZIMSKI SAN | RUČAK



Juha

(od poriluka i krumpira)

Težina pripreme



Sastojci

- 2 veća poriluka
- 2 srednja krumpira
- 3 režnja češnjaka
- Nutrigold maslinovo ulje
- Nutrigold muškatni oraščići
- Sol, papar

Priprema

Na malo maslinovog ulja zažutite poriluk narezan na kolutiće pa mu dodajte češnjak. Dodajte krumpir narezan na kockice i podlijite vodom ili povrtnim temeljem da prekrije povrće. Kuhajte 15-ak minuta, začinite i štapnim mikserom izradite u glatku kremu.



#YUMYUMPARADISE



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



07_LONCE VAN, GOTOV JE ZIMSKI SAN | VEČERA



Zeleni dip

Težina pripreme



Sastojci

- 450 g zelenih paprika
- 2 manja luka
- 3 režnja češnjaka
- Svježi peršin
- Sok 1/2 limuna
- Nutrigold maslinovo ulje
- 2 žlice Nutrigold sjemenki konoplje
- Sol, papar

Priprema

Paprike, luk i češnjak pecite u pećnici dok ne omekšaju.
Sve sastojke izradite u multipraktiku ili štapnim mikserom.
Poslužite uz krekere po želji.



#YUMYUMPARADISE



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



08_LONCE VAN, GOTOV JE ZIMSKI SAN | VEĆERA



Kikiriki kocke

Težina pripreme



Sastojci

- 200 g Nutrigold datulja bez koštica
- 60 g Nutrigold maslaca od kikirikija
- 50 g slanog kikirikija
- 2 žlice Nutrigold sirupa od agave
- Prstohvat soli i cimeta
- 100 g tamne čokolade

Priprema

Čokoladu otopite na pari.

Ostale sastojke izradite u multipraktiku i utisnite u kalup.

Preljite čokoladom i ostavite u hladnjaku nekoliko sati da se stisne.



#YUMYUMPARADISE



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



09_LONCE VAN, GOTOV JE ZIMSKI SAN | DESERT



Karamel sirovi kolač

Težina pripreme



Sastojci

-podloga-

- 200 g Nutrigold datulja bez koštice
- 120 g Nutrigold maslaca od orašida
- 50 g Nutrigold badema
- 1 žlica Nutrigold kokosovog ulja
- 40 g Nutrigold kakao praha
- Prstohvat soli

-karamel sloj-

- 100 g Nutrigold maslaca od orašida
- 2 žlice Nutrigold sirupa od agave
- 2 žlice Nutrigold kokosovog ulja
- + prelev od čokolade
- Prstohvat soli

Priprema

Sastojke za podlogu sjedinite u multipraktiku i utisnite na dno kalupa (cca 20x30cm). Sastojke za karamel sloj također izradite u multipraktiku i rasporedite preko podloge. Na vrh prelijte otopljenu tamnu čokoladu i ostavite u hladnjaku nekoliko sati prije rezanja.



#YUMYUMPARADISE



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