



TVORNICA
ZDRAVE
HRANE

KUHARICA

Nema kihanja
samo
kuhanja :)

#TVORNICAZDRAVEHRANE

#YUMYUMPARADISE

YUMYUM
PARADISE

KUHARICA



#TVORNICAZDRAVEHRANE
#YUMYUMPARADISE

Veganski banana bread

Težina pripreme



Sastojci

- 300 g Nutrigold pirovog bijelog brašna
- 12 g praška za pecivo
- 3 srednje banane
- 90 g Nutrigold kikiriki maslaca s čokoladom
- 80 ml Nutrigold napitka od badema
- 60 g Nutrigold agavin sirupa
- 2 žlice Nutrigold kakao praha
- 1 mala šalica espresso kave
- 100 g tamne čokolade
- Prstohvat soli

Priprema

Pomiješajte brašno, prašak za pecivo i sol. Banane zgnječite vilicom pa im dodajte napitak od badema i agavin sirup pa sjedinite s brašnom. Smjesu podijelite na dva dijela. U jedan dio dodajte kikiriki maslac s čokoladom, kakao prah i kavu. U kalup za kruh stavljajte sloj svijetle pa sloj tamne smjese. Po vrhu pospite nasjeckanu tamnu čokoladu. Pecite 45 minuta na 180 stupnjeva. Pustite da se ohladi prije vađenja iz kalupa.



#YUMYUMPARADISE



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



01_NEMA KIHANJA, SAMO KUHANJA | DORUČAK



#TVORNICAZDRAVEHRANE
#YUMYUMPARADISE

Zobene košarice (s jogurtom i voćem)

Težina pripreme



Sastojci

1 banana

150 g Nutrigold sitnih zobenih pahuljica

50 g Nutrigold sirupa od zobi

1 žličica aroma vanilije

1 žličica Nutrigold cejlonskog cimeta

Jogurt

Svježe voće

Prstohvat soli

Priprema

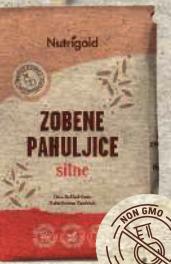
Bananu zgnječite vilicom pa joj dodajte zobene pahuljice, vaniliju, cimet, sirup od zobi i sol. Sve dobro sjedinite i utisnite u kalup za muffine s udubinom u sredini. Stavite kalup u zamrzivač dok vam se pećnica ugrije na 180 stupnjeva, potom pecite 15-ak minuta. Pustite košarice da se ohlade pa ih napunite jogurtom po želji i dekorirajte svježim voćem.



#YUMYUMPARADISE



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



KUHARICA



#TVORNICAZDRAVEHRANE
#YUMYUMPARADISE

Palačinke (s blitvom)

Težina pripreme



Sastojci

250 g blitve
1 jaje

80 g Nutrigold pirovog integralnog brašna
Nutrigold suncokretovo ulje
1 žličica praška za pecivo
Prstohvat soli

Priprema

Blitvu skuhajte i usitnite pa sjedinite s ostalim sastojcima. Na malo ulja pecite kao klasične palačinke pa premažite svježim sirom, zaroljite i narežite kao roladu.



#YUMYUMPARADISE



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

KUHARICA



#TVORNICAZDRAVEHRANE
#YUMYUMPARADISE

Pogačice

(s blitvom)

Težina pripreme



Sastojci

-tijesto-

600 g Nutrigold pirovog bijelog brašna
100 g čvrstog jogurta
50 ml Nutrigold maslinovog ulja
420 ml tople vode
7 g suhog kvasca
2 žličice šećera
3 žličice soli

-nadjev-

200 g blitve
3 mlada luká
200 g svježeg sira
100 g mekođ sira za ribanje
Papar
Sol

Priprema

Pomiješajte sastojke za tijesto i miksaјte sa spiralnim nastavcima 5-7 minuta. Ostavite tijesto u pećnici zagrijanoj na 50 stupnjeva 20-ak minuta pa ga premijesite i ostavite još 20 minuta. Za to vrijeme napravite nadjev tako što će na malo maslinovog ulja prodirnati mladi luk i blitvu, a potom pomiješajte s ostalim sastojcima. Tijesto podijelite na 15-ak kuglica. Svaku kuglicu razvaljajte, napunite nadjevom, preklopite i dobro pritisnite rubove da nadjev ne iscuri. Pecite na grill tavi nekoliko minuta sa svake strane.



#YUMYUMPARADISE



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



04_NEMA KIHANJA, SAMO KUHANJA | BRUNCH



#TVORNICAZDRAVEHRANE
#YUMYUMPARADISE

Tofu curry

Težina pripreme



Sastojci

- 1 luk
- 1 mlađi luk
- 50 g šampinjona
- 2 cvijeta brokule
- Šaka zelenih mahuna
- Šalica graška
- 2-3 šparoge
- 1 konzerva Nutrigold kokosovog mlijeka
- 100 g tjestenihe
- Nutrigold sezamovo ulje
- 200 g Nutrigold dimljenog tofuа
- Avokado
- Sol, papar, curry

Priprema

Na malo maslinovog ulja zažutite luk i mlađi luk pa dodajte šampinjone. Dodajte i ostalo povrće, dinstajte 10-ak minuta pa podlijite kokosovim mlijekom i dodajte tjesteninu. Na kraju dodajte avokado i prepečeni tofu.



#YUMYUMPARADISE



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



05_NEMA KIHANJA, SAMO KUHANJA | RUČAK

KUHARICA



#TVORNICAZDRAVEHRANE
#YUMYUMPARADISE

Proljetna riža

Težina pripreme



Sastojci

100 g Nutrigold jasmin riže

1 luk

1 mladi luk

Šaka graška

2 šparoge

2 cvijeta brokule

Povrtni temeljac

Maslinovo ulje

Sol, papar

Priprema

Na malo maslinovog ulja prodinstajte luk i mladi luk pa dodajte ostalo povrće i rižu. Podlijte temeljem i kuhatjte 20-ak minuta.



#YUMYUMPARADISE



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



06_NEMA KIHANJA, SAMO KUHANJA | RUČAK

KUHARICA



Nema kihanja
samo
kuhanja

#TVORNICAZDRAVEHRANE

#YUMYUMPARADISE

Hrskavci (s blitvom)

Težina pripreme



Sastojci

-tijesto-

- 1 jaje
- 450 g blitve
- 70 g Nutrigold krušnih mrvica
- 80 g ribanog parmezana
- 2 češnja češnjaka
- 2 žličice soli
- Prstohvat papra

-za paniranje-

- 100 g Nutrigold pirovog bijelog brašna
- 100 g Nutrigold cornflakesa
- 2 jaja

Priprema

Blitvu skuhajte, ohladite i usitnite pa pomiješajte s ostalim sastojcima. Rukama oblikujte popečke pa ih uvaljajte u brašno, jaja pa u cornflakes. Hrskavce specite na tavi ili u pećnici na 180 stupnjeva 20-ak minuta.



#YUMYUMPARADISE



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



07_NEMA KIHANJA, SAMO KUHANJA | VEĆERA

KUHARICA



#TVORNICAZDRAVEHRANE
#YUMYUMPARADISE

Tjestenina

(s pestom od blitve)

Težina pripreme



Sastojci

- 250 g tjestenine
- 300 g blitve
- 80 g Nutrigold oraha
- 3 češnja češnjaka
- Šaka svježeg peršina
- 60 ml Nutrigold maslinovog ulja**
- Sol, papar

Priprema

Tjesteninu skuhajte prema uputstvu na pakiranju. Ostale sastojke usitnite i pomi ješajte te poslužite uz tjesteninu.



#YUMYUMPARADISE



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



08_NEMA KIHANJA, SAMO KUHANJA | VEČERA

KUHARICA



#TVORNICAZDRAVEHRANE
#YUMYUMPARADISE

Čokoladni mousse (od graha)

Težina pripreme



Sastojci

- 230 g crvenog graha iz konzerve
- 200 ml Nutrigold napitka od badema
- 2 žlice Nutrigold kokosovog ulja
- 4 žlice Nutrigold kakao praha
- 10-ak Nutrigold oraha
- 4 žlice sirupa od agave
- Prstohvat soli i cimeta

Priprema

Sve sastojke izradite u blenderu do glatke kreme, prebacite u posudice za serviranje i držite u hladnjaku do posluživanja.



#YUMYUMPARADISE



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



09_NEMA KIHANJA, SAMO KUHANJA | DESERT

KUHARICA



#TVORNICA ZDRAVE HRANE
#YUMYUMPARADISE

Griz (s malinama)

Težina pripreme



Sastojci

- 500 ml Nutrigold napitka od riže
- 60 g Nutrigold pirovog griza
- 2 žlice Nutrigold sirupa od agave
- 1 žličica aroma vanilije
- 500 g malina
- 3 žlice Nutrigold šećera od breze
- Prstohvat soli

Priprema

Maline kuhatje na laganoj vatri s 3 žlice šećera i malo vode dok skroz ne omekšaju. U loncu pomiješajte napitak, sol, sirup od agave i vaniliju, pustite da zakuhne pa dodajte griz neprestano miješajući dok se ne zgusne. U posudicu za serviranje stavite prvo griz, pa red malina, pa opet griz i maline na vrh.



#YUMYUMPARADISE



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



10_NEMA KIHANJA, SAMO KUHANJA | DESERT