



TVORNICAZDRAVEHRANE

KUHARICA

Maj
i kulinarski
raj

#TVORNICAZDRAVEHRANE

#YUMYUMPARADISE



KUHARICA



#TVORNICAZDRAVEHRANE
#YUMYUMPARADISE

Smoothie

(s jagodama i ciklom)

Težina pripreme



Sastojci

- 1 banana
- 5-6 jagoda
- 2 žličice Nutrigold praha cikla
- 2 žlice Nutrigold sirupa od agave
- 1 žlica Nutrigold sjemenki konoplje
- 1 šalica Nutrigold napitka od zobi

Priprema

Sve sastojke izmiksajte u blenderu i popijte odmah.



#YUMYUMPARADISE



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



01_MAJ I KULINARSKI RAJ | DORUČAK

KUHARICA



#TVORNICAZDRAVEHRANE
#YUMYUMPARADISE

Zobena kaša

(s karameliziranim jagodama
i bijelom čokoladom)

Težina pripreme



Sastojci

- 1/2 šalice Nutrigold zobenih pahuljica
- 1 šalice Nutrigold napitka od badema
- 1 žličica Nutrigold jagoda u prahu
- 10-ak jagoda
- 2 žlice Nutrigold šećera kokosovog cvijeta
- Korica i sok limuna
- Bijela čokolada
- Listići badema
- Prstohvat soli

Priprema

Zobene pahuljice pomiješajte s napitkom od badema, soli, prahom jagoda i 5 nasjeckanih jagoda. Kuhajte 10-ak minuta dok se ne zgusne. Za to vrijeme ostatak jagoda narežite i ispecite na tavi sa šećerom i limunom dok se ne pretvori u gusti sirup. Sirup prelijte preko kaše, po vrhu naribajte bijelu čokoladu i pospite listićima badema.



#YUMYUMPARADISE



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

KUHARICA



#TVORNICAZDRAVEHRANE
#YUMYUMPARADISE

Veganske palačinke (s jagodama)

Težina pripreme



Sastojci

200 g Nutrigold pirovog bijelog brašna
300 ml Nutrigold napitka od riže
2 žlice Nutrigold kokosovog ulja
10 g praška za pecivo
Korica limuna
1 žličica ruma
1 žličica arome vanilije
Prstohvat soli
+jagode

Priprema

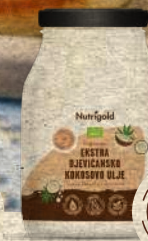
Sve sastojke sjedinite pjenjačom pa na kraju umiješajte nasjeckane jagode. Pecite palačinke cca 2 minute sa svake strane. Poslužite uz jogurt ili namaz po želji.



#YUMYUMPARADISE



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



03_MAJ | KULINARSKI RAJ | BRUNCH

KUHARICA



#TVORNICA ZDRAVE HRANE
#YUMYPARADISE

Pašteta

(od boba)

Težina pripreme



Sastojci

200 g boba
2 mlada luka
2 češnja češnjaka
Svježi peršin
Korica i sok 1/2 limuna
50 g parmezana
Nutrigoil maslinovo ulje
Nutrigoil rižini krekeri
Sol, papar

Priprema

Bob skuhaite pa mu ogulite opnu. Pomiješajte ga s ostalim sastojcima i štapnim mikserom sjedinite u paštetu. Poslužite na rižinim krekerima uz dodatak svježih rotkvice.



#YUMYPARADISE



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



04_MAJ | KUHINJSKI RAJ | BRUNCH

KUHARICA



#TVORNICAZDRAVEHRANE
#YUMYPARADISE

Buddha bowl

(s kvinojom)

Težina pripreme



Sastojci

1 šalica **Nutrigold** kvinoje

Cherry rajčice

Zelena salata

Rikola

Ljubičasti luk

Avokado

Rotkvice

Mrkva

Krastavac

Leća

Crvena paprika

Nutrigold maslinovo ulje

Sol, papar

Priprema

Kvinoju skuhaite prema uputama na pakiranju. Povrće nasjeckajte i poslužite uz kvinoju. Začinite po želji.



#YUMYPARADISE



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



05_MAJ | KUĹNARSKI RAJ | RUĀAK

KUHARICA



#TVORNICAZDRAVEHRANE
#YUMYUMPARADISE

Palenta

(s rajčicama i mladim lukom)

Težina pripreme



Sastojci

1 šalica Nutrigold palente
15-ak cherry rajčica
3 mlada luka
3 češnja češnjaka
Nutrigold maslinovo ulje
Sol, papar

Priprema

Skuhajte palentu. Cherry rajčice zapecite u pećnici s nasjeckanim mladim lukom, češnjakom i maslinovim uljem 30-ak minuta na 180 stupnjeva zatim prelijte preko palente.



#YUMYUMPARADISE



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



KUHARICA



#TVORNICAZDRAVEHRANE
#YUMYUMPARADISE

Detox salata

Težina pripreme



Sastojci

Zelena salata

Rikola

Krastavac

Tikvica

Grašak

Šparoge

Brokula

Prokulice

Zelene mahune

Nutrigold maslinovo ulje

Sol, papar

Priprema

Šparoge, grašak, prokulice i mahune prokuhajte na pari. Pomiješajte sve sastojke i začinite po želji.



#YUMYUMPARADISE



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



07_MAJ I KULINARSKI RAJ | VEČERA

KUHARICA



#TVORNICAZDRAVEHRANE
#YUMYPARADISE

Šarene tortilje

Težina pripreme



Sastojci

Tortilje
Nutrigold humus od bundeve
Zelena salata
Mrkva
Krastavac
Ljubičasti kupus
Radič
Nutrigold Laneno ulje
sol

Priprema

Na tortilju prvo namažite sloj humusa, potom naslažite ostale sastojke, začinite s lanenim uljem i soli te zarolajte. Po želji poslužite uz umak od grčkog jogurta i kopra.



#YUMYPARADISE



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



KUHARICA



#TVORNICAZDRAVEHRANE

#YUMYPARADISE

Muffini

(s jagodama)

Težina pripreme



Sastojci

180 g Nutrigold pirovog brašna

10 g praška za pecivo

2 jaja

80 g Nutrigold šećera od breze

40 g Nutrigold listića kokosa

80 ml Nutrigold kokosovog ulja

150 ml tekućeg jogurta

Jagode

Prstohvat soli

Priprema

Sve sastojke pomiješajte pjenjačom i napunite košarice za muffine.

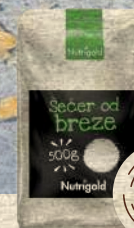
Pecite na 180 stupnjeva 15-ak minuta.



#YUMYPARADISE



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



09_MAJ | KUĹNARSKI RAJ | DESERT

KUHARICA



#TVORNICAZDRAVEHRANE
#YUMYPARADISE

Chia puding

(s jagodama)

Težina pripreme



Sastojci

- 1/2 šalice Nutrigold chia sjemenki
- 1 1/2 šalice jogurta
- 2 žličice Nutrigold jagoda u prahu
- 4 žlice Nutrigold sirupa od agave
- 1 žličica arome vanilije
- 10-ak jagoda

Priprema

Pomiješajte sve sastojke i pustite barem sat vremena da odstoji. Puding dekorirajte jagodama i grčkim jogurtom.



#YUMYPARADISE



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



10_MAJ | KUĆINARSKI RAJ | DESERT