

TVORNICA  
ZDRAVE  
HRANE

KUHARICA

Kuharica  
za  
peticu, ma  
šesticu

#TVORNICAZDRAVEHRANE

#YUMYUMPARADISE

YUMYUM  
PARADISE



Nutrigold

RIŽIN  
GRIZ

Rice grits  
Reisgrieg





KUHARICA



#TVORNICAZDRAVEHRANE  
#YUMYPARADISE

# Tropski smoothie

Težina pripreme



## Sastojci

- 1 banana
- 10-ak kockica ananasa
- 1/2 manga
- 1/2 avokada
- 1 šalica Nutrigold kokosovog mlijeka
- 1 žlica Nutrigold sojinog proteina
- Prstohvat Nutrigold kurkume
- Nekoliko kockica leda

## Priprema

Sve sastojke zmiksajte u blenderu i poslužite odmah.



#YUMYPARADISE



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



01\_KUHARICA ZA PETICU, MA ŠETSTICU | DORUČAK



KUHARICA

# Kuharica za peticu, ma šesticu

#TVORNICAZDRAVEHRANE  
#YUMYPARADISE

## Ljetni griz

Težina pripreme



### Sastojci

- 5 žlica Nutrigold rižinog griza
- 300 ml Nutrigold napitka od badema
- 2 žlice Nutrigold sirupa od agave
- Šumsko voće (borovnice, jagode, ribizl, kupine)
- 1 žličica arome vanilije
- Prstohvat soli

### Priprema

Zagrijte mlijeko pa mu dodajte ostale sastojke i kuhajte dok se ne zgusne.  
Poslužite griz uz šumsko voće po želji.



#YUMYPARADISE



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



02. KUHARICA ZA PETICU, MA ŠETSTICU | DORUČAK



KUHARICA

# Kuharica za peticu, ma šesticu

#TVORNICAZDRAVEHRANE  
#YUMYPARADISE

## Slatke proljetne rolice

Težina pripreme



### Sastojci

Rižin papir

Voće po želji (jagode, kivi, banane, avokado, mango)

**Nutrigold** maslac od kikirikija s čokoladom

**Nutrigold** eritrit

### Priprema

Voće narežite te ga po želji zasladite eritritom pa puniti rižin papir i napravite rollice. Poslužite uz kikiriki maslac s čokoladom.



#YUMYPARADISE



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



03\_KUHARICA ZA PETICU, MA ŠETSTICU | BRUNCH



KUHARICA

# Kuharica za peticu, ma šesticu

#TVORNICAZDRAVEHRANE  
#YUMYPARADISE

## Smoothie zdjela

(s jagodama i ciklom)

Težina pripreme



### Sastojci

- 1 smrznuta banana
- 10-ak jagoda
- 1 manja cikla
- 1/2 šalice Nutrigold napitka od riže
- 2 žličice Nutrigold acai praha
- 2 žlice Nutrigold naribanih listića kokosa.

### Priprema

Sve sastojke izradite u blenderu pa dekorirajte zobenim pahuljicama, svježim voćem i kokosom.



#YUMYPARADISE



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





KUHARICA

# Kuharica za peticu, ma šesticu

#TVORNICAZDRAVEHRANE  
#YUMYPARADISE

## Salata (od bulgura)

Težina pripreme



### Sastojci

- 200 g Nutrigold bulgura
- 2 češnja češnjaka
- 1 mladi luk
- 10-ak cherry rajčica
- Svježi peršin
- Limun
- Nutrigold maslinovo ulje
- Sol, papar, dimljena paprika

### Priprema

Na malo maslinovog ulja prodinstajte mladi luk i češnjak pa im dodajte nasjeckane rajčice. Potom dodajte bulgur i podlijte vodom. Kuhajte 10-ak minuta i začinite po želji.



#YUMYPARADISE



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



05\_KUHARICA ZA PETICU, MA ŠETSTICU | RUČAK



KUHARICA

# Kuharica za peticu, ma šetsticu

#TVORNICAZDRAVEHRANE  
#YUMYPARADISE

## Heljdotto

Težina pripreme



### Sastojci

200 g Nutrigold heljdine kaše

2 češnja češnjaka

2 mlada luka

Zeleno povrće (šparogče, grašak, bob, prokulice, brokula)

Nutrigold maslinovo ulje

Sol, papar, mediteranska mješavina začina

Limun

Svježi peršin

### Priprema

Na malo maslinovog ulja prodinstajte mladi luk i češnjak pa im dodajte heljdu. Dodajte i nasjeckano povrće pa podlijte povrtnim temeljcem ili vodom tek toliko da prekrije povrće. Kuhajte 25 minuta uz povremeno miješanje. Začinite po želji.



#YUMYPARADISE



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



06\_KUHARICA ZA PETICU, MA ŠETSTICU | RUČAK



KUHARICA

# Kuharica za peticu, ma šetsticu

#TVORNICAZDRAVEHRANE  
#YUMYPARADISE

## Salata (s lubenicom)

Težina pripreme



### Sastojci

- Lubenica
- 100 g feta sira
- 1 salatni krastavac
- Svježi bosiljak
- Sok limete
- Nutrigold** balzamični ocat
- Nutrigold** maslinovo ulje
- Nutrigold** crni papar

### Priprema

Narežite lubenicu i krastavac na komadiće pa ih polijte sokom limete i pospite razmrmljenim feta sirom. Dodajte dosta svježeg bosiljka, malo popaprite, prelijte balzamičnim octom i maslinovim uljem netom prije konzumiranja.



#YUMYPARADISE



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



07\_KUHARICA ZA PETICU, MA ŠETSTICU | VEČERA



KUHARICA

# Kuharica za peticu, ma šesticu

#TVORNICAZDRAVEHRANE  
#YUMYPARADISE

## Tortilje

(od crvene leće)

Težina pripreme



### Sastojci

120 g Nutrigold crvene leće

200 ml vode

Dodaci (Nutrigold humus, rikola, avokado, cherry rajčice)

Prstohvat soli

### Priprema

Leću stavite u posudu blendera, prelijte vodom i pustite barem sat vremena da se namače, a onda je izblendajte. Smjesu pecite na zagrijanoj tavi kao klasične palačinke. Poslužite tortilju s namazom i dodacima po želji.



#YUMYPARADISE



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



08\_KUHARICA ZA PETICU, MA ŠETSTICU | VEČERA



KUHARICA



#TVORNICAZDRAVEHRANE  
#YUMYPARADISE

# Chia muffini

(s limunom i borovnicama)

Težina pripreme



## Sastojci

- 200 g Nutrigold pirovog bijelog brašna
- 10 g praška za pecivo
- 3 žlice Nutrigold chia sjemenki
- 100 g Nutrigold šećera od breze
- Korica jednog limuna
- 7 žlica otopljenog Nutrigold kokosovog ulja
- Sok 1/2 limuna
- 1 jaje
- 200 g grčkog jogurta
- 1 žličica arome vanilije
- Borovnice
- Prstohvat soli

## Priprema

Prvo pomiješajte sve suhe sastojke, potom zasebno mokre te ih sjedinite pjenjačom. Na kraju u smjesu lagano umiješajte borovnice. Napunite kalup za muffine i pecite 20 minuta na 180 stupnjeva.



#YUMYPARADISE



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

09\_KUHARICA ZA PETICU, MA ŠETSTICU | DESERT



KUHARICA

# Kuharica za peticu, ma šetsticu

#TVORNICAZDRAVEHRANE  
#YUMYPARADISE

## Zdravi tiramisu

(s jagodama)

Težina pripreme



### Sastojci

100 g Nutrigold sitnih zobениh pahuljica  
500 ml Nutrigold Specialty coffee  
3 žlice Nutrigold eritrita  
1 žličica arome vanilije

*-krema-*  
500 g svježeg krem sira  
5 žlica Nutrigold eritrita  
1 žličica arome vanilije  
+ jagode

### Priprema

Zobene pahuljice skuhaite u kavi uz eritrit i vaniliju. Za kremu pjenjačom ili mikserom pomiješajte krem sir, eritrit i vaniliju. U posudu posložite prvo sloj zobениh pahuljica, pa nekoliko jagoda, zatim kremu pa ponovite postupak do vrha. Ohladite nekoliko sati prije konzumiranja.



#YUMYPARADISE



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



10\_KUHARICA ZA PETICU, MA ŠETSTICU | DESERT