



TVORNICA
ZDRAVE
HRANE

KUHARICA

*i ljetni i
izuzetni*

#TVORNICAZDRAVEHRANE

#YUMYUMPARADISE



KUHARICA



#TVORNICAZDRAVEHRANE

#YUMYPARADISE

Hladna zobena kaša

(s breskvama)

Težina pripreme



Sastojci

- 1 šalica Nutrigold sitnih zobnih pahuljica
- 1 1/2 šalice Nutrigold napitka od badema
- 2 žlice Nutrigold maslaca od indijskih oraščića
- 3 žlice Nutrigold sirupa od agave
- 2 breskve
- 1 žlica arome vanilije
- Prstohvat soli i cimeta

Priprema

Dobro pomiješajte sve sastojke i ostavite u hladnjaku preko noći.
Poslužite uz grčki jogurt, listiće badema i svježe breskve.



#YUMYPARADISE



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



01 | LJETNI | IZUZETNI | DORUČAK

KUHARICA

i ljetni i izuzetni

#TVORNICAZDRAVEHRANE

#YUMYPARADISE

Tost (sa šumskim voćem)

Težina pripreme



Sastojci

Kruh

Nutrigold sirup od ačave

Šumsko voće (maline, borovnice, ribizl, kupine)

Nutrigold sušeni mango

Voćni jogurt

Krem sir

Priprema

Na kruh namažite krem sir i voćni jogurt, narežite sušeni mango na trakice, posložite voće i sve prelijte sirupom od ačave.



#YUMYPARADISE



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



02 | LJETNI | IZUZETNI | DORUČAK



#TVORNICAZDRAVEHRANE
#YUMYPARADISE

Ledeni matcha latte

Težina pripreme



Sastojci

1 žličica Nutrigold matcha praha
80 ml vode

150 ml Nutrigold biljnog napitka
(iz našeg asortimana Nutrigold biljnih napitaka
preporučamo kremasti napitak od badema)

1 žličica Nutrigold sirupa od agave

Priprema

Matcha prah dobro pomiješajte s vodom pa dodajte u čašu s
ledom uz sirup od agave i mlijeko.



#YUMYPARADISE



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



03_1LJETNI | IZUZETNI | BRUNCH

KUHARICA

i ljetni i
izuzetni

#TVORNICAZDRAVEHRANE

#YUMYUMPARADISE

Keksi

(sa smokvama)

Težina pripreme



Sastojci

- 150 g Nutrigold pirovog bijelog brašna
- 120 g Nutrigold sitnih zobnih pahuljica
- 2 žličice praška za pecivo
- 70 g Nutrigold šećera kokosovog cvijeta
- 1 žličica Nutrigold cejlonskog cimeta
- 70 g Nutrigold kokosovog ulja
- 1 žličica arome vanilije
- 10-ak suhih smokava
- 1 jaje

Priprema

Posebno pomiješajte suhe i mokre sastojke pa ih sjedinite. Na kraju umiješajte sitno nasjeckane smokve. Rukama oblikujte keksiće pa ih pecite 15-ak minuta na 180 stupnjeva.



#YUMYUMPARADISE



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

KUHARICA



#TVORNICAZDRAVEHRANE

#YUMYUMPARADISE

Pizza od palente

Težina pripreme



Sastojci

- 100 g Nutrigold palente
 - 1 žličica Nutrigold himalajske soli
 - 4 žlice parmezana
 - 1 žlica maslača
 - 300 ml vode
- + umak od rajčice, mozzarella, bosiljak, origano

Priprema

Uzavrijte vodu pa dodajte palentu i ostale sastojke uz neprestano miješanje dok se ne zgusne. Prebacite u kalup za tortu promjera 25 cm, poravnajte i pustite da se u potpunosti ohladi. Posložite sastojke za pizzu i pecite 15-ak minuta na 200 stupnjeva.



#YUMYUMPARADISE



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



KUHARICA



#TVORNICAZDRAVEHRANE

#YUMYPARADISE

Rižoto od cikle

Težina pripreme



Sastojci

- 1 veća cikla
- 1 konzerva Nutrigold kokosovog mlijeka
- 1 šalica riže
- 1 luk
- 2 češnja češnjaka
- 1 dcl bijelog vina
- Nutrigold maslinovo ulje
- Feta sir
- Svježi vlasac
- Sol, papar

Priprema

Ciklu skuhaite pa je zajedno s kokosovim mlijekom izradite štapnim mikserom. Na malo maslinovog ulja zažutite luk i češnjak pa dodajte rižu i vino. Kada alkohol ishlapi podlijevajte povrtnim temeljcem ili vodom. Pred kraj kuhanja umiješajte kremu od cikle i začinite.



#YUMYPARADISE



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





KUHARICA

#TVORNICAZDRAVEHRANE

#YUMYUMPARADISE

Vege bolonjez (od soje)

Težina pripreme



Sastojci

200 g Nutrigold ljuskica od soje

1 luk

2 češnjaka

1 veća mrkva

Komadić celera

300 g pasirane rajčice

100 g nasjeckanih rajčica

1 dcl crnog vina

Tjestenina po izboru

Sol, papar, dimljena paprika, muškatni oraščić, klinčić, lovorov list

Priprema

Sojine ljuskice prelijte vrućom vodom i pustite 15-ak minuta da nabubre. Za to vrijeme na maslinovom ulju zažutite luk pa mu dodajte naribanu mrkvu i celer. Dodajte i nasjeckane rajčice i češnjak pa sve podlijte vinom. Kad alkohol ispari začinite i dodajte sojine ljuskice. Prelijte pasiranom rajčicom, po potrebi dodajte i malo vode pa kuhajte 45-60 minuta. Umak poslužite uz tjesteninu po želji.



#YUMYUMPARADISE



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



07 | LIJETNI | IZUZETNI | VEČERA

KUHARICA

i ljetni i
izuzetni

#TVORNICAZDRAVEHRANE

#YUMYUMPARADISE

Kuskus falafeli

Težina pripreme



Sastojci

- 100 g Nutrigold kuskusa
- 2 žlice Nutrigold začina bake Mandice i dede Ivica
- 200 ml vruće vode
- 50 g ribanog parmezana
- 2 žlice umaka od rajčice
- 1 žličica soli

Priprema

Kuskus pomiješajte sa začinima i prelijte vrućom vodom. Pustite da odstoji 15-ak minuta pa dodajte ostale sastojke i rukama oblikujte kuglice. Pecite ih 30 minuta na 180 stupnjeva. Poslužite uz salatu, u sendviču ili uz umak od jogurta.



#YUMYUMPARADISE



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



08. LJETNI IZUZETNI | VEČERA

KUHARICA



#TVORNICAZDRAVEHRANE

#YUMYMPARADISE

Zdravi sladoled

(od banana i malina)

Težina pripreme



Sastojci

- 4 zrele banane
- 200 g Nutrigold lomljenih indijskih oraščića
- 4 žlice Nutrigold kokosovog ulja
- 4 žlice Nutrigold kokosovog mlijeka iz konzerve
- 5 žlica Nutrigold sirupa od agave
- 200 g malina

Priprema

Banane narežite na tanke ploške pa ih zaledite. Indijske oraščiće namočite u vodi preko noći ili ih kratko prokuhajte da omekšaju i isperite. Sve sastojke osim malina izradite do glatke kreme u blenderu. Maline umiješajte naknadno.



#YUMYMPARADISE



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



KUHARICA

i ljetni i
izuzetni

#TVORNICAZDRAVEHRANE

#YUMYUMPARADISE

Bombice

(s marelicama)

Težina pripreme



Sastojci

- 200 g Nutrigold sušene marelice
- 50 g Nutrigold sušene brusnice
- 60 g Nutrigold bademovog brašna
- 80 g Nutrigold listića kokosa
- 3 žlice Nutrigold sirupa od agave
- 1 žličica arome vanilije
- Prstohvat soli

Priprema

Sve sastojke izradite u multipraktiku pa rukama oblikujte u kuglice i uvaljajte u kokos. Čuvajte u hladnjaku.



#YUMYUMPARADISE



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



10. LJETNI I IZUZETNI | DESERT