



KUHARICA

Plodovi
Rujna, kuharica
bujna

#TVORNICAZDRAVEHRANE

#YUMYUMPARADISE



Chia puding

(sa smokvama)

Težina pripreme



Sastojci

6 žlica Nutrigold chia sjemenki
250 ml Nutrigold napitka od badema
2 žličice arome vanilije
6 žlica Nutrigold sirupa od agave
Smokve

Priprema

Pomiješajte sve sastojke za puding i ostavite u hladnjaku da se stisne.
Promiješajte svako 15 minuta. Nekoliko smokvi očistite i zgnječite
vilicom pa slažite u posudice sloj pudinga i sloj smokvi.
Poslužite uz grčki jogurt i još svježih smokava.



#YUMYUMPARADISE



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





Cheesecake zobena kaša

Težina pripreme



Sastojci

Sastojci:

50 g Nutrigold zobenih pahuljica

170 ml Nutrigold napitka od soje

80 g grčkog jogurta

3 žlice krem sira

2 žlice meda

1 žličica soka limuna

Smokve

Priprema

Sve sastojke pomiješajte, usitnite štapnim mikserom i ostavite u hladnjaku preko noći. Prije serviranja nasjeckajte još nekoliko svježih smokava i dodajte u kašu.



#YUMYUMPARADISE



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



02_PLODOVI RUJNA, KUHARIČA BUJNA | DORUČAK

Pašteta

(od patlidžana i tikvica)

Težina pripreme



Sastojci

1 veći patlidžan
2 tikvice
Češnjak
50 g Nutrigold badema
50 ml Nutrigold ulja avokada
Sol, papar

Priprema

Tikvice i patlidžan narežite, posolite, pouljite i pecite u pećnici 35 minuta na 180 stupnjeva. Potom sve sastojke izradite štapnim mikserom ili u blenderu.



#YUMYUMPARADISE



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



Puding od prosa

(s kokosom i šljivama)

Težina pripreme



Sastojci

- 1 šalica Nutrigold prosa
- 1 šalica Nutrigold kokosovog mlijeka iz konzerve
- 4 šalice Nutrigold napitka od zobi
- 6 žlica Nutrigold sirupa od agave
- 5 žlica Nutrigold naribanih listića kokosa
- 2 žlice Nutrigold šećera od breze
- 500 g šljiva
- Sok 1/2 limuna

Priprema

Od šljiva, limuna i šećera skuhaite džem. Proso skuhaite prema uputstvu na pakiranju pa s ostalim sastojcima izradite u blenderu do glatke kreme. Servirajte u posudicama sloj prosa pa sloj džema.



#YUMYUMPARADISE



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



Juhica

(od tikvica i mente)

Težina pripreme



Sastojci

500 g tikvica
10-ak listova svježe mente
2 žlice Nutrigold maslinovog ulja
1 žlica soka limuna
100 ml gustog kokosovog mlijeka
2 žlice Nutrigold sjemenki konoplje
Sol, papar

Priprema

Tikvice kratko prokuhajte pa zajedno s ostalim sastojcima izradite štapnim mikserom ili u blenderu do glatke teksture.



#YUMYUMPARADISE



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



Rižini rezanci

(s tofuom i povrćem)

Težina pripreme



Sastojci

- 150 g rižinih rezanaca
- 150 g Nutrigold dimljenog tofua
- 3 žlice Nutrigold tamari umaka
- 1 žličica Nutrigold curry začina
- 1 mladi luk
- 1 mrkva
- 1 zelena paprika
- 1 crvena paprika
- 1 žuta paprika
- Kupus

Priprema

Rezance skuhaite prema uputstvu na pakiranju. U wok tavu stavite svo nasjeckano povrće i kratko pirjajte uz podlijevanje tamari umakom. Poslužite sve zajedno uz nasjeckani tofu.



#YUMYUMPARADISE



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



Plodovi
Rujna, kuharica
bujna

Lagana salata

(s bulgurom)

Težina pripreme



Sastojci

100 g Nutrigold bulgura

Sitno nasjeckano miješano povrće:
mrkva, krastavac, paprika, rajčica, mladi luk

Dressing:

3 žlice Nutrigold maslinovog ulja

2 žlice Nutrigold jabučnog octa

Sol, papar

1 žličica meda

1 žličica sušenog bosiljka i origana

Priprema

Bulgur skuhaite prema uputstvu na pakiranju pa pustite da se ohladi
i pomiješajte s povrćem. Sve obilno zalijte dressingom.



#YUMYUMPARADISE



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

07_PLODOVI RUJNA, KUHAČICA BUJNA | VEČERA

Tjestenina s povrćem

Težina pripreme



Sastojci

150 g tjestenine
1 manji patlidžan
1 manja tikvica
150 g cherry rajčica
Nutrigold bosiljak
4 češnja češnjaka
Maslinovo ulje
Sol, papar

Priprema

Povrće nasjeckajte, začinite i pecite u pećnici 45 minuta na 180 stupnjeva pa pomiješajte s kuhanom tjesteninom uz dodatak mozzarelle po želji. Ovu tjesteninu također možete jesti i hladnu.



#YUMYUMPARADISE



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

Kolač

(sa smokvama i bademima)

Težina pripreme



Sastojci

200 g Nutrigold pirovog bijelog brašna

150 g Nutrigold šećera od breze

2 žličice praška za pecivo

Prstohvat soli

150 g maslaca

3 jaja

200 g grčkog jogurta

Korica i sok jednog limuna

50 g Nutrigold listića badema

5 svježih smokava

5 Nutrigold suhih smokava

Priprema

Pomiješajte posebno suhe a posebno mokre sastojke.
Svježe i suhe smokve sitno nasjeckajte. Sjedinite suhe i mokre sastojke
pa umiješajte smokve. Kolač pecite na 180 stupnjeva cca 1h.



#YUMYUMPARADISE



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



Pita

(s borovnicama)

Težina pripreme



Sastojci

Tijesto

380 g Nutrigold pirovog bijelog brašna

120 g Nutrigold šećera od breze

180 g maslaca

3 žlice kiselog vrhnja

350 g borovnica

Prstohvat soli

Priprema

Od svih sastojaka za tijesto umijesite glatko tijesto, podijelite na dva dijela, neka jedan bude duplo veći od drugog i ostavite u hladnjaku na sat vremena. Ohlađeni veći dio tijesta razvaljajte i prebacite u kalup za pitu. Probodite tijesto vilicom pa stavite borovnice i sve skupa pospite s još malo brezinog šećera i limunovom koricom. Po vrhu pite naribajte preostali dio tijesta. Pecite na 180 stupnjeva cca 45 minuta pa pustite da se skroz ohladi prije rezanja.



#YUMYUMPARADISE



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



www.tzh.hr

Poslovnice:

Zagreb | Split | Rijeka | Varaždin | Pula | Zadar

