



Ledeno  
inje i zdrave  
kuhinje

#TVORNICAZDRAVEHRANE  
#YUMYUMPARADISE



Ledeno  
inje i zdrave  
kuhinje

# Zobena kaša

(s grožđem)

Težina pripreme



## Sastojci.

- 1 šalica Nutrigold zobeni pahuljica
- 2 šalice Nutrigold napitka od zobi
- 1 žličica Nutrigold vanilije u prahu
- 3 žlice Nutrigold sirupa od agave
- 100 g grožđa
- 2 žlice šećera
- Prstohvat soli

## Priprema

Grožđe zajedno sa šećerom stavite u tavu i kuhatite na laganoj vatri dok se šećer ne otopi i grožđe omekša. Ostale sastojke pomiješajte u loncu i kuhatite uz miješanje dok se ne zgusne. Umak s grožđem preljeite preko vruće kaše i po želji pospite listićima badema i pekanskim orasima.



#YUMYUMPARADISE



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



01\_LEDENO INJE I ZDRAVE KUHINJE | DORUČAK

Ledeno  
inje i zdrave  
kuhinje

# Muffini (s mandarinama)

Težina pripreme



## Sastoјci

### Sastoјci:

- 300 g Nutrigold pšeničnog bijelog brašna
- 1 žličica Nutrigold vanilije u prahu
- 100 g Nutrigold šećera od breze
- 75 g Nutrigold ghee maslaca
- 180 ml Nutrigold napitka od badema
- 2 žličice praška za pecivo
- 6 mandarina (korica i sok)
- 180 g grčkog jogurta
- 2 jaja
- Prstohvat soli

## Priprema

Posebno pomiješajte suhe sastojke. Mandarinama naribajte koricu pa ih iscijedite. Maslac kratko otopite pa ga sjednite s ostalim mokrim sastojcima. Napunite kalup za muffine i pecite 15-ak minuta na 180 stupnjeva. Pustite da se ohladi prije serviranja.



#YUMYUMPARADISE



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



02\_LEDENO INJE I ZDRAVE KUHINJE | DORUČAK

Ledeno  
inje i zdrave  
kuhinje

# Čokoladni namaz (od kestena)

Težina pripreme



## Sastojci

2 žličice Nutrigold praha vanilije

6 žlica Nutrigold smeđeg šećera

130 g kuhanih kestena

60 g čokolade

Prstohvat soli

## Priprema

Kestene uz malo vode izradite u sjeckalici pa ih prebacite u tavu zajedno s ostalim sastojcima i miješajte dok se čokolada ne otopi. Poslužite na tostiranom kruhu uz sezonsko voće ili uz palačinke.



#YUMYUMPARADISE



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



03\_LEDENO INJE I ZDRAVE KUHINJE | BRUNCH

Ledeno  
inje i zdrave  
kuhinje

# Salata

(s kus-kusom, ciklom i grejpom)

Težina pripreme



## Sastojci

1/2 šalice Nutrigold kus-kusa  
Nutrigold aceto balzamico

Nutrigold crni papar

1 cikla

Matovilac

1 grejp

1 svježi krastavac

Pekanski orasi

Limun

Prstohvat soli

## Priprema

Kus-kus pripremite prema uputama na pakiranju. Ciklu naribajte ribežom za kupus. Grejp ogulite i narežite. Servirajte sve zajedno i začinite balzamičnim octom, limunovim sokom, soli i paprom.



#YUMYUMPARADISE



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



04\_LEDENO INJE I ZDRAVE KUHINJE | BRUNCH

# Ledeno inje i zdrave kuhinje

## Juha

(od slanutka i poriluka)

Težina pripreme



### Sastojci

- 2 žlice Nutrigold prehrambenog kvasca
- Nutrigold začini (sol, papar, sjemenke kima, dimljena paprika)
- poriluk
- 300 g slanutka iz konzerve
- 1 srednji krumpir
- 500 ml povrtnog temeljca

### Priprema

Slanutak zajedno s vodom iz konzerve izmješajte štapnim mikserom ili u multipraktiku. Na malo maslinovog ulja prodinstajte poriluk pa mu dodajte krumpir, slanutak i temeljac. Kuhajte 25-30 minuta pa usitnite štapnim mikserom i začinite.



#YUMYUMPARADISE



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



05\_LEDENO INJE I ZDRAVE KUHINJE | RUČAK

Ledeno  
inje i zdrave  
kuhinje

# Cvjetača u ljutom umaku

(s kus-kusom)

Težina pripreme



## Sastojci

- 1/2 šalica Nutrigold kus-kusa  
1 manja glavica cvjetače

-umak-

- 2 žlice Nutrigold sezamovog ulja  
3 žlice Nutrigold tamari umaka  
1 žlica Nutrigold jabučnog octa  
1 žličica Nutrigold chilli praha
- Prstohvat Nutrigold džumbira u prahu  
1 žličica Nutrigold češnjaka u prahu  
2 žlice Nutrigold sirupa od agave  
1 žličica Nutrigold tapioka praha

## Priprema

Kus-kus pripremite prema uputama na pakiranju. Cvjetaču skuhajte ili ispecite u pećnici. Za umak pomiješajte sve sastojke osim tapioka praha u manjem loncu i prokuhajte do vrenja. Tapioka prah razmutite u malo vode pa dodajte u lonac uz neprestano miješanje, dok se ne zgusne. Cvjetaču prelijete umakom i poslužite uz kus-kus i salatu po želji.



#YUMYUMPARADISE



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



06\_LEDENO INJE I ZDRAVE KUHINJE | RUČAK

Ledeno  
inje i zdrave  
kuhinje

# Dressing (od šipka)

Težina pripreme



## Sastojci

- 120 ml Nutrigold maslinovog ulja
- 60 ml Nutrigold sirupa od agave
- 1 žlica Nutrigold balzamičnog octa
- 120 g očišćenog šipka
- 1 žlica soka limuna
- 1 žličica senfa
- Prstohvat soli i papra

## Priprema

Sve sastojke pomiješajte, usitnite štapnim mikserom ili u multipraktiku i poslužite preko omiljene salate.



#YUMYUMPARADISE



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



07\_LEDENO INJE I ZDRAVE KUHINJE | VEČERA

Ledeno  
inje i zdrave  
kuhinje

# Kroketi (od cvjetače)

Težina pripreme



## Sastojci

- 100 g Nutrigold pšeničnog bijelog brašna
- 2 žlice Nutrigold prehrambenog kvasca
- 1 manja glavica cvjetače
- 3 češnjaka
- 1 žličica soli

## Priprema

Cvjetaču kratko prokuhajte pa je zajedno s ostalim sastojcima usitnite u sjeckalici. Rukama oblikujte kuglice, po potrebi dodajte još brašna. Krokete možete pržiti na malo ulja ili ispeći u pećnici 20-ak minuta na 180 stupnjeva. Poslužite uz salatu i dressing od jogurta.



#YUMYUMPARADISE



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



08\_LEDENO INJE I ZDRAVE KUHINJE | VEČERA

Ledeno  
inje i zdrave  
kuhinje

# Čokoladna torta

(s kestenima)

Težina pripreme  
● ● ● ● ●

## Sastojci

- 60 g Nutrigold kokosovog šećera
- 100 g Nutrigold Ghee maslaca
- 100 g očišćenih kestena
- 200 g čokolade
- 6 jaja
- 2 žličice aroma vanilije
- Prstohvat soli

## Priprema

Kestene (kuhane ili pečene) usitnite u sjeckalici. Čokoladu uz prstohvat soli otopite na pari. Bjelanjke istucite u čvrsti snijeg, a žumanjke miksajte s omekšanim ghee maslacem i šećerom. Dodajte aromu vanilije i otopljenu čokoladu. Ručno umiješajte mljevene kestene i snijeg od bjelanjaka. Pecite u kalupu od 20 cm, 50 minuta na 180 stupnjeva. Pustite da se ohladi pa pospite s još malo mljevenih kestena po vrhu.



#YUMYUMPARADISE



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



09\_LEDENO INJE I ZDRAVE KUHINJE | DESERT

# Ledeno inje i zdrave kuhinje

## Keksi

(s bijelom čokoladom)

Težina pripreme



### Sastojci

- 180 g Nutrigold pšeničnog bijelog brašna
- 150 g Nutrigold šećera od breze
- 1 žličica Nutrigold vanilije u prahu
- 120 g maslaca sobne temperature
- 2 žličice praška za pecivo
- 100 g bijele čokolade
- 100 g šipka
- 1 limun
- 1 jaje

### Priprema

Miksajte maslac sa šećerom. Dodajte jaje, koricu i sok limuna te vaniliju. Dodajte i suhe sastojke. Na kraju ručno umiješajte nasječkanu čokoladu i šipak. Rukama oblikujte kuglice i slažite ih na pleh za pečenje. Pecite 10-ak minuta na 180 stupnjeva.

Keksi će se hlađenjem dodatno stvrdnuti.



#YUMYUMPARADISE



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



[www.tzh.hr](http://www.tzh.hr)

Poslovnice:

Zagreb | Split | Rijeka | Varaždin | Pula | Zadar