

Nutrigold

RIŽIN  
POPS

Rice pops  
Reis gepufft

100 g e

TVORNICA  
ZDRAVE  
HRANE

KUHARICA

Zakuhajte  
si  
2023.

#TVORNICAZDRAVEHRANE

#YUMYUMPARADISE

YUMYUM  
PARADISE



# Domaći musli

Težina pripreme



## Sastojci

- 200 g Nutrigold zobnih pahuljica
- 80 g Nutrigold bučinih golica
- 60 g Nutrigold kokos mrvica
- 50 g Nutrigold goji bobica
- 80 g Nutrigold mješavine sjemenki
- 20 g Nutrigold rižinog popsa
- 20 g Nutrigold proso popsa
- 30 g Nutrigold oraha
- 30 g Nutrigold badema
- 1 žličica Nutrigold cejlonskog cimeta

## Priprema

Sve sastojke pomiješajte i čuvajte u staklenci.  
Poslužite uz mlijeko ili grčki jogurt uz sirup od agave i svježe voće.



#YUMYUMPARADISE



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



01\_ZAKUHAJTE SI 2023. | DORUČAK



# Proteinski griz

(sa šumskim voćem)

Težina pripreme



## Sastojci

5 žlica Nutrigold pšeničnog griza  
300 ml Nutrigold napitka od badema  
1 mjerica Nutrigold whey proteina  
60 g šumskog voća

## Priprema

Pomiješajte griz i mlijeko u manjem loncu i kuhajte na laganoj vatri dok se ne zgusne. Maknite s vatre i umiješajte whey protein. Ako koristite zaledeno šumsko voće otopite ga na tavi pa prelijte preko griza. Po želji servirajte uz malo grčkog jogurta i pospite kokosovim čipsom.



#YUMYUMPARADISE



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



02\_ZAKUHAJTE SI 2023. | DORUČAK



# Proteinski bounty

Težina pripreme



## Sastojci

- 40 g Nutrigold naribanih listića kokosa
- 20 g Nutrigold kokos čipsa
- 2 žlice Nutrigold sirupa od agave
- 1 mjerica Nutrigold whey proteina
- 500 g svježeg posnog sira
- 50 ml kokosovog mlijeka
- 80 g tamne čokolade

## Priprema

Čokoladu otopite na pari. Sve ostale sastojke u blenderu izradite do glatke kreme. Servirajte u staklenim čašicama preliveno čokoladom. Pospite kokosovim čipsom i listićima, te po želji naribajte još malo čokolade po vrhu.



#YUMYUMPARADISE



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



03\_ZAKUHAJTE SI 2023. | BRUNCH



# Tofu pašteta

Težina pripreme



## Sastojci

- 1 Nutrigold dimljeni tofu
- 5 žlica Nutrigold maslinovog ulja
- 1 žličica Nutrigold dimljene paprike
- prstohvat Nutrigold chilli začina
- 2 žličice Nutrigold balzamičnog octa
- 4 žlice senfa
- 20-ak kapara
- 3 češnja češnjaka

## Priprema

Sve sastojke izradite u blenderu, sjeckalici ili štapnim mikserom.  
Poslužite uz kruh ili peciva po želji.



#YUMYUMPARADISE



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



04\_ZAKUHAJTE SI 2023. | BRUNCH



# Tjestenina

(s umakom od tofua)

Težina pripreme



## Sastojci

- 3 žlice Nutrigold maslinovog ulja
- 2 žlice Nutrigold prehranbenog kvasca
- 150 g tjestenine
- 1 svileni tofu
- 3 češnja češnjaka
- 1 žlica soka limuna
- 200 ml vode od kuhanja tjestenine
- 1 žličica soli i papra
- 1 luk

## Priprema

Tjesteninu skuhaite. Luk i češnjak kratko prodinstajte pa ih zajedno s ostalim sastojcima izradite u blenderu. Umak prelijte preko tjestenine.



#YUMYUMPARADISE



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



05\_ZAKUHAJTE SI 2023. | RUČAK



# Tofu nuggets

Težina pripreme



## Sastojci

1 Nutrigold dimljeni tofu

-za marinadu-

100 ml Nutrigold tamari umaka

1 žličica Nutrigold češnjaka u prahu

1 žličica Nutrigold dimljene paprike

1 žlica Nutrigold prehrambenog kvasca

150 ml vode

-smjesa za paniranje-

100 ml Nutrigold napitka od badema

1 žlica Nutrigold jabučnog octa

150 g Nutrigold pirovog bijelog brašna

-mrvice-

100 g Nutrigold cornflakesa

100 g Nutrigold krušnih mrvica

3 žlice Nutrigold prehrambenog kvasca

## Priprema

Pomiješajte sve sastojke za marinadu. Tofu narežite na kockice pa ga marinirajte 30 minuta ili preko noći. Marinirani tofu uvaljate u brašno pa u smjesu za paniranje pa u mrvice. Pržite na malo ulja nekoliko minuta sa svake strane ili ispecite u pećnici na 180 stupnjeva 20-ak minuta.



#YUMYUMPARADISE



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



06\_ZAKUHAJTE SI 2023. | RUČAK



# Slani muffini

Težina pripreme



## Sastojci

- 200 g Nutrigold pirovog bijelog brašna
- 50 g Nutrigold kukuruznog brašna
- 50 g Nutrigold palente
- 50 ml Nutrigold maslinovog ulja
- 100 ml Nutrigold napitka od zobi
- 6 g praška za pecivo
- 1 žličica soli
- 3 jaja
- 200 ml jogurta
- 250 g posnog sira
- Šaka mladog špinata
- Prstohvat papra

## Priprema

Posebno pomiješajte suhe i mokre sastojke pa ih sjedinite pjenjačom. Napunite kalupe za muffine i pecite 18 minuta na 170 stupnjeva. Po želji pred kraj pečenja po vrhu pospite naribanu mozzarellu.



#YUMYPARADISE



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



07\_ZAKUHAJTE SI 2023. | VEČERA





# Zdravi burek

Težina pripreme



## Sastojci

150 g Nutrigold cornflakesa

Prstohvat Nutrigold papra

500 g posnog sira

1 šalica jogurta

1 žličica soli

3 jaja

## Priprema

Sve sastojke povežite mikserom, izlijte u kalup za tortu i pecite 40-ak minuta na 200 stupnjeva. Pustite da malo odstoji prije rezanja.



#YUMYUMPARADISE



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

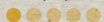


08\_ZAKUHAJTE SI 2023. | VEČERA



# Perec kuglice

Težina pripreme



## Sastojci

- 120 g Nutrigold datulja
- 50 g Nutrigold oraha
- 2 žlice Nutrigold kakao praha
- 100 g slanih pereca
- 2 žlice javorovog sirupa
- 1 žlica vode

## Priprema

Datulje kratko namočite u toploj vodi da omekšaju pa sve sastojke izradite u sjeckalici dok ne nestane ljepljiva smjesa. Rukama oblikujte kuglice i po želji ih uvaljajte u mljevene orahe, krokant, kokos ili kakao. Ostavite u hladnjaku na pola sata prije serviranja.



#YUMYUMPARADISE



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



09\_ZAKUHAJTE SI 2023. | DESERT



# Torta

(od heljde i jabuka)

Težina pripreme



## Sastojci

- 150 g Nutrigold heljde
- 100 g Nutrigold oraha - mljevenih
- 400 g naribanih jabuka
- 3 žlice Nutrigold maka u prahu
- 1 žličica Nutrigold cejlonskog cimeta
- 80 g Nutrigold eritrita
- 250 g posnog sira
- Korica naranče
- 100 g tamne čokolade
- 3 jaja

## Priprema

Heljdu skuhati. Pomiješajte sve sastojke mikserom pa smjesu prebacite u kalup za tortu i pecite 50-ak minuta na 180 stupnjeva. Prelijte otopljenom čokoladom i dekorirajte orasima.



#YUMYUMPARADISE



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



10\_ZAKUHAJTE SI 2023. | DESERT



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

Poslovnice:

Zagreb | Split | Rijeka | Varaždin | Pula | Zadar