

Nutrigold

PIROVO
BRASNO
bijelo

1000g

TVORNICA
ZDRAVE
HRANE

KUHARICA

Zima
zimi grize
rep(ete)

#TVORNICAZDRAVEHRANE

#YUMYUMPARADISE

YUMYUM
PARADISE



Božićni čoko kolač

(sa sušenim voćem)

Težina pripreme



Sastojci

- 150 g Nutrigold pirovog bijelog brašna
- 30 g Nutrigold kakao praha
- 80 g Nutrigold oraha (mljevenih)
- 350 g Nutrigold sušenog voća (brusnice, marelice, grožđice, borovnice, šljive)
- 100 ml Nutrigold kokosovog ulja
- 150 g Nutrigold smeđeg šećera
- 1 žličica praška za pecivo
- 1 žličica začina za medenjake
- Korica naranče
- 2 žličice arome vanilije
- Sok 1 naranče
- Sok 1/2 limuna
- 4 jaja
- 70 ml vode
- Prstohvat soli

Priprema

Sušeno voće nasjeckajte pa pomiješajte sa sokom agruma i vodom te kratko prokuhajte. Sve ostale sastojke pomiješajte i sjedinite mikserom. Voće lagano umiješajte u smjesu. Pecite u kalupu za kruh 45-50 minuta na 160 stupnjeva. Pustite da se ohladi prije rezanja.



#YUMYUMPARADISE



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

01_ZIMA ZIMI GRIZEV REP(ETE) | DORUČAK

Zima
zimi grize
rep(ete)

Stollen keksići

Težina pripreme



Sastojci

- 420 g Nutrigold pirovog bijelog brašna
- 250 g Nutrigold sušenog voća
(brusnice, marelice, groždice, borovnice, šljive)
- 70 g Nutrigold šećera od šećerne trske
- 70 g Nutrigold bademovog brašna
- 2 žličice instant kvasca
- 2 žlice ruma
- 80 g maslaca
- 1 žličica arome badema
- 2 žličice arome vanilije
- 1 korica naranče
- 200 g šećera u prahu za posipanje
- 1/2 žličice soli

Priprema

Odvojite 120 g brašna i pomiješajte s kvascem i 170 ml tople vode. Pustite da odstoji pola sata. Za to vrijeme nasjeckajte sušeno voće i prelijte rumom. Pomiješajte sve ostale sastojke za tijesto uključujući i smjesu s kvascem, pa miksajte 5-8 minuta dok se ne formira glatko tijesto. Umiješajte sušeno voće pa ostavite tijesto da se diže na toplom još sat vremena. Prstima trgajte tijesto i oblikujte kuglice, neka svaka bude težine cca 30 g. Pecite na 180 stupnjeva cca 18 minuta. Pustite da odstoje 10-ak minuta pa svaku po želji uvaljajte u otopljeni maslac i šećer u prahu.



#YUMYUMPARADISE



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



02_ZIMA ZIMI GRIZĘ REP(ETE) | DORUČAK

Zima
zimi grizev
rep(ete)

Prhki keksi

(s orasima)

Težina pripreme



Sastojci

500 g Nutrigold pirovog bijelog brašna
200 g Nutrigold oraha
180 g Nutrigold šećera od šećerne trske
300 g maslaca
2 jaja
Prstohvat soli

Priprema

Pomiješajte sve sastojke i izradite glatko tijesto pa ga ostavite u hladnjaku pola sata. Rukama trgajte tijesto i punite kalupiče za medvjede šape. Ili tijesto razvaljajte pa izrežite modlicama. Pecite na 180 stupnjeva 18 minuta. Pospite šećerom u prahu.



#YUMYUMPARADISE



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



03_ZIMA ZIMI CRIZE REP(ETE) | BRUNCH

Zima
zimi grize
rep(ete)

Veganski kuglof

(s jabukama i cimetom)

Težina pripreme



Sastojci

- 400 g Nutrigold pirovog bijelog brašna
- 2 žličice praška za pecivo
- 60 g Nutrigold smeđeg šećera
- 200 g Nutrigold šećera od šećerne trske
- 100 g Nutrigold oraha (mljevenih)
- 300 ml Nutrigold napitka od badema
- 120 ml Nutrigold kokosovog ulja (otopljenog)
- 4 žličice Nutrigold cejlonskog cimeta
- 100 g veganskog margarina (otopljenog)
- 360 g naribanih jabuka
- 2 žličice arome vanilije
- Prstohvat soli

Priprema

Posebno pomiješajte sve suhe i mokre sastojke pa ih lagano sjedinite. Smjesu prebacite u kalup za kuglof i pecite sat vremena na 180 stupnjeva. Pustite da odstoji 10-ak minuta u kalupu prije vađenja. Po želji prelijte glazurom od bijele čokolade ili pospite šećerom u prahu.



#YUMTPARADISE



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



04_ZIMA ZIMI CRIZE REP(ETE) | BRUNCH

Zima
zimi grizev
rep(ete)

Vege mesna štruca

Težina pripreme



Sastojci

- 200 g Nutrigold oraha
- 100 g Nutrigold krušnih mrvica
- Nutrigold maslinovo ulje
- Nutrigold začini
(sol, papar, dimljena paprika)
- 200 g šampinjona
- 200 g batata
- 400 g leće iz konzerve
- 2 žlice koncentrata rajčice
- 100 g kečapa

Priprema

Na malo maslinovog ulja propirajte gljive i batat dok ne omekšaju. Potom sve sastojke osim kečapa izradite u multipraktiku ili štapnim miskerom. Smjesu dobro utisnite u kalup za kruh pa po vrhu rasporedite kečap. Pecite na 170 stupnjeva oko 45 minuta. Pustite da odstoji 20-ak minuta prije rezanja. Poslužite uz priloge po želji, npr. pire od krumpira i umak od karameliziranog luka.



#YUMYMPARADISE



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



05_ZIMA ZIMI GRIZE REP(ETE) | RUČAK

Zima
zimi grize
rep(ete)

Vege pastirska pita

Težina pripreme



Sastojci

- 1/2 šalice Nutrigold smeđe leće
- Nutrigold začini (sol, papar, ružmarin, dimljena paprika)
- 1 žlica Nutrigold tamari umaka
- 1 žlica Nutrigold balzamičnog octa
- 100 ml Nutrigold napitka od badema
- 1 žlica Nutrigold prehranbenog kvasca
- 2 luka
- 3 češnja češnjaka
- 3 žlice koncentrata rajčice
- 100 ml crnog vina
- 500 ml povrtnog temeljca
- 3 krumpira
- 1 manja glavica cvjetače

Priprema

Skuhajte krumpir i cvjetaču pa zgnječite u pire uz bademovo mlijeko i prehranbeni kvasac. Posolite i popaprite. Na malo maslinovog ulja pirjajte luk i češnjak pa im dodajte leću i koncentrat rajčice. Podlijte vinom pa kuhajte dok alkohol ne ispari. Potom dodajte temeljac i kuhajte dok se ne zgusne. Začinite. Na dno posude za pečenje stavite leću, a po vrhu rasporedite pire od krumpira i cvjetače. Zapecite na 180 stupnjeva 20-ak minuta. Ostavite još 20-ak minuta da odstoji prije serviranja.



#YUMYUMPARADISE



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



06_ZIMA ZIMI GRIZE REP(ETE) | RUČAK

Zima
zimi grizev
rep(ete)

Čokoladna salama

(s keksima)

Težina pripreme



Sastojci

180 g digestive keksa
80 g Nutrigold oraha (mljevenih)
90 ml Nutrigold napitka od zobi
200 g tamne čokolade
180 g maslaca
Cimet

Priprema

Čokoladu i maslac rastopite na pari pa dodajte napitak od zobi. Pomiješajte s usitnjenim keksima i orasima. Smjesu izlijte na prozirnú foliju i zarolajte u salamu, rubove čvrsto zavežite. Ostavite u hladnjaku nekoliko sati da se stisne, uklonite foliju, po želji posipajte cimetom i narežite.



#YUMYUMPARADISE



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



09_ZIMA ZIMI GRIZE REP(ETE) | DESERT



Kolač od datulja

Težina pripreme



Sastojci

- 250 g Nutrigold datulja
- 2 žlice Nutrigold sjemenki lana
- 300 ml Nutrigold napitka od badema
- 200 ml Nutrigold kokosovog ulja
- 180 g Nutrigold kokosovog šećera
- 200 g Nutrigold pirovog bijelog brašna
- 1 žličica praška za pecivo
- 1 žličica začina za medenjake
- Prstohvat soli

Priprema

U loncu pomiješajte datulje, lan i mlijeko pa kuhajte 5 minuta dok datulje ne omekšaju. Prebacite u sjeckalicu ili usitnite štapnim mikserom. Dodajte ulje pa onda i sve ostale sastojke. Smjesu izlijte u kalup za pečenje. Pecite cca 35 minuta na 180 stupnjeva. Pustite da se ohladi prije rezanja pa po želji pospite šećerom u prahu.



#YUMYUMPARADISE



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



10_ZIMA ZIMI GRIZE REP(ETE) | DESERT



Francuska juha

(od luka)

Težina pripreme



Sastojci

- Nutrigold maslinovo ulje
- 6 žlica Nutrigold začina bake Mandice i dede Ivice
- 100 ml bijelog vina
- 2 lista lovora
- 4 veća luka
- Baguette
- Mozzarella
- 1/2 žličice soli

Priprema

Na malo maslinovog ulja pirjajte luk dok ne omekša. Posolite. Dodajte vino pa kuhajte dok alkohol ne ispari. Začin bake Mandice prelijte sa 600 ml kipuće vode pa procijedite i tekućinu dodajte u juhu. Kuhajte dok se ne zgusne. Juhu prebacite u posudice za pečenje, na vrh stavite krišku kruha i komad mozzarelle. Zapecite u pećnici 20-ak minuta na 190 stupnjeva.



#YUMYUMPARADISE



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



07_ZIMA ZIMI GRIZEV REP(ETE) | VEČERA

Zima
zimi grize
rep(ete)

Pašteta

(od oraha i leće)

Težina pripreme



Sastojci

- 150 g Nutrigold bijele leće
- 100 g Nutrigold oraha
- 1 žličica Nutrigold himalajske soli
- 2 žlice Nutrigold maslinovog ulja
- 1 češnjak
- 1 žličica vlasca

Priprema

Leću skuhaite prema uputstvu na pakiranju. Orahe sitno sameljite. Sve sastojke izradite u multipraktiku ili štapnim mikserom. Poslužite uz tostirani kruh i dodatke po želji.



#YUMTPARADISE



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



08_ZIMA ZIMI GRIZE REP(ETE) | VEČERA



www.tzh.hr

Poslovnice:

Zagreb | Split | Rijeka | Varaždin | Pula | Zadar