



TVORNICA  
ZDRAVE  
HRANE

KUHARICA

♥ KUHARICA ♥  
NAJJAČA, JER JE  
VELJAČA ♥

#TVORNICAZDRAVEHRANE  
#YUMYUMPARADISE



♥ KUHARICA ♥  
NAJJAČA, JER JE  
VELJAČA ♥

# Slanci

Težina pripreme



## Sastojci

**300 g Nutrigold bezglutenske mješavine**

**50 ml Nutrigold maslinovog ulja**

**1 žličica praška za pecivo**

**250 ml mlijeka**

**3 g suhog kvasca**

**1 žlica jogurta**

**-preljev-**

**1 žlica soli**

**2 žlice Nutrigold bezglutenske mješavine**

**4 žlice mlake vode**

## Priprema

Pomiješajte sve sastojke za tijesto i miksajte spiralnim nastavcima. Pustite tijesto na toplom 30-45 minuta. Premijesite i oblikujte slance, složite ih u pleh i pustite još 20-ak minuta na toplom. Pecite na 200 stupnjeva 20-ak minuta. Za to vrijeme napravite preljev. Preljite preko slanaca i vratite ih još par minuta u pećnicu.



#YUMYUPARADISE



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

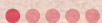


01\_KUHARICA NAJJAČA, JER JE VELJAČA | DORUČAK

♥ KUHARICA ♥  
NAJJAČA, JER JE  
VELJAČA ♥

# Palačinke

Težina pripreme



## Sastojci

150 g Nutrigold bezglutenske mješavine  
70 g Nutrigold eritrita  
Prstohvat Nutrigold cimeta  
45 g otopljenog maslaca  
100 ml mlijeka  
korica naranče i limuna  
2 jaja

## Priprema

Sve sastojke pomiješajte pjenjačom i sjedinite. Pustite smjesu da odstoji 10-ak minuta pa ispecite palačinke. Poslužite s namazom i dodacima po želji.



#YUMYPARADISE



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

♥ KUHARICA ♥  
NAJJAČA, JER JE  
VELJAČA ♥

# Krafne

Težina pripreme



## Sastojci

**800 g Nutrigold bezglutenske mješavine**  
**50 g Nutrigold tapioka škroba**  
**60 g Nutrigold šećera** od šećerne trske  
**2 cijela jaja**  
**2 žumanjka**  
**6 g praška za pecivo**  
**1 kocka svježeg kvasca**  
**3 žlice ruma**  
**100 g otopljenog maslaca**  
**550 ml toplog mlijeka**  
**korica agruma**

## Priprema

Aktivirajte kvasac tako što ćete ga razmrviti u malo toplog mlijeka, žličicu šećera i brašna. Sve sastojke pomiješajte i miksajte spiralnim nastavcima za tijesta 10-ak minuta. U predhodno zagrijanoj pećnici na 50 stupnjeva ostavite tijesto otprilike 30 minuta da se udvostruči. Tijesto premijesite, razvaljajte i izrežite krafne rubom čaše te ih ostavite još 30 minuta da narastu. Krafne pržite u dubokom ulju tako što ćete jednu stranu pržiti u loncu s poklopcem 1/2 minute, potom okrenite krafne na drugu stranu i pržite još 1-2 minute ali bez poklopca. Pospite šećerom u prahu i/ili napunite nadjevom po želji.



#YUMYUMPARADISE



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

03\_KUHARICA NAJJAČA, JER JE VELJAČA | BRUNCH

♥ KUHARICA ♥  
NAJJAČA, JER JE  
VELJAČA ♥

# Prhka pita

(od jogurta i borovnica)

Težina pripreme



## Sastojci

### -tijesto-

150 g Nutrigold rižinog brašna  
70 g Nutrigold šećera od šećerne trske  
50 g Nutrigold tapioka škroba  
1 žličica praška za pecivo  
2 žumanjka  
80 g otopljenog maslaca  
korica limuna

### -krema-

300 g skyra ili grčkog jogurta  
2 bjelanjka  
80 g šećera  
korica i sok limuna  
2 žlice rižinog brašna  
borovnice

## Priprema

Sastojke za tijesto povežite mikserom, po potrebi dodajte još malo brašna i oblikujte glatko tijesto. Stavite ga u zamrzivač na 20 minuta. Za to vrijeme pripremite kremu tako što ćete izmiksati bjelanjke u snijeg i dodati ostale sastojke. Polovicu tijesta utisnite u dno kalupa promjera 20 cm, prelijte kremom a ostatak tijesta naribajte po vrhu. Pecite 25 minuta na 180 stupnjeva.



#YUMYUMPARADISE



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

♥ KUHARICA ♥  
NAJJAČA, JER JE  
VELJAČA ♥



# Sendvič peciva

Težina pripreme



## Sastojci

- 400 g Nutrigold bezglutenske mješavine
- 1 žličica Nutrigold himalajske soli
- Prstohvat Nutrigold papra
- 1 žličica šećera
- 1/2 kocke svježeg kvasca
- 400 ml mlake vode

## Priprema

U posudu miksera stavite vodu, sol, papar, šećer i kvasac, pustite 10-ak minuta. Potom dok mikser radi malo po malo dodajte brašno dok se ne formira tijesto. Pustite tijesto 20-ak minuta na toplom. Po potrebi dodajte još malo brašna da možete oblikovati kugle. Kugle tijesta premažite jajem ili mlijekom i pospite sezamom. Pecite na 180 stupnjeva oko 25 minuta.



#YUMYPARADISE



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



05\_KUHARICA NAJJAČA, JER JE VELJAČA | RUČAK

♥ KUHARICA ♥  
NAJJAČA, JER JE  
VELJAČA ♥

# Muffini

(sa sirom)

Težina pripreme



## Sastojci

**160 g Nutrigold bezglutenske mješavine**

**100 g Nutrigold kukuruznog brašna**

**150 g ribane mozzarelle**

**250 ml mlijeka**

**12 g praška za pecivo**

**2 jaja**

**1 žličica soli**

## Priprema

Sve sastojke pomiješajte pjenjačom i sjedinite. Napunite kalupe za muffine i pecite 20-ak minuta na 200 stupnjeva.



#YUMYUMPARADISE



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



06\_KUHARICA NAJJAČA, JER JE VELJAČA | RUČAK

♥ KUHARICA ♥  
NAJJAČA, JER JE  
VELJAČA ♥

# Pogačice

(od sira)

Težina pripreme



## Sastojci

- 200 g Nutrigold bezglutenske mješavine
- 50 g Nutrigold integralnih sjemenki sezama
- 1 žličica Nutrigold himalajske soli
- 200 g svježeg sira
- 200 g omekšalog maslaca
- 1/2 žličice praška za pecivo

## Priprema

Sve sastojke osim sezama miksajte nastavkom za tijesta oko 5 minuta. Po potrebi dodajte još malo brašna i razvaljajte tijesto. Režite rubom čaše, premažite s malo mlijeka i pospite sezamom. Pecite 25 minuta na 180 stupnjeva



#YUMYPARADISE



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



07\_KUHARICA NAJJAČA, JER JE VELJAČA | VEČERA



♥ KUHARICA ♥  
NAJJAČA, JER JE ♥  
VELJAČA ♥

# Kiflice

Težina pripreme



## Sastojci

250 g Nutrigold rižinog brašna  
10 g Nutrigold psyllium ljuskica  
20 g Nutrigold šećera od šećerne trske  
30 g Nutrigold sjemenki sezama  
4 g suhog kvasca  
180 ml toplog mlijeka  
20 g otopljenog maslaca  
prstohvat soli  
1 jaje

## Priprema

Sve sastojke pomiješajte i miksajte spiralnim nastavcima za tijesta 10-ak minuta. Stavite tijesto u predhodno zagrijanu pećnicu na 50 stupnjeva na 30 minuta da se udvostruči. Tijesto premijesite, podijelite na tri dijela, pa svaki dio razvaljajte u krug. Prvi komad tijesta premažite s malo otopljenog maslaca pa na njega stavite drugi i također premažite. Na vrh stavite zadnji dio i dodatno razvaljajte na tanko. Rezačem za pizzu ili nožem raspodijelite tijesto na željene veličine kiflica pa ih zarolajte. Premažite jajem i mlijekom pa pecite na 180 stupnjeva 15-20 minuta.



#YUMYUMPARADISE



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



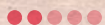
08\_KUHARICA NAJJAČA, JER JE VELJAČA | VEČERA



# Kuglof

(s čokoladom)

Težina pripreme



## Sastojci

- 250 g Nutrigold bezglutenske mješavine
- 30 ml Nutrigold napitka od zobi
- 80 g Nutrigold šećera od šećerne trske
- 300 g skyra ili grčkog jogurta
- 100 ml ulja
- 12 g praška za pecivo
- 80 g sjeckane čokolade
- korica naranče
- 3 jaja

## Priprema

Mutite jaja sa šećerom dok ne dobijete pjenu. U pjenu dodajte sve ostale sastojke i još kratko miksajte da se sve sjedini. Pecite u kalupu za kuglof cca 35 minuta na 170 stupnjeva. Pustite da se ohladi pa pospite šećerom u prahu.



#YUMYPARADISE



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

09\_KUHARICA NAJJAČA, JER JE VELJAČA | DESERT

♥ KUHARICA ♥  
NAJJAČA, JER JE  
VELJAČA ♥

# Badem kolač

(s narančom)

Težina pripreme



## Sastojci

- 200 g Nutrigold bezglutenske mješavine
- 55 g Nutrigold bademovog brašna
- 100 g Nutrigold šećera od šećerne trske
- 270 ml jogurta
- 6 g praška za pecivo
- 100 g otopljenog maslaca
- 1 žličica arome vanilije
- korica i sok 1/2 naranče
- 3 jaja

## Priprema

Sve sastojke pomiješajte i kratko miksajte da se sjedine. Pecite u kalupu promjera 20 cm, cca 45 minuta na 170 stupnjeva. Pustite da se ohladi i prije posluživanja pospite šećerom u prahu.



#YUMYUMPARADISE



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

10\_KUHARICA NAJJAČA, JER JE VELJAČA | DESERT



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

Poslovnice:

Zagreb | Split | Rijeka | Varaždin | Pula | Zadar