



KUHARICA

Kuharska
Majstorija

#TVORNICAZDRAVEHRANE

#YUMYUMPARADISE



Kolač

(s jagodama i posnim sirom)

Težina pripreme



Sastojci

270 g Nutrigold pirovog bijelog brašna

170 g Nutrigold eritrita

40 ml Nutrigold kokosovog ulja

300 g posnog sira

2 jaja

1 prašak za pecivo

150 g jagoda

Priprema

Sve sastojke sjedinite mikserom ili pjenjačom pa smjesu izlijte u kalup za kruh i pecite cca 50 minuta na 170 stupnjeva. Pustite da se ohladi prije rezanja pa po želji pospite šećerom u prahu.



#YUMYPARADISE



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

Francuski tost

(s jagodama)

Težina pripreme



Sastojci

3 žlice Nutrigold sirupa od agave
230 ml Nutrigold napitka od badem
1 žličica Nutrigold cejlonskog cimeta

200 g krem sira

50 g jagoda

4 jaja

prstohvat soli

Priprema

Jagode nasjeckajte i pomiješajte s krem sirom i sirupom. Pomiješajte jaja, napitak od badema, cimet i sol. Smjesu s jagodama namažite na kruh, preklopite drugim komadom kruha, kratko namočite u smjesu s jajima i pecite na tavi nekoliko minuta sa svake strane.



#YUMYPARADISE



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



Lanene tortilje

Težina pripreme



Sastojci

200 g Nutrigold lanenog brašna
2 žlice Nutrigold eritrita
360 ml vruće vode

Priprema

Pomiješajte sastojke dok se ne formira kugla tijesta. Podijelite na 4-6 komada. Svaki komad razvaljajte na tanko između dva papira za pečenje pa poklopcem od lonca izrežite oblik kruga. Tortilje pecite na ugrijanoj tavi bez ulja po nekoliko minuta sa svake strane. Napunite ih krem sirom i jagodama, a ako želite slane tortilje eritrit zamijenite sa pola žlice soli i punite dodacima po izboru.



#YUMYMPARADISE



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





Kolač od limuna

(s tikvicama)

Težina pripreme



Sastojci

- 240 g Nutrigold pirovog bijelog brašna
- 80 ml Nutrigold napitka od zobi
- 180 g Nutrigold šećera od breze
- 6 žlica Nutrigold maslinovog ulja
- 10 g praška za pecivo
- 180 g ribanih tikvica
- 2 žlice soka limuna
- korica limuna
- 2 jaja
- prstohvat soli

Priprema

Sve sastojke sjedinite pjenjačom ili mikserom i pecite u kalupu za kruh cca 50 minuta na 180 stupnjeva. Pustite kolač da se ohladi. Po želji pospite šećerom u prahu.



#YUMYPARADISE



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



Tjestenina

(s kremastim
zelenim umakom)

Težina pripreme



Sastojci

- 150 g Nutrigold indijskih oraščića
- 2 žlice Nutrigold prehranbenog kvasca
- Nutrigold češnjak u prahu
- 150 g graška
- 150 g boba
- 300 ml povrtnog temeljca
- sok 1/2 limuna
- 150 g tjestenine
- prstohvat papra
- 1 žličica soli

Priprema

Tjesteninu skuhaite prema uputstvu na pakiranju. Indijske oraščiće stavite kuhati u povrtni temeljac pa dodajte grašak i bob. Stavite u blender, dodajte preostale sastojke i miksajte do glatke kreme. Umak prelijte preko tjestenine.



#YUMYPARADISE



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



Veganska pašteta

(od tune)

Težina pripreme



Sastojci

- 1 staklenka Nutrigold namaza od senfa i rukole
- 4 žlice Nutrigold veganske majoneze
- 1 žlica senfa
- 1 konzerva slanutka
- sok 1/2 limuna
- 3 kisela krastavca
- 2-3 kapara
- 1 češnjak
- 3 lista svježeg peršina
- 1 nori alga
- prstohvat soli i papra

Priprema

Sve sastojke izradite u sjeckalici. Po potrebi prilagodite okus dodavanjem još soli, papra, limuna. Poslužite u sendviču uz dodatke po izboru. Nori alga pojačava okus ribe, no možete ju izostaviti.



#YUMYMPARADISE



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



Okruglice

(od tikvice)

Težina pripreme



Sastojci

- 60 g Nutrigold krušnih mrvica
- 4 žlice Nutrigold prehranbenog kvasca
- 150 g naribane tikvice
- 1 manji luk
- 1 jaje
- prstohvat papra
- 1 žličica soli

Priprema

Sve sastojke sjedinite, oblikujte kuglice i pecite u pećnici 20-ak minuta na 200°C. Poslužite samostalno uz umak, u salati ili u tortilji.



#YUMTPARADISE



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



Pomfrit

(od tikvica)

Težina pripreme



Sastojci

- 1 žličica Nutrigold muškarnog oraščića
- 10 ml Nutrigold maslinovog ulja u spreju
- 1/2 šalice Nutrigold bijelog pirovog brašna
- 1/2 šalice Nutrigold krušnih mrvica
- 4 žlice Nutrigold prehranbenog kvasca
- 2 srednje tikvice
- 2 jaja
- prstohvat soli i papra

Priprema

Tikvice narežite na štapiće pa svaki komad panirajte, odnosno uvaljajte u brašno i prehranbeni kvasac pa u jaje, zatim u krušne mrvice. Pecite na tavi na maslinovom ulju, ili u pećnici na 180 stupnjeva 20-ak minuta ili u fritezi na vrući zrak.



#YUMYUMPARADISE



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



Proteinski kuglof

(od bjelanjka)

Težina pripreme



Sastojci

- 100 ml Nutrigold kokosovog ulja
- 130 g Nutrigold pirovog bijelog brašna
- 200 g Nutrigold eritrita
- 230 g bjelanjaka
- 40 g suhih marelica
- korica naranče

Priprema

Bjelanjke istucite u čvrsti snijeg pa dodajte eritrit i miksajte još nekoliko minuta. Ručno umiješajte brašno, otopljeno ulje i koricu naranče. Na kraju umiješajte i narezane marelice. Pecite u kalupu za kuglof cca 30 minuta na 180 stupnjeva.



#YUMYPARADISE



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

Veganski čokoladni mousse

Težina pripreme



Sastojci

- 100 g Nutrigold eritrita
- 100 ml vode iz konzerve slanutka
- 7 g vinskog kamena
- 150 g tamne čokolade
- jağode za dekoraciju

Priprema

Čokoladu otopite na pari i pustite da se prohladi. Vodu od slanutka miksajte dok se ne pretvori u snijeg (kao od bjelanjaka), pa dodajte eritrit i nastavite miksati. Potom ručno, špatulom, umiješajte vinski kamen (ili prašak za pecivo) i čokoladu. Prebacite u posudice za serviranje i ohladite.



#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