



Nutrigo

ERITRIT

Idealan za prehranu s niskim
sadržajem šećera

Erythritol

500 g e

TVORNICA
ZDRAVE
HRANE

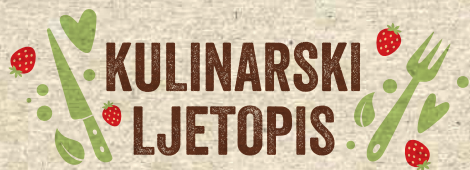
KUHARICA

KULINARSKI LJETOPIS

#TVORNICAZDRAVEHRANE

#YUMYUMPARADISE

YUMYUM
PARADISE



Krafne s jagodama

Težina pripreme



Sastojci

60 ml Nutrigold napitka od zobi
80 g Nutrigold sirupa od agave
3 žlice Nutrigold kokosovog ulja
130 g Nutrigold pirovog bijelog brašna
1 žličica Nutrigold praha vanilije
1 žličica praška za pecivo
60 g jagoda
prstohvat soli

Priprema

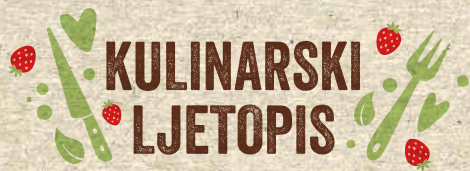
Sve sastojke sjedinite pjenjačom i napunite kalupe za krafne. Pecite 20-ak minuta na 180 stupnjeva. Pustite da se malo ohladi prije vađenja iz kalupa. Po želji premažite pekmezom od jagoda ili pospite šećerom u prahu.



#YUMYUMPARADISE



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



Mousse od kikirikija

Težina pripreme



Sastojci

5 žlica Nutrigold maslaca od kikirikija
1 konzerva Nutrigold kokosovog mlijeka
2 žlice šećera u prahu
1 žličica arome vanilije

Priprema

Iz konzerve kokosovog mlijeka odvojite samo čvrsti dio pa ga smiksajte s ostalim sastojcima. Prebacite u posudu za serviranje i ohladite. Dekorirajte kikirikijem i čokoladnim mrvicama.



#YUMYUMPARADISE



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



02_KULINARSKI LJETOPIŠ | DORUČAK

Čokoladni humus

Težina pripreme



Sastojci

130 g Nutrigold sirupa od agave
3 žlice Nutrigold kakao praha
40 g Nutrigold kikiriki maslaca
30 ml Nutrigold napitka od badema
220 g slanutka
2 žličice arome vanilije
prstohvat soli

Priprema

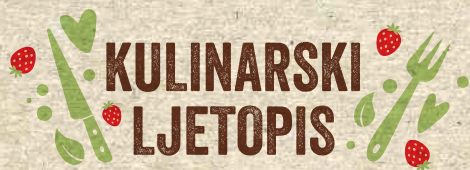
Sve sastojke izradite u blenderu do glatke kreme i servirajte na plati sa svježim voćem ili koristite kao namaz za kruh ili palačinke.



#YUMYUMPARADISE



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



Kolač od smjese za palačinke

Težina pripreme



Sastojci

- 230 g Nutrigold pirovog bijelog brašna
- 250 ml Nutrigold napitka od badema
- 3 žlice Nutrigold šećera od šećerne trske
- 2 žličice praška za pecivo
- 120 g grčkog jogurta
- 2 žličice arome vanilije
- 30 g čokoladnih mrvica
- 50 g jagoda

Priprema

Sve sastojke pomiješajte pjenjačom i prebacite u kalup za pečenje. Na vrh stavite čokoladne mrvice i jagode. Pecite 30-ak minuta na 180 stupnjeva.

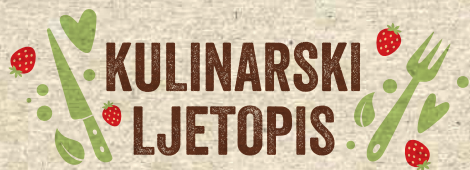


#YUMYUMPARADISE



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





Veganski morski kolutići

Težina pripreme



Sastojci

80 g **Nutrigold** krušnih mrvica
2 žlice **Nutrigold** tamari umaka
60 g **Nutrigold** pirovog bijelog brašna
180 ml **Nutrigold** napitka od zobi
2 patlidžana
1 nori alga

Priprema

Patlidžane ogulite, narežite na kolutove i čepom odrežite sredinu. Kuhajte ih u vodi zajedno s nori algom i tamari umakom. Ocijedite, posušite pa panirajte u brašnu, biljnom mlijeku i krušnim mrvicama. Pecite na ulju nekoliko minuta na svake strane ili u pećnici 20-ak minuta na 200 stupnjeva. Poslužite uz umak po želji.



#YUMYUMPARADISE



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



Veganski ćevapi

Težina pripreme



Sastojci

- 150 g Nutrigold ljuskica od soje
- 135 g Nutrigold brašna od slanutka
- 2 žlice Nutrigold tamari umaka
- 1 žličica Nutrigold himalajske soli
- 2 žličice Nutrigold dimljene paprike
- 1/2 žličice Nutrigold mljevenog crnog papra
- prstohvat chillija
- 450 ml vode

Priprema

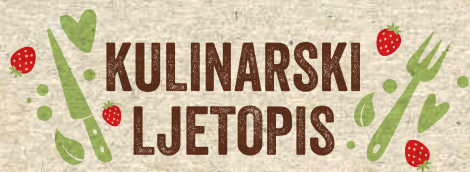
Sojine ljuskice pomiješajte s 450ml vode u loncu, dodajte začine i kuhajte 10-ak minuta na srednjoj vatri dok ne nestane vode. Pustite da se malo ohladi pa dodajte tamari umak i brašno od slanutka i rukama oblikujte ćevape.



#YUMYUMPARADISE



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



Zapečeni kupus

Težina pripreme



Sastojci

- 30 ml Nutrigold maslinovog ulja
- 1 žličica Nutrigold češnjaka u prahu
- 1 žlica Nutrigold tamari umaka
- 1 žlica Nutrigold jabučnog octa
- 1 žlica Nutrigold sirupa od agave
- 1 glavica kupusa

Priprema

Kupus prepolovite pa narežite na ploške. Prepecite ga na malo ulja da dobije boju, prelijte vodom, poklopite i kuhajte 10-ak minuta. Za to vrijeme na tavi ugrijte sve ostale sastojke za umak pa ga prelijte preko kupusa.



#YUMYUMPARADISE



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

Bruskete

(s jagodama)

Težina pripreme



Sastojci

Nutrigold ulje u spreju s okusom maslaca
Nutrigold aceto balsamico
3 žlice **Nutrigold** sirupa od agave
2 baguette kruha
100 g ricotta sira
100 g jagoda
par listića svježe mente

Priprema

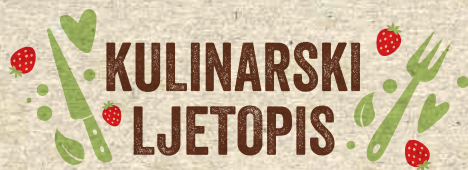
Kruh narežite, poprskajte uljem u spreju i pecite 20-ak minuta na 190 stupnjeva. Za to vrijeme pomiješajte sir sa sirupom od agave, a jagode operite i narežite. Na kruh namažite sir, dodajte jagode i sve prelijte acetom i dekorirajte svježom mentom.



#YUMYUMPARADISE



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



Zobene knedle

(s jagodama)

Težina pripreme



Sastojci

- 90 g Nutrigold zobenih pahuljica
- 50 g Nutrigold eritrita
- 30 g Nutrigold mljevenog maka
- 1 vrećica praška za puding od vanilije
- 250 g quark sira
- 200 g manjih jagoda
- 1 jaje

Priprema

Zobene pahuljice sameljite u fino brašno pa ih pomiješajte s praškom za puding. Sir sjedinite s jajem i eritritom. Pomiješajte suhe i mokre sastojke pa ostavite smjesu 30 minuta u hladnjaku. Rukama oblikujte kuglice pa unutar svake umetnite jednu jagodu. Po potrebi dodajte malo brašna da se lakše oblikuje. Knedle kuhajte u posoljenoj vodi dok ne isplivaju na površinu pa ih pospite mljevenim makom. Poslužite uz pekmez od jagoda i svježe jagode.

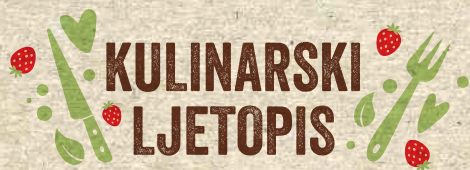


#YUMYUMPARADISE



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





Veganski puding

(od kokosa)

Težina pripreme



Sastojci

40 g Nutrigold tapioka škroba
50 g Nutrigold naribanih listića kokosa
1 žličica Nutrigold vanilije u prahu
350 ml kokosovog mlijeka
65 g šećera u prahu

Priprema

Tapioka škrob pomiješajte s 2 žlice vode da ne bude grudica. Kokosovo mlijeko, listiće kokosa, šećer i vaniliju kratko prokuhajte pa dodajte tapioku i neprestano miješajući kuhajte par minuta dok se ne zgusne. Prebacite u posude za serviranje i po želji dodajte pekmez od jagoda i svježe jagode.



#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