

TVORNICA
ZDRAVE
HRANE

KUHARICA

Malo kuham
malo se kupam

#TVORNICAZDRAVEHRANE

#YUMYUMPARADISE

YUMYUM
PARADISE



Puding od heljde

(s borovnicama)

Težina pripreme



Sastojci

- 150 g Nutrigold heljde
- 3 žlice Nutrigold sirupa od agave
- 1 žličica Nutrigold kokosovog ulja
- 2 žlice Nutrigold tapioka brašna
- 50 ml Nutrigold kokosovog mlijeka
- 2 žlice Nutrigold oljuštenih sjemenki konoplje
- 2 žličice soka limuna
- 500 g borovnica

Priprema

Heljdu potopite u vodi i ostavite preko noći, pa je operite i procijedite. Sve sastojke izradite u blenderu do glatke teksture i prebacite u posude za serviranje. Puding će se dodatno zgusnuti hlađenjem. Dekorirajte borovnicama i listićima badema.



#YUMYUMPARADISE



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



Puding od banane

(s keksima)

Težina pripreme



Sastojci

- 300 ml Nutrigold napitka od badema
- 30 ml Nutrigold sirupa od ađave
- 2 žlice Nutrigold brašna od tapioke
- 1 žličica Nutrigold vanilije u prahu
- 1/2 žličice Nutrigold kurkume u prahu
- 2 zrele banane
- 100 g keksa

Priprema

Brašno od tapioke pomiješajte s 2 žlice napitka od badema. Bananu zgnječite i u manjem loncu pomiješajte s ađavom, ostatkom napitka od badema, vanilijom i kurkumom, pa kuhajte dok ne zavrije. Potom dodajte tapioku i miješajte dok se ne zgusne. Prebacite u posude za serviranje zajedno s mljevenim keksima



#YUMYUMPARADISE



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



02_MALO KUHAM, MALO SE KUPAM | DORUČAK



Jogurt torta

(s breskvama)

Težina pripreme



Sastojci

- 380 g Nutrigold** pirovog bijelog brašna
- 180 g Nutrigold** šećera od šećerne trske
- 1 žličica Nutrigold** vanilije u prahu
- 1/2 žličice Nutrigold** cejlonskog cimeta
- 1/2 žličice Nutrigold** muškato oraščića
- 30 g Nutrigold** listića badema
- 45 ml Nutrigold** maslinovog ulja
- 130 g Nutrigold** ghee maslaca
- 10 g praška** za pecivo
- 130 g** grčkog jogurta
- 2 zrele breskve**
- Prstohvat soli**
- 3 jaja**

Priprema

Maslac otopite pa ga pomiješajte sa šećerom. Dodajte jogurt, jaja i vaniliju. Umiješajte i suhe sastojke (brašno, prašak za pecivo, cimet, muškato oraščić, sol). Miješajući dodajte i ulje. Smjesu izlijte u kalup promjera 20cm pa na vrh poslažite narezane breskve i pospite listićima badema. Pecite na 180 stupnjeva oko 1h. Pustite da se ohladi prije rezanja. Poslužite uz grčki jogurt i svježe voće.



#YUMYUMPARADISE



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





Kolač

(s marelicama)

Težina pripreme



Sastojci

- 190 g Nutrigold pirovog bijelog brašna
- 150 g Nutrigold šećera od šećerne trske
- 110 ml Nutrigold ulja suncokreta
- 1 žličica Nutrigold vanilije u prahu
- 120 g grčkog jogurta
- 10 g praška za pecivo
- 130 g marelica
- 50 g marmelade od marelica
- Prstohvat soli
- 2 limuna
- 3 jaja

Priprema

Pomiješajte šećer, koranicu i sok limuna, jogurt, jaja i vaniliju pjenjačom. Dodajte brašno, sol, prašak za pecivo. Na kraju umiješajte ulje. Polovicu smjese izlijte u kalup za kruh pa dodajte narezane marelice i nekoliko žlica marmelade od marelica. Prelijte ostatak smjese, a po vrhu rasporedite ostatak marelica i pekmeza te po želji pospite listićima badema. Pecite na 180 stupnjeva cca 50 minuta.



#YUMYUMPARADISE



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





Juha od listova rotkvice

Težina pripreme



Sastojci

30 g Nutrigold ghee maslaca
2 žličice Nutrigold bosiljka
1 luk
2 češnjaka
250 g krumpira
250 ml vode
1 žličica soli
2 veze listova rotkvice
370 ml povrtnog temeljca

Priprema

Na maslacu zažutite luk pa mu dodajte češnjak i krumpir narezan na kockice te prelijte vodom i kuhajte 10-ak minuta dok krumpir ne omekša. Potom dodajte listove rotkvice i povrtni temeljac i kuhajte još 10-ak minuta. Štapnim mikserom izradite do glatke kreme pa začinite soli, paprom i bosiljkom.



#YUMYUMPARADISE



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



05_MALO KUHAM, MALO SE KUPAM | RUČAK



Ljetna salata

(s mladim krumpirom i mahunama)

Težina pripreme



Sastojci

-dressing-

75 ml Nutrigold maslinovog ulja
30 ml Nutrigold jabučnog octa
30 ml soka limuna
2 žličice Dijon senfa
1 žlica kapara
3 masline
2 češnjaka
1 žličica soli
1/2 žličice papra

900 g mladog krumpira
1 žlica soli
450 g mahuna
10-ak maslina
svježi peršin

Priprema

Dressing pripremite tako što ćete sve sastojke izraditi štapnim mikserom. Mladi krumpir operite, prepolovite i stavite kuhati u slanoj vodi 10-ak minuta. Potom dodajte mahune i kuhajte još 5 minuta. Ohladite, dodajte masline i nasjeckani peršin i sve prelijte dressingom.



#YUMYUMPARADISE



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





Palačinke od blitve

Težina pripreme



Sastojci

- 60 g Nutrigold pirovog bijelog brašna
- 120 ml Nutrigold napitka od soje
- 1 žličica Nutrigold češnjaka u prahu
 - 1 luk
 - 2 češnjaka
 - 3 jaja
- 200 g blitve
- 2 žličice praška za pecivo
- 1 žličica soli
- Prstohvat papra

Priprema

Blitvu operite i sitno nasjeckajte pa sjedinite sve sastojke pjenjačem. Pecite na nauljenoj tavi po 2 minute sa svake strane. Poslužite uz grčki jogurt ili u sendviču.



#YUMYUMPARADISE



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



07_MALO KUHAM, MALO SE KUPAM | VEČERA



Brzi kruščići

(sa sirom i mladim lukom)

Težina pripreme



Sastojci

- 150 g Nutrigold pirovog bijelog brašna
- 80 g Nutrigold ghee maslaca
- 1 žličica Nutrigold himalajske soli
- 1 žličica Nutrigold muškarnog oraščića
- 1/2 žličice Nutrigold mljevenog crnog papra
- 250 ml vode
- 4 jaja
- 80 g ribanog sira
- 2 mlada luka

Priprema

U manjem loncu pomiješajte vodu, maslac, sol, muškarni oraščić i papar pa kuhajte dok ne zavrije. Maknite s vatre pa dodajte brašno i dobro sjedinite drvenom kuhačom. Dodajte jedno po jedno jaje neprestano miješajući. Na kraju umiješajte ribani sir i nasjeckani mladi luk. Žlicom za sladoled vadite smjesu na pleh obložen papirom za pečenje pa pecite na 200 stupnjeva 20-ak minuta. Poslužite toplo.



#YUMYUMPARADISE



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





Galette

(s breskvama i borovnicama)

Težina pripreme



Sastojci

-za tijesto-

190 g Nutrigold pirovog bijelog brašna

170 g maslaca

Prstohvat soli

50 ml ledene vode

25 g Nutrigold pirovog integralnog brašna

20 g Nutrigold bademovog brašna

450 g breskve

150 g borovnica

50 g Nutrigold šećera od breze

Priprema

Brašno i maslac razmrvite rukama pa dodajte sol i vodu pa umijesite glatko tijesto. Ostavite ga u hladnjaku 20 minuta. Tijesto razvaljajte u krug pa po sredini pospite integralno i bademovo brašno. Rasporedite narezane breske i borovnice pa pospite šećerom. Rubove tijesta preklopite prema unutra pa po želji premažite žumanjkom i pospite listićima badema. Pecite na 180 stupnjeva oko 30 minuta.



#YUMYUMPARADISE



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



09_MALO KUHAM, MALO SE KUPAM | DESERT



Veganska panna cotta

(s malinama)

Težina pripreme



Sastojci

- 30 g Nutrigold tapioka brašna
- 230 ml Nutrigold napitka od soje
- 50 g Nutrigold eritrita
- 200 g kokosove kreme
- 5 g agar agar praha
- 300 g malina
- 1 mahuna vanilije
- Prstohvat soli

Priprema

Tapioka brašno i agar agar pomiješajte s 4 žlice napitka od soje. Ostatak napitka od soje stavite u manji lonac s eritritom, kokosovom kremom, soli i vanilijom, pa pustite da zavrije i dodajte smjesu s tapiokom. Kratko kuhajte uz neprestano miješanje pa prebacite u posude za serviranje. Maline prokuhajte s malo šećera pa procijedite kroz sitno sito i prelijte preko panna cotte neposredno prije serviranja. Dekorirajte svježim malinama i crvenim ribizlom.



#YUMUMPARADISE



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