



TVORNICA
ZDRAVE
HRANE

KUHARICA

Sol u kosi
kuhamo bosi

#TVORNICAZDRAVEHRANE

#YUMYUMPARADISE





Zobena kaša

(s višnjama i bijelom čokoladom)

Težina pripreme



Sastojci

- 1/2 šalice Nutrigold zobenih pahuljica
- 1 šalica Nutrigold napitka od zobi
- 2 žlice Nutrigold sirupa od agave
- 50 g bijele čokolade
- 100 g višanja

Priprema

Zobene pahuljice pomiješajte s napitkom od zobi i agavom u manjem loncu i kuhajte na laganoj vatri dok se ne zgusne. Prebacite u posudu za serviranje pa dodajte čokoladu i višnje, te dekorirajte listićima badema, granolom i jogurtom po želji.



#YUMYUMPARADISE



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





Prekonoćna kvinoja

(s borovnicama)

Težina pripreme



Sastojci

- 185 g Nutrigold kuhane kvinoje
- 80 ml Nutrigold napitka od badema
- 1/2 žličice Nutrigold bourbon vanilije
- 2 žlice Nutrigold sirupa od agave
- 2 banane
- 2 žlice jogurta
- Borovnice
- Prstohvat soli

Priprema

Sve sastojke pomiješajte i ostavite preko noći u hladnjaku. Prije konzumacije dodajte borovnice ili drugo svježije voće po želji.



#YUMYUMPARADISE



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





Musli

(sa smokvama)

Težina pripreme



Sastojci

- 100 g Nutrigold hnskavog muslija
- 1 žlica Nutrigold sirupa od agave
- 150 g grčkog jogurta
- Korica i sok limuna
- 3 smokve
- 2 suhe smokve
- Svježe voće

Priprema

U grčki jogurt dodajte koricu i sok limuna, te agavu pa dekorirajte muslijem, smokvama i ostalim voćem po želji.



#YUMYUMPARADISE



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



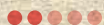
03_SOL U KOSI, KUHAMO BOSI | BRUNCH



Banana kruh

(sa smokvama)

Težina pripreme



Sastojci

220 g Nutrigold pirovog bijelog brašna

1/2 žličice Nutrigold bourbon vanilije

150 ml Nutrigold napitka od badema

1 žličica Nutrigold cimeta

50 g Nutrigold smeđeg šećera

4 banane

2 jaja

10 g praška za pecivo

200 g smokava

Priprema

Banane zgnječite vilicom pa pjenjačom povežite s ostalim sastojcima. Polovicu smokava narežite i dodajte u smjesu, a ostatak posložite po vrhu kolača prije pečenja. Pecite na 170 stupnjeva 50-ak minuta. Pustite da se ohladi prije rezanja.



#YUMYUMPARADISE



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



04_SOL U KOSI, KUHAMO BOSI | BRUNCH



Tjestenina

(s umakom od
pečenih rajčica)

Težina pripreme



Sastojci

- 2 žličice Nutrigold dimljene paprike
- 2 žlice Nutrigold prehranbenog kvasca
- 50 ml Nutrigold maslinovog ulja
- 10-ak paprika
- 3 češnjaka
- 250 g tjestenine
- 1 luk
- Sol, papar
- Svježi bosiljak

Priprema

Paprike stavite peći s češnjakom, lukom, soli, paprom i maslinovim uljem, 30-ak minuta na 190 stupnjeva. Paprike prebacite u blender, dodajte kvasac i svježi bosiljak pa izradite do glatke kreme. U umak dodajte malo vode od kuhanja tjestenine i na kraju povežite s tjesteninom i poslužite.



#YUMYUPARADISE



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



05_SOL U KOSI, KUHAMO BOSI | RUČAK

Juha

(od pečenih rajčica)

Težina pripreme



Sastojci

- 50 ml Nutrigold maslinovog ulja
- 1/2 žličice Nutrigold kajenskog papra
- 7 rajčica
- 1 luk
- 4 češnja češnjaka
- Sol, papar
- Svježi bosiljak

Priprema

Sve sastojke pomiješajte i pecite 30-ak minuta na 190 stupnjeva.
Izradite u blenderu i poslužite.



#YUMYUMPARADISE



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





Tofu sendvič

Težina pripreme



Sastojci

- 200 g Nutrigold dimljenog tofua
- Prstohvat Nutrigold češnjaka u granulama
- Prstohvat Nutrigold Himalajske soli
- 50 g sušenih rajčica
- 30 g pesta od bosiljka
 - Rikola
 - Rajčica
 - Kruh

Priprema

Tofu naribajte na krupnoj strani ribeža pa pomiješajte s pestom i nasjeckanim suhim rajčicama i posolite po želji. Složite sendvič od svih sastojaka.



#YUMYUMPARADISE



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





Falafel

(od leće)

Težina pripreme



Sastojci

- 200 g Nutrigold leće
- 50 ml Nutrigold maslinovog ulja
- 50 g Nutrigold pirovog bijelog brašna
- 3 češnja češnjaka
- 1/2 vezice svježeg peršina i korijandera
- Sol, papar

Priprema

Leću potopite u vodi nekoliko sati ili preko noći pa je dobro isperite. Sve sastojke izradite u multipraktiku. Rukama oblikujte kuglice, po želji ih uvaljajte u panke mrvice, pa pecite u pećnici na 190 stupnjeva 20-ak minuta.



#YUMYUMPARADISE



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



08_SOL U KOSI, KUHAMO BOSI | VEČERA

Torta

(sa šljivama)

Težina pripreme



Sastojci

1 žlica Nutrigold šećera od šećerne trske
7 šljiva

-za posip-
70 g Nutrigold oraha
55 g Nutrigold smeđeg šećera
35 g Nutrigold pirovog bijelog brašna
1 žličica Nutrigold cimeta
30 g maslaca

-za biskvit-
200 g Nutrigold pirovog
bijelog brašna
150 g Nutrigold šećera
od šećerne trske
125 ml Nutrigold napitka
od badema
150 g ricotta sira
150 g maslaca
2 jaja
10 g praška za pecivo
Korica limuna

Priprema

Šljive narežite na četvrtine i pospite ih šećerom. Sve sastojke za posip izradite u multipraktiku dok ne dobijete mrvičastu smjesu. Sastojke za biskvit (osim ricotte) izradite mikserom ili pjenjačom. U kalup za tortu promjera 20 cm prvo stavite polovicu smjese za biskvit, preko toga razmrvite ricottu, dodajte pola posipa i polovicu šljiva. Potom dodajte ostatak smjese, posložite ostatak šljiva i dodajte ostatak posipa. Pecite na 170 stupnjeva 60-70 minuta. Pustite da se skroz ohladi prije rezanja.



#YUMYUMPARADISE



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

Kolač

(od višanja)

Težina pripreme



Sastojci

- 180 g Nutrigold pirovog bijelog brašna
- 100 g Nutrigold šećera od šećerne trske
- 50 ml Nutrigold napitka od zobi
- 1/2 žličice Nutrigold bourbon vanilije
- 2 žličice praška za pecivo
- 3 jaja
- 200 g ricotta sira
- 120 g otopljenog maslaca
- 250 g višanja
- Korica limuna
- Prstohvat soli

Priprema

Posebno pomiješajte suhe i mokre sastojke pa ih sjedinite. Polovicu višanja lagano umiješajte u smjesu a drugu polovicu pospite po vrhu prije pečenja. Pecite na 180 stupnjeva 45-55 minuta. Pustite da se ohladi prije rezanja.



#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