

TVORNICA  
ZDRAVE  
HRANE

KUHARICA

Povratak  
u školu  
(i kuhinju)

#TVORNICAZDRAVEHRANE

#YUMYUMPARADISE

YUMYUM  
PARADISE

Povratak  
u školu  
(i kuhinju)

# Crumble s kruškama

Težina pripreme



## Sastojci

100 g Nutrigold pirovog bijelog brašna  
50 g Nutrigold oraha

70 g Nutrigold kokosovog šećera

30 g Nutrigold zobenih pahuljica

60 g Nutrigold kokosovog ulja

1/2 žličice Nutrigold cejlonskog cimeta

1/2 žlice Nutrigold brašna od tapioke

1 žličica Nutrigold praha vanilije

50 g Nutrigold sirupa od agave

4 kruške

## Priprema

Pomiješajte brašno, zobene pahuljice, šećer, cimet i nasjeckane orahe pa im dodajte otopljeno kokosovo ulje i dobro sjedinite. Na dno posude za pečenje stavite narezane kruške, prelijte ih sirupom od agave, dodajte vaniliju i tapioka brašno pa promiješajte. Mrvičastu smjesu sa zobenim pahuljicama rasporedite po vrhu i pecite na 180 stupnjeva 30-ak minuta. Poslužite toplo uz kuglicu sladoleda ili grčki jogurt.



#YUMYUMPARADISE



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



# Palačinke od kvinoje

Težina pripreme



## Sastojci

- 150 g Nutrigold kvinoje
- 180 g Nutrigold pirovog bijelog brašna
- 70 ml Nutrigold napitka od badema
- 1 žlica Nutrigold kokosovog ulja
- 1 žličica Nutrigold praha vanilije
- 2 žlice Nutrigold smeđeg šećera
- 1 jaje
- 2 žličice praška za pecivo
- 1 limun, korica i sok
- Prstohvat soli

## Priprema

Kvinoju najprije skuhamo. Zatim sve sastojke sjedinimo pjenjačom pa pecimo palačinke cca 1 minutu sa svake strane. Poslužimo uz svježe voće.



#YUMYUMPARADISE



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



Povratak  
u školu  
(i kuhinju)

# Zobeni kolač

(s makom i borovnicama)

Težina pripreme



## Sastojci

- 80 g Nutrigold sirupa od agave
- 2 žlice Nutrigold kokosovog ulja
- 350 ml Nutrigold napitka od zobi
- 1 žličica Nutrigold praha vanilije
- 180 g Nutrigold zobnih pahuljica
- 1 žlica Nutrigold sjemenki maka
- 1 žličica praška za pecivo
- 1 limun, korica i sok
- 2 jaja
- 200 g borovnica

## Priprema

Sve sastojke sjedinite pjenjačom, smjesa će vam biti dosta rijetka. Prebacite u posudu za pečenje i pecite 50 minuta na 180 stupnjeva. Poslužite toplo, ili ohlađeno uz preljev od toplog mlijeka.



#YUMYUMPARADISE



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



03\_POVRATAK U ŠKOLU (I KUHINJU) | BRUNCH

Povratak  
u školu  
(i kuhinju)

# Salata od kelja

(s breskvama)

Težina pripreme



## Sastojci

50 g Nutrigold bučinih sjemenki  
1 manji kelj  
2 breskve  
50 g feta sira  
1 avokado

**-dressing-**  
1 žlica Nutrigold sjemenki maka  
60 ml tahinija  
2 žlice soka limuna  
2 žlice javorovog sirupa  
1 žličica senfa  
3 žlice tople vode  
Prstohvat soli

## Priprema

Dressing napravite tako da pjenjačem sjedinite sve sastojke. Kelj narežite na tanke trakice, prelijte ga polovicom dressinga i dobro izmješajte. Dodajte ostale sastojke za salatu pa ostatak dressinga prelijte po vrhu.



#YUMUMPARADISE



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



04\_POVRATAK U ŠKOLU (I KUHINJU) | BRUNCH

Povratak  
u školu  
(i kuhinju)

# Salsa od rajčica

Težina pripreme



## Sastojci

- 2 žlice Nutrigold sušenog bosiljka
- 2 veće rajčice
- 1 manji luk
- 1 mladi luk
- 2 češnja češnjaka
- 1 ljuta papričica
- 1/2 vezice svježeg peršina
- 1 limeta, sok
- 1/2 žličice šećera
- Prstohvat soli i papra

## Priprema

Sve sastojke izradite u sjeckalici pa ostavite u hladnjaku nekoliko sati da se svi okusi povežu. Poslužite uz krekerke ili kao namaz za bruskete.



#YUMUMPARADISE



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



05\_POVRATAK U ŠKOLU (I KUHIINJU) | RUČAK

# Veganska cezar salata

Težina pripreme



## Sastojci

100 g Nutrigold kuhanog slanutka  
1 glavica zelene salate  
100 g kuhane tjestenine  
1 avokado  
10-ak cherry rajčica

**-dressing-**  
60 ml tahinija  
sok 1/2 limuna  
1 češanj češnjaka  
1 žličica kapara  
2 žličice vode od kapara  
1 žličica senfa sa zncima gorušice  
3 žlice tople vode  
Prstohvat soli i papra

## Priprema

Dressing napravite tako da sve sastojke sjedinite pjenjačom. Zatim pola dressinga pomiješajte sa salatom. Nakon toga dodajte ostale sastojke pa prelijte ostatkom dressinga po vrhu.



#YUMYUMPARADISE



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





# Kroketi od cvjetače

Težina pripreme



## Sastojci

- 40 g Nutrigold bademovog brašna
- 1/2 žličice Nutrigold himalajske soli
- 10 ml Nutrigold ulja u spreju
- 1 glavica cvjetače
- 1 jaje
- 1 manji luk
- 100 g ribanog parmezana

## Priprema

Cvjetaču skuhaite na pari pa sameljite u sjeckalici. Prebacite na čistu krpu pa dobro iscijedite višak tekućine. Cvjetači dodajte ostale sastojke pa rukama oblikujte krokete i slažite na pleh obložen papirom za pečenje. Krokete poprskajte uljem u spreju i pecite na 190 stupnjeva 20-ak minuta, dok ne dobiju zlatnu boju.



#YUMYUMPARADISE



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



07\_POVRATAK U ŠKOLU (I KUHINJU) | VEČERA



# Povratak u školu (i kuhinju)

## Pita (od povrća)

Težina pripreme



### Sastojci

- 1 žlica Nutrigold maslinovog ulja
- 60 ml Nutrigold napitka od badema
- 3 žlice Nutrigold kukuruznog brašna
- 1 luk
- 3 češnja češnjaka
- 1 mladi luk
- 10-ak šampinjona
- 1 crvena paprika
- 1 zelena paprika
- 1 žuta paprika
- 5 cherry rajčica
- 50 g kukuruza
- 1 tikvica
- 6 jaja
- 100 g ribanog sira
- 1 žličica soli
- Prstohvat papra

### Priprema

Svo povrće pirjajte na maslinovom ulju pa pustite da se malo ohladi. Povrće stavite na dno kalupa za pitu ili tortu, prelijte ga izmućenim jajima i pospite sirom. Pecite na 200 stupnjeva 25-35 minuta.



#YUMYUMPARADISE



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



Povratak  
u školu  
(i kuhinju)

# Torta

(od tikvica)

Težina pripreme



## Sastojci

- 50 g Nutrigold kokosovog šećera
- 80 g Nutrigold sirupa od ačave
- 1 žličica Nutrigold praha vanilije
- 55 g Nutrigold kokosovog ulja
- 150 g Nutrigold bademovog brašna
- 60 g Nutrigold kakao praha
- 60 g Nutrigold zobenog brašna
- 1 tikvica
- 2 jaja
- 180 g grčkog jogurta
- 1 žličica praška za pecivo
- 100 g čokolade
- Prstohvat soli

## Priprema

Tikvicu naribajte i dobro ocijedite. Pomiješajte sve sastojke osim čokolade i sjedinite pjenjačom. Polovicu nasjeckane čokolade umiješajte u smjesu. Pecite u kalupu za tortu promjera 20 cm, 50 minuta na 180 stupnjeva. Ostatak čokolade otopite na pari pa prelijte preko ohlađenog biskvita. Poslužite uz svježe maline i ribizl.



#YUMYUMPARADISE



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



09\_POVRATAK U ŠKOLU (I KUHINJU) | DESERT

Povratak  
u školu  
(i kuhinju)

# Kolač

(od tikvica i jabuka)

Težina pripreme



## Sastojci

- 120 g Nutrigold sirupa od agave
- 1 žličica Nutrigold praha vanilije
- 50 g Nutrigold kokosovog ulja
- 130 g Nutrigold pirovog bijelog brašna
- 2 žličice Nutrigold cejlonskog cimeta
- 50 g Nutrigold pekanskih oraha
- 1 žličica praška za pecivo
- 180 g naribane tikvice
- 200 g naribane jabuke
- 2 jaja
- Prstohvat soli

## Priprema

Sve sastojke sjedinite pjenjačom pa umiješajte nasjeckane pekanske orahe. Prebacite smjesu u kalup za kruh pa pecite na 180 stupnjeva cca 55 minuta. Pustite da se ohladi prije rezanja. Po želji pospite šećerom u prahu.



#YUMYUPARADISE



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





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

Poslovnice:

Zagreb | Split | Rijeka | Varaždin | Pula | Zadar