

TVORNICA
ZDRAVE
HRANE

KUHARICA
JESEN U MENI
(NAJDRAŽOJ
KUHINJI)

#TVORNICAZDRAVEHRANE

#YUMYUMPARADISE

YUMYUM
PARADISE

Nutrigold

ŠEĆER
KOKOSOVOG
CVIJETA

500 g e



Puding od bundeve

Težina pripreme



Sastojci

- 400 ml Nutrigold napitka od zobi
- 2 žlice Nutrigold brašna od tapioke
- 2 žlice Nutrigold kokosovog šećera
- 350 g pirea od bundeve
- 1 žličica začina za medenjake

Priprema

Brašno od tapioke razmutite u 100 ml napitka od zobi. Ostatak mlijeka stavite u manji lonac pa mu dodajte ostale sastojke i pustite da zavrije. Maknite s vatre i umiješajte tapioku pa još kratko kuhajte dok se ne zgusne. Prebacite u posude za serviranje i pustite da se ohladi. Poslužite uz grčki jogurt i čokoladnu granolu.



#YUMYUMPARADISE



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





Jogurt kocke

(sa šljivama)

Težina pripreme



Sastojci

-za posip-

25 g Nutrigold zobelih pahuljica

30 g Nutrigold badema

35 g Nutrigold pirovog bijelog brašna

60 g Nutrigold smeđeg šećera

1/2 žličice Nutrigold

cejlonskog cimeta

60 g maslaca

-za biskvit-

300 g Nutrigold pirovog bijelog brašna

100 g Nutrigold šećera od šećerne trske

65 g Nutrigold kokosovog ulja

1/2 žličice Nutrigold vanilije u prahu

1 jaje

300 g čvrstog jogurta

korica limuna

1 prašak za pecivo

300 g šljiva

Priprema

Sastojke za posip izradite u multipraktiku do mrvičaste smjese pa ih držite u zamrzivaču dok pripremate biskvit. Za biskvit pomiješajte sve sastojke mikserom pa smjesu prebacite u posudu za pečenje. Po smjesi rasporedite narezane šljive, a na vrh pospite mrvičasti posip. 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



02_ JESEN U MENI (NAJDRAŽOJ KUHINJI) | DORUČAK



Fritule od bundeve

(iz pećnice)

Težina pripreme



Sastojci

- 240 g Nutrigold pirovog bijelog brašna
- 100 g Nutrigold smeđeg šećera
- 120 ml Nutrigold napitka od badema
- 1 žličica Nutrigold vanilije u prahu
- 2 žličice praška za pecivo
- 1 žličica začina za medenjake
- 225 g pirea od bundeve
- 1 jaje
- 60 g otopljenog maslaca

Priprema

Pire od bundeve pripremite tako što ćete bundevu skuhati u vodi 20-ak minuta ili ispeći u pećnici 40-ak minuta pa štapnim mikserom izraditi do glatke kreme. Sve sastojke povežite mikserom ili pjenjačem pa vadilicom za sladoled punitite male kalupe za muffine (ili u standardni kalup stavite smjese do manje od polovice visine). Pecite 13 minuta na 180 stupnjeva pa po želji uvaljajte u mješavinu cimeta i šećera ili pospite šećerom u prahu.



#YUMYUMPARADISE



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



03_JESEN U MENI (NAJDRAŽOJ KUHNJI) | BRUNCH



Kolač

(od limuna, maka i šipka)

Težina pripreme



Sastojci

- 300 g Nutrigold pirovog bijelog brašna
- 25 g Nutrigold maka
- 150 g Nutrigold šećera od šećerne trske
- 60 ml Nutrigold kokosovog ulja
- 1 žličica Nutrigold praha vanilije
- 12 g praška za pecivo
- 3 jaja
- 150 g kiselog vrhnja
- 170 g otopljenog maslaca
- 80 ml soka limuna
- korica limuna
- 150 g šipka

Priprema

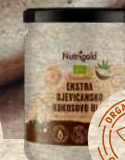
Sve sastojke osim šipka povežite pjenjačom ili mikserom. Na kraju ručno umiješajte šipak. Pecite na 170 stupnjeva 50-60 minuta. Pustite da se ohladi prije rezanja.



#YUMYUMPARADISE



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





Bulguroto

(od brokule)

Težina pripreme



Sastojci

- 1 šalica Nutrigold bulgura
- 1 luk
- 2 češnjaka
- 1 dcl bijelog vina
- 1 glavica brokule
- začini (sol, papar, sušeni vlasac)

Priprema

Brokulu prokuhajte u vodi (vodu sačuvajte!), pa procijedite i štapnim mikserom izradite u kremu. Na malo maslinovog ulja pirjajte luk i češnjak pa podlijte vinom. Kada alkohol ispari dodajte bulgur i podlijte vodom od kuhanja brokule. Nakon 10-ak minuta kuhanja umiješajte pire od brokule pa kuhajte još 10-ak minuta uz povremeno miješanje. Na kraju začinite i po želji dodajte kockicu maslaca.



#YUMYUMPARADISE



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





Buddha bowl

(s crnom rižom)

Težina pripreme



Sastojci

- 150 g Nutrigold crne riže
- 1 avokado
- 50 g rikole
- 50 g pečene bundeve
- 50 g edamame
- 1 mladi luk
- 1 ljubičasti luk
- 1 mrkva
- 1 svježi krastavac
- 1 kuhano jaje
- 50 g šipka

Priprema

Rižu skuhaite prema uputstvu na pakiranju. Svo povrće nasjeckajte i narežite pa poslužite uz preljev od balzamičnog octa.



#YUMYUMPARADISE



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



06_JESEN U MENI (NAJDRAŽOJ KUHNJI) | RUČAK



Falafel od kelja

Težina pripreme



Sastojci

- 280 g Nutrigold namočenog slanutka
- 50 ml Nutrigold maslinovog ulja
- 4 žlice Nutrigold pirovog bijelog brašna
- 50 g nasjeckanog kelja
- 1/2 žličice soli
- 1 žličica soka limuna

Priprema

Slanutak kojeg ste preko noći namočili u vodi isperite i zajedno s ostalim sastojcima izradite u multipraktiku. Po potrebi dodajte još malo brašna kako biste mogli rukama oblikovati kuglice. Falafele prepržite na tavi s uljem par minuta ili ispecite u pećnici 20-ak minuta na 180 stupnjeva.



#YUMYUMPARADISE



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



07 JESEN U MENI (NAJDRAŽOJ KUHINJI) | VEČERA



Palenta

(s bundevom)

Težina pripreme



Sastojci

- 1 šalica Nutrigold palente
- 2 šalice Nutrigold napitka od badema
- 200 g pirea od bundeve
- 3 žlice kiselog vrhnja
- 2 žlice parmezana
- 2 žlice maslaca
- sol, papar

Priprema

Pire od bundeve pripremite tako što ćete bundevu skuhati u vodi 20-ak minuta ili ispeći u pećnici 40-ak minuta pa štapnim mikserom izradite do glatke kreme. Napitak od badema dodajte u manji lonac pa umiješajte pire od bundeve i kiselo vrhnje pa zakuhajte do vrenja. Potom dodajte palentu i kuhajte dok se ne zgusne. Maknite s vatre i dodajte začine, parmezan i maslac. Poslužite uz jogurt i konfitirane cherry rajčice.



#YUMYUMPARADISE



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





Čoko torta

(s kruškama)

Težina pripreme



Sastojci

- 95 g Nutrigold kokosovog šećera
- 1 žličica Nutrigold vanilije u prahu
- 100 g Nutrigold maslinovog ulja
- 100 g Nutrigold bademovog brašna
- 1 žličica Nutrigold cimeta
- 50 g Nutrigold lješnjaka
- 140 g tamne čokolade
- 3 jaja
- 2 kruške

Priprema

Čokoladu otopite na pari. Odvojite žumanjke od bjelanjaka. Bjelanjke izmiksajte u čvrsti snijeg, a žumanjke pomiješajte sa šećerom, maslinovim uljem i otopljenom čokoladom. Potom dodajte vaniliju, bademovo brašno i cimet. Na kraju lagano umiješajte snijeg od bjelanjaka u smjesu. Smjesu stavite u kalup za tortu promjera 20 cm, na vrh posložite tanko narezane kruške i nasjeckane lješnjake.

Pecite na 180 stupnjeva 50 minuta.



#YUMUMPARADISE



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



09_JESEN U MENI (NAJDRAŽOJ KUHINJI) | DESERT



Francuski kolač

(s jabukama)

Težina pripreme



Sastojci

-za biskvit-

60 g Nutrigold pirovog bijelog brašna

100 g Nutrigold šećera od šećerne trske

80 ml Nutrigold napitka od badema

2 žlice Nutrigold kokosovog ulja

1 žlica praška za pecivo

2 jaja

4 velike jabuke

-za preljev-

70 g Nutrigold šećera od šećerne trske

1 jaje

3 žlice otopljenog maslaca

Priprema

Jabuke narežite na što tanje ploške i stavite na dno kalupa za pečenje. Ostale sastojke za biskvit povežite mikserom ili pjenjačom pa prelijte preko jabuka i sve dobro promiješajte, da jabuke budu skroz prekrivene smjesom. Pecite na 190 stupnjeva 30 minuta. Za to vrijeme napravite preljev tako što ćete kratko izmiksati sve sastojke. Nakon 30 minuta pečenja rasporedite preljev po kolaču pa vratite u pećnicu još 15-ak minuta. Pustite da se ohladi prije rezanja pa po želji pospite šećerom u prahu.



#YUMYUMPARADISE



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



10_JESEN U MENI (NAJDRAŽOJ KUHINJI) | DESERT



www.tzh.hr

Poslovnice:

Zagreb | Split | Rijeka | Varaždin | Pula | Zadar