



TVORNICA
ZDRAVE
HRANE

KUHARICA

Ledeno
inje i zdrave
Kuhinje

#TVORNICAZDRAVEHRANE
#YUMYUMPARADISE



Ledeno
inje i zdrave
kuhinje

Jesenska kaša

Težina pripreme



Sastojci

- 200 g Nutrigold zobениh pahuljica
- 1 žličica Nutrigold cimeta
- 60 ml Nutrigold napitka od zobi
- 15 g Nutrigold listića badema
- 250 ml domaćeg soka od jabuka
- 50 g zrna šipka
- 1 naribana jabuka
- 1 mandarina

Priprema

Pomiješajte zobene pahuljice, cimet, napitak od zobi, sok od jabuke, naribanu jabuku i ostavite u hladnjaku preko noći. Servirajte uz svježe voće.



#YUMYUMPARADISE



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



Ledeno inje i zdrave kuhinje

Kuglof (od rogača i mandarina)

Težina pripreme



Sastojci

- 80 g Nutrigold rogača u prahu
- 100 g Nutrigold bademovog brašna
- 100 g Nutrigold pirovog bijelog brašna
- 2 žlice Nutrigold kokosovog šećera
- 3 žlice Nutrigold kokosovog ulja
- 1 prašak za pecivo
- 2 žličice začina za medenjake
- 3 mandarine
- 3 jaja

Priprema

Mandarine štapnim mikserom izradite u pire pa sve sastojke povežite pjenjačem. Prebacite u kalup za kuglof i pecite 50-ak minuta na 170 stupnjeva. Pustite da se ohladi prije rezanja. Po želji pospite šećerom u prahu.



#YUMYUMPARADISE



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



Ledeno inje i zdrave kuhinje

Puding

(od mandarina i bundeve)

Težina pripreme



Sastojci

- 70 g Nutrigold šećera od šećerne trske
- 2 žličice Nutrigold cimeta
- 50 g Nutrigold tapioka brašna
- 250 ml Nutrigold napitka od badema
- 150 g pirea od bundeve
- 3 mandarine

Priprema

Pire od bundeve napravite tako što ćete bundevu skuhati 15-ak minuta ili ispeći u pećnici 20-ak minuta na 180 stupnjeva. Od mandarina napravite sok. Tapioku pomiješajte s napitkom od badema i kuhajte do vrenja. Potom maknite s vatre, dodajte sok mandarina, pire od bundeve, šećer i cimet pa još kratko vratite na vatru da se sve sjedini i zgusne. Puding odmah prebacite u posude za serviranje.



#YUMYMPARADISE



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



03_LEDENO INJE I ZDRAVE KUHNJE | BRUNCH

Ledeno inje i zdrave kuhinje

Muffini (s grejpom i makom)

Težina pripreme



Sastojci

- 190 g Nutrigold pirovog bijelog brašna
- 200 g Nutrigold šećera od šećerne trske
- 120 ml Nutrigold kokosovog ulja
- 2 žlice Nutrigold maka
- 1 prašak za pecivo
- 180 g grčkog jogurta
- 60 ml soka grejpa
- 1 žličica korice grejpa
- 1 žličica arome vanilije
- 1/2 žličice soli
- 3 jaja

Priprema

Sve sastojke sjedinite pjenjačom. Prebacite u kalup za muffine (ili za kuglof) i pecite 20-ak minuta na 180 stupnjeva. Pustite da se ohladi prije vađenja iz kalupa.



#YUMYUMPARADISE



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



Ledeno
inje i zdrave
kuhinje

Pašteta

(od pečene mrkve
i indijskih oraščića)

Težina pripreme



Sastojci

- 100 g NutriGold indijskih oraščića
- 2 žlice NutriGold prehrambenog kvasca
- 30 ml NutriGold maslinovog ulja
- 1/2 žličice NutriGold harisse
- 1 žličica NutriGold dimljene paprike
- 4 veće mrkve
- 3 češnjaka
- sok 1/2 limuna
- sol, papar

Priprema

Mrkvu narežite na tanje štapiće, prelijte maslinovim uljem i pecite zajedno s češnjakom 30-ak minuta na 180 stupnjeva. Indijske oraščiće kratko prokuhajte pa ocijedite i isperite. Sve sastojke izradite u multipraktiku ili štapnim mikserom. Poslužite uz grissine, kao namaz na kruhu, ili čak kao umak za tjesteninu.



#YUMYUMPARADISE



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



05_LEDENO INJE I ZDRAVE KUHNJE | RUČAK

Ledeno inje i zdrave kuhinje

Salata (od crne leće)

Težina pripreme



Sastojci

200 g Nutrigold crne beluga leće
100 g Nutrigold pekanskih oraha
100 g miješane salate
80 g gorgonzole
2 ljutike
1 jabuka

-umak-

3 žlice Nutrigold balzamičnog octa
10 žlica Nutrigold maslinovog ulja
2 žlice meda
1 žličica soli i papra

Priprema

Leću skuhaite prema uputstvu na pakiranju. Umak pripremite tako što ćete sve sastojke sjediniti pjenjačom. Orahe tostirajte, jabuku narežite na tanke listiće a ljutiku na polumjesece. Gorgonzolu rukama natrgajte na manje komade. Poslužite sve zajedno preliveno umakom.



#YUMYUMPARADISE



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



06_LEDENO INJE I ZDRAVE KUHNJE | RUČAK

Ledeno
inje i zdrave
kuhinje

Krem juha

(od kelja i jabuka)

Težina pripreme



Sastojci

- 100 g Nutrigold začina bake Mandice
- 15 ml Nutrigold maslinovog ulja
- 1 luk
- 2 češnjaka
- 1 manja glavica kelja
- 1 krumpir
- 2 srednje jabuke
- sol, papar

Priprema

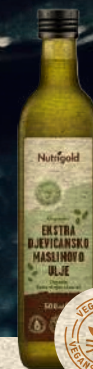
Na maslinovom ulju zažutite luk i češnjak pa dodajte jabuku narezanu na kockice. Potom dodajte nasjeckani krumpir i kelj narezan na trakice. Dodajte začini bake Mandice, sve podlijte vrućom vodom i kuhajte 20-ak minuta. Juhu izradite štapnim mikserom ili u blenderu.



#YUMYUMPARADISE



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



07_LEDENO INJE I ZDRAVE KUHINJE | VEČERA

Ledeno
inje i zdrave
kuhinje

Prokulice (s kuskusom)

Težina pripreme



Sastojci

- 150 g Nutrigold kuskusa
- 60 ml Nutrigold maslinovog ulja
- 80 ml Nutrigold balzamičnog octa
- 50 g Nutrigold ghee maslaca
- 500 g prokulica
- 1/2 žličice soli
- 60 ml meda
- 3 mlada luka

Priprema

Kuskus pripremite prema uputstvu na pakiranju. Prokulice kratko prokuhajte. Na ghee maslacu i maslinovom ulju zažutite mladi luk pa podlijte octom. Dodajte med i začine. Dodajte prokulice i još kratko kuhajte. Poslužite prokulice na kuskusu i prelijte ostatkom umaka.



#YUMYMPARADISE



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

Ledeno inje i zdrave kuhinje

Tiramisu (s mandarinama)

Težina pripreme



Sastojci

300 g piškota

-za sirup-

50 g Nutrigold šećera od šećerne trske

200 g mandarina

80 ml soka od mandarina

1 žličica vanilije

-za kremu-

250 g ricotte

350 g grčkog jogurta

2 žlice šećera u prah

Priprema

Za sirup pomiješajte sve sastojke u manjem loncu, kuhajte dok se mandarine na raspadnu pa sve izradite štapnim mikserom. Za kremu sve sastojke izradite mikserom. Piškote umačite u sirup i slažite zajedno s kremom u posude za serviranje. Pustite da se dobro ohladi prije serviranja. Po želji dekorirajte listićima badema.



#YUMYMPARADISE



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



09_LEDENO INJE I ZDRAVE KUHNJE | DESERT

Ledeno inje i zdrave kuhinje

Torta

(od mrkve iz blendera)

Težina pripreme



Sastojci

200 g Nutrigold pirovog bijelog brašna

200 g Nutrigold smeđeg šećera

180 ml Nutrigold kokosovog ulja

1 prašak za pecivo

1 žličica arome vanilije

1/2 žličice soli

100 g čokolade

200 g mrkve

3 jaja

Priprema

Mrkvu ogulite i ovisno o jačini vašeg blendera naribajte ili samo narežite na manje komade. U blender dodajte mrkvu, jaja, ulje, šećer i vaniliju pa sve izradite do glatke kreme. Potom u kremu dodajte brašno i prašak za pecivo. Na kraju umiješajte komadiće čokolade. Smjesu prebacite u kalup za tortu promjera 20cm i pecite 40-ak minuta na 180 stupnjeva. Pustite da se ohladi prije rezanja pa pospite šećerom u prahu.



#YUMYUMPARADISE



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



10_LEDENO INJE I ZDRAVE KUHNJE | DESERT



www.tzh.hr

Poslovnice:

Zagreb | Split | Rijeka | Varaždin | Pula | Zadar