



TVORNICA  
ZDRAVE  
HRANE

KUHARICA

# Nezaboravni Recepti

#TVORNICAZDRAVEHRANE  
#YUMYUMPARADISE





## Gingerbread granola

Težina pripreme



### Sastojci

- 400 g Nutrigold krupnih zobnih pahuljica
- 100 g Nutrigold pekanskih oraha
- 60 g Nutrigold sušenih brusnica
- 50 g Nutrigold bučinih sjemenki
- 2 žličice Nutrigold cimeta
- 1 žličica Nutrigold đumbira u prahu
- 1/2 žličice Nutrigold muškatoog oraščića
- 1/2 žličice Nutrigold mljevenog klinčića
- 2 žlice Nutrigold smeđeg šećera
- 80 ml Nutrigold kokosovog ulja
- 170 g meda
- 70 g melase
- 1 žlica arome vanilije

### Priprema

U manjoj tavi pomiješajte šećer, kokosovo ulje, med, melasu i vaniliju pa držite na laganoj vatri dok se sve ne otopi i sjedini. Sve ostale sastojke pomiješajte u većoj posudi pa prelijte smjesu iz tave i dobro izmiješajte. Raporedite po plehu obložеноm papirom za pečenje i pecite na 160 stupnjeva 25 minuta. Svakih 5 minuta promiješajte da ne zažori. Pustite da se skroz ohladi pa razlomite rukama i spremite u staklenku.



#YUMYPARADISE



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





## Gingerbread keksići

Težina pripreme



### Sastojci

- 360 g Nutrigold pirovog bijelog brašna
- 150 g Nutrigold smeđeg šećera
- 7 g Nutrigold mljevenog klinčića
- 16 g Nutrigold cimeta
- 24 g Nutrigold đumbira u prahu
- 8 g Nutrigold muškatoog oraščića
- 170 g maslaca
- 150 g šećerne melase
- 2 žlice mlijeka
- prstohvat soli

### Priprema

Pomiješajte brašno, šećer, sve začine i sol. Dodajte maslac narezan na listiće pa rukama razmrvite smjesu. Dodajte tekuću melasu i mlijeko pa zamijesite glatko tijesto. Ako vam se tijesto ne želi povezati dodajte još malo mlijeka, a ako vam je ljepljivo dodajte još malo brašna. Ostavite tijesto u hladnjaku 20-ak minuta pa ga razvaljajte na pobrašnenoj podlozi i izrezujte oblike. Pecite 10 minuta na 180 stupnjeva. Keksi bi trebali biti još mekani kad ih izvadite iz pećnice, hlađenjem će se dodatno stvrdnuti.



#YUMYUPARADISE



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





## Kuglof (s čokoladom)

Težina pripreme



### Sastojci

- 390 g Nutrigold pirovog bijelog brašna
- 150 g Nutrigold šećera od šećerne trske
- 100 g Nutrigold smeđeg šećera
- 1 žličica Nutrigold cimeta
- 240 ml Nutrigold napitka od badema
- 70 g Nutrigold kokosovog ulja
- 90 g otopljenog maslaca
- 80 g kiselog vrhnja
- 1 žlica arome vanilije
- 250 g čokolade
- 12 g praška za pecivo
- prstohvat soli
- 3 jaja

### Priprema

Pomiješajte brašno, šećere, cimet, sol i prašak za pecivo. U drugoj posudi pomiješajte jaja, otopljeni maslac, napitak od badema, otopljeno kokosovo ulje, vaniliju i kiselo vrhnje. Suhe sastojke dodajte mokrima i sve sjedinite pjenjačom. Na kraju umiješajte komadiće čokolade. Pecite u kalupu za kuglof 50-60 minuta na 170 stupnjeva. Pustite da se ohladi pa pospite šećerom u prahu.



#YUMYUMPARADISE



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



## Keksići (s limunom i makom)

Težina pripreme



### Sastojci

- 500 g Nutrigold pirovog bijelog brašna
- 115 g Nutrigold šećera od šećerne trske
- 2 žlice Nutrigold maka
- 40 g Nutrigold tapioka brašna
- 225 g maslaca (sobne temperature)
- 30 g korice limuna

### Priprema

Od svih sastojaka zamijesite glatko tijesto, rukama ili u samostojećem mikseru. Pustite tijesto da odstoji u hladnjaku 20-ak minuta. Razvaljajte na pobrašnjennoj podlozi i izrezujte oblike po želji. Pecite 10-12 minuta na 180 stupnjeva. Po želji pospite šećerom u prahu.



#YUMYUMPARADISE



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





# Meksička kvinoja

Težina pripreme



## Sastojci

- 185 g Nutrigold kvinoje
  - 2 žlice Nutrigold maslinovog ulja
  - 3 češnja češnjaka
  - 1 ljuta papričica
  - 250 ml vode
  - 1 konzerva crnog graha
  - 1 konzerva kukuruza
  - 1 konzerva sjeckane rajčice
- začini (sol, papar, dimljena paprika, chilli)

## Priprema

Na maslinovom ulju zažutite češnjak i ljutu papričicu pa dodajte sve ostale sastojke i kuhajte 20-ak minuta dok kvinoja ne bude mekana. Ovako spremljenu kvinoju možete jesti kao glavno jelo uz salatu, ili možete koristiti kao punjenje za tortilje ili buritose.



#YUMYMPARADISE



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





## Mac & cheese

(s bundevom)

Težina pripreme



### Sastojci

60 g Nutrigold prehrambenog kvasca  
70 g Nutrigold indijskih oraščića  
400 ml Nutrigold kokosovog mlijeka  
1 žlica Nutrigold tapioka brašna  
1 srednja bundeva  
4 češnja češnjaka

1 veći luk  
2 manje mrkve  
200 g makarona  
1 žlica soka limuna  
sol, papar, dimljena paprika

-posip-

1 žlica Nutrigold prehrambenog kvasca  
3 žlice Nutrigold kokosovog ulja  
65 g panko mrvica  
prstohvat soli i dimljene paprike

### Priprema

Bundevu ogulite i očistite, narežite na kockice. Pecite bundevu s mrkvom, lukom i češnjakom na 200 stupnjeva 25 minuta. Tjesteninu skuhaite prema uputstvu na pakiranju. Pečeno povrće prebacite u blender, dodajte prokuhane indijske oraščiče, prehrambeni kvasac, kokosovo mlijeko, tapioku, limun i začine pa izradite do glatke kreme. Po potrebi dodajte još malo vode od kuhanja tjestenine za rjeđi umak. Za posip pomiješajte sve sastojke. Kuhanu tjestelinu prebacite u posudu za pečenje, prelijte umakom i pospite smjesom s panko mrvicama i pecite u pećnici na 200 stupnjeva 20-ak minuta.



#YUMYUMPARADISE



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





## Bogati umak

(od gljiva)

Težina pripreme



### Sastojci

- 3 žlice Nutrigold maslinovog ulja
- 2 žlice Nutrigold prehrambenog kvasca
- 2 žlice Nutrigold tapioka brašna
- 60 ml Nutrigold napitka od badema
- 1/2 žličice Nutrigold muškarnog oraščića
- 2 žlice Nutrigold tamari umaka
- 120 ml crnog vina
- 500 g miješanih gljiva
- 480 ml povrtnog temeljca
- 1 veći luk
- 3 češnjaka
- sol, papar

### Priprema

Na maslinovom ulju zažutite luk i češnjak pa dodajte gljive i pirjajte 10-ak minuta. Za to vrijeme pomiješajte napitak od badema, tapioku i prehrambeni kvasac. U gljive dodajte vino, temeljac i tamari umak pa pustite da zakuha dok alkohol ne ispari. Potom dodajte smjesu s tapiokom i miješajte dok se ne zgusne. Dio umaka odvojite i štapnim mikserom izradite u glatku kremu pa sve zajedno vratite natrag u lonac. Začinite po ukusu. Poslužite uz tjesteninu po želji, njoke ili pire krumpir.



#YUMYUMPARADISE



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



## Pečenje (od cvjetače)

Težina pripreme



### Sastojci

- 1 žličica Nutrigold dimljene paprike
- 3 žlice Nutrigold maslinovog ulja
- 1/2 žličice Nutrigold harisse
- 1 glavica cvjetače
- 4 češnjaka
- sok 1/2 limuna
- 4 žlice Martinija
- 1/2 žličice soli

### Priprema

Cvjetaču očistite od listova. U mužaru usitnite češnjak pa dodajte maslinovo ulje, dimljenu papriku, sol, harissu, sok limuna i Martini. Smjesu začina dobro utrljajte u cvjetaču pa pecite na 180 stupnjeva oko 1 sat.



#YUMYMPARADISE



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





# Buckeye kuglice

Težina pripreme



## Sastojci

- 250 g Nutrigold maslaca od kikirikija
- 1 žlica Nutrigold kokosovog ulja
- 90 g maslaca
- 150 g šećera u prahu
- 200 g tamne čokolade
- 1 žlica arome vanilije
- prstohvat soli

## Priprema

Maslac otopite pa pomiješajte s kikiriki maslacem, šećerom u prahu, soli i vanilijom. Sve dobro sjedinite mikserom. Rukama oblikujte kuglice pa ih stavite u hladnjak na 30 minuta. Za to vrijeme otopite čokoladu i kokosovo ulje. Kuglicu nabadite na čačalicu pa umočite u čokoladu, ostavljajući vrh prazan. Vratite u hladnjak još 20-ak minuta da se čokolada stisne.



#YUMYMPARADISE



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





# Prhke cimet rolice

Težina pripreme



## Sastojci

280 g NutriGold pirovog bijelog brašna  
150 g NutriGold šećera od šećerne trske  
1/2 žličice praška za pecivo  
170 g maslaca  
2 žličice arome vanilije  
prstohvat soli  
1 jaje

-punjenje-

1 žlica NutriGold cimeta  
30 g maslaca  
50 g šećera

## Priprema

Maslac sobne temperature miksajte sa šećerom pa dodajte jaje i vaniliju. Potom dodajte brašno, prašak za pecivo i sol. Rukama oblikujte glatko tijesto pa ga podijelite na dva dijela i svaki dio razvaljajte u pravokutni oblik. Tijesto premažite otopljenim maslacem pa pospite mješavinom cimeta i šećera. Zarolajte tijesto po dužini, stavite ga na tanjur obložen papirom za pečenje i ostavite u hladnjaku 2h. Tijesto izrežite pa svaku rolicu slažite na pleh i pecite 10-ak minuta na 180 stupnjeva.



#YUMYPARADISE



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







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

Poslovnice:

Zagreb | Split | Rijeka | Varaždin | Pula | Zadar