

TVORNICA  
ZDRAVE  
HRANE

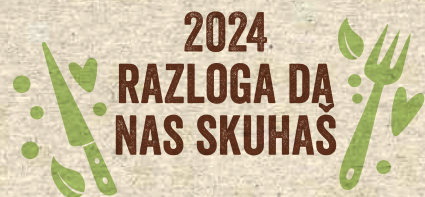
KUHARICA  
2024  
RAZLOGA DA  
NAS SKUHAS

#TVORNICAZDRAVEHRANE

#YUMYUMPARADISE

YUMYUM  
PARADISE





# Granola

(s bademima i narančom)

Težina pripreme



## Sastojci

- 400 g Nutrigold zobениh pahuljica
- 200 g Nutrigold badema
- 1 žličica Nutrigold cimeta
- 1/2 žličice Nutrigold himalajske soli
- 120 ml Nutrigold kokosovog ulja
- 170 g Nutrigold javorovog sirupa
- 2 žlice Nutrigold šećera od šećerne trske
- korica od 2 naranče
- 1 žličica arome vanilije
- 100 g zlatnih groždica

## Priprema

Koricu naranče dobro rukama utrljajte u 2 žlice šećera da pusti aromu. Pomiješajte zobene pahuljice, šećer s narančom, bademe, cimet i sol pa im dodajte otopljeno kokosovo ulje, javorov sirup i vaniliju. Sve dobro izmiješajte. Rasporedite na pleh obložen papirom za pečenje pa pecite 25 minuta na 160 stupnjeva. Tijekom pečenja nekoliko puta promiješajte. Na kraju umiješajte groždice. Pustite da se ohladi pa razlomite rukama i spremite u staklenku.



#YUMYUMPARADISE

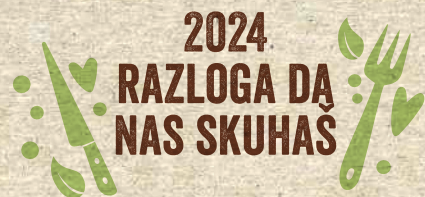


Proizvode koji su korišteni u ovom receptu možete kupiti preko našeg webshop-a [tzh.hr](https://tzh.hr)



01\_2024 RAZLOGA DA NAS SKUHAŠ | DORUČAK





# Zobeni banana kruh

Težina pripreme



## Sastojci

- 200 g Nutrigold zobenih pahuljica
- 10 Nutrigold datulja
- 50 g Nutrigold šećera od šećerne trske
- 1 žličica Nutrigold cimeta
- 4 zrele banane
- 3 jaja
- 2 žličice arome vanilije
- 2 žličice praška za pecivo
- 100 g čokolade

## Priprema

Datulje potopite u vrućoj vodi da omekšaju pa ih očistite od koštica. Zobene pahuljice sameljite u brašno pa u multipraktik ili blender dodajte sve ostale sastojke. Na kraju umiješajte nasjeckanu čokoladu. Smjesu prebacite u kalup za kruh i pecite 50-ak minuta na 170 stupnjeva.



#YUMYUMPARADISE

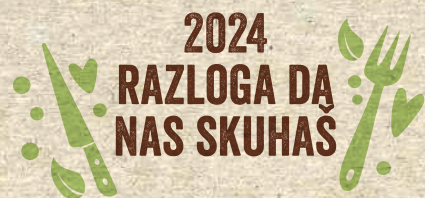


Proizvode koji su korišteni u ovom receptu možete kupiti preko našeg webshop-a [tzh.hr](https://tzh.hr)



02\_2024 RAZLOGA DA NAS SKUHAŠ | DORUČAK





2024  
RAZLOGA DA  
NAS SKUHAŠ

# Čoko kolač

(od banane i slanutka)

Težina pripreme



## Sastojci

- 25 g Nutrigold kakao praha
- 16 Nutrigold datulja
- 2 zrele banane
- 3 jaja
- 1 konzerva slanutka
- 2 žličice arome vanilije
- 2 žličice praška za pecivo
- 100 g tamne čokolade

## Priprema

Čokoladu otopite na pari ili u mikrovalnoj. Datulje namočite u toploj vodi pa ih očistite od koštica. Sve sastojke dodajte u blender ili multipraktik i izradite do glatke kreme. Smjesu prebacite u kalup promjera 20cm i pecite 35 minuta na 180 stupnjeva. Pustite da se ohladi prije rezanja pa po želji pospite šećerom u prahu.



#YUMYUMPARADISE

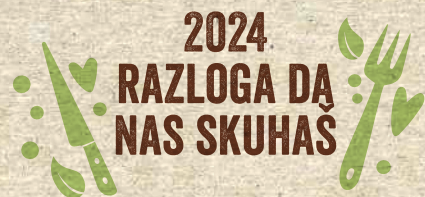


Proizvode koji su korišteni u ovom receptu možete kupiti preko našeg webshop-a [tzh.hr](https://tzh.hr)



03\_2024 RAZLOGA DA NAS SKUHAŠ | BRUNCH





# Torta

(od palente i naranče)

Težina pripreme



## Sastojci

-za biskvit-

170 g **Nutrigold** bademovog brašna  
170 g **Nutrigold** šećera od šećerne trske  
80 g **Nutrigold** palente  
240 g maslaca  
3 jaja  
2 naranče  
1 žličica praška za pecivo  
1 žličica arome vanilije  
1 žličica arome naranče

-za sirup-

60 ml soka naranče  
2 žlice šećera  
prstohvat kardamoma u prahu

## Priprema

Naribajte korice od dvije naranče i rukama je utrljajte u šećer da pušti aromu. Potom dodajte maslac sobne temperature pa miksajte dok ne bude pjenasto. Dodajte jaja i sve ostale sastojke i sve sjedinite. Pecite u kalupu promjera 20cm 40-ak minuta na 170 stupnjeva. Pred kraj pečenja napravite sirup tako što ćete sastojke staviti u manju tavu i kuhati nekoliko minuta dok se ne zgusne. Tortu izvadite iz pećnice, probockajte čačalicom pa prelijte sirupom. Pustite da se ohladi prije rezanja.



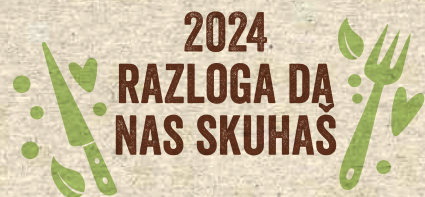
#YUMYUMPARADISE



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







2024  
RAZLOGA DA  
NAS SKUHAŠ

# Tjestenina

(s pestom od brokule)

Težina pripreme



## Sastojci

- 40 g Nutrigold pinjola
- 30 ml Nutrigold maslinovog ulja
- 200 g tjestenine po izboru
- 1 glavica brokule
- 2 šake svježeg bosiljka
- 3 češnjaka
- 3 žlice ribanog parmezana
- sol, papar

## Priprema

Brokulu kuhajte 2 minute u posoljenoj vodi, potom je izvadite, a u toj vodi skuhaite tjesteninu. U blenderu izradite brokulu sa svim ostalim sastojcima, po potrebi dodajte vode od kuhanja tjestenine dok ne dobijete kremasti umak. Umakom prelijte tjesteninu i poslužite.



#YUMYUPARADISE

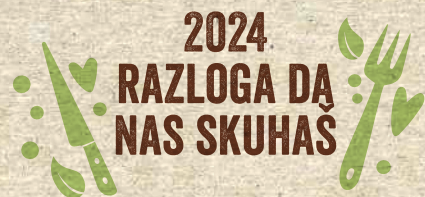


Proizvode koji su korišteni u ovom receptu možete kupiti preko našeg webshop-a [tzh.hr](https://tzh.hr)



05\_2024 RAZLOGA DA NAS SKUHAŠ | RUČAK





# Zobotto s bundevom

(rižoto od zobi)

Težina pripreme



## Sastojci

- 150 g Nutrigold oljuštene zobi
- 2 žlice Nutrigold maslinovog ulja
- 2 žličice Nutrigold himalajske soli
- 1 manja bundeva
- 1 dcl bijelog vina
- 2 žlice maslaca
- 1 luk
- 3 češnjaka
- papar, dimljena paprika

## Priprema

Bundevu ogulite, očistite pa nasjeckajte na sitne kockice. Na maslinovom ulju pirjajte luk i češnjak nekoliko minuta. Dodajte bundevu i zob pa sve prelijte vinom i kuhajte nekoliko minuta dok alkohol ne ispari. Potom sve podlijte vodom ili povrtnim temeljcem i kuhajte dok zob ne omekša, 40-55 minuta. Začinite soli, paprom i dodajte prstohvat dimljene mljevene paprike. Na kraju umiješajte malo maslaca.



#YUMYUMPARADISE

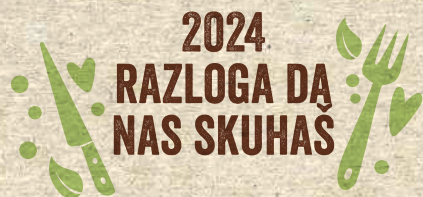


Proizvode koji su korišteni u ovom receptu možete kupiti preko našeg webshop-a [tzh.hr](https://tzh.hr)



06\_2024 RAZLOGA DA NAS SKUHAŠ | RUČAK





2024  
RAZLOGA DA  
NAS SKUHAŠ

# Juha

(od pečenog karfiola)

Težina pripreme



## Sastojci

- 3 žlice Nutrigold maslinovog ulja
- 1 žličica Nutrigold muškatoog oraščića
- 1 glavica karfiola
- 1 luk
- 3 češnjaka
- 450 ml povrtnog temeljca
- 2 žlice maslaca
- sok 1/2 limuna
- sol, papar

## Priprema

Cvjetaču očistite od listova pa narežite na manje komade, prelijte uljem, začinite soli i paprom pa pecite na 190 stupnjeva 20-ak minuta. Na maslinovom ulju zažutite luk i češnjak pa dodajte pečeni karfiol, sve podlijte temeljcem i kuhajte 20-ak minuta. Štapnim mikserom ili u blenderu izradite do glatke kreme. Na kraju začinite soli, paprom i sokom limuna te umiješajte maslac.



#YUMYUMPARADISE

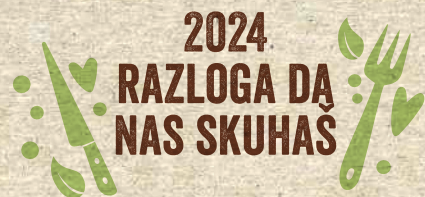


Proizvode koji su korišteni u ovom receptu možete kupiti preko našeg webshop-a [tzh.hr](https://tzh.hr)



07\_2024 RAZLOGA DA NAS SKUHAŠ | VEČERA





# Pomfrit

(od korabe)

Težina pripreme



## Sastojci

- 2 žlice Nutrigold maslinovog ulja
- 2 žličice Nutrigold paprike u prahu
- 2 žlice Nutrigold prehrambenog kvasca
- 2 žlice Nutrigold palente
- 1 žličica Nutrigold himalajske soli
- 1 žličica Nutrigold češnjaka u prahu
- 3 korabe

## Priprema

Korabu ogulite i narežite kao pomfrit. Začinite sa svim ostalim sastojcima pa pecite u pećnici 20-ak minuta na 190 stupnjeva. Izvana mora biti hrskavo, a iznutra mekano i sočno. Koraba je dovoljno pečena kad više nije gorka nego slatkasta. Poslužite uz umak po želji.



#YUMYUMPARADISE

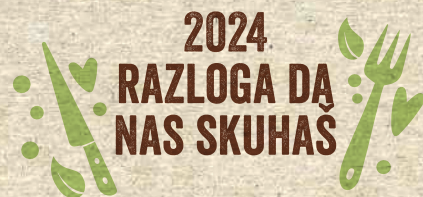


Proizvode koji su korišteni u ovom receptu možete kupiti preko našeg webshop-a [tzh.hr](https://tzh.hr)



08\_2024 RAZLOGA DA NAS SKUHAŠ | VEČERA





# Kolač

(od datulja i jabuka)

Težina pripreme



## Sastojci

- 160 g Nutrigold pirovog bijelog brašna
- 25 Nutrigold datulja
- 2 žličice Nutrigold cimeta
- 470 ml vode
- 240 g maslaca
- 4 jaja
- 2 jabuke
- 12 g praška za pecivo
- 2 žličice arome vanilije

## Priprema

Datulje očistite od koštica, a jabuke ogulite i narežite na kockice. Datulje i jabuke stavite u manji lonac s vodom i kuhajte 10-ak minuta. Potom ih štapnim mikserom izradite u glatku kremu. Dodajte ostale sastojke u kremu od jabuka i datulja pa smjesu prebacite u kalup promjera 25cm i pecite 40-ak minuta na 180 stupnjeva. Po želji poslužite uz slani karamel.



#YUMYUMPARADISE

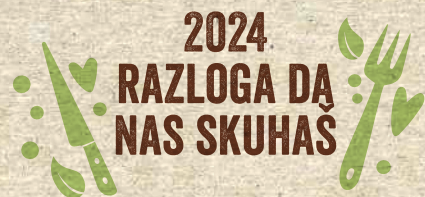


Proizvode koji su korišteni u ovom receptu možete kupiti preko našeg webshop-a [tzh.hr](https://tzh.hr)



09\_2024 RAZLOGA DA NAS SKUHAŠ | DESERT





# Kolač

(od mrkve s đumbirom)

Težina pripreme



## Sastojci

- 190 g Nutrigold pirovog bijelog brašna
- 4 žličice Nutrigold đumbira u prahu
- 170 g Nutrigold šećera od šećerne trske
- 3 žlice Nutrigold javorovog sirupa
- 60 ml Nutrigold kokosovog ulja
- 80 g Nutrigold oraha, mljevenih
- 190 g naribane mrkve
- 2 žličice praška za pecivo
- 2 jaja

## Priprema

Pomiješajte naribanu mrkvu s jajima, otopljenim kokosovim uljem i javorovim sirupom. Potom dodajte sve ostale sastojke i sjedinite. Smjesu prebacite u kalup za kruh i pecite 55 minuta na 170 stupnjeva. Pustite da se ohladi prije rezanja.



#YUMYUMPARADISE

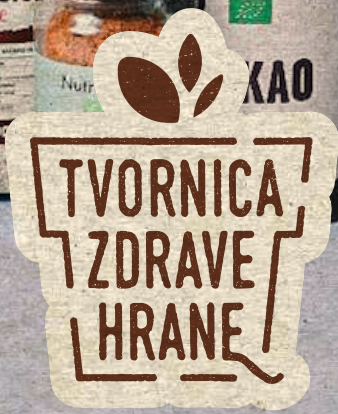


Proizvode koji su korišteni u ovom receptu možete kupiti preko našeg webshop-a [tzh.hr](https://tzh.hr)



10\_2024 RAZLOGA DA NAS SKUHAŠ | DESERT





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

Poslovnice:

Zagreb | Split | Rijeka | Varaždin | Pula | Zadar