

TVORNICA
ZDRAVE
HRANE

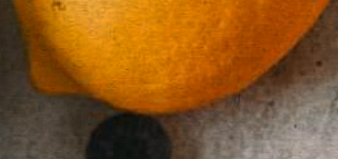
KUHARICA

LJUBAV
IDE KROZ
ŽELUDAC

#TVORNICAZDRAVEHRANE

#YUMYUMPARADISE

YUMYUM
PARADISE





Granola

(s limunom i pistacijama)

Težina pripreme



Sastojci

- 400 g Nutrigold zobnih pahuljica
- 200 g Nutrigold pistacija
- 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 3 limuna
- 1 žličica arome vanilije
- 100 g limuncini

Priprema

Koricu limuna dobro rukama utrljajte u 2 žlice šećera da pusti aromu. Pomiješajte zobene pahuljice, šećer s limunom, pistacije 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. Na kraju dodajte limuncine ili kandirani limun.



#YUMYUMPARADISE



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

01_LJUBAV IDE KROZ ŽELUDAC | DORUČAK



Zobena kaša

(s limunom i makom)

Težina pripreme



Sastojci

- 180 g Nutrigold zobnih pahuljica
- 900 ml Nutrigold napitka od badema
- 1/2 žličice Nutrigold himalajske soli
- 2 žlice Nutrigold javorovog sirupa
- 1,5 žlica Nutrigold maha
- 1 limun, sok i korica
- 1 žličica arome vanilije

Priprema

Zobene pahuljice kratko sameljite u blenderu kako bi se brže skuhale, a i kaša će biti kremastija na ovaj način. U manjem loncu pomiješajte zobene pahuljice, napitak od badema, sol, javorov sirup, vaniliju, koru i sok limuna. Kuhajte 5-7 minuta dok se ne upije sva tekućina. Na kraju umiješajte mak. Poslužite uz grčki jogurt i svježe borovnice.



#YUMYUMPARADISE



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





Kolač

(s čokoladom i klementinama)

Težina pripreme



Sastojci

- 230 g Nutrigold pirovog bijelog brašna
- 100 g Nutrigold smeđeg šećera
- 2,5 žličice praška za pecivo
- 150 g grčkog jogurta
- 2,5 žličice korice klementine
- 50 ml soka klementine
- 1 žličica arome vanilije
- 100 g otopljenog maslaca
- 80 g čokoladnih mrvica
- 3 jaja

Priprema

Prvo pomiješajte jaja, šećer, grčki jogurt, sok i koricu klementine, vaniliju i otopljeni maslac. Potom dodajte brašno i prašak za pecivo. Na kraju umiješajte čokoladu pa 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





Kolač

(od naranče i badema)

Težina pripreme



Sastojci

150 g Nutrigold pirovog bijelog brašna

40 g Nutrigold bademovog brašna

40 g Nutrigold listića badema

170 g maslača

170 g šećera u prahu

1,5 žličica praška za pecivo

3 žlice soka naranče

1 žlica korice naranče

115 g ricotta sira

1 žličica arome vanilije

2 jaja

Priprema

Miksajte omekšali maslac i šećer nekoliko minuta pa dodajte jaja. Potom dodajte sok i koricu naranče, ricotta sir (ili grčki jogurt) i vaniliju. Dodajte brašno, bademovo brašno, prašak za pecivo i sjedinite. Prebacite u kalup za kruh i pospite listićima badema. Pecite 55 minuta na 170 stupnjeva. Pustite da se ohladi prije rezanja i po želji pospite šećerom u prahu.



#YUMYUMPARADISE



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





Tjestenina

(s limunom)

Težina pripreme



Sastojci

- 200 g Nutrigold svježeg tofua
- 80 g Nutrigold indijskog oraha
- 1 žlica Nutrigold prehrambenog kvasca
- 1/2 žličice Nutrigold himalajske soli
- 200 g tjestenine
- 1 limun, sok i korica
- 2 češnjaka

Priprema

Skuhajte tjesteninu. Indijske orahe kratko pokuhajte da omekšaju. Za umak sve sastojke izradite u sjeckalici do glatke teksture. Po potrebi dodajte nekoliko žlica vode od kuhanja tjestenine. Poslužite tjesteninu s umakom, a po vrhu dodatno naribajte koricu limuna i po volji pospite pistacijama.



#YUMYUMPARADISE



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



05_LJUBAV IDE KROZ ŽELUDAC | RUČAK



Ječmotto

(s limunom i kurkumom)

Težina pripreme



Sastojci

- 225 g Nutrigold ječmene kaše
- 1 žlica Nutrigold ghee maslaca
- 1/2 žličice Nutrigold papra
- 1/2 žličice Nutrigold himalajske soli
- 1 žličica Nutrigold kurkume
- 1 dcl bijelog vina
- 1 limun, sok i korica
- 590 ml vode
- 2 češnjaka

Priprema

Na maslacu zažutite češnjak i svježe mljeveni crni papar. Potom dodajte ječam i vino i kuhajte dok alkohol ne ispari. Podlijte vodom i začinite pa kuhajte dok ječam ne omekša, 30-ak minuta. Na kraju dodajte sok i koricu limuna, te po želji kockicu maslaca ili parmezana.



#YUMYUMPARADISE



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



Kivi guacamole

Težina pripreme



Sastojci

- 1/2 žličice Nutrigold harisse
- 1/2 žličice Nutrigold himalajske soli
- 1/2 žličice Nutrigold papra
- 1 žličica Nutrigold kumina
- 2 žlice Nutrigold maslinovog ulja
- 1 manji ljubičasti luk
- 4 cherry rajčice
- 2 jalapeno papričice
- 1 avokado
- 1 kivi

Priprema

Avokado i kivi ogulite i zgnječite vilicom. Dodajte sitno narezan luk, papričice i rajčice. Začinite. Poslužite uz tortilla čips.



#YUMYUMPARADISE



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



07_LJUBAV IDE KROZ ŽELUDAC | VEČERA



Hrskavi tofu

(u limunu i naranči)

Težina pripreme



Sastojci

-za tofu-

200 g Nutrigold svježeg tofua
2 žlice Nutrigold ulja avokada
1 žlica Nutrigold tamari umaka
3 žlice Nutrigold tapioka brašna

-za umak-

2 žlice Nutrigold sezamovog ulja
1/2 žličice Nutrigold Harissa začina
55 g Nutrigold smeđeg šećera
60 ml Nutrigold tamari umaka
2 žlice Nutrigold jabučnog octa
1 žlica Nutrigold tapioka brašna
15 g svježe ribanog đumbira
230 ml soka naranče
50 ml soka limuna
korica limuna i naranče
3 češnjaka

Priprema

Tofu narežite na kockice i dobro pomiješajte s uljem i tamari umakom. Potom pospite tapiokom i sve dobro sjedinite. Pecite na plehu obloženom papirom za pečenje 30 minuta na 200 stupnjeva. Za to vrijeme pripremite umak tako što ćete prvo na sezamovom ulju zažutiti češnjak i đumbir, potom dodajte sok naranče i limuna, ocat, šećer, harissu te korice limuna i naranče. Tapioku pomiješajte s 2 žlice vode pa dodajte umaku i kuhajte na laganoj vatri dok se ne zgusne. Dodajte tofu u umak i poslužite uz nudle i kuhano povrće.



#YUMYUMPARADISE



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



08_LJUBAV IDE KROZ ŽELUDAC | VEČERA



Mramorna čoko torta

(s narančama)

Težina pripreme



Sastojci

- 270 g Nutrigold pirovog bijelog brašna
- 120 g Nutrigold šećera od šećerne trske
- 80 g Nutrigold smeđeg šećera
- 50 g Nutrigold suncokretovog ulja
- 25 g Nutrigold kakao praha
- 2 žličice praška za pecivo
- 100 g omekšalog maslaca
- 100 g vrhnja za šlag
- 200 ml mlijeka
- 1 žlica arome vanilije
- 1 naranča, korica i sok
- 3 jaja

Priprema

U šećer rukama dobro utrljajte koricu naranče da pusti aromu. Miksajte maslac sa šećerima nekoliko minuta pa dodajte jaja, ulje, vrhnje, mlijeko, vaniliju i sok naranče. Potom dodajte brašno i prašak za pecivo pa sjedinite pjenjačem. Podijelite smjesu na dva dijela, u jedan dio umiješajte kakao prah. Stavljajte smjesu u kalup promjera 20cm, prvo trećinu bijele smjese, pa polovinu smeđe, pa drugu trećinu bijele, pa ostatak smeđe i na kraju bijelu. Pecite 50-ak minuta na 170 stupnjeva.



#YUMYUMPARADISE



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



09_LJUBAV IDE KROZ ŽELUDAC | DESERT



Kuglof

(od limuna i pistacija)

Težina pripreme



Sastojci

- 150 g Nutrigold pirovog bijelog brašna
- 100 g Nutrigold mljevenih pistacija
- 180 g Nutrigold šećera od šećerne trske
- 1/2 žličice Nutrigold himalajske soli
- 115 g maslaca
- 1 žličica arome vanilije
- 2 žlice soka limuna
- 150 g grčkog jogurta
- 1,5 žličica praška za pecivo
- 1 žlica korice limuna
- 2 jaja

Priprema

Koricu limuna dobro rukama utrljajte u šećer. Potom miksajte šećer i omekšali maslac nekoliko minuta pa dodajte jaja, vaniliju, sok limuna i grčki jogurt, sjedinite. Na kraju dodajte brašno, mljevene pistacije, prašak za pecivo i sol pa povežite pjenjačom. Pecite u kalupu za kuglof 50-ak minuta na 170 stupnjeva.



#YUMYUMPARADISE



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



10_LJUBAV IDE KROZ ŽELUDAC | DESERT



www.tzh.hr

Poslovnice:

Zagreb | Split | Rijeka | Varaždin | Pula | Zadar