

Nutrigold

**BEZGLUTENSKA  
MJEŠAVINA**

za kruh i ostale  
pekarske proizvode

Gluten free flour mix  
Glutenfreie Mehlmischung

TVORNICA  
ZDRAVE  
HRANE

KUHARICA

ZIMU  
POZDRAVI,  
PROLJECU  
NAZDRAVI!

#TVORNICAZDRAVEHRANE

#YUMYUMPARADISE

YUMYUM  
PARADISE



# Uskršnji slatki kruh

Težina pripreme



## Sastojci

- 450 g Nutrigold pirovog bijelog brašna
- 250 ml Nutrigold napitka od badema
- 80 g Nutrigold šećera od šećerne trske
- 100 g Nutrigold suhih groždica
- 20 g Nutrigold suhih brusnica
- 20 g Nutrigold suhih višanja
- 20 g Nutrigold suhih marelica
- Korica naranče i limuna
- 10 g suhog kvasca
- 70 g maslaca
- 1 jaje

## Priprema

Sve sastojke pomiješajte i miksajte nastavkom za tijesta 10-ak minuta. Tijesto prebacite u nauljenu posudu i pustite 45 minuta da se diže u pećnici zagrijanoj na 50 stupnjeva. Premijesite na pobrašnenoj podlozi, podijelite na 8 ili 12 kuglica koje ćete složiti u kalup za kruh. Prekrijte krpom i pustite još 30 minuta da se diže. Premažite razmućenim žumanjkom i pecite oko 30 minuta na 180 stupnjeva. Pustite da se ohladi prije rezanja. Pospite šećerom u prahu.



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

01\_ZIMU POZDRAVI, PROLJEĆU NAZDRAVI | DORUČAK





# Carrot cake kuglof

Težina pripreme



## Sastojci

<b>240 ml Nutrigold</b> kokosovog ulja	<b>1 manja</b> jabuka, naribana
<b>180 g Nutrigold</b> smeđeg šećera	<b>1 žličica</b> arome vanilije
<b>310 g Nutrigold</b> pirovog bijelog brašna	<b>3 žličice</b> praška za pecivo
<b>1 žličica Nutrigold</b> cimeta	<b>Korica</b> naranče
<b>1 žličica Nutrigold</b> đumbira u prahu	<b>Prstohvat</b> soli
<b>130 g Nutrigold</b> oraha	<b>50 g Nutrigold</b> šećera od šećerne trske
<b>260 g</b> mrkve, naribane	<b>300 g</b> krem sira
<b>4</b> jaja	<b>1</b> jaje
	<b>1 žlica</b> arome vanilije

## Priprema

Prvo pripremite kremu tako što ćete sve sastojke sjediniti pjenjačem. Potom pomiješajte brašno, šećer, cimet, đumbir, sol, prašak za pecivo i koricu naranče. Posebno pomiješajte jaja, otopljeno kokosovo ulje, jabuku i vaniliju. Smjesu s jajima sjedinite sa suhim sastojcima pa špatulom umiješajte mrkvu i grubo sjeckane orahe. Polovicu smjese s mrkvom izlijte u kalup za kuglof, a zatim dodajte cijelu bijelu kremu i ravnomjerno rasporedite. Na vrh dodajte preostalu smjesu s mrkvom.

Pecite na 180 stupnjeva 65-75 minuta.



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



02\_ZIMU POZDRAVI, PROLJEĆU NAZDRAVI | DORUČAK



# Pinca

(bez glutena)

Težina pripreme



## Sastojci

<b>550 g Nutrigold</b> bezglutenske mješavine	sok <b>1/2</b> naranče
<b>130 g Nutrigold</b> šećera od šećerne trske	<b>Korica</b> limuna i naranče
<b>100 g</b> otopljenog maslaca	<b>2</b> vanilin šećera
<b>1 žlica</b> ružine vodice	<b>7 g</b> suhog kvasca
<b>1 žlica</b> ruma	<b>300 ml</b> toplog mlijeka
	<b>1 manja</b> jabuka, naribana
	<b>3</b> žumanjka
+ Žumanjak za premazivanje, krupni šećer za posipanje	<b>1</b> jaje

## Priprema

U posudi s mikserom pomiješajte kvasac, 1 žlicu šećera, 1 žlicu bezglutenske mješavine i 300 ml toplog mlijeka. Pustite da se dižne, oko 20 minuta. Potom u kvasac dodajte sve preostale sastojke i miksajte spiralnim nastavcima oko 5 minuta dok tijesto ne postane glatko. Prekrijte ga krpom i ostavite na toplom da se udvostruči, oko 1 h. Potom tijesto kratko premijesite i podijelite na 2 ili 3 dijela, ovisno kolike pince želite. Svaki dio oblikujte u glatku kuglu i stavite na pleh obložen papirom za pečenje. Premažite pince razmućenim žumanjkom i pospite krupnim šećerom. Ostavite ih na toplom dok vam se pečnica ne zagrije. Pecite 20-ak minuta na 180 stupnjeva.



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



# Makovnjača

(bez glutena)

Težina pripreme



## Sastojci

*-tijesto-*

**550 g Nutrigold** bezglutenske mješavine

**75 g Nutrigold** šećera od šećerne trske

**300 ml** mlijeka

**100 g** maslaca

**14 g** suhog kvasca

**2** jaja

**1/2 žličice** soli

**Korica** limuna

*-nadjev-*

**400 g Nutrigold** maka

**100 g Nutrigold** šećera od šećerne trske

**300 ml** vrućeg mlijeka

**50 g** maslaca

**1** vanilin šećer

## Priprema

U posudi za miksanje pomiješajte kvasac, 1 žlicu šećera, 1 žlicu bezglutenske mješavine i 300 ml toplog mlijeka. Ostavite da se dižne, oko 20 minuta na toplom. Potom u kvasac dodajte preostale sastojke za tijesto i miksajte spiralnim nastavcima 5 minuta dok ne postane glatko pa ga prekrijte krpom i ostavite na toplom 30-ak minuta. Za to vrijeme pripremite nadjev tako što ćete sve sastojke pomiješati da dobijete gustu kremu. Tijesto kratko premijesite, podijelite na dva dijela pa svaki dio razvaljajte u pravokutni oblik, premažite polovicom nadjeva i zarolajte u roladu. Premažite razmućenim žumanjkom i ostavite da se diže dok vam se pečnica ne ugrije. Pecite 30-35 minuta na 180 stupnjeva. Pustite da se ohladi prije rezanja. Pospite šećerom u prahu.



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





# Pečeni kupus

(s dressingom od hrena)

Težina pripreme



## Sastojci

- 80 ml Nutrigold jabučnog octa
- 1/2 žličice Nutrigold himalajske soli
- 1/2 žličice Nutrigold papra
- 50 ml Nutrigold maslinovog ulja
- 2 žlice hrena
- 1 žlica senfa
- 2 češnja češnjaka
- 1 mladi luk, zeleni dio
- 1 glavica kupusa

## Priprema

Kupus narežite na pola pa svaku polovicu na 4 dijela. Stavite na pleh, začinite soli i paprom, prelijte maslinovim uljem i pecite na 180 stupnjeva 50-ak minuta dok ne omekša. Češnjak protisnite, zeleni dio mladog luka sitno nasjeckajte pa dobro promiješajte s ostalim sastojcima za dressing. Pečeni kupus poslužite preliven dressingom.



#YUMYUMPARADISE

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





# Glazirane mrkve

(s rižom)

Težina pripreme



## Sastojci

- 150 g Nutrigold jasmin riže
- 40 g Nutrigold smeđeg šećera
- 1 žlica Nutrigold maslinovog ulja
- 1/2 žličice Nutrigold himalajske soli
- 1/4 žličice Nutrigold cimeta
- 1/4 žličice Nutrigold harisse
- 2 češnja češnjaka
- 30 g maslaca
- 1 kg mrkve

## Priprema

Rižu skuhaite prema uputstvu na pakiranju. Mrkve ogulite, operite i narežite na malo deblje kolutove. Češnjak protisnite, maslac otopite pa uz preostale sastojke sjedinite s mrkvama. Pecite na 180 stupnjeva 45 minuta. Pečene mrkve poslužite uz rižu.



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





# Kruh

(sa suhim smokvama  
i orasima)

Težina pripreme



## Sastojci

- 250 g Nutrigold pirovog integralnog brašna
- 250 g Nutrigold pirovog bijelog brašna
- 2 žličice Nutrigold himalajske soli
- 80 g Nutrigold suhих smokava
- 50 g Nutrigold oraha
- 5 g suhog kvasca
- 350 ml mlake vode

## Priprema

Pomiješajte brašna, sol i kvasac. Potom dodajte vodu i kuhačom dobro sjedinite. Ostavite da se diže, oko 1 h. Umiješajte nasjeckane smokve i orahe. U pečnicu stavite vatrostalnu (ili gusanu) posudu s poklopcem i zagrijte na najjače (250 stupnjeva). Kad se posuda zagrijala, pažljivo stavite u nju papir za pečenje pa prebacite tijesto. Pecite 30 minuta s poklopcem pa maknite poklopac i pecite još 20 minuta. Pustite da se skoro ohladi prije rezanja.



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



07\_ZIMU POZDRAVI, PROLJEĆU NAZDRAVI | VEČERA





# Namaz

(od oraha i krem sira)

Težina pripreme



## Sastojci

200 g Nutrigold oraha  
80 ml Nutrigold javorovog sirupa  
1/2 žličice Nutrigold cimeta  
200 g krem sira

## Priprema

Orahe tostirajte na tavi ili pecite u pećnici 7-10 minuta na 170 stupnjeva. Potom ih sitno sameljite i sjedinite s ostalim sastojcima. Poslužite na kruhu, kao nadjev za palačinke ili kao umak na plati sa sirevima.



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



08\_ZIMU POZDRAVI, PROLJEĆU NAZDRAVI | VEČERA



# Torta

(od oraha i naranče)

Težina pripreme



## Sastojci

- 340 g Nutrigold oraha
- 150 g Nutrigold šećera od šećerne trske
- 1 žlica arome vanilije
- Korica naranče
- Sok 1/2 naranče
- Prstohvat soli
- 4 jaja

## Priprema

Orahe šitno sameljite u multipraktiku. Odvojite žumanjke od bjelanjaka. Bjelanjke izmiksajte s polovicom šećera u gusti snijeg. Žumanjke izmiksajte s preostalim šećerom pa im dodajte vaniliju, koricu i sok naranče. Orahe umiješajte u žumanjke i dobro sjedinite. Snijeg od bjelanjaka nježno špatulom umiješajte u smjesu s orasima. Pecite u kalupu promjera 24 cm 30-35 minuta na 180 stupnjeva. Pustite da se ohladi prije rezanja. Po želji pospite šećerom u prahu.



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





# Rolada

(od mrkve)

Težina pripreme



## Sastojci

<b>130 g Nutrigold</b> šećera od šećerne trske	<b>2</b> veće mrkve, naribane
<b>2 žličice Nutrigold</b> cimeta	<b>Prstohvat</b> soli
<b>95 g Nutrigold</b> pirovog bijelog brašna	<i>-nadjev-</i>
<b>1 žlica</b> vanilije	<b>200 g</b> krem sira
<b>1 žličica</b> praška za pecivo	<b>60 g</b> maslaca sobne temperature
<b>3</b> jaja	<b>100 g</b> šećera u prahu
	<b>1 žličica</b> vanilije

## Priprema

Sjedinite mikserom jaja, šećer i vaniliju pa im dodajte suhe sastojke. Mrkvu umiješajte špatulom. Smjesu izlijte na pleh obložen papirom za pečenje, rasporedite u tankom sloju do rubova. Pecite 10-ak minuta na 180 stupnjeva. Biskvit zajedno s papirom za pečenje zarolajte u roladu i pustite da se prohladi. Za to vrijeme napravite nadjev tako što ćete pjenjačom sjediniti sve sastojke da ne bude grudica. Odročajte biskvit, premažite kremom pa opet zarolajte i ostavite u hladnjaku da se krema stisne. Pospite šećerom u prahu i poslužite.



#YUMYUMPARADISE



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



10\_ZIMU POZDRAVI, PROLJEĆU NAZDRAVI | DESERT



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

Poslovnice:

Zagreb | Split | Rijeka | Varaždin | Pula | Zadar | Osijek