

TVORNICA
ZDRAVE
HRANE

KUHARICA

ŠPAROGA
I SVAŠTA
FINOGA

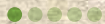
#TVORNICAZDRAVEHRANE
#YUMYUMPARADISE





Tiramisu chia puding

Težina pripreme



Sastojci

- 90 g Nutrigold chia sjemenki
- 360 ml Nutrigold napitka od badema
- 50 ml Nutrigold javorovog sirupa
- 2 žlice Nutrigold kakao praha
- 1 žličica arome vanilije
- 50 ml kave
- 100 g piškota
- 100 g grčkog jogurta

Priprema

Chia sjemenke pomiješajte s napitkom od badema, sirupom, vanilijom i 2 žlice kave. Pustite da nabubri 30-ak minuta. Povremeno promiješajte. U preostaloj kavi namočite piškote i slažite ih na dno posude za serviranje. Preko njih stavite sloj jogurta pa chia pudinga. Ponovite postupak ovisno o veličini posude. Po vrhu pospite kakao prah.



#YUMYMPARADISE



Proizvode koji su korišteni u ovom receptu možete kupiti preko našeg webshopa tzh.hr



01 ŠPAROGA | SVAŠTA FINOGA | DORUČAK



Granola

(s borovnicama
i bijelom čokoladom)

Težina pripreme



Sastojci

- 225 g **Nutrigold** krupnih zobnih pahuljica
- 85 g **Nutrigold** naribanih listića kokosa
- 85 g **Nutrigold** badema
- 2 žlice **Nutrigold** smeđeg šećera
- 1/4 žličice **Nutrigold** himalajske soli
- 80 g **Nutrigold** javorovog sirupa
- 80 g **Nutrigold** kokosovog ulja
- 150 g **Nutrigold** suhih borovnica
- 100 g bijele čokolade
- 2 žlice soka limuna
- Korica limuna

Priprema

Pomiješajte zobene pahuljice, kokos, bademe, šećer, sol i koricu limuna. Dodajte javorov sirup, otopljeno kokosovo ulje, sok limuna pa sve dobro sjedinite. Smjesu prebacite na pekač obložen papirom za pečenje i poravnajte. Pecite 25 minuta na 160 stupnjeva s uključenim ventilatorom. Nakon 15 minuta pečenja, promiješajte. Kad se granola prohladi, dodajte joj borovnice i kapljice bijele čokolade. Čuvajte u staklenci do mjesec dana.



#YUMYUMPARADISE



Proizvode koji su korišteni u ovom receptu možete kupiti preko našeg webshopa tzh.hr



02_ŠPAROGA | SVAŠTA FINOGA | DORUČAK



Chia puding

(s plavom spirulinom)

Težina pripreme



Sastojci

- 45 g Nutrigold chia sjemenki
- 20 ml Nutrigold sirupa od agave
- 2 žlice Nutrigold naribanih listića kokosa
- 1/2 žličice Nutrigold plave spiruline
- 180 ml napitka od kokosa
- 100 g grčkog jogurta

Priprema

Pomiješajte chia sjemenke, sirup od agave, napitak od kokosa, listiće kokosa, plavu spirulinu i pustite da nabubri 30-ak minuta. Povremeno promiješajte. Poslužite uz grčki jogurt i borovnice.



#YUMYUMPARADISE



Proizvode koji su korišteni u ovom receptu možete kupiti preko našeg webshopa tzh.hr



03_ŠPAROGA | SVAŠTA FINOGA | BRUNCH



Raženi banana kruh

Težina pripreme



Sastojci

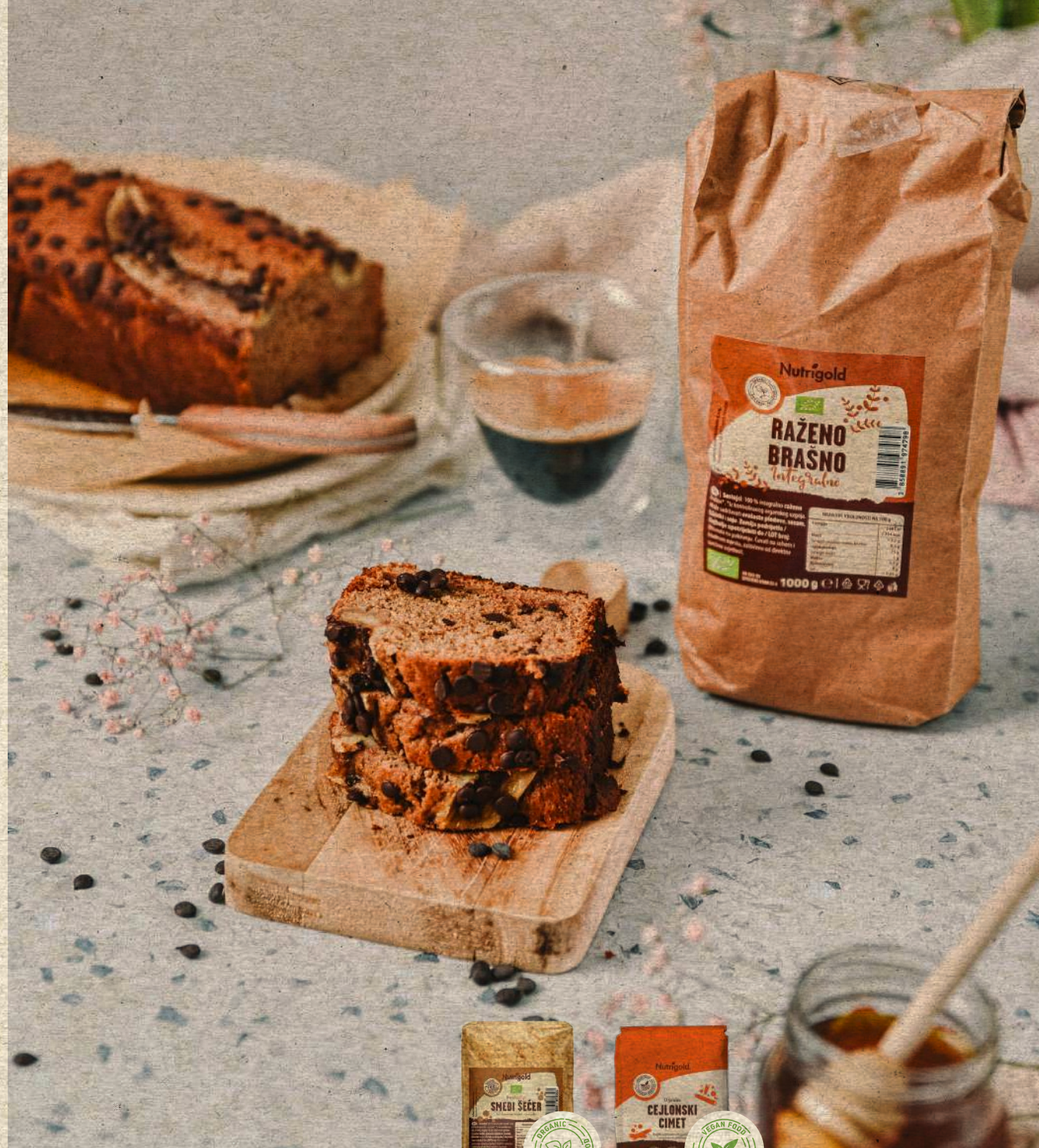
- 300 g Nutrigold** raženog integralnog brašna
- 130 g Nutrigold** smeđeg šećera
- 1 žličica Nutrigold** cimeta
- 1/4 žličice Nutrigold** muškarnog oraščića
- 1 žličica Nutrigold** himalajske soli
- 340 g banane** (3 velike banane)
- 1 žličica** arome vanilije
- 3 žličice** praška za pecivo
- 100 g** tamne čokolade
- 110 g** maslaca
- 85 g** meda
- 2** jaja

Priprema

U jednoj posudi pjenjačom pomiješajte otopljeni maslac, smeđi šećer, vaniliju, sol, začine i prašak za pecivo. Dodajte jaja, med i zgnječenu bananu. Potom postepeno umiješajte brašno. Na kraju špatulom umiješajte i sitno nasjeckanu čokoladu. Pecite u kalupu za kruh na 170 stupnjeva 60-70 minuta. Pustite da se skroz ohladi prije rezanja.



#YUMYMPARADISE



Proizvode koji su korišteni u ovom receptu možete kupiti preko našeg webshopa tzh.hr



04_ŠPAROGA | SVAŠTA FINOGA | BRUNCH



ŠPAROGA
I SVAŠTA
FINOGA

Temp eh bolognese

Težina pripreme



Sastojci

- | | |
|--|-----------------------------|
| 1 pakiranje Nutrigold tempeha | 1 crveni luk |
| 2 žlice Nutrigold tamari umaka | 4 češnja češnjaka |
| 2 žlice Nutrigold maslinovog ulja | 1 mrkva |
| 1 žličica Nutrigold dimljene paprike | 1 crvena paprika |
| 1/2 žličice Nutrigold himalajske soli | 1 dl crnog vina |
| 1/4 žličice Nutrigold crnog papra | 1 žlica koncentrata rajčice |
| 1/2 žličice Nutrigold mljevenog klinčića | 1 konzerva pelata |
| 200 g tjestenine | Šaka svježeg peršina |

Priprema

Temp eh naribajte na krupnom ribežu pa mu dodajte tamari, maslinovo ulje, dimljenu papriku, sol, papar i pustite da se marinira 30 minuta. Za to vrijeme pirjajte luk pa mu dodajte naribanu mrkvu i sitno sjeckanu papriku. Kad povrće povene, dodajte češnjak, peršin i koncentrat rajčice. Potom dodajte temp eh, podlijte vinom i kuhajte dok alkohol ne ispari. Dodajte pelate i podlijte vodom tek toliko da prekrije sastojke. Kuhajte 40-ak minuta. Poslužite uz tjesteninu po želji.



#YUMTPARADISE



Proizvode koji su korišteni u ovom receptu možete kupiti preko našeg webshopa tzh.hr



05 ŠPAROGA I SVAŠTA FINOGA | RUČAK



Juha

(od pečene mrkve)

Težina pripreme



Sastojci

- 3 žlice Nutrigold maslinovog ulja
- 1/2 žličice Nutrigold himalajske soli
- 1/2 žličice Nutrigold korijandera
- 1/4 žličice Nutrigold kumina
- 4 žlice Nutrigold začina bake Mandice
- 2 češnjaka
- 500 ml vode
- 2 žlice soka limuna
- 10 g maslaca
- 1 kg mrkve
- 1 luk

Priprema

Mrkvu ogulite, naribajte na ribežu za kupus, začinite soli, paprom, maslinovim uljem i pecite u pećnici na 190 stupnjeva 30-ak minuta. Za to vrijeme začina bake Mandice pomiješajte s vodom da dobijete povrtni temeljac. U srednjem loncu pirjajte luk i češnjak pa im dodajte pečenu mrkvu, podlijte temeljcem i kuhajte 20-ak minuta. Potom sve prebacite u blender, dodajte korijander, kumin, sok limuna i maslac pa izradite do glatke kreme. Po potrebi dodajte još malo vode i prilagodite začine po ukusu.



#YUMYPARADISE



Proizvode koji su korišteni u ovom receptu možete kupiti preko našeg webshopa tzh.hr





Caprese sejtan sendvič

Težina pripreme



Sastojci

- 1 pakiranje Nutrigold sejtana
- 3 žlice pesta genovese
- 2 lista zelene salate
- 2 rajčice
- 1 avokado
- 1 pecivo za sendvič po želji
- Sol, papar

Priprema

Sejtan prepecite na grill tavi. Pecivo tostirajte, premažite pestom, dodajte salatu, narezane rajčice, avokado i sejtan. Začinite po želji.



#YUMYUMPARADISE



Proizvode koji su korišteni u ovom receptu možete kupiti preko našeg webshopa tzh.hr



07_ŠPAROGA I SVAŠTA FINOGA | VEČERA



Edamame salata

Težina pripreme



Sastojci

100 g Nutrigold edamamea
1 avokado
1 mladi luk
50 g zelenih mahuna
50 g boba
5 rotkvica
3 lista zelene salate
1 svježi krastavac
4 pečene šparoge

-dressing-
75 ml Nutrigold maslinovog ulja
30 ml Nutrigold jabučnog octa
30 ml soka limuna
2 žličice dijon senfa
1 žlica kapara
3 masline
2 češnjaka
1 žličica soli
Prstohvat papra

Priprema

Dressing pripremite tako što ćete sve sastojke dobro izraditi štapnim mikserom dok ne dobijete umak nalik majonezi. Sve sastojke za salatu složite u tanjur i poslužite uz dressing.



#YUMYMPARADISE



Proizvode koji su korišteni u ovom receptu možete kupiti preko našeg webshopa tzh.hr



08 ŠPAROGA | SVAŠTA FINOGA | VEČERA



Torta

(od badema bez glutena)

Težina pripreme



Sastojci

225 g Nutrigold bademovog brašna
1/2 žličice Nutrigold himalajske soli
1/4 žličice Nutrigold cimeta
150 g Nutrigold javorovog sirupa
55 g Nutrigold maslinovog ulja
2 žličice praška za pecivo
Korica naranče
4 jaja

-preljev-

2 žlice Nutrigold javorovog sirupa
2 žlice soka limuna

Priprema

Pjenjačom izradite jaja, sirup, maslinovo ulje i koricu naranče. Potom dodajte ostale sastojke i sjedinite. Pecite u kalupu promjera 20 cm, 40-45 minuta na 170 stupnjeva. Čim je torta pečena, prelijte je mješavinom soka limuna i javorovog sirupa. Kada se ohladi, možete je posuti šećerom u prahu ili premazati grčkim jogurtom i dekorirati svježim voćem.



#YUMYMPARADISE



Proizvode koji su korišteni u ovom receptu možete kupiti preko našeg webshopa tzh.hr



09_ŠPAROGA | SVAŠTA FINOGA | DESERT



Kolač

(s maslinovim uljem
i citrusima)

Težina pripreme



Sastojci

- 180 g Nutrigold pirovog bijelog brašna
- 100 ml Nutrigold maslinovog ulja
- 150 g Nutrigold šećera od šećerne trske
- 1/4 žličice Nutrigold himalajske soli
- 2 žličice praška za pecivo
- 60 ml soka citrusa
- 2 žlice korice citrusa
- 180 g čvrstog jogurta
- 2 žličice arome vanilije
- 3 jaja

Priprema

Pomiješajte brašno, prašak za pecivo i sol. U šećer rukama utrljajte koricu citrusa (limun, grejp, crvena naranča). Šećeru dodajte jaja, jogurt, vaniliju, ulje, sok citrusa pa sjedinite pjenjačom. Pecite u kalupu za kruh 50 minuta na 170 stupnjeva. Pustite da se potpuno ohladi prije rezanja.



#YUMYUMPARADISE



Proizvode koji su korišteni u ovom receptu možete kupiti preko našeg webshopa tzh.hr





www.tzh.hr

Poslovnice:

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