

TVORNICA  
ZDRAVE  
HRANE

KUHARICA  
RECEPTI  
ZA MJESEC  
PETI!

#TVORNICAZDRAVEHRANE  
#YUMYUMPARADISE

YUMYUM  
PARADISE



# Domaće čoko pahuljice

Težina pripreme



## Sastojci

- 120 g Nutrigold zobenog brašna
- 120 g Nutrigold javorovog sirupa
- 100 g Nutrigold maslaca od orašastih plodova
- 30 g Nutrigold kakao praha

## Priprema

Prvo pomiješajte javorov sirup i maslac od orašida, sjedinite pjenjačem. Potom dodajte brašno i kakao pa umijesite glatko tijesto. Tijesto će biti masno ali ne smije se lijepiti za ruke. Podijelite tijesto na 5 dijelova pa svaki razvaljajte u tanki valjak i nožem odrežite na manje dijelove kao kod izrade njoka. Rukama oblikujte u kuglice i slažite na pleh obložen papirom za pečenje. Pecite na 170 stupnjeva 10 minuta. Poslužite uz mlijeko ili jogurt i voće po želji.



#YUMYUPARADISE



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





# Sirovi tart

(s jogurtom i voćem)

Težina pripreme



## Sastojci

- 100 g Nutrigold badema
- 100 g Nutrigold indijskih oraha
- 15 Nutrigold datulja
- 2 žlice Nutrigold javorovog sirupa
- 250 g grčkog jogurta
- 300 g voća (jagode, maline, borovnice, kivi)
- 2 žlice marmelade od marelica

## Priprema

Datulje očistite od koštica i kratko namočite u vrućoj vodi da omekšaju. U sjeckalici usitnite bademe i indijske orahe pa dodajte datulje i javorov sirup, miksajte dok se sve ne sjedini. Smjesu utisnite u kalup za tart promjera 25 cm na koji ste stavili papir za pečenje. Ostavite u zamrzivaču 30 minuta da se stisne, ili do korištenja. Neposredno prije serviranja podlogu premažite grčkim jogurtom i dekorirajte voćem. Marmeladu pomiješajte s 1 žlicom vode pa kistom premažite voće.



#YUMYUMPARADISE



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



02\_ RECEPTI ZA MJESEC PETI | DORUČAK



# Namaz

(od cikle)

Težina pripreme



## Sastojci

- 1 pakiranje Nutrigold rižinih krekeri
- 2 srednje cikle
- 200 g krem sira
- 2 žlice hrena
- Sol, papar

## Priprema

Ciklu skuhaite ili ispecite u pećnici, pustite da se prohladi. U sjeckalici ili štapnim mikserom izradite ciklu, krem sir, hren i začine do glatke kreme. Poslužite uz krekeri i avokado.



#YUMYUPARADISE



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



03\_RECEPTI ZA MJESEC PETI | BRUNCH



# Sirova torta

(od jagoda)

Težina pripreme



## Sastojci

*-podloga-*

**90 g Nutrigold** badema  
**40 g Nutrigold** pistacija  
**2 žlice Nutrigold** kokos mrvica  
**6 Nutrigold** datulja  
**2 žlice Nutrigold** javorovog sirupa  
**3 žlice Nutrigold** ekstra djevičanskog kokosovog ulja

*-krema-*

**280 g Nutrigold** indijskih oraščića  
**5 žlica Nutrigold** ekstra djevičanskog kokosovog ulja  
**3 žlice Nutrigold** agavinog sirupa  
**1 žlica Nutrigold** cikle u prahu  
**320 g** kokosove kreme  
**220 g** jagoda

## Priprema

Podlogu pripremite tako što ćete sve sastojke izraditi u sjeckalici. Potom je dobro utisnite u kalup promjera 18cm i ostavite u zamrzivaču dok pripremate kremu. Indijske oraščiće kratko prokuhajte da omekšaju, 10-ak minuta, pa ih procijedite i isperite. Sve sastojke za kremu dodajte u blender i izradite do glatke teksture. Kremu prelijte preko podloge i vratite u zamrzivač na nekoliko sati, ili preko noći. Izvadite tortu na sobnu temperaturu barem 30 minuta prije rezanja. Dekorirajte jagodama i mrvljenim pistacijama.



#YUMYUMPARADISE



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





# Rižoto

(sa šparogama i bobom)

Težina pripreme



## Sastojci

- 150 g Nutrigold jasmin riže
- 3 žlice Nutrigold maslinovog ulja
- 1 luk
- 2 češnjaka
- 200 g šparoga
- 200 g boba
- 1 dcl bijelog vina
- 500 ml povrtnog temeljca
- 1 žlica maslaca
- Sol, papar

## Priprema

Bob skuhaite posebno, pa ga očistite od opne. Polovicu izradite štapnim mikserom u glatku kremu, a polovicu ostavite za rižoto. Na maslinovom ulju pirjajte luk nekoliko minuta pa mu dodajte češnjak. Dodajte rižu i šparoge narezane na sitne kolutove i pirjajte nekoliko minuta. Podlijte vinom i kuhajte dok alkohol ne ispari. Potom postepeno podlijevajte temeljcem dok se riža ne skuha, oko 25 minuta. Pred kraj kuhanja dodajte bob i umiješajte kremu od boba. Dodajte soli i papra prema ukusu, te na kraju umiješajte žlicu maslaca.



#YUMYUMPARADISE



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



# Kuskus

(s pečenim šparogama  
i rotkvicama)

Težina pripreme



## Sastojci

**250 g Nutrigold** kuskusa

**3 žlice Nutrigold** maslinovog ulja

**200 g** šparoga

**200 g** rotkvica

Sol, papar

*-dressing-*

**75 ml Nutrigold** maslinovog ulja

**30 ml Nutrigold** jabučnog octa

**2 žlice Nutrigold** javorovog sirupa

**20 ml** soka limuna

**2 žličice** senfa

**1 žlica** kápara

**1/2 žličice** soli

## Priprema

Šparoge i rotkvice začinite soli, paprom i maslinovim uljem pa pecite u pećnici na 180 stupnjeva 30-ak minuta, dok ne omekša. Kuskus pripremite prema uputstvu na pakiranju. Dressing napravite tako što ćete sve sastojke štapnim mikserom izraditi do glatke teksture. Poslužite pečeno povrće na kuskusu i prelijte dressingom.



#YUMUMPARADISE



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



06. RECEPTI ZA MJESEC PETI | RUČAK



# Kuglof

(od tikvica)

Težina pripreme



## Sastojci

<b>310 g Nutrigold</b> pirovog bijelog brašna	<b>4 jaja</b>
<b>2 žličice Nutrigold</b> cimeta	<b>1 žlica</b> vanilije
<b>180 ml Nutrigold</b> suncokretovog ulja	<b>3 žličice</b> praška za pecivo
<b>150 g Nutrigold</b> smeđeg šećera	<b>Prstohvat</b> soli
<b>50 g Nutrigold</b> šećera od šećerne trske	<i>-krema-</i>
<b>180 g</b> naribane jabuke	<b>50 g</b> šećera
<b>210 g</b> naribane tikvice	<b>300 g</b> krem sira
	<b>1 jaje</b>
	<b>1 žlica</b> vanilije

## Priprema

Prvo napravite kremu tako što ćete sastojke sjediniti pjenjačom. Pomiješajte jaja, šećere, ulje, vaniliju i naribane jabuke. Potom dodajte brašno, cimet, sol, prašak za pecivo pa sjedinite. Na kraju umiješajte naribane tikvice. Polovicu smjese izlijte u veći kalup za kuglof (promjera 24 cm, dubine 10 cm), preko toga rasporedite bijelu kremu i na vrh izlijte ostatak smeđe smjese. Pecite na 180 stupnjeva oko 60 minuta. Pustite da se ohladi prije rezanja. Po želji pospite šećerom u prahu.



#YUMYUMPARADISE



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



07\_RECEPTI ZA MJESEC PETI | VEČERA





# Prolje tna juha

Težina pripreme



## Sastojci

- 1 žlica Nutrigold peršina
- 2 žlice Nutrigold maslinovog ulja
- 1 luk
- 2 češnjaka
- 150 g šparoga
- 150 g boba
- 150 g graška
- 400 ml povrtnog temeljca
- Sol, papar

## Priprema

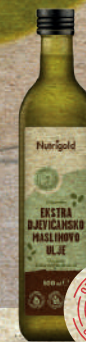
Na maslinovom ulju dinstajte luk i češnjak nekoliko minuta. Potom dodajte šparoge, bob i grašak, podlijte temeljcem i kuhajte dok povrće ne omekša, 20-ak minuta. U blenderu ili štapnim mikserom izradite do glatke kreme. Začinite soli i paprom po ukusu.



#YUMYUMPARADISE



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



08\_RECEPTI ZA MJESEC PETI | VEČERA



# Torta

(s jagodama bez glutena)

Težina pripreme



## Sastojci

<b>210 g Nutrigold</b> bezglutenske mješavine	<b>3</b> jaja
<b>75 g Nutrigold</b> bademovog brašna	<b>1 žlica</b> arome vanilije
<b>40 g Nutrigold</b> ekstra djevičanskog kokosovog ulja	<b>115 g</b> otopljenog maslaca
<b>200 g Nutrigold</b> šećera od šećerne trske	<b>175 ml</b> mlijeka
<b>500 g</b> jagoda	<b>sok 1/2</b> limuna
	<b>Korica 2</b> limuna
	<b>2 žličice</b> praška za pecivo
	<b>Prstohvat</b> soli

## Priprema

Sok 1/2 limuna dodajte u mlijeko i pustite 10-ak minuta. Jagode nasjeckajte na manje komade. Koricu limuna rukama utrljajte u šećer pa dodajte jaja, otopljeni maslac i kokosovo ulje, vaniliju, koricu limuna i mlijeko pa sjedinite pjenjačom. Potom dodajte bezglutensku mješavinu, bademovo brašno, sol i prašak za pecivo. Polovicu smjese izlijte u kalup promjera 24 cm, pospite nasjeckane jagode, izlijte ostatak smjese i preostale jagode poslažite po vrhu. Pecite na 180 stupnjeva oko 60 minuta. Pustite da se ohladi prije rezanja. Pospite šećerom u prahu.



#YUMYUMPARADISE



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



09\_RECEPTI ZA MJESEC PETI | DESERT



# Torta

(s malinama i bademima)

Težina pripreme



## Sastojci

<b>65 g Nutrigold</b> badem listića	<b>2 kapi</b> ekstrakta badema
<b>165 g Nutrigold</b> pirovog bijelog brašna.	<b>200 g</b> malina
<b>150 g Nutrigold</b> šećera od šećerne trske	<b>Prstohvat</b> soli
<b>2 žličice</b> praška za pecivo	<i>-posip-</i>
<b>115 g</b> maslaca	<b>30 g Nutrigold</b> pirovog bijelog brašna
<b>2</b> jaja	<b>50 g Nutrigold</b> smeđeg šećera
<b>120 g</b> kiselog vrhnja	<b>1 žličica Nutrigold</b> cimeta
<b>1 žličica</b> arome vanilije	<b>30 g</b> otopljenog maslaca

## Priprema

Napravite posip tako što ćete sve sastojke pomiješati vilicom da dobijete mrvičastu smjesu. Pomiješajte jaja, otopljeni maslac, kiselo vrhnje, šećer, vaniliju i ekstrakt badema. Izradite pjenjačom. Dodajte brašno, prašak za pecivo i sol. Sjedinite. Smjesu prebacite u kalup za pečenje promjera 24 cm, po vrhu poslažite maline i pospite mrvičastom smjesom i listićima badema. Pecite na 180 stupnjeva 35-45 minuta. Pustite da se ohladi prije rezanja. Po želji pospite šećerom u prahu.



#YUMYUMPARADISE



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



10. RECEPTI ZA MJESEC PETI | DESERT



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

Poslovnice:

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