

TVORNICA
ZDRAVE
HRANE

KUHARICA

 NJAM
LIPANJ!

#TVORNICAZDRAVEHRANE

#YUMYUMPARADISE


YUMYUM
PARADISE



Chia puding

(s matchom i jagodama)

Težina pripreme



Sastojci

-za puding-

360 ml Nutrigold kokosovog
mlijeka

30 g Nutrigold javorovog
sirupa

1 žličica Nutrigold matche

90 g Nutrigold chia sjemenki

1 žličica arome vanilije

-džem od jagoda-

2 žličice Nutrigold javorovog
sirupa

250 g jagoda

2 žličice soka limuna

Priprema

Prvo napravite džem tako što ćete nasjeckane jagode kuhati sa sokom limuna i sirupom dok se ne raspadnu, a potom ohladite. Za puding prvo pomiješajte mlijeko i matcha prah kako se ne bi stvorile grudice, zatim dodajte ostale sastojke i pustite da sjemenke nabubre. Poslužite u posudicama uz džem od jagoda i dekorirajte svježim jagodama i kokosovim listićima.



#YUMYUMPARADISE



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



01_NJAM LIPANJ! | DORUČAK



Bezglutenske pogačice

(sa sirom)

Težina pripreme



Sastojci

400 g Nutrigold bezglutenske mješavine

15 g Nutrigold mješavine sjemenki

2 žličice Nutrigold himalajske soli

500 g svježeg sira

150 g maslaca

12 g praška za pecivo

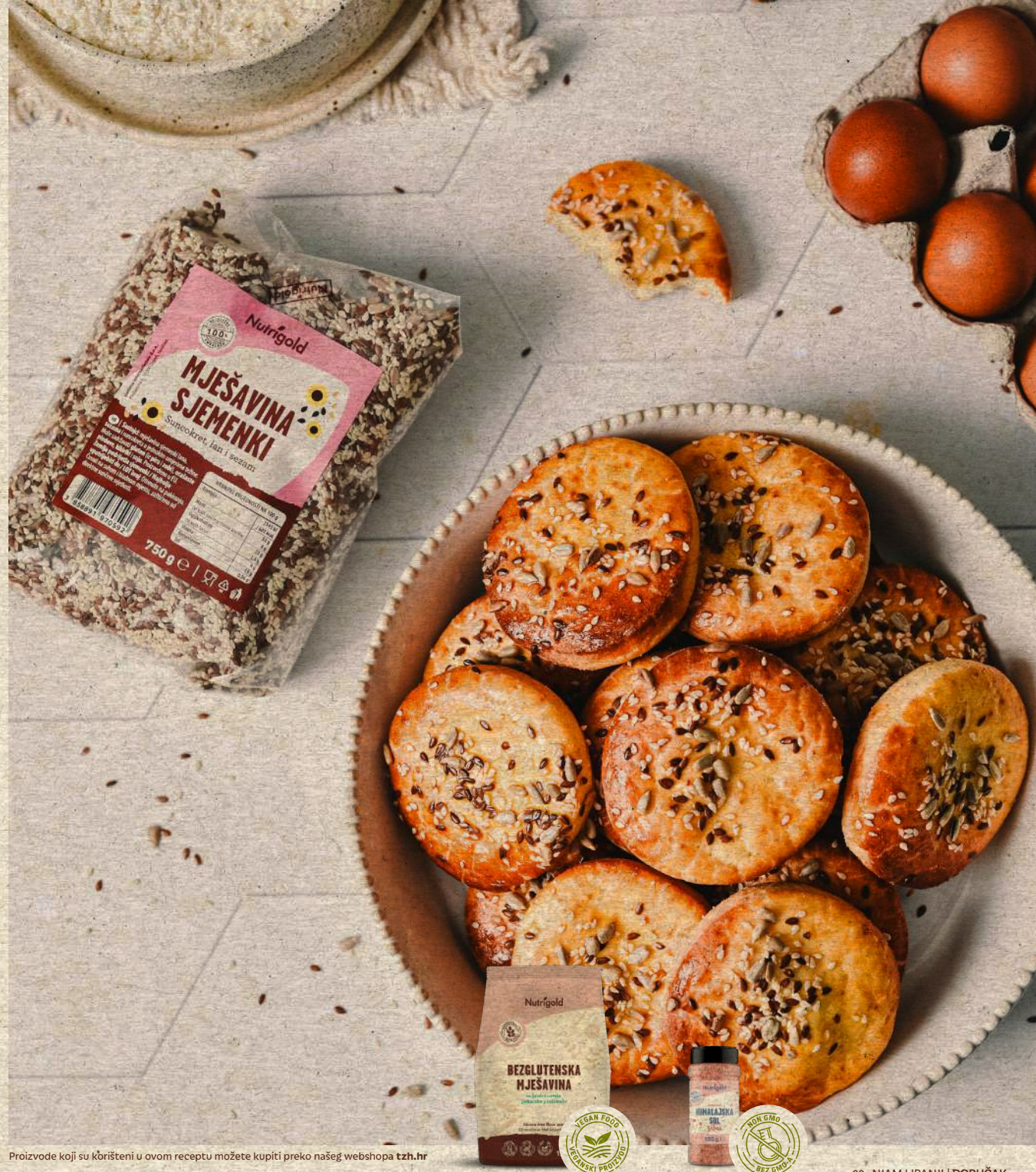
1 jaje

Priprema

U posudu dodajte bezglutensku mješavinu, prašak za pecivo, sol i maslac narezan na listiće. Izradite rukama tako da dobijete mrvičasto tijesto. Potom dodajte svježi sir i umijesite tijesto ručno ili mikserom pa ga ostavite 30 minuta u hladnjaku. Tijesto razvaljajte na pobrašnjenoj podlozi, izrežite krugove kalupom ili rubom čaše te složite na pleh obložen papirom za pečenje. Pogačice premažite razmućenim jajetom i pospite mješavinom sjemenki. Pecite 20 minuta na 180 stupnjeva.



#YUMYUMPARADISE



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



02_NJAM LIPANJ! | DORUČAK



Cornflakes tortica

Težina pripreme



Sastojci

- 250 g Nutrigold** glatkog kikiriki maslaca
- 120 g Nutrigold** javorovog sirupa
- 120 g Nutrigold** cornflakesa
- 2 žlice Nutrigold** kokosovog ulja
- 200 g** tamne čokolade
- 1 žličica** arome vanilije

Priprema

Cornflakes sitno sameljite u multipraktiku. U posudj pomiješajte kikiriki maslac, javorov sirup i vaniliju dodajte cornflakes i sve dobro sjedinite. Smjesu utisnite u kalup promjera 15 cm i stavite u hladnjak. Čokoladu i kokosovo ulje otopite na pari pa prelijte preko podloge, a po vrhu posipajte još cornflakesa i kikirikija. Vratite u hladnjak da se stisne i poslužite.

*Od sastojaka za podlogu možete oblikovati i kuglice pa ih umakati u čokoladu, koristiti četvrtasti kalup i rezati na kockice.



#YUMYUMPARADISE



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

03_NJAM LIPANJ! | BRUNCH



Cheesecake kuglice

(s jagodama)

Težina pripreme



Sastojci

1 žličica Nutrigold cikla u prahu

150 g keksa

115 g krem sira

40 g šećera u prahu

55 g jagoda

250 g bijele čokolade

Priprema

Kekse sitno sameljite u multipraktiku dodajte krem sir i šećer u prahu pa još kratko miksajte. Po potrebi dovršite rukama da dobijete kuglu tijesta. U smjesu s keksom umiješajte nasjeckane jagode i ostavite u hladnjaku 30 minuta da se stisne. Rukama oblikujte kuglice i umočite ih u bijelu čokoladu. Stavite u hladnjak da se stisne. U ostatak otopljene bijele čokolade dodajte prah cikla pa uz pomoć slastičarske vrećice dekorirajte kuglice. Poslužite uz svježe jagode.



#YUMYUMPARADISE



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

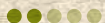




Quinoa salata

(s mango dressingom)

Težina pripreme



Sastojci

100 g Nutrigold quinoe
150 g bijelog graha iz konzerve
20 g svježeg peršina

-dressing-

1 žličica Nutrigold jabučnog octa
2 žlice Nutrigold javorovog sirupa
1 žličica Nutrigold kurkume
80 ml Nutrigold ulja avokada
1/4 žličice Nutrigold harisse
1/2 žličice Nutrigold himalajske soli
1 češnjak
120 g zrelog manga
50 ml soka limete

Priprema

Quinou skuhaite prema uputstvu na pakiranju. Dressing pripremite tako što ćete sve sastojke dobro izraditi štapnim mikserom. Kuhanu quinou pomiješajte s grahom i nasjeckanim peršinom te prelijte dressingom.



#YUMYUMPARADISE



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



05_NJAM LIPANJ! | RUČAK



Teriyaki tofu ražnjići

Težina pripreme



Sastojci

- 1 pakiranje Nutrigold svježeg tofua
- 80 ml Nutrigold tamari umaka
- 50 g Nutrigold kokosovog šećera
- 1/4 žličice Nutrigold češnjaka u prahu
- 2 žličice Nutrigold jabučnog octa
- 1 žličica Nutrigold sezamovog ulja
- 1 žličica Nutrigold tapioka škroba
- 1 ljubičasti luk

Priprema

Tofu narežite na kockice. U posudi pomiješajte tamari, šećer, češnjak, ocat i ulje pa dodajte tofu i pustite da se marinira 30 minuta. Potom tofu složite na ražnjiće uz ljubičasti luk i pecite na grill tavi 10-ak minuta. Ostatak marinade stavite u manju tavu i zakuhajte na srednjoj vatri. Tapioka škorba rastopite u malo vode, dodajte u marinadu i miješajte dok se ne zgusne. Gotove ražnjiće premažite glazurom i po želji pospite sezamom i mladim lukom.



#YUMYUMPARADISE



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



Hummus

(od sušenih rajčica)

Težina pripreme



Sastojci

- 50 g Nutrigold sušenih rajčica
- 50 ml Nutrigold maslinovog ulja
- 1 žličica Nutrigold slatke paprike
- 1/2 žličice Nutrigold himalajske soli
- 1 konzerva slanutka
- 50 ml vode iz konzerve slanutka
- 3 češnja češnjaka
- 60 g tahini paste
- 45 ml soka limuna
- 1 žlica kapara

Priprema

Sušene rajčice namočite u toploj vodi 10-ak minuta da omekšaju. Sve sastojke izradite u multipraktiku do glatke teksture. Poslužite uz krekeri i povrće po želji ili kao namaz u sendviču.



#YUMYUMPARADISE



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



07_NJAM LIPANJ! | VEČERA



Pesto

(od listova mrkve)

Težina pripreme



Sastojci

50 g Nutrigold pinjola
1/2 žličice Nutrigold himalajske soli
30 ml Nutrigold maslinovog ulja
20 g listova mrkve
40 g svježeg bosiljka
20 ml soka limuna
2 češnja češnjaka
150 g tjestenine
Papar po želji

Priprema

Tjesteninu skuhaite prema uputstvu na pakiranju. Sve ostale sastojke dodajte u multipraktik, izradite do glatke teksture, po potrebi dodajte malo vode od kuhanja tjestenine. Poslužite uz tjesteninu ili kao namaz za sendviče.



#YUMYUMPARADISE



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

08_NJAM LIPANJ! | VEČERA



Sirova torta

(s matchom i pistacijama)

Težina pripreme



Sastojci

-za podlogu-

90 g Nutrigold badema

40 g Nutrigold pistacija

2 žlice Nutrigold listića kokosa

6 Nutrigold datulja

2 žlice Nutrigold kokosovog ulja

2 žlice Nutrigold javorovog sirupa

-za kremu-

130 g Nutrigold indijskih oraščića

60 g Nutrigold maslaca od pistacija

70 g Nutrigold sirupa od ačave

1 žličica Nutrigold matche

100 g Nutrigold kokosovog ulja

120 ml kokosove kreme

1 žličica arome vanilije

Priprema

Datulje očistite od koštica pa ih namočite u toploj vodi 10-ak minuta da omekšaju. Potom sve sastojke za podlogu dodajte u multipraktik i izradite nekoliko minuta. Dobivenu smjesu utisnite u kalup promjera 15-17cm i stavite u hladnjak. Indijske oraščiće prokuhajte 10-ak minuta pa ih ocijedite i isperite. U blender dodajte sve sastojke za kremu i izradite do glatke teksture. Kremu prelijte preko podloge i stavite u zamrzivač nekoliko sati ili preko noći. Tortu izvadite iz zamrzivača 20-ak minuta prije serviranja. Dekorirajte jagodama i mljevenim pistacijama i poslužite.



#YUMYUMPARADISE



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





Pavlova rolada

(s jagodama)

Težina pripreme



Sastojci

-za koru-

150 g Nutrigold brezinog šećera

1 žlica Nutrigold tapioka škroba

80 g Nutrigold listića badema

1 žlica soka limuna

4 bjelanjka

Prstohvat soli

-za nadjev-

250 g krem sira

2 žlice šećera u prahu

1 žlica arome vanilije

100 ml slatkog vrhnja

300 g jagoda

Priprema

U zdjelu dodajte bjelanjke i prstohvat soli te miksajte dok se ne zapjeni. Potom postepeno dodajte šećer i miksajte dok ne dobijete čvrsti snijeg. Dodavajte sok limuna i tapioka škroba (ili gustin) pa sjednite špatulom. Dobivenu smjesu rasporedite po plehu (cca 25 x 35cm) obloženom papirom za pečenje. Pospite listićima badema i pecite 5 minuta na 180 stupnjeva pa smanjite na 150 stupnjeva i pecite još 20 minuta. Koru odmah nakon pečenja prevrnite na čisti papir za pečenje koji ste posuli s malo šećera u prahu, odstranite stari papir za pečenje i pustite da se skroz ohladi. Nadjev pripremite tako što ćete kratko izmiksati sve sastojke. Ohlađenu koru premažite nadjevom i rasporedite nasjeckane jagode. Zarolajte i ostavite u hladnjaku nekoliko sati da se stisne. Dekorirajte ostatkom kreme i svježim jagodama.



#YUMYUMPARADISE



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



10. NJAM LIPANJ! | DESERT



www.tzh.hr

Poslovnice:

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