



KUHARICA

S LUFTICA DO KUHAČA

#TVORNICAZDRAVEHRANE

#YUMYUMPARADISE





Matcha muffini

(s bijelom čokoladom)

Težina pripreme



Sastojci

280 g Nutrigold pirovog bijelog brašna	50 g Nutrigold listića badema
3 žličice Nutrigold matcha praha	2 žličice soka limuna
150 g Nutrigold šećera od šećerne trske	Korica 1 limuna
100 ml Nutrigold maslinovog ulja	12 g praška za pecivo
240 ml Nutrigold napitka od badema	120 g grčkog jogurta
	1 žličica vanilije
	100 g bijele čokolade

Priprema

U napitak od badema dodajte 2 žličice soka limuna, promiješajte i ostavite sa strane. U jednoj posudi dobro pomiješajte brašno, prašak za pecivo i matcha prah. Potom šećer dodajte i dobro rukama utrljajte koricu limuna da pusti aromu. U šećer potom dodajte ulje, jogurt, vaniliju i napitak od badema te sve sjedinite pjenjačem. Sada dodajte suhe sastojke i nježno miješajte dok se sastojci ne sjedine. Na kraju umiješajte sitne kockice bijele čokolade. Vadite smjesu u kalup za muffine, pospite listićima badema i pecite 5 minuta na 190 stupnjeva pa smanjite na 170 stupnjeva i pecite još 15-ak minuta. Pustite da se ohladi prije konzumiranja.



#YUMYUMPARADISE



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

01_S LUFTIČA DO KUHAČA | DORUČAK



Kolač

(od pistacija i maslinovog ulja)

Težina pripreme



Sastojci

- 220 g Nutrigold pirovog bijelog brašna
- 180 ml Nutrigold napitka od soje
- 100 g Nutrigold pistacija
- 150 g Nutrigold šećera od šećerne trske
- 100 ml Nutrigold maslinovog ulja
- 100 g grčkog jogurta
- 1 žličica arome vanilije
- Korica 1 limuna
- 2 žličice soka limuna
- 2 žličice praška za pecivo

Priprema

Napitku od soje dodajte sok limuna, promiješajte i ostavite sa strane. Pistacije, šećer i koricu limuna dodajte u multipraktik i sitno sameljite. U posudi pomiješajte maslinovo ulje, jogurt i vaniliju. Potom dodajte mljevene pistacije sa šećerom i sjedinite. Zatim umiješajte napitak od soje te na kraju brašno i prašak za pecivo. Smjesu prebacite u kalup za kruh i pecite oko 50 minuta na 170 stupnjeva s upaljenim ventilatorom. Pustite da se ohladi prije rezanja pa po želji pospite šećerom u prahu.



#YUMYUMPARADISE



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

02_S LUFTIĆA DO KUHAČA | DORUČAK



Kolač

(od griza s marelicama)

Težina pripreme



Sastojci

- 150 g Nutrigold pirovog bijelog brašna
- 220 g Nutrigold rižinog griza
- 120 g Nutrigold šećera od šećerne trske
- 80 ml Nutrigold suncokretovog ulja
- 50 g Nutrigold listića badema
- 12 g praška za pecivo
- 4 jaja
- 150 g grčkog jogurta
- sok 1/2 naranče
- 500 g marelica

Priprema

Pomiješajte jaja i šećer pjenjačom ili mikserom. Potom dodajte jogurt, ulje i sok naranče te sjedinite. Dodajte brašno, griz i prašak za pecivo pa lagano promiješajte da se sve sjedini. Smjesu prebacite u kalup za pečenje, poredajte narezane marelice, pospite listićima badema pa pecite na 180 stupnjeva oko 30 minuta. Pustite da se ohladi prije rezanja te po želji pospite šećerom u prahu.



#YUMYUMPARADISE



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





Pita

(s trešnjama i bademima)

Težina pripreme



Sastojci

-biskvit-

170 g Nutrigold pirovog bijelog brašna

150 g Nutrigold šećera od šećerne trske

2 jaja

120 g kiselog vrhnja

1 žličica praška za pecivo

115 g maslaca

1 žličica vanilije

2 kapi ekstrakta badema

300 g trešanja

-posip-

30 g Nutrigold pirovog bijelog brašna

50 g Nutrigold smeđeg šećera

20 g Nutrigold listića badema

30 g otopljenog maslaca

Priprema

Prvo napravite biskvit tako što ćete pjenjačom ili mikserom pomiješati šećer i omekšan maslac. Potom dodajte jaja, kiselo vrhnje, vaniliju i ekstrakt badema pa sjedinite. Dodajte brašno i prašak za pecivo te pomiješajte. U smjesu nježno umiješajte trešnje očišćene od koštica. Smjesu prebacite u kalup za pečenje promjera 25 cm. Posip napravite tako što ćete brašno, maslac i šećer gnječiti vilicom dok ne dobijete mrvičastu smjesu. Posipom prekrijte biskvit, a po vrhu pospite listiće badema. Pecite na 170 stupnjeva oko 40 minuta. Pustite da se ohladi prije rezanja te po želji pospite šećerom u prahu.



#YUMUMPARADISE



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





Pesto

(od pistacija)

Težina pripreme



Sastojci

- 100 g Nutrigold pistacija
- 2 žlice Nutrigold prehrambenog kvasca
- 1 žličica Nutrigold himalajske soli
- 1/2 žličice Nutrigold mljevenog crnog papra
- 80 ml Nutrigold maslinovog ulja
- 80 g listova bosiljka
- 2 žlice soka limete
- 2 češnja češnjaka
- 150 g tjestenine
- 5 cherry rajčica

Priprema

Tjesteninu po izboru skuhaite prema uputstvu na pakiranju. Sve ostale sastojke za pesto dodajte u multipraktik i izradite dok se sve ne sjedini. Dobiveni pesto poslužite s tjesteninom i narezanim cherry rajčicama. Pesto čuvajte u hladnjaku do tjedan dana, a možete ga koristiti i kao namaz u sendvičima, umak za čips ili dodatak u raznim salatama.



#YUMYUPARADISE



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



05_S LUFTIĆA DO KUHAČA | RUČAK



Teriyaki

(patlidžan s rižom)

Težina pripreme



Sastojci

100 g Nutrigold basmati riže
2 patlidžana
1 žlica gustina

-marinada-

115 g Nutrigold tamari umaka
1 žlica Nutrigold jabučnog octa
2 žlice Nutrigold smeđeg šećera
1/2 žlice Nutrigold đumbira u prahu
60 g mirina (rižinog vina)
2 češnja češnjaka, protisnuta

Priprema

Rižu skuhaite prema uputstvu na pakiranju. Patlidžane narežite na manje kockice. Sve sastojke za marinadu pomiješajte pjenjačom pa dodajte patlidžan i pustite da se marinira barem 30 minuta. Potom patlidžan prebacite na tavu, a ostatak marinade sačuvajte. Pecite 10-ak minuta uz neprestano miješanje. Kad je patlidžan pečen, uklonite ga s tave i na nju dodajte ostatak marinade. Gustin rastopite u vodi i dodajte marinadi te kuhajte na srednjoj vatri uz miješanje dok se ne zgusne. Patlidžan poslužite uz rižu i prelijte dobivenim umakom, a po želji pospite sjemenkama sezama i mladim lukom.



#YUMYUMPARADISE



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



Orzo

(salata s avokado dressingom)

Težina pripreme



Sastojci

-dressing-

- 65 g Nutrigold indijskih oraščića
- 20 g Nutrigold prehranbenog kvasca
- 2 žlice Nutrigold maslinovog ulja
- 1 žličica Nutrigold himalajske soli
- 1/2 žličice Nutrigold mljevenog crnog papra
- 1 češanj češnjaka
- 1/2 većeg avokada
- 100 g grčkog jogurta
- 3 žlice soka limuna
- 20 g listova bosiljka
- 50 ml vode od kuhanja tjestenine

- 150 g orzo tjestenine
- 1 svježi krastavac
- 100 g rikule
- 50 g kuhanog graška
- 1/2 avokada
- 100 g slanutka iz konzerve

Priprema

Orzo ili neku drugu po izboru tjesteninu skuhaite prema uputstvu na pakiranju. Dressing pripremite tako što ćete sve sastojke izraditi u blenderu do glatke teksture. Pomiješajte sve sastojke za salatu i na kraju prelijte dressingom.



#YUMYUMPARADISE



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



Hummus

(od pečenih paprika)

Težina pripreme



Sastojci

- 70 g Nutrigold tahini paste
- 35 ml Nutrigold maslinovog ulja
- 1 žličica Nutrigold kumina
- 1 žličica Nutrigold himalajske soli
- 1 konzerva slanutka
- 1 češanj češnjaka
- sok 1 limuna
- 3 pečene paprike

Priprema

U blender dodajte sve sastojke i izradite do glatke teksture. Po potrebi dodajte malo vode iz konzerve slanutka ako vam je namaz pregust. Poslužite uz omiljene grickalice, kao namaz na kruhu ili u sendviču, a možete i kao umak za tjesteninu ili u raznim salatama.



#YUMYUMPARADISE



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



08. S LUFTIĆA DO KUHAČA | VEČERA



Sirova Ferrero torta

Težina pripreme



Sastojci

-za podlogu-

200 g Nutrigold lješnjaka

4 žlice Nutrigold kokosovog ulja

4 žlice Nutrigold javorovog sirupa

35 g Nutrigold kakao praha

1 žličica vanilije

prstohvat soli

-za kremu-

200 g Nutrigold indijskih oraščića

60 g Nutrigold kokosovog ulja

130 g Nutrigold sirupa od agave

2 žlice Nutrigold kakao praha

100 ml vode

prstohvat soli

Priprema

Lješnjake tostirajte u pećnici 10-ak minuta na 170 stupnjeva pa im odstranite korice. U multipraktik dodajte lješnjake, kratko ih sameljite, ali pazite da se ne krene stvarati maslac! Potom dodajte i ostale sastojke za podlogu i izradite do ljepljive smjese. Smjesu utisnite u kalup promjera 15-17cm i ostavite u hladnjaku dok radite kremu. Indijske oraščiće namočite u vodi preko noći ili ih prokuhajte 10-ak minuta da omekšaju, potom ih ocijedite i dobro isperite. U blender dodajte sve sastojke za kremu i izradite do glatke teksture. Kremu izlijte preko podloge i ostavite u zamrzivaču nekoliko sati ili preko noći. Tortu držite na sobnoj temperaturi 20-ak minuta prije rezanja da se opusti. Torta u zamrzivaču može trajati mjesecima, ali jednom odležanu tortu više nemojte vraćati u zamrzivač, nego ju čuvajte u hladnjaku najviše 3 dana.



#YUMYUMPARADISE



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



09_S LUFTIĆA DO KUHAČA | DESERT



Sirova Raffaello torta

Težina pripreme



Sastojci

-za podlogu-

150 g Nutrigold blanširanih badema

40 g Nutrigold kokosovog ulja

60 g Nutrigold sirupa od agave

30 g Nutrigold naribanih listića

kokosa

1 žličica vanilije

-za kremu-

210 g Nutrigold indijskih

oraščića

75 g Nutrigold sirupa od agave

45 g Nutrigold kokosovog ulja

30 g Nutrigold naribanih listića

kokosa

5 žlica kokosove kreme

1 žličica vanilije

Priprema

Sve sastojke za podlogu dodajte u multipraktik i izradite do ljepljive smjese. Podlogu utisnite u kalup promjera 15-17cm i ostavite u hladnjaku dok radite kremu. Indijske oraščiće namočite u vodi preko noći ili ih prokuhajte 10-ak minuta da omekšaju pa ih ocijedite i dobro isperite. Sve sastojke za kremu dodajte u blender i izradite do glatke teksture. Kremu izlijte preko podloge i ostavite u zamrzivaču nekoliko sati ili preko noći. Tortu držite na sobnoj temperaturi 20-ak minuta prije rezanja da se opusti. *Ako želite, kuglice za dekoraciju možete napraviti od iste smjese kao i podlogu te unutar svake umetnite jedan blanširani badem i uvaljajte ih u listiće kokosa.



#YUMYUMPARADISE



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



10. S LUFTIĆA DO KUHAČA | DESERT



www.tzh.hr

Poslovnice:

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