

TVORNICA
ZDRAVE
HRANE

KUHARICA ZA 10!

1 za 10. mjesec!

#TVORNICAZDRAVEHRANE
#YUMYUMPARADISE



Granola

od jabuke

Težina pripreme



Sastojci

100 g Nutrigold krupnih zobenih pahuljica

1 žlica Nutrigold mljevenog lana

1 žlica Nutrigold chia sjemenki

30 ml Nutrigold kokosovog ulja

50 g Nutrigold oraha

½ žličice Nutrigold cimeta

¼ žličice Nutrigold dumbira u prahu

2 jabuke

prstohvat soli

Priprema

Naribajte jabuke na krupnijem ribežu i pomiješajte sa svim ostalim sastojcima.

Granolu rasporedite u tankom sloju na lim obložen papirom za pečenje, pecite 35 minuta na 170 °C, a tijekom pečenja promiješajte 3 do 4 puta.

Ostavite da se potpuno ohladi, a zatim spremite u staklenu posudu s poklopcem. Poslužite uz grčki jogurt i karamelizirane jabuke.

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



2_KUHARICA ZA 10! | ZA 10. MJESEC! | DORUČAK

Jesenska kaša

s kvinojom

Težina pripreme



Sastojci

- 60 g Nutrigold kvinoje
- 30 g Nutrigold krupnih zobenih pahuljica
- 360 ml Nutrigold napitka od zobi
- 2 žlice Nutrigold javorovog sirupa
- ½ žličice Nutrigold cimeta
- 50 g Nutrigold pekan oraha
- 1 jabuka

Priprema

Kvinoju dobro isperite pod jakim mlazom vode, zatim je stavite u manji lonac zajedno sa zobenim pahuljicama i napitkom od zobi. Kuhajte na srednjoj vatri oko 15 minuta dok se smjesa ne zgusne. Maknite s vatre i umiješajte cimet i javorov sirup. Poslužite uz tanko narezanu jabuku i pekan orahe.

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



3_KUHARICA ZA 10! | ZA 10. MJESEC! | DORUČAK

Proteinska zobena pita

Težina pripreme



Sastojci

240 g Nutrigold sitnih zobениh pahuljica

1 žličica Nutrigold cimeta

250 ml Nutrigold napitka od zobi

20 g Nutrigold listića badema

2 banane

60 g whey proteina od vanilije

1 žličica praška za pecivo

100 g ribane jabuke

50 g čokolade

Priprema

U posudi za pečenje zgnječite banane, zatim dodajte naribanu jabuku, zobene pahuljice, whey, cimet, prašak za pecivo i napitak od zobi pa sve dobro promiješajte. Na kraju po vrhu rasporedite komadiće čokolade i listiće badema. Pecite 20-25 minuta na 180 °C. Kada se ohladi, pospite šećerom u prahu.

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



4_KUHARICA ZA 10! I ZA 10. MJESECI | BRUNCH

Kruh

od zrnatog sira

Težina pripreme



Sastojci

110 g Nutrigold krupnih zobnih pahuljica

80 g Nutrigold mješavine sjemenki

30 ml Nutrigold maslinovog ulja

300 g zrnatog sira

3 jaja

1 žličica soli

1 žlica praška za pecivo

Priprema

U sjeckalicu stavite zrnati sir, jaja, zobene pahuljice, maslinovo ulje, sol i prašak za pecivo. Kratko izmiksajte, samo toliko da se sastojci povežu. Smjesu prebacite u kalup za kruh obložen papirom za pečenje, a po vrhu obilno pospite mješavinom sjemenki. Pecite oko 40 minuta na 180 °C. Pustite kruh da se ohladi prije rezanja, a zatim poslužite uz slani maslac i malo meda.



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

5. KUHARICA ZA 10! I ZA 10. MJESECI | BRUNCH

Pasta

s bundevom i špinatom

Težina pripreme



Sastojci

- 50 g Nutrigold bučinih sjemenki
- 1 žličica Nutrigold himalajske soli
- 1/2 žličice Nutrigold mljevenog crnog papra
- 250 g tjestenine
- 450 g zrnaog sira
- 30 g ribanog parmezana
- 120 ml mlijeka
- 2 češnja češnjaka
- 60 g baby špinata
- 150 g bundeve

Priprema

Bundevu narežite na manje kockice i pecite oko 20-minuta na 180 °C. Bučine sjemenke kratko tostirajte na suhoj tavi. Tjesteninu skuhaite prema uputama na pakiranju, a malo vode od kuhanja sačuvajte za kasnije. Štapnim mikserom ili blenderom izradite zrnati sir, mlijeko, parmezan i češnjak.

Dobiveni umak zagrijte u većoj, dubokoj tavi, dodajte kockice pečene bundeve i sitno nasjeckani špinat, a na kraju umiješajte tjesteninu.

Ako vam je umak previše gust, dodajte malo vode koju ste sačuvali ranije. Jelo poslužite uz hrskave tostirane bučine sjemenke.

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



6_KUHARICA ZA 10! I ZA 10. MJESEC! | RUČAK

Zdjela s crvenom rižom

Težina pripreme



Sastojci

150 g Nutrigold crvene riže
50 g Nutrigold bučinih sjemenki
3 žlice Nutrigold maslinovog ulja
1 žličica Nutrigold himalajske soli
1 žličica Nutrigold češnjaka u prahu
1 žličica Nutrigold suhog bosiljka
1/2 žličice Nutrigold mljevenog crnog papra
300 g prokulica
2 manja batata
200 g mrkve

1 ljubičasti luk
70 g baby špinata

-dressing-

3 žlice Nutrigold maslinovog ulja
2 žlice Nutrigold balzamičnog octa
3 žlice Nutrigold tahinija
1 žličica senfa
2 žlice hladne vode

Priprema

Rižu dobro isperite i kuhajte prema uputama na pakiranju, a za to vrijeme pripremite povrće za pečenje. Prokulice očistite i prepolovite, luk nasjeckajte na krupnije komade, batat ogulite i narežite na kockice, a mrkvu ogulite i narežite na trakice. Povrće začinite soli, paprom, češnjakom u prahu, suhim bosiljkom i maslinovim uljem pa pecite oko 30 minuta na 180 °C. Za dressing jednostavno promućkajte sve sastojke u staklenci ili ih izradite pjenjačom. Kuhanu rižu pomiješajte s nasjeckanim špinatom, dodajte pečeno povrće te dressing i tostirane bučine sjemenke.



Curry juha

od bundeve

Težina pripreme



Sastojci

- 3 žličice Nutrigold curry praha
- 1 žličica Nutrigold himalajske soli
- ½ žličice Nutrigold mljevenog crnog papra
- ½ žličice Nutrigold đumbira u prahu
- 160 g Nutrigold kokosovog mlijeka
- 1 luk
- 2 češnja češnjaka
- 800 g pirea od bundeve
- 800 g povrtnog temeljca
- 1 žlica meda
- 1 žličica čili listiće

Priprema

Bundevu ogulite, očistite, narežite na kockice pa pecite oko 30 minuta na 180 °C, a potom štapnim mikserom izradite u pire. Na malo maslinovog ulja pirjajte luk i češnjak oko 10 minuta, zatim dodajte pire od bundeve, temeljac i začine te kuhajte još 10 minuta dok se okusi ne povežu. Nakon toga umiješajte mlijeko, med i čili listiće. Poslužite uz malo kokosovog mlijeka i po želji tostirane bučine sjemenke.

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



8_KUHARICA ZA 10! | ZA 10. MJESEC! | VEČERA

Salata

od ječma i prokulica

Težina pripreme



Sastojci

- 100 g Nutrigold ječmene kaše
 - 20 ml Nutrigold maslinovog ulja
 - 50 g Nutrigold pekan oraha
 - 50 g Nutrigold suhih brusnica
 - 1 žlica Nutrigold javorovog sirupa
 - 2 žlice Nutrigold balzamičnog octa
 - 400 g prokulica
 - 1 ljubičasti luk
 - 2 žlice soka limuna
 - 1 žličica senfa
- mješavina zelene salate

Priprema

Ječam namočite u vodi barem sat vremena, isperite i kuhajte 30-40 minuta dok ne omekša. Za to vrijeme prokulice očistite i prepolovite pa im dodajte nasjeckani ljubičasti luk. Začinite ih javorovim sirupom, balzamičnim octom i maslinovim uljem te pecite oko 30 minuta na 180 °C. Kuhanom ječmu dodajte senf i sok limuna, dobro izmiješajte, a zatim ga pomiješajte s mješavinom salate te umiješajte pečene prokulice, pekan orahe i brusnice.

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



9_KUHARICA ZA 10! | ZA 10. MJESEC! | VEČERA

Cheesecake

s kruškama

Težina pripreme



Sastojci

-podloga-

170 g Nutrigold krupnih zobenih pahuljica

2 žlice Nutrigold šećera od šećerne trske

1/2 žličice Nutrigold cimeta

6 žlica Nutrigold kokosovog ulja

1 žlica Nutrigold javorovog sirupa

100 g meda

1 žlica vanilije

3 bjelanjka

1 žlica soka limuna

2 žličice korice limuna

-krema-

100 g Nutrigold šećera od šećerne trske

680 g krem sira

240 g grčkog jogurta

2 žličice Nutrigold cimeta

2 kruške

80 g meda

Priprema

Pripremite podlogu tako da sve sastojke stavite u sjeckalicu i izradite gustu pastu koju ćete utisnuti u kalup promjera 20-22 cm, obložen papirom za pečenje. Sve sastojke za kremu dobro sjedinite pjenjačem ili ručnim mikserom, izlijte preko podloge te pecite 50-60 minuta na 180 °C. Tortu ostavite da se ohladi, a zatim ju stavite u hladnjak na 4 sata ili preko noći. Neposredno prije posluživanja pripremite kruške. Tanko ih narežite, posložite na papir za pečenje, pospite cimetom i prelijte s 40 g meda pa pecite 15 minuta na 180 °C. Pečene kruške rasporedite po vrhu torte i prelijte preostalim medom.



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

10. KUCHARICA ZA 10! | ZA 10. MJESEC! | DESERT

Kolač od datulja

Težina pripreme



Sastojci

- 240 g Nutrigold** napitka od zobi
- 45 ml Nutrigold** maslinovog ulja
- 180 g Nutrigold** krupnih zobnih pahuljica
- 50 g Nutrigold** oraha
- 300 g** svježih medjool datulja
- 3** jaja
- 1 žličica** praška za pecivo
- 50 g** tamne čokolade
- korica** naranče

Priprema

U blender stavite datulje bez koštica, napitak od zobi, jaja, ulje, prašak za pecivo i naribanu koricu naranče pa miksajte dok ne dobijete glatku smjesu. Zatim dodajte zobene pahuljice i kratko izmiksajte, otprilike 10 sekundi. Smjesu prebacite u kalup promjera 20-22 cm, a po vrhu rasporedite nasjeckane orahe i čokoladu. Pecite 45 minuta na 180 °C, a zatim ostavite da se ohladi prije nego što narežete.

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



11_KUHARICA ZA 10! | ZA 10. MJESEC! | DESERT



Poslovnice:

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

www.tzh.hr