

TVORNICA
ZDRAVE
HRANE

NAJJAČA HRANA 30 DANA

#TVORNICAZDRAVEHRANE
#YUMYUMPARADISE



Čoko zobeni kolač

s višnjama

Težina pripreme



Sastojci

- 180 ml Nutrigold napitka od zobi
- 50 g Nutrigold krupnih zobnih pahuljica
- 50 g Nutrigold zobenog brašna
- 2 žlice Nutrigold mljevenog lana
- 2 žlice Nutrigold chia sjemenki
- 2 žlice Nutrigold kakaovog praha
- 60 g grčkog jogurta
- 30 g whey proteina, okus čokolada
- 1 žličica praška za pecivo
- 150 g smrznutih višanja
- 50 g tamne čokolade

Priprema

U većoj posudi pomiješajte sve sastojke osim višanja i čokolade. Sjedinite ih pjenjačom u glatku smjesu. Umiješajte 80 g višanja, a zatim smjesu izlijte u kalup za pečenje dimenzija 15 x 23 cm. Na vrh rasporedite preostalih 20 g višanja i pospite nasjeckanom tamnom čokoladom. Pecite 25 minuta na 180 °C. Za to vrijeme, u malom loncu zagrijte preostalih 50 g višanja dok ne omekšaju i ne puste sok. Poslužite još topli kolač uz tople višnje i kremasti grčki jogurt.

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



Proteinski chia puding

s bundevom

Težina pripreme



Sastojci

-za puding-

80 g Nutrigold chia sjemenki
50 g Nutrigold javorovog sirupa
30 g whey proteina, okus vanilija
150 g pirea od bundeve
200 g proteinskog jogurta od vanilije
200 g kefira
1 žličica začina za medenjake

-za kremu-

30 g Nutrigold javorovog sirupa
30 g whey proteina, okus vanilija
400 g proteinskog jogurta
od vanilije
2 žlice mlijeka

Priprema

Bundevu pecite u pećnici na 180 °C oko 25 minuta ili je kuhajte na pari oko 15 minuta. Zatim je štapnim mikserom izmiksajte u glatki pire. Sve sastojke za puding pomiješajte pjenjačom i ostavite u hladnjaku barem sat vremena da se stegnu. Sastojke za kremu izradite pjenjačom dok ne dobijete glatku smjesu. U čašice za posluživanje naizmjenično slažite sloj pudinga i sloj kreme, sve do vrha. Za kraj pospite malo začina za medenjake za dodatnu aromu.



Ginger shots

Težina pripreme



Sastojci

- 1 žličica Nutrigold kurkume u prahu
- 1/2 žličice Nutrigold cimeta
- 1/6 žličice Nutrigold kajenskog papra
- 150 g svježeg đumbira
- 50 g svježe kurkume
- 3 limuna
- 2 mandarine
- 500 ml kokosove vode
- 2 žlice meda

Priprema

Ogulite limune i mandarine, a svježi đumbir i kurkumu ostavite neoguljene. Sve sastojke ubacite u blender i miksajte nekoliko minuta. Procijedite kroz gazu ili fino sito za bistri napitak. Čuvajte u staklenoj boci u hladnjaku do 10 dana ili zamrznete u kalupu za led.

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



4. NAJJAČA HRANA 30 DANA | BRUNCH

Zobeni keksi

s lješnjacima

Težina pripreme



Sastojci

- 120 g Nutrigold maslaca od lješnjaka**
- 70 g Nutrigold lješnjaka**
- 60 g Nutrigold smeđeg šećera**
- 60 g Nutrigold javorovog sirupa**
- 30 ml Nutrigold napitka od zobi**
- 100 g Nutrigold zobenog brašna**
- 50 g Nutrigold krupnih zobenih pahuljica**
- 70 g Nutrigold pirovog bijelog brašna**
- 1 žličica praška za pecivo**
- 1 žličica začina za medenjake**
- 1 žličica vanilije**

Priprema

Lješnjake kratko tostirajte na suhoj tavi kako bi razvili aromu, a potom ih grubo nasjeckajte. U većoj posudi pomiješajte maslac od lješnjaka, šećer, javorov sirup, napitak od badema i vaniliju te sve sjedinite pjenjačom. Dodajte zobeno i pirovo brašno, zobene pahuljice, prašak za pecivo i začini za medenjake, a na kraju umiješajte i pripremljene lješnjake. Smjesu uzimajte pomoću žlice za sladoled i slažite na lim obložen papirom za pečenje. Svaki keks lagano pritisnite prstima kako bi dobio ravnomjeran, kružni oblik. Pecite u prethodno zagrijanoj pećnici na 180 °C oko 12 minuta.

Prije posluživanja ostavite kekse da se ohlade.



Lazanja juha

s kremom od ricotte

Težina pripreme



Sastojci

- | | |
|--------------------------------------|-----------------------------------|
| 2 žličice Nutrigold dimljene paprike | 5 listića svježeg peršina |
| 1 luk | -ricotta krema- |
| 3 mrkve | 1 žlica Nutrigold maslinovog ulja |
| 6 češnjaka | 400 g ricotta sira |
| 1 l povrtnog temeljca | 4 žlice parmezana |
| 1 konzerva slanutka | 15 listića svježeg bosiljka |
| 8 listova za lazanje | 3 žlice soka limuna |
| 450 g pirea od bundeve | 1 žlica korice limuna |
| 120 g pasate | 1 češanj češnjaka |
| 1 žličica soli | 1 žličica soli |
| ½ žličice papra | ½ žličice papra |

Priprema

Sve sastojke za kremu stavite u sjeckalicu i miksajte dok ne dobijete glatku, kremastu teksturu. Kremu ostavite u hladnjaku dok pripremate juhu. Očišćenu i oguljenu bundevu pecite u pećnici na 180 °C oko 25 minuta ili je kuhajte na pari 15 minuta. Nakon toga, štapnim mikserom izmiksajte bundevu u glatki pire. Na maslinovom ulju pirjajte luk i mrkvu, sitno nasjeckane na kockice, oko 15 minuta. Dodajte nasjeckani češnjak i pirjajte još nekoliko minuta. Podlijte temeljcem, dodajte pasatu, natrgane listove za lazanje, pire od bundeve i slanutak te kuhajte 25-30 minuta. Začinite soli, paprom, dimljenom paprikom i svježim peršinom. Juha treba biti gusta i kremasta. Poslužite toplu, uz nekoliko žlica kreme od ricotte.



Chilli pasta

s bundevom i lješnjacima

Težina pripreme



Sastojci

- 80 g Nutrigold lješnjaka
- 30 ml Nutrigold maslinovog ulja
- 400 g bundeve
- 340 g volanti tjestenine
- 2 češnja češnjaka
- 60 ml soka limuna
- 60 g feta sira
- 2 svježe ljute papričice
- 1/2 žličice roza papra
- 1/2 žličice chilli listića
- 1 žličica soli
- prstohvat papra

Priprema

Bundevu ogulite i narežite na male kockice pa pecite u pećnici 25 minuta na 180 °C. Tjesteninu skuhaite u slanoj vodi prema uputama na pakiranju. Lješnjake kratko tostirajte na suhoj tavi kako bi razvili aromu, a potom ih grubo nasjeckajte. U manju tavu dodajte maslinovo ulje, sitno nasjeckan češnjak, svježe papričice, zgnječeni roza papar i chilli listiće. Lagano zagrijavajte nekoliko minuta kako bi se arome povezale. Dobiveno chilli ulje prelijte preko kuhane tjestenine, dodajte pečene kockice bundeve, tostirane lješnjake, feta sir i malo limunovog soka pa sve dobro promiješajte. Jelo dekorirajte svježim začinskim biljem poput bosiljka, peršina ili majčine dušice. Poslužite toplo ili hladno, jednako je ukusno.



Quesadilla

s karameliziranim lukom

Težina pripreme



Sastojci

- 1 pakiranje Nutrigold proteinskih tortilja
- 2 žlice Nutrigold smeđeg šećera
- 1 žlica Nutrigold balzamičnog octa
- 4 veća luka
- 1 žličica soli
- 150 g ribanog cheddar sira
- 2 svježje jalapeño papričice

Priprema

Luk nasjeckajte na tanke polumjesece, pirjajte na laganoj vatri oko 10 minuta, posolite pa nastavite pirjati još 10 minuta. Dodajte šećer i balzamični ocat te nastavite pirjati još 10 minuta dok luk ne postane gust i mekan. Ostavite ga da se prohladi. Uzmite jednu tortilju i na cijelu površinu rasporedite sir, pirjani luk i narezane papričice. Poklopite drugom tortiljom i stavite na ugrijanu suhu tavu pa pecite par minuta sa svake strane. Ispečenu tortilju prerežite na pola, a potom svaku polovicu na tri trokuta.

Poslužite toplo.



Varivo

od slanutka i komorača

Težina pripreme



Sastojci

- 150 g Nutrigold slanutka
- 2 žličice Nutrigold sušenog origana
- 1 žličica Nutrigold dimljene paprike
- 2 žlice Nutrigold maslinovog ulja
- 1 komorač
- 2 ljutike
- 4 češnja češnjaka
- 60 g koncentrata rajčice
- 80 ml bijelog vina
- 400 ml povrtnog temeljca
- 1 žličica soli
- 1/2 žličice papra

Priprema

Slanutak namočite u vodi, najbolje preko noći. Komorač narežite na tanke ploške pomoću mandoline ili ribeža za kupus, a zatim pirjajte na maslinovom ulju zajedno s nasjeckanom ljutikom i češnjakom. Po potrebi podlijte s malo vode kako povrće ne bi zaгорjelo. Nakon 15 minuta dodajte koncentrat rajčice i začine. Podlijte vinom i kuhajte 5-8 minuta dok alkohol ne ispari. Potom dodajte ocijeđeni slanutak, podlijte temeljcem i kuhajte oko 50 minuta dok slanutak ne omekša. Ako je potrebno, tijekom kuhanja dodajte još malo temeljca kako jelo ne bi bilo pregusto.

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



9. NAJJAČA HRANA 30 DANA | VEČERA

Kolač

s jabukama i cimetom

Težina pripreme



Sastojci

- 260 g NutriGold** pirovog bijelog brašna
- 190 ml NutriGold** napitka od badema
- 75 ml NutriGold** maslinovog ulja
- 60 g NutriGold** smeđeg šećera
- 100 g NutriGold** šećera od šećerne trske
- 60 g NutriGold** oraha
- 2 žličice NutriGold** cimeta
- 2 žličice** praška za pecivo
- ½ žličice** začina za medenjake
- 70 g** maslaca
- 115 ml** soka od jabuke
- 115 g** naribane jabuke
- 1 žličica** vanilije

Priprema

U posudi pomiješajte brašno, šećere, mljevene orahe, cimet, začina za medenjake i prašak za pecivo. Dodajte napitak od badema, ulje, otopljeni maslac, sok od jabuke, naribanu jabuku i vaniliju. Sve sastojke dobro povežite. Dobivenu smjesu izlijte u kalup za kruh ili kuglof (zapremnine oko 1,5 l) ili u okrugli kalup promjera 20-23 cm. Pecite na 170 °C oko sat vremena. Ostavite da se potpuno ohladi prije rezanja i, ako želite, pospite šećerom u prahu.



Cimet rolica kolač

Težina pripreme



Sastojci

- 250 g Nutrigold** pirovog bijelog brašna
- 50 g Nutrigold** bademovog brašna
- 2 žlice Nutrigold** cimeta
- 240 ml Nutrigold** napitka od badema
- 50 g Nutrigold** smeđeg šećera
- 50 g Nutrigold** šećera od šećerne trske
- 80 ml Nutrigold** maslinovog ulja
- 80 g** grčkog jogurta
- 1 žličica** vanilije
- 1** prašak za pecivo

Priprema

U posudi pomiješajte obje vrste šećera, jogurt, ulje, vaniliju i napitak od badema. Dodajte brašna i prašak za pecivo pa sve dobro sjedinite pjenjačom dok ne dobijete glatku smjesu. Odvojite otprilike 120 g smjese u drugu posudu, dodajte cimet i dobro promiješajte. Smjesu s cimetom prebacite u dresir vrećicu. U kalup promjera 20 cm prvo ulijte polovicu bijele smjese. Zatim, pomoću dresir vrećice, preko nje u kružnim potezima (od ruba prema sredini) nanesite polovicu smjese s cimetom. Ponovite postupak s ostatkom obje smjese. Pecite u prethodno zagrijanoj pećnici na 180 °C oko 30–35 minuta. Ostavite da se potpuno ohladi prije rezanja te po želji pospite s malo šećera.





Poslovnice:

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

www.tzh.hr