

TVORNICAZDRAVE
HRANE

KUHARICA

KULINARSKI (M)ART!

#TVORNICAZDRAVEHRANE
#YUMYUMPARADISE



Kolagen smoothie

Težina pripreme



Sastojci

- 1 mjerica Nutrigold kolagena
- 4 Nutrigold datulje
- ½ žličice Nutrigold đumbira u prahu
- 200 ml Nutrigold napitka od badema
- 200 g smrznutog manga
- 2 žlice limunovog soka
- 2 žlice grčkog jogurta
- 1 banana
- 30 g whey proteina

Priprema

Sve sastojke izmiksajte u blenderu do glatke kreme.
Poslužite odmah.



Zobena kaša

s bademima

Težina pripreme



Sastojci

-prvi sloj-

90 g Nutrigold krupnih zobenih pahuljica
2 žlice Nutrigold bademovog brašna
360 ml Nutrigold napitka od badema
2 žlice Nutrigold javorovog sirupa
1 žlica grčkog jogurta
1 žličica ekstrakta badema
prstohvat soli

-drugi sloj-

3 žlice Nutrigold maslaca
od badema
4 žlice Nutrigold napitka
od badema
2 žlice Nutrigold javorovog
sirupa
1 žličica Nutrigold kokosovog
ulja

-treći sloj-

1 žličica Nutrigold javorovog sirupa
15 g Nutrigold listića badema
180 g grčkog jogurta
1 žličica arome vanilije

Priprema

Pomiješajte sve sastojke za prvi sloj i ostavite ih u hladnjaku nekoliko sati. Zatim sjedinite sastojke za drugi sloj pa ih premažite preko ohlađene smjese. Na kraju rasporedite sloj od grčkog jogurta. Po vrhu pospite tostirane listiće badema i po želji šećerom u prahu.



Proteinski kikiriki mousse

Težina pripreme



Sastojci

- 2 žlice Nutrigold kikiriki maslaca**
- 2 žlice Nutrigold javorovog sirupa**
- 20 g Nutrigold blanširanog kikirikija**
- 200 g grčkog jogurta**
- 30 g whey proteina**
- 80 g tamne čokolade**
- 80 g kokosovog vrhnja za šlag**

Priprema

Pomiješajte jogurt, kikiriki maslac, sirup i protein te prebacite u posudu za serviranje. Čokoladu i vrhnje otopite na pari pa prelijte preko moussea. Po vrhu pospite nasjeckani kikiriki i ostavite u hladnjaku 2 sata da se stegne.



Kuglof

od zrnatog sira i
naranče s čokoladom

Težina pripreme



Sastojci

- 300 g Nutrigold** pirovog bijelog brašna
- 150 g Nutrigold** šećera u prahu
- 125 g** maslaca
- 5** jaja
- 250 g** zrnatog sira
- 100 ml** soka naranče
- 30 g** kandirane naranče
- 1/2 žličice** hladno prešanog ulja naranče
- 1** prašak za pecivo
- 60 g** čokoladnih mrvica
- 1** žličica ruma
- korica** naranče

Priprema

Maslac otopite i ostavite da se kratko ohladi. Odvojite žumanjke od bjelanjaka, a bjeljanke izmiksajte u čvrsti snijeg. Žumanjcima dodajte zrnati sir, maslac, šećer, koricu i sok naranče te ulje naranče pa sve sjedinite. Zatim umiješajte brašno i prašak za pecivo. Dodajte kandiranu naranču i čokoladne mrvice pa špatulom nježno umiješajte snijeg od bjelanjaka. Pecite u kalupu za kuglof na 170 °C oko 45 minuta. Ostavite da se ohladi prije rezanja.



Juha

od žute leće

Težina pripreme



Sastojci

- 300 g Nutrigold žute leće
- 20 ml Nutrigold maslinovog ulja
- 1 žličica Nutrigold himalajske soli
- 1/2 žličice Nutrigold crnog papra
- 1 žličica Nutrigold curry praha
- 1/2 žličice Nutrigold kumina
- 1 luk
- 1,5 l povrtnog temeljca
- 1 žlica limunovog soka

Priprema

Na maslinovom ulju pirjajte luk nekoliko minuta, zatim dodajte sve začine i leću. Podlijte temeljcem i kuhajte oko 20 minuta. Na kraju dodajte limunov sok te štapnim mikserom usitnite do glatke teksture. Po želji poslužite uz krutone i svježi peršin.



Green goddess pasta

Težina pripreme



Sastojci

1 žličica Nutrigold detox mješavine

2 žlice Nutrigold maslinovog ulja

200 g tjestenine

1 luk

2 češnja češnjaka

1 tikvica

100 g smrznutog graška

60 g mahuna

50 g boba

50 g špinata

sok ½ limuna

1 žličica soli

½ žličice papra

Priprema

Tjesteninu skuhaite prema uputama na pakiranju te sačuvajte malo vode od kuhanja. Na maslinovom ulju pirjajte luk i češnjak, zatim dodajte ostalo povrće, podlijte vodom od kuhanja tjestenine i kuhajte dok povrće ne omekša. Dio povrća ostavite sa strane, a ostatak prebacite u blender, dodajte začine i detox mješavinu te izmiksajte do glatke kreme. Pomiješajte tjesteninu, umak i preostalo povrće te poslužite.

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



Mungo varivo

Težina pripreme



Sastojci

- 200 g Nutrigold mungo graha**
- 3 žlice Nutrigold maslinovog ulja**
- 1 žličica Nutrigold himalajske soli**
- ½ žličice Nutrigold crnog papra**
- 1 žličica Nutrigold dimljene paprike**
- 1 luk**
- 5 češnjeva češnjaka**
- 2 stabljike celera**
- 3 mrkve**
- 1,5 l povrtnog temeljca**
- 150 g koncentrata rajčice**

Priprema

Na maslinovom ulju pirjajte luk i češnjak oko 10 minuta. Zatim dodajte začine te sitno sjeckane stabljike celera i mrkvu. Pirjajte oko 15 minuta pa dodajte koncentrat rajčice i mungo grah te podlijte temeljcem. Kuhajte oko 30 minuta, dok grah ne omekša. Poslužite uz svježi peršin.

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



Noodles

s jabukom i češnjakom

Težina pripreme



Sastojci

- 2 žlice Nutrigold crnog sezama
- 1 žlica Nutrigold kikiriki maslaca
- 1 žlica Nutrigold sezamovog ulja
- 200 g udon rezanaca
- 2 mlada luka
- 1 jabuka
- 5 češnja češnjaka
- 1 crvena paprika

Priprema

Rezance skuhajte prema uputama na pakiranju. Kikiriki maslac razrijedite s jednom žlicom vode od kuhanja rezanaca. Na sezamovom ulju kratko prepržite mladi luk, češnjak, papriku i naribanu jabuku. Zatim dodajte rezance te ih prelijte kikiriki umakom i pospite sezamom.



Brownie

bez glutena i šećera

Težina pripreme



Sastojci

- 80 g Nutrigold javorovog sirupa
- 50 g Nutrigold eritrita
- 50 g Nutrigold bademovog brašna
- 20 g Nutrigold kakao praha
- 150 g zrnatog sira
- 2 jaja
- 1 žličica praška za pecivo
- 60 g tamne čokolade

Priprema

Izblendajte zrnati sir, jaja i javorov sirup dok ne dobijete glatku smjesu. Dodajte eritrit, bademovo brašno, kakao prah i prašak za pecivo te sve dobro sjedinite. Na kraju umiješajte nasjeckanu tamnu čokoladu. Smjesu ulijte u kalup promjera 18 - 20 cm i pecite na 170 °C 25 - 30 minuta. Ostavite da se ohladi prije rezanja. Po želji poslužite uz tučeno kokosovo vrhnje i šipak.



Kolač od datulja

s orasima

Težina pripreme



Sastojci

- 17 Nutrigold datulja
- 80 g Nutrigold javorovog sirupa
- 160 g Nutrigold pirovog bijelog brašna
- 30 g Nutrigold oraha
- 2 jaja
- 170 g zrnatog sira
- 2 žličice praška za pecivo
- 60 g tamne čokolade

Priprema

Datuljama odstranite koštice pa ih namočite u mlakoj vodi 10 minuta. Datulje i zrnati sir izmiksajte do glatke kreme. Zatim sjedinite sve sastojke i pecite u kalupu za kruh 35 - 40 minuta na 180 °C. Ostavite da se ohladi prije rezanja.





Poslovnice:

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

www.tzh.hr