

NutriGold

**BEZGLUTENSKA
MJEŠAVINA**
za kruh i ostale
pekarske proizvode

Gluten free flour mix
Glutenfreie Mehlmischung

1000g

TVORNICA
ZDRAVE
HRANE

KUHARICA

Najfinije Majstorije

#TVORNICAZDRAVEHRANE

#YUMYUMPARADISE



Zeleni detox shots

Težina pripreme



Sastojci

- 1 mjerica Nutrigold Detox Green Super Mix mješavine
- 1 manja brokula
- 1 svježi krastavac
- 1 zelena chilli paprika
- 1 limeta
- 3 jabuke
- 2 stabljike celera

Priprema

Voće i povrće iscijedite uz pomoć sokovnika. U sok prije konzumiranja umiješajte mjericu Detox mješavine. Ako nemate sokovnik, sastojke usitnite u blenderu, a zatim procijedite kroz sitno sito ili gazu.



Mini palačinke

s jagodama bez glutena

Težina pripreme



Sastojci

- 100 g** Nutrigold bezglutenske mješavine za kruh i pekarske proizvode
- 2 žlice** Nutrigold javorovog sirupa
- 2** jaja
- 180 g** grčkog jogurta
- 1 žličica** praška za pecivo oko **10** jagoda

Priprema

Jagode narežite na kolutove debljine pola centimetra. U posudu dodajte jaja, jogurt i javorov sirup pa izmiješajte pjenjačom. Potom dodajte bezglutensku mješavinu i prašak za pecivo te sjedinite. Svaki kolutić jagode umočite u smjesu pa pecite na tavi za palačinke oko minutu sa svake strane. Ako se smjesa u međuvremenu zgusne, razrijedite je s malo mlijeka ili vode. Palačinke prelijte s još malo javorovog sirupa i poslužite uz jogurt i jagode.



Čokoladni kolagen žele

Težina pripreme



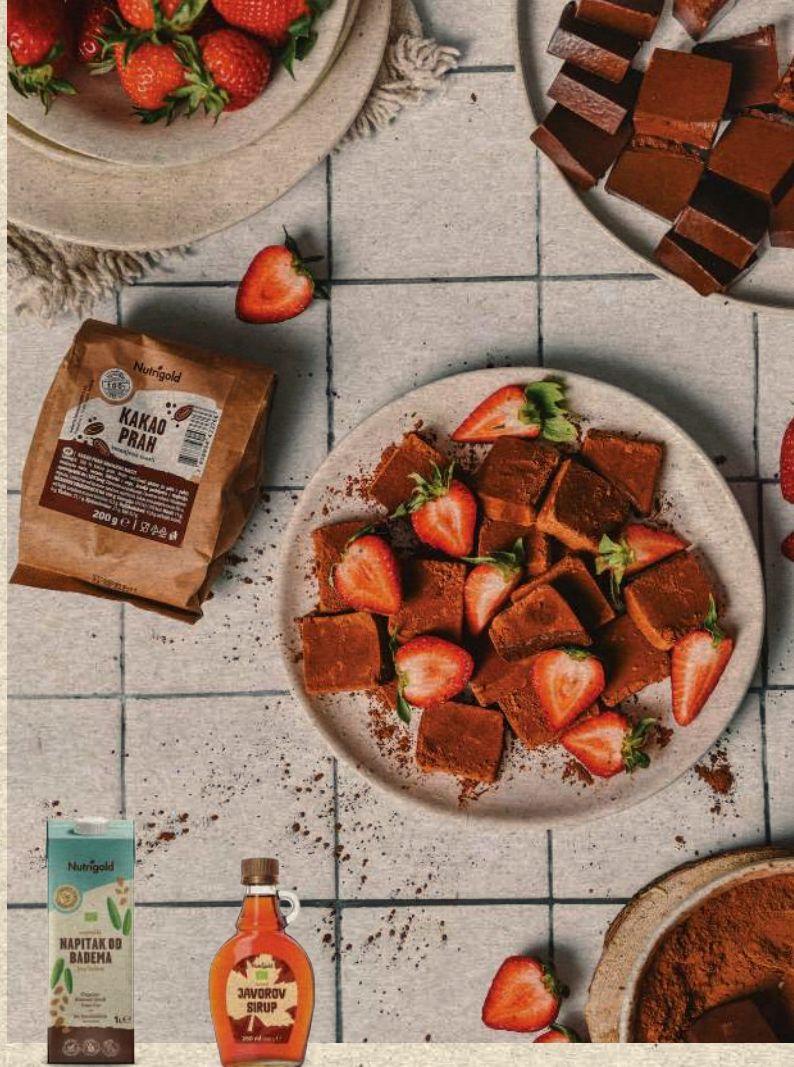
Sastojci

- 50 g Nutrigold javorovog sirupa
- 35 g Nutrigold kakao praha
- 345 g Nutrigold napitka od badema
- 30 g želatine
- 155 g vode
- 1/2 žličice cvijeta soli

Priprema

Želatinu prelijte s 155 g hladne vode i ostavite 10 minuta da nabubri. Za to vrijeme zagrijte napitak od badema da bude topao, ali ne vruć. Potom u blender dodajte pripremljenu želatinu, napitak od badema, kakao prah, javorov sirup i cvijet soli pa miksajte dok se smjesa ne sjedini. Smjesu izlijte u silikonski kalup za led ili u kalup dimenzija približno 10 x 15 cm te ostavite u hladnjaku nekoliko sati da se stegne. Izvadite je iz kalupa i narežite na željene oblike veličine zalogaја pa svaki uvalјajte u kakao prah. Žele čuvajte u hladnjaku.

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



Proteinska pita

s cvjetačom

Težina pripreme



Sastojci

- 70 g Nutrigold palente
- 70 g Nutrigold kukuruznog brašna
- 2 žlice Nutrigold maslinovog ulja
- 2 žlice Nutrigold sjemenki sezama
- 1 žličica Nutrigold češnjaka u prahu
- 1 manja glavica (400-500 g) cvjetače
- 3 mlada luka
- 500 g zrnatog sira
- 4 jaja
- 1 prašak za pecivo
- 2 žličice soli
- 1/2 žličice papra

Priprema

Cvjetaču očistite od listova i stabljike te je usitnite u multipraktiku dok ne poprimi teksturu riže. U posudu dodajte jaja, sir, ulje i začine te sjedinite pjenjačom. Zatim umiješajte cvjetaču i sitno sjeckani mladi luk. Na kraju dodajte brašno, palentu i prašak za pecivo. Smjesu prebacite u kalup dimenzija približno 20 x 30 cm, pospite sezamom i pecite na 180 °C oko 40 minuta. Ostavite pitu da se kratko ohladi, a zatim poslužite uz kiselo vrhnje.

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



Juha

od suhog graška

Težina pripreme



Sastojci

250 g Nutrigold suhog graška
2 žličice Nutrigold himalajske soli
½ žličice Nutrigold crnog papra

Priprema

Grašak po želji namočite u vodi večer prije. Ako ga ne namačete, dobro ga isperite i stavite kuhati u 1–1,2 l vode. Kuhajte oko 30 minuta ako je prethodno namočen, odnosno 45–60 minuta ako nije stajao u vodi. Kuhani grašak potom isparajte odnosno usitnite štapnim mikserom ili u blenderu do glatke kreme. Začinite solju i paprom te po želji poslužite uz kuhanu rižu ili krutone. Juhu možete čuvati u hladnjaku nekoliko dana, s vremenom će biti sve ukusnija. Po potrebi pri podgrijavanju dolijte malo vode, jer će se u hladnjaku zgusnuti.



Krpice

s porilukom

Težina pripreme



Sastojci

- 5 žlica Nutrigold začina bake Mandice
- 2 žlice Nutrigold prehranbenog kvasca
- 1 žlica Nutrigold jabučnog octa
- 2 žlice Nutrigold maslinovog ulja
- 1/2 žličice Nutrigold muškarnog oraščića
- 400 g krpica
- 3 manja poriluka
- 3 češnjaka
- 1 žličica soli
- 1/2 žličice papra

Priprema

Začin bake Mandice prelijte s 300 ml kipuće vode, ostavite 10 minuta da odstoji pa procijedite. Dobiveni temeljac koristit ćete u nastavku pripreme. Poriluk narežite na krupnije komade, a češnjak sitno nasjeckajte. Na maslinovom ulju pirjajte poriluk oko 5 minuta, dok ne omekša, a zatim dodajte češnjak. Začinite, dodajte prehranbeni kvasac i ocat pa podlijte temeljcem, poklopite i kuhajte na srednje jakoj vatri oko 15 minuta. Za to vrijeme skuhajte krpice prema uputama na pakiranju. Krpice dodajte poriluku i kuhajte još kratko, dok ne upiju preostali temeljac, zatim poslužite.

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



7_NAJFINIJE MAJSTORIJE | RUČAK

Mungo salata

Težina pripreme



Sastojci

- 200 g Nutrigold mungo graha
- 30 ml Nutrigold maslinovog ulja
- 2 žlice Nutrigold balzamičnog octa
- 3 mlada luka
- 100 g feta sira
- 2 žličice soli
- 1/2 žličice papra
- 5-6 listova svježe mente
- korica limuna

Priprema

Mungo grah namočite u vodi 4 sata ili preko noći, potom ga skuhaite prema uputama na pakiranju. Za to vrijeme sitno nasjeckajte mladi luk i mentu pa ih pomiješajte s uljem, octom, soli, paprom i koricom limuna. Kuhani grah dobro isperite pod mlazom hladne vode pa ga prelijte pripremljenom mješavinom. Na kraju dodajte feta sir i poslužite.



Proljetni kuskus

sa šparogama

Težina pripreme



Sastojci

- 150 g Nutrigold bijelog kuskusa
- 40 ml Nutrigold maslinovog ulja
- 50 g smrznutog graška
- 200 g šparoga
- 50 g feta sira
- 20 g svježeg začinskog bilja (peršin, menta, kopar...)
- 1 ljutika
- 1 žlica soka limuna
- korica limuna
- 1 žličica soli
- 1/2 žličice papra

Priprema

Kuskus posolite, dodajte maslinovo ulje i promiješajte. Preljite ga kipućom vodom, poklopite i ostavite oko 5 minuta da upije svu tekućinu. Nakon toga kuskus lagano razdvojite vilicom kako bi zrna ostala rahla. U međuvremenu na maslinovom ulju pirjajte šparoge i grašak oko 10 minuta, dok ne omekšaju, po potrebi podlijevajući s malo vode. Pripremljeni kuskus pomiješajte sa šparogama i graškom, dodajte sitno sjeckano začinsko bilje i ljutiku, sol, papar, koricu i limunov sok te feta sir. Ohladite i poslužite.

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



9_NAJFINIJE MAJSTORIJE | VEČERA

Ricotta kolač

s jagodama

Težina pripreme



Sastojci

150 g Nutrigold svijetlog šećera od šećerne trske

70 g Nutrigold tapioka

500 g ricotta sira

3 jaja

250 g jagoda

korica limuna

prstohvat soli

Priprema

Miksajte jaja i šećer dok ne posvijetle, dodajte ricotta sir, koricu limuna i sol te sjedinite. Potom dodajte tapioku i još kratko izmiksajte. Ručno umiješajte polovinu nasjeckanih jagoda pa smjesu prebacite u kalup promjera 20–22 cm. Preostale jagode posložite na vrh kolača pa pecite 45 minuta na 180 °C. Sredina kolača treba ostati još malo mekana kada izađe iz pećnice, hlađenjem će se stisnuti. Ostavite kolač da se ohladi na sobnoj temperaturi, potom ga stavite u hladnjak na nekoliko sati ili preko noći. Prije posluživanja po želji pospite šećerom u prahu.



Pita

s višnjama i bademima

Težina pripreme



Sastojci

- 170 g Nutrigold pšeničnog brašna
- 150 g Nutrigold šećera
- 20 g Nutrigold listića badema
- 2 jaja
- 120 g grčkog jogurta
- 1 žličica praška za pecivo
- 115 g maslaca
- 1/2 žličice ekstrakta badema
- 300 g višanja

- posip -

- 30 g Nutrigold pšeničnog brašna
- 50 g Nutrigold šećera
- 30 g otopljenog maslaca

Priprema

Najprije pripremite posip tako da pomiješate sve sastojke i vilicom ih usitnite do teksture mokrog pijeska. Ostavite sa strane. U drugu posudu dodajte jaja, šećer, otopljeni maslac, grčki jogurt i ekstrakt badema te sjedinite penjačom. Potom dodajte brašno i prašak za pecivo te sjedinite. Na kraju umiješajte polovicu višanja. Smjesu prebacite u kalup za pite promjera 25 cm, po vrhu rasporedite preostale višnje, pripremljeni posip i listiće badema.

Pecite na 180 °C oko 40 minuta.





Poslovnice:

HR: Zagreb | Split | Rijeka | Varaždin | Pula | Zadar | Osijek SLO: Ljubljana

www.tzh.hr