

TVORNICA
ZDRAVE
HRANE

KUHARICA

Prstokvat SOLsticija

#TVORNICAZDRAVEHRANE

#YUMYUMPARADISE



Granola

bez šećera i ulja

Težina pripreme



Sastojci

- 50 g Nutrigold maslaca od lješnjaka
- 30 g Nutrigold chia sjemenki
- 340 g Nutrigold zobениh pahuljica
- 200 g Nutrigold blanširanih lješnjaka
- 2 žličice Nutrigold cimeta
- 240 g zrele banane
- 2 žličice arome vanilije
- ½ žličice soli

Priprema

Banane zgnječite vilicom pa dodajte vaniliju i maslac od lješnjake te sastojke dobro sjedinite. Dodajte cimet, sol i chia sjemenke. Umiješajte zobene pahuljice i lješnjake. Smjesu rasporedite u tankom sloju na lim za pečenje. Pecite oko 40 minuta na 160 °C. Na polovici pečenja promiješajte granolu. Ostavite da se potpuno ohladi kako bi postala hrskava. Poslužite uz jogurt i voće po želji.



Proteinska zdjelica

s malinama

Težina pripreme

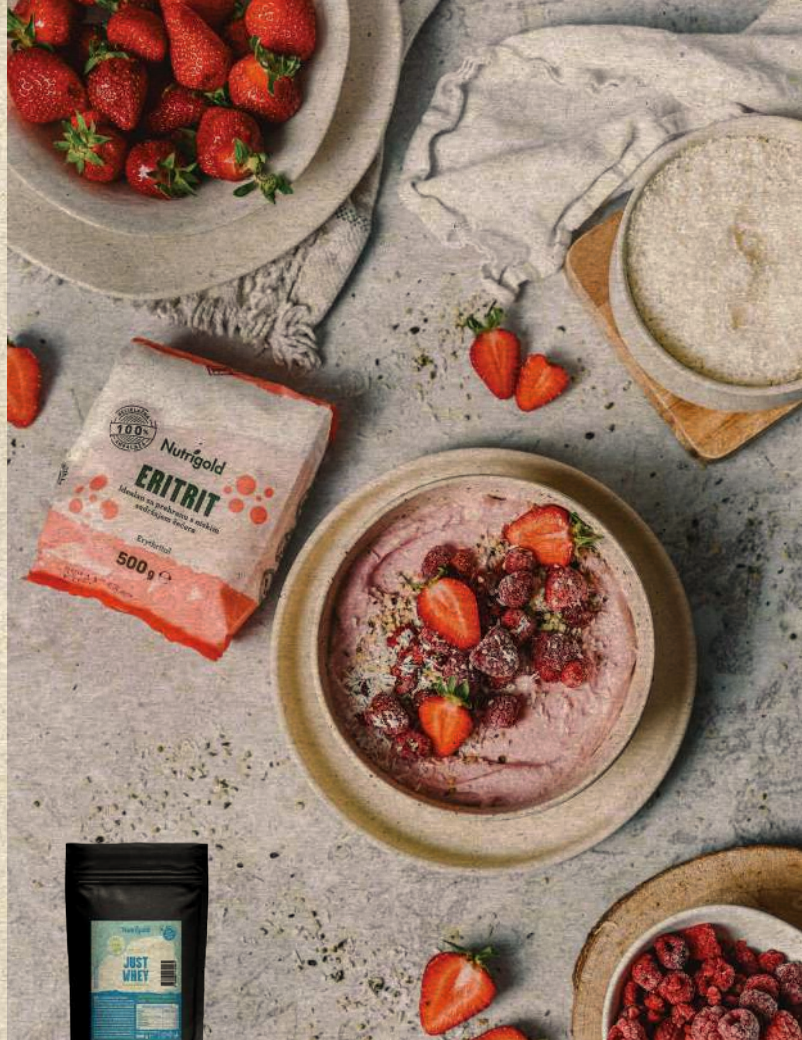


Sastojci

- 2 žlice Nutrigold eritrita
- 1 mjerica Nutrigold whey proteina
- 400 g zrnatog sira
- 60 g smrznutih malina
- korica limuna

Priprema

Sve sastojke izmiksajte u blenderu ili štapnim mikserom dok ne dobijete teksturu sladoleda. Poslužite odmah uz dodatke po želji, poput malina, kokosa ili sjemenki konoplje.



Proteinski cheesecake

Težina pripreme



Sastojci

- 80 g Nutrigold javorovog sirupa
- 230 g zrnatog sira
- 230 g grčkog jogurta
- 2 jaja
- 30 g gustina
- 1 žličica vanilije u prahu
- 150 g borovnica

Priprema

Sir, jogurt, jaja i sirup izmiksajte štapnim mikserom ili u blenderu do glatke kreme. Umiješajte vaniliju, gustin i borovnice. Smjesu ulijte u kalup promjera 18 - 20 cm te pecite oko 50 minuta na 180 °C. Ostavite cheesecake da se ohladi na sobnoj temperaturi, a zatim ga spremite u hladnjak na najmanje 4 sata. Poslužite uz grčki jogurt i svježe borovnice.



Umak

od zrnatog sira i avokada

Težina pripreme



Sastojci

UMAK

- 2 žlice Nutrigold maslinovog ulja
- 225 g zrnatog sira
- 1 avokado
- 1 češanj češnjaka
- 1 žlica limunovog soka
- 1/2 žličice soli
- prstohvat papra

SALATA

- 2 žlice Nutrigold sjemenki konoplje
- 200 g tjestenine pužići
- 1 stabljika celera
- 1 crvena paprika
- 1 konzerva kukuruza
- 5 kiselih krastavaca
- 1 svježi krastavac

Priprema

Sve sastojke za umak izmiksajte u blenderu ili štapnim mikserom do glatke teksture. Po potrebi dodajte malo vode. U umak dodajte kuhanu tjesteninu, sjemenke konoplje, sitno nasjeckan celer, papriku, krastavce i kukuruz pa sve dobro promiješajte. Ohladite i poslužite.



Stir fry

s povrćem i rezancima

Težina pripreme



Sastojci

20 ml Nutrigold
maslinovog ulja
2 žlice Nutrigold sezama
250 g udon rezanaca
250 g gljiva
2 mrkve
3 mlada luka
1 stabljika celera
1 crvena paprika
1 žuta paprika
1/2 brokule
100 g mahuna edamame

UMAK

90 ml Nutrigold tamari umaka
2 žličice Nutrigold sezamovog ulja
1 žlica Nutrigold tapioka brašna
120 ml vode
1 žličica meda
1 žlica rižinog octa
2 protisnuta češnja češnjaka
2 žličice protisnutog
svježeg đumbira
1/2 žličice chilli pahuljica

Priprema

Najprije pripremite umak. Tapioka brašno otopite u vodi pa dodajte ostale sastojke za umak i dobro sjedinite pjenjačom. Povrće narežite na komade podjednake veličine. U wok tavi zagrijte maslinovo ulje pa dodajte povrće i pirjajte oko 10 minuta. Za to vrijeme skuhaite rezance prema uputama na pakiranju. Kada povrće omekša, smanjite vatru pa dodajte umak i rezance. Dobro promiješajte kako bi se svi sastojci povezali. Pospite sezamom i zelenim dijelovima mladog luka.



Pasta puttanesca

Težina pripreme



Sastojci

- 1 žlica Nutrigold sušenog peršina
- 50 ml Nutrigold maslinovog ulja
- 1 žličica Nutrigold himalajske soli
- ½ žličice Nutrigold mljevenog crnog papra
- 350 g špageta
- 800 g cijelih pelata
- 1 ljutika
- 3 češnja češnjaka
- 2 žlice kapara
- 60 g maslina

Priprema

Pelate zgnječite rukama. Na maslinovom ulju pirjajte nasjeckanu ljutiku nekoliko minuta. Dodajte protisnuti češnjak, kapare i nasjeckane masline pa nastavite pirjati još nekoliko minuta. Umiješajte pelate, sol, papar i peršin te kuhajte oko 15 minuta na srednje jakoj vatri. Za to vrijeme skuhajte tjesteninu prema uputama na pakiranju. U umak dodajte otprilike pola čaše vode od kuhanja tjestenine, zatim umiješajte i tjesteninu. Po želji poslužite uz bratru.



Salata

od cvjetače

Težina pripreme



Sastojci

UMAK

- 1 žličica Nutrigold češnjaka u prahu
 - 3 žlice Nutrigold maslinovog ulja
 - 3 žlice grčkog jogurta
 - 1 žlica limunovog soka
 - 1 žličica senfa
 - 1 žličica meda
 - 1/2 žličice soli
- prstohvat papra

SALATA

- 1 manja cvjetača
- 3 tvrdo kuhana jaja
- 2 stabljike celera
- 1 žlica kapara
- 1 žlica ukiseljenog luka
- svježi peršin i kopar

Priprema

Sve sastojke za umak izmiksajte u blenderu ili štapnim mikserom. U umak dodajte sitno nasjeckanu svježju cvjetaču, tvrdo kuhana jaja, nasjeckane stabljike celera, kapare te svježi peršin i kopar pa sve dobro promiješajte. Na kraju dodajte ukiseljeni luk. Poslužite ohlađeno.



Pesto

od listova rotkvice

Težina pripreme



Sastojci

PESTO

- 65 g Nutrigold pinjola
- 60 ml Nutrigold maslinovog ulja
- 40 g ribanog parmezana
- 1/2 žličice soli
- 1 češanj češnjaka
- 2 žlice limunovog soka
- 1 vezica lišća rotkvice
- šaka svježeg bosiljka
- prstohvat papra

SALATA S GRAHOM

- 1 konzerva bijelog graha
- 1 vezica rotkvice
- 3 žlice pesta od listova rotkvice
- 2 žlice kapara
- 1 ljutika

Priprema

Sve sastojke za pesto stavite u sjeckalicu i izmiksajte do guste paste. Polovicu rotkvice prerežite napola pa ih kratko popržite na malo maslinovog ulja dok ne poprime lijepu boju. Preostale rotkvice tanko narežite. Sve sastojke za salatu rasporedite na tanjur i poslužite. Po želji dodatno začinite solju, paprom, maslinovim uljem ili limunovim sokom odnosno octom.



Fit tiramisu

Težina pripreme



Sastojci

- 1 pakiranje Nutrigold** kokos kekisa bez šećera
- 45 g Nutrigold** whey proteina
- 2 žlice Nutrigold** napitka od badema
- 2 žlice Nutrigold** kakao praha
- 450 g** zrnatog sira
- 120 g** grčkog jogurta
- 2 žličice** vanilije
- 2 doze** espressa

Priprema

Sir i jogurt izmiksajte u sjeckalici ili štapnim mikserom do glatke kreme. Po potrebi dodajte 2 žlice napitka od badema. Umiješajte whey protein i vaniliju uz pomoć pjenjače. Kekse umočite u espresso te ih slažite u posude za posluživanje. Dodajte sloj kreme, zatim ponovno sloj kekisa i završite kremom. Površinu pospite kakao prahom i ostavite u hladnjaku najmanje 5 sati.



Crumble

s jagodama

Težina pripreme



Sastojci

- 50 g Nutrigold zobnih pahuljica
- 55 g Nutrigold pistacija
- 35 g Nutrigold bademovog brašna
- 50 g Nutrigold smeđeg šećera
- 1 žlica Nutrigold kokosovog ulja
- ½ žlice Nutrigold balzamičnog octa
- ½ žlice Nutrigold cimeta
- 500 g jagoda

Priprema

Jagode narežite na četvrtine pa ih stavite u posudu za pečenje promjera 25 cm. Preljite ih balzamičnim octom i promiješajte. U drugoj posudi pomiješajte zobne pahuljice, bademovo brašno, nasjeckane pistacije, smeđi šećer i cimet. Dodajte kokosovo ulje u krutom stanju pa ga rukama utrljajte u suhe sastojke dok ne dobijete mrvičasti posip. Posip rasporedite preko jagoda i pecite oko 20 minuta na 180 °C. Poslužite toplo uz sladoled od pistacije.





Poslovnice:

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

www.tzh.hr