

TVORNICA
ZDRAVE
HRANE

KUHARICA

More
marenda!

#TVORNICAZDRAVEHRANE
#YUMYUMPARADISE

YUMYUM
PARADISE

Griz puding s cimetom

Težina pripreme



Sastojci

- 400 ml Nutrigold** napitka od badema
- 40 g Nutrigold** pšeničnog integralnog griza
- 1 žličica Nutrigold** cimeta
- 2 žlice Nutrigold** eritrita
- 1/2 žličice Nutrigold** mljevenog lana
- 30 g** whey proteina od vanilije
- svježe voće

Priprema

U lonac ulijte 350 ml napitka od badema, dodajte eritrit i cimet te zakuhajte na srednje jakoj temperaturi. Za to vrijeme u preostalih 50 ml napitka od badema umiješajte whey protein i lan. Smanjite temperaturu i polako dodavajte griz neprestano miješajući. Kuhajte 3 – 4 minute, dok se smjesa ne zgusne. Uklonite s topline te umiješajte whey protein. Griz prebacite u posudice za posluživanje i ostavite da se potpuno ohladi, zatim stavite u hladnjak na 2 sata. Poslužite uz svježe voće po želji.



Smoothie

od dinje

Težina pripreme



Sastojci

- 2 žličice **Nutrigold** maca praha
- 200 g dinje
- 100 g manga
- 50 g grčkog jogurta
- 60 ml soka naranče
- 5 kockica leda

Priprema

Sve sastojke izmiksajte u blenderu dok ne dobijete glatku smjesu.
Poslužite odmah.



Zobeni banana kruh

sa zrnatim sirom

Težina pripreme



Sastojci

220 g Nutrigold zobenog brašna

1 žličica Nutrigold cimeta

80 g Nutrigold javorovog sirupa

55 g Nutrigold kokosovog ulja

1 žličica praška za pecivo

2 banane

230 g zrnatog sira

2 jaja

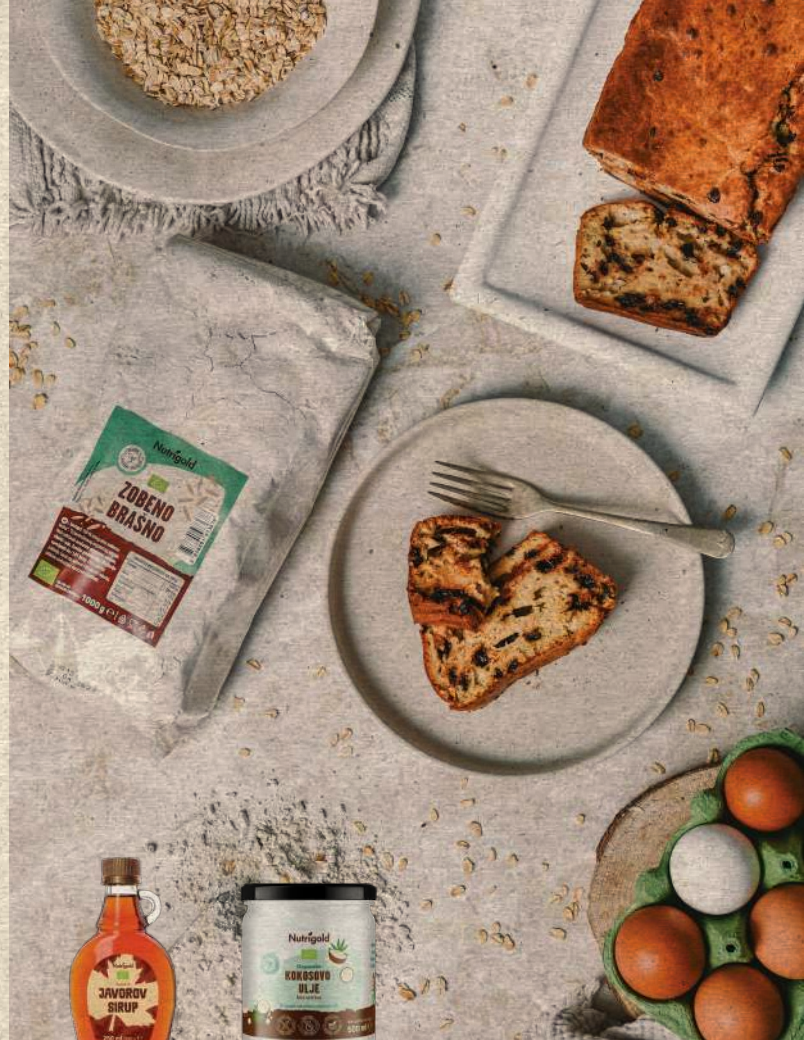
1 žličica vanilije

100 g čokolade

Priprema

Zrnati sir izmiksajte u blenderu ili štapnim mikserom dok ne dobijete glatku smjesu. U posudu dodajte banane pa ih zgnječite vilicom. Zatim dodajte zrnati sir, javorov sirup, kokosovo ulje, jaja i vaniliju te sjedinite pjenjačem. Umiješajte zobeno brašno, cimet i prašak za pecivo. Na kraju dodajte komadiće čokolade. Pecite u kalupu za kruh 45 minuta na 180 °C.

Ostavite da se ohladi prije rezanja.



Hladna zobena kaša

s pistacijama

Težina pripreme



Sastojci

- 80 g Nutrigold** krupnih zobnih pahuljica
- 30 g Nutrigold** whey proteina
- 1 žlica Nutrigold** chia sjemenki
- 2 žlice Nutrigold** maslaca od pistacija
- 240 g Nutrigold** napitka od zobi
- 95 g** grčkog jogurta
- 1 žličica** vanilije

Priprema

Sve sastojke sjedinite pjenjačom i ostavite u hladnjaku najmanje 4 sata ili preko noći. Prije posluživanja dodajte još malo grčkog jogurta i pospite sjeckanim pistacijama.



Palačinke

od zrnatog sira

Težina pripreme



Sastojci

- 160 g NutriGold pirovog bijelog brašna
- 2 žlice NutriGold napitka od badema
- 2 žlice NutriGold kokosovog ulja
- 1 žlica NutriGold javorovog sirupa
- 2 žličice praška za pecivo
- 230 g zrnatog sira
- 3 jaja
- svježe voće

Priprema

U blenderu ili štapnim mikserom izradite zrnati sir, jaja, kokosovo ulje, javorov sirup i napitak od badema dok ne dobijete glatku smjesu. Po potrebi dodajte još malo napitka od badema. Zatim pjenjačom umiješajte brašno i prašak za pecivo. Pecite palačinke oko 2 minute sa svake strane. Poslužite uz svježe voće po želji.



Meksička salata

s kvinojom

Težina pripreme



Sastojci

- 170 g Nutrigold** kvinoje
- 1** konzerva kukuruza
- 1** ljubičasti luk
- 1** konzerva crnog graha
- 5** cherry rajčica
- 1** avokado
- 1** ljuta paprika
- 1** žličica soli
- 1/2** žličice papra
- sok limete

Priprema

Skuhajte kvinoju prema uputama na pakiranju pa je ohladite. Zatim je stavite u posudu zajedno s ostalim sastojcima, prelijte sokom limete i lagano promiješajte. Poslužite.



Proteinski čoko mousse

Težina pripreme



Sastojci

- 30 g Nutrigold kakao praha
- 500 g grčkog jogurta
- 30 g whey proteina od čokolade
- 1 žličica vanilije
- 4 kapi tekuće stevije

Priprema

Sve sastojke sjedinite pjenjačom, prebacite u posude za posluživanje i stavite u hladnjak na 2 sata. Prije posluživanja po želji pospite ribanom tamnom čokoladom i jagodama.



Proteinski mac&cheese

Težina pripreme



Sastojci

- 1/2 žličice NutriGold češnjaka u prahu
- 1/2 žličice NutriGold kurkume u prahu
- 1/4 žličice NutriGold muškatnog oraščića
- 180 g makarona
- 230 g zrnatog sira
- 130 g ribanog cheddar sira
- 1 žličica senfa
- 1 žlica mlijeka

Priprema

Tjesteninu skuhajte prema uputama na pakiranju. Odvojite oko 150 ml vode od kuhanja tjestenine i pomiješajte je s mlijekom. U blenderu ili štapnim mikserom izmiksajte zrnati sir, cheddar, senf, začine te mješavinu mlijeka i vode od kuhanja tjestenine. Miksajte dok ne dobijete glatku smjesu bez grudica. Pripremljeni umak prelijte preko tjestenine i poslužite.



Ratatouille pasta

Težina pripreme



Sastojci

- 250 g Nutrigold** tjestenine od crvene leće
- 2 žlice Nutrigold** maslinovog ulja
- 1 žličica Nutrigold** dimljene paprike
 - 1 patlidžan
 - 2 tikvice
 - 1 luk
- 3 češnja češnjaka
 - 1 žuta paprika
 - 1 crvena paprika
 - 3 rajčice
- 1 žličica** soli
- 1/2 žličice** papra

Priprema

Na suhoj tavi pecite patlidžan narezan na kockice dok ne omekša (15 – 20 minuta), zatim ga stavite sa strane. Na istoj tavi pecite tikvice narezane na kockice dok tekućina ne ispari (oko 10 minuta), pa ih stavite sa strane. Na istu tavu dodajte maslinovo ulje pa pirjajte luk i paprike narezane na kockice oko 10 minuta. Zatim dodajte češnjak i začine. Dodajte rajčice narezane na kockice i kuhajte oko 15 minuta. Dodajte patlidžan i tikvice te kuhajte još oko 20 minuta. Za to vrijeme skuhaite tjesteninu prema uputama na pakiranju. Umiješajte malo vode od kuhanja tjestenine u umak i poslužite.

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



Salata

s crnom rižom

Težina pripreme



Sastojci

SALATA

- 180 g Nutrigold crne riže
- 2 žlice Nutrigold sjemenki sezama
- 150 g edamame mahuna
 - 1 žuta paprika
 - 1 crvena paprika
 - 2 mlada luka
- 2 žlice nasjeckanog peršina

DRESSING

- 3 žlice Nutrigold maslinovog ulja
- 1 žlica Nutrigold sezamovog ulja
- 1 žličica Nutrigold jabučnog octa
- 1 ljutika, sitno sjeckana
- 1 češanj češnjaka, protisnut
- 1 žličica soli
- 1/2 žličice papra
- sok 1/2 limete

Priprema

Crnu rižu skuhaite prema uputama na pakiranju pa je ohladite. Edamame mahune skuhaite i odvojite zrna. Paprike i mladi luk sitno nasjeckajte. U većoj posudi sjedinite sve sastojke za dressing pa umiješajte crnu rižu. Zatim dodajte ostale sastojke za salatu i promiješajte. Dobro ohladite prije posluživanja.



Udon rezanci

s avokadom i crnim sezamom

Težina pripreme



Sastojci

- 1 žlica Nutrigold crnog sezama
- 60 g Nutrigold jabučnog octa
- 2 žlice Nutrigold tamari umaka
- 1/2 žličice Nutrigold sezamovog ulja
- 1/2 žličice Nutrigold đumbira u prahu
- 1/2 žličice Nutrigold javorovog sirupa
- 1 češanj češnjaka, protisnut
- 170 g udon rezanaca
- 1 avokado
- 50 g edamamea
- 1 žlica nasjeckanog peršina
- 1 limun

Priprema

Rezance skuhaite prema uputama na pakiranju. U posudi sjedinite jabučni ocat, tamari umak, sezamovo ulje, đumbir, javorov sirup, češnjak i sezam. U pripremljeni dressing umiješajte rezance. Poslužite uz avokado, edamame, peršin i kriške limuna.



Kukuruz salata

Težina pripreme



Sastojci

- 1/2 žličice Nutrigold harissa začina
- 2 konzerve kukuruza
- 2 žlice grčkog jogurta
- 1 češanj češnjaka, protisnut
- 50 g feta sira
- 1 ljuta paprika
- 1 mladi luk
- 1 limeta, korica i sok
- 1 žlica sjeckanog peršina
- 1 žličica soli

Priprema

U posudu dodajte jogurt, nasjeckani mladi luk, češnjak, koricu i sok limete, harissa začini i sol pa sjedinite. Umiješajte kukuruz, papriku, peršin i feta sir te promiješajte. Poslužite ohlađeno.



Badem kolač

s palentom i ricotta sirom

Težina pripreme



Sastojci

- 130 g Nutrigold bademovog brašna
- 100 g Nutrigold palente
- 130 g Nutrigold javorovog sirupa
- 20 g Nutrigold listića badema
- 1 žličica praška za pecivo
- 4 jaja
- 150 g maslaca
- 1 limun, korica i sok
- 250 g ricotta sira

Priprema

Odvojite žumanjke od bjelanjaka. Bjeljanke izmiksajte u čvrsti snijeg. Žumanjcima dodajte javorov sirup, otopljeni maslac, ricottu, koru i sok limuna pa sjedinite. Umiješajte bademovo brašno, palentu i prašak za pecivo. Na kraju nježno umiješajte snijeg od bjelanjaka. Smjesu prebacite u kalup promjera 20 cm, pospite listićima badema i pecite oko 40 minuta na 180 °C. Ostavite da se ohladi prije rezanja.



Proteinski chia sladoled

s borovnicama

Težina pripreme



Sastojci

- 1 žlica Nutrigold chia sjemenki
- 30 g Nutrigold whey proteina
- 280 g borovnica
- 500 g grčkog jogurta
- 5 kapi tekuće stevije

Priprema

Borovnice kratko usitnite štapnim mikserom do grublje teksture. Zatim dodajte stevijiu ili drugi zaslađivač po želji te chia sjemenke. Umiješajte jogurt i whey protein. Koristite jogurt s 2 – 5 % mliječne masti kako bi sladoled bio kremastiji. Smjesom napunite kalupe za sladoled te nakon sat vremena u zamrzivaču umetnite drvene štapiće. Vratite u zamrzivač na najmanje 6 sati. Kalup stavite pod vruću vodu oko 30 sekundi kako biste lakše izvadili sladolede.



Badem kolač

s limunom i borovnicama

Težina pripreme



Sastojci

- 200 g Nutrigold bademovog brašna
- 1 žlica Nutrigold tapioke
- 100 g Nutrigold eritrita
- 20 g Nutrigold listića badema
- 4 jaja*
- 1 žličica vanilije
- 1/2 žličice ekstrakta badema
- 1 žličica praška za pecivo
- 100 g borovnica
- 1 žličica limunovog soka
- korica limuna

Priprema

Miksajte jaja i eritrit dok smjesa ne posvijetli, zatim pjenjačom umiješajte bademovo brašno, tapioku, vaniliju, ekstrakt badema, prašak za pecivo, limunovu koru i sok. Na kraju umiješajte borovnice. Smjesu prebacite u kalup promjera 20 – 22 cm, pospite listićima badema i pecite 35 – 40 minuta na 180 °C. Ostavite da se ohladi prije rezanja.



Čoko kolač

bez brašna i šećera

Težina pripreme



Sastojci

150 g Nutrigold bademovog brašna

150 g Nutrigold javorovog sirupa

45 g Nutrigold kakao praha

1/2 žličice praška za pecivo

4 jaja

1 žlica vanilije

200 g grčkog jogurta

Priprema

Pjenjačom sjedinite jaja, javorov sirup i vaniliju. Zatim umiješajte bademovo brašno, 35 g kakao praha i prašak za pecivo. Pecite 25 – 30 minuta u kalupu promjera 18 – 20 cm na 180 °C. Ostavite da se potpuno ohladi. Za kremu sjedinite grčki jogurt i preostalih 10 g kakao praha. Po želji dodajte i 2 žlice javorovog sirupa. Biskvit premažite kremom i ukasite svježim jagodama.



Grčka salata

sa slanutkom

Težina pripreme



Sastojci

SALATA

- 200 g Nutrigold slanutka
- 250 g cherry rajčica
- 50 g feta sira
- 1 manji krastavac
- 1 manji ljubičasti luk
- 10 kalamata maslina
- 2 žlice nasjeckanog peršina

DRESSING

- 2 žlice Nutrigold maslinovog ulja
- 2 žlice soka limuna
- 1 češanj češnjaka, protisnut
- 1 žličica senfa
- 1 žličica soli
- prstohvat papra

Priprema

Slanutak namočite večer prije pa ga skuhajte prema uputama na pakiranju. U većoj posudi pomiješajte sve sastojke za dressing, dodajte slanutak i dobro promiješajte. Zatim dodajte ostale sastojke za salatu i sjedinite. Ohladite prije posluživanja.



Salata

od mrkve sa sezamom

Težina pripreme



Sastojci

- 1 žlica Nutrigold maslinovog ulja
- 2 žlice Nutrigold jabučnog octa
- 1/2 žličice Nutrigold kumina
- 2 žlice Nutrigold sezama
- 1 žlica Nutrigold tamari umaka
- 3 veće mrkve
- 1 žlica nasjeckanog peršina

Priprema

Mrkvu ogulite pa uz pomoć gulllice narežite na tanke trakice. Zatim dodajte ulje, ocat, tamari i kumin pa sve dobro utrljajte u mrkvu. Na kraju pospite sezamom i peršinom te poslužite.



Fregola salata

s rajčicama

Težina pripreme



Sastojci

- 30 g Nutrigold balzamičnog octa
- 1 žlica Nutrigold maslinovog ulja
- 180 g fregola tjestenine
- 60 g cherry rajčica
- 1 žlica limunovog soka
- 1 češanj češnjaka, protisnut
- 1 žličica soli
- 1/2 žličice papra
- 100 g slanutka
- 2 svježe krastavca
- 50 g feta sira
- 1 žlica nasjeckanog peršina

Priprema

Cherry rajčice začinite solju, paprom, maslinovim uljem i balzamičnim octom pa ih pecite u pećnici oko 20 minuta na 190 °C. Tjesteninu skuhaite prema uputama na pakiranju pa je isperite hladnom vodom. U većoj posudi pomiješajte maslinovo ulje, limunov sok, protisnuti češnjak, sol, papar i peršin pa umiješajte kuhanu tjesteninu. Dodajte nasjeckani krastavac, pečene cherry rajčice, slanutak i feta sir te promiješajte. Na kraju dodatno začinite žlicom balzamičnog octa. Poslužite ohlađeno.



Pasta s tikvicama

i suhim rajčicama

Težina pripreme



Sastojci

- 3 žlice Nutrigold maslinovog ulja
- 30 g Nutrigold sušenih rajčica
- 4 tikvice
- 2 ljutike
- 4 češnja češnjaka
- 340 g linguine tjestenine
- 30 g ribanog parmezana
- 1 žličica soli
- 1/2 žličice papra
- 2 žlice limunovog soka
- korica limuna

Priprema

Sušene rajčice prelijte toplom vodom i ostavite da odstoje oko 10 minuta, zatim ih sitno nasjeckajte. Tikvice krupnije naribajte, ostavite da odstoje oko 10 minuta pa ih ocijedite. Na maslinovom ulju pirjajte ljutiku, dodajte tikvice i češnjak pa kuhajte oko 10 minuta. Zatim dodajte sušene rajčice. Tjesteninu skuhajte prema uputama na pakiranju pa je izravno iz lonca dodajte u umak s tikvicama. Dodajte i malo vode od kuhanja tjestenine. Začinite solju i paprom te dodajte parmezan, limunovu koricu i limunov sok. Poslužite odmah.





NutriGold
SJEMENKE SEZAMA
750 g

NutriGold
MACA
250 g

NutriGold
MACA

NutriGold
JAVOROV SIRUP
300 ml (1 l)

NutriGold
PŠENIČNÍ RIZ
500 g

NutriGold
ROYAL QUINOA
500 g

NutriGold
SLANUTAK
500 g

NutriGold
BADENJO ORASNO
500 g

NutriGold
CRNA BIZA
500 g

NutriGold
KAKAO PRAH
200 g





Poslovnice:

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

www.tzh.hr