



Fast and Practical

Recepti za **KitchPro**

Multifunctional food processor

https://www.providio.si/ebook/hr-3072/3072_fap_hr.pdf

Dajemo vam **7€ popusta**
na standardnu cijenu bilo kojeg proizvoda.



Podijelite ovaj kupon s prijateljima i obitelji
i oni će takođe dobiti popust od 7€.



Uvod

Brzo, lako, jednostavno

Stajanje u kuhinji i trošenje vremena na pripremu obroka postaje prošlost! Hrana može biti jednako ukusna i može se pripremiti za daleko manje vremena. Uz pomoć multipraktika, hrana se može pripremiti dvostruko brže, a sve se može pripremiti u jednoj posudi.

Osmislili smo 25 različitih recepata za brza i ukusna jela s kojima ćete iskusiti novu dimenziju i radost kuhanja. Brzim pritiskom na gumb i uz par okreta oštrice, stvorit ćete savršeno tijesto, glatke namaze ili nasjeckati sastojke.

Kuharica sadrži raznolika jela: juhe, glavna jela, namaze, predjela i deserte. Moći ćete pripremiti kompletan jelovnik za ručak ili večeru koristeći samo jedan uređaj – multipraktik! Svaki recept sadrži 4 vrlo jednostavna koraka koje mogu slijediti čak i potpuni početnici u kuhanju. Jamčimo da će jelo ili desert ispasti vrlo ukusni svaki put kad ih budete pripremali. Posvetili smo posebnu pažnju slasticama koje uglavnom sadrže malo šećera i rade se od voća kako biste ih mogli jesti bez grižnje savjesti. Svi su sastojci lako dostupni u trgovinama, što obroke čini jeftinima i pristupačnima svima.

Svi su sastojci točno navedeni, kao i njihove nutritivne vrijednosti, korisno i jednostavno. Zahvaljujući tome, lako možete kontrolirati porcije, kao i kalorijski unos, osobito ako slijedite posebni režim prehrane ili ne smijete konzumirati određene namirnice. Dodan je i dio za bilješke kako biste mogli zapisivati svoja opažanja, promjene ili ideje koje vam padnu na pamet kad budete pripremali jela iz recepata u vašoj kuhinji. Isprobajte recepte i javite nam što mislite!

SADRŽAJ

IME	VRIJEME	STRANICA
Smoothie od jagoda	5	8
Čokoladni shake	5	10
Palačinke sa svježim sirom	20	12
Muffini s jajima	20	14
Vafl	30	16
Špageti s umakom od rajčice i inćuna	50	18
Talijanske mesne okruglice	35	20
Falafel	35	22
Umak za tjesteninu bez kuhanja	20	24
Juha od tikvica s limunom	35	26
Juha od brokule	35	28
Juha od cvjetače	25	30
Pesto od bosiljka	15	32
Hummus	10	34
Guacamole	5	36
Tzatziki umak	130	38
Smoothie od lubenice i limuna	50	40
Shake od kave	10	42
Mousse od avokada i čokolade	10	44
Čokoladni tartufi	70	46
Slatke palačinke	66	48
Sladoled na štapiću od jagode i banane	245	50
Švicarski preljev za salatu	5	52
Smrznuta slastica od malina i jogurta	250	54
Sladoled od jagode na štapiću	250	56

Smoothie od jagoda

 Vrijeme pripreme: 5 minuta



Sastojci:

-  240 ml mlijeka po izboru
-  115 g kondenziranog mlijeka bez šećera ili grčkog jogurta
-  2 šalice drobljenog leda
-  145 g smrznutih jagoda

Nutritivna vrijednost po porcijii:

Kalorije	40
Ugljikohidrati	1g
Proteini	4g
Masnoća	1g

RECEPT

 4 koraka  5 minuta

KORAK 1

U multipraktik dodajte mlijeko, kondenzirano mlijeko (ili grčki jogurt) i led. Miksajte dok se sastojci ne sjedine.

KORAK 2

Dodajte jagode i ponovno miksajte dok ne postignete željenu teksturu.

KORAK 3

Natočite u čašu.

KORAK 4

Odmah poslužite.

BILJEŠKE:

Čokoladni shake

 Vrijeme pripreme: 5 minuta



Sastojci:

-  25 g proteinskog praha s okusom čokolade
-  ½ jušna žlica kakao praha
-  1 banana, smrznuta i narezana na komade
-  180 ml mlijeka
-  ½ jušna žlica chia ili lanenih sjemenki
-  šaka leda
- dodaci po izboru

Nutritivna vrijednost po porciji:

Kalorije	253
Ugljikohidrati	19g
Proteini	16,5g
Masnoća	12g

RECEPT

 4 koraka  5 minuta

KORAK 1

U multipraktik dodajte sve sastojke.

KORAK 2

Miksajte dok se svi sastojci ne sjedine i dok smjesa ne postane glatka.

KORAK 3

Kušajte i vidite je li potrebno još leda.

KORAK 4

Dodajte šlag ili druge dodatke po svojem izboru.

BILJEŠKE:

Palačinke sa svježim sirom

 Vrijeme pripreme: 5 minuta

 Vrijeme kuhanja: 15 minuta



Sastojci:

-  100 g zobenih pahuljica
-  6 jaja
-  225 g svježeg sira
-  ½ čajne žličice ekstrakta vanilije
-  ½ čajne žličice cimeta
-  30 g maslaca
-  2 oguljene i narezane velike jabuke
-  50 g smeđeg šećera

Nutritivna vrijednost po porciji:

Kalorije	253
Ugljikohidrati	19g
Proteini	16,5g
Masnoća	12g

RECEPT

 4 koraka  20 minuta

KORAK 1

Stavite zobene pahuljice u multipraktik i miksajte dok ne postanu brašnaste konzistencije.

KORAK 2

Dodajte jaja, svježi sir, ekstrakt vanilije i cimet. Miksajte dok se sastojci ne sjedine.

KORAK 3

Dodajte 15 g maslaca u veliku tavu i rastopite na vatri srednje jačine. Izlijte smjesu oblikujući male palačinke. Pecite oko 2 minute, okrenite na drugu stranu i pecite još jednu minutu.

KORAK 4

Rastopite 25 g maslaca u velikoj tavi na vatri srednje jačine. Dodajte jabuke i kuhajte 5 minuta uz povremeno miješanje. Dodajte smeđi šećer, smanjite vatru i kuhajte još 5 minuta. Stavite jabuke na palačinke i poslužite ih.

BILJEŠKE:

Muffini s jajima



Vrijeme pripreme: 5 minuta



Vrijeme kuhanja: 15 min



Sastojci:



Ulje za kuhanje



6 jaja



30 g kuhanog i ocijedenog špinata



40 g narezane kuhane slanine



40 g ribanog cheddar sira



Sol i papar



Dekoracija po izboru – rajčica sjeckana na kockice i sjeckani peršin



**Nutritivna vrijednost
po porciji:**

Kalorije	129
Ugljikohidrati	10g
Proteini	1g
Masnoća	10g



RECEPT



4 koraka



20 minuta

KORAK 1

Zagrijte pećnicu na 190° C. Premažite kalupe za 5 muffina uljem za kuhanje. Razbijte jaja u multipraktik i dobro ih umiksajte.

KORAK 2

Smjesi dodajte špinat, slaninu i sir. Miksajte dok se sastojci ne sjedine.

KORAK 3

Podijelite smjesu u kalupe i pecite 15-18 minuta.

KORAK 4

Izvadite ih iz pećnice i dodajte rajčicu i peršin po želji. Odmah poslužite.



BILJEŠKE:

Vafli



Vrijeme pripreme: 10 minuta



Vrijeme kuhanja: 20 minuta



Sastojci:

-  100 g svenamjenskog brašna
-  150 g zobenih pahuljica
-  300 ml mlijeka
-  2 jaja
-  ½ čajne žličice soli
-  60 g rastopljenog maslaca
-  2 jušne žlice javorovog sirupa
-  10 g praška za pecivo
-  ¼ čajne žličice cimeta
-  1 čajna žličica ekstrakta vanilije



Nutritivna vrijednost po porciji:

Kalorije	404
Ugljikohidrati	11g
Proteini	48g
Masnoća	18g



RECEPT



4 koraka



30 minuta

KORAK 1

Dodajte mokre sastojke u multipraktik i miksajte dok se ne sjedine.

KORAK 2

Dodajte suhe sastojke i miksajte dok se smjesa u potpunosti ne sjedini.

KORAK 3

Izlijte smjesu u zdjelu i ostavite da odstoji 10 minuta dok se zagrije pekač za vafle..

KORAK 4

Pecite vafle prema uputama proizvođača pekača za vafle. Poslužite ih s nadjevom po vlastitom izboru.



BILJEŠKE:

Špageti s umakom od rajčice i inćuna



Vrijeme pripreme: 25 minuta



Vrijeme kuhanja: 25 minuta



Sastojci:



800 g cijelih oljuštenih rajčica



3 jušne žlice maslinovog ulja



1 malena glavica luka, sitno nasjeckana



2 režnja češnjaka, sitno nasjeckana



14 - 16 sjeckanih fileta inćuna



3 jušne žlice listića svježeg nasjeckanog bosiljka



340 g špageta



Sol i papar

Ribani parmezan za posluživanje, po izboru



Nutritivna vrijednost po porciji:

Kalorije	406
Ugljikohidrati	20g
Proteini	37g
Masnoća	20g



RECEPT



4 koraka



50 minuta

KORAK 1

U multipraktiku miksajte cijele oljuštene rajčice u glatku smjesu.

KORAK 2

U velikom loncu na vatri srednje jačine zagrijte maslinovo ulje. Dodajte luk i češnjak i kuhajte miješajući dok luk ne omekša.

KORAK 3

Dodajte rajčice i inćune te pustite da zavriju. Smanjite vatru i ostavite da se krčka dok se umak ne zgusne, otprilike 15 minuta.

KORAK 4

Dodajte bosiljak i začinite solju i paprom. Po želji pri posluživanju posipajte ribanim parmezanom.



BILJEŠKE:

Talijanske mesne okruglice



Vrijeme pripreme: 10 minuta



Vrijeme kuhanja: 25 minuta



Sastojci:

-  460 g govedine, nasjeckane na kockice
-  ½ malene glavice luka, narezanog na kriške
-  ½ malene zelene paprike, narezane na trakice
-  15 g krušnih mrvica pomiješanih s talijanskim začinima (ružmarim, timijan, origano)
-  80 ml mlijeka
-  1 veliko jaje
-  20 g ribanog parmezana
-  3 velika režnja češnjaka, prepolovljena
-  1 čajna žličica sušenog origana
-  1 čajna žličica sušenog bosiljka
-  1 čajna žličica soli
-  ½ čajna žličica crnog papra



Nutritivna vrijednost po porciji:

Kalorije	60
Ugljikohidrati	4g
Proteini	1g
Masnoća	3g



RECEPT



4 koraka



35 minuta

KORAK 1

Zagrijte pećnicu na 180° C. Obložite posudu za pečenje papirom za pečenje. Stavite komade govedine u multipraktik i miksajte dok meso ne postane grubo nasjeckano.

KORAK 2

Dodajte luk, papriku, krušne mrvice, mlijeko, jaje, češnjak, origano, bosiljak, sol i papar. Miksajte dok se svi sastojci ne sjedine.

KORAK 3

Izvadite jednu po jednu jušnu žlicu smjese i rukom oblikujte u mesne okruglice. Stavite ih u pripremljenu posudu za pečenje i pecite oko 25 minuta.

KORAK 4

Mesne okruglice se mogu i krčkati u umaku od rajčice. Poslužite ih uz tjesteninu, pire krumpir ili u sendviču.



BILJEŠKE:

Falafel

 **Vrijeme pripreme: 10 minuta**  **Vrijeme kuhanja: 25 minuta**



Sastojci:

-  370 g slanutka u konzervi
-  3 zgnječena režnja češnjaka
-  1 malena glavica luka u četvrtinama
-  1 ½ čajna žličica mljevenog korijandera
-  1 ½ jušna žlica mljevenog kumina
-  1 čajna žličica kajenskog papra (ili po ukusu)
-  60 g cjeckanog peršina ili korijandera
-  1 ½ čajna žličica soli
-  1 čajna žličica mljevenog crnog papra
-  ½ čajna žličica sode bikarbone
-  1 ½ jušna žlica soka od limuna
-  Biljno ulje za prženje

Nutritivna vrijednost po porciji:

Kalorije	1402
Ugljikohidrati	27g
Proteini	231g
Masnoća	71g

RECEPT

 4 koraka  35 minuta

KORAK 1

Ocijedite slanutak i sačuvajte vodu. U multipraktik stavite sve sastojke osim ulja. Miksajte kratko vrijeme dok se sastojci ne usitne, ali nemojte ih miksati u pire.

KORAK 2

Dodajte male količine vode (ne više od jedne žlice odjednom) kako biste mogli miksati.

KORAK 3

Kušajte smjesu i po potrebi prilagodite začine.

KORAK 4

U tavu dodajte ulje za prženje. Zagrabite punu žlicu smjese i oblikujte u kuglice ili pljeskavice.

BILJEŠKE:

Umak za tjesteninu bez kuhanja



Vrijeme pripreme: 5 minuta



Vrijeme kuhanja: 15 minuta



Sastojci:

- 450 g fussili tjestenine
- 2 velike rajčine, nasjeckane na komade
- 15 g ocijeđenih sušenih rajčica
- 3 jušne žlice koncentrata rajčice
- 20 g listića svježeg bosiljka
- 1 režanj češnjaka
- 80 g ekstradjevičanskog maslinovog ulja
- Sol i papar
- Ribani parmezan pri posluživanju, po želji



Toiteväärtus:

Kaloriје	751
Ugljikohidrati	26g
Proteini	98g
Masnoća	28g



RECEPT



4 koraka



20 minuta

KORAK 1

U velikom loncu zakuhajte slanu vodu. Kuhajte tjesteninu prema uputama na pakiranju.

KORAK 2

U multipraktik ubacite svježe rajčice, sušene rajčice, koncentrat rajčice, bosiljak, češnjak, maslinovo ulje, sol i papar. Miksajte u glatku smjesu.

KORAK 3

Ako je umak previše gust, dodajte još maslinovog ulja. Kušajte i po potrebi začinite solju i paprom.

KORAK 4

Kad je tjestenina kuhana, ocijedite je i pomiješajte s umakom. Odmah poslužite i po želji posipajte parmezanom.



BILJEŠKE:

Juha od tikvica s limunom



Vrijeme pripreme: 10 minuta



Vrijeme kuhanja: 25 minuta



Sastojci:



2 tikvice srednje veličine



2 jušne žlice maslinovog ulja



Sok i korica jednog limuna



480 ml povrtnog ili pilećeg temeljca



1 čajna žličica timijana, sušenog ili svježeg



½ čajna žličica bijelog papra



½ čajna žličica soli



**Nutritivna vrijednost
po porciji:**

Kalorije	86
Ugljikohidrati	1g
Proteini	5g
Masnoća	7g



RECEPT



4 koraka



35 minuta

KORAK 1

Nasjeckajte tikvice na manje komadiće.

KORAK 2

U posudi za umake zagrijte maslinovo ulje i kuhajte tikvice 10 minuta dok ne omekšaju i dobiju zlatnu boju.

KORAK 3

Dodajte temeljac, limunovu koricu i sok te začine. Pustite da zavrije i kuhajte 15 minuta.

KORAK 4

Ubacite sve u multipraktik i miksajte dok smjesa ne postane glatka. Ako je potrebno, dodajte začine i poslužite.



BILJEŠKE:

Juha od brokule



Vrijeme pripreme: 10 minuta



Vrijeme kuhanja: 25 minuta



Sastojci:

-  500 g brokule
-  1 peršin, korijen i listovi
-  2 režnja češnjaka, sitno sjeckanog
-  1 dl vrhnja za kuhanje
-  30 ml maslinovog ulja
-  1 l povrtnog ili pilećeg temeljca
-  Prstohvat mljevenog muškatnog oraščića
-  Prstohvat mljevenog đumbira
-  Sol i papar



Nutritivna vrijednost po porciji:

Kalorije	361
Ugljikohidrati	10g
Proteini	20g
Masnoća	27g



RECEPT



4 koraka



35 minuta

KORAK 1

Narežite stabljiku peršina na kolutiće i sitno sameljite listove. Brokulu narežite na komade, a tvrdu stabljiku na kolutiće.

KORAK 2

U veliki lonac ulijte maslinovo ulje. Na vatri srednje jačine sotirajte luk sa stabljikama peršina i brokule. Dodajte 200 ml temeljca i kuhajte dok povrće ne omekša.

KORAK 3

Dodajte komade brokule, češnjak i lišće peršina. Dodajte ostatak temeljca i kuhajte još 5 minuta.

KORAK 4

Ulijte sve u multipraktik i dodajte vrhnje za kuhanje. Miksajte u glatku smjesu. Dodajte sve začine. Po potrebi prilagodite začine. Odmah poslužite.



BILJEŠKE:

Juha od cvjetače



Vrijeme pripreme: 10 minuta



Vrijeme kuhanja: 15 minuta



Sastojci:

-  1 veća cvjetača, narezana na komade
-  1 manja glavica luka, sitno sjeckana
-  2 režnja češnjaka, sitno sjeckana
-  1 stabljika celera, sjeckana na komade
-  1 manji krumpir, oguljen i narezan na kockice
-  2 dl vrhnja za kuhanje
-  2,5 dl mlijeka
-  5 dl temeljca
-  20 g parmezana
-  20 g griza
-  Sol i papar



Nutritivna vrijednost po porciji:

Kalorije	143
Ugljikohidrati	5g
Proteini	22g
Masnoća	4g



RECEPT



4 koraka



25 minuta

KORAK 1

U veliki lonac ulijte maslinovo ulje. Dodajte luk, češnjak i celer, te kuhajte dok ne omekšaju.

KORAK 2

Dodajte temeljac, cvjetaču i krumpir. Nastavite kuhati dok povrće ne omekša.

KORAK 3

Ubacite sve u multipraktik. Dodajte vrhnje za kuhanje i mlijeko. Miksajte u glatku smjesu.

KORAK 4

Ulijte sve natrag u lonac i dodajte griz. Kuhajte na laganoj vatri dok se ne zagrije, ne smije zavrijeti. Dodajte parmezan i poslužite.



BILJEŠKE:

Pesto od bosiljka

 Vrijeme pripreme: 15 minuta



Sastojci:

-  40 g listića svježeg bosiljka
-  60 g parmezana
-  120 ml ekstradjevičanskog maslinovog ulja
-  50 g pinjola
-  ¼ čajne žličice soli
-  1/8 čajne žličice crnog papra

Nutritivna vrijednost po porciji:

Kalorije	372
Ugljikohidrati	6g
Proteini	4g
Masnoća	38g

RECEPT

 4 koraka  15 minuta

KORAK 1

U multipraktik ubacite bosiljak i pinjole. Miksajte dok se sastojci malo ne sjedine.

KORAK 2

Dodajte češnjak i sir te miksajte 15 sekundi. Koristite špatulu da biste sastrugali sastojke sa stijenki kako bi se potpuno sjedinili.

KORAK 3

Dok multipraktik radi, pomalo dodajte maslinovo ulje u laganom mlazu. Povremeno sastružite sastojke sa stijenki posude.

KORAK 4

Dodajte sol i crni papar. Po potrebi prilagodite začine. Poslužite uz tjesteninu, kruh ili pečeni krumpir.

BILJEŠKE:

Hummus

 **Vrijeme pripreme: 10 minuta**



Sastojci:

-  850 g slanutka u konzervi
-  2-4 režnja češnjaka
-  2 jušne žlice tahini paste
-  2-4 jušne žlice svježeg cijedenog soka od limuna
-  1 čajna žličica kumina
-  ¼ čajne žličice dimljene paprike
-  ½ čajne žličice čilija u prahu
-  Sol

Nutritivna vrijednost po porcij:

Kalorije	125
Ugljikohidrati	6,2g
Proteini	18,5g
Masnoća	3,4g

RECEPT

 4 koraka  10 minuta

KORAK 1

Ocijedite jednu konzervu slanutka. U multipraktik stavite slanutak iz obje konzerve te vodu iz jedne.

KORAK 2

U multipraktik dodajte sve ostale sastojke. Polagano miksajte smjesu i stružite stijenke posude gumenom špatulom kako bi se sve dobro umiješalo.

KORAK 3

Ako je smjesa previše gusta, dodajte malo vode.

KORAK 4

Nastavite miksati dok smjesa ne postane glatka. Dodajte sol po svojem ukusu. Poslužite uz pita kruh, kreker ili u sendviču.

BILJEŠKE:

Guacamole

 **Vrijeme pripreme: 5 minuta**



Sastojci:

-  2 avokada, sjeckana na kockice
-  60 g kiselog vrhnja
-  35 g listića svježeg korijandera
-  Sok 2-3 limete
-  Sol
-  20 ml vode

Nutritivna vrijednost po porciji:

Kalorije	109
Ugljikohidrati	1,6g
Proteini	5,5g
Masnoća	9,9g

RECEPT

 4 koraka  10 minuta

KORAK 1

U multipraktik dodajte avokado, kiselo vrhnje, korijander, sok od limete, veliki prstohvat soli i vodu.

KORAK 2

Miksajte u glatku smjesu.

KORAK 3

Kušajte i po vašem ukusu prilagodite začine.

KORAK 4

Poslužite uz pita kruh, povrće ili u sendviču.

BILJEŠKE:

Tzatziki umak



Vrijeme pripreme: 10 minuta



Vrijeme potrebno za hlađenje: 2 sata



Sastojci:

-  450 g grčkog jogurta
-  2 velika krastavca, bez sjemenki i narezanih po duljini
-  3 režnja češnjaka, sitno sjeckana
-  3 jušne žlice ekstradjevičanskog maslinovog ulja
-  2 jušne žlice soka od limuna
-  1 jušna žlica sjeckanog svježeg kopra
-  Sol i papar



Nutritivna vrijednost po porciji:

Kalorije	735
Ugljikohidrati	50g
Proteini	33g
Masnoća	44g



RECEPT



4 koraka



2 sata i 10 minuta

KORAK 1

Ubacite sve sastojke u multipraktik.

KORAK 2

Miksajte dok se sastojci ne sjedine.

KORAK 3

Po potrebi prilagodite začine. Stavite u hladnjak na 2 sata.

KORAK 4

Poslužite kao umak za povrće, uz razne vrste mesa ili uz pita kruh.



BILJEŠKE:

Smoothie od lubenice i limuna



Vrijeme pripreme: 5 minuta



Vrijeme potrebno za hlađenje: 45 minuta



Sastojci:



150 g lubenice, bez koštica i narezane na kockice



300 ml vode



3 jušne žlice praha za sok s okusom limuna



**Nutritivna vrijednost
po porciji:**

Kalorije	71
Ugljikohidrati	0,5g
Proteini	19,1g
Masnoća	0,3g



RECEPT

4 koraka



50 minuta

KORAK 1

Stavite narezanu lubenicu u zamrzivač i zamrzните ju dok ne otvrdne, otprilike 45 minuta.

KORAK 2

Ubacite sve sastojke u multipraktik.

KORAK 3

Miksajte sve dok smjesa ne bude konzistencije smoothieja.

KORAK 4

Odmah poslužite.



BILJEŠKE:

Shake od kave

 Vrijeme pripreme: 10 minuta



Sastojci:

-  300 g kockica leda
-  360 ml mlijeka
-  3 jušne žlice bijelog šećera
-  2 jušne žlice namaza od lješnjaka i čokolade
-  4 čajne žličice instant kave u granulama
-  1 jušna žlica ekstrakta vanilije

Nutritivna vrijednost po porciji:

Kalorije	231
Ugljikohidrati	3g
Proteini	34g
Masnoća	7g

RECEPT

 4 koraka  10 minuta

KORAK 1

Ubacite sve sastojke u multipraktik.

KORAK 2

Miksajte dok smjesa ne postane glatka.

KORAK 3

Natočite u čašu.

KORAK 4

Doajte još nekoliko kockica leda i poslužite.

BILJEŠKE:

Mousse od avokada i čokolade

 Vrijeme pripreme: 10 minuta



Sastojci:

-  115 g sjeckane poluslatke čokolade
-  2 velika, zrela avokada
-  3 jušne žlice kakao praha
-  60 ml bademovog mlijeka
-  1 čajna žličica ekstrakta vanilje
-  Prstohvat soli
-  1-3 čajne žličice javorovog sirupa, po želji

Nutritivna vrijednost po porciji:

Kalorije	363
Ugljikohidrati	3g
Proteini	32g
Masnoća	6g

RECEPT

 4 koraka  10 minuta

SAMM 1

Na štednjaku ili u mikrovalnoj pećnici, u malenom loncu za umake rastopite čokoladu. Ostavite da se ohladi ili postane jedva mlaka. Prepolovite avokado, uklonite koštice i stavite avokado u multipraktik.

KORAK 2

Dodajte rastopljenu čokoladu, kakao prah, bademovo mlijeko, ekstrakt vanilije i sol. Miksajte dok smjesa ne postane vrlo glatka i kremasta. Dodajte javorov sirup ako želite da bude slađe.

KORAK 3

Stavite u zdjelice i odmah poslužite. Ako više volite gušću konzistenciju, dobro ohladite, 2 sata ili preko noći.

KORAK 4

Na vrh stavite maline, šlag ili komadiće čokolade.

BILJEŠKE:

Čokoladni tartufi

 Vrijeme pripreme: 10 minuta

 Vrijeme potrebno za hlađenje: 1 sat



Sastojci:

-  450 g datulja
-  35 g kakao praha
-  3 jušne žlice soka od naranče

Nutritivna vrijednost po porciji:

Kalorije	11
Ugljikohidrati	0,2g
Proteini	3g
Masnoća	0,1g

RECEPT

 4 koraka  1 sat i 10 minuta

KORAK 1

Izvadite koštice iz datulja. U multipraktik ubacite datulje, 10 g kakao praha i sok od naranče.

SAMM 2

Miksajte u glatku smjesu. Možda ćete trebati dodati još soka od naranče ako smjesa bude previše gusta ili suha.

KORAK 3

Prebacite smjesu u zdjelu. Namočite ruke tako da se smjesa ne lijepi za njih, i oblikujte malene kuglice.

KORAK 4

Na tanjur stavite 25 g kakao praha i u njega uvaljajte kuglice. Ostavite ih u hladnjaku otprilike jedan sat da očvrstnu.

BILJEŠKE:

Slatke palačinke



Vrijeme pripreme: 5 minuta



Vrijeme potrebno za hlađenje: 1 sat



Vrijeme pečenja: 1 minuta po palačinki



Sastojci:



4 jaja



360 ml mlijeka



240 ml vode



240 g brašna



85 g rastopljenog maslaca



50 g šećera



1 jušna žlica ekstrakta vanilije



Nutritivna vrijednost po porciji:

Kalorije	184
Ugljikohidrati	5g
Proteini	21g
Masnoća	8g



RECEPT



4 koraka



1 sat i 6 minuta

KORAK 1

Ubacite sve sastojke u multipraktik. Miksajte dok se ne sjedine.

KORAK 2

Prebacite smjesu u zdjelu i stavite je u hladnjak na jedan sat.

KORAK 3

Zagrijte veliku tavu s ravnim dnom. Premažite dno uljem ili maslacem. Uzmite oat the bottom with cooking oil or butter. Take zaimaču smjese i nagnite tavu kako bi se smjesa ravnomjerno rasporedila.

KORAK 4

Pecite 40 sekundi s jedne strane pa preokrenite. Pecite još 20 sekundi sa druge strane. Ohladite palačinke, naslažite na tanjur i poslužite uz voće, džem ili drugi nadjev po izboru.



BILJEŠKE:

Sladoled na štapiću od jagode i banane



Vrijeme pripreme: 5 minuta



Vrijeme potrebno za hlađenje: 4 sata



Sastojci:



200 g narezanih svježih jagoda



1 narezana banana



250 g svježeg cijedenog soka od naranče



**Nutritivna vrijednost
po porciji:**

Kalorije	187
Ugljikohidrati	5g
Proteini	21g
Masnoća	8g



RECEPT



4 koraka



4 sata i 5 minuta

KORAK 1

U multipraktik ubacite jagode, bananu i svježe cijedeni sok od naranče.

KORAK 2

Miksajte dok smjesa ne postane glatka.

KORAK 3

Ulijte smjesu u kalupe za sladoled i ostavite ih u zamrzivaču 4 sata ili, ako je moguće, preko noći.

KORAK 4

Kada se zamrznu, nakratko stavite kalupe pod toplu vodu kako biste lakše izvadili sladoled. Odmah poslužite.



BILJEŠKE:

Švicarski preljev za salatu

 Vrijeme pripreme: 5 minuta



Sastojci:

-  50 ml bijelog vinskog octa
-  150 ml ulja (biljnog ili maslinovog)
-  ½ čajne žličice bijelog šećera
-  ½ čajne žličice soli
-  ½ čajne žličice Dijon senfa
-  1 jaje
-  Crni papar

Nutritivna vrijednost po porciji:

Kalorije	237
Ugljikohidrati	5g
Proteini	12g
Masnoća	18g

RECEPT

 4 koraka  5 minuta

KORAK 1

Ubacite sve sastojke u multipraktik.

KORAK 2

Miksajte dok se sastojci ne sjedine.

KORAK 3

Kušajte i po potrebi prilagodite začine. Poslužite uz salate.

KORAK 4

Stavite u vakuumsku posudu i pohranite u hladnjak ako nemate namjeru sve odmah potrošiti.

BILJEŠKE:

Smrznuta slastica od malina i jogurta



Vrijeme pripreme: 10 minuta



Vrijeme potrebno za hlađenje: 4 sata



Sastojci:



150 g smrznutih malina



230 g grčkog jogurta



1 jušna žlica meda



1 čajna žličica ekstrakta vanilije



Malo mlijeka



**Nutritivna vrijednost
po porciji:**

Kalorije	21
Ugljikohidrati	2g
Proteini	3g
Masnoća	1g



RECEPT



4 koraka



4 sata i 10 minuta

KORAK 1

U multipraktik ubacite sve sastojke osim mlijeka.

KORAK 2

Miksajte sve dok se ne sjedini. Možda ćete morati dodati malo mlijeka ako je jogurt previše gust, kako biste mogli miksati.

KORAK 3

Ulijte smjesu u kalupe po svojem izboru. Zamrznite na 4 sata ili preko noći.

KORAK 4

Izvadite iz kalupa i poslužite.



BILJEŠKE:

Sladoled od jagode na štapiću



Vrijeme pripreme: 10 minuta



Vrijeme potrebno za hlađenje: 4 sata



Sastojci:



240 ml kravljeg ili veganskog mlijeka



145 g smrznutih jagoda



115 g grčkog jogurta s okusom vanilije



1 jušna žlica meda ili javorovog sirupa



1 banana srednje veličine



Sok pola limete



**Nutritivna vrijednost
po porciji:**

Kalorije	182
Ugljikohidrati	7g
Proteini	14g
Masnoća	12g



RECEPT



4 koraka



4 sata i 10 minuta

KORAK 1

Ubacite sve sastojke u multipraktik.

KORAK 2

Miksajte dok smjesa ne postane glatka.

KORAK 3

Ulijte smjesu u kalupe za sladoled. Smrznite na 4 sata ili preko noći.

KORAK 4

Izvadite iz kalupa i poslužite.



BILJEŠKE:

Ostanite u toku sa svime skeniranjem QR koda i pridruživanjem našoj zajednici.



56

Podijelite ovaj kupon s prijateljima i obitelji
i oni će takođe dobiti popust od 7€.



HR



3 831125 013319