

HERBALIFE

Analised  
powder



**HERBALIFE**  
**NUTRITION**

# BLAGDANSKA KUHARICA

Europa i Afrika



**HERBALIFE**  
**NUTRITION**

Formula 1

**Healthy meal**

Meal replacement shake mix for  
weight control and healthy nutrition

- 25 Vitamins and minerals
- High protein

# Recepti za blagdanska jela u kojima ćete uživati sa svojim bližnjima

Dobro došli u novu Herbalife Nutrition kuharicu – bogatu kolekciju slasnih jela s kojima ćete otkriti čari kulinarstva. Ovi jedinstveni recepti za zasitna jela kombiniraju tradicionalne europske okuse i moderne sastojke te vaš stol pretvaraju u radosno mjesto.

U partnerstvu s kuharicom Rachel Allen uzeli smo recepte za nekoliko klasičnih blagdanskih jela i dali im posebnu Herbalife Nutrition notu. Otkrijte novi način uživanja u svojim omiljenim proizvodima. Zabavite se. Kuhajte sa srcem i ovih blagdana pobrinite se za dobro zdravlje.

Sretni blagdani!



# Poruka od Rachel Allen

Obožavam osjećaj radosti i nostalgije koji izaziva blagdanska trpeza. Bilo da se radi o mirisu voćne pite koji se širi čitavom kućom ili izraza dječjih lica dok pažljivo izrezuju čovječuljke od đumbira – blagdani su zaista idealno vrijeme za eksperimentiranje u kuhinji i osmišljavanje poslastica za one koje volite.

Zato stavite pregaču, okupite se i kuhajte. Iskušajte sve recepte i uživajte!





# SAŽETAK

- 5 Svečana krem juha
- 8 Povrtne rollice
- 12 Čovječuljci od đumbira
- 16 Pita od jabuka
- 20 Božićni zobeni keksi
- 23 Panettone
- 28 Prhki kifli (Rugelach)
- 32 Svečane pogačice s voćem
- 37 Turrón s čokoladom i bademima
- 40 Blagdanski kuglof
- 44 Makovnjača
- 48 Mađarica

Naš proizvod ima sve nutritivne prednosti navedene na etiketi samo kada se pripremi prema uputi na etiketi; imajte na umu da je kod pripreme obroka u kojima se proizvod Herbalife Nutrition zagrijava moguće da količina vitamina uslijed termičke obrade bude manja od one navedene na etiketi.

# SVEČANA KREM JUHA





Za 8 osoba

# SVEČANA KREM JUHA

Ova slasna kremasta juha priprema se s Gurmanskom juhom od rajčice i predstavlja ugodan i zasitan obrok koji će vas zagrijati. Pripremite veću količinu, podijelite u porcije i spremite u zamrzivač, kako biste u svakom trenutku mogli posegnuti za njom. Savršeno jelo za hladne zimske večeri.

## SASTOJCI

- 2 žlice ekstra djevičanskog maslinovog ulja
- 1 veliki luk, nasjeckan
- 2 češnja češnjaka, zdrobljena
- 1 crvena chilli paprika, nasjeckana
- Komad đumbira veličine 5 cm, oguljen i nariban
- 1 stabljika limunske trave, s odstranjenim vanjskim listovima, sitno nasjeckana
- Mala buča ili 1 velika muškata tikva (ukupno otprilike 1 kg), oguljena, očišćena od sjemenki i narezana na komadiće veličine 3 cm
- 400 ml kokosovog mlijeka smanjene masnoće

750 ml pilećeg temeljca ili povrtnog temeljca sa smanjenim udjelom soli

1-2 žlice ribljeg umaka

1 i ½ porcija (48 g) Gurmanske juhe od rajčice

4 porcije (24 g) Formule 3 Personalized protein powder

1 mala vezica bosiljka, sitno nasjeckanog

Proteini	Kcal	Vlakna	Masti	Ugljiko- hidrati	Šećeri
6 g	136	2 g	8 g	11 g	7 g

Po porciji

## PRIPREMA

Na jakoj vatri zagrijte veliku posudu i ulijte ekstra djevičansko maslinovo ulje. Dodajte češnjak, chilli, đumbir, limunsku travu i buču, začinite solju i paprom, smanjite temperaturu, poklopite i kuhajte oko 10 minuta dok buča ne bude skoro mekana.

Dodajte kokosovo mlijeko i temeljac, pustite da zavri i kuhajte još 5-8 minuta, dok buča potpuno ne omekša.

Maknite s vatre i dodajte Gurmansku juhu od rajčice i Formula 3 Personalized protein powder te štapnim mikserom usitnite dok ne dobijete glatku smjesu. Prije posluživanja lagano ugrijte, začinite ribljim umakom i po želji dodajte još malo temeljca ako se juha previše zgusnula. Ukrasite sjeckanim bosiljkom.

Ovu juhu možete pokrivenu čuvati u hladnjaku nekoliko dana. Prije posluživanja temeljito podgrijte. Možete je i smrznuti i čuvati u zamrzivaču nekoliko mjeseci.



# POV ROLICE





Za 16 rolica

# POVRTNE ROLICE

Tražite alternativu hrenovkama u lisnatom tijestu?  
Ove pikantne rollice neće vas razočarati. Poslužite ih uz  
blagdanske obroke ili ih poslužite kao male slane zalogaje.

## SASTOJCI

- 2 žlice ekstra djevičanskog maslinovog ulja
- 450 g šampinjona narezanih na ploške
- 1 češanj češnjaka, nasjeckan
- 3 čajne žličice mljevenog kumina
- 50 g mljevenih badema
- 1 žlica sjeckanog svježeg lista peršina (ili korijandera)
- ¾ porcije (24 g) Gurmanske juhe od rajčice**
- 1 porcija (6 g) Formule 3 Personalized protein powder**
- Sol i papar
- 250 g lisnatog tijesta (po želji veganskog lisnatog tijesta)
- 1 žlica sjemenki sezama
- 1 jaje (po želji)

Proteini	Kcal	Vlakna	Masti	Ugljiko- hidrati	Šećeri
3 g	107	1 g	8 g	7 g	<1 g

Po porciji

## PRIPREMA

Ulijte maslinovo ulje u tavu za prženje i zagrijte na visokoj temperaturi. Dodajte narezane šampinjone i pirjajte ih dok ne uvenu i dobiju zlatnu boju. Dodajte sjeckani češnjak i mljeveni kumin, još kratko promiješajte, zatim uklonite s vatre i pustite da se ohladi.

Pirjane šampinjone stavite u procesor i dodajte mljevene bademe, sjeckani peršin ili korijander, Gurmansku juhu od rajčice i Formulu 3 Personalized protein powder. Dobro usitnite dok ne nastane gotovo glatki pire. Začiniti po ukusu s malo soli i papra.

Smjesu izvadite iz procesora i oblikujte dva dugačka valjka, svaki duljine oko 32 cm promjera oko 2 cm! (Želite li pripremiti povrtnu 'hrenovke' bez glutena, možete od smjese oblikovati mini hrenovke i ispržiti ih u tavi na malo maslinovog ulja – dobro rješenje ako vam dolaze gosti koji imaju intoleranciju na gluten!)

Sada razvaljajte lisnato tijesto na debljinu 3 mm i izrežite na velike četverokute 32 cm x 20 cm, zatim svaki prerežite na pola da dobijete po dva uska četverokuta dimenzija 32 cm x 10 cm.

Jedan četverokut stavite pred sebe s duljom stranicom prema sebi i položite jedan 'valjak' u sredinu tijesta, paralelno s duljim stranicama četverokuta.



Udaljeniju stranicu tijesta namažite s malo vode ili bjelanjka (vidi Napomenu) i zatim zamotajte valjak u tijesto, tako da bude potpuno pokriven. Krajeve tijesta slijepite s malo vode. Spoj tijesta okrenite prema dolje i površinu tijesta premažite vodom ili bjelanjkom, pospite s pola sezamovih sjemenki. Sada dugi 'valjak' narežite na 8-10 manjih rolica.

Ponovite postupak s drugom polovicom nadjeva i tijesta.

U pećnici prethodno zagrijanoj na 200 °C pecite 20-25 minuta dok ne dobiju zlatno smeđu boju.

Poslužite uz omiljeni umak, npr. umak od slatke chilli paprike, soja sos ili ketchup.

## **NAPOMENA**

Bjelanjak istucite pjenjačom ili vilicom s jednom žlicom vode.



# ČOVJEČULJCI OD ĐUMBIRA





Dostatno za 16 malih keksa  
u obliku čovječuljka

# ČOVJEČULJCI OD ĐUMBIRA

Ovaj klasični recept već se stoljećima koristi u blagdansko vrijeme i jako je zabavan! U našoj verziji recepta koristimo integralno brašno i začine, a dodatne proteine i okus daje F1 okus Smooth Chocolate.

## SASTOJCI

- 275 g prosijanog integralnog brašna
- 2 čajne žličice mljevenog đumbira
- 2 čajne žličice mljevenog cimeta
- ½ čajne žličice sode bikarbone
- ½ čajne žličice praška za pecivo
- 1 i ½ porcije (39 g) F1 okus Smooth Chocolate
- 1 porcija (7,5 g) Beta Heart
- ½ čajne žličice (1,7 g) Instant biljnog napitka s ekstraktima čaja – okus limuna
- 100 g maslaca (bez soli)
- 100 g melase (možete koristiti i šećerni sirup)
- 40 g tamnog smeđeg šećera
- 1 veliko jaje

## Za glazuru:

75 g šećera u prahu

Nekoliko kapi vode ili soka limuna

Proteini	Kcal	Vlakna	Masti	Ugljiko- hidrati	Šećeri
3 g	164	3 g	6 g	25 g	12 g

Po porciji

## PRIPREMA

Zagrijte pećnicu na 180 °C/ 160 °C s ventilatorom / 350 °F/ plin stupanj 4.

Prosijano brašno stavite u zdjelu, dodajte đumbir, cimet, sodu bikarbonu, prašak za pecivo, F1 okus Smooth Chocolate, Beta Heart i Herbalife Instant biljni napitak s ekstraktima čaja okus limuna. Dobro promiješajte pjenjačom.

U tavi otopite maslac s melasom i smeđim šećerom na srednje jakoj temperaturi. U posebnoj zdjelici pjenjačom istucite jaje i umiješajte u mješavinu maslaca i melase.

U sredini suhих sastojaka napravite udubinu, ulijte tekuće sastojke i umijesite tijesto. Na pobrašnjenjnoj površini razvaljajte tijesto na debljinu 1/2 cm, pazeći da se ne zalijepi za podlogu.

Pomoću kalupa izrežite čovječuljke od tijesta. Ostatke ponovo promijesite i razvaljajte, kako biste iskoristili svo tijesto.

Čovječuljke stavite na lim obložen papirom za pečenje i pecite 18-20 minuta ili dok u sredini nisu suhi na dodir.



Izvadite iz pećnice i ostavite nekoliko minuta na limu za pečenje, a zatim ih prebacite na rešetku za hlađenje.

Za ukrašavanje čovječuljaka pomiješajte šećer u prahu i onoliko vode ili soka od limuna koliko je potrebno za tekući preljev. Preljevom nacrtajte oči, dugmad itd. ili jednostavno prelijte preljev preko čovječuljaka. Kada se preljev stvrdne, posipajte s malo šećera u prahu.



# PITA OD JABUKKA





Za 12 pita

# PITA OD JABUKA

Kakvi bi to bili blagdani bez mirisa pite od jabuka? Proizvodi F1 okus Spiced Apple i Zob, jabuke i vlakna odlični su za kombiniranje s voćem, orašastim plodovima i začinima, a pita s takvim nadjevom neće biti samo ukusna, već će biti i izvor vlakana.

## SASTOJCI

### Za tijesto:

100 g običnog brašna

75 g integralnog brašna

1 porcija (28 g) Mješavine za proteinski napitak (PDM)

100 g maslaca (bez soli)

50 ml vode

### Za nadjev:

1 porcija (26 g) F1 okus Spiced Apple

1 porcija (7 g) Zob, jabuka i vlakna

1 mala jabuka, oguljena i ribana ili sitno nasjeckana

100 g groždica

½ čajna žličica mljevenog cimeta

Sitno ribana korica 1 naranče

100 ml svježeg cijedenog soka naranče

25 g sjeckanih pekan oraaha

25 g nasjeckanih datulja ili sušenih marelica

Trebat će vam i plitki kalupi za pite, te mali kalup za izrezivanje zvjezdica (ili nekog drugog oblika, npr. srca ili lista)

Proteini	Kcal	Vlakna	Masti	Ugljikohidrati	Šećeri
4 g	184	2 g	9 g	22 g	10 g

Po porciji

## PRIPREMA

Najprije umijesite tijesto. Obje vrste brašna i Mješavinu za proteinski napitak pomiješajte u zdjeli. Zatim suhim sastojcima dodajte maslac i rukama ga razmrvice i pomiješajte s brašnom da dobijete mrvičasto tijesto.

Sada dodajte polovicu vode i počnite mijesiti tijesto. Po potrebi dodajte još vode. Tijesto treba biti meko, ali ne smije biti ljepljivo. Kada je tijesto gotovo, oblikujte ga u krug debljine 1-2 cm, pokrijte ga i stavite u hladnjak na najmanje 20 minuta.

Dok se tijesto hladi, pripremite nadjev. U zdjeli dobro promiješajte jabuku, groždice, pekan oraaha, datulje ili suhe marelice, cimet, koricu i sok naranče i na kraju F1 okus Spiced Apple i Zob, jabuke i vlakna.

Pećnicu ugrijte na 180 °C/ 160 ° s ventilatorom/ 350 °F/ plin stupanj 4.



Izvadite tijesto iz hladnjaka i stavite na lagano pobrašnjenu površinu. Pospite brašno i po tijestu, te ga lagano razvaljajte na debljinu 4-5 mm, pazeći da se ne zalijepi za podlogu. Izrežite 12 krugova od tijesta, tako da svaki krug prekriva dno i stranice kalupa. Zatim izrežite 12 zvijezda (ili listova).

Stavite krugove od tijesta u kalupe za pite, stavite nadjev i poklopite zvijezdama (ili listovima) od tijesta. Pecite 20 minuta u prethodno zagrijanoj pećnici, dok tijesto ne dobije zlatnu boju.

Po želji posipajte s malo šećera u prahu i poslužite toplo ili na sobnoj temperaturi.

Pripremljene sirove pite možete zamrznuti i ispeći po narudžbi!



# BOŽIČNÍ ZOBENÍ KEKSI



Za 18 komada

# BOŽIĆNI ZOBENI KEKSI

Tradicionalni božićni keksi u novom, Herbalife Nutrition ruhu! Od zobenih pahuljica, cimeta i integralnog brašna s dodatkom proizvoda Mješavina za proteinski napitak, F1 okus Spiced Apple i Zob, jabuke i vlakna dobit ćete laganije kekse jednako dobrog okusa.

## SASTOJCI

- 100 g zobenih pahuljica
- 50 g integralnog brašna
- 50 g sušenog kokosa
- 1 čajna žličica sode bikarbone
- ½ čajne žličice mljevenog cimeta
- 1 porcija (28 g) Mješavine za proteinski napitak (PDM)
- 1 porcija (26 g) F1 okus Spiced Apple
- 1 porcija (7 g) Zob, jabuka i vlakna
- 100 g maslaca bez soli
- 75 g sirupa agave
- 25 g smeđeg šećera

Proteini	Kcal	Vlakna	Masti	Ugljiko- hidrati	Šećeri
<b>3 g</b>	<b>119</b>	<b>1 g</b>	<b>7 g</b>	<b>12 g</b>	<b>5 g</b>

Po porciji

## PRIPREMA

Zagrijte pećnicu na 180 °C/ 160 °C s ventilatorom / 350 °F/ plin stupanj 4.

Zobene pahuljice stavite u zdjelu, dodajte integralno brašno, sušeni kokos, sodu bikarbonu, mljeveni cimet, Mješavinu za proteinski napitak (PDM), F1 okus Spiced Apple i Zob, jabuke i vlakna, te sve dobro promiješajte.

Maslac stavite u posudu za kuhanje na laganoj vatri, dodajte sirup agave i smeđi šećer. Malo otopite i promiješajte, a zatim dodajte u suhe sastojke i sve promiješajte.

Oblikujte kuglice i stavite ih na lim obložen papirom za pečenje. Lagano pritisnite kuglice da postanu plosnate, a zatim kalupom za izrezivanje kolača izrežite oblik zvjezdica. Pecite 12-15 minuta u prethodno ugrijanoj pećnici (na 2 lima ili u 2 serije) dok ne dobiju tamno zlatnu boju. Izvadite iz pećnice i ostavite 2 minute da se hlade, a onda ih pažljivo premjestite na rešetku za hlađenje.



# PANETTONE





Za 10 osoba

# PANETTONE

U ovoj verziji slatkog kruha klasičnom talijanskom kolaču dodana je nota Herbalifea: dodana mu je kombinacija proizvoda F1 okus Fruits of the Forest, Mješavine za proteinski napitak i Beta Heart. Radi se o laganom i ukusnom kolaču kojem ćete se često vraćati.

## SASTOJCI

250 g integralnog krušnog brašna

100 g bijelog krušnog brašna

1 čajna žličica soli

Fino ribana korica 1 limuna

2 porcije (56 g) Mješavine za proteinski napitak (PDM)

1 porcija (26 g) F1 okus Fruits of the Forest

1 porcija (7,5 g) Beta Heart

2 x 7 g instant kvasca (ako koristite običan svježi ili sušeni kvasac, pročitajte napomenu dolje)

250 ml tople vode – vidi savjet

100 ml nezašćerenog biljnog napitka

1 žlica sirupa agave

50 g sušenih brusnica, nasjeckanih

50 g groždica

50 g nasjeckanih kandiranih korica citrusa (npr. naranče)

### Za preljev:

1 žlica kristal šećera ili Demerara šećera

1 žlica listića badema

Proteini	Kcal	Vlakna	Masti	Ugljiko- hidrati	Šećeri
10 g	218	5 g	2 g	41 g	15 g

Po porciji

## PRIPREMA

Integralno i bijelo brašno staviti u posudu miksera. Dodati sol, koricu limuna i Mješavinu za proteinski napitak (PDM), F1 okus Fruits of the Forest i Beta Heart. Dodati kvasac i promiješati.

Toplu vodu pomiješajte s toplim mlijekom i sirupom agave, te dodajte u suhe sastojke. Promiješajte i zatim 6-8 minuta miksajte pomoću nastavka za tijesto, dok se tijesto ne počne odvajati od stjenki posude. Tijesto možete umijesiti i ručno, jednostavno mijesite 8-10 minuta na radnoj plohi (nema potrebe za dodavanjem dodatnog brašna, na kraju će se tijesto povezati).

Nabrašnjem prstom pritisnite tijesto da provjerite jeste li ga dovoljno mijesili. Na dodir bi trebalo biti elastično. Tijesto stavite u zdjelu, pokrite tanjurom ili plastičnom folijom, te ga stavite na toplo mjesto u kuhinji (ne toplije od 45 °C) i ostavite da se digne do dvostruke veličine. To može trajati do 2 ili čak 2,5 sata.



Dok se tijesto diže, uzmite kalup za kolač dubine 16 cm i obložite dno i stranice papirom za pečenje, pazeći da papir dođe do visine oko 15 cm.

Kada se tijesto diglo, izvadite ga iz posude i stavite na podlogu posutu brašnom. Promijesite ga minutu, a zatim ga vrhovima prstiju razvucite na debljinu nekoliko centimetara. Zatim po tijestu pospite sušene brusnice, groždice i kandirane korice. Preklopite rubove tijesta, pazeći da sušeno voće bude ravnomjerno raspoređeno. Zatim preokrenite tijesto tako da glatka strana bude gore.

Oblikujte kolač tako da stane u pripremljeni kalup, pazeći da zatvorite preklopljene rubove, a zatim ga stavite u kalup s glatkom stranom gore.

Po kolaču pospite bademe i kristal šećer (ako ga koristite) i pritisnite u tijesto, kako biste bili sigurni da neće otpasti. Pokrite prozirnom folijom i ponovo ostavite na toplom mjestu da se diže još 2-2,5 sata (ili čak 3 sata!), dok se opet ne udvostruči.

Dok se tijesto još diže, ugrijte pećnicu na 180 °C/ 160 °C s ventilatorom / 350 °F/ plin stupanj 4. Kada se tijesto diglo, maknite foliju i pecite ga 1 sat donjoj rešetki pećnice (ako prebrzo dobiva smeđu boju, nakon 45 minuta ga pokrijte papirom za pečenje). Pečeni kolač izvadite iz kalupa (nema problema ako se papir za pečenje još drži za kolač) i pecite tako još 5-10 minuta dok ne zvuči šuplje kada ga lagano kucnete prstom po donjem dijelu. Stavite na rešetku da se ohladi.

Ovaj kolač do posluživanja obično čuvam omotan papirom za pečenje u kutiji bez zraka.



## NAPOMENA

Ako u ovom receptu koristite svježi kvasac, stavite 28 g. Ako koristite suhi kvasac, stavite 14 g. U slučaju da koristite jedan od tih kvasaca trebate ih staviti u toplo mlijeko, vodu i sirup agave i ostaviti da stoji 5 minuta prije korištenja u receptu. Ako koristite instant kvasac, taj postupak nije potreban.

## SAVJET

Kada pripremate kruh od dizanog tijesta s kvascem, tekućina ne smije biti vruća, već mlaka, jer će inače kvasac biti uništen.



# PRHKI KIFLI (RUGELACH)





Za 32 kifla

# PRHKI KIFLI (RUGELACH)

Tradicionalnom receptu za Rugelach dodali smo F1 okus Banana Cream i F1 okus Cookie Crunch, kako bi ovi slasni domaći kroasani imali dodatne proteine. Užitek ih je jesti i gledati. Mogu se smrznuti dok su još sirovi, pa uvijek možete imati zalihu za hitne slučajeve.

## SASTOJCI

### Za tijesto:

250 g integralnog krušnog brašna

250 g bijelog krušnog brašna

Pola čajne žličice soli

1 ½ porcija (39 g) F1 okus Banana Cream

1 porcija (26 g) F1 okus Cookie Crunch

150 ml vrele vode

50 g maslaca bez soli

150 ml nezaslađenog biljnog napitka

7 g suhog kvasca ili 15 g svježeg kvasca

2 jaja

## Za nadjev:

75 g maslaca

75 g sirupa agave

75 g kakao praha

3 porcije (78 g) F1 okus Smooth Chocolate

Proteini	Kcal	Vlakna	Masti	Ugljiko- hidrati	Šećeri
5 g	120	2 g	5 g	15 g	3 g

Po porciji

## PRIPREMA

Integralno i bijelo brašno sipajte u zdjelu ili posudu miksera, dodajte sol, F1 okus Banana Cream i F1 okus Cookie Crunch i sve promiješajte.

Vrelu vodu ulijte u posudu, dodajte maslac i promiješajte da se otopi, a zatim dodajte hladno mlijeko. Tekućina bi sada trebala biti mlaka. Dodajte kvasac (ako koristite instant kvasac, jednostavno ga umiješajte u brašno) i promiješajte.

Pjenjačom istucite 2 jaja i dodajte ih u tekućinu.

Sada mokre sastojke ulijte u suhe sastojke, dobro promiješajte i umijesite tijesto (rukom ili mikserom s nastavkom za tijesto). Mijesite 7-10 minuta dok tijesto ne postane glatko i malo elastično na dodir. Dok mijesite ne trebate dodavati brašno.

Kada ste ga izmijesili, tijesto stavite u zdjelu, pokrite tanjurom ili plastičnom folijom, te ga stavite na toplo mjesto u kuhinji (ne toplije od 45 °C) i ostavite da se diže oko 2 sata dok ne dosegne dvostruku veličinu.



Pred kraj dizanja tijesta pripremite nadjev. Otopite maslac, pa u njega umiješajte sirup agave, kakao prah i F1 okus Smooth Chocolate. Ako nadjev predugo stoji, previše će se zgusnuti, pa ga nećete moći razmazati. Ako se to dogodi, jednostavno dodajte žlicu vode da ga malo razrijedite.

Otkrijte tijesto i kratko ga promijesite (samo 2 minute).

Podijelite tijesto na 4 jednaka dijela i razvaljajte jedan po jedan (one dijelove tijesta koje ne valjate pokrijte) s malo brašna u krug promjera 35cm.

Na svaki od krugova razmažite jednu četvrtinu punjenja (poput pizze), te razrežite u 8 kriški (trokuta). Svaki od trokuta namotajte tako da počnete od šire stranice prema vrhu i poslažite ih na lim za pečenje pokriven papirom za pečenje, malo razmaknute i sa spojem prema dolje. Pokrijte prozirnom folijom ili kuhinjskom krpom i ostavite na toplom mjestu oko 20 minuta da se malo dignu.

Pecite u prethodno zagrijanoj pećnici na 180 °C/ 160 °C s ventilatorom / 350 °F/ plin stupanj 4 otprilike 18-20 minuta dok ne dobiju zlatno smeđu boju. Ako lupnete prstom po donjem dijelu, zvučat će šuplje.

Ostavite da se malo ohlade, pa ih prije posluživanja posipajte šećerom u prahu.



# SVEČANÉ POGAČIČICE S VOĆEM





Za 48 pogačica

# SVEČANE POGAČICE S VOĆEM

Blagdanski okus! F1 okus Banana Cream ili okus Café Latte i F1 okus Cookie Crunch u kombinaciji s voćem, začinima i koricom naranče tajna su fantastičnog okusa ovih slasnih pogačica s voćem. Poigrajte se s ovim receptom i za svoje originalne pogačice dodajte sušeno voće po svom izboru.

Ove se pogačice mogu smrznuti dok su još sirove, prije drugog dizanja pred pečenje. Ako želite manje pogačica, jednostavno smanjite količine u ovom receptu na pola. Kod dodavanja sušenog voća ponekad koristim sjeckanu kandiranu koricu ili sušene brusnice.

## SASTOJCI

### Za tijesto:

250 g integralnog krušnog brašna

250 g bijelog krušnog brašna

½ čajne žličice soli

1 ½ porcije (39 g) F1 okus Café Latte -  
ili F1 okus Banana Cream

1 porcija (26 g) F1 okus Cookie Crunch -  
ili F1 okus Spiced Apple

150 ml vrele vode

50 g maslaca (bez soli)

150 ml kravljeg mlijeka ili biljnog napitka

7 g sušenog kvasca ili 15 g svježeg kvasca

2 jaja

### Za nadjev od sušenog voća:

1 ½ čajna žličica Instant biljnog napitka  
s ekstraktima čaja – okus limuna

250 g groždica

250 g sjeckanih datulja

1 žlica sitno ribanog svježeg đumbira

2 ½ čajne žličice mljevenog cimeta

1 čajna žličica sitno ribane korice naranče

50 ml soka naranče

Proteini	Kcal	Vlakna	Masti	Ugljiko- hidrati	Šećeri
2 g	81	1 g	2 g	16 g	8 g

Po porciji

## PRIPREMA

Integralno i bijelo brašno sipajte u zdjelu ili posudu miksera, dodajte sol, F1 okus Café Latte ILI F1 okus Banana Cream i F1 okus Cookie Crunch i sve promiješajte.

Vrelu vodu ulijte u posudu, dodajte maslac i promiješajte da se otopi, a zatim dodajte hladno mlijeko ili napitak. Tekućina bi sada trebala biti mlaka. Dodajte kvasac (ako koristite instant kvasac, jednostavno ga umiješajte u brašno) i promiješajte.



Pjenjačom istucite 2 jaja i dodajte ih u tekućinu.

Sada mokre sastojke ulijte u suhe sastojke, dobro promiješajte i umijesite tijesto (rukom ili mikserom s nastavkom za tijesto). Mijesite 7-10 minuta dok tijesto ne postane glatko i malo elastično na dodir.

Kada ste ga izmijesili, tijesto stavite u zdjelu, pokrite tanjurom ili plastičnom folijom, te ga stavite na toplo mjesto u kuhinji (ne toplije od 45 °C) i ostavite da se diže oko 2 sata ili dok ne dosegne dvostruku veličinu.

Pred kraj dizanja tijesta pripremite nadjev. U zdjelu stavite groždice, sjeckane datulje, đumbir, cimet, koranicu naranče, sok naranče i Herbalife Instant biljni napitak s ekstraktima čaja okus limuna. Dobro promiješajte i ostavite sa strane.

Otkrijte tijesto i kratko ga promijesite (samo 2 minute).

Sada tijesto podijelite na 2 jednaka dijela i razvaljajte jedan po jedan (onu polovicu tijesta koju ne valjate pokrijte) s malo brašna u dugačak četverokut, otprilike 50 x 25 cm.

Polu nadjeva od suhog voća rasporedite po čitavom četverokutu tijesta, a zatim ga namotajte u dugu roladu (počnite s duljom stranicom). Narežite na ploške debljine oko 2 – 2,5 centimetara i poslažite ih malo razmaknute s rezom okrenutim gore na lim za pečenje koji ste prethodno obložili papirom za pečenje. Svaku pogačicu malo pritisnite, kako bi bile debele oko 1,5 cm i zatim ih pokrijte prozirnom folijom ili kuhinjskom krpom i ostavite na toplom mjestu oko 20 minuta da se malo dignu.



Pecite u prethodno zagrijanoj pećnici na 180 °C/ 160 °C s ventilatorom / 350 °F/ plin stupanj 4 otprilike 18-20 minuta dok ne dobiju zlatno smeđu boju. Ako lupnete prstom po donjem dijelu, zvučat će šuplje.

Ostavite da se malo ohlade, pa ih prije posluživanja posipajte šećerom u prahu.



# TURRON S ČOKOLADOM I BADEMIMA





Za 20 porcija

# TURRON S ČOKOLADOM I BADEMIMA

Izdašna i slasna, ova poslastica je hranjiva inačica tradicionalnog mediteranskog Turróna. Priprema se s tamnom čokoladom i cijelim bademima, uz dodatak Herbalife Nutrition proizvoda Mješavina za proteinski napitak (PDM), F1 okus Smooth Chocolate i Beta Heart, te je idealna za podijeliti s članovima obitelji i prijateljima. Isto tako može biti prekrasan jestivi poklon za Božić, ali i u svako drugo doba godine!

## SASTOJCI

- 200 g cijelih badema s ljuskom
- 200 g vrlo tamne čokolade (ja koristim onu 85%), nasjeckana ili u komadićima
- 2 žlice ekstra djevičanskog maslinovog ulja
- 1 porcija (28 g) Mješavine za proteinski napitak (PDM)
- 1 porcija (26 g) F1 okus Smooth Chocolate
- 1 porcija (7,5 g) Beta Heart

Proteini	Kcal	Vlakna	Masti	Ugljikohidrati	Šećeri
4 g	140	3 g	11 g	6 g	2 g

Po porciji

## PRIPREMA

Zagrijte pećnicu na 200 °C/ 375 °F/ plin stupanj 5.

Cijele bademe stavite na lim za pečenje i pecite ih u pećnici 8-10 minuta, dok ne dobiju zlatnu boju ispod ljuske. Izvadite bademe iz pećnice i ostavite sa strane.

Dok se bademi peku, obložite papirom za pečenje dno i stranice kalupa za kolač veličine 18 cm.

Čokoladu stavite u zdjelicu i postavite je na posudu s nekoliko centimetara vode. Zagrijte posudu s vodom na visokoj temperaturi dok voda ne zakuha, a onda je maknite s vatre. Zdjelicu s čokoladom ostavite na posudi, kako bi se čokolada polako otopila.

Kada se čokolada otopi, dodajte ekstra djevičansko maslinovo ulje, Mješavinu za proteinski napitak (PDM), F1 okus Smooth Chocolate i Beta Heart, te sve dobro promiješajte.

Pečene bademe rasporedite po obloženom kalupu, zatim preko njih prelijte mješavinu s čokoladom. Poravnajte.

Stavite lim s bademima i čokoladom u hladnjak (ako vam se žuri, možete staviti i u zamrzivač!), kako bi se smjesa stvrdnula, a zatim je narežite na ploške debljine 1 cm i poslužite.

Ovu poslasticu čuvam u hladnjaku.



# BLAGDANSKI KUGLOF





Za 10 osoba

# BLAGDANSKI KUGLOF

Kuglof potječe iz SAD i postao je simbol blagdana i zaštitni znak blagdanskog stola. Budite strpljivi s ovim receptom – nagrada će vam biti nevjerojatno ukusan i zasitan kolač.

## SASTOJCI

1 i ½ porcija (39 g) F1 okus Café Latte

ILI F1 okus Smooth Chocolate

1 porcija (26 g) F1 okus Spiced Apple

½ porcije (14 g) Mješavine za proteinski napitak (PDM)

75 g zobenih pahuljica

50 g mljevenih badema

25 g kakao praha

1 i ½ čajne žličice praška za pecivo

1 čajna žličica mljevenog cimeta

1 čajna žličica mljevenog đumbira

4 jaja

200 g nezaslađenog soka od jabuka (vidi napomenu)

100 ml ulja avokada ili suncokretovog ulja (kao alternativa)

## Za preljev

½ porcije (14 g) Mješavine za proteinski napitak (PDM)

½ porcije (13 g) F1 okus Vanilla Crème

75 ml vode

15 g prženih orašastih plodova (koristila sam prženi kikiriki)

Podaci o hranjivim vrijednostima odnose se na pripremu s uljem avokada.

Proteini	Kcal	Vlakna	Masti	Ugljiko- hidrati	Šećeri
10 g	241	3 g	18 g	12 g	5 g

Po porciji

## PRIPREMA

Pećnicu zagrijte na 180 °C ili 160 °C s ventilatorom.

Kalup za kuglof namažite uljem avokada.

U zdjelu za miksanje stavite F1 okus Café Latte Ili F1 okus Smooth Chocolate, F1 okus Spiced Apple i Mješavinu za proteinski napitak (PDM).

Zobene pahuljice usitnite do brašnaste konzistencije. Uzmite jednu žlicu tako mljevenih zobnih pahuljica i posipajte po nauljenom kalupu. Višak istresite u zdjelu u koju ste stavili proizvode Herbalife. Dodajte mljevene bademe, kakao prah, prašak za pecivo, cimet i đumbir. Ručnom pjenjačom dobro promiješajte suhe sastojke.

U drugoj zdjeli pjenjačom istucite jaja i umiješajte nezaslađeni sok od jabuka i ulje avokada. U sredini suhih sastojaka napravite udubinu i ulijte mokre sastojke. Dobro promiješajte da dobijete gusto tijesto za kolač.



Prebacite tijesto u pripremljeni kalup za kuglof i pecite u donjem dijelu pećnice 45-50 minuta dok na dodir ne postane suh i elastičan. Čačkalicom možete provjeriti je li kolač pečen – kada je izvadite, čačkalica bi trebala biti suha.

Pečeni kuglof pažljivo okrenite na tanjur, skinite kalup i ostavite da se kuglof hladi.

Preljev pripremite tako da Mješavinu za proteinski napitak (PDM) i F1 okus Vanilla Crème pomiješate u zdjeli. Dodajte 50 ml vode i dobro promiješajte da dobijete gustu pastu. Zatim dodajte još vode, koliko treba da dobijete gusti preljev.

Kada se kolač ohladi, prelijte ga po vrhu, a na kraju po preljevu pospite nasjeckane pržene orašaste plodove.

U kolač možete zabosti koju prskalicu i zapaliti za posebno svečan ugođaj!

## NAPOMENA

Želite li pripremiti vlastiti nezaslađeni sok od jabuke, ogulite dvije jabuke, razrežite na četvrtine i odstranite koštice. Zatim jabuke narežite na komadiće i stavite ih u malu posudu s 2 žlice vode, pokrijte poklopcem i kuhajte ih 20 minuta na niskoj temperaturi dok se jabuke ne raskuhaju. Ostavite da se ohlade. Za ovaj kolač uzmite 200 g tako skuhanih jabuka.



# MAKOVNJAČA





Za 12 osoba

# MAKOVNJAČA

Kombinacija F1 okus Vanilla Crème i F1 okus Smooth Chocolate s preostalim sastojcima ovdje daje odlične rezultate: dobivamo makovnjaču koja je lagana, prozračna i bogata proteinima. Ne dajte da vas obeshrabri dugo vrijeme pečenja – vrijedi svake minute!

## SASTOJCI

125 ml mlijeka (djelomično obranog)

25 g meda

15 g svježeg kvasca ili 7 g suhog kvasca

125 g integralnog krušnog brašna

125 g bijelog krušnog brašna

1 porcija (26 g) F1 okus Smooth Chocolate

1 porcija (26 g) F1 okus Vanilla Crème

1 porcija (7,5 g) Beta Heart

Prstohvat soli

25 g maslaca

## Za nadjev:

200 g maka

1 bjelanjak

75 g meda

Proteini	Kcal	Vlakna	Masti	Ugljiko- hidrati	Šećeri
9 g	136	3 g	11 g	28 g	8 g

Po porciji

## PRIPREMA

Mak stavite u zdjelu i prelijte ga vrelom vodom. Ostavite da stoji 3 sata ili preko noći.

Zagrijte mlijeko da bude mlako, ne više od 45 °C. U mlijeko umiješajte med i kvasac i ostavite da stoji dok pripremate suhe sastojke.

Integralno i obično brašno, F1 okus Smooth Chocolate, F1 okus Vanilla Crème, Beta Heart i prstohvat soli stavite u zdjelu i pomiješajte. Dodajte maslac i mješavinu mlijeka i kvasca i umijesite tijesto (ručno 8 minuta ili mikserom s nastavkom za tijesto 5 minuta) dok tijesto ne postane glatko i elastično.

Tijesto stavite u zdjelu i pokrijte kuhinjskom krpom ili tanjurom te stavite na toplo mjesto (ne toplije od 45 °C) da se diže dok ne dosegne dvostruku veličinu. Za to će trebati 2-3 sata ili preko noći u hladnjaku.



Dok se tijesto diže, ocijedite mak i stavite ga u blender s bjelanjkom i medom te izblendajte u pastu. To bi moglo potrajati (možda ćete morate blendati dio po dio), ali vrijedi truda, zato budite ustrajni!

Izvadite tijesto iz zdjele i razvaljajte ga na pobrašnjenoj površini u veliki četverokut dimenzija otprilike 40 cm x 20 cm. Dulje stranice tijesta neka budu okrenute prema vama. Sada pastu od maka razmažite po tijestu. Na sve četiri strane ostavite rub od 2 cm bez nadjeva. Udaljeniji rub premažite s malo vode, kako bi se rolada slijepila. Sada počnite savijati roladu počevši od bližeg ruba, završite s rubom koji ste premazali vodom. Prebacite roladu na lim za pečenje obložen papirom za pečenje, pri čemu spoj tijesta okrenite prema dolje.

Pokrijte kuhinjskom krpom i ostavite da stoji na toplom mjestu oko 30 minuta dok se malo ne digne. Stavite na donju rešetku pećnice prethodno zagrijane na 180 °C/ 160 °C s ventilatorom / 350 °F/ plin stupanj 4. Pecite dok ne dobije zlatnu boju, otprilike 40-45 minuta.

Ostavite da se ohladi, zatim posipajte šećerom u prahu, narežite na ploške i poslužite.



# MADARICA





Za 20 osoba

# MAĐARICA

Ova klasična slojevita pita vrhunska je poslastica u kojoj će uživati vaša obitelj i prijatelji. U našoj verziji koristili smo F1 u kremi i glazuri, kako bismo kolač obogatili dodatnim proteinima.

## SASTOJCI

- 100 ml djelomično obranog mlijeka
- 3 žlice sirupa agave ili meda
- 25 g svježeg kvasca ili 12 g suhog kvasca
- 400 g običnog brašna
- 1 porcija (26 g) F1 okus Vanilla Crème
- 1 porcija (26 g) F1 okus Café Latte  
ILI F1 okus Smooth Chocolate
- Prstohvat soli
- Sitno ribana korica 1 limuna
- 50 g maslaca (bez soli)
- 2 jaja

## Za kremu:

225 g oraha (ili drugih orašastih plodova poput badema, pekan oraha, lješnjaka)

1 i ½ porcija (39 g) F1 okus Vanilla Crème

400 g džema od marelica sa smanjenim udjelom šećera

## Za čokoladnu glazuru:

½ porcije (13 g) F1 okus Smooth Chocolate

1 žlica prosijanog nezaslađenog kakao praha

1 žlica sirupa agave ili meda

1 čajna žličica maslinovog ulja

50 ml vrele vode

Proteini	Kcal	Vlakna	Masti	Ugljiko- hidrati	Šećeri
7 g	218	4 g	11 g	27 g	6 g

Po porciji

## PRIPREMA

Zagrijte mlijeko da bude mlako, ne više od 45 °C, jer ćete uništiti kvasac. U mlijeko umiješajte sirup agave ili med i kvasac. Ostavite da stoji dok pripremate suhe sastojke.

Brašno stavite u zdjelu ili posudu miksera. Dodajte F1 okus Vanilla Crème, F1 okus Café Latte ILI F1 okus Smooth Chocolate, sol i koricu limuna. Pjenjačom promiješajte suhe sastojke.

Maslac narežite na komadiće i rukama ga razmrвите i pomiješajte sa suhim sastojcima.



Istucite jaja i dodajte ih u mješavinu s mlijekom, zatim sve ulijte u suhe sastojke. Promiješajte da nastane tijesto, zatim mijesite tijesto 8 minuta ručno ili 5 minuta pomoću miksera s nastavkom za tijesto.

Tijesto stavite u zdjelu (ili ostavite u posudi miksera), pokrijte ga kuhinjskom krpom ili tanjurom ili plastičnom folijom, te ga stavite na toplo mjesto u kuhinji (ne toplije od 45 °C) i ostavite da se diže oko pola sata.

Dok se tijesto diže, stavite orašaste plodove u blender i sitno ih sameljite (ili koristite već mljevene orašaste plodove). Mljevene orašaste plodove pomiješajte u zdjeli s F1 okus Vanilla Crème i ostavite sa strane.

Dno i stranice duboke tepsije (33 cm x 23 cm, dubina 5 cm) obložite papirom za pečenje.

Nakon što je tijesto stajalo pola sata, izvadite ga iz zdjele i podijelite na četiri jednaka dijela, svaki težine oko 180 g. Pokrijte ih kuhinjskom krpom.

Na pobrašnjenom podlozi razvaljajte prvi komad tijesta (i samo tijesto pospite s malo brašna, kako se ne bi lijepilo za valjak) dok ne dobijete četverokut veličine 33 cm x 23 cm, koji odgovara veličini lima za pečenje. Stavite tijesto na lim, premažite ga jednom trećinom džema od marelica i ravnomjerno pospite jednom trećinom mješavine mljevenih oraha i F1 okus Vanilla Crème. Ponovite postupak s drugim slojem tijesta, premažite ga drugom trećinom džema i pospite mješavinom oraha. Postupak ponovite i s trećim slojem tijesta i preostalim džemom i mješavinom oraha. Pokrijte zadnjim slojem tijesta. Pokrijte kuhinjskom krpom i ostavite da stoji 10-15 minuta dok se pećnica zagrije na 180 °C/ 160 °C s ventilatorom / 350 °F/ plin stupanj 4.



Maknite kuhinjsku krpu, stavite kolač na donju rešetku pećnice (ako je preblizu vrha pećnice, zagorjet će!) i pecite ga 50-55 minuta, dok ne bude dobro pečen i na površni dobije zagasito zlatnu boju.

Izvadite kolač iz pećnice i ostavite da se ohladi u limu za pečenje.

Pripremite glazuru od čokolade: pomiješajte F1 okus Smooth Chocolate s prosijanim kakao prahom, medom i maslinovim uljem. Sada uz stalno miješanje postupno dodajte vrelu vodu dok ne dobijete glatku glazuru.

Kada se kolač ohladi, zajedno s papirom ga izvadite iz lima za pečenje i stavite na podlogu.

Razmažite glazuru po površini kolača, a zatim oštrim nožem odrežite rubove.

Sada kolač narežite na rombove i poslužite!

