



NADAHNJUJUĆI RECEPTI

UZ ZWILLING
FRESH & SAVE



ZWILLING



APP, USER MANUAL & MORE INFORMATION
www.zwilling.com/fresh-and-save



ZWILLING J.A. Henckels AG
Gruenewalder Strasse 14-22 · 42657 Solingen
Germany · www.zwilling.com

SADRŽAJ

Svježe pritiskom gumba: Serija vakumiranja ZWILLING FRESH & SAVE revolucionalizira način skladištenja vaših namirnica i obroka!
Očuvajte svoje sastojke i omiljene obroke do pet puta dulje svježima!

Jednim pritiskom gumba pametna vakumska pumpa vakumira okuse i vitamine u nekoliko sekundi.
QR kod na svim hermetički zatvorenim spremnicima i vrećicama u seriji povezuje hranu s aplikacijom ZWILLING Culinary World kako bi vaš hladnjak bio organiziran.
Jednostavno. Pametno. Svježe.

MALO I UKUSNO	Umak od senfa i smokvi Obatzter (namaz od sira) Kruščići	06 08 10
UKUSNE SALATE	Salata od brokule i manga Salata od govedine na tajlandski način Salata od crvenog kupusa i brusnica	12 14 16
GLAVNO JELO I PRILOG	Hasselback gratinirani krumpir Cannelloni od ricotte i špinata	18 20
SOUS VIDE	Mljevena govedina sous-vide Gravlax losos	22 24
PEKARSKI PROIZVODI	Pečeni puding od kokosa i riže s kruškama Prhki kolač od šljiva	26 28
ZDRAVI SMOOTHIE NAPITCI	Smoothie od bobičastog voća, zobi i banane Smoothie od jogurta i grejpa Smoothie od grožđa i avokada	30 32 34



UMAK OD GORUŠICE I SMOKVI

Poslastica za nepce napravljena od svježih smokvi.
Voćni, začinski umak savršeno pristaje uz sve vrste sira,
bilo da su blagi ili začinski, mladi ili zreli.



6 - 8 PORCIJA



VRIJEME PRIPREME:
25 MINUTA

PRIPREMA

Operite smokve, odvojite stabljike i krupno ih narežite. Pustite da zavrije s ostalim sastojcima u maloj posudi za pirjanje i kuhajte otprilike 5 minuta. Zatim stavite u ZWILLING Personal Blender ili ispasirajte pomoću ručnog miksera do željene konzistencije.

Ako je umak od gorušice još uvijek prerijedak, vratite ga u posudu za pirjanje i smanjite na srednju temperaturu na otprilike 5 - 10 minuta, neprestano miješajući dok se ne postigne željena konzistencija.

Preljite umak od gorušice u malu ZWILLING FRESH & SAVE staklenu kutiju i pustite da se potpuno ohladi. Zatim zatvorite vakuumom i pohranite na hladnom mjestu.

Umak od gorušice i smokve jako dobro ide uz sir.

SASTOJCI

- 300 g smokve (7-8 komada voća)
- 50 ml crnog vina ili porta
- 50 ml tamnog balzamičnog octa
- 3 v. žl. smeđeg šećera
- 2 v. žl. sjemenki gorušice
- 1 č. žl. gorušice u prahu
- Sol, papar

SAVJET

Ako ne želite alkohol, možete koristiti crveni sok od grejpa umjesto crnog vina ili porta.



OBATZTER (SIRNI NAMAZ)

Klasična bavarska užina za mazanje brzo se i jednostavno priprema.
Savršeno za pohranu u posudu FRESH & Save.



4 OBROKA



VRIJEME PRIPREME:
15 MINUTA



VRIJEME STAJANJA:
OKO SAT VREMENA

PRIPREMA

Izvadite sastojke iz hladnjaka i pustite da odstoje na sobnoj temperaturi.

Ogulite luk i narežite na kockice jako sitno. Krupno narežite Camembert na kockice i zgnječite ga vilicom.

Dobro promiješajte s ostalim sastojcima i umiješajte pivo dok smjesa ne postane glatka. Dobro začinite solju i paprom.

Postavite Obatzter u srednju FRESH & SAVE staklenu posudu, vakuumirajte i ostavite u hladnjaku najmanje 1 sat.

Pospijte Obatzter vlascem i poslužite s peticima.

SASTOJCI

- 250 g sira Camembert
- 50 g maslaca
- 100 g prirodnog krem sira
- 1 ljubičasti luk
- 4 v. žl. piva ili pšeničnog piva
- 1 č. žl. slatke paprike u prahu
- 1/2 č. žl. mljevene kumine (po želji)
- Sol, papar

DEKORACIJA

- 1 v. žl. sjeckanog vlasca

SAVJET

Umjesto piva može se upotrebiti mineralna voda ili mlijeko.



KRUŠČIĆI

Pečenje u FRESH & SAVE kutiji?
Ništa lakše! Pripremite tijesto, pustite ga da se kratko diže, oblikujte kruščiće, ispecite i uživajte u svježem kruhu kao iz pekača.



2 KRUŠČIĆA



VRIJEME PRIPREME:
20 MINUTA



VRIJEME ODLEŽANJA:
PRIBL. 2,5 SATA

PRIPREMA

Sastojke zamijesite u glatko tijesto, otopite svježi kvasac u toploj vodi ili pomiješate suhi kvasac s brašnom. Tijesto oblikujte u loptu, premažite uljem i prekrijte krpom. Ostavite da se diže na toplom mjestu otprilike 2 sata, sve dok se obujam značajno ne poveća.

Podmažite dvije ZWILLING FRESH & SAVE kutije M maslacem i obložite papirom za pečenje.

Na lagano pobrašnjenoj radnoj površini još kratko premijesite tijesto, podijelite ga na dva jednaka dijela i oblikujte u male duguljaste kruščiće. Stavite kruščiće u kutije i ostavite ih da se ponovno dižu oko 30 minuta na sobnoj temperaturi.

Neposredno prije kraja vremena dizanja zagrijte pećnicu na 200 °C odozgo i odozdo (ventilator na 180 °C). Stavite vatrostalnu posudu s vodom na dno pećnice.

Lagano zarežite kruščiće po duljini oštrim nožem i posipajte s malo brašna. Pecite u prethodno zagrijanoj pećnici na srednjoj polici otprilike 50-60 minuta. Izvadite ih iz kutije i ostavite da se u potpunosti ohlade.

SASTOJCI

- 650 g raženog brašna
- 50 g pšeničnog brašna (krušno brašno)
- 1/2 kocke svježeg kvasca (21 g) ili 1 pakovanje suhog kvasca (7 g)
- 2 č. žl. soli
- 1 č. žl. šećera
- 450 ml mlake vode
- 1 j. žl. octa
- 1 č. žl. kima, opcionalno

Također

- Biljno ulje za premaz
- Maslac za podmazivanje
- Papir za pečenje za oblaganje
- Pšenično brašno za rad i brašnjenje

SAVJET

Kako biste dodali malo hrskavosti, kruh prije pečenja pospite suncokretovim sjemenkama.



SALATA OD BROKULE I MANGA

Priprema za jelo ili salatu - salata od brokule i manga brzo se priprema i okusi se bolje prožimaju kada se vakuumiraju u posudi FRESH & SAVE.



4 PORCIJE



VRIJEME PRIPREME:
OKO 30 MINUTA



VRIJEME STAJANJA:
OKO SAT VREMENA

PRIPREMA

Očistite brokulu i razrežite je na manje cvjetiče. Sipajte puno vode u posudu za pirjanje, dodajte sol i pustite da zavrije. Cvjetove brokule kuhajte dok ne omeknu i isperite u ledenoj vodi.

Operite paprike, uklonite sjemenke i bijelu unutarnju kožicu i narežite paprike na manje kockice. Ogulite mango, odvojite meso vočke od sjemenki i narežite mango na manje kockice.

Ostavite nekoliko indijskih oraščića sa strane za ukrašavanje i ostatak dodajte u posudu za miksiranje, npr. ZWILLING Personal Blender. Malo nasjeckajte indijski orah, a potom dodajte jogurt, sol i kajensku papriku. Miješajte preljev dok ne postane kremast.

Pomiješajte sve pripremljene sastojke s preljevom i začinite salatu po želji. Odložite salatu u veliku posudu ZWILLING FRESH & SAVE, vakuumirajte i ostavite da stoji u hladnjaku približno 1 sat.

Poslužite posuto preostalim indijskim oraščićima. Salata se dobro slaže s pečenom peradi.

SASTOJCI

- 1 brokula (oko 400 - 500 g)
- 1 crvena paprika
- 1/2 zrelog manga
- 100 g indijskog oraščića (prženog, slanog)
- 200 g prirodnog jogurta
- 1 č. žl. tekućeg meda
- Sol, kajenska papričica

SAVJET

Pečeni i slani indijski oraščići daju preljevu određenu pikantnost. Umjesto toga mogu se upotrijebiti i nezačinjeni, u kojem slučaju jednostavno začinite malo jače.

GOVEĐA SALATA NA TAJLANDSKI

Uz vrećice FRESH & SAVE, govedina se može brzo marinirati. Štedite marinadu i vrijeme.



4 PORCIJE



VRIJEME PRIPREME:
45 MINUTA



VRIJEME STAJANJA:
OKO 30 MINUTA

BEREIDING

Za preljev, ogulite i nasjeckajte češnjak. Pomiješajte tekućine s češnjakom i šećerom. Najbolje je miješati mikserom, npr. ZWILLING Personal Blender ili štapni mikser.

Pomažite četkom obje strane odrezaka marinadom. Presavijte rub srednje vrećice ZWILLING FRESH & SAVE, kako se mjesto zaptivanja ne bi zaprljalo prilikom punjenja. Stavite odreske, uspite ostatak marinade, zatvorite, vakuumirajte i marinirajte u hladnjaku oko 30 minuta. Odložite preostalu marinadu na stranu i poslužite kao preljev za salatu.

U međuvremenu operite sastojke za salatu i osušite ih tapkanjem. Razrežite krastavce na četvrtine po duljini, izvadite jezgru i dijagonalno narežite na ploške debljine otprilike 5 mm. Prepolovite cherry rajčice. Prepolovite čili po duljini, izvadite sjemenke i jezgru i sitno nasjeckajte. Očistite mladi luk i narežite na tanke rolice. Otkinite listove sa stabljika. Narežite listiće metvice na trakice i nasjeckajte korijandar. Pomiješajte pripremljene sastojke za salatu osim začinskog bilja s ostatkom marinade i stavite na stranu.

Izvadite marinirane odreske iz vrećice i pržite ih u vrućoj tavi s malo ulja na visokoj temperaturi s obje strane otprilike 1-2 minute do željene razine pečenosti. Izvadite odreske iz tave i ostavite ih da odstoje pokriveni oko 5 minuta.

Oštrim nožem narežite odreske na tanke trake.

Za trenutno posluživanje posložite salatu i pospite je svježim začinskim biljem i indijskim oraščićima. Ili stavite u veliku posudu ZWILLING FRESH & SAVE, vakuumski zatvorite i uživajte kasnije.

SASTOJCI

Marinada

- 1 češanj češnjaka
- 3 v. žl. ulja uljane repice
- 3 v. žl. soka od limete
- 2 č. žl. ribljeg umaka
- 3 v. žl. sojinog umaka
- 2 č. žl. smeđeg šećera
- 2 ramstek (oko 250 g svaki)

Salata

- 2 krastavca
- 200 g cherry rajčica
- 1 svježa crvena paprika
- 2 mlada luka
- 2 stabljike metvice
- 1/2 vezice korijandra
- 2 v. žl. prženog indijskog oraha (po želji)

Dodatno

- Biljno ulje za prženje

SAVJET

Ako ne želite korijandar, možete ga zamijeniti peršinom.



SALATA OD CRVENOG KUPUSA I BRUSNICA

Savršeno za pripremu! Zahvaljujući vrećicama FRESH & SAVE sustava vakumiranja: Pomiješajte sastojke za salatu s preljevom, stavite ih u vrećicu i marinirajte u hladnjaku pod vakuumom.



4-6 PORCIJA



VRIJEME PRIPREME:
20 MINUTA



VRIJEME ODLEŽANJA:
PRIBL. 2 SATA

PRIPREMA

Za preljev pomiješajte sve sastojke i dobro začinite pimentom, solju i paprom.

Po potrebi uklonite vanjsko lišće s crvenog kupusa i izrežite stabljiku. Izrežite ili narežite kupus na sitne trake. Ogulite luk, prepolovite ga i izrežite ili narežite na sitne trake. Ogulite krušku i ciklu. Krušku razrežite na četvrtine, izvadite jezgru i narežite je na tanke ploške. Narežite ciklu na ploške, a zatim na tanke štapiće.

Sve pripremljene sastojke i brusnice pomiješajte s preljevom i kratko izgnječite. Presavijte otvor ZWILLING FRESH & SAVE vrećice M kako se zatvarač ne bi zaprljao prilikom punjenja. Napunite vrećicu salatam, ravnomjerno rasporedite i dodajte sredstvo za mariniranje. Vakumirajte vrećicu i ostavite je da se marinira u hladnjaku najmanje 2 sata. U međuvremenu operite i sitno nasjeckajte peršin.

Po isteku vremena mariniranja uklonite salatu iz vrećice, po želji izmiješajte peršin i sjemenke suncokreta. Ponovno začinite solju i paprom i poslužite.

Poslužite salatu od crvenog kupusa i brusnica s prženim mesom ili mljevenom govedinom.

SASTOJCI

Preljev

- 2 j. žl. maslinovog ulja
- 2 j. žl. crnog vinskog octa
- 1 j. žl. tekućeg meda
- 1 č. žl. dijlon senfa
- 1 prstohvat pimenta
- Sol, papar

Salata

- 1/4 glavice crvenog kupusa
 - 1 crveni luk
 - 1 kruška
 - 1 sirova cikla
 - 3 j. žl. sušenih brusnica
 - 1 vezica peršina ravnih listova
 - 3 j. žl. sjemenki suncokreta
- po ukusu

SAVJET

Nosite rukavice tijekom pripreme cikle. Obojena pomagala, npr. daska za rezanje, mogu se čistiti limunovim sokom.



HASSELBACK GRATINIRANI KRUMPIR

Hasselback ili krumpiri u obliku lepeze mogu se jednostavno pripremiti u FRESH & SAVE posudi za pečenje. Ostaci se mogu vakuumirati i pohraniti izravno u posudi.



4 OBROKA



VRIJEME PRIPREME:
OKO 90 MINUTA

PRIPREMA

Zagrijte pećnicu na 200 °C (180 °C ako koristite ventilator). Podmažite FRESH & SAVE posudu za pečenje maslacem.

Temeljito operite krumpire i ravnomjerno izrežite na tanke kriške oštrim nožem, no nemojte ih do kraja prerezati kako bi još uvijek bili spojedni na dnu (vidi savjet). Krumpir stavite u posudu za pečenje tako da je izrezana strana okrenuta prema gore.

Operite ružmarin, protresite da se osuši, narežite na sitnije grančice i složite oko krumpira.

Operite vlasac, protresite da se osuši i narežite na sitne rollice. Ogulite i fino nasjeckajte češnjak. Pomiješajte vrhnje i mlijeko i umiješajte vlasac i češnjak. Dobro začinite solju, paprom i svježe naribanim muškatnim oraščićem. Prelijte mješavinu vrhnja preko krumpira.

Stavite posudu za pečenje na sredinu prethodno zagrijane pećnice i pecite Hasselback složenac od krumpira oko 50 - 60 minuta dok krumpiri ne poprime zlatno smeđu boju. Otprilike 15 minuta prije završetka pečenja pospite čedar sir po krumpiru i gratinirajte.

INFORMACIJA

Hasselback gratinirani krumpir lako je pripremiti unaprijed. Pripremite cijelo jelo u FRESH & SAVE posudi za pečenje, vakuumirajte i pohranite u hladnjak, npr. do idućeg dana. Da biste dovršili jelo, uklonite poklopac za vakuum i pripremite ga u pećnici kako je opisano u receptu.

SASTOJCI

- 10 srednje velikih krumpira (oko 750 g)
- 2 grančice ružmarina
- 1 vezica vlasca
- 1 češanj češnjaka
- 250 ml vrhnja
- 200 ml mlijeka
- Sol, papar
- Muškatni oraščić
- 100 g naribanog čedar sira

Dodatno

- Maslac za podmazivanje

SAVJET

Ako krumpire izbušite vodoravno pomoću drvenog štapića, ne morate ih rezati.



KANELONI SA ŠPINATOM I RIKOTA SIROM

Ovo jelo idealno je za pripremu unaprijed. Stavite sve u FRESH & SAVE posudu za pečenje, vakuumirajte i pohranite u hladnjak dok ne budete spremni za pečenje u pećnici.



OBROKA



VRIJEME PRIPREME:
50 MINUTA

PRIPREMA

Zagrijte pećnicu na 200 °C (180 °C ako koristite ventilator). Ogulite i sitno narežite luk i češnjak. Operite špinat, dobro ocijedite i narežite.

Zagrijte ulje u tavi. Pirjajte luk i češnjak sve dok ne postanu prozirni. Dodajte špinat i pirjajte sve dok tekućina ne ispari. Začinite solju, paprom i svježe naribanim muškatnim oraščićem. Izvadite iz posude i ostavite da se ohladi.

Za bešamel umak rastopite maslac u posudi za pirjanje. Umiješajte brašno i potom ulijte mlijeko te neprestano miješajte. Pustite da zavri i kuhajte na srednjoj temperaturi dok se ne stvori kremasti umak. Začinite solju, paprom i svježe naribanim muškatnim oraščićem i održavajte toplinu na niskoj temperaturi.

Pomiješajte špinat s rikotom. Ponovno začinite solju, paprom i svježe naribanim muškatnim oraščićem. Napunite kanelone koristeći vrećicu za punjenje.

Podmažite bazu ZWILLING FRESH & SAVE posude za pečenje maslinovim uljem i prekrijte s malo passata. Dobro začinite solju, paprom i talijanskim začinskim biljem. Poredajte 10 kanelona. Prelijte bešamel umakom. Rasporedite još malo passata sa začinama pa dodajte ostatak kanelona, ostatak passata i ostatak bešamel umaka.

Pospite naribanim sirom. Pecite u prethodno zagrijanoj pećnici otprilike 30 minuta dok kaneloni ne omekšaju. Izvadite iz pećnice i poslužite.

Poslužite uz salatu od rajčice.

SASTOJCI

- 1 luk
- 1 češanj češnjaka
- 500 g svježih listova špinata
- 2 v. žl. maslinovog ulja
- 500 g rikota sira
- Sol, papar
- Muškatni oraščić
- 800 ml pasirane rajčice (passata)
- Mješavina talijanskog začinskog bilja
- 3 v. žl. maslaca
- 3 v. žl. pšeničnog brašna
- 600 ml mlijeka
- 20 kanelona
- 100 g ribanog sira

Dodatno

- Maslinovo ulje za podmazivanje

SAVJET

Umjesto svježeg špinata možete upotrijebiti i smrznute listove špinata. Trebat će vam oko 300 g. Prvo ga odmrznite i dobro istisnite tekućinu. Kaneloni se mogu jednostavno pripremiti i čuvati u vakuumu sve dok ne budu spremni za pečenje u pećnici. Ako imate ostatke kanelona nakon obroka, ostavite jelo da se potpuno ohladi, vakuumirajte ga i pohranite u hladnjak.



SOUS-VIDE CJEPKANA GOVEDINA

Isprobajte specijalitet s roštilja par excellence kao sous-vide verziju kuhanu u vrećici vakuumskog sustava FRESH & SAVE. Neusporedivo mekano!



8-10 PORCIJA



VRIJEME PRIPREME:
25 MINUTA



VRIJEME KUHANJA:
24 SATA

PRIPREMA

Operite meso i osušite ga tapkanjem. Pomiješajte senf s premazom za roštilj i premažite ga ili ga utrljajte preko mesa.

Presavijte otvor velike vrećice ZWILLING FRESH & SAVE, kako se traka za zaptivanje ne bi zaprljala prilikom punjenja. Uspite marinadu, zatvorite vrećicu i vakuumirajte.

Meso pecite sous-vide (vakuumirano u vrećici) 24 sata u prethodno zagrijanoj vodenoj kupelji na 70 °C.

Izvadite meso i ulijte mesne sokove u posudu. Dodajte kečap ili umak za roštilj i ocat od jabuke i pustite da zavrije. Smanjite temperaturu na srednju, tako da se umak lagano zgusne.

Iscjepkajte meso s dvije vilice i zagrijte ga u umaku. Začinite po želji solju i paprom.

Iscjepkanu govedinu poslužite samostalno uz salatu od kupusa ili kao burger.

SASTOJCI

- 1,5 kg govedine s rebara (bez kostiju)
- 2 v. žl. srednje ljutog senfa
- 2 - 3 v. žl. mješavine začina za roštilj
- 3 - 4 v. žl. kečapa od rajčice ili umaka za roštilj, prema ukusu
- 2 v. žl. jabučnog octa
- Sol, papar

SAVJET

Govedina ne bi smjela biti previše nemasna, no blago prožeta masnoćom. Kao druga opcija, meso se može peći u dimnoj komori ili u vrećici za pečenje u pećnici na temperaturi od 80 °C otprilike 24 sata.



SUŠENI LOSOS (GRAVLAX)

Vrećice vakuumskog sustava FRESH & SAVE nisu samo pogodne za mariniranje već i za pripremu lososa. Domaći gravlax postaje mekan i topi se u ustima.



10 PORCIJA



VRIJEME PRIPREME:
10 MINUTA



VRIJEME STAJANJA:
OKO 24 SATA

PRIPREMA

Operite stranu lososa i dobro osušite tapkanjem. Operite korijander, protresite da se osuši i otkinite vrhove. Stavite u posudu za miješanje, npr. ZWILLING Personal Blender u kombinaciji sa zrnima papra, soli, šećerom, bobicama smreke, korijandrom i koricom limuna i kratko izmiksajte.

Stranu lososa bez kože izdašno premažite začinima. Presavijte otvor velike vrećice ZWILLING FRESH & SAVE, kako se mjesto zaptivanja ne bi zaprljalo prilikom punjenja. Umetnite lososa, pospite smjesom za mariniranje i zatvorite vrećicu. Vakuimirajte lososa i marinirajte ga u hladnjaku oko 24 sata.

Kada istekne vrijeme, izvadite lososa iz vrećice, ostružite marinadu žlicom i dobro isperite lososa hladnom tekućom vodom. Za posluživanje narežite lososa na tanke kriške vrlo oštrom nožem.

Poslužite uz rösti (fritule od krumpira) i aromatizirani sir sa začinskim biljem ili salatou od divljeg začinskog bilja i bagetom.

SASTOJCI

- 1 strana lososa s kožom (oko 1 kg), spremna za pečenje, bez kostiju
- 1 vezica kopra
- 20 zrna bijelog papra
- 125 g krupne morske soli
- 125 g šećera
- 6 bobica smreke
- 1 č. žl. sjemenki korijandra
- Korica 1 neprskanog limuna

SAVJET

Vakuimirajte preostali losos u vrećici ili ga narežite na kriške i pohranite u odgovarajućoj ZWILLING FRESH & SAVE vakuum posudi.

PEČENI PUDING OD KOKOSOVE RIŽE S KRUŠKAMA

Pripremanje pudinga od riže u FRESH & SAVE posudi za pečenje štedi vas od zamornog miješanja. Vočno-slatke kruške s lješnjacima upotpunjuju desert.



6 - 8 PORCIJA



VRIJEME PRIPREME:
2 SATA (UKLJ. VRIJEME PEČENJA)

PRIPREMA

Zagrijte pećnicu na 160 °C s ventilatorom (ne preporučuje se pečenje u običnoj pećnici samo s gornjim i donjim grijačem). Podmažite ZWILLING FRESH & SAVE posudu za pečenje maslacem.

Razrežite štapić vanilije na pola po duljini i ostružite sjemenke. Pomiješajte sjemenke vanile s kokosovim mlijekom, šećerom i soli. Ravnomjerno rasporedite rižu za puding u posudi za pečenje i preko nje ulijte kokosovo mlijeko. Posudu prekrijte pekarskim papirom i pecite oko 1 sat u pećnici.

U međuvremenu ogulite kruške, izrežite ih na četvrtine i odstranite jezgru. Izmiješajte kruške s javorovim sirupom, vanilom, cimetom i sjeckanim lješnjacima. Nakon što istekne vrijeme promiješajte puding od riže i stavite kruške na vrh. Nastavite peći bez aluminijske folije otprilike 15-20 minuta dok kruške ne omekšaju.

SASTOJCI

Kokosov puding od riže

- 1 štapić vanile
- 800 ml kokosovog mlijeka
- 30 g šećera
- 1 prstohvat soli
- 200 g riže za puding (bijela riža)

Pečene kruške

- 2 kruške
- 20 g sjeckanih lješnjaka
- 2 v. žl. javorova sirupa

Dodatno

- Maslac za podmazivanje

SAVJET

Umjesto krušaka mogu se upotrijebiti jabuke.



MRVLJENI KOLAČ OD ŠLJIVA

Nemate odgovarajuću posudu za pečenje na dohvata ruke?
FRESH & SAVE posuda za pečenje savršena je za kolače.
Neka vas ovaj ukusni kolač od šljiva uvjeri u to!



ZA OTPR.
10 KOMADA KOLAČA



VRIJEME PRIPREME:
OKO 90 MINUTA

PRIPREMA

Zagrijte pećnicu na 180 °C (160 °C s ventilatorom).
Podmažite FRESH & SAVE posudu za pečenje maslacem
i pospite brašnom.

Napravite tijesto od sastojaka iznad. Ravnomjerno
rasporedite tijesto u posudi.

Pšenično brašno, šećer, maslac i cimet umijesite da bude
prhko i pustite da se ohladi. Operite šljive, prepolovite
ih, izvadite koštice i stavite ih što bliže jednu uz drugu na
tijesto. Pospite mrvicama prhkog tijesta.

Pecite u pećnici na srednjoj polici otprilike 50 - 55 minuta,
sve dok mrvice ne poprime zlatno smeđu boju.

Izvadite i ostavite da se potpuno ohladi na stalku.

Poslužite uz šlag.

SAVJET

Posuda za pečenje FRESH & SAVE može se
upotrijebiti za pripremu kolača unaprijed; vakuumirajte i
odložite na hladno do pečenja. Ili, ako je preostalo još
mного komada, oni se mogu vakuumirati u posudi i
ostati svježi u hladnjaku.

SASTOJCI

Tijesto

- 125 g pšeničnog brašna
- 1 č. žl. praška za pecivo
- 125 g šećera
- 1 paket bourbon vanilin šećera (8 g)
- Korica 1/2 neprskanog limuna
- 125 g mekog maslaca
- 2 jaja

Za mrvice

- 120 g pšeničnog brašna
- 80 g šećera
- 80 g maslaca
- 1 prstohvat cimeta

Preljev

- 600 g šljiva (ili suhe šljive)

Dodatno

- maslac za podmazivanje
- pšenično brašno za posipanje



SMOOTHIE OD BOBIČASTOG VOĆA, ZOB I BANANE

Ako ujutro nemate puno vremena, ovaj smoothie može se pripremiti za nekoliko minuta. Zahvaljujući vakumskom zatvaraču može se vakumirati u tren oka s pomoću vakumske pumpe FRESH & SAVE i sigurno pohraniti dok ne budete spremni za uživanje u njemu.



2 OBROKA



VRIJEME PRIPREME:
PRIBL. 10 MINUTA

PRIPREMA

Ostavite bobičasto voće da se kratko odmrzne. Ogulite bananu.

Stavite sastojke u posudu blendera, npr. blendera vlastite marke ZWILLING, ovim redoslijedom: bobičasto voće, zobene pahuljice, banana, zobeni napitak i agavin sirup. Zatvorite posudu blendera i umetnite je. Obrađujte smoothie dok ne dobijete željenu konzistenciju.

Odmah uživajte u smoothie napitku. Ili postavite poklopac „za ponijeti“ kako biste mogli kasnije u njemu uživati. Za pohranu postavite poklopac za vakumiranje i vakumski zatvarač s pomoću vakumske pumpe ZWILLING FRESH & SAVE.

SASTOJCI

- 150 g smrznute mješavine bobičastog voća
- 1 mala banana
- 1 j. žl. zobenih pahuljica, sitnih
- 250 ml zobenog napitka
- Agavin sirup, po ukusu

SAVJET

Smoothie se može pripremiti i štapnim blenderom.



SMOOTHIE OD JOGURTA I GREJPA

Ovaj smoothie daje vam potrebnu dozu proteina i vitamina. Naranča se može upotrijebiti umjesto grejfruta za blaži okus.



2 OBROKA



VRIJEME PRIPREME:
PRIBL. 10 MINUTA

PRIPREMA

Ogulite grejp, uklonite svu bijelu kožu i grubo ga narežite zajedno s ananasom. Operite i očistite jagode, prerežite velike na pola. Pustite da se smrznute jagode kratko odmrznu.

Stavite sastojke u posudu blendera, npr. blendera vlastite marke ZWILLING, ovim redoslijedom: grejp, jagode, ananas, jogurt i agavin sirup.

Zatvorite posudu blendera i postavite je. Obradujte smoothie dok ne dobijete željenu konzistenciju.

Odmah uživajte u smoothie napitku. Ili postavite poklopac „za ponijeti“ kako biste mogli kasnije u njemu uživati. Za pohranu postavite poklopac za vakumiranje i vakumski zatvarač s pomoću vakumske pumpe ZWILLING FRESH & SAVE.

SASTOJCI

- 1 ružičasti grejp
- 100 g pulpe ananasa
- 100 g svježih ili smrznutih jagoda
- 200 g grčkog jogurta (10 % masti)
- Agavin sirup, po ukusu

SAVJET

Smoothie se može pripremiti i ručnim blenderom.



SMOOTHIE OD GROŽĐA I AVOKADA

Ovaj zeleni smoothie s voćnom notom svježine jednostavno je i brzo izmiješan u ZWILLING Personal Blenderu.



2 OBROKA



VRIJEME PRIPREME:
10 MINUTA

PRIPREMA

Operite i ocijedite matovilac i grožđe. Odvojite zrna grožđa. Prepolovite avokado, izvadite košticu, izvadite porcije „mesa“ žlicom i ubacite izravno u posudu blendera, primjerice ZWILLING Personal Blendera.

Sastojke u posudu blendera ubacite ovim redoslijedom: avokado, grožđe, matovilac, sok od jabuke i limete, orahovo ulje. Zatvorite posudu i postavite je na blender. Miješajte smoothie do poželjne gustoće.

U smoothieu uživajte odmah. Za uživanje poslije, postavite poklopac na posudu. Za pohranu, postavite vakuumski poklopac i brtvu vakuumskom pumpom ZWILLING FRESH & SAVE.

SASTOJCI

- 100 g matovilca
- 200 g zelenog grožđa bez koštica
- 1 mali zreli avokado
- 200 ml jabučnog soka
- 1 č. žl. orahovog ili kokosovog ulja
- Sok od 1/2 limete

SAVJET

Smoothie se može pripremiti i ručnim blenderom.