

Na skok v kuchyni

ČERVENEC 2020

Magazín o jídle a životním stylu

15 STRAN
PLNÝCH
INSPIRACE
PRO VÁS





Dovolené jsou tu...

Náš červen byl plný zážitků. Navštívili jsme s manželem překrásnou restauraci Deer, která se nachází nedaleko Staroměstského náměstí, já jsem byla na akci, kterou pořádal Rohlik.cz a taky jsem připravila několik receptů. O tomto všem se v červencovém magazínu dočtete.

Samozřejmě jsme toho stihli v červnu mnohem víc. Třeba týdenní dovolenou na Slapech. Co vám ale budu povídat, týden dovolené je prostě málo. Rozepsala jsem se vám o tom na mém blogu v jednom z mých (tý)deníčků. Vy ještě můj (tý)deníček neznáte? Pokud ne, tak určitě mrkněte na můj blog a můžete si všechny díly přečíst zpětně. Pokaždě se věnuji nějakému tématu, které právě prožívám nebo mě zajímá. Třeba poslední červnové téma bylo právě o zmíněných dovolených. Sama o sobě moc dobře vím, že jsem workoholik. Notebook a telefon беру s sebou úplně všude a pracuji ve volných chvílích místo toho, abych si jen tak sedla a četla, i když k tomu letní dovolená nabádá. Právě proto je ale důležité si letní dovolenou užít alespoň 14 dní. Po pěti dnech teprve totiž začínáte "najíždět" do nepracovního režimu a začínáte si to užívat se vším všudy. Ano, vím, že je to u každého velmi individuální, ale dovolená je potřeba a je důležité si během pracovního roku odpočinout a načerpat síly do dalších dní. Schválně mi napište, jak budete letos trávit dovolenou vy a jak dlouhá dovolená vás čeká. Já se budu těšit na vaše zprávy a vy si užijte krásně léto.

S láskou Romana.

NAPIŠTE MI



@naskokvkuchyni

Pokud chcete sledovat moje příspěvky a denně nové Instastories, přidejte si mě na Instagramu.



facebook.com/naskokvkuchyni

Všechny recepty a příspěvky najdete právě na mé stránce na Facebooku.

JAK SI TO LETOŠNÍ LÉTO JEŠTĚ VÍCE ZPŘÍJEMNIT?

PŘIPRAVTE SI SKVĚLÝ LETNÍ DRINK

I když se snažím teď sladkému pití a alkoholu co nejvíce vyhýbat, Gin Tonic je asi můj nejoblíbenější drink (ještě tedy společně s Cosmopolitanem) a tomu odolat nelze. Beefeater přišel s novinkou Blood Orange, který, jak již název napovídá, je plný červených pomerančů. A já tu mám pro vás návod na jednoduchý letní drink.

Beefeater Blood Orange & Tonic

- 4 cl Beefeater Blood Orange
- 12 cl tonic
- led
- plátek pomeranče

Do sklenice plné ledu nalijte Beefeater Blood Orange, dolijte Tonicem a ozdobte plátkem pomeranče.



ZAJDĚTE SI NA DOBROU VEČEŘI ČI BRUNCH DO RESTAURACE DEER

V červnu jsme s Filipem dostali pozvání na večeři do restaurace Deer, kterou najdete nedaleko Staroměstského náměstí. Nejen, že si zde můžete vychutnat luxusní zvěřinovou večeři, můžete si sem ale během dne zajít i na brunch, který je úplnou novinkou v jejich menu. Za mě ale mohu doporučit rozhodně jejich signature pokrm jelení hřbet. Pokud ale máte chuť na sladké, určitě si tam musíte zajít na jejich umělecké dílo s názvem Les.

www.deerprague.com

UŽIJTE SI PRAHU

I když už se pomalu život vrací do normálu, využijte ještě toho, že Praha není plná turistů a projděte se malebnými uličkami. Určitě se cestou zastavte na večeři v Kampa Parku, protože takový výhled na Karlův Most, jaký máte tady, si jen tak neužijete. I zde zavládla poklidná atmosféra, v níž si hosté mohou naplno vychutnat a užít skvělou kuchyni Marka Raditsche. Mají teď zvládnuté pětitichodové menu za 1350 Kč, a ještě k tomu si můžete před večeří nebo po večeří domluvit projížďku lodí.

www.kampagroup.com



ČOKOLÁDOVÝ DORT s griliášem

Nedávno jsem na Instagramu sdílela tento recept a ohlasy na něj byly neuvěřitelné. Možná si z příspěvku také pamatujete, že i můj taťka, který chválí jen tehdy, když je jídlo opravdu top, byl z chuti dortu nadšený. Rozhodně ho musíte vyzkoušet.



Na korpus:

- 90 g hladké mouky
- 20 g kakaa
- 6 g prášku do pečiva
- 120 g krupicového cukru
- 1 vejce
- 25 g másla (povoleného)
- 80 ml mléka + na vymazání formy
- 50 ml silné kávy

Na tmavou pěnu:

- 250 ml smetany ke šlehání
- 140 g hořké čokolády
- 2 plátky želatiny
- několik kapek vanilkového extraktu

Na světlou pěnu:

- 180 ml smetany ke šlehání
- 100 g bílé čokolády
- 2 plátky želatiny
- několik kapek vanilkového extraktu

Na griliáš:

- 100 g cukru krupice
- 60 g nasekaných para ořechů (můžete použít jakékoli ořechy)
- trocha oleje

1. V míse si smícháme mouku, kakao, prášek do pečiva a vše prosejeme.
2. V robotu si pomocí metly vyšleháme vejce s cukrem do světlé pěny (trvá to až 10 minut). Nakonec přidáme máslo a zapracujeme.
3. Mezitím si smícháme mléko a kávu. Když máme vyšlehanou pěnu, přidáváme střídavě suchou a tekutou směs.
4. Formu na dort (o průměru 17 – 19 cm) si vyložíme pečicím papírem a boky vymažeme máslem. Těsto nalijeme do formy a pečeme na 180 stupňů cca 30 minut.
5. Upečený korpus necháme vychladnout a seřízneme ho nahoře do roviny (zbytek lze nakrájet na kostičky a sníst nebo ho rozdrobit do skleniček a přidat k němu třeba ochucený tvaroh).
6. Do misky si dáme ledovou vodu a namočíme v ní 2 plátky želatiny. 100 ml smetany zahřejeme ve vodní lázni, přidáme do ní vymačkané plátky želatiny a vanilkový extrakt. Nakonec v ní rozpustíme i hořkou čokoládu. V robotu si mezitím vyšleháme zbylých 150 ml smetany ke šlehání do tuha. Tu poté do vychladlé čokoládové hmoty zlehka zamícháme. Hotovou pěnu dáme na korpus a necháme minimálně 2 hodiny vychladnout.
7. Do misky si dáme ledovou vodu a namočíme v ní 2 plátky želatiny. 80 ml smetany zahřejeme ve vodní lázni, přidáme do ní vymačkané plátky želatiny a vanilkový extrakt. Nakonec v ní rozpustíme i bílou čokoládu. V robotu si mezitím vyšleháme zbylých 100 ml smetany ke šlehání do tuha. Tu poté do vychladlé čokoládové hmoty zlehka zamícháme. Hotovou pěnu dáme na korpus a necháme minimálně 2 hodiny vychladnout.
8. Mezitím si připravíme griliáš. Vezmeme si plát pečicího papíru a zlehka ho potřeme olejem. Do silnostěnné pánve si dáme cukr a necháme ho na středním plameni zahřívát. Po chvíli se nám začne tvořit karamel, který necháme mírně zhnědnout. Poté do něj vhodíme nasekané ořechy a ihned odstavíme z pánve. Griliáš nalijeme na pečicí papír, který přeložíme a griliáš rychle dorovnáme válečkem, abychom z něj měli hezkou placku. Griliáš nakonec nalámeme nebo rozdrťme a ozdobíme jím dort.

Ledové kávy

Léto je v plném proudu a já mám pro vás recept na dvě ledové kávy, které určitě musíte vyzkoušet 😊

Ledová káva se zmrzlinou

Na 2 porce:

- 300 ml kávy Nespresso
- 200 ml plnotučného mléka
- 100 ml smetany ke šlehání
- 4 kopečky zmrzliny Lotus se slaným karamellem
- 3 sušenky Lotus

1. Kávu si necháme vychladnout. 200 ml kávy nalijeme do tvořítek na led a necháme z ní vytvořit kávové ledové kostky.
2. Smetanu ke šlehání si vyšleháme do husté šlehačky a dáme si ji do zdobícího sáčku se zdobičkou.
3. Do vysoké skleničky dáme zhruba do 1/3 zmrzlé ledové kostky, na které dáme kopeček zmrzliny. Pokud máme šlehač mléka, mléko si vyšleháme do pěny, pokud ne, vůbec to nevádí a použijeme ho nevyšlehané. Do sklenice nalijeme polovinu zbylé kávy a polovinu mléka. Postup opakujeme - dáme zmrzlé ledové kostky, kopeček zmrzliny a dolijeme do sklenice kávu a mléko. Poté vše ozdobíme šlehačkou. V misce si nadrtíme jednu Lotus sušenku a posypeme tím šlehačku. Nakonec do každé ledové kávy zapíchneme sušenku Lotus na ozdobu.



Ledové rozmarýnové latté

Protože Nespresso nedávno představilo letošní limitovanou edici káv vhodných pro přípravu ledové kávy, nemohu vás o jejich recept ochudit.

Na 1 porci:

- 90 g studené mléčné pěny
- 3 kostky ledu
- 10 ml Monin sirupu slaný karamel
- 1 snítky rozmarýnu
- 1 káva Nespresso Freddo Intenso

1. Připravíme 40 ml Freddo Intenso přes rozmarýnové lístky, které poté vyhodíme.
2. Do sklenice vložíme kostky ledu.
3. Dle chuti nalijeme sirup ze slaného karamelu.
4. Přidáme vyšlehanou studenou mléčnou pěnu.
5. Dolijeme připravenou kávu.

TÉMA MĚSÍCE: CITRÓN

Člověk občas ani neví, co má doma za poklady. Třeba citrón je podle mě jedním z nich. Neslouží nám totiž jen do čaje, je i skvělý na pečení a vaření, a hlavně je to skvělý a přírodní pomocník při úklidu naší domácnosti.



Pečení a vaření

Já citrón nejvíce využívám při přípravě dezertů. Nejen, že si z něj připravuji domácí citrónový krém (lemon curd), na který najdete recept na mém blogu, pečů z něj ale i citrónový chlebík nebo třeba francouzský citrónový koláč. Nejčastěji ale asi využívám domácí sušenou citrónovou kůru, kterou mi vždycky připravuje moje mamka. Na konci tohoto článku na ni najdete recept a věřte tomu, že když si ji doma připravíte, budete ji poté používat už pořád.

Domácí lékař

V zimě citrón používám jako prevenci proti nemocím, ale i při jejich léčení. Nejen, že je skvělý do černého čaje, připravuji si z něj i zázvorový ginger shot, který je vašemu tělu velmi prospěšný.

Pomocník při úklidu v domácnosti

Skvělý tip, jak citrón můžete využít, je po jeho použití dát zbylé poloviny citrónu do myčky. Vůni, která se vám poté bude linout z myčky, budete milovat.

Citrón můžete ale využít i jako prostředek, který nejen, že ničí bakterie, ale funguje i jako odstraňovač pachů, které máte po krájení třeba na vašem kuchyňském prkýnku. Stačí si vzít půlku citrónu a prkýnko tím přetřít. U mé kamarádky Terezky, kterou na Instagramu najdete jako @teaolivova, dokonce můžete najít návod na to, jak si vyrobit domácí citrusový čistič.

Sušená citrónová kůra

Tady už máte slíbený návod na to, jak si doma připravit sušenou citrónovou kůru. Citróny umyjeme v teplé vodě jarem a důkladně opláchneme. Poté je ještě namočíme na pár hodin do vlažné vody s octem. Citróny osušíme a kůru (pouze žlutou část) nastrouháme na jemném struhadle. Kůru dejte na plech nebo do pečicí formy a usušte nad topením nebo ji dosušte v troubě zhruba na 35 stupňů. Kůru uchovávejte v uzavíratelné skleničce.

Pokud používáme z citrónu jeho kůru nebo ho používáme i se slupkou např. do čaje, je lepší ten v BIO kvalitě.



NOVINKY V DEKORATIVNÍ KOSMETICE

Musím vám něco prozradit. Jestli je nějaké odvětví kosmetiky, ve kterém se opravdu vyžívám, je to dekorativní kosmetika. Největší moje úchylka jsou asi paletky na oči, rozjasňovače a tvářenky, těch mám doma opravdu dost. Ale to má asi každá žena. Některá má doma sbírku bot nebo kabelek, já mám zálibu v dekorativní kosmetice. Jak jste na tom vy? Máte raději dekorativní kosmetiku, nebo vás zajímá spíše skin care? Napište mi.

RTĚNKY JSOU OPĚT V KURZU, ZKUSTE TY OD ZNAČKY ALCINA

Ať už máte raději perleťovou, matnou nebo lesklou, určitě nešlápnete vedle. Rtěnky sluší každé ženě, jen je důležité si vybrat tu správnou. Třeba já mám nejraději matné v nude odstínech. Jsou ale i dny, kdy si dám sytě červenou a cítím se v ní skvěle. Zkuste mrknout na rtěnky od značky Alcina, najdete u nich neskutečné množství barev, určitě si vyberete.

www.alcina.cz



ŘASENKA OD URBAN DECAY LASH FREAK

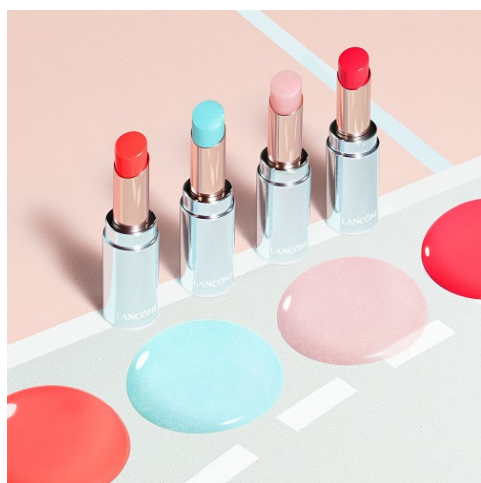
Úplnou novinkou je tato řasenka s velmi zajímavým kartáčkem od značky Urban Decay. Značku Urban Decay mám obecně hodně ráda, především její paletky na oči, ale řasenku jsem od nich ještě žádnou neměla. Řasenka, která by měla dodat nejen objem, ale taky řasy hodně prodloužit, slibuje dlouhou výdrž, která je především v letních dnech důležitá. Jsem na ni opravdu hodně zvědavá, protože já si na řasenky, které mají zajistit hezký objem, hodně potrpím. Někdy totiž jen nahodím lehký make-up a řasenku a mám hotovo, proto je pro mě hodně důležitá.

www.urbandecay.cz

NOVÉ LAKY NA NEHTY GO GREEN OD YVES ROCHER

Tyto krásné laky mají organické složení a obsahují přísady z rostlinného světa – řepy, cukrové třtiny a dřeva. Receptura je obohacena kokosovým olejem a bambusovým extraktem. Výrobek neobsahuje živočišné složky a je vhodný pro vegany. Já jsem nadšená především z NUDE odstínů, které si mě získaly na první pohled.

www.yves-rocher.cz



L'ABSOLU MADEMOISELLE BALM OD LANCÔME

Značka Lancôme oslavuje svého pařížského ducha a píše novou kapitolu Mademoiselle příběhu s uvedením nového produktu L'Absolu Mademoiselle Balm. Tento tónovaný balzám nabízí ochlazující pocit a efekt plných rtů. Jednoduše zvýrazňuje rty přirozenou a třpytivou barvou. Mě nejvíce zaujal světle růžový odstín, který v těchto letních dnech pouze zvýrazní vaše rty a dodá jim přirozený lesk.

KOSMETICKÉ TIPY

PUDROVÝ DEODORANT DIRTY OD LUSH

Stačí rychlá aplikace tohoto pudrového deodorantu s mocnou bylinnou směsí se spoustou máty a budete svěží jako květinka. Naneste trochu pudru do podpaží, nadechněte se té svěží vůně a užijete si pocit pohodlí, sucha a čistoty.

<https://cz.lush.com/deodoranty>



DOVE POWERED BY PLANTS SPRCHOVÝ GEL

Sprchový gel obsahující esenciální oleje je kombinací síly rostlin a znalostí expertů v péči o pleť. Lehký mycí gel spojující vědu a přírodu vytvoří luxusní krémovou pěnu, která čistí a vyživuje pokožku, zároveň ji zanechává dlouhodobě jemnou a zářivou.



HYALURONIC FACE SERUM OD ČESKÉ ZNAČKY ONEST

Česká značka Onest uvádí na trh inovované Hyaluronic face sérum, ve kterém jako první na českém trhu použila v přípravku pro vaši pleť extrakt z kůry indického stromu vrcholáku arjuna, a zabrousila tak do ájurvédské medicíny. Sérum obsahuje také o 50 % více hydratační kyseliny hyaluronové, než měl předešlý produkt z dílny Onest. Odlišná je i textura, nyní hustší. Lépe klouže po pleti a umožňuje aktivním látkám snadněji pronikat do pokožky. Já už sérum nějaký ten týden testuji a je naprosto úžasné.

www.onest.cz



MACEROVANÁ BIO MÁSLA PURITY VISION

Oproti macerovaným olejům tvoří základ všech másel macerát v Bio Bambuckém másele PURITY VISION®, na jehož výrobě se podílí ugandští farmáři v duchu Fair Trade principů. Během pozvolného macerování přejímá macerát z bylinek jejich vůni i cenné účinky. Láskyplné pohlazení Matky přírody v podobě bio másel si zamilujete jako vydatné ochranné krémy, pečující tělová másla či zjemňující balzámy na rty. Já se nejvíce těším na měsíčkové másto, které je vhodné pro citlivou pleť.

www.purityvision.cz



ŠVÉDSKÁ KOSMETIKA BARNÄNGEN

Ani moc, ani málo. Prostě tak akorát. Žít život, který je prostě správně. To je lagom – pojem, jenž popisuje švédský životní styl vycházející z konceptu vyváženého života. Dokázat zpomalit, přistupovat k věcem bez stresu a vyčlenit si čas pro relaxaci i v hektickém období je skutečným uměním, a přesně to je klíčem pro život dle lagom. Švédská kosmetika Barnängen odráží kouzlo tohoto stylu. Ve spojení s kvalitními ingrediencemi poskytuje vyváženou péči, díky které se cítíte sebejistě, odpočatě a prostě dobře. Na chvíli se zastavte a dopřejte si kousek lagom s produkty Barnängen.



INTIMNÍ KOSMETIKA Z PŘÍRODY: OBJEVTE LIP INTIMATE CARE

Intimní partie jsou bezesporu jednou z nejcitlivějších oblastí (nejen) ženského těla. Skrze sliznice se do těla dostávají látky z okolního prostředí – tedy i z intimních gelů a mýdel. Začněte používat čistě přírodní kosmetiku bez minerálních olejů, sulfátů, syntetických konzervantů a parfémů tak, jak ji umí vyrobit v LIP Intimate Care. Jedině s kosmetikou bez petrochemických přísad můžete udržet vaše tělo v harmonii. Švédské produkty Lip Intimate Care můžete nyní zakoupit na www.madeformoms.cz



TIPY MĚSÍCE

NANUKY LUNAR

Když se manželé Hnidákoví do něčeho pustí, stojí to za to. Lelí znáte určitě jako majitelku obchodu Lelí's Cupcakes. Je zároveň i autorkou nádherné stejnojmenné knížky plné skvělých receptů. Její manžel Jakub se pustil do výroby domácích nanuků s názvem Lunar a věřte mi, je to pecka. Budete milovat každý jejich nanuk, protože jsou připravované s láskou, pokorou a hlavně, najdete v nich jen to nejlepší.

www.lovelunar.com



Směs cizmy, kukuřičné krupice, amarantového zrna, rýže a mnoha dalších ingrediencí, která se používá na výrobu vegetariánských kuliček. Stačí do ní přidat vodu a olej a máte připravené těsto. Kuličky pak stačí dozlatova opéct, přidat k nim např. jogurtový dip a máte skvělou bezlepkovou večeři plnou vlákniny.

www.extrudoshop.cz



VULKANICKÁ VODA VOLVIC

Voda s evropskou historií přichází na český trh. Vulkanická voda Volvic je nejprodávanější vodou v Německu a ve Francii zabírá hned druhé místo. Přírodní vulkanická minerální voda Volvic pochází ze sopečné oblasti Auvergne a je vytvořená silou přírody. Ve vodách Volvic najdete maximální množství minerálních látek. K dostání je v řetězcích supermarketů, na pumpách a na eshopu firmy Mex Trading, která je výhradním dovozcem pro ČR.

www.mextrading.cz/volvic



NESPRESSO POMÁHÁ TAM, KDE JE TŘEBA

Nespresso, díky svému unikátnímu programu Reviving Origins, představuje kávu AMAHA awe UGANDA neboli „Naděje pro Ugandu“, novou sezónní kávu z pohoří Rwenzori v Ugandě. Program Reviving Origins vznikl v roce 2019 s cílem obnovit kávovou produkci v regionech, kde hrozí zánik jejího pěstování. V rámci tohoto programu se snaží o poskytování odborných znalostí a školení farmářů. Já jsem moc ráda, že právě s takovou značkou, jako je Nespresso, mohu už tolik let spolupracovat.

www.nespresso.com/cz/cs

PISTÁCIOVÁ MOUKA NEPRAŽENÁ

Je super, že dnešní doba nabízí nejrůznější možnosti v oblasti vaření a pečení. Mě konkrétně zaujala možnost používat při pečení tuto mouku z naturálních loupáných pistácií. Nádherně totiž provoní každý dezert, a navíc je velmi zdravá. Použít ji můžete např. při pečení korpusů pro váš dort.

www.zdraveorechy.cz



NOVINKY DO VAŠÍ VINOTÉKY Z MARKS & SPENCER

Letní večery přímo lákají k tomu si otevřít dobré svěží víno a vychutnat si ho s přáteli. Určitě vyzkoušejte i tyto novinky z Marks & Spencer, které nejenže skvěle chutnají, mají i naprosto skvělý obal. Co třeba jejich Rosé? Na to se určitě nechám lákat já. Vína zakoupíte na prodejnách M&S v oddělení potravin.



JAK DOPADLO MÉ MĚŘENÍ INBODY PO KARANTÉNĚ?

Co vám budu povídat, tak trochu jsem se měření InBody po karanténě bála. Bylo to vlastně téměř po 4 měsících, co jsem se cvičením a hubnutím začala, ale přeci jen v karanténě nebyl dostatek přirozeného pohybu a já si říkala, že i když jsem cvičila, tak to nebude úplně tak dobrý výsledek, jaký jsem čekala.

Kdo sleduje moji snahu vypracovat si moji vysněnou postavu už od ledna, určitě nějaké podrobnosti ví. Začnu ale od začátku. Na přelomu ledna a února jsem se rozhodla, že chci ve svém životě skončit s nesmyslnými dietami a začít konečně se změnou životního stylu. Přeci jen mi letos bude 35 a já už místo toho, abych úplně řešila svůj vzhled, snažím se to dělat především kvůli dobrému pocitu a zdraví. Ale i tak si pojdme říci, že pokud člověk shodí nějaké to kilo, které má navíc, cítí se mnohem lépe. Mým cílem bylo shodit 8 kilo. Už teď vám mohu říci, že po mém měření na InBody, na kterém jsem byla na přelomu května a června, jsem měla 5 kilo dole, z toho 4 kila tuku. Člověk by si mohl říci, že za 4 měsíce bych toho měla zvládnout více. Já si ale poslední roky dávám mnohem menší cíle a s tímto výsledkem jsem byla naprosto spokojená. Jediné, co jsem očekávala, bylo, že mi naroste množství svalů v těle. To, i přes mé každodenní posilování, zůstalo stejné. Moje nutriční terapeutka Andrejka mě ale uklidnila, že je to vlastně skvělý výsledek, protože se také často stává, že při hubnutí jdou zároveň dolů i svaly. Je pravda, že když si představím, že jsem se zbavila 16 kostek másla na svém těle, jsem moc spokojená. Zlepšil se mi výrazně i viscerální tuk. Proto pokud se na nějakou změnu také chystáte, dejte si opravdu malé cíle. Mě už teď čekají, k mé vysněné postavě, ještě tři kila, což bude ještě hodně práce. Ale já jsem se v této životní změně našla a neskutečně mě to baví. Samozřejmě, že jsou dny, kdy si dám něco sladkého nebo i nezdravého slaného, ale to je naprosto v pořádku. Budu moc ráda, pokud mi dáte vědět, jak jste na tom s dietami a cvičením vy.

LÉTO JE TU, TAK SE NEZAPOMÍNEJTE MAZAT

Léto je v plném proudu a sluneční paprsky mají opravdu velkou sílu. Nezapomínejte na sluneční ochranu nejen u moře, ale i každý den, když se vydáte na výlet nebo třeba do práce.

Sluneční paprsky na vás totiž číhají úplně všude.



PHOTODERM NUDE TOUCH SPF 50+

Pokud chcete i v létě u bazénu vypadat dobře a zakrýt své nedokonalosti, ale zároveň chránit svou pokožku před slunečními paprsky, vyzkoušejte Photoderm NUDE Touch. Je voděodolný, sjednocuje a zmatňuje pleť až na osm hodin. Můžete si vybírat ze tří odstínů. Myslím, že tento krém s ochranným faktorem 50+ by neměl chybět v žádné kosmetické taštičce.

www.photoderm.cz

PHOTODERM SPOT-AGE SPF 50+

I když budete, stejně jako my, trávit léto v Čechách, nezapomeňte na ochranu pokožky. Gel-krém Photoderm SPOT-AGE plný antioxidantů je účinný nejen proti UV záření, ale také proti vráskám a pigmentovým skvrnám.

www.photoderm.cz



NUXE SUN OPALOVACÍ FLUID NA OBLIČEJ SPF50

Ochranný krém s přírodní složkou - s výtažky rozmarýnu a hyacintu, který hydratuje pokožku. Výhodou Nuxe SUN je, že neucpává póry a chrání pleť před předčasným stárnutím. Vitamín E obsažený v krému má navíc antioxidantní účinky. Proto je jeho používání velmi efektivní, a navíc příjemné.

www.drmax.cz



OPALOVACÍ MLÉKO SUN OZON

Opalovací mléko s veganskou recepturou Sun Ozone z drogerie Rossmann zajistí vaši pokožce vysokou ochranu. Navíc ji hydratuje a redukuje riziko spálení. Je vhodné pro alergickou pokožku, skvěle hydratuje a je bez parfemace.

www.rossmann.cz



CHIARO BABY

Znáte českou značku rostoucího oblečení pro děti Chiaro Baby, která se specializuje především na softshellový materiál? Já ji objevila až nedávno, ale z toho oblečení pro děti jsem úplně paf. Nenajdete u nich ale pouze oblečení pro vaše ratolesti, najdete zde určitě i něco pro vás. Já jsem pro vás vybrala na ukázkou mix kousků, které se mi moc líbí. Ostatní najdete na jejich eshopu www.chiarobaby.cz. Jako úplnou novinku mají teď v nabídce letní softshell s rubní stranou s bambusovým vláknem.



SÝROVÉ TYČINKY s oříšky

Jelikož pocházím z velké rodiny, dost často se u nás pořádají oslavy narozenin, na kterých nesmí chybět i něco dobrého na zobání. Naposledy jsem připravovala tyto sýrové tyčinky. Měly jistě velký úspěch, protože se po nich doslova zaprášilo.



- 1 listové těsto (500 g)
- 100 g kečupu Heinz
- 100 g Lučiny
- 1 lžice nasekaných čerstvých bylinek
- 100 g sýru gouda nebo cheddar
- 50 g nasekaných lískových oříšků
- sezam
- vajíčko na potření
- čerstvě mletý pepř
- sůl

1. Listové těsto si rozdělíme napůl a obě půlky rozválíme na tenký plát (snažíme se ho vyválet do obdélníkového tvaru). V případě, že se nám těsto lepí, můžeme ho slabě podsypat hladkou moukou.
2. Lučinu si smícháme s bylinkami a ještě ji podle chuti osolíme a opepříme. Na půlku těsta rozetřeme kečup a na druhou polovinu Lučinu.
3. Polovinu s Lučinou posypeme ještě nastrouhaným sýrem a lískovými oříšky.
4. Těsto přehneme napůl a trošku rukama nebo válečkem stlačíme.
5. V misce si rozkvedláme vajíčko. Těsto si nakrájíme na zhruba 1,5-2 cm široké plátky, které trošku zatočíme. Hotové tyčinky pokládáme na plech vyložený pečicím papírem. Nakonec je potřeme vajíčkem a posypeme sezamem.
6. Pečeme na 180 stupňů 15-20 minut do zezlátnutí.

ROHLIK.CZ PŘEDSTAVUJE VYLEPŠENOU SLUŽBU PREMIUM

V červnu jsem dostala pozvání na akci, kterou pořádal Rohlik.cz. Já na jejich eshopu nakupuji velmi často, takže jsem se akce moc ráda zúčastnila, a to především z důvodu, abych se dozvěděla novinky a mohla se s vámi o ně podělit. Ten, kdo nakupuje na Rohlíku často, bude určitě nadšený, představili totiž vylepšenou službu Premium, díky které budou vaše nákupy mnohem jednodušší a rychlejší. A tady už máte přehled výhod, které členství Premium nabízí.



Rohlík Premium

1. Jako člen Premium si nyní můžete 4x do měsíce objednat minimální množství produktů s dopravou zdarma. Když vám třeba chybí láhev dobrého vína, můžete si objednat pouze tu.
2. Pokud si váš nákup objednáte do 17. hodiny, máte garanci doručení k vám ještě v ten samý den.
3. Rohlík nedávno představil svoji vlastní značku produktů BEZ KOMPROMISU, kterou máte díky tomuto členství se slevou -15 %. A produktů už je teď víc než 140!
4. PREMIUM zákazníci získávají exkluzivní přístup k 30 nejvyhlášenějším pochoutkám, jako jsou zákusky od Skály, křupavý chléb z Esky, sushi z Yam Yam, vyžralé steaky z Naše maso, famózní rudé krevety přímo z Itálie, pravá buvolí mozzarella, italské prosciutto nebo prémiové víno Champagne Mandois.
5. Na zákaznické lince máte přednostní odbavení, takže v případě jakéhokoliv problému nemusíte čekat.

Tento produkt si můžete vyzkoušet za 199 Kč na měsíc, nebo si můžete pořídit rovnou roční předplatné za 1999 Kč.

