

# Na skok v kuchyni

DUBEN 2021

Magazín o jídle a životním stylu



19 STRAN  
PLNÝCH  
INSPIRACE  
PRO VÁS



# VELIKONOCE

## TROCHU JINAK

I když jsou letošní Velikonoce tak trochu netradiční, pojdme si je stejně užít naplno. V dubnovém magazínu jsem pro vás připravila několik tipů, jak si Velikonoce zpestřit. Ať už si zkusíte netradiční barvení vajíček, nebo připravíte pro své děti velikonoční sbírání vajíček, určitě vás obojí bude bavit stejně jako nás.



Ráda bych vám pověděla ještě o jedné věci, která mě v posledních dnech zaujala. Je tím aplikace Skryté příběhy, kterou si můžete stáhnout do svého telefonu a vyrazit s ní na výlet. Čeká vás tam totiž aktuálně 190 dobrodružných misí po celé České republice, které máte za úkol splnit. Nemusíte samozřejmě všechny, ale kdykoli s rodinou někam vyrazíte na výlet, podívejte se do aplikace, zda na vás někde v okolí nečeká nějaká zábavná mise. To je jen takový malý tip, jak si s dětmi zpříjemnit dny. A příští měsíc pro vás budu mít tip na další skvělou aplikaci do mobilu, která vás zavede na skvělá místa. Rozhodně se máte na co těšit.



A pokud máte zase nějaký skvělý tip na výlet vy, dejte mi vědět :-). Já vám přeji, abyste si užili naplno letošní Velikonoce, i když to bude jen v nejbližší rodině.

*S láskou Romana.*



# CO VÁM NESMÍ UNIKNOUT?

## LUXUS NA PŘÍKOPECH

V ulici Na Příkopech můžete obdivovat nejen nádherný a zlatem zdobený dům, ale také zrenovovanou restauraci Pelikán - místo elegance, kvality a současně luxusu pro ty, kteří to ocení. Spodní část podniku je určená běžnému provozu, slouží primárně k dokonalému gastro zážitku. Další patro je klubové, určené jen pro členy a se salónkovým nádechem, otevřené celou noc až do šesti do rána. Srdcem celého podniku je manažer Jan Curylo, který současně s Martinem Mlejnkem zastává úlohu sommeliéra. Za gastro část zodpovídá a každému se na talíř podepisuje executive chef Jakub Šimek, který své zkušenosti nasbíral pod vedením Zdeňka Pohlreicha. Po boku mu stojí sous chef Aleš Veselý. Cílem celého týmu je hledat nejlepší evropské suroviny, jak je sem nejrychleji dostat, připravit, naservírovat a současně je kvalitně zapít.

[restauracepelikan.cz](http://restauracepelikan.cz)

## ALCRON ZAČÍNÁ SLAVIT

Za rok v březnu hotel Alcron slaví 90 let, a proto už začíná pomalu slavit. Postupně představí několik dáreků jak pro stálé hosty, tak pro ty, kteří hotel navštíví poprvé. Právě díky hostům totiž Alcron tolik kvete a oslaví takové krásné výročí. Jako první byl dárek v podobě akční nabídky na ubytování, další super akce vás čekají v průběhu celého roku. Sledovat je můžete na webových stránkách Alcronu. Další nabídkou hotelu je možnost jej využít jako místo pro svůj home office. V každém pokoji naleznete klid pro svou práci, výkonnou wifí a pokud budete chtít, můžete si připlatit snídani, obědy či večere podle aktuálního jídelního lístku šéfkuchaře Lukáše Hlaváčka.

[www.alcronhotel.com](http://www.alcronhotel.com)



## ESKYM ALA LAGARTO

O Lagartu se v magazínu můžete dočíst velmi často, jelikož nelení a neustále pro vás vymýšlí novinky nebo zlepšuje již hotovou nabídku. Tentokrát se můžete těšit na vysokou francouzskou cukrařinu, která vzniká pod rukama šéfcukrářky Dominiky Tesařové. Každý produkt je čím dál propracovanější, a to nejen díky praxi, ale hlavně kreativní duši majitele Jana Hawelky. Ten společně s Dominikou absolvuje tuzemské i zahraniční profesionální workshopy a jejich získané vědomosti pak zhmotňují do podoby sladkých dortů. Pokud se vydáte směr Chomutov, Most či Teplice, rozhodně se u nich stavte na kokosové Eskymo, kyselé Petit, Tartaletku Chocolat plnou endorfinů nebo na alkoholem nabitou Baba Tonku.

[lagartocafe.cz](http://lagartocafe.cz)

# VELIKONOCE ZA KORONAVIRU

Od té doby, co vypukla pandemie covidu, máme všichni mnohem více volného času. Někdy je to výhoda, někdy je to "k zbláznění". Proto jsem se rozhodla před Velikonocemi zabavit jak sebe, tak Vojtu velikonočním tvořením a pečením. Koledování, návštěvy příbuzných a přátel a další hezké tradice jsou pro letošní Velikonoce tabu. My si je ale společně můžeme udělat hezčí, i když budou jen v tom nejužším rodinném kruhu. Třeba ale zase můžeme zkusit něco jiného. Velikonoce můžeme společně strávit sladkým pečením, výzdobou našeho domu nebo zahrady nebo zábavnou velikonoční bojovou hrou pro malé i velké. A našim příbuzným můžeme s dětmi vyrobit krásná přáníčka, která nejen potěší, ale také připomenou, že i když jsme od nich daleko, neustále na ně myslíme.



**NETRADIČNÍ  
VELIKONOCE**

# KLÍČENÍ

Po dlouhé a mrazivé zimě je potřeba nastartovat organismus, aby byl místo jarní únavy plný energie a hlavně, aby fungoval na 100 %. Proto bychom měli do těla dostat co nejvíce vitamínů, minerálních látek a dalších prospěšných živin. K tomu nám může posloužit jednoduchá a lety prověřená věc - klíčení. Já nějakou dobu už také nechávám klíčit semínka a musím říci, že mi naklíčené výhonky velmi chutnají a ozvláštní každý salát, chléb nebo polévku. A jak na to? Stačí si jen nakoupit kvalitní semena (pšenice, cizrna, dýně, pohanka, ...), nejlépe v bio kvalitě (já nejčastěji používám ředkvičku, kterou si objednávám z Probio, [www.probio.cz](http://www.probio.cz)), a na několik hodin je namočit. Pak je vložte v přiměřeném množství do nakličovací nádoby. Já klíčím ve sklenici či na mřížce. Velmi důležité je dodržovat pravidelné proplachování (alespoň 3x denně), abychom zabránili nežádoucímu plesnivění. Některá semena lze klíčit i jen v misce s buničitou vatou (řeřicha) či v PET lahvi (mungo). Čerstvé klíčky a výhonky už dál tepelně neupravujte, zničily by se tak hodnotné živiny. Využijte je vždy za studena například do polévky, posypte jimi chléb, vmíchejte do zeleninových salátů či jimi posypte na talíři jakýkoliv pokrm. Věřte, že si pochutnáte, a navíc si můžete být jisti, že do jarních měsíců půjdete nejen se zdravým duchem, ale hlavně se zdravým tělem.



# JÍME ZDRAVĚ NA JAŘE

Máme tu jaro a s ním i novou kuchařku Jíme zdravě na jaře. Já mám tyto kuchařky neskutečně ráda, protože v nich vždycky najdu hodně inspirace. Recepty jsou zdravé a většinou uvařené za chvíli. Vybrala jsem pro vás z knížky Jíme zdravě na jaře a z Velikonočního speciálu dva recepty, které určitě vyzkoušejte. Kuchařku můžete zakoupit na [www.jimezdrave.cz](http://www.jimezdrave.cz).

## SVÁTEČNÍ KUŘECÍ ROLÁDA SE SUŠENOU ŠUNKOU, PARMAZÁNEM A ŠPENÁTEM

**Příprava:** 30 minut | **Tepelná úprava:** 90 minut | **Obtížnost:** střední | **Počet porcí:** 6  
**Nutriční informace na 1 porci:** 219 kcal | 33 g bílkovin | 4 g sacharidů | 7 g tuků

### INGREDIENCE

- 70 g bílé cibule
- 2 stroužky česneku
- 1 lžice olivového oleje
- 200 g čerstvého baby špenátu
- 50 ml vody
- 700 g kuřecích prsou (naklepaných paličkou na tloušťku 0,5 cm)
- 50 g libovolné sušené šunky
- 30 g parmezánu (nastrouhaného najemno)
- 300 ml kuřecího vývaru
- sůl
- pepř



### POSTUP PŘÍPRAVY

1. Troubu předehřejte na 185–190 °C a připravte si zapékací nádobu (30 cm × 40 cm).
2. Cibuli a česnek nakrájejte najemno. Poté si nachystejte větší pánev a na středním plameni rozpalte olivový olej. Jakmile bude rozpálený, nasypete do pánve cibuli a česnek a restujte 2–3 minuty. Následně přidejte baby špenát, osolte, opepřete, podlijte vodou a 1 minutu poduste. Poté plamen vypněte a směs ponechte v pánvi.
3. Nyní si začnete připravovat roládu. Nachystejte si 2 pláty alobalu (každý o rozměrech 60–70 cm × 29 cm) a položte je na pracovní plochu kratšími stranami směrem k vám tak, aby se 10 cm vzájemně překrývaly – vznikne tedy 1 plát o rozměrech 60–70 cm × 48 cm s kratší stranou směrem k vám. Do jeho střední části vodorovně rozprostřete kuřecí prsa do souvislé vrstvy (15–20 cm od spodního i horního okraje alobalu ponechte volných) a maso osolte a opepřete. Na ½ masa rozprostřete špenát z pánvičky, na něj vodorovně naskládejte sušenou šunku a vše posypte parmezánem.
4. Poté celý plát masa srolujte zleva doprava, vzniklou roládu zatočte do alobalu a jeho volné okraje pevně utáhněte a zahrňte. Roládu dejte do zapékací nádoby, podlijte vývarem a pečte 60–65 minut při 185–190 °C.
5. Po uplynutí uvedeného času roládu vyjměte z alobalu, teplotu v troubě zvyšte na 220–225 °C a pečte ještě 15–20 minut. Jakmile bude mít roláda lehce zlatavou barvu, vyjměte ji z trouby a podávejte.

# NADÝCHANÁ SÝROVÁ OMELETA S PAŽITKOU A KOPREM

**Příprava:** 10 minut | **Tepelná úprava:** 22 minut | **Obtížnost:** střední | **Počet porcí:** 4  
**Nutriční informace na 1 porci:** 342 kcal | 18 g bílkovin | 39 g sacharidů | 11 g tuků



## INGREDIENCE

- 5 g čerstvé pažitky
- 5 g čerstvého kopru
- 80 g čerstvého špenátu
- 3 vaječné žloutky
- 6 vaječných bílků
- 50 ml vody (studené)
- 25 g cheddaru
- 125 g mozzareilly light
- 4 větší plátky pohankového chleba (4× 80 g)
- sůl
- pepř

## POSTUP PŘÍPRAVY

1. Troubu dejte předehřívát na 210 °C a připravte si středně velkou mísu a vyšší nádobu na šlehání. Do mísy najemno nakrájejte pažitku, kopr a špenát, přidejte sůl, pepř a 3 vaječné žloutky a důkladně promíchejte. Do nádoby na šlehání nalijte 6 vaječných bílků, přidejte 50 ml studené vody a špetku soli a pomocí tyčového mixéru se šlehacím nástavcem z bílků vyšlehejte tuhý sníh, který pak pomocí stěrky po 2 dávkách opatrně zapracujte do žloutkové směsi v míse (každou dávku sněhu vždy zapracujte důkladně, zároveň však směs nemíchejte příliš dlouho, aby sníh nespadl).
2. Nyní si připravte nepřilnavou pánev vhodnou do trouby (Ø 25 cm) a nasucho ji rozehřejte na středním plameni. Poté do pánve pomocí naběračky rovnoměrně nalijte ¼ vaječné směsi z mísy a opékejte 1–1,5 minuty (omeletu přitom neobracejte). Následně celou pánev přemístěte do předehřáté trouby a pečte 3,5 minuty při 200–210 °C; mezitím si stranou na větší talíř nahrubo nastrouhejte cheddar a mozzarellu a obsah talíře promíchejte. Po uvedené době pak omeletu vyndejte z trouby, posypte ji ¼ sýrové směsí, vraťte do trouby a pečte ještě 30 sekund. Hotovou omeletu přehněte napůl a přemístěte na servírovací talíř.
3. Stejným způsobem pak ze zbytku těsta postupně upečte další 3 omelety: část těsta vždy nejprve 1–1,5 minuty nasucho opékejte v pánvi, dejte na 3,5 minuty péct do trouby, následně omeletu posypte sýrem a vraťte ještě na 30 sekund do trouby. Hotové omelety podávejte s pohankovým chlebem.

**TIP:** Navrch každé omelety můžete ještě před podáváním natrhat čerstvý kopr na ozdobu.

# KOSMETICKÉ TIPY

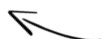
## VŮŇ OD GIORGIO ARMANI

Intenzivní a sofistikovaná verze klasické dámské vůně, to je nová Si Eau De Parfum Intense od značky Giorgio Armani. Tato jedinečná vůně zachycuje vše, co definuje nás ženy, a to je síla, vášně a smyslnost. Je moderní a zároveň nadčasová. Myslím si, že bude vonět každé ženě, ať už mladé slečně, nebo zralé dámě.  
[www.notino.cz](http://www.notino.cz)



## ŘASENKA THEY'RE REAL! MAGNET!

Novinku od Benefit Cosmetics, extrémně prodlužující řasenku They're Real! Magnet! musíte mít. Magnetický kartáček s pozitivně nalaďeným jádrem přitahuje formuli s magnetickými minerály a dodává tak řasám maximální délku. Barva je černá a vydrží až 36 hodin. Řasenka se díky speciálnímu složení nerozmažává a neopadává.  
[www.sephora.cz](http://www.sephora.cz)



## NAKED WILD WEST PALETKA

Kdo čte pravidelně můj magazín, určitě ví, že paletky jsou moje vášně. A jistě jste si také všimli, že moje nejoblíbenější značka paletek je právě Urban Decay. Momentálně se nemohu dočkat této paletky očních stínů, jejíž barvy jsou inspirované pouští a divokým západem. Za mě úžasné odstíny, které se hodí na běžné nošení, do přírody, ale také na jakoukoliv společenskou událost nebo na rande.  
[www.urbandecay.com](http://www.urbandecay.com)



## NOVÁ ŘADA BRIGHT BOOST OD NEUTROGENY

V březnu přišla na svět nová řada Bright Boost od značky Neutrogena, která má především za úkol vaši pleť rozjasnit. V této řadě najdete gelový krém, rozjasňující sérum, pleťový gel s SPF a peeling. Já si neskutečně oblíbila kombinaci séra a gelového krému. Už se ale moc těším i na sluníčko, abych vyzkoušela lehký gel s obsahem antioxidantů a ochranou proti UVA/UVB záření SPF 30. Tuto novinku můžete zakoupit v DM drogerii, v drogerii Rossmann nebo třeba na [www.notino.cz](http://www.notino.cz).



## ANNABELLE MINERALS - ŘADA #LESSWASTE

Moje oblíbená značka Annabelle Minerals přichází v rámci #lesswaste s novinkou znovupoužitelné hliníkové nádoby na skladování minerálního make-upu. Tento praktický obal je velmi lehký, takže příliš nezatíží kosmetickou taštičku, a když vám náhodou spadne na zem, nerozbije se. A navíc je díky hliníkovému složení donekonečna recyklovatelný, což je velká úleva pro naši planetu.  
[www.annabelleminerals.com/cz\\_cz](http://www.annabelleminerals.com/cz_cz)



## SALLY HANSEN INSTA DRI X MENTOS

Limitovaná edice laků na nehty inspirovaná oblíbenými Mentos bonbóny září jarními barvami. Nad ovocně svěžími odstíny se vám jistě budou sbíhat sliny. Laky se vyznačují rychleschnoucími vlastnostmi a také tím, že obsahují jak podkladový, tak vrchní lak. Dopřejí vám tak bezchybný finiš i lesk.  
[www.dm.cz](http://www.dm.cz)





## OPALOVACÍ PÉČE SE 100% PŘÍRODNÍ UV OCHRANOU OD ZNAČKY LAVERA

Přírodní kosmetika značky lavera nabízí ochranu před slunečním zářením s inovativní kombinací minerálních UV filtrů a Bio olejů. Šetrné složení bez syntetických blokátorů minimalizuje riziko projevů alergií na slunce a podráždění pokožky, a proto je vhodné pro všechny typy pleti. Najdete zde přípravky jak pro děti, tak pro zralou či problematickou pleť.

[www.lavera.cz](http://www.lavera.cz)



## OOLABOO ORGANIC SPRAY-ON BRONZER

Samoopalovací přípravky jsou většinou plné silikonů, parabenů, sulfátů a jiných látek, které dráždí citlivou a alergickou pokožku. oolaboo organic spray-on bronzer je jedinečná veganská samoopalovací emulze, která nejenže ušetří vaši pokožku od rizika spojeného s UV zářením, ale zároveň ji ani nezatíží toxickými složkami, jež bývají součástí běžných samoopalovacích přípravků.

[oolaboo.com/cz](http://oolaboo.com/cz)

## SLEEPY DUST

Lush má další novinku, a tou je tělový pudr Sleepy Dust, po kterém budete spát jako miminko. Po koupeli nebo sprše stačí pokožku jen pečlivě osušit, poprášit ji tímto delikátním pudrem a vmasírovat ho. Po aplikaci můžete použít také tělový krém Sleepy, aby absorboval přebytečná másla. A pak už jen vklouzněte do pyžama, skočte do postele a nechte si něco hezkého zdát.

[cz.lush.com](http://cz.lush.com)



## JARNÍ KOLEKCE LAKŮ PASTEL FIESTA

A mám tu pro vás ještě jeden tip na krásné jarní laky, a to tuto kolekci pastelových laků na nehty PASTEL FIESTA od značky MAVALA. 6 odstínů si zamiluje úplně každá žena, jsou opravdu nádherné. Působí veselým, ale zároveň klidným dojmem, jsou extravagantní, ale zároveň mají blízko k přírodě.



## TĚLOVÉ MLÉKO MISS FENJAL FLORAL FANTASY

Pokud stejně jako já trpíte na suchou pokožku, nezapomínejte ji pravidelně mazat a hydratovat. Já se mažu denně, vždy po koupeli, a to tímto hydratačním tělovým mlékem. To okouzlí vaše smysly esencemi sladké marakujy a divoké orchideje. Pečující komplex oleje z květů mučenky a bambuckého másla bohatě vyživuje a chrání pokožku.

[www.fann.cz](http://www.fann.cz)



## BLUE LIGHT METAMORPHOSIS SERUM OD ZNAČKY JUVENA

Většina z nás, ne-li každý, denně používá mobilní telefony, počítače, kouká na televizi... Ale málokdo si uvědomuje, že světelné záření z těchto digitálních zařízení negativně ovlivňuje, mimo jiné, také naši pleť. Oxidativní účinky, které toto nebezpečné světlo způsobuje, dlouhodobě oslabují naši pokožku, urychlují její stárnutí a napomáhají tvorbě pigmentových skvrn. Sérum od Juveny působí jako ochranný štít, proto je pravidelným používáním pleť odolnější a zdravější.

[www.fann.cz](http://www.fann.cz)



# ČTENÁŘSKÝ KOUTEK



## Další kvítka v bytě: Ruce od hlíny - Veronika Ježková, Nikol Francová

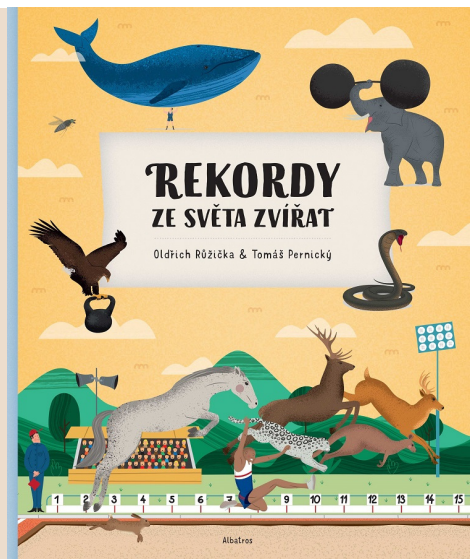
Autorky populárního blogu Kvítka v bytě, Veronika Ježková a Nikol Francová, přicházejí s dalšími super nápady na to, jak si byt oživit nejrůznějšími rostlinami. Dozvíte se, jak se o ně starat, jak je množit nebo jak jim pomoci, když se jim zrovna nedaří. Vytvořte si doma svoji malou džungli a oázu klidu.

**ODKAZ ZDE**

## Rekordy ze světa zvířat - Oldřich Růžička

Ilustrovaný atlas zvířecích rekordů si zamiluje každý dětský hrdina. Spolu s vámi se dozví, jaké neuvěřitelné schopnosti některá zvířata mají. Kdo dokáže předběhnout i jedoucí auto? Který živočich by mohl na narozeninovém dortu sfouknout stovky svíček? A kdo zvedne více než tisícinásobek své váhy? To a mnohem více najdete v této krásné knize.

**OKDAZ ZDE**



## Kniha plná protikladů - Magda Garguláková

Každodenní život je plný protikladů, některým z nich dětská hlavička jen těžko rozumí. A proto vznikla tato nádherně ilustrovaná kniha. Děti si s více než pěti stovkami obrázků na řadě srovnávacích dvoustran osvojí všechny důležité pojmy. Ať už holky, nebo kluci, malí, nebo velcí, knížku si oblíbí a mnoho se z ní naučí.

**ODKAZ ZDE**

## Disney - Nejkrásnější 5minutové pohádky kolektiv

Disney hrdinové ožívají v rolích klasických pohádek. Červená Minnie, která nesla babičce dobroty, Mickey, který loupal perníček nebo kačer Donald jako spanilý princ, o tom všem můžete svým dětem číst před spaním nebo jen při čekání na autobus. Příběhy máte totiž přečtené za pět minut. Ale nebojte, dobrý konec je samozřejmostí.

**ODKAZ ZDE**



# NETRADIČNÍ BARVENÍ VAJÍČEK

V minulém čísle magazínu jste se mohli dočíst, že poslední měsíce píšu články na blog Tchibo. V březnu to byl například recept na jednorožčí dort, tentokrát jsem se kvůli blížícím se Velikonocům rozhodla napsat o velmi originálním barvení vajících. Všichni z nás určitě zkusili barvení i jinak než klasicky ve sklenici s octem a práškovými barvami. V posledních letech je hodně oblíbené přírodní barvení vajících. Ať už je to kurkumou, pomocí slupek cibule, řepy, borůvek, nebo třeba červeného zelí. Já mám pro vás ale návod, jak vykouzlit krásně barevná vajčka pomocí pěny na holení a gelových barev. A jestli hledáte zábavu i pro děti, pusťte se společně se mnou do barvení vajících. Užijete si spoustu legrace a uvidíte, jak budou vaše děti nadšené.



**Pokud vás zajímá celý návod na to, jak si originálně obarvit vajčka na Velikonoce, stačí kliknout sem.**





# JARNÍ PROCHÁZKY STYLOVĚ



Připravila jsem si pro vás pár tipů, kterými můžete ozvláštnit svůj jarní outfit. Já věřím, že se brzy udělá krásně a budeme moci vyrazit aspoň na procházku. A když už půjdeme, tak určitě stylově. Boty jsou od značky CCC, které můžete zakoupit na jejich eshopu [ccc.cz](https://ccc.cz), a kabelka je z jarní kolekce designového studia PBG a zakoupit ji můžete na [pbgstudio.com](https://pbgstudio.com).



# JARNÍ NOVINKY CLARINS

## SOOTHING GENTLE FOAMING CLEANSER

Pěna na čištění pleti  
Soothing Gentle Foaming Cleanser je určena pro suchou či citlivou pleť. Obsahuje heřmánek pro zklidnění pleti a bambucké máslo, které pomáhá předcházet nepříjemnému pocitu na pokožce.



## SOOTHING TONING LOTION

Tato tonizační voda zklidní i tu nejcitlivější pokožku. Svým složením, výtažky z heřmánek a třapatky nachové, se hodí pro velmi suchou pleť, které dodá nejen hydrataci, ale potřebný komfort.



## HYDRA-ESSENTIEL

Ochranná hydratační mlha pomáhá pleti vyvážit teplotní šoky, modré světlo a znečištění. Obsahuje zázračnou rostlinu - kolopejku, která pomáhá stimulovat vlastní schopnost produkovat v pleti hydrataci, proto váš obličej bude celý den přirozeně zářivý.

## LIP COMFORT OIL INTENSE

Pokud na svých rtech milujete zářivé a výrazné barvy, jistě se vám bude líbit tento úžasný lesk na rty Lip Comfort Oil Intense. Je bez třpytu, vysoce pigmentovaný a se zrcadlovým efektem. Speciální aplikátor nanese na vaše rty správně množství produktu.



## EXTRA-FIRMING ENERGY

Omlazující krém Extra-Firming Energy obsahuje vše, co potřebuje pleť ženy kolem čtyřicítky. Přípravek má zpevňující účinky, pleť je po něm posílená a kombinace 4 druhů mikroperliček nové generace pomáhá přirozeně odrážet světlo, takže pleť vypadá zářivější a zdravější.



# SKOŘICOVÁ PANNA COTTA

## se zkaramelizovanými jablíčky a pekanovými ořechy

Na tuto skořicovou panna cottu jsem opravdu pyšná. Přemýšlela jsem fakt dlouho, čím ji doplnit, a kombinace s jablky a oříšky mi stejně přišla nejlepší. Karamelová omáčka s orestovanými jablíčky na másle a pekanovými oříšky je prostě skvělá.



### Na panna cottu:

- 200 ml smetany ke šlehání
- 1 lžičce třtinového cukru
- svitek skořice + špetka mleté skořice
- 2 plátky želatiny

### Na ozdobení:

- 1 lžička másla
- 1 malé jablko
- 2 lžičce třtinového cukru
- ½ lžičky skořice
- hrst pekanových ořechů

1. Smetanu si společně s cukrem a skořicí dáme do rendlíku a prohřejeme těsně pod bod varu. Poté necháme trochu zchladnout zhruba na teplotu 35-40 stupňů.
2. Mezitím si namočíme do ledové vody plátky želatiny. Když nám smetana zchladne, vymačkáme si plátky želatiny a vložíme do smetany. Vše důkladně promícháme a nalijeme do formy (já používám silikonovou formu na muffiny, můžete ale použít i mističky a panna cottu nemusíte vyklápat).
3. Panna cottu vložíme do lednice a necháme minimálně 2 hodiny ztuhnout.
4. Mezitím si připravíme restovaná jablka. Jablko si oloupeme a zbavíme ho jádřince. Nakrájíme ho na malé kostičky. Na pánvi si rozehejeme lžičku másla a začneme na něm jablko restovat. Když nám začne jablko zlátnout a měknout, zasypeme ho třtinovým cukrem a necháme zkaramelizovat. Nakonec přidáme skořici a nasekané pekanové ořechy.
5. Panna cottu si vyklopíme na talíř a servírujeme ozdobenou restovanými jablky s oříšky.

# VYTVOŘTE SI S VAŠIMI DĚTMI HRAČKY Z KRABIC

A do třetice tu mám pro vás článek o tom, jak z obyčejné krabice vytvořit parádní vyžití pro své ratolesti. Robota, domeček pro panenky nebo třeba troubu na pečení si zamiluje úplně každý, pokud bude moci být součástí vyrábění. Zapojte všechny členy rodiny, oživíte si lockdown a užijete si spoustu zábavy. Často teď jistě nakupujete online, takže až vám zas jedna krabice z nějakého nákupu zbude, mrkněte na článek a vykouzlete z ní podle návodu parkovací dům nebo autobus.



**Pokud se chcete inspirovat,  
jaké hračky z krabic si s  
vašimi dětmi vytvořit,  
klikněte sem**



# TIPY MĚSÍCE



## JEDLÉ KVĚTY - SMĚS KVĚTŮ

Jedlé květy jsou podle mě dokonalým detailem na každém dezertu. Já je využívám nejvíce na dorty, cupcakes a rolády. Tato ručně vypěstovaná, nasbíraná a nasušená směs růže stolisté, měsíčku lékařského, chrpy a levandule od Goodways pochází z jižní Moravy a může být krásným dárkem pro každou ženu. Navíc praktická plechová krabička, ve které se směs uskládá, se dá znovu použít na cokoliv.

[www.mygoodways.com/cs](http://www.mygoodways.com/cs)



## MABROC CEYLON CINNAMON QUILLS - SKOŘICE CELÁ

Tuto prvotřídní ceylonskou skořici ze Srí Lanky můžete využít do svých oblíbených dezertů, její sladká dřevitá vůně umocní požitky z každého sousta. Já ji naposledy použila v receptu na skořicovou panna cotta, který si můžete najít v tomto magazínu. Koření je baleno v krásné krabičce z ručně vyráběného papíru, proto se hodí jako dárek pro každého.

[www.caje-mixtee.cz](http://www.caje-mixtee.cz)

## ČOKOLÁDOVÁ KAŠE S VIŠŇEMI

Ovesná kaše je jedna z nejhodnotnějších snídaní, zajistí vám energii a potřebné živiny na dlouhou dobu, a to díky vysokému obsahu ovesné vlákniny a bílkovin. Tuto kaši máte navíc hotovou během minuty, stačí ji jen zalít horkou vodou nebo mlékem a snídaně snů je na světě. Pro ještě lepší stravitelnost pokrmu si můžete připravit tzv. overnight kaši - kaši si připravte již večer a přes noci ji nechte uležet v lednici.

[www.probio.cz](http://www.probio.cz)



## OŘÍŠKOVÝ KRÉM S ARAŠÍDY A BÍLOU ČOKOLÁDOU

Lucky Alvin, český výrobce oříškových krémů, oříšků a oříškových mouk, představuje oříškový krém s arašídami a bílou čokoládou, na kterém si jednoduše vytvoříte závislost. V krému najdete jen na sucho upražené výběrové arašídové a belgickou čokoládu s lehkým náznakem karamelu, vše podtrhne chuť přírodní vanilky Bourbon. Nemusíte se bát palmového oleje, přidaného cukru ani lepků. Krém si mohou vychutnat i vegetariáni.

[www.luckyalvin.cz](http://www.luckyalvin.cz)



## VYSOKÁ FORMA NA BÁBOVKU DELÍCIA

Pokud sháníte formu na bábovku, tato dokonale propracovaná forma DELÍCIA splní všechna vaše očekávání. Má průměr 24 cm a díky pevnému korpusu ze slitiny ušlechtilých kovů a špičkovému antiadhezivnímu povlaku se bábovka propéká rovnoměrně a bez připalování, po upečení ji lze z formy snadno vyklopit. Co je velkou výhodou, že se dá mýt v myčce. Její tvar a výsledný efekt je však to nejzásadnější, a také důvod, proč ji mít ve své kuchyni.

[e-shop.tesco.com.cz](http://e-shop.tesco.com.cz)



# VELIKONOČNÍ NADÍLKA



Velikonoce máme letos hned začátkem dubna a já si pro vás připravila menší výběr dobrot, kterými můžete udělat radost nejen svým dětem. U nás se určitě letos bude pro Vojtu pořádat velikonoční hledání vajíček u nás na zahradě, takže se takové dobroty budou hodit. Vypadá to tak, že mu namalujeme mapu, na které budou vyznačená místa schovaných dárků, a on je bude muset hledat a plnit úkoly. Je to naprosto skvělá hra pro malé, ale i větší děti. Krásnou velikonoční kolekci pořídíte od značky Lindt i Kinder. Pokud hledáte něco pro dospělé, zkuste třeba pralinky Mon Cheri.



# TO NEJLEPŠÍ Z ČESKÉHO LVA

V březnu proběhlo vyhlášení Českých lvů a vítězným filmem se stal Šarlatán v hlavní roli s Ivanem Trojanem. Tento film si určitě musíte pustit. A i když teď zatím ještě nemůžeme do kina, doporučuji zhlédnout i film Havel a Krajina ve stínu. Oba filmy měly nespočet nominací, takže si vaši pozornost určitě zaslouží.

## KRAJINA VE STÍNU

Historické drama inspirované skutečnými událostmi v době před válkou, v průběhu ní a po válce. V malé vsi v pohraničí se na hlavní scéně dostává rodina, na kterou válka měla hrůzný dopad. Vesnička, ve které vždy vládla pospolitost, se stává svědkem proměny jejích obyvatel a vztahů mezi nimi. Náhle se ze sousedů stávají násilníci a vrazi a přichází "vyrovnávání účtů" za válečné roky.



## ŠARLATÁN

Životopisné drama o výjimečném muži jménem Jan Mikolášek, který měl léčitelské schopnosti a pomáhal bylinkami uzdravovat lidi, a to ze všech společenských vrstev. Chodili za ním i ty nejvýznamnější osobnosti z kulturní i politické sféry. Jeho dar léčit druhé byl však vykoupen vlastním utrpením. Příběh je inspirován skutečnými událostmi ze života Jana Mikoláška.

## HAVEL

Václav Havel, člověk, který změnil naše životy a stal se jedním z nejdůležitějších osob naší historie. Film vypráví o životě tohoto slavného disidenta, zachycuje jeho boj za pravdu a lidská práva, pronásledování, vězení, ale také milostné vztahy a humor. Ukazuje jeho proměnu z lehkovážného dramatika na hrdinu své doby. Celým příběhem ho provází partnerka Olga, jeho největší opora. Nenechte si ujít toto vzrušující a životopisné drama.



# CO MĚ V POSLEDNÍCH DNECH ZAUJALO?

## ROHLÍK.CZ PŘEDSTAVIL NOVOU PRIVÁTNÍ ZNAČKU MIIL

Nová privátní značka Miil je na světě. Světlo spatřila v polovině března a vy si ji už nějaký ten týden můžete na Rohlíku objednat. V nabídce najdete opravdu široké spektrum mléčných produktů za skvělé ceny. Já jsem nejvíce nadšená z jejich mléka, cheddaru, Bio jogurtu a zakysané smetany. Navíc u všech produktů Rohlík transparentně ukazuje uhlíkovou stopu. Na nic nečekejte a produkty si při vaší objednávce na Rohlíku přihodte do košíku, budete nadšení.

[www.rohlik.cz](http://www.rohlik.cz)

#miiluju



## VELIKONOČNÍ ČAJE S VŮNÍ JARA

Pokud chcete na Velikonoce obdarovat své blízké, můžete jim dát nebo poslat balíček bio čajů od Sonnentoru. Dárkový set dvou čajů Veselé Velikonoce a Velikonoční zajíček můžete doplnit Jarním kvítím a vytvořit tak úžasné překvapení s ovocným a květinovým nádechem.

[www.sonnentor.cz](http://www.sonnentor.cz)



## NEČEKEJTE NA JÍDLO, ČEKÁ NA VÁS DOMA!

Ušetřete čas v kuchyni a využijte službu Eat Perfect. Můžete si vybrat z několika setů, při kterých vás čeká donáška buď hotového jídla, které vy si jen ohřejete, nebo částečně upraveného jídla, které si sami dovaříte. Popřípadě si můžete sestavit svůj vlastní jídelníček. Jistotou je kvalita a čerstvost surovin. Já jsem měla tu možnost ochutnat Víkendové Balance menu a bylo skvělé.

[www.eatperfect.cz](http://www.eatperfect.cz)



## ZMRZLINA OD CREME DE LA CREME AŽ K VÁM DOMŮ

Věděli jste o tom, že si můžete tu nejlepší zmrzlinu od Creme de la Creme objednat až k vám domů? Mají totiž eshop, kde si do vaničky navolíte, jaké příchutě máte rádi, a pak si zmrzlinu můžete vyzvednout přímo na jedné z prodejen nebo si ji nechat odvézt až domů. Za mě rozhodně vyzkoušejte příchutě mango, kokos, malina, pistácie a čokoláda, ty jsou opravdu TOP.

[www.cremedelacreme.cz](http://www.cremedelacreme.cz)



# PŘIPRAVTE SI ČERSTVÝ DŽUS NEBO GINGER SHOT

Značka Braun slaví výročí 100 let od jejího založení. V rámci oslav jsem od této značky dostala v krásném balíčku i lis na citrusy, ze kterého jsem úplně nadšená, takže jsem se rozhodla vám v mém magazínu o něm napsat. Dlouhou dobu mi totiž někde vzadu v kuchyňské skřínce leží odšťavňovač. A i když mají moji kluci čerstvý džus rádi, nikdy nemám chuť tento přístroj vytáhnout a pak vše 20 minut umývat. Když jsem si ale vyzkoušela tento na umytí velmi nenáročný přístroj od značky Braun, byla jsem nadšená. Od té doby několikrát týdně klukům vylisuji čerstvou šťávu. Obě části, které jsou po odšťavnění špinavé, lze umýt rychle jen vodou nebo je dát do myčky. Ruční umytí mi ale trvá zhruba 20-30 vteřin, takže je do myčky ani nedávám. A já tu mám pro vás i jednoduchý recept na domácí Ginger Shot, který si právě díky tomuto lisu na citrusy můžete sami připravit.



## GINGER SHOT

- 4 pomeranče
- 2 citrony
- cca 100 g kořenu zázvoru
- 1 lžíce kokosového mléka
- 1 lžíce medu na dochucení

1. Omyté pomeranče a citrony rozpulte a odšťavněte je pomocí citrusovače od Braunu.
2. Oloupejte zázvor, nakrájejte na menší kousky a přendejte do nádoby na mixování. Přidejte vymačkanou šťávu, kokosové mléko a med. Rozmixujte pomocí tyčového mixéru MultiQuick.
3. Hotový Ginger Shot přelijte do uzavíratelné lahve a nechte v chladu několik dnů. Poté podávejte po menších dávkách.



Produkt je z limitované edice Braun 100 let. Dostupný je jen na eshopu Alza a vztahuje se k němu 5letá záruka po registraci na [www.braunhousehold.com](http://www.braunhousehold.com)

**KOUPIT MŮŽETE ZDE**

