

Na skok v kuchyni

KVĚTEN 2021

Magazín o jídle a životním stylu



16 STRAN
PLNÝCH
INSPIRACE
PRO VÁS

POSLEDNÍ ŠANCE?

Nevím, jestli jsem vám to již psala, ale od svých patnácti let jsem na nějaké dietě. Věčné začínání v pondělí, vynechávání příloh, jídlo pouze do 18 hodin, to vše jsem vyzkoušela. A spoustu dalších "nesmyslných diet". Neustálá nespokojenost s postavou a touha po alespoň částečné dokonalosti se na mém těle hodně podepsala. A i když se posledních pět let snažím, jak mohu, mé tělo už na nic nereaguje. Snažila jsem se opravdu jíst zdravě, cvičit, ale i to bylo málo. A i když mě od mé spokojenosti dělí jen 5 kilo, říkám si, že to nesmím vzdát. Strašně často to je pro mě neskutečně demotivující, když vidím, jak někdo v mém okolí může sníst téměř cokoli a je stále štíhlý. A já už jsem si poslední měsíce tak trošku připadala jako v pasti a chtěla vše vzdát. Sice jsem cvičila osm týdnů program Online osmička, který mi teda neskutečně pomohl se zformováním postavy, vysněná kila dolů nešla.

Řekla jsem si, že vyzkouším poslední věc. Oslovila jsem Markét Gajdošovou (@marketgajdosova), se kterou jsem se potkala na křtu diářů holek z blogu A Cup of Style a několikrát jsme si na Instagramu psaly. Věděla jsem o ní, že tvoří na míru flexibilní jídelníček, a říkala jsem si, že ho musím vyzkoušet, protože jsem viděla krásné výsledky. Aktuálně ho mám necelý měsíc a jsem teda úplně nadšená. Výsledky začínají být vidět. Ale víte, co je na tom nejdůležitější? Hubnu díky tomu, že začínám jíst mnohem víc. Markét se úplně zhrozila, když jsem jí poprvé řekla, kolik kalorií zhruba za den sním. Takže se mi postarala o celý jídelníček a následné konzultace k němu. A i když to není malá investice, já už teď věřím, že každá koruna za vytvoření tohoto jídelníčku stála. Více vám o něm napíšu v dalším čísle magazínu, protože o to vás nemohu ochudit. Mezitím vám doporučuji si poslechnout její podcasty, které najdete pod názvem Marketa's Vibes, nebo si

můžete koupit knížku Cesta k opravdovému jídlu, kterou napsala Markét společně s Evičkou Ehrenbergerovou a ve které najdete spoustu zajímavých informací. Navíc za pár týdnů už vyjde pokračování.

Užívejte si jarních dnů, jak jen to jde a těším se na vás další měsíc.

S láskou Romana.



CO VÁM NESMÍ UNIKNOUT?



PELIKÁN OTEVÍRÁ ZAHRÁDKU

Od května budete moci v ulici Na Příkopech posedět na zahrádce restaurace Pelikán. Zahrádka však bude mít jiné menu než samotná restaurace, v nabídce nebude chybět například Sendvič s thraným masem, lehký salát s gravlaxem či ústřice. Z nápojů tu na vás čeká mimo jiné výběrová káva značky Gala Coffee, rozmanitý výběr vín za příjemné ceny a podle slov manažera Jana Curyla také "špičkové hravé letní bubliny".

restauracepelikan.cz

BOX FRANCOUZ Z LAGARTA

Lagarto přichází se sladkou novinkou, a to s boxem plným těch nejlepších francouzských dezertů. V černé elegantní krabici můžete najít tři stálice v podobě Tartaletky Jahody, Pistache Finger a Nugátu Finger a tři novinky - Tartaletku Caramelo, Noir Finger a Višeň. To vše za 399 Kč. Box si můžete objednat na e-shopu Lagarta a vyzvednout v jednom ze tří měst severočeského kraje.

lagartocafe.cz

PIKNIK NA SEVERU

Pokud se vydáte směr Teplice, zastavte se v J&J síti Lagarto. A nezapomeňte si s sebou sbalit deku. Proč deku? Můžete si zde užít bezva piknik v parku nad restaurací, ale i kdekoliv jinde. V J&J si už jen vyzvednete krabičku s jídlem a vyrazte do přírody. Můžete si vybrat ze dvou pokrmů, fish and chips nebo burgeru, nechybí domácí hranolky a dip. Obě varianty jsou vynikající a hodí se na oběd v "divočině".

lagartojj.cz



PRU58 NA KOLECH

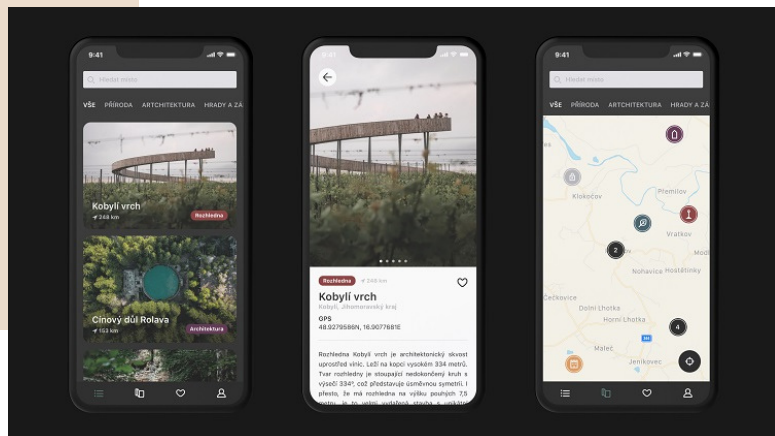
Před nedávnem jsem vám psala o nové asijské restauraci PRU58, která kvůli pandemii bohužel ještě nemohla ani poprvé otevřít. Než však budeme moci spatřit její nádherný interiér a zažít jedinečnou atmosféru, je možné využít rozvozovou nabídku PRU58 Delivery a vychutnat si luxusní pokrmy z její kuchyně alespoň u sebe doma. Zatím to rozjždí na kolech, ale o to větší vůně se bude linout nejen Holešovicemi, kde restaurace sídlí.

pru58.cz

PLACEHUNTER

Čechy krásné, Čechy mé

Proč cestovat za hranice, když tu máme přírodní a kulturní skvosty téměř na každém kroku? Pokud nevíte, kde je přesně najít, inspirujte se **bezplatnou cestovatelskou aplikací Placehunter** a vyrazte s rodinou na výlet ještě teď. Aplikace nabízí aktuálně 115 lokalit, které lze filtrovat podle kategorií a kterých postupně přibývá. Autoři aplikace, známá blogerka **Eliška Hudcová (@timetofit)** a **Jaroslav Janouš** pro vás hledají ta nejkouzelnější skrytá místa v přírodě, rozhledny, památky a mnoho dalších méně známých lokalit. Každá z nich má navíc vlastní profil, kde je její popis, souřadnice, fyzická i časová náročnost nebo navigace na nejbližší parkoviště. Nechybí ani možnost si místo zadat do oblíbeného výběru, případně si ho po návštěvě odškrtnout. Užijte si zbytek jara a léto na cestách, navštivte zapomenuté kouty naší krásné země.



SEX V OBDOBÍ MENSTRUACE

Sex a masturbace v období menstruace zůstává jedním z posledních tabu, pokud jde o sexuální wellness, přesto si mnoho žen v tomto období užívá sex a bylo prokázáno, že pravidelné orgasmy v průběhu menstruačního cyklu mají pro tělo úžasné výhody.

28. května, právě na Mezinárodní den menstruace a den masturbace, zahajuje wellness značka Satisfyer konverzaci na téma odemykání sexuálního potenciálu, i když je to zrovna v tom období v měsíci.

Megwyn White, ředitelka pro vzdělávání ve společnosti Satisfyer a certifikovaná klinická sexuoložka říká: "Pravidelné orgasmy v průběhu cyklu mohou pomoci podpořit zdravou rovnováhu hormonů a pravidelný cyklus. Když dosáhneme orgasmu, uvolněné endorfiny a hormony, včetně oxytocinu, tzv. hormonu lásky, pomáhají tělu zvládat bolest interakcí s opiátovými receptory v mozku a sníží tak naše vnímání bolesti. Tyto silné chemikálie pracují s mozkiem stejným způsobem jako léky na zmírnění bolesti a pomáhají zmírňovat křeče a migrény. Orgasmy mohou také zkrátit délku vaší menstruace, protože svalové kontrakce vytlačují obsah dělohy rychleji, což je win-win."

Použití vibrátoru může být zvláště přínosné ke zmírnění bolesti a křečí, vzhledem k jejich schopnosti přivádět více kyslíku a průtoku krve do pánevní oblasti, což je často hlavní příčina menstruační bolesti. Vibrátory mohou nabídnout cílenou úlevu prostřednictvím přímého dotyku, a to jak zevně, tak zevnitř, v oblastech, kam nahřívací polštářek nemá vždy přístup.

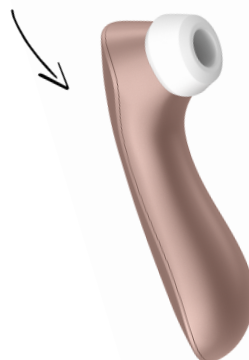
**MENSTRUAČNÍ
KALÍŠKY FEEL
GOOD (257 Kč)**



**VIBRÁTOR
PRO 3+
(1547 Kč)**



VIBRÁTOR PRO 2+



**VIBRÁTOR PRO + G-
SPOT (1547 Kč)**



SOUTĚŽ O DVA VIBRÁTORY CURVY 3+

Jak se jmenuje inovativní aplikace Satisfyer, která dokáže ovládat hračku partnera na dálku?

Odpověď najdete na webu www.satisfyer.com/cz. Napište mi ji na mail romana@naskokvkuchyni.cz a jako předmět emailu uveďte **Soutěž**. Přeji mnoho štěstí. Soutěž trvá celý květen.

ALSO
USABLE
WITH FREE
APP

CES
INNOVATION
AWARDS
2021
WINNER



KRTKŮV DORT

Tento recept jsem tvořila pro blog Tchibo již na Velikonoce, takže je jeho zdobení laděné trošku velikonočně, ale určitě vás o něj nemohu ochudit. Krtkův dort si totiž nemusíte připravovat pouze z krabice, na jeho přípravě není nic těžkého, takže ho hravě zvládnete i doma.



Na korpus:

- 135 g hladké mouky
- 30 g kvalitního kakaa
- 1/2 lžičky prášku do pečiva
- 1 lžička jedlé sody
- 40 g másla
- 160 g krupicového cukru
- 1 vejce
- 110 ml mléka
- 80 ml silné kávy (vychladnuté)

Na náplň:

- 250 g mascarpone
- 200 ml smetany ke šlehání (min. 31 %)
- 250 g tvarohu (nejlépe tučného)
- 2 lžíce moučkového cukru
- 80 g kvalitní hořké nebo mléčné čokolády
- 2-3 banány

1. Mouku si společně s kakaem, práškem do pečiva a jedlou sodou prosejeme do mísy.
2. Máslo si zlehka rozpustíme a necháme zchladnout na pokojovou teplotu.
3. Mezitím si do mísy přidáme cukr, vejce, mléko a kávu a vše důkladně pomocí metly promícháme. Nakonec přidáme i máslo.
4. Troubu si přehřejeme na 170 stupňů (na horkovzduch). Dortovou formu (cca o průměru 18 cm) vymažeme máslem a dno vyložíme ještě pečicím papírem.
5. Těsto nalijeme do dortové formy a dáme péct. Pečeme cca 30-35 minut. Před vyndáním ještě vyzkoušíme špejli, jestli je těsto hotové. Poznáme to tak, že se nám těsto na špejli již nepřilepí.
6. Korpus necháme vychladnout.
7. Mezitím si připravíme krém. Smetanu ke šlehání si vyšleháme do tuha. V druhé míse si pomocí metly smícháme mascarpone, tvaroh a cukr. Postupně do této směsi pomocí stěrky (velmi opatrně) zapracujeme vyšlehanou šlehačku. Nakonec přisypeme nadrobno nasekanou čokoládu.
8. Vychladlý korpus si pomocí lžice vydlabeme tak, aby nám na obvodu zbyl cca 2 cm široký okraj. Zbylé těsto si dáme do misky a pomocí prstů rozdrobíme.
9. Do dortu vyskládáme na kolečka nakrájené banány (můžeme je překrojit i jen podélně napůl). Na banán už poté vrstvíme krém to tvaru polokoule. Ideální je na to zahnutá kovová stěrka, ale určitě to zvládnete i pomocí nože.
10. Hotový dort už jen posypeme rozdrobeným těstem.



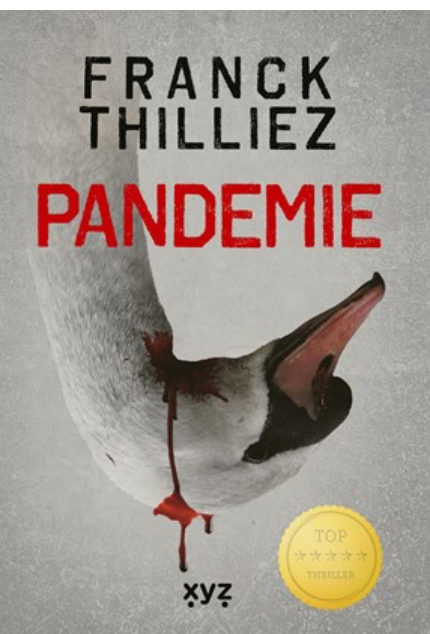
ŠKOLA VAŘENÍ ONLINE

Před nedávnem jsem měla tu čest vařit spolu se Štěpánem Návratem v online kurzu Live Cooking a byl to úžasný zážitek. Tento projekt odstartoval už na podzim a pro velký zájem se pořádá momentálně co druhou středu, a to v 18 hodin. Cílem je užít si večer a společně s ním si doma uvařit nějakou asijskou dobrotu - my jsme dělali vynikající kuřecí satay s arašídovou omáčkou. Suroviny lze pořídit buď po vlastní ose dle receptu, který je předem zveřejněný na sociálních sítích, nebo jako balíček pro dvě osoby, který si můžete objednat přímo na eshopu www.cafebuddha.cz v sekci Live Cooking. Pak už se stačí jen připojit na instagramový účet Café Buddha a prožít jedinečné chvíle, které vás vytrhnou z každodenního koloběhu. Záznam je pak dostupný i zpětně, stejně tak krabičky. Kdo se chce naučit vařit něco nového z tepla svého domova a zároveň být u toho v kontaktu se špičkou ve svém oboru, a nejen s ním, určitě si nenechte ujít další kurz.



ČTENÍ NA KVĚTEN

Každý by si měl alespoň jednou za den najít chvíli a věnovat ji sám sobě. I když při mém pracovním nasazení tyto cenné chvíle někdy hledám velmi těžko, vždy se nakonec zastavím a většinou je trávím s knížkou v ruce. Na květen tu pro vás mám opět několik tipů, které by vás mohly bavit.



Pandemie - Franck Thilliez

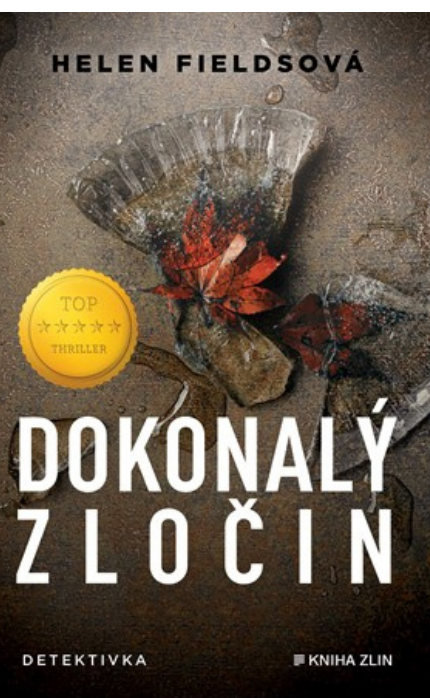
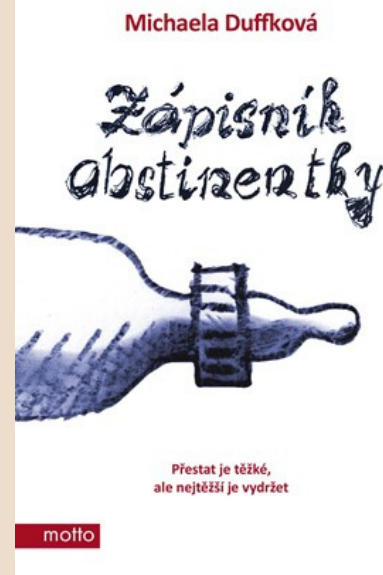
I když by se podle názvu mohlo zdát, že tento thriller bude o současné pandemii koronaviru, nemějte strach. Ve světě knih existuje i něco jiného než jen téma covidu, a to nový kmen chřipky, který zaútočí v plné síle na celé lidstvo. Za vším stojí jediný člověk, ďábel v lidské podobě. Pařížský tým vyšetřovatelů je ale připraven situaci zachránit.

www.albatrosmedia.cz

Zápisník abstinenty - Michaela Duffková

Protialkoholová léčba není pro slabé, vyžaduje maximum odvahy a výdrž. Po jejím absolvování je nutné zvládnout každodenní pokušení, a hlavně - život jako takový. Autorka Michaela Duffková otevírá téma alkoholismu u žen, které je jí velmi blízké. Sama totiž bojovala se závislostí. V knize popisuje (nejen) svoji cestu, která byla trnitá, protkaná kritickými momenty, ale která především vedla k plnohodnotnému životu.

www.albatrosmedia.cz



Dokonalý zločin - Helen Fieldsová

Sérii podivných sebevražd vyšetřuje dvojice Luc Callanach a Ava Turnerová. Žena s podřezanými žilami ve vaně, muž zabitý elektrickým proudem, mrtvola pod útesem... Podle vyšetřovatelů jde o sériového vraha, který si hledá další oběti a místa vraždy. Podaří se jim ho nalézt? Nebo je zabiják dopadne dřív než oni jeho?

www.albatrosmedia.cz

Krkonošská kuchařka - Danka Šárková

Tuto tradiční Krkonošskou kuchařku s ozkoušenými regionálními recepty krkonošských hospodynek má na svědomí Danka Šárková. Stovku receptů společně s celým týmem osobně vyzkoušela, ochutnala a část z nich najdete v kuchařce s podrobnými návody a fotkami. Vyzkoušejte typické kyselo, hubovec nebo rozčuchanou nevěstu.

www.knihydobrovsky.cz



OŘECHOVÉ KRÉMY JAKO SOUČÁST ZDRAVÉHO JÍDELNÍČKU

Když se řekne oříškový krém, spousta z nás si s ním spojuje mlsání, a proto se mylně domníváme, že bychom se mu měli spíše vyhýbat. Přitom pokud si vyberete kvalitní ořechové máslo a dáte si pozor na množství, přinese vám i řadu benefitů, ořechy jsou totiž vydatným zdrojem všech tří makroživin, tedy bílkovin, sacharidů a tuků. Rovněž obsahují nezanedbatelné množství vlákniny, vitamínů, minerálních látek a antioxidantů.



Jak oříškový krém využít?

Namažte si ho na pečivo, přidejte do smoothie, jogurtu, obilných kaší, ale klidně si můžete dopřát lžičku samotného másla jako sladkou tečku po obědě. Já osobně si ho dávám do ovesné kaše nebo keřirového smoothie. Můžete ho využít i pro dochucení dětských jídel, a můžete tak dosáhnout toho, že se dítě začne stravovat zdravěji a možná mu bude i víc chutnat. Podle nejnovějších doporučení je ořechový krém v malém množství vhodný pro dítě už před dosažením 1 roku věku, konkrétně mezi 10. a 12. měsícem. A časně podání ořechového, a především arašídového krému dokonce snižuje riziko vzniku alergií na arašidy.

OŘÍŠKOVÉ KRÉMY LUCKY ALVIN

Stoprocentní obsah ořechů mají například oříškové krémy Lucky Alvin, což je firma, která několikrát týdně navází čerstvé ořechy s jasným původem, vyrábí své produkty podle zákonných norem a nedrží velké skladové zásoby. Čerstvost je tedy zaručena, a ještě navíc si můžete vybrat, zda chcete čistý 100% krém, nebo kombinaci ořechů s belgickou čokoládou bez přidaného cukru. Cena začíná na 109 Kč a koupíte je na www.luckyalvin.cz.

Na trhu jsou nyní k dostání i čokoládové krémy, na kterých si můžete pochutnat bez výčitek. Ty nejkvalitnější obsahují pravou belgickou čokoládu nebo kousky kakaových bobů. Zde ale platí, že výrobek by neměl obsahovat přidaný cukr ani palmový olej.

KOSMETICKÉ TIPY

SUN PROTECTIVE DRY OIL OD PAUL MITCHELL

Ochranný a vyživující suchý olej s UV filtrem Sun Protective Dry Oil pomáhá vlasy chránit před slunečními paprsky a před vyblednutím barvy. Olej je obohacený o keravis, vitamín E, jojobový a slunečnicový olej a pšeničné složky a vyniká proto antioxidantními a posilujícími účinky.
eshop.paulmitchell.cz



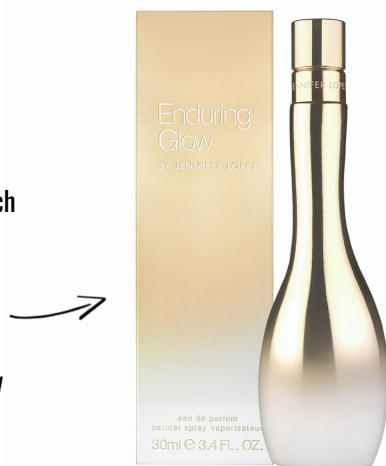
ANNABELLE MINERALS V NOVÉM BALENÍ

Moje oblíbená značka kosmetiky Annabelle Minerals představuje nové balení svých produktů, tentokrát ve světlém provedení. Většina produktů je také k dispozici v ekologickém papírovém balení. Vybrat si můžete minerální make-up v krycí verzi, matující verzi nebo rozjasňující make-up, matující pudr, tvářenku nebo oční stíny.
www.annabelleminerals.com/cz



JENNIFER LOPEZ ENDURING GLOW

Rafinovaně poskládaná voňavá novinka z ovocných a květinových tónů tak, aby byla nadčasová a inspirativní stejně jako Jennifer Lopez. Jistě si zamilujete i elegantní zlatavý flakon. Tato parfémovaná voda je k dostání v síti drogerií Rossmann a hypermarketů Globus.



MICROBLADE BROW PEN OD CIATÉ LONDON

Krásné a přirozeně výrazné obočí je nedílnou součástí dokonalého make-upu. Dodává totiž obličejí výraz a styl. Tužka na obočí Microblade Brow Pen zajistí, že to vaše bude zcela bezchybné. Tužka je ideální pro nenuceně výrazné líčení. Je inspirována microbladingem, díky čemuž má čtyři hroty a dokáže obočí zvýraznit přesně tam, kde je to potřeba. Vybírat je možné ze tří přirozených odstínů.

www.douglas.cz



EXTRAORDINARY TRANSLUCENT POWDER OD CIATÉ LONDON

Transparentní pudr Extraordinary Translucent Powder dokonale zafixuje každý make-up, který pak na obličejí vydrží celý den. Jemný prášek vyhladí pleť, aniž by na ní vytvořil nepřirozenou masku. Zároveň redukuje mastnotu i drobné vrásky a zanechá obličej sametově hebký.
www.douglas.cz



NOVINKA CENTELLA ERBORIAN

Hlubkové čištění ve dvou krocích. Jeden olej, jeden gel, vše za jedním účelem - dokonale čistá pleť. Přípravky Centella Cleansing Oil a Centella Cleansing Gel dokonale odstraňují všechny nečistoty a make-up a zároveň pleť zklidňují a hydratují. Díky pupečníku asijskému mají také tisíci a regenerační účinky.

www.douglas.cz





NUDESTIX NUDIES ALL OVER FACE

Víceúčelový krémový bronzer Nudestix Nudies All Over Face je nejlepším bronzerem roku 2020. Jemně zakryje drobné nedokonalosti, rozzáří pleť, ale zároveň neskrýje přirozený půvab. Všechna kompaktní multilčidla Nudestix, která se snadno vejdou do kabelky, si rychle zamilujete. Lze je totiž použít nejen jako bronzery, ale také například jako stíny či rtěnky. www.douglas.cz



PLEŤOVÁ MASKA GLEN COCOA

Tato čerstvá pleťová maska od Lush je plná pečujícího mandlového másla a absorpčního kakaového prášku a zaručuje jemnou a krásnou pleť. Je nutné ji skladovat v lednici a do tří týdnů spotřebovat. Po vyndání z lednice ji naneste na vlhký obličej, nechte 10 minut působit a pak teplou vodou pomocí žínky smyjte. Výsledek uvidíte hned po použití. cz.lush.com

BJÖRK & BERRIES BOTANIST

Ruce jsou jednou z nejnamáhanějších částí našeho těla a zároveň jsou i vizitkou, které si každý na první pohled všimne. Abychom jim zajistili potřebnou hydrataci a regeneraci, můžeme je každý den mazat tímto výživným krémem Björk & Berries Botanist. Postará se o zjemnění suché kůže a oddálí procesy stárnutí. Navíc krásně voní. www.douglas.cz



ŘASENKA PRO INTENZIVNÍ POHLED METAMORPHOSE

Novinkou značky Yves Rocher je řasenka 3 v 1 s názvem Intense Metamorphose, která má z 88 % přírodní složení. Řasy prodlouží, natočí a zvětší jejich objem. Je bohatá na výživný ricinový olej a vodu z chrpy, která je šetrná k citlivým očím a nositelům kontaktních čoček. Má přirozeně černou barvu a díky obsahu botanického uhlí o to intenzivnější. www.yves-rocher.cz/



PRODUKTY JEU'DEMEURE

Mám tu pro vás tři přípravky na pleť od značky JEU'DEMEURE, kterou možná ještě neznáte. Krém proti vráskám Collagen Germinating Peptide obsahuje peptidy a přírodní látky, které pomáhají tvořit kolagen, sjednocují tón pleti, obnovují pružnost a bojují proti vráskám. Clearcell čisticí gel bez oleje, který nedráždí pokožku, ale dokonale čistí, aniž by ji vysušil. A poslední Day by Day Revital Energy Toner, který hydratuje, regeneruje a zjemňuje pokožku. www.kosmetikomat.cz

ADVANCED GÉNIFIQUE YEUX OD LANCÔME

V posledních měsících se při komunikaci více zaměřujeme na oči, které jako jediné zůstaly na obličejí roušce nezakryty. Oční okolí je velmi jemné a křehké, proto bychom se o něj měli s péčí starat. Lancôme přichází s touto novinkou, která redukuje vrásky, tmavé kruhy pod očima a oční okolí zanechává viditelně jasnější a mladistvější. www.sephora.cz



VELIKONOČNÍ VAJÍČKA

I když jsou Velikonoce úspěšně za námi, tento dezert můžete vyzkoušet kdykoli. Klidně se můžete vyhnout tvaru vajíček a připravit si klasické kostky, jejichž příprava bude jednodušší, protože je stačí jen nakrájet. Tento recept je vítězný recept Táni Tomáškové ve velikonoční soutěži společnosti Savencia, kde jsem zasedala v porotě. Tak jsem zvědavá, zda se vám bude líbit. Já jsem si ho ozdobila tak trošku po svém. Na bok jsem použila sekané pistácie a nahoru nasekaná velikonoční čokoládová vajíčka.



Na piškot:

- 4 celá vejce
- 3 polévkové lžíce cukru
- 1 vanilkový cukr
- 6 polévkových lžic polohrubé mouky
- necelá 1/2 prášku do pečiva

Na krém:

- 480 g Lučina smetanová
- 2 polévkové lžíce másla
- 1 vanilkový cukr
- cukr moučka - podle chuti
- 1 kávová lžička javorového sirupu

TIP: Do poloviny krému můžeme dát kakao.

1. Vajíčka s cukrem a vanilkovým cukrem ušleháme do pěny. Poté přidáme polohrubou mouku a prášek do pečiva.
2. Plech vyložíme pečicím papírem a nanese na něj těsto, které stejnoměrně rozetřeme.
3. Dáme do vyhřáté trouby a pečeme na 180 °C asi 10 minut. Piškot musí mít lehce zlatou barvu.
4. Mezitím si připravíme krém. Vyšleháme Lučinu s máslem, vanilkovým cukrem, cukrem moučka a javorovým sirupem.
5. Upečený piškot i s papírem stáhneme na vál, zakryjeme utěrkou a necháme vychladnout.
6. Z vychladlého piškotu vykrajujeme vajíčka (TIP: Pokud nechcete připravovat vajíčka, stačí ho překrojit napůl a poté dát krém mezi pláty a nahoru).

7. Rubovou stranu vykrojeného vajíčka namažeme rybízovou marmeládou, dáme krém a přiklopíme druhým vajíčkem.



TIPY MĚSÍCE

KOŘENÍ NA KUŘE PANÍ DOMÁCÍ

Chcete si vychutnat nedělní kuře s dokonalou souhrnou kořením, která jsou v bio kvalitě? Vyzkoušejte Koření na kuře paní domácí od Sonnentoru. Použit ho můžete na jakýkoliv kuřecí kousek. Obsahuje papriku, česnek, koriandr a citrónovou trávu. Díky kombinaci těchto chutí a vůní bude každé kuře delikatesou.

www.sonnentor.com/cz



KEČUP OTMA GURMÁN JEMNÝ

Pokud milujete chuť rajčat, rozhodně by vám v lednici neměl chybět kečup Otma Gurmán jemný, který je plný těchto červených zářků. Je extra hustý, díky čemuž snadno vytéká ze sklenice. Hodí se ke grilovaným, smaženým i pečeným pokrmům, k těstovinovým salátům apod.

www.otma.cz



ŠTĚSTÍ JE BYT ŽENOU

A pouze pro ženy tu mám směs bylinek s ovocem v bio kvalitě. Najdete v ní kontryhel, rozmarýn, brusinky a další blahodárné rostliny. Ladí s pokrmy středomořské kuchyně, jako jsou například pokrmy z těstovin, rajčat a Piccata Milanese. Směs se hodí jako dárek pro maminku, babičku nebo kamarádku.

www.sonnentor.com/cz

PROTEINOVÁ KAŠE MALINA A JAHODA

Tuto proteinovou verzi sníadaňové kaše používám téměř každý den, je jen z kvalitních surovin a je ideální třeba do práce nebo když člověk nestíhá. Stačí doplnit tvarohem nebo skyrem a je to snídaně plná bílkovin. Jako všechny kaše ZaliJ.to i tuto stačí jen zalít horkou vodou či mlékem a máte hotovo.

www.zalij.to



VITAR EKO BETAKAROTEN

Před letními dny plnými slunečních paprsků je vhodné brát beta-karoten, který napomáhá k získání přirozené barvy opálení a následně i k jeho dlouhodobé intenzitě. Díky vitamínu A bude nejen vaše pokožka zdravější, také vaše oči "prokouknou". Tento doplněk stravy navíc obsahuje měsíček lékařský, biotin, zelený čaj a selen.

www.vitar.cz



MASTER ORIGIN NICARAGUA LA CUMPLIDA REFINADA

Užijte si stejně jako já nejnovější limitovanou edici kávy Nespresso. Tato káva je specifická v tom, že je zpracována technikou fermentace, díky níž získá ještě intenzivnější chuť a vůni. Už ji mám nějakou dobu doma a úplně jsem se do ní zamilovala.

www.nespresso.com



OSLAVA ČI RODINNÝ OBĚD JAKO V ALCRONU

Alcron rozšiřuje nabídku svých služeb o rodinný oběd či oslavu na míru. Pokud plánujete oslavu, stačí na webu www.larotonde.cz vybrat, co budete chtít pro své hosty přichystat. Balíčky jsou pro 6, 10 či 20 osob a vždy obsahují tříchodové menu. Vždy je součástí dort a také dezert v rámci menu. Pokud si budete chtít jen zpříjemnit rodinný oběd, můžete na stejné webové adrese vybírat z osmi variant. Balíčky jsou jak pro rodiny s dětmi – tedy 2 dospělí + 2 děti, tak pro 4 dospělé osoby.
www.larotonde.cz



LUCKY ALVIN OŘÍŠKOVÝ KRÉM S BELGICKOU ČOKOLÁDOU

Česká značka Lucky Alvin přichází s dokonalou chutí oříškového krému, a to v kombinaci s tmavou belgickou čokoládou. Na krému si můžete pochutnat bez výčitek, protože je bez přidaného cukru. Navíc neobsahuje palmový olej a je vhodný pro vegany.
www.luckyalvin.cz



EXTRA JAMY HAMÉ SWEET

Tento jahodový džem obsahuje nejméně 45 % ovoce, které je zpracováno novým způsobem tak, že v něm zůstanou všechny prospěšné látky. Navíc je v něm méně cukru, takže maximálně vynikne chuť jahod. Vychutnat si ho můžete na chlebu, lívancích, dezertech nebo jen tak na lžičce.
www.hame.cz



VAJEČNÝ LIKÉR S PISTÁCIOVOU PŘÍCHUTÍ

Božkov přichází se žhavou jarní novinkou - s vaječným likérem s pistáciovou příchutí. Jeho krémová konzistence spolu se sladkou chutí a vůní pistácií vykouzlí v ústech dokonalý zážitek, zelená barva pak ozvláštňuje každou společenskou událost. Pokud ho použijete při pečení, povznesete každý dezert o úroveň výš.
www.bozkov.cz

DOPLŇKY STRAVY ROYAL GREEN

100% přírodní alternativa vyvážených doplňků stravy. Z každé z těchto organických tabletek přijme vaše tělo větší množství podávané látky s vyšší mírou jejího využití než ze synteticky vyráběných produktů. Vybrat si můžete vitamíny, multivitaminové komplexy, Olej z mořských řas nebo superplodiny, jako je Maca, Spirulina nebo Zázvor.
royalgreen.cz



PÁRTY MIX ZNOJMIA

Začíná období grilování, které jistě miluje každý z vás. Nejde totiž jen o maso jako takové, ale o celou atmosféru zahradní párty. Na tu samozřejmě patří i nemasové delikatesy jako například Párty mix Znojmia - mix zeleniny, ve které nechybí kyselá okurka, květák, cibulka a červená paprika. Kvalita zeleniny je jistotou.
www.zelenina-znojmia.cz



QUESADILLAS s krůtím masem

Jak sami dobře víte, na tom, co jím, mi opravdu záleží a chci vám sem teď pravidelně přidávat inspiraci na jídla, která teď doma připravuji. Jedním z nich jsou tyto zapečené tortilly s krůtím masem, míchanými vajíčky, mixem salátů a nastrouhaným sýrem.

Potřebujeme:

- 2 tortilly (nejlépe celozrnné)
- 200 g krůtího masa
- 1 lžice přepuštěného másla nebo oleje
- bylinková sůl
- 2 lžice rajčatového protlaku
- 2 lžice Gervais Fit nebo Lučiny Linie
- 50 g strouhaného sýra (nejlépe gouda)
- 2 vejce
- hrst mixu salátů
- 4 cherry rajčata
- sůl



1. Nejdříve si připravíme z vajec míchaná vajíčka a trošku je osolíme. Na druhé pánvi si rozežhřejeme přepuštěné máslo nebo tuk a zprudka na něm orestujeme na kostičky nakrájené krůtí maso, které ještě okořeníme bylinkovou solí.
2. Tortilly si položíme na prkénko a nařízneme je z jedné strany do středu. Polovinu každé tortilly namažeme Gervais a druhou půlku rajčatovým protlakem.
3. Poté dáme na čtvrtku tortilly salát s rajčaty, na další čtvrtku nastrouhaný sýr, na další čtvrtku maso a na poslední dáme míchaná vajíčka.
4. Teď už stačí jen tortillu poskládat po čtvrtinách dokola a nechat ji zapéct (já to dělám v přístroji na panini nebo na kontaktním grilu, můžete ale i na pánvi).

JABLEČNÝ KOLÁČ

s vlašskými oříšky

Konečně jsem sepsala recept, o který jste si opravdu hodně psali. Tento rychlý, ale naprosto skvělý koláč jsem našla na blogu mé oblíbené blogerky @emmaduckworthbakes. Něco málo jsem si na něm upravila, ale určitě si ho nemohu nechat pro sebe, je naprosto skvělý. Snad vám bude chutnat.



Potřebujeme:

- 60 g másla (pokojové teploty)
- 75 g cukru krupice (já použila namletý třtinový)
- 1 vejce (pokojové teploty)
- 230 g jablek (oloupaných, zbavených jádřinců a rozpůlených)
- 125 g hladké mouky (já použila špaldovou hladkou)
- 1 lžička kypřicího prášku
- 1/2 lžičky skořice
- 1/4 lžičky soli
- 60 ml plnotučného mléka
- 1/2 vanilkového lusku nebo několik kapek vanilkového extraktu
- 30 g nasekaných vlašských oříšků
- 1 lžice javorového sirupu (můžete použít i agávový)
- 2 lžice třtinového cukru

1. Troubu si předehřejte na 180 stupňů. Připravte si dortovou formu o velikosti cca 15 cm. Dno i boky si vyložte pečicím papírem.
2. Do mísy si dejte máslo s cukrem a šlehejte minimálně tři minuty, dokud nezesvětlá. Mně se osvědčilo, když jsem si třtinový cukr rozemlela, lépe se pak s máslem vyšlehá. Poté přidejte vejce a šlehejte tak dlouho, dokud není vejce v těstu dokonale zašlehané.
3. Jablka si rozkrojte na poloviny. Půlku jablka si dejte stranou (nakrájejte na tenké plátky) a zbylá jablka nastrojte nahrubo.
4. Do nové mísy si prosejte mouku, kypřicí prášek, skořici a sůl. Vše dobře promíchejte.
5. Teď už do vyšlehaného másla s cukrem a vejcem na střídačku přidávejte sypké ingredience a mléko. Nakonec už jen pomocí stěrky zapracujte semínka z vanilkového lusku a nastrohaná jablka.
6. Těsto nalijte do dortové formy. Nahoru vyskládejte plátky z poloviny jablka, posypejte nasekanými vlašskými ořechy, polijte javorovým sirupem a posypejte třtinovým cukrem.
7. Pečte 30-40 minut, dokud není krásně zlatý. Ještě otestujte to, zda je dokonale upečený pomocí špejle.