

# Na skok v kuchyni

ČERVEN 2021

Magazín o jídle a životním stylu



20 STRAN  
PLNÝCH  
INSPIRACE  
PRO VÁS

# LÉTO, JAK MÁ BÝT

Když píšu tento úvodník, tak to zatím na nějaké pořádné léto nevypadá, ale já stále věřím, že přijde a my si ho užijeme na 100 %. Myslím, že všichni teď potřebujeme pořádnou dávku slunečního záření a odpočinku. S manželem se pořád ještě rozhodujeme, zda letos vyrazíme na dovolenou i do zahraničí. Vojtovi budou letos čtyři a zatím nebyl u moře. Plánovali jsme to už minulý rok, ale to jsme se opravdu báli někam vyjet. Uvidíme, jak to bude letos, ale hrozně moc toužíme v září vyrazit aspoň do Řecka. Moře už mi strašně moc chybí a Vojta je právě ve věku, kdy si to podle mě bude už hodně užívat.

Zatím jsme ale začali vyrážet na výlety po krásách naší země. Už v minulém čísle jsem vám psala o úžasné aplikaci Placehunter, podle které také plánujeme některé výlety. Já jsem ale pro všechny mé sledující na mém Instagramu zpracovala malého průvodce, ve kterém najdete tipy na výlety. Dám vám sem odkaz, třeba vás to přivede na nějaké krásné místo, kde jste ještě nebyli.



ODKAZ ZDE



Pokud podle mých tipů někam vyrazíte, dejte mi vědět, jak se vám tam líbilo. Užívejte si sluníčko a vyrážejte na výlety. A hlavně se nezapomínejte rozmazlovat, protože si to všichni zasloužíme :-)

*S láskou Romana.*



# KAM V ČERVNU NA NOVÁ MENU?



## LA ROTONDE A BEBOP BAR

BeBop Bar i restaurace La Rotonde hotelu Alcron přichází s novým a la carte menu. Jako předkrm můžete ochutnat Pstruha, studenou chřestovou polévku, hroznové víno a lískové oříšky nebo Rajčata, hořčici a ricottu. V hlavním chodu nově najdete Vepřové od Klouby, mrkev pečenou v seně, blumu a houby nebo třeba Tresku, cuketu, zelené olivy a ančovičky. Z dezertů vás dostane Jahodový tart s bezinkou a libečkem. Ať už si vyberete tyto novinky, nebo něco ze stálé nabídky, zažijete excelentní gurmánský zážitek.

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

## PELIKÁN

V restauraci Pelikán se od června také chystá nové, letní menu. Na seznamu bude 20 jedinečných pokrmů, které vzniknou pod rukama executive chefa Jakuba Šimka. Z předkrmů se můžete těšit na Gravlax, třešně, creme fraiche a kopr nebo třeba na Roastbeef, brambory grenaille, hráškové lusky, petrželku a šalotku. Z hlavních chodů vyniká Modronohé francouzské kuře Bresse, kedlubna, kukuřice, mrkev a brambory. Restaurace Pelikán zaručuje kvalitní a čerstvé potraviny.

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



## J&J LAGARTO

A do třetice tu máme nové menu J&J Lagarta, které odstartuje letní sezónu a které je podle šéfkuchaře Romana Čaníka propracované do detailu. Menu je rozdělené na předkrmy, signature, burger, steak a přílohy. Ze sekce signature stojí za zmínku vepřový wellington, který se skládá z vepřové panenky, špenátu, hub kačenek, bramborového pyré a dlouho taženého jus nebo veganská varianta, a to pečený květák, který doplňuje ragú z červené čočky, hrášku, kari a restovaných rajčat. Burger část nabízí dvě variace, pokaždé s hovězím masem. Steakům zaručuje kvalitu i čerstvost lokální severočeský chov. Co se týče dezertů, ty jsou stejné jako v sítích kaváren Lagarto. Na terase restaurace si pak nově budete moci vychutnat šampaňské Mumm, vznikl tak první ROOFTOP Champagne bar v Čechách.

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





# MADLENKY

Před několika měsíci jsem si pořídila novou formu na madlenky a hrozně jsem je chtěla vyzkoušet. Dostala jsem se k tomu až teď a jsem z nich nadšená. Nemám pro vás žádný můj recept, ale dám vám sem odkaz na recept, podle kterého jsem je připravovala. Pak jsem je ještě ozdobila mojí oblíbenou Ruby čokoládou, pistáciemi a lyofilizovanými malinami.

ODKAZ ZDE. 



# KOMBUCHA

Kombucha je fermentovaný nápoj s více než 2000letou tradicí považovaný za elixír mládí. Ne každá kombucha je stejná. A proto je dobré vědět, co by měla kombucha obsahovat a jak by měla chutnat.

Kombucha by neměla být ani příliš kyselá, ani sladká a měla by být přírodně sycená důsledkem fermentace. Neměla by být pasterizovaná, aby si zachovala své probiotické vlastnosti, a proto by se také měla uchovávat chlazená. Dobrá kombucha by také neměla obsahovat žádná barviva ani konzervační látky, proto se vždy podívejte na složení! Já doporučuji Komvida Organic Kombucha, která je vyrobená ručně podle tradičního receptu, udržitelným způsobem a z organických surovin.

Splňuje všechna výše uvedená kritéria a jako bonus - je balena ve skle.

Komvida Organic Kombucha je k dostání ve třech příchutích - původní receptura se zeleným čajem, příchut' zázvor s citronem a příchut' lesní ovoce. Vyzkoušejte, která vám chutná nejvíce. Mně nejvíce chutná zázvor s citronem.

Více informací najdete na Instagramu [@komvidakombucha\\_czsk](https://www.instagram.com/komvidakombucha_czsk)



# KNÍŽKY PRO DĚTI

## MLSNÉ MEDVĚDÍ PŘÍBĚHY



**Mlsné medvědí příběhy**  
Dobrodružné příběhy dvou medvědů Nedvěda a Mišky vaše děti jistě znají ze stejnojmenného Večerníčku. Pokud ne, můžete jim je předčítat před spaním z této úžasné knihy a užít si s nimi 26 kulinářských příběhů, které provází nádherné ilustrace.  
[www.doselkaramel.cz](http://www.doselkaramel.cz)

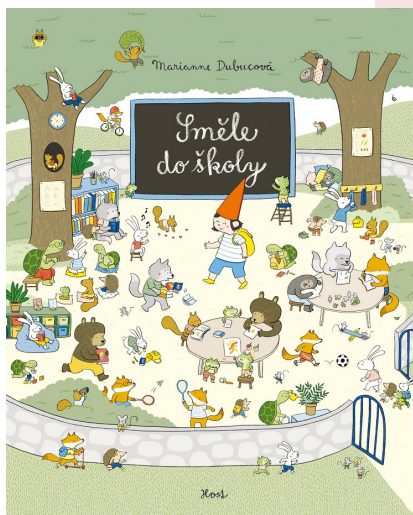
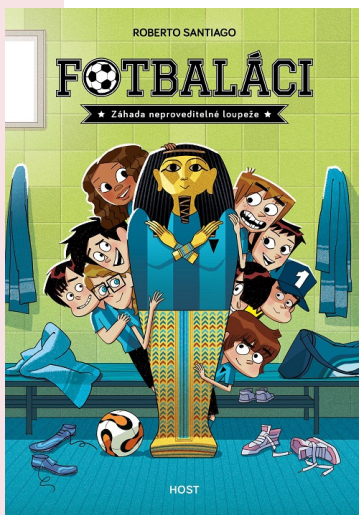
**Velká medvědí kuchařka**  
V návaznosti na předešlou knížku musím doporučit i tuto medvědí kuchařku, kterou si děti také zamilují. Najdou v ní 30 receptů prověřených lesními kamarády a žádné z dětí nemusí mít strach, že by je nezvládlo uvařit. V knize je vše perfektně vysvětlené, popřípadě mohou navštívit web [medvedi.tv](http://medvedi.tv) a načerpat informace či inspiraci tam.  
[www.doselkaramel.cz](http://www.doselkaramel.cz)

## VELKÁ MEDVĚDÍ KUCHAŘKA



## Fotbaláci - Záhada neproveditelné loupeže

**Roberto Santiago**  
Nejen pro kluky tu je knížka ze série Fotbaláků, tentokrát o krádeži faraonského kletoty. Vína bohužel padne na tuto známou partu, která musí prokázat svou nevinu a záhadu vyřešit. Navíc když jejich klubu hrozí zánik. Takže pokud chtějí svůj tým zachránit, musí zjistit, kdo má loupež na svědomí.  
[www.hostbrno.cz](http://www.hostbrno.cz)



**Směle do školy**  
**Marianne Dubucová**  
Každý předškolák by si měl prohlédnout a přečíst knihu Směle do školy, díky které se bude těšit na září, až poprvé usedne do lavice. Ale která je ta nejlepší škola na světě? Veverčí? Vlčí? Želví? Děti se spolu s trpaslíkem podívají do škol jednotlivých zvířátek, kde zažijí mnoho dobrodružství.  
[www.hostbrno.cz](http://www.hostbrno.cz)

**Růža - Zachraňte princeznu!**  
**Johan Troianowski**  
Akční komiksová pohádka pro všechny, co nechtějí knihu jen číst, ale také ji prožít. Děti budou muset pomáhat princezně na cestách za dobrodružstvím a plnit úkoly. V této knize ale nebude princezna s korunkou a dlouhými šaty. Princezna Růža nosí proužkaté tričko, kecky a korunku nechává doma, aby jí nepřekážela při všech těch bláznivých akcích.  
[www.hostbrno.cz](http://www.hostbrno.cz)

**Jak Fiškus sázel masovou kuličku**  
**Sven Nordqvist**  
Starého dobrého Pettsona a filutu Fiškuse jistě všichni znáte. Bud' z televize, nebo z mého magazínu, ve kterém už jsem vám nedávno knihu o těchto dvou přátelích doporučovala. Tentokrát se kocour Fiškus rozhodne zasadit si masovou kuličku, ale uhlídat, aby sazeničku nesnědl nějaký jeho zvířecí kamarád, bude opravdu oříšek.  
[www.hostbrno.cz](http://www.hostbrno.cz)



# PŘÍBĚH MÉ PLETI



Už od mala jsem řešila problémy s pleť. Jako malá jsem měla atopický ekzém, který mi v období puberty zmizel, ale moje pleť byla vždy velmi citlivá.

Proto o ni musím neustále pečovat. Od té doby, co jsem ale začala jíst zdravě, více se hýbat, čistit pleť dvakrát denně a používat ty správné produkty na pleť, problémy s pleť téměř přestaly. Je ale pravda, že každý prohřešek, který „spáchám“, se na mé pleť hned projeví.

Jestli vám mohu doporučit něco na citlivou pleť, je to rozhodně řada **Tolerance Sensitive** od **La Roche Posay**.

Rozhodně musíte zkusit zklidňující hydratační sérum a noční zklidňující péči. To jsou pro mě top produkty z této řady. Navíc nezapomínám ani na péči o pleť, když je vystavena slunečním paprskům.



# KOSMETICKÉ TIPY

## BJÖRK & BERRIES KOUPELOVÁ SŮL

Přírodní nebělená sůl bohatá na minerály Bath Salt From the Garden, jejíž součástí jsou ručně sbírané květy levandule, heřmánku a meduňky a byliny ze zahrad ve švédském Fävikenu. Tato koupelová sůl vám nejen provoní vaši oázu klidu, ale také vám zjemní pokožku, zhydratuje a detoxikuje.

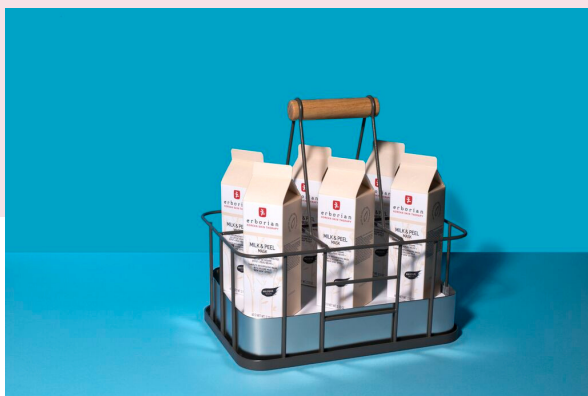
[www.douglas.cz](http://www.douglas.cz)



## MILK & PEEL SHOT MASK OD ZNAČKY ERBORIAN

Značka Erborian přišla s touto dvoufázovou maskou, která je postavena na jedinečných účincích sezamového oleje. Nejprve vám pleť perfektně vyčistí a poté jí poskytne potřebnou výživu. Po použití budete moci cítit efekt téměř okamžitě, váš obličej bude vypadat svěží a zářivější.

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



## CC ERBORIAN WATER

Nový přípravek CC Water je velmi lehký a osvěžující, jeho konzistence se pohybuje mezi gelem a vodou a je výjimečný i svým složením (zapouzdřené pigmenty a kyselina hyaluronová). Kromě zkrášlujících účinků má také účinky vyživující, hydratační, regenerační a zklidňující. Je bez silikonu, fenoxyethanolu a také bez UV filtru.

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



## PURE ALGUE OD YVES ROCHER

Novinky na čištění pleti Pure Algae: odličovací želé 3 v 1, micelární voda 2 v 1, čisticí gel, okysličující čisticí pěna a hydratační maska, odličovací ubrousky a rozjasňující peeling. Produkty jsou vhodné pro normální a smíšenou pleť, která potřebuje hydrataci, a jsou z 99 % přírodního původu.

[www.yves-rocher.cz](http://www.yves-rocher.cz)



## WATERMELON BURST HYDRATING LIP OIL OD CIATÉ LONDON

Větrné počasí, příliš slunečních paprsků dopadajících na naše rty, roušky... To vše a mnohem více zanechává naše rty suché, popraskané a poté i náchylnější na různé infekce. Tento lesk na rty je unikátní v tom, že dokonale hydratuje, vyživuje, ale zároveň je zkrášlí.

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



## LIP SERVICE NOURISHING LIP BALM OD BLOOM & BLOSSOM

Další tip na péči o rty je tento vysoce výživný balzám od značky Bloom & Blossom. Regeneruje vysušenou pokožku rtů, dodává jí potřebnou hydrataci a zaručí, že ihned po jeho použití budou vaše rty vypadat plně, zdravě a měkce. Je fajn ho mít stále při ruce, když je potřeba. Vejde se do každé kabelky či kapsy.

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



## SEA VEGETABLE MÝDLO OD LUSH

Tuhé mýdlo Sea Vegetable je jedno z mnoha novinek od značky Lush. Jejich největší inovací je jejich funkce, místo, aby ničila všechny typy bakterií včetně těch prospěšných, pomáhají udržovat na pokožce mikrobiální rovnováhu. Sea Vegetable obsahuje exfoliační soli, mořskou řasu arame a sílice z citronů a limet.

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



## RŮŽÍ PROVONĚNÁ ŘADA OD MELVITY

Hydratace pokožky je, jak všichni víme, velice důležitá. A dvojnásob to platí na jaře, kdy na vysušenou pokožku začínají intenzivně působit sluneční paprsky. Melvita přichází s řadou produktů Nectar de Roses na čištění pleti a péči o ni, které obsahují výtažky z růží a zanechávají tak pleť krásně hydratovanou a hebkou.

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



## NOVINKY NA VLNITÉ A KUDRNATÉ VLASY OD KÉRASTASE

Značka Kérastase přichází s novou řadou profesionální péče o vlnité a kudrnaté vlasy Curl Manifesto. Při pravidelném používání budou vaše vlasy o 73 % hydratovanější, o 81 % více definované a o 99 % méně náchylné k lámavosti. A to už je důvod, proč produkty Kérastase vyzkoušet.

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



## DEEP CLEANSING FACIAL MASQUE OD GROWN ALCHEMIST

Značka Grown Alchemist přichází s řadou čistících produktů, z nichž jsem si velmi oblíbila tuto jílovou masku. Perfektně pleť zbaví nečistot a zároveň ji detoxikuje. Po jejím použití je pokožka na obličeji vitální, hladká a připravená na nanesení pečujícího přípravku.

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



## HYALURON N-MEDICAL PRO VNITŘNÍ HYDRATACI

Nejvyšší koncentraci 100% čisté bioaktivní kyseliny hyaluronové najdete v tomto doplňku stravy Hyaluron N-Medical. Proniká do všech částí těla a dostane se všude tam, kam už krémy ani séra nedosáhnou, tedy i do nehlubších vrstev. Napomáhá v boji proti vráskám, zvyšuje hydrataci pokožky, tkání a celého organismu.

[shop.n-medical.cz](http://shop.n-medical.cz)



## MICELÁRNÍ VODA A JÍLOVÁ MASKA OD MARY KAY

Pleťová voda, která se nemusí smývat, takže je vhodná třeba na cesty, na dovolenou pod stan, když ráno spěcháte nebo když chcete pleť osvěžit během horkého dne. Tato micelární voda vám dokonale vyčistí pleť několika tahy odličovacím tamponem. Dále tu mám pro vás tuto úžasnou pleťovou masku, která má díky obsahu výtažků z plumérie antioxidační účinky. Kromě toho nádherně voní po pivoňkách a čajovníku. A jako ostatní jílové masky je plná minerálů potřebných pro zdravou pleť.

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



# PĚSTUJ A UTRHNI

## saláty z truhlíku rovnou na talíř

Možná si pamatujete, že jsem s vámi minulý rok v magazínu sdílela návod na výrobu truhlíku. V článku, co jsem psala pro Tchibo, se k tomu vracím a zároveň vám poradím, jak si v něm vypěstovat salát, a na závěr si ze salátu budete moci něco dobrého připravit.

### Jdeme sázet saláty – jak na pěstování?

Aby saláty dobře rostly, stejně jako ostatní rostliny potřebují správné stanoviště, zálivku i další péči. Pojdte se mrknout, jak na to.



1. Ideální je pořídit si truhlíky s podmiskami, do kterých bude odtékat přebytečná voda. Pokud je nemáte, dejte na dno truhlíků drenáž (tu samozřejmě můžete použít i u truhlíku s miskou).
2. Nasype do truhlíku substrát a lehce ho umačkejte.
3. Poté už můžete sázet sazenice (zhruba 20–25 cm od sebe).
4. Saláty dobře zalijte a pak už jen čekejte, až vám hezky vyrostou.

Saláty potřebují hodně zalévat. Musíte si ale dát pozor i na přelití. To vše také záleží na místě, kde jsou na balkóně nebo vaší terase umístěné. Určitě se vyhněte přímému slunci, které by uškodilo. Raději pro saláty najděte místo v polostínu – tam budou spokojené. Pokud si chcete ušetřit práci, sáhněte po samozavlažovacích truhlících.

## TIP

Salát je nejlepší trhat úplně čerstvý, ale pokud ho potřebujete natrhat dopředu, oplachujte ho až těsně před podáváním a uchovávejte v lednici zabalený v navlhčené utěrce.

**NÁVOD NA VÝROBU TRUHLÍKU A RECEPT NA SALÁT S MEDOVO-HOŘČIČNOU ZÁLIVKOU, SÝREM HALLOUMI A SLANOU GRANOLOU NAJDETE [ZDE](#).**



# KEFÍROVÁ SVAČINA

Díky mému novému jídelníčku se snažím úplně jinak přemýšlet nad jídlem a každý den se naučím spoustu nových věcí. Mám nastavená čtyři jídla za den, takže mám místo dvou svačin pouze jednu. A nejčastěji si k ní připravuji tuto kefirovou svačinku.

A co je pro mě u svačin důležité? Především je to rychlá příprava. A to je díky mému tyčovému mixéru Multiquick 9X od značky Braun úplně snadná věc. Příprava mi zabere se vším všudy asi tři minuty. Tyčák nebo sekáček teď používám opravdu každý den, někdy i několikrát denně. A tady už je recept na tu nejrychlejší svačinu.

- 200 ml kefirového mléka (nízkotučného)
- 20 g vanilkového proteinu
- 100 g ovoce (např. kombinace malin, jahod, borůvek a banánu)
- volitelné: 10 g oříškového másla

**Vše stačí dát do nádoby a umixovat pomocí tyčového mixéru do hladka.**



# ČTENÍ NA LÉTO

## 555 - Výlety s Gastronomapou Lukáše Hejlíka Lukáš Hejlík

Lukáš Hejlík vydává dalšího průvodce po českých podnicích, ve kterých si můžete dát fajn jídlo, kávu, pivo, něco dobrého na zub nebo třeba večerní drink. Každé místo vám popíše a doplní fotografií od respektovaných českých fotografů a cestovatelů.



Pokud jste drželi v ruce Lukášovu první knihu, víte, že v každém navštíveném podniku můžete dostat razítko do své sbírky. A to není vše, partner Kudyznudy.cz ještě přidá tipy na další zajímavá místa v okolí a pomocí QR kódu Mapy.cz si budete moci stáhnout celý váš výlet i Lukášovy tipy do navigace. Třešničkou na dortu je možnost si ke každému místu pustit skladbu v aplikaci Spotify.

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

## Deník jóga matky Šárka Vojáčková (Konečná)

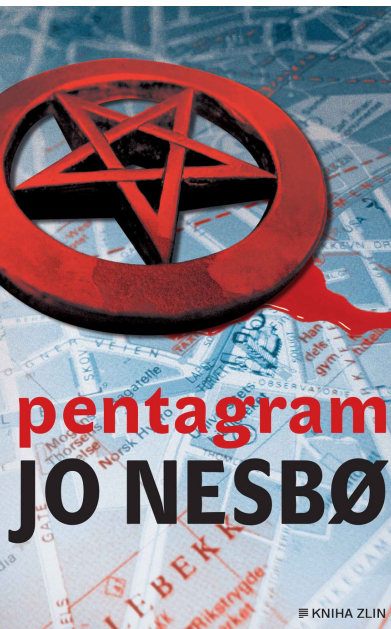
Manželka předního lékaře funkční medicíny Jana Vojáčka, matka tříleté holčičky a jednoho miminka, které je na cestě, a také zasvěcená milovnice jógy - Šárka Vojáčková. Vede své vlastní studio jógy a do toho musí zvládat péči o dceru a samozřejmě o domácnost. Jaké slasti, ale někdy také strasti skýtá život matky jogínky? Je rodinný život dostatečně duchovní? Dočtete se to v této její osobní knize, ve které se také spolu s ní vydáte na cestu poznání opravdové jógy.



motto

Šárka Vojáčková

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



## Pentagram Jo Nesbo

5. díl krimi série o detektivu Harrym Holeovi, který řeší svůj poslední případ sériového vraha. Příběh začíná v Oslu, kde začínají prázdniny a vlna velkých veder. V bytě nedaleko hřbitova něco prokapává z vrchního bytu přímo do vařících se brambor. V kapkách jsou černé chuchvalce. O co jde? Jaké další případy se s tím pojí? Proč za sebou vrah zanechává symbol pěticípé hvězdy? To se snaží vyřešit právě Harry, který se v té době potácí mezi samotou a alkoholem.

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

## Listopad Alena Mornštajnová

Román s dramatickým příběhem rodiny, která je jedné listopadové noci rozdělena. Marie Hajná, účastnice demonstrací, končí za své činy ve vězení, kde přežívá jen díky dopisům od svých nejbližších a díky naději, že se odsud jednou dostane. Druhým příběhem je osud dívky Magdaleny, která byla odebrána rodičům a umístěna do "ozdravovny", kde se vychovávají zarytí komunisté. Životy těchto dvou se jednoho dne sejdou, ale bohužel v jiné situaci, než by si obě přály.

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



Alena Mornštajnová

román  
HOST

LISTOPAD

# TIPY MĚSÍCE

## NOVINKA OD HAMÁNKA

Novinka v podobě dětské ovocné kapsičky Hamánek s příchutí broskve, bezinky a jablka je ideální svačinkou pro vaše děti od ukončeného 6. měsíce. Praktickou kapsičku, která se dá znovu a znovu otevřít a zavřít, oceníte zejména na výletech nebo při dovádění na dětském hřišti. 100% lahodnou chuť ovoce si vaše děti zamilují.

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



## BIO RŮŽOVÁ VODA DO KUCHYNĚ

Jak jistě víte, značka PURITY VISION nevyrobí jen jedinečné produkty na pleť a tělo, ale také do našich náročných žaludků. Například tuto Růžovou vodu můžete použít do palačinek, muffinů nebo koláčů, skvěle chutná v dortových krémech, v jogurtech nebo koktejlech. Za mě super tip - dát si pár kapek do kafe.

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



## PREDATOR IXO PROTECTOR

A je to tady, období klíšťat je v plném proudu. To nás ale neodradí od toho, abychom chodili do přírody. Vždy je ale nutné mít s sebou tuto sadu na vyndávání klíšťat, která obsahuje chladivou dezinfekci a pinzetu. Čím dříve se totiž klíště z těla vyndá, tím lépe. A s tímto praktickým pomocníkem to půjde samo.

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



## OŘECHY V NEJLEPŠÍ KVALITĚ

Ideální dárek pro každého, teda pokud obdarovaný není alergický na ořechy, je směs těch nejkvalitnějších ořechů. Tentokrát ve skleněných dózách, které se pak dají použít na uskladnění jakýchkoliv jiných dobrot. Pokud vaše ratolesti rády zobají oříšky, můžete jim je pořídit k svátku cukrovinek.

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



## OŘECHOVÝ KRÉM SE ŠPETKOU SOLI MALDON

Ořechový krém Lucky Alvin s příchutí jemných arašídů s mořskou solí nabízí kombinaci čistých arašídů a výběrové soli Maldon. Dokonalou chuť krému si můžete vychutnat jen tak na lžičce nebo namazat na kousek pečiva či palačinku. Využijete jej i při pečení, kdy ho lze přidat do těsta či krému.

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



## OVESNÁ KAŠE SLANÝ ARAŠÍD

Kaše zalij.to jsem vám už několikrát doporučovala a udělám to dnes znovu, protože tu máme novinku. Tentokrát musím vyzdvihnout ovesnou kaši s příchutí slané arašíd. Směs obsahuje jen přírodní složky, jako jsou vločky, arašíd a slaná karamel. Tuto dokonalou kombinaci si zamiluje úplně každý.

[www.zalij.to](http://www.zalij.to)

## NOVINKA SLANÝ ARAŠÍD



## MAILLE HOŘČICE S MEDEM

Pokud si stejně jako já často děláte zálivku do salátu z hořčice a medu, oceníte tuto medovou dijonskou hořčici, která ji perfektně nahradí. Také se skvěle hodí ke grilovanému masu, které se konkrétně u nás bude servírovat v létě dost často. Dá se použít samostatně jako příloha nebo k dochucení omáček.



## EXTRUDO BISCUIT RYCHLÝ SNACK

Pokud máte chuť na něco dobrého, ale nechcete sáhnout po slazené nezdravé sušence, vyzkoušejte tyto dva extrudované křehké plátky s jogurtovou polevou. Obsahují směs kukuřice, rýže cizrny a hrachu. Je to ideální a velmi chutná možnost, jak rychle dobít energii a uspokojit chuťové pohárky.

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



## GULLÓN SHARKIES SUŠENKY

Sušenky Gullón Sharkies jsou bez lepku a se sníženým obsahem laktózy max. 0,01 %. Díky podílu rýžových otrub jsou skvělým zdrojem vlákniny, která je pro tělo tolik důležitá. Navíc sušenky ve tvaru žraloka zaujmou každého malého dobrodruha.

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



## PEGAS PREMIUM WHITE V KELÍMKU

Pegas Premium přichází s novinkou na léto, a to s krémovou zmrzlinou v kelímku s příchutí vanilky a bílé čokolády. Zmrzlinu si můžete vychutnat samotnou, ale vynikající je i do ledové kávy nebo na vaflí. Lepší, než se do ní po vyndání z mrazáku hned pustit, je počkat 5-10 minut, to je pak teprve delikatesa.



## BASILUR COLD BREW CHERRY LIME

Léto je za dveřmi a s ním snad i teplé, sluníčkem zalité dny. Důležitý je v tomto období pitný režim a já se ho snažím s rodinou každý den dodržovat. Zrovna zkouším tyto ledové čaje ze sladkých zralých třešní s kapkou limety a se stévií. Chuťově jsou dokonalé a opravdu osvěžující.

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



## KOMVIDA ORGANIC KOMBUCHA

Bio nepasterizovaný nápoj, který vzniká fermentací zeleného čaje a cukru. Obsahuje kolonie bakterií a kvasinek, které jsou důležité pro naše tělo. Drink je balený ve skle, veganský a 100% organický. Příjemně osvěží v letních dnech díky obsahu přírodních bublinek. Pijte zdravě každý den.

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



# JÍME ZDRAVĚ DO 30 MINUT

Opět je tu nová kuchařka z edice Jíme zdravě, tentokrát Jíme zdravě do 30 minut.

Já jsem z ní pro vás vybrala dva recepty, které si můžete vyzkoušet. Určitě si ale knížku objednejte, protože všechny jejich knížky jsou naprosto skvělé. A kdo z nás by nechtěl mít uvařeno za 30 minut? Kuchařku si můžete zakoupit zde:

**KUCHAŘKA JÍME ZDRAVĚ** 

## ZAPEČENÉ HOVĚZÍ MASO SE SÝREM FETA

**Nutriční informace na 1 porci:** 470 kcal | 28 g bílkovin | 10 g sacharidů | 34 g tuků

**Příprava** 10 minut; **Tepelná úprava** 23 minut; **Obtížnost** snadné; **Počet porcí** 4

### Ingredience:

- 2 lžíce olivového oleje
- 120 g bílé cibule (nakrájené najemno)
- 500 g mletého hovězího masa
- 2 lžíce rajčatového protlaku
- 2 lžičky mleté skořice
- 100 g lilku (nakrájeného na menší kostičky)
- 400 g loupaných krájených rajčat z plechovky
- 2 stroužky česneku (utřené)
- 100 g sýra feta
- 1 hrst čerstvé máty (nakrájené najemno)
- sůl, pepř

### Postup:

- 1) Nejprve předehřejte troubu na 200–210 °C a připravte si zapékací mísu (30 × 40) cm.
- 2) V pánvi rozehejte 2 lžíce olivového oleje na středním plameni. Jakmile je olej rozpálený, vložte do pánve najemno nakrájenou cibuli a opékejte 2 minuty na středním plameni.
- 3) Poté do pánve přidejte mleté maso, rajčatový protlak, mletou skořici, sůl a pepř a vše opékejte na středním plameni 5 minut. Následně přidejte na menší kostičky nakrájený lilek, krájená rajčata a utřené stroužky česneku. Promíchejte a celý obsah pánve přemístěte do zapékací mísy. Navrch rozdrobte fetu a zapékací mísu vložte na 10–15 minut do trouby předehřáté na 200–210 °C.
- 4) Hotovou zapečenou směs posypte najemno nakrájenou mátou a podávejte s libovolnou přílohou.



**Servírování:** Před podáváním směs posypte nahrubo natrhanou čerstvou hladkolistou petrželí a najemno nasekanou čerstvou chilli papričkou.

**TIP:** Směs lze také zamrazit. Po rozmrazení směs pouze ohřejte v troubě a posypte rozdrobeným sýrem feta.

# DEZERT DO SKLENIČKY S MALINAMI

**Nutriční informace na 1 kus:** 519 kcal | 16 g bílkovin | 47 g sacharidů | 17 g tuků

**Příprava** 10 minut; **Tepelná úprava** 6 minut; **Obtížnost** snadné; **Počet kusů** 4

## Ingredience:

- 250 g mražených malin
- 80 g třtinového cukru
- 100 ml vody
- 1 lžice kukuřičného škrobu
- 200 g ovesných vloček celých
- 35 g loupaných mandlí
- 40 g kokosového oleje (rozpuštěného)
- 350 g polotučného tvarohu

## Postup:

1) Do menšího hrnce vložte maliny, 50 g třtinového cukru a 50 ml vody a na středním plameni přiveďte směs k varu.

2) Jakmile jsou maliny rozpuštěné, což potrvá zhruba 3–4 minuty, v misce smíchejte zbylých 50 ml vody a lžici kukuřičného škrobu. Škrob s vodou přilijte do hrnce s vroucí malinovou směsí a za stálého míchání vařte 1–2 minuty na středním plameni. Až směs lehce zhoustne, plamen vypněte a hrnec odstavte.

3) Do mixéru vložte ovesné vločky, mandle, zbylý třtinový cukr a kokosový olej a vše alespoň 1 minutu mixujte.

4) Následně ve větší míse vyšlehejte tvaroh.

5) Nakonec si připravte 4 skleničky o obsahu cca 2 dcl a začněte je plnit připravenými komponenty. Na dno každé skleničky navrstvěte vždy 2–3 lžice rozmixovaných vloček, následně 2–3 lžice vyšlehaného tvarohu a nakonec malinovou směs. Každou skleničku naplňte cca do  $\frac{3}{4}$ .

6) Hotový dezert podávejte ihned nebo ho před podáváním nechte 30–40 minut vychladit v lednici.



**Tipy na servírování:** Před podáváním dezert ozdobte čerstvými nebo sušenými malinami. Dezert skladujte v lednici, kde vydrží 1–2 dny.

**TIP:** Maliny můžete nahradit i jiným ovocem, jako například třešněmi, lesním ovocem, rybízem nebo borůvkami. Stejně tak můžete ovocnou směs ochutit například vanilkovým extraktem nebo mletou skořicí.

[ODKAZ NA KUČAŘKY JÍME ZDRAVĚ ZDE](#)



# KREVETY SE SALÁTEM

## a bagetkou s bylinkovým máslem

Mám tu pro vás tip na další rychlé jídlo, které si můžete připravit klidně i na grilu. Jediné, co vám zabere trošku času, je očištění krevet, jinak je to opět rychlovka. Doporučuji vybírat kvalitní krevety a olivový olej, protože to je na tomto receptu to nejdůležitější.

### Na krevety a salát:

- 15 větších krevet
- mix salátů
- cherry rajčata
- grep

### Na marinádu na krevety:

- 2 lžice Borges extra panenského olivového oleje
- 1 lžička medu
- šťáva z 1/3 grepu
- 1 lžička nastrohaného čerstvého zázvoru
- sůl
- pepř
- chilli pasta na špičku nože

### Na marinádu na salát:

- 2 lžice Borges extra panenského olivového oleje
- 1/2 lžice medu
- 1 lžička dijonské hořčice
- šťáva z 1/3 grepu
- sůl, pepř

### Na bylinkové bagetky:

- bagetky
- máslo
- nasekané čerstvé bylinky
- sůl



1. Grep si oloupeme a vyfilírujeme jednotlivé kousky. Vše dáme do mísy. Šťávu, která nám z grepu vyteče, pak použijeme na obě marinády.
2. Krevety si očistíme a vyndáme z nich střívka. Poté si připravíme marinádu. Smícháme všechny suroviny na marinádu na krevety a krevety do ní naložíme (pokud máme čas, ideálně je necháme alespoň 2 hodiny marinovat).
3. Mezitím si připravíme marinádu na salát. Všechny suroviny na marinádu na salát si promícháme.
4. Ještě si připravíme bylinkové máslo na bagety. Povolené máslo (můžeme si ho zlehka i rozpustit) dáme do misky, přidáme do něj nasekané čerstvé bylinky a trošku soli. Vše dobře promícháme a namažeme ho z obou stran na nakrájené bagetky.
5. Krevety můžeme restovat samostatně nebo si je můžeme napíchat na bambusová napichovátka, která si dopředu namočíme do vody.
6. Krevety opečeme z obou stran na rozpálené pánvi nebo na grilu. Stačí jim opravdu chvíli z obou stran.
7. Mix salátů si vhodíme do marinády a důkladně promícháme. Salát naservírujeme na talíř a přidáme nakrájená rajčata a kousky grepu. Naservírujeme na něj krevety, bagetky a můžeme podávat.



# NUMBER CAKE

Narodeninový dort ve tvaru číslic, na který nepotřebujete formu, třené těsto ani dlouhé hodiny času stráveného v kuchyni a který zvládne opravdu každý. A víte, co mě na tomto dortu baví úplně nejvíc? Jeho variabilita. Můžete si ho ozdobit úplně jakkoli. Navíc nemusíte připravovat pouze čísla, ale klidně i písmena nebo různé jiné tvary. A stačí vám k tomu tiskárna a obyčejný kuchyňský nůž. Většinou dort připravuji dvoupatrový, ale když chci udělat ještě velkolepější kousek, udělám patra tři. Recept a podrobný návod na to, jak při přípravě postupovat a jak si dort nazdobit (včetně fotografií), najdete zde:


**RECEPT NA NUMBER CAKE**



# DALŠÍ KROK CESTY

Jak už jsem vám psala v minulém úvodníku, vydala jsem se na dlouhou cestu. A čím ta cesta trvá dýl, přijde mi, že boty, které jsem si na ni vzala, jsou už pěkně vyšlápnuté a přestávají mě v nich bolet nohy :-)

Abych vám to trošku přiblížila. Nechala jsem si od Markét Gajdošové připravit flexibilní jídelníček na míru a cítím se díky němu naprosto skvěle. I když jsem se na tuto cestu vydala už před rokem a půl, konečně se na ní začínám cítit komfortně a vidím na sobě, že mým cílem už není jen shodit několik kil, ale především se dobře cítit. A k tomu mi svým dílem pomohla i Markét, která společně s Evičkou Ehrenbergerovou právě vydává druhou knihu pod názvem Další krok cesty. Mě už neskutečně bavila i jejich první knížka a recepty z ní často připravuji, ale na tuto se těším snad ještě více. Najdete v ní nejen spoustu užitečných informací, ale i dobrých receptů.

A pokud si budete chtít knížku koupit, určitě do košíku přidejte i nějaký z produktů MG. Já jsem se úplně zamilovala do proteinových tyčinek a cookies O2 a rozhodně se chystám i na novinku ořechový krém Banana Bread. Vše můžete zakoupit na eshopu [zde](#). 



# LUNAR NANUKY

**Jakub a Lenka Hnidákoví (Lelí's Cupcakes)** nově otevřeli první nanukový obchod s názvem Lunar. Nanuky jsou jedinečné nejen svým krásným vzhledem a dokonalou chutí, ale také svým složením. Jsou pouze z kvalitních surovin, bez zbytečných éček a se sníženým obsahem cukru, takže je s klidným svědomím můžete koupit i svým dětem. Lunar má v nabídce deset příchutí, které jsou převážně postavené na klasických chutích, jako je vanilka, čokoláda a jahoda. Ale objevíte zde i novinky posledních let, a to mango nebo třeba slaná karamel.

Pokud chcete tento skvělý projekt podpořit, můžete přispět na nákup nového stroje na výrobu nanuků z Rimini v kampani Hit Hit. Odměnou vám mohou být právě jejich skvělé nanuky.

**ODKAZ ZDE.**

