

Na skok v kuchyni

Magazín o jídle
a životním stylu



16 STRAN
PLNÝCH
INSPIRACE
PRO VÁS



MINIMALISMUS

Už několik měsíců mi v hlavě leží zásadní myšlenka. Mám totiž pocit, že se dusím. A není to rozhodně inverzí nebo špatným vzduchem. Ale mám pocit, že jsem zavalená věcmi, které nepotřebuji. A i když se snažím už nějakou tu dobu věci u nás doma třídit, pořád mám pocit, že to není dostatečné. Na Netflixu před pár týdny zveřejnili nový dokument *The Minimalists*, který se tohoto tématu týká a díky kterému jsem si ještě více uvědomila, jak chci začít náš život měnit. Rozhodně to neznamená, že se teď vzdám veškerého oblečení a nechám si ve skříni jen to nejnужnější. Ani to neznamená, že přestanu ze dne na den nakupovat oblečení nebo kosmetiku. Chci ale začít pomalými krůčky budovat to, co nám může přinést opravdové štěstí. To totiž nejsou hromady věcí, ale především zážitky a čas se svými přáteli a rodinou. V závislosti na tomto dokumentu jsem si i uvědomila, že jsem neustálým otrokem práce. Moje práce mě baví a naplňuje, ale uvědomuji si, že prací trávím mnohem víc času, než je nutné. A já si nechci v šedesáti letech říci, jak mi život protekl mezi prsty a jak jsem si ho dostatečně neužila. Sama to vidím i na mém synovi, který je nakonec nejspokojenější venku ve starých holínkách a starém oblečení, kde si hraje s pískem, klacky nebo prostě s tím, co najde na zahradě. A ten minimalismus se budu snažit aplikovat i do mého vaření a pečení, protože i sama u sebe vidím, jak nedokážu zpracovávat suroviny na 100 %. Budu ráda, když mi napíšete, jaký máte na toto téma názor a jak to vypadá u vás doma. A teď už se pusťte do čtení celého březnového magazínu.

S láskou Romana.



RICOTTOVÉ LÍVANCE

s řeckým jogurtem

Lívance jsou u nás velmi častou snídaní. Když nepřipravuji klasické nebo banánové, najdete u nás na talíři tyto ricottové. Nemusíte se bát, budou stejně nadýchané a vláčné a připravují se stejně tak jednoduše. Dalším plusem je, že vás zasytí na opravdu dlouhou dobu. Takže když si je dáte k snídani, do oběda v klidu vydržíte.

- 140 g ricotty
- 100 g plnotučného mléka
- 2 vejce
- 1 lžice čekankového sirupu
- 90 g špaldové hladké mouky
- 1 lžička prášku do pečiva
- 1 lžička čerstvě nastrohané citrónové kůry
- špetka soli



1. V míse si smícháme ricottu, mléko, žloutky a čekankový sirup.
2. Bílky si dáme do mísy se špetkou soli a pomocí šlehací metly vyšleháme tuhý sníh.
3. Mouku si smícháme s práškem do pečiva a prosejeme k ricottě. Přidáme citrónovou kůru a promícháme. Teď už jen zlehka pomocí stěrky zapracujeme sníh. Vznikne nám krásně nadýchané těsto, ze kterého tvoříme kulaté lívance na nepřilnavé pánvi. Opékáme do zlatova z obou stran.

TIP: Nejraději mám tyto lívance s řeckým jogurtem, pistáciovým krémem a lyofilizovaným ovocem.

CO VÁM NESMÍ V BŘEZNU UNIKNOUT

VYČISTĚTE SI HLAVU NA HORÁCH VE STUDIU NA SKOK

Jistě víte, že nějakou chvíli pronajímáme studio Na skok v horském středisku Harrachov. Pokud si s rodinou nebo jen s partnerem chcete užít relax a odpočinek, ale zároveň mít možnost sportovních aktivit, procházky po Harrachově nebo výletu na Mumlavské vodopády či s dětmi na Liščí stezku, přijďte k nám. Ručíme za prvotřídní ubytování, dechberoucí krajinu krkonošských hor a absolutní restart mysli.

www.instagram.com/studio_na_skok/



VÍKENDOVÉ CUKRÁŘSKÉ ON-LINE KURZY

Staňte se mistrem cukrářem, aniž byste museli opustit pohodlí své kuchyně. Zaregistrujte se na on-line kurzy pečení s Míšou Landovou ještě dnes a oslňte své nejbližší. Výhodou je, že přístup k videím máte už napořád. Upéct si můžete retro dortíky, makronky nebo zákusky z odpalovaného těsta.

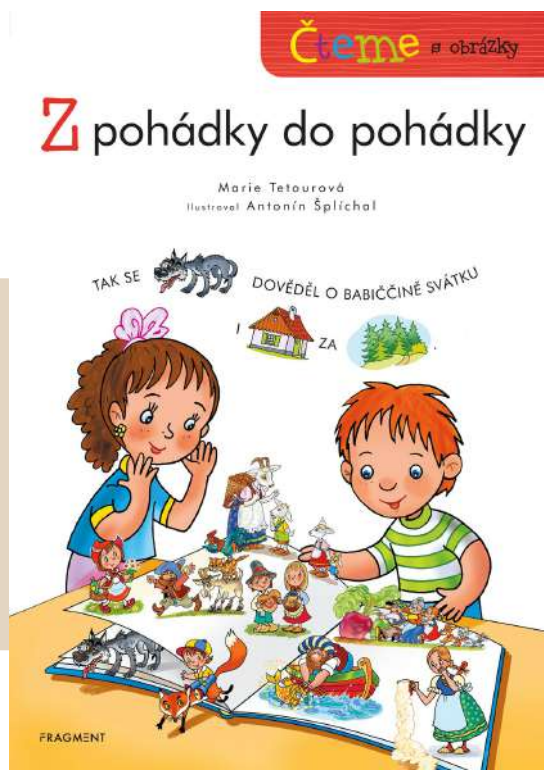
www.vikendovepeceni.cz



ČTENÁŘSKÝ SYSTÉM FRAGMENT

Máte doma malého začínajícího čtenáře a chcete ho motivovat ke čtení? Aby knížka dítě bavila, musí odpovídat jeho čtenářským schopnostem. Komplexní čtenářský systém z nakladatelství Fragment podporuje rozvoj těchto dětských dovedností a samotné příběhy z knih zas fantazii a lásku ke čtení.

www.albatrosmedia.cz



ŠPENÁTOVÉ PALAČINKY

Velký úspěch na Instagramu měly tyto špenátové palačinky, proto jsem je musela zařadit i do mého magazínu. Jsou velmi rychlé na přípravu, ale svou chutí strčí do kapsy mnohé top pokrmy, které se připravují hodiny. Navíc vypadají skvěle na pohled, což je pro mě osobně taky dost důležité. A co je na nich nejlepší, že jsou zdravé a velmi vydatné.



Na palačinky (cca 3 kusy):

- 100 g čerstvého špenátu
- 75 g hladké mouky
- 120 ml mléka
- 1 vejce
- 2 špetky soli
- trocha přepuštěného másla

Na naplnění jedné palačinky:

- 1 lžice žervé
- 2 vejce
- hrst mixu salátů
- 3 plátky šunky jamón
- sůl
- klíčky
- pistácie

1. Špenát, mouku, mléko, vejce a sůl dáme do nádoby a pomocí tyčového mixéru rozmixujeme. Já používám Braun MultiQuick 9X.
2. Střední pánev si rozpálíme a pomažeme trochou přepuštěného másla.
3. Z tohoto množství usmažíme zhruba 3 palačinky. Necháme je vychladnout.
4. Na pánev si vyklepneme vajíčka, lehce posolíme a připravíme si míchaná vajíčka.
5. Palačinku namažeme žervé, dáme na půlku mix salátů, míchaná vajíčka a šunku jamón. Palačinku překlopíme napůl a ozdobíme klíčky a nasekanými pistáciemi.

SPOTŘEBUJTE ZÁSoby ZE SPÍŽE A PŘIPRAVTE SE NA JARO!

Máte ve své spíži zásoby ze zimy a rádi byste uvolnili místo na přicházející, čerstvou jarní úrodu? Přinášíme tipy, jak zužitkovat mrkev a petržel, ze kterých si snadno připravíte výtečné pomazánky. Naladte se pomalu na blížící se jaro a dejte přednost odlehčenému jídelníčku. Je čas přejít od těžkých, hutných polévek k pestřejší a lehčí stravě a na tuto změnu připravit i spíž, kterou je potřeba pomalu zbavit zásob.

Ať už se pustíte do jakéhokoliv receptu, pamatujte na to, abyste vždy vybírali z kvalitních potravin. Informace o biopotravinách a ekologickém zemědělství najdete na stránkách myjsmebio.cz. Potraviny z bioprodukce pak nakoupíte na ekofarmách, v supermarketu, kde je poznáte podle označení logy biolistu a biozebry, ale i online. Seznam nejbližších ekofarek najdete na kamprobio.cz a lovime.bio.



MRKVOVÁ POMAZÁNKA S TVAROHEM

- 5 ks bio mrkve
- 2-3 lžíce bio extra panenského olivového oleje
- 100 g bio tvarohu
- 50 g bio pomazánkového másla
- šťáva z půlky bio citrónu
- sůl a bio pepř na dochucení

Nejprve si předehejte troubu asi na 200 °C. Mrkev zbavte slupky a nakrájejte na menší kousky, které rozložíte na plech s pečícím papírem. Pokapejte olivovým olejem a rukama pořádně promíchejte. Pečte asi čtvrt hodiny. Takto připravenou mrkev rozmixujte, poté smíchejte s tvarohem, pomazánkovým máslem a citrónem. Dochutěte solí a pepřem.

TIP: Nevíte, kam vyrazit pro sezónní bio zeleninu? Zkuste navštívit farmu Biozahájí ve Vysoké Libni. Máte se na co těšit!

KUPUJTE BIO. PRO BUDOUCNOST!

Chceme-li podpořit lokální ekonomiku, není nám lhostejná příroda a životní prostředí, a navíc myslíme na

budoucnost naši i našich dětí, měli bychom na to dbát zejména v uličkách mezi nákupními regály. Správným krokem, jak podpořit ekologické zemědělce, kteří přirozeně pečují o půdu, krajinu a hospodářská zvířata s maximální ohleduplností, je totiž nákup jejich bioproduktů. Tím, že zvolíme lokálního dodavatele, máme navíc jistotu, že bioprodukty neputovaly dlouhé kilometry přes půl světa. Distribuční cesty a dojezdové vzdálenosti jsou velmi krátké. To pomůže nejen přírodě, ale rovněž nám i budoucím generacím.



KUŘECÍ FAJITAS SE ZELENINOU

Tortilly jsou u nás jedno z nejoblíbenějších rychlých jídel, proto se snažím vymýšlet pořád nové variace. A fajitas jsou úžasné v tom, že v nich můžete upotřebit věci, které máte doma v lednici. Proto vám sem nenapišu konkrétní recept, ale tip, jak si fajitas doma připravit.

KUŘECÍ FAJITAS

- jako základ použijte tortillu, kterou nasucho na pánvi opečte z obou stran
- jako dip, kterým opečenou tortillu namažete, můžete použít třeba česnekový dip (smíchaná zakysaná smetana, sůl, česnek, nasekané bylinky), skvělé je ale třeba i guacamole
- poté je k tomu skvělá pečená nebo na přepuštěném másle restovaná zelenina (papriky, cuketa, cibule a další zelenina, kterou doma najdete)
- maso můžete použít kuřecí, krůtí, ale klidně i vepřovou panenku, stačí maso lehce okořenit, nakrájet na kostičky a zprudka orestovat na přepuštěném másle nebo oleji
- nakonec jen tortillu pomažete dipem, přidáte zeleninu, maso a tortillu zarolujete



TIPY MĚSÍCE

SVĚŽÍ JARNÍ LOOK S KABELKOU TOTE BAG

Doplňte svůj jarní šatník o tuto nádhernou kabelku Tote Bag v barvě Powder Rose a vyladíte svůj look na maximum. Kabelku můžete nosit přes rameno nebo jako cross body. Vnitřek kabelky je vybaven bavlněnou podšívkou s malou kapsičkou a zavírá se na magnet. Je to elegantní, jemný, ale funkční módní doplněk.
www.pbgstudio.com



NOVINKA ZNOJMIA NA PÁNEV – OBĚD DO 12 MINUT

Ne každý den máme čas a chuť vařit poctivá domácí jídla, jejichž příprava trvá dlouhé hodiny. Pro chvíli, kdy se chceme rychle, ale zároveň kvalitně nasytit, je tu tato mražená novinka Na pánev od lokální značky Znojmia pro přípravu skvělých obědů i večerů. Můžete si vybrat ze 4 předem připravených jídel, a to buď bezmasé pokrmy či s masem.
www.hame-eshop.cz/znojmia

ČAJ PRO KRÁSU – TIPSON COLLAGEN BOOSTER

Bylinná směs, jejíž hlavní složkou je list pupečnicku asijského (gotukola) v bio kvalitě. Spolu s dalšími doplňujícími bylinami podporuje obnovu elasticity pokožky tím, že zvyšuje přirozenou vnitřní produkci kolagenu. Každá z těchto přírodních složek zpomalí proces stárnutí a zároveň zlepší přirozený vzhled pokožky.
www.caje-mixtee.cz



BIG BOY MALINY V BÍLÉ ČOKOLÁDĚ BY @KAMILASILK

Pokud stejně jako já milujete lyofilizované ovoce, vyzkoušejte tuto úžasnou novinku od značky Big Boy. Spojení kyselé chuti malin a sladké bílé čokolády v prémiové kvalitě vykouzlí dokonalý požitek. A jistě si na této delikatese pochutnají i děti.
www.bigboy.cz



PROBIO MOUKA NA ŠPALDOVÝ MAZANEC

Velikonoce se blíží a vy už jistě máte v hlavě stejně jako já blížící se přípravu na pečení mazance. Zkuste ho letos o něco zdravěji. Limitovaná edice špaldové mouky v bio kvalitě připravená právě pro pečení mazanců od značky Probio bude skvělou volbou.
www.probio.cz



EXTRA DŽEM MERUŇKOVÝ OD HAMÉ

Extra džemy od Hamé jsou teď méně sladké a možná o to víc chutnější. Já marmelády používám dost často do dezertů, ale i třeba Vojtovi na chleba ke svačině. Když nemám domácí džem od mojí mamky, používám tento od Hamé. A musím říci, že jejich meruňkový je můj nejoblíbenější.
www.hame-eshop.cz/hame



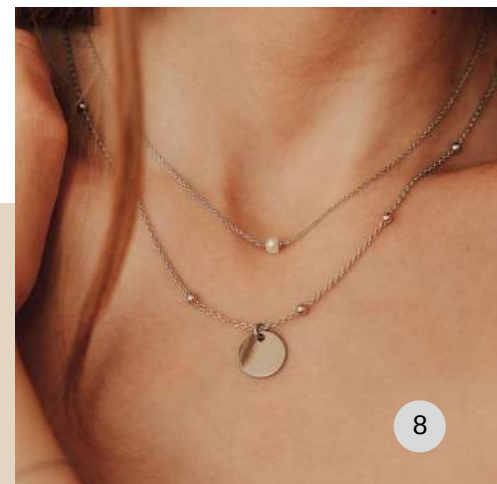
CLEANEER ECO BODY MÝDLO NA RUCI S VŮNÍ CITRÓNOVÉ TRÁVY

100% přírodní hygienické mýdlo na ruce, ale vhodné je i na pokožku těla. Mýdlo značky Isokor Bohemia nádherně voní díky obsahu citrónové trávy. Je šetrné nejen k pokožce, ale také k přírodě. Neobsahuje syntetické vonné přísady ani barviva a je biologicky rozložitelné.
www.isokor.cz



ŠPERKY Z TRŽIŠTĚ ŠTĚSTÍ

Za těmito ručně tvořenými minimalistickými šperky značky Tržiště štěstí stojí dvě spřízněné duše, dvě sestry. V nabídce najdete šperky obohacené o drahé kameny, perly či decentní přívěsky. Všechny detaily jsou jemné, ale zároveň vyniknou na každém těle a podtrhnou přirozenou krásu každé ženy.
www.trzistestesti.cz



PITNÝ REŽIM LEVOU ZADNÍ

Jistě vám nemusím připomínat, jak je pro fungování našeho organismu důležité pravidelně a dostatečně pít. Denně tělo vyloučí až 2 a půl litru vody a v létě samozřejmě ještě o něco více. Pokud do toho stejně jako já rádi “kafíčujete”, potřeba příjmu tekutin se tím zvyšuje. Výpočet potřeby tekutin závisí na vaší váze, počítá se 0,5 litrů na 15 kg hmotnosti.



PŘEDCHÁZEJTE DEHYDRATACI

Dehydrataci poznáte tak, že vás bolí hlava, máte suché rty, pokožku, zácpu a jiné zdravotní problémy. Pozor, u dětí dochází k dehydrataci mnohem rychleji, proto je nutné jejich pitný režim pečlivě sledovat. Nečekejte, až se u vás dostaví pocit žízně, předcházejte nedostatku tekutin v těle tím, že si například po bytě položíte skleničky s vodou nebo si do telefonu nainstalujete aplikaci na připomenutí vody.

VODA NAD ZLATO

Jaký nápoj dokonale uhasí žízeň? Samozřejmě čistá voda. Pokud ale patříte mezi ty, kterým voda příliš nechutná, mám pro vás skvělý tip. A tím jsou tyto kapsle Waterdrop, které z obyčejné vody udělají lahodný nápoj pro celou rodinu. Obsahují rostlinné výtažky a ovoce, které vodě dodají nejen chuť, ale i plno vitamínů, samozřejmě bez přidání cukru a jiných nežádoucích aditiv. Já osobně si je vychutnávám velmi ráda. Navíc mají i úžasně stylové láhve a termohrnky, ve kterých si pití vychutnáte ještě více. Určitě mrkněte na www.waterdrop.cz.



CO NESMÍ CHYBĚT VE VAŠÍ KNIHOVNĚ

DŮM NA SAMOTĚ Michaela Klevisová

Psychologický román s detektivní zápletkou z prostředí malé vesnice Smrčka. Vražda mladé ženy nese rukopis sériového vraha přezdívaného Kadeřník, který dříve řádl v Praze. Kriminálníista Josef Bergman se se svou kolegyní Sylvii Sedlákovou vydává do navenek idylického místa. Dvojice detektivů postupně odhaluje události, které v osamělém mlýně před lety provázaly životy původních obyvatel Smrčiny s novými usedlíky. Kniha je zfilmovaná a tuto televizní verzi poprvé uvede na obrazovky Česká televize 6. 3.



OSTROV ŠEDÝCH MNICHŮ Michaela Klevisová

Na odlehlém holandském ostrově zemřela v dunách za podivných okolností mladá žena a i po 11 letech zůstává její vrah neodhalen. Televizní reportér Johan Rutten, který chtěl zahájit nový cyklus reportáží o neobjasněných vraždách, byl také zavražděn. Na popud jeho manželky přijíždí na ostrov kriminálníista Josef Bergman. Chce tu strávit dovolenou a udělat důležité životní rozhodnutí. Jenže brzy je proti své vůli vtažen do složitého případu.

www.albatrosmedia.cz



DISNEY - USÍNACÍ SBÍRKA POHÁDEK

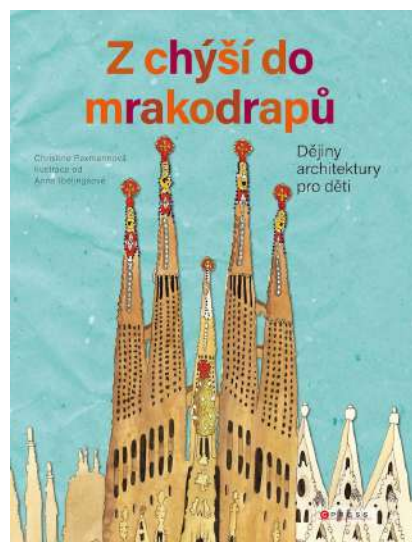
Přečtete si s dětmi o nočních dobrodružstvích, která zažívají hrdinové od Disneyho a Pixaru! S malou mořskou vílou Ariel prozkoumáte tajuplná světla na dně oceánu, vydáte se pozorovat hvězdy s kolouškem Bambim nebo pomůžete hračkám zachránit ztraceného kovboje Woodyho. Vychutnejte si společné chvíle u pohádek na dobrou noc a proměňte usínání v nejkrásnější okamžiky celého dne.

www.albatrosmedia.cz

RODIČEM S NADHLEDEM Eliška Vondráčková

Jistě neexistuje rodič, který by občas netrpěl výčitkami a pocity, že nezvládá výchovu svých dětí. Svě o tom ví autorka knihy, která se s pochybami rodičů setkává na besedách, seminářích a kurzech již téměř 20 let. V knize Rodičem s nadhledem pak nabízí možnosti s tím, jak k výchově přistupovat vyváženě a s pohledem zaměřeným na výchovný cíl.

www.albatrosmedia.cz



Z CHÝŠÍ DO MRAKODRAPŮ Christine Paxmann

Tato kniha představuje ty nejdůležitější milníky v dějinách stavitelství a architektury – spolu s ní zavítáte do prastarých hliněných chatrčí i do supermoderních mrakodrapů. Prohlédnete si obrázky nejvýznamnějších budov a dočtete se o tom, co je činí tak důležitými. Mimo to se ale dozvíte také spoustu nového o kulturách a lidech, kteří je postavili. Pro pochopení širších souvislostí na konci knihy najdete časovou osu a slovníček pojmů.

www.albatrosmedia.cz

JARNÍ ÚNAVA A CHŘIPKY V PLNÉM PROUDU

Chraňte se a posilněte imunitu

Roční období, které tolik milujeme, už je zanedlouho tady. S ním ale přichází opravdu zatěžkávací zkouška pro naše tělo, kterému dala zima pořádně zabrat. Je nezbytné dbát na dostatečný odpočinek a vitamíny.



KVALITNÍ STRAVA JAKO ZÁKLAD PEVNÉHO ZDRAVÍ

V první řadě je důležité zaměřit se na to, co jíte. Při volbě potravin je vhodné vybírat tu nejlepší kvalitu, kterou rozhodně najdete na biofarmách po celé České republice (seznam biofarem zde: lovime.bio a kamprobio.cz). Biopotraviny však můžete koupit i v klasickém supermarketu, zde je poznáte podle loga biolistu a biozebrý.



VITAMÍNY – VÍTE, KDE JE NAJDETE?

Vitamín C: Mnozí z vás si ho nejspíš spojí s citrusy. Ty ho ale zdaleka neobsahují tolik, jak by se mohlo na první pohled zdát. Naopak ho najdete zejména v bramborách, paprice, brokolici, růžičkové kapustě nebo třeba křenu. Mezi ovoce bohaté na vitamín C patří jeřabiny, černý rybíz nebo jahody. Jedním z největších zdrojů je pak šípek.

Vitamín D: Řadí se ke skupině látek s účinkem proti řídnutí kostí, ale má nezanedbatelný vliv i na naši imunitu, a to zvláště v době virových onemocnění. Získáte ho například z vaječných žloutků, z mléka, z mořských plodů a ryb.

Vitamín A: Najdete ho pouze v potravinách živočišného původu, jako jsou tučné ryby, hovězí játra, sýr nebo máslo. Tělo si tento vitamín umí vyrobit, potřebuje k němu však tzv. karotenoidy, což jsou látky obsažené v rostlinách. Jejich zdrojem je například růžičková a kadeřavá kapusta, zimní dýně, mrkev nebo špenát.

Vitamín B12 a B6: Na vitamíny skupiny B jsou obecně bohaté luštěniny, ořechy nebo obiloviny. Vitamín B6, jenž pozitivně ovlivňuje imunitní systém, najdete zejména v kvasnicích, rybím drůbežím masu, mrkvi a sóji. Vitamín B12 je pro změnu nezbytný pro obměnu buněk i pro tvorbu červených krvinek. Obsahují ho některé ryby, jako losos, sled, makrela nebo pstruh, objevuje se ve vepřových, hovězích i telecích ledvinách, zrajících sýrech, vejcích nebo mléku a mléčných výrobcích.

MYSLETE I NA MINERÁLNÍ LÁTKY!

Zinek je životně důležitý pro mnoho funkcí v lidském těle. Je nezbytný pro tělesný růst a vývoj, pro náš imunitní systém i třeba neurologické funkce. Nachází se např. v hovězím a jehněčím masu, vaječném žloutku, cizrně nebo dýňových semínkách.

Dalším důležitým prvkem je **selen**. Přispívá k dobré imunitě, ke správnému fungování štítné žlázy aj. Nejvíce se vyskytuje v drůbežím masu a ve vnitřnostech. Obsahují ho také potraviny rostlinného původu, například některé druhy ořechů a také ovesné vločky.

Bez **železa** to nepůjde. Patří totiž k nejdůležitějším látkám, bez kterých bychom nemohli existovat. Jeho největší část se vyskytuje v hemoglobinu, který je součástí červených krvinek. Ty zajišťují jednu z nejdůležitějších funkcí, bez které se neobejdeme – přenos kyslíku z plic do ostatních tkání. Zásoby železa skvěle doplníte zařazením hovězího masa, luštěnin, červené řepy či špenátu.

KUŘECÍ MASO V HOŘČIČNÉ OMÁČCE s jarní cibulkou

NA 3-4 PORCE:

- 2 kuřecí prsa
- 1 stroužek česneku
- 1 lžice kukuřičného škrobu
- 1 lžice hladké mouky
- sůl
- pepř
- 2 lžice přepuštěného másla
- 2 šalotky
- 2 jarní cibulky
- 1 lžice dijonské hořčice Maille
- 200 ml bílého vína
- 200 ml kuřecího vývaru
- 1 lžička nasekaných bylinek (tymián, rozmarýn)
- 200 ml smetany



1. Maso si očistíme a nakrájíme na nudličky. Maso dáme do mísy, přidáme stroužek česneku, kukuřičný škrob a hladkou mouku. Vše podle své chuti osolíme a opepříme.
2. Na pánvi si rozpustíme 1 lžici přepuštěného másla (můžeme nahradit řepkovým olejem) a zprudka na něm orestujeme maso do zlatova. Maso si dáme stranou.
3. Na stejnou pánev přidáme znovu 1 lžici másla a orestujeme na něm nadrobno nakrájenou šalotku a na tenké plátky nakrájenou jarní cibulku. Přidáme hořčici, bylinky a do pánve nalijeme bílé víno a vývar.
4. Směs na pánvi provaříme, ještě podle chuti osolíme a opepříme a nakonec zjemníme smetanou. V tuto chvíli můžeme přidat maso, které v omáčce už jen prohřejeme.
5. Podáváme s opečenými bramborami.

TIRAMISU DORT

NA KORPUS:

- 4 vejce
- 130 g cukru
- 130 g hladké mouky
- 25 g kukuřičného škrobu

NA PROLITÍ KORPUSŮ:

- espresso
- rum (případně Grand Marnier)

NA KRÉM:

- 500 g mascarpone
- 250 ml smetany ke šlehání
- 3-4 lžíce pudrového moučkového cukru
- rum (případně Grand Marnier)
- citrónová kůra
- vanilkový extrakt

NA DOKONČENÍ:

- nasekané pistácie
- kakao (používám jediné z Marks & Spencer)
- čokoládová srdíčka z valentýnské kolekce M&S



1. Vejce si rozdělíme na žloutky a bílky. Bílky si ušleháme s polovinou cukru do tuhého sněhu.
2. To stejné uděláme se žloutky. Žloutky si dáme šlehat se zbytkem cukru a ušleháme je do světlé pěny.
3. Vyšlehané žloutky zlehka zapracujeme do bílkového sněhu. Přidáme prosátou mouku a kukuřičný škrob.
4. Dvě formy o velikosti cca 16-17 cm si vyložíme pečicím papírem (dna i boky) a rozdělíme do nich hotové piškotové těsto.
5. Pečeme na 170 stupňů cca 20 minut (před vyndáním těsta z trouby provedeme test špejlí, zda je již dokonale upečené).
6. Hotové korpusy necháme vychladnout a každý prořízneme.
7. V misce si smícháme espresso s rumem.
8. Do mísy si dáme mascarpone, moučkový cukr, rum (množství dle vašich preferencí), citrónovou kůru a vanilkový extrakt a vše prošleháme. Poté přidáme smetanu ke šlehání a šleháme tak dlouho, dokud nám nevznikne hustý krém.
9. Krém dáme do zdobícího sáčku s kulatou zdobíčkou.
10. Každý korpus ochutíme (např. pomocí lžičky) kávou s rumem a začneme vrstvit dort.
11. Zhruba 2/3 krému patří mezi korpusy a zbytek na boky a na ozdobení. Sestavený dort dáme vychladit a před podáváním ho můžeme z boku ozdobit nasekanými pistáciemi a ze shora ho posypat kakaem.

BEAUTY KOUTEK

OLEJ NA RTY LIP COMFORT OIL OD CLARINS

Olej na rty značky Clarins je kombinace jedinečných olejů (jojobového, oleje z lískových oříšků a z růže vinné), která rty hydratuje, vyživuje, chrání a napravuje. Rty jsou ve výsledku zjemněné, zklidněné a hydratované, a to okamžitě a dlouhodobě. Můžete se těšit na vysoce zářivý lesk s přirozeným výsledkem.

www.fann.cz



ANTI-AGE SÉRUM RÉNERGIE H.C.F. TRIPLE LANCÔME

Sérum proti veškerým projevům stárnutí pleti od známé značky Lancôme. Přípravek pomáhá ke zlepšení v oblasti objemu pleti, vrásek a tmavých skvrn. Obsahuje kyselinu hyaluronovou, felurovou a derivát vitamínu C a niacinamidu (vitamínu B3), díky nimž bude vaše pleť už po týdnu vypadat mladší a krásnější.

www.notino.cz



PARFÉMOVANÁ VODA OUI, LA VIE EST BELLE

Od značky Lancôme tu mám ještě pro vás tuto úžasnou vůni Oui, La Vie Est Belle. Jde o spojení květinových vůní, a to smyslného ylang-ylang, svůdného arabského jasmínu nebo například výtažku z květů damaské růže. Srdcem celé vůně je však vznešený kosatec bílý. Zamiluje si ji každá žena, která touží po štěstí v jakémkoliv podobě.

www.notino.cz



PŘÍRODNÍ ŠAMPON A KONDICIONÉR NATURIGIN COLOUR LOCK

Přírodní dánská vlasová kosmetika Naturigin přichází s řadou na barvené vlasy. Tato dvojice podporuje uzamčení barevných pigmentů uvnitř vlasu a zabraňuje tak nežádoucímu vymývání barvy. Kombinace přírodních ingrediencí navíc vlasy vyživuje a chrání před nepříznivým UV zářením. Nenačítejte v nich SLS, parabeny ani amoniak.

www.naturigin.cz



ŘADA PROTI STÁRNUTÍ ANTI-AGE GLOBAL

Inovativní řada produktů značky Yves Rocher pro rozjasnění pleti, redukci pigmentových skvrn a celkovou regeneraci pokožky. Rozjasňující Emulze s OF30 i Rozjasňující kúra v ampulkách obsahují kromě extraktu z pupenů šeríku, který hloubkově regeneruje buněčnou strukturu, nově také tzv. zářivý nektar z ořechu Tagua. Kúra se používá 35 dní večer místo séra a hedvábná textura každé ampulky pleť hloubkově vyživí.

www.yves-rocher.cz



ELSEVE COLOR VIVE WONDER WATER – UHLAZENÉ VLASY ZA 8 VTEŘIN

Novinka pro barevné vlasy od značky L'Oréal Paris, pečující kondicionér, jehož přelomová lamelární technologie pomáhá dosáhnout lesklých a hydratovaných vlasů již po jedné aplikaci. Obsahuje acidickou technologii pro zachování zářivého odstínu vlasů. Bez silikonů a bez zatížení.



JARNÍ DETOXIKACE S PŘÍRODNÍMI DOPLŇKY JOALIS

Věděli jste, že játra jsou centrem metabolismu, imunity i emocí? Fungují jako chemická továrna a pokud jsou přetížena, poznáme to na zvýšené únavě, ale také na změnách na pokožce či podrážděných očích. Odlehčete je přírodní kúrou ze tří doplňků stravy Joalis. Působí blahodárně na činnost jater, žlučníku a má také vliv na emocionální rovnováhu.

www.joalis.cz



OCHRANNÝ SPREJ PŘED TEPLEM ALCINA

Značka Alcina představuje v nové kolekci Vielfalt trendy účesy aktuální sezóny. Jedním z produktů je tento ochranný sprej na vlasy. Působení horka při fénování, žehlení či kulmování vlasům škodí, a proto je třeba je chránit. Sprej poskytuje ochranu až do 230 °C a díky jemnému rozprašovači ve vlasech rychle usychá. Navíc jim dodává lesk a sílu.
www.alcina.cz

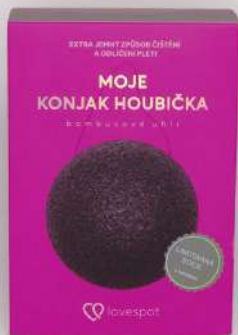


VÝZIVUJÍCÍ DUO PRO SUCHÉ VLASY NOURISHING CARE

Tyto dva výživující přípravky pro suché a poškozené vlasy, šampon a kondicionér Nourishing Care od značky Natulique, hloubkově hydratují a chrání konečky před roztřepením. Obě novinky jsou plné přírodních ingrediencí (keratin, mango, brusinka, rostlinný glycerin, řada olejíčků a další) a naopak v nich nenajdete chemická aditiva, parabeny, SLS a další škodlivé látky. Mohou je bez obav používat i vegány.
www.natulique.cz

LOVESPOT KONJAK HOUBIČKA S BAMBUSOVÝM UHLÍM

Nejjemnější a nešetrnější čištění a odlíčení pleti představuje tato Konjak houbička s bambusovým uhlím. Hloubkově čistí, zjemňuje póry a zanechává pleť zářivou a připravuje pleť na další péči. Houbička je vyrobena z rostlinného vlákna konjak, je bez chemie a je vhodná i pro citlivou pokožku.
www.lovespot.cz



OČNÍ KRÉM SUPER MULTI CORRECTIVE CREAM EYE ZONE TREATMENT

Kiehl's oční krém proti stárnutí Super Multi Corrective Cream Eye Zone Treatment účinně působí na 4 zóny očního okolí. Kombinuje špičkovou vědu a multifunkční technologii, která viditelně vyhladí a zpevní pleť, eliminuje otoky a rozzáří oblast očí pro pozvednutý a mladistvý vzhled.
www.kiehls.cz



BIO DETOXIKAČNÍ MASKA S MATCHOU A SPIRULINOU

Čisticí zelený pomocník pro relaxační chvílky – Bio Detoxikační maska Purity Vision. Tato maska nejenže dokonale vyčistí pokožku, ale také pleti dodá spoustu blahodárných benefitů, protože je nabitá antioxidanty a superfoods. Stává se tak cenným pomocníkem v péči o pleť. Jsem si jistá, že si ji pro její pečující účinky a osvěžující vůni zamilujete stejně jako já.
www.purityvision.cz



OCHRANNÝ SPREJ NEUMOISTURE INSTANT FIX

Ochranný sprej od značky Neuma je doslova nabitý proteiny, vitamíny a zvláčňujícími látkami. Postará se o intenzivní a hloubkovou hydrataci každého vlasu. Celá řada neuMoisture je vhodná pro suché a chemicky poškozené vlasy. Každý z produktů dodá vlasům ztracenou vlhkost a současně ochrání jejich barvu.



VICHY PROBIO-BHA SERUM NA PROBLEMATICKOU PLEŤ

Normaderm Probio-Bha serum od Vichy proti nedokonalostem pleti pomáhá zmírňovat akné, které mají dívky a ženy v důsledku menstruace či puberty. Jedinečnost tohoto peelinkového séra zajišťuje obsazení probiotických složek, které zajišťují kompletní regeneraci pokožky a zároveň napomáhají pokožce lépe snášet dermatologicky aktivní kyseliny.
www.notino.cz



SRDÍČKA s pistáciovým krémem

Odpalované těsto si u mě v kuchyni našlo své místo a poslední dobou ho připravuji poměrně často a na mnoho způsobů. Naposledy jsem zkoušela tato srdíčka s pistáciovým krémem a měla obrovský úspěch. Hodí se nejen pro návštěvu ke kafi, ale rozhodně vyniknou i na oslavě nebo při jiné společenské události.

NA SRDÍČKA:

- 200 ml vody
- 100 g másla
- špetka soli
- 120 g hladké mouky
- 2 lžičky cukru (krystal)
- 3 větší vejce

NA KRÉM:

- 250 g mascarpone
- 200 ml smetany ke šlehání (33 %)
- 2 lžíce moučkového cukru
- 2 lžíce pistáciového krému KK

NA DOZDOBENÍ:

- nasekané pistácie, lyofilizované maliny
- moučkový cukr na posypání



1. Do většího hrnce si dáme vodu, máslo a sůl a přivedeme k varu. Ihned směs odstavíme z plotny a přidáme mouku a cukr. Vše důkladně promícháme.
2. Hrnec vrátíme zpět na plotnu a na mírném plameni začneme pomocí vařečky "odpalovat" těsto. To znamená, že ho mícháme tak dlouho, dokud se nepřestane lepit na vařečku (trvá to cca 5 minut).
3. Hotové těsto přendáme do mísy od robota a necháme pomoci nástavce na míchání míchat cca 5 minut, dokud nám těsto nezchladne. V tuto chvíli přidáváme po jednom vajíčka, dokud nebude těsto kompaktní.
4. Mezitím si připravíme cukrářský sáček se zdobičkou, který poté naplníme hotovým těstem. Troubu si předejdeme na 185 stupňů (horkovzduch).
5. Na plech vyložený pečicím papírem tvoříme pomocí zdobičho sáčku se zdobičkou srdíčka, vždy dáváme dvě vrstvy těsta na sebe. Srdíčka pečeme prvních 15 minut při teplotě 185 stupňů a poté ji snížíme na 160 stupňů a pečeme dalších 10 minut. Upečená srdíčka ihned po vyjmutí z trouby prořízneme.
6. Do mísy od robota si dáme mascarpone, moučkový cukr a pistáciový krém. Vše na nízký stupeň šleháme pomocí šlehačké metly, dokud nám nevznikne hladký krém. Poté přidáme šlehačku a šleháme, dokud krém nezhoustne. Hotový krém dáme do sáčku se zdobičkou. Srdíčka zdobíme krémem. Nakonec krém posypeme nasekanými pistáciemi nebo lyofilizovanými malinami a přiklopíme horní polovinou srdíčka.
7. Před podáváním srdíčka pocukrujeme moučkovým cukrem.