

Na skok v kuchyni

září 2025

magazín o jídle a životním stylu

Charcuterie Board



26 stran
plných
inspirace
pro vás

OBSAH

- 3 ÚVODNÍK
- 4 MRKVOVÝ CHLEBÍČEK
- 5 CO VÁM NESMÍ UNIKNOUT
- 6 CHARCUTERIE BOARD ← *z obálky*
- 7 CO JE NOVÉHO V LUSH
- 8 PŘÍPRAVA NA POROD
- 9 KEFÍROVÉ VAFLE À LA MERUŇKOVÉ KNEDLÍKY
- 10 CO MĚ ZAUJALO
- 11 TIPY NA VÝLETY V OKOLÍ LIBERCE
- 12 *Rychlé svačiny*
- 13 MŮJ VÝBĚR PRO MĚSÍC ZÁŘÍ
- 14 TIPY MĚSÍCE
- 16 KAM MUSÍTE V ZÁŘÍ VYRAZIT
- 17 TORTILLY S PEČENOU ZELENINOU A KUŘECÍM MASEM
- 18 BEAUTY TIPY
- 20 MOBILNÍ APPKY PRO CESTOVÁNÍ
- 21 *Domácí čokoládová granola*
- 22 ZÁŘÍ S NOTINEM
- 23 TRENDY
- 24 PRO MIMINKA A MAMINKY
- 25 PODZIMNÍ ČTENÍ
- 26 ZPÁTKY DO LAVIC



9
KEFÍROVÉ VAFLE
à la meruňkové
knedlíky



17
TORTILLY
s pečenou zeleninou
a kuřecím masem



POTKALO NÁS ŠTĚSTÍ

Já vlastně ani nevím, kde začít. Emočně byl srpen pro mě asi nejsilnější měsíc za poslední roky.

10. 8. 2025 jsem měla termín porodu a my čekali, že to opravdu bude někde kolem tohoto data. Nakonec ale náš syn Jakub přišel na svět až 18. 8. 2025, asi si chtěl počkat na nějaké pěkné datum. Těch osm dní čekání bylo dost náročných, ale o to lepších pak bylo prvních osm dní našeho Kuby na světě. Je to zdravé a zatím hodné miminko a my si ho celá rodina moc užíváme. Já už pro vás chystám i článek o posledních měsících těhotenství a samotném porodu, který byl díky mé porodní asistentce úplně jiný než ten předchozí. Vlastně mohu říci, že byl ozdravný. O tom ale více v připravovaném článku, který brzy najdete u mě na blogu. A vy se nemusíte bát, že byste o magazín přišli, protože já měla toto číslo připravené skoro celé už před porodem a už teď pracuji na speciálním podzimním čísle, které bude plné tipů na Halloween a podzimní dny, na které se moc těším. Protože jak už většina z vás jistě ví, podzim je mé nejoblíbenější roční období. Teď si ale ještě užijme babí léto, jestli nás tedy nějaké čeká, a zkuste si třeba podle mého návodu připravit Charcuterie Board, díky které budete před návštěvou za hvězdy.

S láskou Romana



MŮJ TIP NA ZÁŘÍ

Ještě před porodem jsem měla možnost ochutnat snídaňové menu v Bread Society a musím říct, že to byl pro mě obrovský zážitek. Udělejte si také výlet do Košíří a dopřejte si brunch v této pekárně, kde ho servírují od pondělí do soboty, vždy od 8 do 14 hodin. Až ochutnáte třeba jejich turecká vejce nebo naprosto dokonalé buchtičky se šodó, nezapomeňte si domů přibalit i jejich křupavý chléb.

www.breadsociety.cz

MRKVOVÝ CHLEBÍČEK

Tento mrkvový chlebíček je neuvěřitelně vláčný, jemně kořeněný a plný přirozené sladkosti z mrkve. Jsem si jistá, že si ho zamiluje i ten, kdo se této kořenové zelenině vyhýbá obloukem. Chlebíček se skvěle hodí k odpolední kávě, snidani nebo jako lehký dezert. Připravit ho můžete jen tak samotný, ale já ho vždy zdobím tvarohovým krémem a čerstvým ovocem.

Na korpus:

- 150 g třtinového cukru
- 2 vejce
- 125 g špaldové hladké mouky (můžete použít i klasickou hladkou)
- 1/2 lžičky prášku do pečiva
- 1/2 lžičky jedlé sody
- 1/2 lžičky mleté skořice
- špetka soli
- 140 ml oleje (např. řepkového)
- 175 g najemno nastrouhané mrkve
- 50 g nasekaných ořechů (např. vlašské nebo mandle)

- 1 lžička najemno nastrouhané citrónové kůry
- máslo na vymazání formy
- polohrubá mouka na vysypání formy

Na krém:

- 200 g tučného tvarohu
- 1 lžíce moučkového cukru
- 100 ml smetany ke šlehání
- 1/2 lžičky citrónové kůry

Na dokončení:

- jakékoli čerstvé ovoce (např. physalis, maliny, borůvky)

Postup:

1. Jemný třtinový cukr si vyšleháme s vejci do světlé pěny (šleháme cca 5 minut).
2. Do mísy si mezi tím prosejeme mouku, prášek do pečiva, jedlou sodu, skořici a sůl.
3. Do vyšlehaných vajec postupně (již na nižší stupeň) zašleháme olej. Poté přidáme prosátou sypkou směs, nastrouhanou mrkev, nasekané ořechy a citrónovou kůru.
4. Formu na chlebíček si vymažeme máslem a vysypeme polohrubou moukou. Hotové těsto nalijeme do formy.
5. Pečeme na 180 stupňů na horký vzduch cca 35-40 minut.
6. Mezitím si připravíme krém. Do mísy si dáme tvaroh, moučkový cukr, smetanu ke šlehání a citrónovou kůru. Vše mixujeme tak dlouho, než nám krém začne tuhnout.
7. Chlebíček vyndáme z trouby a necháme ho cca 2-3 minuty zchladnout. Poté ho vyklopíme na talíř a necháme úplně vychladnout.
8. Chlebíček ozdobíme krémem. Můžeme použít sáček se zdobičkou nebo jen lžičkou. Nakonec na krém dáme čerstvé ovoce, v tomto případě jsem použila mé oblíbené physalis.



CO VÁM NESMÍ UNIKNOUT

ČESKÁ AJALA ZNOVU MEZI NEJLEPŠÍMI ČOKOLÁDAMI SVĚTA. USPĚLA ČTYŘIKRÁT V GREAT TASTE AWARDS

Česká bean-to-bar čokoládovna Ajala slaví další mezinárodní úspěch. Z prestižního hodnocení Great Taste Awards 2025 si odnáší hned čtyři ocenění a navazuje tak na své předchozí úspěchy z roku 2022. Zároveň se může pochlubit třemi stříbrnými a čtyřmi bronzovými medailemi z prestižních International Chocolate Awards, čímž potvrzuje své stabilní místo mezi světovou špičkou řemeslné čokolády.

www.ajala.cz



ECOHAUS ZACHRAŇUJE TOVÁRNU A PŘINÁŠÍ LONGEVITY PRACÍ PROSTŘEDKY S BIOAKTIVNÍMI SLOŽKAMI

EcoHaus v Liberci plánuje obnovit bývalou továrnu a proměnit ji v místo, kde vznikne vlastní výroba, vývojová laboratoř a prostor pro komunitní i odborná setkávání. Také představí novou kategorii longevity pracích prostředků – tedy produktů s aktivními bioaktivními složkami, které nejen čistí, ale zároveň posilují mikrobiom pokožky a mají ozdravné účinky na kůži.

www.ecohaus.cz

RODINNÁ DOVOLENÁ PRO TĚLO I DUŠI VE VALAŠSKÝCH CHALUPÁCH NA MÚ DUŠU

Manželé Bernátkovi, zakladatelé Ovečkárný a tržiště s dlouhověkosí OlaOla, přicházejí s dalším projektem, který propojuje zdravý životní styl s autentickým odpočinkem. Pět roubenek ve Velkých Karlovicích nabízí víc než jen stylové ubytování. Spojují moderní komfort s návratem k přirozenému rytmu života.

www.namudusu.cz



BURGER KING LADÍ RÁNA DO RYTMU MORNING DISCA. SNÍDAŇOVOU NABÍDKU SERVÍRUJE S PORCÍ HUDBY

Jak už samotný název napovídá, snídaně v podání Burger Kingu nejsou jen o jídle. Formát Morning Disco přináší neformální snídaňová setkání s tanečním playlistem přímo v prostorách vybrané restaurace. Akce cílí na ranní energii a zároveň představuje jiný, zábavnější způsob, jak začít den.

burgerking.cz



KATCHI RESTAURANT & COCKTAIL BAR: PRAŽSKÝ PODNIK, KTERÝ PŘEPISUJE PRAVIDLA MODERNÍ GASTRONOMIE

Na pražské gastro scéně se právě otevřelo místo, které nemá v Česku obdoby. KATCHI restaurant spojuje výstřední interiér, suverénní kuchyni a chuťový zážitek, na který se nezapomíná. Zatímco jiné podniky se drží stylu, Katchi tvoří atmosféru. Nabízí moderní twist, pět elementů chuti a show, která se odehrává na talíři i v prostoru.

www.katchi.cz



**GRIMACE
SHAKE**
je tady



GRIMACE SHAKE JE TU NAŽIVO! PŘIPRAVTE SE NA LÉTO PLNÉ BAREV, CHUTI A ZÁBAVY

Fialový fenomén z internetu konečně dorazil i do Čech! Grimace Shake – krémový milkshake s chutí lesního ovoce, inspirovaný ikonickou postavíčkou z McDonald's, je do 21. září 2025 dostupný ve všech restauracích McDonald's. Jeho výrazná fialová barva a svěží ovocná chuť z něho dělají ideální letní osvěžení.

www.mcdonalds.cz

CHARCUTERIE BOARD

Má k vám přijít návštěva nebo plánujete oslavu narozenin a vy přemýšlíte, jak připravit stylové, chutné a zároveň jednoduché občerstvení? Nabídněte hostům víc než jen jednohubky a chipsy, připravte stylovou a chutnou Charcuterie Board. Tato moderní forma servírování spojuje rozmanité druhy potravin na jednom talíři či prkénku. Uzeniny, sýry, ovoce, pečivo i drobné pochoutky, jako jsou oříchky nebo dipy. Vypadá skvěle, chutná ještě lépe a každý si vybere to své.

Jak Charcuterie Board sestavit?

1. Doporučuji začít velkými položkami: rozložte sýry a mističky s dipy. Sýry můžete kombinovat, lahodný je brie, gorgonzola, cheddar nebo třeba kozí sýr.
2. Přidejte výběr uzenin, jako jsou šunka, salám nebo prosciutto. Já třeba miluji mortadellu a jamon. Pro efektivní vzhled je stočte do růžiček nebo vějířů.
3. Doplňte pečivem nebo krekry – umístěte je okolo masa a sýrů případně z nich udělejte nějaký tvar (např. spirála, had, srdce,...).
4. Rozmístěte ovoce, zeleninu a ořechy se semínky – zaplňte prázdná místa a dodejte Charcuterie Board barvu. Hodí se hroznové víno, fíky, sušené meruňky, jablka, ale i nakládané okurky, olivy nebo třeba pečené papriky.
5. Na závěr nesmí chybět čerstvé bylinky – tymián, rozmarýn nebo bazalka vypadají skvěle.

Při přípravě Charcuterie Board se fantazii nekladou meze, jen pamatujte na to, že méně někdy znamená více. Proto vybírejte spíše méně druhů potravin, ale o to kvalitnější a pokud možno netradiční.



Tipy:

Pořídte si domů servírovací prkénko, krásně vypadá dřevěné, ale třeba i mramorové.

Přizpůsobte složení hostům – např. vegetariánské nebo bezlepkové varianty.

CO JE NOVÉHO V LUSH

Značka **LUSH** přichází s novými originálními produkty, které potěší všechny milovníky přírodní kosmetiky a poctivého ručního zpracování. Pokud hledáte něco výjimečného pro péči o tělo i smysly, připravila jsem pro vás tipy, které by vám rozhodně neměly uniknout.

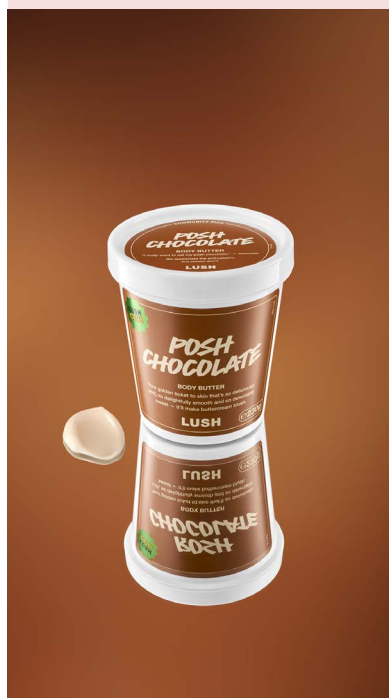
KOUBELOVÁ BOMBA TOOTHLESS

Užijte si legendární koupel s mátovým plazmovým efektem, stačí si do vany napustit horkou vodu a vhodit tuto koupelovou bombu s hlavou Bezzubky. Uvnitř bomby vás čeká vzácná odrůda máty a krémové banánové tóny, doplněné šuměním praskavého prášku.



TĚLOVÉ MÁSLLO POSH CHOCOLATE

Připravte se na hebkou a "sladkou" pokožku s tělovým máslem od Lush. Pečlivě vyvážená receptura složená ze zvláčňujících másel, zjemňujících olejů a hydratační vody je při aplikaci krásně bohatá, ale rychle se vstřebává a optimálně hydratuje pokožku.



TŘPYTKOVÝ SPREJ NA TĚLO A VLASY SUPER MILK

Zahalte se do závoje třpytu s novými třpytkovými spreji Super Milk. Vybírat můžete ze čtyř barev a vůní: Snow Fairy, Golden Egg, Super Milk nebo Intergalactic. Třpytky jsou bez obsahu plastu a sprej je plný přírodních pokladů.



SUPER FAIRY - TŘI NOVÉ KRÁSKY

Dvě ikony Lush se spojily v ultimátní lovestory. Odvážně vanilkovo-citrusové tóny Super Milk se spojily s cukrově sladkou Snow Fairy – a vznikla voňavá fúze, která vám vezme dech. Dopřejte si ji jako tělové mléko, sprchový gel nebo koupelovou bombu – nebo se rovnou odvažte a nasbírejte celé trio!



PŘÍPRAVA NA POROD

V osmém měsíci mého těhotenství jsem se zúčastnila předporodního kurzu, kde jsem získala spoustu cenných informací a tipů, jak se co nejlépe připravit na porod. Moje porodní asistentka nám představila různé možnosti přirozené podpory, které mohou porod usnadnit a zpříjemnit. Pokud se i vy chystáte na porod, doporučuji moji oblíbenou značku [Nobilis Tilia](#), která nabízí přírodní kosmetiku.

1. **Masáž hráze s použitím oleje od Nobilis Tilia:** připravte své tělo na porod včas. Pravidelná masáž hráze od šestého až osmého týdne před porodem přispívá ke zlepšení její pružnosti. Dobře prokrvená hráz pak snáze odolává vystavené námaze a rychleji se zotavuje.



2. **Od druhého trimestru doporučuji Směs éterických olejů Těhotenská:** podporuje ženu, aby se připravila na porod bez obav, a provádí jí změnou radostně a sebevědomě. Dodává optimismus a přináší vnitřní klid. Otevírá cestu ke skryté přirozené síle každé ženy.



3. **Pití předporodního čaje ze směsi maliníku a jahodníku:** Lahodná chuť čajové směsi příjemně osvěžuje a pomáhá nastávajícím maminkám najít potřebnou sebedůvěru. Navíc směs může pomoci s přípravou porodních cest, usnadní porod a zmírní porodní bolesti. A to nemluvíme o množství vitamínů a minerálů, které dodá do těla maminky.



4. **Aromaterapie v kombinaci s masáží v první i druhé porodní době ulevuje a tiší vypětí.** Vůně éterických olejů navozují pocit bezpečí a posilují důvěru v přirozený průběh porodu. Jemné doteky masáže zároveň podporují hormonální rovnováhu a přispívají k hladšímu průběhu každé fáze porodu.



KEFÍROVÉ VAFLE

à la meruňkové knedlíky

Kefírové vafle jsou ideální pro ty, co hledají recept na něco jednoduchého, ale chuťově vyjimečného. Kefír jim dodává vláčnost a lehkost, díky čemuž zůstávají měkké i po vychladnutí. Skvěle se hodí jak na víkendový brunch, tak na rychlou snídani ve všední den. Vyzkoušejte je jako já se zkaramelizovanými meruňkami, s tvarohem a zakysanou smetanou nebo si na ně naservírujte přesně to, co máte rádi vy.

Ingredience na vafle:

- 250 ml kefiru
- 2 vejce
- 50 g másla
- 100 g polohrubé mouky
- 100 g hladké mouky
- 40 g třtinového cukru
- 1 lžička prášku do pečiva
- ½ lžičky jedlé sody
- špetka soli

Ingredience na dokončení:

- meruňky, máslo, cukr
- zakysaná smetana, jemný tvaroh

Postup:

1. V míse vyšlehejte kefir, vejce a rozpuštěné máslo.
2. V druhé míse smíchejte mouky, cukr, prášek do pečiva, sodu a sůl.
3. Postupně přidejte suché ingredience k mokrým a jen krátce promíchejte – těsto by mělo zůstat lehce hrudkovité, aby byly vafle nadýchané.
4. Rozpalte vaflovač.
5. Nalijte přiměřené množství těsta (cca $\frac{3}{4}$ naběračky na jednu vafli) a pečte 3–5 minut dozlatova.
6. Na pánvi rozpusťte lžičku másla, přidejte na kostičky nakrájené meruňky a několik minut restujte. Když začnou měknout, přidejte lžici třtinového cukru a nechte zkaramelizovat.
7. Hotové vafle ozdobte zakysanou smetanou, zkaramelizovanými meruňkami a nakonec jemným tvarohem.



CO MĚ ZAUJALO

RELAX ANNA BRANDEJS

V každodenním shonu hledáme často nástroje, jak podpořit vnitřní rovnováhu a zároveň podpořit naši přirozenou krásu. Produkt Relax Anna Brandejs přináší pečlivě sestavenou kombinaci složek, které spolu harmonicky působí, aby podpořily celkovou pohodu a pěkný vzhled pokožky.

www.annabrandejs.cz



DOMÁCÍ BURGEROVÁ PÁRTY VE STYLU ŠPIČKOVÉ GASTRONOMIE. YURIJ KOLESNIK UVÁDÍ NOVÝ BURGER PARTY SET

Jeden z nejrespektovanějších gastronomických vizionářů v Česku, Yuriy Kolesnik, představuje nový projekt určený všem milovníkům povíkové chuti a zábavy doma – Burger Party Set. Sada obsahuje vše pro přípravu šesti prvotřídních burgerů, které si zákazníci mohou jednoduše sestavit sami.

www.menunadoma.cz

OBLÍBENÁ ŠKOLA ČEPOVÁNÍ PILSNER URQUELL NOVĚ I V KRATŠÍ HODINOVÉ VERZI

Plzeňský Prazdroj rozšiřuje svou nabídku zážitkových programů o nový kurz čepování piva. Oproti stávající Škole čepování Pilsner Urquell je ve zkráceném hodinovém formátu a vychází tak vstříc návštěvníkům, kteří chtějí absolvovat časově dostupnější, ale stejně autentický zážitek spojený s výčepním řemeslem a značkou Pilsner Urquell.

www.prazdrojvisit.cz



PŘÍRODNÍ REPELENTNÍ PŘÍPRAVKY AUSTRALSKÉ ZNAČKY BONDI WASH VONÍ PO CITRONECH A MYRTĚ

Zatočit s otravným hmyzem repelentními přípravky, které neobsahují DEET (diethyltoluamid) ani další škodlivé látky, můžete s pomocí dvou čistě přírodních produktů Bondi Wash, které jsou šetrné k tělu i k životnímu prostředí. Prvním z nich je Stay Away krém, druhý 100% přírodní produkt k odpuzování létajícího a lezoucího hmyzu je Stay Away sprej.

www.myskino.cz



GLAMEDIC: 3 MINUTY, KTERÉ ZMĚNÍ VÁŠ DEN

V dnešní uspěchané době hledáme rychlé a účinné způsoby, jak načerpat energii, zbavit se únavy a podpořit naše zdraví. Jednou z nejmodernějších metod regenerace je kryoterapie - pobyt v extrémně nízkých teplotách, při nichž dochází ke zúžení cév, snížení zánětů a zvýšení produkce endorfinů, tzv. hormonů štěstí. Po opuštění se cévy opět rozšiřují, což přináší lepší prokrvení a detoxikaci organismu.

www.glamedic.cz



ELONGA SNÍMAČ PRO ZDRAVĚJŠÍ ŽIVOT

Elonga se může stát vaším průvodcem aktivního života. Pomocí snímače na předloktí změří za 3 minuty po probuzení mimo jiné váš stres, regeneraci a připravenost. Na základě výsledků navrhne optimální pohybovou aktivitu pro daný den a ukáže, co vašemu tělu prospívá a co naopak škodí. Kromě toho dokáže upozornit i na přicházející nemoc nebo psychické přetížení.

www.elonga.com

ROHLÍK PARK BODOVAL VE VARECH: REKORDNÍ POČET OBJEDNÁVEK A KVALITNÍ JÍDLA ZA FÉROVOU CENU

Zóna Rohlík Park ve Smetanových sadech na Festivalu v Karlových Varech, potvrdila, že patří k nejoblíbenějším místům pro rodiny s dětmi i milovníky povíkové chuti. Za rekordní den tu kuchyně vydala přes 2 700 jídel a zaznamenala 3 616 objednávek, což je téměř dvojnásobek oproti loňsku.

www.rohlik.cz



TIPY NA VÝLETY

u okolí Liberce

Další díl seriálu Počesku z produkce [Toyota](#) představuje okolí Liberce. Najdete v něm místa, kam se dá bez problémů dojet i na kole.

Hrad Sloup

Skalní hrad Sloup u Nového Boru na Českolipsku je spíš poustevnou s kaplí vytesanou do skály, o to unikátnějším zážitkem však tento cíl je. Dnes už se vlastně ani neví, kde původní hrad z 13. století ležel. V okolí jsou ideální trasy pro cyklisty.

Kryštofovo údolí

Kromě muzea betlémů si v údolí říčky Rokytky nedaleko ještědského kopce můžete prohlédnout monumentální železniční viadukt, jehož 14 oblouků dodává místní krajině velmi romantický ráz. Tyčí se nad údolím do výšky 30 metrů.

Panská skála

Je to ona slavná skála z pohádky Pyšná princezna. Najdete ji mezi Kamenickým Šenovem a Práchní. V 18. století zde fungoval lom, v němž se skrývala jedna z nejhezčích ukázek tohoto sloupcového čedičového jevu u nás.

Sídlo Lasvit

Stavte se v Novém Boru podívat se na sídlo prestižní české sklářské firmy Lasvit. Původní domy z počátku 19. století totiž značka doplnila o dva nové, supermoderní a skleněné, přesto odkazují na styl tradičních roubenek.

Botanická zahrada

Když budete mít chuť zastavit se na chvíli přímo v Liberci, určitě si nenechte ujít místní botanickou zahradu, která je nejstarší v České republice a láká především na sbírky tropických rostlin a nejstarší kamélie v Evropě. Leží mimochodem hned vedle zoologické.

Modlivý důl

V tomto romantickém skalnatém údolí u Svojkova si chvílemi budete připadat jako někde v Asii. Jedná se ale o tajemné poutní místo, kam se chodívala modlit celá křesťanská procesí. Původní dřevěná kaplička byla v 18. století zbourána a hraběnka Alžběta Kinská nechala vytesat novou kapli přímo do skalní stěny.

Jak vyrazit?

Pokud vyrážíte na výlety na kole, chce to auto s velkým kufrem, abyste pobrali všechny nezbytnosti, a také spolehlivý nosič. Obojí zajistí Toyota, ideální je pak model Corolla Touring Sports s šetrným hybridním pohonem.



KRYŠTOFOVO ÚDOLÍ



PANSKÁ SKÁLA



SÍDLO LASVIT



MODLIVÝ DŮL

RYCHLÉ SVAČINY

Rychlé svačiny se hodí vždycky – ať už ráno nestíháte, nebo si chcete dopřát chutnou pauzu v práci. V tomto článku vám přináším dva jednoduché a rychlé recepty, které zvládnete připravit během pár minut. Skvěle poslouží jako lehká svačina na cesty nebo dětem do školy.

Sýrový sendvič s kimchi

Ingredience:

- 350 g Kimchi Beavia (pálivé pro dospělé, nepálivé pro děti)
- 2 PL másla
- 1 balení sýru Cheddar
- pažitka nebo jarní cibulka
- chléb

Postup:

1. Nakrájejte si chléb na sudý počet krajíců, podle toho, kolik porcí budete dělat. Sýr nastrouhejte na struhadle. Připravte si pánev, máslo a kimchi Beavia.
2. Připravte si dva krajíce, které budete přikládat k sobě. Na jeden z nich dejte vrstvu nastrouhaného sýra, na něj lžící rovnoměrně rozprostřete kimchi salátek a opět zasypejte sýrem. Přiklopte druhým krajícem chleba.
3. Na pánvi rozpusťte lžici másla a na ní opečte sendvič z obou stran tak, aby byl hezky zlatavý a sýr uvnitř se prohřál.
4. Hotový sendvič servírujte ještě teplý. Překrojte ho napůl a užijte si chuť lahodného sýru v kombinaci s kimchi.
5. Pro maximální prožitek posypejte čerstvě nasekanými bylinkami.



Pomazánka se sýrem cottage a Yumchi

Ingredience na 2 porce:

- omáčka Yumchi
- sýr Cottage
- pečivo podle výběru

Postup:

1. V misce smícháme 1 lžici Yumchi omáčky s balením sýru Cottage a pořádně promícháme.

TIP: Podáváme s topinkou, pečivem, tortilou nebo nachos podle chuti a příležitosti.

MŮJ VÝBĚR PRO MĚSÍC ZÁŘÍ

MENU GOLD TĚSTOVINOVÁ RÝŽE

Těstovinová rýže je perfektní volbou nejen do polévek, ale i do salátů, zapékaných pokrmů či jako samostatná příloha. A díky své velikosti si ji zamilují i děti – snadno se nabírá a neklouže ze lžičky.

www.menugold.cz



SÍLA PŘÍRODY OBSAŽENÁ V EXKLUZIVNÍM BYLINNÉM KOMPLEXU

Produkty Tea Tree Scalp Care jsou postaveny na botanické směsi Regeniplex®, která obsahuje švestku kakadu, hrachové peptidy, květ jetele, kurkumu a ženšen. Tato kombinace stimuluje pokožku hlavy, zlepšuje její prokrvení a vytváří ideální podmínky pro růst silnějších a hustých vlasů.

eshop.paulmitchell.cz



MIXIT: ENERGIE (NEJEN) PRO SPORTOVCE

Mixit spojil síly s horolezeckou legendou Adamem Ondrou a společně představují novou řadu Action BIO Mixitek. Ať už jde o extrémní výkony na stěně, dlouhé tréninky, nebo jen potřebu rychle doplnit síly, Action BIO Mixitky jsou důkazem, že to, co funguje profíkům, bude fungovat i běžným smrtelníkům.

www.mixit.cz



SUSHI.ME: BISTRO, KTERÉ PŘEPISUJE SUSHI MAPU PRAHY

Zapomeňte na Karlín a Vinohrady. To nejodvážnější sushi v Praze teď najdete v Dáblicích. SUSHI.ME je nové bistro, které bourá zažité představy o tom, kde má vznikat gastronomický zážitek. Pod vedením Kamila Opelky tu vzniklo úžasné místo. A servíruje sushi, které chutná stejně odvážně, jak vypadá.

www.sushime.cz

ITÁLIE V JEDNÉ LAHVI - NOVINKA GIN FELICITÁ Z LIHOVARU PONĚŠICE

Lihovárník a vnuk zakladatele Viktor Ledajaks procestoval s kamarádem Fílou přes 3500 kilometrů napříč Itálií, od sluncem zalitých pláží Amalfi až po klidné uličky zapadlých vesnic, aby osobně od místních pěstitelů, farmářů a bylinkářů přivezl ty nejvybranější citrusy, bylinky a koření – od voňavých citronů a bazalky až po vzácné lanžy. Výsledkem je jedinečný gin, který chutná jako italské léto a voní jako vaše vysněná dovolená.

www.lihovarponesice.cz



GINSENG POWER EYE

Objevte vyhlazující účinek ženšenu – tradiční korejské složky, která je stejně účinná jako retinol. Tento vysoce koncentrovaný oční krém během tří minut viditelně redukuje jemné linky a po 14 dnech pomáhá dlouhodobě vyhladit vrásky. Erborian Ginseng Power Eye s kofeinem navíc cílí na tmavé kruhy a otoky.

www.douglas.cz



Tipy měsíce



BOHEMIA SEKT: BUBLINKY NA CESTY

Lehká, skladná a stylová – přesně taková je Bohemia MINI. Plechovku s oblíbenými bublinkami s sebou můžete vzít kamkoliv. Díky svým rozměrům nezabere moc místa, snadno se otevírá a nepotřebujete k ní skleničku. Její chuť je ovocitá s jemnou kyselinkou. Vůně je výrazná a svěží, s tóny zeleného jablka a citrusových plodů.

www.osobnivnoteka.cz

MERUŇKOVÝ DŽEM 4SLIM

Přírodní složení a plná chuť s kousky ovoce. To vše tvoří 100% meruňkový džem, který neobsahuje přidané cukry, umělá sladidla, konzervanty a ani aroma. Džem je lahodný, přirozeně sladký a má intenzivní ovocnou chuť. Perfektně se hodí na pečivo a palačinky, nebo jako přírodní ochucení bílého jogurtu.

www.4slim.cz



DOUBLESHOT ZJEDNODUŠUJE VÝBĚR KÁVY DÍKY TŘEM NOVÝM CHUŤOVÝM STYLŮM

Výběrová káva nechutná „jen“ jako káva. Může připomínat ovoce, čokoládu nebo dokonce dezert. Aby se zákazníci v chutích lépe zorientovali, rozhodla se česká pražírna doubleshot opustit detailní chuťové deskriptory a místo nich představuje tři srozumitelné chuťové skupiny. Díky nim si svou oblíbenou kávu snáze vybere i ten, kdo nemá jazyk baristy.

www.doubleshot.cz



NOVÝ RUM MILLONARIO 15 - PERUÁNSKÝ POKLAD MEZI RUMY

Millonario 15 Reserva Especial přichází ve zcela nové lahvi, jež i nadále na první pohled ztělesňuje to pravé bohatství Peru, které se pyšní velmi dávnou a bohatou historií, svěbytnou kulturou a neméně vzrušující současností s trendy gastronomií.

www.warehouse1.cz



HERBADENT - PROBIO ŘADA PRO ZDRAVOU ÚSTNÍ DUTINU

PROBIO řada zubní pasty a ústní vody české značky Herbadent kombinuje sílu probiotik, vitamínů skupiny B a hydroxyapatitu, aby podpořila přirozenou rovnováhu v ústní dutině. Je ideální volbou pro každodenní péči s důrazem na prevenci a udržení zdravého ústního mikrobiomu.

www.herbament.cz



DEGUSTAČNÍ SADA KÁVY JIŽNÍ AMERIKA – MALÁ CESTA

Rádi byste ochutnali výběrovku a zároveň si udělali výlet po Jižní Americe, ale bez pasu, repelentu a střevních komplikací? Dárková sada Jižní Amerika – Malá cesta od Fixi Coffee je přesně pro vás. Najdete v ní tři 100gramová balení 100% arabiky z Brazílie, Kolumbie a Peru, tedy malou kávovou expedici v krabici.

www.fixicoffee.cz



ZDRAVÁ SNÍDANĚ, KTERÁ POTĚŠÍ VAŠE ZAŽÍVÁNÍ

Potřebujete naplnit denní dávku vlákniny, jíst trochu lépe a zároveň se nechcete vzdát sladké snídaně? Ochutnejte cereální snídani od značky Activia. V jednom kelímku se ukrývá kombinace probiotik, vlákniny a lahodného ovoce a oříšků, která vás zasytí a prospěje zažívání.

www.kosik.cz



BEAVIA KIMCHI KLASIK PÁLIVÉ

Milujete výrazné chutě, zdraví prospěšné potraviny a lokální výrobu? Zkuste Kimchi od české značky Beavia, fermentovaný salát z čerstvého pekingského zelí, mrkve, ředkve, jarní cibulky, česneku a zázvoru. Skvěle doplní grilování, ale i běžné jídlo.

www.beavia.com

SÝROVÉ "PERLIČKY" GALBANI MOZZARELLA PERLINE

Malé kuličky čerstvé mozzarely s plnou mléčnou chutí budou milovat dospělí, ale i děti. Ideální jsou pro využití v teplé i studené kuchyni, a to zejména do salátů, těstovin nebo jako ozdoba na pizzu. Skvělé jsou ale jen tak samotné.

www.galbani.cz



CHUŤ BALKÁNU NA TALÍŘI: ZKUSTE AUTENTICKÝ AJVAR

Už jste ochutnali ajvar? Papriková pomazánka je tradičním jídlem na Balkáně, ale využijete ji i v naší kuchyni. Pokud máte přebytky domácích paprik, můžete si ji vyrobit doma – v ostatních případech sáhněte po takové pomazánce, která nebude obsahovat zbytečné konzervanty nebo umělá dochucovadla. Přesně takový ajvar v několika příchutích nabízí značka Mama's Food.

www.kosik.cz



LEGENDÁRNÍ MÁJKA V NOVÉM PRAKTICKÉM BALENÍ NA VÝLETY

Májka se za ta léta stala skutečnou českou ikonou. Lidé si ji oblíbili nejen pro svou jedinečnou chuť, ale i pro praktičnost. Nové balení je ideální zejména na výlety. Když paštiku nespotřebujete celou, stačí ji znovu zavřít a vrátit do batohu, a to díky jejímu znovu uzavíratelnému obalu.

www.hame.cz



ALBERT MIX NA GRIL STŘEDOMOŘSKÝ STYL

Přeneste se na slunné pobřeží Středomořího moře s touto pestrá směsí čerstvé zeleniny v bylinkové marinádě. Albert Mix na gril v středomořském stylu přináší dokonale vyladěné chutě sladkých brambor, cukety, artyčoku, papriky a červené cibule, které se skvěle hodí jako příloha ke grilovanému masu, rybám i tofu.

www.albert.cz



RYCHLÁ ENERGIE DO PRÁCE, DO ŠKOLY I NA CESTY

Nestíháte dlouze svačit nebo hledáte zdroj energie na výlety? Zachrání vás ořechová tyčinka s proteinem od české značky Emco. Rodinná firma s mnohaletou tradicí má ve své nabídce celou řadu produktů zdravé výživy, včetně chutných a kvalitních tyčinek nadupaných proteinem.

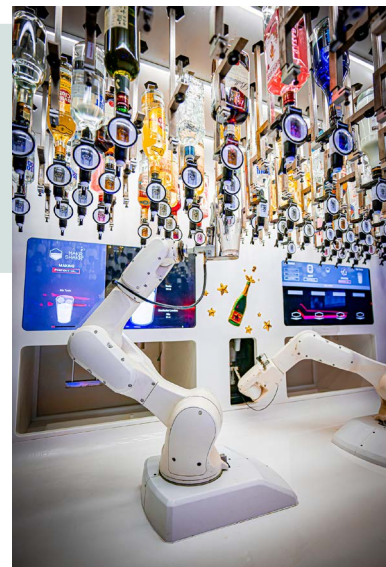
www.kosik.cz

KAM MUSÍTE V ZÁŘÍ VYRAZIT

ROBOTIC BAR V PRAZE: MÍSTO, KDE ZAŽIJETE DRINK JINAK. TECHNOLOGIE, KTERÁ BAVÍ A FASCINUJE.

V centru Prahy funguje místo, které u nás nemá obdoby. Robotic Bar už několik let přitahuje pozornost svou technologickou originalitou, ale i tím, jak neustále posouvá zážitkovou mixologii na novou úroveň. Nyní přichází s dalšími aktualizacemi svého unikátního systému, které návštěvníkům nabízejí ještě dokonalejší show, přesnější míchání i větší interaktivitu.

www.karlovy lazne.cz



PRIVÁTNÍ FITNESS V GLAMEDIC - KOMFORT, KTERÝ SI ZASLOUŽÍTE

Pražské centrum zdraví, krásy a regenerace Glamedic posouvá svůj koncept komplexní péče o tělo ještě dál – nově otevřelo privátní fitness, které je přístupné i veřejnosti. A není to jen další posilovna. V Glamedic vás čeká zcela jiný zážitek z pohybu – komorní prostředí, maximální soukromí a špičkové vybavení.

www.glamedic.cz



PISTÁCIOVÝ TREND V MCDONALD'S

Pistácie si v posledních měsících vysloužila titul jedné z nejoblíbenějších příchutí a není se čemu divit. Její neobyčejná, oříšková chuť teď vyniká i v ikonickém dezertu McFlurry. Spojení jemné vanilkové zmrzliny, krémové pistácie a křupavé vaflové posypany tvoří ideální osvěžení, které potěší už od první lžičky.

www.mcdonalds.cz



BLACK ANGEL'S BAR OPĚT MEZI NEJLEPŠÍMI

Pražský Black Angel's Bar byl i letos zařazen do prestižního mezinárodního žebříčku Top 500 Bars, kde se pro rok 2024/2025 umístil na 357. místě. Tato celosvětová platforma oceňuje špičkové podniky v oblasti barové kultury a mixologie a sestavuje svůj žebříček na základě dat z tisíců recenzí, odborných hodnocení i zmínek na sociálních sítích.

blackangelsbar.com



CRÈME DE LA CRÈME SLAVÍ KOKOSOVÉ ZÁŘÍ

Zatímco kalendář naznačuje, že podzim je za rohem, ve vitrínách Crème de la Crème pokračuje léto dál. Zářijová nabídka se ponese v duchu kokosu – exotického, jemně sladkého a nasmírně univerzálního. A protože 2. září slavíme Mezinárodní den kokosu, zasluží si surovina, která se skvěle snoubí s poctivou řemeslnou zmrzlinou, vlastní měsíční poctu: kokosové září.

www.cremedelacreme.cz



PRU58 UVÁDÍ NOVÉ VEČERNÍ MENU: ŽIVÁ CHUŤ ASIE, EVROPSKÁ PRECIZNOST A HOLEŠOVICKÝ CHARAKTER

PRU58 není jen restaurace, ale prostor, kde se jídlo stává zážitkem. Nové večerní menu nabízí signature pokrmy jako Wagyu A5, grilovanou chobotnici, ručně tvarované gyozy nebo jelení maso se shiokoji. Východní a západní vlivy se tu setkávají v autentických kombinacích jako Cha LaLot, tacos s krevetami nebo bûček s kimchi. Závěr patří lehkému dezertu s matchou, který podtrhuje promyšlený kulinářský zážitek.

pru58.cz



TORTILLY

s pečenou zeleninou a kuřecím masem

Bud'te v kuchyni opravdu jen na skok, s tímto receptem si během chvíle vychutnáte lahodnou večeři nebo si připravíte oběd do krabičky třeba do práce. U nás jsou tortilly obecně velmi oblíbené a často je doma děláme, ale tyto tortilly s pečenou zeleninou, kuřecím masem a parmazánem jsou poslední dobou ta nejlahodnější varianta. Schválně je zkuste a dejte mi vědět, jak vám chutnaly.

- 8 tortill Antica Cantina průměr 20 cm
- 400 g kuřecích prsou
- 100 g anglické slaniny
- 4-5 sušených rajčat (naložených v oleji)
- 70 g strouhaného parmazánu
- 1 červená paprika
- 1 zelená paprika
- 3 střední červené cibule
- 2 lžíce olivového oleje
- 1/2 lžičky kurkumy
- 1/2 lžičky mletého římského kmínu
- 1/2 lžičky bylinkové soli
- 1/2 lžičky sušeného česneku
- sůl

1. Zeleninu a kuřecí maso dáme na plech, přidáme olivový olej, koření a vložíme do trouby. Po patnácti minutách posypeme parmazánem a ještě dopečeme.
2. Tortillu potřeme oblíbeným dresinkem, přidáme pečenou zeleninu s masem a zabalíme.
3. Pak už jen zapečeme v kontaktním grilu.

Tip: Já si nezapečené tortilly dávám do lednice a zapeču si je třeba až druhý den k obědu.



Beauty tipy

SOLLUXE UV PROTECTION OIL

Luxusní dvoufázová olejová péče, která působí jako opalovací krém na vlasy. Chrání před UVA a UVB zářením, slanou vodou i chlórem a zároveň dodává vlasům lesk a hydrataci. Je ideální zejména pro jemné nebo řidnoucí vlasy, které jsou náchylnější k poškození.

eshop.ooolaboo.cz



AROMATERAPEUTICKÁ SPRCHA – KAŽDODENNÍ RITUÁL PRO LEPŠÍ NÁLADU

Nezapomínejme ani na péči o tělo, která je často tím nejrychlejším způsobem, jak ovlivnit naši psychiku. Sprchový gel Radost ze života s vůní citrusů, růžového dřeva a šalvěje vám každý den připomene, že i obyčejné chvíle mohou být naplněné radostí. Přirozená aromaterapie, která pečuje o pokožku i o duši.

www.nobilis.cz



SISLEÏUM FOR MEN: NOVÝ RITUÁL PÉČE O MUŽSKOU PLEŤ BEZ KOMPROMISŮ

Značka Sisley Paris uvádí inovativní řadu Sisleyum for Men a zahajuje tak novou éru v péči o mužskou pleť. Komplexní pečující rituál ve třech krocích je výsledkem dlouholetého výzkumu a důkladného porozumění fyziologickým odlišnostem mužské pokožky.

www.sisley-paris.com



SÉRUM DLOUHOVĚKOSTI SISLEÏA LONGEVITY SERUM

Na základě odborného výzkumu, špičkových technologií a výjimečné kosmetické expertízy se zrodila nová hvězda v portfoliu značky Sisley Paris – Sisleya Longevity Serum. Toto luxusní sérum představuje výsledek více než desetiletého zkoumání buněčného stárnutí a přináší vysoce cílené řešení pro pleť, která touží po vitalitě, pevnosti a nadčasové kráse.

www.sisley-paris.com



SUPER BB CONCEALER - HYDRATAČNÍ KOREKTOR PRO STŘEDNÍ AŽ PLNÉ KRYTÍ

Korektor Erborian Super BB zamaskuje veškeré nedokonalosti pleti a dodá vaší tváři bezchybný vzhled. Lehce kryje pupínky a další nedokonalosti pleti, maskuje tmavé kruhy pod očima a dodává pleti potřebnou hydrataci. Korektor zanechává přirozený vzhled a krásně rozjasní pleť.

www.fann.cz



ALCINA: NUTRI SHINE MASKA

Díky svému složení s formulí Nutri se Nutri Shine maska postará o intenzivní a vydatnou péči. Znatelně vyhlazuje strukturu vlasů a propůjčuje jim pružnost a lesk. Vlasy přitom nezatěžuje a zanechává je hedvábně hebké a provoněné jemnou orientální vůní. Masky je vhodná pro všechny typy vlasů.

www.alcina.cz



STYLINGOVÝ GEL LAVENDER MINT DEFINING GEL

Lavender Mint Defining Gel od oblíbené značky Paul Mitchell je ultralehký stylingový gel s výživnými oleji z monoi, pequi a jojoby. Poskytuje definici kudrnám a vlnám bez slepení nebo tužení. Bojuje proti frizzu, chrání před vlhkostí a dodává vlasům zdravý lesk i měkkost. Levandule a máta navíc zklidňují vlasovou pokožku i mysl.

www.paulmitchell.cz

OCHRANA, NA KTEROU SE MŮŽETE SPOLEHNOUT - TRESEMMÉ HEAT DEFENCE

Vlasy jsou během léta extrémně zatěžované, tím spíš, pokud pro svůj letní styling používáte ještě také kulmu nebo žehličku. Aby nedošlo k jejich tepelnému poškození, dopřejte vlasům péči v podobě spreje TRESEmmé Heat Defence, který vlasy nezatíží a zajistí jim 100% termoochranu.

www.dm.cz



OKAMŽITÁ HYDRATACE A LESK: NOVÁ HYDRATAČNÍ MASKA NATULIQUE

Natulique Hydrating Lightweight Mask – intenzivní výživa pro zdravé a lesklé vlasy. Masky proniká do hloubky vlasového vlákna a poskytuje mu cílenou péči díky bohatému složení s mastnými kyselinami, lipidy a panthenolem. Tyto účinné látky pomáhají posilovat vlasové vlákno, snižovat lámavost vlasů, uzavírat vlasovou kutikulu a zabránit křepatění vlasů.

eshop.happy-hair.cz



PŘÍRODNÍ DEODORANT NEROLI & BASIL

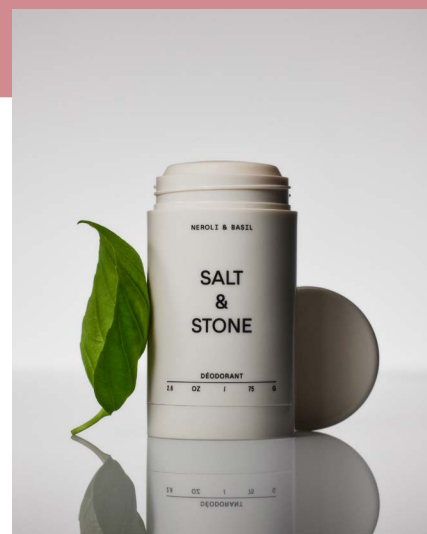
Extra silný přírodní deodorant Neroli & Basil s 48hodinovou ochranou kombinuje vůni sladkých květů sicilského pomerančovníku, svěží aromatické bazalky, jasmínu, lístků shiso, eukalyptu a hřejivé ambry. Obsahuje pečující složky, jako je bambucké máslo, kyselina hyaluronová a mořské řasy.

www.greenwave.cz

GREENWAVE PŘEDSTAVUJE NOVÉ TVÁŘENKY SOFT FOCUS BLURRING BLUSH OD ILIA

Objevíte tvářenku nové generace – bez masky, zato s hedvábně jemnou texturou, která se lehce nanáší, snadno vrství a vytváří přirozeně rozostřený efekt. Díky inovativnímu Soft Focus Complexu opticky vyhlazuje pleť, minimalizuje póry a dodává pokožce sametový vzhled. Tvářenky jsou k dispozici v 6 odstínech.

www.greenwave.cz



ESSENTIAL PARFUMS PŘEDSTAVUJÍ NOVÉ HAIR & BODY MISTS BOIS IMPÉRIAL, NICE BERGAMOTE A THE MUSC

Hair & Body Mist od Essential Parfums přináší svěží, jemně parfémovaný závoj, který pečuje o tělo i vlasy. Díky inovativnímu složení bez alkoholu je hydratuje, zjemňuje a zanechává hedvábný pocit. Vlasy nezatěžuje, ale dodává jim lesk a hebkost.

www.myskino.cz



BIO LEVANDULOVÝ ZKLIDŇUJÍCÍ KRÉM UNIVERZÁLNÍ

Všestranný pomocník pro každodenní péči o pleť i pokožku celého těla. Díky macerátu z květů levandule lékařské, bio bambuckému máslu a mandlovému oleji intenzivně hydratuje, zjemňuje a chrání pokožku před vysušením. Krém je vhodný pro všechny typy pleti, včetně citlivé, podporuje její regeneraci a zklidnění.

www.purityvision.cz



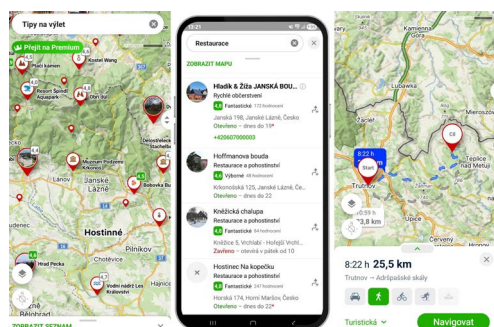
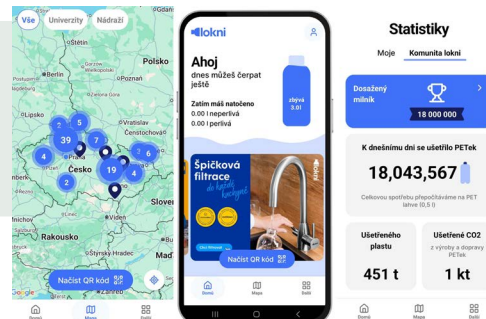
MOBILNÍ APKY

pro cestování

Vyrážíte v létě do kempu, chystáte se na vícedenní pochod nebo s rodinou pod stan? Kromě kvalitního obutí to bude chtít taky pár šikovných aplikací, které vám na cestách pomůžou lépe plánovat a najít vše potřebné – od jídla přes první pomoc až po přesné počasí.

Lokni: osvěžující perlivá i neperlivá voda do vlastní láhve

Jak vyřešit pitný režim na cestách? Pokud vyrážíte vlakem, porozhlédněte se na nádraží po filtrační stanici na vodu od Lokni. Zdarma přes aplikaci nebo za zanedbatelný poplatek si načepujete zdravou filtrovanou vodu do vlastní lahve, nemusíte utrácet za balenou v PET lahvi, a ještě uděláte něco pro životní prostředí.



Mapy.com: Pro ty s orientačním smyslem, i bez něj

Nejlepší kamarád každého turisty? S nejvyšší pravděpodobností to budou Mapy.com. Díky tomu, že si lze stáhnout i plnohodnotnou offline verzi, vás podrží také tam, kde si o signálu můžete nechat zdát.

Záchranka: když jde o každou minutu

Kdo je připraven, není překvapen. Aplikace Záchranka je must-have pro všechny, kdo vyrážejí (nejen) do přírody. Podrží vás v situacích, kdy byste mohli propadnout panice, protože dokáže kontaktovat záchranou či horskou službu a odeslat vaši přesnou polohu.

Bez Kempu: Ocení dobrodruzi i romantici

Ustlat si na louce nebo zahradě? Proč ne – vždycky je to ale lepší se souhlasem majitele. Pro všechny, kteří se rádi vyhnu klasickým kempům a davům lidí a hledají spíše klidná místa na přespání, se hodí aplikace Bez Kempu.

Nesněženo: Jídlo z restaurace za polovic nebo méně

I když plánujete spát pod širákem, neznamená to, že se musíte spolehnout jen na paštiku. Pokud máte v rámci túry na dosah větší město, zkuste si ulovit něco k jídlu v aplikaci Nesněženo.

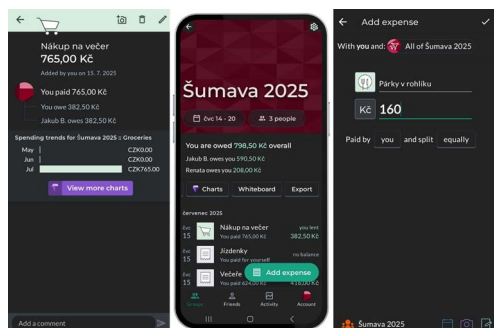
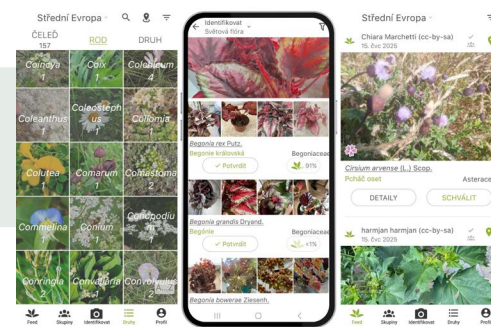


Windy: Počasí už vás nepřekvapí

Zkušený táborník možná odhadnou počasí podle tvaru mraků a barvy večerní oblohy, pro ostatní se ale hodí mít po ruce aplikaci. Sázkou na jistotu je Windy.com, která kombinuje podrobné radarové mapy a aktuální informace o počasí.

PlantNet: Pro botaniky-amatéry i zvědavé turisty

Aplikace PlantNet umí rozpoznat rostlinu na základě fotografie a je skvělým pomocníkem na výletech. Pokud máte malé děti nebo jste třeba táboroví vedoucí, můžete si s touhle aplikací proměnit běžnou túru na poznávací hru a děti spolehlivě zabavit.



Splitwise: Rozdělení útraty na pár kliků

Cestujete s partou kamarádů? Pak se pravděpodobně nevyhnete dělení společných výdajů. Vyzkoušejte Splitwise, umí evidovat, kdo co platil, a spočítá, kdo má komu kolik vracet. Hodí se ve chvílích, kdy se střídáte v placení jídel, vstupného apod.

ČOKOLÁDOVÁ GRANOLA

s pekanovými ořechy

Čokoládová granola s pekanovými ořechy je ideální snídaňová pochoutka i skvělá svačina během dne. Kombinuje jedinečnou chuť tmavé čokolády a kakaa s křupavými oříšky. Skvěle chutná s jogurtem, mlékem nebo jen tak samotná. Dopřejte si vyváženou dobrotu, která vás zasytí i potěší.

Ingredience:

- 75 g třtinového cukru
- 45 g medu
- 110 g másla
- 25 g kakaa
- 1 lžička vanilkového extraktu
- špetka soli
- 150 g jemných ovesných vloček
- 100 g klasických ovesných vloček
- 100 g pekanových ořechů (nasekaných)
- 70 g tmavé čokolády (nasekané nebo kousky)

Postup:

1. Předehřejeme si troubu na 150 °C a připravíme si plech s pečicím papírem.
2. V hrnci na středním ohni zahřejeme třtinový cukr, med a máslo. Mícháme, dokud se cukr nerozpustí a máslo neroztaje (trvá to cca 5 minut).
3. Sundáme z plotny, přidáme kakao, vanilku a špetku soli, promícháme dohladka.
4. Vmícháme vločky a pekanové ořechy, aby byly všechny obalené směsí.
5. Směs rovnoměrně rozprostřeme na plech a pečeme cca 25 minut. Uprostřed pečení je dobré granolu jednou promíchat.
6. Necháme vychladnout cca 30 minut, pak rozlámeme na kousky a vmícháme nasekanou čokoládu.
7. Uchováváme v uzavřené nádobě.



ZÁŘÍ S NOTINEM

Dopřejte si nové beauty produkty Notino, které podtrhnou váš přirozený půvab a zároveň se postarají o potřebnou péči. Ať už hledáte dokonalý lesk na rty, intenzivní hydrataci, antiage masku nebo vůni, Notino má vše, co potřebujete.

OLEJ NA RTY SUGAR TREAT LIP OIL

Rozmazlete své rty s lehkým olejem fresh Sugar Treat Lip Oil, který spojuje intenzivní lesk s dlouhotrvající 24hodinovou hydratací. Nelepivé složení krásně klouže po rtech, dodá jim barvu a zvláční je. Budou působit plnější, hladší a krásně vyživené – bez pocitu lepivosti.



FILORGA HYALU-FILLER BALZÁM NA RTY

Toužíte po větších rtech? Pak přesně pro vás je FILORGA HYALU-FILLER balzám na rty se zvětšujícím efektem jako dělaný. Je inspirovaný injekcemi s kyselinou hyaluronovou: Vyplňuje drobné vrásky a rýhy na rtech, zatímco dodává objem a intenzivní hydrataci pro plnější vzhled rtů.



VŮNĚ MAISON MARGIELA REPLICA NEVER-ENDING SUMMER

Prožijte nekonečné léto s citrusově-květinovou vůní Maison Margiela REPLICA Never-ending Summer. Tato toaletní voda snoubí pomeranč, Earl Grey a kardamom s hřejivými tóny cedrového dřeva a pačuli. Je to svěží a zároveň sofistikovaná kompozice.



OČNÍ PROTIVRÁSKOVÁ MASKA NA OČNÍ OKOLÍ

Když běžná péče nestačí, zařaďte do rutiny protivráskovou masku na oční okolí Notino Anti-Aging Bio-Cellulose Eye Patches Set with Coenzyme Q10 and Retinyl Palmitate. Spojení kyseliny hyaluronové, palmitátu vitamínu A a koenzymu Q10 se postará o lepší kvalitu pleti kolem očí. Jemné linky jsou vyhlazeny, tmavé kruhy méně viditelné a oční okolí je rozjasněné, hydratované a zklidněné.



SUCHÝ ŠAMPON DRY SHAMPOO NOTINO

Ať už máte mikádo nebo vlasy k pasu, suchý šampón Notino Dry Shampoo Classic vám rychle pomůže obnovit pocit svěžesti. Je jedno, jestli nestíháte běžné mytí vlasů během týdne, nebo jen hledáte praktické řešení na cesty. Suchý šampón Notino vždy vyřeší vaše starosti s mastnými, zplihlými vlasy během chvilky.



NOČNÍ HYDRATAČNÍ MASKA ETUDE GINGER SUGAR OVERNIGHT LIP MASK

Dopřejte si intenzivní noční péči, která hloubkově regeneruje a hydratuje suché a popraskané rty během spánku. Maska obsahuje včelí vosk, extrakt ze zázvoru, cukr a bambucké máslo. Díky této kombinaci se vzbudíte s jemnými a vyživenými rty.

PUDR NA VLASY MILK_SHAKE® LIFESTYLING POWDER POP

Máte pocit, že vašim vlasům chybí objem a tvar? Pudr na vlasy milk_shake Lifestyling Powder Pop jim dodá obojí. Pozvedne je od kořínků, takže budou okamžitě působit nadýchaným a plným dojmem.



TRENDY



ADOLPHINATA LIMENCELLO PLETENÁ TAŠKA

Pletená kabelka Adolphinata v odstínu Limencello je úžasným doplňkem, je lehká, stylová a vejdu se do ní základní věci. Každý kus je jedinečný díky ruční práci.

adolphinata.com

TRIČKO ADOLPHINATA LIMENCELLO DO KAŽDÉHO ŠATNÍKU

Pokud si chcete zpestřit šatník o originální kousek, který se bude mezi ostatními vyjímat, tričko s citrónovým potiskem Adolphinata Limencello je ta pravá volba.

adolphinata.com



ŽLUTÁ JE DOBRÁ - WATERDROP® TERMOMRNEK EXPLORER

Praktická vychytávka Waterdrop® - termomrnek Explorer v novém žlutém provedení. Přidejte ergonomickou rukojeť a sklápěcí uzávěr s brčkem – a získáte doplněk, který je připraven na jakékoli dobrodružství, od městských ulic po horské stezky.

www.waterdrop.cz



MINERÁLNÍ MATUJÍCÍ MAKE-UP ANNABELLE MINERALS: IDEÁLNÍ PRO PLEŤ PO LÉTĚ

Matující minerální make-up Annabelle Minerals je dokonalým „kosmetickým základem“, který zvládne celý den. Díky 100 % přírodnímu složení neucpává póry, sjednocuje tón pleti a chrání před UV zářením (SPF 10). Podporuje pokožku ve třech klíčových oblastech – redukuje nadbytečný maz, zklidňuje a minimalizuje viditelnost pórů.

www.annabelleminerals.com



MY DEAR CLOTHING PŘEDSTAVUJE KOLEKCI 23:57

Kolekce 23:57 je inspirována světem chrtích závodů – jejich syrovostí, rychlostí, elegancí i zneklidňujícím kontrastem mezi krásou a utrpením. Vedle módy však přináší i skutečnou pomoc. Z každého prodaného kousku s designem chrtích závodů věnuje MyDear 10 % z tržby neziskové organizaci For Greyhounds, která se stará o opuštěné a vysloužilé chrti.

www.mydearclothing.com

POST-LÉTO GLOW S ŘADOU BRIGHTENING ENVY THERAPY

A jako poslední tu mám něco na unavenou a dehydrovanou pleť, která potřebuje intenzivní regeneraci a navrácení přirozené vitality. Červená rozjasňující řada Envy Therapy Brightening představuje komplexní řešení, které spojuje vědecký přístup, luxusní textury a moderní technologie – aby pleť znovu získala svou svěžest, rovnoměrnost a charakteristický glow.

www.envytherapy.cz



PRO MIMINKA A MAMINKY

Jako máma novorozence moc dobře vím, jak důležité je mít po ruce věci, které opravdu fungují a jsou šetrné k té nejcitlivější pokožce. Zároveň je důležité se starat i o sebe, a proto jsem do tohoto výběru zařadila nejen produkty pro ty nejmenší, ale i pro nás maminky. Doufám, že vám pomohou lépe zvládat společné začátky.



SADA PRÉMIOVÉ PÉČE O DĚTSKOU POKOŽKU PURITY VISION

Pečlivě vybrané produkty pro šetrnou a každodenní péči o pokožku miminek a dětí. Tato sada bude perfektním parťákem nebo dárkem pro maminky, které dbají na kvalitu a přírodní složení dětské kosmetiky. V balíčku najdete Bio Měsíčekový mycí gel, Bio Květinovou vodu pro miminka nebo třeba Bio Měsíčekovou Zinkovou mast.

www.purityvision.cz



PRAMENITÁ VODA RAJEC KOJENECKÁ NA HYDRATACI A DOBRÝ SPÁNEK

Podle průzkumu značky Rajec přijdou rodiče malých dětí během tří let až o 1000 hodin hlubokého a REM spánku – tedy těch, kdy tělo i mysl opravdu regenerují. Kvalitnější spánek začíná už přes den – dostatkem pohybu, jídla a hydratací. Pramenitá voda Rajec kojenecká je vhodná pro miminka, prospěšná i pro vás. Sklenice ráno nastartuje metabolismus, během dne podpoří soustředění a večer tělo připraví na odpočinek.

www.rajec.com



KOJÍCÍ ŠATY PARASOL

Letní model s jemnými pruhy v odstínech červené nebo zelené, 3/4 rukávy a vzdušným zadním dílem. Volnější střih a praktické zipy z něj dělají ideální volbu pro těhotenství i kojení. Parasol spojuje francouzský šarm s maximálním komfortem.

www.madeformoms.cz

KONTRASTNÍ CHRASTÍTKO PANDA DO RUČÍČKY

Jemné chraстítko a šustící prvky stimulují jeho sluch. Chraстítko do ručičky má navíc také pískátko. Svým tvarem a velikostí je ideální do dětských ručiček a pomáhá v rozvoji motoriky. Náš Kubiček si ho oblíbil, když je zrovna vzhůru, rád na něj kouká.

www.cernanabile.cz



FEEDO POSTÝLKA DĚTSKÁ POLOHOVATELNÁ 2V1

Díky dětské polohovatelné postýlce s odnímatelnou bočnicí budete mít miminko blízko u sebe a pod dohledem. Jednoduše si ho přisunete k sobě do rodičovské postele pro noční krmení a uklidnění, aniž byste museli vstávat. Miminko bude spokojeno, že má maminku ve své blízkosti a maminka bude vyspalá a odpočatá také.

www.feedo.cz



BLOOM & BLOSSOM SKIN TO SKIN – MASÁŽNÍ OLEJ PRO MAMINKU A MIMINKO

SKIN TO SKIN je jemný, 100% přírodní masážní olej, který byl vytvořen pro vzácné chvíle mezi maminkou a miminkem. Vyživuje pokožku, podporuje její hebkost a pomáhá budovat jedinečné pouto během každodenních rituálů. Obsahuje směs botanických olejů, jako je batana, slunečnicový olej, skvalan či heřmánek, které společně o pokožku a uklidňují mysl.

www.madeformoms.cz



PODZIMNÍ ČTENÍ



ČTVRTEČNÍ KLUB AMATÉRSKÝCH DETEKTIVŮ

Richard Osman

V poklidné seniorské vesničce se jednou týdně scházejí čtyři přátelé, aby vyšetřili nevyřešené vraždy. Když je však místní developer nalezen mrtev, ocitne se Čtvrteční klub amatérských detektivů uprostřed svého prvního skutečného případu. Čtveřici přátel sice táhne na osmdesát, ale pořád ještě mají esa v rukávu. Dokáže partička chytit zabijáka dřív, než bude pozdě?

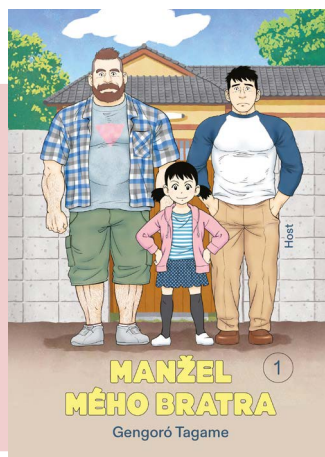
www.slovart.cz

LEO MESSI. MALÍ LIDÉ, VELKÉ SNY

Maria Isabel Sánchez Vegarová

Malý Leo hrával fotbal v ulicích argentinského města Rosario. Než se ve třinácti letech připojil ke španělskému klubu FC Barcelona, vstřelil za svůj domácí tým víc než 500 gólů. Leo se stal v Barceloně hvězdným hráčem, vyhrával s ním titul za titulem. Tento neobyčejný příběh legendárního fotbalisty zahrnuje i část věnovanou faktům a fotografiím.

www.slovart.cz

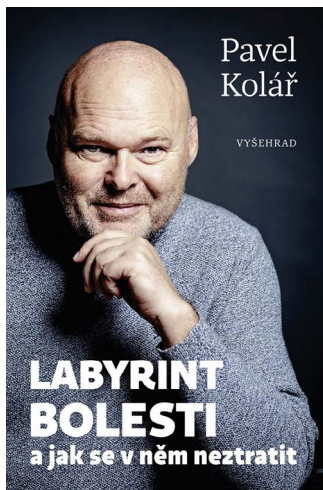


MANŽEL MÉHO BRATRA

Gengoró Tagame

Rozvedený Jaiči vychovává dcerku Kanu, ale jednoho dne se na jejich prahu objeví Kanadčan Mike, vdovec po Jaičiho dvojčeti Rjódzim. Mike by rád poznal rodinu svého manžela a dozvěděl se víc o jeho minulosti. Jaiči se ho zprvu jen neochotně ujme a je konfrontován s vlastními předsudky. Hlavně díky Kaně, která si „kanadského medvídky“ ihned oblíbí, Jaiči zjišťuje, že svého bratra téměř neznal.

www.hostbrno.cz

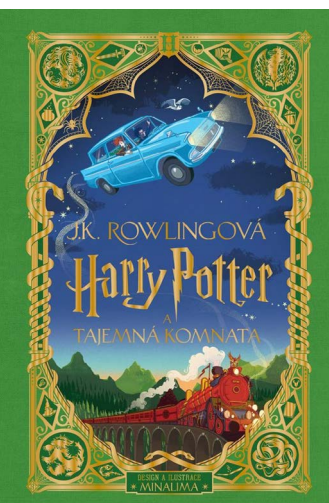


LABYRINT BOLESTI A JAK SE V NĚM NEZTRATIT

Pavel Kolář

Ačkoli to nemusí být jasné na první pohled, bolest má v našem životě užitečnou a smysluplnou roli – upozorňuje na to, že se v těle něco děje. Problém nastává, když se mění v chronickou nemoc. Renomovaný fyzioterapeut Pavel Kolář rozebírá fenomén bolesti z nečekaných úhlů a sdílí i své zkušenosti z pozice člověka, který od mládí bojuje s Bechtěrevovou nemocí.

www.albatrosmedia.cz



HARRY POTTER A TAJEMNÁ KOMNATA - MINALIMA

J.K. Rowling

Prožijte s Harrym Potterem jeho druhý rok ve Škole čar a kouzel v Bradavicích tak, jako nikdy předtím! V tomto okouzlivacím vydání najdete nejen kompletní původní text z pera J.K. Rowlingové, ale také přes 150 barevných ilustrací a 8 nápaditých interaktivních prvků. Naprostá povinnost pro sběratele i všechny fanoušky mladého kouzelníka s jízvou na čele!

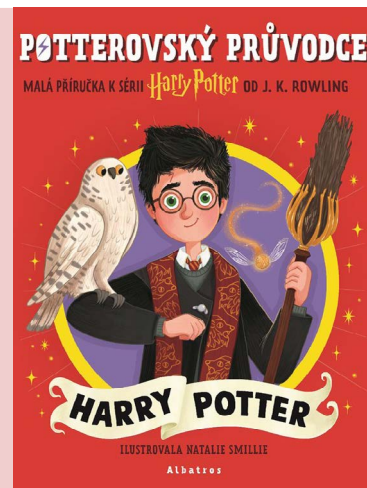
www.albatrosmedia.cz

POTTEROVSKÝ PRŮVODCE: HARRY POTTER

J.K. Rowling

Ponořte se do života Harryho Pottera, sirotka, který o svých jedenáctých narozeninách zjistil, že je čaroděj. Sledujte jeho cestu z přístěnku pod schody až do Bradavic, kde nachází přátele a čelí temným silám. Prožijte vzrušení z famfrpálu, první setkání s Hagridem a odhalte tajemství Kamene mudrců.

www.albatrosmedia.cz



ZPÁTKY DO LAVIC

Hořkosladký první školní den se blíží. Rodiče se pořád nemohou rozhodnout, zda se těší, až začne klasická rutina (rozumějte – nebudou děti nonstop doma), nebo zda se spíš děsí každodenní ranní honičky a přemlouvání. Ať už jste spíš tím těšením nebo děšením, tak **Mixit** má pomoc pro oba!

POMŮŽE NAJÍT KAMARÁDY

Kornout dobrot pro děti je odpověď Mixit na tradiční německý Schultüte. Je naplněný lahůdkami tak akorát, aby se školák mohl podělit se svými nejlepšími kamarády (nebo si je jejich prostřednictvím udělat). Tři příchutě želé Mixies bude chtít ochutnat celá třída a hlasitým křupáním cereálií Peep Peep hezky pod lavicí během hodiny zaručeně dostane potomek pana učitele nebo paní učitelku do dobré nálady hned z kraje školního roku.



POMŮŽE V RANNÍM SOUBOJI SE SPÁNKEM

Místo zvuku budíku školákovi u ucha zachrastíte Mixem do lavic – a místo „ještě pět minuuuuuu“ uslyšíte „jen to hlídej, ať z toho ségra nevyžere všechny čokoládový peřinky, než vylezu ze svých péřovejch“. Prostě s Mixem do lavic se bude vstávat školákovi hned snáz. Jen způsobuje sourozenecké hádky, tak doporučujeme raději vzít pro každého školáka raději vlastní tubus!



POMŮŽE SE ZDRAVOU SVAČINOU (NEBO SNÍDANÍ?)

Nezabralo zachrastění tubusu místo alarmu a stejně se z té postele vyhrabal nebo vyhrabala 5 minut před odchodem? Pak potřebuje Mixit2go, kam mu snídani připravíte přesně takovou, jako by si dal doma a může si ji dát hned po probuzení, tedy cca o druhé přestávce. Jogurt snadno od müsli oddělíte, aby si ho mohli smíchat, až budou mít chuť a müsli zůstalo křupavé. Na výběr jsou dvě barvy a dvě velikosti a všechny bezpečně uchovají i saláty s dressingem, kaše nebo třeba čerstvé ovoce a zeleninu s dipem. Takže se hodí nejen do aktovek, ale klidně i do kabelek a tašek pracujících rodičů, kteří sice vstali na budík, ale chrastění tubusem u hlav jejich školáků je zdrželo a snídani či oběd nestíhají.

