

Na skok v kuchyni

říjen 2025

magazín o jídle a životním stylu



25 stran
plných
inspirace
pro vás

Halloweenské dobroty

OBSAH

- 3 ÚVODNÍK
- 4 CUKETOVÉ PLACIČKY SE SÝREM FETA
- 5 CO VÁM NESMÍ UNIKNOUT
- 6 *Sýrové croissanty*
- 7 KAM MUSÍTE V ŘÍJNU VYRAZIT
- 8 TIPY MĚSÍCE
- 10 MIMINKA A MAMINKY
- 11 SKOŘICOVÁ GRANOLA
- 12 DÁRKY S PŘEDSTIHEM
- 13 JAK NA SPRÁVNÝ LATTE ART
- 14 *This is Halloween...*
- 15 NOVINKY, KTERÉ VÁM NESMÍ UNIKNOUT
- 16 DATLOVÝ SNACK
- 17 BAGETA S PASTRAMI
- 18 BEAUTY TIPY
- 20 *Dýňové řezy*
- 21 HALLOWEENSKÉ BROWNIES
- 22 PODZIMNÍ NOVINKY NA NOTINU
- 23 HALLOWEENSKÁ PIZZA MUMIE
- 24 PRO DĚTI ↖ z obálky
- 25 KNÍŽKY A KUČAŘKY NA PODZIM

21 HALLOWEENSKÉ *brownies*



23 HALLOWEENSKÁ *pizza mumie*





ŠESTINEDĚLÍ U KONCE

Když jsem usedla k psaní tohoto úvodníku, uvědomila jsem si, že mám zrovna konec šestinedělí. Toto období po porodu uteklo rychlostí blesku. A já si uvědomuji, že to bylo nejspíše naposledy, kdy jsem něco takového zažila. I proto jsem se snažila si užít každou chvíli a věnovat se především mému Kubovi. Díky tomu, že jsem měla mnohem jednodušší porod, mohla jsem si ho užít i v dobré kondici. Jak fyzické, tak i psychické. A přála bych každé mamince, aby si to mohla prožít úplně stejně. Po prvním porodu, ze kterého jsem si odnesla obrovské trauma, které trvalo skoro celých osm let, mohu říci, JSEM UZDRAVENÁ. A to vše díky mé porodní asistentce a také díky tomu, že jsem věnovala spoustu času předporodní přípravě. Pokud vás toto téma zajímá, v blízkých dnech se můžete těšit na článek o těhotenství, předporodní přípravě, porodu a šestinedělí na mém blogu.

Ale teď už si užijte speciální podzimní číslo. Podzim je mým oblíbeným ročním obdobím a my si ho letos poprvé užíváme ve čtyřech. Doufám, že vás toto číslo bude bavit, a já se jdu pomalu pustit do toho listopadového, které už bude plné vánoční inspirace.

S láskou Romana



CUKETOVÉ PLACIČKY

se sýrem feta

Lehké, křupavé a plné chuti! Tyto cuketové placičky se sýrem feta jsou ideální jako rychlý oběd, večeře nebo stylové pohoštění pro návštěvu. Kombinace šťavnaté cukety, slaného sýru feta a bylinek tvoří lahodný pokrm. A když si každý kousek ještě namočíte do dipu ze zakysané smetany, zažijete dokonalost v naprosté jednoduchosti.

- 1 větší cuketa (cca 700 g)
- 280 g sýru feta
- 1 lžíce přepuštěného másla (případně řepkového oleje)
- 1 větší cibule (nebo 2 šalotky)
- 1 lžíce nasekaných čerstvých bylinek (dle chuti)
- 1 vejce
- 60 g špaldové hladké mouky
- sůl
- pepř

1. Cuketu si nastrouháme nahrubo a zlehka vymačkáme.
2. Sýr feta si nastrouháme také nahrubo a přidáme k cuketě.
3. Na pánvi si rozejdeme přepuštěné máslo a osmahneme na něm nadrobno nakrájenou cibuli dozlatova.
4. Cibuli necháme trochu vychladnout a přidáme ji k cuketě. Nakonec do těsta přisypeme bylinky, přidáme vejce, mouku, osolíme a opeříme. Se solí musíme být opatrní, protože sýr feta je již hodně slaný.
5. Placičky pečeme na pánvi na sucho nebo na trošce přepuštěného másla.



Videonávod najdete na mém [Instagramu](#).

CO VÁM NESMÍ UNIKNOUT



MONOBRANDOVÝ PARFÉMOVÝ BUTIK NICOLAÏ OTEVÍRÁ V ŠÍROKÉ ULICI

Pražský beauty district na Starém Městě se rozrůstá o další butikovou akvizici. Po domovské Paříži a Londýně se Praha stává další světovou metropolí, která se může pyšnit vlastním butikem francouzské značky Nicolai Parfumeur - Créateur, proslavené legendárními vůněmi, vonnými svíčkami a interiérovými vůněmi. Stojí za ním spolumajitelky parfumerií Myskino Andrea Hájková a Hana Neubertová.

www.myskino.cz/nicolai



ADOLPHINATA VSTUPUJE DO JÁMY LVOVÉ

Mladá česká značka adolphinata, za kterou stojí Natálie Marie Vlčková, se stane součástí nové reality show Jáma Lvová na TV Nova, takže se nezapomeňte dívat. Pořad, který odstartoval 27. srpna 2025, dává podnikatelům příležitost představit své produkty a nápady investorům s cílem získat finanční podporu pro další růst.

adolphinata.com

ROHLIK.CZ A FABINI UZAVÍRAJÍ STRATEGICKÉ PARTNERSTVÍ

Český online supermarket Rohlik.cz a výrobce prémiového nádobí FABINI oznámili uzavření exkluzivního strategického partnerství. Cílem spolupráce je propojit oba světy – skvělého jídla a kvalitního nádobí a zároveň nabídnout špičkové kuchyňské vybavení široké veřejnosti. V rámci dvouměsíční akce, která proběhne v září a říjnu 2025, nabídne Rohlik svým zákazníkům možnost získat vybrané produkty FABINI s unikátní 50% slevou.

www.rohlik.cz



VAMOS A LA PLAYA – NOVÝ PROJEKT ZROZENÝ Z LÁSKY KE ŠPANĚLSKU A POBŘEŽÍ COSTA BLANCA

Zatímco v České republice se vlastní bydlení pro mnoho mladých rodin stává nedostižným snem, ve Španělsku je možné pořídit si nemovitost už za ceny od jednoho až dvou milionů korun – a to i na místech, kde je v zimě přes den až 25 °C. Celý proces výběru a zakoupení nemovitosti přitom nemusí být náročný. Stačí na web zadat poptávku a tým zkušených českých profesionálů – žijících ve Španělsku – zařídí vše potřebné.

www.vamosalaplaya.cz

TREND SOCIÁLNÍCH SÍTÍ - MATCHA

Limonády na bázi čaje matcha patří díky své charakteristické chuti a přírodním stimulačním účinkům k nejvýraznějším nápojovým trendům posledních let. Světová popularita tohoto zeleného prášku, poháněná sociálními sítěmi, vedla v loňském roce k rekordním vývozním hodnotám 36,4 miliardy jenů, tedy přibližně 5,5 miliardy korun. Rostoucí zájem o matcha produkty je zřejmý i v Česku.

www.rohlik.cz



SNICKERS - KDYŽ MÁŠ HLAD, NEJSI TO TY

Když Snickers požádá o pomoc hvězdu, udělá to ve velkém stylu. Proto si do své nejnovější kampaně značka přizvala charismatického fotbalového manažera José Mourinha, aby dramaticky předvedl, jak někdy dokážeme být doslova hladý bez sebe. Od roku 2010 používá Snickers oblíbený reklamní recept, který ukazuje, jak nás hlad mění v parodii na nás samotné.

www.mars.com

SÝROVÉ CROISSANTY

Mini sýrové croissanty jsou ideální svačinka i pohoštění. Rychlé, křupavé a voňavé croissanty, které zvládnete během pár minut. Perfektní na dětskou svačinu nebo jako stylové občerstvení na večerní párty.

Mini sýrové croissanty jsou lahodné, slané pečivo, které jsou ideální jako svačinka nebo jako pohoštění na oslavy či pikniky. Croissanty se často posypávají sezamem nebo strouhaným sýrem pro extra křupavý povrch. Jsou chutné teplé i studené a díky své malé velikosti se snadno servírují i konzumují.

Jejich příprava je rychlá a jednoduchá, takže je zvládne i začátečník. Mini sýrové croissanty potěší každého milovníka slaneho pečiva svou vůní i chutí.

Suroviny (na cca 12 ks):

- 1 balení listového těsta
- 3 lžice rajčatového pyré
- 1 lžička italského koření
- 100 g kvalitní šunky
- 80 g cheddaru
- 80 g mozzarely na pizzu
- 1 vejce (na potřetí)
- sezamová semínka na posyp

Postup:

1. Listové těsto rozválíme a potřeme rajčatovým pyré. Posypeme italským kořením.
2. Rozložíme šunku a zasypeme cheddarem a mozzarellou.
3. Těsto přehneme, nakrájíme na trojúhelníčky a každý stočíme do tvaru croissantu.
4. Potřeme rozkvedlaným vajíčkem, posypeme sezamem a pečeme v troubě vyhřáté na 200 °C asi 15 minut, dokud nezezlátnou.



[Videorecept najdete zde.](#)

KAM MUSÍTE V ŘÍJNU VYRAZIT

RYBA JE ZPÁTKY! DO MCDONALD'S SE VRACÍ FILET-O-FISH V KLASICE I S TWISTEM

Křupavá, šťavnatá a s pořádnou dávkou svěžesti – oblíbená rybí klasika se vrací v McDonald's na menu. Fanoušci Filet-O-Fish se můžou těšit nejen na ikonický burger se smaženým rybím filetem, tatarkou a čedarem, ale i na Filet-O-Fish Deluxe s čerstvým rajčetem a křupavým ledovým salátem nebo na Fish McWrap.

www.mcdonalds.cz

Řekl někdo 
FILET-O-FISH?



GASTROTIPY Z PLZEŇSKÉ HOSPODY NA SPILCE: PODZIM OTEVŘE RETRO TÝDEN A ZVĚŘINOVÉ HODY

Hospoda Na Spilce v Plzeňském Prazdroji připravila na začátek podzimu dva netradiční gastronomické zážitky. Zkušený kuchařský tým pod vedením Jakuba Spírala nachystal pro hosty na září kulinařský retro týden a na polovinu října pak speciální zvěřinové menu. Pokud jste gurmáni stejně jako já, určitě se zde nezapomeňteavit, bude to stát za to.

www.naspilce.cz

STARTER PACK, IDEÁLNÍ VSTUPENKA DO SVĚTA AKTIVNÍHO ŽIVOTNÍHO STYLU

Form Factory pro vás připravilo Starter Pack – ideální balíček, díky kterému získáte vše, co na začátku potřebujete. Bez tlaku, bez závazků, zato s jasným plánem a podporou zkušených trenérů. Startovací balíček je určený speciálně pro ty, kteří svou fitness cestu teprve začínají, nebo pro ty, kteří se po delší době chtějí vrátit zpátky na značky.

www.formfactory.cz/starter-pack



SUPERPOTRAVINA Z TŘEBONĚ. ZÁZRAČNÁ CHLORELLA NA TALÍŘI I V PROCEDURÁCH

Zázračná řasa chlorella nepřestává fascinovat svými pozitivními účinky na lidských organismus. Právě pro si ji vybral třeboňský hotel Zlatá hvězda jako hlavní podzimní téma a vytvořil speciální balíček „Ozdravný pobyt s chlorellou“. V nově otevřeném Wellness & Spa Hvězda si můžete dopřát chlorellou masáž zad a šíje nebo třeba chlorellou koupel.

www.hotelzlatahvezda.cz

CRÈME DE LA CRÈME SLAVÍ ŘÍJEN VE ZNAMENÍ ČOKOLÁDY

Podzim je obdobím, kdy nás láká hřejivá sladkost a bohaté chutě. Právě proto se v Crème de la Crème celý říjen již tradičně věnuje čokoládě, která patří mezi nejvyhledávanější a nejoblíbenější ingredience sladkostí po celém světě. Čokoládový měsíc bude pro všechny milovníky čokolády opravdovým svátkem řemeslné zmrzliny.

www.cremedelacreme.cz



FOR BEAUTY COSMETICS & HAIR & NAILS & FOOT

24.–25. 10. 2025
PVA EXPO PRAHA v Letňanech

Veronica Biasol
Miss Grand Czech Republic 2024
MAKE-UP
INSTITUTE
ARSOV

VELETRH FOR BEAUTY STARTUJE JIŽ 24. ŘÍJNA A VY MUSÍTE BÝT U TOHO

Podzim bude opět patřit kráse, inspiraci a novinkám. Veletrh FOR BEAUTY se uskuteční 24. a 25. října na výstavišti PVA EXPO PRAHA v Letňanech a nabídne to nejlepší ze světa kosmetiky, péče o tělo a aktuální beauty trendy. Můžete se těšit na pestrou škálu vystavovatelů věhlasných jmen, exkluzivní slevy, možnost nákupu oblíbených produktů i stylový doprovodný program. Chybět nebude ani tvář veletrhu pro rok 2025 Veronica Biasol.

www.veletrhkosmetiky.cz

TIPY MĚSÍCE



ČAJE T'ESTIM V ANTONÍNOVĚ PEKAŘSTVÍ

Natural Mallorca přináší své organické BIO čaje T'Estim přímo do Antonínova pekařství, kde doplní tradiční nabídku pečiva o jedinečný nápojový zážitek. Každý šálek tak spojuje chuť Středomoří s řemeslnou poctivostí, kterou je Antonínovo pekařství proslulé.

www.naturalmallorca.cz

ZAHŘEJTE SE POCTIVÝM SILNÝM VÝVAREM

Chcete si dopřát dlouze tažený vývar z kvalitních surovin? Už nemusíte trávit hodiny přípravou. Čas vám ušetří česká značka Cibule Bistro, která připravila řadu hotových vývarů na polévku. Stačí jen přidat nudle, zeleninu nebo maso a za pár minut vykouzlíte vynikající jídlo – a to bez kompromisu v chuti nebo kvalitě.

www.kosik.cz



VYKOUZLETE SI PODZIMNÍ POHODU S PRODUKTY Z NOVÉ VĚRNOSTNÍ KAMPANĚ ALBERT

Albert spouští podzimní věrnostní kampaň s názvem Pro hřejivé chvíle, která zákazníkům přináší praktické odměny do syčravých dnů. Od 24. září do 28. října 2025 můžete ve všech prodejnách Albert sbírat body za své nákupy a získat slevy na vybrané produkty. Do kampaně jsou zařazeny svíčky Yankee Candle, deky a polštáře, hrnky nebo dětské termosky.

www.albert.cz



DÝŇOVÁ SEZÓNA JE ZPĚT – VYZKOUŠEJTE VLÁČNOU BÁBOVKU S KOŘENÍM VITANA

Je čas vyměnit letní osvěžení za voňavé podzimní chutě. A co jiného vystihuje toto roční období lépe než dýně? Díky Dýňovému koření od Vitany si její nezaměnitelnou chuť užijete naplno a v každém jídle – sladkém i slaném. Hodí se do perníku, do dýňové polévky nebo rizota, ale i do jiných oblíbených specialit.

www.vitana.cz

PŘÍRODNĚ PROVONĚNÉ PRÁDLO PO KAŽDÉM SUŠENÍ

Milujete vůni čerstvě vypraného a usušeného prádla? Pokud máte pocit, že po vytažení ze sušičky nevoní tak, jak by mohlo, vyzkoušejte speciální vajíčka od britské značky Ecoegg. Dodají prádlu nádhernou a jemnou přírodní vůni, a navíc zkrátí dobu sušení a ušetří vám čas a peníze.

www.kosik.cz



HOROSCOFFEE - KÁVA, KTERÁ NAŠLA DOKONALOU ROVNOVÁHU

Káva Horoscoffee Váhy z Fixi Coffee je mistrovsky vyvážená směs arabiky z Brazílie, Peru a Kolumbie s robustou z Indie, přesně tak, aby uspokojila jejich touhu po harmonii. V chuti objevíte tóny lískových oříšků, švestek, vanilky a černého rybízu, které končí jemným objetím hořké čokolády.

www.fixicoffee.cz

DÝŇOVÁ SEZÓNA V CROSSCAFE

Užijte si naplno podzimní atmosféru s oblíbenými specialitami, které zahřejí i osvěží. CrossCafe představuje domácí dýňové dobroty, které vás dostanou vůní i chutí. Zkusit můžete dýňový chlebiček, dort, Pumpkin Spice Latte nebo třeba hřejivý Dýňový krém se zázvorem. Nabídka platí do 31. října nebo do vyprodání zásob.

www.crosscafe.cz



LAHODNÁ RODINA OVOCŇÁKU SE ROZRŮSTÁ O HRUŠKOVÁ POVIDLA

Po úspěchu švestkových a višňových povidel, která si získala srdce (a spíše) mnoha milovníků tradičních chutí, představuje Ovocňák nové členy ovocné rodiny: jedním z nich jsou hrušková povidla. Hodí se na čerstvé pečivo k snídani, ale i jako náplň do domácích knedlíků či domácích croissantů. Dokonalé jsou ale i jen tak samotné.

www.ovocnak.cz

KORUNNÍ IMPULS – PRO DNY, KDY POTŘEBUJETE NAKOPNOUT

Dodejte svému dni potřebný impuls s minerální vodou Korunní obohacenou o vitaminy B3, B9 a B12 i železo, které přispívá ke snížení únavy a vyčerpání. Osvěžující příchutí granátového jablka v kombinaci s nízkým obsahem cukru z ní dělá ideální volbu pro chvíle, kdy potřebujete povzbudit a zvládnout každodenní výzvy.

www.kofola.cz



ČOKOLÁDOVÉ PRALINKY FERRERO SE VRACÍ PO LETNÍ PAUZE

Jako každý rok, i během letošního léta Ferrero pozastavilo prodej čokoládových pralinek, aby vlivem vyšších teplot nedocházelo ke snížení jejich kvality. Teď je však opět čas vychutnat si jejich jedinečné kouzlo. Znovu se tak můžete těšit Pocket Coffee s intenzivní chutí hořké čokolády s náplní ze 100% kávy arabika.

www.ferrero.cz



MILOSLAV ŠINDELÁŘ UVAŘIL SVŮJ ELIXÍR ŽIVOTA - SMĚS PRO DLOUHOVĚKOST

Směs pro dlouhověkost Miloslava Šindeláře přináší čtyři látky s prokázaným pozitivním účinkem v efektivních dávkách – tedy koncentracích, které se mohou svým efektem projevit ve zlepšení celé řady metabolických projevů, a reaguje na častý deficit hořčiku v populaci. Ideální pro každého, kdo hledá rituál pro každodenní podporu zdraví a pocitu, že tělo šlape, jak má.

www.olaola.cz



INHALAČNÍ TYČINKA PROTI STRESU NOBILIS TILIA

Cítíte se přetíženi, bojujete se strachem nebo trémou? Nasajte jemné citrusové aroma, negativní pocity nechte rozplynout a přivítejte dobrou náladu. Éterický olej z bergamotu uvolní tenzi, zklidní rozjitřené smysly a zmírní strach i nervozitu. Díky praktické velikosti i aplikaci můžete mít tyčinku vždy u sebe.

www.nobilis.cz



RICOLA A WATERDROP® ZAHAJUJÍ NOVOU ÉRU BYLINNÉHO OSVĚŽENÍ

Ricola a waterdrop®, dvě ikonické značky proslulé kvalitou a trendy, spojily své síly a představily nový koncept hydratace: čtyři exkluzivní příchutě Drink Cubes, které kombinují alpské bylinky Ricola a funkční ovocně-vitaminové směsi waterdrop®.

www.waterdrop.cz

MIMINKA A MAMINKY

MANTINEL PES FALCO MARIGOLD

Měkoučký mantinel ve tvaru pejska bude skvělým společníkem do dětské postýlky. Zajišťuje, že se miminko neuhodí o její konstrukci nebo neprostrčí drobné končetiny skrz přičky. U těch větších pak zamezí pádu z větší postele. Mantinel miminko ochrání během neklidného spánku, ve chvílích bdělosti ho zaujme roztomilým vzhledem a příjemným materiálem.

www.mimiconcept.cz



KOKOSO BABY JEMNÝ DĚTSKÝ MYCÍ GEL NA TĚLO I VLÁSKY

V dětském mycím gelu na tělo i vlásky najdete řadu vyživujících složek, které jsou z 98 % přírodního původu a minimálně 79 % jich je z BIO produkce. Jemně a bezpečně, bez alergenů, vyčistí citlivou pleť vašeho miminka. Kromě kokosového oleje v něm najdete jemné bublinky rostlinného původu a zklidňující aloe vera. Pokožka i vlásky tak budou čisté a přitom krásně hebké.

www.madeformoms.cz



MANTINEL ARTIC BLUE

Bezpečné a krásné, takové by mělo prostředí dětské postýlky být. Extra měkký mantinel ze silné vrstvy bavlněného rouna je vyroben z jednoho kusu – snadno se tedy vloží pod matraci, díky dnu se neposouvá a pevně drží na svém místě. Oku lahodí i nadčasový design – krásně vypadá prošívaní v cikcak tvaru i praktické úvazy, které postýlce dodají kouzlo.

www.mimiconcept.cz

TĚLOVÝ BALZÁM S GRANÁTOVÝM JABLKEM

Objevte luxusní hydratační tělový balzám s vůní granátového jablka, který přetváří každodenní péči o tělo na smyslový rituál. Bohaté složení s arganovým a avokádovým olejem, bambuckým máslem a výběrovými esenciálními oleji poskytuje intenzivní výživu, zanechává pokožku hedvábně jemnou a zároveň se rychle vstřebává.

www.nobels.cz

CHYTRÁ DĚTSKÁ VIDEO CHŮVIČKA PHILIPS AVENT PREMIUM CONNECTED

Seznamte se s chytrou video chůvičkou Philips Avent Premium. Díky SenselQ vidíte stav spánku svého dítěte a jeho dechovou frekvenci. Sledujte své dítě na 5" rodičovské jednotce nebo v aplikaci Baby Monitor+ a interpretujte dětský pláč pomocí funkce Rozpoznání příčiny pláče.

www.philips.cz



BABY BALM BANKS-LYON BOTANICAL - JEMNÁ PÉČE PRO NEJMENŠÍ

Extra jemný balzám vyvinutý speciálně pro citlivou pokožku miminek, který přirozeně hydratuje, zklidňuje a regeneruje suchá nebo podrážděná místa. Obsahuje pouze čisté, 100% přírodní ingredience – bambucké máslo, kokosový, mandlový a jojobový olej – bez chemikálií, konzervantů a parfemace.

www.nobels.cz



SKOŘICOVÁ GRANOLA

Domácí granola je skvělý způsob, jak mít po ruce rychlou a zdravou snídani. Tato podzimní varianta se skořicí je voňavá, křupavá a plná zdravých ingrediencí. Navíc její příprava je opravdová rychlovka. Granolu si zamilujete na jogurtu, s mlékem nebo jen tak samotnou.

- 300 g ovesných vloček
- 200 g oříšků (např. lískových, pekanových, para, mandlí nebo pistácií)
- 1/2 lžičky sušené citrónové kůry
- 50 g másla (roztuženého)
- 50 g kokosového oleje (roztuženého)
- 100 g medu
- 1 lžice skořice

Postup:

1. Ovesné vločky si smícháme s nhrubo nasekanými oříšky a citrónovou kůrou.
2. Přidáme roztužené máslo, roztužený kokosový olej, med a skořici
3. Troubu si předehtějeme na 160 stupňů na horkovzduch.
4. Vše dokonale promícháme.
5. Plech si vyložíme pečicím papírem a rovnoměrně granolu rozprostřeme.
6. Pečeme na 160 stupňů cca 25-30 minut s tím, že po uplynutí 15 minut ji jednou pomocí lžice promícháme.



[Videorecept najdete zde.](#)

DÁRKY S PŘEDSTIHEM



STAREJ DOBREJ GIN Z PONĚŠIC VE SPOLUPRÁCI S NIK TENDEM

Co začalo jako přátelská ochutnávka slivovice, vyústilo v originální spolupráci s Dominikem Cittou alias Nik Tendem. Výsledkem je autorský gin, který propojuje tradici rodinného řemesla s energií současné kultury – a který si už po prvních várkách získal velký zájem zákazníků.

www.lihovarponesice.cz



SPODNÍ PRÁDLO TRIOLA OSLAUVUJE ŽENSKOST, POHODLÍ A STYL V KAŽDÉM DETAILU

Fialová podprsenka Viola ve střihu Top-Fit nabízí tence vyztužené koše s kosticemi a exkluzivní francouzskou výšivku. Nízký střed je ideální pro hluboké výstřihy, jemný úplet zajistí pohodlí po celý den. Styl doplňují klasické kalhotky nebo brazilky, které lichoť postavě a nerýsují se pod oblečením.

www.triola.cz

ČEŠI UTRÁCÍ STOVKY MILIONŮ ZA VITAMINY. OLAOLA PŘINÁŠÍ NÁPOJE, KTERÉ ŠETŘÍ ČAS I PENÍZE

OlaDen a OlaNoc jsou funkční nápoje, které zjednoduší cestu k dlouhověkosti. Místo složité denní kombinace několika suplementů stačí ráno a večer jeden drink, který obsahuje všechny základní složky vhodné pro každodenní podporu organismu. Nápoj stačí jednoduše rozmíchat ve vodě a vzít si ho s sebou třeba kamkoliv na cesty.

www.olaola.cz



MATIS PARIS NECTAR SUPREME

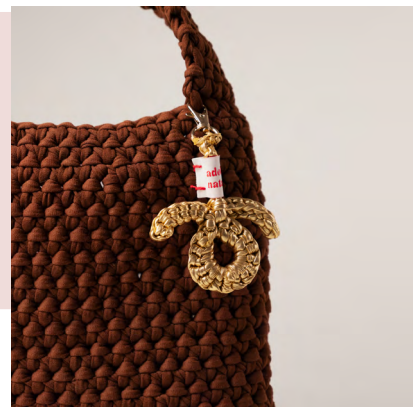
Hedvábně jemný krém by měla vyzkoušet každá žena, která chce dopřát své pleti skutečně něco výjimečného. Přípravek dodávající hydrataci a výživu promyšleně kombinuje účinky včelích produktů, které pomáhají regenerovat pokožku a zlepšují její celkový stav. Výsledkem je hebká a odpočatá pleť.

www.fann.cz

ADOLPHINATA PŘEDSTAVUJE TALISMANY: RUČNĚ HÁČKOVANÉ BAG CHARMY PODLE ZVĚROKRUHU

Móda, tradice a symbolika se setkávají v nové kolekci značky adolphinata, která na scénu přináší ručně háčkované bag charmy inspirované zvěrokruhem. Každý kousek se stává osobním amuletem, který můžete připnout na kabelku nebo klíče. Ztělesňuje jedinečnost svého nositele a zároveň v sobě nese symbolickou energii hvězd.

www.adolphinata.com



DÁRKOVÁ SADA FINAMILL – ZELENÝ DOBÍJEČÍ MLÝNEK SE DVĚMA ZÁSOBNÍKY

Tento patentovaný americký elektrický mlýnek umožňuje pohodlné ovládání jednou rukou pomocí stisknutí tlačítka. V balení najdete dva zásobníky FinaPods – Pro Plus na koření a pepř a Peppercorn speciálně na pepř. Zásobníky se jednoduše nacyknou na mlýnek a lze k nim dokoupit neomezené množství dalších (například na bylinky, čokoládu nebo kávová zrna).

www.pepperfield.cz



VERSATILE PARIS PŘEDSTAVUJE VÁNOČNÍ VŮNI OH MY CHAI

Nová vůně Oh My Chaï od Versatile Paris je ódou na zimní pohodlí a smyslové rituály. Inspirací bylo chai tea latté – voňavý, teplý nápoj plný koření a mléka. Oh My Chaï se otevírá citrusovým zábleskem mandarinkové kůry, následovaným kardamomem, skořicí a dalšího koření. V základu najdeme dřevitost jedle a jemný kouřový nádech, který evokuje praskající polena v krbu.

www.myskino.cz

JAK NA SPRÁVNÝ LATTE ART

Latte art se těší velké oblibě. Jedná se o kresby našlehaným mlékem do šálku s espressem, které dokáží pozvednout celkový dojem z kávy.

„Dá se říct, že káva s latte artem má lepší texturu a správně napěněné mléko vylepšuje i chuť kávy. Barista, který zvládne kreslení, tak zároveň celkově zvyšuje kvalitu servírovaného nápoje,“ vysvětluje Lucie Pultarová, manažerka tréninku & kvality [CrossCafe](#).

„Naši hosté mají rádi různé druhy latte artu, záleží na jejich náladě a vkusu. Základní latte art jako je srdíčko, je oblíbený u každého, protože je jednoduchý a elegantní. Pokročilý latte art, který naši zkušení baristé zvládají, zahrnuje motivy jako rosetta, tulipán nebo labuť, které přinášejí do šálku kávy více detailů a krásy. Někteří hosté si oblíbili hravé motivy, jako jsou medvídek, rybička nebo zajíček, které dodávají kávě zábavný a originální vzhled. Tyto motivy jsou populární nejen kvůli své estetice, ale i díky tomu, že krásně ladí s jemnou chutí kávy a vytvářejí celkově harmonický zážitek,“ pokračuje.

SPRÁVNÁ TECHNIKA ŠLEHÁNÍ MLÉKA

Důležitá je nejen metoda nalévání mléka do espressa, ale i schopnost našlehat mléko do ideální konzistence. Pro domácí čarování s pěnou se doporučuje plnotučné mléko, a to díky vyššímu obsahu tuku a bílkovin, které vytváří hladkou mikropěnu. Dobře fungují i ovesné a mandlové alternativy, k těm je ale potřeba přistupovat s větším citem. *„Při šlehání je důležité jemné vytváření mikropěny. Ta je klíčem k hladkému povrchu latte artu. Šlehání by mělo být prováděno plynulým pohybem, aby se vytvořila rovnoměrná pěna, která bude dostatečně hustá, ale zároveň i sametově jemná,“* vysvětluje Pultarová z CrossCafe.

LATTE ART DOMA - CO K NĚMU POTŘEBUJI

Latte art je dovednost, kterou si může osvojit téměř každý, kdo má základní přehled o kávě a trochu trpělivosti. *„Učení se latte artu spočívá hlavně v technice nalévání mléka do espressa a jemné práci s mléčnou pěnou,“* říká odbornice z CrossCafe. Pokud chcete latte art vyzkoušet doma, budete potřebovat několik základních věcí - espresso a kvalitní plnotučné mléko, dále pěnič mléka nebo parní trysku. V případě, že váš kávovar nemá parní trysku, sáhněte právě po pěničce na mléko. A jako poslední - nerezovou konvičku pro lepší kontrolu šlehání. Na trhu existuje několik druhů a velikostí, vyberte tu se speciálním zobáčkem na nalévání mléka.

„I když začátky latte art mohou být výzvou, s dostatečným tréninkem se i začátečník může dostat k velmi pěkným výsledkům,“ uzavírá Lucie Pultarová z CrossCafe.



THIS IS HALLOWEEN...



KAMENINOVÝ HRNEK VE TVARU DUCHA

Stylový kameninový hrnek ve tvaru ducha zaujme na první pohled svým originálním designem. Ideální doplněk pro milovníky Halloweenu, podzimní atmosféry nebo netradiční keramiky. Skvěle se hodí na kávu, čaj i jiné teplé nápoje.

www2.hm.com

SKLENĚNÁ DÓZIČKA VE TVARU DÝNĚ

Tato stylová skleněná dóza v okouzujícím tvaru dýně je ideálním doplňkem pro podzimní výzdobu. Skvěle poslouží na uchování sladkostí, drobností nebo jako dekorativní prvek na stůl či policičku. Vnese do vašeho domova hřejivou atmosféru a kouzlo podzimních dnů.

www2.hm.com



ÚLOŽNÝ KOŠ Z TKANÉ MOŘSKÉ TRÁVY

Pořídte malým koledníkům tento krásný úložný košík. Všechny dobroty, které si o Halloweenu vykoledují, budou mít stylově uložené. Může posloužit i jako odkládací košík nebo jen jako halloweenská výzdoba.

www2.hm.com



GIRLANDA JAKO DOKONALÁ HALLOWEENSKÁ VÝZDOBA

Vytvořte si doma tu pravou halloweenskou atmosféru s touto stylovou girlandou. Díky svému výraznému designu je ideální jako dekorace na dveře, okna, krbovou římsu nebo stěnu – jednoduše kamkoli, kde chcete navodit strašidelnou, ale zároveň hravou náladu.

www2.hm.com

HALLOWEENSKÁ TAŠTIČKA PLNÁ PŘEKVAPENÍ

Strašidelná taštička plná sladkostí je perfektním doplňkem pro malé i velké milovníky Halloweenu. Stylová taštička s tematickým motivem ukrývá výběr lahodných dobrot, které potěší každého malého koledníka nebo poslouží jako milý dárek pro přátele a rodinu.

www.marksandspencer.com

SVÍTÍCÍ PLECHOVÁ DÝNĚ S MÁSLOVÝMI SUŠENKAMI

Tato svítící plechová dýně je nejen krásnou halloweenskou dekorací, ale zároveň ukrývá lahodné máslové sušenky. Po vychutnání sušenek poslouží jako originální svítící doplněk nebo úložná dóza na drobnosti.

www.marksandspencer.com



HALLOWEENSKÁ FANTA VE ZNAMENÍ HORORŮ

Fanta je s tématem Halloweenu spojena už mnoho let a letos ji ovládnou hororové postavy.

Strašidelné ikony se objeví v Česku na PET obalech limitované halloweenské edice a to v závislosti na příchuti. Vše odstartuje zcela nová limitovaná příchut' Chucky's Punch, kterou ovládla panenka Chucky, a doplní ji pomerančová příchut' s Freddy Fazbarem.

www.coca-cola.com



NOVINKY,

které vám nesmí uniknout

NOVINKA S CHUTÍ ČERVENÝCH POMERANČŮ – TEEKANNE MEDITERRANEAN RED ORANGE

Vychutnejte si aromatickou sladkou chuť zralých červených pomerančů, kterou jim propůjčilo horké slunce středomořské oblasti. V čaji TEEKANNE Mediterranean Red Orange je zkombinována se svěžími nakyslými tóny šípku a ibišku. Ty kromě další vrstvy chuti čaji dodávají ještě intenzivnější rudou barvu.

www.teekanne.cz



DEAN&DAVID OTEVŘEL SVOU DRUHOU POBOČKU V PRAZE - MÍSTO, KTERÉ MÁ CHUŤ I STYL

Německý lifestyle food bar dean&david otevřel svou druhou pobočku v samotném centru Prahy. Po úspěšném startu v obchodním domě Máj přichází nová destinace: ulice V Celnici, přímo na rohu u Masaryčky. Dean&david přináší rychlé, ale přitom poctivé jídlo bez kompromisů – čerstvě připravené bowls, wrapy, curry, saláty, smoothies a výběrovou kávu značky Nordbeans.

www.deananddavid.cz

HEALTHY LONGEVITY CLINIC OTEVŘELA NOVÉ PROSTORY NA PRAŽSKÉM CHODOVĚ

Healthy Longevity Clinic propojuje pokročilou diagnostiku, personalizované výživové a pohybové plány a moderní terapie do komplexních programů, které cílí na příčiny stárnutí a zdravotních komplikací. Nejde tedy pouze o léčbu projevů, ale o prevenci a systematickou optimalizaci zdraví s cílem prodloužit aktivní a vitální část života.

www.healthylongevityclinic.cz



ZDENĚK POHLREICH SPOLEČNĚ S OLYMPIONIKEM MICHALEM NOVOTNÝM OTEVŘELI NOVOU RESTAURACI

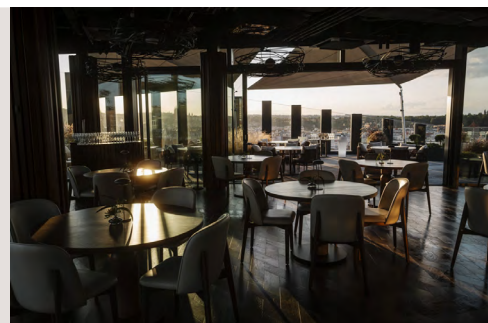
Koncept Mama's Burger, který spojuje kvalitu, jednoduchost a moderní přístup k oblíbenému street foodu, oficiálně otevřel svou první pobočku v Praze v Beachklubu Ládví. Na slavnostním zahájení nechyběli olympijští vítězové, mistři světa a další osobnosti českého sportu a mediálního světa.

www.mamasburger.cz

JAN HORÁK OTEVÍRÁ REASON – NOVOU PRAŽSKOU RESTAURACI, KDE VŠE MÁ SVŮJ DŮVOD

Přední český šéfkuchař Jan Horák otevřel vlastní restauraci Reason – v Masaryčce, architektonické dominantě centra Prahy z dílny Zahy Hadid Architects. Reason není jen o jídle. Je to místo, kde má každý detail smysl – od ručně kovaných steakových nožů až po vlastní fermentace, které proměňují obyčejné suroviny v nečekané delikatesy.

www.instagram.com/reason_prague



ON'EN SPA BY BYFEMME: ZDE SE KRÁSA STÁVÁ RITUÁLEM

Ve světě krásy už dávno nejde jen o bezchybný make-up nebo dokonalou pleť. Trendem současnosti je holistický přístup, v němž se propojuje vnitřní i vnější krása, věda i tradice, luxus i zdraví. Právě na těchto pilířích staví nové ON'EN Spa by ByFEMME, které je součástí pražské Rezidence ByFEMME. Kombinuje nejmodernější biotechnologie, tradiční asijské postupy a luxusní péči, která má dlouhodobé výsledky.

www.byfemme.cz



SÍLA SPOJENÍ COCA-COLA A STAR WARS PŘIVÁDÍ K ŽIVOTU IKONICKÉ POSTAVY

Coca-Cola a Star Wars připravily fanouškům limitovanou edici nápojů. Tvoří ji šestnáct sběratelských designů plechovek a lahví Coca-Cola s epickými příběhy Star Wars, které symbolizují pouto mezi fanoušky napříč generacemi i galaxiemi.

www.coca-cola.com



DATLOVÝ SNACK

s pistáciovým krémem a čokoládou

Pokud hledáte rychlý, ale přitom luxusně chutnající snack, tenhle recept si zamilujete. Sladké datle potřené jemným pistáciovým krémem, přelité kvalitní čokoládou a posypané křupavými pistáciemi a lyofilizovanými malinami vytvářejí dokonalou kombinaci chutí i textur. Připravíte je během chvilky, nepečou se a vypadají jako malý dezert z cukrárny – ideální jako pohoštění pro návštěvy nebo jako zdravá dobrota dětem do školy.

Ingredience (cca 12–15 kousků):

- 300 g sušených datlí (nejlépe Medjool)
- 4–5 lžic pistáciového krému
- 150 g mléčné nebo hořké čokolády
- hrst nasekaných pistácií
- hrst lyofilizovaných malin

Postup:

1. Datle vypeckujeme a rozložíme na plech vyložený pečicím papírem – vždy tři vedle sebe, aby vytvořily kolečko.
2. Přikryjeme je dalším kusem pečicího papíru a pomocí válečku je rozválíme do placičky.
3. Každý datlový základ potřeme pistáciovým krémem.
4. Přelijeme rozpuštěnou čokoládou a rovnoměrně rozetřeme.
5. Posypeme nasekanými pistáciemi a kousky lyofilizovaných malin.
6. Dáme do lednice ztuhnout alespoň na 1 hodinu.
7. Nakrájíme na menší kousky nebo necháme celé „placky“ a podáváme jako rychlou sladkou svačinku.



BAGETA S PASTRAMI

Bageta, která vás dostane na kolena. Křupavá, šfavnatá a plná chutí – díky dijonské hořčici Maille má tenhle recept šmrnc, na který jen tak nezapomenete. Stačí zapéct bagetu, připravit si majonézu s hořčicí, přidat pastrami nebo roastbeef, křupavé cornichons, trochu rukoly a sušenou cibuli. Výsledek? Dokonalý street-food zážitek doma.

Potřebujeme:

- kvalitní bagetu
- Kewpie majonézu
- dijonskou hořčici Maille
- sůl, pepř
- rukolu
- pastrami (příp. roastbeef)
- okurky cornichons
- sušenou cibuli (např. z M&S)

1. Předehřejeme si troubu na 180 stupňů a dáme si do ní rozpéct rozkrojenou bagetu.
2. Mezitím smícháme dijonskou hořčici Maille, Kewpie majonézu, sůl a pepř.
3. Okurky si nakrájíme na plátky.
4. Dresinkem potřeme obě půlky bagety, poté na jednu půlku navrstvíme rukolu, pastrami, příp. roastbeef, plátky okurek a posypeme sušenou cibulí.
5. Pak už to jen celé zakryjeme druhou půlkou bagety a rozkrojíme.



Na videonávod se můžete podívat na mém [Instagramu](#).

Beauty tipy

NOVINKA OOLABOO: HYDRA BARRIER MASK

Hydratační maska SMART aesthetics hydra barrier mask byla speciálně navržena tak, aby posílila kožní bariéru, hloubkově hydratovala a navrátila pleti její přirozený jas a pružnost. Základní ingrediencí je kalcium PCA, látka známá svými hydratačními schopnostmi, ale také hyaluronát sodný, pokročilá forma kyseliny hyaluronové.

eshop.ooolaboo.cz



SUPER ANTI-AGE EYE SERUM ANNA BRANDEJS

Unavené oči, napnutá pokožka a vysušené linky pod očima patří minulosti. Super Anti-Age Eye Serum ANNA BRANDEJS přináší okamžitou úlevu i viditelné výsledky. Je mimořádně jemné k citlivé pleti, a přesto účinné. Už během jednoho týdne redukuje vrásky, vyhlazuje jemné linky i hlubší rýhy a navrácí očnímu okolí svěží, mladistvý vzhled.

www.annabrandejs.cz



BIO CLEANSING ABC FOAM PRO VŠECHNY TYPY PLETI, VČETNĚ VELMI CITLIVÉ

Jemná pěna pro každodenní čištění – hloubkově odstraňuje nečistoty a přebytečný maz, aniž by narušovala přirozenou rovnováhu pleti. Je vhodná jako druhý krok dvoufázového čištění pleti nebo jako samostatný krok pro ranní šetrné čištění po noci. Vyčištěná pleť je tak hebká, hydratovaná a přirozeně zářivá.

www.purityvision.cz

OBNOVA A RELAXACE OD HLAVY AŽ K PATĚ S TEA TREE HEMP

Kultovní značka profesionální vlasové kosmetiky Tea Tree přichází s novou podobou své řady Tea Tree Hemp, která se stává synonymem pro obnovu, relaxaci a udržitelnost. Kolekce nabízí multifunkční produkty, které propojují sílu přírody s inovativní péčí – od vlasů až po pokožku celého těla.

www.paulmitchell.cz

ENVY THERAPY A GYMTEAM SPOJUJÍ SÍLY A VZNIKÁ SKIN PURITY BLEND CAPSULES

Skin Purity Blend Capsules – pro čistou pleť bez nedokonalostí. Tento komplex pečuje o pleť zevnitř, aby byla čistá a zklidněná. 13 účinných složek je navrženo s cílem podpořit čistý a zářivý vzhled pleti prostřednictvím vyvážené kombinace vitaminů, minerálních látek a dalších vybraných bioaktivních složek.

www.gymbeam.cz



SEZNAMTE SE S OBNOVENOU ŘADOU PÉČE O PLEŤ AGELOC TRU FACE OD NU SKIN

Nu Skin, globální lídr v oblasti krásy a wellness, přináší nový život své ikonické řadě ageLOC Tru Face. Kolekce se vrací v modernizované podobě, která spojuje špičkovou péči o pleť s inovacemi šetrnými k životnímu prostředí. Nová Nu Skin řada je zaměřená na zdravé a přirozené stárnutí, nabízí více benefitů a opírá se o klinicky ověřené složení.

www.nuskin.com





LEGENDARY LIP OIL OD ZNAČKY RMS BEAUTY

Legendary Lip Oil kombinuje to nejlepší z péče i make-upu — zářivý lesk balzámu, jemný barevný nádech a výživu oleje, který však nikdy není lepkavý. Přirozeně ochucený vanilkou působí jako opravdová „péče pro rty“ a vdechne vašim rtům hydrataci, barvu a lesk v jednom kroku.

www.greenwave.cz

TERMOOCHRANNÝ SPREJ TRESEMME HEAT DEFENCE

Každodenní úprava účesu nemusí znamenat poškozené a namáhané vlasy. Termoochranný sprej TRESemmé Heat Defence je stylingový must-have, který chrání vaše vlasy před teplem a zároveň jim dodává lesk a hladkost. Fénování nebo žehlení vlasů tak můžete provádět bez výčitek.

www.dm.cz



TO BE MY AVATAR FOR HER: OVOCNĚ-KVĚTINOVÁ VŮNĚ S MODERNÍM PODTÓNEM

Úvod rozzáří osvěžující exploze manga, mandarinky a italského citronu. Srdce je jemné, květinové – s dotekem bílého pižma, osmanthu a lotosu. V základu se mísí cedrové dřevo, cukrová třítina a inovativní molekula Clearwood®, která celé kompozici dodává čistý a zářivý charakter. Výsledek? Vůně nové generace žen. K dostání v drogeriích Rossmann.



OBJEVTE SVOU NEJZÁŘIVĚJŠÍ PLEŤ: DAWN TO DUSK RESURFACING PEELING

Kosmetická značka oolaboo rozšiřuje svou ikonickou řadu Dawn to Dusk o čtvrtý přírůstek – Dawn to Dusk Resurfacing Peeling, inovativní peeling pro rozjasnění, vyhlazení a intenzivní hydrataci pleti. Z matné a unavené pleti se během chvilky stává pleť zářivá, jemná a svěží.

eshop.oolaboo.cz



YVES ROCHER - KRÁSNÁ A ZDRAVÁ PLEŤ ZAČÍNÁ UŽ U ČIŠTĚNÍ

Yves Rocher představuje inovovanou řadu odličovacích a čisticích produktů, která myslí na všechny typy pleti. Díky široké nabídce textur si každý může najít to, co mu vyhovuje – od gelů přes micelární vody až po peeling nebo vyživující olej. Nechybí ani tuhá varianta třeba na cesty. Základem řady je rostlinná expertíza a jen ty nejkvalitnější ingredience z přírody.

www.yves-rocher.cz



NOVÁ PALETKA OČNÍCH STÍNŮ PHYTO-EYE PALETTE OD SISLEY PARIS

Nová paletka očních stínů Phyto-Eye Palette od Sisley Paris nabízí nekonečné možnosti, jak vyjádřit náladu i osobitý styl, a to s lehkostí, elegancí a špetkou francouzského šarmu. Čtyři precizně sladěné odstíny, které lichoť každému bez ohledu na tón pleti, tvar či barvu očí, tři různé finišy a hedvábná textura proměňují líčení očí v jedinečný smyslový zážitek.

www.sisley-paris.com



JASMINE FLOWER MENOPAUSE FACIAL CREAM - JEDINEČNÝ KRÉM PŘI MENOPAUZE

Bohatý a hedvábný krém Jasmine Flower Menopause Facial Cream představuje to nejlepší z alchymie značky Antipodes. Krém cílí na příznaky poklesu estrogenu, jako je zarudnutí, nevyrovnaný odstín pleti a vážná dehydratace. Současně přirozeně stimuluje tvorbu kolagenu a elastinu, což vede k hladší, pevnější a mlaději vypadající pleti.

www.notino.cz



DÝŇOVÉ ŘEZY

Tyto dýňové řezy si můžete vychutnat kdykoliv během podzimu, ale na Halloweena mají to nejlepší kouzlo. Díky dýni jsou krásně vláčné a perníkové koření jim dodává hřejivou chuť. Ozdobit si je můžete oblíbeným krémem, posypkami a ozdobičkami v podobě pavouků, duchů nebo jiných halloweenských strašidel.

Na dýňové řezy:

- 120 g třtinového cukru
- 2 vejce
- 120 g hladké mouky
- 1/2 lžičky prášku do pečiva
- 1/2 lžičky jedlé sody
- 1/2 lžičky perníkového koření
- špetka soli
- 140 ml oleje (např. řepkového)
- 175 g najemno nastrované dýně Hokkaido
- 70 g nasekaných pekanových ořechů
- 1 lžička najemno nastrované citrónové kůry

Na krém:

- 100 g mascarpone
- 100 g tvarohu
- 150 ml smetany ke šlehání
- 2 lžíce moučkového cukru



Postup:

1. Vejce si vyšleháme s třtinovým cukrem do světlé pěny (šleháme cca 5 minut).
2. Do mísy si mezitím prosejeme mouku, prášek do pečiva, jedlou sodu, perníkové koření a sůl.
3. Předehřejeme si troubu (horkovzduch) na 175 stupňů.
4. Do vyšlehaných vajec postupně (již na nižší stupeň) zašleháváme olej. Poté přidáme prosátou sypkou směs, nastrovanou dýni, nasekané ořechy a citrónovou kůru.
5. Do formy o velikosti cca 30×20 cm vyložené pečicím papírem nalijeme těsto a pečeme 30 minut. Vždy ho před vytažením otestujeme špejlí, zda je již hotové (poznáme to tak, že se na špejli již nelepí).
6. Korpus vyndáme z trouby, necháme ho cca 2-3 minuty zchladnout, vyklopíme ho na talíř a nakrájíme.
7. Mascarpone si dáme do mísy s tvarohem, smetanou a moučkovým cukrem. Vše šleháme tak dlouho, dokud nám nevznikne hustý krém. Krém dáme do sáčku se zdobičkou a ozdobíme dýňové řezy.
8. Nakonec každý řez ozdobíme halloweenskými ozdobami.

HALLOWEENSKÉ BROWNIES

Málokdo odolá čokoládě, a právě proto si na Halloween můžete připravit tyto čokoládové brownies, které jsou opravdu pořádně čokoládové. Jak si je ozdobíte, je jen na vás – já jsem zvolila jedlé oči a myslím, že výsledek vypadá skvěle.

Potřebujeme:

- 120 g hořké čokolády (nejlépe 70 %)
- 60 g másla
- 2 „šťastná“ vajíčka
- 180 g třtinového cukru
- několik kapek vanilkového extraktu
- 30 g hladké mouky (v případě bezlepkové diety funguje skvěle místo mouky mandlová mouka)
- 10 g kvalitního kakaa
- špetka soli

Postup:

1. Ve vodní lázni si rozpustíme hořkou čokoládu s máslem. Mezitím si v robotu vyšleháme vejce s cukrem (pokud není třtinový cukr jemný, doporučuji si ho ještě rozmixovat, poté se s vejcem lépe vyšlehá), špetkou soli a vanilkovým extraktem.
2. Čokoládovou směs necháme trochu zchladnout a poté přimícháme do vyšlehaných vajec. Nakonec zlehka zamícháme s hladkou moukou (příp. mandlovou moukou) a prosátým kakaem.
3. Formu o velikosti cca 20×25 cm si vymažeme máslem a dno vyložíme pečicím papírem (boky formy můžeme ještě vysypat moukou nebo vyložit i boky pečicím papírem).
4. Těsto nalijeme do formy a pečeme na 180 stupňů 20-25 minut.



PODZIMNÍ NOVINKY

Podzim je jako stvořený pro zpomalení životního tempa a hýčkání sebe sama – venku se ochlazuje, brzy se stmívá a doma se rodí ta pravá útulná atmosféra. V [Notinu](#) najdete vše, co vám pomůže vychutnat si toto roční období naplno – od hřejivých svíček, které provoní večery, přes hydratační krémy chránící pleť před chladem, až po obnovující masky, které jí dodají ztracenou svěžest. Dopřejte si chvíle péče a pohody s novými produkty, kdykoli budete potřebovat.



VONNÁ SVÍČKA LUCERNO SACHEL OF FIG

Vonná svíčka Milkhouse Candle Co. Lucerno Satchel of Fig provoní váš domov nádhernou vůní a vytvoří tak útulnou atmosféru, díky níž se budete vždy cítit skvěle. Ideální do podzimních sychravých dní jako příjemný každodenní společník.



OLEJOVÝ LESK NA RTY S VYŽIVUJÍCÍM ÚČINKEM CLARINS LIP COMFORT OIL INTENSE

Dodejte svým rtům nejen oslnivý lesk, ale i intenzivní péči. O svěží a šfavnatý vzhled vašich rtů se postará tónovací olej Clarins Lip Comfort Oil s obsahem až 93 % složek přírodního původu. Složení s pečujícím olejem z růže vinné, jojobovým olejem a olejem z lískových oříšků zjemňuje rty, dodává jim potřebnou výživu, a navíc je jemně barevně natónuje.



ZLEPŠETE KVALITU SVOJÍ PLETI S LUXUSNÍ PĚNOU LA PRAIRIE FOAM CLEANSER

Základem zdravého a zářivého vzhledu pleti je její každodenní šetrné odličení a odstranění nečistot. Čisticí pěna Foam Cleanser La Prairie má lehkou konzistenci a obsahuje přírodní rostlinné extrakty, které pleť důkladně vyčistí, zklidní a dodají jí potřebnou výživu a hydrataci. Luxusní nadýchaná pěna zanechá pleť svěží a připravenou na další péči.



OBNOVUJÍCÍ PLEŤOVÝ BOOSTER S HYDRATAČNÍM ÚČINKEM REEDLE SHOT 100

Máte pocit, že vaše pleť potřebuje něco víc, než jen péči poskytnutou krémem? Pleťové sérum VT Cosmetics Needle Shot 100 skvěle obohatí vaši pečující rutinu – pleť bude hýčkat a poskytne jí intenzivní péči. Díky vysoké koncentraci aktivně působících látek bude jeho účinek na pleť mnohonásobně výraznější a rychlejší než u pleťového krému.



OBNOVUJÍCÍ MASKA PRO POŠKOZENÉ VLASY SERIE EXPERT ABSOLUT REPAIR MOLECULAR

Bezoplachová maska L'Oréal Professionnel Serie Expert Absolut Repair Molecular viditelně pomáhá namáhaným vlasům již od 1. použití. Díky rozloženým peptidům vstupuje do vlasového vlákna, kde obnovuje jeho molekulární strukturu. Vlasy jsou po ní okamžitě lesklé a zdravé na pohled, a navíc jsou chráněny před nepříznivými vnějšími vlivy.



HYDRATAČNÍ PLEŤOVÝ KRÉM HYDRACELL EXOSOME CREAM

Hledáte způsob, jak v pleti efektivně uchovat hydrataci? Hydratační pleťový krém SKINSOO HydraCell Exosome Cream se stane nepostradatelným krokem vaší každodenní péče. Pomůže uzamknout vlhkost hluboko v pleti a současně posílí kožní bariéru, která chrání před vysušením i vnějšími vlivy. Výsledkem je dlouhodobě hydratovaná, hebká a komfortní pleť připravená čelit každodenním výzvám.



Halloweenská PIZZA MUMIE

Halloween je ideální příležitostí pro všechny, co mají rádi tajemno a zároveň dobré jídlo. Připravila jsem pro vás jednoduchý recept na děsivě chutné mumie z pizzového těsta. K jejich výrobě budete kromě těsta potřebovat jen rajčatové pyré nebo kečup, šunku a nastrouhaný cheddar. Perfektně se hodí jako svačinka pro děti do školy, nebo když zkrátka dostanete chuť na něco slanejšího a zábavnějšího.

Potřebujeme:

- těsto na pizzu
- rajčatové pyré nebo kečup
- šunku
- nastrouhaný cheddar

Postup:

1. Těsto rozkrájíme na čtverce, ty pak potřeme rajčatovým pyré nebo kečupem, posypeme nastrouhaným cheddarem a zarolujeme.
2. Mumie pak obtočíme proužkem těsta a dáme péct na 180 stupňů do zlatova.
3. Na závěr je ozdobíme jedlými očima a podáváme.



PRO DĚTI



TIP NA ŠKOLNÍ SVAČINU, KTERÁ DODÁ ENERGII AŽ DO OBĚDA

Twiggy je malá jistota do kapsy, batůžku i do penálu. Když se den ve škole nečekaně protáhne, když oběd zrovna nesedne, nebo když je potřeba rychle doplnit energii mezi školou a tréninkem. Bez přidaného cukru, zato s vlákninou, šťavnatým ovocem a rostlinným proteinem. A navíc chutná – dětem i rodičům.

www.twiggy.cz

FLORA NA KOUZELNÉM VÝLETĚ - GABRIELA RZEPECKA

Holčička Flora se svou rodinou a nejlepší kamarádkou Leou vyráží na návštěvu k prarodičům na venkov. Protože je cesta dlouhá a nudná, střídají se rodiče ve vymýšlení kouzelných zemí, kterými projíždí. A tak se ocitnou v jurském parku plném dinosaurů i v zemi skřítků. Dojde i na pozorování ptáků, návštěvu indiánů a setkání s ledními medvědy.

www.albatrosmedia.cz

KINDER SURPRISE A LEGENDÁRNÍ FIGURKY PLAYMOBIL

Svět superhrdinů patří mezi nejpobulárnější témata současnosti a nyní si ho můžete užít i díky Kinder Surprise. Oblíbená čokoládová vajíčka přináší limitovanou edici figurek Playmobil, jež na sebe vzaly podobu legendárních postav ze světa DC Comics. Nyní jsou navíc figurky z limitované edice k nalezení ve všech čokoládových vajíčkách Kinder Surprise.

www.ferrero.cz



NATURE'S PROMISE KIDS MÜSLI TYČINKY MERUŇKOVÉ

Lahodné Nature's Promise Kids Müsli tyčinky meruňkové jsou ideální volbou do školní krabičky – nezaberou místo, nezašpiní a zasytí. A navíc se o ně vaše dítě může jednoduše podělit i s ostatními kamarády. Jsou bezlepkové a díky ovoci sladké i bez přidaného cukru.

www.albert.cz

CAPRI-SUN PRO ŠKOLÁKY

Oblíbená pitíčka v praktickém obalu o objemu 0,2 litru se vejdu kamkoli, třeba i do kapsy. Unikátní balení má skvělé termoizolační vlastnosti, díky kterým vydrží nápoj déle chladný. Tohle je perfektní drink ke svačině do školy.

www.capri-sun.com



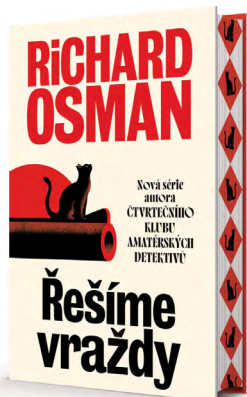
NATURE'S PROMISE BIO BABY NÁPOJ JABLKO A HROZNOVÉ VÍNO

Hlídat dostatečný příjem tekutin nejen u dospělých, ale také u dětí je velmi důležité. Udělejte vašim drobečkům radost a ozvláštňte jejich pitný režim bio šťávou z ovoce. Nature's Promise Bio Baby Nápoj jablko a hroznové víno obsahuje pouze přirozeně se vyskytující cukry a žádné zbytečnosti navíc. Vhodný pro děti od ukončeného 4. měsíce.

www.albert.cz



PODZIMNÍ ČTENÍ



ŘEŠÍME VRAŽDY

Richard Osman

Steve Wheeler si užívá život v penzi. Pořád se tu a tam věnuje vyšetřování, ale dává přednost domácí rutině. Adrenalin má teď v popisu práce jeho snacha Amy. Ta se nachází na odlehlém ostrově a chrání autorku megabestsellerů Rosie D'Antoniovou. Nález mrtvol a tašky plné peněz však znamená problém. Dovedou Amy se Stevem během napínavého závodu kolem světa odhalit zabijáka?

www.slovart.cz

UVAŘTE SI ZDRAVĚ

Jamie Oliver

Kniha Jamie Olivera vám ukáže, že zdravé stravování může být plné chutí a bez pocitu omezení. Jamie se totiž zaměřuje na to, co můžete jíst, ne na to, co musíte omezit, a ukazuje, že zdravé jídlo je dobré, uspokojující a výživné. V knize najdete 120 receptů na snídaně, obědy, večeře, víkendová jídla, zdravější dezerty a fit nápoje a dvoutýdenní rozjezdový jídelníček.

www.slovart.cz

Jamie Oliver Uvařte si zdravě



NA KAŽDÝ DEN

Anna Částková

V této úžasné kuchařce najdete 90 receptů – od snídaní, přes rychlé obědy či večeře na všední dny, přes svačiny na cesty a na výlet až po víkendové klasiky či sladké moučníky. Kdykoliv si budete chtít něco uvařit, v kuchařce najdete přesně ten recept, který se bude hodit na danou příležitost.

shop.receptyodanicky.cz



NIC PRAVDIVÉHO

Veronica Raimo

Veronica přibližuje své neúspěšné pokusy o osamostatnění a vymknutí se různým formám manipulace, objevování vlastní sexuality, a především své poněkud svérázné pojmání reality. Dá nám zakusit život v Římě v období od osmdesátých let do přelomu tisíciletí a s důvtipem a nenápadnou něhou popisuje nelehké dospívání v ženu.

www.hostbrno.cz

DAN
BÁRTA

NĚKTERÉ NEVINNOSTI SVĚTA

Dan Bárta

Dan Bárta se ve své knize vrací na místa, která ho během téměř třiceti let proměnila. Osobitým stylem zachycuje svět, kde svobodně žijí tvorové všech barev, velikostí i tvarů a kde přírodovědci dávají dobrou noc, svět, kde je možné zaplatit taxikáři čímkoli, co najdete v kapse, svět, který je ještě tak nějak podivně nevinný, protože obyčejný.

www.hostbrno.cz

Takže není biografie
známého zpěváka.
Není to cestopis.
Ani výtvarná studie.
Anebo klidně od všeho
něco. Jak kdo chce.

NĚKTERÉ
NEVINNOSTI
SVĚTA host

E-BOOK SVAČINKY NEPLECHA NA PLECHU

Se začátkem školního roku je to frmol! Dětem se chystají svačiny a často je těžké mít dostatečné množství nápadů a variant, kterými boxíky plnit. Pokud vás zajímá jak toust, housku, tortilly či listové těsto zpracovat jednoduše a zábavně na mnoho způsobů, tento e-Book jistě oceníte.

eshop.neplechanaplechu.cz/e-book/

