

Na skok v kuchyni

září 2026

magazín o jídle a životním stylu



27 stran
plných
inspiratione
pro vás

OBSAH

- 3 ÚVODNÍK
- 4 SNÍDAŇOVÁ QUINOA S OPEČENÝMI ŠVESTKAMI
- 5 CO VÁM NESMÍ UNIKNOUT
- 6 FITNESS TIRAMISU
- 7 TIPY MĚSÍCE
- 9 KUŘECÍ PLACIČKY S CUKETOU A PARMAZÁNEM
- 10 KAM MUSÍTE V ZÁŘÍ VYRAZIT
- 11 NETOXICKÁ DOMÁCNOST
- 13 *Zdravě snídane*
- 15 NEPEČENÝ ZÁZVOROVÝ CHEESECAKE
- 16 ZPÁTKY DO ŠKOLY S CCC
- 17 ČOKOLÁDOVÁ PĚNA
- 18 NEPEČENÝ BORŮVKOVÝ CHEESECAKE
- 19 BEAUTY TIPY
- 21 DOMÁCÍ JABLEČNÝ ŠTRÚDL
- 22 *Zpátky do školních lavic*
- 23 KÁVA TROCHU JINAK: MOJE OBLÍBENÉ KOMBINACE
- 24 ZAPEČENÉ NACHOS
- 25 CO MĚ V POSLEDNÍCH TÝDNECH ZAUJALO
- 26 *Snová kuchyň, nové spotřebiče*
- 27 PROČ NENÍ KREATIN JEN PRO SPORTOVCE



15
nepečený zázvorový
CHEESECAKE



9
KUŘECÍ PLACIČKY
s cuketou a parmezánem



NOVÝ ZAČÁTEK

Léto u nás letos rozhodně nebylo ve znamení odpočinku. Po dlouhých měsících plánování, vybírání, rozhodování a nekonečného řešení všeho možného jsme se konečně přestěhovali do našeho domečku. A asi nemusím říkat, že samotné stěhování bylo mnohem náročnější, než jsem si představovala. Člověk má pocit, že když všechno zabalí do krabic, to nejtěžší má za sebou. Jenže pak přijde vybalování, hledání věcí, zařizování a hlavně zjištění, že ještě pořád něco chybí. :-)

Momentálně navíc žijeme bez kuchyně. A pro někoho, kdo tráví v kuchyni tolik času jako já, je to docela zajímavá zkouška. Na tu naši vysněnou si ještě budeme muset chvíli počkat, takže teď trochu improvizujeme a já se o to víc těším na moment, kdy poprvé začnu vařit opravdu „u nás doma“. Myslím, že po těch týdnech bez kuchyně budu mít radost snad i z obyčejného vaření těstovin. Ale vlastně i tohle čekání je pro nás zábavné.

Co nás ale neskutečně baví, je samotné zařizování domu. Postupně vybíráme světla, nábytek, doplňky a všechny ty drobnosti, díky kterým se z novostavby začíná stávat místo, které je opravdu naše. Každý další hotový kout nám dělá obrovskou radost.

A možná právě proto se letos na září a celý podzim těším ještě o něco víc než obvykle. Na první chladnější rána, svetry, zapálené svíčky, dlouhé večery doma a ten pocit, že už nikam nemusíme spěchat. Těším se, až venku začne být sychravo a my si poprvé opravdu užijeme náš nový domov se vším, co k podzimu patří. A vy moc dobře víte, že já podzim miluju.

Toto září je pro mě takový malý nový začátek. Vojta se vrací do svého režimu, léto pomalu končí a člověk má zase chuť něco plánovat, tvořit a trochu si všechno srovnat. Začínáme totiž úplně novou kapitolu.

A já se moc těším, že vás do ní prostřednictvím Na skok v kuchyni vezmu s sebou. A pokud vás zajímá zařizování domečku, sledujte můj Instagram @naskokvkuchyni.

S láskou Romana

SNÍDAŇOVÁ QUINOA

s opečenými švestkami

S koncem léta přichází čas zralých a šťavnatých švestek, které jsou jako stvořené pro sladkou snídani. V kombinaci s křupavou quinoou, krémovým řeckým jogurtem a voňavou skořicí vzniká výživná snídaně, která vás příjemně zasytí a zároveň potěší. Opečené švestky navíc vytvoří lahodnou karamelovou omáčku, která celé snídani dodá dokonalou tečku.

Ingredience (2 porce):

- 1 hrnek uvařené quinoy
- 2 lžičky přepuštěného másla
- 2-3 švestky (blumy)
- 1 lžíce vinného octa z červeného vína
- ½ lžičky skořice
- 1 lžíce třtinového nebo kokosového cukru
- 200 g řeckého jogurtu
- snítky tymiánu

Postup:

1. Na pánvi si rozpustíme 1 lžičku přepuštěného másla, švestky si odpeckujeme a rozpůlíme. Švestky dáme na pánev a orestujeme je z obou stran na másle. Přidáme trochu tymiánu, skořici, lžíci vinného octa a švestky posypeme cukrem. Když se nám cukr rozpustí a vznikne nám u švestek hustá omáčka, máme hotovo.
2. Na pánvi si necháme trošku omáčky ze švestek, přidáme 1 lžičku přepuštěného másla a orestujeme na pánvi quinoou do zlatova.
3. Na misku nandáme řecký jogurt, přidáme quinoou, švestky a vše polijeme omáčkou ze švestek.



CO VÁM NESMÍ UNIKNOUT



NEJPRODÁVANĚJŠÍ PIVA Z ELEKTRÁRNY JSOU NOVĚ BEZ LEPKU

Citrusový Yuzu Ale, světlý český ležák Ventill, Kisseláč Višeň a nealkoholický Proovan, bestsellery plzeňského pivovaru Elektrárna, jsou nyní oficiálně bezlepkové. Mohou si je tedy bez obav dopřát i lidé, kteří lepek z nejrůznějších důvodů ze své stravy vyřazují či se jej snaží omezovat.

www.rohlik.cz

NOVÝ IKONICKÝ VZHLED A STÁLE SKVĚLÁ CHUŤ

Coca-Cola přichází s novým, živějším vizuálním stylem, který staví na ikonických prvcích značky a odkazuje na její bohatou historii. Vizuální proměnu doplňuje limitovaná série triček od ilustrátorky Barbory Balgové, dlouholeté fanyanky Coca-Coly. Trička spolu s brandovým merchem jsou součástí cen v národní spotřebitelské soutěži.

www.coca-cola.com



SUSHI A JAPONSKÝ STREET FOOD BODUJÍ. TESCO PRODALO ZA NECELÉ DVA MĚSÍCE PŘES 10 000 BOXŮ

Tesco společně se značkou YO! dokončuje první fázi zavádění sushi kiosků v pražských prodejnách Letňany, Novo Plaza, Nový Smíchov, Skalka a Zličín. Koncept čerstvé přípravy sushi a japonských specialit přímo na prodejnu si rychle získal oblibu zákazníků – od otevření prvního kiosku v červnu se jich prodalo už více než 10 000.

www.itesco.cz



WATERDROP® SPOJUJE SÍLY SE ŠÉFKUCHAŘEM S REKORDNÍM POČTEM MICHELINSKÝCH HVĚZD

Globální partnerství značky waterdrop® s Yannickem Allénem, jedním z nejvýznamnějších šéfkuchařů a držitelem rekordního počtu michelinských hvězd, propojuje dva lídry v oboru. Spojuje je důraz na chuť, kvalitu a moderní přístup k hydrataci. Spolupráce ukazuje, že pitný režim je dnes přirozenou součástí gastronomie, cestování i každodenního životního stylu.

www.waterdrop.cz

NÁVŠTĚVNÍCI MCDONALD'S PODPOŘILI VÝSTAVBU DOMU RONALDA MCDONALDA V OLOMOUCI

Zákazníci McDonald's v České republice přispěli na výstavbu nového Domu Ronalda McDonalda v Olomouci částkou více než 5,6 milionu korun. Prostřednictvím tradiční sbírky Ručičky se podařilo prodat téměř 200 000 samolepek, jejichž výtěžek zase posune dál vznik zázemí pro rodiny dlouhodobě hospitalizovaných dětí přímo v areálu Fakultní nemocnice Olomouc.

www.mcdonalds.cz



SPOLUPRÁCE KAUF LANDU S REGIONÁLNÍMI PIVOVARY

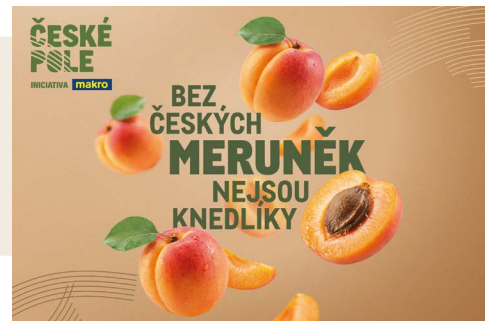
Možná hledáte pivo z vašeho okolí, z místa, kam se chystáte, nebo které vám připomene region, ke kterému máte vztah. Právě propojení lidí s jejich krajem je hlavní myšlenkou projektu Regionalita v Kauflandu. Ten pomáhá lokálním výrobcům dostat jejich produkty blíž k zákazníkům a umožňuje objevovat značky s vlastním příběhem, původem i vazbou na konkrétní místo.

prodejny.kaufland.cz

INICIATIVA ČESKÉ POLE ROZŠÍŘUJE SVÉ PORTFOLIO O ČESKÉ MERUŇKY Z JIŽNÍ MORAVY

Iniciativa České pole rozšiřuje své portfolio o další tradiční českou surovinu. Nově budou pod značkou České pole dostupné české meruňky z jižní Moravy, které pro společnost makro ČR pěstuje společnost Agrosad Velké Bílovice. A právě v těchto dnech sklízí první letošní odrůdy.

www.makro.cz



FITNESS TIRAMISU

Spojení jemné kávy, sladkého banánu a výrazných pistácií vytváří dokonale vyváženou snídani nebo zdravý dezert, který vás příjemně zasytí. Jedná se o lehčí verzi tiramisu s pistáciovým nádechem. Díky obsahu ovesných vloček, tvarohu a řeckého jogurtu je tiramisu bohaté na bílkoviny i vlákninu a skvěle se hodí jako výživná snídaně, svačina nebo sladká tečka po obědě.

Káвовá vrstva

- 80 g jemných ovesných vloček
- 250 ml mléka
- 1 espresso
- 1 menší banán
- 1 lžička pistáciového krému

Krém

- 250 g polotučného tvarohu
- 150 g řeckého jogurtu
- 2 lžíce pistáciového krému
- 1–2 lžičky medu

Na ozdobu

- kakao
- nasekané pistácie
- čerstvé ovoce (maliny nebo jahody)



Postup:

1. Nejprve si na suché pánvi asi 1 minutu opražíme ovesné vločky, dokud se krásně nerozvoní.
2. Poté přilijeme mléko a uvaříme z nich hustou kaši. Vmícháme espresso, rozmačkaný banán a pistáciový krém a necháme vychladnout.
3. Mezitím si vyšleháme tvaroh, řecký jogurt, pistáciový krém a med do hladkého krému. Do misky nebo skleničky střídavě vrstvíme kávovou kaši a tvarohovo-pistáciový krém.
4. Necháme alespoň hodinu odležet v lednici. Před podáváním posypeme kakaem, nasekanými pistáciemi a ozdobíme čerstvým ovocem.

TIPY MĚSÍCE



TAMARI BEZ SÓJI? ČEŠTÍ FERMENTAČNÍ NADŠENCI UKAZUJÍ, ŽE TO JDE

Pohanková tamari je výsledkem pečlivého vývoje a experimentování, které kombinuje tradiční asijské receptury s lokálními surovinami. Je vyrobená z pohanky a hrachu, což ji činí ideální volbou pro ty, kteří hledají alternativu k sójovým produktům. Můžete ji použít k ochucení tofu, tempehu, hub nebo jako základ pro omáčky a salátové zálivky.

www.kojibakers.cz

GRILOVACÍ KOŘENÍ MISTR GRILU COUNTRY BBQ – POCTIVÁ CHUŤ VENKOVSKÉHO BARBECUE

Pokud hledáte univerzální koření, které se hodí téměř na všechno, vsadte na směs Mistr grilu Country BBQ. Kombinuje vyváženou chuť papriky, česneku, cibule a bylinek, které podtrhnou přirozenou chuť masa. Skvěle si rozumí s vepřovým a kuřecím a využijete ho také na grilovanou zeleninu.

www.grilovani.cz



MELTA V NOVÉM: TRADIČNÍ CHUŤ, MODERNÍ ZPŮSOB PŘÍPRAVY

Na trhu je již více než 130 let a stále patří k oblíbeným nápojům napříč generacemi. Nyní vstupuje značka Melta do nové éry. V obchodech ji najdete s novým logem a v modernějším designu. Navíc přichází s řadou novinek. Jednou z nich jsou kapsle do kávovarů, díky kterým si můžete svou oblíbenou chuť Melty připravit jednoduše a během krátké chvilky.

www.melta.cz

DESIGN KOLEKCE ŠÁLKŮ TCHIBO

Káva není jen nápoj, ale každodenní rituál. Tchibo, jeden z největších výrobců kávy na světě, proto přichází s novou kolekcí porcelánových šálek a hrnků navržených pro espresso, cappuccino i velkou ranní kávu. Novinky v hřejivých oranžových a béžových tónech spojují funkční detaily pro dokonalý požitek z kávy s vypracovaným minimalistickým designem.

www.tchibo.cz



KULTOVNÍ MALINOVKA ZON V ČOKOLÁDOVÉ TABULCE

Brněnská čokoládovna Ajala spojila síly s legendárním výrobcem nápojů ZON. Výsledkem této moravské spolupráce je limitovaná edice čokolády s názvem Limonáda. Sametová mléčná čokoláda v sobě kombinuje poctivé řemeslo, výběrové kakaové boby a nezaměnitelnou chuť kultovní červené malinovy.

www.ajala.cz



NOVÁ KOMBUCHA Z ELEKTRÁRNY: MODERNÍ NEALKOHOLICKÉ OSVĚŽENÍ

Plzeňský pivovar Elektrárna rozšiřuje své portfolio o Kombuchu z Elektrárny – jemně perlivý nealkoholický nápoj na bázi čaje s dlouze fermentovaným kombuchovým základem. Vybrat můžete ze tří příchutí – Yuzu Citrus, Mango & Maracuja a Lesní ovoce. Kombucha z Elektrárny obsahuje alespoň o 30 % méně cukru, než je průměr trhu v této kategorii.

pivozelektrarny.cz

PROCESTUJTE SVĚT V JEDNOM ŠÁLKU S ČAJI TEEKANNE

Pokud je nějaké místo synonymem pro ty nejšťavnatější citrusy na světě, je to sluncem zalitá Sicílie. A právě její energickou atmosféru v sobě ukrývá čaj Teekanne Italian Lemon. Každý doušek přináší příjemnou kombinaci citrusové kyselosti a jemného, přirozeně sladkého podtónu, který vás osvěží každý den.

www.teekanne.cz



SÍŤ RESTAURACÍ HASIČÁRNA PUBS MÁ VLASTNÍ PIVO Z ELEKTRÁRNY

Hasičárna Pubs představuje vlastní pivo uvařené ve spolupráci s plzeňským pivovarem Elektrárna. Novinka Firebeer, rubínové pivo s hustou pěnou, plnou chutí, výrazným sladovým charakterem a vyváženou hořkostí, je na čepu od první poloviny července exkluzivně pouze v síti restaurací Hasičárna Pubs. Jinde tenhle speciál hosté neochutnají.

www.hasicarnapubs.cz

MÍŠŮV DORT OD DORTIE'S: NOVINKA A PŘITOM KLASIKA, KTEROU MŮŽETE MÍT DOMA POŘÁD

Česká značka Dortie's rozšiřuje nabídku dezertů pro domácí servírování. Po úspěšných cheesecacích přichází do supermarketů s tradičním Míšovým dortem, který ihned po upečení šokově zmrazí. Díky tomu vydrží v mrazáku několik měsíců a po rozmrazení chutná jako čerstvý.

www.instagram.com/dortiescz



TAK CHUTNÁ KONEC LÉTA! SVĚŽE, OVOCNĚ A BEZ TUNY CUKRU

Shrubby v sobě spojují 100 % ovoce, kvalitní jablečný ocet a jen trochu cukru do svěžeho sladkokyselého sirupu bez zbytečně přeslazené chuti. Skvěle chutnají s perlivou vodou i v letních alko a nealko drinkech. Nechte se unést osvěžujícími chutěmi maliny a máty, exotického calamansi nebo originální kombinace grepu a bazalky.

www.fermato.cz



ČESKÝ STARTUP GOATED PRODAL ZA SEDM MĚSÍCŮ 200 TISÍC PROTEINOVÝCH DRINKŮ

Česká značka proteinových nápojů Goated prodala během prvních sedmi měsíců od vstupu na trh více než 200 tisíc kusů svých drinků. Firma tak potvrzuje rostoucí zájem českých spotřebitelů o segment funkčních potravin. Češi stále více řeší složení potravin. Cílem je proto nabídnout kvalitní produkt s jednoduchým a transparentním složením.

www.instagram.com/goated.cz

VELVET PŘEDSTAVUJE LIMITOVANOU EDICI RITUAL S PODMANIVOU VŮNÍ ORIENTU

Velvet představuje nový toaletní papír Ritual, který přináší trochu luxusu i do každodenních chvil doma. Trávistvý, jemný a pevný papír doplňuje výrazná vůně růže a šafránu inspirovaná Orientem. Parfémovaná je pouze rulička, takže papír zůstává šetrný k pokožce a zároveň provoní celou koupelnu.

www.moracell.cz



WATERDROP® PŘEDSTAVUJE LIMITOVANOU EDICI SOUR CHERRY

Waterdrop® přichází s limitovanou kolekcí SOUR CHERRY, která spojuje výraznou sladkokyselou chuť višní s elegantní skleněnou lahví v sytém víšňovém odstínu. Microdrink bez cukru a kalorií stačí rozpustit ve studené vodě a během pár vteřin máte osvěžující nápoj ideální na letní dny.

www.waterdrop.cz



KUŘECÍ PLACIČKY

s cuketou a parmazánem

Září je měsíc, kdy se domácnost po prázdninách rozjíždí na plné obrátky. Děti míří do školy, přibývají kroužky a povinností je najednou až až. A právě v takových dnech přijde vhod rychlý recept, který nezabere spoustu času, ale přitom zasytí celou rodinu. Kuřecí placičky s cuketou a parmazánem jsou hotové raz dva a navíc skvěle využijí cukety, kterých bývá touto dobou na zahradách stále dost. Stačí přidat brambory, kaši nebo jen čerstvý salát a rychlá večeře je na stole.

Ingredience:

- 500 g kuřecího masa (prsního)
- 1 střední cuketu (žlutou nebo zelenou)
- 2 lžíce kukuřičného škrobu
- 1 vejce
- 2 lžíce nasekaných čerstvých bylinek
- 50 g nastrouhaného parmazánu
- panko strouhanku na obalování
- sůl a pepř
- přepuštěné máslo



Postup:

1. Do sekáčku dáme kuřecí maso a hezky ho najemno nasekáme.
2. Přidáme lehce osolenou a vykapanou cuketu, kukuřičný škrob, vajíčko, nasekané čerstvé bylinky, nastrouhaný parmazán a vše spojíme.
3. Nakonec směs osolíme a opeříme.
4. Z hotové směsi tvarujeme pomocí namočených prstů malé placičky, které obalujeme v panko strouhance.
5. Placičky pak osmažíme z obou stran na přepuštěném másle. Klidně je ale hodíte do trouby na pečicí papír.

KAM MUSÍTE V ZÁŘÍ VYRAZIT



REASON PŘEDSTAVUJE NOVÉ LETNÍ DEGUSTAČNÍ MENU INSPIROVANÉ VRCHOLEM SEZONY

Restaurace Reason představuje degustační menu šéfkuchaře Jana Horáka, které vzniklo z těch nejlepších sezónních surovin. Nabízí lehké a svěží chutě, výraznou kyselost, fermentaci i neobvyklé kombinace. Mezi výrazné chody patří makrela s omáčkou ve stylu ajo blanco, kranas s melounem a kombuchou nebo jahodový nanuk v ikonické krabičce Family Frost.

www.instagram.com/reason_prague



LA VERANDA PŘINÁŠÍ NOVÝ DŮVOD, PROČ SI UDĚLAT ČAS NA OBĚD

Oběd nemusí být jen rychlou pauzou mezi schůzkami. V La Verandě mu dávají nový význam s Lunch Menu z à la carte, které nabízí stejnou kuchyni, péči i kvalitu jako večerní menu. Za 795 Kč si hosté sestaví vlastní tříchodové menu z aktuální nabídky – předkrm, hlavní chod a dezert. Lunch Menu je k dispozici od pondělí do soboty mezi 12.00 a 15.00 hodinou.

laveranda.cz

PIVNÍ CHRÁM PLNÝ REKORDŮ. VÍTEJTE V PIVNICI U PINKASŮ

Pivnice U Pinkasů patří k nejslavnějším a nejdéle fungujícím pražským hospodám. Svým hostům servíruje pilsenské pivo už od roku 1843 a za tu dobu se stala místem, kde se psaly pražské dějiny. Scházeli se zde politici, herci i slavní sportovci a podnik dodnes ukrývá řadu rekordů a unikátů.

www.upinkasu.cz



ZNOJEMSKÉ HISTORICKÉ VINOBRANÍ

Historické centrum Znojma ožije 11.–13. září 2026 tradičním Znojemským historickým vinobraním. Návštěvníky čeká víno, historický průvod krále Jana Lucemburského, desítky vinařů, koncerty i stovky programových bodů na čtrnácti scénách. Město se na celý víkend promění v kulisu středověku plnou hudby, historie a vinařských tradic.

www.znojmskabeseda.cz

VEČEŘE V OBLACÍCH SE VRACÍ DO PRAHY

Dinner in the Sky se vrací do Prahy, tentokrát od 2. do 8. září na Výstaviště, kde nabídne jedinečný gastronomický zážitek 40 metrů nad zemí. Menu připraví šéfkuchař Richard Bielik a kromě tříchodových obědů a večerních večeří čekají hosty také tapas, koktejly, vinné párování, nealkoholické varianty nebo let pro jednoho.

www.dinnerinthesky.cz



PODZIMNÍ MENU PARZIVALU SPOJUJE DVĚ ODLIŠNÉ KULTURY A STYL V GASTRONOMICKÝ ZÁŽITEK

V restauraci Parzival se za pár dnů představí nové podzimní degustační menu šéfkuchaře Gala Ben Mosheho. Propojuje precizní francouzské techniky s hřejivými chutěmi a vůněmi Blízkého východu. Klasická jídla dostávají v jeho podání nečekanou podobu – od Pâté en Croûte bez páte a croûte přes Wellington bez hovězího až po dezert z oliv.

www.parzivalrestaurant.cz



NETOXICKÁ DOMÁCNOST

jak uklízet, prát a čistit šetrněji

V posledních letech se stále více zamýšlím nad tím, co si domů přinášíme. Nejen co jíme, ale také čím uklízíme, pereme nebo provoníme naše domovy. Mnoho běžných čisticích prostředků obsahuje zbytečně agresivní látky a umělé vůně, které mohou zatěžovat nejen naše zdraví, ale i životní prostředí. Dobrou zprávou ale je, že i malé změny mohou udělat velký rozdíl.

NÁVRAT K JEDNODUCHOSTI

Naše babičky si často vystačily s několika základními pomocníky a jejich domácnosti byly čisté a voňavé. Tady jsou některé suroviny, které máte jistě doma a které vám mohou pomoci k zdravému a čistému domovu.

Ocet: skvěle pomáhá při odstraňování vodního kamene, čištění baterií nebo sprchových koutů.

Jedlá soda: jednoduchým trikem je vložit miskou s jedlou sodou do lednice nebo botníku. Soda na sebe přirozeně váže pachy a pomáhá udržet domácnost svěží.

Citron: mezi osvědčené babské rady patří také použití citronu, který si skvěle poradí s vodním kamenem, mastnotou i nepříjemnými pachy. Rozkrojeným citronem můžete například přeleštit vodovodní baterie nebo osvěžit prkénko na krájení.

Kyselina citronová: je výborným pomocníkem pro čištění myčky, pračky nebo toalety. Na zašlé sklenice nebo vázy zase skvěle funguje směs teplé vody a kyseliny citronové, která jim vrátí lesk bez použití agresivních čisticích prostředků.

VOŇAVÝ ÚKLID BEZ UMĚLÉ PARFEMACE

Při přechodu na netoxičtější domácnost jsem si uvědomila, jak moc jsme si zvykli na intenzivní chemické vůně. Přitom domov může krásně vonět i přirozeně. Naše babičky často sušily bylinky nebo citrusovou kůru, které následně používaly k přirozenému provonění domácnosti.

Pro mě jsou velkým pomocníkem esenciální oleje, které využívám nejen v difuzéru, ale i při běžném úklidu. Stačí přidat pár kapek do vody při vytírání podlah nebo při utírání kuchyňské linky. Levandule zase navodí příjemnou atmosféru v ložnici a směs s mátou či citrusy krásně osvěží celý domov.



Tip: Young Living
esenciální oleje

MÉNĚ CHEMIE V KUCHYNI

Skvělým moderním pomocníkem jsou [papírky do myčky](#), které představují praktičtější a šetrnější alternativu ke klasickým tabletám. Neobsahují zbytečné plastové obaly a jejich používání je velmi jednoduché.

ÚKLID BEZ ZBYTEČNÝCH PŘÍPRAVKŮ

Při běžném úklidu často není potřeba používat několik různých čisticích prostředků. Mojí oblíbenou vychytávkou jsou [prachové houbičky](#), které zachytí prach i bez použití chemických sprejů.

Pravidelné větrání, omezení syntetických osvěžovačů vzduchu a používání přirozených vůní může výrazně přispět k příjemnějšímu a zdravějšímu prostředí v domácnosti.



ŠETRNĚJŠÍ PRANÍ

Také při praní lze udělat několik jednoduchých změn. Místo klasické aviváže mám ráda [vlněné koule](#) do sušičky, které pomáhají změkčit prádlo, zkrátit dobu sušení a snížit statickou elektřinu. Jedním z mých oblíbených tipů je nakapat na vlněné koule několik kapek esenciálních olejů. Nejčastěji sahám po levanduli, citrону nebo citrusových směsích. Prádlo pak jemně a přirozeně provoní, aniž bych musela používat silně parfemované aviváže.

Dalším praktickým pomocníkem jsou prací sáčky, které chrání jemné prádlo před poškozením, prodlužují jeho životnost a zároveň pomáhají omezit uvolňování mikrovláken do odpadních vod.

Na odolnější skvrny se mi osvědčil také [Puer s aktivním kyslíkem](#). Pomáhá odstranit skvrny od ovoce, trávy i červeného vína, zároveň prádlo rozjasňuje a při praní nad 60 °C dezinfikuje. Velkým plusem je, že neobsahuje chlor ani syntetické parfémy.



ZDRAVÉ SNÍDANĚ

Léto bývá plné letních drinků, grilování a zmrzlinových hříchů. S příchodem podzimu proto může být ideální čas vrátit se k vyváženému jídelníčku, podpořit svou imunitu a začít den zdravou snídaní. Tyto tři recepty od Betty a Vojty ukazují, že zdravá snídaně nemusí být složitá ani časově náročná.

www.bettyavojta.cz

Chia puding s tvarohem

Chia puding je skvělá varianta na zdravou snídani nebo svačinu. Nezapomeňte přidat bílkoviny (tvaroh/skyr/cottage) a zdravé tuky ve formě arašídového másla.

2 porce

Suroviny:

- 40 g chia semínek
- 250 ml ovesného nebo klasického mléka
- 250 g tvarohu
- 150 g mraženého lesního ovoce
- 2 lžičky 4SLIM Čekankového originálu
- 2 lžíce 4SLIM Arašídového másla

Postup:

Ovoce, ½ tvarohu, mléko a čekankový originál rozmixujte. Přidejte chia semínka a nechte 1 hodinu nabobtnat (nebo přes noc v lednici). Poté vrstvěte do skleniček – první chia puding, na to vrstvu tvarohu a nahoře arašídové máslo.



Pečená ovesná kaše s malinami a kokosem

Jestli vám něco ráno ušetří čas, je to snídaneň, co si nachystáte večer dopředu. Příprava vám zabere jen pár minut a skvělou snídani klidně i na několik dní dopředu máte hotovou. Tuhle pečenou ovesnou kaši budete klidně snídat týden v kuse, protože připomíná malinový koláček.

4 porce

Suroviny:

- 180 g ovesných vloček
- 350 ml mléka
- 30 g 4SLIM Čekankového originálu
- 1 lžička prášku do pečiva
- 1/2 lžičky mleté vanilky
- 200 g tvarohu
- 2 vejce
- 20 g strouhaného kokosu
- Špetka soli
- 2 hrsti mražených malin

Postup:

Všechny suroviny kromě malin spolu pořádně promíchejte a dejte do zapékací misky. Posypejte mraženými malinami a dejte péct do trouby na 180 stupňů přibližně 35 minut. Pokud používáte více menších misek, čas zkráťte na 30 minut. Pokud se vám bude zdát málo sladké, pokapejte ještě troškou čekanky a máte hotovo.



Karamelové snídaňové smoothie

Ne každý den je prostor na pomalou snídani nebo vaření. Z průzkumu [4SLIM](#) vyšlo, že téměř 30 % lidí nesnídá, protože nestíhá, ale naházet pár surovin do mixéru nám zabere 2 minutky. Ať si budete dělat ranní smoothie s jakoukoliv příchutí, nezapomeňte na bílkoviny v podobě skyru nebo tvarohu, komplexní sacharidy ve formě vloček, stejně tak vlákninu, kterou obsahuje čekankový originál, ale i chia semínka.

2 porce

Suroviny:

- 1 větší banán
- 80 g pohankových vloček
- 300 g tvarohu nebo skyru
- 400 ml ovesného nebo klasického mléka
- 2 lžice chia semínek
- 2 lžičky arašídového másla 4SLIM
- 30 g 4SLIM čekankového toppingu slaný karamel

Postup:

Všechny ingredience na smoothie rozmixujte do hladka kromě 1/2 karamelového toppingu. Druhou polovinou dozdobte vršek svého smoothie.



nepečený zázvorový CHEESECAKE

S příchodem podzimu přijde vhod nepečený zázvorový cheesecake. Jemný krém, karamelové sušenky a výraznější zázvorová chuť vytvářejí harmonickou kombinaci, která potěší milovníky netradičních dezertů. Navíc je jeho příprava jednoduchá a bez pečení.

Ingredience:

- 150 g karamelových sušenek Lotus
- 50 g rozpuštěného másla
- 200 g mascarpone
- 250 g krémového sýra Philadelphia
- 250 ml smetany ke šlehání
- 130 g pudrového cukru
- šťáva z ½ citrónu
- kůra z ½ citrónu
- 50 ml zázvorového sirupu Kitl

Postup:

1. V mixéru si rozmixujeme sušenky na prach a smícháme s rozpuštěným máslem.
2. Formu na dort (průměr 18-20 cm) si vyložíme pečicím papírem (dno) a dno pokryjeme vzniklou směsí. Směs dobře upěchujeme a dáme chladit do lednice.
3. Mezitím si připravíme krém. V robotu ušleháme mascarpone, krémový sýr a smetanu ke šlehání. Když nám smetana začne houstnout, přidáme přesátý cukr, šťávu a kůru z citrónu a zázvorový sirup. Vše ještě chvíli šleháme.
4. Nakonec dáme krém do dortové formy a necháme vychladit do druhého dne.



ZPÁTKY DO ŠKOLY S CCC

Prázdniny skončily a přichází návrat k rannímu vstávání, školním povinnostem, kroužkům i odpoledním aktivitám. Zatímco děti se těší na kamarády a nový školní rok, rodiče čeká každoroční úkol – připravit výbavu, která zvládne všechno, co během dne přijde. Pohodlné boty a praktický batoh proto patří mezi základ.

Kampaň Back to School 2026 od [CCC](#) nabízí široký výběr obuvi a batohů pro děti i teenagery a propojuje praktičnost s aktuálními trendy. V nabídce nechybí značky jako adidas, Reebok, Vans, DC Shoes, Kappa, Guess Kids nebo Beverly Hills Polo Club. Každý si tak může vybrat podle svého stylu, věku i rozpočtu.

BOTY, KTERÉ ZVLÁDNOU CELÝ DEN

Školní boty toho musí zvládnout opravdu hodně. Důležité proto je, aby byly stylové, pohodlné a odolné. Univerzální volbou jsou například černé adidas Streettalk EL C, které snadno sladíte s džínami, mikinou i sportovním outfitem.

Pro děti, které mají rády výraznější barvy, jsou tu růžové Reebok Royal CL Jog 3.0 HLP nebo fialové tenisky Beverly Hills Polo Club. Fanoušci streetwearu ocení modely DC Shoes inspirované skate stylem nebo charakteristické tenisky Vans. Řada modelů navíc využívá elastické tkaničky, suchý zip, měkkou podšívku či lehkou konstrukci pro pohodlné celodenní nošení.

BATOH, KTERÝ DRŽÍ KROK

Školní výbavu doplňuje batoh, který musí pojmout sešity, učebnice, svačinku i všechny drobnosti potřebné během dne. Minimalistický černý model DC Shoes je univerzálním společníkem do školy i na volný čas, zatímco béžové a tmavě modré batohy Reebok nabídnou sportovnější, ale nadčasový vzhled. Pro výraznější styl je tu zelený Vans Old Skool Grom Check s grafickým vzorem.

Back to School od CCC tak nabízí možnost sestavit školní výbavu, která bude praktická, pohodlná a zároveň odpovídat osobnosti jejího majitele. Protože dobrý start do nového školního roku začíná u věcí, ve kterých se děti cítí dobře.



ČOKOLÁDOVÁ PĚNA

Milujete čokoládové dezerty, ale hledáte něco trochu lehčího? Tahle kakaová pěna s kávou, datlemi a cottage sýrem je krásně krémová, přirozeně sladká a plná výrazné čokoládové chuti. Navíc ji připravíte jednoduše v mixéru.

Ingredience:

- 30 g chia semínek
- cca 150 ml vody
- 100 g vypeckovaných datlí
- dvojité espresso
- 360 g cottage sýra
- 60 g kvalitního neslazeného kakaa
- pekanové ořechy na posypání

Postup:

1. Chia semínka zalijte vodou, promíchejte a nechte alespoň hodinu, ideálně přes noc, nabobtnat.
2. Datle zalijte čerstvě připraveným dvojitým espressem a nechte je přibližně 5–10 minut změkhnout.
3. Do mixéru dejte nabobtnalá chia semínka, cottage sýr, kakao, datle i espresso a vše důkladně rozmixujte do hladké, krémové pěny. Podle potřeby můžete přidat trochu vody nebo mléka.
4. Pěnu přendejte do misky, nechte ji chvíli vychladit v lednici a před podáváním ji posypte nasekanými pekanovými ořechy.



nepečený borůvkový CHEESECAKE

Máte chuť na sladkou tečku, která vypadá efektně, ale její příprava je překvapivě jednoduchá? Tento borůvkový cheesecake do skleničky kombinuje křupavý sušenkový základ, jemný krém z tvarohu a mascarpone a svěží borůvkovou vrstvu s citronem. Skvělý dezert pro návštěvu i jako sladká odměna po obědě.

Ingredience:

- 300 g máslových sušenek
- 150 g másla
- 500 g jemného tvarohu
- 200 g zakysané smetany
- 250 g mascarpone
- 200 g bílé čokolády
- 250 g borůvek
- 80 g třtinového cukru
- šťáva z 1/2 citronu

Postup:

1. Sušenky rozemeleme a smícháme s máslem pokojové teploty. Nejlépe to jde v kuchyňském food procesoru [KitchenAid](#). Směs nandáme na dno skleniček a přitlačíme je lžičkou.
2. Na krém vyšleháme tvaroh, zakysanou smetanu a mascarpone.
3. Bílou čokoládu nalámeme na kousky a rozpustíme ji v mikrovlnné troubě nebo ve vodní lázni. Vlažnou ji vlijeme do krému a přešleháme.
4. Krém nanese pomocí cukrářského sáčku bez špičky na sušenkový základ.
5. Borůvky povaříme s cukrem a citronovou šťávou.
6. Vlažnou polevu nelijeme na krém a ozdobíme mátou.
7. Takto připravený cheesecake necháme ztuhnout v lednici.



Beauty tipy

ČISTÁ A KRÁSNÁ PLEŤ - MAXI VITA ESSENTIALS GODDESS

Zdravá pleť, silné vlasy a pevné nehty nejsou jen otázkou vnější péče. Jejich kvalita závisí především na tom, zda má tělo dostatek stavebních látek pro jejich tvorbu a obnovu. Goddess kombinuje MSM jako zdroj organické síry pro tvorbu keratinu a kolagenu, tradiční bylinné extrakty z kopřivy a lopuchu a komplex vitaminů a minerálů s prokázaným vlivem na zdraví pleti, vlasů a nehtů.

www.vitar.cz



ELIXÍR MLÁDÍ V ROZTOKU

Hyaluron N-Medical je doplněk stravy pro vnitřní užití, který obsahuje 100% čistou bioaktivní kyselinu hyaluronovou ze Švýcarska. Pomáhá hydratovat pokožku, tkáň a celý organismus směrem zevnitř ven.

n-medical.cz



HORMONAL HARMONY PRO ŽENSKOU HORMONÁLNÍ ROVNOVÁHU

Hormonal Harmony je adaptogenní směs určená pro každodenní podporu ženské hormonální rovnováhy a zdravého menstruačního cyklu. Pomáhá zvládat projevy PMS, únavu a hormonální výkyvy a podporuje celkovou pohodu v průběhu měsíce.

naturallybetter.cz

DERMACOL SKIN TREAT HYDRATAČNÍ & ROZJASŇUJÍCÍ ESENCE

Nová Dermalol Skin Treat hydratační a rozjasňující esence dodává pleti potřebnou hydrataci a přirozený jas. Lehká mléčná textura se rychle vstřebává a připravuje pokožku na další péči i make-up. Obsahuje vitamin C a extrakt z ovesa, které podporují rozjasnění, zklidnění a zdravý vzhled pleti.

www.dermalol.cz

CHLADIVÉ PLEŤOVÉ TAMPONY ONE-DAY'S YOU ICE COOLING

Poznejte výjimečnou péči ve formě chladivých vložek, které okamžitě osvěžují, hydratují a uklidňují pokožku. Help Me! Ice Cooling Pad je ideálním řešením pro horké dny, podráždění pokožky nebo její vysušení. Díky patentovaným hydratačním složkám a ultratenké struktuře vložky účinně snižují teplotu pokožky a navrací jí komfort.

www.hebe.com



OVOCNÝ PEELING NA KŮŽIČKU A NEHTY ETHOS KIWI SCRUB

Nehtový peeling s ovocnými extrakty obsahuje částičky mučenky a kiwi, které přirozeně a účinně odlupují přebytečnou a odumřelou kůžičku. Kromě vitaminů C a E obsahuje i extrakt z ženšenu, slunečnice, havajského ořechu kukui a mandlového oleje, které zvlhčují a hydratují nehet a celé jeho okolí.

www.bsinitut.cz

ENVY THERAPY LED 2.0 BIOHACK MASK. BUDOUCNOST PLETI ZAČÍNÁ DNES

Envy Therapy LED 2.0 Biohack Mask přináší novou generaci domácí světelné terapie s technologií Deep Infrared 1070 nm. Maska nabízí tři režimy pro podporu pevnosti, sjednocení tónu a péči o problematickou pleť. Je bezdrátová, lehká a pohodlná, takže se snadno stane součástí každodenní skincare rutiny.

www.envytherapy.com



GREEN IDEA - LVÍ HŘÍVA PRO MODERNÍ DOBU - HOUBA, KTERÁ SI ZÍSKÁVÁ POZORNOST

Hericium neboli „Lví hřiva“ se stává součástí moderního wellness. Lidé ho vyhledávají v rámci péče o soustředění, psychickou pohodu a dlouhodobou vitalitu. Green idea Hericium nabízí jednoduché a transparentní složení bez zbytečných přísad.

www.greenidea.cz



DERMACOL KRÉMOVÝ 48H ANTIPERSPIRANT

Dermacol 48h krémový antiperspirant poskytuje dlouhodobou ochranu proti potu a zápachu a zároveň pečuje o pokožku podpaží. Lehká textura se rychle vstřebává a zklidňující komplex Biophytex™ pomáhá zmírnit podráždění a zarudnutí.

www.dermacol.cz



OOLABOO DAWN TO DUSK ALL IN ONE TONER – HYDRATACE A OSVĚŽENÍ PLETI KDYKOLIV BĚHEM DNE

Multifunkční sprej Dawn to Dusk All in One Toner pleť okamžitě osvěží, hydratuje a pomáhá obnovit její přirozenou rovnováhu. Novinka funguje nejen jako klasické tonikum po čištění pleti, ale také jako rychlá dávka hydratace během dne – v kanceláři, na cestách i u vody. Díky lehkému bezolejovému složení bez alkoholu je vhodná i pro citlivou a velmi suchou pleť.

eshop.ooolaboo.cz



LIP INTIMATE CARE BARE AIR – INTIMNÍ DEODORANT S PREBIOTIKY PRO KAŽDODENNÍ SVĚŽEST

Lip Intimate Care Bare Air je intimní deodorant s prebiotiky, který byl vyvinut speciálně pro citlivé partie ženského těla. Díky 99,6 % složek přírodního původu, složení bez hliníkových solí a podpoře přirozeného mikrobiomu přináší dlouhotrvající pocit svěžesti a komfortu, aniž by narušoval přirozenou rovnováhu pokožky.

www.madeformoms.cz



DOUBLE SERUM EYE

Double Serum Eye je inovativní oční koncentrát zaměřený na komplexní péči o oční okolí a projevy stárnutí. Kombinuje dvě technologie a aktivní složky, včetně extraktu z kurkumy a majoránky, které podle konceptu produktu podporují komunikaci kožních buněk a aktivaci genů spojených s pružností pokožky. Je určen pro péči o jemné linky a vrásky, tmavé kruhy, otoky pod očima a dehydrataci.

www.fann.cz



FIG + FEIJOA REPAIR & NOURISH PRO POŠKOZENÉ A SUCHÉ VLASY

Péče o vlasy Antipodes, která pomáhá posilovat keratinové proteiny ve vlasové kůře a chránit vlasy před oxidačním stresem i teplem při stylingu. PROTECSYL™ zároveň podporuje přísun živin k vlasovým folikulům během růstové fáze a pomáhá posilovat vlasy od kořínků až po konečky.

www.notino.cz



domácí JABLEČNÝ ŠTRÚDL

Poctivý domácí jablečný štrúdl je klasikou, která nikdy nezklame. Křehké máslové těsto s jemnou vůní vanilky a citronové kůry ukrývá šťavnatá jablka, voňavou skořici, sladké rozinky a křupavé vlašské ořechy. Vršek štrúdlu zdobí mandlové plátky, které se při pečení krásně opečou. Dobrota, kterou si užijete s celou rodinou.



Na těsto:

- 200 g hladké mouky
- 125 g másla
- 1 žloutek
- 4 lžíce vody
- 1 lžíce octa Bzenec
- 1 lžíce cukru krupice
- semínka z vanilkového lusku nebo několik kapek vanilkového extraktu
- 1 lžička nejmenšího nastrohané citronové kůry
- sůl

Na náplň:

- 4 větší jablka
- 2 lžičky mleté skořice
- 4 lžíce třtinového cukru
- 100 g vlašských ořechů
- 100 g rozinek

Na dokončení:

- 1 vejce
- mandlové plátky

Postup:

1. Mouku si dáme na vál a nadrobíme do ní pomocí prstů studené máslo. Přidáme žloutek, vodu, ocet, cukr, vanilku, citronovou kůru, sůl a zpracujeme těsto. Těsto zabalíme do potravinové fólie a dáme minimálně na hodinu do lednice. Můžeme si ho připravit i den předem a před přípravou nechat cca 20 minut v pokojové teplotě povolit.
2. Předehřejeme si troubu na 180 stupňů.
3. Těsto si vyválíme do obdélníkového tvaru (můžeme udělat 1 velký nebo 2 menší štrúdlly).
4. Jablka si oloupeme a nastroháme nahrubo. Pokud nám hodně pustí šťávy, trochu ji můžeme slít.
5. Do misky si dáme cukr, skořici a nasekané vlašské oříšky.
6. Do středu těsta nasypeme polovinu směsi z misky, poté dáme jablka smíchaná s rozinkami a nakonec vše zasypeme zbytkem skořicového cukru s oříšky.
7. Těsto zavineme, přendáme na plech vyložený pečicím papírem, potřeme rozšlehaným vajíčkem a posypeme mandlovými plátky.
8. Pečeme v troubě 30-40 minut do zlatova.

ZPÁTKY DO ŠKOLNÍCH LAVIC

OVOCNÁK PŘEDSTAVUJE NOVÉ BORŮVKOVÉ PYRÉ PRO DĚTI I DOSPĚLÁKY

Ovocnák borůvkovou bombu uzavřel do praktické, znovuzavíratelné kapsičky. Ta přežije i to nejdivočejší házení batohem a dětem se skvěle drží. Pyré spolehlivě zažene chuť na nezdravé sladkosti a dodá stabilní energii na celé odpoledne, ať už jste v kanceláři, na kroužku, nebo na rodinném výletě.

www.ovocnak.cz



SLAČINA VE STYLOVÉM LEGO BOXU

Funkční a odolný box se hodí na svačiny do školy i na kroužek. Snadno se otevírá, takže si s ním poradí i menší děti, a je vyroben z kvalitního plastu bez BPA a ftalátů. Box má praktické rozdělení a díky vnitřnímu oddělovači se svačinka nepomíchá a vydrží uspořádaná.

www.kosik.cz



MIXIT A ALBI VYVINULI PRVNÍ MLUVÍCÍ TUBUS A ZRUŠILI PRAVIDLO „U JÍDLA SE NEMLUVÍ“

Mixit a Albi spojili oblíbené dětské dobroty s Kouzelným čtením a vytvořili mluvící Tubus dobrot. Děti si s pomocí Albi tužky a hlasu Jiřího Lábusa užijí nejen křupavé svačinky, ale také veselé příběhy, zvuky a kvízy. Tubus je tak zábavnou výbavou na doma i na cesty a jeho obal rozhodně nekončí v koši.

www.mixit.cz

KŘUPAVÁ LUŠTĚNINOVÁ SLAČINKA

Česká značka Luskeeto z Jeseníků vyrábí křupavé luštěninové kreky z hrachové a kukuřičné mouky. Jsou přirozeně bezlepkové, bohaté na vlákninu a bílkoviny a neobsahují konzervanty, GMO ani barviva. V nabídce najdete variantu s mákem nebo výraznější verzi s medvědí česnekem. Hodí se jako zdravá svačina do školy.

www.kosik.cz



BACK TO SCHOOL S KORNOUTEM AJALA

Ajala připravila školní kornout plný mini čokolád, kešu s kakaem a panelou, lískových oříšků a meruněk v čokoládě. Součástí jsou také samolepky a na výběr jsou dvě velikosti. Sladká zásoba do školy potěší děti a hodí se i jako milý dárek.

www.ajala.cz



SLADKÝ START S KORNOUTEM OD MIXIT

A ještě tu mám pro vás jeden kornout nejen na první školní den, a to od Mixit. Děti v něm najdou hned devět svačinek. Ani v jedné nenajdou zrníčko přidaného cukru, jen samé ovoce, zato tam mají tři balení želé bonbónů Mixies ve třech různých chuťových kombinacích, tři ovocné tyčinky Mixitky z datlí a dalšího ovoce, dvě 100% ovocné trubičky Trollky a jednu nabašenou 100% ananasovou Mixitku.

www.mixit.cz





KÁVA TROCHU JINAK

Stačí pár kapek a vaše kávová pauza může vypadat pokaždé jinak. [Jacobs](#) Espresso koncentráty si snadno namícháte podle chuti – s mlékem, tonicem nebo džusem, za tepla i za studena. Vybrala jsem pro vás několik kombinací, které stojí za vyzkoušení.

BUMBLE BEE COFFEE

- 30 ml Jacobs Espresso Black Original
- 150 ml pomerančového džusu
- plátek pomeranče
- máta
- led

Naplňte sklenici ledem a pomerančovým džusem. Přidejte dvě lžíce Jacobs Espresso Black Original a promíchejte. Ozdobte plátkem pomeranče a mátou.



ESPRESSO TONIC

- 150 ml toniku
- 30 ml Jacobs Espresso Black Original
- led
- pomeranč na ozdobení

Naplňte sklenici ledem a tonicem. Přes lžici opatrně nalijte Jacobs Espresso Black Original, aby vznikly dvě vrstvy. Ozdobte pomerančem.

BLUEBERRY ICED COFFEE

- 30 ml Jacobs Espresso Black Original
- 1 polévková lžíce hnědého cukru
- 1 čajová lžička vanilkového extraktu
- 1 polévková lžíce borůvkové marmelády
- 150 ml mléka
- led

Netradiční kombinace pro mlsné jazyčky. Do shakeru s ledem nalijte Jacobs Espresso Black Original, přidejte cukr a vanilkový extrakt a pořádně vše protřeste dohromady. Na dno sklenice dejte lžici marmelády, přidejte led a pomalu nalijte mléko. Na závěr přidejte vychlazený kávový základ ze shakeru.



ZAPEČENÉ NACHOS

Máte chuť na rychlé občerstvení k filmu, posezení s přáteli nebo večerní party? Tyhle zapečené nachos se sýrem jsou hotové během pár minut a potěší každého milovníka křupavých dobrot. Stačí přidat čerstvou zeleninu, zakysanou smetanu a avokádo a jednoduchý snack je na stole.

Ingredience:

- Tortilla Chips Nacho Cheese Antica Cantina
- cheddar
- červená cibule
- jarní cibulka
- zakysaná smetana
- avokádo



Postup:

Do zapékačské misky dáme vrstvu nachos, zasypeme nastrohaným cheddarem, přidáme další vrstvu nachos a znovu pořádnou dávku cheddaru. Dáme na pár minut zapéct do trouby, jen dokud se sýr krásně nerozteče. Nakonec přidáme nadrobno nakrájenou červenou a jarní cibulku, zakysanou smetanu a plátky avokáda.

CO MĚ ZAUJALO

AJALA OPĚT BODOVALA GASTRONOMICKÝCH OSCARECH GREAT TASTE

Česká čokoládovna Ajala potvrzuje své místo mezi světovou špičkou. Z prestižních Great Taste Awards 2026 si odnáší ocenění za své jednodruhové čokolády. Úspěch má o to větší váhu, že brněnská manufaktura neposílá do Londýna žádné speciálně upravené „soutěžní vzorky“, ale běžnou produkci, kterou si může v obchodě či na e-shopu pořídit každý.

www.ajala.cz



DERMACOL NANODERM SUCHÁ NANOVLÁKENNÁ OMLAZUJÍCÍ PLEŤOVÁ MASKA

Celoobličejová suchá maska využívá technologii nanovláken, která pomáhá dostat aktivní látky do pleti. Už za 8 minut pleť hydratuje, vyhlazuje a rozjasňuje a zároveň přináší okamžitý liftingový efekt. Obsahuje vitamíny C a E, glukonolakton, arginin a kyselinu laktobionovou, které mimo jiné podporují tvorbu kolagenu.

www.dermacol.cz



BIO ŠALVĚJOVÁ VODA

Bio Šalvějová voda je 100% čistý hydrolát bez alkoholu vhodný pro smíšenou a problematickou pleť. Pomáhá regulovat tvorbu mazu, zmatňuje, jemně tonizuje a osvěžuje pokožku. Lze ji použít po čištění jako tonikum, jako podklad pod sérum či pleťový olej. Hodí se také po holení a na problematická místa, například v oblasti dekolte a zad.

www.purityvision.cz



OBLÍBENÉ PRALINKY FERRERO SE K VÁM PO LÉTĚ OPĚT VRACÍ

Čokoládové pralinky Ferrero se opět vrací do prodeje. Prázdninová přestávka v distribuci je pro Ferrero klíčový závazek: pralinky se na pulty vrací až ve chvíli, kdy horko neohrožuje jejich špičkovou kvalitu. Právě čerstvost jednotlivých ingrediencí je tím, co stojí za jejich jedinečnou chutí.

www.ferrero.cz

VYLOUSKNĚTE SI OŘÍŠKY

Louskáček na ořechy ve tvaru houby spojuje praktickou funkci s hravým podzimním motivem. Postavte ho na stůl a můžete se pustit do louskání vlašských i lískových ořechů, které k přicházejícímu podzimu neodmyslitelně patří.

www.cistedrevo.cz



PASQUALE BRUNI ZAHAJUJE NOVOU SPOLUPRÁCI S DANIELOU PEŠTOVOU

Italská šperkařská značka Pasquale Bruni si za svou českou tvář vybrala topmodelku Danielu Peštovou. Spolupráce vzniká za podpory GRENARDI, exkluzivního zástupce značky v Praze, kde ji představuje ve svém butiku v Pařížské ulici.

grenardi.cz



SNOVÁ KUCHYŇ, SNOVÉ SPOTŘEBIČE

V novém domě už se pomalu zabydlujeme a teď se nemůžu dočkat kuchyně, kterou jsem si navrhla podle svých představ. Chtěla jsem, aby byla krásná na pohled, ale zároveň opravdu praktická a přizpůsobená tomu, jak doma žijeme a vaříme. Proto jsem při jejím plánování přemýšlela nejen nad designem, ale hlavně nad tím, co mi každý den usnadní život. Nakonec jsem vsadila na kombinaci čistého minimalistického vzhledu a chytrých [spotřebičů Miele](#), které mi pomohou od ranního chystání snídaně až po velké rodinné vaření. A právě o těch detailech, díky kterým se z nové kuchyně stane moje vysněné místo, vám chci něco málo povědět.

LEDNICE, KTERÁ MYSLÍ NA VELKÉ NÁKUPY

Jedním z mých nejoblíbenějších prvků kuchyně bude vestavná lednice Miele KFN 7934 D. Vybrala jsem si ji díky šířce 70 cm nabízí opravdu velkorysý prostor – s objemem přes 380 litrů se do ní pohodlně vejde i velký rodinný nákup, rozměrné mísy nebo velké talíře. Zároveň ale nenaruší čistý vzhled kuchyně a díky technologiím, jako jsou DailyFresh, DynaCool a NoFrost, budeme mít potraviny dobře uspořádané, déle čerstvé a bez starostí s odmrazováním.



MINIMALISTICKÁ NA POHLED, CHYTRÁ UVNITŘ

Už teď jsem si zamilovala matnou indukční varnou desku Miele, kterou budu mít zabudovanou přímo do pracovní desky. Kromě čistého a elegantního vzhledu mě baví především její chytré funkce – ve spojení s nádobím M Sense dokáže průběžně hlídat teplotu a sama upravovat výkon. Vaření pro mě tedy bude mnohem pohodlnější a nemusím stát celou dobu u sporáku a hlídat každý stupeň. A právě matný povrch se mi do nové kuchyně skvěle hodí – působí velmi minimalisticky a zároveň na něm nebudou tolik vidět otisky prstů.

MYČKA, KTERÁ MI USNADNÍ KAŽDÝ DEN

Ani na myčce jsem v nové kuchyni nechtěla dělat kompromisy. Miele nabízí nejvyšší energetickou třídu A a spoustu chytrých funkcí, které mi každodenní provoz opravdu usnadní. Oceňuji hlavně automatické dávkování prostředku PowerDisk, XXL koše MaxiComfort a světlo BrilliantLight, díky kterému budu mít skvělý přehled o nádobí i večer. A díky funkci Knock2open se myčka otevře jednoduše zaklepaním – přesně ten typ detailu, který si rychle oblíbíte.

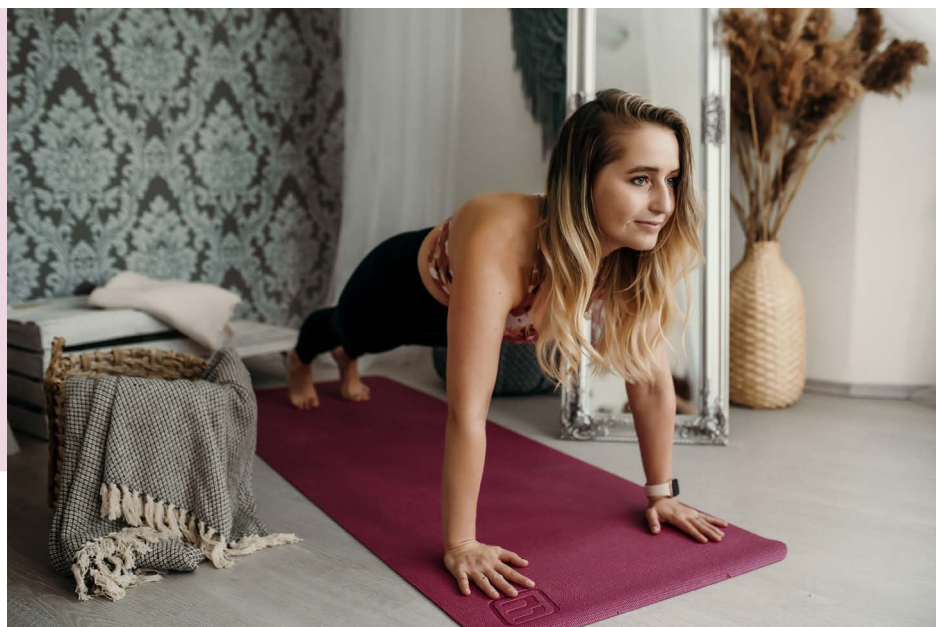


MOJE DOMÁCÍ TAJNÁ ZBRAŇ

Konvektomat Miele je pro mě jedním z těch spotřebičů, které posouvají domácí vaření na úplně jinou úroveň. Velký dotykový displej M Touch se senzorem přiblížení je velmi intuitivní a díky parní technologii DualSteam budu mít při pečení i vaření mnohem větší kontrolu nad výsledkem. Kombinovaná příprava zase dokáže vykouzlit krásně křupavý povrch a zároveň šťavnatý vnitřek – ať už budu připravovat maso, nebo pečivo. Velkým plusem je pro mě také automatické čištění díky funkci HydroClean.

PROČ NENÍ KREATIN JEN PRO SPORTOVCE

Kreatin patří mezi nejznámější a nejlépe prozkoumané doplňky stravy. Oblíbený je především mezi sportovci, stále častěji ho ale zařazují do své rutiny i lidé, kteří chtějí podpořit aktivní životní styl. Kreatin se přirozeně nachází v lidském těle a podílí se na energetickém metabolismu. Při pravidelném užívání přispívá ke zvýšení fyzické výkonnosti a podpoře svalové hmoty.



KTERÁ FORMA KREATINU JE NEJLEPŠÍ?

Na trhu existuje řada různých forem kreatinu. Nejvíce vědeckých poznatků máme o kreatinu monohydrátu, který se vyznačuje vysokou využitelností v organismu. Při výběru produktu je proto důležité sledovat nejen množství účinné látky, ale také její čistotu, celkové složení a případné laboratorní testování.

VILGAIN CREATINE CREAPURE®: KVALITA A POHODLÍ

[Vilgain Creatine CreaPure®](#) s citronovou příchutí nabízí osvědčený kreatin monohydrát v praktické podobě žvýkacích tablet. Díky nim není potřeba voda, shaker ani odměrka – denní dávku máte jednoduše po ruce doma, v práci, na cestách i během sportu.

CreaPure® zároveň garantuje vysokou čistotu kreatinu a každá šarže prochází laboratorním testováním. Produkt tak spojuje ověřenou formu kreatinu s pohodlným způsobem užívání.

NA CO SE ZAMĚŘIT PŘI VÝBĚRU KREATINU

Při výběru kreatinu se vyplatí zaměřit především na formu kreatinu, čistotu, složení, laboratorní testování a doporučené dávkování. Právě tyto parametry mohou rozhodnout o tom, zda vám produkt bude vyhovovat nejen složením, ale i každodenním používáním.

