

# Na skok v kuchyni

BŘEZEN 2019

FOOD AND LIFESTYLE MAGAZINE

15 STRAN  
PLNÝCH  
INSPIRACE  
PRO VÁS





## JARO JE CÍTIT VE VZDUCHU

Jaro je za dveřmi a ve vzduchu poletuje i slovo detox. Já sama na detoxy moc nevěřím. Asi je to hodně individuální, ale u mě vždycky funguje, když se zdravě stravuji dlouhodobě a snažím se k tomu i trochu hýbat. Od začátku roku se snažím nejíst sladké a je to snad poprvé, co mi nějaké předsevzetí vydrželo. Už jsem si totiž celé dva měsíce nedala žádný dortík, ani jinou sladkost. Nejsem cukrfree, to vůbec, ale snažím se o snížení příjmu bílého cukru a pečiva. Výsledkem za dva měsíce jsou tři kila dole a dobrý pocit. Jinak jím skoro stejně jako předtím, jen se snažím alespoň třikrát týdně cvičit. Konečně jsem přišla na to, jak udělat, aby mi moje předsevzetí vydrželo. Nedávejte si předsevzetí, která jsou nereálná a nesplnitelná. Přemýšlejte nad tím, co je alespoň trochu udržitelné. To je základem celého úspěchu. I proto jsem pro vás připravila lahodný hráškov-fenyklový krém, který se krásně hodí do tohoto počasí. Nezapomeňte hlavně na to, abyste byli spokojeni a cítili se ve svém těle dobře.



**@naskokvkuchyni**

Pokud chcete sledovat moje příspěvky a denně nové Instastories, přidejte si mě na Instagramu.



**facebook.com/naskokvkuchyni**

Všechny recepty a příspěvky najdete právě na mé stránce na Facebooku.

*S láskou Romana.*

# TIPY NA BŘEZEN



## BON RAMEN & SOBA

První létající soba nudle v Čechách. Nově otevřené bistro BON Fresh Ramen & Soba nabízí autentický japonský ramen a létající soba nudle. Pohankové nudle jsou v bistro denně čerstvě připravované. Ideální místo pro lidi s bezlepkovou dietou a nejen pro ně. Chuť je totiž perfektní.

Ibsenova 1, Praha 2 Vinohrady  
[www.facebook.com/bonprague](http://www.facebook.com/bonprague)



## NESPRESSO TALENTS 2019

Společnost **Nespresso** v únoru zahájila Nespresso Talents 2019, jedinečnou filmovou soutěž snímků na výšku, která chce představit výjimečné talenty z celého světa. I ve svém čtvrtém ročníku soutěž Nespresso Talents posouvá hranice tradičních způsobů natáčení filmů tím, že požaduje, aby všechny příspěvky byly natočeny ve vertikálním formátu (9:16), a dává tak účastníkům šanci vyzkoušet si svou kreativitu při pohledu z úplně nové perspektivy. Soutěž probíhá od 7. února do 25. března 2019 a filmy je možné zasílat na [Nespresso.com/talents](http://Nespresso.com/talents). Zúčastnit se můžete i vy.



## OSLAVY SVATÉHO PATRIKA

Oslavy irského svátku svatého Patrika, které jsou tradicí mnoha světových velkoměst, si v posledních letech našly své místo také v České republice. Letos budou dokonce dvoudenní. O víkendu 16. a 17. března se můžeme těšit na propojení české scény s irskými kulturními hodnotami a typickými formami umění. Základem bude živá hudba, různá kulturní vystoupení, workshopy, irská gastronomie a také průvod Prahou. Slavit se nebude jenom v hlavním městě, ale také na více než 600 místech v celé zemi.

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



# VEPŘOVÁ PANENKA s pečenou zeleninou

Vepřová panenka patří k těm nejkřehčím a nejlibovějším masům, které si vůbec můžete dopřát. Pokud si chcete užít její jedinečnou chuť, aniž byste museli navštívit špičkovou restauraci, připravte si ji u sebe doma. Zkusit můžete tento jednoduchý recept s pečenou zeleninou.

- 1 malá cuketa
- ½ lilku
- ½ červené papriky
- 1 červená cibule
- ½ pórků
- 2 lžičky olivového oleje
- 1 lžička povidel Hamé
- 300 - 400 g vepřové panenky
- 1 lžička přepuštěného másla
- vločková sůl

1. Troubu si předehřejeme na 180 stupňů. Zeleninu nakrájíme na větší kousky, v míse ji promícháme s olejem a povidly, osolíme a opepříme. Přendáme na plech s pečicím papírem a pečeme cca 20 minut.
2. Na pánvi si rozehřejeme přepuštěné máslo, na kterém opečeme panenku ze všech stran, z každé cca 3 minuty, poté ji necháme v troubě na 50 stupňů asi 10 minut odpočinout. Hotovou panenku nakrájíme na plátky a servírujeme spolu s pečenou zeleninou.



# HRÁŠKOVO-FENYKLOVÝ KRÉM

Hráškový krém není nic neobvyklého, jedl ho jistě každý z vás. Když se ale k jemné chuti hrášku přidá výrazný fenykl, který polévku provoní a svou specifickou chutí obohatí, vznikne něco zcela nového a opravdu jedinečného. Vyzkoušejte si hráško-fenyklový krém uvařit podle tohoto receptu, bude vám chutnat.

## Na polévku:

- 50 g šalotky
- 500 g fenyklu
- 2 brambory
- 3 lžíce přepuštěného másla
- 1 l domácího zeleninového vývaru
- sůl, pepř, muškátový oříšek
- 350 g mraženého hrášku
- 150 ml smetany ke šlehání

## Na zálivku:

- piniové oříšky
- fenyklová nať

- 1) Na přepuštěném máse si orestujeme nadrobno nakrájenou šalotku, kterou necháme zezlátnout. Poté přidáme očištěný a nakrájený fenykl a na kostičky nakrájené brambory a vše restujeme.
- 2) Do hrnce si dáme zeleninový vývar a zahřejeme ho. Přidáme orestovanou směs a vaříme cca 15 minut. Polévku osolíme, opepříme a přidáme trochu muškátového oříšku. Nakonec vhodíme hrášek, který povaříme 2 - 3 minuty.
- 3) Polévku nalijeme do mixéru a rozmixujeme do hladka. Poté přidáme smetanu a zlehka promícháme.
- 4) Podáváme ozdobené na přepuštěném máse orestovanou fenyklovou natí a piniovými oříšky.



# JARNÍ SALÁT s brusinkami a ořechy

Stejně barevný a svěží, jako přicházející jaro, je i tento zeleninový salát s brusinkami a vlaškými ořechy. Dopřejte si ho s křupavou bagetkou nebo chlebem Naan.

## Na salát:

- 2 hrsti mixu salátů
- několik vlašských ořechů
- 2 ředkvičky
- 50 g sýru feta
- 1 lžice brusinek Hamé

## Na zálivku:

- 2 hrsti mixu salátů
- několik vlašských ořechů
- 2 ředkvičky
- 50 g sýru feta
- 1 lžice brusinek Hamé



**@naskokvkuchyni**  
Pokud chcete sledovat moje příspěvky a denně nové Instastories, přidejte si mě na Instagramu.



**facebook.com/naskokvkuchyni**  
Všechny recepty a příspěvky najdete právě na mé stránce na Facebooku.

- 1) V misce si smícháme všechny ingredience na zálivku. Přidáme do ní lístky salátu a na plátky nakrájenou ředkvičku a promícháme.
- 2) Salát naservírujeme do hlubokého talíře, posypeme čtvrtkami vlašských ořechů, sýrem feta a dozdobíme malými lžičkami brusinek.



**Podcasty.** V posledních měsících jako by se s nimi roztrhl pytel. A já musím říci, že jsem za to upřímně dost ráda. Když mi totiž Vojta v autě usne, moc ráda je poslouchám. Jedny z prvních podcastů, které jsem začala poslouchat, byly od mé oblíbené blogerky Sandry Richterové, která má společně se svou sestrou na svědomí blog [www.madeinprg.com](http://www.madeinprg.com) a hlavně je tvůrkyní úžasných podcastů. Aby toho nebylo málo, pustila se rovnou do dvou formátů podcastů. Více vám ale o podcastech a o tom, co za tím vším stojí, řekne ona sama.

## PODCASTY objevujte svět ušima

### **Sandro, jak to všechno začalo? Co tě přivedlo vůbec k tomu začít blogovat?**

Tuším, že blog jsme si zakládaly v roce 2014. Pamatuji si, že jsem na Facebook napsala něco ve smyslu: "Když může ANO vyhrát volby, tak my můžeme mít blog". Po zveřejnění jsem asi každou vteřinu aktualizovala stránku, co na to ostatní. Byla jsem hrozně nervózní. Šly jsme s kůží na trh a daly najednou lidem možnost "koukat" nám do soukromí.

V tu dobu byla motivace pro založení blogu poměrně jednoduchá - bavilo nás psaní a blogy v tu dobu už docela fungovaly. Líbilo se nám to a chtěly jsme do toho světa taky víc proniknout. Vždycky nás bavilo sledovat trendy, zkoušet novinky, ale hlavně cestovat. K tomu se v závěru náš blog upnul asi nejvíc. Velmi oblíbená jsou u nás ale i témata opravdu ze života - změna práce, žádost o ruku, svatba. S těmihle událostmi přišla zase úplně jiná skupina lidí a je úžasný, jak komunikují. Najednou máte pocit, že kolem sebe máte skupinu lidí, kterou jako byste znali osobně. Nejvíc mě překvapilo, jak jsou všichni ochotní, pomáhají vám a poradí, když se ptáte. Na tom je ten online svět fajn. V tuhle chvíli je tedy náš blog taková směs lifestyle a travel blogu.

Myslím, že víc než kdy jindy slouží jako takový náš deníček, ke kterému se budu ráda vracet až budu vzpomínat, co jsme všechno prožily.

### **Tvoje články pravidelně čtu a líbí se mi tvůj styl psaní. Proč si se rozhodla začít s podcasty? Je to pro tebe jiný směr, díky kterému můžeš komunikovat se svými fanoušky?**

To mě moc těší a děkuji za to. O podcastu jsem uvažovala už dlouho. Vlastně mě na něj navedli moji kamarádi, kteří si vždycky dělali legraci, že jsem hrozně upovídaná, a že bych měla dělat podcast. A vlastně jim v tom musím dát za pravdu. Protože jestli je něco moje silná, ale vlastně i slabá stránka, tak je to to, že tu puslu nezavřu. Podcast je ideální forma, jak se můžu vyprávět a nikdo mi neskáče do řeči.

Ne, teď si dělám legraci. Podcast je samozřejmě forma, která je mi blízká nejenom tím, že mě baví lidem vyprávět různé příběhy - podcast JAK JSEM, nebo je informovat o novinkách, které si stejně zjišťuji, tak proč se o ně nepodělit a ostatní trochu neobohatit nenásilnou formou - podcast TEADEN by S.

Já sama mám podcasty moc ráda. Hlavně z toho důvodu, že při nich zvládnu dělat i jiné věci, nemusím se dívat do mobilu a trávím ten čas efektivně. V dnešní době jsou podcasty na všechna možná témata a opravdu každý si najde to svoje.

Pár mých oblíbených jsem vypsala i do článku: <http://www.madeinprg.com/2019/01/21/s-poustim-dalsi-podcast-tipy-na-me-nejoblíbenejsi/>

### **Co vše je zapotřebí k tomu, abys vůbec mohla začít s podcasty? A tím nemyslím být dobrý řečník, kterým třeba já opravdu nejsem a zatím asi raději zůstanu jen u psaní :-)**

Tak samozřejmě mikrofon. Zvuk je základ toho všeho. Takže jako první je potřeba zainvestovat do něj. Zvuková technika není sice nejlevnější, ale na druhou stranu - pokud chcete dělat podcast pořádně, neobejde se bez ní. Já si koupila mikrofon od značky RODE. Pak je potřeba si zjistit, jak a kam podcast nahrát, jak zvuk správně sestříhat, vybrat hudbu do intra, vytvořit si úvodní fotku a pak jen čekat, co se bude dít, až díl publikujete.

### **Prozradíš, co nás, ať už u tebe na blogu nebo v podcastech, čeká v následujících měsících?**

Kéž bych to věděla. Blog i podcast je tvořen na základě toho, co se nám děje v životě a já mám občas pocit, že ani nevím, co bude za týden. Momentálně jsme se ale přestěhovali na 3 měsíce do Švýcarska, tak se to hodně točí kolem toho. Uvidíme, co přinese život a kam se blog i podcasty budou ubírat dál.

# TIPY MĚSÍCE



## Jägermeister

Tvrký alkohol téměř nepiju, ale takový ledově vychlazený Jägermeister, na tom si opravdu pochutnám. Hodně často ho kupuji i jako dárek, když jdeme k někomu na návštěvu. Nejvíce potěší obrovská láhev, ve které najdete obsah 1,75 l tohoto bylinného likéru.

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

## Kávové šálky Origin

Jestli jsem si něco v poslední době oblíbila, tak to jsou tyto šálky. Kávu, pokud jsem tedy doma, již nepiji z ničeho jiného. Stěžím si je jako oko v hlavě a dokonce si je беру s sebou na hory. Nová kolekce kávových šálků Origin navržená Indiou Mahdavi je inspirovaná tvarem kávových zrn a zvláště navržená tak, aby se vešla do dlaní a nabídla tak skutečně gurmánský zážitek z kávy.

[www.nespresso.com](http://www.nespresso.com)



## Originální snubní prsteny

Šperkařka a designérka Anna Steinerová, známá mimo jiné značkou Kaa-wa, vyrábí originální snubní prsteny na zakázku. V každém šperku je ukryta určitá symbolika, vždy je velmi originální, pracovaný a máte jistotu, že je vyroben jen a jen pro Vás. Na kontě jich má Anna Steinerová již stovky a vždy se jedná o jedinečný a kreativní kousek, který v sobě nese příběh páru, který se rozhodl svůj vztah zpečetit svatbou.

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

## Nespresso Costa Rica

Master Origin kávy pro vás Nespresso zpracovává ve spolupráci s farmáři z mnoha odlišných regionů světa.

Nejnovějším přírůstkem do této řady je výjimečná limitovaná edice Master Origin Costa Rica, která vás provede veskrze unikátní cestou až do nitra zeleného kostarického pralesa, kde bublají horké přírodní prameny. V prodeji od 4. 3. 2019.

[www.nespresso.com](http://www.nespresso.com)



## Velikonoční dárek Simply The Nest Lush

Pokud nevíte, co svým přátelům nebo rodinným příslušníkům koupit jako dárek k Velikonocům, určitě se zastavte v kamenné prodejně nebo na e-shopu značky Lush. Mají zde nádherné velikonoční dárky. Mě nejvíce zaujalo toto dárkové balení dvou vajčků s překvapením.

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





# MÁMA PEČE DOMA

Barča Gorecká - foodbloggerka, máma a šikovná fotografka v jednom. Její blog Máma peče doma je plný nádherných fotek a luxusních receptů, po kterých se budete olizovat celý den. Já jsem ji pro vás vyzpovídala a kdo ji ještě nesledujete, určitě mrkněte na blog nebo na její Instagram [@mama\\_pece\\_doma](#).



## Baru, čím to všechno začalo? Kdy tě vůbec poprvé napadlo založit si blog?

Ahoj Romi a všichni čtenáři, předem bych ti moc ráda poděkovala, že jsi mě oslovila s rozhovorem.

A teď k otázce... začalo to tak, že jsem byla s Kubou v jedné cukrárně, která byla vyhlášená široko daleko a fotky jejich dezertů mi zaplavily facebook. Já jsem si tam objednala dezert a ten byl tak neskutečně nedobřej, že jsem si řekla, že přece to jde udělat jinak, lépe. A tak jsem si domů nakoupila suroviny a zkoušela a zkoušela, dokud to nebylo ono.

Když jsem začala fotky mých pokusů zveřejňovat, měla jsem hrozně moc otázek na recepty, a tak jsem si řekla, že by to mohlo zajímat i někoho jiného, než jen okruh mých kamarádů, a tak jsem si v květnu 2016 založila blog Máma peče doma. A jsem moc ráda, že jsem se k tomu odhodlala.

## Jaká je tvá největší inspirace? Sleduješ spíše zahraniční blogery/kuchaře nebo raději ty naše?

Mojí největší inspirací je moje babička. Umí uvařit snad úplně všechno a hlavně je všechno neskutečně dobré. Snažím se její znalosti a postupy uplatňovat i do mých receptů. A co se týká blogerů nebo kuchařů, tak nemůžu úplně říct, že bych měla někoho konkrétního. Pokud bych si ale musela vybrat, tak ze zahraničních Linda Lomelino a Foodstories a z našich českých asi Pg Foodies.

## Jsou někdy dny, kdy tě vaření nebaví a raději si zajdeš do nějaké restaurace?

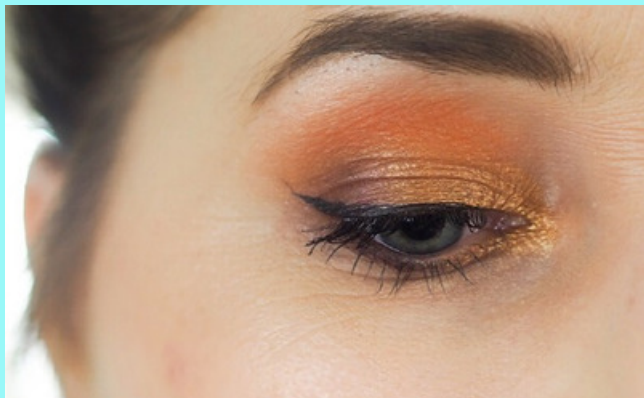
Že váháš. Někdy mi přijde, že bych nejradši vůbec nevařila. A dny, kdy opravdu nemusím vařit, si užívám. Jak to ale často bývá, tak si něco v restauraci dám, akorát jsem pak sama na sebe našťvaná, že jsem si špatně

vybrala a příště si radši uvařím doma. Hlavně je hrozně hezký, jak si někteří myslí, že pořád jíme doma fancy nazdobené jídla, přitom kolikrát mám nejvíc chuť na špagety se sýrem a hromadou kečupu.

## Jak vlastně dohromady zvládáš dvě děti, práci a ještě blog? Sama z vlastní zkušenosti vím, že je to pěkný záhul a to mám teprve jedno dítě.

Romi, na tebe a tvé tempo nemám. Někdy to zvládám jen těžko, protože je to dost náročné všechno časově skloubit.

Já vlastně všechno co dělám a co zvládám, je jen díky tomu, že mám doma skvělého partnera, který mě v každém mém "výmyslu" podpoří a je mi opravdu neskutečnou oporou. Takže když vařím nebo pečů, tak se věnuje dětem a Karolínka je moje velká pomocnice, protože mi pomáhá při focení a hrozně ji baví dělat mi na fotkách "ruce".



## Urban Decay - Born to Run

Zajímavá kombinace barevných odstínů, která se vám bude hodit nejen na denní líčení, ale i na večerní party look. Stíny jsou hezky pigmentované a hezky drží. Jako ukázkou tu máte líčení odstíny Baja, Double Life a Ignite.  
[www.urbandecay.cz](http://www.urbandecay.cz)



# PALETKY OČNÍCH STÍNŮ

V posledních měsících je mojí velmi oblíbenou činností testování nových očních paletek. Pro tentokrát jsem pro vás vybrala tyto čtyři, které jsou moje nejoblíbenější.



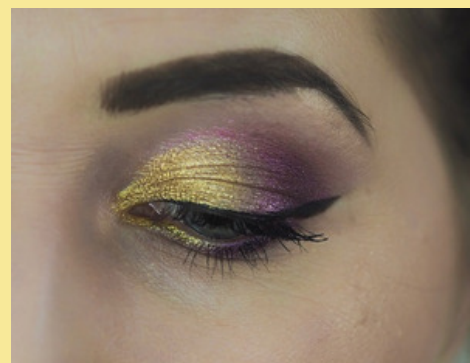
## Clarins - Ready in a Flash

Paletka, kterou využijete krásně i na vaše cesty, obsahuje čtyři oční stíny a dva stíny na obočí. Oční stíny k sobě krásně ladí a já je naprosto zbožňuji na denní líčení.



## Jeffree Star - Blood Sugar

Tato extravagantní paletka Od Jeffreeho je plná výrazných odstínů, které jsou skvěle pigmentované. Červené a růžové líčení, které z těchto stínů vznikne, je velmi módní. Jediné, co bych jí vytkla, je to, že stíny trochu práší a balení není vhodné na cesty (kufřík je celkem velký). Jinak za mě ale velmi pěkná práce.  
[www.marionnaud.cz](http://www.marionnaud.cz)



## Too Faced - Chocolate Gold Metallic/Matte

Značka Too Faced je pro mě ikonou, co se očních stínů týče. Tuto paletku využijete spíše na večerní líčení, protože stíny jsou hodně výrazné a metalické. Pigmentace a práce se stíny je ale úžasná. Za mě jedna z nejlepších paletek, co jsem kdy měla. Navíc nádherně voní po čokoládě. Na ukázkou tu máte líčení stíny Chocolate Gold a Livin' Lavish.  
[www.sephora.cz](http://www.sephora.cz)





## SALÁT S ČOČKOU a špenátem

Myšlenky na čočku u některých z vás možná vyvolávají, díky školním jídelnám, nepříjemné pocity v žaludku. Mohu vám ale zaručit, že tento salát s francouzskou čočkou a špenátem změní váš názor. Je v něm tolik skvělých chutí, které když se spojí dohromady, uhranou vaše chuťové buňky a vy už si na školní léta nevzpomenete.

- 100 g čerstvého špenátu
- 50 g zelené francouzské čočky
- 1 lžička přepuštěného másla
- 100 g mixu salátů (polníček, rukola,...)
- 1 lžíce olivového oleje
- 1 lžička medu
- 1 lžička dijonské hořčice
- sůl
- pepř
- hrstka piniových oříšků

- 1) Na pánvi si rozpustíme přepuštěné máslo a necháme na něm zavadnout špenát. Nakonec ho podle chuti osolíme a opepříme.
- 2) Čočku si uvaříme podle návodu na obalu v osolené vodě.
- 3) V misce si smícháme olivový olej, med, dijonskou hořčici, sůl a pepř.
- 4) V míse si smícháme mix salátů, zálivku, čočku a zchladlý špenát. Salát naservírujeme na talíř a posypeme nasekanými piniovými oříšky.



# ČOKOLÁDOVÉ CUPCAKES se slaným karamellem

Pokud milujete čokoládu a vše, co je s ní spojené, tyto cupcakes se možná stanou vaším prototypem čokoládového dezertu a možná i dezertu celkově. Kakaovo-kávový základ pomazaný slaným karamellem, který je ozdobený krémem z tmavé čokolády a navrchu posypaný oříšky má "ve světě sladkých jídel", podle mého, jen malou konkurenci.

## Na cupcakes (cca 20 - 24 kusů):

- 270 g hladké mouky
- 60 gramů kvalitního kakaa
- 10 g prášku do pečiva
- 10 g jedlé sody
- 75 g másla
- 350 g krupicového cukru
- 2 vejce
- 220 ml mléka
- 150 ml silné kávy

## Na krém:

- 200 g kvalitní hořké čokolády
- 300 g povoleného másla
- 60 g kakaa
- několik kapek vanilkového extraktu
- 4 lžičky Grand Marnier
- 210 g moučkového cukru

## Na dokončení:

- slaný karamel (recept najdete na blogu [www.naskokvkuchyni.cz](http://www.naskokvkuchyni.cz))
- nasekané oříšky (lískové, vlašské,...)

- 1) Troubu si předehřejeme na 170 stupňů.
- 2) V rendlíku si rozehejeme máslo a necháme ho vychladnout.
- 3) Do misky si prosejeme mouku, kakao, prášek do pečiva a jedlou sodu. Celou směs promícháme.
- 4) Do suché směsi postupně přidáváme cukr, vejce, mléko, kávu a máslo. Vše opět důkladně promícháme.
- 5) Formu na muffiny (cupcakes) si vyložíme papírovými košíčky nebo důkladně vymažeme máslem.
- 6) Hotové těsto nalijeme do formy zhruba 1 - 2 cm pod okraj. Pečeme cca 20 minut.
- 7) Mezitím si připravíme krém.
- 8) Rozpustíme si čokoládu, přidáme vanilkový extrakt, Grand Marnier a necháme vychladnout.
- 9) V robotu vyšleháme máslo s moučkovým cukrem do světlé pěny.
- 10) Přidáme kakao a postupně i čokoládovou směs. Hotový krém si dáme na chvíli vychladit do lednice. Poté ho naplníme do cukrářského sáčku se zdobičkou.
- 11) Hotové cupcakes potřeme slaným karamellem (cca 1 lžička na cupcake), ozdobíme krémem a posypeme nasekanými oříšky.

# KOSMETICKÉ TIPY



## MARIONNAUD HAPPY SWEET

Do hedvábného hydratačního mléka se zamilujete na první dotek. Má velmi příjemnou texturu a překrásně voní sladkým ovocem, květinami i vanilkou. Obsahuje mangové máslo, které má zjemňující a zvláčňující účinky a makadamový olej, který se postará o výživu a zklidnění pokožky. Hydrataci na 24 hodin obstará rostlinný glycerin.

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

## OSVĚŽUJÍCÍ MLHA NA OBLIČEJ RE-FRESH MY CLARINS

Pro všechny ženy ve věku do 30 let, které hledají mlhu na pleť, která hydratuje a osvěžuje. Tato zkrášlující mlha osvěžuje pleť a připravuje ji na následně aplikovanou péči.

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



## DERMALOGICA INTENSIVE MOISTURE CLEANSER + INTENSIVE MOISTURE BALANCE

Jestli mi něco v posledních měsících zachránilo moji špatnou pleť, tak to jsou tyto přípravky. Produkty Dermalogica jsem znala, ale vyzkoušela je až nedávno. Myslím, že už bez nich asi nemohu žít. Nikdy jsem nebyla tak spokojená se svou pleť jako teď. A i když to má k dokonalosti hodně daleko, já se cítím o 100 % lépe. Pokud vás něco na pleť trápí, určitě vyzkoušejte tuto kosmetiku, za mě je dokonalá.

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

## ZOELLA QUENCH ME

Představte si nadýchaný sorbet, který voní po kokosu a po svěžím liči. Jen tedy ne na dezertním talíři, ale na svém těle.

Tento sorbet přesně takový je. Tělový krém se velmi snadno vpije do pokožky a ačkoliv ji nezanechá mastnou, dokonale hydratuje, zjemní a vyživí. Pro pokožku hebkou jako dětský zadeček.

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



## ŠAMPÓN CAVIAR SMOOTHING ANTI-FRIZZ ALTERNA

Jestli něco patří mezi špičku v péči o vaše vlasy, je to značka Alterna. Ceny produktů jsou vyšší, ale kvalita je opravdu vysoká. Pokud chcete zlepšit kvalitu vašich vlasů, určitě zainvestujte do této vlasové kosmetiky.

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



## MAKE-UP HIGH PERFORMANCE LIFTING FOUNDATION ARTDECO

Dlouhotrvající zpevňující make up, který obsahuje zlaté částice a kyselinu hyaluronovou. Pro mě jeden z nejlepších make-upů, co jsem kdy měla. Používám odstín 10 a jsem s ním nadměrně spokojená.

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



# TOASTOVÉ MUFFINY

Toastové muffiny, dokonalá varianta lehké večere, kterou máte během chvíle hotovou. Dají se servírovat za tepla i za studena a mohou vám zpříjemnit chuť nejen doma u rodinného stolu, ale klidně i v práci u počítače nebo na cestách.

- 8 plátků toastového chleba
- 1 lžíce přepuštěného másla
- 1 střední cibule
- 2 jarní cibulky
- 200 g špenátu (např. Dione listový řezaný)
- 2 vejce
- 80 ml smetany ke šlehání
- 50 g sýru gouda
- sůl, pepř, kurkuma, kajenský pepř
- máslo na vymazání formy

- 1) Z toastového chleba si vykrojíme kolečka (až ke krajům).
- 2) Na pánvi si rozpustíme přepuštěné máslo a osmahneme na něm dozlatova nadrobno nakrájenou cibuli. Ke konci přidáme na kolečka nakrájenou jarní cibulku, kterou necháme lehce zesklivatět. V tuto chvíli přidáme špenát, který restujeme tak dlouho, dokud nám nezhoustne (potřebujeme z něj dostat přebytečnou vodu). Nakonec osolíme a opeříme podle vlastní chuti. Hotovou směs necháme trochu zchladnout.
- 3) Mezitím si v misce smícháme smetanu, vejce a asi polovinu najemno nastrohaného sýru. Tuto směs dobře promícháme a přidáme sůl, kajenský pepř a kurkumu.
- 4) Formu na muffiny si vymažeme důkladně máslem a vytvarujeme do ní vykrojený toastový chléb.
- 5) Na dno vytvořeného muffinu dáme špenát a zalijeme vaječnou směsí. Nakonec všechny muffiny posypeme zbytkem sýru a pečeme na 180 stupňů 15 - 20 minut.





# BackYard

BackYard je místo, kde se můžete setkat se šikovnými designéry, módními návrháři nebo šperkaři. Tento krásný prostor najdete v centru Prahy v ulici U Obecního dvora. Najdete zde prodejní showroom, dílny, ateliéry, prostor pro přehlídky a prezentace nových kolekcí, přednášky a diskuse s autory. Nechybí tu ani místo k posezení u kávy či sklenky vína. Pokud máte rádi originální tvorbu, určitě tento showroom navštivte a pokochejte se krásnými produkty.

[www.back-yard.cz](http://www.back-yard.cz)

