

Na skok v kuchyni

ŘÍJEN 2018

FOOD AND LIFESTYLE MAGAZINE

15 STRAN
PLNÝCH
INSPIRACE
PRO VÁS



**DENTÁLNÍ HYGIENA ZAPEČENÉ PALAČINKY S TVAROHOVOU NÁPLNÍ KUCHAŘKA THE GREEN KITCHEN
HALLOWEENSKÉ CUPCAKES KRISTÝNA MALOVANÁ MRKVOVÝ DORT PODZIMNÍ INSPIRACE**



Podzimní listí a první zub

Uffff. Náročné září je za námi a náročný říjen před námi. Taky vám to tak přijde, že se začátkem školního roku je najednou pořád co dělat? A to už nejsem poměrně dost dlouho školou povinná. Září bylo ve znamení křtů, blogerských akcí a konečně vylezlého prvního zubu Vojty. Ono se to jen tak řekne, první zub, ale tomu předchází několik týdnů křiku, špatné nálady a probdělých nocí. Ale zase nás jich čeká už jen 19, tak to celkem jde ;-)

Pokaždé, když vzniká nové číslo magazínu, říkám si, že chci mít tento měsíc hotovo co nejdřív, abych si koncem měsíce odpočinula. No co myslíte? Stejně to vždycky skončí tak, že jedu do posledního dne a honím vše na poslední chvíli. Tento měsíc jsem ale vytvořila rekordních 15 stránek plných inspirace. Naučíte se péct nejen mrkvový dort, který můžete vyzkoušet ve dvou verzích, ale také spoustu halloweenských receptů. Najdete zde podzimní inspiraci nejen módní, ale i kosmetickou nebo gastronomickou. Rozhodně si ale nezapomeňte přečíst můj článek o dentální hygieně. Já vám přeji krásné podzimní dny plné padajícího listí, teplého čaje a večerů strávených pod dekou.

S láskou Romana



TIPY PRO VÁŠ VOLNÝ ČAS

BELCREDI BISTRO

Belcredi Bistro na pražské Letné baví své hosty nejen různorodými poledními menu. Neubírají se jedním směrem, ale vaří zde celý svět. Zohledňují zdravé stravování, bezlepkové pokrmy či paleo stravu. Zajímavé na Belcredi Bistro je to, že za ním stojí celý tým. Všichni jsou zde na stejné lodi a je to cítit v celém podniku. Já měla tu možnost vyzkoušet jejich podzimní menu, které bylo vyladěné do posledního detailu.

www.belcredibistro.cz



REVELTON SUITES V KARLOVÝCH VARECH

Hrozně ráda cestuji. Vzhledem k tomu, že je Vojta ještě prcek, snažíme se tento rok poznávat krásy České republiky. Když jsem dostala pozvání do Karlových Varů do Revelton Suites, byla jsem nadšená. Ubytování jsme byli ve studiu Mint, které má krásnou koupelnu, oddělenou ložnici a plně vybavenou kuchyň s relaxačním koutem, takže jsme mohli krásně trávit s manželem večery u televize se skleničkou vína, aniž bychom Vojtu rušili.

www.reveltonsuites.cz



KURZY PEČENÍ BEZ LEPKU ZDARMA

Po celé ČR se v říjnu a listopadu uskuteční zdarma kurzy bezlepkového pečení, které povede pekařka a cukrářka Kateřina Blažková z cukrárny a pekárny spolu-bez-lepku, s.r.o. Účastníky naučí péct chleba a sladké pečivo z nové bezlepkové mouky Mix B Bread Mix, která má novou recepturu a peče se s ní velmi snadno. Kvůli omezené kapacitě prostor se kurzu může zúčastnit jen prvních 20 nejrychlejších, proto je nutné se zaregistrovat včas.

Účastníci navíc dostanou malý dárkový balíček.

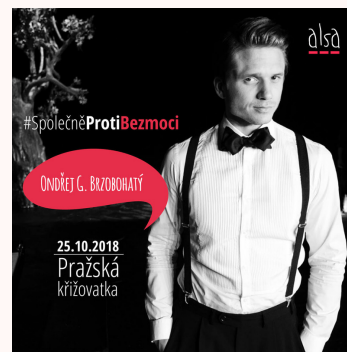
www.schaer.com/cs-cz/a/kurz-peceni-2018



#SPOLECNEPROTIBEZMOCI

25.10. 2018 vystoupí řada českých pěveckých osobností v čele s Matějem Ruppertem, Ondřejem Brzobohatým, Tonyou Graves, či Barborou Polákovou v Pražské křižovatce na pomoc pacientům s ALS (Amyotrofická laterální skleróza). První koncert uspořádaný spolkem ALSA, z.s. má za cíl přispět celou částkou na péči o pacienty a seznámit širokou veřejnost s problematikou ALS.

www.spolecneprotibezmoci.cz



ZAPEČENÉ PALAČINKY S TVAROHOVOU NÁPLNÍ

Palačinky jsou díky snadné přípravě a jejich míře oblíbenosti velmi “věrným jídlem”. A když na ně člověk dostane chuť, nemusí běžet do krámu pro potřebné ingredience, protože je má většinou doma. V případě tohoto netradičního receptu je třeba navíc jen zapnout troubu a palačinky zapéct, výsledek stojí za to.

Náročnost: snadné

Doba přípravy: 30 minut

Doba pečení: 15 minut

Počet porcí: 4

Na palačinky:

- 230 g hladké mouky
- 2 vejce + 1 žloutek
- 500 ml plnotučného mléka
- ¼ lžičky soli
- několik kapek vanilkového extraktu
- máslo na potírání pánve

Na tvarohovou náplň:

- 500 g tučného tvarohu
- 2 vejce - žloutky a bílky zvlášť
- 3 lžíce moučkového cukru
- ½ lžičky citrónové kůry
- 100 g rozinek (namočených v rumu)
- 300 g Extra Jam Hamé lesní směs
- 2 lžíce třtinového cukru

- 1) Do nádoby si dáme mléko, vejce, žloutek, mouku, sůl a vanilkový extrakt. Vše umixujeme tyčovým mixérem na hladké palačinkové těsto.
- 2) Palačinky pečeme na pánvi, kterou si před každou palačinkou potřeme trochou másla.
- 3) V robotu si vyšleháme bílky s moučkovým cukrem do tuhého sněhu. Tvaroh smícháme se žloutky, citrónovou kůrou a rozinkami. Nakonec tvarohovou směs smícháme opatrně s vyšlehanými bílky.
- 4) Hotové palačinky potřeme lesní směsí a na to dáme tvarohovou náplň. Všechny palačinky zarolujeme, vyskládáme do zapékací misky a zasypeme třtinovým cukrem.
- 5) Pečeme na 200 stupňů cca 15 minut.



THE GREEN KITCHEN

V září jsem měla tu čest se zúčastnit úžasného křtu kuchařky The Green Kitchen, který se konal v hotelu Mama Shelter, na jehož konceptu se podílela i hvězda francouzského designu Philippe Starck. Jednalo se o křest první české edice kuchařky The Green Kitchen, za kterou stojí manželský pár David a Luise, kteří mají blog GreenKitchenStories. Na tomto velmi úspěšném blogu připravují především vegetariánská jídla, která jsou velmi zdravá a zároveň chutná. I proto je jejich blog ve světě tak oblíbený. Pokud chcete svoji kuchyni ozvláštnit zdravými a velmi chutnými jídly, určitě si tuto kuchařku poříďte. Já už ji mám doma :-)

Knihu můžete zakoupit na webu www.kitchenetteshop.cz.



Co říká na kuchařku The Green Kitchen úspěšná foodbloggerka Markéta Pavleje?

“Kuchařka The Green Kitchen je perfektní kniha, když chcete nastartovat zdravý životní styl. Naučí vás zdravější alternativy různých jídel a rozhodně vnese čerstvý svěží vzduch do vaší kuchyně. Vůbec není určena jen pro vegetariány a cokoliv jsem z ní zatím uvařila, bylo opravdu skvělé. Dokonce jsem ji vzala s sebou do pořadu Herbář a vařila tam z ní čočku po burgundsku. Celý tým se olizoval až za ušima.”

HALLOWEENSKÉ CUPCAKES

Poslední říjnový den patří Halloweenu. Připravte dětem do školy nebo manželovi do práce překvapení, upečte jim tyto pavučinou zdobené cupcakes, ať si užijí halloweenský den ve všech směrech.

Náročnost: střední

Doba přípravy: 30 minut

Doba pečení: 15 - 20 minut

Počet porcí: 20 - 26 ks

Na cupcakes:

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

Na krém:

- 250 g mascarpone
- 250 ml smetany ke šlehání
- 250 g tučného tvarohu
- 500 g manga
- 3 lžíce moučkového cukru
- několik kapek vanilkového extraktu

Na dokončení:

- 100 g hořké čokolády

- 1) V rendlíku si rozejdeme máslo a necháme ho vychladnout.
- 2) Do misky si prosejeme mouku, kakao, prášek do pečiva a jedlou sodu. Celou směs promícháme.
- 3) Do suché směsi postupně přidáváme cukr, vejce, mléko, kávu a máslo. Vše opět důkladně promícháme.
- 4) Do formy na muffiny si připravíme papírové košíčky, které naplníme těstem zhruba centimetr pod okraj (20 - 26 ks). Pečeme 18 minut na 180 stupňů.
- 5) Do rendlíku si dáme mango, které na pomalý stupeň necháme rozvařit. Svařené mango přepasírujeme přes sítko a necháme vychladnout.
- 6) Mezitím si připravíme krém. V robotu si dáme na mírný stupeň šlehat mascarpone, cukr a tvaroh. Když je směs hezky hladká, přidáme smetanu ke šlehání a šleháme, dokud nám krém hezky nezhoustne (pozor na přešlehání).
- 7) Do hotového krému přidáme rozvařené mango a zlehka promícháme. Krém naplníme do sáčku se zdobičkou a zdobíme jím vychladlé cupcakes.
- 8) Hořkou čokoládu si rozejdeme ve vodní lázni a naplníme jí sáček s tenkou zdobičkou. Vytváříme s ní pavučiny, které necháme vychladnout a pak jimi ozdobíme hotové cupcakes.



facebook.com/naskokvkuchyni

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



[@naskokvkuchyni](https://www.instagram.com/naskokvkuchyni)

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



MANGOVÝ DORT

I na podzim si můžete do svého domova pustit trochu letního slunce, stačí si jen upéct tento lahodný mangový dort a s chutí se do něj zakousnout. Navíc mango je plné vitamínu A, takže každým soustem podpoříte nejen svůj mlsný jazyček, ale také zdraví vašich očí a pokožky.

Náročnost: střední

Doba přípravy: 40 minut

Doba pečení: 40 minut

Počet porcí: 8 - 10

Na korpus:

- 250 g hladké mouky
- 300 g třtinového cukru
- 350 g najemno nastrouhané mrkve
- 100 g nasekaných vlašských ořechů
- 275 ml oleje
- 4 vejce
- 1 lžička prášku do pečiva
- 1 lžička jedlé sody
- 1 lžička skořice
- špetka muškátového květu (oříšku)
- větší špetka himalájské soli
- 1 lžička citrónové kůry

Na krém:

- 500 g tučného tvarohu
- 3 lžíce moučkového cukru
- 250 ml smetany ke šlehání

Na mangovou polevu:

- 500 g manga DIONE
- 4 plátky želatiny

- 1) Vejce si vyšleháme s cukrem do světlé pěny.
- 2) Mouku si s práškem do pečiva a jedlou sodou důkladně prosejeme.
- 3) Do vyšlehaných vajíček přidáváme postupně olej. Poté přidáme prosátou směs, skořici, muškátový květ, sůl, citrónovou kůru a nakonec mrkev a ořechy.
- 4) Hotové těsto rozlijeme do dvou dortových forem (dno vyložené pečicím papírem a boky vymazané máslem) o velikosti cca 19 cm.
- 5) Pečeme na 180 stupňů cca 40 minut.
- 6) Mezitím si připravíme krém. V robotu vymícháme tvarohy s cukrem, přidáme šlehačku a šleháme do husté pěny.
- 7) Korpus si prořízneme napůl. Spodní díl korpusu promažeme cca 1/3 krému, zbytek použijeme nahoru.
- 8) Jednu třetinu manga nakrájíme na malé kousky, zbytek rozmixujeme a dle návodu na obalu želatiny přidáme do manga želatinové plátky. Korpus v dortové formě zalijeme připravenou vychladlou želatinovou směsí a necháme ztuhnout.



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



[@naskokvkuchyni](https://www.instagram.com/naskokvkuchyni)
Pokud chcete sledovat moje příspěvky a denně nové Instastories, přidejte si mě na Instagramu.



TIPY MĚSÍCE



1.

1. Mandlová mouka

S mandlovou moukou můžete péct nepřeberné množství dobrot. Je například základem všemi milovaných makronek. Mandlová mouka je zdravá a plná vitamínů. Je přirozeně bez lepku a cukru. Já ji velmi často používám třeba do bezlepkových brownies, na které najdete recept na blogu. Tuto mandlovou mouku z Honest Marketu jsem si opravdu oblíbila a nesmí v mé kuchyni chybět.

www.honestmarket.cz

2. Decadent Chocolate Coconut - Bio

Lahodná směs plná drceného organického kokosu a za studena mletých bezlepkových, organických semínek, skořice a kakaového prášku obohacená o probiotika k přípravě skvělých snídaní, obědů i večeří.

www.eccevitaz.cz/eshop



2.

3. Rio Mare s citrónem a černým pepřem

Když se potká tuňák, olivový olej, citrón a černý pepř. Ochutnejte kombinaci kvalitního tuňáka Rio Mare s čerstvou a kořeněnou chutí. Novinka je dokonalou volbou pro ty, kteří rádi experimentují v kuchyni. Ideální na všechny recepty od těstovinových jídel až po čerstvé a chutné saláty.

www.riomare.com/cs-cz



3.

4. Coco Aloha

Jako každý správný drink, i nápoje Coco Aloha nejlíp chutnají chlazené. Jsou z kokosového mléka, 100 % vegan, bez laktózy a lepku a super refreshing.

www.cocoaloha.eu/en/



4.

5. Nutrilon nové generace na podporu imunity

Základem zdravého života dítěte je správná funkce imunitního systému, která je hned na začátku života podporována kojením, ideálně nejméně do šestého měsíce. Když ale kojení dále z nějakého důvodu není možné, nový Nutrilon pokračovací mléko je skvělou volbou, a to díky svému unikátnímu složení inspirovaným právě mateřským mlékem. Navíc obsahuje vitamíny A, C a D, které přispívají ke správné funkci imunitního systému. Našemu Vojtovi moc chutná a dělá dobře jeho bříšku, proto na něj nedám dopustit.

www.nutrikklub.cz



5.

6. Rostlinné alternativy jogurtů Alpro

Vedle oblíbených 500 g balení a dvoj- či čtyřbalení jsou nyní rostlinné alternativy jogurtů Alpro dostupné i v novém formátu. Malá 150 g balení jsou ideální na snídani nebo rychlou svačinu. Díky praktické velikosti lze kelímek přibalit do tašky, batohu či kabelky i při ranním shonu. Na výběr jsou čtyři varianty, bílá a tři ovocné příchutě – borůvka, broskev a malina s brusinkou.

www.alpro.com/cz



6.

Mirek Kalina otevřel na Kampě restauraci Kalina Kampa. Pokud chcete vyzkoušet jeho nové menu, určitě neváhejte.



HALLOWEENSKÉ BROWNIES S MALINAMI

Jako další dezert v halloweenském stylu si můžete upéct tyto čokoládové příšerky s malinami. Jejich příprava je velmi jednoduchá a můžete do ní zapojit i ty nejmladší členy rodiny, nudit se určitě nebudou.

Náročnost: snadné

Doba přípravy: 20 minut

Doba pečení: 30 - 40 minut

Počet porcí: 6

Na korpus:

- 30 g hladké mouky
- 120 g hořké čokolády
- 60 g másla
- 2 vejce
- 170 g třtinového cukru
- 15 g kvalitního kakaa
- 150 g malin Dione
- špetka soli
- hrubá mouka na vysypání formy

Na ozdobu:

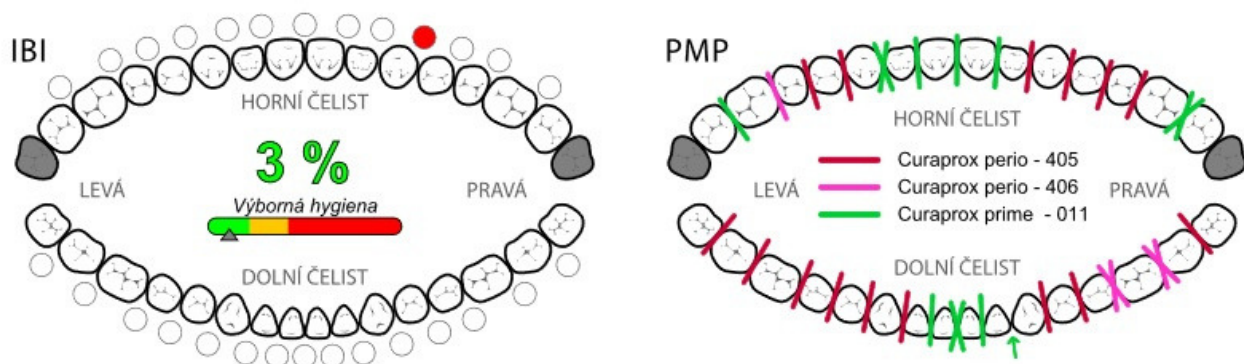
- pecičky z bílé čokolády
- hořká čokoláda

- 1) Ve vodní lázni si rozpustíme čokoládu s máslem a necháme vychladnout. Mezitím si v robotu vyšleháme vejce s třtinovým cukrem a špetkou soli.
- 2) Když máme vejce s cukrem vyšlehaná do světlé pěny, šleháme na pomalý stupeň a pomalu přiléváme čokoládu. Nakonec přidáme mouku a kakao.
- 3) Malý pekáček o velikosti cca 20x30 cm si důkladně vymažeme máslem a vysypeme trochou hrubé mouky. Těsto vylijeme do pekáčku a poklademe malinami, které do těsta zlehka zatlačíme.
- 4) Pečeme na 180 stupňů 30 - 35 minut.
- 5) V misce si rozpustíme trochu hořké čokolády a pomocí špejle vytvoříme na pecičkách z bílé čokolády tečky tak, aby nám vznikly oči.
- 6) Upečené brownies necháme vychladnout, nakrájíme je na obdélníky a zdobíme čokoládovými očima.



Dentální hygiena

Asi před pěti lety jsem se rozhodla změnit svého zubního lékaře a přestoupila jsem na kliniku DVDent, která se nachází ve Vědomicích nedaleko Roudnice nad Labem. Ano, mám to trošku z ruky, ale musím říci, že jsem s jejich přístupem tak spokojená, že mi nevádí jednou za půl roku sednout do auta a jet 45 minut k zubaři. Ostatně po Praze někdy díky kolonám cestuji i mnohem déle. Na této klinice mi pomohli nejen k zářivému úsměvu, ale také mě naučili, jak o svůj chrup správně pečovat. A co bylo pro mě velice stěžejní, nikdy tam nemusím čekat. Jsem objednaná na určitou hodinu a přesně tedy vím, kdy jdu na řadu a jak dlouho budu čekat. Myslím, že z toho by si měla vzít příklad většina doktorů.



O dentální hygieně bych vám mohla napsat článek na několik stránek. Nejsem ale odborník, takže bych vám ráda sdělila pouze několik mých poznatků, které jsou pro mě zásadní a které jsem si ze školení, které jsem musela při vstupu na kliniku absolvovat, odnesla.

Péče o zuby:

- zubní pasta slouží pouze jako "deodorant", takže není nutné ji vůbec používat (já sama ji ráno i večer v kombinaci s použitím klasického kartáčku používám, jen si dávám pozor na to, aby byla bez mikrogranulí)
- zubní plak je nutné ze zubů odstranit jednou za 24 hodin (jednou denně tedy používám mezizubní kartáčky, jejichž velikost mi určila do každého mezizubí dentální hygienistka a tzv. solo kartáček - u tohoto kartáčku je velmi důležitá správná technika čištění zubů)
- na dentální hygienu dojíždím každých 6 měsíců ke specialiste, která mi odstraní zubní kámen a zkontroluje mi tzv. index hygieny (ten jí ukáže, která místa mi krvácí a jestli se správně o své zuby starám)

Já osobně pro moji péči o zuby používám:

Zubní kartáček Curaprox CS 5460

Kartáček Curaprox CS 1006 single

Mezizubní kartáčky Curaprox různých velikostí



ČOKOLÁDOVÉ HALLOWEENSKÉ HROBY

Na Halloweena se na stole budou skvěle vyjímat také tyto čokoládové hroby, které dokonale dotvoří tajemnou halloweenskou atmosféru. PS: vykopávání hrobů je na vlastní nebezpečí, hrozí, že se do jejich chutě k smrti zamilujete.

Spodní vrstva:

.....

- 300 g manga Dione

.....

Prostřední vrstva:

.....

- 250 ml smetany ke šlehání
- 140 g hořké čokolády
- 2 plátky želatiny

.....

Horní vrstva:

.....

- 100 g sušenek Oreo

.....

Náhrobek:

.....

- 50 g hořké čokolády
- 20 g bílé čokolády

.....

- 1) Mango dáme do rendlíku a na nízký stupeň ho necháme rozvařit do husté hmoty. Rendlík odstavíme z plotny a mango necháme zchladnout.
- 2) Do misky si dáme ledovou vodu a namočíme v ní 2 plátky želatiny. 100 ml smetany zahřejeme ve vodní lázni a přidáme do ní vymačkané plátky želatiny. Nakonec v ní rozpustíme i hořkou čokoládu. V robotu si mezitím vyšleháme zbylých 150 ml smetany ke šlehání do tuha. Tu poté do vychladlé čokoládové hmoty zlehka zamícháme.
- 3) Oreo sušenky si rozpůlíme a odstraníme z nich krém. Sušenky v hmoždíři podrtíme na prach.
- 4) Do připravených mističek si dáme vrstvu manga, vrstvu čokoládové pěny, kterou zasypeme rozdrčenými sušenkami. Vše dáme na dvě hodiny chladit do lednice.
- 5) Mezitím si připravíme z rozpuštěné hořké čokolády náhrobky. Čokoládu si rozpustíme ve vodní lázni a naplníme ji do sáčku se zdobičkou. Na pečicí papír z ní tvoříme oválné náhrobky. Hotové ovály dáme na chvíli ztuhnout do lednice. Rozpuštěnou bílou čokoládou zdobíme náhrobky (kříž) a necháme opět v lednici vychladit.
- 6) Před podáváním zapícháme hotové náhrobky do hotových hrobů.



KRISTÝNA MALOVANÁ

Designérka Kristýna Malovaná, která je spoluzakladatelkou designového studia Morphe, vytváří šperky, které jsou velmi originální. Vystudovala v Praze Vysokou školu uměleckoprůmyslovou a v zahraničí získávala další zkušenosti. V roce 2016 byla dokonce v nejužším kruhu nominací na Ceny Designbloku 2016 - Nejlepší kolekce šperků.

Jak Vás napadlo otevřít si ateliér se šperky, kde vznikla ta prvotní myšlenka?

Začít se více věnovat šperku byl přirozený přerod, který vznikl i díky sledu okolností. Stále ale funguji designersky, tedy vnímám prostor 3D a šperk je pro mě pouze menší prostorová forma. Vytvářet věci, kterých se můžete dotknout, je ve mě zřejmě již geneticky zakódováno.

Jaká byla zatím Vaše nejzajímavější tvorba? V zahraničí jste dělala zakázky například pro firmy Campari nebo Lavazza, u nás jste zase spolupracovala s firmou Preciosa.

Každá realizace je pro mě výzvou, každý klient je pro mě zajímavý. Samozřejmě dělat zakázku pro velkou firmu nebo pro zamilovaného muže, který chce prostřednictvím mého zásrubního prstenu požádat přítelkyni o ruku, v tom je určitý rozdíl. Ale snažím se vždy ke všemu přistupovat s pokorou, takže opravdu každá zakázka je zajímavá. Čím více můžu mít volné ruce, tím lépe. Hranice určuje klient už jen tím, co z něj vycítím, jaký/jaká je, jak se pohybuje, mluví, směje se. Je to taková jemná hra více prvků.

Jaké materiály máte nejraději? Čím se obklopujete u Vás doma?

Materiály jsou pro mě jako pro spisovatele papír. Tak legračně řečeno. Jsou pro mě určujícím prvkem, někdy více, někdy méně. Baví mě si s nimi hrát, poznávat a překvapovat se jimi. Překračovat jejich limity a hranice. Doma to asi bude taky mix. Mám ráda věci, co mě osloví, něčím zaujmou, aniž bych k tomu měla vysvětlení. Co mají duši, jsou ladné pro oko. Je mi mezi nimi příjemně. Tak to mám nejen s domovem, ale i s lidmi a se vším.

Jaké máte plány do budoucna?

Právě chystáme ještě se dvěma šperkařkami představení na Designbloku s novou kolekcí a výstava posléze poputuje do New Yorku, kam též pojedeme. Tímto zvu srdečně na Designblok! Přípravy a koncentrace v plném proudu. Do toho se přesouváme se showroomem Back-yard a dílnami na novou adresu na Kozí pláček v centru Prahy (U Obecního domu 2), který snad již bude v rámci Designbloku otevřen. Dále spouštím každým dnem nový web a e-shop, takže bude na co se těšit!

www.krystynamalovana.com



PODZIMNÍ INSPIRACE

Zachumlejte se do peřin, zapalte si svíčku a uvařte si teplý čaj nebo vyrazte v kašmírovém svetru a pohodlných botách na podzimní procházku.



Výrobky jsou z
aktuální kolekce H&M
a H&M Home.
Zakoupit je můžete
na jejich e-shopu.

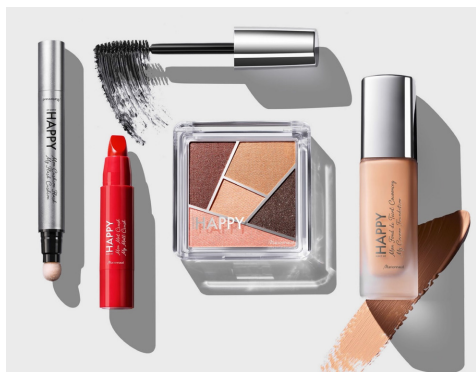


PODZIMNÍ KOTNÍKOVÁ OBUV

Vydejte se do města s
novou módní výbavou.
Podzimní kolekce bot a
kabelek značky CCC je plná
inspirace.



KOSMETICKÉ TIPY



Dekorativní kosmetika Make me happy

Marionnaud přišla s novou řadou dekorativní kosmetiky, která se hodí nejen na večerní líčení, ale i pro váš běžný denní look. Najdete zde nejen make-upy, oční stíny, řasenky, tužky na oči a rtěnky, ale i rozjasňující pero My Radiance Pen nebo tužku My Flash Cushion, která vám poslouží jako záchrana dokonalé pleti kdykoliv během celého dne.

www.marionnaud.cz



Midnight Wood mýdlo

Přírodou provoněné a ručně dělané mýdlo čistě z rostlinných olejů má plno pozitivních vlastností. Slouží jako peeling, má antibakteriální a bolest tlumící účinky a tělu poskytuje šetrnou péči bez chemických přísad.

www.eccevit.cz/eshop/



Olejové Reset Sérum Slaměnka

V poslední době toho kvůli kojení moc nenaspím a ráno je to na mé tváři dost jasně poznat. Toto olejové sérum si nanáším každý večer před spaním a můžu říci, že můj obličej po ránu vypadá mnohem více odpočatý.

cz.loccitane.com



Paletka očních stínů Natural Eyes Too Faced

Tato paletka devíti úžasných stínů s kokosovým máslem je mým snem. Všechny odstíny vypadají přirozeně, ale zároveň je každý z nich šmrncovní a velmi jedinečný.

Najdete zde stíny s matným, perleťovým i jiskřivým efektem, takže je můžete využít na každou příležitost.

www.sephora.cz



Štětce Annabelle Minerals

Při líčení nejsou důležité jen kvalitní kosmetické přípravky, ale také veškeré příslušenství. Štětce Annabelle Minerals jsou toho důkazem. Jsou vyrobené z vysoce kvalitních hypoalergenních materiálů, které nedráždí pokožku a nezpůsobují alergické reakce.

www.eshopannabelle.com/cs



Nuxe

Je označován za superhrdinu na suché a křehké oblasti (brada, boky nosu, lokty). Myslím si, že zrovna v tomto podzimním období bude velmi užitečným pomocníkem. V receptuře, která je z 97 % z přírodních přísad, najdete sílu medu a včelího vosku. Tato přírodní péče je vhodná pro velké i malé.

www.nuxe-kosmetika.cz



Mary Kay

TimeWise Zázračná sada 3D díky nové technologii chrání pleť před negativními vnějšími vlivy, a předchází tak předčasnému stárnutí pokožky. Koupit si můžete sadu pro normální až suchou pleť nebo pro smíšenou až mastnou pleť. Obsahuje čistící, denní, noční a oční krém.

www.marykay.cz

MRKVOVÝ DORT

Na korpus (průměr formy cca 18 cm):

- 125 g hladké mouky
- 150 g třtinového cukru
- 175 g najemno nastrohané mrkve
- 50 g nasekaných vlašských ořechů
- 140 ml oleje
- 2 vejce
- 1/2 lžičky prášku do pečiva
- 1/2 lžičky jedlé sody
- 1/2 lžičky skořice
- špetka muškátového květu (oříšku)
- větší špetka himalájské soli
- 1 lžička citrónové kůry

Na krém:

- 200 g mascarpone
- 250 g tvarohu
- 250 ml smetany ke šlehání
- 2 lžíce moučkového cukru
- několik kapek vanilkového extraktu

Na ozdobu:

- fíky
- hroznové víno
- hrst nasekaných pistácií

- 1) Vejce si vyšleháme s cukrem do světlé pěny.
- 2) Mouku si s práškem do pečiva a jedlou sodou důkladně prosejeme.
- 3) Do vyšlehaných vajíček přidáváme postupně olej. Poté přidáme prosátou směs, skořici, muškátový květ, sůl, citrónovou kůru a nakonec mrkev a ořechy.
- 4) Hotové těsto rozlijeme do dortové formy (dno vyložené pečicím papírem a boky vymazané máslem) o velikosti cca 18 cm.
- 5) Pečeme na 180 stupňů cca 40 minut.
- 6) Mezitím si připravíme krém. V robotu vymícháme tvaroh s mascarpone, vanilkovým extraktem a cukrem, poté přidáme šlehačku a šleháme do husté pěny.
- 7) Vychladlý korpus si prořízneme napůl. Spodní díl promažeme cca 1/3 krému, zbytek použijeme nahoru a kolem dortu.
- 8) Dort ozdobíme nakrájenými fíky, hroznovým vínem a pistáciemi.

