countrylife

# Velká veg bio VÁNOČNÍ AKCE

28 akčních produktů | slevy až 30 %
vynikající videorecepty | soutěž
o 10 poukázek v hodnotě 500 Kč

AKCE PROBÍHÁ **OD 25. LISTOPADU DO 23. PROSINCE 2019**

## SOUTĚŽ!

Vyzkoušejte alespoň jeden recept z našeho letáku, do 23. prosince 2019 vložte fotografii receptu na náš facebook. **Deset receptů s největším počtem lajků odměníme poukázkou v hodnotě 500 Kč.**
Více info na našem webu.

SLEDUJTE NÁS:

veg

# KYSELICA

## S FAZOLEMI

PŘÍPRAVA: **60 MINUT** I MNOŽSTVÍ: **4 PORCE**

Chutná, jemná a vydatná polévka ze zelí, brambor a bílých fazolí. Někde se tato bílá polévka podává jako sváteční na Štědrý večer.

- 350 g kysaného zelí
- 300 g brambor
- 1 plechovka máslových fazolí
- 100 ml sójové smetany
- 100 g uzeného tofu
- 5 lžic oleje
- 2 lžíce hladké mouky
- 1 lžíce lahůdkového droždí
- 1 cibule
- sůl, bobkový list, nové koření, kmín, mletá sladká paprika
- mořská sůl

1. Oloupané brambory nakrájejte na kostičky a uvařte v osolené vodě s trochou kmínu.
2. Tofu nakrájejte na tenké plátky, vykrojte z nich kolečka nebo ho nakrájejte na menší čtverečky. V hrnci rozehřejte olej, přidejte tofu a osmažte dozlatova. Dejte stranou a posypejte trochou mleté papriky.
3. Do zbylého oleje přidejte nadrobno nasekanou cibuli a nechte na mírném plameni pomalu zesklovatět. Zaprašte moukou a promíchejte. Přidejte zelí, bobkový list, nové koření, kmín a zalijte vodou. Vařte do změknutí asi 30 minut.
4. K uvařenému zelí přidejte fazole, brambory, lahůdkové droždí a nechte ještě chvíli společně probublat. Podle chuti dosolte a odstavte z plamene. Vmíchejte smetanu, už nevařte, promíchejte a podávejte s opečeným tofu.

***Náš tip:***

*Na vykrajování plátků tofu použijte vykrajovátka, kyselici tak můžete dodat hravý a vánoční nádech.*

Fazole máslová sterilovaná BIO 400 g BIO IDEA

Sójová alternativa smetany BIO 250 ml PROVAMEL

www.countrylife.cz/kyselica-s-fazolemi

veg

# CIZRNOVÉ ŘÍZEČKY

## S BRAMBOROVÝM SALÁTEM

PŘÍPRAVA: **60 MINUT** + PŘÍPRAVA CIZRNY I MNOŽSTVÍ: **4 PORCE**

Šťavnaté cizrnové řízečky s nori řasou rozhodně oceníte jako veganskou variantu ryby nejen na sváteční stůl. Doplněny jsou svěžím a lehkým bramborovým salátem.

NA SALÁT:

- 800 g brambor
- 100 ml zeleninového vývaru
- 4 lžíce oleje
- 3 lžíce jablečného octa
- 1 lžíce dijonské hořčice
- 1 šalotka
- sůl

NA ŘÍZEČKY:

- 120 g cizrny
- 100 g uzeného tofu
- 75 g kukuřičné strouhanky
- 75 g hrašky
- 1 lžíce lahůdkového droždí
- 1 lžíce nori vloček
- 5 lžic oleje + olej na smažení
- sůl, drcený kmín

1. Brambory uvařte ve slupce v osolené vodě doměkka tak, aby zůstaly pevné. Ještě teplé je oloupejte a nakrájejte na 1 cm silná kolečka.
2. K bramborám ihned přidejte olej, ocet, sůl, hořčici, nasekanou šalotku a postupně za stálého míchání přilévejte horký vývar, dokud se vše nepropojí a nevznikne hustá zálivka.
3. Cizrnu uvařte dle návodu na obalu, rozmixujte společně s 50 g tofu najemno. Zbylé tofu rozdrobte a vmíchejte do směsi. Dochuťte lahůdkovým droždím, nori vločkami, drceným kmínem a solí, podle potřeby zahustěte kukuřičnou strouhankou. Z připravené hmoty vytvarujte ploché řízečky.
4. Řízečky obalte v těstíčku z hrašky a 120 ml vody, obalte v kukuřičné strouhance.
5. Smažte dozlatova v 1 cm vysoké vrstvě oleje. Po usmažení nechte odležet na ubrousku.

Hořčice dijonská BIO 200 g EMILE NOËL

XL

Cizrna BIO 1 kg COUNTRY LIFE

www.countrylife.cz/cizrnove-rizecky-s-bramborovym-salatem

# JÁHLOVÁ KAŠE

## S PRACHARANDOU

PŘÍPRAVA: **30 MINUT** I MNOŽSTVÍ: **4 PORCE**

Pracharanda, to jsou usušené plátky ovoce rozdrcené na prach, tuto sváteční kaši krásně doplní. Tradiční pracharanda se dělávala z hrušek a používala se jako sladidlo. Vyzkoušejte jablečnou, je příjemně pikantní.

- 800 ml rostlinného nápoje
- 200 g jáhel
- 75 g sušených jablek
- 50 g vypeckovaných datlí
- 50 g mandlí
- 4 lžíce tmavého agáve sirupu
- 3 lžíce kokosového tuku
- 1 lžička perníkového koření
- špetka soli

1. Sušená jablka nejprve dosušte v troubě při 60 °C tak, aby byla tvrdá a křehká. Pokud máte dobře vysušená jablka v uzavřené nádobě, můžete tento krok přeskočit. Vysušená jablka utlučte v hmoždíři nebo rozmixujte.
2. Mandle namočte do horké vody a zbavte je slupky.
3. Jáhly spařte v cedníku vroucí vodou. Nechte okapat a uvařte s rostlinným nápojem, sirupem, kořením a špetkou soli. Vařte 20 minut na mírném plameni.
4. Ke konci vmíchejte kokosový tuk, nakrájené datle a mandle. Kaši ozdobte prachandou.

***Náš tip:***
*Jáhlová kaše vám bude chutnat i s čerstvým ovocem dle sezóny.*

Jáhly BIO 500 g
COUNTRY LIFE

Datle sušené bez pecek
BIO 500 g
COUNTRY LIFE

www.countrylife.cz/jahlova-kase-s-prachandou

# VEGANSKÉ KOKOSKY

## Z AQUAFABY

PŘÍPRAVA: **60 MINUT** I MNOŽSTVÍ: **20 KOKOSEK**

Veganské kokosky? Ano. Nebojte se jich, chuť kokosu a vanilky se v nich při pečení krásně propojí. Rozhodně nepoznáte, že základ je z aquafaby - cizrnového nálevu.

- 150 g kokosu
- 75 ml nálevu ze sterilované cizrny
- 40 ml tmavého agáve sirupu
- ½ lžičky mleté vanilky
- špetka soli

1. Nálev v míse vyšlehejte na sníh.
2. Přidejte sirup, mletou vanilku a postupně zapracujte kokos. Nechte 5 minut odležet a v dlaních tvarujte malé hrudky. Každou vždy pevně stiskněte a pokládejte na plech vystlaný pečicím papírem.
3. Kokosky pomalu pečte při teplotě 120 °C asi 40 minut. Délka pečení závisí na rozměrech plechu, hmotnosti a tvaru vytvarovaných kokosek. Na okrajích by měly být mírně dozlatova.

***Náš tip:***
*Místo kokosu použijte mandle či jiné ořechy a okořeňte svojí oblíbenou chutí.*

Kokos BIO 200 g
COUNTRY LIFE

Sirup agávový tmavý
BIO 250 ml
COUNTRY LIFE

www.countrylife.cz/veganske-kokosky

# PRODUKTY V AKCI

**AKČNÍ** CENA
**32 Kč**
Jáhly
500 g BIO
COUNTRY LIFE

**AKČNÍ** CENA
**79 Kč**
Cizrna
1 kg BIO
COUNTRY LIFE

**AKČNÍ** CENA
**44 Kč**
Konopná semínka
loupaná
100 g BIO
COUNTRY LIFE

**AKČNÍ** CENA
**36 Kč**
Kokos strouhaný
200 g BIO
COUNTRY LIFE

**AKČNÍ** CENA
**104 Kč**
Datle sušené bez
pecek
500 g BIO
COUNTRY LIFE

**AKČNÍ** CENA
**53 Kč**
Kaše rýžovo-
pohanková
300 g BIO
COUNTRY LIFE

**AKČNÍ** CENA
**29 Kč**
Těstoviny penne
rigate semolinové
500 g BIO
GIROLOMONI

**AKČNÍ** CENA
**31 Kč**
Fazole máslová
sterilovaná
400 g BIO
BIO IDEA

**AKČNÍ** CENA
**18 Kč**
Oregáno sušené
7 g BIO
PĚKNÝ - UNIMEX

**AKČNÍ** CENA
**75 Kč**
Sirup agávový tmavý
250 ml BIO
COUNTRY LIFE

**AKČNÍ** CENA
**164 Kč**
Olej omega 3
0,5 l BIO
EMILE NOËL

**AKČNÍ** CENA
**63 Kč**
Hořčice dijonská
200 g BIO
EMILE NOËL

**AKČNÍ** CENA
**19 Kč**
Omáčka houbová
bezlepková
27 g BIO
BIOVEGAN

**AKČNÍ** CENA
**95 Kč**
Bujon zeleninový sklo
252 g BIO
NATUR COMPAGNIE

**AKČNÍ** CENA
**54 Kč**
Čaj Kukicha sypaný
100 g BIO
MUSO

**AKČNÍ** CENA
**37 Kč**
Krém kokosový
200 ml BIO
AMAIZIN

**AKČNÍ** CENA
**31 Kč**
Sójová alternativa
smetany
250 ml BIO
PROVAMEL

**AKČNÍ** CENA
**19 Kč**
Dezert ovocný
s kokosem, mangem
a tapiokou 100 g
DAY UP

**AKČNÍ** CENA
**53 Kč**
Mošt jablečný
s červenou řepou
750 ml BIO
MOŠTÁRNA HOSTĚTÍN

**AKČNÍ** CENA
**24 Kč**
Limonáda
černý rybíz
500 ml BIO
HOLLINGER

**AKČNÍ** CENA
**84 Kč**
Limonáda bio
párty 750 ml BIO
HOLLINGER

**AKČNÍ** CENA
**54 Kč**
Chléb semínkový
křupavý slaný
150 g
COUNTRY LIFE

**AKČNÍ** CENA
**23 Kč**
Tyčinka ovocná
s příchutí jahody
42 g
RAW ME

**AKČNÍ** CENA
**24 Kč**
Flapjack ovesný
meruňka-mandle
bezlepkový 80 g
WHOLEBAKE

**AKČNÍ** CENA
**19 Kč**
Tyčinka se semínky
kokosem a kakaem
bezlepková 40 g
9NINE

**AKČNÍ** CENA
**24 Kč**
Enjoy Chips
s červenou paprikou
a jarní cibulkou 40 g
NEW DELESPINE

**AKČNÍ** CENA
**54 Kč**
Čokoláda hořká
s kousky kakaových
bobů 100 g BIO
JARDIN BIO

**AKČNÍ** CENA
**61 Kč**
ECOVER aviváž
Gardénie a vanilka
750 ml

RAZÍTKO PRODEJNY: