

## Kokosové kuličky

1 sáček vanilkového pudinku uvařte v 250 ml sójového nápoje smíchaného s 5 lžícemi javorového sirupu. Vařte za stálého míchání. Přidejte 2 lžičky chia, nechte 30 minut nabobtnat za občasného

promíchání. Přidejte 80 g strouhaného kokosu a opět promíchejte. Mokryma rukama tvořte kuličky, dovnitř můžete dát oloupanou mandli, obalujte v kokosu. Kuličky skladujte v lednici.

## Goji kuličky

Rozmixujte nejmenno 100 g kustovnice (goji), 60 g kešu a 60 g jemných ovesných vloček. Přidejte 4 lžičky medu, opět promixujte a nechte uležet alespoň 30 minut. Tvarujte kuličky, obalujte v karobu nebo kokosu.

## Křupavé fazolové kreky

150 g fazolí červená ledvina uvařte dle návodu. Rozmixujte se 4 lžícemi mletého zlatého Iněného semínka, 1-2 lžičkami sušeného česneku, 2 lžičkami provensálského koření, ½ lžičkou mletého kmínu, 6 lžícemi olivového oleje a 3 lžícemi lahůdkového droždí. Z hmoty vytvarujte kouli, zabalte do folie, nechte odpočinout v lednici 30 minut. Mezi dvěma pečicími papíry hmotu vyválejte na tenký plát a odstraňte vrchní papír. Těsto lehce potřete olivovým olejem, posypte hrubozrnnou solí a kmínem, přitlačte rukama. Nakrájejte rádlíkem. Pečte 30 minut při 180 °C. Můžete sypat mákem, sýrem, do těsta přidat chilli...

Razítka prodejny:

# Vánoční menu



## Pohankový kuba

350 g pohankových krup připravte podle návodu a sceďte. Na 2 lžících olivového oleje a 2 lžících ghí osmahněte dozlatova 3 cibule nakrájené na kostičky. Přidejte 500 g nakrájených hub (nebo 50 g sušených předem namočených) a restujte je doměkka. Ochutěte 1 lžičkou mletého kmínu, 2 lžičkami celého kmínu, 2 lžičkami majoránky, 3 prolisovanými stroužky česneku, 3 lžícemi shoyu a 1 lžící umeocta. Upražte 50 g slunečnicových semínek, odstavte pánev a ochutěte je 1 lžičkou shoyu. Spolu s pohankou je přidejte k houbám, promíchejte a prohřejte.

### VÝTEČNÁ SVAČINKA

Sušené ovoce je skvělé do snídaňových kaší nebo granoly, do těsta na sušenky i bábovky. Výborná a praktická je krabička se směsí sušeného ovoce a oříšků - mějte ji u sebe, když jdete na výlet, zimní vycházku, na lyže či jiné zimní radovánky.

## Čočkový krém s plátky mandlí

Na 3 lžících olivového oleje osmahněte 2 nakrájené cibule, přidejte 2 stroužky česneku, 2 mrkve, orestujte. Přidejte ½ lžičky kurkumy, ½ lžičky červené papriky, ½ lžičky mletého kmínu a promíchejte. Přilijte 1 litr vody, přisypte 150 g propláchnuté červené čočky a 1 lžičku majoránky. Zakryté vařte 20 minut do změknutí čočky, rozmixujte na hladký krém. Přilijte 100 ml rostlinné smetany, 2 lžičky umeocta, sůl a pepř dle chuti a polévku ještě prohřejte. Ozdobte plátky mandlí, které můžete lehce orestovat na ghí.

BIO je přirozeně dobré!

Biopotraviny jsou produktem ekologického zemědělství. To znamená především šetrné zacházení s půdou i se zvířaty a minimální negativní vliv na životní prostředí. Každé vánoční menu připravené z biopotravin je dárkem nejen pro vaše zdraví a zdraví vašich blízkých, ale také pro přírodu a vše živé.

# Zimní akce a inspirace

28 akčních produktů + 7 nových receptů


veg

bio

Akce probíhá od **21. 11.** do **23. 12. 2016.**



## Sváteční banánový chlebíček


PORCE: 12  
PŘÍPRAVA: 1,5 HOD. 

- 3 zralé banány
- 200 g polohrubé pšeničné mouky
- 100 g mandlí
- 100 g banánových chipsů
- 100 čokoládových peciček
- 150 g sušeného ovoce (brusinky, meruňky, rozinky)
- 150 ml javorového sirupu
- 50 g kakaových bobů
- 50 g rostlinného tuku (pokojevové teploty)
- 50 g tahini
- 1 lžička kypřicího prášku
- ½ lžičky sody
- ½ lžičky soli
- nastrouhaná kůra z jednoho citronu

1. Rozmixujte banánové chipsy a oloupané mandle na hrubší mouku. Nasypťte je do mísy spolu s moukou, kypřicím práškem, sodou a solí. Suchou směs důkladně promíchejte
2. Do mixéru dejte oloupané banány, rostlinný tuk, tahini, javorový sirup a rozmixujte do hladkého krému.
3. Suchou a mokrou směs smíchejte dohromady
4. Sušené ovoce, čokoládové pecičky a kakaové boby nasekejte na drobnější kousky a přidejte do těsta a promíchejte.
5. Vymažte tukem a vysypte moukou chlebovou formu, nalijte do ni směs a pečte na 170 °C 70 minut.



## Bulgurový salát s pickles

PORCE: 2  
PŘÍPRAVA: 30 MIN. 

- 150 g bulguru
- 1 kostka zeleninového bujonu
- 150 g sojanézy
- 1 balení Goody foody s kuřecí příchutí
- 1 lžice olivového oleje
- pickles k podávání

1. Bulgur připravte podle návodu. Do vody, ve které se vaří, přidejte 1 kostku bujonu.
2. Goody foody nakrájejte na kostky a opečte na olivovém oleji.
3. Bulgur smíchejte s Goody foody a sojanézou.
4. Podávejte s pickles.



33 Kč  
Bulgur pšeničný BIO  
COUNTRY LIFE  
500 g



51 Kč  
Čočka červená pulená  
BIO COUNTRY LIFE  
500 g



49 Kč  
Fazole červená ledvina  
BIO COUNTRY LIFE  
500 g



72 Kč  
Chia semínka  
BIO COUNTRY LIFE  
300 g



31 Kč  
Kokos strouhaný BIO  
COUNTRY LIFE  
200 g



48 Kč  
Brusinky proslazené  
BIO COUNTRY LIFE  
100 g



73 Kč  
Kustovnice  
cizí sušená - goji BIO  
COUNTRY LIFE  
100 g



98 Kč  
Shoyu sójová omáčka  
BIO COUNTRY LIFE  
500 ml



51 Kč  
Čaj Rooibos  
pomeranč BIO  
SONNENTOR  
30 g



37 Kč  
Čaj Zázvorový  
s citronem a mátou  
BIO MEDIATE  
30 g



44 Kč  
Kakaové boby  
nepražené celé BIO  
COUNTRY LIFE  
100 g



21 Kč  
Nápoj ovesný  
kakaový  
BIO OATLY  
250 ml



35 Kč  
Nápoj sójový  
BIO PROVAMEL  
1 l



27 Kč  
Nápoj Aloe Vera  
BIO OKF  
500 ml



30 Kč  
Pohanka loupaná  
kroupy COUNTRY LIFE  
500 g



21 Kč  
Paštika PATIFU  
toskánská VETO ECO  
100 g



98 Kč  
Tahini bez soli BIO  
HORIZON  
350 g



22 Kč  
Příkrm broskvev, banán  
BIO COUNTRY LIFE  
190 g



124 Kč  
Sirup javorový Grade C  
BIO COUNTRY LIFE  
250 ml



83 Kč  
Olej lněný BIO  
CRUDOLIO  
250 ml



99 Kč  
Bujon zeleninový  
WÜRZL sklo BIO EDEN  
250 g



24 Kč  
Nápoj ovocný  
IMUNE NURTURE  
200 ml



86 Kč  
Limonáda bio páty  
BIO HOLLINGER  
750 ml



27 Kč  
Tyčinka konopný pro-  
tein-chia bezlepková  
BIO ROOBAR  
30 g



26 Kč  
Flapjack ovesný kešu-  
-kokos bezlepkový  
WHOLEBAKE  
80 g



43 Kč  
Bonbony  
z javorového sirupu  
COUNTRY LIFE  
60 g



44 Kč  
Vegetariánská alter-  
nativa kuřecího řízku  
GOODY FOODY  
145 g



141 Kč  
ECOVER tablety  
do myčky Classic  
500 g