

SNÍDANI SI DOPŘEJTE A UŽIJTE

- Ideální je samozřejmě udělat si na přípravu i konzumaci snídaně dostatek času, dopřávejte si to alespoň o víkendech.
- Na snídaňovou polévku nebo smoothie využijte termosku, oceníte zejména, když jste na cestách.
- Smoothie má tu výhodu, že do něj schováte spoustu výživných a zdravých prospěšných ingrediencí, skvěle tak nastartujete nový den.
- Krabičku s oříšky a sušenými plody můžete mít po ruce pro případ, že skutečně nemáte čas si snídaně připravit a sednout si k ní.
- Využívejte sezónní suroviny, na jaře divoké byliny, v létě a na podzim čerstvé ovoce.

Bio je dobrá volba

Pokud zvolíte na přípravu vaší snídaně biopotraviny, máte zaručeno, že s dávkou tolik potřebné ranní energie nenačerpáte i nechtěný přívažek pesticidů, umělých barviv a zbytečných aditiv. Posnídejte BIO - chutně, zdravě, ohleduplně, přirozeně.

Jarní akce a inspirace

28 akčních produktů a k nim spousta tipů pro vaši supersnídaně

veg

bio

Akce probíhá od **20. března do 21. dubna 2017.**

Nepečené müsli tyčinky



PORCE: **30 TYČINEK**

PŘÍPRAVA: **40 MINUT + 1 HODINA CHLADNUTÍ**

- 425 g **bezlepkových ovesných vloček**
- 100 g **quino**
- 100 g **mandlí**
- 100 g **rozinek**
- 100 g sušených meruňek
- 100 g drčených kakaových bobů
- 100 g **zlatého lněného semínka**
- 30 g pohankových pukanců
- 250 ml **agávového sirupu**
- 100 g kokosového oleje
- 1 lžička skořice
- 1 lžička vanilky

1. Quinou uvařte podle návodu.
2. Mandle spařte, oloupejte a nasekejte na kousky.
3. Lněná semínka rozmixujte a poté k nim přisypte nasekané meruňky, rozinky a vše trochu rozmixujte ještě jednou.

4. Nasekané mandle opražte na velké pánvi cca 5 minut dozlatova, přisypte vločky a pražte je dalších deset minut, než lehce zezlátanou. Nakonec přisypte uvařenou quinou, vanilku, skořici a restujte dalších 5 minut.
5. Vločky, ořechy a quinou přesypte do velké mísy a nechte chvilku vychladnout. Přisypte kakaové boby, pohankové pukance, lněná semínka s ovocem a důkladně rukama promíchejte, aby byla směs rovnoměrná.
6. Vyložte plech pečicím papírem, na který vysypte výslednou směs a rukama ji rovnoměrně rozmístěte. Překryjte pečicím papírem a dlaněmi důkladně hmotu stlačujte, aby držela pevně dohromady.
7. Dejte vychladnout do lednice alespoň na jednu hodinu a poté krájejte ostrým nožem na jednotlivé tyčinky. Vydřít uložené v dóze v lednici několik týdnů.

TIP:
tyčinky můžete potřít rozpuštěnými čokoládovými pecičkami, posypat semínky nebo kokosem...



49 Kč

Quinoa BIO
COUNTRY LIFE
250 g



63 Kč

Fazole mungo BIO
COUNTRY LIFE
500 g



31 Kč

Len zlatý BIO
COUNTRY LIFE
300 g



55 Kč

Mandle BIO
COUNTRY LIFE
100 g



34 Kč

Rozinky
sultánky BIO
COUNTRY LIFE
200 g



79 Kč

Vločky ovesné
bezlepkové
TILQUHILLIE
425 g



28 Kč

Kaše
kukuřičná BIO
COUNTRY LIFE
250 g



44 Kč

Hummus směs na
pomazánky BIO
COUNTRY LIFE
200 g



69 Kč

Krémm arašídový
jemný BIO
BIORGANIC
340 g



23 Kč

Rajčata sekaná
sterilovaná
BIO MANFUSO
400 g



73 Kč

Sirup
agávový BIO
COUNTRY LIFE
250 ml



119 Kč

Olej wok
BIO
BIOPLANETE
250 ml



16 Kč

Mořské řasy Snack
pražené Nori
SAHM YOOK
4,8 g



274 Kč

Čaj Matcha
BIO
ČAJOVÁ KVĚTINA
60 g (30x2g)



Borůvkovo- -banánové lassi

PORCE: **1 600 ml, 4 PORCE**
PŘÍPRAVA: **5 MINUT**



- 400 g **borůvkového Sojade**
- 500 g čerstvých nebo mražených borůvek
- 2 banány
- 500 ml **ovesného mléka**
- 2 vrchovaté lžíce **arašídového krému**

1. Všechny suroviny důkladně rozmixujete do hladké konzistence.
2. Lassi dejte vychladit do lednice.



58 Kč
Čaj Jemný kurkumový sen BIO SONNENTOR 27 g



44 Kč
Nápoj ovesný s kalciumem BIO OATLY 1 l



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



26 Kč
Nápoj Aloe Vera BIO OKF 500 ml



83 Kč
Štáva fitness BIO EDEN 750 ml



45 Kč
Makovník s amarantem bez lepku NELEPEK 250 g



26 Kč
Flapjack ovesný meruňka-mandle bezlepkový WHOLEBAKE 80 g



17 Kč
Tyčinka amarantová Crispins bezlepková BIO EXTRUDO 50 g



39 Kč
Carobella lískovo-karobová pochoutka BIO MOLENAARTJE 50 g



68 Kč
SOJADE bifidus borůvka BIO 400 g



99 Kč
Veganská alternativa gyros BIO WHEATY 200 g



233 Kč
Pohanka zelená BIO TOPNATUR 120 g



105 Kč
Zubní pasta Sea Fresh JASON 170 g



74 Kč
ECOVER přípravek na mytí nádobí s grepem a zeleným čajem 1 l

A co k pití?

Jablečný mošt
s červenou řepou z Hostětína



Matcha čaj



Jemný
kurkumový sen



Šťáva fitness



Slaná snídaneň

- **Směs na hummus** stačí rozmíchat s vodou a dochutit tahini a zakápnout olivovým olejem. Podávejte s **tyčinkami**, zeleninou nebo tradičně s pita chlebem.
- Zkoušeli jste k snídani polévku? Je to skvělá změna. Osmahněte cibuli, přidejte nakrájenou kořenovou zeleninu, poduste, přidejte uvařené **mungo**, dolijte vodou, ochutíte, rozmixujte dohladka.
- Z **mungo** fazolí připravíte skvělou pomazánku: uvařené **mungo** rozmixujte s chilli, nakrájenou cibulí, avokádem a na kostičky nakrájenými rajčaty. Dochutíte limetkovou šťávou.

Sladká snídaneň

- Pokud jste na sladké, po ránu si ho můžete dopřát beztestně.
- **Kukuřičnou kaši** rozmíchejte v horkém **nápoji Oatly** v poměru 3 lžičice kaše na 100 ml nápoje, podle chuti doslaďte **agáвовým sirupem**, ozdobte **mandlemi**, **rozinkami** a čerstvým ovocem.
- Připravte si výživné tyčinky nebo lahodné lassi – recepty najdete uvnitř letáku.
- Jestliže nemáte čas na přípravu snídaně, skvělou volbou je **flapjack**.
- Sladkou snídani výborně obohatí **arašídový krém** – přidejte do smoothie, kaše nebo na toust spolu s marmeládou.
- Hodnotné smoothie připravíte z **nápoje Oatly**, **uvařené quinoa**, čerstvého ovoce a **zelené pohanky**. Všechny ingredience rozmixujte na hladký krém.



Jde to i bez lepku

- **Makovník** je novinka v sortimentu naší bezlepkové pekárny, určitě stojí za vyzkoušení.
- Z **bezlepkových ovesných vloček** je kaše obzvlášť sametová, vyzkoušejte i netradičně naslano: na 2 porce kaše dejte 1 malý šálek vloček a 2,5 šálku neutrálního rostlinného nápoje, 1 minutu povařte, přidejte osmaženou cibulku, **mandle**, dle chuti lahůdkové droždí a nakonec lžičici shoyu.
- Na sladkou kaši použijte stejný poměr vloček a tekutiny, jen ochutíte nasladko, doplňte ovocem.
- **Bezlepkové vločky** stačí přelít horkou vodou, nechat odstát a ochutit.
- Všimli jste si, že i **flapjack** a **amarantové tyčinky** jsou bez lepku?



Razítka prodejny:

