

Karbanátky z quinoj a pečeného batátu

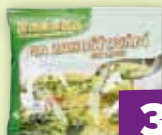


Uvařte 150 g quinoj. 250g batát upečte do měkka (asi 1 hod.) a pak oloupejte a rozmáčkejte vidličkou. Smíchejte s 1 nakrájenou a osmaženou cibulí, 5 lžičkami Hrašky, přidejte 1 lžičku římského kmínu a soli. Tvořte karbanátky, obalujte v sezamu, smažte na pánvi nebo pečte v troubě.



Quinoa bio,
COUNTRY LIFE
250 g

83 Kč



Směs na zahušťování
Hraška bezlepková
250 g

36 Kč

Razítko prodejny



Chia semínka bio,
COUNTRY LIFE
100 g

38 Kč



Pšenice zelená
freekeh,
COUNTRY LIFE
400 g

52 Kč



ECOVER aviváž
tkaninová
750 ml

64 Kč



Mošt jablečný
s červenou řepou
bio, MOŠTÁRNA
HOSTĚTÍN
750 ml

48 Kč



Štáva fitness
bio, EDEN
750 ml

61 Kč



ECOVER WC
čistič s vůní
oceánu
750 ml

72 Kč

CountryLife

Faro je tu!

28 produktů za skvělé ceny!

Akce probíhá na prodejnách
od 2. března do 6. dubna 2015.

RECEPTY UVNITŘ



akční produkty hledejte u tohoto symbolu



**39 Kč**

**Tuk SOYA pro
teplou a studenou
kuchyni bio,
PROVAMEL**

250 g

**19 Kč**

**Tyčinka
slunečnicovo-
dýňová bio,
DOBRÉ ČASY**

40 g

**47 Kč**

**Muffin čokoládové
brownie bez lepku,
NELEPEK**

120 g

**68 Kč**

**SOJADE bifidus
vanilka bio**

400 g

Sezamovo-lněné gomasio



**Sezam loupáný bio,
COUNTRY LIFE**

100 g

18 Kč

**Len zlatý bio,
COUNTRY LIFE**

300 g

31 Kč

**Gomasio k dochucení salátů, polévek,
pomazánek nebo rýže**

Semínka krátce a šetrně opražte, smíchejte s mořskou nebo himálajskou solí v poměru 1 díl soli na 15 dílů semínek, rozdrťte v hnězdíři nebo rozmelte v mixuru.

Mandlovo-kakaový koktejl s quinoou



**Energii a živinami nabitý koktejl, dejte si ho
po ránu nebo po fyzickém výkonu**

Na 2 porce rozmixujte mandlovou smetanou, 3 lžičce uvařené quino, lžičku kakaových bobů, lžičku javorového sirupu a lžičku skořice. Můžete doředit vodou na požadovanou hustotu.

**46 Kč**

**Kakaové boby
nepražené drcené
bio,
COUNTRY LIFE**

100 g

**31 Kč**

**Smetana
mandlová bio,
ECOMIL**

200 ml



**Sirup javorový
Grade A bio,
COUNTRY LIFE**

250 ml

118 Kč

Jemná polévka ze žlutého hrachu se zeleninou



Na 4 porce uvařte 250 g hrachu. Osmahněte česnek, cibuli, přidejte nakrájenou 1 velkou mrkev a malou petržel, krátce osmahněte, zalijte vodou, aby byla zelenina ponořená a vařte do změknutí. Přidejte hrách, bujón, povařte a částečně rozmixujte. Zjemněte mandlovou smetanou, ochuťte solí a lahůdkovým droždím.

**31 Kč**

**Hrách žlutý
půlený bio,
COUNTRY LIFE,**

500 g

**42 Kč**

**Bujon zeleninový
kostky bio,
NATUR COMPAGNIE**

126 g



**Kuskus
ochucený,
COUNTRY LIFE**

330 g

31 Kč

**Příkrm ovocná
směs bio,
COUNTRY LIFE**

190 g

23 Kč

**Flapjack
ovesný pekan,
WHOLEBAKE**

80 g

22 Kč

**Polenta „1 min.“
bio,
COUNTRY LIFE**

400 g

28 Kč

Salát z žitných těstovin s klíčky a ředkvičkami s mandlovou zálivkou



**Úplně jednoduchý a moc
dobrý jarní těstovinový
salát**

Uvařená vřetena smíchejte s mungo klíčky, nakrájenými ředkvičkami a jarní cibulkou, rukolou a můžete přidat i divoké bylinky. Zálivku připravte z mandlové smetany, umeocta a javorového nebo agávového sirupu. Můžete posypat gomasiem.

**19 Kč**

**Mořské řasy Snack
pražené Nori,
SEA'S GIFT**

5 g

**49 Kč**

**Dzert sójový
vanilkový bio,
PROVAMEL**

1 l



**Štáva ovocná,
IMUNE
NURTURE**

200 ml

24 Kč

**Čaj Jarní
políbení bio
SONNENTOR**

27 g

51 Kč**19 Kč**

**Těstoviny
vřetena žitná bio,
COUNTRY LIFE,**

400 g