



VELKOOBCHOD S KVALITOU

Bio přírodní třtinový cukr NATURALA bio*nebio 400 g

Světlý třtinový cukr z Brazílie pro letní koktejly, smoothies, ovocné dezerty i zavařování. Použitá cukrová třtina je pěstována šetrně k životnímu prostředí a vedlejší produkty výroby slouží pro výrobu tepla a elektřiny.



Sleva 25 %



NOVINKA

Bio Snídaně Inků bio*nebio 200 g

Obsahuje semínka chia, zlatého lnu, hnědého lnu a sezamu a používáme ji do ranních smoothies, jogurtů, müsli a kaší k nastartování zažívání a dodání energie do dalšího dne. Semínka váží vodu, a proto na dlouhou dobu zasytí.

Bio bílá quinoa bio*nebio 250 g

Naše oblíbená bílá quinoa je po delším výpadku opět skladem a my Vám chceme poděkovat za trpělivost alespoň malou slevou. Vyzkousejte tuto bezlepkovou superplodinu třeba do letních salátů či ovocných dezertů.



Sleva 10 %



NOVINKA

Bio banánový jogurt s čoko kuličkami Berchtesgaden 150 g

Ať se nám to líbí, nebo ne, děti jogurty s čokoládovými kuličkami milují. Proč jim tedy nedopřát poctivý jogurt z alpského bio mléka bez aromat, se spoustou banánů a s kuličkami ze špaldy pokrytými pravou čokoládou bez náhražek?

Zdraví si za peníze nekoupíte, ale zdravé potraviny **ANO!**
Uvedené výrobky v akci můžete zakoupit po celý měsíc červenec a srpen v nezávislých prodejnách zdravé výživy a biopotravin.
Více na www.bionebio.cz. Akce trvá do vyprodání zásob.

Na Vaši návštěvu se těší:





Recept měsíce:

KOVBOJSKÉ FAZOLE

Můžeme je podávat jako součást tex-mex menu, jsou vynikající i s rýží nebo pečivem. Děti bavi jejich nasládlá chuť, dospělí je mohou přiostrit chilli papričkami.

Ingredience:

2 lžíce nakrájeného špeku* (lze vynechat)

2 - 3 lžíce EP olivového oleje*

1 cibule*, 4 stroužky česneku*

sekané bylinky* dle chuti

(tymián, oregáno, rozmarýn)

2 rajčata*

2 plechovky nebo 2 hrnky vařených fazolí*

5 lžic javorového sirupu*

4 lžičky jemné hořčice*

šťáva z ½ citrónu*

rajský protlak* 100 g

na dochucení mořská sůl, pepř*, event. kousek másla*

KOVBOJSKÉ FAZOLE



V hluboké pánvi osmahneme špek na troše oleje, přidáme cibuli, česnek a bylinky a osmažíme do sklovata. Přisypeme nakrájená rajčata, počkáme, až pustí šťávu, a přidáme zbytek ingrediencí. Podlijeme trochou vody a zvolna dusíme pod pokličkou asi 30 minut, dokud se vše nespojí a nezměkne. Ke konci sundáme pokličku a za občasného míchání necháme odpařit přebytečnou vodu. Osolíme, opepříme a můžeme zjemnit kouskem másla.

TIP: Bylinky nejsou nutné, pokud nám chuťově ke sladkým fazolím nesedí, zlepšují však jejich stravitelnost.



Více na www.bionebio.cz

* = bio

