

AUTOŘI VYBRANÝCH RECEPTŮ ZÍSKÁVAJÍ **1000 Kč**



# BLESK | VAŠE RECEPTY

ČTENÁŘI VAŘÍ ČTENÁŘŮM...

DUBEN 2023



LEKCE VAŘENÍ  
S MARTINEM ŠKODOU

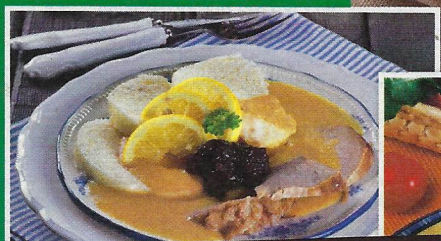


**VÍCE LUŠTĚNÍ**  
**VÝHERNÍ KŘÍŽOVKY**  
• SUDOKU • KVÍZY  
• RÉBUSY

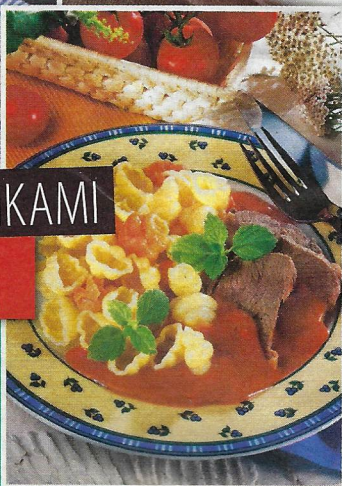
JEN  
**16 Kč**



PEČEME  
A ZDOBÍME DORTY



SVÍČKOVÁ S BRUSINKAMI  
POCTIVÁ RAJSKÁ



**Nejlepší**  
**OMÁČKY**

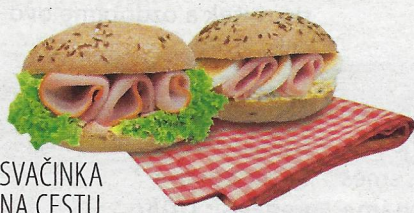
- \* KOPROVKA \* ZNOJEMSKÁ
- \* SARDELOVÁ \* HOUBOVÁ
- \* ŠPANĚLSKÝ PTÁČEK
- \* PLÍČKY NA SMETANĚ
- \* KUŘE NA PAPRICE



9 771804 673004 0 4

# JARO V KUCHYNI

VENKU ZA OKNY UŽ ZAČALO JARO, TAK HO PUSŤTE I K SOBĚ DOMŮ. PŘIPRAVTE SI OSVĚŽUJÍCÍ NÁPOJ A NEZAPOMEŇTE NA NĚJAKOU DOBRŮTKU PRO SVÉ BLÍZKÉ.



## svačinka na cestu

Křupavý dalať naplněný vajíčkovou pomazánkou, plátky šunky a vajíček nebo s tvarohovou pomazánkou, debrecínkou a listy salátu nabízí teď na jaře síť pekařství Hello!. Najdete je na vlakových nádražích nebo zastávkách hromadné dopravy.

## SLADKÉ MINI

Podělte se s blízkými o malá čokoládová vajíčka Bueno Eggs nebo Mini Eggs s lískooříškovou příchutí a oslavte spolu svátky jara.



## KŘUPAVÉ MLSÁNÍ

Čokoládová mini vajíčka udělají radost malým i velkým milovníkům sladkého. Mají karamelovou náplň s křupinkami a díky praktickému balení je můžete rozdávat i jednotlivě.

**K dostání na Kosik.cz**



## BEZ ALKOHOLU

Oblíbený italský ležák Peroni Nastro Azzurro má teď svoji nealko variantu. K jeho výrobě se používá ječný slad, kukuřice Nostrano Dell'isola, kvalitní pramenitá voda, směs aromatických chmelů a kvasnice pro spodní kvašení.

**K dostání v láhvích o objemu 0,33l**

## NAMÍSTO KÁVY

Vychutnejte si šálek melty připravené ve french pressu. Stačí zalít porci sypané melty vroucí vodou, chvíli počkat a pak stlačit sítko v konvičce. Nápoj je bez kofeinu, obsahuje ale pražený kořen čekanky. Ta je zdrojem vlákniny inulin, která pomáhá udržovat stálou hladinu krevního cukru a zlepšuje vstřebávání minerálů.



## ZDRAVÁ SNÍDANĚ

Na špenátové palačinky si připravte 500 ml čerstvého mléka z Valašska, 1 bílý jogurt bifido, 100 g hladké špaldové a 150 g polohrubé mouky, 2 vejce, hrst baby špenátu. Mléko, jogurt, mouku a vajíčka vyšlehejte. Přidejte špenát a směs rozmixujte. Palačinky usmažte na másle a naplňte směsí kysané smetany a brynzy.

## SLADKÝ DÁREK

Tabulka dobré čokolády udělá radost každému. Darujte někomu blízkému třeba Milku. Je jemná, obsahuje 33 procent kaka, má zaoblený tvar a každá kostička se krásně rozplyne na jazyku.

