KONDICE ● DIETY ● PSYCHOLOGIE ● RODINA ● RELAX

zdraví

ROČNÍK 72/4 duben 2024
CENA 49 Kč / 2,29 €

Která očkování se VYPLATÍ?

Alergici, připravte se na pyly!

JARNÍ jídelníček

ČAS zhubnout do plavek

Proč si dopřát digitální půst?

LUCIE HLAVINKOVÁ

Nejvíc si odpočinu na procházce se psem

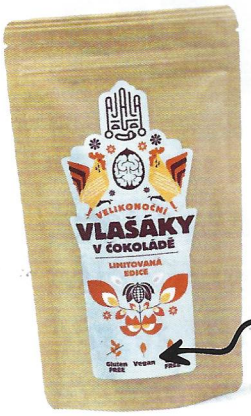
9 770139 562007 04

Bez ENERGIE to nepůjde

Buďte tedy vybaveni těmi správnými pomocníky – každý den si dopřejte dva šálky funkčního čaje ENERGY od Ahmad Tea. Tato doslova energizující směs bylin, semen guarany, skořice a grapefruitu dokáže skvěle povzbudit a vzpružit unavený organismus. K dostání v běžné prodejní síti.

Rozvažte DĚTEM jazyk

Jak? Například s tradičním dezertem a pomazánkou od Lipánka. Čokoládové a vanilkové pomazánky vás zavedou do světa plného chuťových zážitků, zatímco tradiční dezert z poctivé smetany a čistého tvarohu uspokojí všechny mlsné jazýčky. Těm pomáhá i s výslovností, a to v rámci projektu Hláskování s Lipánkem. Více informací na www.hlaskovanislipankem.cz.



Křupavá NADÍLKA

Ajala na Velikonoce zabalila vlašáky do té nejjemnější čokolády a vytvořila harmonii chutí. Vlašáky z Moravy obalené v lahodně krémové 65% čokoládě se hodí jako dezert ke kávě, a pokud je neukořistíte pro sebe, můžete jimi pohostit své blízké u svátečního posezení.

Zapomeňte na nudné dorty

Objevte nový zážitek se svěžím a lehkým Matcha Tea Cake. Základem dortu je vláčný korpus s čajem matcha, který se s každým soustem rozplývá na jazyku. Pěna z citrusových plodů z yuzu a limetek přináší nezapomenutelnou exotiku, která vám rozzáří den. Ale to není vše! Matcha glazé a kousky hořké čokolády, které zdobí tento lahodný dort, dodávají elegantní vzhled a ještě bohatší chuťový zážitek. Dostupný jen omezenou dobu v kavárnách Starbucks!

RECEPT NAVÍC

Skořicový pletenec

Ingredience na těsto: ● 120 ml Čerstvého mléka z Valašska ● 15 g droždí ● 1 lžíce třtinového cukru ● 150 g jemné celozrnné mouky ● 150 g hladké špaldové mouky ● 30 g másla ● špetka soli ● jeden žloutek.

Na náplň: ● 5 lžic třtinového cukru ● 2 lžičky mleté skořice ● 60 g másla.

Postup: Z droždí, mléka a cukru vyrobíme kvásek. Vzešlý kvásek smícháme s ostatními surovinami určenými na těsto. Zpracujeme v těsto a necháme ho kynout na teplém místě přibližně hodinu. Na náplň v misce smícháme 60 g rozpuštěného másla, 5 lžic třtinového cukru a skořici. Vykynuté těsto opět lehce propracujeme a vyválíme v tenký plát ve tvaru čtverce. Ten potřeme po celé ploše náplní a srolujeme. Srolované těsto shora podélně rozřízneme. Takto nám vzniknou dva prameny. Prameny spleteme tak, aby byl řez na vnější straně. Vzniklý cop stočíme do kruhu a přitlačením spojíme oba konce k sobě. Hotový věnec přeneseme na plech vyložený pečicím papírem. Pečeme na 180 °C do zezlátnutí, asi 25–30 minut.