



ZDEŇKA SKOKANOVÁ NĚMCOVÁ A JEJÍ TIP:

BLAHODÁRNÁ POHANKA



Pohanka je v chladném období ideální obilovina, protože zahřívá organismus. Nemluvě o obsaženém rutině, který působí na zpevnění cév, a dalších prospěšných látkách. Aby byla co nejzdravější, měla by být v biokvalitě a zbavena slupky šetrným mechanickým způsobem. To všechno je na její chuti vážně znát. Příprava je pak prostá: 200 g pohankových krup lehce orestujte na másle. Zalijte 300 ml vody nebo vývaru a pět minut vařte. Sundejte z ohně a pod pokličkou nechte 25 minut dojít. Mezitím na másle poduste karotku, pórek a houby. Nakonec vše smíchejte a dochuťte solí. Můžete sníst jen tak nebo podávat k rybě.

Řemeslné pivo
pivoplechu.cz,
drink2go.cz,
od 79 Kč



ČOKOLÁDOVÉ DEKORACE

Kromě voňavých zelených větviček a slavnostního nádobí můžete sváteční tabuli ozdobit také kouzelnými zlatými medvídky. Každý, kdo vzorně sní večeri, si je pak může rozbalit a vychutnat si jemnou čokoládu skrývající se pod obalem. Prodává shop.lindt.cz.



ZDRAVÍ Z VALAŠKA

Chcete si dát něco dobrého pro své zažívání, ale zároveň si i trochu zamlsat? Naservírujte si do misky hustý jogurt zé smetany a jogurtových bakterií a povrch ozdobte křupavými oplatkami.

Smetanový jogurt
s Manner oplatkami,
mlekarna-valmez.cz,
18,90 Kč

VÍC NEŽ DÁREK

Řemeslné pivo v plechu, láhev s perlivým vínem či luxusní čokoláda, to vše ozdobené ilustracemi a podpisy slavných osobností. Umíte si představit krásnější a originálnější dárek? Část prodejní ceny navíc putuje na projekty nadace Kapka naděje.



PRO SKVĚLOU CHUŤ

Český výrobce čokoládových polev a náplní pro profesionály přináší novinku i pro domácí použití. Dobrou polevu mléčnou a extra tmavou ve formě 100g tabulky. Polevy jsou vyráběny z nejkvalitnějších surovin a vašemu cukroví dodají luxusní chuť, vůni a vzhled. chocoland.cz

3 × RYBA V PLECHU

ABYCHOM SNADNĚJI PLNILI DOPORUČENÍ JÍST RYBU DVAKRÁT TÝDNĚ, MŮŽEME MÍT V ZÁSOBĚ KONZEROVANÉ RYBÍ PRODUKTY.

1



2



3



1 Sledové filety, nemeckyeshop.cz, 69 Kč 2 Roztíratelný krém z tuňáka na jednohubky či sendviče, riomare.cz, Kč 89,90 3 Jemná paštika z uzeného kapřího masa, kapripastika.cz, 135 Kč