



## Nový rok zdravě a soutěživě s výrobky Mlékáren Valašské Meziříčí

Jedny z nejkrásnějších svátků štědrosti skončily a s novým rokem nastává období začátků spojených s řadou předsevzetí. Jedno z mnoha bývá více sportovat, dostat se tak lépe do formy a jíst zdravě. Mléčné výrobky do zdravého jídelníčku rozhodně patří, a proto Mlékárna Valašské Meziříčí připravila dva zdravé recepty vhodné na snídani i svačinku. Od ledna spojí také navíc Mlékárna Valašské Meziříčí své síly s Vídeňskou společností Manner a podpoří všechny nadšence zdravého životního stylu soutěží o zajímavé ceny. Pro zdravější tělo a svěžícího ducha. To vše navíc chutně a zábavně.

„Po Vánocích téměř každý myslí na to, jak se dostat zpět do formy, proto se více zajímáme o to co jíme. Naše výrobky se skvěle hodí do zdravého jídelníčku. Bílý jogurt si můžeme vychutnat samostatně, ale také jako součást zdravé snídane nebo svačinky,“ říká ing.Radka Benešová, marketing manager Mlékárny Valašské Meziříčí. „Připravili jsme recepty, které můžeme zařadit do povánočního zdravého jídelníčku. Palačinky s proteinem a naším Bílým jogurtem nastartují ráno a Smoothie s Kefírovým mlékem nízkotučným je skvělou odpolední svačinkou,“ dodává Radka Benešová.

### Zdravé palačinky s proteinem

#### Co potřebujete?

150 g Bílý jogurt z Mlékárny Valašské Meziříčí

30 g proteinu (vanilkový, čokoládový)

1 vejce

50 až 100 ml voda

Ovoce a oříšky dle chuti

Javorový sirup nebo med na dochucení



#### Jak budete postupovat?

Nejprve rozklepeme celé vejce do mísy a přidáme proteinový prášek s vodou. Vodu lijeme postupně, nemusíme použít všechnu, tak aby vzniklo středně husté těsto. Vzniklé těsto lijeme na pánvičku, tvoříme malé lívance a opékáme z obou stran.

Mezi vzniklé lívance můžeme dát Bílý jogurt z Valaška, posypat ovocem, oříšky a dochutit medem či javorovým sirupem.

## Tisková zpráva

06. 01. 2020



### Smoothie s kefirem

#### Co potřebujeme?

sklenice Kefírového mléka nízkotučného z Mlékárny Valašské Meziříčí

300 g jahod

řapíkatý celer

1/2 banánů

2 lžice ovesných vloček



#### Jak budeme postupovat?

Všechny suroviny rozmixujeme a nalijeme do sklenice. Můžeme dozdobit nasekanými oříšky a lístky máty.

### Soutěžte s Mlékárnou Valašské Meziříčí

Mlékárna Valašské Meziříčí ve spolupráci se společností Manner připravila pro své zákazníky soutěž o zajímavé ceny. Ta proběhne od 11.1.2020 do 13.3.2020 prostřednictvím facebookových stránek Mlékárny Valašské Meziříčí [www.facebook.com/mlekarnavm](http://www.facebook.com/mlekarnavm). Vyhrát lze víkendový pobyt, kávovar, lyže, sáně, přilby či další zajímavé ceny.

Privatizací Beskydských mlékáren v roce 1992 vznikla **Mlékárna Valašské Meziříčí**. Současný výrobní program tvoří tyto výrobky: smetanové jogurty polotučné, ovocné jogurty, nízkotučné ovocné jogurty, kysané výrobky, BIO jogurty a čerstvé tekuté výrobky. Mlékárna Valašské Meziříčí se zařadila mezi významné výrobce kysaných mléčných výrobků České republiky. Zákazníci si je oblíbili především pro jejich vysokou kvalitu a lahodnou chuť. Prvotřídní kvalita výrobků je potvrzena nejen jejich stoupající oblibou, ale i získáním nejrůznějších ocenění. Za těmito úspěchy stojí především zaměstnanci společnosti, kteří ke kvalitě výrobků přispívají svým nadšením a obětavostí. Jejich výrobky jsou zastoupeny v celé síti obchodních řetězců i ostatních prodejen. Co se týče exportních aktivit, mlékárna se soustředí na slovenské trhy. Více informací o mlékárně naleznete na: [www.mlekarna-valmez.cz](http://www.mlekarna-valmez.cz).

#### Pro více informací kontaktujte:

Kateřina Goroškov: e-mail: [katreh@post.cz](mailto:katreh@post.cz), GSM: 731 613 603