



### Zdravější forma snídání v novém roce s Mlékárnou Valašské Meziříčí

Vánoční svátky jsou zcela jistě obdobím klidu, pohody, setkávání, ale také časem velkého hodování a mlsání. Na Nový rok si mnozí z nás pak dávají předsevzetí, která se snažíme dodržovat. Jedním z nich je beze sporu i zdravější životní styl a s ním spojený i odlehčený jídelníček. Mléko a mléčné výrobky jsou pro sestavování podobných jídelníčků vhodné a je rozhodně dobré je zařadit. A protože se již dlouhodobě výrobky z Mlékárny Valašské Meziříčí řadí ke kvalitním a zdravým produktům, lze je uplatnit a použít v řadě lehkých jídel. Společně tak lze dojít k vytouženému cíli. Pokud se nepovede zbavit pár kil hned, je dobré začít se alespoň cítit lépe a fit. Kysané mléčné výrobky mají pak ještě další přednost, mají prokazatelně dobrý vliv na zažívání a dovedou posílit imunitní systém.

„Po Vánocích se snaží každý dostat do formy a k tomu je nutná nejen sportovní aktivita, ale také odlehčený jídelníček. Do něj je vhodné zařadit také mléčné výrobky jako jsou jogurty či kefíry,“ říká Zdeněk Bukovjan, Sales&Marketing manager Mlékárny Valašské Meziříčí. „Přinášíme nápady, jak zařadit do jídelníčku Bílý jogurt z Valašska Bifido nebo polotučný bílý jogurt, Čerstvé mléko z Valašska a také Kefírové mléko nízkotučné do dezertu,“ dodává Zdeněk Bukovjan.

#### Odlehčená snídaně – dvě verze

1 Bílý jogurt bifido nebo Bílý jogurt z Valašska polotučný

Jemné ovesné vločky nebo cereálie dle chuti

Hroznové víno, banán, jablko, borůvky, maliny

Alespoň 80% hořká čokoláda, strouhaná



Do misky dáme Bílý jogurt z Mlékárny Valašské Meziříčí, přidáme jemné ovesné vločky nebo cereálie, každý co má rád, na kolečka nakrájený kousek banánu, hroznové víno na půl, případně další ovoce. Posypeme nastrohanou hořkou čokoládou.

Pokud máte rádi teplé snídaně a máte k dispozici Čerstvé mléko z Valašska, můžete si připravit ovesnou kaši. Nejprve si do pánve nasypeme asi 25 g jemných ovesných vloček, zalijeme mlékem a necháme 15 minut nasát. Poté dáme vařit na mírném ohni do zhoustnutí. Po uvaření přidáme čerstvé ovoce a kdo má rád sladké, může přidat čtvereček vysokoprocentní čokolády nebo med.

## Tisková informace

07.12.2021



**Pokud máte rádi sladké, a přesto nechcete hřešit, zkuste upéct brownies.**

### Brownies s Kefírovým mlékem nízkotučným

Suroviny

130 ml Kefírového mléka z Mlékárny Valašské Meziříčí

200 g 80% čokolády

120 g másla

140 g medu

4 vejce

80 g celozrnné mouky

25 g holandského kakaa

špetka soli

2 kávové lžičky kypřicího prášku bez fosfátů

1 kávová lžička jedlé sody

30 g plátků mandlí



Nejprve si rozpustíme čokoládu ve vodní lázni, přidáme máslo a společně mícháme, dokud nevznikne hladká hmota. Přesejeme mouku a kakao a přidáme trochu soli. Do druhé mísy si rozklepneme vajíčka a rozšleháme je. Přidáme med, vyšleháme, a nakonec přidáme Kefírové mléko z Valaška. Do mísy s moukou přidáme tekuté ingredience. Nejprve směs z vajec a poté i směs čokoládovou. Vše smícháme, aby vzniklo jednotné těsto. Můžeme přidat větší část mandlí, část si ponecháme na posypání. Na závěr přidáme kypřicí prášek a sodu. Přelijeme do formy s pečícím papírem a posypeme zbývající částí mandlí. Pečeme ve vyhřáté troubě na 180 stupňů 20 minut. Po upečení necháme vychladnout a servírujeme s tvarohem.

---

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