



countrylife

6

4

Nové
vyzkoušené
recepty uvnitř
a na zadní
straně

bio

Bio je
normální

Je normální chtít, aby
zvířata žila v přirozených
podmínkách. Je
normální chtít, aby
rostliny rostly v kvalitní
živé půdě. Bio je
v souladu s lidskou
přirozeností.
Bio jsme my.

Lahodné léto

28 akčních produktů a k nim spousta
inspirace pro letní piknik

Akce probíhá od **1. do 30. června 2017.**

veg

bio

Mražené sušenky

6. Sušenky jsou výborné hned po vyndání z mrazáku. Hodí se ke svačince, ke snídani, se zmrzlinou nebo jogurtem jako dezert... Mohou se uchovávat i v lednici, vydrží určitě týden.

MNOŽSTVÍ: **20 KS**
PŘÍPRAVA: **30 MINUT**

veg

- 150 g jemných ovesných vloček
- 100 g vlašských ořechů
- 150 g sušených datlí
- 60 g tahini
- 50 g dýňových semínek
- 50 g brusinek (klikvy)
- 50 g drcených kakaových bobů
- 20 g kokosového oleje

1. Datle namočte alespoň na 30 minut. Poté vodu slijte.
2. Vločky opražte pár minut na pánvi, opatrně, abyste je nespálili.
3. Ořechy a dýňová semínka rozmixujte najemno. Poté přidejte datle, tahini, kokosový olej a vše ještě rozmixujte dohladka.
4. Ke směsi přidejte opražené vločky, nasekané brusinky a také lehce promixujte.
5. Těsto přendejte do mísy, přisypte k němu drcené kakaové boby a opět vše důkladně promíchejte.
5. Z těsta uválejte kuličky a z nich vytvarujte sušenky. Uchovávejte v mrazáku v uzavratelné nádobě. Mezi jednotlivé vrstvy sušenek dejte pečicí papír.



49 Kč

Rýže basmati BIO
COUNTRY LIFE
500 g



51 Kč

Čočka červená
půlená BIO
COUNTRY LIFE
500 g



31 Kč

Dýňová semínka
světlá BIO
COUNTRY LIFE
100 g



74 Kč

Klikva velkoplodá
proslazená
jabl. šťávou BIO
COUNTRY LIFE
100 g



29 Kč

Vločky ovesné
jemné BIO
COUNTRY LIFE
500 g



47 Kč

Kaše špaldová BIO
COUNTRY LIFE
300 g



29 Kč

Palačinky celozrnné
BIO AMYLON
250 g



172 Kč

Olej olivový BIO
EMILE NOËL
500 ml



107 Kč

Olej kokosový BIO
COUNTRY LIFE
300 ml



106 Kč

Bujon zeleninový
WÜRZL sklo BIO
EDEN
250 g



48 Kč

Kakaové boby
nepražené drcené
BIO COUNTRY LIFE
100 g



33 Kč

Mandlová
alternativa smetany
BIO ECOMIL
200 ml



68 Kč

Nápoj rýžovo-
kokosový BIO
PROVAMEL
1 l



13 Kč

Šťáva ovocná
červený hrozn BIO
HOLLINGER
200 ml

Kuskusový salát s červenou čočkou

PORCE: 4

PŘÍPRAVA: 30 MINUT

veg

- 150 g červené čočky
- 1 lžička soli
- 150 g celozrnného kuskusu
- 10 lžic olivového oleje
- 100 g sušených rajčat
- 1 malá cuketa
- velký svazek petrželky
- šťáva z jednoho biocitronu

1. Červenou čočku propláchněte, vařte 10 minut se lžičkou soli v 200 ml vody. Nechte pod pokličkou dojít. Čočka by neměla být rozvařená, měla by držet tvar.
2. Sušená rajčata zalijte vroucí vodou, nechte 15 minut odstát. Poté sceďte a pokrájejte na kousky.
3. Kuskus promíchejte s 2 lžícemi olivového oleje, zalijte 300 ml vroucí vody, nechte na plotýnce 1 minutu probublávat, potom 10 minut dojít pod pokličkou. Promíchejte vidličkou, aby byl kuskus načechráný.

4. Cuketu nakrájejte na kostičky a krátce osmahněte na 2 lžících oleje.
5. Do misky dejte kuskus, čočku, sušená rajčata, 6 lžic olivového oleje, citronovou šťávu, nasekanou petrželku a promíchejte. Nakonec přidejte cuketu a jen lehce promíchejte. Můžete osolit, ale není nutné, rajčata jsou slaná.



35 Kč

Kuskus celozrnný
BIO COUNTRY LIFE
500 g



22 Kč

Paštika PATIFU rajče
a olivy VETO ECO
100 g



98 Kč

Tahini bez soli BIO
HORIZON
350 g



22 Kč

Příkrm jablko,
banán, meruňka
BIO COUNTRY LIFE
190 g



69 Kč

Džem mango BIO
ALLOS
250 g



34 Kč

Rajčata sušená BIO
COUNTRY LIFE
100 g



48 Kč

Sirup rýžový BIO
COUNTRY LIFE
250 ml



21 Kč

Voda z doby ledové
FROMIN
1 l



55 Kč

Tortilly s vlákninou
BIO AMAIZIN
240 g



25 Kč

Tyčinka s goji
bezlepková
ROOBAR
30 g



26 Kč

Flapjack ovesný
pekan bezlepkový
WHOLEBAKE
80 g



68 Kč

SOJADE bifidus
jahoda BIO
400 g



367 Kč

Chlorella
česká prášek
NEOBOTANICS®
90 g



68 Kč

ECOVER WC čistič
s vůní oceánu
750 ml



1 Palačinky naslano s pestem a balkánským sýrem

Palačinky připravte dle návodu na obalu. Potřete připraveným **pestem**, pokladte **salátovými listy**, přepůlenými **cherry** nebo **divokými rajčátky**, kostkami **balkánského biosýru** nebo jeho **veganskou alternativou**. Z balení připravíte 6–8 palačinek, podle velikosti pánvičky.

2 Rajčatovo-dýňovo-bazalkové pesto

Rozmixujte **100 g sušených rajčat** namočených na 15 minut do vroucí vody, **100 g** šetrně opražených **dýňových semínek**, **150 ml olivového oleje**, **2 stroužky česneku**, **3 lžice lahůdkového droždí**. Použijte jako náplň palačinek nebo přílohu k opečeným tortillám, tato dávka na to určitě bude stačit. Pokud náhodou zbude, zamíchejte do těstovin. Pesto má v tomto poměru ingrediencí hustou konzistenci, chcete-li řidší, jednoduše přidejte olivový olej.

3 Křupavé tortillové chipsy

Tortilly potřete **olivovým olejem**, nakrájejte na trojúhelníky, dejte na plech a pečte 15 minut při 175 °C. Podávejte s pomazánkou nebo pestem.

4 Letní ovocná limonáda

Ovocnou **šťávu Hollinger** smíchejte 1 : 1 s **perlivou vodou**, přidejte **plátky citronu**, kousky **čerstvého ovoce** a **snítku máty**. Můžete ochutit citronovou šťávou a sirupem.

5 Krambl s letním ovocem

500 g ovoce, pokud je třeba, nakrájejte na menší kousky, promíchejte se **2 lžicemi rýžového sirupu**. Rozmixujte **100 g jemných ovesných vloček**, **6 lžic rýžového sirupu**, **50 g kokosového oleje**, **50 g sušených brusinek**, **50 g oloupaných mandlí** a **špetku soli**. Do kokosovým olejem vymazané zapékací misky nebo více menších místiček rozdělte ovoce, posypete drobenkou, pečte 20 minut při 175 °C. Podávejte teplé nebo studené, ozdobené Sojadem. Tento moučník je zdravý, chutná všem, můžete ho obměňovat dle sezony, použít i mražené ovoce, drobenku ochutit perníkovým kořením, skořicí, citronovou kůrou.

6 Voňavá mléčná rýže s mangovým džemem

Propláchněte **300 g rýže basmati**, přidejte **1 l rýžovo-kokosového nápoje**, **špetku soli** a vařte 20 minut nebo i déle, rýže může být trochu rozvařená. Přimíchejte **1 mandlovou smetanu**, **4 lžice rýžového sirupu**, nechte chvilku provařit a dojít pod pokličkou. Do skleniček nebo místiček kladte střídavě vrstvy mléčné rýže a slabou vrstvičku **mangového džemu**. Můžete ozdobit čerstvým mangem a meduňkou. Nejlépe chutná chlazená. Z této dávky budete mít určitě 6 porcí.