

countrylife



Veľká JESENNÁ AKCIA

veg

bio

28 akčných produktov, vynikajúce
jesenné videorecepty a súťaž
o 10 poukážok v hodnote 20 €

SÚŤAŽ!

Vyskúšajte aspoň jeden
recept z nášho letáka, do 30. septembra
vloďte fotografiu receptu na náš
facebook. **Desať receptov s najväčším
počtom lajkov odmeníme
poukážkou v hodnote 20 €.**
Viac info na našom webe.

SLEDUJTE NÁS:



AKCIA PREBIEHA OD 2. DO 30. SEPTEMBRA 2019



PLNENÁ TEKVICA

PEČENÁ, SO ŠAMPIŇÓNMÍ

PRÍPRAVA: **60 MINÚT** | MNOŽSTVO: **4 PORCIE**

Tekvica plnená pšenovou zmesou so šampiňónmi. Dobrý a sýty pokrm v zábavných tekvicových mištičkách.

- 2 menšie tekvice hokaido
 - 500 ml zeleninového vývaru
 - 175 g pšena
 - 250 g šampiňónov
 - 1 cibuľa
 - 4 strúčiky cesnaku
 - 2 hrste listového petržlenu
 - 5 lyžíc repkového oleja
 - morská soľ
1. Tekvice rozdelíte na polovice a vydlabte stred. Potrite olejom, osolíte a dajte piecť do rúry rozohriatej na 200 °C. Pečte asi 25 minút.
 2. Pšeno sparte vriacou vodou. Zalejte vývarom, osolíte a varte domäkka. Nechajte dôjsť pod pokrievkou.
 3. Na panvici rozohrejte zvyšok oleja. Šampiňóny sprudka orestujte, pridajte nadrobno pokrúpanú cibuľu s cesnakom, osolíte a na miernejšom plameni pomaly restujte dozlatista.
 4. Do panvice pridajte pšeno a nasekanú vňať petržlenu. Premiešajte a naplňte upečenú tekvicu.

Náš tip:

Ak máte len veľkú tekvicu, môžete ju pokrúpať na hrubšie hranolčeky, tie upiecť a premiešať ich s pšenovou zmesou.



Pšeno
500 g BIO
COUNTRY LIFE



Olej repkový
500 ml BIO
BIO PLANETE



SLIVKOVÝ PŠENOVNÍK

SO ŠKORICOU

PRÍPRAVA: **60 MINÚT** | MNOŽSTVO: **4 PORCIE**

Nadýchaný pšenovník so slivkami – to je staročeská dobrota, ktorú môžete podávať ako hlavné jedlo, raňajky, desiatu alebo dezert.

- 700 ml rastlinného ryžového nápoja
- 400 g sliviek
- 200 g pšena
- 75 g mandlí
- 50 g tmavého agávového sirupu
- 30 g kokosového tuku
- 30 g sušeného ovocia (napr. kľukva, hrozienka)
- 3 klinčeky
- 2 lyžičky mletej škorice
- 1 lyžička mletého kardamómu
- tuk na potretie misky

1. Pšeno sparte vriacou vodou. Pšeno uvarte spolu s korením v rastlinnom nápoji. Varte ho na miernom plameni s poodkrytou pokrievkou asi 20 minút, potom ho prikryté nechajte dôjsť. Klinčeky vyberte.
2. Do uvareného pšena vmiešajte nasekané mandle, kokosový tuk, sirup a sušené ovocie. Zapekaciu misu potrite tukom, rozložte pripravenú zmes na tenkú vrstvu a uhladte jej povrch. Nakoniec zatlačte vykôstkované slivky.
3. Pečte v rúre predhriatej na 180 °C asi 25 až 30 minút, dokiaľ slivky nepustia šťavu.

Náš tip:

Na pšenovník môžete použiť aj sušené slivky. Nezabudnite ich predtým namočiť, aby boli krásne vláčne.



Mandle
250 g BIO
COUNTRY LIFE



Sirup agávový tmavý
250 ml BIO
COUNTRY LIFE



veg

SLANÁ GRANOLA ZO ŠPALDOVÝCH VLOČIEK

PRÍPRAVA: **80 MINÚT** (GRANOLA AJ POLIEVKA) | MNOŽSTVO: **4 PORCIE**

Slaná granola je úžasná. Hodí sa nielen do polievok, môžete si ju nasypať na šaláty, do bieleho jogurtu alebo len tak zobrať.

Až ju ochutnáte, budete si ju pripravovať do zásoby.

ŠPALDOVÁ GRANOLA:

- 100 g špaldových vločiek
- 30 g nahrubo nasekaných mandlí
- 30 g tekvicových semien
- 2 lyžice tamari
- 2 lyžice repkového oleja
- 1,5 lyžice tmavého sirupu z agáve
- 1 lyžica sezamu

MRKVOVÝ KRÉM:

- 600 g mrkvy
- 700 ml zeleninového vývaru
- 1 lyžica repkového oleja
- čerstvý alebo sušený tymian
- soľ

1. Mrkvu očistite, dajte do zapekacej misy, potrite olejom a osolte. Pridajte tymian a pečte v rúre predhriatej na 200 °C asi 45 minút.
2. Suroviny na granolu premiešajte v mise, rozprestrite na plech a pečte pri 160 °C asi 15 až 20 minút dozlata. V polovici pečenia premiešajte granolu vareškou, aby sa piekla rovnomerne.
3. Upečenú mrkvu rozmixujte s vývarom na hladký krém a prehrejte. Podľa chuti môžete ešte dosoliť. Servírujte s pripravenou granolou.

Náš tip:

Mrkvový krém môžete zjemniť rastlinnou smotanou a podávať s nasekanou petržlenovou vňaťou.



Vločky špaldové
250 g BIO
COUNTRY LIFE



Tamari sójová omáčka
500 ml
COUNTRY LIFE



TEKVICOVÁ TORTA S TVAROHOM

PRÍPRAVA: **90 MINÚT** | MNOŽSTVO: **FORMA S PRIEMEROM 20-24 CM**

Neobvyklé, ale skvelé. Oblíbená tekvica hokaido, tentoraz v torte. Vláčny, ľahký korpus sa strieda s luxusným tvarohom. Chutiť vám bude ako dezert, ale napríklad aj v nedeľu na raňajky.

- | | |
|-------------------------------|--|
| • 200 g tekvicového pyrú | • 2 lyžičky mletej škorice |
| • 150 g polohrubej múky | • 1 lyžička mletého zázvoru |
| • 150 g trstinového cukru | • ½ lyžičky mletého muškátového orecha |
| • 150 ml rastlinného nápoja | • štipka soli |
| • 100 g špaldových vločiek | |
| • 80 g rozpusteného masla | |
| • 3 bio vajcia | NA NÁPLŇ: |
| • 2 lyžičky kypriaceho prášku | • 400 g bio tvarohu |
| • 2 lyžičky citrónovej kôry | • 2 vanilkové cukry |

1. Pripravte si tekvicové pyrú: vydlabanú, nakrájanú a umytú tekvicu uvarte domäkka (cca 15 minút), vodu zalejte, tekvicu rozmixujte.
2. Do misy dajte tekvicové pyrú, vločky, citrónovú kôru a zlejte rastlinným nápojom. Premiešajte a nechajte chvíľu odpočívať.
3. V inej miske premiešajte múku s kypriacim práškom, korením a štipkou soli. Rozpusťte maslo a nechajte ho mierne vychladnúť.
4. Rozšľahajte vajcia s cukrom, pridajte mokrú aj suchú zmes a nakoniec vmiešajte maslo.
5. Pripravené cesto vylejte do okrúhlej tortovej formy vystlanej papierom na pečenie. Pečte v rúre rozohriatej na 170 °C asi 35 minút.
6. Tvaroh rozmiešajte s vanilkovým cukrom. Vychladnutý korpus rozkrojte na dva pláty. Potrite tvarohom, spojte s druhým plátom a znovu potrite tvarohom. Pred podávaním nechajte vychladnúť v chladničke.



Nápoj ryžový
1 l BIO
PROVAMEL



Tvaroh
400 g BIO
Bemagro

PRODUKTY V AKCI



AKČNÁ CENA
1,30 €
Pšeno
500 g BIO
COUNTRY LIFE



AKČNÁ CENA
1,40 €
Šošovica zelená veľká
500 g BIO
COUNTRY LIFE



AKČNÁ CENA
1,99 €
Tekvicové semená
s tamari 100 g BIO
COUNTRY LIFE



AKČNÁ CENA
4,80 €
Mandle
250 g BIO
COUNTRY LIFE



AKČNÁ CENA
2,99 €
Ananásové krúžky
sušené 100 g BIO
COUNTRY LIFE



AKČNÁ CENA
0,99 €
Vločky špaldové
250 g BIO
COUNTRY LIFE



AKČNÁ CENA
1,20 €
Cestoviny rezance
ryžové 3 mm
bezlepkové 240 g
LUCKA



AKČNÁ CENA
2,99 €
Džem malina
250 g BIO
ALLOS



AKČNÁ CENA
0,99 €
Paradajky celé
sterilizované
400 g BIO
MARIAPINA



AKČNÁ CENA
1,20 €
Fazuľa červená
oblička sterilizovaná
400 g BIO
BIO IDEA



AKČNÁ CENA
3,60 €
Sirup čučoriedkový
250 ml BIO
COUNTRY LIFE



AKČNÁ CENA
2,99 €
Sirup agáвовý
tmavý 250 ml BIO
COUNTRY LIFE



AKČNÁ CENA
3,60 €
Olej repkový 500 ml
BIO
BIO PLANETE



AKČNÁ CENA
1,60 €
Bujón zeleninový,
kocky 126 g BIO
NATUR COMPAGNIE



AKČNÁ CENA
1,20 €
Polievka malá
farma 63 g BIO
NATUR COMPAGNIE



AKČNÁ CENA
3,70 €
Tamari sójová
omáčka 500 ml
COUNTRY LIFE



AKČNÁ CENA
9,80 €
Čaj Matcha 60 g
(30x2g) BIO
MATCHA TEA



AKČNÁ CENA
1,60 €
SOJADE Pohánková
alternatíva smotany
200 ml BIO



AKČNÁ CENA
2,20 €
Nápoj ryžový
1 l BIO
PROVAMEL



AKČNÁ CENA
1,20 €
Nápoj, Kešu
alternatíva smotany
nature 200 ml BIO
ECOMIL



AKČNÁ CENA
2,20 €
Nápoj mandľový
Barista 1 l BIO
ECOMIL



AKČNÁ CENA
1,80 €
Šťava citrónová
250 ml BIO
EURO FOOD



AKČNÁ CENA
2,40 €
Tortilly
240 g BIO
AMAZIN



AKČNÁ CENA
0,99 €
Tyčinka ovocná
s príchuťou manga
45 g
RAW ME



AKČNÁ CENA
1,10 €
Flapjack ovsený
pekan bezlepkový
80 g
WHOLEBAKE



AKČNÁ CENA
1,20 €
Flapjack ovsený
protein zlatý sirup
bezlepkový 52 g
WHOLEBAKE



AKČNÁ CENA
2,20 €
Tvaroh
400 g BIO
BEMAGRO



AKČNÁ CENA
5,99 €
ECOGENIC
SPORTS tekutý prací
prostriedok 1 l