



countrylife

Velká JARNÍ AKCE

28 akčních produktů
vynikající videorecepty
soutěž o poukázky v hodnotě 500 Kč

AKCE PROBÍHÁ OD **18. BŘEZNA DO 18. DUBNA 2019**

Výběr produktů platí pouze pro e-shop countrylife.cz.

veg

bio

SOUTĚŽ!

Vyzkoušejte alespoň jeden recept
z našeho letáku, do 18. dubna
vloďte fotografii receptu na náš
facebook nebo pošlete
na marketing@countrylife.cz.

**Deset nej odměníme poukázkou
v hodnotě 500 Kč.**

Více info na našem webu.

SLEDUJTE NÁS:





PŘÍPRAVA: 25 MINUT



MNOŽSTVÍ: 4 PORCE

KRÉMOVÁ POLÉVKA Z ČERVENÉ ČOČKY S JARNÍ ZELENINOU

Ptáčci sice už pějí naplno, ale ruku na srdce, občas je ještě potřeba prohrát se polévkou. Vyzkoušejte tu naši z červené čočky s první jarní zeleninou.

- 125 g červené čočky
- 250 ml mandlového nápoje
- 2 lžíce olivového oleje
- 8 ředkviček
- 1 cibule
- 3 stroužky česneku
- 200 g mrkve
- 4 lžíce limetkové šťávy
- 1 kostka bujonu
- 1 lžička mořské nebo himálajské soli

1. Ředkvičky nakrájejte na tenké plátky a vložte do misky s limetkovou šťávou, osolte špetkou soli.
2. Na olivovém oleji 1 minutu opékejte nakrájenou cibuli, přidejte pokrájený česnek a mrkev, krátce orestujte. Vmíchejte propláchnutou čočku, zalijte 1 litrem vody. Přidejte bujon, osolte a vařte 15 minut.
3. Polévku rozmixujte do hladkého krému, prohřejte s mandlovým nápojem. Můžete dosolit.
4. Podávejte s plátky ředkviček a okyselte limetkovou šťávou.

Náš tip:

Polévku můžete přizdobit pažitkou, lístky baby špenátu a pro ostřejší chuť dochutit pepřem.



Čočka červená púlená
BIO 1 kg
COUNTRY LIFE



Nápoj mandlový
BIO 1 l
PROVAMEL



Šťáva limetková
BIO 250 ml
EURO FOOD



PŘÍPRAVA: 50 MINUT



MNOŽSTVÍ: 12 KUSŮ

VELIKONOČNÍ MUFFINY NÁDIVKOVÉ A BEZLEPKOVÉ

Naše sváteční bezlepkové muffiny z jáhel se hodí nejen na velikonoční stůl. Jejich příprava je opravdu snadná a rychlá.

- 150 g jáhel
- 80 g sušených rajčat
- 80 g para ořechů
- 125 g mladých lístků kopřiv, rukoly, baby špenátu nebo mangoldu
- 6 biovajec
- ½ lžičky muškátového oříšku
- 2 lžíce olivového oleje
- 1 lžička mořské nebo himálajské soli

1. Jáhly spařte, propláchněte a uvařte dle návodu na obalu. Vmíchejte na nudličky nakrájená, spařená sušená rajčata, nasekané para ořechy a olivový olej. Zchladlé jáhly prokypřete vidličkou, přidejte rukolu, muškátový oříšek a žloutky, promíchejte.
2. Z bílků vyšlehejte tuhý sníh a opatrně vmíchejte do směsi.
3. Formu na muffiny vyložte pečicím papírem. Dávkujte jednotlivé porce a pečte v troubě rozehřáté na 200 °C asi 35 minut.

Náš tip:

Podávat můžete teplé i vychladlé. Hodí se i jako svačina do školy či na výlet.



Jáhly
BIO 500 g
COUNTRY LIFE



Sušená rajčata
BIO 100 g
COUNTRY LIFE



Para ořechy
BIO 100 g
COUNTRY LIFE



PŘÍPRAVA: 20 MINUT



MNOŽSTVÍ: 4 PORCE

SNÍDAŇOVÁ KRÉMOVÁ QUINOA

S OŘÍŠKY, OVOCEM A SIRUPEM

Dopřejte si chutnou a zdravou snídani, krémovou quinou s oříšky. Dodá vám spoustu energie do jarního dne!

- 300 g quinoa
- 800 ml mandlového nápoje
- 4 lžíce javorového sirupu
- 4 lžíce limetkové šťávy
- 20 g nasekaných para ořechů
- 50 g čerstvého nebo sušeného ovoce
- 2 lžíce kokosového oleje
- špetka soli

1. Quinou propláchněte horkou vodou a nechte okapat. Dejte do rendlíku s rostlinným nápojem a špetkou soli, vařte cca 15 minut.
2. Vmíchejte kokosový tuk.
3. Rozdělte do misek, podávejte s javorovým sirupem, limetkovou šťávou, ovocem a opraženými para ořechy.

Náš tip:

Kaši si můžete připravit i do sklenice jako snídani s sebou.



Quinoa
BIO 250 g
COUNTRY LIFE



Olej kokosový
BIO 200 ml
PLANETE



Sirup javorový Grade C
BIO 250 ml
COUNTRY LIFE



*Budete-li
dochucovat
váš pokrm sušenými
rajčaty, méně solte.
Rajčata jsou příjemně
slaná...*

SEZNAMTE SE sušená rajčata 5x JINAK

Možná byste to do nich neřekli, tváří se totiž poněkud nenápadně. Přesvědčte se, pomocí našich 5 tipů, jak úžasná jsou.

Uvidíte, třeba se stanou stálíci ve vaší spíži, protože tato rajčata si můžete užít v kteroukoliv roční dobu. A co víc, kromě našich tipů, jdou totiž jednoduše jen tak mlsat.

HUMMUS

20 g sušených rajčat zalijte horkou vodou a nechte 15 minut odstát. 1 plechovku částečně scezené sterilované cizrny, 1 stroužek česneku a 2 polévkové lžíce tahini rozmixujte na hladký hummus. Do hummusu vmíchejte nadrobno nakrájená rajčata, dochuťte limetkovou šťávou, solí a podávejte zakápnuté olivovým olejem.

LNĚNÉ KREKRY

100 g lněných semínek namočte na cca ½ hodiny do vody, nechte nabobtnat. 50 g lněných semínek rozmixujte. 50 g sušených rajčat zalijte horkou vodou a nechte 15 minut odstát. Scezená rajčata rozmixujte spolu s oloupanou menší cibulí, stroužkem česneku a 30 g máku. Přidejte rozmixovanou lněnou semínka. Vše rozmíchejte dohladka. Směs rozetřete na pečicí papír na co nejtenčí vrstvu a sušte v troubě při 75 °C, dokud nebude možné směs z papíru sloupnout. Vrstvu nakrájejte na dílky a sušte do křupava. Množství je na 1 plech.

PESTO

100 g sušených rajčat zalijte horkou vodou a nechte 15 minut odstát, poté scedte. Do mixéru dejte rajčata, 20 g konopných semínek a stroužek česneku. Rozmixujte na pesto. Pro správnou konzistenci přidejte olivový olej.

KRÉMOVÁ OMÁČKA

Na oleji nechte zesklivatět nasekanou cibuli se třemi stroužky česneku. Přidejte 50 g nasekaných spařených rajčat, lžičku mleté papriky a promíchejte. Zalijte 200 ml zeleninového vývaru nebo vody, 250 ml rostlinné smetany a dochuťte solí. Na mírném plameni nechte probublat do zhoustnutí. Podávejte s těstovinami nebo pečenou zeleninou a pečivem.

S TĚSTOVINAMI

100 g rajčat zalijte horkou vodou a nechte 15 minut odstát, poté scedte a nakrájejte na malé kousky. 400 g těstovin uvařte podle návodu na obalu. Na 2 lžících olivového oleje nechte zesklovatět na plátky nakrájené 4 stroužky česneku a přidejte rajčata. Uvařené těstoviny s trochou vody z vaření dejte na pánev a smíchejte s česnekem, rajčaty a baby špenátem nebo sezónními bylinkami. Podávejte posypané konopným semínkem.

PRODUKTY V AKCI



32 Kč

Jáhly
500 g BIO
COUNTRY LIFE



32 Kč

Quinoa
250 g
COUNTRY LIFE



71 Kč

Čočka
červená púlená
1 kg BIO
COUNTRY LIFE



44 Kč

Konopná
semínka loupáná
100 g BIO
COUNTRY LIFE



42 Kč

Para ořechy
100 g
COUNTRY LIFE



58 Kč

Datle sušené
bez pecek
250 g BIO
COUNTRY LIFE



33 Kč

Pomazánka
jemná a lahodná
95 g BIO
COUNTRY LIFE



94 Kč

Pomazánka
kakaová tmavá
350 g BIO
JARDIN BIO



34 Kč

Rajčata sušená
100 g BIO
COUNTRY LIFE



117 Kč

Sirup javorový
Grade C
250 ml BIO
COUNTRY LIFE



45 Kč

Cukr třtinový
Demerara
500 g BIO
COUNTRY LIFE



104 Kč

Olej kokosový
200 ml BIO
BIO PLANETE



148 Kč

Olej olivový
extra panenský
500 ml BIO
BIO PLANETE



27 Kč

Bujon zeleninový
WÜRZLI kostky
66 g BIO
EDEN



87 Kč

Shoyu
sójová omáčka
500 ml
COUNTRY LIFE



22 Kč

Mořské řasy Snack
pražené Nori
s Wasabi 4,8 g
SAHM YOOK



262 Kč

Čaj Matcha
60 g (30x2g) BIO
MATCHA TEA



102 Kč

Čaj Umět si vybrat
31,2 g BIO
SONNENTOR



82 Kč

Nápoj mandlový
1 l BIO
PROVAMEL



63 Kč

Nektar mango
1 l BIO
HOLLINGER



39 Kč

Šťáva limetková
250 ml BIO
EURO FOOD



69 Kč

Kombucha
meduňka
2 l BIO
COUNTRY LIFE



54 Kč

Sušenky kokosové
s příchutí citrónu
175 g BIO
COUNTRY LIFE



25 Kč

Flapjack ovesný
brusinka
bezlepkový 80 g
WHOLEBAKE



25 Kč

Flapjack ovesný
čokoláda/zázvor
bezlepkový 80 g
WHOLEBAKE



25 Kč

Nápoj Aloe Vera
500 ml BIO
OKF



58 Kč

Čočka zelená velká
500 g BIO
COUNTRY LIFE



47 Kč

ECOGENIC
přípravek na mytí
nádobí pomeranč
500 ml