

## Makové muffiny s kakaovými boby

150 g pšeničné celozrnné mouky · 30 g máku · 30 g kakaových bobů · 120 ml mandlového nápoje Ecomil · 80 ml slunečnicového oleje · 40 g rozinek · 8 lžic javorového sirupu · 2 lžice jablečného pyré · 1 prášek do pečiva

Smíchejte olej, sirup, pyré a mandlový nápoj. Přidejte mák, rozinky, kakaové boby, mouku, nakonec prášek do pečiva. Rozdělte do formy na muffiny (12 ks). Pečte 25 minut při 175 °C.



124 Kč

Sirup javorový  
Grade C BIO  
COUNTRY LIFE  
250 ml



71 Kč

Nápoj ze sladkých  
mandlí s kalcium  
BIO ECOMIL  
1 l



94 Kč

Rozinky Thomson  
BIO COUNTRY LIFE  
500 g



58 Kč

Mák modrý BIO  
COUNTRY LIFE  
250 g



Limonáda z květu  
černého bezu  
BIO HOLLINGER  
500 ml

25 Kč



Flapjack  
ovesný pekan  
bezlepkový  
WHOLEBAKE  
80 g

26 Kč



Umeocet  
COUNTRY LIFE  
500 ml

43 Kč



Bílinská  
kyselka  
1 l

15 Kč



Chléb tmavý  
bez lepku  
NELEPEK  
300 g

46 Kč



Zubní pasta  
Powersmile  
JASON  
170 g

112 Kč



ECOVER  
přípravek na  
mytí nádobí  
s aloe a citronem  
1 l

78 Kč

countrylife

Rozmarné  
léto

# 28 produktů za skvělé ceny!

Akce probíhá od 1. do 30. června 2016.

4 RECEPTY UVNITŘ



akční produkty hledejte u tohoto symbolu

Razítka prodejny

www.countrylife.cz Tiseno na recyklovaném papíře.



## Zeleninová polévka s jáhlami



100 g jáhel · 1 cibule · 1 mrkev · 1 malý pórek · 2 kostky bujonu · 1 malá cuketa · 150 g hrášku · 1 lžička soli · 4 lžíce olivového oleje · rostlinná smetana

Na oleji nechte změkhnout pokrájenou cibuli, mrkev, pórek. Přidejte propláchnuté jáhly, zalijte 1,3 l vody, přidejte bujon, sůl a vařte 15 minut. Přidejte nakrájenou cuketu, hrášek, povařte 5 minut. Můžete přidat divoké byliny a nechat projít varem. Zjemněte rostlinnou smetanou.



**Jáhly BIO COUNTRY LIFE**

500 g

**28 Kč**

**Bujon zeleninový WÜRZL kostky BIO EDEN**

66 g

**27 Kč**



**Olej olivový BIO EMILE NOËL**

500 ml

**154 Kč**

## Quiche s pohankou



**Těsto:** 200 g pšeničné celozrnné mouky · 100 g tuku Provamel · 50 ml studené vody · půl lžičky mořské soli

**Náplň:** 400 ml smetany Provamel · 100 g pohaneky · 100 g tempehu · 100 g bioeidamu · 2 biovejce · 1 stroužek česneku · 1 lžička mořské soli

Všechny suroviny na těsto hnětením zpracujte, připravte pružné těsto, které nechte půl hodiny odležet. Vytválejte 3 mm tenkou placku, kterou vložte vymazanou koláčovou formu včetně boků. Těsto poklad'te uvařenou pohankou, na kostičky nakrájeným tempehem a nastrouhaným bio eidamem. Zalijte smetanou smíchanou s vejci, rozetřeným česnekem a solí. Pečte přibližně 30 minut při 170 °C.



**Sójová alternativa smetany BIO PROVAMEL**

250 ml

**28 Kč**



**Pohanka loupaná kroupy COUNTRY LIFE**

500 g

**29 Kč**



**Tuk SOYA pro teplou a studenou kuchyni BIO PROVAMEL**

250 g

**39 Kč**



**Para ořechy BIO COUNTRY LIFE**

100 g

**48 Kč**



**Bulgur pšeničný BIO COUNTRY LIFE**

500 g

**28 Kč**



**Vločky špaldové BIO COUNTRY LIFE**

250 g

**23 Kč**



**Kaše lahodná bezlepková NOMINA**

300 g

**44 Kč**



**Paštika PATIFU delikates VETO ECO**

100 g

**21 Kč**



**Příkrm broskev, banán BIO COUNTRY LIFE**

190 g

**23 Kč**



**Džem meruňka 250 g BIO ALLOS**

250 g

**69 Kč**



**Čaj Ovocný dobré nálady BIO SONNENTOR**

27 g

**56 Kč**



**Krém kokosový BIO AMAIZIN**

200 ml

**36 Kč**

## Kofty z červených fazolí



400 g uvařených fazolí (cca 160 g fazolí v suchém stavu) · 250 g uvařených brambor · 100 g cizrnové mouky · 1 biovejce · 1 lžička mletého koriandru · 2 lžičky bujonu Würzl · 2 lžičky kari · 1 chilli paprička · 50 g sekaného čerstvého špenátu · 1 stroužek česneku · 4 lžíce olivového oleje · 1 lžička soli



**Fazole červená ledvina BIO COUNTRY LIFE**

500 g

**52 Kč**



**SOJADE bifidus natur BIO**

400 g

**39 Kč**

Zchladlé fazole a brambory rozmixujte spolu s kořením, solí a česnekem. Přidejte vejce, cizrnovou mouku, sekaný špenát, bujon a promíchejte. Z hmoty tvořte válečky, které napíchněte na špejli. Pečte na vymaštěném plechu 15 minut při 180 °C, při pečení kofty otočte a potřete olejem. Podávejte s tortillou, zeleninou a Sojade rozmíchaným s mátou.