



Karibský rýžový salát

4 porce, 45 minut

350 g tříbarevné rýže (produkt v akci)
 150 g ananasu
 40 g červené cibule
 50 g zelené papriky
 10 g strouhaného kokosu
 50 g namočených rozinek (produkt v akci)
 2 lžice slunečnicového oleje za studena lisovaného
 2 lžice citronové nebo limetkové šťávy
 hrstka čerstvě nasekaného koriandru
 špetka soli

1. Rýži propláchněte, zalijte dvojnásobným množstvím vody, osolte. Přiveďte k varu a na mírném ohni vařte cca 25 minut. Jakmile rýže začne měknout, odstavte. Za 15 minut vysypte do misky a nechte důkladně vychladnout.
2. Cibuli nakrájejte najemno, papriku a ananas na malé kousky.
3. Smíchejte cibuli, papriku, ananas, kokos a rozinky. Přisypte rýži a koriandr. Zastříknete olejem a citronovou nebo limetkovou šťávou. Vše zlehka promíchejte.

TIP: Pro zpestření lze přidat špetku kurkumy nebo pečenou dýni.

Pro inspiraci uvádíme vynikající recepty, které si můžete **připravit z akčních produktů.**

Ovocný krambl

40 minut

700 g ovoce (použili jsme jahody a rebarboru)
 30 g rozinek (produkt v akci)
 50 g tmavého třtinového cukru (produkt v akci)

Na drobenku:

150 g ovesných vloček (produkt v akci)
 50 g mandlí
 6 lžic rýžového sirupu (produkt v akci)
 4 lžice kokosového oleje

K podávání:

vanilkový dezert Provamel (produkt v akci)

1. Ovoce nakrájejte na kousky, dejte do zapékačké misky spolu s rozinkami a zasypte třtinovým cukrem.
2. Připravte si drobenku: rozmixujte mandle, ovesné vločky a smíchejte se sirupem a kokosovým olejem.
3. Drobenku poklaďte na ovoce a pečte 25 minut při 180 °C, až drobenka zezlátne a vytvoří krustu.
4. Podávejte s vanilkovým dezertem Provamel.

TIP: Na přípravu můžete podle sezony použít jakékoliv ovoce a jeho kombinace, čerstvé nebo kompotované ovoce zkombinovat s marmeládou nebo sušeným ovocem.



CountryLife

Vychutnejte si krásné léto plné slunce, pohody, lahodných chutí a zdravého jídla. Připravili jsme pro vás výběr produktů, které oceníte **při letním vaření třeba i na dovolené.**

Produkty za akční ceny najdete ve vaší oblíbené prodejně, **označené letní květinou.**



Rozmarné léto

Akce probíhá od 1. do 30. června 2013.



Recepty pro inspiraci na zadní straně.



Rýže tříbarevná BIO COUNTRY LIFE

Tříbarevná rýže je kombinací pololoupané dlouhozrnné rýže, červené rýže a černé rýže. Vyznačuje se vynikající kombinací vzhledu a chuti, ztraktivní každý pokrm.

43 Kč 500 g



Fazole mungo BIO COUNTRY LIFE

Mungo je univerzálně použitelné do polévek, k nakličování nebo třeba do zeleninového kari.

39 Kč 500 g



Rozinky sultánky BIO COUNTRY LIFE

Nesířené rozinky jsou skvělým přísadím, ingrediencí při pečení, výborné do ovesné kaše. Pokud půjdete na výlet, přibalte je do batohu – nezaberou moc místa a rychle vám dodají energii.

28 Kč 200 g



Polenta „1 min.“ BIO COUNTRY LIFE

Polenta je připravená z kukuřičné krupice, která je přirozeně bezlepková. Můžete ji připravit klasicky jako kaši nebo opékat a grilovat. Z polenty zkusíte připravit i bezlepkový slaný koláč se špenátem nebo sladký s tvarohem a ovocem.

29 Kč 400 g



Vločky ovesné BIO COUNTRY LIFE

Ovesné vločky jsou ideální snídaně, třeba ve formě kaše. Kaši připravíte jednoduše: 1 hrnek vloček, 1 hrnek mléka nebo rostlinného nápoje, 1 hrnek vody, 3 lžičce rýžového sirupu. Vše krátce povařte. V létě doplňte čerstvým ovocem.

23 Kč 500 g



Kuskus COUNTRY LIFE

Kuskus netřeba představovat. Je velmi oblíbený pro svou jednoduchou přípravu a univerzální použití. Stačí zalít vroucí vodou v poměru 1 díl kuskusu, 2 díly vody a nechat odstát. Můžete připravit nasladko i naslano, jako přílohu nebo do zeleninových salátů.

26 Kč 500 g



Pasta sendvičová bylinková BIO GRANOVITA

Lahodná, čistě rostlinná pomazánka v praktické tubě, vyrobená z prvotřídních surovin.

49 Kč 200 g



Sirup rýžový BIO COUNTRY LIFE

Šetrné sladidlo, vzhledem k neutrální chuti má mezi obilnými sirupy nejuniverzálnější použití.

44 Kč 350 g



Cukr třtinový tmavý COUNTRY LIFE

Cukr z cukrové třtiny obsahuje melasu a je vyrobený postupy, které jej nezabavují obsahu minerálních látek a dalších živin. V letním období oceníte při zavařování, přípravě ovocných moučniců nebo osvěžujících nápojů.

29 Kč 500 g



Bujon zeleninový Würzl bez droždí sáček BIO

Bujon z kvalitních surovin k dochucování polévek, hlavních jídel, salátů nebo pomazánek. Vhodný nejen při alergii na droždí.

58 Kč 250 g



Droždí sušené vločky se sladem COUNTRY LIFE

Lahůdkové droždí, které nezajišťuje kynutí, ale používá se jako ochucovač. Je významným zdrojem vitamínu B.

37 Kč 150 g



Dezert sójový vanilkový BIO PROVAMEL

Lahodný dezert si vychutnáte v kombinaci s vaší oblíbenou granolou a letním ovocem.

35 Kč 525 g



Nápoj ovesný natural s kalcíem BIO OATLY

Vynikající, čistě rostlinný ovesný nápoj obohacený o kalcium. Nápoj je vhodný jak k přímé konzumaci, tak k vaření a pečení nebo na přípravu koktejlů.

48 Kč 1 l



Nápoj sójový plus s kalcíem BIO PROVAMEL

Sójový nápoj s kalcíem v malém balení s brčkem. Zdrojem kalcia v tomto nápoji jsou mořské řasy.

14 Kč 250 ml



Šťáva ovocná červený hrozen BIO HOLLINGER

Bio vínný mošt smíchaný s pitnou vodou v malém a praktickém 200 ml balení je skvělým osvěžením na cesty nebo součástí svačiny.

13 Kč 200 ml



Limonáda černý rybíz BIO HOLLINGER

Osvěžující jemně perlivá limonáda s příchutí černého rybízu. Slazena třtinovým cukrem, bez umělých aromat, barviv a konzervantů.

22 Kč 500 ml



Koncentrát jablekovišňový SEVEROFUKT

Koncentrovaná přírodní jablekovišňová šťáva je vyrobená odpařením vody, neobsahuje přidaný cukr, barviva, konzervanty či aroma. Připravíte z ní vynikající osvěžující nápoj, můžete použít i na slazení kaší a moučniců.

109 Kč 750 ml



Flapjack ovesný pekan WHOLEBAKE

Ovesná tyčinka s pekanovými ořechy je plná energie.

19 Kč 100 g



Tyčinka amarantová Crispins BIO EXTRUDO

Bezlepkové tyčinky jsou lehece stravitelné a nutričně hodnotné. Můžete servírovat k různým pomazánkám, dipům, zelenině nebo je konzumovat samotné. Vyzkustejte také tyčinky Crispins kukuřičné nebo žitné.

21 Kč 50 g



Otrubky COUNTRY LIFE

Otrubky jsou křupky vyrobené z cereálií, které obsahují vysoký podíl otrub. Díky vysokému obsahu vlákniny mají blahodárný účinek na peristaltiku střev. Můžete je konzumovat samotné jako křupky, výborné jsou i také v polévce.

16 Kč 60 g



SOJADE bifidus natur BIO

Bio zakysaná sójová specialita s unikátním obsahem živých kultur Bifidus a Lactobacillus acidophilus. Sojade bifidus natur je bez příchuti, použití je univerzální, ochutíte marmeládou, přidejte ovoce nebo použijte při vaření.

39 Kč 400 g



SOJADE bifidus citron BIO

Bio zakysaná sójová specialita s osvěžující citronovou příchutí.

22 Kč 125 g



ECOVER na nádobí s aloe a citronem

Obsahuje účinné rostlinné a minerální složky, má skvělý mycí účinek, je šetrný k vaší pokožce i životnímu prostředí.

69 Kč 1 l



ECOVER tkaninová aviváž s vůní léta

Koncentrovaná avivážní prostředek pro všechny druhy tkanin s vůní léta. Snižuje statické napětí a po jeho použití vaše prádlo příjemně a přirozeně voní.

56 Kč 750 l