

te dozlátova cibuli, šalotku a česnek.

- Přihodte pokrájenou papriku a po chvíli i rajčata.
- Vše podlijte trochou vody a pod pokličkou duste 10 minut.
- V závěru přisypte bylinky, společně vše rozmixujte dohladka a propasírujte přes jemné síto.
- Ještě teplým kečupem naplňte čistou, vyvařenou sklenici a vyvařeným, suchým víčkem ji pořádně utěsněte.

TYP JÍDLA: Zavařeniny
ZPŮSOB PŘÍPRAVY: Dušení
STRAVOVACÍ STYL: Bez laktózy, Bez lepku, Vegan, Vegetarian

Autor: Andrea Hrečková



Ořechovo-rozinkové jáhlové koule

Chcete si pochutnat na něčem sladkém a zároveň zdravém? Vyzkoušejte jáhlové koule plné rozinek a lískových oříšků. Skvělá vitamínová i energetická vzpruha do zimních dnů!

Ingredience

- 1 hrnek jáhel
- 100 g mletých lískových ořechů
- 3 hrnky mléka (může být i rostlinné)
- 6 lžic rýžového sirupu
- 2 hrsti rozinek

Postup

- Jáhly propereme v horké vodě, abychom je zbavili nečistot a hořkosti.
- Proprané jáhly nasypeme do hrnce a zalijeme mlékem.
- Vaříme na mírném ohni přibližně 20 minut.
- Ke konci musíme pravidelně míchat, aby se jáhly nepřichytily ke dnu.
- Jakmile jsou jáhly měkké, odstavíme je z plotny.
- Přidáme rýžový sirup, rozinky

pokračování na str. 58

www.bezhladoveni.cz

Jan RICHTER - ELSEC



Zabezpečovací, monitorovací, přístupové a docházkové systémy.









tel.: 603 480 546

www.elsec.cz



certifikovaný montážní partner **JABLONTRON**

CREATING ALARMS

	MODLA	PRŮLIV MEZI DOMINKÁNSKOU REPUBLIKOU A OSTROVEM PORTORIKO		MRKNUŤÍ	ZN. VOLTAMPÉRU		JUGOSLÁVSKÝ OSTROV	POHŘEBNÍ HOSTINA		HL. MĚSTO LUCEMBURSKA	TYP MEZINÁR. OZNAČENÍ NAKLADNÍCH VAGONŮ	ARTISTICKÉ KOŘSKÉ SEDLO	SETŘENÍ
INFARKT MYOKARDU (ZKR.)			MEGAVOLT POKLADNÍ BLOK			SPZ RYCHLOVA NAD KNĚŽNOU SLOVEN. VE				CITOSLOVCE LUPNUTI			
Tajenka č. 1										URČIT DOMÁCKY ADOLF			
JINÝM ZPŮSOBEM					NARUBY								
DRUH GIBBONA				ZN. HELIA				DEKORACE					
	OSAMOCENO	CITOSLOVCE ÚDIVU KAROSOL						ZN. AMERICIA			PLANETKA	KANAÁNSKÁ BOHYNĚ PLODNOSTI	NÁZEV HLÁSKY T
ANGL. ŠALVĚJ					TANEČNÍ MÍSTNOST	HORNÍ TOK BEROUNKY	INIC. ZÁTOPKA	TYP MEZINÁR. OZNAČENÍ NAKLADNÍCH VAGONŮ		ZÁKLADNÍ RYTMUS JAZZU			
ZAJISTĚ			FRANCOUZSKÝ HUDEBNÍ SKLADATEL TAMTA							DOVEDNÉ CITOSLOVCE BOLESTI			
Tajenka č. 2													
OSOBNÍ ZÁJMENO			SPOJKA ODPOROVACÍ				NAPODOBOVA T KUKAČKA						

VYHRAJTE KNIHU

Vyluštěnou křížovku zašlete na adresu vydavatele viz. str. 3 nebo e-mailem na krizovky@unifform.cz do 31.8.2021. Slosování proběhne 8.9.2021.

Plechové garáže a sklady levně

Doprava a montáž zdarma po celé ČR



EUROSTAL

Zesílené střešní konstrukce u všech staveb

737 551 129
317 601 710

info@garaze-sklady.cz

Garáže | Sklady | Kotce | Voliéry | Zahradní domky | Kontejnery | Přístřešky | Řadové garáže | Vrata

Doba dodání se pohybuje pro ČR do 14 dní v závislosti na množství objednávek v oblasti, naše vozidla jezdí od pondělí do soboty, kdy samotné montáže probíhají od 6:00 do 21:00.



Montáž klasické garáže trvá 25 - 35 minut. Podmínkou je připravený zpevněný podklad (rovina), příklady podkladů zde. Vyobrazená vozidla by měla dojet na vzdálenost 10 - 20 m od samotné stavby, při větší vzdálenosti prosíme o oznámení předem, abychom mohli správně načasovat jednotlivé montáže.



www.garaze-levne.cz | www.garaze-sklady.cz