

KOTEVNÍ TECHNIKA A ODVĚTRÁVACÍ SYSTÉMY PRO VÁŠ DŮM

Větrací systémy střeš



Průchodové prvky pro solární panely



Kotvicí materiál pro střechy



Odvětrání vlhkosti a radonu ze suterénu



Ukotvení fasád

šrouby | hmoždinky | nýty | hřeby
teleskopy | podložky | kotvy | ...

PRAHA

Masarykova 54
252 19 Fludná u Prahy
T: +420 736 659 943

BRNO

Videňská 237 /136
619 00 Brno
T: +420 731 187 637

ÚSTÍ NAD LABEM

Teplická 38D
403 35 Libouchec
T: +420 603 172 692

ČESKÉ BUDĚJOVICE

Plachého 8
370 01 Česká Budějovice
T: +420 734 445 871

BRATISLAVA

Hradská 76a
821 07 Bratislava
T: +421 911 614 014

PREŠOV

Šebastovská 2
080 06 Prešov
T: +421 910 614 014



www.kotevni-technika.cz

♥ Bezhladoveni.cz

- a přibližně 1/3 liskových ořechů.
- 7. Směs pořádně zamícháme a necháme vychladnout.
- 8. Z vychladlé hmoty tvarujeme koule a obalujeme je v mletých liskových ořechách.

TYP JÍDLA: Zdravé mlsání
ZPŮSOB PŘÍPRAVY: Vaření
STRAVOVACÍ STYL: Bez lepku, Vegetarian

Autor: Šárka Jirchářová



Brokolicev polévka s kokosovým mlékem

Brokolice je příliš dobrá na to, aby měla tolik odpůrců. Jednou z možností, jak ostatní přesvědčit, jsou nejrůznější varianty krémových polévek. Pokud jste si zamilovali studené polévky, právě je ten pravý čas na tento recept...

MNOŽSTVÍ: 4 porce

Ingredience

- Na krém
- 200 ml kokosového mléka
- cca 1 l vody
- 2 lžice olivového oleje
- 3 jarní cibulky
- 2 stroužky česneku
- 1 brokolice
- 2 hrnky kadeřávku
- sůl
- pepř
- Na dokončení
- pár růžiček brokolice
- jarní cibulka
- hrst kadeřávku
- konopná semínka

Postup

1. V hrnci rozeňte olivový olej.
2. Přidejte nadrobno nakrájenou jarní cibulku a nechte zesklivatět.
3. Přidejte na minutu na plátky nakrájený česnek.
4. Přidejte omytou a na růžičky rozebranou brokolici, nechte krátce osmahnout, přidejte kadeřávek a zalijte vodou.