



Optika-LOS

Tel.: 222 580 945,
774 767 727
Fax: (+420) 222 580 945
Email: optikalos@seznam.cz

www.optikalos.cz

Želivského 33, Praha 3, 130 00



Nabízíme Vám:

- Brýlové obruby
- Brýlové čočky
- Sluneční a sportovní brýle
- Doplnky k brýlím
- Opravy a údržba
- Kontaktní čočky
- Měření zraku
- Poradenství



Pondělí - Čtvrtek:
9:00 - 18:00

Pátek:
9:00 - 17:00

Sobota, Neděle:
Zavřeno

Platba: hotově, kartou, poukázkami Sodexo, Edenred, Chèque Déjeuner.

Navštivte nás ... a uvidíte



FOR BEAUTY

KOSMETIKA & KADEŘNICTVÍ & NEHTOVÝ DESIGN



8.-9. 10. 2021

PVA EXPO PRAHA v Letňanech

www.veletrhkosmetiky.cz



HLAVNÍ PARTNER: MAKE-UP INSTITUTE PRAHA
ZÁŠTITA: UNIE KOSMETICKÁ
MÍSTO KONÁNÍ: PVA EXPO PRAHA
ORGANIZÁTOR: ABF
OFICIÁLNÍ VOZY: Ford

Monika Bagárová
MAKE-UP INSTITUTE PRAHA

www.bezhladoveni.cz

5. Tekutou směs přilijeme k sypké, přidáme nabobtnalá semínka a zpracujeme v tužší těsto.
 6. Těsto rozválíme v silnější plát, který přehneme přes sebe. Měl by připomínat zavinovačku.
 7. Povrch posypeme mandlovými plátky a dáme péct zhruba na 45 minut.
 8. Kontrolujeme pomocí špejle, zda-li je štola už dostatečně upěčená.
 9. Poté ji vytáhneme z trouby a ihned potřeme roztopeným kokosovým olejem.
- TYP JÍDLA: Zdravé mlsání
ZPŮSOB PŘÍPRAVY: Pečení

Autor: Lucie Pospíšilková



Mandlové perníčky bez lepku

I když se vyhýbáte obilovinám, neznamená to, že se musíte vzdát cukroví. A není ani nutné držet se nepečených raw variant z ovoce, semínek či ořechů. Ořechy snadno pomelete na jemnou drť, která hravě zastoupí pšeničnou, špaldovou či jinou mouku. Vychutnejte si bez výčitek třeba tyto sušenky!

Ingredience

- 1 lžice chia semínek + 3 lžice vody
- 200 g mletých mandlí
- 60 g strouhaného kokosu
- ½ lžičky jedlé sody
- 2 lžičky perníkového koření
- 80 g melasy
- 60 g javorového sirupu
- 50 g kokosového oleje

Postup

1. Troubu předehřejeme na 170 stupňů.
2. Chia semínka smícháme s vodou a odložíme stranou.
3. Pokud nemáme připravené předem, pomeleme mandle. Jde koupit už mleté mandle, nebo přímo mandlovou mouku.
4. V míse smícháme mandlovou