

**Bezhladoveni.cz**

- mouku s kokosem, jedlou sodou a perníkovým kořením.
- Kokosový olej roztopíme ve vodní lázni a prošleháme s javorovým sirupem a melasou.
  - Tekutou směs opatrně přiléváme k sypké a zpracujeme v kompaktní hmotu.
  - Tu vyválíme v silnější placku a vykrajujeme libovolné tvary (v našem případě kolečka, která jsme ještě ozdobili razítky).
  - Rozložíme na plech vyložený pečicím papírem.
  - Pečeme v předehřáté troubě zhruba 10 minut.

TYP JÍDLA: Zdravé mlsání  
ZPŮSOB PŘÍPRAVY: Pečení  
STRAVOVACÍ STYL: Bez laktózy, Bez lepku, Vegan, Vegetarian

Autor: Lucie Pospíšilková



**Hummus ze žlutého hrachu**

**Luštěniny jsou cenným zdrojem kvalitních rostlinných bílkovin, sacharidů, vitamínů skupiny B, fosforu i železa. Naopak neobsahují téměř žádný tuk. Hrách navíc neodmyslitelně patří k Vánocům. Pokud tedy nevíte, co na štědrovečerní tabuli za předkrm, tady máte náš tip:**

**Ingredience**

- 250 g žlutého púleného hrachu
- 2 polévkové lžíce tahini pasty
- šťáva z půlky citrónu
- 2 stroužky česneku sůl
- čerstvě mletý pepř
- nasekaná pažitka

**Postup**

- Hrách přes noc namočte do vody.
- Druhý den slijte vodu.
- Hrách opět zalijte novou vodou, osolte a vařte doměkka.
- Když je hrách uvařený, přidejte k němu tahini pastu, citrónovou šťávu, prolisovaný česnek, sůl a pokračování na str. 80

[www.bezhladoveni.cz](http://www.bezhladoveni.cz)

**KVALITNÍ ŽIVOT S TINNITEM**

Ze dne na den u mě v minulosti vznikl TINNITUS. V té době bych byla velice ráda, kdyby mi někdo poradil na základě vlastní pozitivní zkušenosti, "jak se uzdravit".

V mé knize se dozvíte, čím vším jsem prošla, co jsem vyzkoušela, co mi pomohlo a co bylo úplně zbytečné.

Avšak každá moje zkušenost byla nutná, abych poznala, že je účinná.



Autorka knihy

Bc. Radka Hornek

radkahornek@seznam.cz

+420 725 508 233

www.terapietinnitu.cz

**Knihu lze zakoupit na:**

www.terapietinnitu.cz

www.kosmas.cz

www.amazon.com

	DŮSLEDEK NACHLAZENÍ	JAKOBY		JE MOŽNO	PŘEDLOŽKA S 2.PÁDEM	BRAZIL. REKA	SPZ PFAFFENHOF EN (NĚMECKO)	AKADEMIE VĚD	TRIČKA		OSTEN	INDONÉS. SOUOSTROVÍ	ANGL. VÝCHOD
ZN. JEDNOTKY HMOTY (KILOGRAM)		ZBAVOVAT SLUPEK								KŠANDY			
CITOSLOVCE BOLESTI		Tajenka č. 1 CVIK								AMER. FILM M. DILLONA (1982) TITUL MUŽE			
HEDVÁBÍ (PRAVÉ I UMĚLÉ)					CITOSLOVCE ULEHČENÍ			ULPÍVATI					
NEJVYŠŠÍ KARTA				ANGL. MALÍŘ A GRAFIK (JOHN)				ZLOBIT (ŘÍDCE)					
PROGRAMOV. AGI JAZYK								SPOJKA				KANADSKÁ DRUŽICE VYPUŠTĚNÁ AMER. RAKETOU	SOUHVĚZDÍ PODZIMNÍ OBLOHY
	CITOSLOVCE UDÍVU	ZN. TITANU PŮDA				DOMÁCKY ALENA	HLE (NÁREČNĚ)	DOMÁCKY ADOLF		EGYPT. REKA KOCOUR (NÁREČNĚ)			
ANTICKÝ BAJKÁŘ					NA ZPŮSOB ZÁPORKA					POKLADNY POBÍDKA			
Tajenka č. 2												ZN. IRIDIA	
ZN. AMERICA							ZÁMEZÍ					ZKR. STÁTNÍ ARBITRÁŽE	

**VYHRAJTE KNIHU**  
Vyluštěnou křížovku zašlete na adresu vydavatele viz. str. 3 nebo e-mailem na krizovky@unifirm.cz do 31.8.2021. Slosování probléme 8.9.2021.

**Domov seniorů MARTA**

Victorianna s.r.o.  
POSKYTOVATEL SOCIÁLNÍCH SLUŽEB

- zajištění sociálních služeb kvalifikovaným personálem
- registrace na poskytování sociálních služeb dle §49 Zák. 108/2006 Sb.

[www.seniordummarta.cz](http://www.seniordummarta.cz)  
[info@seniordummarta.cz](mailto:info@seniordummarta.cz)  
[senior.dum.marta@seznam.cz](mailto:senior.dum.marta@seznam.cz)  
 +420 323 604 124  
 +420 777 662 740