

Titul: **Apetit**

## mix KUCHYNĚ

**DOBROTA Z REDAKCE**

Také rádi chroupete různé zdravé müsli tyčinky a nebaví vás je stále dokola kupovat? Udělejte si domácí zásobu sami.

Anna Kopečková

**Brusinkové müsli tyčinky**

500g vloček ze 4 druhů obilnin • 500g tekutého medu  
• 250g sušených amerických brusinek • 100g vlašských ořechů • 100g másla • 100g sezamových semínek • 2 vanilkové cukry • olej

Vločky opražíme na rozehřátém másle. Přidáme med, nasekané ořechy a sezamová semínka, za stálého míchání lehce opražíme dozlatova a vmícháme vanilkový cukr a brusinky. Hmotu rozprostřeme na plech vyložený papírem na pečení a mírně naolejovanými rukama ji uhladíme. Vložíme ji do trouby vyhřáté na 150 °C a pečeme asi 40 minut. Upečený plát necháme vychladnout a pak ho nakrájíme asi na 45 tyčinek o velikosti přibližně 4,5 x 9 cm.

**PÍT, ČI NEPÍT MLÉKO?**

Ačkoli o mléku koluje mnoho mýtů a řada lidí ho skoro vůbec nepije, rozhodně byste ho neměli vynechávat ani v dospělosti. **Hlavně proto, že je jedinečným zdrojem tolik potřebného vápníku.** Jiné potraviny ho také obsahují, ale naše tělo ho z nich umí vstřebat jen malou část. Dejte si denně sklenici polotučného mléka nebo bílý jogurt a podívejte se na [www.bileplus.cz](http://www.bileplus.cz).



SUPER ZDRAVÍ

**mlsáníčko**

tipy a triky do vaší domácí kuchyně

**NA BAŠTU DO BAŠTY**

Jestli už pokukujete po jaru, můžete se těšit na posezení u pražského průhonického rybníka, kde má zahrádku restaurace Hliněná bašta. **Na jaro chystá šéfkuchař Hynek Vávra třeba chřestovou polévku, carpaccio z červené řepy, pečené kůzlátko na másle či jehněčí pečínku s mangoldem.** Zajímavostí jsou jídla z bizoního masa. Vše je výhradně z čerstvých surovin a hlavní jídlo pořídíte od 155 korun. Více najdete na [www.hlinenabasta.cz](http://www.hlinenabasta.cz).

**Dobrodružství v sáčku**

Objevte spolu se svými dětmi nepřeborné množství rozličných tvarů v sáčku JOJO Minimax plném veselých pěnových želé s ovocnými příchutěmi. Malým princeznám se určitě zalíbí korunka a Popelčin střevíček, zatímco kluci budou mít radost ze sportáku nebo mašinky. Sáček 30g koupíte za 6,90 Kč.

tip REDAKCE