

SVĚT KUCHYŇÍ

pouze
64,90 Kč

Zařizování podle generací

Víme, jak zařídit startovací, rodinnou nebo seniorskou kuchyň, co sledovat při volbě myčky nádobí, podle jakých kritérií vybírat dřez i jak vypadá sváteční jídelna. Otestovali jsme pečicí troubu a zmrzlinovač. Inspirativní realizace kuchyní.





Fitness food bloggerka Bajola

Povoláním grafička Olga Bajková Brown, která nyní žije v USA, od mládí sportuje, ale až v roce 2015, ve svých 34 letech, dokázala skloubit sport se správným stravováním, zhubla a dlouhodobě si udržuje postavu bez faldů. Přitom hlady nešilhá a pochutnává si. Své fit recepty začala nejdříve zveřejňovat na Instagramu, o tři roky později založila blog a na jaře se chystá vydat tištěnou kuchařku. Zbožňuje sladké, a proto v jejím repertoáru nechybí ani sladké mlsání. Na toto téma vytvořila speciální e-book Fitness domácí cukrárna, který vás na názorných foto postupech naučí upéct všechny tradiční české zákusky z cukrárny v nízkokalorické podobě, které vám nepřidají ani gram navíc!

Fitness jablečný štrúdl

Oproti klasickému štrúdlu z listového těsta má fitness štrúdl o polovinu méně kalorií, dvakrát víc bílkovin a třikrát víc vlákniny. Takže ho můžete sníst bez výčitek víc, a navíc vás zasytí na delší dobu.

Ingredience:

- 220 g celozrnné mouky (špaldové, pšeničné nebo žitné) + 10 g na podsypání
- 100 g řeckého jogurtu 0% nebo odtučněného tvarohu (ve vaničce)
- 50 ml nízkotučného mléka (0,5 %)
- 1 vejce M (50 g)
- 500 g nastrouhaných jablek
- 2 lžičky skořice (8 g)
- přírodní sladidlo bez kalorií (doporučuji erythritol)

Postup

Jablka zbavte slupky a nastrouhejte nahrubo. Přidejte skořici a podle chuti případně dosladte sladidlem bez kalorií. Rozehřejte troubu na 180 °C. Smíchejte všechny ingredience na těsto a dobře vyhnětte. Těsto rozdělte na poloviny a každou polovinu rozválejte dotenka do čtvercového tvaru, podsypávejte moukou. Jablka rozdělte na poloviny, vymačkejte z nich vodu a naneste na těsto rovnoměrně téměř až do okrajů. Okraje těsta přehněte nahoře a dole dovnitř a pak buď přehněte levou a pravou stranu do středu nebo jednu stranu zamotejte ke druhé. Přemístěte na pečicím papírem vystlaný plech, a ještě rukou přimáčkněte, dotvarujte a nahoře několikrát propíchněte vidličkou, aby se při pečení těsto nenafouklo. Pečte 30–40 minut na 180 °C. Před podáváním můžete posypat moučkovým sladidlem bez kalorií, přelít sirupem bez kalorií a případně posypat ořechy.

Nutriční hodnoty na 100 g: 133 kcal / 6 g bílkovin / 22 g sacharidů / 7 g cukru / 1 g tuku.



Servírujte štrúdl teplý s fitness vanilkovou zmrzlinou z e-booku Fitness domácí cukrárna



SVĚT KUCHYŇÍ

ČTVRTLETNÍK

číslo 4 / zima 2021

vychází 11. 11. 2021

VYDÁVA

Business Media CZ, s. r. o.
Nádražní 762/32, 150 00 Praha 5

IČ 035 82 604

tel.: 225 351 102

e-mail: moderni.bytl@bmczech.cz

www.modernibyt.cz

ROZŠÍŘUJÍ

V České republice: Mediaprint & Kapa Pressegross, spol. s r. o., a další distributoři

Ve Slovenské republice:

Mediaprint – Kapa Pressegross, a. s., Bratislava

PŘEDPLATNÉ ČASOPISU V ČESKÉ REPUBLICE

tel.: 225 985 225 nebo 777 333 370

e-mail: bm@send.cz

SEND Předplatné spol. s r. o.

Ve Žitboku 1800/77, hala A3, 193 00 Praha 9

Předplatné je vybíráno prostřednictvím obchodní společnosti

SEND Předplatné spol. s r. o. ve prospěch vydavatele

PŘEDPLATNÉ ČASOPISU VE SLOVENSKÉ REPUBLICE

Mediaprint – Kapa Pressegross, a. s.,

oddelenie inej formy predaja

P. O. Box 183, 830 00 Bratislava 3

tel.: +421 800 188 826, +421 249 893 566,

+421 249 893 563

e-mail: objednavky@ipredplatne.sk

REDAKCE

Šéfredaktorka

Lucie Spoustová

(tel.: 225 351 149, lucie.spoustova@bmczech.cz)

Art director

Aleš Procházka (ales.prochazka@bmczech.cz)

Editor

Tomáš Stříbrný (tomas.stibrny@bmczech.cz)

Redakce

Sabina Bařinová (sabina.barinova@bmczech.cz)

Kateřina Krátká (katerina.kratka@bmczech.cz)

Libuše Lhotská (libuse.lhotska@bmczech.cz)

Lucie Martínková (lucie.martinkova@bmczech.cz)

Jana Polomová (jana.polomova@bmczech.cz)

Lenka Saulichová (lenka.saulichova@bmczech.cz)

Grafické oddělení (sazba a zlom)

Matěj Kotrba (matej.kotrba@bmczech.cz)

Tereza Šašínková Lukášová

(tereza.sasinkova@bmczech.cz)

Webeditorka

Dana Klomínková (dana.klominkova@bmczech.cz)

INZERTNÍ ODDĚLENÍ

Account manager: Hana Andělová

(tel.: 225 351 135, 603 248 157, hana.andelova@bmczech.cz)

Account manager: Kateřina Keslová

(tel.: 773 773 325, katerina.keslova@bmczech.cz)

Fakturace inzerce: Lucie Králová

(tel.: 225 351 604, lucie.kralova@bmczech.cz)

VEDENÍ VYDAVATELSTVÍ

Generální ředitel: Tomáš Tkačik

Finanční ředitel: Václav Bednář

Výrobní ředitel (tisk a distribuce): Jiří Vaníček

(tel.: 225 351 323, jiri.vanicek@bmczech.cz)

MARKETING

Lenka Šnoblová

(tel.: 225 351 220, lenka.snoblova@bmczech.cz)

REPRODUKCE

DTP studio, Business Media CZ

(tel.: 225 351 156, dtp@bmczech.cz)

TISK

Tiskárna Triangl, a. s., Praha

REGISTRACE

MK ČR E 8350, ISSN 1212-9143

Nevyžádané rukopisy a fotografie se nevracejí.

Za obsah inzerce odpovídá inzerent.

Žádná z částí tohoto časopisu nesmí být kopírována

a rozmnožována za účelem rozšiřování v jakékoli formě

či jakýmkoli způsobem bez písemného souhlasu vydavatele.

Uvedené ceny jsou orientační a mohou se měnit.

Tištěný a prodaný náklad je auditován ABC ČR.

© Business Media CZ, s. r. o., Praha, 2020

CENA 54,90 Kč / 2,79 €