

JEN ZA
10 Kč

Týdeník pro současné ženy

Číslo 45 • 16. ročník • 29. 10. – 4. 11. 2010
• cena 10,90 Kč • 0,59 € (cena v 4 publikacích pro 90%)



Katka

Už vím,
CO MI
SLUŠÍ



Proměna čtenářky
Účesy s nápadem + líčení strana 22/23

Za 3 dny 2 kg dole
Bramborová dieta
bez hladovění strana 16/17



Kostka letí
Sáčka, svetry,
kalhoty... strana 6/7

Redakcí vyzkoušené recepty



začínáme péct strana 33–35

Vánoční štóra & cukroví

tento týden aktuálně +++ tento týden aktuálně +++ tento týden aktuálně

Nově v Katce
PRÁVNÍ rady
š Ženy a práce strana 52

Skrytá tajemství
AROMATERAPIE
Relax v klidu doma strana 14/15

O čem si naši
MUŽI povídají
Lze to ovlivnit? strana 48/49



novinky na trhu

■ Vino z Bulharska

Ochutnejte tradiční bulharské víno Medvědí krev, které se stává oblíbeným lidem mezi viny své kategorie. Polosuché červené víno se vyrábí ze směsi odrůd Merlot a Cabernet Sauvignon.

Doporuč. cena
0,75 l 59 Kč



■ Věčná klasika

Zmrzlinu Miša, tvarohový mražený krém, můžeme sméle označit za pamětníka. Je zde pro naše ledové potěšení už bezmála padesát let! Aby si na své přišli i milovníci ovocných příchutí, je nyní Miša k dostání i ve variantách Jahoda a Meruňka.

Info o ceně v obchodě

■ Zdravý čaj

Značka Rauch přichází s novinkou v řadě nápojů: Nativa bílý čaj lychee a Nativa červený čaj maracuja.

Všechny produkty Nativa jsou určeny těm, kteří věnují pozornost zdravému životnímu stylu a dbají o svoji fyzickou kondici.

Doporučená cena 0,5 l
21,90 Kč



Podzim chutná po jablkách...

Sezona jablek je v plném proudu a dobrý koláč přijde k chuti kdykoli. Recept na jeden takový vás opět naučí kuchař Jiří Babica. Zaručujeme vám báječný gastronomický zážitek!

„Vychlazený koláč nakonec ještě dozdobte snítkou čerstvé meduňky nebo máty.“
Váš Jiří Babica



Křehký jablečný koláč

Na cca 12 kousků

Těsto: 1 vejce • 80 g másla
• 100 g cukru • 200 g hl. mouky
• 1 kypřicí prášek do pečiva
Náplň: 4 jablka • 300 g zakysané
smetany • 150 ml smetany
• 1 vanilkový pudinkový prášek
• 100 g cukru • 1 vejce

POSTUP

1 Smícháme vejce, cukr, rozeřtíme máslo a hladkou mouku s kypřicím práškem. Vypracujeme hladké těsto, kterým vyložíme tukem vymazanou a strouhankou vysypanou dortovou formu.

2 Jablka oloupeme, zbavíme je jádřinců a nakrájíme je na kousky. Smícháme zakysanou smetanu s vejcem, smetanou, vanilkovým pudinkovým práškem a s cukrem. Na těsto rozprostřeme nakrájená jablka, která pudinkovou směsí zalijeme. Pečeme asi 35 minut při 180 °C. Hotový koláč posypeme cukrem.

Příprava: 20 minut
Pečení: 35 minut
1 ks: 270 kcal; 1130 kJ;
bílkoviny: 4 g; tuky: 11 g;
sacharidy: 39 g;
cholesterol: 70 mg



Těstem důkladně vyplníme formu a vytáhneme okraje.



Na těsto vyložíme jablka a zalijeme je pudinkovou směsí.

Pokračujeme recepty z nové knihy Babicovy dobroty 2!