magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Product placementO výživě 12. 2. 2022 | redakce Vím, co jím

Zdravá svačina, křupavá snídaně a potrava pro mozek. Bez Grizly ořechů už ani ránu

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Zdrava-svacina,-krupava-snidane-a-potrava-pro-mozek.-Bez-Grizly-orechu-uz-ani-ranu__s10010x20216.html

Sekat, pomlít, namazat na chleba nebo chroupat jen tak. Ořechy jsou dokonale variabilní, a proto je snadné zařadit je téměř do každého jídelníčku. Můžete je přidat do ovesné kaše, namazat na lívance v podobě másla, posvačit je na výletě, schroupat mezi přednáškami nebo jich pár zobnout před poradou na zahnání největšího hladu. A koneckonců, dokážete si představit večírek bez

arašídů a pistácií?



Zdravá snídaně i svačinka

My v Grizly moc dobře víme, že ořechů není nikdy dost, a proto vám přinášíme hned několik důvodů, proč jich mít doma stále pořádnou zásobu.

- Ořechy jsou bohatou zásobárnou bílkovin, vlákniny a nenasycených omega-3 mastných kyselin.
- Nejenže vás tedy skvěle zasytí a dodají energii, ale jejich pravidelná konzumace **snižuje nebezpečí srdečních onemocnění, reguluje hladinu cholesterolu,** a z dlouhodobého hlediska působí blahodárně na náš mozek a nervovou soustavu.

Nejsou kešu jako kešu



Všechny kešu ořechy nesou **písemné i číselné označení, které určuje jejich kvalitu.** Ty nejlepší ořechy nesou označení WW (white wholes, tedy bílá jádra), SW (scorched wholes, neboli popelavá jádra) pak reprezentují tmavší oříšky, které byly při pražení zbytečně přehřáté. Číslice, která následuje, určuje počet ořechů na libru hmotnosti.

Grizly má pro vás jen **ty nejlepší kešu WW320 a WW240, které mají dokonale máslovou konzistenci a nasládlou chuť.**

- Kešu jsou lahodné samy o sobě, ale můžeme je i namočit nebo naopak opražit a pochutnat si na nich jako na zdravé svačince. Skvěle budou chutnat i v omáčkách nebo jako ozdoba salátů. A hodí se též do rozmanitých dezertů nebo na přípravu rostlinného mléka.

Je libo královské mandle?

Ani mandle nejsou pouze jedny. **Mandle Nonpareil Supreme No. 1** z USA jsou ze všech druhů nejmenší, mají zlatou barvu a sladkou chuť bez náznaku hořkosti. I proto získaly **přízvisko „královské“.** Svou výraznou křupavostí vás na grizly.cz zaujmou **mandle odrůdy Largueta ze Španělska,** jejichž tuhá slupka je plná antioxidantů. Nejznámějším druhem jsou pak **mandle Natural,** které jsou díky své měkkosti nejvíce vhodné na pečení.

- Nejčastěji se mandle křoupou jen tak samotné nebo v kombinaci s čerstvým a sušeným ovocem. Často se používají při pečení cukroví a moučníků. Také je můžete přidat do smoothie nebo si z nich vyrobit domácí mandlové mléko, ořechové máslo a mandlovou mouku.

Čím zelenější, tím lepší



Zelené zlato - i tak se někdy přezdívá **pistáciím**. Jejich chuť, specifická barva a vůně se však mohou lišit v závislosti na druhu a zemi původu. Řecké **pistácie odrůdy Pontikis** jsou typické kulatým tvarem a zelenožlutou barvou, velké podlouhlé jádro mandlového tvaru pak nabízí Grizly **Exclusive pistácie druhu Akbari** a největší jádra přináší pistácie **Kale Ghuchi zvaná jumbo**.

- Pražené a solené pistácie oceníte vy i každá vaše návštěva. Po vyloupání je můžete přidat do svého oblíbeného salátu nebo s nimi ozvláštnit přílohu. Výborně se hodí k večerní sklence vína.

Grizly.cz - expert nejen na oříšky

Že se v záplavě křupavých dobrot moc nevyznáte a nevíte, čemu dát přednost? To vůbec nevadí, od toho jsme tu my. Jsme **specialisté na oříšky, semínka, zdravé dobroty, sušené ovoce, kosmetiku a zdravou výživu obecně**,

jsme **grizly.cz**. U nás najdete ohromný výběr těch nejkvalitnějších produktů z celého světa.

Pro uživatele aplikace 60 dnů aktivně a zdravě nabízí Grizly.cz:

- kód na dopravu zdarma pro objednávky na 599 Kč: **60AZdoprava599**
- kód na 150 Kč za objednávku nad 1500 Kč: **60AZ150**

Využijte příležitosti a ochutnejte dobroty.

V partnerských výzvách od Grizly.cz „Všichni na Mount Everest“ a „Zdravé mlsání“ naleznete další promo kódy!

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

60 dnů aktivně a zdravě bílkoviny cholesterol Grizly kešu mandle ořechy

pistácie zdravá svačina zdraví

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz