



SONNENTOR®

Májový e-book

16 BAREVNÝCH RECEPTŮ NEJEN PRO MAMINKY
DO SVĚŽÍCH JARNÍCH DNÍ

Májová inspirace



Jedno z nejkrásnějších období celého roku je tu. Rozkvetlé sady, louky, zahrádky. Jaro je v plném rozpuhu, příjemně hřejivé sluníčko šimrá na tváři a láká k vycházkám v přírodě, posezení v parku či na zahradě.

Letošní jaro je tak trochu jiné než obvykle. Možná, že trávíte více času společně doma. Možná, že více vaříte a možná, že už vám došla inspirace. Pro všechny případy jsme sesbírali ty nejlepší jarní recepty a přidali ještě něco navíc.

Máj je totiž časem lásky, časem rozkvetlých luk a hlavně časem našich maminek. Nezapomeňte proto na tu svou a připravte pro ni snídaně do postele nebo drobný, vlastnoručně vyrobený dáreček. Společně pak můžete připravit jídla, která budou bavit i děti: makovou bublaninu nebo špagetové muffiny zvládnou připravit skoro samy a při mačkání raných pečených brambor si užije kopec srandy celá rodina.

Jarní zelená vlna opět neminula ani SONNENTOR, za všechny vyzkoušené a oblíbené recepty jsme pro vás vybrali tresku s hráškovým pyrém, kterou můžete klidně hodit i na gril, lehký borůvkový dort a taky jarní polévku, díky které naberou sílu velcí i malí rarášci. Nakonec vám přinášíme i pomazánkový speciál, abyste nemuseli trávit zbytečně moc času nad přípravou svačinek. Vyrazte namísto toho společně do přírody, užijte si jarní piknik a hodte alespoň na chvíli všechny starosti za hlavu: vytvořte si společně zážitky, na které budete moct jednou, i přes současné nelehké časy, s láskou vzpomínat!

Krásné jarní dny plné sluníčka a dobré nálady přeje
tým SONNENTOR

Obsah

Snídaně do postele...3-4

Den matek....4

DIY: dárky pro maminky...5-6

Hrášková polévka s mátou....7

Pečená treska s jarní kaší.....8

Nepečený tvarohový dort s borůvkami...9

Špagetové muffiny...10

Mačkané jarní brambory....11

Maková bublanina...12

Srdíčkové pralinky...13

Semínkový knäckebröt...14

Neotřelé pomazánky...15

Snídaně do postele

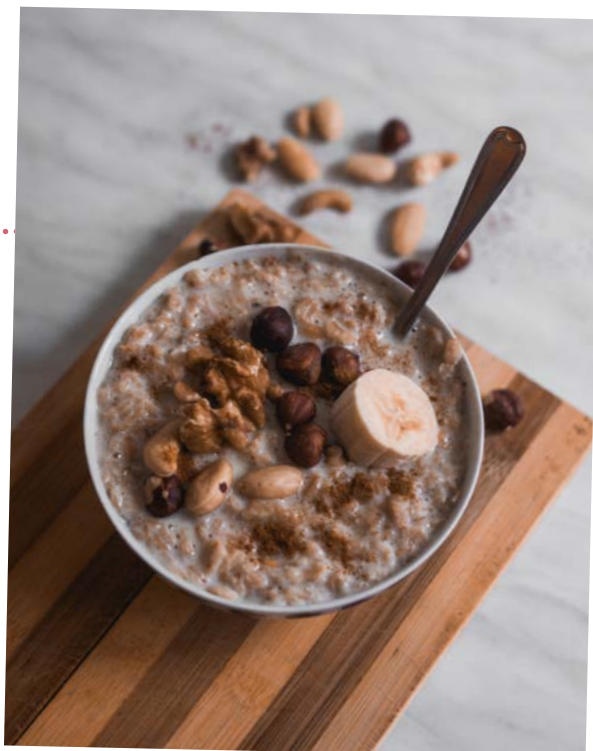


Udělejte maminkám jejich den skvělý hned od rána a doneste jim snídani až do postele! Dali jsme dohromady ty nejlepší snídaňové recepty. Ať už se rozhodnete pro barevnou kaši, křupavou granolu, ovocné smoothie nebo skvělé ochucené máslo, nezapomeňte na vlastnoručně natrhanou kytičku a velkou pusou!

Pohanková kaše s kardamomem

60 g pohankových vloček zalijte 300 ml (rostlinného) mléka a přiveďte k varu. Pomalu vařte a míchejte, dokud kaše nezhoustne. Poté do ní přidejte lžičku másla, třetinu rozmačkaného banánu a hrst nasekaných oříšků. Dochutte velkou špetkou kardamomu, dozdobte plátky banánu, několika oříšky a podávejte ještě teplé.

TIP: Kytka a snídaně v jednom? Místo kardamomu kaši zasypejte směsí Síla květů a přidejte živý květ na ozdobu.



Středomořské máslo s rajčatovými vločkami

Kostku změkklého másla rozmíchejte se lžičkou sušené bazalky, lžičkou sušeného česneku, lžičkou soli a lžicí rajčatových vloček. Přidat můžete i pár nadrobno nakrájených černých oliv. Vytvarujte máslo do válečku a zabalte do pečicího papíru nebo ním naplňte šroubovací sklenici a nechte v lednici alespoň půl hodiny ztuhnout. Podávejte s kousky čerstvého pečiva, sýru a zeleniny.





Snídaně do postele

Malinové smoothie

Dvě hrsti malin propláchněte pod tekoucí vodou a poté rozmixujte spolu s 250 ml (rostlinného) mléka, 2 lžicemi bílého (rostlinného) jogurtu, lžičkou chia semínek a lžičkou medu. Pro speciální příležitost, jakou Den matek rozhodně je, nalijte do velkých sklenic na stopce a podávejte dozdobené čerstvými malinami nebo barevnou směsí Síla květů.



Oříšková granola s pomerančem

Do mísy nasype vždy po jedné hrsti vlašské a lískové ořechy, mandle a slunečnicová semínka. Přidejte hrnek ovesných vloček, 5 lžic kokosového oleje, 5 lžic medu, lžičku skořice, 4 kapky éterického oleje Keksy a punč a 5 kapek éterického oleje Pomeranč. Vše dobře promíchejte, rozložte na plech vyložený pečicím papírem a dejte na 15 minut péct při 220 stupních. Podávejte s bílým jogurtem a dozdobte kousky ovoce.

Den matek

Druhou květnovou neděli, která letos vychází na **10. 5.**, u nás v Česku všechny mamy a maminky slaví svůj den. Svátek maminek prosadila už za první republiky zakladatelka Československého červeného kříže a dcera našeho prvního prezidenta Alice Masaryková, na dlouhou dobu však téměř upadl v zapomnění a byl utlačen oslavami MDŽ. Na konci dvacátého století se ale vrátil do českých domácností a dnes je jedním z nejoblíbenějších rodinných svátků.

Den matek se přitom slaví po celém světě, i když ne všude je datum stejný. O týden dřív, tedy na první květnovou neděli, slaví maminky v Portugalsku a Španělsku, na konci května naopak Den matek mají Francouzi nebo třeba Švédí. Čtvrtou postní neděli (tedy tři týdny před Velikonocemi) se slaví tzv. Mateřská neděle v Británii a Irsku. Tradičně maminky po celém světě dostávají kytice, vlastnoručně vyrobená

přáníčka nebo jsou rodinou zvány na slavnostní oběd.

Dnes je role našich maminek tak různorodá, že vůbec není jednoduché obecně říct, jak taková typická máma vypadá. Jedno mají ale společné: umí až zázračně skloubit úklid, nákupy, zahrádku, péči o děti i tatínka a mnohokrát k tomu i naplno pracovat – a nepřijít přitom o rozum, ba naopak, mít v zásobě vždycky nějaký ten úsměv a pohazení nebo objetí navíc. Mamy to prostě lehké nemají, proto jim vzdejme hold alespoň tento den v roce a udělejme jí radost. Je jedno, jestli jí přinesete kytičku lučních krásek, přichystáte snídani do postele, upečete dort nebo vyrobíte něco milého. Každá drobnost jí jistě potěší! A pokud vyhlásíte desátý květen dnem, kdy právě ta vaše maminka nemusí hnout ani prstem a budete jí opečovávat, vězte, že ona vám to po zbytek roku bude dennodenně vracet.



DIY: mamince s láskou

Pokud si lámete hlavu, čím letos potěšit maminku ke Dni matek, máme pro vás pár tipů na milé dárečky, které zahřejí u srdíčka. O to víc, že jsou dělané vlastnoručně!

PRO MAMINKY DO KUCHYNĚ

Maminky, které rády vaří, jistě ocení dáreček do kuchyně. A ne ledajaký! Zkuste jí namíchat **vlastní směs koření**, kterou nikdo jiný nemá. Výborné jsou směsi na pizzu či těstoviny se zeleným základem (bazalka, tymián, rozmarýn), do kterého přidáte trochu sušeného česneku nebo sušená rajčátka. Pokud vaše maminka holduje pikantnějším chutím, můžete namíchat vlastní chilli nebo orientální směs.

Stejně tak dojde velkého užitku také **ochucený olej** stačí do hezké skleněné lahvičky dát snítku rozmarýnu, sušené lístky bazalky, stroužky česneku nebo sušená rajčata a zalít kvalitním olivovým olejem. K dárečku přidejte i informaci, že by se bylinky v oleji před prvním použitím měly alespoň dva týdny luhovat.



Naším třetím tipem je sladkůstka, kterou maminka využije při pečení, ale také lžičkou tohoto malého zázraku obalí nervy, když bude nejhůře. :) Namíchejte jí do skleničky **med s bylinkami či kořením**. Skvělou kombinací je med s levandulovými a růžovými květy nebo vanilkovým luskem, ale také lžičkou skořice, kurkumy nebo kardamomu.



PRO MAMINKY DO KOUPELNY

Která maminka není ráda opečovávána a pěkná? Dopřejte jí trošku luxusu a darujte jí růžový olej nebo relaxační koupelovou sůl pro unavené nožky.

Růžový olej vyrobíte tak, že do sklenice nasypete zhruba 60 g sušených růžových pupat a zalijete je 250ml mírně zahřátého olivového nebo mandlového oleje. Promíchejte, zkontrolujte, že jsou všechna poupátka ponořena, sklenici dobře uzavřete a jeden týden nechte odstát na tmavém místě při pokojové teplotě. Po týdnu olej přes gázu přecedte do hezké lahvičky a darujte. Stejným způsobem můžete vyrobit také **olej heřmánkový nebo třeba měsíčekový**, který luhováním získá krásně zlatavou barvu.



Na kouzelně vonící sůl do koupele budete potřebovat hrubozrnnou sůl, 3–5 kapek esenciálního oleje a sušené bylinky. Pro relaxaci se skvěle hodí levandule, meduňka a růže. Citron, máta, šalvěj nebo rozmarýn naopak povzbudí a osvěží. Namíchanou směs uzavřete do skleničky a opět nechte alespoň týden vůně propojit.

PRO MAMINKY DO ŠÁLKU

Pokud sháníte dáreček na poslední chvíli nebo hledáte ještě hezkou drobnost, vsadte na **naši limitovanou edici speciálně pro maminky: bylinný a ovocný čaj s originální etiketou**, básničkou na zadní straně a českými přebaly uvnitř určitě vykouzlí úsměv na tváři!



Hrášková polévka s mátou

🍴 4 porce ⌚ cca 45 minut

Zelená k jaru prostě patří. A hrášek je navíc jednou z prvních zeleninek, kterou lze na zahrádce sklízet. Malé sladké kuličky milují děti i dospělí, vykouzlete z nich osvěžující polévku, která se stane stálíci vašeho jídelníčku!

Budete potřebovat:

600 g hrášku	2 lžičky olivového oleje
500 ml vody	1 stroužek česneku
1 kostka bujónu Zeleninová polévka sv. Hildegardy	Tabouleh koření na salát
50 ml bílého vína	4 snítky máty
200 ml smetany na šlehání	sůl a pepř
1 cibule	

Příprava

Očistěte cibuli a česnek, nakrájejte oboje najemno a orestujte na olivovém oleji dozlatova. Přidejte hrášek, zalijte vodou. Rozdrobte do polévky kostku bujónu a přiveďte k varu. Poté přilijte víno, osolte a přidejte také 2 lžičky směsi Tabouleh. Pomalu vařte, dokud hrášek nebude měkký. Hotovou polévku rozmixujte dohladka, vypněte plamen a vmíchejte smetanu.

Polévku servírujte ozdobenou pár kuličkami hrášku, které jste před mixováním odložili, a snítkou čerstvé máty. Přidat můžete také nasucho opečené kousky bagety či jiného pečiva.



TAJEMSTVÍ RECEPTU

Zeleninová polévka sv. Hildegardy – bujón



VYCHUTNEJTE SI S ČAJEM

Jarní políbení





Pečená treska s jarní kaší

🍴 4 porce ⌚ cca 60 minut

Treska bude tou správnou volbou, pokud hledáte lehký oběd, po kterém můžete s chutí a bez těžkého pocitu vyrazit na vycházku přírodou. Navíc filety za hezkého počasí můžete klidně hodit i na gril, stačí je připravit do alobalových balíčků. Svěží, lehce štiplavá citronová směs s pepřem bude třeshinkou na dortu hezkého jarního dne.

Budete potřebovat:

4 filety tresky	40 g másla
2 lžičky směsi Fish & Chicks	100 ml mléka
olivový olej	1 stroužek česneku
sůl	sůl a pepř
400 g brambor	kuličky hrášku a ředkvičky na ozdobu
350 g hrášku (mraženého nebo čerstvého)	

Příprava

Očištěné a rozčtvrcené brambory uvařte v osolené vodě doměčka. V menším hrnci uvařte hrášek. Během vaření si připravte rybu na pečení: na plech s pečicím papírem položte filety, každý z nich lehce osolte a posypte kořením. Na závěr zakápněte olivovým olejem a dejte péct na 180 stupňů zhruba 15–20 minut (dle tloušťky filetu).

Uvařené, ještě teplé brambory rozštouchejte spolu s hráškem, nezapomeňte odložit pár kuliček na ozdobu. Dochutte solí a pepřem, přidejte prolisovaný česnek a poté ručním šlehačem postupně zapracujte máslo a mléko. Jakmile je kaše hladká, můžeme servírovat. Kaši na talíři dozdobte hráškem a tenkými plátky ředkvičky.

Za recept děkujeme blogerce Gábi z inspirativního blogu plného dobrot (nejen) pro děti www.receptydetem.cz.



TAJEMSTVÍ RECEPTU
Fish & Chicks



VYCHUTNEJTE SI S ČAJEM
Luční kvítí





Nepečený tvarohový dort s borůvkami

🍴 8 porcí ⌚ 90 minut

Lehký tvarohový koláč k jaru prostě patří! V kombinaci s máslovými sušenkami a ovocem je prostě neodolatelnou klasikou. Vybrali jsme pro vás lahodnou variantu s borůvkami, která nejenže roztančí chuťové pohárky, ale potěší svou krásnou barvičkou i každé oko. Celá dobrota navíc vůbec nejde do trouby, jen chvíli budete muset vydržet, než se vychladí.

Budete potřebovat:

140 g máslových sušenek

100 g másla

350 g lesních borůvek

60 g cukru

500 g tvarohu

250 g mascarpone

90 g cukru

15 g vanilkového cukru

1 kelímek smetany ke šlehání

5 plátek želatiny

Síla květů

Příprava

Sušenky rozdrťte a smíchejte se změkklým máslem. Směsí vyložte kulatou dortovou formu a dejte do lednice ztuhnout. Připravte si borůvkové pyré svařením borůvek s cukrem, pomalu vařte asi 10 minut, dokud nebude pěkně husté. Hrst borůvek si předtím odložte bokem.

Do misky se studenou vodou nechte bobtnat želatinu. Mezitím v míse vyšlehejte smetanu, postupně pak do ní přidejte cukr, mascarpone a po lžících i oba tvarohy. 4 plátky želatiny vyndejte z vody, pořádně vymačkejte a vložte do poloviny borůvkového pyré. Míchejte, dokud se nerozpustí, poté přidejte lžičku tvarohového krému a promíchejte. Borůvkovou směs po částech vmíchejte do tvarohového krému, pokud byste ji nalili hned, mohl by se srazit. Polovinu krásně fialového hutného krému naneste na sušenkový základ, zasypejte celými borůvkami, zalijte druhou polovinou krému a dejte zhruba na hodinu ztuhnout do lednice.

Do druhé poloviny borůvkového krému dolijte vodu tak, aby výsledná hmotnost byla 150 g, a zahřejte ho. Vymačkejte poslední plátek želatiny a nechte rozpustit v borůvkovém pyré. Vyndejte z lednice dort a polijte ho připravenou směsí, pomoci si můžete nakláněním a otáčením formy. Na závěr lehce posypte směsí Síla květů a nechte dort v lednici ještě alespoň 4 hodinky ztuhnout, nejlépe přes noc.



TAJEMSTVÍ RECEPTU

Síla květů



VYCHUTNEJTE SI S ČAJEM

Rooibos

Za borůvkový recept děkujeme blogerce Ivči, kterou najdete na Instagramu jako ivca_pribehykuchyne.



Špagetové muffiny

🍴 12 muffinů ⌚ 45 minut

Že děti nemají rády špenát? V těchto muffinech ho budou milovat! Připravte s nimi špagety v netradiční formě a uvidíte, že se po nich jen zapráší. Vsaďte se, že těmto originálním muffinům podlehnou i dospělí!

Budete potřebovat:

200 g špaget

100 g tvrdého sýra

4 vejce

150 g listového špenátu

2 stroužky česneku

1 lžička směsi Očista dočista

sůl a pepř

Příprava

Špagety dejte vařit a na poslední dvě minuty k nim přidejte i špenát, pokud máte mražený. Uvařené špagety propláchněte studenou vodou a nechte dobře okapat. Poté je v míse smíchejte se špenátem, vyšlehanými vejci, prolisovaným česnekem, nahrubo nastrouhaným sýrem a kořením. Směs rozdělte do vymazané formy na muffiny a pečte při 180 stupních asi půl hodiny dozlatova.



TIP: Vyzkoušejte muffiny s jinou zeleninou, sýrem nebo kořením: širší kombinací je téměř nevyčerpatelná!



TAJEMSTVÍ RECEPTU

Zase dobře! Očista dočista



VYCHUTNEJTE SI S ČAJEM

Usmrkánek

Za recept děkujeme blogerce Báře, více inspirace najdete na jejím blogu www.mamavkuchyni.cz, ale také v její v pořadí již druhé barevné kuchaře plné lákavých dobrot nejen pro děti Máma v kuchyni 2.





Mačkané jarní brambory

🍴 4 porce ⌚ 40 minut

Rané brambory, které stačí očistit kartáčkem, jsou pochoutkou, na kterou se těšíme každý rok. Letos si je vychutnejte třeba s jarním pestem a jogurtem! Vyzkoušejte náš jednoduchý recept, který bude bavit především děti. Komu se podaří brambora rozmáčknout nejlíp?

Budete potřebovat:

400 g menších nových brambor
2 lžice Selského koření na brambory
2 lžice (rostlinného) jogurtu
hrst slunečnicových semínek

hrst klíčků
zelené pesto (např. kopřivové nebo česnekové)
olivový olej a sůl
sůl a pepř

Příprava

Nové brambory očistěte kartáčkem a uvařte. Poté je rozložte na plech vyložený pečicím papírem a rozmačkejte např. šroubovacím víčkem od sklenice. Zakápněte olivovým olejem, posypte kořením a solí a pečte zhruba 15 minut při 200 stupních. Ke konci použijte funkci gril nebo dejte plech na nejvyšší přičku, aby byly brambory hezky zlatavé a křupavé.

Na talíři dozdobte lžičkou pesta, jogurtu, troškou klíčků a špetkou nasucho opražených slunečnicových semínek.



TAJEMSTVÍ RECEPTU
Selské koření na brambory



VYCHUTNEJTE SI S ČAJEM
Zázvor Pohoda





Maková bublanina

🍴 8 porcí ⌚ 50 minut

Dezert lehký jako peříčko, plný ovoce a sladce vonící po vanilce? Přesně taková je tato jednoduchá bublanina s mákem a letním ovocem. Zvládnou ji připravit levou zadní i děti: smíchat, vylít, upéct, mlsat!

Budete potřebovat:

250 g polohrubé mouky

150 g cukru krupice

150 g mletého máku

1 vejce

250 ml plnotučného mléka

půl balíčku kypřicího prášku

3 kapky éterického oleje
Vanilka

2 hrsti třešní a hrst ostružin

Příprava

V míse smíchejte mouku, mletý mák, cukr a kypřicí prášek. Rozpusťte máslo, přilijte ho spolu s mlékem do směsi, přidejte i vejce a éterický vanilkový olej. Důkladně promíchejte. Těsto poté vlijte do pekáčku vymazaného máslem a vysypaného moukou.

Ovoce omyjte, třešně vypeckujte a nasypejte na těsto. Pečte v troubě předehřáté na 180 stupňů asi půl hodiny.



TIP: Jak vypeckovat třešně rychle a jednoduše? Použijte brčko!

Za rychlý a jednoduchý recept na lahodný dezert děkujeme blogerce Báře z blogu plného dobrot www.mamapecedoma.com.



TAJEMSTVÍ RECEPTU
Éterický olej Vanilka



VYCHUTNEJTE SI S ČAJEM
Štístko



Srdíčkové pralinky

asi 12 kousků
(dle velikosti formiček)

20 minut + namáčení

Nejen každou mlsnou maminku potěší zdravé pralinky se základem z oříškových másel. Namáčení ořechů sice nějakou chvíli trvá, zbytek je ale jednoduchý a výsledek rozhodně stojí za to. Vychutnejte si rozplývající se pralinky ke kávě nebo šálku čaje, a to úplně bez výčitek!

Budete potřebovat:

100 g kešu

50 g kokosu

2 lžice kakaa

tonka bobů

směs Všechno nejmilejší

lyofilizované ovoce (jahody, maliny nebo borůvky)

Příprava

Kešu oříšky a kokos den dopředu namočte v misce s teplou, lehce osolenou vodou. Po 12 hodinách namáčení je v sítku dobře propláchněte a rozmixujte na máslovou konzistenci. Pokud nemáte doma dostatečně silný mixér, použijte oříškové máslo kupované.

K oříškovému máslu přisypte kakaový prášek, špetku najemno nastrouhaných tonka bobů a lžici na drobné kousky nasekaného lyofilizovaného ovoce. Vše pořádně promíchejte, hmota by měla zůstat pěkně vlhká a držet pohromadě. Nalijte ji do formiček ve tvaru srdíček a nechte v mrazáku ztuhnout zhruba 20 minut. Srdíčka pak opatrně vyloupněte z formy a podávejte.



TAJEMSTVÍ RECEPTU

Všechno nejmilejší



VYCHUTNEJTE SI S KÁVOU

Single Origin Nikaragua



Natřete si chleba neotřele



S NAŠÍM VÝBĚREM (NE)TRADIČNÍCH POMAZÁNEK

At' už dítka na prvním stupni, téměř dospělý puberták nebo člověk sedící celý den za počítačem, všichni potřebujeme během dne doplnit energii. Ideálním řešením jsou svačiny, které nám dodají dostatek energie a síly. Svačinka by měla být vyvážená, měla by obsahovat dostatek vlákniny i minerálních látek a vitamínů. A taky by měla být hotová jedna dvě, hlavně pokud není času nazbyt. Ideálním řešením jsou pomazánky! A pokud si je děti mohou natřít samy, třeba na křupavé semínkové krečky, je o zájem postaráno. Nezapomeňte k nim naservírovat i špalíčky zeleniny nebo kousky ovoce, každá porce vitamínů se počítá! Velkým plusem je také to, že vše snadno zabalíte kamkoliv na cesty, výlety či jarní piknik.

Která z barevných chutí vám padne nejlépe?

Semínkový knäckebröt

🍴 12 kousků ⌚ 30 minut

Hledáte křupavou alternativu běžného pečiva plnou chuti? Vyzkoušejte jednoduchý semínkový knäckebröt!

Budete potřebovat:

400 g směsi semínek
(dýňová, slunečnicová,
sezamová, lněná...)

4 vejce

200 g sýru cottage

1 mrkev

2 lžičky směsi Anděl strážný

velká špetka soli



Příprava

Mrkev očistěte a nastrojte nahrubo. Všechny suroviny dobře promíchejte v misce a poté rozprostřete na plech vyložený pečícím papírem. Dobře smés upěchujte, její výška by měla být zhruba 1 centimetr. Pečte asi 15–20 minut při 180 stupních. Před krájením nechte mírně vychladnout. Podávejte k pomazánkám, čerstvému sýru, nebo jen tak jako svačinové křupání.



TIP: Vyzkoušejte muffiny s jinou zeleninou, sýrem nebo kořením: širší kombinací je téměř nevyčerpatelná!



TAJEMSTVÍ RECEPTU
Anděl strážný

Za křupavý recept děkujeme blogerce Jessice z inspirativního blogu plného zdravých dobrot www.jessliciouskitchen.eu.

Natřete si chleba neotřele

S NAŠÍM VÝBĚREM (NE)TRADIČNÍCH POMAZÁNEK

Raw hráškovo-avokádová

V misce nechte namočit na několik hodin 100 g kešu oříšků. Poté slijte vodu a v mixeru je spolu se stroužkem česneku, 100 g mraženého hrášku, polovinou avokáda a 3 kapkami bazalkového oleje umixujte dohladka. Dochutěte pepřem a solí.



Čočková s uzenou paprikou

100 g červené čočky uvařte doměkka a umixujte spolu s 2 lžicemi olivového oleje, lžičkou uzené papriky Smokey Paprika a lžičkou citronové šťávy. Dochutěte (uzenou) solí.

Tvarohová s rajčaty

250 g tvarohu vymíchejte se 3 lžicemi olivového oleje, lžičkou sušeného česneku a lžící sušených rajčatových vloček. Dochutěte pepřem a solí, přidat můžete i hrst nasekané pažitky nebo petrželky.



Batátová s arašídý

200 g batátu očistěte, nakrájejte na kostičky a uvařte doměkka. Rozmixujte je s 2 lžicemi arašídového másla, lžičkou Habešina koření Berber a lžičkou za studena lisovaného oleje z Černého kmínu. Dochutěte solí a pepřem nebo špetkou chilli.



U nás, v jihomoravském SONNENTORU, již téměř tři desítky let pevně věříme tomu, že respekt k tradici, přírodě, úrodné půdě a ruční práci má smysl. Trvalá udržitelnost, bezodpadové zpracování suroviny a láska našich biopěstitelů ke své práci je znát na každém čajovém sáčku, který opustí naše brány. Patříme dnes mezi přední výrobce biočajů a biokoření, logo usměvavého sluníčka vykukuje z regálů zdravých výživ i třech vlastních SONNENTOR prodejen v Praze, v Brně a v Čejkovicích. Firma se nám rok od roku rozrůstá, přesto si stále snažíme zachovat svůj původní rodinný charakter a filozofii, se kterou se SONNENTOR před lety v Rakousku zrodil.



Dnes se na čejkovickém kopci, v zrekonstruované budově původně rozpadlého kravína, nevyrábí pod mottem „Tady roste radost“ pouze čaj. Místní i návštěvníci z velkých dálek si tu rádi vychutnají šálek dobré kávy a domácí dezert v kavárně s čajovým salonem Čas na čaj, vedle zážitkové exkurze mohou také projít bylinkovou zahradou a rozhlédnout se do malebného jihomoravského kraje z Vyhlídky na výsluní. Během roku pořádáme celou řadu akcí pro veřejnost, od drobných workshopů přes akce pro děti až po zářijové Čejkovické bylinkové slavnosti.

Přijďte k nám odhalit tajemství bylinek!

#PODNIKAMEJINAK

WWW.SONNENTOR.CZ