

Vánoční

PEČENÍ



Ochutnej
Ořech.cz



Vánoční pečení

Zdravé linecké cukroví.....	4
Nepečené raw kuličky.....	8
Vanilkové rohlíčky.....	12
Plněné vánoční ořechy.....	16
Vosí hnízda bez cukru.....	20
Zdravá tvarohová vánočka.....	23

Naše kuchařka vznikla spojením lásky ke zdravému životnímu stylu a naší vášni k vaření, pečení a experimentování. Za recepty stojí roky zkoušení a testování různých kombinací poměrů i ingrediencí.

V kuchařce najdete naše oblíbené vánoční recepty, které jsou založené na **kvalitních a zdravých ingrediencích**, ale slibujeme vám, že budou chutnat i těm, kteří zdravému životnímu stylu zatím nepropadli. Nezaměřovali jsme se pouze na jeden typ stravování. Mysleli jsme na i ty, kteří milují raw dezerty či vaření podle low-carb stravování.

Věříme, že si naše vánoční recepty zamilujete stejně jako my. Doporučujeme vyzkoušet naše **plněné vánoční ořechy**, které musíme před Vánocemi schovávat nebo hrozí, že je budeme vyrábět i několikrát. Naše **zdravá vosí hnízda** už zcela nahradila ty tradiční a jednoduché nepečené **raw kuličky** jsou ideální pro všechny, kteří před Vánocemi nestíhají. Jen je raději vyrábějte těsně před Štědrým dnem, většinou moc dlouho v ledničce nevydrží.

Stravovat se zdravě už dávno neznamena trpět hladu. Touto kuchařkou vám ukážeme, že **chutné cukroví může být bez cukru, chemie a nezdravých tuků**.



Low-carb

Low carb, nebo česky nízkosacharidová dieta, je způsob stravování, který se vyznačuje sníženým příjmem sacharidů a navýšeným příjmem tuků. Ač to může znít kontraintivně, lowcarb dietou lze snížit obsah tuku v těle a viditelně zhubnout. A navíc vám může pomoci se zdravotními obtížemi!



Raw

Někdy se také setkáte s označením „syrová strava“ či „vitariánství“. Toto stravování je založeno na konzumaci tepelně a chemicky neupravených potravin (teplota při přípravě těchto pokrmů nesmí překročit 42 °C). Celý koncept je založený na tom, že tepelně zpracovaná strava ztrácí celou řadu vitaminů a živin.



Vegan

Vegani mají striktnější pravidla než vegetariáni, protože zcela odmítají konzumaci živočišných produktů, tedy kromě masa nejedí vejce, mléčné výrobky, někdy ani med. Na první pohled se může zdát strava bez živočišných produktů málo rozmanitá a nedostatečná. Nicméně lze připravit nepřeberné množství chutných a výživných jídel, které plně uspokojí vaše chuťové potřeby.



Zdravé linecké cukroví

ZE ŠPALDOVÉ MOUKY

Linecké cukroví patří mezi nejoblíbenější vánoční recepty. Jenže je většina tradičních receptů plná cukru a nezdravých tuků, které z této dobroty dělají kalorickou nezdravou bombu. Po několika neúspěšných pokusech jsme (a teď se podržte) přišli na luxusní recept, který neobsahuje vejčíčka ani rafinovaný cukr.

Rozdíl mezi špaldovou a bílou moukou

Bílá i špaldová mouka mají stejnou kalorickou hodnotu a jsou vyráběny z pšenice, zde ale podobnosti končí. Bílá mouka se vyrábí z pšenice, která je zbavená klíčků i obalů. Tím přichází o většinu vitaminů a vlákniny a stává se z ní prázdný obal plný lepku bez energie.

Pšenice špalda má na poli sice nižší výnosnost, ale do mouky se zpracovává celá, tedy včetně klíčků a obalů. Ponechává si tedy **vlákninu, vitamin B a rostlinné bílkoviny a komplexní sacharidy plné energie**. Špaldová mouka vás narozdíl od té bílé dokáže zasytit na delší dobu. Díky obsahu lepku je plnohodnotnou náhradou za bílou mouku při pečení, **díky lepu se těsto nedrolí** a neposlední výhodou špaldy je **jemná oříšková chuť**, kterou dodává všech pokrmům z ní vyrobených.

Zdravé linecké cukroví



Náročnost
4/10



Doba přípravy
10 minut



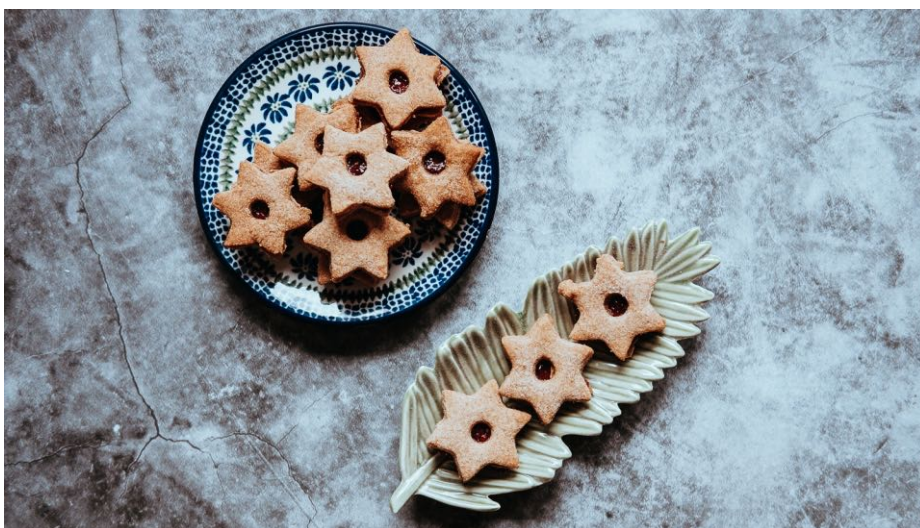
Doba vaření
1 hodina



Celkový čas
1 hodina 10 minut



Počet porcí
2 plechy



Naše linecké cukroví není zářivé bílé, ale oříškově hnědé. Skvěle se doplňuje s tmavší červenou marmeládou a je příjemně měkké. Je připravováno ze špaldové mouky, bez vajíček a bez cukru. Živočišné máslo jsme nahradili margarínem, který se při pečení chová velmi podobně, jako máslo. Díky absenci másla a vajíček je **recept veganský a chutná úplně božsky.**



Ingredience

500 g špaldová mouka hladká celozrnná
250 g margarín Alsan (nebo máslo)
4 lžíce javorového sirupu
špetka soli



Postup

- 1 Nejprve si dejte povolit Alsan (nebo máslo) při pokojové teplotě.
- 2 Připravte si hladkou celozrnnou špaldovou mouku do větší mísy. Přidejte Alsan (nebo máslo, pokud nejste vegani), javorový sirup nebo pšeničný, špetku soli a vypracujte hladké těsto.
- 3 Těsto zabalte do kusu fólie a nechte v lednici alespoň hodinu odležet.
- 4 Těsto vyválejte buď na pomoučněném vále, nebo ho vložte mezi dva pečící papíry a rozválejte na plát tenký zhruba 5 milimetrů. Pro vykrajování použijte váš oblíbený tvar a nezapomeňte do každého druhého kousku vykrojit středový otvor, aby byla vidět marmeláda.
- 5 Mezitím si dejte předehřát troubu na 150 °C. a pečte 5-10 minut podle tloušťky těsta.
- 6 Linecké následně nechte vychladnout a uležet, druhý den namažte marmeládou a spojte tak, aby uprostřed otvoru vylezla marmeláda téměř ven.





Nepečené raw kuličky

3 POPULÁRNÍ RECEPTY

Raw kuličky můžete vyrobit jako rychlý dezert či místo vánočního cukroví. Jsou zdravé, plné výživově hodnotných látek a zasytí na delší dobu. Potěšíte s nimi vegany i lidi na bezlepkové a bezlaktózové dietě. Některé raw kuličky mohou zařadit do svého jídelníčku i lidé na nízkosacharidové (low-carb) dietě, a to nejlepší na konec: Chutnají opravdu všem.

Jak připravit jakékoliv raw kuličky

Jak už napovídá název „raw“, jedná se o nepečený dezert. Vyrábí se vždy ze suché (mleté ořechy) a lepkavé části (oleje, ořechová másla) a běžně se sladí ovocem (rozinky, datle, kustovnice, meruňky). Aby vypadaly kuličky krásně, mohou se obalit v kokosu, kakau, mletých ořeších či chia semínkách.

K výrobě je potřeba sekáček na ořechy či výkonný mixér, pokud ho ale nemáte k dispozici, lze kuličky připravit ručně, pokud použijete mandlovou mouku. Nejprve si vždy rozmixujte ořechy na jemnou moučku, a až poté přidejte zbytek ingrediencí.

Kakaové raw kuličky s arašídovým máslem

Jedny z našich nejoblíbenějších raw kuliček jsou ty s arašídovým máslem. Jako suchou část doporučujeme kešu, ale můžete samozřejmě použít jakékoliv ořechy, které najdete doma. Pokud nemáte k dispozici mixér, kupte si mandlovou mouku a hmotu na kuličky vypracujte ručně. Bude to trochu déle trvat, ale výsledek bude stejný.



Ingredience

1 šálek vypeckovaných datlí / pasty	3/4 šálku kešu / oblíbených ořechů
1 lžíce kakaa	1-2 lžičky skořice
1 lžíce kokosového oleje	Na obalení:
2 lžíce arašídového másla	kakao / kokos

Postup

V mixéru nejprve rozmixujeme zvolené ořechy na hrubší mouku, a až potom přidáme zbytek ingrediencí. Můžete mixovat dál v mixéru či vypracovat těsto rukama. Když už máte kompaktní hmotu, můžete začít tvořit kuličky. Ty poté obalte v kakau nebo kokosu.



Raw



Vegan



Zdravé raffaello kuličky

Ingredience

40 g loupaných mandlí (namočené předem alespoň 2 hodiny)
150 g kešu ořechů (namočené předem alespoň 2 hodiny)
80 g strouhaného kokosu (bez cukru) + na obalení
100 ml kokosového oleje
4 lžíce javorového sirupu (pro low-carb verzi zvolte stéviu či jiné vhodné sladidlo)
2–3 lžíce citronové šťávy
2 lžíce vanilkového extraktu

Postup

Všechny ingredience rozmixujeme dohromady a směs dáme do ledničky alespoň na půl hodiny. Nenechávejte ji tam déle než hodinu, jinak vám příliš ztuhne. Ze směsi vytvoříme kuličky, obalíme v kokosu a dáme zpět do ledničky.



Jablečné kuličky s práškem z dračího ovoce

Ingredience

1 šálek sušených jablek
2 lžičky skořice
½ lžičky mletého muškát. oříšku
2 lžíce mandlového másla
¼ šálku ovesných vloček
½ šálku pekanových ořechů / oblíbených ořechů

Na obalení: Prášek z dračího ovoce

Postup

V mixéru rozmixujeme ořechy na hrubší mouku, poté přidáme sušená jablčka a rozmixujeme dohromady. Následně přidáme zbytek ingrediencí a můžeme opět mixovat v mixéru či vypracovat těsto rukama. Když už máte kompaktní hmotu, můžete začít tvořit libovolně velké kuličky.

Ty poté obalíme v prášku z dračího ovoce.



Vanilkové rohlíčky

BEZ CUKRU

Lahodný krém z vlašských ořechů v kombinaci s dokonalou chutí suché skořápky z celozrnné mouky, kokosového oleje a vlašských ořechů se rozplývá na jazyku. **Toto cukroví je mnohem zdravější a chutnější než klasika, která je především z mouky a cukru.**

Vanilkové rohlíčky, královská pochoutka do každé rodiny

Kdo z vás nezná vanilkové rohlíčky? Ačkoliv o nich mluvíme jako o českém cukroví, ve skutečnosti se do Čech poprvé dostaly z dílen rakouskouherských cukrářů. Nejznámější cukrárnu ve Vídni Demel, která vanilkové rohlíčky peče už celá století, najdete hned vedle habsburského palácového komplexu Hofburg.

Tradiční rohlíčky se vyrábějí z mouky, másla, cukru a mandlí.

Ještě teplé se posypávají směsí moučkového cukru a vanilkové esence, a proto chutnají výborně, ale představují **kalorickou bombu.**

100 g vanilkových rohlíčků má průměrnou energetickou hodnotu okolo 1950 kJ a obsahuje více jak 30 g cukru. To je zhruba jedna kostka cukru na rohlíček. A pak se divme, že o Vánocích přibíráme.

Vanilkové rohlíčky bez cukru



Náročnost
4/10



Doba přípravy
30 minut



Doba vaření
10 minut



Celkový čas
40 minut



Počet porcí
1 dávka



Abyste si mohli vanilkové rohlíčky vychutnat bez výčitek, je potřeba původní recept trochu pozměnit. Místo klasické mouky použijeme mouku mandlovou, doplníme vajíčko se žloutkem, přidáme trochu prášku na pečení a úplně vynecháme cukr.



Ingredience

50 g mandlové mouky nebo loupaných mandlí
100 g másla
1 vajíčko
1 žloutek
špetka prášku na pečení
vanilkový extrakt
stévie (případně med nebo javorový sirup)



Low-carb

Postup

- 1 Všechny ingredience smíchejte a vypracujte těsto.
- 2 Těsto odložte na 30 minut do ledničky.
- 3 Na plech položte pečicí papír a z těsta začněte tvarovat rohlíčky. Pečte na 175 stupňů po dobu 10 minut.

Smícháme mandlovou mouku, máslo, vajíčko, žloutek, prášek na pečení a vanilkový extrakt a vypracujeme těsto.

Osladíme stévií, případně medem nebo javorovým sirupem a necháme těsto vychladit v ledniče.

Po půl hodině můžeme začít těsto zpracovávat do 1 cm tlustých rohlíčků a vyskládáme je na pečicí papír. **Rohlíčky stačí péct 10 minut při teplotě 175 stupňů Celsia.**

Rohlíčky lze přizdobit kokosovou moukou, nebo kokosovými chipsy a dobrota na štědrovečerní stůl je na světě.

Jak si vyrobit mandlovou mouku?

Pokud mandlovou mouku nemáte, ale máte po ruce mandle, můžete si ji vyrobit.

Ideální jsou mandlová jádra bez slupek, ale pokud máte se slupkou, lze se jí jednoduše zbavit tzv. blanšírováním.

Mandle vsypte do vařící vody, po jedné minutě je slijte a pořádně propláchněte studenou vodou. Mandle půjdou krásně vyloupat.

Mouku vyrobíte mixováním na vysoké otáčky. Dejte si ale pozor, abyste nemixovali moc dlouho. Mandle obsahují vysoké procento tuků a lehce by se mohlo stát, že si místo mouky vyrobíte mandlové másle. To je sice také moc dobré, ale do receptu se nehodí.





Plněné vánoční ořechy

RECEPT NA ZDRAVÉ CUKROVÍ

Lahodný krém z vlašských ořechů v kombinaci s dokonalou chutí suché skořápky z celozrnné mouky, kokosového oleje a vlašských ořechů se rozplývá na jazyku. **Toto cukroví je mnohem zdravější a chutnější než klasika, která je především z mouky a cukru.**

Proč připravovat cukroví z vlašských ořechů?

Vlašské ořechy jsou často označovány jako „brainfood“ nebo-li potravina pro mozek, a to proto, že látky obsažené ve vlašácích zvyšují aktivitu mozku. Zároveň jsou také zdrojem bílkovin, antioxidantů a esenciálních mastných kyselin (EFA).

Obsahují také řadu důležitých minerálů (vápník, železo, hořčík, fosfor, draslík, sodík, zinek, měď, mangan a selen) **a vitamínů** (vitamin C, B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12, vitamin E, K, A, beta-karoten, lutein a zeaxantin).

Díky obsahu omega-3 a mono nenasycené mastné kyseliny **podporují zdraví srdce, působí proti podrážděnosti, depresím, stresu a hyperaktivitě.** A stejně jako většina ořechů snižují tzv. „špatný“ cholesterol (LDL) a zvyšují „dobrý“ cholesterol. **Esenciální mastné kyseliny jsou důležité pro naše kosti a lutein prospívá našim očím.**

Plněné vánoční ořechy



Náročnost
4/10



Doba přípravy
30 minut



Doba vaření
30 minut



Celkový čas
60 minut



Počet porcí
6 sušenek



My jsme si těsto rozdělili, do poloviny jsme přidali kakao a druhou nechali světlou. Vzhledem k tomu, že jsme tak měli vždy dvě varianty těsta a dvě varianty krému, spojovali jsme vždy světlé ořechy tmavým krémem a tmavé ořechy světlým krémem. Díky tomu jsme vytvořili líbivou kombinaci.



Ingredience

Těsto

160 g špaldové mouky
85 g kokosového oleje
100 g mletých vlašských ořechů
1-2 lžice javorového sirupu
voda
sůl

Krém

20 g kokosového oleje
50 g mletých vlašských ořechů (mandlí)
1 lžice javorového sirupu
1-2 lžice rumu
lžička citronové šťávy



Vegan

Postup

- 1 Všechny ingredience na těsto smícháme a vypracujeme těsto.
- 2 Necháme odležet v ledničce alespoň 1 hodinu.
- 3 Formičky není potřeba vymazat, pouze naplníme těstem a vyskládáme na plech.
- 4 Pečeme na 175 stupňů po dobu 10 minut.
- 5 Po zchladnutí vyklopíme.
- 6 Všechny ingredience na krém rozmixujeme dohromady.
- 7 Ořechy slepíme a skladujeme v ledničce či na balkóně v krabici.

Těsto na plněné ořechy

My jsme těsto připravili z celozrnné špaldové mouky a kokosového oleje. Pokud nemáte doma špaldovou mouku, můžete použít i jinou celozrnnou mouku dle vaší preference. Ti, co nemají rádi kokosový olej, mohou použít jiný rostlinný olej, popřípadě i máslo. **Do těsta jsme přidali namleté vlašské ořechy a osladili jsme ho javorovým sirupem.** Pokud se vyhýbáte sirupům, můžete použít například stévíi.

Vypracované těsto dejte do ledničky odpočinout alespoň na jednu hodinu. Formičky není potřeba vymazávat, a tak je pouze naplňte těstem a vložte **do trouby předehřáté na 175 stupňů. Pečeme 10 minut** a po zchladnutí opatrně vyklopte z formiček. Pokud budete ořechy vyrábět z kokosového oleje, buďte při vyklápění obzvláště opatrní. Ořechy se sice vyklápějí lehce, ale jsou křehčí než třeba z másla.

Krém z vlašských ořechů

Namleté vlašské ořechy rozmixujte s kokosovým olejem (případně můžete opět použít jiný vhodný tuk dle vaší preference), rumem, citronovou šťávou a javorovým sirupem. Ti, co se snaží omezit sacharidy, mohou nahradit javorový sirup stévií či jiným vhodným sladidlem. **Vlašské ořechy můžete nakombinovat i s mandlemi, makadamovými ořechy, kešu či jinými ořechy.** Nám ale nejvíce chutná krém z vlašáků.





Vosí hnízda bez cukru

POPULÁRNÍ ČESKÉ CUKROVÍ

Vosí hnízda patří mezi nejpopulárnější české cukroví. V některých rodinách se před Vánoci musí část schovat, jinak by na Štědrý den nic nezbylo. Bohužel v klasické podobě nejsou vůbec ničím zdravým, a tak si ho někteří z nás odpírají. A přesně proto jsme dlouho hledali, zkoušeli a kombinovali, až jsme přišli na tento geniální recept na zdravá vosí hnízda. **Tato vosí hnízda lze připravit i ve veganské verzi.**

Ořechová vosí hnízda (z mandlí) – proč jsou zdravá?

Naše vosí hnízda mají základ v mandlích, ze kterých je vyrobeno těsto i krém. **Mandle jsou zdrojem zdravých tuků, vitaminů a antioxidantů, navíc některé studie ukazují, že jejich konzumace pomáhá při hubnutí.**

Nejvýznamnější vitamin, který je v mandlích obsažen, je vitamin E. Tento vitamin chrání před škodlivými účinky volných radikálů, zpomaluje stárnutí buněk a posiluje imunitní systém. Stačí vám zkonsumovat kolem 75 g mandlí denně a získáte 100 % doporučené denní dávky vitaminu E.

Díky vysokému obsahu vlákniny dokáží mandle na dlouhou dobu zasytit.

Vosí hnízda bez cukru



Náročnost
4/10



Doba přípravy
60 minut



Celkový čas
60 minut



Počet porcí
cca 35 hnízd



Základem těsta na vosí hnízda je mandlová moučka (nejemno nasekané mandle) a datlová pasta, kterou jsme nahradili cukr. Na přípravu nepotřebujete mixér ani robota, **stačí vám velká mísa a vaše ruce.**



Ingredience

Hnízda

300 gramů datlové pasty
200 gramů mandlové mouky
4 lžíce kakaa
2 lžíce vanilkového extraktu
1 lžíce kokosového oleje
špetka soli
rum dle chuti

Náplň

máslo z kešu ořechů
1 lžíce vanilkového extraktu
1-2 lžíce kokosového oleje
rum dle chuti
piškoty



Postup

- ❶ Do velké mísy vložíme všechny ingredience na těsto na vosí hnízda a rukama vypracujeme těsto
- ❷ V menší misce vyrobíme krém smícháním másla z kešu ořechů, vanilkového extraktu, kokosového oleje a rumu
- ❸ Pomocí formičky vytvoříme vosí hnízda a naplníme je krémem
- ❹ Vosí hnízda přiklopíme piškotem

Do mísy nasypete **mandlovou moučku a datlovou pastu** si nakrájejte na menší kousky, aby se vám těsto lépe připravovalo. Přidejte kakao, kokosový olej, vanilkový extrakt, případně rum, pokud vám to vaše dieta dovolí. **Pomocí rukou vypracujte lepkavé těsto.**

Nechte chvíli odležet a mezitím si připravte krém.

Podle našeho předchozího receptu si připravte **domácí kešu máslo**. Bohatě vám bude stačit půl hrnečku kešu másla.

Do kešu másla přimíchejte vanilkový extrakt a rum dle chuti (pro ještě zdravější verzi můžete zcela vynechat). **Pokud máte příliš tuhé kešu máslo, přidejte 1-2 lžíce kokosového oleje.**



Zdravá tvarohová vánočka

LOW CARB VARIANTA

Zkuste si letos na Vánoce připravit zdravější variantu klasické vánočky. Připravit ji lze totiž zcela bez lepku a cukru za použití tvarohu a ořechové mouky. Tvaroh a vejce jsou vynikajícím zdrojem bílkovin, mandlová a kokosová mouka zas přirozeně bezlepkovou alternativou k běžným moukám. Naše zdravá vánočka je chutná a lze ji připravit i ve **100% nízkosacharidové variantě**.

Tvarohová vánočka bez kynutí

Naše těsto na vánočku není nutné nechat kynout.

Stačí smíchat sypké ingredience dohromady, poté přimíchat tekuté a vypracovat těsto, které dáte do formy na vánočku a upečete. Pokud chcete vánočku plést, doporučujeme nechat těsto chvíli v ledničce.

Bezlepková vánočka

Naše vánočka je ze zdravé mandlové a kokosové mouky, které jsou přirozeně bezlepkové. Je proto vhodná i pro bezlepkovou dietu. Úžasná věc na mandlové mouce je to, že jsou to pouze rozmixované mandle. Obě mouky mají **nízký glykemický index**, nezvyšují tak hladinu cukru v krvi. Kokosová i mandlová mouka je bohatá na antioxidanty, nasycené mastné kyseliny a živin.

Zdravá tvarohová vánočka



Náročnost
4/10



Doba přípravy
cca 1 hodina



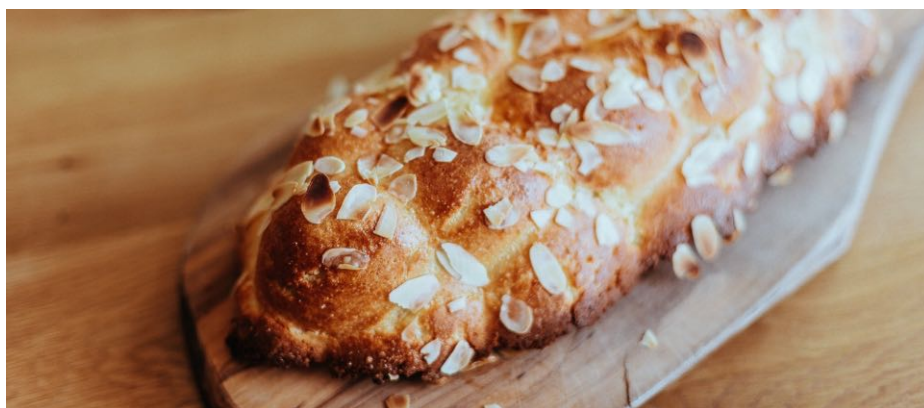
Doba vaření
50 minut



Celkový čas
1 hodina 50 minut



Počet porcí
1 vánočka



Ingredience

2 měkké tvarohy
4 vejce
250g másla nebo ghee
335 g mandlové mouky
140 g kokosové mouky
1 prášek do pečiva
1 lžička xantalové gumy
2 lžičky kůry z bio citronu
1 lžičku vanilkového extraktu (volitelné)
rozinky dle chuti (volitelné)
sladidlo dle chuti a dle stravování (volitelné)
špetka soli

Na ozdobení

1 vejce
hrst mandlových plátků



Low-carb

Postup

- ❶ Nejprve smíchejte všechny sypké ingredience a poté přimíchejte tekuté.
- ❷ Vypracujte hladké těsto a nechte ho v lednici odpočinout alespoň hodinu.
- ❸ Poté těsto dáme do formičky na vánočku nebo vánočku upleteme. Pokud pleteme, potřeme vánočku vejcem a posypeme mandlemi.
- ❹ Pečeme na 170 stupňů cca 50 minut.

Jak na nízkosacharidovou tvarohovou vánočku

Troubu si předehřejeme na 170 stupňů. Připravte si dvě mísy, v jedné smíchejte suché ingredience (mandlovou a kokosovou moučku, xantalovou gumu, prášek do pečiva, sůl, kůru z bio citronu), v druhé si smíchejte měkký tvaroh, sladidlo, pokud chcete (my jsme nesladili, je vynikající i bez cukru), vejce, můžete dle chuti přidat rozinky a vanilkový extrakt.

Obsahy obou mís smíchejte dohromady a přidejte máslo.

Vypracujte těsto. Pokud budete péct vánočku ve formičce, rovnou ji můžete vymazat máslem nebo olejem a dát péct. Pokud budete vánočku plést, nechte těsto uležet v ledničce alespoň hodinu, a poté můžete vánočku uplést, a nakonec pomazat vajíčkem a posypat nasekanými mandlemi.

Vánočku pečeme na 170 stupňů po dobu 50 minut.

Pokud vánočku pečete ve formičce, ale chcete, aby vypadala jako pletená, po vyndání z trouby ji necháme zchladnout, vyklopíme z formičky, pomažeme vyšlehaným vajíčkem a posypeme mandlemi a necháme ještě na 200 stupňů péct dozlatova.

Jak plést low-carb vánočku?

Tím, že je vánočka z kokosové a mandlové moučky, vánočka se hůře plete. Doporučujeme ji proto plést z co nejméně pramenů a předtím dát těsto do ledničky.





**Ochutnej
Ořech.cz**

Čakovec 33, 373 84 Čakov

+420 602 125 400

info@ochutnejorech.cz

www.ochutnejorech.cz

