

# Tajemství celozrnné mouky

# TILAK

Vegetariánská  
wellness restaurace

Celozrnnou mouka je zejména zajímavá díky své chutnosti a dobrému vlivu na zdraví. Obsahuje vitamín E, komplex vitamínů B, hořčík, vápník, draslík, železo, zinek, selen, molybden a další minerály a stopové prvky. Stejně jako luštěniny, obsahuje celozrnná mouka i hrubou vlákninu, které má většina z nás ve svém jídelníčku nedostatek. Dokonce se uvádí, že to je jeden z hlavních důvodů, proč se Česká republika stále drží na předních příčkách v úmrtnosti na rakovinu tlustého střeva. Krásným přínosem hrubé vlákniny je i to, že čistí střeva a to má pak vliv na naši štíhlou linii.



V Tilaku z těchto důvodů celozrnnou mouku samozřejmě používáme, to hned v Bio kvalitě. Můžete si ji u nás vychutnat v pizze, koláčcích, knedlicích a v dalších pečených dobrotách.

Možná jste již celozrnnou moukou používat zkoušeli a zjistili jste, že to snít není úplně tak jednoduché a né vždy se podaří, aby výsledek byl tak křehký a nadýchaný, jako když pracujete s bílou moukou. Mnoho z Vás se nás totiž ptá, jak je možné, že naše jídla v TILAKU jsou zdravé, ale hlavně tak dobré a naše pokrmy z celozrnné mouky jsou krásně měkké a křehké. Odpovědí je to, že za vším se skrývá mnoho zkušeností a především předávání znalostí z generace na generaci. **Rozhodli jsme se, že Vám naše kulinářské tajemství odhalíme a Vy tak budete doma úspěšní.** Naším cílem je ukázat, že je možné, aby si nádherný gastronomický zážitek užil náš mlsný jazýček a současně z něho mělo prospěch i naše tělo. Jídlo, které je plné vitamínů, minerálů, vlákniny působí na naše tělo jak balzám. Odvděčí se nám krásou, energií, vitalitou a zdravím.

**Srdečně vás zveme na setkání s názvem:**

## “Tajemství, které skrývá celozrnná mouka”

**V sobotu 29.dubna 2017 od 10.00 - 12:00 hodin**

v naší restauraci TILAK ve Střílkách.

**Prozradíme Vám mnoho zajímavého, například to, proč je dobré celozrnnou mouku používat, jak s ní pracovat, abyste byli doma úspěšní. Jak celozrnnou mouku používáme my, jaké jsou možnosti výroby své vlastní celozrnné mouky a mnohé další.**

Dále se můžete těšit na netradiční uvítací nápoj a bohatou ochutnávku dobrot nejen z celozrnné mouky.

Cena za osobu 150 Kč.

Kapacita je omezená, proto Vás které pozvánka zaujala a chcete se zúčastnit, tak nám napište své jméno na naše facebookové stránky, e-mail: [info@tilakrestaurace.cz](mailto:info@tilakrestaurace.cz), nebo osobně u nás v restauraci.

Těšíme se na vás!

Vaše Jana a celý tým TILAK



**Naši lektoři budou manželé Eliška a Jaroslav Škvařilovi.**

Kurzy zdravého vaření pořádají již od roku 1984 a my strávníci jim vděčíme za to, že se u nás tak dobře vaří. Jinak řečeno, informace a zkušenosti budete mít opravdu z první ruky.