



*Della Casa*  
recipes

fresh  
homemade  
bars

**tescoma**<sup>®</sup>

Healthy bar press

Lis na zdravé tyčinky

Stampi e pressa per barrette snack

Prensador para barritas energéticas

Prensa p/barras nutritivas

Presse für gesunde Riegel

Presse à barres saines

Praska do zdrowych batoników musli

Lis na zdravé tyčinky

Пресс для приготовления полезных батончиков



Art.: 643188

Della Casa

designed by **tescoma** design protected





Cap / Vičko / Coperchio / Tapa / Tampo / Deckel  
Couvercle / Wieczko / Viečko / Крышка

Silicone moulds, 3 pcs / Silikonové formičky, 3 ks  
Stampi in silicone, 3 pz / Moldes de silicona, 3 pzs  
Moldes de silicone, 3 pcs / Silikon-Formen, 3 St.  
Moules en silicone, 3 pcs / Silikonowe foremki, 3 szt.  
Silikonové formičky, 3 ks / Силиконовые формы, 3 шт.

Plastic containers, 3 pcs / Plastové vaničky, 3 ks  
Contentori in plastica, 3 pz / Contenedores de plástico, 3 pzs  
Recipientes de plástico, 3 pcs / Kunststoff-Schalen, 3 St.  
Cuves en plastique, 3 pcs / Plastikowe pojemniki, 3 szt.  
Plastové vaničky, 3 ks / Пластиковые контейнеры, 3 шт.

Flexible closure, 2 pcs / Pružný uzávěr, 2 ks  
Chiusure flessibili, 2 pz / Cierres flexibles, 2 pzs  
Fechos flexíveis, 2 pcs / Biegsamer Verschluss, 2 St.  
Couvercle flexible, 2 pcs / Elastyczne zamknięcie, 2 szt.  
Pružný uzávěr, 2 ks / Гибкие зажим, 2 шт.

Bags for storing the bars, 25 pcs  
Sáčky pro uložení hotových tyčinek, 25 ks  
Sacchetti per confezionare le barrette, 25 pz  
Bolsas para conservar las barritas, 25 pzs  
Embalagens para conservar as barritas, 25 pcs  
Tüten zur Aufbewahrung von zubereiteten Riegel, 25 St.  
Sachets pour ranger les barres prêtes, 25 pcs  
Woreczki do przechowywania gotowych batoników musli, 25 szt.  
Vrecká na uloženie hotových tyčienok, 25 ks  
Мешочки для хранения батончиков, 25 шт.

**UNBAKED BARS**  
**NEPEČENÉ TYČINKY**  
**BARRETTE NON COTTE**  
**BARRITAS SIN HORNEAR**  
**BARRITAS SEM IR AO FORNO**  
**NICHTGEBACKENE RIEGEL**  
**BARRES NON CUITES**  
**NIEPIECZONE BATONIKI**  
**NEPEČENÉ TYČINKY**  
**БАТОНЧИКИ БЕЗ ВЫПЕЧКИ**







## **en** Instructions for use

### **UNBAKED BARS**

#### **Preparation of the mixture**

Chop all the ingredients from the recipes and process into a coarse sticky mixture.

#### **Pressing the bars**

Divide the mixture into 6 equal parts. Insert the silicone moulds into the containers and fill with the prepared mixture just below the rim ①. Put the moulds in the containers one on top of another and put the cap on ②. Set both flexible closures into the indents in the cap ③ and leave to set in the refrigerator for at least one hour ④.

***Useful hint:** The longer the press with the bars is in the refrigerator, the better the bar preserves its shape.*

Disassemble the press, remove the silicone moulds from the plastic containers and carefully turn the bars out of the moulds by pressing gently on the flexible bottom ⑤.

#### **Storing the bars**

Insert the bar into the bag, remove the protective foil from the extending rim of the bag and close the bag. Store the bars in the refrigerator or in a dry cool place.

#### **Cleaning**

Clean the press disassembled under running water. It is dishwasher safe. Do not wash the cap in dishwasher.

***Useful hint:** For spare Bags for healthy bars DELLA CASA, 25 pcs (art. 643190), visit a TESCOMA retail centre or go to [www.tescoma.com](http://www.tescoma.com).*

## **CS** Návod k použití **NEPEČENÉ TYČINKY**

### **Příprava směsi**

Všechny suroviny uvedené v receptech rozmixujte nahrubo a připravte hrubší lepidlovou směs.

### **Lisování tyčinek**

Směs rozdělte na 6 stejných částí. Silikonové formičky vložte do vaniček a naplňte je těsně pod okraj připravenou směsí ①. Formičky ve vaničkách položte na sebe a uzavřete víčkem ②. Oba pružné uzávěry nasadte do zářezů ve víčku ③ a dejte na nejméně hodinu ztuhnout do ledničky ④.

***Dobrý tip:** Čím déle bude lis s tyčinkami v lednici, tím lépe bude tyčinka držet tvar.*

Lis rozložte, silikonové formičky vyjměte z plastových vaniček a lehkým zatlačením na pružné dno tyčinky z formiček opatrně vyklopte ⑤.

### **Uchování tyčinek**

Tyčinku vložte do sáčku, z přesahujícího okraje sáčku sejměte ochrannou fólii a sáček uzavřete. Tyčinky skladujte v lednici nebo na chladném suchém místě.

### **Čištění**

Lis čistěte rozložený pod tekoucí vodou, je vhodný do myčky, víčko v myčce nemyjte.

***Dobrý tip:** Náhradní Sáčky na zdravé tyčinky DELLA CASA, 25 ks (art. 643190) žádejte v prodejních centrech TESCOMA nebo na [www.tescoma.com](http://www.tescoma.com).*

## **it** Istruzioni per l'uso

### **BARRETTE NON COTTE**

#### **Preparazione del composto**

Sminuzzare tutti gli ingredienti previsti dalla ricetta e lavorarli fino ad ottenere un composto granuloso ed appiccicoso.

#### **Pressare le barrette**

Suddividere il composto in 6 parti uguali. Inserire gli stampi in silicone nei contenitori in plastica e riempirli con il composto fino appena sotto il bordo ①. Mettere uno sopra l'altro gli stampi inseriti nei contenitori ed applicare il coperchio ②. Fissare entrambe le chiusure flessibili alle rientranze del coperchio ③ e lasciar solidificare in frigorifero per almeno un'ora ④.

***Consiglio utile:** Quanto più a lungo le barrette rimangono in frigorifero, tanto più manterranno intatta la loro forma.*

Smontare la pressa, togliere gli stampi in silicone dai contenitori in plastica e sfornare delicatamente le barrette dagli stampi premendo leggermente il fondo flessibile ⑤.

#### **Conservare le barrette**

Inserire la barretta nel sacchetto, rimuovere la linguetta protettiva e chiudere il sacchetto. Conservare le barrette in frigorifero o in un luogo asciutto e fresco.

#### **Pulizia**

Smontare la pressa e pulirla sotto acqua corrente. Lavabile in lavastoviglie. Non lavare il coperchio in lavastoviglie.

***Consiglio utile:** Se si desidera acquistare altri Sacchetti per barrette snack DELLA CASA, 25 pz (art. 643190), rivolgersi al proprio rivenditore TESCOMA o visitare il sito [www.tescoma.com](http://www.tescoma.com).*

## **es** Instrucciones de uso

### **BARRITAS SIN HORNEAR**

#### **Preparación de la mezcla**

Picar todos los ingredientes de las recetas y procesar en una mezcla pegajosa gruesa.

#### **Presar las barritas**

Dividir la mezcla en 6 partes iguales. Insertar los moldes de silicona en los contenedores y rellenar con la mezcla preparada hasta justo por debajo del borde ①. Colocar los moldes en los contenedores uno sobre otro y poner la tapa ②. Ajustar ambos cierres flexibles en las ranuras de la tapa ③ y dejar reposar en el frigorífico durante al menos una hora ④.

***Consejo útil:** Cuánto más tiempo mantenga las barritas en el presador en el frigorífico, mejor conservarán su forma.*

Desmontar el presador, retirar los moldes de silicona de los contenedores y sacar las barritas cuidadosamente presionando suavemente en el fondo flexible ⑤.

#### **Conservación de las barritas**

Insertar la barrita en la bolsa, retirar el aluminio protector a lo largo del borde y cerrar la bolsa. Conservar las barritas en el frigorífico o en un lugar frío y seco.

#### **Limpieza**

Limpiar el presador desmontado con agua corriente. Es apto para lavavajillas. No lavar la tapa en el lavavajillas.

***Consejo útil:** Para repuestos de Bolsas para barritas energéticas DELLA CASA, 25 pzs (art. 643190), visitar una tienda TESCOMA o véase [www.tescoma.com](http://www.tescoma.com).*

## **pt** Instruções de utilização

### **BARRITAS SEM IR AO FORNO**

#### **Preparação da mistura**

Picar todos os ingredientes das receitas e processar tudo numa mistura grossa.

#### **Pressar as barritas**

Dividir a mistura em 6 partes iguais. Colocar os moldes de silicone nos recipientes e encher com a mistura preparada até ao bordo ①. Colocar os moldes nos recipientes um sobre o outro e por fim a tampa ②. Ajustar ambos os fechos flexíveis nas ranhuras da tampa ③ e deixar repousar no frigorífico durante pelo menos uma hora ④.

***Conselho útil:** Quanto mais tempo as barritas estiverem na prensa no frigorífico, melhor vão conservar a sua forma.*

Desmontar a prensa, retirar os moldes de silicone dos recipientes e retirar as barritas cuidadosamente pressionando suavemente o fundo flexível ⑤.

#### **Conservação das barritas**

Colocar as barritas nas embalagens, retirar o alumínio protector e fechar a embalagem. Conservar as barritas no frigorífico ou num lugar frio e seco.

#### **Limpeza**

Limpar a prensa desmontada com água corrente. Pode ir à máquina de lavar louça. Não lavar a tampa na máquina de lavar louça.

***Conselho útil:** Para reposição das Embalagens p/barras nutritivas DELLA CASA, 25 pcs (art. 643190), visitar uma loja TESCOMA ou [www.tescoma.com](http://www.tescoma.com).*

## **de** Gebrauchsanleitung

### **NICHTGEBACKENE RIEGEL**

#### **Riegelmasse zubereiten**

Alle Zutaten in den Kochrezepten grob pürieren, die klebrige gröbere Masse zubereiten.

#### **Riegel pressen**

Die Masse in 6 gleichgroße Teile teilen. Die Silikon-Formen in die Schalen geben, mit der Masse knapp unter dem Rand füllen ①. Die Formen in den Schalen aufeinander stapeln, mit dem Deckel schließen ②. Beide biegsame Verschlüsse in die Schlitzen aufsetzen ③ für mind. 1 Stunden in den Kühlschrank stellen, erstarren lassen ④.

***Guter Tipp:** Je länger die Presse mit den Riegeln im Kühlschrank bleibt, desto besser behält der Riegel seine.*

Die Presse zerlegen, die Silikon-Formen aus den Kunststoff-Schalen herausnehmen, leicht an den biegsamen Boden der Form andrücken, die Riegel vorsichtig lösen ⑤.

#### **Riegel aufbewahren**

Den Riegel in die Tüte legen, die Schutzfolie aus dem überragenden Ende abziehen, die Tüte schließen. Die Riegel im Kühlschrank, bzw. kalt und trocken lagern.

#### **Reinigung**

Die zerlegte Presse unter fließendem Wasser spülen, sie ist spülmaschinenfest, den Deckel im Geschirrspüler nicht spülen.

***Guter Tipp:** Der Ersatzteil Tüten für gesunde Riegel DELLA CASA, 25 St. (Art. 643190) ist in den Verkaufsstellen TESCOMA, bzw. auf [www.tescoma.com](http://www.tescoma.com) zu erhalten.*

## **fr** Mode d'emploi

### **BARRES NON CUITES**

#### **Préparation du mélange**

Mixer grossièrement tous les ingrédients figurant dans les recettes, préparer un mélange assez granuleux et collant.

#### **Pressage des barres**

Séparer le mélange en 6 parts égales. Placer les moules en silicone dans les cuves et les remplir juste sous le rebord par le mélange préparé ①. Superposer les moules dans les cuves et fermer avec le couvercle ②. Placer les deux fermetures souples dans les encoches du couvercle ③ et laisser durcir au moins 1 heure au réfrigérateur ④.

*Bonne astuce : plus la presse avec les barres passera de temps au réfrigérateur, mieux la barre gardera sa forme.*

Démonter la presse, sortir les moules en silicone des cuves en plastique et appuyer légèrement sur le fond souple pour sortir prudemment les barres des moules ⑤.

#### **Conservation des barres**

Placer la barre dans le sachet, retirer le film de protection du bord dépassant du sachet et fermer le sachet. Conserver les barres au réfrigérateur ou dans un lieu froid et sec.

#### **Nettoyage**

Nettoyer la presse démontée sous l'eau courante, convient au lave-vaisselle, le couvercle ne convient pas au lave-vaisselle.

*Bonne astuce : Demander les Sachets de rechange pour barres sains DELLA CASA, 25 pcs (art. 643190) dans les centres de service après-vente TESCOMA ou sur [www.tescoma.com](http://www.tescoma.com).*



## **pl** Instrukcja użytkowania

### **NIEPIECZONE BATONIKI**

#### **Przygotowanie masy**

Wszystkie składniki podane w przepisach należy posiekać na grubo i przygotować lepką masę.

#### **Prasowanie batoników**

Masę należy podzielić na 6 równych części. Silikonowe foremki należy wypełnić przygotowaną masą aż po brzegi ①. Foremki w pojemniczkach należy ułożyć jeden na drugim i przykryć wieczkiem ②. Oba elastyczne zamknięcia należy włożyć do otworów w wieczku ③ i odstawić na co najmniej godzinę do lodówki do stężenia ④.

***Wskazówka:** Im dłużej praska z batonikami pozostanie w lodówce, tym lepiej będą one trzymać kształt.*

Praskę należy rozłożyć, silikonowe foremki wyjąć z plastikowych pojemników, a następnie poprzez delikatne naciśnięcie na elastyczne dno foremek wyjąć z nich batoniki ⑤.

#### **Przechowywanie batoników**

Batonik należy włożyć do woreczka, zdjąć folię ochronną z dłuższej końcówki woreczka i zakleić. Batoniki należy przechowywać w lodówce lub w chłodnym i suchym miejscu.

#### **Czyszczenie**

Foremki należy myć pod bieżącą wodą, lub w zmywarce, wieczka nie należy myć w zmywarce.

***Wskazówka:** Zamienne Woreczki na zdrowe batoniki musli DELLA CASA, 25 szt. (art. 643190). O woreczki zapytaj w salonach sprzedaży TESCOOMA lub szukaj na [www.tescoma.com](http://www.tescoma.com).*

## **sk** Návod na použitie **NEPEČENÉ TYČINKY**

### **Príprava zmesi**

Všetky suroviny uvedené v receptoch rozmixujte nahrubo a pripravte hrubšiu lepivú zmes.

### **Lisovanie tyčíniek**

Zmes rozdeľte na 6 rovnakých častí. Silikónové formičky vložte do vaničiek a naplňte ich tesne pod okraj pripravenou zmesou ①. Formičky vo vaničkách položte na seba a uzavrite viečkom ②. Oba pružné uzávery nasadte do zárezov vo viečku ③ a dajte na najmenej hodinu stuhnúť do chladničky ④.

***Dobrý tip:** Čím dlhšie bude lis s tyčinkami v chladničke, tým lepšie bude tyčinka držať tvar.*

Lis rozložte, silikónové formičky vyberte z plastových vaničiek a ľahkým zatlačením na pružné dno tyčinky z formičiek opatrne vyklopte ⑤.

### **Uchovanie tyčíniek**

Tyčinku vložte do vrečka, z presahujúceho okraja vrečka odstráňte ochrannú fóliu a vrečko uzavrite. Tyčinky skladujte v chladničke alebo na chladnom suchom mieste.

### **Čistenie**

Lis čistite rozložený pod tečúcou vodou, je vhodný do umývačky, viečko v umývačke neumývajte.

***Dobrý tip:** Náhradné Vrečká na zdravé tyčinky DELLA CASA, 25 ks (art. 643190) žiadajte v predajných centrách TESCOA alebo na [www.tescoa.com](http://www.tescoa.com).*

## **ru** Инструкция по использованию **БАТОНЧИКИ БЕЗ ВЫПЕЧКИ**

### **Приготовление смеси**

Измельчите все ингредиенты и перемешайте до получения густой вязкой смеси.

### **Прессование батончиков**

Вставьте силиконовые формы в контейнеры и заполните их приготовленной смесью почти до краев ①. Поставьте контейнеры с формами друг на друга и закройте крышкой ②. Установите гибкие зажимы соответствующи углубления на большой крышке ③ и поставьте смесь застывать в холодильник не менее чем на один час ④.

***Полезный совет:** Чем дольше батончики будут находиться в холодильнике, тем лучше они будут сохранять свою форму.*

Разберите пресс, вытащите силиконовые формы из пластиковых контейнеров, а затем аккуратно вытащите батончики из форм, нажав на нижнюю часть формы ⑤.

### **Хранение батончиков**

Положите батончик в мешочек, снимите защитную пленку с выступающего края мешочка и закройте его. Хранить батончики можно в холодильнике или в сухом прохладном месте.

### **Уход**

Пресс следует мыть в разобранном состоянии под проточной водой. Крышку нельзя мыть в посудомоечной машине.

***Полезный совет:** Приобрести дополнительные Мешочки для полезных батончиков DELLA CASA, 25 шт. (арт. 643190) можно в розничном магазине TESCOМА или на сайте [www.tescoma.com](http://www.tescoma.com).*

# recipes



***Walnut bars with dates and honey***

***Ořechové s datlemi a medem***

***Barrette alle noci, datteri e miele***

***Barritas de nueces con dátiles y miel***

***Barritas de nozes com tâmaras e mel***

***Nuss-Riegel mit Datteln und Honig***

***Aux noix avec dattes et miel***

***Batoniki orzechowe z daktylami i miodem***

***Ořechové s datlami a medom***

***Батончики из грецкого ореха  
с финиками и медом***

### **en** Walnut bars with dates and honey

120 g peeled almonds, 120 g walnuts, 120 g dried dates, 1 tbsp honey, 1 tsp ground cinnamon. **Useful hint:** *We recommend briefly roasting the nuts on a dry frying pan to enhance flavour.*

### **cs** Ořechové s datlemi a medem

120 g loupaných mandlí, 120 g vlašských ořechů, 120 g sušených datlí, lžíce medu, lžička mleté skořice. **Dobrý tip:** *Pro zvýraznění chuti doporučujeme oříšky předem nasucho krátce opražit na pánvi.*

### **it** Barrette alle noci, datteri e miele

120 g di mandorle pelate, 120 g di noci, 120 g di datteri essiccati, 1 cucchiaio di miele, 1 cucchiaino di cannella in polvere. **Consiglio utile:** *Consigliamo di tostare velocemente le noci su una teglia asciutta per esaltarne il sapore.*

### **es** Barritas de nueces con dátiles y miel

120 g de almendras peladas, 120 g de nueces, 120 g de dátiles secos, 1 cucharada de miel, 1 cucharadita de canela molida. **Consejo útil:** *Nosotros recomendamos tostar brevemente las nueces en una sartén seca para intensificar el sabor.*

### **pt** Barritas de nozes com tâmaras e mel

120 g de amêndoas descascadas, 120 g de nozes, 120 g de tâmaras secas, 1 colher de mel, 1 colher de canela em pó. **Conselho útil:** *Recomendamos tostar brevemente as nozes numa frigideira para intensificar o sabor.*

### **de Nuss-Riegel mit Datteln und Honig**

120 g geschälte Mandeln, 120 g Walnüsse, 120 g getrocknete Datteln, 1 EL Honig, 1 TL gemahlener Zimt. **Guter Tipp:** Um den Geschmack zu verstärken, ist es empfehlenswert, die Nüsse kurz in einer Bratpfanne trocken zu rösten.

### **fr Aux noix avec dattes et miel**

120 g d'amandes pelées, 120 g de noix, 120 g de dattes séchées, une cuillère à soupe de miel, une cuillère à café de cannelle moulue. **Bonne astuce :** pour rehausser le goût, nous recommandons d'abord de brièvement griller les noix à sec sur une poêle.

### **pl Batoniki orzechowe z daktylami i miodem**

120 g łuskanych migdałów, 120 g orzechów włoskich, 120 suszonych daktyli, łyżka miodu, łyżeczka mielonego cynamonu. **Wskazówka:** Aby uzyskać wyraźniejszy smak, zalecamy krótko uprażyć orzechy na suchej patelni.

### **sk Orechové s datľami a medom**

120 g lúpaných mandlí, 120 g vlašských orechov, 120 g sušených datlí, lyžica medu, lyžička mletej škorice. **Dobrý tip:** Na zvýraznenie chuti odporúčame oriešky vopred nasucho krátko opražiť na panvici.

### **ru Батончики из грецкого ореха с финиками и медом**

20 г очищенного миндаля, 120 г грецких орехов, 120 г сушеных фиников, 1 ст. л. меда, 1 ч. л. молотой корицы. **Полезный совет:** Мы рекомендуем слегка обжарить орехи на сухой сковороде, чтобы полнее раскрыть их вкус.





*Fruit bars with cashew nuts*  
*Ovocné s kešu oříšky*  
*Barrette alla frutta e anacardi*  
*Barritas de fruta con anacardos*  
*Barritas de fruta com cajú*  
*Fruchtriegel mit Cashew*  
*Aux fruits avec noix de cajou*  
*Batoniki owocowe z orzechami nerkowca*  
*Ovocné s kešu orieškami*  
*Фруктовые батончики*  
*с орехами кешью*

**en** **Fruit bars with cashew nuts**

120 g unsalted cashew, 120 g dried forest berries (cranberries, blueberries, etc.),  
120 g dried dates, grated lemon peel (from 1 lemon)

**cs** **Ovocné s kešu oříšky**

120 g kešu oříšků bez soli, 120 g sušených lesních plodů (brusinky, borůvky apod.),  
120 g sušených datlí, strouhaná kůra z 1 citronu

**it** **Barrette alla frutta e anacardi**

120 g di anacardi non salati, 120 g di frutti di bosco essiccati (mirtilli, mirtilli rossi, ecc.),  
120 g di datteri essiccati, la scorza di 1 limone grattugiata

### **es** Barritas de fruta con anacardos

120 g de anacardos desalados, 120 g de frutas del bosque secas (arándanos, moras, etc.), 120 g de dátiles secos, ralladura de limón (de 1 limón)

### **pt** Barritas de fruta com caju

120 g de caju sem sal, 120 g de frutos silvestres secos (mirtilos, amoras, etc.), 120 g de tamâras secas, raspa de limão (de 1 limão)

### **de** Fruchtriegel mit Cashew

120 g nicht gesalzene Cashewnüsse, 120 g getrocknete Waldbeeren (Preiselbeeren, Heidelbeeren usw.), 120 g getrocknete Datteln, geriebene Schale aus 1 Zitrone

### **fr** Aux fruits avec noix de cajou

120 g de noix de cajou non salées, 120 g de fruits des bois séchés (airelles, myrtilles, etc.), 120 g de dattes séchées, écorce râpée d'un citron

### **pl** Batoniki owocowe z orzechami nerkowca

120 g orzechów nerkowca bez soli, 120 g suszonych owoców leśnych (żurawina, borówki, itp.), 120 g suszonych daktyli, skórka starta z 1 cytryny

### **sk** Ovocné s kešu orieškami

120 g kešu orieškov bez soli, 120 g sušených leśných plodov (brusnice, čučoriedky a pod.), 120 g sušených datlí, strúhaná kôra z 1 citróna

### **ru** Фруктовые батончики с орехами кешью

120 г несоленых орехов кешью, 120 г сушеных лесных ягод (клубника, черника, голубика и др.), 120 г сушеных фиников, тертая цедра одного лимона



**Coffee bars with dates / Kávové s datlemi**  
**Barrette al caffè e datteri / Barritas de café con dátiles**  
**Barritas de café com tamâras / Kaffee-Riegel mit Datteln**  
**Au café avec dattes / Batoniki kawowe z daktylami**  
**Kávové s datlami / Кофейные батончики с финиками**

**en Coffee bars with dates**

120 g dried dates, 110 g cashews, 110 g peeled almonds,  
10 g roasted coffee beans, 1 tbsp water. **Useful hint:** *Add  
a little water if the mixture is too thick and crumbly.*

**cs Kávové s datlemi**

120 g sušených datlí, 110 g kešu oříšků, 110 g loupaných  
mandlí, 10 g pražené zrnkové kávy, lžice vody. **Dobrý tip:**  
*Pokud je směs příliš hustá a drolivá, přidejte trochu vody.*

**it Barrette al caffè e datteri**

120 g di datteri essiccati, 110 g di anacardi, 110 g di  
mandorle pelate, 10 g di caffè in grani tostati, 1 cucchiaio  
d'acqua. **Consiglio utile:** *Se il composto dovesse sbriciolarsi  
o risultare troppo spesso, aggiungere un po' d'acqua.*

**es Barritas de café con dátiles**

120 g de dátiles secos, 110 g de anacardos, 110 g de  
almendras peladas, 10 g de café en grano tostado,  
1 cucharada de agua. **Consejo útil:** *Añadir un poco  
de agua si la mezcla es demasiado espesa y se desmigala.*



### **pt** Barritas de café com tamâras

120 g de tamâras secas, 110 g de caju, 110 g de amêndoas descascadas, 10 g de café em grão tostado, 1 colher de água. **Conselho útil:** adicionar um pouco de água se a mistura se desfaz e estiver demasiado espessa.

### **de** Kaffee-Riegel mit Datteln

120 g getrocknete Datteln, 110 g Cashewnüsse, 110 g geschälte Mandeln, 10 g geröstete Kaffeebohnen, 1 EL Wasser. **Guter Tipp:** Ist die Masse zu dick und zu bröselig, ist es etwas Wasser zuzugeben.

### **fr** Au café avec dattes

120 g de dattes séchées, 110 g de noix de cajou, 110 g d'amandes pelées, 10 g de grains de café torréfié, cuillère à soupe d'eau. **Bonne astuce :** si le mélange est trop épais et s'effrite, ajouter un peu d'eau.

### **pl** Batoniki kawowe z daktylami

120 g suszonych daktyli, 110 g orzechów nerkowca, 110 g łuskanych migdałów, 10 g prażonych ziaren kawy, łyżka wody. **Wskazówka:** Jeżeli masa jest zbyt gęsta i sypka, należy dodać trochę wody.

### **sk** Kávové s datľami

120 g sušených datlí, 110 g kešu orieškov, 110 g lúpaných mandlí, 10 g praženej zrnkovej kávy, lyžica vody. **Dobrý tip:** Pokiaľ je zmes príliš hustá a drobivá, pridajte trochu vody.

### **ru** Кофейные батончики с финиками

120 г сушеных фиников, 110 г орехов кешью, 110 г очищенного миндаля, 10 г обжаренных кофейных зерен, 1 ст. л. воды. **Полезный совет:** Если смесь получилась слишком густой и рассыпчатой, можно добавить немного воды.

*Chocolate bars with walnuts / Čokoládové s vlaškými ořechy  
Barrette al cioccolato e noci / Barritas de chocolate con nueces  
Barritas de chocolate com nozes / Schoko-Riegel mit Walnüssen  
Au chocolat avec noix / Batoniki czekoladowe z orzechami włoskimi  
Čokoládové s vlaškými ořechmi / Шоколадные батончики  
с грецкими орехами*



**en Chocolate bars with walnuts**

90 g dried dates, 90 g walnuts, 90 g almonds,  
90 g dark chocolate

**CS Čokoládové s vlaškými ořechy**

90 g sušených datlí, 90 g vlašských ořechů,  
90 g mandlí, 90 g tmavé čokolády

**it Barrette al cioccolato e noci**

90 g di datteri essiccati, 90 g di noci, 90 g di mandorle, 90 g di cioccolato fondente

**es Barritas de chocolate con nueces**

90 g de dátiles secos, 90 g de nueces, 90 g de almendras, 90 g de chocolate negro

**pt Barritas de chocolate com nozes**

90 g de tamâras secas, 90 g de nozes, 90 g de amêndoas, 90 g de chocolate negro

**de Schoko-Riegel mit Walnüssen**

90 g getrocknete Datteln, 90 g Walnüsse, 90 g Mandeln, 90 g Bitterschokolade

**fr Au chocolat avec noix**

90 g de dattes séchées, 90 g de noix, 90 g d'amandes, 90 g de chocolat noir

**pl Batoniki czekoladowe z orzechami włoskimi**

90 g suszonych daktyli, 90 g orzechów włoskich, 90 g migdałów, 90 g ciemnej czekolady

**sk Čokoládové s vlašskými orechmi**

90 g sušených datlí, 90 g vlašských orechov, 90 g mandlí, 90 g tmavej čokolády

**ru Шоколадные батончики с грецкими орехами**

90 г сушеных фиников, 90 г грецких орехов, 90 г миндаля, 90 г темного шоколада







*Breakfast bars with oat flakes*

*Snídaňové s ovesnými vločkami*

*Barrette per la colazione con fiocchi d'avena*

*Barritas de desayuno con copos de avena*

*Barritas de pequeno almoço com aveia*

*Frühstück-Riegel mit Haferflocken*

*De petit déjeuner aux flocons d'avoine*

*Batoniki snídaníowe z płatkami owsianymi*

*Raňajkové s ovesnými vločkami*

*Батончики с овсяными  
хлопьями для завтрака*

**en Breakfast bars with oat flakes**

100 g goatmeal, 100 g peanut butter, 100 g mixed dried fruits,  
60 ml coconut milk, 1 tbsp honey

**cs Snídaňové s ovesnými vločkami**

100 g ovesných vloček, 100 g arašídového másla, 100 g mix sušeného  
ovoce, 60 ml kokosového mléka, lžice medu

**it Barrette per la colazione con fiocchi d'avena**

100 g di fiocchi d'avena, 100 g di burro di arachidi, 100 g di frutta  
essicata mista, 60 ml di latte di cocco, 1 cucchiaio di miele

### **es** Barritas de desayuno con copos de avena

100 g de harina de avena, 100 g de mantequilla de cacahuete, 100 g de frutas secas surtidas, 60 ml de leche de coco, 1 cucharada de miel

### **pt** Barritas de pequeno almoço com aveia

100 g de farinha de aveia, 100 g de manteiga de amendoim, 100 g de frutos secos sortidos, 60 ml de leite de coco, 1 colher de mel

### **de** Frühstück-Riegel mit Haferflocken

100 g Haferflocken, 100 g Erdnussbutter, 100 g Dörrobst, gemischt, 60 ml Kokosmilch, 1 EL Honig

### **fr** De petit déjeuner aux flocons d'avoine

100 g de flocons d'avoine, 100 g de beurre d'arachide, 100 g de mélange de fruits secs, 60 ml de lait de coco, cuillère à soupe de miel

### **pl** Batoniki śniadaniowe z płatkami owsianymi

100 g płatków owsianych, 100 g masła orzechowego, 100 g mieszanki suszonych owoców, 60 ml mleka kokosowego, łyżka miodu

### **sk** Raňajkové s ovsenými vločkami

100 g ovsených vločiek, 100 g arašidového masla, 100 g mix sušeného ovocia, 60 ml kokosového mlieka, lyžica medu

### **ru** Батончики с овсяными хлопьями для завтрака

100 г овсяных хлопьев, 100 г арахисового масла, 100 г смеси из сухофруктов, 60 мл кокосового молока, 1 ст. л. меда



*Gluten free breakfast bars with flakes*  
*Bezlepkové snídaňové s vločkami*  
*Barrette per la colazione ai cereali senza glutine*  
*Barritas de desayuno con cereales sin gluten*  
*Barritas de pequeno almoço com cereais sem glúten*  
*Glutenfreie Frühstück-Riegel mit Flocken*  
*De petit déjeuner, sans gluten, aux flocons*  
*Bezglutenowe batoniki śniadaniowe z płatkami*  
*Bezlepkové raňajkové s vločkami*  
*Безглютеновые батончики с овсяными хлопьями для завтрака*

**en** **Gluten free breakfast bars with flakes**

Follow the above recipe, replacing oatmeal with gluten free oatmeal.

**cs** **Bezlepkové snídaňové s vločkami**

Připravte podle předchozího receptu, ovesné vločky nahrad'te bezlepkovými vločkami.



### **it** Barrette per la colazione ai cereali senza glutine

Seguire la ricetta precedente, sostituendo i fiocchi d'avena con fiocchi senza glutine.

### **es** Barritas de desayuno con cereales sin gluten

Seguir la receta de arriba, reemplazando la harina de avena por harina de avena sin gluten.

### **pt** Barritas de pequeno almoço com cereais sem glúten

Seguir a receita acima, substituindo a farinha de aveia por farinha de aveia sem glúten.

### **de** Glutenfreie Frühstück-Riegel mit Flocken

Nach dem obengenannten Kochrezept zubereiten, die Haferflocken durch die glutenfreien Flocken ersetzen.

### **fr** De petit déjeuner, sans gluten, aux flocons

Préparer selon la recette précédente, remplacer les flocons d'avoine par des flocons sans gluten.

### **pl** Bezglutenowe batoniki śniadaniowe z płatkami

Należy przygotować według poprzedniego przepisu, płatki owsiane należy zastąpić płatkami bezglutenowymi.

### **sk** Bezlepkové raňajkové s vločkami

Prípravte podľa predchádzajúceho receptu, ovsené vločky nahradte bezlepkovými vločkami.

### **ru** Безглютеновые батончики с овсяными хлопьями

Следуйте рецепту выше, заменив овсяные хлопья безглютеновыми овсяными хлопьями.



**BAKED BARS**  
**PEČENÉ TYČINKY**  
**BARRETTE COTTE**  
**BARRITAS HORNEADAS**  
**BARRITAS NO FORNO**  
**GEBACKENE RIEGEL**  
**BARRES CUITES**  
**PIECZONE BATONIKI**  
**PEČENÉ TYČINKY**  
**БАТОНЧИКИ**  
**ПРИГОТОВЛЕННЫЕ**  
**В ДУХОВКЕ**





## en BAKED BARS

### Preparation of the mixture

Chop all the dry ingredients from the recipes, add the liquid ingredients (coconut milk, melted butter, honey) and process into a coarse sticky mixture.

### Baking the bars

Divide the mixture into 6 equal parts; fill the silicone moulds just below the rim and press down well ①. Insert the moulds without the plastic containers into a pre-heated oven and bake for 20 to 25 minutes at 180 °C ②. Leave the baked bars to cool and carefully turn them out of the containers by pushing gently on the flexible bottom ③.

*Useful hint: Top the baked bars with melted chocolate.*

## CS PEČENÉ TYČINKY

### Příprava směsi

Všechny suché suroviny uvedené v receptech posekejte nahrubo, pak přidejte tekuté ingredience (kokosové mléko, rozpuštěné máslo, med) a připravte hrubší lepivou směs.

### Pečení tyčinek

Směs rozdělte na 6 stejných částí. Silikonové formičky vložte do vaniček a naplňte je těsně pod okraj připravenou směsí ①. Formičky bez plastových vaniček vložte do předehřáté trouby a pečte 20–25 minut při 180 °C ②. Upečené tyčinky nechte vychladnout a lehkým zatlačením na pružné dno je z formiček opatrně vyklopte ③.

*Dobrý tip: Upečené tyčinky polijte rozpuštěnou čokoládou.*

## **it** **BARRETTE COTTE**

### **Preparazione del composto**

Sminuzzare tutti gli ingredienti previsti dalla ricetta, aggiungere gli ingredienti liquidi (latte di cocco, burro fuso, miele) e lavorare fino ad ottenere un composto granuloso ed appiccicoso.

### **Cuocere le barrette**

Suddividere il composto in 6 parti uguali; riempire gli stampi in silicone fino appena sotto il bordo e pressare bene ①. Inserire gli stampi senza i contenitori in plastica in forno preriscaldato a 180 °C e cuocere per 20–25 minuti ②. Lasciare raffreddare le barrette e sfornarle delicatamente premendo leggermente il fondo flessibile degli stampi ③.

*Consiglio utile: Guarnire le barrette con cioccolato fuso.*

## **es** **BARRITAS HORNEADAS**

### **Preparación de la mezcla**

Picar todos los ingredientes secos de las recetas, añadir los ingredientes líquidos (leche de coco, mantequilla derretida, miel) y procesar en una mezcla pegajosa gruesa.

### **Hornear las barritas**

Dividir la mezcla en 6 partes iguales; rellenar los moldes de silicona hasta justo por debajo del borde y presionar bien ①. Insertar los moldes sin los contenedores de plástico en el horno precalentado y hornear de 20 a 25 minutos a 180 °C ②. Dejar las barritas enfriar y cuidadosamente sacarlas de los contenedores presionando suavemente en el fondo flexible ③.

*Consejo útil: Aderezar las barritas horneadas con chocolate derretido.*

## **pt** BARRITAS NO FORNO

### **Preparação da mistura**

Picar todos os ingredientes secos das receitas, acrescentar os ingredientes líquidos (leite de coco, manteiga derretida, mel) e processar tudo numa mistura grossa.

### **Cozer no forno as barritas**

Dividir a mistura em 6 partes iguais. Encher os moldes de silicone até ao borde e pressionar bem ①. Colocar os moldes sem as embalagens de plástico no forno pré-aquecido e cozer por cerca de 20 a 25 minutos a 180 °C ②. Deixar as barritas esfriar e cuidadosamente retirá-las dos moldes pressionando suavemente o fundo flexível ③.

*Conselho útil: Adicionar por cima das barritas chocolate derretido.*

## **de** GEBACKENE RIEGEL

### **Riegelmasse zubereiten**

Alle trockenen Zutaten in den Kochrezepten grob pürieren, dann die feuchten Zutaten (Kokosmilch, zerlassene Butter, Honig) zugeben, die klebrige gröbere Masse zubereiten.

### **Riegel backen**

Die Masse in 6 gleichgroße Teile teilen, die Silikon-Formen knapp unter dem Rand mit der Masse füllen, gut stampfen ①. Die Silikon-Formen ohne Kunststoff-Schalen in den vorgeheizten Backofen legen, bei 180 °C 20–25 Minuten backen ②. Die gebackenen Riegel auskühlen lassen, leicht an den biegsamen Boden der Form andrücken, die Riegel vorsichtig lösen ③.

*Guter Tipp: Die gebackenen Riegel mit flüssiger Schokolade übergießen.*

## **fr** **BARRES CUITES**

### **Préparation du mélange**

Découper grossièrement tous les ingrédients secs indiqués dans les recettes, puis ajouter les ingrédients liquides (lait de coco, beurre fondu, miel) et préparer un mélange épais collant.

### **Cuisson des barres**

Séparer le mélange en 6 parts égales, remplir les moules en silicone juste sous le rebord et bien tasser ①. Placer les moules sans les cuves en plastique dans le four préchauffé et cuire 20–25 minutes à 180 °C ②. Laisser refroidir les barres cuites et presser légèrement le fond souple pour les sortir prudemment des moules ③.

*Bonne astuce : arroser les barres cuites de chocolat fondu.*

## **pl** **PIECZONE BATONIKI**

### **Przygotowanie masy**

Wszystkie suche składniki podane w przepisach należy posiekać na grubo, a następnie dodać do nich mokre składniki (mleko kokosowe, rozpuszczone masło, miód) i wszystko dokładnie wymieszać aż powstanie lepka masa.

### **Pieczenie batoników**

Masę należy podzielić na 6 równych części. Silikonowe foremki należy wypełnić masą aż po brzegi i docisnąć ①. Foremki bez plastikowych pojemników należy włożyć do piekarnika i piec 20–25 minut w temperaturze 180 °C ②. Upieczone batoniki należy pozostawić do wystygnięcia, po czym ostrożnie wyciągnąć z foremek poprzez delikatne naciśnięcie na ich dno ③.

*Wskazówka: Upieczone batoniki można polać rozpuszczoną czekoladą.*

## sk PEČENÉ TYČINKY

### Príprava zmesi

Všetky suché suroviny uvedené v receptoch posekajte nahrubo, potom pridajte tekuté ingrediencie (kokosové mlieko, rozpustené maslo, med) a pripravte hrubšiu lepivú zmes.

### Pečenie tyčiniek

Zmes rozdeľte na 6 rovnakých častí, silikónové formičky naplňte tesne pod okraj a dobre utlačte ①. Formičky bez plastových vaničiek vložte do predhriatej rúry a pečte 20–25 minút pri 180 °C ②. Upečené tyčinky nechajte vychladnúť a ľahkým zatlačením na pružné dno ich z formičiek opatrne vyklopte ③.

*Dobrý tip: Upečené tyčinky polejte rozpustenou čokoládou.*

## ru БАТОНЧИКИ ПРИГОТОВЛЕННЕ В ДУХОВКЕ

### Приготовление смеси

Измельчите все сухие ингредиенты, добавьте жидкие ингредиенты (кокосовое молоко, растопленное сливочное масло, мед) и перемешайте до получения густой вязкой смеси.

### Приготовление батончиков

Разделите смесь на 6 равных частей, наполните силиконовые формы смесью почти до краев и хорошо прижмите ①. Поставьте формы без пластиковых контейнеров в духовку, предварительно разогретой до 180 °C, на 20–25 минут ②. Дайте готовым батончикам остыть, а затем аккуратно вытащите их из форм, нажав на нижнюю часть формы ③.

*Полезный совет: Готовые батончики можно полить растопленным шоколадом.*

# recipes



*Fitness with coconut*

*Fitness s kokosem*

*Barrette fitness al cocco*

*Fitness con coco*

*Fitness com coco*

*Fitness-Riegel mit Kokos*

*Fitness au coco*

*Batoniki fitness z kokosem*

*Fitness s kokosom*

*Батончику Fitness*

*с кокосом*

## **en** Fitness with coconut

100 g rye flakes, 100 ml coconut milk, 30 g cashews, 30 g walnuts, 20 g grated coconut, 64 g vanilla protein powder, 1 tsp cinnamon

## **cs** Fitness s kokosem

100 g žitných vloček, 100 ml kokosového mléka, 30 g kešu oříšků, 30 g vlašských ořechů, 20 g strouhaného kokosu, 64 g proteinového vanilkového prášku, lžička skořice

## **it** Barrette fitness al cocco

100 g di fiocchi di segale, 100 ml di latte di cocco, 30 g di anacardi, 30 g di noci, 20 g di cocco grattugiato, 64 g di polvere proteica alla vaniglia, 1 cucchiaino di cannella



### **es** Fitness con coco

100 g de copos de centeno, 100 ml de leche de coco, 30 g anacardos, 30 g de nueces, 20 g de coco rallado, 64 g de polvo de proteína de vainilla, 1 cucharadita de canela

### **pt** Fitness com coco

100 g flocos de centeio, 100 ml leite de coco, 30 g caju, 30 g nozes, 20 g coco ralado, 64 g pó de proteína de baunilha em pó, 1 colher de chá de canela

### **de** Fitness-Riegel mit Kokos

100 g Roggenflocken, 100 ml Kokosmilch, 30 g Cashewnüsse, 30 g Walnüsse, 20 g Kokosraspel, 64 g Proteinpulver mit Vanillegeschmack, 1 TL Zimt

### **fr** Fitness au coco

100 g de flocons de seigle, 100 ml de lait de coco, 30 g de noix de cajou, 30 g de noix, 20 g de noix de coco râpée, 64 g de poudre de protéines de vanille, cuillère à café de cannelle

### **pl** Batoniki fitness z kokosem

100 g płatków żytnich, 100 ml mleka kokosowego, 30 g orzechów nerkowca, 30 g orzechów włoskich, 20 g wiórków kokosowych, 64 g waniliowego białka w proszku, łyżeczka cynamonu

### **sk** Fitness s kokosom

100 g žitných vločiek, 100 ml kokosového mlieka, 30 g kešu orieškov, 30 g vlašských orechov, 20 g strúhaného kokosu, 64 g proteínového vanilkového prášku, lyžička škorice

### **ru** Батончики Fitness с кокосом

100 г ржаных хлопьев, 100 мл кокосового молока, 30 г орехов кешью, 30 г грецких орехов, 20 г тертого кокоса, 64 г ванильного белкового порошка, 1 ч. л. корицы

*FlapJack with honey / FlapJack s medem  
FlapJack al miele / FlapJack con miel  
FlapJack com mel / FlapJack mit Honig  
FlapJack au miel / FlapJack z miodem  
FlapJack s medom / Батончик из злаков и меда*

**en FlapJack with honey**

80 g mixed rye flakes and millet flakes,  
80 g melted butter, 80 g dried dates and  
plums, 60 g honey, 50 g unsalted almonds,  
10 g grated coconut

**cs FlapJack s medem**

80 g smíchaných žitných a jáhlových vloček,  
80 g rozpuštěného másla, 80 g sušených  
datlí a švestek, 60 g medu, 50 g nesolených  
mandlí, 10 g strouhaného kokosu

**it FlapJack al miele**

80 g di fiocchi misti di segale e miglio,  
80 g di burro fuso, 80 g di datteri e prugne  
essiccati, 60 g di miele, 50 g di mandorle non  
salate, 10 g di cocco grattugiato



### **es** FlapJack con miel

80 g de copos de centeno y copos de mijo mezclados, 80 g de mantequilla derretida, 80 g de dátiles y ciruelas secas, 60 g de miel, 50 g de almendras desaladas, 10 g de coco rallado

### **pt** FlapJack com mel

80 g flocos de centeio misturados com flocos de milho, 80 g manteiga derretida, 80 g ameixas e tâmaras secas, 60 g mel, 50 g amêndoas sem sal, 10 g coco ralado

### **de** FlapJack mit Honig

80 g gemischte Roggen- und Hirseflocken, 80 g zerschmolzene Butter, 80 g getrocknete Datteln und Pflaumen, 60 g Honig, 50 g nicht gesalzene Mandeln, 10 g Kokosraspel

### **fr** FlapJack au miel

80 g de flocons de seigle et de millet mélangés, 80 g de beurre fondu, 80 g de dattes et prunes séchées, 60 g de miel, 50 g d'amandes non salées, 10 g de noix de coco râpée

### **pl** FlapJack z miodem

80 g mieszanki płatków żytnich i jaglanych, 80 g rozpuszczonego masła, 80 g suszonych daktyli i śliwek, 60 g miodu, 50 g niesolonych migdałów, 10 g wiórków kokosowych

### **sk** FlapJack s medom

80 g zmiešaných žitných a pšenových vločiek, 80 g rozpusteného masla, 80 g sušených datlí a sliviek, 60 g medu, 50 g nesolených mandlí, 10 g strúhaného kokosu

### **ru** Батончик из злаков и меда

80 г смеси из ржаных хлопьев и хлопьев из проса, 80 г растопленного сливочного масла, 80 г сушеных фиников и слив, 60 г меда, 50 г несоленого миндаля, 10 г тертого кокоса



[www.tescoma.com](http://www.tescoma.com)

Tescoma s.r.o., U Tescomy 241, 760 01 Zlín, Česká republika / Distribuito da: Tescoma spa - Cazzago S. Martino (BS) - Italia  
Distribuidor por: Tescoma España, S.L. Mtx., Alicante, España / Distribuido por: Tescoma Portugal, Lda  
Dystr.: Tescoma Polska Sp. z o.o., Warzywna 14, Katowice, Polska / Dovožca: Tescoma s.r.o. - Slovenská republika  
Дистриб'ютор: Tescoma L.t.d. - Москва - Россия / Дистриб'ютор: ТОВ „Тескома - Україна“ - Одеса