

# Obsah

## *Etudy snídaňové, převážně sacharidové*

### ETUDA O OVESNÉ, JAHELNÉ A VTIPNÉ KAŠI

— Kaše z mikrovlnky, tzv. vtipná .....	20
— Staromódní ovesná kaše .....	21
— Rozmazlovací ovesná kaše .....	22
— Jahelná kaše .....	23
— Bircher müsli klasik .....	24
— Krupičná kaše.....	26
— Letní ovesná kaše (čili kaše přes noc).....	28
— Mléčný bulgur s ovocem.....	31
— Čokoládová omáčka .....	32
— Coulis – nevařená omáčka z čerstvého ovoce .....	32
— Lehce slaná karamelová omáčka .....	33

### ETUDA O DOMÁCÍM MÜSLI, PO KTERÉM TO MYSLÍ

— Kořeněné müsli – základní recept na pečené müsli .....	38
— Čokoládové müsli .....	40
— Zapečené müsli bez cukru .....	41
— Vařené zrno .....	42
— Domácí müsli tyčinky .....	43
— Nepečené müsli tyčinky .....	46
— Müsli sušenky .....	49
— Domácí jogurt .....	50

### ETUDA O LÍVANCÍCH A JINÝCH NEUVĚŘITELNÝCH SNÍDAŇOVÝCH VÝKONECH

— Vyrošřovací lívanečky .....	55
— Lívance kynuté přes noc podle Sandtnerky .....	56
— Ananasové lívance .....	58
— Nadýchané bruselské vafle .....	60
— Lutyšské vafle .....	62
— Rychlé celozrnné vafle .....	65
— Trhanec císařský čili kajzřsmorn .....	66
— Krupičný trhanec .....	69
— Nadýchaná omeleta z trouby .....	71

### ETUDA O PITNÉM REŽIMU

— Citronáda .....	76
— Bleskový malinový sirup .....	77
— Levandulový sirup .....	78
— Pětiminutový ledový čaj .....	80
— Aqua fresca .....	81
— Bubble tea .....	82
— Jahodové lassi .....	84
— Broskvový koktejl s ovesnými vločkami .....	86
— Jahodový koktejl ze sušených jahod .....	88
— Kořeněný sirup do kávy .....	89
— Instantní horká čokoláda .....	90
— Čaj z čerstvých bylinek .....	92