

# OBSAH

## TIPY A TRIKY

---

Vnitřní klopá přední obálky:

Čerstvá sklizeň ovoce

4 Tak jemné...

64 Smoothie trifle

Vnitřní klopá zadní obálky:

Umělecké dílo na sklenici

Pikantní smoothies

## 6 OVOCNÉ

---

8 Jarní probuzení

10 Červená vitamínová bomba

12 Smoothie z ananasu a kiwi

12 Smoothie z broskve a manga

13 Ananasovo-jahodové smoothie

13 Smoothie z kaki a mrkve

14 Melounový luční koník

15 Avokanila s vanilkovou zmrzlinou

16 Tropické smoothie

17 Hruškové smoothie s kořením

18 Sultánova pochoutka

20 Citrusový koktejl

21 Bílý drak



- 22 Pink Melliberry
- 23 Melounovo-broskvové smoothie
- 23 Meruňkové smoothie

## 24- KRÉMOVÉ

---


- 26 Snídaně ve sklenici
- 28 Jahodový obláček
- 29 Sladké mandličky
- 30 Koktejl Papacoco
- 31 Smoothie Melba
- 32 Borůvkové nebe
- 34 Rebarbapapa
- 36 Višňové smoothie s čokoládou
- 37 Meruňkový vír
- 38 Banánové lassi se šafránem
- 40 Papájové smoothie s kokosem
- 40 Ananasovo-kokosové smoothie
- 41 Sójové smoothie Kibana
- 41 Smoothie z mandlového mléka
- 42 Smoothie z pečeného jablka
- 45 Fíkové smoothie s ořechy
- 46 Kořeněný pomeranč
- 47 Provensálské smoothie

## 48 SPECIALITY

---

- 50 Arašidová Peggy
- 52 Pepek námořník
- 53 Mistr Mint
- 54 Papa TomTom
- 55 Žlutá ponorka
- 56 Podzimní víchřice
- 56 Hořký meloun
- 57 Miss Saigon
- 57 Liči pro štěstí
- 58 Kokosový sen
- 59 Červená karkulka

- 60 Rejstřík
- 62 Závěrem

 Zelený list u receptů symbolizuje pokrm bez živočišných produktů. Tímto symbolem jsou označeny všechny veganské pokrmy.

