

Obsah	
Pečivo	
Božský party chléb (zapečený)	8
Domácí křupavá ciabatta	10
Chlebové dalamánky	13
Sýrový „pita“ chléb na pánevce	15
Snídaně, přesnídávky i svačinky	
Cuketové lívanečky	16
Domácí „bejk“ rolls	19
Domácí balkánský sýr	20
Domácí tvarůžky „na chleba“	22
Expresní utopenci (pro jednoho)	25
Fialový salát (nejen pro děti)	27
Fitness snídaně 3 v 1 (pro celou rodinu)	28
Langoše „jako ze stánku“	30
Ožralí špekouni	33
Rohlíkové minipizzy se sýrem (z trouby)	35
Slaný koláček z hrníčku za 3½ minuty	36
Šnecci z pomazánkového másla	38
Zapékané luxuschlebičky	41
Polévky	
Blesková zeleninová polévka (s paštikovými knedlíčky)	42
Cibulačka za 5 minut	45
Gulášovka „Rychlovka“	46
Jednoduchý hráškový krém	48
Pivní polévka (lahodná, krémová)	51
Sýrová česnečka raz dva	53
Vyprošťovací krémová česnečka	54
Pomazánky všeho druhu	
Maminčina vajíčková pomazánka	56
„Olomoucká“ pomazánka	59
Olomoucký tatarák (i pro vegetariány)	60
Rychlá bramborová pomazánka (na chlebičky)	62
Hlavní jídla na oběd a večeři	
Balada z alobalu	64
Divotvorný guláš z tlačanky (za pár minut)	67
Expres kuře na paprice (za půl hodiny)	68
Jogurtové řízečky z trouby	70
Kouzelná bramborová roláda	72
Krůtí minutkový gulášek	75
Kuře ze solné jeskyně	76

Moderní gnocchi „po staročesku“	78
Rychlá pizza z kelímku (bez droždí a kynutí)	81
Španělský ptáček na „punk styl“	83
Toastové lasagne	84
Ultrakřehké smetanové kuře za 30 minut	86
„Vychytaný“ buřtguláš (bez mouky)	89
Sladkosti malé i k zasycení	
Ananasová buchta z plechovky	90
Banánová marmeláda s rumem (bez chemie)	92
Brownie z hrníčku za 1 minutu	95
Čokoládový BOUNTY závin	97
Domácí MONTE krém (do skleniček)	98
Fitness zmrzlina z 1 suroviny za 1 minutu	100
Hrnkový superrychloPERNÍK	103
Majolková bábovka	105
Mléčná rýže jako z obchodu	106
Nepečená KINDER lahoda	108
(Ne)lujvířitelný pudink za 5 minut	111
Nutelové piškoty (nejen) pro zlobivé děti	113
Palačinky z PET lahvinky	114
Pudinkové lívanečky (bez mouky)	116
Rychlý medovníček ke kávě	119
Sladké PUSINKY za minutku	121
Super(rychlá) roláda za 5 minut	122
Želví dort	124
Žemlovka z vánočky (se sněhem)	127
Přílohy všeho druhu	
Americko-české brambory (ve slatinovém županu)	128
Babiččina „postelová“ rýže	131
Domácí MAJOLKA bez vajec (za pár sekund)	132
Domácí široké nudle (tagliatelle)	135
Expres rýže z mikrovlnky	136
Fitness hranolky z trouby	139
Hrnečkové knedlíky za 3½ minuty	140
Chlebové knedlíky	143
Paštikové knedlíčky do polévky	145
„Trojúhelníčková“ sýrová omáčka	146
Nápoje	
Domácí acidofilní nápoj à la Actimel	148
Domácí ice tea	150
Pomerančový džus z mlýnku (bez vaření)	153