

OBSAH

Úvod	5
1. Tipy na zdravé vánoční pečení	8
2. RAW a nepečené kuličky	
<i>Kuličky s kustovnicí</i>	12
<i>Pohankovo-kokosové kuličky</i>	14
<i>RAWfaello</i>	16
<i>Fíkové kuličky</i>	18
<i>Čokoládové truffles</i>	20
<i>Citrónové datlové bombónky</i>	22
<i>Kuličky matcha</i>	24
<i>Makovo-švestkové kuličky</i>	26
<i>Kokosové řezy s rybízovou marmeládou</i>	28
<i>Mandle v kakau a skořici</i>	30
<i>Švestkoláda</i>	32
<i>Sezamové kuličky</i>	34
<i>Kakaové truffles s chilli</i>	36
<i>Jablečné kuličky</i>	38
<i>Perníkové chiánky</i>	40
<i>Další raw kuličky</i>	42
3. VÁNOČNÍ KLASIKA – kokosky, rohlíčky, perníčky	
<i>Vanilkové rohlíčky</i>	44
<i>Mandlové placičky</i>	46
<i>Medové perníčky</i>	48
<i>Fitness proteinové řezy</i>	50
<i>Dietní kokosky</i>	52
<i>Další tipy</i>	54
4. LINECKÉ PEČIVO – variace	
<i>Linecké těsto – základní recept</i>	56
<i>Pomerančové linecké pečivo</i>	58
<i>Ořechy s rozinkovou náplní</i>	60
<i>Mrkvovo-ořechové mističky</i>	62
<i>Meruňková kolečka</i>	64
<i>Košičky s citrónovým krémem</i>	66
<i>Lískooříšková pomazánka</i>	68
<i>Lískooříškové košičky</i>	70
<i>Kaštanová srdíčka</i>	72
<i>Citrónové sušenky</i>	74
<i>Další tipy</i>	76
5. OSTATNÍ SLADKOSTI – sušenky, marokánky, cantuccini	
<i>Ovoce v čokoládě</i>	78
<i>Vánoční ovesné sušenky</i>	80

<i>Vánoční tiramisu za 10 minut</i>	82
<i>Mrkvové hvězdičky</i>	84
<i>Sušenky chai</i>	86
<i>Karamelky</i>	88
<i>Čokoládové cookies</i>	90
<i>Mandlové meringues s mangovou náplní</i>	92
<i>Marokánky bez cukru</i>	94
<i>Ovesné dukátky bez vajec</i>	96
<i>Cantuccini</i>	98
<i>Javorové scones s vlašskými ořechy</i>	100
<i>Další tipy</i>	102
6. VÁNOČKA, ŠTOLA	
<i>Celozrnná tvarohová vánočka</i>	104
<i>Veganská vánočka</i>	106
<i>Špaldová štola s tvarohem</i>	108
<i>Další tipy</i>	110
7. SLANÉ MLSÁNÍ	
<i>Rozmarýnové kreky</i>	112
<i>Cizrnová pochoutka</i>	114
<i>Zdravé chipsy</i>	116
<i>Další tipy</i>	118
8. VÁNOČNÍ NÁPOJE	
<i>Domácí punč</i>	120
<i>Kaštanové smoothie</i>	122
<i>Horké jablko i pro děti</i>	124
<i>Perníkové smoothie</i>	126
<i>Chai masala</i>	128
<i>Pumpkin spice latté</i>	130
<i>Další tipy</i>	132
9. ŠTĚDROVEČERNÍ VEČEŘE – ryby a neryby, bramborový salát	
<i>Medový kapr</i>	134
<i>Pstruh na citrónovo-česnekovém másle</i>	136
<i>Steak s omáčkou z červeného vína a rozmarýnu</i>	138
<i>Losos s mandlovou krustou</i>	140
<i>Lehký bramborový salát s jogurtem</i>	142
<i>Další tipy</i>	144
<i>Výživová poradna Food life</i>	146
<i>Zdravá kuchyně</i>	147