

## 1 HURÁ NA VÝLET!

- 15 Domácí müsli tyčinky  
*Snídaně*
- 17 Zelený sendvič  
*Avokádo*
- 19 Panzanella  
*Rajčata*
- 21 Jarní závitky  
*Zázvor*
- 25 Kuřecí salát v kapsičce  
z pita chleba  
*Kurkuma*
- 27 Voňavé a křehké sušenky  
*Marcipán*
- 29 Bramborové muffiny  
*Muffiny a cupcaky*
- 33 Melounová zmrzlina  
*Meloun*
- 35 Ananasové plátky  
*Ananas*
- 36 Malý jahodový dort  
*Dorty*
- 39 Křupavé vafle  
s žitnou moukou  
*Med*
- 41 Pohankové palačinky  
s banánem  
*Banány*
- 43 Datlové řezy s malinami  
*Datle*
- 45 Bublanina s drobenkou  
z ovesných vloček  
*Bublanina*
- 47 Dortová lízátka s Pribináčkem

## 2 DĚTSTVÍ JE SLADKÉ, TO SI PIJ!

## 3 OSLAVA PRO MALÉ PRINCEZNY

- 52 Cupcaky s tvarohovým  
krémem  
*Tvaroh*
- 55 Vdolečky s džemem  
z lesního ovoce  
*Džem*
- 57 Jahodová zmrzlina  
*Zmrzlina*
- 58 Řízečky v pohankové krupici  
s okurkovo-mangovou omáčkou  
*Mango*
- 61 Tortilly s kuřecím masem  
*Jak zabalit tortilly*
- 64 Pruhovaný dort bez pečení  
*Želatina*
- 69 Lodičky z brambor  
*Brambory*
- 71 Hamburgery s ricottou  
*Ricotta*
- 73 Čokoládový pirátský dort  
*Zdobení dortu*
- 77 Čokoládová zmrzlina  
*Jak na zmrzlinu*
- 79 Rajčata řezaná mozzarellou  
*Mozzarella*
- 81 Okurková limonáda  
*Okurka*

## 4 PIRÁTI NA DOHLED!

## 5 JÍME VENKU

- 85 Špízky z mozzarely  
a rajčátek  
*Piknik*
- 87 Plněná vajíčka s čerstvou  
bagetkou  
*Vajíčka*
- 89 Rybízové muffiny  
*Rybíz*
- 91 Mrkvový salátek  
*Strouhání*
- 93 Lehký bramborový  
salát s mátou  
*Zakysaná smetana*

## 6 NOHY NAHORU, JDE SE MLSAT!

- 96 Vanilková zmrzlina  
v sušenkách  
*Vanilka*
- 99 Jahodové minikoláčky  
*Recept na koláč*
- 101 Pečené kuličky z brambor  
*Zpracování zbytků*
- 103 Opečená cizrna  
*Cizrna*
- 105 Párečky se sezamem  
a medem  
*Uzeniny*
- 107 Italské tyčinky grissini  
*Grissini*
- 109 Brambůrky  
*Proč jsou brambůrky nezdravé?*

7

## RYCHLE! BUDE VEČERNÍČEK!

- 113 Zeleninové špízy  
s bramborovou kaší  
*Květák*
- 115 Domácí polentové hranolky  
*Polenta*
- 117 Pečená kuřecí stehýnka  
*Kuře*
- 119 Celozrnné špagety  
s rajčatovou omáčkou  
*Těstoviny*
- 121 Domácí rybí prsty  
*Ryby*
- 123 Hrášková polévka  
*Hrášek*
- 125 Šunkové rohlíčky  
z bazalkového těsta  
*Proč těsto kyne?*
- 128 Jemná mrkvová polévka  
*Mrkev*
- 131 Pirátské špízy  
*Nejslavnější pirát Bart Roberts*
- 135 Ředkvičková pomazánka  
*Ředkvičky*
- 137 Kedlubnová pomazánka  
*Kedlubna*
- 139 Tortillové závitky  
s čerstvým sýrem  
*Tortilly*
- 141 Domácí tvarohový krém  
se smetanou a ovocem  
*Šlehačka*
- 143 Toasty z domácího  
toastového chleba  
*Toasty*
- 145 Domácí bylinkové máslo  
*Bylinky*
- 147 Topinky s pomazánkou  
ze sušených rajčat  
*Sušená rajčata*

8

## ZAŽENEME HLAD!

## 9 DÁRKY NOSÍ JEŽÍČEK, (UKROVÍ PEČEŠ TY A MAMINKA.

- 151 Nepečené  
čokoládové kuličky  
*Čokoláda*
- 153 Vanilkové rohlíčky  
s celozrnnou moukou  
*Celozrnná mouka*
- 155 Kandovaný pomeranč  
v čokoládě  
*Pomeranče*
- 157 Adventní kalendář  
*Advent*
- 158 Perníkový domeček  
na hrnek kakaa  
*Perník*
- 161 Sladká vánoční tlačěnka  
*Legenda o Mikulášovi*
- 163 Pečený vánoční čaj
- 167 Bílé lanýžové kuličky  
*Proč se čokoláda rozpouští*
- 169 Kokosové bonbonky  
v čokoládě  
*Kokos*

10

## TEČE TO, VONÍ TO, (O JE TO?)

- 173 Citronová limonáda  
*Citron*
- 175 Jahodová limonáda  
s jablečným džusem  
*Jahody*
- 177 Mléčný koktejl s ovocem  
a jogurtem  
*Mléko*
- 179 Ovocné smoothie  
se špenátem  
*Smoothie*
- 181 Ovesné mléko  
*Rostlinné mléko*
- 183 Mojito pro děti  
*Mojito*
- 185 Pomerančová limonáda  
s meduňkou  
*Meduňka*
- 187 Domácí ledový čaj  
*Jak správně usušit bylinky na čaj*
- 11  
TVOJE ROHLÍČKY JSOU  
OBZVLÁŠTĚ VYPEČENÉ!
- 191 Domácí toastový chleba  
se špaldovou moukou  
*Špaldová mouka*
- 192 Domácí bagety  
*Francouzské bagety*
- 195 Domácí loupáky  
*Jak skladovat pečivo*
- 199 Pita chleba  
*Další druhy chleba*
- 201 Domácí celozrnné housky  
*Pozor na celozrnnou mouku*
- 202 Domácí bulky na hamburger  
*Jak správně uhníst těsto*

