

Obsah

ÚVOD PETRA	6
ÚVOD PETR	8
OTÁZKY O ODPOVĚDI	10
DOBRŮTKY NASLADKO	
Tvarohová bábovka	28
Čokoládové muffiny s kousky čokolády a lískovými oříšky	30
Pudink z chia semínek s malinami	32
Borůvková buchta	34
Citronové muffiny s jogurtem	36
Jahodový crumble	38
Kokosové kuličky	40
Zdravý ranní pohár	42
Kaše z quiny s pekanovými ořechy a se skořicí	44
Ořechový chlebiček	46
Ostružinovo-borůvkové smoothie	48
Tofu krém se sušenkovými drobkami a ovocem	50
Banánový chlebiček podle Jany	52
Bezlepkové lívance s tvarohem a borůvkami	54
Mandlové kostky s čokoládou	56
Rýžová kaše princezny ze Sáby	58
Kokosové makronky s čokokousky	60
Exotické smoothie pro více energie	62
Smetanový dort s černým rybízem	64
Švestkové knedlíky s mákem	66
Malinové nanuky	68
Jablečný štrúdl s mandlemi	70
Vanilkové rohlíčky	72
Tvarohový koláč s višněmi	74
Jahodovo-melounová polévka	76
POCHOUTKY NASLANO	
Domácí tvarohový bezlepkový chléb	80
Steak z tuňáka s chilli a tymiánem s polentou	82
Těstoviny s bazalkovým pestem	84
Salát s fenýklem a slanečky	86
Rizoto s krevetami a mladým hráškem	88

Fazolová polévka s mrkví a řapíkatým celerem	90
Bramborovo-lososový zapečený dort	92
Krúťí rolky se sušenými rajčaty a bazalkou	94
Lososová pyramida	96
Pečená zelenina s rozmarýnem	98
Rizoto s červenou řepou a kozím sýrem	100
Rybí špízy se zeleninou	102
Těstoviny s grilovanou zeleninou	104
Plněné zapečené cibule	106
Cuketové placičky	108
Bezlepkové sendviče s tuňákem a zeleninou	110
Kuře na citronech	112
Tatarák z tuňáka s grapefruítem	114
Salát z quinoj s avokádem a jahodami	116
Plněné zapečené brambory	118
Losos na páře s fenyklovo-jablkovým salátem	120
Avokádová pomazánka	122
Pohankovo-houbové rizoto	124
Salát z baby špenátu, fety a pomerančů	126
Sendvič s okurkou a avokádem	128