

OBSAH




TIPY A TRIKY

Vnitřní přední obálka:
Veganské hvězdy

- 4 Veganství v praxi
- 5 Nejlepší zdroje bílkovin
- 6 Mandlovo-makadamové máslo
- 7 Kešu-kokosový jogurt
- 64 Smoothies

Vnitřní zadní obálka:
Pozor při koupi...
Party, party!

8 START DO NOVÉHO DNE

- 10 Zapékané müsli
 - 11 Kaše z amarantu a tonky
 - 12 Špaldový vícezrnný chléb
 - 14 Pomazánka z rajčat a kešu
 - 14 Cizrnová pomazánka
 - 15 Jogurtový krém s bylinkami
 - 15 Koko-čoko krém
 - 16 Chléb s míchaným tofu
- 

48 NA CESTY A DO RUKY

- 20 Avokádové lodičky s kešu
- 22 Bramborové miniknedlíčky se špičatým zelím
- 24 Čočkové kuličky s mangovým dipem
- 25 Křupavý chřest s česnekovou pastou
- 26 Cizrnový salát s humusem
- 28 Polníček s tofu
- 28 Čočkový salát s avokádem
- 29 Salát z bílé ředkve
- 29 Teplý salát z batátů
- 30 Dýňová krémová polévka s ananášem
- 31 Mrkvovo-mandlová krémová polévka

32 VEGANSKY PŘEDEVŠÍM

- 34 Placičky ze zelené pšenice se smetanovou zeleninou
- 36 Fazolová polévka s uzeným tofu
- 37 Čočková polévka s rajčaty
- 38 Boloňské špagety s tempehem
- 40 Polentové lasagne s lilkem
- 42 Dýňový kuskus s tofu
- 43 Orientální rýže se salsou z granátových jablek
- 44 Kari s kysaným zelím
- 45 Masala s čočkovými kuličkami
- 46 Tex-mex burger
- 48 Burritos se seitanem

50 SLADKÉ SNY

- 52 Kokosový pudink s mangem
- 53 Amarantový pudink s ovocným salátem
- 54 Makadamové tiramisu
- 56 Makovec s lesním ovocem
- 58 Křupavý dortíček s čokoládou
- 59 Mandlovo-oříškové pralinky

- 60 Rejstřík
- 62 Závěrem...

