

Na úvod	5	Kapustové	52
Je raw novinka?	6	Špenátové s okurkou	52
Jak na to	8	Špenátové s jablkem a kiwi	53
Co je to raw?	11	Kokosové s datlemi	53
Na co si dát pozor	19	Krémové s kaki	54
Super potraviny – superfoods	22	Exotický proteinový pohár ze semínek chia	54
Jak sladit	26	Limonády	55
Raw kuchyně	31	Bezinková	56
Základní suroviny	37	Zázvorová	56
RECEPTY	40	Šípková	56
Raw „pečivo“	40	Mátová	57
Raw chléb pohankový	41	Mátovo-okurková	57
Raw chléb z psyllia a semínek	41	Jahodová	57
Mandlový raw chléb	42	Malinová	57
Oříškové raw preclíčky	42	Mléka	58
Raw kreky	43	Mandlové	59
Slunečnicový chléb	43	Makové	59
Sezamové sušenky	44	Lískooříškové	59
Provensálský rajčatový chléb	44	Kokosové	60
Tortilla	45	Melounové	60
Pohankový chléb	45	Kamutové	60
Mrkvové kreky	46	Banánové	61
Čočkový chléb	46	Olej	62
Smoothies	47	Pesta	64
Ranní vitaminová bomba	48	Meduňkové	65
Jablečno-mrkvové	48	S mrkvovou natí	65
Banánové	48	Klasické bazalkové	66
Rajčatové	49	Ze sušených rajčat	66
Jablečno-hruškové	49	Petrželové	67
Hruškovo-salátové	49	Koriandrové	67
Naše české	49	Medvědí	68
Trocha zelené exotiky	50	Z medvědího česneku s kešu	68
Malinové smoothie	50	Raw marmelády	69
Letní lesní	50	Meruňková	70
Zelená smoothies (obzvláště zdravá)	51	Brusinkovo-řepná	70
Špenátové	52	Zelená marmeláda	71

Raw pikantní dobrůtky . . .	72	Oříškové koule s chilli rajskou omáčkou	94
Poupata	73	Superfood salát s quinoiou . . .	95
Sakurové květy	73	Mandlové karbanátky s rajčatovou salsou	96
Avokádová pomazánka	74	Brokolicové kuličky	97
Kešu sýr s brusinkami	74	Špenátovo-hráškové kuličky . .	98
Tabouleh	75	Raw buchtičky s vanilkovým krémem	99
Polévky	76	Květákový kuskus	100
Žampionová	77	Ovocné knedlíky s mákem a vanilkovým přelivem . . .	101
Sváteční dýňová	78	Sushi ze slunečnicových semínek	102
Papriková	79	Jarní rolky	103
Zimní zahřívací kokosová . .	80	Sushi s květákem	104
Okurková s koprem a kešu . .	80	Cuketové špagety s pestem s olivami	105
Zelená z cukety, okurky, špenátu a hrášku	81	Mrkvové špagety se žampionovou omáčkou	106
Čisticí z červené řepy, mrkve a kešu	82	Cuketové špagety s rajčatovou omáčkou a ořechovou pastou	107
Avokádovo-kokosová	83	Mrkvovo-cuketové špagety	108
Mrkvová kari polévka krémová	83	Rajčatová jarní omáčka s pažitkou	108
Celerová krémová	84	Ořechový bešamel	108
Rajčatová s dýňovými semínky	84	Parmezán	109
Zeleninová s avokádem . . .	85	Výborný ořechový přeliv, vhodný i na salát	109
Další varianty zeleninové polévky s avokádem	85	Saganaki v „pekáčku“ . . .	110
Žampionová s mandlovým mlékem	86	Mini pizza	111
Gazpacho	86	Nori dort	112
Hrášková s lusky	87	Salát s kadeřávkem	113
Špenátovo-dýňová	88	Zeleninové špízy s tzatziki . .	114
Hlavní jídla	89	Řepové mini lasagne s pastou z kešu ořechů, konopných semínek a kopru	115
Čerstvé müsli	90	Ravioli z červené řepy s houbami a se salátem	116
Suché müsli	90		
Domácí kimči	91		
Jarní salát	91		
Salát z červené čekanky a granátového jablka	92		
Nakládáné červené zelí s červenou řepou	92		
Kadeřávkový salát	93		

Okurkové špagety s avokádovo- mandlovou omáčkou	117
Čekankový salát s bazalkovým pestem	118
Pizza ze lněného semínka	119
Salát z nudlí kelp	120
Slunečnicová pasta a cuketové hranolky	121
Cizrnový humus	122
Hlávkový salát s marinovanými žampiony	123
Guacamole s papričkami jalapeño	124
Guacamole s fazolemi	124
Guacamole s čerstvým kozím sýrem	125
Ořechové guacamole	125
Cuketové carpaccio se salátem z rukoly	126
Burger	127
Sushi s pastinákem	128
Chřestová pizza	129
Barevné špagety	130

Veganům a vegetariánům

vstup zakázán aneb

Trochu masa a ryb	131
Carpaccio	132
Lososové carpaccio	133
Carpaccio z červeného pstruha s citrusovým salátem	134
Tatarský biftek ze svíčkové	135

Sladkosti aneb

Hřešíme bez výčitek	136
Francouzské jahodové potěšení	137
Chia pudink s malinami	137
Tiramisu	138
Nepečený veganský cheesecake	139

Nepečený vánoční cheesecake	140
Nepečené kuličky z ovesných vloček	141
Voňavé kuličky	141
Nepečené rumové kuličky	142
Kuličky jin a jang	143
Čokoládové bonbony	144
Zelené kuličky	145
Borůvky s krémem	146
Kokosová zmrzlina	147
Nutella s avokádem	147
Nutella s čokoládou	148
Zmrzlina	148
Ořechové tyčinky s kokosem	149

Babiččino raw	150
Sušené ovoce	151
Švestky	151
Babiččina pracharanda	151
Sušená rajčata	152
Babiččina malinovka moderně a raw	152
Pučálka raw	153
Sladká pučálka	153
Matjesy v oleji	153
Babiččino nakládané zelí	154
Rozhuda	154

A na závěr

babiččiny dobré rady	155
---------------------------------------	-----