

Tak co si dáme?

Předmluva Wlasy	8	Kečupy, „másla“ & „majonézy“	38
Předmluva Terezy	9	Domácí kečup	38
Tak vařit, či nevařit?	11	Rajský protlak s bazalkou	39
		Avokádonéza	39
		Kešunéza	40
		Kešu máslo	40
Čerstvě lisované šťávy, smoothie & „mléka“		Sladká jídla	
Mrkev, jablka a zázvor	14	Makový koláček jablkáček	42
Mrkev, červená řepa, špenát	15	Jablkové nudle s mákem	43
Pomeranče a granátové jablko	15	Vanilkový chia pudink s ovocem	44
<i>Green smoothie rychle a snadno</i>	16	Pohankový nákyp	45
Makonáda — makové smoothie	17	Hruškové lívance	46
Karobové smoothie	18	Jahodový kešu krém	46
Banánovo-malinové smoothie	18	Jablečné palačinky	47
Mandlové mléko	18	Banánky s polevou	48
		Ovocný salát	49
		Domácí „pacholík“ à la „termix“	49
Polévky		Hlavní chody	
Polévka à la svíčková	21	Velikonoční mandlová nádivka	52
Koprovka	22	Pohankové rizoto	54
Koprovka rychlovka	22	Suši	55
Polévka rajská	23	Špagety z mrkve	56
Jarní špenátová polévka	24	Špagety z červené řepy	
Zimní krémová polévka	25	s omáčkou	57
Hustá nebramboračka	26	Špagety z cukety	58
		Hranolky z bílé ředkve	59
		Špenát s hranolky z bílé ředkve	60
		Pikantní sekaná	61
		Mrkvová roláda	
		s mandlovou nádivkou	62
		Tataráček burger neboli	
		karbanátky	64
		„Bramborový“ salát vánoční	65
		Kysané zelí	66
Pomazánky			
Pikantní tataráček	28		
„Vajíčková“ pomazánka			
z mandlové drtě	29		
Rajčatová pomazánka	30		
Mrkvová pomazánka	31		
Avokádová pomazánka			
s ředkvičkami	32		
Slunečnicová pomazánka	33		
Jemná paštika	34		
Pesto	35		
„Sádlová“ pomazánka	36		

Pizza, placky, tortilly & kreky		Velikonoční beránek marcipánový	102
Pizza	68	Beránek kokosový	103
Pizza chléb	69	Beránek ořechový	104
Bylinkové máslo	69	Velikonoční ježci	104
Pohankové placky	70		
Rajčatové placky	71	Čokolády a polevy	
Špenátové placky	71	Tabulková čokoláda	106
Placky z kysaného zelí	72	Čokoláda s oříšky a sušeným ovocem	106
Cukeřáčky aneb bramboráčky bez brambor	73	Čokoládová srdíčka	107
Kukuřičné kreky	74	Srdíčka z bílé čokolády	108
Mandlové kreky	74	Nugát a nugátové „pralinky“	109
Tortilly	75	Citrónová poleva	110
		Čokoládová poleva	110
		Karobová poleva	110
Saláty			
Zelný salát s mrkví	77	Marmelády & pasty	
Rajčatový salát s bazalkou	77	Rybízová marmeláda	113
Barevný paprikový salát	78	Meruňková marmeláda	113
Salát z raného zelí s koprem	79	Malinová marmeláda	113
Marinovaný salát z červené řepy	80	Borůvková marmeláda s chia	114
Salát s naklíčeným mungem	81	Třešňová marmeláda	114
Zeleninový salát	82	Datlová pasta	115
Semínkový salát	82		
Dezerty & dorty		Zmrzliny	
Nugátový dezert s hruškovým krémem	84	Banánovo-jahodová	116
Karobovo-vanilkový dezert	86	Stracciatella	118
Křupavé čokoládové cookies	87	Ostružinová	119
Vanilkové cookies	88	Meruňková	119
Dárkové kuličky rawfaello	89	Sušená jablčka — křížaly	120
Kokosová roláda s rybízovou marmeládou	90	Něco málo o nás...	121
Jahodový dort	93	Kde koupíte naši kuchařku?	123
Dort „Sacher“	94	Varitcinevarit.cz • kurzy živé stravy	123
Indiánci	97	JogasRadhou.cz • jóga a živá strava	123
Limetkový dort	99	Zdravaspizirna.cz • vše pro živou stravu	124
Limetkové košíčky	100	Isvari.cz • výrobce superpotravin	125
Jahodové košíčky	101	Lifefood.cz • největší výrobce živé stravy	126–7
Čokoládové košíčky	101	DharmaGaia.cz • knížky pro přemýšlivé lidi	128
		RybkaPub.cz • knihy pro zvědavé čtenáře	129