

# obsah

úvod: zrození holky s mixérem 7

## základy

1 | milujte svůj mixér 15

2 | zdravé nápady 21

## recepty

3 | smoothie & koktejly 48

4 | předkrmy, svačiny, dipy & pomazánky 70

5 | saláty 92

6 | polévky 108

7 | hlavní chody 130

8 | dezerty 156

9 | nápoje, šťávy & „povzbuzovače“ 178

10 | dochucovadla, omáčky & krémy 200

zdroje: kde seženete uvedené zboží 214

doporučená literatura 216

poděkování 218

rejstřík 220