

OBSAH

Jak to všechno začalo?

Tajemství nás dvou	10
Realista, který nevěřil	10
Přání, která se plní.....	12
Tajemství naší kuchyně	14
Příprava naší společné knihy	15
Jak se dostat do souladu se svým tělem a cítit se šťastněji?	16
Které recepty využíváme před sportem a které po?	16
Zdravě žít je láskou na celý život.....	17
Dostupné, nebo nedostupné suroviny?	17
Nové suroviny, které v naší kuchyni používáme	19

RECEPTY

Snídaně

Rychlé žemlovkové muffinky	22
Snídaňová buchtice	24
Smoothie s baby špenátem.....	26
Snídaňový banánový chlebiček	28
Oříškové muffinky s citrónovým tvarohem.....	30
Cookies ze 3 ingrediencí.....	32
Bublابلanina.....	34
Ořechové pečivo.....	36
Čoko-banánové muffinky	38

Dopolední svačiny

Dezert Lucie	42
Pizza chléb s mozzarellou.....	44
Termixík.....	46
Rýže na sladko s ovocem	48
Ovocný salát s cottage sýrem	50
Banánový chia pudink s ovocem.....	52

Obědy

Zdravá svíčková s vepřovou panenkou	56
Bublanina na slano	58
Masové kuličky v cizrně	60
Vepřo-knedlo-zelo podle nás.....	62
Lehký bramborový salát.....	64
Pytlíček plný zdravého překvapení.....	66
Kuřecí na kari s jablíčky	68
Burgřík s kuřecím masem	70
Květákové placičky s bramborem	72
Zeleninová rýže na sladko.....	74
Zdraví pizza šneci.....	76
Dýňová omáčka s bramborem	78
Zelný MIŠmaš.....	80
Batátové placičky	82
Náš Pad Thai	84
Dýňové rizoto	86
Ratatouille	88
Banánová omáčka	90
Thajské kari.....	92

Odpolední svačiny

Vaječná roláda s tvarohem a lesním ovocem	96
Špenátový tvaroh s vlašáky.....	98
Cizrnová pomazánka.....	100
Krůtí paštika.....	102
Vaječná pomazánka s karotkou.....	104
Fazolová pomazánka	106

Večeře

Plněné slané palačinky	110
Tvarůžková vaječina.....	112
Dýňovka podle Lucie.....	114
Salát rukořep.....	116
Arašídové mini řízečky.....	118
Lehoučká zeleninová pizza	120
Tuňáková pomazánka.....	122
Gurmánský salát pro fajnšmekry.....	124
Vaječné srdíčko	126
Tvarůžkové pošušňáníčko.....	128
Pikantní okurkovo-cuketový salát.....	130
Večeře z jedné pánve.....	132
Tuňákové mini karbanátky	134
Zelné placky	136
Brokolicové kuličky.....	138
Cuketové lasagne	140
Burger z červených fazolí	142
Zapečená brokolice s čočkou.....	144

Zdravé mlsání

Banánová zmrzka	148
Borůvkový cheesecake	150
Brownies.....	152
Obrácený jablečný koláč.....	154
Domácí banánovo-maková zmrzlina.....	156
Jablečné štrůdlíky	158
Nepečený dortík	160
Kokosová buchta s keфіrem	162

Slavnostní menu

Oříšková paráda.....	166
Zeleninové závitky.....	168
Cizrnové obložené chlebičky.....	170
Pomazánky tří chutí.....	172
Citrónové špalíčky s dýňovými hranolky.....	174
Slavnostní ovocný dort.....	176

Vánoční cukroví

Linecké cukroví.....	180
Sněhové kuličky s překvapením.....	182
Marokánky.....	184
Ořechové nepečené kuličky.....	186
Medové perníčky.....	188
Kokosová srdíčka.....	190