

Tak co si dáme?

„Zdraví začíná jídlem“	8	Kořeněné sušenky	38
Proč druhá kuchařka?	10	Sněhové kokosky	40
		Čo-kokosky	41
Suroviny, které budete potřebovat	12	Maminčiny košíčky	42
Kokos	12	Skořicové hvězdičky	44
Datle	13	Koláčky s lískovým oříškem	45
Kakaový prášek	14	Ovocné perníčky	46
Vanilkový prášek	15	Dortíčky s pekanem	48
Skořice	16	Vlašské ořechy s krémem	49
Mandle	16	Linecká srdíčka	51
Kešu	17	Superfoods kuličky	53
Karob	18	<i>Ořechové kuličky hravě</i>	
Sezamové semínko	18	Vakuličky	54
Lněné semínko	19	Kakuličky	55
Slunečnicová semínka	20	Karobelky	55
Co je živá strava?	21	Makuličky	55
Jak na to?	21	Skořenky	56
Namáčení	22	Drcenky	56
Slazení	22	Mramorky	56
Jak uchovávat cukroví?	23	Nugát a nugátové „pralinky“	57
Použité zkratky	23	Vanilkové rohlíčky	59

Vánoční cukroví

Pomerančové řezy	27	Karobky	60
Perníčky	28	Plněné švestky v čokoládě...	61
Kakaové perníčky	31	...a plněné datle v čokoládě	61
Vosí hnízda s goji	32	Bílé a mléčné čokoládky	62
Vanilková vosí hnízda	32	Hříbečky	63
Kakaová vosí hnízda	34	Pracny	64
Ořechové úly s včelkou	35	<i>Krémy</i>	
Zázvorky	36	Vanilkový krém	68
Plněné ořechy	37	Čokoládový	68
		Karobový	68
		Ořechový	68

<i>Marmelády</i>		Pikantní kešu máslo	92
Rybízová marmeláda	69	Kešu máslo	93
Jablečná a slívová marmeláda	70	Domácí kečup	93
Datlová pasta	71		
		<i>Chleby, krekry a chipsy</i>	
<i>Polevy</i>		Žitný nepečený chléb	95
Pomerančová poleva	72	„Pizza rohlíky“	96
Čokoládová poleva	73	Dýňové krekry	99
Karobová poleva	73	Indické krekry	100
Bílá poleva a její barevné varianty	74	Cuketové krekry	103
Červenofialová	74	Chipsy kapustové	104
Kanárkově žlutá	74	Chipsy z červené řepy	105
Jemná meruňková	74		
Skořicová	74		

Sladké zimní dezerty *aneb* Další dobrá a zdravá sladká jídla pro zimní dny

Vánoční menu

„Kapr“ na bílo	78	Teplý jablkový trhanec	108
Polévka s mořskou řasou	79	Jablkový závin	109
„Bramborový“ vánoční salát	80	Makový závin	110
Pikantní kuličky	81	Mandlový závin	111
Teplé karbanátky	82	Raw „těžkej pařížan“	112
Pohanková kaše slaná	84	Snídaňová kaše	115
Karbanátky s mrkvovou kaší	85	Rostlinná mléka	116
		Kokosové a konopné mléko	116
		Makové mléko	117

Dobroty na party *aneb*

Silvestr se živou stravou

<i>Pomazánky na jednohubky</i>		<i>Místo závěru</i>	
„Hanácký salát“ z červeného zelí	88	Babiččin vánoční talířek	118
Mandlová rozhuda	88	Se živou stravou	119
Celerovka	89	...jen dodám	120
Červená řepa	89	O strojích	121
Cizrnová – raw hummus	90	Co nabízíme	122
Řepovka	90	Youtubový kanál a videokuchařka	122
S mořskými řasami – „rybí“	91	Kupón na slevu 5 %	122
Kešunéza	92	O naší první knížce	123