

OBSAH

ÚVOD.....	9
SUŠENKY	11
Jednoduché tuňákové sušenky	12
Medové kuličky	13
Mrkvové granule.....	14
Sardinkové kousky	15
Surimi na plech.....	16
Tuňákové sušenky s rajčaty	17
Tuňákové sušenky s dýní	18
Hrachové kuličky.....	19
Kuřecí sušenky s lososem	20
Lososové kuličky	21
Mořské sušenky.....	22
Banánové sušenky.....	23
Borůvkové sušenky	24
Kokosové kuličky	25
Sušenky z tresky	26
Červené sušenky	27
Kuličky z kuřecích srdíček	28
Sušenky s kuřecími srdíčky	29
Veverky z kuřecích srdíček	30
Jednoduché jádrové sušenky	31
Jádrové hromádky	32
Jádrové kuličky	33
Jádrové sušenky se zeleninou	34
Jádroví medvídci.....	35
Jádrovky na plech	36
Konopné vepřovky.....	37
Srdíčka z červené řepy.....	38
Sušenky z kuřecích jater	39
Bramboroví medvídci	40
Dýňové hromádky	41
Kuřecí batáty	42
Kuřecí hromádky.....	43
Kuřecí sušenky.....	44
Kuřecí tlapičky	45
Jehněčí čtverečky	46
Konopné polštářky	47
Rajčatoví motýlci	48
Vepřové sušenky	49
Králičí kolečka.....	50
Králičí sušenky na plech	51
Králík s banánem	52

Telecí tyčinky	53
Telecí kousky s chia	54
Dýňové suchary	55
Kokosový kmen	56
Máslové sušenky s medem	57
Mrkvové sušenky s mákem	58
Rýžovky s tvarohem	59
Sušenky ze sušeného ovoce	60
Vločkové sušenky s červenou řepou	61
Zeleninové sušenky	62
Žitné suchary	63
DORTY	65
Bulgur dort	66
Dort z tresky	67
Dort z vepřových kůží	68
Dvoubarevný mátový dort	69
Dýňový dort	70
Dort pro holky	71
Jednoduchý dort	72
Surimi dort	73
Rýžový dort s borůvkami	74
Pejsek a Kočička	75
Lososový dort	76
Kuskus dort	77
Masový dort	78
Párek dort	79
Karamelový dort s jahodami	80
Halloween dort	81
Anglický bulgur	82
Sušenka dort	83
Vločkový dort	84
Těstovinový dort s řasou	85
Špenátový dort	86
Třípatrový dort	87
VÝVARY	89
Kuřecí vývar	90
Králičí vývar	91
Zeleninový vývar	92
Lososový vývar	93
Rybí vývar	94
KAŠE A PAŠTIKY	95
Jáhlová kaše s mákem	96
Mléčná jáhlová kaše	97

Ječná kaše s batáty	98
Kroupy se zeleninou	99
Kopřivové kroupy	100
Sladká ječná kaše.....	101
Kaše se sušenými švestkami.....	102
Ovocná kaše.....	103
Pohanka s kopřivou	104
Pohanka se sýrem a borůvkami.....	105
Pohanková kaše s jablky	106
Sardinková kaše	107
Mléčná ovesná kaše.....	108
Ovesná kaše s ovocem.....	109
Ovesná kaše s batáty	110
Mléčná rýže	111
Rýžový nákyp.....	112
Lososový nákyp	113
Králičí paštika	114
Kuřecí paštika	115
Lososová paštika.....	116
Rybí paštika	117
RECEPTY DO PEKÁRNY	119
Psí chleba	120
Semínkový chleba	121
Dýňový chleba	122
Kokosový chleba	123
Škvarkový chleba.....	124
Špenátový chleba.....	125
Tuňákové sušenky	126
Špenátové sušenky s mákem	127
SULC.....	129
Sulc - základní recept.....	130
Bylinkový řez	131
Řez z kůží	132
Sulcové hromádky	133
Šunkový řez	134
Telecí řez s těstovinami.....	135
Tlačenka.....	136
Tlačenka s kuřecími srdíčky	137
Vaječná tlačenka	138
Bábovka z tresky.....	139
Jablečná bábovka	140
Sulcová slunečnice	141
Zeleninová bábovka	142
Mixit.....	143

PLACKY A NÁPLNĚ	145
Kozí palačinky.....	146
Placky s červenou řepou	147
Placky s ovesnými vločkami.....	148
Špenátové placky	149
Banánové lívanečky	150
Vločkové lívanečky	151
Placky s lososem a kopřivou	152
Těstovinové placičky s řasou.....	153
Bramborová náplň.....	154
Tvarohová náplň	155
Vaječná náplň.....	156
Zeleninová náplň	157
SIRUPY	159
Bezinkový sirup	160
Echinaceový sirup.....	161
Pampeliškový med	162
Pampeliškový sirup.....	163
PRO SLAVNOSTNÍ PŘÍLEŽITOST	165
Krůtí hromádky s kapustou.....	166
Krůtí prsa s cuketou.....	167
Losos s brusinkami.....	168
Zeleninové kroupy.....	169
Kuskus s jablky	170
Karbanátky s pampeliškovou rýží.....	171
Kalamáry.....	172
Srnčí bulgur	173
Tatarák.....	174
Pstruh na medu.....	175
Vepřové rizoto	176
Koňské rizoto.....	177
Pohanková kaše s tuňákem.....	178
Telecí rýže	179
Telecí kuba	180
Masové muffiny	181
Kuřecí muffiny	182
Rýžové muffiny	183
Kuličky pro štěňátka.....	184
Králičí kuličky	185
Srnčí kuličky.....	186
Rybí polévka	187
ZÁVĚR.....	188