

Úvodem	5	Kaštanový koláč	41
Jak žít bez lepku?	6	Cuketové brownies s kaštanovou moukou	41
Z čeho a jak péct?	11	Cuketový perník s gofiem	42
Chléb	18	Dýňový chlebiček s kaštanovou moukou	43
Bílý sezamový chléb	19	Hruškový koláč s kaštanovou moukou	44
Cibulový chléb s jablečnou vlákninou	19	Fazolové brownies	45
Dýňový chléb	20	Koláč s jablky	45
Chléb s Karo kávou	21	Kynutý koláč s banánem a domácí nutellou	46
Chléb s maniokovou moukou a lněným semínkem	22	Obrácený koláč s jablky	47
Chléb z chlebové mouky	23	Perník	48
Kukuřično-pohankový chléb	24	Skořicový jablkovník	48
Jak na bezlepkový kvásek	24	Pudinkové řezy s banánem	49
Sedmizrný kváskový chléb	25	Vláčný koláč s ovocem z kokosové mouky	50
Tmavý chléb s karobem	26	Míša řezy	51
Jáhlový chléb	26		
Kukuřičný chléb	27		
Housky, placky atd.	28	Dorty a cukrovinky	52
Kukuřičné placky na sladko i na slano	29	Banánky	53
Brazílské pao	29	Cornflakesové hromádky	53
Chlebové placky – kynuté, nekynuté	30	Florentýnky	54
Mandlovo-lněné krekry	30	Kávové hvězdičky s čokoládovo-kávovou nádivkou	55
Lněné bagetky a houstičky	31	Kokosové pracny	55
Pizza bochánky	32	Kokosové rohlíčky do formiček	56
Pizza šneci	32	Marcipánové myšky	56
Sádlové rohlíky	33	Norimberské perníčky	57
Slunečnicovo-lněné krekry s rozmarýnem	34	Nutellové kytičky	58
Staročeské placky ze žaludové mouky	34	Oříškové rohlíčky	58
Bezlepková foccaccia	35	Perníčky	59
Sladké pečení	36	Pomerančové hřebínky	60
Arašídovo-banánový chlebiček	37	Pracny	60
Biskupský chlebiček	37	Kuličky z kaštanové kaše Adveni	61
Chlebiček z dýňové mouky s kandovaným ovocem	38	Vanilkové rohlíčky	61
Banánový chlebiček s čokoládou	38	Vanilkové rohlíčky s moukou z vlašských ořechů	62
Bublanina s broskvemi	39	Bezlepkové mandlové sušenky	62
Bábovka z rýžové mouky	39	Bezlepkové cookies	63
Bábovka bez lepku	40	Makronky	63
Kokosová bábovka	40	Pohankové sušenky – malinové dortičky	64
		Bezlepkové piškoty	65

Krém tiramisu	65	Sardinková pomazánka	86
Malinový dort	66	Tresčí pomazánka	86
Domácí veganská čokoláda	67	Kuřecí paštika	86
Mrkvový dort	68	Paštika z kuřecích jater s brusinkami	87
Ovocný jogurt jako dezert	68	Rybičková pomazánka	87
Pomazánky sladké a slané	69	Rybičková 2	88
Med	70	Rybičková 3 se sojanézou	88
Ovocná pomazánka 1	70	Česneková sýrová pomazánka	89
Ovocná pomazánka 2	70	Česneková veganská pomazánka	89
Čokoládový krém z tofu	71	Polévky	90
Čokoládový krém z batátů	71	Knedlíčky s lahůdkovým droždím	91
Nutella z avokáda	72	Droždové nočky	91
Švestková nutella	72	Smažené nudličky	92
Základní recept na jakékoli ořechovo-semínkové máslo	73	Strouhání	92
Mandlové	73	Domácí nudle	92
Makadamové	73	Játrové knedlíčky	93
Pekanové	74	Jíška z pohankové mouky	93
Kešu	74	Jíška z kukuřičné nebo i jiné bezlepkové mouky	93
Z lískových oříšků	74	Jíška bez tuku	94
Pistáciové	75	Květáková polévka	94
Z vlašských ořechů	75	Bramborová polévka	95
Z dýňových semínek	75	Držková z hlívy ústříčné	96
Sezamové (tahini)	76	Zeleninová polévka s tuňákem	96
Máslo ze slunečnicových semínek	76	Rýžová polévka	97
Humus	77	Letní polévka	97
Cizrnová pomazánka s cibulkou	77	Polévka z kachních drůbků	98
Lilková pomazánka	78	Halászlé	98
Zelená	79	Gulášová polévka	99
Z černých oliv	79	Česneková polévka	99
Mandlová feta	80	Pohanková polévka	100
Česnekový sýr se sušenými rajčaty	80	Pórková	100
Čedar s mandlovým kabátem	81	Polévka z červené řepy	101
Krémový sýr s bylinkami	81	Zelená polévka	101
Uzený čedar	82	Cizrnová polévka	102
Mozzarella	82	Dýňová polévka	103
Brie	83	Fazolová polévka	103
Feta	83	Polévka z červené čočky	104
Ricotta	83	Dýňová polévka s chia semínky	105
Paštika	84	Polévka pho hovězí	106
Pomazánka z uzeného tofu	84	Pho kuřecí	107
Pikantní tofu pomazánka	85	Pho polévka rychlá	108
Avokádo	85		
Tuňáková pomazánka	85		

Gazpacho – španělská studená polévka	109	Houbový burger	134
Hlavní jídla	110	Plněná cuketa	135
Debrecínský guláš	111	Zapečená dýně s mletým masem	135
Hovězí na hořčici	112	Lilek Parmigiana	136
Hovězí na česneku	112	Bezlepková italská Parmigiana	136
Hovězí guláš z klížky	113	Zapečená brokolice	137
Hovězí svíčková pečeně	114	Zapékaný lilek s fetou nebo balkánským sýrem na řecký způsob	137
Svíčkové řezy s modrou omáčkou	115	Musaka	138
Roastbeef	115	Cibulový koláč	139
Hořčičná omáčka	116	Cizrnové karbanátky	139
Křenová majonéza	116	Pečené tofu se zeleninou a thajskou omáčkou	140
Domácí tatarská omáčka	116	Grilované špízy z tofu	141
Chilli con carne	117	Mrkev s celerem	141
Grilovaná krkovice (špíz)	118	Dušená mrkev s kedlubnou	142
Bůčková roláda se špenátem	119	Hrachová kaše	142
Závitky z vepřového	119	Čočka s dýní	143
Vepřová panenka plněná švestkami s povidlovou omáčkou	120	Prosná kaše s dýní	143
Vepřové řízky obalované v hrašce	120	Cizrnové kari	144
Grilované žebro s citronovou omáčkou	121	Papriky s polentou	145
Kuřecí prsíčka s pomerančovou omáčkou	122	Pohanka místo rýže – pohankoto	145
Kuřecí řízky v cornflakes	122	Indický Dhál	146
Bezlepkový kuba	123	Pohanka se žampiony	147
Nádivka nebo hubník	124	Pohankové rizoto s cizrnou a kuřecím masem	148
Listové koláčky s tuňákem	125	Zapečená pohanka	148
Pangasius s hořčičnou omáčkou	125	Pohanková kaše sladká	149
Ryba na zázvoru a pórků	126	Jáhlová kaše	149
Ryba po thajsku s červeným kari	126	Přílohy	150
Ryba načerno	127	Polenta	151
Ryba pečená po thajsku	128	Smažená polenta	151
Brokolicový nákyp	128	Quinoa	151
Fazolky nakyselo	129	Knedlíky z rýžové mouky slané i sladké	152
Zapékané brambory s kedlubnou	129	Bramborový salát	152
Bulgur se špenátem	130	Lehký bramborový salát	153
Smažené závitky	130	Indické placky	153
Zeleninová omeleta	131	Nan	154
Zeleninový guláš	132	Čapátí	154
Mrkvance	132	Pečené batáty	155
Petrželové smaženky	133	Batáty s máslem	155
Zeleninou plněné portobello	133	Batáty v mikrovlnce	156
Burger z červené řepy	134	Kaše z topinamburů	156