



Vtipné kaše

- 8 Ovesná kaše se švestkami ze Sisters
- 8 Domácí vařené kaše
- 10 Čokoládová kaše z quinoj a prosa
- 10 Pětizrná kaše
- 12 Vtipná ranní kaše
- 14 Rýžová kaše s granátovým jablkem
- 14 Jáhlová kaše se švestkami
- 16 Rychlá kaše s ananášem a kokosem
- 16 Nevařené bleskové kaše
- 18 Kokosový chia pudink s jahodami
- 18 Kaše přes noc
- 20 Kaše pro superhrdiny
- 20 Bircher müsli
- 20 Čokoládová kaše s banánem
- 20 Müsli s borůvkami a pomerančem
- 22 Granola s banánem
- 22 Domácí müsli a granoly
- 24 Ořechovo-kokosové müsli
- 24 Müsli s arašídovým máslem
- 26 Citrusové müsli
- 26 Superrychlé müsli

Na vidličku

- 30 Croque monsieur
- 32 Anglická snídaneň
- 32 Pečená vejce po mexicku
- 34 Francouzský toust se šunkou a sýrem
- 36 Šakšuka
- 38 Lívanečky s čerstvým sýrem a brokolící
- 38 Žemlovka naslano
- 40 Omeleta okonomijaki

- 42 Galetka s růžičkovou kapustou
- 44 Palačinky à la vejce Benedikt
- 46 Kukuřičné placičky se salsou a pošírovaným vejcem
- 48 Dutch baby s pečenými rajčátky
- 48 Plněné avokádo

Vejce & vy

- 52 Míchaná vejce
- 54 Vejce naměkko s toustíky
- 54 Hemenex
- 56 Vejce s fetou, hummusem a avokádem
- 56 Vejce do skla
- 58 Francouzská omeleta se salátkem
- 60 Omeleta s výhonky
- 60 Omeleta s hráškem
- 62 Omeleta Arnolda Bennetta
- 64 Vejce Benedikt
- 66 Vejce v listovém košíku
- 66 Vejce v housce
- 66 Krémová vejce s opečenou slaninou
- 66 Vejce do hrnku



Pomazánky

- 70 Chléb s ricottou a s medem
- 70 Drožďová pomazánka
- 72 Tousty 8× jinak
- 74 Avokádo v hlavní roli
- 76 Luštěninový hummus
- 78 Krémová se špenátem
- 78 S červenou řepou
- 78 Ředkvičková s česnekem
- 78 Cuketová s chilli a parmazánem
- 80 Sýrový krém s růžovým pepřem
- 80 S medvědí česnekem
- 82 Pestrá se šunkou a sýrem
- 82 S pečenou paprikou
- 82 Se sýrem s modrou plísní
- 82 Vajíčková se sardelkami
- 84 Pomazánka z pečeného lososa
- 84 Tuňáková pomazánka
- 86 S uzenou makrelou a sýrem
- 86 Se sardinkami a vejcem
- 86 Tuňáková se zeleninou
- 86 Se surimi a celerem
- 88 Fazolovo-tuňákový hummus

Pro sladká rána

- 92 Mandlové croissanty
- 92 Zapečené croissanty s borůvkami
- 94 Nedělní francouzský toust
- 96 Palačinky s ořechy a hruškami
- 96 Dutch baby s mandlemi a quinoou
- 96 Palačinky s vanilkovým krémem
- 96 Dutch baby s citronovým krémem
- 98 Polentové lívanečky
- 100 Bábovka z batátů
- 100 Bábovka z mikrovlnky
- 102 Skořicoví šneci
- 104 Vafle s horkými třešněmi
- 106 Mrkvové muffiny
- 106 Muffiny se zavařeninou
- 108 Honzovy buchty s povidly

- 108 Tlačené koláče
- 110 Celozrnné lívance
- 110 Ricottovo-tvarohové lívanečky
- 112 Ovocná bublanina
- 112 Meruňkový koláč
- 114 Šalamounské řezy
- 114 Banánový chlebiček

S láskou doma dělané

- 118 Jogurt pod peřinou
- 118 Čerstvý domácí sýr
- 120 Čokoládová nutela s pomerančem
- 122 Milčiny houstičky bez kynutí
- 122 Jahodový chia džem
- 124 Toustový chléb
- 124 Semínkový Stone age bread
- 126 Pšeničný chléb s celozrnnou žitnou kaší
- 128 Rustikální chleba
- 128 Bylinková másla
- 130 Máslové loupáky
- 130 Hot cross buns
- 132 Křupavé rohlíky
- 132 Houstičky
- 134 Celozrnné rohlíky
- 134 Celozrnný chléb

Tekuté zdraví

- 138 Limonáda s tibi krystaly z Esky
- 140 Fresh smoothie špenát & kiwi
- 140 Fresh smoothie tropico
- 140 Fresh smoothie z ovoce a zeleniny
- 142 Smoothie s jogurtem
- 142 Syté snídaňové smoothie
- 144 Banánovo-špenátové smoothie
- 144 Smoothie s červenou řepou
- 146 Jahodová miska s müsli
- 148 Kokosový pohár
- 148 Čokoládová miska
- 150 Horká čokoláda
- 152 Zázvorový čaj
- 152 Chai tea masala
- 152 Brusinkový čaj
- 152 Horké jablko

Servis

- 154 Hlavně vyváženě
- 155 Rostlinné mléko
- 156 Není káva jako káva
- 158 **Rejstřík**

