

Netradiční suroviny

Při pečení používáme nejvíce mouku, tuky a cukr. Zkusme tyto nezdravé ingredience částečně nebo zcela nahradit vhodnějšími variantami. Také vám poradíme, jak se vyhnout čokoládě, a přesto si chutně zamlsat. Inspirujte se na stránkách 4–7.

Raw cukroví

Poslední dobou je v módě takzvaná raw neboli syrová strava. Z tepelně neupravovaných potravin lze připravovat spoustu lahůdek. A proto jsme oslovili jednu z největších expertek v tomto oboru Annu Hýžovou a požádali ji, aby pro nás připravila několik receptů, které rozhodně doporučujeme vyzkoušet. Podívejte se na ně na stranách 8–11.

Sváteční menu

Kompletní sladký jídelníček nejen pro sváteční dny můžete okusit podle autorky Michaely Šupákové. Jde pochopitelně o jídla zdravá, plná svěžích surovin. Nabídněte si na stránkách 12–17.

Jedlé květy

Autorka populární kuchařky o jedlém kvítí připravila na sváteční dny několik

luxusních lahůdek, po kterých se na stole jen zapráší. Okouzlete své hosty něčím vskutku nevšedním. Více na stránkách 18–19.

Čtenářské lahůdky

Deset nejlepších receptů od čtenářů *Bylinky revue*. Poslali jste nám je do redakce, my je zkusili připravit, načež nám nezbylo nic jiného než se o ně podělit i s ostatními čtenáři. Ochutnejte na stránkách 20–22.

