

Úvod

Snídaně

- RAW** Granola z naklíčené pohanky
- RAW** Palačinky
s čokoládovo-banánovým krémem
- RAW** Mandlová pomazánka s chilli
a rozmarýnem, zeleninové hranolky
- Růžová kaše s ovocem a ořechy
- Jáhlová kaše s banánem,
čokoládou a mandlemi
- Palačinky s chia marmeládou a kešu krémem
- Anglická snídaně

Polévky

- Fazolová polévka s čokoládou
- Polévka z pečených jablek a pastiňáku
- Boršč se smetanou
- Indická polévka Mulligatawny
- Zeleninový vývar s droždiovými
knedlíčky a quinoou
- Krém z bílých fazolí se špenátovým
pestem
- RAW** Miso polévka
- RAW** Krémová polévka
s marinovanými houbami
- RAW** Mrkvová polévka s mladým kokosem

Obědy

- RAW** Cannelloni s mandlovo-bylinkovou
náplní a rajčatovou omáčkou 44
- RAW** Quiche s bazalkovým kešu krémem
a polosušenými rajčaty 46
- RAW** Ořechovo-cuketový hummus,
Muhammara, sezamový tabbouleh 48
- Kujevské fazole 52
- Pečená červená řepa na šalvěji, hráškové
pyré 54
- Cizrnové placky s řasou, mrkev s citronem
a tahini pastou 56
- Čočkovo-ořechové kuličky v rajčatové
omáčce 58
- Pohanka se zeleninou v miso omáčce 60
- Smetanové brambory s tymiánem, pečená
růžičková kapusta s pečenou
tofu slaninkou 62
- Pastýřův koláč s batáty 64
- Houbová omáčka s liškami a vlašskými
ořechy, jáhlové knedlíky 66
- Špenátové placičky s quinoou a lískovými
oříšky, topinamburové pyré 68
- Tofu se špenátovým curry, růže basmati 70
- ## Večeře
- Květáková pizza ve variacích 74
- Quiche z bramborového těsta se zelím 76

Taco s ořechovo-quinoovou náplní, guacamole, limetový jogurt	78
Pohankový salát s pečeným květákem, mandlemi a granátovým jablkem	80
Dýňové noky s pestem z vlašských ořechů a rukoly	82

Dezerty a moučníky

RAW Mocca-mango dort	86
RAW Jahoda-matcha dort	88
RAW Maková roláda se švestkami	90
RAW Kokosové košíčky s ovocem	92
Čokoládové cupcakes s jahodovým krémem	94
Banánový chlebiček	96
Krtekův dort z cizrny	98
Arašídový dort se slaným karamellem a čokoládou	100
Drobenkový koláč s ovocem	102
Sušenky z mandlového másla s čokoládou	104
Avokádové brownies	106

Svačiny / Předkrmy / Na cestu... 108

Portobello sendvič s chimichurri salsou	110
Sendvič na způsob Reuben	114
RAW Domácí proteinové tyčinky	116

Tapas 118

Krekry z červené čočky	120
Hummus z pečených paprik	122
„Cream cheese“ s koprem a praženou slunečnicí	124
Pomazánka z bílých fazolí se sušenými rajčaty a petrželí	126
Moje vlastní recepty	130