

Obsah

Úvodem	4	Krekry a tortilly	105
Příběh Rawmanie	6	Kukuřičná tortilla	106
Začínáme!	10	Papriková tortilla	108
Jak na to?	18	Zeleninový wrap	110
Snídaňové kaše	23	Pizza krekry	112
Kešu vanilková kaše	24	Rajčatové krekry	114
Kešu v karamelu	24	Rychlé krekry	116
Čokoládová kaše z quinoi	26	Slunečnicový chleba	118
Mandlová kaše s kardamomem	28	Sýry a dipy	121
Hrušková kaše se skořicí	30	Kešu dipy	122
Nápoje	33	Sýrový	122
Domácí mandlové mléko	34	Bazalkový	122
Domácí mandlové Kakao	34	Rajčatový	122
Zelené kokosové smoothie	36	Guacamole	124
Sklenice chlorofylu	38	Hořčicový dresink	126
Superzelené smoothie	40	Paprikový dresink	128
Okurkovo–jablečná šťáva	42	Makadamový sušený sýr	130
Mangové smoothie	44	Dezerty	133
Červený granát	46	Švestková kapsa	134
Vanilkový proteiňák	48	Mandlovo-kokosové čtverečky	136
Arašídové smoothie	50	Perníkové cupcakes s citronovým krémem	138
Svačinky	53	Banánové palačinky	140
Kokosky	54	Dorty	143
Čoko-skořicové kuličky	56	Mangový dort	144
Pistáciové kuličky	58	Borůvkový dort	146
Ovocné kuličky	60	Čoko-banánový dort	148
Arašídové tyčinky	62	Karamelový dort	150
Raw čokoláda	62	Zmrzliny	153
Višňový chida pudink	64	Borůvková zmrzlina s mesquitem	154
Ořechová granola	66	Čoko-arašídová zmrzlina	156
Banánový pudink	68	Jahodovo-třešňová zmrzlina	158
Avokádový pudink	70	Malinová zmrzlina	160
Mangový pudink	72	Vanilková zmrzlina	162
Ovocná miska z klíčené quinoi	74	Něco na zub	165
Polévky	77	Nakládaná zelenina	166
Hrášková polévka	78	Nakládaný květák	166
Rajčatová polévka	80	Nakládaná brokolice	166
Papriková polévka	82	Sušené kešu v těstíčku	168
Saláty	85	Slané sýrové kešu oříšky	168
Salát z červeného zelí	86	Čokoládové kešu oříšky	168
Kořeněný salát	88	Kapustové chipsy	170
Jednoduchý salát s borůvkami	90	Cuketové chipsy	172
Klíčená quinoa s rajčaty a bazalkou	92	Mých 8 zásad zdravého stravování	174
Luštěninový salát	94	A co že to teda jíš?	180
Zelený salát s jablky a pekanovými ořechy	98	Závěrem	182
Zelený salát s tahini dresinkem	100		
Hořčicový salát	102		