



## OBSAH

- Několik slov úvodem 7  
Jak nám škodí zvýšená konzumace cukru 8  
Praktické rady 10  
**Nádivky a náplně do koláčů, dortů a drobného pečiva 12**  
Tvarohová nádivka 12  
Maková nádivka 12  
Maková nádivka s povidly 12  
Maková nádivka s ovesnými vločkami 13  
Ořechová nádivka 13  
Základní máslový krém 13  
– Čokoládový krém 13  
– Kakaový krém 13  
– Kokosový krém 13  
– Mandlový, ořechový, oříškový krém 13  
– Ovocný krém 13
- Včelí med 14**  
**Med z květů rostlin 15**  
Pampeliškový med 16  
Sedmikráskový med 16  
Fialkový med 17  
Med z květů lípy a černého bezu 17  
Než začneme vařit 18  
Medový dort 18  
Perníkové řezy 20  
Medové řezy s čokoládovou polevou 20  
Královský plněný perník 20  
Židovský perník 21  
Koláč s tvarohem a brusinkami 21  
Krémový koláč 22  
Marcipánky 22  
Křehké medové rohlíčky 22  
Mandlové perníčky 23  
Perníkové bochánky 23  
Ořechové medové koláčky 24



- Medové keksy 24
- Medové hvězdičky 26
- Medový punč 25
- Linecké medové koláčky 25
- Důlkové koláčky 26
- Medové čtverečky 26
- Oříškové kuličky 27
- Nepečené úlečky 27
- Jablkový salát s medem 27
- Medové máslo 28
- Horký medový nápoj 28
- Citronový grog 28
- Limonáda z čerstvého ovoce s medem 28
- Medová káva 29
- Medová limonáda 29
- Medový osvěžující nápoj 29

### **Ovoce 30**

- Čerstvé ovoce 30
- Ovocný kompot s medovým nálevem 30
- Ovocný kompot ve vlastní šťávě 30
- Než začneme vařit 31
- Ovocná polévka s mlékem 32
- Ovocenka 32
- Jablečná polévka s rozinkami 32
- Borůvková polévka 33
- Nudlový nákyp s ovocem 33
- Rýžový nákyp s ovocem 33
- Tvarohový nákyp s ovocem 34
- Žemlovka 34
- Ovocný dort z listového těsta 35
- Rychlý koláč s ovocem 35
- Ovocný koláč z bramborového těsta 36
- Kynutý ovocný koláč 36
- Nekynutý ovocný koláč s droždím 37
- Ovocný koláč s krémem 37
- Ovocný koláč s mandlemi 38



- Linecký koláč s rosolem 38  
Rozpeky s ovocem 39  
Pečené ovoce 39  
Ovocný pudink 39  
Ovocné zákusky z listového těsta 40  
Ovocný tvaroh 40  
Ovocný jogurt 40  
Ovocné saláty 40  
Zálivka s citronovou nebo pomerančovou šťávou 42  
Zálivka s jogurtem 42  
Zálivka smetanová 42  
Jogurtový koktejl s ovocem 43  
Ovocná limonáda 43  
Mléčný koktejl s ovocem 43  
**Sušené ovoce 44**  
Kynutý koláč se sušeným (kompotovaným) ovocem 44  
Jemný tvarohový koláč se sušeným  
(kompotovaným) ovocem 45  
Křehké koláče s mákem a sušeným  
(kompotovaným) ovocem 45  
Rozinkové bochánky 46  
Rýžový dezert s medem a rozinkami 47  
Ovocné kostky 47  
Kuličky ze sušeného ovoce 47  
Kompot ze sušeného ovoce 48  
Salám ze sušeného ovoce 48  
Pudink se sušeným ovocem 48

## **Mrkev 50**

- Mrkvový dort 51  
Mrkvové řezy 51  
Mrkvový nákyp 51  
Mrkvance 52  
Půlměsíčky z mrkve 52  
Mrkvové vánoční cukroví 54  
Mrkvové šátečky 54  
Mrkvová pěna 55



Mrkvový tvarohový krém 55  
Mrkvový salát s ořechy 55  
Mrkvový salát s jogurtem 56  
Mrkvový kompot 56  
Mrkvový koktejl 57  
TIP: Mrkvová svačina 57

## **Ořechy, oříšky a jiná semena 58**

### **Arašídy 59**

Placičky z arašídů 59  
Arašídové sušenky 59

### **Kokos 60**

Kokosové řezy 60  
Medové věnečky s kokosem 61  
Vánoční kokosové hvězdičky 61  
Kokosové perníčky 62  
Nepečené kokosky 62  
Kokosový krém 62  
TIP: Osvěžující salát 63

### **Lískové oříšky 63**

Broskve (meruňky) v oříškovém krému 63  
Oříškové placičky 64  
Oříšková pochoutka 64  
Oříškové mléko 65

### **Mandle 65**

Mandlový dort s pomerančem 65  
Mandlová pochoutka 66  
Polévané preclíčky 66  
Mandlové rohlíčky 67  
Marokánky s mandlemi, ořechy a sušeným ovocem 67  
Mandlová jablíčka 68  
Ježci z mandlí 68  
Mandlový marcipán se sójovými vločkami 70  
Mandlové mléko 70

### **Vlašské ořechy 70**

Ořechový dort 71  
Ořechové pusinky 71



- Ořechové dortíčky 71  
Ořechové kuličky s rozinkami 72  
Rumové kuličky s ořechovými jádry 72  
TIP: Těstoviny s ořechy 73  
**Slunečnicová a dýňová semínka 73**  
**Sezamová semínka 74**  
Sezamové čtverečky 74  
Jablkový dezert se sezamovými semínky 75  
Sezamové mléko 75  
**Mák 76**  
Bramborové šišky obalované mákem 76  
Makové kabelky polévané medem a máslem 78  
Makový dort 78  
Makové řezy 79  
Tvarohový koláč s mákem 79  
Makové kuličky 79  
Maková pomazánka 80  
TIP: Maková omáčka 80
- Obilné vločky 80**  
Müsli 82  
Müsli s mrkví 82  
Müsli se žervé 82  
Sváteční müsli 84  
Vydatné müsli 84  
Obilné směsi I, II, III 84–85  
Ovocná polévka s ovesnými vločkami 85  
Nákyp z ovesných vloček s jablky 86  
Ovesné noky 86  
Vločkové řezy 86  
Marokánky 88  
Ovesné keksy s rozinkami 88  
Ovesné hrudky s kakaem 88  
Obilné pusinky 89  
Srdíčka z ovesných vloček 89  
Kuličky z ovesných vloček 89  
Ovocný salám s ovesnými vločkami 90



Vločkový ovocný krém 90  
TIP: Těstoviny se směsí z vloček a kokosu 90

### **Jáhly 91**

Základní příprava jáhel 91  
Jáhlová kaše 91  
Jáhlový nákyp 92  
Jáhlové škusánky 92  
Jáhlový nákyp s tvarohem 92  
Jáhlový dezert 94  
Jáhlový pudink 94  
Sladké jáhlové kuličky 95  
kokosové 95  
mandlové 95  
ořechové (oříškové) 95  
punčové 95

### **Sója 96**

#### **Sójové boby 96**

Sójový chlebíček 97  
Sójový makovec 97  
Sójové čtverečky 97  
Sójovotvarohová pěna 98

#### **Sójové vločky 98**

Makovec se sójovými vločkami 98  
Perníčky se sójovými vločkami 99  
Smetanové preclíky 99  
Pudink se sójovými vločkami 100  
Nepečený ovocný dort 100  
Meruňkový mražený krém se sójovými vločkami 100

#### **Sójová mouka 102**

Sójový pudink s kakaem 102

### **Sladkosti zcela bez cukru 103**

Knedlíky 103  
Kynuté knedlíky s ovocem 103  
Rychlé knedlíky ze spařovaného těsta 104



Tvarohové knedlíčky s ovocnou omáčkou 104

Rychlé ovocné knedlíky 105

### **Palačinky a lívance 105**

Palačinky s ořechovou náplní 105

Rychlé palačinky v mixéru 106

Mrkvové palačinky 106

Dietní lívanečky 108

Tvarohové lívance 108

### **Záviny 109**

Těsto na tažený závin 109

Křehké závinové těsto 109

Tvarohové závinové těsto 110

Závinové těsto s jogurtem 110

### **Drobné pečivo 110**

Pečivo z těsta kynutého pod vodou 110

Nafoukanci 111

Minidortíčky 112

Křehké obloučky 112

### **Ostatní druhy pečiva 113**

Rohlíčky z křehkého těsta 113

Rohlíčky z kynutého těsta 113

Tvarohové chrupinky 113

Věnečky 114

Rychlé tvarohové koblihy 115

Skořicové smaženky 115

Zámecké růže 116