

OBSAH:

Úvod	6
Náhražky mléčných výrobků	10
Náhražky cukru	12
Náhražky lepku	16
Dochucovadla a superpotraviny	19
Zásoby pro přípravu <i>Zdravých dobrot</i>	20
Kuchařské poznámky a potřeby	21
Základní recepty	24
1. Dorty a koláče	34
2. Muffiny a chlebičky	62
3. Sušenky (cookies), brownies a tyčinky	88
4. Skvělé dortíky a vynikající koláčky	112
5. Raw dezerty	136
6. Čokolády, minizákusky a jiné zdravé pamlsky	154
Rejstřík	174
Prodejci, použitá literatura a poděkování	176