

obsah

SNÍDANĚ JE ZÁKLAD / 5

PROČ SNÍDAT / 6

JAK SE NAUČIT SNÍDAT? / 8

CO JSOU SMOOTHIE

BOWLS / 10

SMOOTHIE BOWLS / 12

Malinová smoothie miska - - -	13
Malinovo-mandlová smoothie miska - - - - -	13
Zelená miska s kustovnicí - - -	15
Limetková miska s jogurtem - - -	15
Zelená miska s kurkumou a mangem - - - - -	17
Zelená okurková miska - - -	17
Mrkvovo-špenátová miska - - -	17
Zelená miska s Blendea Supergreens - - - - -	19
Smoothie miska s čajem Matcha - - - - -	19
Zelená kokosová miska - - -	19
Borůvková super miska s chlorellou - - - - -	21
Borůvková miska s kokosem	21
Borůvková miska s kustovnicí a mandlemi - - - - -	21
Zelená miska se semínky a klíčky - - - - -	23
Mango-špenátovo-avokádová miska - - - - -	23
Miska s chia a arašídovým máslem - - - - -	25
Pomerančová smoothie miska s lněnými semínky - - - - -	25
Kakaová miska s karobem - - -	27
Matcha-banánová miska s mangem a kakaem - - - - -	27
Miska s lískovými ořechy - - -	27
Smoothie miska se zeleným ječmenem - - - - -	29
Miska s pylem a se špenátem - - - - -	29
Smoothie miska s mangem a kombuchou - - - - -	31
Mangová miska s chlorellou -	31
Mango-banánová smoothie miska - - - - -	31
Lesní miska - - - - -	33
Borůvková miska s jogurtem	33
Super miska - - - - -	35
Lahodná miska se spirulinou - - - - -	35
Miska s mangem, mandlemi a medem - - - - -	37
Miska s kešu, banány a mangem - - - - -	37
Miska s lesním ovocem a jahodami - - - - -	39
Lesní miska s jogurtem - - -	39
Kokosové lesní mámení - - -	39
Jogurtová smoothie miska s ovocem - - - - -	41
Zelená miska s vložkami a zázvorem - - - - -	41
Zelená pálivá miska s papričkami Jalapeño - - - -	43
Zelená supermiska s fenylem nabitá minerály - - - - -	43
Zelené s borůvkami - - - - -	43
Avokádová miska s kokosem	45
Zelená miska - - - - -	45
Zelená miska s kadeřávkem -	45
Dýňová miska - - - - -	47
Meruňkovo-mangová smoothie miska - - - - -	47

Miska s granolou	
a čokoládovým sirupem - - -	49
Čokoládová miska s arašídovým	
máslem - - - - -	51
Banánovo-jablečná miska	
s arašídovým máslem - - - -	51
Kaki miska s granátovým	
jablkem - - - - -	53
Miska s papayou - - - - -	53
Švestková miska	
s čokoládou - - - - -	55
Švestková zelená miska - - -	55
Švestková miska se skořicí	
a medem - - - - -	55
Jarní miska s kopřivou - - - -	57
Banánová miska s kopřivou -	57
Kopřivová miska s jogurtem -	57
Třešňová miska - - - - -	59
Třešňová miska se skořicí - -	59
Višňová miska - - - - -	59
Miska s macou a pylem - - -	61
Borůvková miska s pylem - -	61
Miska s kurkumou a pylem - -	61
Dračí miska s chia pudinkovými	
knedlíčky - - - - -	63
Dračí miska s jablkem - - - -	63
Svěží miska s pitájou - - - -	63
Kakaová miska s datlemi	
a jablečnou granolou - - - -	65
Superzdravá miska	
s rakytníkem - - - - -	67
Rakytníková miska	
s kopřivou - - - - -	67
Zelená miska s pistáciemi - -	69
Zelená miska s angreštem - -	69
Miska s čajem Matcha - - - -	69
Červená miska s kokosem,	
kustovnicí a lesním ovocem -	71
Jahodová miska s mangem -	71
Vanilková miska - - - - -	71
Čertovská miska - - - - -	73
Miska s řepou - - - - -	73
Miska z vařené červené řepy -	75

Miska s hroznovým vínem	
a lesními plody - - - - -	75
Avokádová snídaně	
s kakaem - - - - -	77
Miska z tofu a avokáda - - -	77

CHIA PUDINKY / 78

NĚCO MÁLO O CHIA

SEMÍNKÁCH / 79

Základní chia pudink - - - - -	79
Jahodový chia pudink - - - -	81
Banánový chia pudink - - - -	81
Chia pudink s vanilkou a kiwi -	83
Chia pudink s kaki - - - - -	83
Jahodový chia pudink	
s meduňkou - - - - -	85
Chia pudink s lískooříškovým	
mlékem a kakaem - - - - -	85
Chia pudink s višňovým želé	87
Chia pudink s karamelovými	
semínky - - - - -	89
Kokosový chia pudink - - - -	89
Vydatná snídaně s chia	
jogurtem a praženými ořechy -	91
Vydatná snídaně s chia jogurtem	
a ovesnými vločkami - - - - -	91

JOGURTOVÉ SNÍDANĚ / 92

JAK SI VYROBIT DOBRÝ

DOMÁCÍ JOGURT / 93

JOGURTOVÁ

SUPERNÍDANĚ / 95

Supersnídaně - - - - -	95
Borůvková snídaně - - - - -	95
Ořechová snídaně - - - - -	95
Snídaně s ovocem	
a mandlemi - - - - -	97
Miska s jogurtovým	
pudinkem - - - - -	97
Jogurt s kroupami a fíky - - -	99
Jogurtová rýže s oříšky	
a granátovým jablkem - - - -	99

Jogurtová rýže malinová - - - 99
**JAK SI VYROBIT ROSTLINNÝ
JOGURT / 101**

Kokosový raw jogurt - - - 103
Kokosový jogurt s broskvemi
a medem - - - - - 103
Rostlinný jogurt fialové
mámemí - - - - - 103
Jogurt s jahodami - - - - 105
Exotický jogurt s rýží - - - 105
Raw tvarohovo-jogurtový
krém s kiwi - - - - - 105
Jogurt s mandarinkami
a čokoládovým sirupem - - 107
Čokoládový jogurt - - - - 107

**SNÍDANĚ
S GRANOLOU
NEBO MÜSLI / 108**
GRANOLOU NEBO MÜSLI?
JE V TOM ROZDÍL? / 109

Müsli - - - - - 111
Müsli s čokoládou
a ořechy - - - - - 111
Ořechové müsli s medem - 111
Bezlepková granola - - - - 113
Granola s jahodovou
marmeládou - - - - - 113
Granola s hruškou - - - - 115
Granola Piña colada
se sušeným ovocem - - - - 115
Granola s pohankou
a chia semínky - - - - - 117
Medová granola - - - - - 117
Granola se skořicí - - - - 119
Karamelová granola - - - - 119
Granola s arašídovým
máslem - - - - - 121
Granola pečená bez tuku - 121
Granola s kondenzovaným
mlékem - - - - - 123
Banánová granola - - - - 123
Granola s včelím pylem
a meruňkami - - - - - 125
Granola vícevločková - - - 125



Andrea Malá
SMOOTHIE BOWLS A JINÉ SNÍDAŇOVÉ MISKY

Vydalo nakladatelství Československý spisovatel, s. r. o.
Obálka a grafická úprava Daniela Antalovská.
Vytiskla tiskárna Centa, spol. s r. o.,
Vídeňská 102/113, 619 00 Brno.