

## OBSAH

10 důvodů proč snídat kaše	9
O jídle v době blahobytu	10
Historie	13
Sytá kaše v kostce	14
Taková ideální snídaně by měla obsahovat	15
Sacharidy	16
Tuky a bílkoviny	17
Základní suroviny	18
Základní výbava	22
Manuál k receptům	24
<b>HRK FRK</b>	26
Vločkové kaše	28
Kuskusová kaše	31
Banánová tsampa	33
Vzkříšené jáhly	35
Pohankový mls	37
<b>RANNÍ PTÁČATA</b>	38
Banánová ovesná kaše	41
Ječná kaše s mákem a citronem	43
Krémová jáhlová kaše se semínky a oříšky	45
Špaldovo-čiroková kaše s datlemi a tahini	47
Pohanková kaše s mrkví a datlemi	49
<b>DEN PŘEDEM</b>	50
Česká přesnočka alias světová overnight	52
Ovesné přesnočky	54
Jablečná, Chai čajová, Broskvová, Nastavovaná jáhlová	57
Pohankové přesnočky	59
Vícezrná jablečná kaše	61
Dorozvařená špalda s oříšky	63
Prokvašená ovesná kaše	65
<b>PRŤATA</b>	66
Jáhlovo-mrkvová kaše	69
Pohanková s rozmixovanou sušenou švestkou	71
Polentový pudink s jahodovou omáčkou	73
Přesnídávka s amarantem	75
Kaše s hruškou, kokosem a tahini	77
Ovesná kaše s agarovými srdíčky	79
<b>HUBENÁ KAPITOLA</b>	80

<b>SLAŇOUŠI</b>	82
Houbová polenta	85
Jáhly s dýní Hokkaido a šalvějí	87
Řepové rizoto s červenou čočkou	89
Čiřok se špenátem a cizrnou	91
<b>EXOTI</b>	92
Čokoládové jáhly s granátovým jablkem	94
Krémové rýže s mangem	97
Náš exot	99
Ovesná kaše s avokádem	101
Špaldová kaše s fíkovou omáčkou	103
Léčivá kuzu kaše	105
<b>SEBÁČI</b>	106
Nepečený jahelník	109
Jáhlová granola	111
Ovesné košíčky	113
Pohankové placky se zelím	115
Kašowrap	117
<b>HOGO FOGO</b>	118
Kaše z mistrovství světa	121
Špaldovo-pohanková kaše	123
Jáhlová kaše á la dýňový koláč	125
Čerstvá kaše z trhu	127
Nejkrémovější vločky s ovocem a čokoládou	129
Perníková jáhlová kaše	131
<b>DOPLŇKY</b>	132
Pyré ze sušeného ovoce	132
Rostlinný nápoj	135
Oříšková nebo semínková pomazánka a omáčka	137
Perník na strouhání	139
<b>KAŠE A DĚTI</b>	140
<b>KDYŽ NÁM NĚCO ZBÝVÁ</b>	142
<b>SŮL</b>	143
<b>SÓJA</b>	143
<b>OBILÍ A PSEUDOOBILÍ</b>	144
<b>SLADIDLA</b>	172
<b>TUKY A OLEJE</b>	177
<b>SEMÍNKA A OŘECHY</b>	180
<b>KAM NA NÁKUP</b>	182
<b>CO MAJÍ NAŠE KAŠE RÁDY</b>	184
<b>ZAJÍMAVÉ ODKAZY</b>	187