

Obsah

Snídaně	7
Banánové lívance s arašídovým máslem.....	8
Espresso jáhlová kaše	10
Fermentovaná ovesná kaše s mangem	12
Chia pudink s jahodami a bazalkou	14
Kokosovo-rýžová kaše s červeným grepem	16
Ovocný crumble	18
Pohanková granola	20
Pohankovo-hrušková kaše	22
Pomerančová polentová kaše	24
Quinoa kaše s jahodami	26
Tofu kokosový „jogurt“	28
Nápoje	31
Banánovo-špenátové smoothie	32
Jahodové smoothie s goji a bazalkou	34
Kávové mojito	36
Kešu kakao	38
Malinová limonáda	40
Polévky	43
Cuketová polévka	44
Dýňová polévka s arašídovým máslem	46
Chřestová polévka s limetkou	48
Kokosová kari polévka	50
Květákovo-celerový krém	52
Luštěninová polévka se zeleninou	54
Melounové gazpacho	56
Pikantní kukuřičná polévka	58
Rajčatovo-bazalková polévka	60
Zeleninová polévka s quinoou	62
Hlavní jídla, snacky	65
Brokolicovo-parmazánové kuličky	66
Citronové jáhloto s hráškem	68

Fazolové chilli s batáty	70
Kari z červené čočky	72
Kokosová rýže s mangem a kešu	74
Květákové kari	76
Květákové placičky s černým sezamem	78
Pohanka s červenou řepou	80
Rajčatové rizoto s černými olivami	82
Semínkové kreky	84
Saláty	87
Ananasovo-okurkový salát	88
Bramborový salát s majonézou z červené čočky	90
Čočkový salát se sýrem feta	92
Jarní salát se slzovkou a koprem	94
Květákový tabbouleh	96
Salát panzanella	98
Pomazánky	101
Avokádovo-vajíčková pomazánka	102
Baba ganuš	104
Hummus z červené čočky	106
Hummus z červené řepy	108
Pomazánka z bílých fazolí	110
Pomazánka z pečeného květáku	112
Dezerty, sladkosti	115
Ananasovo-limetková zmrzlina	116
Banánovo-oříškové muffiny s drobenkou	118
Banánový flapjack	120
Borůvkové řezy	122
Brownies z červené řepy	124
Domácí müsli tyčinky	126
Grilované nektarinky s vanilkovou kešu omáčkou	128
Koko-čoko koláč	130
Malinová marmeláda s chia semínky	132
Mrkvový dortík s kokosovou šlehačkou	134
Polentový koláč	136
Sladká avokádová pomazánka	138
Švestkovo-makové kuličky	140