



# obsah

- 8 **PŘEDMLUVA**
- 12 **JAK SNÍŽIT MNOŽSTVÍ TUKU A CUKRU PŘI PEČENÍ MOUČNÍKŮ**
- 14 **PŘÍKLADY ALTERNATIV TUKU A CUKRU**
  
- 18 **SNÍDANĚ**
- 20 Křupavá zapékaná ovesná kaše s malinami
- 22 Kaše z jáhlových vloček se sušenými švestkami a opečenými slunečnicovými semínky
- 24 Celozrnné lívanečky s banánem
- 26 Jáhlová kaše s arašídovým máslem a opečenými kousky banánu
- 28 Banánový koktejl z rostlinného mléka
- 30 Šťavnatá ovesná kaše se sušenými plody zapékaná v jablkách
- 32 Nadýchaná amoleta s jahodami
- 34 Jáhlová kaše s jablkem a skořicí
- 36 Topinky z tmavého chleba s arašídovým máslem a grilovanými hruškami
- 38 Koktejl z lesního ovoce a jáhel
- 40 Vanilkový tvarohový pudink s broskvemi
- 42 Senzační koktejl z exotického ovoce se špaldovými vločkami a lněným semínkem
- 44 Ovesná amoleta s ovocnou omáčkou



- 46 Energetický jogurt s mangem a mučenkou
- 48 Domácí nutella

## 50 DOPOLEDNÍ SVAČINA

- 52 Borůvkovo-mátové smoothie
- 54 Krupicový pudink s jahodovou omáčkou
- 56 Křupavé ovesné sušenky s meruňkami
- 58 Studené bábovičky z jogurtu a ovoce
- 60 Ovesné muffiny s medem a banánem
- 62 Křupavý dezert s meruňkami
- 64 Zelený koktejl se špenátem, kadeřávkem a ovocem
- 66 Rýžová kaše z kokosového mléka
- 68 Špaldové muffiny se sušenými švestkami a jablkem
- 70 Jogurtový dezert s broskvemi a celozrnnými sušenkami
- 72 Banánový chlebiček
- 74 Mrkvové muffiny s praženými dýňovými semínky
- 76 Jogurt s dušenými jablky
- 78 Špaldová vánočka s brusinkami

## 80 OBĚD

- 82 Lehké tvarohové nočky s jogurtem a skořicí
- 84 Borůvková studená polévka se špaldovými těstovinami
- 86 Pohankové placičky
- 88 Jáhlové knedlíky s jahodami
- 90 Celozrnné pirohy s borůvkami
- 92 Placičky z tvarohu a dýně
- 94 Rýžové nudle v jahodové omáče
- 96 Dýňové gnocchi s medovou polevou
- 98 Lehké tvarohové knedlíky se švestkami
- 100 Zlatavé ovesné placičky s jablky a skořicí
- 102 Malinové pirohy ze špaldové mouky s čokoládou
- 104 Sladké rýžové kuličky
- 106 Ovesné palačinky s ostružinovým džemem

## 108 ODPOLEDNÍ SVAČINA

- 110 Celozrnný jogurtový moučník s borůvkami
- 112 Vafle z jáhlové mouky s letním ovocem
- 114 Nepečený jáhlový dortík



- 116 Zapékané višně s křupavou ovesnou drobenkou  
118 Letní jogurtový borůvkový dort  
120 Celozrnná šarlota s kokosem  
122 Brownie s ořechy a chilli  
124 Lehký limetkový jogurtový dortík  
126 Ovocné bábovičky  
128 Bezlepkový mrkvový moučník  
130 Dortík s náplní z červeného a žlutého melounu  
132 Jáhlový dortík s borůvkami  
134 Nízkotučný tvarohový dortík s dýní a zázvorem  
136 Pohankový moučník s banánem  
138 Citronový sorbet  
140 Čokoládovo-kaštanový dortík  
142 Křupavý nepečený dortík s hroznovým vínem  
144 Bezlepkový makovec s otrubami  
146 Zmrzlinový nápoj s mangem  
148 Karobová buchta s datlemi  
150 Křupavý fíkový dortík  
152 Špaldová panna cotta  
154 Tvarohové košíčky s borůvkami  
156 Lehké tiramisu s malinami  
158 Ricottový dort s pomeranči a kardamomem  
160 Vláčný špaldový perník s povidly  
162 Ovoce ve vinném želé  
164 Tymiánová zmrzlina  
166 Mrkvové rohlíčky s povidly  
168 Lehký čokoládový dortík s mátou
- 170 NĚCO NA ZUB**  
172 Krekry na sladko  
174 Zdravé karamelky  
176 Amarantové koláčky



- 178 Zapékaná jablka s tvarohovou náplní  
180 Fíkové tyčinky  
182 Levandulové sušenky  
184 Ovocné gumové bonbóny bez cukru a želatiny  
186 Karobové sušenky  
188 Tyčinky z müsli  
190 Zdravé ořechové pralinky  
192 Jáhlové lanýže se sušeným ovocem  
194 Ovesné tyčinky s goji  
196 Karamelizované ořechy  
198 Rychlé zdravé sezamky  
200 Jablečné chipsy  
202 Ovesné křupky s rozinkami  
204 Celozrnné perníčky  
206 Krupicové lanýže v sezamu  
208 Pohankové čajové pečivo
- 210 VEČEŘE**
- 212 Domácí oSTRUŽINOVÉ ŽELÉ  
214 Pohankové palačinky s malinovou omáčkou  
216 Salát z tropického ovoce s medovo-zázvorovou zálivkou  
218 Celozrnné palačinky s tvarohem a borůvkovou omáčkou  
220 Salát „melounové šílenství“  
222 Vanilkový pudink z jáhel s višňovou polevou  
224 Cuketové placičky na sladko  
226 Ořechové palačinky se zlatavými banány a čokoládou  
228 Salát s fialkami, pomeranči a granátovým jablkem

