

ZÁRUKA KVALITY

V této knize najdete dostatek informací a inspirace pro ulehčení práce a vyzkoušení něčeho nového. Kniha je aktuální a po obsahové i formální stránce splňuje ty nejvyšší nároky. Autoři vše s velkou svědomitostí zpracovali, vícekrát vyzkoušeli a za obsahem knihy si proto stoprocentně stojí.

Na co se můžete se spolehnout:

Tato kuchařka je spolehlivá a současně inspirující díky:

- trojnásobně vyzkoušeným receptům
- jistému úspěchu díky podrobnému postupu krok za krokem a spoustě užitečných tipů
- autentickým fotografiím

KV

OBSAH

6 ~ PŘEDMLUVA – SUPERPOTRAVINY
PRO KAŽDÉHO

8 ~ ZAČÍNÁME

*Zajímavosti o superpotravinách. Stručný popis
nejoblíbenějších superpotravin, jejich účinky a použití
v kuchyni.*

18 ~ RECEPTY

*Chia semínka, mesquitový prášek, avokádo či klíčky –
superpotraviny se hodí téměř do všech jídel, poskytují
organismu hodnotné živiny a dodávají pokrmům chuť.*

182 ~ VHODNÉ ALTERNATIVY
184 ~ REJSTŘÍK

20 ~ SNÍDANĚ

Nový den můžeme začít pokaždé jinak. Rychlé smoothie, kaše, jemné pomazánky a čerstvé pečivo nám dodají cenné živiny a spoustu energie.

54 ~ SALÁTY & PŘEDKRMY

Tepelnou úpravu necháme na jindy. Křupavé čerstvé saláty jako příloha nebo jako hlavní jídlo s listovou zeleninou, bylinkami, naklíčenými ořechy a semínky a spousta dalších raw pokrmů v méně obvyklém provedení.

80 ~ POLÉVKY & SVAČINY

Ať už se nabírají na lžici nebo křoupají, zdravé a hřejivé polévky se špenátem, amarantem nebo goji, domácí zeleninové chipsy a kreky spolehlivě zaženou menší hlad.

104 ~ ZELENINA

Zelená pro kadeřávek, špenát, mrkev, dýni, výhonky... Superzelenina zasytí, výborně chutná a dodává energii.

132 ~ QUINOA & TĚSTOVINY

Zdravá verze oblíbených potravin: trendy obilniny jako quinoa a amarant, celozrnné těstoviny či luštěninový burger, vše rafinovaně kombinované se superpotravinami.

156 ~ DEZERTY

Sladké nemusí být vždy hřích. Zmrzlině, krémům či sušenkám „napraví pověst“ karobový prášek, mesquitový prášek, mletý čaj matcha, kakaové boby, borůvky nebo sušené ovoce.

