

---

---

# Mléčné recepty

---

---

*Obsah:*

- Význam mléka ve výživě / 3*  
*Návody k domácí výrobě z mléka / 6*  
*Polévky z mléka, smetany a sýra / 11*  
*Smetanové a mléčné omáčky / 14*  
*Zeleninové pokrmy se sýrem, smetanou a jogurtem / 16*  
*Pokrmy z brambor s tvarohem a sýrem / 18*  
*Pokrmy z rýže se sýrem / 19*  
*Těstoviny s tvarohem a sýrem / 20*  
*Vaječné pokrmy s mléčnými výrobky / 22*  
*Slané pokrmy se sýrem, tvarohem a brynzou / 24*  
*Pomazánky / 25*  
*Saláty / 28*  
*Sýrové lahůdky / 30*

