

Obsah

O mně **8**

Do krabičky

- Tuňákový sendvič **15**
- Ovocný salát **17**
- Letní chia smoothie **19**
- Kuskus se zeleninou **21**
- Cizrnový salát **23**
- Těstovinový salát **25**
- Quesadilla **27**
- Kroupové rizoto **29**
- Nakládané kuřecí maso **31**
- Trhané hovězí **33**
- Kuřecí stripsy **35**
- Cookies **37**
- Veganská čokoládová buchta **39**

Víkendová snídaneř

- Krémová míchaná vajíčka **42**
- Volské oko **43**



#jsemfoodie

- Chleba ve vajíčku **44**
- Zdravá šťáva **45**
- Francouzská omeleta **47**
- Banánové lívanečky **49**
- Domácí müsli **51**
- Ovesná kaše **53**
- Sypaný koláč **55**
- Domácí houstičky a bulky **57**
- Švestkový džem **58**
- Hruškový džem **59**
- Vajíčková pomazánka **61**
- Zeleninová pomazánka **63**
- Avokádová pomazánka **65**

Nedělní oběd

- Bruschetta **69**
- Rajčatová polévka s pečenými paprikami **71**
- Kuřecí paličky na medu s ratatouille **72**
- Domácí ledový čaj **75**
- Panna cotta **77**
- Slaný štrůdl s vajíčkem a špenátem **78**
- Krémová česneková polévka **79**
- Kuřecí na smetaně se štouchaným bramborem **80**
- Brownies **83**

Vegetariánská večeře

- Caprese sendvič **86**
- Ovocná limonáda **87**
- Hummus **89**
- Guacamole **91**
- Semínkový chléb **93**
- Jarní závitky **95**
- Fazolky na smetaně **97**
- Mrkvový krém se zázvorem **99**
- Indická čočková polévka s kokosovým mlékem **101**
- Vegetariánský burger **103**
- Cuketové placičky **105**
- Bramborová kaše **106**



- Bramborové nočky s pestem **107**
- Povidlové taštičky **109**
- Smažená rýže **111**

Piknik v parku

- Feta s olivami **115**
- Francouzská bageta **117**
- Šunková pěna **117**
- Ochucené žampiony **119**
- Čtvřečky z listového těsta **121**
- Tvarohové koblížky **123**
- Malé koláčky **125**
- Jablečný štrúdl **127**
- Citronový sirup s mátou **128**
- Müsli tyčinky **129**
- Slaní palačinkoví šneci **131**
- Kroupový salát **133**
- Slané muffiny **135**
- Falafel s mátovým dresinkem **137**

Narozeninová párty

- Jednohubky **141**
- Jahodové nanuky **143**
- Vanilková zmrzlina **144**
- Banánový milkshake **145**

- Cheesecake do skleničky **147**
- Krevetový špíz s arašidovým dipem **148**
- Kuřecí špíz **149**
- Quiche **151**
- Malé pizzy **153**
- Sýrové pletýnky **155**
- Masové kuličky s rajčatovým dipem **157**
- Cupcakes **159**
- Piškotový dort **161**
- Vanilkový sirup **163**

Vánoční čas

- Linecké kytičky a houbičky **167**
- Perníčky **169**
- Vanilkové rohlíčky **171**
- Vinné cukroví **173**
- Vosí hnízda **175**
- Čokoládový salám **176**
- Nealkoholický punč **177**
- Kuřecí řízek **178**
- Bramborový salát **179**
- Losos na tymiánu **181**
- Čočkový salát **181**
- Vánočka à la já **183**
- Kuba **185**
- Vánoční dort **187**
- Hruška na červeném víně **189**