

OBSAH

ÚVODEM	3
GUACAMOLE	4
GUACAMOLE S MANGEM	7
AVOKÁDOVÝ HUMMUS	8
VEJCE PLNĚNÁ AVOKÁDOVOU PASTOU	11
RAJČATA PLNĚNÁ AVOKÁDEM A TRESKOU	12
TATARÁK Z TUŇÁKA A AVOKÁDA	14
SÁZENÉ VEJCE NA AVOKÁDOVÉ PASTĚ A TORTILLE	16
SMAŽENÁ VEJCE S AVOKÁDEM A PAŽITKOU	19
SENDVIČ S AVOKÁDEM, OKURKOU A ČERSTVÝM SÝREM	20
SENDVIČE S AVOKÁDEM A ČERVENOU ŘEPOU	22
ZAPEČENÝ TOUST S AVOKÁDEM A RAJČATY	25
OKURKOVÉ KANAPKY S AVOKÁDEM A UZENÝM LOSOSEM	26
MAKI ROLKY S AVOKÁDEM A LOSOSEM	29
DETOXIKAČNÍ AVOKÁDOVÝ SALÁT S ČERVENOU ŘEPOU	30
SALÁT S AVOKÁDEM, BORŮVKAMI A QUINOOU	33
BROKOLICOVO-AVOKÁDOVÝ SALÁT S FETOU A HROZNOVÝM VÍNEM	34
AVOKÁDO PLNĚNÉ MEXICKÝM SALÁTKEM	36
SALÁT S MOZZARELLOU A MEDOVÝM DRESINKEM	39
RUKOLOVÝ SALÁTEK S AVOKÁDEM A JAHODAMI	40
ŠPENÁTOVÝ SALÁT S AVOKÁDEM A BRUSINKAMI	43
TUŇÁKOVÝ SALÁT V AVOKÁDU	44
SALÁT Z AVOKÁDA A GRILOVANÝCH RAJČAT	46
KRÉMOVÁ AVOKÁDOVÁ POLÉVKA	49
KUŘECÍ POLÉVKA S LIMETKOU A AVOKÁDEM	50
STUDENÁ POLÉVKA Z AVOKÁDA	52
ŠPAGETY S AVOKÁDOVÝM PESTEM S KREKETAMI A CHILLI	55
GRILOVANÝ LOSOS S AVOKÁDOVOU KAŠÍ	57
RIGATONI S AVOKÁDEM A SLANOU TRESKOU	58
TORTILLA S AVOKÁDOVOU NÁPLNÍ	60
AVOKÁDOVO-LIMETKOVÉ RIZOTO	63
ŠPAGETY S RYCHLOU AVOKÁDOVOU OMÁČKOU	64
AVOKÁDO ZAPEČENÉ S VEJCI A SÝREM	67
BURGER S GRILOVANÝM KUŘETEM A AVOKÁDEM	68
BRAMBOROVÉ NOKY S AVOKÁDEM A KRÁLIČÍM MASEM	71
ZAPEČENÉ AVOKÁDO S MASEM A RAJČATY	72
HOVĚZÍ FLANK STEAK S AVOKÁDOVÝM BULGUREM	74

FUSILLI S UZENOU MAKRELOU
A AVOKÁDEM 77
AVOKÁDOVO-ČOKOLÁDOVÝ PUDINK
S BANÁNEM 78
AVOKÁDOVÉ BROWNIES 80
AVOKÁDOVO-KOKOSOVÉ
KULIČKY S ČOKOLÁDOU 83
DŽEM Z AVOKÁDA
SE SKOŘICÍ A KIWI 85
POMAZÁNKA Z AVOKÁDA A KAKAA 86
AVOKÁDOVÁ ZMRZLINA S MÁTOU 89
VESELÝ ZELENÝ PUDINK 91
AVOKÁDOVO-LIMETKOVÝ
CHEESECAKE BEZ LEPKU 92
ČOKOLÁDOVÝ MRAŽENÝ KRÉM
Z AVOKÁDA A KOKOSU 94
JÁHLOVÝ DEZERT
S AVOKÁDEM A GOJI 97
AVOKÁDOVÉ SMOOTHIE
S UZENÝM LOSOSEM 98
ZELENÝ KOKTEJL Z AVOKÁDA 100
AVOKÁDOVÉ SMOOTHIE
PLNÉ VITAMÍNŮ 101