

Obsah

Jablka v županu	04	Muffiny s černým rybízem nebo borůvkami	50
Bábovka s polevou z lískových oříšků	06	Raw čokoládové sušenky s lískovými oříšky	52
Roládky s ořechy a sušeným ovocem	08	Pomerančové kuličky s kokosem	54
Raw čokoládový dort	10	Sušenky s ořechy a semínky	56
Nadýchaný celozrnný chléb	12	Veganský tvarohový dort	58
Vícezrnné muffiny	14	Čokoládové sušenky s quinoou	60
Mandlové sušenky	16	Kokosový dort	62
Buchta z ovesných vloček s ovocem	18	Müsli sušenky	64
Buchta s jablky a mrkví	20	Thajské kuličky v páře	66
Sýrové preclíky	22	Raw brownies s pistáciovými ořechy a goji	68
Vícezrnný špaldový chléb	24	Cheesecake s ovesnými vločkami	70
Čokoládová buchta s cuketou	26	Pomerančový tvarohový dortík s jogurtem	72
Koláč s jablky a meruňkovou zavařeninou	28	Banánový chlebiček s pekanovými ořechy a máslem	74
Borůvkové muffiny	30	Raw čokoládové lanýže	76
Ovesné sušenky	32	Perníčky s kakaem a kokosem	78
Limetkový koláč s hroznovým vínem	34	Muffiny s citronem a mákem	80
Tarteletka s drobným ovocem	36	Banánové muffiny	82
Jablkový koláč	38	Sušenky s kousky čokolády	84
Galette s fíky	40	Čokoládové sušenky s chia semínky	86
Čokoládové brownies ze sladkých brambor	42	Raw mrkvový dort	88
Dort s borůvkami a malinami	44	Fíkový dort	90
Hruškový koláč s mascarpone a ořechy	46	Avokádové brownies	92
Limetkové soufflé	48	Tipy na kreativní a zdravou oslavu narozenin	94