

# OBSAH

<b>Pomalé snídaně</b>	<b>8</b>
Brokolicové muffiny	10
Ananasová smoothie bowl	12
Pečený grep s ricottou	14
Vaflovajíčka s bazalkou	16
Hráškové pyré a pečený losos na celozrnném chlebu	18
Kakaové lívance ze smetanového sýru	20
Pečená dýně s fetou a sezamem	22
Crêpes s pečenými jablky a kardamomem	24
Kakaové kuličky do mléka	26
Gravlax s červenou řepou	28
Špaldová kaše s pečenými borůvkami	30
Cuketová hnízda	32
<b>Rychlovky do krabičky</b>	<b>34</b>
Sushi s quinoou a avokádem	38
Cloud bread	40
Salát s okurkou a kadeřávkem	42
Borůvkové energy kuličky	44
Těstovinový salát	46
Kuřecí nugetky v lískových oříšcích	48
Wrap s tempehem a arašídovým máslem	50
Salát s kokosovým dresinkem	54
Salát s čočkou, fenyklem a pečenými dýňovými semínky	54
Bulgur s domácím pestem a pečenými rajčaty	55
Jáhly s pestem, mátou a kozím sýrem	55
Chiili-limetková zálivka	58
Jogurtovo-petrželková zálivka	58
Balsamicová zálivka	59
Medovo-hořčičná zálivka	59
Avokádová zálivka	59

<b>V hlavní roli zelenina</b>	<b>60</b>
Polévka z červených fazolí	64
Houbová polévka	66
Minestrone polévka	68
Hrachová polévka s mrkví	70
Zeleninový vývar	72
Rajčatové gazpacho	76
Okurkové gazpacho	76
Thajské kokosové gazpacho	77
Řepné gazpacho	77
Špenátová polévka	78
Pizza se špenátovým základem	80
Tofu burger s batáty	82
Bowl s tofu v kokosu	84
Květákový pilaf	86
Pečená polenta se zeleninou	88
Dýňové pyré	90
Dýňové gnocchi	92
Čočkové karbanátky	94
Quiche	96
Gnocchi s liškami a šalvějí	98
<b>Zaostřeno na maso</b>	<b>100</b>
Polévka s trhaným kuřecím masem	108
Lasagne ze sladkých brambor	110
Kuřecí paličky v omáčce ze sušených rajčat	112
Krevety v hořčičné omáčce	114
Krevetové pečenky	116
Kuřecí prsa s křenovou quinoou a houbami	118
Plněné krůtí prso s batátovým pyré s chilli	120
Pečené kuře se zeleninou z jednoho plechu	122
Špagety s omáčkou z pečených paprik s mletým krůtím	124
Pstruh s mandlovou krustou a mrkvovým pyré	126

Štika se sezamem, limetkou a avokádovo-mangovým salátem	128
Steak se salátem	130
Hovězí burger s cibulovou marmeládou	132
<b>Sladké radosti</b>	<b>134</b>
Pistáciovní šneci s domácím lískooříškovým krémem	140
Jablečné muffiny z pečených jablek s drobenkou	142
Lava cake	144
Kokosové řezy	146
Avokádové brownies	148
Plněné čokoládové muffiny	150
Banánový koláč	152
Ovocný mřížkový koláč	154
Jogurtová panna cotta	156
Gumoví medvídci bez cukru	158
Mrkvová roláda	160
Broskvová galette	162
Maková bábovka	166
Ořechová bábovka s čokoládou	167
Mrkvová bábovka	167
<b>Návštěvě u babičky</b>	<b>168</b>
Cuketová pomazánka na topinky	174
Batátové placky s pečenými jablky se skořicí	176
Kynuté lívance se švestkami a zakysanou smetanou	178
Perník	180
Celozrnné nudle	182
Široké nudle s mákem	184
Tvarohové knedlíky s meruňkami	186
Bramboračka	188
Špaldové bramborové knedlíky	190
Rýžové knedlíky	192
Svíčková	194
Hovězí guláš	196
Celozrnné šunkofleky	198



<b>Posezení s přáteli</b>	<b>200</b>
Čokoládový popcorn	206
Potato wedges	208
Batátové chipsy s avokádovým dipem	210
Houbové paté	212
Ovoce v čokoládě	214
Sladký chléb s vanilkovou ricottou a fíky a pečeným pomerančem	216
Cuketové rolky	220
Kuličky ze smetanového sýru	220
Grissini	221
Palačinkové kanapky	221
Celozrnná bruschetta	222
<b>Víkend v kuchyni</b>	<b>224</b>
Sezamové celozrnné bulky	228
Žitné placky	230
Naložené papriky	234
Nakládaná mozzarella	235
Jahodová marmeláda se stévií	236
Celozrnné tortilly	238
Cuketový chléb	240
Pesto ze sušených rajčat	244
Mátovo-rukolové pesto	244
Pesto z mrkvové natě	245
Špenátovo-petrželové pesto	245
Řepné pesto	245