

# OBSAH

<b>Dobré suroviny – základ úspěchu</b> . . . . .	3
<b>MOUKA</b> . . . . .	3
PŠENIČNÁ MOUKA . . . . .	3
ŽITNÁ MOUKA . . . . .	4
MOUKY MÉNĚ OBVYKLÉ, ALE ZDRAVÉ . . . . .	5
Kukuřičná, prosná (jahelná), rýžová a pohanková mouka . . . . .	5
Ječná a ovesná mouka . . . . .	5
SÓJOVÁ MOUKA . . . . .	6
<b>DROŽDÍ</b> . . . . .	6
<b>SLADIDLA</b> . . . . .	7
CUKR A PŘÍRODNÍ SLADIDLA . . . . .	7
UMĚLÁ SLADIDLA . . . . .	7
<b>TUKY</b> . . . . .	7
ROSTLINNÉ OLEJE . . . . .	7
MARGARINY A ROSTLINNÁ MÁSLA . . . . .	8
ČERSTVÉ MÁSLA . . . . .	8
Kynuté těsto z celozrnné mouky . . . . .	9
Kynuté těsto z bílé mouky obyčejné . . . . .	10
Kynuté těsto z bílé mouky s klíčky . . . . .	12
Celozrnné české buchty makové . . . . .	13
Chodské koláče . . . . .	14
Moravské koláče . . . . .	15
Buchty v mléce . . . . .	16
Kukuřičné buchty . . . . .	17
Bramborové koláčky . . . . .	18
Ořechová vosí hnízda . . . . .	19
Jahelné růže s mandlemi . . . . .	20
Vánočka podle Míly . . . . .	21
Vánočka se slunečnicí . . . . .	22
Mandlová štola . . . . .	23
Bohatá celozrnná štola . . . . .	24
Haman-tašen . . . . .	25
Velikonoční bochánek . . . . .	26
Vdolky z žitné mouky sypané . . . . .	27
Flejšky hedvábníčky . . . . .	28
Celozrnné vdolečky – milinky . . . . .	29
Vdolečky s jablky . . . . .	30
Celozrnný dnešický rozpek . . . . .	31
Bábovka z jahel a kukuřice . . . . .	32
Medová bábovka s ořechy . . . . .	33
Bábovka pestře prokládaná . . . . .	34
Koblihy z tvarohového těsta . . . . .	35
Koblížky bez cholesterolu . . . . .	36
Celozrnné lívance . . . . .	37
Koláč z ovesných vloček s ovocem . . . . .	38
Kukuřičný koláč s ovocem . . . . .	39



Třízrný koláč bez vajec . . . . .	40
Táč se švestkami . . . . .	41
Koláč s borůvkami . . . . .	42
Dvoubarevný věnec s oříšky . . . . .	43
Polštářky s rozinkami . . . . .	44
Košičky se sušeným ovocem . . . . .	45
Rohlíčky s ořechovou náplní . . . . .	46
Kynutý dort s rybízem . . . . .	47
Mandlové řezy s tvarohem . . . . .	48
Margarita a banketky . . . . .	49
Obyčejné rohlíky . . . . .	50
Dalamánky s oříšky . . . . .	51
Sójové housky . . . . .	52
Langoše . . . . .	53
Kukuřično-bramborové pagáčky . . . . .	54
Sýrové tyčinky Iva . . . . .	55
Celozrnné zelníky . . . . .	56
Bramborák z kynutého těsta . . . . .	57
Pizza z kukuřičného těsta . . . . .	58



**Zdravý vzduch  
a zdravá výživa!**

## **UBYTOVÁNÍ**

**v Jizerských horách**

- v zimě hodně sněhu
- po celý rok krásné procházky přírodou

**2-3 lůžkové pokoje, kuchyňka.**

**Milé domácí prostředí.**

**Pobyty od soboty do soboty.**

**Možnost víkendových pobytů.**

Adresa: František ETRICH  
486 49 KOŘENOV 601  
Tel.: 0428 - 399 115