

Obsah

Průvodce	3
Tabulka náhrad	10
Tabulka nutričních hodnot našich receptů	12
Snídaně a svačinky	19
Kokosové lívance	20
Makové lívance	22
Banánové lívance	24
Citronové muffiny s čokoládou	25
Studentské lívance do mikrovlnky	26
Maková hrníčková buchta	28
Hrníčková buchta s jablkem a ořechy	29
Bleskový rýžový nákyp	30
Malinové muffiny s čokoládou	32
Ořechové muffiny s čokoládou	34
Proteinová placka	36
Pečená kaše à la zemiľbába	37
Sladký express koláč	38
Slaný express koláč	40
Avokádové placky	42
Zapečená tuňáková placka	44
Míchaná vajíčka s avokádem	46
Vaječné muffiny	48
Vaječný chleba	50
Polévky	53
Domácí bujon	54
Polévka z čočkových klíčků	56
Mrkvová polévka	58
Farmářská polévka	60
Polévka z červené čočky a rajčat	62
Dýňová polévka s ořechy	64
Špenátová polévka s vejcem	66

Obědy a večeře	69
Pizza koláč s krutím masem	70
Roláda z mozzarely	72
Zapékaný chřest s lehkou peřinkou	74
Jemné rizoto s tuňákem z jednoho hrnce	76
Rizoto s Lučinou a pažitkou	78
Zapékané rýžové těstoviny s mexickou zeleninou	80
Rychlé mini pizzy	82
Celerové karbanátky	84
Farmářský guláš s červenými fazolemi	86
Cuketový bramborák v listovém těstě	88
Omáčka z mletého masa	90
Květákové růžičky se sýrem cottage	92
Kuřecí medailonky s květákovou kaší a baby karotkou	94
Kukuřičný kuskus se zeleninou a dipem	96
Zapékaný guláš	98
Kuřecí nugetky s dýňovou kaší	100
Portobello se špenátem, mozzarelou a batáty	102
Koláče	105
Citronová Pepina	106
Sen o pomerančích	108
Meruňková buchta z rýžových vloček a makovo-tvarohovou vrstvou	110
Fit koláč s hořkou čokoládou a třešněmi	112
Linecký koláč s domácí jahodovo-třešňovou marmeládou	114
Tajemný koláč našeho Míly	116
Fit košíčky	118
Fit koláč s jahodami	120
Hruškovec Williams	122
Fazolové brownies	124
Malinový sen	126
Hruškový koláč Matýsek	128
Martíkův flash koláč	130
Čokoládový fondán	132
Jablečné růžičky	134
Expresní makový koláč s borůvkami	136
Fit koláč s pistáciovým tvarohem	138

Pečivo	141
Fit chléb	142
Ovesné houstičky	145
Avokádová vaječná placka	146
Vaječný chléb se sušenými rajčaty a bylinkami	148
Vaječný chlebík s banánem – oopsi bread jinak	150
Špenátovo-čočkový chlebík	151
Čočkový fit bagel	152
Tuňákový party chleba	153
Party chleba s krutím masem	154
Pomazánky	157
Lískooříšková pomazánka	160
Banánová pomazánka	160
Čokoládová pomazánka s rumem	161
Pistáciová pomázanka	162
Čokoládový tvaroh	162
Avokádová pomazánka s fenyklem	164
Fenyklová pomazánka s rajčaty a česnekem	164
Cuketová pomazánka	166
Čočková pomazánka s rajčaty	167
Saláty	169
Ovocný salát	170
Ovocný salát s kefirem	170
Jahodový salát s pepřem	172
Salát z řepy a jogurtu	174
Teplý salát	176
Těstovinový salát	178
Sušenky	181
Kakaovo-pomerančové sušenky	184
Hruškovo-medové sušenky s ořechy	185
Kokosovo-citronové sušenky	186
Ořechové sušenky	187
Čokoládové rychlo marokánky	188
Ovocné tyčinky	189
Domácí granola	190

Kokosové tyčinky	192
Slané krekry	194
Dezerty	197
Banánová pěna s mangem	198
Malinová pěna	199
Piškoty na dezerty	200
Kávový dezert s malinami	202
Pistáciový pudink z tapioky	203
Ořechový tapiokový pudink	204
Domácí zmrzka z krvavého pomeranče	208
Okurková zmrzlina	209
Domácí mrož	210
Kokosová zmrzlina	211
Marmelády	213
Jahodová marmeláda	214
Švestková marmeláda s karobem	216
Kakaová poleva	218
Domácí Salko	219
Chuťovky	221
Paprika se sýrem	222
Pečená zelenina s dipem	223
Brynzový koláč s ořechy a lososem	226
Pivní sýrový koláč s cibulkou	228
Poděkování	230
Na knize spolupracovali	231