

Obsah

| | |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| ÚVOD | 4 |
| <i>Zdravější varianty slazení moučníků a dezertů</i> | 6 |
| <i>Zdravější alternativy tuku</i> | 12 |
| <i>Další vhodné suroviny k přípravě zdravějších moučníků a dezertů</i> | 14 |
| <i>Měření a vážení potravin</i> | |
| – <i>dobrá pomůcka při přípravě moučníků a dezertů</i> | 18 |
| BUCHTY, KOLÁČE, ŘEZY | 22 |
| Buchtíčka z kokosového těsta..... | 22 |
| Čokoládový koláček z kokosové mouky..... | 24 |
| Makovo-citronový moučník..... | 26 |
| Makovec s jablky a ořechy..... | 28 |
| Makový koláček s malinovým krémem..... | 30 |
| Makový kuskusovník..... | 32 |
| Kuskusový koláč s tvarohem..... | 32 |
| Arašídový koláč..... | 34 |
| Piškotová buchta s tvarohovo-pudinkovým krémem..... | 36 |
| Hruškové řezy..... | 38 |
| Mrkvový koláček s ořechy..... | 40 |
| Brownies z červené řepy..... | 42 |
| Dvoubarevný perník z ovesných vloček..... | 44 |
| Jáhlový perník s ořechy..... | 46 |
| Moučník z fazolí..... | 48 |
| OVOCNÉ KOLÁČE | 50 |
| Makový koláč s meruňkami..... | 50 |
| Švestkový koláč se skořicovou drobenkou..... | 52 |
| Koláč s drobným ovocem..... | 54 |
| Ovocný koláč s tvarohem..... | 56 |
| Jablkový koláč z ovesných vloček..... | 58 |
| Jahodový crumble..... | 60 |
| Hruškový crumble..... | 60 |
| DORTY | 62 |
| Banánový dortík s ořechy..... | 62 |
| Krtekův dort..... | 64 |
| Borůvkový cheesecake..... | 66 |
| Kokosový dortík..... | 68 |
| Jogurtový dortík s limetkami..... | 70 |
| Ovocný dortík..... | 72 |
| Jahodový dort..... | 74 |
| Jahodový dortík s proteinem..... | 76 |

BÁBOVKY, MUFINKY..... 78

| | |
|-------------------------------------------|----|
| Maková bábovka z ovesných vloček | 78 |
| Maková bábovka z ovesných vloček | 78 |
| Kefírová bábovka s banánem | 80 |
| Ořechové muffinky | 82 |
| Jablečné muffinky s mandlemi | 82 |
| Muffinky z ovesných vloček s banánem..... | 84 |
| Kokosové muffinky s rozinkami..... | 84 |
| Makové muffinky..... | 86 |

RYCHLÉ SVAČINOVÉ DORTÍČKY..... 88

| | |
|---------------------------|----|
| Čokoládový mug cake | 88 |
| Banánový mug cake | 88 |
| Mrkvový mug cake | 90 |
| Jablkový mug cake | 90 |
| Makový dortíček..... | 92 |

PLACIČKY, SUŠENKY, CUKROVÍ..... 94

| | |
|---------------------------------------|-----|
| Jednoduché banánové placičky | 94 |
| Rychlé ovesné sušenky s jablky | 94 |
| Medové koláčky | 96 |
| Avokádové sušenky | 98 |
| Semínkové kopečky | 100 |
| Makové placičky | 100 |
| Jahodové minizákusky | 102 |
| Linecké cukroví..... | 104 |
| Čokoládové hrudky | 106 |
| Pohankové zázvorky | 106 |
| Kokosky | 108 |
| Banánové pusinky | 110 |
| Banánové placičky s chia semínky..... | 110 |

| | |
|------------------------------------------|-----|
| Arašídové placičky | 112 |
| Koka sušenky s arašídami | 114 |
| Medové arašídové tyčinky | 116 |
| Domácí múslí tyčinky..... | 118 |
| Datlové sušenky s ořechy | 120 |
| Křehké mrkvové rohlíčky | 122 |
| Mrkvové sušenky | 122 |
| Čokoládovo-banánové tyčky s ořechy | 124 |

NEPEČENÉ DROBNOSTI 126

| | |
|--------------------------------------|-----|
| Meruňkové kuličky s pistáciemi..... | 126 |
| Nepečené tvarohové kuličky | 128 |
| Kokosové Raffaello kuličky | 128 |
| Matcha kuličky..... | 130 |
| Avokádové kuličky s oříškem..... | 130 |
| Meruňkové placičky | 132 |
| Nepečené arašídové kostky..... | 134 |
| Čokoládové kostičky s avokádem | 134 |
| Makové cukroví s oříšky..... | 136 |
| Čokoládové hrudky | 138 |
| Datle v čokoládě..... | 138 |
| Fíkové kuličky s mandlemi | 140 |

NEPEČENÉ DEZERTY, POHÁRY, ZMRZLINY 142

| | |
|----------------------------------------|-----|
| Jahodový krém..... | 142 |
| Čokoládový pohár s avokádem | 142 |
| Avokádová pěna | 144 |
| Čokoládová pěna | 144 |
| Tiramisu ve skleničce..... | 146 |
| Ovocný pudinkový krém s tvarohem | 146 |
| Čokoládovo-banánový chia pudink | 148 |
| Chia pohárky s datlemi a kokosem | 148 |
| Tvarohový pudink s chia semínky..... | 150 |
| Chia pudink s jahodami | 150 |
| Ovocné bábovičky | 152 |
| Matcha zmrzlina..... | 154 |
| Mandlová zmrzlina | 154 |
| Domácí ovocná zmrzlina | 156 |
| Svěží mangový sorbet | 156 |

TEPLÉ DEZERTY 158

| | |
|--------------------------------------------------|-----|
| Jednoduché banánové lívance se skořicí..... | 158 |
| Banánové lívanečky s avokádovou pomazánkou | 158 |
| Kokosové banánové lívance s tvarohem | 160 |
| Lívanečky z Cottage sýra | 160 |
| Pohankové palačinky s ovocnou omáčkou..... | 162 |
| Knedlíčky s jahodovým přelivem | 164 |
| Pečené banány s čokoládou a pistáciemi..... | 166 |