



ÚVOD

6

OVOCNÉ ŠTÁVY

38

Broskvový krém s kakaovým práškem a lískovými oříšky	40
Krém z kokosu, ananasu a močyně židovské třešně	42
Štáva z meruněk, broskví a borůvek	44
Štáva z melounu a ananasu	46
Štáva ze švestek, banánu a rybízu	48
Kořeněná štáva z grapefruitu a pomeranče	50
Štáva z vodního melounu, ananasu, meruněk a citrónu	52
Štáva z třešní a švestek	54
Štáva z jahod, borůvek a pomerančů	56
Štáva z jablka, hrušky, banánu a citrónu	58
Štáva z broskví a hrušek	60
Štáva z hroznů a melounu	62

ŠTÁVY ZE ZELENINY A OVOCE

64

Krém z papriky, mrkve, pomeranče a jablka	66
Krém z avokáda, citrónu a manga	68
Štáva z řepy, kukuřice a citrónu	70
Štáva z borůvek, malin, mrkve a citrónu	72
Štáva z ostružin, jablek, mrkve a citrónu	74
Štáva z kokosu, jablek a čekanky	76
Kořeněná štáva z květáku a granátového jablka	78
Štáva z vodního melounu a okurky	80
Štáva z čekanky, okurek, ananasu a citrónu	82
Štáva z kiwi, čekanky a citrónu	84
Štáva z jablek a celeru	86
Štáva z hrušek, pomerančů a zázvoru	88
Štáva z granátového jablka, ostružin a zázvoru	90

ZELENINOVÉ ŠTÁVY

92

Kořeněný krém z okurky, cibule a rajčat	94
Krém z chřestu a kukuřice	96
Krém z fenyklu, čekanky a cukety	98
Štáva z červeného zelí, mrkve a avokáda	100
Štáva z cukety, ředkviček, mrkve a limetky	102

Recepty

Kořeněná šťáva ze zelí, mrkve a celeru	104
Kořeněná šťáva z červeného zelí, ředkviček a ředkve bílé	106
Kořeněná šťáva z ředkve bílé a ředkviček	108
Brokolicová šťáva se sladkou paprikou a chilli papričkami	110
Šťáva z mrkve a červené čekanky	112
Šťáva z kapie, okurky a celeru	114
Šťáva z rajčat, bazalky a oregana	116
Šťáva z celeru hlíznatého, mrkve a čekanky	118

NÁPOJE S OBILNINAMI, OŘÍŠKY A LUŠTĚNINAMI

Ovesný krém s příchutí vanilky	120
Šťáva z prosa a jablek s příchutí kurkumy	122
Krém z ovsa a fíků s hrozkami	124
Špaldový krém s opuncí a řepou	126
Krém z pistácií, kokosu a banánu	128
Kořeněné kukuřičné mléko s jablky	130
Krém z mandlí, rýže a vlašských ořechů	132
Krém z rýže, kvěťáku a chilli papričky	134
Mléko z fazolí azuki s řepou a čekankou	136
Čočkové mléko s mrkví a chilli papričkou	138
Mléko z mandlí a lískových oříšků s mangem a papájou	140
Šťáva z hrušek, datlí a slunečnicových semínek s mandlovým mlékem	142
Sójové mléko s malinovou šťávou	144
Mléko ze sóji a piniových oříšků s chilli papričkou	146
Šťáva z kokosu a dýně s dýňovými semínky a chilli papričkou	148
Šťáva z granátového jablka, hroznů a lískových oříšků	150
Zelený čaj s rýžovým krémem	152

O AUTORCE	156
-----------	-----

SEZNAM INGREDIENCÍ	158
--------------------	-----