

# úvod 9

Proč právě čokoláda? • Naše poslání • Jak to celé začalo

## 1 všechno, co jste kdy chtěli vědět o čokoládě 15

Superpotravina pro zdraví • Čokoláda v kostce

## 2 začínáme 23

Nic složitého • Suroviny • Více o ingrediencích  
• S kuchařskými vymoženostmi si nelamte hlavu

## 3 základní stavební kameny vaší čokoládové kuchyně 33

## 4 kakaová smoothies a životabudiče 49

## 5 snídaně 73

## 6 raw cukroví a další malé sladkosti 97

## 7 raw dezerty 129

## 8 čokoládové pečení 145

## 9 mražené blaho 193

poděkování 216 • poznámky 217 • rejstřík 219 • rejstřík receptů 221