

Obsah

Věnování	4
Úvod	7
Proč je kuchařka čistě rostlinná	8
Na co si dát v jídelníčku pozor	10
Co v jídelníčku nevynechat	12
Jak žít a vařit plnohodnotně, zdravě, pestře a levně?	15
Zdravý veganský talíř	16
Snídaně	18
Lívance	21
Puding ze lněného semínka	21
Sladký toastový chléb	22
Pohanková kaše	22
Krupicové flameri	25
Mrkvovo-ořechový chléb s pomazánkou	25
Palačinkový dort	26
Oatgurt a jablečná granola	26
Tofíčka	29
Pohankovo-jáhlové palačinky na slano	29
Svačinky	30
Cuketové rolky	33
Marinovaná červená řepa	33
Celer s mákem	34
Maková roláda	34
Ovesné tyčinky	37
Mrkvánky	37
Polévky	38
Polévka z červené řepy	41
Selská polévka	41
Kapustnice	42
Boršč	42
Pórková polévka	45
Bramboračka	45
Jarní zeleninová polévka s bylinkovou zavářkou	46
Hlavní chody	48
Guláš	51
Cuketová bleskovka	51
Zeleninový koláč	52
Jáhlové knedlíky plněné tofu s tuřínovým zelím	52
Lokše plněné zelím a václavkami	55
Bezlepkové ovocné knedlíky	55
Houbová smaženice	56
Chřest v těstíčku	56

Zapečené brambory	59
Chlebový salát s rajčaty	59
Cuketák	60
Moučniky	62
Perník	65
Ovocný kynutý koláč s drobenkou	65
Jáhlový nepečený dort	66
Jáhlové koláčky	66
Jáhlovo-pohankové sušenky	69
Dobrá cuketová buchta	69
Sladké kynuté těsto	70
Honzovky s povidlím	70
Rohlíčky s jablečno – ořechovou náplní	70
Rybízové muffiny	73
Jáhlovo-pohankové s mákem a hruškou	73
Ořechové muffiny	73
Univerzální bublanina	74
Vločková buchta	74
Zdravá buchta	77
Jáhlový závin	77
Párty	78
Dort z Hrašky	81
Zeleninové chipsy	81
Tofíčková pomazánka	82
Pomazánka ze sušených rajčat	82
Pohanková pomazánka se smaženou cibulkou	82
Bramborové lodičky	85
Nakládané tofu	85
Narozeninový dort	86
Pečivo	88
Domácí pečivo (nejen) z kvásku	90
O kvásku	91
Kváskové hřebeny	92
Veka	92
Špaldovo-žitný chléb	94
Chléb celozitný	94
Nejjednodušší drožďový chléb	97
Rychlé rohlíky, bulky či pletýnky	97
DIY (Do it yourself)	98
Ořechová másla	101
Marinovaná pečená paprika	101
Rostlinná mléka	102
Pesto z medvědího česneku	102
Povidla	105
Nakládaná sušená rajčata	105
Poděkování	106
Obsah	108