

OBSAH

SLOVO ÚVODEM	5
--------------------	---

SNÍDANĚ

Smoothie bowl s drobným ovocem a mandlemi	8
Zapečené vločky s ovocem	10
Zelená šakšuka s máslovým jogurtem	12
Cuketové placičky s fetou	14
Vajíčkový nákyp s rajčaty	16

PŘEDKRMY/POHOŠTĚNÍ

Caprese 5x jinak	20
Cibulkový smetanový koláč	22
Grilovaný salát Caesar	24
Italský koláč se špenátem	26
Letní rajčatový koláč se sýrovým krémem	28
Lilkový salát s bylinkami a jogurtem	30
Papriky plněné fetou	32
Pikantní salát z brokolice a vajec s ančovičkami	34
Jahodová bruschetta	36
Kalifornský těstovinový salát	38
Pečená cuketa na chleba	40

POLÉVKY

Čínská vaječná polévka se špenátem	44
Krémová kuřecí polévka s houbami	46
Kuřecí polévka po thajsku	48
Polévka z pečených rajčat	50

Zelená detoxikační polévka	52
Letní minestrone s kuřecími knedlíčky	54

HLAVNÍ JÍDLA

Celé kuře s citronem a česnekem	58
Čevabčiči s domácím ajvarem	60
Grilovaný losos s bylinkovým tzatziki	62
Grilovaný losos s mangovou salsou	64
Kovbojské hamburgery se slaninou	66
Kuře na medu s hořčicí	68
Kuře se zeleninou v balíčku	70
Kuře v kokosu a limetě	72
Kuřecí špízy na pivě a medu	74
Kuřecí špízy v řeckém stylu	76
Linguine s krevetami a česnekovým máslem	78
Losos v papilotě s chřestem	80
Meruňkové knedlíky	82
Newyorský obědový detox salát	84
Plněná cuketa s masem, houbami a ořechy	86
Špagety Kung Pao	88
Špagety puttanesca	90
Thajské kuřecí kari s cuketou	92
Telecí piccata	94

DEZERTY

Citronový cheesecake	98
Čokoládový pudink s malinami a chia semínky	100
Grilované ovoce s mascarpone	102
Hedvábný čokoládový koláč s malinami	104
Lehká limetková bábovka s jogurtem	106
Letní koláč s jablky	108

Malinové tiramisu	110
Pusinky s pečenými malinami	112
Úžasný jahodový dort	114
Křehký koláč s borůvkami	116
Letní piškotový chlebíček	118
Tvarohový koláč s červeným rybízem	120
Šampaňské želé s rybízem	122
Cuketová buchta s vůní perníku	124
Podmáslový koláč	126
Koláč s ořechy	128

NÁPOJE

Sangria s červeným ovocem	132
Ochucené ledové kostky	134
Jahodové mojito	136