

Obsah

Tipy pro zdravé pečení a správné stravování

Jak používat tuto kuchařku?	8
Co znamená „jíst zdravě“?	10
Není mouka jako mouka	14

Sladké dobroty

Jablečno-hruškové muffiny	25
Pařížská roláda	27
Tvarožník s lesním ovocem	29
Makový mugcake	31
Vanilkový mugcake	33
Banánové muffiny	35
Švestkový koláč s makovou drobenkou	37
Čokoládové sušenky	39
Křupavá kokosová granola	41
Domácí „Ferrero“	43
Tartaletky s kešu krémem	45
Čokoládový mugcake	47
Citronovo-kokosové muffiny	49
Proteinový banánový chlebík	51
Bublanina s višněmi	53
Ovesné sušenky s čokoládou	55
Maková bábovka	57
Arašídové blondies	59
Hruškový crumble	61
Kakaová roláda s třešněmi	63
Dýňové donutky	65
Jak připravit základní dýňové pyré?	67
Dýňový chlebík	69

Dýňová bábovka	71
Jablečno-makové řezy	73
Lávový dortík	75
Kokosové vafle	77
Fit „Oreo“ sušenky	79
Tvarohová kokosová bábovka	81
Mrkvové šátečky	83
Nepečený čokoládový dort	85
Sušenky z kokosové mouky	87
Kávové truffles	89
Bezlepkový makový dort s tvarohem	91
Brownies muffiny	93
Mangový cheesecake	95
Pečený tvaroh s drobenkou	97
Bábovka s cottage sýrem	99
Bezlepkové čokoládové muffiny	101
Skořicoví dýňoví šneci	103
Dvoubarevná bábovka	105
Makové muffiny	107
Proteinový dort s tvarohovou peřinou	109
Mrkvová bábovka	111
Zdravé slazení	112

Slané chulčky a svačiny

Vajíčkové muffiny	117
Rohlíčky s balkánským sýrem	119
Tuňákové muffiny	121
Sýrové preclíky	123
Brokolicové muffiny	125
Semínkové krekry	127
Celozrnný chléb se semínky	129
Špaldový chléb bez kynutí	131

Hlavní jídla

Pečený losos s krustou z balkánského sýru	135
Zeleninové placičky s mozzarellou a dipem	137
Celozrnná pizza	139
Spirálové brambory se sýrem	141
Fitness sekaná	143
Trhané hovězí v lněné bulce	145
Burger z červené čočky	147
Celozrnné špaldové bulky	149
Barevné krůtí špízy	151
Candát s ořechovou krustou a bramborovo-mrkvovým pyré	153
Bramborový koláč	155
Kuřecí prsa s tvarůžkovou omáčkou	157
Vláčné špenátové placky	159
Krůtí nugetky v cornflakes	161
Gratinovaná cuketa s mozzarellou	163
Pečené kuře na jablkách	165
Zapečené toasty	167
Brokolicové placky s dipem z medvědího česneku	169
Zeleninový kuskus s masem	171
Kuřecí maso s dýní a brokolicí	173

Rychloky z pánve

Makovo-citronové palačinky	177
Rýžové lívance se skořicí	179
Palačinky z podmáslí	181
Palačinky naslano	183
Kakaové lívance z rýžové mouky s ricottou	185
Špenátové palačinky	187
Mrkvové lívanečky	189

<i>Roření jako lék</i>	191
------------------------------	-----

<i>Suroviny a jejich náhrada</i>	195
--	-----

<i>Zdravý jídelníček podle kuchařky Zdravé pečení 2</i>	197
---	-----