

OBSAH

SNÍDANĚ

OVESNÁ KAŠE S JABLKY



14

MÜSLI



18

OVESNÁ KAŠE S JAHODAMI



22

POHANKOVÉ LUPÍNKY



26

OVESNÁ KAŠE S CHIA SEMÍNKY



30

BANÁN S KIWI



34

OVESNÁ KAŠE S KAKAEM



38

HLAVNÍ JÍDLA

JAHODOVÉ KNEDLÍČKY



44

ČERVENÁ OMÁČKA



48

HRANOLKY



52

BRAMBORY S TVAROHEM



54

PALAČINKY



58

CUKETOVÉ PLACIČKY



62

LÍVANCE



66

MÍCHANÁ VAJÍČKA



70







svačiny

OVOCNÉ A ZELENINOVÉ OBRÁZKY		76
JOGURT DO SKLENIČKY		80
MELOUNOVÁ PIZZA		84
RAJČÁTKA NA ŠPEJLI		88
SALÁT S CITRONEM		92
OKURKOVÝ SALÁT		96

polévky

CUKETOVO-BROKOLICOVÁ		100
DÝŇOVÁ		104
PÓRKOVÁ		108






dezerty

ČOKOLÁDOVÉ SUŠENKY		114
RYBÍZOVÁ BUBLANINA		118
BÁBOVKA		122
CRÈME BRÛLÉE		126
JABLEČNÉ MUFFINY		130
PERNÍK		134

ZMRZLINY

JAHODOVÁ		140
BANÁNOVÁ		144
MANGOVÁ		148
MINI ZMRZLINKY		152
ZMRZLÉ BANÁNY		156
ČOKOLÁDOVÁ POLEVA		160

NÁPOJE

BANÁNOVÝ KOKTEJL		164
KAKAO		168
CITRONÁDA		170
MALINOVKA		174
BAREVNÉ LEDÍKY		178

BONUS PRO MAMINKU

DOMÁCÍ HOUSTIČKY		184
------------------	---	-----

OMALOVÁNKY	189
VYMYSLI SI VLASTNÍ RECEPT	190
SEZNAM NÁDOBÍ	198
PODĚKOVÁNÍ	201
TIRÁŽ	203