

ObSah

<i>Úvod</i>	5
Všade samé čísla-kalórie a makroživiny	6
Kalórie	6
Makroživiny	7
Bielkoviny	8
Tuky	9
Povestné „zdravé“ a „nezdravé“ tuky	10
Vláknina	11
Čo dokáže?	11
Rozpustná vláknina	12
Nerazpustná vláknina	12
Aké sú teda odporúčania príjmu vlákniny za deň?	13
Proteínový prášok v receptoch	14
Oleje pri pečenia varení	15
Bod dymivosti známych olejov	18
Kompozícia tukov v rôznych olejoch	20
<i>Hlavné zdroje v texte</i>	22
<i>Ďalšie použité zdroje</i>	23
<i>Ikonky</i>	23

KOLÁČE a BROWNIES

Cuketové brownies s čoko-arašidovou polevou	24
Marienka	26
Makovo-citrónový koláč s tvarohom	28
Lahodné brownies s čokoládovou polevou	30
Strúhaný tvarohový koláč	32
Tvarohovo-mandarínkový koláč s chia semenkami	34

Nadýchané brownies s kúskami čokolády	36
Cicerová rezy s tvarohovým krémom	38
Brownies s pekanovými orechmi	40
Slivkový koláč s chrumkavou posýpkou	42
Snickers rezy	44
Cheesecake brownies	46
Pudingový koláč so smotanou	48
Strúhaný koláč so štavnatou plnkou	50

CHLEBÍKY A MUFFINY

Banánový chlebík s cheesecake náplňou	52
Nadýchané jahodové muffiny	54
Korenistý tekvicový chlebík	56
Cupcakes s arašidovým krémom	58
Banánovo-kakaový chlebík	60
Vláčne banánové muffiny s kúskami čokolády	62
Štavnatý makový chlebík	64

TYČINKA A SUŠIENKA

Bounty tyčinky	66
Raw tyčinky	68
Brusnicové sušienky s arašidovým maslom	70
Margot tyčinky	72
Oreo sušienky	74
Čokoládovo-arašidové proteínové tyčinky	76
Ovsené flapjackys orechmi a ovocím	78
Chrumkavé keksíky s kúskami čokolády	80
Kinder mliečny rez	82
Mäkučké čoko-pistáciové keksíky	84
Twix tyčinky	86

TORTY A CHEESECAKE

Škorícovo-banánový cheesecake	88
Míša torta	90
Obrátená banánovo-karamelová torta	92
Bounty torta	94
Čučoriedkový cheesecake	96
Nepečená krupicová torta	98

Mandľovo-čokoládový tart	100
Banánová torta s čokoládovou polevou	102
Makový cheesecake	104
Caffé latté torta	106
Trojfarebný cheesecake	108
Jahodová torta	110
Oreo torta	112
Ovsená torta s karamelizovanými jablčkami	114
Piña coláda torta	116
Makovník s mandľami a višňami	118
Snickers cheesecake	120
Čokoládovo-pomarančová torta	122
Raffaello torta	124
Banánovo-pudingová torta	126
Krtkova torta	128
Karamelový cheesecake s jablčkami	130
Celozrnná galetka s černicami	132
Mrkvová torta s tvarohovým krémom	134
Krémová čokoládová torta	136

PALACINKA A LIEVANCE

Kakaovo-škoricové palacinky	138
Kokosovo-banánové lievance	140
Tvarohové palacinky	142
Voňavé tekvicové lievance	144
Kokosové palacinky	146
Nadýchané lievance s domácou proteinellou	148

TRADIČNÉ NETRADIČNE

Sýte šúľance	150
Tvarohové knedličky s jahodami	152
Závin s makovo-jablkovou plnkou	154
Škoricové osie hniezda	156
Dukátové buchtičky s vanilkovým krémom	158
jahodová roláda	160