

# OBSAH

## ÚVOD

---

Seznamte se s Ginou	7	Karamel	65
Ájurvédská metoda	8	Pitája a aloe	66
Spánek a výživa	9	Kardamom	69
Mléko rostlinného původu	10	Jahodový koláček	70
Připravte si vlastní moon milk	12	Zázvor a kurkuma	72

## RECEPTY NA MOON MILK

---

Bezinky a růže	16	Bílá čokoláda a maliny	75
Ašvaganda	19	Višně a tymián	76
Borůvka a levandule	20	Zlaté mléko	79
Dortová směs	23	Levandule	80
Aktivní uhlí	24	Skořicový moon milk pro svaly	83
Brusinka a pomeranč	27	Pandánový list	84
Hroznové víno	28	Růžová pitája	87
Spirulina	31	Chai	88
Banánový smetanový dezert	32	Modrý moon milk	91
Heřmánek	35	Lískový oříšek	92
Máta	36	Višeň a kakao	95
Červená řepa a růže	39	Borůvkový koláč	96
Levandule a heřmánek	40	Pistácie a citron	99
Kokosový smetanový dezert	43	Badyán	100
Černucha	44	Cukrová vata	103
Červený samet	47	Broskvový koktejl	104
Modrý motýl	48	Červená řepa	107
Kurkuma	50	Javorový sirup a tahini	108
Bílá čokoláda	53	Mrkvový dort	111
Opražená pampeliška	54	Ibišek a konfety	112
Pekánový dezert	57	Vanilka	115
Trojspěží jednorozce	58	Granátové jablko	116
Javorový sirup a mandle	61	Dýňové koření	119
Višňový koláč	62	Višňová ovesná kaše	120
		Pitája a růže	123
		Moon milk pro svaly	124
		Rejstřík	126
		Dodavatelé a poděkování	128