

Obsah

ÚVOD	7	ŘEPNÝ FRESH	39
LÍVANCE	13	ZMRZLINA	41
GRANOLA	15	JAHODOVO-KOKOSOVÉ KOULE	43
ROSTLINNÉ MLÉKO	17	KAKAOVÉ KULIČKY V KOKOSU.....	45
JÁHELNÁ KAŠE	19	SNICKERS TYČINKY.....	47
OVESNÁ KAŠE	21	KAKAOVÉ SUŠENKY.....	49
DÝŇOVÁ KAŠE	23	BANÁNOVÝ CHLÉB S BORŮVKAMI	51
ČOKOLÁDOVÝ KRÉM	25	MAKOVÝ KRINGEL	53
RÝŽOVÝ PUDINK	27	MAKOVÝ KOLÁČ	55
CHIA PUDINK	29	JABLEČNÝ KOLÁČ	57
JABLEČNO-BANÁNOVÁ PŘESNÍDÁVKA ..	31	BROKOLICOVÁ POLÉVKA	61
KOKOSOVÁ RÝŽE	33	DÝŇOVÁ POLÉVKA	63
ZELENÉ SMOOTHIE	35	HRACHOVÁ POLÉVKA	65
ZÁZVOROVÁ SMOOTHIE MISKA	37	HLÍVOVÁ MISO POLÉVKA	67
MRKVOVÝ FRESH	39	BAZALKOVÉ PESTO	69
OKURKOVÝ FRESH	39	POMAZÁNKA Z ČERVENÉ ČOČKY	71

CELEROVÁ POMAZÁNKA	73	ŘEPNÉ KARBANÁTKY	103
POMAZÁNKA Z UZENÉHO TOFU	75	BRAMBOROVÝ SALÁT	105
HUMMUS	77	KŘUPAVÉ KARI HRANOLKY Z TROUBY	107
GUACAMOLE	79	ČOČKOVÝ SALÁT	109
ZÁKLADNÍ KEŠU OMÁČKA	81	SUSHI NORI	111
ZÁLIVKA Z PRAŽENÉHO SEZAMU	83	BURITTO	113
TAHINI OMÁČKA	83	DOMÁCÍ SEITAN	115
HOŘČIČNÁ OMÁČKA	83	DOMÁCÍ TEMPEH	117
RAJČATOVÁ OMÁČKA NA TĚSTOVINY	85	CELOZRNNÁ PIZZA	119
KRÉMOVÁ HOUBOVÁ OMÁČKA	87	DOMÁCÍ PEČIVO	121
THAJSKÉ NUDLE	89	ŠPALDOVÝ CHLEBA Z DOMÁCÍ PEKÁRNY	123
AVOKÁDOVÁ OMÁČKA NA ŠPAGETY	91	O autorce	124
FAZOLOVO-BATÁTOVÝ GULÁŠ	93		
BRAMBOROVO-HOUBOVÝ GULÁŠ	95		
PLNĚNÉ PAPRIKY V RAJSKÉ OMÁČCE	97		
PEČENÁ ZELENINA S BYLINKAMI	99		
FALAFEL	101		