

OBSAH

Na začátku byly děti. Dnes je to i moje cesta (Můj příběh).....	11
Suroviny, které často používám.....	14
Čím sladím?.....	21
Bez čeho bych si to neuměla ani představit	22
Tipy a triky z mé kuchyně.....	23
Pečeme.....	27
Pečeme - bezlepkové mouky.....	28
Čím nahradit chléb?.....	29

Snídaně... zdravý start do nového dne

Ovesné kaše.....	31
Ovesná kaše s mandlovým máslem a kakaem.....	31
Ovesná kaše s ořechy, skořicí a jablkem (2 porce).....	32
Domácí arašídové máslo.....	33
Domácí mandlové máslo.....	33
Snídaňový chlebík 4x jinak.....	35
Banánové palačinky s mandlemi.....	37
Vanilkové lívance s čerstvým ovocem.....	39
Pečená vejce s bramborou a mrkví.....	41

Pečivo

Přirozeně bezlepkové pečivo.....	43
Základní směs na chléb a pečivo.....	45
Jednoduché bagetky.....	47
Mini pizzy s olivami.....	49
Jednoduché krekry s mákem.....	51
Expresní mrkvové žemličky s pohankou a teffem.....	53
Bezlepková focaccia s rozmarýnem.....	55
Pohankový chlebík s cizrnovou moukou.....	57
Křupavá cizrnová placka s rozmarýnem.....	59

OBSAH

Polévky... skvělý základ zdravého stravování

Cuketová polévka s pórkem a tymiánem.....	63
Dýňovo-cizrnová krémová polévka.....	65
Krémová dýňová polévka s červenou čočkou.....	67
Jednoduchá gulášová polévka bez masa.....	69
Mrkvová polévka s jarní cibulkou.....	71
Polévka z pečených rajčat s chilli, česnekem a bazalkou.....	73

Jednoduchá jídla pro celou rodinu

Divoká rýže s restovaným tofu.....	77
Quinoa se sušenými rajčaty a pečenou dýní.....	79
Hummus 3x jinak.....	81
Italské těstoviny s dušenými cherry rajčátky a bazalkou.....	85
Toskánské fazolové těstoviny s rozmarýnem.....	87
Těstoviny s restovaným lilkem a cherry rajčaty.....	89
Bazalkové pesto s mandlemi.....	91
Těstoviny s bazalkovo-mandlovým pestem.....	92
Těstoviny s bazalkovým pestem, bramborami a fazolkami.....	93
Cuketové bramboráčky s pohankovou moukou.....	95
Kokosové curry s cizrnou a divokou rýží.....	97
Pečené batáty s paprikou a červenou cibulí.....	99
Pečené brambory se sladkou paprikou.....	101
Domácí pětiminutová majonéza.....	102
Medovo-hořčicový dip.....	103
Pečené maniokové hranolky s avokádovým dipem.....	105
Kari rýže s restovaným lilkem.....	107
Orientální kuře s paprikou a mrkví.....	109
Jednoduchý pečený losos s tymiánovou zeleninou.....	111

OBSAH

Saláty trochu jinak

Avokádový salát s vejcem a koprem.....	115
Salát Coleslaw s domácí majonézou.....	117
Salát z restovaného lilku s rajčaty a sezamovou zálivkou.....	119
Sezamová zálivka na saláty.....	120
Dokonalý salát z avokáda a rajčat.....	121
Salát z červeného zelí s ořechy a mandarinkou.....	123

Zdravé sladké tečky

Jednoduchý citrónový krém.....	127
Citrónový koláč s borůvkami.....	129
Mangovo-kokosové bábovičky.....	131
Ořechové muffiny se skořicí.....	133
Ořechové řezy s kokosovou polevou.....	135
Kokosový chia puding s ořechovo-kakaovým krémem.....	137
Domácí ořechový krém s kakaem.....	139
Základní těsto na koláče, tartaletky a sušenky.....	140
Pomerančové tartaletky s hořkou čokoládou.....	141
Slepovaná kolečka s ořechovo-kakaovým krémem.....	143
Malinový cheesecake s čokoládovou polevou.....	145
Mandlová srdíčka s medem.....	149
Nepečené kokosové kuličky s datlemi.....	151
Kakaové muffiny s malinami.....	153
Mandlová bábovka s malinami.....	155
Jednoduchá kakaová poleva.....	157

Děkuji.....	158
-------------	-----