

Obsah

Moji pomocníci v kuchyni	9	Datlovo skořicové lívance	69
Suroviny	10	Bramborové taštičky	71
Praktické a ekonomické vychytávky	15	Bramborové placky	72
Jaké suroviny použít	20	Maminčiny ovocné knedlíky	73
Přesné dodržování mých receptů a vážení surovin	24	Kukuřičné ovocné knedlíky	75
Rostlinné produkty a zmrzliny	26	„Ala“ tvarohové knedlíky z cizrny	77
Ořechové mléko na rychlou spotřebu	27	Švestkové knedlíky	78
Ořechová smetana na rychlou spotřebu	27	Šátečky vařené v silikonových formičkách	79
5 dní trvanlivé mléko	29	Smažená jablka ve vanilkovém těstíčku	81
5 dní trvanlivé mléko a smetana	29	Smažená jablka v těstíčku s pohankou	82
Ořechové máslo	31	Vanilkové palačinky	83
Ořechová pomazánka	31	Palačinky s tofu	84
Čokoládovo ořechová pomazánka	33	Chia sladké palačinky	85
Zakysaná smetana	35	Jáhlovo mandlové palačinky	87
Rostlinná zakysaná smetana s chia semínky	36	Palačinky s červenou čočkou	88
Malinovo banánovo citrónová zmrzlina	37	Palačinky s datlemi a vlašskými ořechy	89
Jahodovo banánovo ananasová zmrzlina	39	Čokoládové palačinky	90
Mangovo kokosová zmrzlina	41	Ovocné i jinak plněné moučníky	91
Jahodovo čiroková zmrzlina	43	Bublanina s červenou čočkou	95
Pohankovo banánová zmrzlina	44	Bublanina s cizrnou	96
Jahodová s mandlovým výlisem	45	Bublanina	97
Nugátovo cizrnová zmrzlina	47	Štrúdl	99
Čokoládová s kokosovým výlisem	48	Štrúdlový mřížovaný koláč	101
Lískovo oříšková zmrzlina	49	Jablkový dort	103
Zmrzlina slaný karamel	51	Štrúdl s tofu	104
Teplé moučníky	52	Šiškový koláč s jablečnými povidly	105
Jáhlová kaše	53	Linecký koláč	106
Kaše z pohankových krup	55	Koláčky z rakytníkového výlisu	107
Cizrnová kaše	55	Citrónovo mandlový linecký koláč	109
Jáhlový náryp s ovocem	57	Světlý strouhaný koláč	110
Kynuté ovocné knedlíky	59	Kakaový strouhaný koláč s kokosovou náplní a borůvkami	111
Perníkové kynuté knedlíky	61	Světlé košíčky	113
Smažené vdolečky	63	Kakaové košíčky	115
Dýňové hrudky	64	Košíčky s pečenou cizrnovou náplní	117
Lívance	65	Mřížkový koláč se švestkami	119
Dýňové lívance	67	Košíčky s pečenou kokosovou náplní	120
Kokosovo banánové lívance	68	Zeleninové linecké koláčky	121

Svatební koláčky	123	Perník s ořechy a rozinkami	187
Rýžové košíčky s dýňovou náplní	124	Hruškový perník s ořechy	188
Kynuté koláče	125	Bábovka s červenou čočkou a ořechy	189
„Ala“ kynutý závin	127	Ořechový korpus s červenou čočkou a dýní	191
Pomalou kynuté koláčky	129	Jablko ořechový korpus	192
Moravský frgál	131	Mandlový korpus	193
Moravské koláče s tofu	132	Hutný jablko citrónový dort s ořechy	195
Kynuté dýňové koláče	133	Mandlovo griotkový dort s cizrnou	196
Kynuté rozinkové koláče	135	Ořechový korpus z rynglí a tofu	197
Buchty z výlisu a slunečnice	137	Hrnkový dezert s čokoládou do mikrovlnky	198
Sezamovo rakytníkové koláče	138	Kakaovo-banánový korpus	199
Svatební koláče	139	Kakaový korpus s marmeládou	200
Plněné švestkové buchty	141	Fíkový dort	201
Kvásková vánočka s mandlemi a dýní	143	Datlovo pomerančový dort	202
Ořechovo cizrnová vánočka	145	Hruškový korpus s kakaem a ořechy	203
Kynutá vánočka světlá	146	Kakaovo-oříškový korpus	205
Korpusy na bábovky, muffiny, řezy, dorty a zákusky	147	Kakaovo ořechový korpus s banánem	207
Hrnkový do mikrovlnky	153	Kokosovo mandlový korpus s kakaem	208
Perník	154	Kakaový dort s RAW kokosovou moukou	209
Kaštanový korpus	155	Kakaovo kokosový korpus	210
Meruňkovo citrónový korpus	156	Kakaový korpus z kokosového výlisu	211
Jablkový korpus s hřebíčkem	157	Hutný kakaový dort s cizrnou	213
Hruškovo-skořicový korpus	159	Kaštanový korpus s kakaem	215
Brusinkový korpus	161	Kaštanový dort s čokoládou	216
Makovec	163	Kaštanový korpus s oříšky	217
Makovec z přesnídávky	165	Kakaový korpus s cizrnou	218
Banánovo citrónový korpus	166	Pomerančovo kakaové brownies	219
Kukuřičný korpus se sezamem	167	Lísko oříškové brownies	221
Jablko-kokosový korpus	168	Kakaový brusinkový dort s kešu ořechy	222
Banánovo kokosový korpus	169	Fíkový dort s vlašskými ořechy	223
Z kokosové RAW mouky	170	Kakaovo sezamový korpus s brusinkami	225
Kokosový korpus	171	Muffiny z máty a kaka	226
Korpus s červenou čočkou	173	Věnečky	227
Ananasový korpus s tofu	174	Větrníčky	229
Kokosový dort s cizrnovou vodou	175	Drobenky, náplně a krémy	230
Jablko-cizrnový korpus	177	Drobenka z mouky	232
Broskvovo cizrnový korpus	179	Drobenka z mouky a krupice	232
Arašídový korpus s třtinovým cukrem	181	Drobenka z extrudované kaše	233
Bábovka z hrašky	182	Drobenka ze slunečnicových semínek	233
Lískovo oříškový dort	183	Drobenka z ořechů nebo arašídů	235
Kokosovo-mandlový korpus	185		

Perníková drobenka	235	Arašídový krém s jablky a pohankou	283
Náplň z čerstvých jablek nebo hrušek	237	Arašídový krém s pohankou	285
Náplň z vařených jablek nebo hrušek	238	Švestkový krém s mandlemi	287
Jablko datlová náplň	239	Oříškový krém s pohankou	288
Dýňová náplň	241	Krém z datlí a sušených banánů	289
Jablková náplň s „alá“ pudingem	242	Brusinkový krém	291
Náplň z čerstvých rynglí nebo švestek	243	Dýňový krém	293
Náplň z vařených rynglí nebo švestek	244	Mandlovo pohankový krém s cizrnovou vodou	294
Švestková náplň	245	Termix se skořicí	295
Fíková náplň	247	Cizrno ovočná pěna	296
Náplň ze sušeného ovoce	249	Cizrnová pěna se skořicí	297
Datlová náplň	250	Čokoládová pěna	299
Maková náplň	251	Krém „alá“ kakaový puding	300
Maková náplň nastavovaná	252	Čokoládový krém s kukuřicí	301
Ořechová náplň s jablky	253	Pomerančovo datlový krém s kakaem	303
Ořechová náplň s třtinovým cukrem	254	Čokoládový termix z cizrny	305
Ořechová náplň pikantní	255	Čokoládovo kokosový krém s marmeládou	306
Ořechová náplň s obilovinou	256	Kakaový krém s pohankou	307
Cizrnová náplň s oříšky	256	Čokoládovo pohankový krém	309
Cizrno oříšková náplň	257	Čokoládovo kokosový krém	310
Cizrnová náplň s obilovinou	257	Fíkový krém s kakaem	311
Cizrnová náplň s ovocem	259	Krém ze sušeného ovoce s čokoládou	312
Kokosová náplň	260	Kakaový termix z tofu	313
Kokosová náplň z přesnídávky	261	Termix z cizrny a kaštanovky	314
Kokosová želatina	263	Cukroví a perníčky	315
Ovočná želatina	264	Linecké z přesnídávky	317
Krém alá puding na ovocný dort se želatínou	265	Perníčky s cizrno	319
Krém „alá“ vanilkový puding na zákusky	267	Banánky máčené v čokoládě	321
Kukuřičný „alá“ pudingový krém na řezy	268	Dýňové banánky s marmeládou	322
Ananasovo citrónový krém	269	Dýňové linecké košíčky	323
Kokosový krém s kešu ořechy nebo mandlemi	271	Jablkové košíčky	324
Cizrno kukuřično citrónový krém	272	Důlkové koláčky ze semínek	325
Oříškový krém s kukuřičnou moukou	273	Marokánky	327
Datlový krém	274	Citrónové důlkové koláčky	328
Kokosový krém se zahradní růží	275	Krémové ovocné košíčky	329
Kokosový krém	277	Kokosové košíčky	330
Jáhlovo cizrno krém	279	Kokosové cukroví plněné marmeládou	331
Pohankový krém	280	Kokosové sušenky	333
Kokosovo mandlový krém s pohankou	281	Kokosové kytičky s kokosovou náplní	335
Pohankovo cizrno krém	282	Snikers košíčky	337

Vanilkové rohlíčky z cizrny a mandlí	338
Arašídové košíčky s pečenou náplní	339
Arašídové medvědí tlapky	340
Oříškovo skořicové medvědí tlapky	341
Ořechové vykrajované korpusy	343
Rozplývající se dortíčky	345
Vanilkové rohlíčky	345
Krémové ořechy nebo rohlíčky s chia semínky	346
Lísko oříškové stříkané korpusy	347
Kaštanové stříkané korpusy	349
Stříkané korpusy z červené čočky	350
Vykrajované ořechové korpusy z červené čočky	351
Kakao kokosové dortíčky	353
Kostky v kokosu	354
Kakaové banánky s marmeládou	355
Išelské dortíčky	357
Stříkané korpusy z červené čočky a kakaa	358
Vykrajované korpusy z červené čočky a kakaa	359
Kaštanové stříkané korpusy s kakaem	361
Toffiffee	362
Zavařování	363
Čokoládová kaštanovka	365
Kaštanovka	366
Klíčená a sterilovaná cizrna	367
Karamel	368
Sójový karamel	368
Marmelády a šťávy	369
Marmeláda:	370
Ovocný džus, přesnídávka a pyrė	371
Přesnídávka	372
Pyrė	372
Šiškový sirup / karamel	373
Šišková voda	373
Šiškový čaj	373
Zavařené šišky	375
Použitė zdroje	376
Bc. Markėta Učíková	379
Obsah	380