

OBSAH

NEŽ ZAČNEME

Ingredience a pomůcky	11
Jogurtovač	15
Použití jogurtu místo...	16

ZÁKLADNÍ RECEPTY

Plnotučný bílý jogurt	21
Rostlinný jogurt ze sójového nápoje	24
Hustý jogurt řeckého typu	26
Labneh – jogurtový „sýr“	28
Jogurt se sezónním ovocem	31
Jogurt jako dezert	32
Léčivý jogurt	35

RYCHLÉ NÁPADY

Jogurtová bowl nasladko i naslano	41
Kuličky z labnehu	42
Mražený jogurt	45
Smoothies	46
Tři druhy jogurtové salsy	49

SLANÉ

Teplý salát z pečené zeleniny s labnehem	53
Bylinková focaccia	54
Bramborový salát s lososem	57
Mandlové gazpacho	58
Jarní omeleta	61
Rizoto s hráškem a špenátem	62
Chléb ze syrovátky	65
Kuskusový koláč s cizrnovým krémem a pečenou zeleninou	66
Bílé lasagne se zelenými fazolovými lusky a rukolovým pestem	69
Krémová polévka z červené čočky a batátů	70
Celozrnný quiche s dýní a mangoldem	73
Slaný chlebiček s cizrnou a semínky	74
Kuře marinované v bylinkách	77
Gratinovaná treska s krutony	78
Hovězí špízy s mátou, pita chlebem a omáčkou z pečených paprik	81

SLADKÉ

Pletenec z brioškového těsta s čokoládou a hruškami	84
Pohankové bochánky (scones)	87
Muffiny s mákem	88
Rohlíčky z listového těsta s labnehem	91
Chlebiček s cukrovou polevou	92
Nepečené tartaletky s bílou čokoládou	95
Pistáciový dort s vůní pomerančových květů	96
Jahodová Charlotta	99
Pavlova s třešněmi a kokosem	100
Cheesecake	103
Malinová roláda	104
Nadýchaný levandulový piškot	107
Bavorský krém s nektarinkami a vanilkou	108