

# Obsah

## *Tipy pro zdravé pečení a správné stravování*

Jak používat tuto kuchařku? .....	8
Co znamená „jíst zdravě“? .....	10
Není mouka jako mouka .....	14

## *Sladké dobrotý*

Jablečno-hruškové muffiny .....	25
Pařížská roláda .....	27
Tvarožník s lesním ovocem .....	29
Makový mugcake .....	31
Vanilkový mugcake .....	33
Banánové muffiny .....	35
Švestkový koláč s makovou drobenkou .....	37
Čokoládové sušenky .....	39
Křupavá kokosová granola .....	41
Domácí „Ferrero“ .....	43
Tartaletky s kešu krémem .....	45
Čokoládový mugcake .....	47
Citronovo-kokosové muffiny .....	49
Proteinový banánový chlebík .....	51
Bublanina s višněmi .....	53
Ovesné sušenky s čokoládou .....	55
Maková bábovka .....	57
Arašídové blondies .....	59
Hruškový crumble .....	61
Kakaová roláda s třešněmi .....	63
Dýňové donutky .....	65
Jak připravit základní dýňové pyré? .....	67
Dýňový chlebík .....	69

Dýňová bábovka .....	71
Jablečno-makové řezy .....	73
Lákový dortík .....	75
Kokosové vafle .....	77
Fit „Oreo“ sušenky .....	79
Tvarohová kokosová bábovka .....	81
Mrkvové šátečky .....	83
Nepečený čokoládový dort .....	85
Sušenky z kokosové mouky .....	87
Kávové truffles .....	89
Bezlepkový makový dort s tvarohem .....	91
Brownies muffiny .....	93
Mangový cheesecake .....	95
Pečený tvaroh s drobenkou .....	97
Bábovka s cottage sýrem .....	99
Bezlepkové čokoládové muffiny .....	101
Skořicoví dýňoví šneci .....	103
Dvoubarevná bábovka .....	105
Makové muffiny .....	107
Proteinový dort s tvarohovou peřinou .....	109
Mrkvová bábovka .....	111
Zdravé slazení .....	112

### *Slané chutňovky a svačiny*

Vajíčkové muffiny .....	117
Rohlíčky s balkánským sýrem .....	119
Tuňákové muffiny .....	121
Sýrové preclíky .....	123
Brokolicové muffiny .....	125
Semínkové kreky .....	127
Celozrnný chléb se semínky .....	129
Špaldový chléb bez kynutí .....	131

## *Hlavní jídla*

Pečený losos s krustou z balkánského sýru .....	135
Zeleninové placičky s mozzarellou a dipem .....	137
Celozrnná pizza .....	139
Spirálové brambory se sýrem .....	141
Fitness sekaná .....	143
Trhané hovězí v lněné bulce .....	145
Burger z červené čočky .....	147
Celozrnné špaldové bulky .....	149
Barevné krůtí špízy .....	151
Candát s ořechovou krustou a bramborovo-mrkvovým pyré .....	153
Bramborový koláč .....	155
Kuřecí prsa s tvarůžkovou omáčkou .....	157
Vláčné špenátové placky .....	159
Krůtí nugetky v cornflakes .....	161
Gratinovaná cuketa s mozzarellou .....	163
Pečené kuře na jablkách .....	165
Zapečené toasty .....	167
Brokolicové placky s dipem z medvědího česneku .....	169
Zeleninový kuskus s masem .....	171
Kuřecí maso s dýní a brokolicí .....	173

## *Rychlovky z pánve*

Makovo-citronové palačinky .....	177
Rýžové lívance se skořicí .....	179
Palačinky z podmáslí .....	181
Palačinky naslano .....	183
Kakaové lívance z rýžové mouky s ricottou .....	185
Špenátové palačinky .....	187
Mrkvové lívanečky .....	189

<i>Koření jako lék</i> .....	191
------------------------------	-----

<i>Suroviny a jejich náhrada</i> .....	195
--	-----

<i>Zdravý jídelníček podle kuchařky Zdravé pečení 2</i> .....	197
---	-----