

# OBSAH

<b>Dobré suroviny – základ úspěchu</b> . . . . .	3
<b>MOUKA</b> . . . . .	3
PŠENIČNÁ MOUKA . . . . .	3
ŽITNÁ MOUKA . . . . .	4
MOUKY MĚNĚ OBVYKLÉ, ALE ZDRAVÉ . . . . .	5
Kukuřičná, prosná (jahelná), rýžová a pohanková mouka . . . . .	5
Ječná a ovesná mouka . . . . .	5
Špaldová mouka, sójová mouka . . . . .	6
<b>DROŽDÍ</b> . . . . .	6
<b>SLADIDLA</b> . . . . .	7
CUKR A PŘÍRODNÍ SLADIDLA . . . . .	7
UMĚLÁ SLADIDLA . . . . .	7
<b>TUKY</b> . . . . .	7
ROSTLINNÉ OLEJE . . . . .	7
MARGARINY A ROSTLINNÁ MÁSLA . . . . .	8
ČERSTVÉ MÁSLA . . . . .	8
Kynuté těsto z celozrnné mouky . . . . .	9
Kynuté těsto z bílé mouky obyčejné . . . . .	10
Kynuté těsto z bílé mouky s klíčky . . . . .	12
Celozrnné české buchty makové . . . . .	13
Chodské koláče . . . . .	14
Moravské koláče . . . . .	15
Buchty v mléce . . . . .	16
Kukuřičné buchty . . . . .	17
Bramborové koláčky . . . . .	18
Ořechová vosí hnízda . . . . .	19
Jahelné růže s mandlemi . . . . .	20
Vánočka podle Míly . . . . .	21
Vánočka se slunečnicí . . . . .	22
Mandlová štola . . . . .	23
Bohatá celozrnná štola . . . . .	24
Haman-tašen . . . . .	25
Velikonoční bochánek . . . . .	26
Vdolky z žitné mouky sypané . . . . .	27
Flejšky hedvábníčky . . . . .	28
Celozrnné vdolečky – milinky . . . . .	29
Vdolečky s jablky . . . . .	30
Celozrnný dnešický rozpek . . . . .	31
Bábovka z jahel a kukuřice . . . . .	32
Medová bábovka s ořechy . . . . .	33
Bábovka pestře prokládaná . . . . .	34
Koblíhy z tvarohového těsta . . . . .	35
Koblížky bez cholesterolu . . . . .	36
Celozrnné lívance . . . . .	37
Koláč z ovesných vloček s ovocem . . . . .	38
Kukuřičný koláč s ovocem . . . . .	39

Třízrný koláč bez vajec	40
Táč se švestkami	41
Koláč s borůvkami	42
Dvoubarevný věnec s oříšky	43
Polštářky s rozinkami	44
Košičky se sušeným ovocem	45
Rohlíčky s ořechovou náplní	46
Kynutý dort s rybízem	47
Mandlové řezy s tvarohem	48
Margarita a banketky	49
Obyčejné rohlíky	50
Dalamánky s oříšky	51
Sójové housky	52
Langoše	53
Kukuřično-bramborové pagáčky	54
Sýrové tyčinky lva	55
Celozrnné zelníky	56
Bramborák z kynutého těsta	57
Pizza z kukuřičného těsta	58



## Zdravý vzduch a zdravá výživa! **UBYTOVÁNÍ**

**v Jizerských horách**

- v zimě hodně sněhu
- po celý rok krásné procházky přírodou

2–3 lůžkové pokoje, kuchyňka.

Milé domácí prostředí.

Pobyty od soboty do soboty.

Možnost víkendových pobytů.

Adresa: František ETRICH  
486 49 KOŘENOV 601  
Tel.: 483 399 115