



OBSAH

Jak se jídlo upravuje	4
Dej pozor!	6
Pomocníci v kuchyni	8
Zásady správného stolování	10



OVOCE

Švestky ve slatině	14
Chuťovky s ananášem	16
Palačinkové roládky	18
Kiwi košíčky	20
Jablkové šátečky	22
Čokoládové muffiny	24
Jahodové ledňáky	26
Pruhované jednohubky	28
Citronové čtverečky	30
Plněné fíky	32
Banány v těstíčku	34



ZELENINA

Mrkvové kornoutky	38
Plněné žampiony	40
Tvarohové košíčky	42
Špagetové placičky	44
Domácí chipsy	46
Okurkové špalíky	48
Rajčatové minipizzy	50
Plněné brambory	52
Brokolicové jednohubky	54
Ředkvičkové čtverečky	56
Plněná cherry rajčata	58
Špenátové mističky	60
Zeleninové muffiny	62

