

Obsah

RAKYTNÍK ŘEŠETLÁKOVÝ	20	LICHOŘEŘIŠNICE V OLEJI	40
JABLEČNÝ MOŠT	20	OKURKY V NÁLEVU	41
ZELÉNÉ ŠTÁVY I	21	JEDLÉ KVĚTY	41
ZELÉNÉ ŠTÁVY II	21	DOSTATEK CHLOROFYLU	42
ZELENINOVÉ ŠTÁVY	21	MARINOVANÝ CELER	43
ŠTÁVY Z CITRUSOVÝCH PLODŮ	22	MANGOLD S OMÁČKOU Z TAHINI	43
NEKTAR Z GRANÁTOVÉHO JABLKA	22	KEDLUBNOVÉ ŠPAGETY S PIKANTNÍ OMÁČKOU	44
ANANASOVÁ ŠTÁVA	22	SALÁT S AVOKÁDOVOU PĚNOU OD	
LETNÍ OSVĚŽENÍ	23	MARTINY A MAGDY	45
RYBÍZOVÁ ŠTÁVA S OSTRUŽINAMI	23	KVĚTÁK S CIBULOVOU OMÁČKOU	46
KOKOSOVÉ MLÉKO	23	MRKEV SE ŽAMPIONY	46
BORŮVKOVÝ KOKTEJL	23	SALÁT Z KADERÁVKU	47
ŠÍPKOVÝ NÁPOJ	24	MRKVOVÁ KAŠE	47
KOPROVÁ POLÉVKA	26	ČOČKOVÝ SALÁT	48
ZELENINOVÁ POLÉVKA	26	SALÁT Z KOŘENOVÉ ZELENINY	48
ŠPENÁTOVÁ POLÉVKA S KLÍČKY	27	SALÁT S AVOKÁDOVOU PĚNOU	49
KŘENOVÁ POLÉVKA	27	INDIÁNSKÁ RÝŽE S MRKVÍ	49
POLÉVKA Z KOŘENOVÉ ZELENINY	28	MRKEV S CUKETOU NA KARI	50
OMÁČKA Z KOŘENOVÉ ZELENINY	28	SALÁT Z MRKVE A CUKETY	50
ŠPENÁTOVÁ OMÁČKA	29	BROKOLICE S PIKANTNÍ OMÁČKOU	51
ZELENÁ POLÉVKA	30	MRKEV A CUKETA S PIKANTNÍ OMÁČKOU	51
POLÉVKA Z DÝNĚ HOKAIDO (vařená)	30	CUKETA S KŘENOVOU OMÁČKOU	52
PASTA Z MAKADAMOVÝCH OŘÍŠKŮ	31	ZELÍ S ČERVENOU PASTOU	52
AVOKÁDOVÝ KRÉM	31	MRKEV S BÍLOU ŘEDKVÍ	53
OKURKOVÁ OMÁČKA	32	SALÁT Z BÍLÉ ŘEDKVE	53
BROKOLICOVÁ PASTA	32	SALÁT S RUKOLOU	54
POMAZÁNKA Z MRKVE A CELERU	33	CUKETA NA KORIANDRU	54
POMAZÁNKA Z CELERU A CUKETY	33	CUKETA NA TYMIÁNU	55
LNĚNÉ KREKRY	35	MRKEV S KAPUSTOU	55
LNĚNÉ KREKRY Z HNĚDÉHO LNU	36	ZELÍ S MRKVÍ	55
LNĚNÉ PLACKY S CIZRNOU	36	ZELENINA PO PROVENSÁLSKU	56
LNĚNÉ PLACKY S LAHŮDKOVÝM DROŽDÍM	37	POHANKA S MRKVÍ	56
PLACKY S MRKVÍ A ČERVENOU ŘEPOU	37	MARINOVANÁ ČERVENÁ ŘEPA	57
CIBULOVÉ PLACKY	38	OKURKOVÝ SALÁT	57
MRKVOVÉ PLACKY	39	RAJČATOVÝ SALÁT PODLE MARTINY	58
ZÁLIVKA S OLIVAMI A SUŠENÝMI RAJČATY	39	POHANKA S JABLKY A BANÁNEM	60
FERMENTOVANÝ SÝR OD KARLA	40	KOKOSOVOMANDLOVÉ ŘEZY	60

HRUŠKOVÉ PLACKY	61	ČOKOLÁDOVOMANDLOVÝ KRÉM	74
STUDENTSKÁ SMĚS	61	ČENDOVA OBLÍBENÁ ZMRZLINA	74
MATÝSKOVY „OPUTKY“	62	JABLKOVANANOVÉ OSVĚŽENÍ	75
SLUNEČNICOVÉ SUŠENKY	63	POHANKOVÝ DEZERT	75
POHANKOVÉ SUŠENKY	63	POHANKA S MALINAMI	76
POHANKOVÁ SRDÍČKA	64	POHANKA S ČOKOLÁDOU A MÁTOU	77
SEZAMOVÉ TYČINKY S TŘEŠNĚMI	64	POHANKOVÁ KAŠE	77
SUŠENKY S GOJI	65	ROLÁDA Z MANDLÍ A LNU	78
SUŠENKY GOJI S KOKOSEM	66	MANDLOVÉ KOLÁČKY S MERUŇKAMI	79
MANDLOVÁ SVAČINKA	67	HRUŠKOVÁ SVAČINKA	79
MAROKÁNKY	67	POMERANČE DVOU BAREV A CHUTÍ	80
VÁNOČNÍ CUKROVÍ	68	JABLKA SE SKOŘICÍ A ZÁZVOREM	80
OŘÍSKOČOKOLÁDOVÉ KOŠÍČKY	68	MERUŇKOVÉ DOBROTY	81
ZÁZVORKY	68	JABLKA A HRUŠKY	82
MANDLOVÉ KULIČKY S POMERANČOVOU		MELOUNOVÁ SVAČINKA	82
KŮROU	69	SUŠENÉ HRUŠKY A ŠVESTKY	83
PROSLAZENÁ POMERANČOVÁ KŮRA	70	KLÍČKY A NATĚ PRO ZIMNÍ OBDOBÍ	84
BONBONY Z POMERANČOVÉ KŮRY	70	ZÁSoby NA ZIMU	86
SUŠENÝ POMERANČ	71	BŘEZEN V PŘÍRODNÍ ZAHRADE	87
ČOKOLÁDOVÉ BONBONY S OŘÍŠKY	72	LÉTO V ZAHRADE	88
MAKOVÝ ZÁVIN	72	PODZIM V ZAHRADE	90
OŘÍSKOČOKOLÁDOVÉ ŘEZY	73	BARVY PODZIMU	90
SUŠENKOVÁ VARIANTA	73		