

# OBSAH

## PŘEDMLUVA

## ÚVOD

### Nemlseyte cukr:

#### Proč u cukru méně znamená více

Kde všude se cukr skrývá

Jak cukr působí na naše tělo

Proč je nezdravé jídlo tak dobré...

... a proč bychom si ho přesto měli odepřít

#### Alternativy cukru a co s nimi

Jaké přírodní alternativy cukru existují?

Jsou sladidla a náhražky cukru lepší alternativy?

#### Podstata a účel této knihy

Jaké alternativy cukru budeme používat?

Jakou mouku budeme používat?

Čokoláda – ano, či ne?

#### Co je dobré vědět o pečení

## KLASICKY S TŘENÝM TĚSTEM

Dokonalé třené těsto

Třené těsto krok za krokem

Moučník z třeného těsta – základní recept

Muffiny s jablečným pyrém – základní recept

Banánový chlebiček s čokoládou

Brownies s višněmi

Dunajské vlny úplně klasicky

Jednoduchý čokoládový moučník

Frankfurtský věnec s máslovým krémem

Mrkvový koláč se smetanovou polevou

7	Kokosový koláč s podmáslem	46
	Krtekův dort s banány	48
9	Rebarborový koláč s drobenkou	50
	Karkulčin dort s višněmi	52
	Koláč s červeným vínem a čokoládovou polevou	54
10	Čokoládové řezy s lískovými oříšky	56
10	Čokoládový dort na způsob sachru	58
10	Utopený jablečný koláč	60
11	Citronový koláč s ledovou polevou	62
11	Dvoupatrový svatební dort	66

## KLASICKY S KŘEHKÝM TĚSTEM 69

	Dokonalé křehké těsto	70
	Křehké těsto krok za krokem	72
	Sušenky – základní recept	74
	Americký cheesecake	78
	Jablečný koláč se smetanovou polevou	80
	Meruňkový tarte	82
	Ostružinový koláč se zdobením	84
	Engadinský ořechový koláč	86
	Zakrytý jablečný koláč	88
	Rychlý dezert z domácích sušenek	90
	Tvarohový koláč naprosto klasicky	92
	Třešňový koláč s drobenkou	94
	Linecký dort s domácí ovocnou náplní	96
	Makový koláč s drobenkou	100
	Ořechové trojhránky s meruňkovou náplní	102
	Rebarborový koláč se sněhovou čepicí	104
	Ruský trhaný koláč s malinami	106
	Drobenkový koláč s pudinkem	108

<b>KLASICKY S PIŠKOTOVÝM TĚSTEM</b>	<b>111</b>	<b>OD KAŽDÉHO NĚCO</b>	<b>169</b>
Dokonalý piškot	112	Jablkový závin – základní recept na těsto	170
Dokonalý krém	112	Francouzské bulky – základní recept	
Piškotové těsto krok za krokem	114	na plundrové těsto	172
Rychlá meruňková piškotová roláda	116	Nepečený tvarohový dort s ovocem –	
Koláč s čerstvým ovocem	120	základní recept na korpus z drobků	174
Jahodová piškotová roláda se šlehačkovou náplní	122	Rybízové dortíky – základní recept	
Malinová charlotta se smetanovým tvarohem	124	na těsto s tvarohem a olejem	176
Smetanový tvarohový dort úplně klasicky	128	Vafle pro každou denní dobu	178
Dort prince regenta – velká pochoutka	130	Větrníky – základní recept na odpalované	
Čokoládový dort s tmavou čokoládou	132	těsto	180
Švarcvaldský višňový dort bez alkoholu	134		
<b>KLASICKY S KYNUTÝM TĚSTEM</b>	<b>137</b>	<b>ZÁKLADNÍ RECEPTY</b>	<b>183</b>
Dokonalé kynuté těsto	138	Domácí datlová či meruňková pasta	184
Kynuté těsto krok za krokem	140	Domácí jablečné pyré	184
Máslový koláč s mandlovou oblohou	142	Domácí odvar z vanilky	184
Včelí bodnutí s mandlovým posypem	146	Domácí čokoláda	185
Vánoční štóla s rumovými rozinkami	148	Lískové ořechy umleté doma	185
Tvarožník na drážďanský způsob	150	Příprava strouhané citronové kůry do zásoby	185
Pudinkové kynuté šneky	152		
Kynutý pletenec – základní recept	154	<b>REJSTŘÍK</b>	<b>186</b>
Bábovka s rozinkami v rumu	156		
Ořechový cop s náplní z lískových oříšků a datlí	158	<b>O AUTORCE</b>	<b>190</b>
Savarin s čerstvými bobulemi	160		
Drobenkový koláč na plech	162	<b>TIRÁŽ</b>	<b>191</b>
Skořicové šneky	164		
Švestkový koláč	166		
Švestkový koláč s polevou ze zakysané smetany	167		