

Obsah:

Úvod	3
------	---

Jaro

Jarní salát	7
Ředkvičkový salát	9
Salát z klíčků	11
Jarní hrášková polévka	13
Ředkvičkové jednohubky	15
Bělostné pažitkové kuličky	17
Kedlubnové plátky s pažitkou	19
Medvědí pesto s cuketovými nudličkami	21
Medvědí závitky	23
Jarní sushi	25
Řapíkatý celer s červenou a zelenou omáčkou	27
Špenátová rolka	29
Jahodový krém	31
Frešňový pohárek	31
Plněné datle	33

Léto

Letní salát	37
Květový salát	39
Brokolicový salátek	40
Okurková polévka	43
Brokolicové kuličky	45
Bylinková pomazánka	47
Cuketové špagety	49
Cuketové široké nudle	51
Pizza	53
Ratatouille	55
Okra v omáče	57
Melounový nápoj, osvěžující meloun, sladký cantalope	59
Mangový puding	61
Malinový krém	61
Borůvkový dortík	63

Podzim

Podzimní salát	67
Gazpacho	69
Mrkvová polévka	71
Ohnivá polévka	73
Cuketové ruličky	75
Cuketové jednohubky	77
Fenyklový salátek	79
Pizzi dvojhuby	81
Dětský zeleninový podzim	83
Cuketové nudle v měsíčkové omáče	85
Minipatizonky v rajčatové omáče	87
Sushi	89
Mořský okurkový salát	91
Hroznový nápoj	93
Mandlové mléko	93
Fiky s hruškovou polevou	95
Kaki koláč	97

Lima

Limní salát	101
Kysané zeli	103
Boršč	105
Květákové knedlíčky	107
Mrkvová pomazánka	109
Limní sushi	111
Sushi z daikonu	113
Tuřínové placky	115
Celerové placičky	117
Barevné spirálky	119
Pomerančový dort	121
Jablečná roláda	123
Mandlové košíčky	124
Pistáciové košíčky	125
Plněné fiky	127
Pistáciové a meruňkové kuličky	129
Andělské rohlíčky	131