





Obsah podle kategorií receptů








Je pro vás praktičtější vyhledávat recepty podle kategorie? Mrkněte na tento obsah. Najdete zde také ikonky časové náročnosti, které vám usnadní přípravu.




Úvod	5
Proč zrovna Bichle?	5
Propojujeme Svačinkovou a Obědovou bichli	6
Co vás na následujících stránkách čeká?	7
Trocha teorie svačinkáře nezabije	7
Nápoje	8
Sacharidy	9
Ovoce a zelenina	10
Tuky	10
Bílkoviny	10
Sportovci a dny zvýšené námahy	10
Jak velká svačina je ideální svačina?	11
Vhodné suroviny k doplnění svačiny	12
Svačinkářův průvodce kuchařkou	14
Jedeme v týdenních plánech	14
Průvodce QR kódem a funkcemi v členské sekci	15
Průvodce po receptu	16
Obsah podle kategorií receptů	17
Obsah podle týdenních plánů	21
V čem svačinky přenášet?	24
Další užiteční pomocníci denně v akci	25

Recepty – Jogurtové svačinky	
 Bílý jogurt s čerstvým ovocem	343
 Bílý jogurt s medem a ořechy	157
 Jogurt s javorovým sirupem a sladkými bramborami	133
 Jogurt s pečenými jablky	83
 Jogurtová skládačka s piškoty, kiwi a pomerančem	311
 Kakaový jogurt	291
 Kokosový jogurt s pomerančem a ananasem	197
 Makový jogurt s mandlemi	149
 Ovocný jogurt s domácí granolou	251
 Smoothie bowl s borůvkami, ananasem a jogurtem	217
 Smoothie bowl s pomerančem, hruškou a banány	43

 Smoothie bowl s borůvkami a avokádem	369
 Smoothie bowl s kokosem a chia semínky	271
 Tvarohový čokoládový pudink	63
 Vločkový jogurt se žlutým melounem	365

Recepty – Pudinkové dobrůtky	
 Avokádovo-kakaový pudink	331
 Banánový pudink s piškotem a čokoládou	193
 Citronový pudink	243
 Čokoládový chia pudink s čepičkou	255
 Dezert s pudinkem a chia semínky	55
 Domácí pudink s piškotem a ovocem	107
 Chia pudink s arašídovým máslem	209
 Jablečné pyrė s granolou a tvarohem	267
 Jablečný pudink mojí maminky	125
 Jáhlová kaše s hruškou	231
 Jáhlovo-čokoládová dobrotka	103
 Jáhlový krém s tvarohem a ovocem	357
 Kokosový chia pudink s čerstvým ovocem	377
 Pečený ovocný pudink	319
 Quinoa pudink z kokosového mléka s jahodami	287

Recepty – Netradiční mléčné mlsy	
 Domácí tvarohovo-smetanový krém s ovocem	307
 Kokosová rýžová kaše s mangem	173
 Krupicová kaše do skleničky	95
 Míša dezert do skleničky	113
 Nepečený cheesecake přímo do krabičky	295
 Pečené hrušky s cottage sýrem	137
 Rýžová kaše s ovocem	283

 Sladký cottage sýr s ovocem a ořechy	385
 Sladký kuskus s rozinkami a pomerančem	153
 Vyspalé müsli s jogurtem a sladkými zobanečky	67












Recepty – Pomazánky od A do Z

 Arašídové máslo	47
 Avokádová pomazánka	109
 Brokolicová pomazánka	381
 Brynzová pomazánka	337
 Budapeštská pomazánka	359
 Čočková pomazánka	179
 Domácí hummus	245
 Domácí krémový sýr	293
 Domácí paštika z kuřecích jater	229
 Droždová pomazánka	97
 Hrášková pomazánka	127
 Jednoduchá pomazánka z fazolí a fety	233
 Jednoduchá pomazánka z řepy	257
 Krém z lískových oříšků a kakaa	275
 Lilková pomazánka	37
 Mrkvová pomazánka	191
 Pomazánka s gorgonzolou, vínem a oříšky	77
 Pomazánka z červené řepy a černé čočky	57
 Rillettes – skvělá masová pomazánka	199
 Rozhuda	163
 Rybičková pomazánka z makrely	85
 Rybičková pomazánka ze sardinek	219
 Ředkvičková pomazánka	313
 Špenátová pomazánka se sýrem	305
 Tuňáková pomazánka	187
 Tvarohová pomazánka s uzeným lososem a pažitkou	347
 Tvarohovo-bylinková pomazánka	321
 Tvarohovo-šunkovo-mrkvová pomazánka	367
 Vajíčková pomazánka	117
 Vajíčkovo-řepná pomazánka	213

Recepty – Sladce upečené

 Banana bread – banánový chlebiček	299
 Banánové muffiny	145
 Banánové palačinky s ovesnými vločkami a ovocem	87
 Banánovo-vločkové vafle	161
 Celozrnné lívance	35
 Celozrnný mřížkový koláč	259
 Cuketové šátečky s tvarohem	121
 Čoko cheesecake bez korpusu	165
 Jablečný koláč bez vajec	185
 Jablečný závin s kokosem	91
 Kakaové lívance	221
 Kokosové palačinky s banánem	189
 Koláč s tvarohem a ovocem	353
 Kuskusový nákyp s ovocem	279
 Makový jahelník	323
 Makový závin se švestkami	31
 Meruňkový koláč s vločkami	373
 Mrkvový koláč	51
 Muffiny ze skyru s ovocem	75
 Nekynuté lívance s tvarohem a ovocem	263
 Ovocné muffiny	205
 Palačinky s tvarohem a ovocem	303
 Strouhaný koláč s makovo-ovocnou náplní	339
 Tvarohový závin s domácí zavařeninou	71
 Tvarožník	239





Slané z trouby vytažené

 Bramborový koláč se šunkou	195
 Brokolicové muffiny	41
 Cuketové bobelky	101
 Cuketový nákyp	61
 Cuketový quiche	111
 Hráškové placičky	171
 Květákový nákyp	383
 Lívance s brokolicí a ricottou	45
 Mozzarellové muffiny	269
 Pečené tuňákové šátečky	225
 Pizza z listového těsta s rajčaty, mozzarellou ...	333



























 Pizza z listového těsta s tvarohem a cuketou	131
 Plněné špenátové palačinky	315
 Quiche Lorraine	151
 Quiche s chřestem a tuňákem	329
 Slané placičky z quinoou	65
 Slaný dýňový koláč	81
 Slaný quiche se špenátem a cibulkou	289
 Slaný závin s mrkví	155
 Slaný závin se špenátem, fetou a rajčátky	363
 Slaný závin se zelím	215
 Sýrové lívance s tvarohem	345
 Sýrové muffiny s chřestem	309
 Vaječné muffiny se zeleninou	249
 Zeleninové muffiny	175





Saláty všech možných chutí

 Avokádový salát s kuřecím masem	105
 Brokolicovo-květákový salát	135
 Citrusový salát s granátovým jablíčkem a sýrem	177
 Coleslaw	211
 Cottage s rajčaty a bagetkou	379
 Fazolový dip se zeleninou	79
 Cherry rajčátka s mozzarellou a pečeným chlebem	341
 Kuskus s červenou řepou a kozím sýrem	223
 Kuskusový salát se zeleninou a hroznovým vínem	69
 Lehký kuskusový salát s bazalkovým pestem	265
 Ovocné špízky s jogurtovým krémem navrch	327
 Ovocný salát	335
 Ovocný salát s mascarpone	39
 Ovocný salát s quinoou a báječnou zálivkou	247
 Salát ciambotta	201
 Salát s melounem, okurkou a sýrem	389
 Salát s pečenou dýní a quinoou	49
 Salát z červené řepy	147
 Salát z červené řepy s mozzarellou	89
 Salát z rajčátek a vajec	285
 Tamten salát	361




 Teplý ovocný salát se skořicovým jogurtem	169
 Těstovinový salát na řecký způsob	277
 Těstovinový salát s kuřecím masem a zeleninou	115
 Zeleninový salát s quinoou	99

Obložené svačinky




 Avokádový sendvič s mozzarellou	53
 Bagetka plněná pečenou zeleninou a mozzarellou	203
 Bagetka s kousky pečeně, pestem, rajčaty	391
 Bagetka s kuřetem a zeleninou	273
 Bagetka s plátky vajíčka a sypaná sýrem a zeleninou	123
 Bulka s vaječnou omeletkou, sýrem, prosciuttem...	281
 Caprese sendvič s bazalkovým pestem	301
 Celozrnná bulka s čerstvým sýrem a hruškou	59
 Ciabatta se sušenou šunkou a křupavou zeleninou	183
 Chléb s lučinou, avokádem a rajčátky	139
 Chleba obložený ricottou a bazalkovým pestem	253
 Obložený chléb s ředkvičkami	355
 Opečený chléb s kozím sýrem, řepou a rukolou	73
 Opečený toast s omeletkou a zeleninou	167
 Pečený toast s kozím sýrem a zeleninou	129
 Pečený toast se šunkou, sýrem a jablíčkem	297
 Pita chléb plněný krutí šunkou, avokádem a zeleninou	119
 Pita chléb plněný zeleninou, šunkou a sýrem	261
 Rohlík se šunkou, goudou a zeleninou	317
 Sendvič mortadela, rajčata a sýr	375
 Sendvič s avokádem a okurkou	207
 Sendvič s tuňákem	387
 Sendvič se sušenou šunkou a zeleninou	241
 Sladký čokoládový sendvič	227
 Sladký vánočkový sendvič	181
 Tortilla plná zeleniny a svěžesti	93

 Tortilla plněná hummusem a mrkví	159
 Tortilla se špenátem, portobellem a rajčátky	371
 Zapečený chléb s máslem, čedarem a plátky jablek	33
 Zapečený sendvič s krůtím masem a parmezánem	325




Speciály – Narozeniny

 Kokosové sušenky s čokoládou a oříšky	395
 Ovocné košíčky s pudinkem	397
 Popcornové ovečky	399

Speciály – Svátek

 Sýrové tyčinky	401
 Čokoládovo–kokosové kostičky	403
 Ovesné sušenky	405


Speciály – Mikuláš

 Mikulášovy berličky se sýrem	407
 Andělské ledovky	409
 Čertovské cupcakes	411

Speciály – Vánoce

 Linecká kolečka	413
 Ořechové kuličky	415
 Čokoládovo–datlové kuličky	417

Speciály – Velikonoce




























 Velikonoční nádivkové muffiny	419
 Másloví zajíčci	421
 Boží milosti	423

Jsme víc než kuchařka	424
Užitečné weby a blogy (nejen) pro rodiče	425
Poděkování	428
Bez koho by tištěná Bichle nemohla vzniknout	429
Chcete ještě víc receptů?	430
Užitečné odkazy	431

Obsah podle týdnů

Recepty jsme pro vás v knize seřadily do týdenních plánů. Stačí jen vybrat aktuální školní období a máte jasno, co dětem připravit ke svačině. Začínáme pondělky, končíme pátky.

Podzim	26	Říjen - 6. týden	81
Září - 1. týden	31	 Slaný dýňový koláč	81
 Makový závin se švestkami	31	 Jogurt s pečenými jablky	83
 Zapečený chléb s máslem, čedarem a plátky jablek	33	 Rybičková pomazánka z makrely	85
 Celozrnné lívance	35	 Banánové palačinky s ovesnými vločkami a ovocem	87
 Lilková pomazánka	37	 Salát z červené řepy s mozzarellou	89
 Ovocný salát s mascarpone	39	Říjen - 7. týden	91
Září - 2. týden	41	 Jablečný závin s kokosem	91
 Brokolicové muffiny	41	 Tortilla plná zeleniny a svěžesti	93
 Smoothie bowl s pomerančem, hruškou a banány	43	 Krupicová kaše do skleničky	95
 Lívance s brokolicí a ricottou	45	 Droždová pomazánka	97
 Arašídové máslo	47	 Zeleninový salát s quinoou	99
 Salát s pečenou dýní a quinoou	49	Říjen - 8. týden	101
Září - 3. týden	51	 Cuketové bobelky	101
 Mrkvový koláč	51	 Jáhlovo-čokoládová dobrota	103
 Avokádový sendvič s mozzarellou	53	 Avokádový salát s kuřecím masem	105
 Dezert s pudinkem a chia semínky	55	 Domácí pudink s piškotem a ovocem	107
 Pomazánka z červené řepy a černé čočky	57	 Avokádová pomazánka	109
 Celozrnná bulka s čerstvým sýrem a hruškou	59	Listopad - 9. týden	111
Září - 4. týden	61	 Cuketový quiche	111
 Cuketový nákyp	61	 Míša dezert do skleničky	113
 Tvarohový čokoládový pudink	63	 Těstovinový salát s kuřecím masem a zeleninou	115
 Slané placičky z quinoou	65	 Vajíčková pomazánka	117
 Vyspalé müsli s jogurtem a sladkými zobanečky	67	 Pita chléb plněný krutí šunkou, avokádem a zeleninou	119
 Kuskusový salát se zeleninou a hroznovým vínem	69	Listopad - 10. týden	121
Říjen - 5. týden	71	 Cuketové šátečky s tvarohem	121
 Tvarohový závin s domácí zavařeninou	71	 Bagetka s plátky vajíčka a sypaná sýrem a zeleninou	123
 Opečený chléb s kozím sýrem, řepou a rukolou	73	 Jablečný pudink mojí maminky	125
 Muffiny ze sýru s ovocem	75	 Hrášková pomazánka	127
 Pomazánka s gorgonzolou, vínem a oříšky	77	 Pečený toast s kozím sýrem a zeleninou	129
 Fazolový dip se zeleninou	79	Listopad - 11. týden	131
		 Pizza z list. těsta s tvarohem a cuketou	131
		 Jogurt s javorovým sirupem a sladkými bramborami	133

 Brokolicovo–květákový salát	135	 Salát ciambotta	201
 Pečené hrušky s cottage sýrem	137	 Bagetka plněná pečenou zeleninou a mozzarellou	203
 Chléb s lučinou, avokádem a rajčátky	139	Leden - 18. týden	205
Zima	140	 Ovocné muffiny	205
Listopad - 12. týden	145	 Sendvič s avokádem a okurkou	207
 Banánové muffiny	145	 Chia pudink s arašídovým máslem	209
 Salát z červené řepy	147	 Coleslaw	211
 Makový jogurt s mandlemi	149	 Vajíčkovo–řepná pomazánka	213
 Quiche Lorraine	151	Únor - 19. týden	215
 Sladký kuskus s rozinkami a pomerančem	153	 Slaný závin se zelím	215
Prosinec - 13. týden	155	 Smoothie bowl s borůvkami, ananášem a jogurtem	217
 Slaný závin s mrkví	155	 Rybičková pomazánka ze sardinek	219
 Bílý jogurt s medem a ořechy	157	 Kakaové lívance	221
 Tortilla plněná hummusem a mrkví	159	 Kuskus s č. řepou a kozím sýrem	223
 Banánovo–vločkové vafle	161	Únor - 20. týden	225
 Rozhuda	163	 Pečené tuňákové šátečky	225
Prosinec - 14. týden	165	 Sladký čokoládový sendvič	227
 Čoko cheesecake bez korpusu	165	 Domácí paštika z kuřecích jater	229
 Opečený toast s omeletkou a zeleninou	167	 Jáhlová kaše s hruškou	231
 Teplý ovocný salát se skořicovým jogurtem	169	 Jednoduchá pomazánka z fazolí a fety	233
 Hráškové placičky	171	Jaro	234
 Kokosová rýžová kaše s mangem	173	Únor - 21. týden	239
Leden - 15. týden	175	 Tvarožník	239
 Zeleninové muffiny	175	 Sendvič se sušenou šunkou a zeleninou	241
 Citrusový salát s granátovým jablíčkem a sýrem	177	 Citronový pudink	243
 Čočková pomazánka	179	 Domácí hummus	245
 Sladký vánočkový sendvič	181	 Ovocný salát s quinoou a báječnou zálivkou	247
 Ciabatta se sušenou šunkou a křupavou zeleninou	183	Březen - 22. týden	249
Leden - 16. týden	185	 Vaječné muffiny se zeleninou	249
 Jablečný koláč bez vajec	185	 Ovocný jogurt s domácí granolou	251
 Tuňáková pomazánka	187	 Chleba obložený ricottou a bazalkovým pestem	253
 Kokosové palačinky s banánem	189	 Čokoládový chia pudink s čepičkou	255
 Mrkvová pomazánka	191	 Jednoduchá pomazánka z řepy	257
 Banánový pudink s piškotem a čokoládou	193	Březen - 23. týden	259
Leden - 17. týden	195	 Celozrnný mřížkový koláč	259
 Bramborový koláč se šunkou	195	 Pita chléb plněný zeleninou, šunkou a sýrem	261
 Kokosový jogurt s pomerančem a ananášem	197	 Nekynuté lívance s tvarohem a ovocem	263
 Rillettes – skvělá masová pomazánka	199	 Lehký kuskusový salát s bazalko. pestem	265
		 Jablečné pyrė s granolou a tvarohem	267

Březen - 24. týden	269	 Avokádovo-kakaový pudink	331
 Mozzarellové muffiny	269	 Pizza z list. těsta s rajčaty, mozzarellou ...	333
 Smoothie bowl s kokosem a chia semínky	271	 Ovocný salát	335
 Bagetka s kuřetem a zeleninou	273	 Brynzová pomazánka	337
 Krém z lískových oříšků a kakaa	275	Květen - 31. týden	339
 Těstovinový salát na řecký způsob	277	 Strouhaný koláč s makovo-ovocnou náplní	339
Březen - 25. týden	279	 Cherry rajčátka s mozzarellou a pečeným chlebem	341
 Kuskusový nákyp s ovocem	279	 Bílý jogurt s čerstvým ovocem	343
 Bulka s vaječnou omeletkou, sýrem, prosciuttem...	281	 Sýrové lívance s tvarohem	345
 Rýžová kaše s ovocem	283	 Tvarohová pomazánka s uzeným lososem a pažitkou	347
 Salát z rajčátek a vajec	285		
 Quinoa pudink z kokosového mléka s jahodami	287		
Duben - 26. týden	289	Léto	348
 Slaný quiche se špenátem a cibulkou	289	Červen - 32. týden	353
 Kakaový jogurt	291	 Koláč s tvarohem a ovocem	353
 Domácí krémový sýr	293	 Obložený chléb s ředkvičkami	355
 Nepečený cheesecake přímo do krabičky	295	 Jáhlový krém s tvarohem a ovocem	357
 Pečený toast se šunkou, sýrem a jablíčkem	297	 Budapeštská pomazánka	359
Duben - 27. týden	299	 Tamten salát	361
 Banana bread - banánový chlebiček	299	Červen - 33. týden	363
 Caprese sendvič s bazalkovým pestem	301	 Slaný závin se špenátem, fetou a rajčátky	363
 Palačinky s tvarohem a ovocem	303	 Vločkový jogurt se žlutým melounem	365
 Špenátová pomazánka se sýrem	305	 Tvarohovo-šunkovo-mrkvová pomazánka	367
 Domácí tvarohovo-smetanový krém s ovocem	307	 Smoothie bowl s borůvkami a avokádem	369
Duben - 28. týden	309	 Tortilla se špenátem, portobellem a rajčátky	371
 Sýrové muffiny s chřestem	309	Červen - 34. týden	373
 Jogurtová skládačka s piškoty, kiwi a pomerančem	311	 Meruňkový koláč s vločkami	373
 Ředkvičková pomazánka	313	 Sendvič mortadela, rajčata a sýr	375
 Plněné špenátové palačinky	315	 Kokosový chia pudink s čerstvým ovocem	377
 Rohlík se šunkou, goudou a zeleninou	317	 Cottage s rajčaty a bagetkou	379
Květen - 29. týden	319	 Brokolicová pomazánka	381
 Pečený ovocný pudink	319	Červen - 35. týden	383
 Tvarohovo-bylinková pomazánka	321	 Květákový nákyp	383
 Makový jahelník	323	 Sladký cottage sýr s ovocem a ořechy	385
 Zapečený sendvič s krutím masem a parmezánem	325	 Sendvič s tuňákem	387
 Ovocné špízky s jogurtovým krémem navrch	327	 Salát s melounem, okurkou a sýrem	389
Květen - 30. týden	329	 Bagetka s kousky pečeně, pestem, rajčaty	391
 Quiche s chřestem a tuňákem.	329		