

OBSAH

Název	3
Obsah	5
Úvod	7
Popis QR kódy a nutriční hodnoty	9
PEČIVO	
Mandlovo - mrkvové dalaťánky s parmskou řunkou a Nivou	12
Chleba ořechový se sýrem Cheddar a Cottage	14
Bulky z bramborové vlákniny	16
Chléb z pečených paprik	18
Zelňáky se slaninou a řkvarky	20
Sýrové LC placky	22
Lněný chléb	24
SNÍDANĚ	
Křepelčí vajíčko se řunkou a sýrem na LC chlebu	28
Špenátová roláda s krémem z čerstvého sýra a červené řepy	30
Vajíčkové muffiny s uzeným lososem	32
Mugcake avokádo	34
Francouzský toast	36
Batátový puding s hořkou čokoládou	38
Mandlové sušenky s čokoládou a borůvkami	40
Snídaně z řapíkatého celeru	42
Škvarkové lívance	44
POLÉVKY	
Hovězí vývar s játrovými knedlíčky a zeleninovými nudlemi	48
Topinamburový krém s fenyklem	50
Kuřecí polévka na asijský způsob	52
HLAVNÍ JÍDLA	
Plněné hermelíny cibulkou a žampióny zabalené ve slanině	56
Zapečená červená řepa s kuřecím masem a hermelínem	58
Batátový koláč s kapustičkami a houbami Shimeji	60
Kuřecí pánev s fenyklem a ostružinami	62
Vepřový hřebínek	64

Kuřecí srdíčka na smetanové zelenině	66
Ovocné knedlíky z batátového pyré	68
Candát na mandlích s pečenou zeleninou	70
Cuketové rolky s uzeným lososem a hráškovým krémem	72
Francouzské lilky	74
Lněná tortilla se směsí z mletého masa	76
Zapečené Zelofleky	78
Segedínský guláš z pomalého hrnce	80
Plněné papriky z pomalého hrnce	82
PŘÍLOHY	
Karlovarský knedlík	86
Batátové pusinky s červenou řepou	88
Salát s pečenou zeleninou a avokádem	90
DEZERTY	
Cheesecake čokoládový	94
Ořechová bábovka z dýňového pyré	96
Makový dortík	98
Borůvkové cupcakes	100
Red Velvet srdíčka	102
Čokoládový fondán	104
Čokoládové košíčky s nutellou a ovocem	106
Dezerty z batátového pyré	108
Jahodovo limetový nepečený dort	110
Vánoční slantinové pralinky	112
Vánoční ořechové řezy	114
PARTY FOOD	
Slaný závin s náplní z kuřecího masa a dýně Hokkaido	118
Pizza z mletého kuřecího masa	120
Věnečky s česnekovou pomazánkou	122
Nakládaná křepelčí vajíčka	124
Škvarková pomazánka s avokádem	126