

Obsah

Snídaně

Oříšková granola	14
Domácí broskvový krém	16
Jablíčkový chia pudink	18
Ovocné košíčky	20
Celozrnné lívanečky	22
Ovesné meruňkové řezy	24
Salát krásy	26
Nejlepší palačinky	28
Domácí smetanové máslo	30
Snídaňové smothie	32
Peckovní vafle	34
Jahelná kokosová kaše	36
Avokádový čokoládový pudink	38
Žampionové patifu	40
Tofu paštika s brusinkami	42
Batátový humus	44
Vajíčkový salát	46
Míchaná vejčička	48
Vaječná omeleta s žampiony	50
Marinovaný feta sýr	52
Tuňáková pomazánka	54

Polévky a hlavní jídla

Kukuřičný krém	58
Rajská s domácím kapáním	60
Čočková polévka na kari	62
Francouzská cibulačka	64
Bramborová polévka s houbami	66
Zeleninový boršč	68
Zeleninový vývar s drožd'ovými knedlíčky	70
Bramborová mrkvičková kaše, tofu karbanátky	72
Pohankové risotto s hruškovým salátem	74
Chilli con carne	76
Tarhoňa se špenátem a sušenými rajčátky	78
Kung – pao	80
Arašídové tofu bowl	82
Čočkový salát Beluga, sójové datlové řízečky	84
Segedínský guláš	86
Pad thai s vlaškými ořechy	88
Květák s kokosovým mlékem	90
Cizrnová miska s dýní hokaido	92
Těstoviny s domácím pistáciovým pestem	94
Bramborové šišky s mákem	96

Brynzové halušky	98
Kukuřičný kus-kus s pečenou zeleninou	100
Fazolky na smetaně	102
Pizza s lilkem, rajčátky a čerstvou bazalkou	104
Aglio – olio s datlemi a čerstvou petrželkou	106

Pečení

Celozrnný špaldový chléb	110
Datlové bochánky	112
Citrónové tartaletky	114
Banánový chlebíček	116
Citrónová bábovka	118
Karamelový cheesecake	120
Rohlíčky plněné mákem	122
Pekanový koláč	124
Skořicové rolky	126
Mrkvánky s povidly	128
Datlový koláč s meruňkami	130
Jablíčkové donuty	132
Čokoládové donuty	134
Máslové sušenky s rozinkami	136
Galetka s hruškami	138
Francouzské briošky	140
Nejlepší cookies	142
Čokoládový dort	144
Mrkvové muffiny	146
Borůvkové muffiny	148

Vánoce

Čokoládové hvězdičky	152
Popraskané sušenky Crinkles	154
Linecké cukroví	156
Vanilkové rohlíčky	158
Makové řezy	160
Datloví ježci	162
Mandlové bobky s pečenou marmeládou	164
Bounty kokosové kuličky	166
Skořicová srdíčka s povidly	168
Oříškové kostičky	170
Voňavé perníčky	172
Kouzelné tyčinky	174
Špaldová vánočka s brusinkami	176
Slavnostní hrachová polévka	178
Bramborový salát, obalované tofu prsty	180