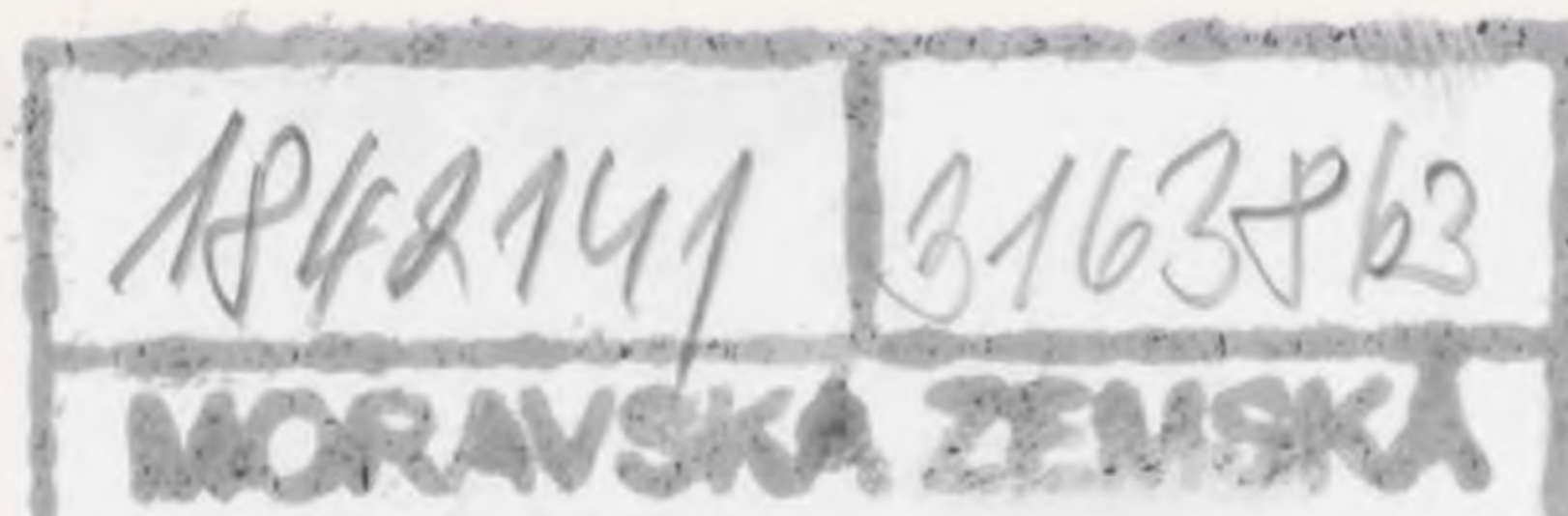


Název	1
Obsah	3
Úvod	5
Popis QR kódy a nutriční hodnoty	7
PEČIVO	
Chleba cibulový	11
Housky zrníčkové	13
Chleba z Lučiny bez psylia	15
Jogurtové bulky	17
Mandlové houstičky	19
Sezamové bulky	21
Ořechovo-zrníčkový chléb	23
SNÍDANĚ	
Sireně po šopsku	27
Vajíčková roláda z omelety	29
Palačinka s lososem	31
Vejce benedikt	33
Domácí játrová paštika	35
Mug cake čokoláda	37
Mug cake ořech	39
Mug cake makový	41
Cuketové placičky	43
Vejce na obláčku	45
POLÉVKY	
Dýňová polévka	49
Polévka z červené řepy	51
Květáková polévka s Ricottou	53
HLAVNÍ JÍDLA	
Špagetová plněná dýně	57
Cuketové lasagne	59
Kančí řízečky	61
Kančí ragů	63



Avokádové pštosí vejce	65
LC miniburgery	67
Zapečené maso s květákovým pyré	69
Mušle po burgundsku	71
Zeleninový špíz s krevetami	73
Rychlé krevety na víně a česneku	75
Hovězí guláš na borůvkách a dýni Hokkaido	77
Kuře na dýni	79
Masové kuličky plněné mozzarellou	81

PŘÍLOHY

„Ne“ bramborový salát	85
Salát z Hokkaido dýně	87
Rajčatový salát	89
Zeleninové hranolky	91
Lučinový knedlík	93

DEZERTY

Chlebiček z dýně Hokkaido	97
Mrkvový dort	99
Zmrzlina avokádo	101
Cheesecake z domácích ostružin	103
Dortíky ze špenátu	105
Cheesecake z dýně Hokkaido	107
Mini dortíčky z odpalovaného těsta	109
Barevný palačinkový dort	111
Tartaletky	113

PARTY FOOD

Cuketová roláda	117
Sýrové košíčky	119
Tatarák z červené řepy	121
Slané plněné rohlíky	123
Cuketové tyčinky	125