

**16 SNÍDANĚ**

- 18 Šakšuka, jak ji máme rádi my
  - 20 Fresh juice s okurkou
  - 20 Fresh juice s řapíkatým celerem
  - 22 Datlové koláčky
  - 24 Pečená ovesná kaše
  - 26 Pečená ovesná kaše se švestkami a mákem
  - 28 Cuketovo-ovesné vafle
  - 30 Jablečné lívance z kefíru
  - 32 Syrniki
  - 34 Gaufre de Liège
  - 36 Kaiserschmarrn
  - 38 Citronovo-borůvkové Scones
- 

**42 MALÁ JÍDLA**

- 44 Tousty s hříby a ztraceným vejcem
  - 46 Vaječné muffiny
  - 48 Papriky de padrone na pánvi
  - 50 Arašídový vietnamský dip
  - 52 Čerstvé vietnamské závitky
  - 54 Cuketové placičky se sametovým dipem
  - 56 Sýrové vafle se špenátem
- 

**60 SALÁTY**

- 62 Koriandrový dresink s mátou
  - 62 Česnekový dresink s oreganem
  - 64 Tabouleh
  - 66 Asijský salát s trhaným kuřecím masem
  - 68 Jablečný salát s rukolou a modrým sýrem
  - 70 Buddha bowls
  - 72 Buddha bowl s halloumi
  - 74 Buddha bowl s pečenou zeleninou
  - 76 Buddha bowl s tofu a tempehem
  - 78 Salát s fermentovanou zeleninou
- 

**82 POLÉVKY**

- 84 Umami krémová polévka z brokolice a bílých fazolí
  - 86 Úplně obyčejná krémová pórková
  - 88 Polévka z fazolí a kadeřávku
  - 90 „Mayday“ čočková polévka
  - 92 Naše nejoblíbenější polévka
- 

**96 HLAVNÍ JÍDLA**

- 98 Sváteční francouzské kuře
- 100 Indický květákový steak
- 102 Těstoviny s mletým masem a batáty
- 104 Butter vegetable
- 106 Naše čína
- 110 Čína s ananasem
- 112 Okoun s bylinkovým máslem a oříškovou strouhankou
- 114 Jemné kari s kešu
- 116 Kari s červenou čočkou
- 118 Duhový salát
- 120 Kouzelná pohanková miska
- 122 Falafel

- 126 Orientální špíz s meruňkami
  - 128 Fazolový burger
  - 130 Treska po provensálsku
  - 132 One pot pasta
  - 134 Poke bowl (s tuňákem)
  - 136 Citronové kuře
  - 138 Trhané vepřové maso
  - 140 Krutí kuličky s citronovou trávou
- 

**144 DEZERTY A PEČENÍ**

- 146 Hruškový koláč se zázvorem a melasou
  - 148 Ořechové tyčinky
  - 150 Ovocný koláč na plech
  - 152 Letní ovocná bábovka
  - 154 Jablečný chia pohár
  - 156 Banánové muffiny
  - 158 Borůvkový smashed cake
  - 160 Datlový dort
  - 162 Ovocný kobler
  - 164 Kvasový žitný chléb
  - 166 Tvarohový koláč s borůvkami
  - 168 Multigrain chléb do formy
  - 172 Norský semínkový celozrnný chléb
  - 174 Kořeněné melasové sušenky
  - 176 Solené mandlové sušenky
  - 178 Grétin banánovo-kokosový chia pohár
  - 180 Cheesecake do sklenice
  - 184 Moravské svatební koláčky
  - 188 Sváteční mramorová bábovka
  - 190 Dánský ořechovo-semínkový chléb
  - 192 Dalamánky bez hnětení
  - 194 Veganský čokoládovo-banánový chléb
  - 196 Rybízové želé bonbony
- 

**200 PRACOVNÍ**

- 202 Pesto
- 204 Veganské pesto
- 206 Multigrain
- 208 Pravidla fermentování
- 210 Fermentované mrkve
- 212 Labneh
- 214 Hummus
- 216 Jablečný kompot
- 218 Nakládaná cibule

# OboSala