

# Obsah

■ Předmluva	9
■ Úvod	10
■ Plánování jídelníčku	11
■ Polévky	13
Kuřecí vývar	13
Kedlubnová polévka	14
Špenátová polévka s hráškem a avokádem	15
Květáková polévka	16
Dýňová polévka	17
Polévka z červené čočky	18
Mrkvová polévka	19
Zelňačka	20
Uzená polévka s kroupami	21
Bramboračka	23
Polévka z pečené zeleniny	25
Hrášková polévka	26
Bílá zelňačka	27
Česneková polévka	28
Rajská polévka	29
Kapustová polévka	30
■ Hlavní jídla	31
Jánošíkovy (bramborové) placky	31
Cuketové lasagne	32
Masové kuličky s červenou řepou	33
Rozlitané špízy	34
Kapustové karbanátky	35
Zelí z červené řepy	36
Hráškové rizoto se špenátem	37
Masový mix s těstovinami	38
Vepřové na žampionech	39
Červená čočka na paprice s rajčaty	40
Kuře na pažitce	41
Cuketový quiche	43
Kruťtí maso se špenátem a bramborovým knedlíkem	44
Kuřecí nudličky s kuskusem	45

Hovězí guláš z trouby	46
Kuskus s pečenou zeleninou	47
Kuřecí kuličky se špenátem v rajčatové omáčce	48
Těstoviny s rajčaty	49
Špenátové muffiny	50
Cuketové rizoto	51
Cuketové placky	52
Bramborové knedlíky plněné uzeným	53
Naše svíčková	55
Cuketová omáčka na špagety	57
Hráškové špagety s Lučinou	58
Sýrové lívance	59
Segedínský guláš	61
Vepřové nudličky	62
Jogurtová pizza	63
Pizza z kynutého těsta	65
Krémové rizoto	66
<b>■ Přílohy</b>	67
Houskový knedlík	67
Bramborový knedlík	68
Karlovarský knedlík	69
<b>■ Svačinky</b>	71
Jablíčkové řezy	71
Tvarohové knedlíky	72
Tvarohový trhanec	73
Flapjacky pro děti	74
Tvarohové nočky	75
Koláč z ovesných vloček	76
Nadýchané jablečné palačinky	77
Tvarohová minibábovka	78
Zmrzlina	79
Jogurtové lívance	80
Dezert à la pribináček	81
Vafle	83
Minidonuty	84
Špaldovosýrové bulky	85
Jogurtové placky se sýrem	86
Borůvkové muffiny	87
Banánovoříškové sušenky	89
Velikonoční plněné mrkvičky	90
Zeleninové placky	91

Kapustové placky	92
Mrkvovooříškové kuličky	93
Piškoty z ovesných vloček	95
Řezy à la Kinder mléčný řez	97
Dezert à la Monte	99
Ředkvičková pomazánka	100
Citronové sušenky z ovesných vloček	101
Placky z červené čočky	102
Snídaňové muffiny	103
Snídaňové čtverečky à la Cini Minis	104
Medvídci s vůní podzimu	105
Dýňové palačinky/lívance	106
Tvarohové lívance	107
<b>■ Dobroty z trouby</b>	<b>108</b>
Bublanina	108
Litý koláč s ovocem	109
Makovec	110
Tvarohové šátečky	111
Domácí rohlíky	112
Peřinková bublanina	113
Sluníčková bábovka	115
Skořicoví šneci	117
Dort	119
Tvarožník	120
Margotkový koláč	121
Makovky	123
Honzíkovy buchty	124
Velikonoční perníčky	125
Závin	127
Mrkváče	128
Cuketová bábovka	129
Jahodové dortíčky	131
Koláč s letním ovocem	132
Koláč ze zakysané smetany	133
Dýňoví šneci	135
Hruškový koláč s oříškovou drobenkou	137
<b>■ Vánoce</b>	<b>139</b>
Crinkles	139
Medové kuličky	141
Linecké	143
Vánočka	145

Čoko-koko-mandlové kuličky	146
Vanilkové rohlíčky	147
Moka kolečka	149
<b>■ Sirupy a likéry</b>	<b>151</b>
Mátový sirup	151
Dýňový sirup	153
Malinový sirup	155
Vaječný likér	157
Domácí Baileys	159
<b>■ Abecední seznam receptů</b>	<b>160</b>