

Obsah

Proč sušení?	7	Zeleninové chipsy a pochutiny	53
Jak vybrat kvalitní sušičku	9	Rajčatové chipsy s bazalkou	55
Co vše je možné sušit?	10	Cuketové chipsy s česnekem	57
Příprava surovin k sušení	10	Ředkvičkové chipsy s koprem	59
Jak skladovat sušené potraviny	12	Chipsy z červené řepy s badyánem	61
		Batátové chipsy s kořením	63
		Chipsy z červené řepy	
Ovoce	15	s pomerančem	65
Hruškové chipsy s kardamomem	17	Cibulové kroužky v bílém jogurtu	67
Křupavé mangové chipsy	19	Cibulové kroužky s hořčicí	69
Sladké banánové plátky	21	Cibulové krekry s mákem	71
Kokosové lupínky	23	Cuketové hrudky	73
Pikantní banánové chipsy	25	Rozmarýnové krekry	75
Kandované hrušky	27	Tomatové chlebičky	77
Jablečné hranolky se skořicí	29	Mrkvové bochánky	79
Ovocné placky	31	Sušená masa	81
Obecný postup na přípravu placek	33	Výběr masa na sušení	82
Meruňková placka	35	Příprava masa na sušení	82
Kiwi roláda s marmeládou	37	Postup při sušení masa	83
Ananasová placka s thajským kari	39	Uskladnění sušeného masa	83
Banánovořepová placka		Jak na výběr hovězího masa	84
s fíkovou marmeládou	43	Krůtí jerky s chilli	87
Banánová placka s mandlovým máslem	45	Hovězí jerky s černým sezamem	89
Jahodová placka s citronovým krémem	47	Hovězí tyčinky s pažitkou	91
Kakaové trubičky s banánem	51	Mleté krůtí jerky	93
		Sušené maso z lososa	95
		Lososové jerky	97

Vegan jerky	99	Ochucené soli	135
Jerky Portobello	101	Chilli finger zelená sůl	137
Lilkové jerky	103	Rozmarýnová sůl	141
		Chilli limetková sůl	143
		Sůl z květů pažitky	145
Snídaně & dobrůtky pro děti	105	Red Hot Chilli sůl	147
Pekanové sušenky	107	Levandulová sůl	149
Kokosové kuličky s brusinkami	109		
Kakaové tyčinky	111	Ovocné prášky	151
Pusinky od Laury	113	Jak vyrobit ovocný prášek	152
Arašídové CHIA čtverečky	115	Jak skladovat ovocné prášky	152
Limetkové sušenky	117	Kde můžete ovocné prášky využít?	154
		Prášek z červených pomerančů	157
Jak sušit bylinky	119		
Sušené versus čerstvé	120		
Příprava bylinek k sušení	121		
Jak skladovat sušené bylinky	122		
Bazalka pravá	124		
Libeček lékařský	125		
Máta peprná	126		
Pažitka	127		
Petržel hladkolistá	128		
Kopr vonný	129		
Rozmarýn	130		
Tymián obecný	131		
Kopřiva dvoudomá	133		