

Obsah

Snídaně/Brunch

Krémová míchaná vajíčka	6
Nadýchaná omeleta	8
Zapečené avokádo	10
Vaječné muffiny	12
Pečená granola	14
Vícezrná ovesná kaše	16

Polévky

Mrkvový krém na asijský způsob	18
Květákový krém s parmazánem	20
Zelená detoxikační polévka	22
Polévka z pečené zeleniny s mozzarellou	24
Zeleninová polévka s vejcem	26
Čočková polévka se zeleninou	28

Hlavní jídla

Zeleninovo-masový Eintopf	30
Kuře na paprice	32
Kuře pečené na zelenině	34
Zapečené noky s žampiony a gorgonzolou	36
Cuketové placičky s parmazánem	38
Krevetové kari se zeleninou	40
Rychlé těstoviny s pestem a zeleninou	42
Pizza z cibulového těsta	44
Losos se zeleninou v papilotě	46
Kotleta dušená ve vlastní šťávě	48

Pomazánky

Pomazánka z pečeného masa s kari	50
Pomazánka z pečeného lososa	52
Brynzová pomazánka s pečenou paprikou	54
Pomazánka z pečené cukety	56
Ředkvičková pomazánka s domácí lučinou ...	58
Hummusové variace	60

Pečivo

Základní kmínový chléb	62
Celozrnný chléb se semínky	64
Máslové rohlíky	66
Domácí bagely	68
Makové loupáčky	70

Dezerty/Sladké

Avokádová pěna	72
Banánové celozrnné lívanečky	74
Marokánky	76
Celozrnné muffiny s malinami	78
Citronovo-maková bublanina	80
Malinová zmrzlina s kousky čokolády	82

Oslava / Sváteční den

Paštika z pečeného masa	84
Pomalů tažený pečený vývar	86
Pomalů pečená kachna	88
Svíčková z trouby	90
Nepečený jablečný dezert	92

(Ne)tradiční Vánoce

Odlehčený houbový kuba	94
Krémová rybí polévka	96
Ryba pečená v parmazánové krustě	98
Odlehčený bramborový salát	100
Vánoční panettone	102