

OBSAH

ÚVOD	12
Rána, rána a zase rána...	16
Chlebík slad'ák	18
Chlebík slaňák	20
Ranní rýžová kaše s lesním ovocem	22
Špenátovo hrušková smoothie miska	24
Nejlepší čokoládová miska	26
Zaručeně dobrá jahodová miska	26
Jarní omeleta	28
Bezlepkové housičky	30
Nákyp jako obláček	32
Hrášková pomazánka	34
Vajíčková pomazánka	36
Bylinková pomazánka	36
Rybičková pomazánka	37
Mrkvičková pomazánka	37
Domácí oříšková pomazánka	38
Mami, tati, kuličky!	40
Domácí čokoládová granola	42
SVAČINKY	44
Vajíčkový sendvič	46
Krúťí sendvič	48
Ovocné špízy se sýrem na cesty	50
Tortilly do školy s řepnou pomazánkou	52
Domácí müsli tyčinky	54
Malinové kokosky v čokoládě	58
Borůvkovo špenátové muffiny	60
Mixované ovoce na hřiště	62



POLÉVKY

64

Kuřecí nudličková	66
Batátový krém s karamelizovaným dýňovým semínkem	68
Květákový krém s jogurtem a pečenými cherry rajčaty	72
Dýňový krém s pohankou	74
Štěpátovo brokolicová polévka se špaldovými nočky	76
Bramborový krém s opečenou šunkou	78
Polévka z pečených kapií	80
Osvěžující jahodová polívčička	82
Studená okurková polévka	84



ZELENINOVÁ LÁSKA

86

Mrkvové pyrė se zakysanou smetanou a oříškovým máslem	90
Špenátové noky se žervé omáčkou	92
Polentové řízečky s avokádovým dipem	94
Pečená kapusta s lesním ovocem a polentovou kaší	96
Orientální kuskus	98
Zapečený květák s bramborem	100
Smažená syrová zelenina	102
Baby zeleninka s tarhoňou	104



TĚSTOVINKY

106

Mašličky s bazalkovo mandlovým pestem	110
Vrtulky v rajčatové omáčce	112
Těstovinovo luštěninový salát	114
Špagety s domácí dětskou boloňskou omáčkou	116
Nejlepší zeleninové lasagne	118
Rizotto s kukuřicí a fazolkami	120

VÍKENDOVÉ PEČÍNKY A RAGÚ

Kuřecí ragú	122
Kuřecí ragú	126
Pečená kachní stehna na švestkách s bramborovými šiškami	128
Bramborové šišky	130
Miniburgery s trhaným masem	132
Losos se smetanovým špenátem a portobello	134
Pečené citronovo tymiánové kuře	136
Roláda z vepřové panenky	138
Masové kuličky s rajčátkovým salátkem	140
Asijská kuřecí stehánka s fazolkami	142
Kuře na paprice s bulgurem	144
Ryba na citrusech	146
Zapečené krůtí maso	148
Fishcakes s mangovým salátem	150



SLADKÉ PEČENÍ

Tvarohový Míša dort	152
Mini Pavlova pusinky	154
Zakrytý hruškový koláč	158
Cheesecake malinový	160
Galetka	162
Datlový chlebiček	164
Borůvkové lívance	166
Závin raz dva k snídani i pro návštěvy	168
Malinový Tarte Tatin	170
	174



DĚTSKÁ PÁRTY

Květáková bezlepková pizza	176
Jogurtová mražená dobrota	180
Melounové lodičky s kokosem	182
Pečená stehýnka v trojobalu	184
Medový popcorn	186
Parmazánové brambory	188
Caprese party lodičky	190
Šunka—sýr party chlebičky	192
Drink pomeranč	194
Jahodový ledový čaj	196
	198

