

# Obsah

## Grilovací party

- 6 Rump steak
- 7 Vysoký roštěnec
- 8 Kuřecí špízy
- 9 Plněná pita
- 10 Marinovaná kuřecí stehna
- 11 Pomalu grilovaná kachní prsa
- 12 Losos v ananasovém kabátku
- 13 Rojberka
- 14 Kuřecí burger s jogurtovou omáčkou
- 15 Hamburger se sádlovou houskou
- 16 Jogurtové dipy
- 18 Portobello burger
- 19 Plněné grilované žampiony
- 20 Gril. papriky plněné balkánským sýrem
- 21 Grilovaný květák s lískovými ořechy

## Recepty z cest

- 22 Club sandwich
- 23 Kukuřičné tortilly
- 24 Bezlepková pizza
- 25 Bezlepkový quiche s ricottou
- 26 Kuřecí Hot dogy na řecký způsob
- 27 César salát s halloumi
- 28 Avokádový humus
- 29 Bigos
- 30 Pirohy na dva způsoby
- 32 Krevety na česneku
- 33 Křehké koláčky s mozzarellou a rajčaty

## Letní dezerty

- 34 Buchtičky plněné mákem
- 35 Bábovičky se šodó
- 36 Ovocné knedlíky
- 37 Jahodový pudinkový koláč
- 38 Trhanec s malinami
- 39 Malinová buchta s bílou čokoládou
- 40 Jahodová bábovka
- 41 Mechové bábovičky
- 42 Proteinové lívance s keфіrem
- 43 Borůvkové řezy
- 44 Kynuté koláče s povidly a tvarohem
- 45 Meruňkový koláč z bramborového těsta
- 46 Božský citrónový koláč
- 47 Křehký koláč s ovocem
- 48 Nepečený dort s tvarohem a broskvemi
- 49 Jogurtový dort s jahodami

- 50 Malinový dezert ve skleničce
- 51 Svěží crumble

## Osvěžující drinky

- 52 Espresso Tonic
- 53 Jahodová káva
- 54 Malinový koktejl
- 55 Jahodový nápoj
- 56 Osvěžující detox smoothie
- 57 Jogurtový řepový nápoj
- 58 Citrónový sirup
- 59 Okurková limonáda
- 60 Ledový čaj s borůvkami a meduňkou
- 61 Ledový čaj s meruňkami a mátou
- 62 Rybízové osvěžení
- 63 Ovocná tříšť

## Melounová inspirace

- 64 Bowle
- 65 Smoothie
- 66 Ledové ovoce
- 67 Melounová polévka
- 68 Melounové jednohubky
- 69 Špízy s mozzarellou
- 70 Grilovaný meloun
- 71 Pikantní zavařenina
- 72 Salát s kuřecím masem
- 73 Rukola se sušenou šunkou
- 74 Mini cheesecaky
- 75 Melounové poháry

## Sklizeň ze zahrady

- 76 Zapečený květák s nivou
- 77 Pečené ředkvičky s mátou a tymiánem
- 78 Špenátové skládané omelety
- 79 Slaný sendvičový dort
- 80 Řepové rizoto
- 81 Letní "Mojito" salát
- 82 Cuketový chléb
- 83 Slaný cuketový koláč
- 84 Ohnivý rajčatový džem
- 85 Zeleninová směs na topinky
- 86 Čalamáda s červenou řepou
- 87 Relish z cuket a paprik
- 88 Macíkovy hruškové dobroty
- 89 Macíkova mandarinková klevela

## Bonus

- 90 Visačky na jahodový džem



6



12



20



28



28



35



44



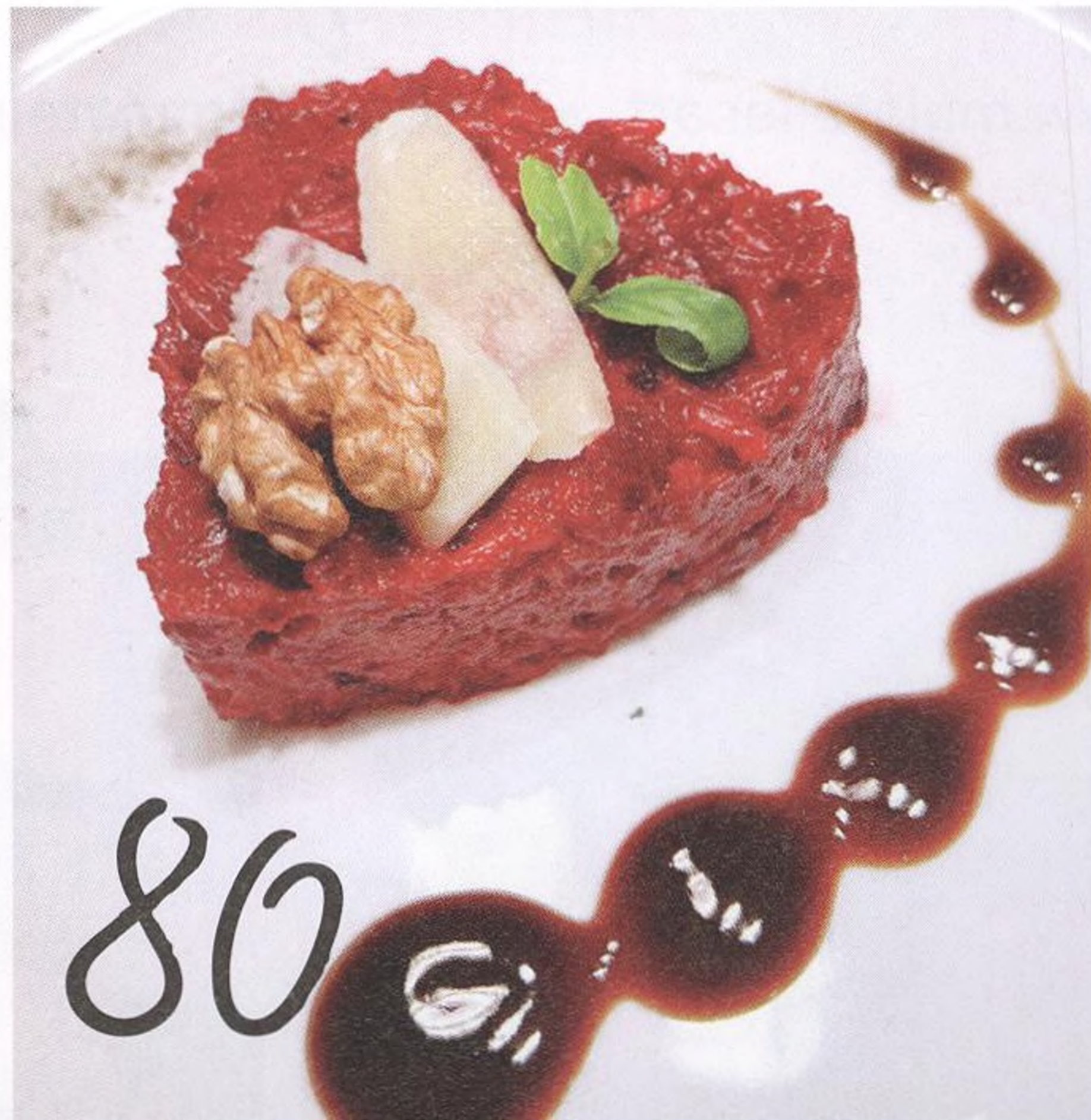
65



74



77



80



85