

SOUPIS RECEPTŮ

SLADKÉ KRABIČKY

KEFÍROVÉ LÍVANEČKY	13
MANDLOVÉ MUFFINY	14
TVARHOVÁ BÁBOVKA	16
OVERNIGHT OATS	18
PEČENÝ CHEESECAKE	20
PEKANOVÁ GRANOLA	22
ŠPALDOVÉ PALAČINKY	24
TVARHOVÉ VAFLE	26
ARAŠÍDOVÉ KOSTKY	28
TVARHOVÉ LÍVANCE S ROZINKAMI	30
CHIA PUDINK S JOGURTEM, JAHODAMI A MALINAMI	32
ARAŠÍDOVÉ SUŠENKY	34
KOKOSOVÉ BÁBOVIČKY	36
NEPEČENÝ TVARHOVÝ DORTÍK	38
RYCHLÁ GRANOLA Z PÁNVE	40
BANÁNOVÝ CHLEBÍČEK	42

SLANÉ KRABIČKY

BURRITO BOWL	44
ŠPENÁTOVÉ PALAČINKY A CAPRESE ŠPÍZ	47
HOVĚZÍ V RAJČATOVÉ OMÁČCE	48
KARI Z ČERVENÉ ČOČKY S RÝŽÍ	50
BATÁTOVÉ VAFLE	52
PEČENÉ KUŘECÍ STEHNO S KUSKUSEM	54
TUŇÁKOVÉ MUFFINY	56
CHILLI CON CARNE S RÝŽÍ	58
TORTILLA S TUŇÁKEM, COTTAGEM A CIZRNOU	60
PLNĚNÉ BATÁTY	62
KREVETY S BRAMBOROVO-BATÁTOVOU KAŠÍ	64
TĚSTOVINOVÝ SALÁT S KUŘECÍM MASEM	66
KRŮTÍ V ARAŠÍDOVÉ OMÁČCE S RÝŽOVÝMI NUDLEMI	68
KUŘE S ANANASEM	70
TUŇÁKOVÁ POMAZÁNKA	72
KUŘECÍ ŘÍZEČKY V CORNFLAKES S PEČENÝMI BRAMBORAMI S CIBULÍ	74
LOSOS S PEČENÝMI BATÁTY, BROKOLICÍ A HOŘČIČNÝM DIPEM	76
PIZZA ŠNECI	78
BULGUR S PAPRIKAMI A HOVĚZÍM MASEM	80
TORTILLY S KRŮTÍM MASEM	82
ZAPEČENÉ TĚSTOVINY	84
PLNĚNÁ RAJČATA	86
RÝŽE S LOSOSEM	88
TĚSTOVINY S DÝŇOVOU OMÁČKOU	90
ZAPEČENÉ BRAMBORY S KRŮTÍM MASEM, BROKOLICÍ A NIVOU	92

SÝROVÁ TORTILLA S RAJČATOVÝM DIPEM	98
QUINOA MUFFINY	100
ČERVENÉ KARI S RÝŽÍ	102
TĚSTOVINY S OMÁČKOU Z LESNÍCH HUB	104
DÝŇOVÉ MUFFINY S BALKÁNSKÝM SÝREM A SUŠENÝMI RAJČATY	106
HOLANDSKÝ ŘÍZEK S BRAMBOROVOU KAŠÍ A OKURKOVÝM SALÁTEM	108
TEPLÝ ČOČKOVÝ SALÁT S PEČENOU KOŘENOVOU ZELENINOU A SÝREM HALLOUMI	110
QUINOA S MEDOVÝMI KUŘECÍMI PALIČKAMI A RŮŽIČKOVOU KAPUSTOU	112
TUŇÁKOVÝ SALÁT S KUSKUSEM	114
CANDÁT S BRAMBORAMI	116
HASSELBACK BRAMBORY S TUŇÁKOVÝMI PLACKAMI	118
VAJÍČKOVÁ POMAZÁNKA	120
ZAPEČENÉ NOKY	122
BRAMBORY S HOVĚZÍM MASEM A FAZOLOVÝMI LUSKY	124
PLNĚNÉ PAPRIKY	126
KUŘECÍ STEAK S BATÁTY A SÝREM HALLOUMI	128
BROKOLICOVÉ PLACKY S CIZRNOU	130
TAGLIATELLE S OMÁČKOU Z PEČENÝCH A SUŠENÝCH RAJČAT	132
KUŘECÍ ZÁVITKY SE ŠTOUCHANÝMI BRAMBORAMI	134
BUTTER CHICKEN S CHLEBEM NAAN A RÝŽÍ	136
ZAPEČENÉ PAPRIKY S BALKÁNSKÝM SÝREM A KARI RÝŽÍ	138
KOMBINOVANÉ KRABIČKY	141
CELOZRNNÉ LÍVANCE	142
TĚSTOVINY S KUŘECÍM MASEM VE SMETANOVÉ OMÁČCE	142
TŘEŠŇOVÁ BUBLANINA	144
ŠPAGETY S BAZALKOVÝM PESTEM A KREKETAMI	144
ZAPEČENÁ OVESNÁ KAŠE	146
SENDVIČ Z TOUSTOVÉHO CHLEBA SE ŠUNKOU A SÝREM	146
ŠPAGETY S KRŮTÍM MASEM A RAJČATY	148
PROTEINOVÉ ČOKOLÁDOVÉ PALAČINKY	148
JABLÍČKOVÉ DONUTY	150
LOSOS VE SLADKOPÁLIVÉ OMÁČCE S RÝŽÍ	150
ČOKOLÁDOVÁ BUCHTA	152
CUKETOVÉ PLACKY	152
KEFÍROVÁ BUCHTA S BORŮVKAMI	154
TORTILLA SE ŠUNKOU A SÝREM	154
KAKAOVO-BANÁNOVÉ LÍVANCE S CHIA DŽEMEM	156
TĚSTOVINY S PEČENOU ZELENINOU A BALKÁNSKÝM SÝREM	156

OBSAH





28



30



32



34



36



38



40



58



60



62



64



66



68



70



86



88



90



92



94



96



98



114



116



118



120



122



124



126



144



146



148



150



152



154



156