

Co ve Snídaních najdete?

Snídaně jsou láska	5
Co ve Snídaních najdete?	6
Aby i vaše snídaně byly neobyčejné	10
Děkuju	14
Jak na snídaně z pohledu nutričního terapeuta?	17
Jak vypadá ideální snídaně?	18
Je snídaně nejdůležitější jídlo dne?	19
Je nutné snídat?	19
Stačí k snídani káva?	21
Jak je to s přerušovaným hladověním?	21
Rychlá snídaně aneb smoothie?	22
Slané vs. sladké snídaně	22
Čeho se ve snídani vyvarovat?	23
Jak na nejlepší kaši?	25
Na co je dobré myslet při přípravě kaší z nutričního hlediska?	26
Jáhlová kaše	28
Ovesná kaše	29
Pohanková kaše	30
Quinoová kaše	31
Špaldová kaše	32
Rýžová kaše	33
Tvarohová pomazánka 7× jinak	35
Základní tvarohová	38
Vajíčková	38
S medem a ořechy	39
Bylinková	39
Ředkvičková	40
Se sušenými rajčaty a bazalkou	40
Řepová	41
Budapešťská	41
Kváskové minimum	42

Snídaňové recepty

49

7 snídaní, které si můžete sbalit s sebou

51

- Mangové jogurtové smoothie 52
- Obložený chleba s pomazánkou ze sušených rajčat s tofu 54
- Kávové overnight oats 57
- Kokosová chia sklenička 58
- Tvarohové tiramisu s jahodami 61
- Cheesecake do skleničky 62
- Až překvapivě dobré Bircher müsli 64

7 snídaní, když máte minimum času

67

- Opečený chleba s avokádem, cottagem a rajčaty 68
- Broskvovo-jahodový krém s cottage 71
- Jemná vajíčková pomazánka 72
- Miso granola z pánve 74
- Křupavý chleba s medovou ricottou a jahodami 77
- Plněná vaječná tortilla 78
- Jogurtová miska s tahini a medem 80

7 snídaní, když se chcete zahřát

83

- Maková ovesná kaše s pomerančem 84
- Jáhlová kaše se svařenými blumami 86
- Jablečný bread pudding 88
- Nejjemnější krupicová kaše 90
- Ořechovo-pohanková kaše s karamelizovanými miso banány 93
- Voňavé dýňové lívance s tonka krémem 95
- Perníková špaldová kaše s máslovými jablky 96

7 snídaní, když máte chuť na slané

99

- Moje turecká vejce 100
- Shakshuka 102
- Kukuřičné smaženky s uzeným lososem, avokádem a crème fraîche 105
- Zelené palačinky s žervé a šípkovou marmeládou 107
- Pohankové palačinky se špenátovou náplní 108
- Cuketová špaldová kaše s pečenými rajčaty 111
- Bylinková omeleta s fetou 112

7 snídání, když (se) chcete rozmazlovat	115
Skořicové palačinky s čokoládovým pribináčkem	117
Nejlahodnější máslová brioška	118
Nadýchané housky nejen k nedělní snídani	120
Přes noc kynuté tonka vafle s javorovým pribináčkem	122
Kokosové palačinky s mangovým krémem	124
Kokosový chlebíček s rumovými meruňkami	127
Nejjemnější ricottové lívance s mákem	128
7 snídání, když chcete péct sladké	131
Kváskové motance s kardamomem	132
Chlebíček s praženými ořechy, misem a kakaem	137
Ricottové „croissanty“ s mákem	138
Kvásková maková babka plněná povidly	140
Podceňovaný jablečný koláč s ořechovou drobenkou	144
Nedělní keřírová bábovka s ořechy	147
Čokoládovo-ořechové muffiny	149
7 snídání, když chcete péct slané	151
Cottage bulky	152
Snadný chleba se sušenými rajčaty a fetou	154
Bylinkovo-sýrové scones	157
Toustový chleba s pestem a sýrem	158
Semínkovo-ořechový chleba	160
Kacířský kváskový chleba	162
Dýňová focaccia s rozmarýnem	166
7 snídání, když chcete, aby to křupalo	169
Ovesné řezy s malinami a tvarohem	171
Domácí granola s tahini	172
Arašídovo-brusinková granola	174
Třešňový crumble s mandlovo-hřebíčkovou drobenkou	176
Zapečená brioška caprese	179
Moje vejce do skla s pikantní ořechovou posypkou	180
Křupavý chleba s čedarem, šunkou a zelím nebo kimchi	182

7 snídaní, když jsou letní prázdniny	185
Kynuté lívance s jahodovou merendou	186
Cuketovo-ricottové vafle	188
Ječné palačinky s malinovým tvarohem	190
Citronový trhanec s borůvkami	193
Jogurtový koláč s tvarohem, rybízem a kokosovou drobenkou	195
Slaný cuketový koláč s mandlemi	196
Rýžový nákyp s broskvemi	198
7 snídaní, když chcete umazat jeden pekáček	201
Pečené vločky s banánem a borůvkami	203
Pečená vejce se šunkou, čedarem a hráškem	204
Cuketová frittata s camembertem	206
Dýňová rýžová kaše	208
Dutch baby pancake	211
Pečená ricotta s ovocem	212
Zapečená vejce se sušenými rajčaty a fetou	214
7 záchranných snídaní	217
Muffiny ze zbylé kaše	218
Zapečené palačinky	220
Cheesecake do skleničky ze zbylé granoly	222
Cookies ze zbylé ovesné kaše	224
Záchranný chleba ve vajíčku	227
Vafle ze zbylého kvásku	228
Francouzský toust ze zbylé briošky s domácím přibináčkem	230
Abecední rejstřík surovin	234
Rejstřík podle dietních omezení	251
Co bude dál?	254