

Obsah

Banánové muffiny	11
Banánové sušenky	15
Ořechová granola	19
Malinový chia pudink	23
Smoothie	27
Zeleninová polévka s červenou čočkou	31
Osvěžující gazpacho	35
Šťavnatá frittata	39
Tuňáková pomazánka	43
Těstovinový salát	47
Quinoa salát	51
Grilovaná zelenina	55
Medové kuřecí paličky	59
Burger s trhaným vepřovým masem	63
Rybí karbanátky	67
Burgerové housky	71
Sirup z bezových květů	75
Ovocné nanuky	79
Mini Pavlova	83