

# Obsah

Zdraví v ohrožení .....	15
Tak chutná štěstí.....	17
Demerara .....	17
Med.....	18
Melasa.....	19
Stévie.....	20
Sušené ovoce .....	21

## SNÍDANĚ • PŘESNÍDÁVKY • PŘEDKRMY

Nugátová pomazánka .....	26
Nugátový sendvič .....	26
Pomazánka z avokáda.....	27
Tvarohovo-banánová pomazánka.....	27
Medový jogurt s melasou.....	28
Polentová omeleta .....	28
Palačinky s pomerančem a houbami.....	28
Švestkový bulgur .....	29
Mléčná rýže .....	29
Marmeláda z jahod a manga.....	30
Marmeláda z lesního ovoce.....	30
Lívanečky z vloček.....	31
„Tatarák“ z medového melounu .....	31
Melounové jednohubky.....	32
Smažené hrušky v sezamu .....	32
Hrušky nadívané nivou.....	33
Rychlý houbový dezert.....	33
Kozí buchtičky .....	34

Jablka plněná šunkou .....	34
Grilované banány s medovou omáčkou.....	35
Snídaňové hrudky z rohlíků.....	35
Tyčinky z jogurtu.....	36
Tvarohové placičky.....	36
Čokoládové sušenky.....	37
Indické ořechové smaženky.....	37
Sušenky z banánů.....	38
Ovocné sušenky.....	38
Zázvorové sušenky.....	39
Kandovaný zázvor.....	39
Babiččin biskupský chlebiček.....	40
Rosol z meruněk.....	40

## POLÉVKY • HLAVNÍ JÍDLA

Studená melounovo-jahodová polévka.....	44
Sladká mléčná polévka s houbami.....	44
Dýňová polévka s badyánem a skořicí .....	45
Luxusní pěnová polévka se sektem a mušlemi .....	46
Sladká rajská polévka.....	47
Načeradská vánoční polévka.....	47
Krémová rajčatová polévka.....	48
Horká medovo-mléčná polévka .....	48
Polévka z vína .....	49
Studená polévka z červené řepy s lískovými oříšky.....	49
Sladká šípková polévka.....	50
Tvarohové penne s cuketami .....	50
Cuketové tonarelli s mákem .....	51
Pikantní zelenina s medovým přelivem .....	52

Rychlý cuketový koláč s olivovým olejem .....	53
Thajské nudle s arašídovou omáčkou.....	53
Sladkokyselé vepřové maso.....	54
Houby nasladko .....	54
Medový vepřík.....	55
Švestková panenka.....	56
Hovězí ragú s melasou.....	56
Medový plamínek.....	57
Šípkové kuře s jablky.....	57
Masové střely s melasou .....	58
Medová kuřecí prsíčka.....	59
Nasládlé kuřecí v černém pivě.....	59
Drůbeží játra na červeném víně.....	60
Krůtí prsa na medu.....	60
Krevety v grapefruitu.....	61
Medové krevety na česneku.....	61
Sleď v kokosovém mléce .....	62
Makrela s rebarborou .....	62
Rybí nákyp.....	63
Ovocný pohankový nákyp .....	63
Skořicové rizoto s dýní .....	64
Rýžový pilaf s rozinkami.....	64
Zdravá podzimní rýže.....	65
Zapečené jáhly s oříšky.....	65
Medové fíky s plísňovým sýrem.....	66
Kedlubnové zelí s medem.....	67
Pečená petržel s medem .....	67
Grilovaná jablka s ovocnými špízy .....	68
Taštičky s ovčím sýrem a medem.....	68
Grilovaný kozí sýr s vlašskými ořechy .....	69
Grilovaná medová cibule.....	69

Grilovaný sýrový sendvič s hruškami .....	70
Grilované tofu s meruňkami .....	71
Medové hříbky s jablky .....	71
Hlíva ústřičná s medem .....	72
Bramborová kaše s ořechy .....	72
Pastináková kaše s kaštany .....	73
Jáhlová kaše s kapustovými listy .....	73
Karbanátky z ořechů .....	74
Sladká cibule s pohankovými nočky .....	74
Dýňové kari .....	75
Ovocné bramborové knedlíky .....	75
Tvarohové knedlíky s jahodami .....	76

## MOUČNÍKY • CUKROVÍ • DEZERTY

Banánové muffiny z prosa .....	80
Muffiny s datlemi a ořechy .....	80
Borůvkové muffiny .....	81
Perníkové muffiny na Vánoce .....	81
Hruškový nákyp .....	82
Rýžový nákyp s třešněmi .....	82
Švestkové clafouti s mandlemi .....	83
Smetanová bublanina se švestkami .....	83
Jablečný koláč s mandlemi .....	84
Mrkvový koláč s ořechy .....	84
Citronový koláč .....	85
Velikonoční koláč .....	86
Cheesecake na newyorský způsob .....	86
Koláč s pomerančovou polevou .....	87
Mandarinkový koláč .....	87

Křehký koláč s malinami.....	88
Koláč s černým rybízem.....	89
Jablečný koláč se stévií.....	90
Jablečný koláč naruby .....	90
Rebarborový koláč .....	91
Nugátová pěna .....	91
Čokoládový koláč s hruškami.....	92
Ořechový koláč.....	93
Makový hřbet .....	93
Anglický citronový koláč .....	94
Kynutá bábovka .....	95
Mramorová bábovka .....	96
Cuketová bábovka .....	96
Řepový šnek s mákem .....	97
Řepné muffiny.....	97
Tažený makový závin.....	98
Meruňkový závin s ořechy.....	99
Pečené meruňky .....	99
Piškotový moučník s lískovými oříšky .....	100
Rychlý čokoládový moučník .....	100
Jahodový dort .....	101
Piškotový čokoládovo-mandlový dort.....	101
Jahodové muffiny .....	102
Jogurtovo-malinový dort.....	103
Dort z dědových brambor .....	103
Brusinkový dort .....	104
Tyrolský jablečný štrúdl.....	105
Jablečné pyré.....	105
Jablečné taštičky .....	106
Linecké řezy .....	107
Domácí cukrářské piškoty .....	108

Čokoládové kuličky .....	108
Kokosové kuličky.....	109
Kokosové makronky.....	109
Ořechové tolárky I .....	110
Ořechové tolárky II.....	110
Čokoládové lanýže.....	111
Sladké bochánky.....	111
Ovocné špaldové knedlíky.....	112
Perník s melasou .....	112
Jablečné tiramisu.....	113
Rebarborový dezert s melasou.....	114
Mrkvové lívance s ořechy.....	114
Borůvkové palačinky .....	115
Celozrnné palačinky bez cukru.....	116
Podmáslové vafle .....	116
Špaldové vafle .....	117
Podzimní švestkový pudink .....	117
Naložené hrušky .....	118
Kokosový mls.....	118
Jogurtový limetkový krém.....	119
Jogurtový jahodový krém.....	119
Tvarohovo-meruňkový krém.....	120
Máslové pečivo.....	120
Vanilkový flan .....	121
Domácí hořčice .....	122
Hořčicové košíčky s kompotem.....	123
Datlové brownies.....	124
Turecký med s mandlemi .....	124
Skořicové hvězdičky .....	125
Stříkané máslové cukroví .....	126
Ořechové cukroví ze špaldové mouky .....	127

Adventní medové pečivo.....	127
Kaštanové štangličky.....	128

## SALÁTY

Avokádový salát s křupavými brambůrky.....	132
Květák s mandarinkami.....	133
Pomerančový salát.....	133
Ovocný salát s melasou.....	134
Okurkový salát s avokádem.....	134
Zelný salát.....	135
Židovský salát.....	135
Salát s kozím sýrem.....	136
Sladká karotka se smetanou.....	136
Jablečná „paštika“ s melasou.....	137
Kedlubnový salát s broskví.....	138
Červený salát.....	138
Špenátový salát s melasou.....	139
Potočnice se švestkami na sezamovo-limetkové omáče.....	139
Jahodový salát.....	140

## ZMRZLINY • SORBETY • NÁPOJE

Borůvkový sorbet.....	144
Malinovo-borůvkový sorbet.....	144
Jahodová zmrzlina s čokoládou.....	144
Jogurtová zmrzlina se švestkami.....	145
Jogurtová zmrzlina s lesním ovocem.....	145
Rychlá malinová zmrzlina.....	146

Meruňková zmrzlina s melasou a chilli .....	146
Tvarohový krém s jahodami .....	146
Čokoládová zmrzlina .....	147
Borůvkovo-avokádová pěna .....	147
Vanilkový přeliv .....	148
Univerzální ovocný koktejl .....	148
Ovocný koktejl s avokádem .....	149
Osvěžující mangový nápoj .....	149
Virgin Colada .....	150
Hruškový střík s levandulovými květy .....	150
Vydatné švestkové smoothie .....	151
Borůvkové smoothie .....	151
Grepové smoothie s podmáslem .....	151
Snadné třešňové smoothie .....	152
Pomerančovo-rajčatové smoothie .....	152
Smoothie ze zeleniny .....	153
Rajčatové smoothie .....	153
Ledový čaj s melounovými kostičkami .....	154
Zmrzlina v čaji .....	154
Přesnídkový jogurtový čaj .....	155
Čaj se sektem .....	155
Pečený čaj .....	156
Vaječný koňak .....	156
Abecední rejstřík pokrmů .....	157