

Obsah

Začalo to luštěninou	6
Nebyl to plán, byla to zvědavost	8
Než se pustíte do vaření	10
Slané recepty	14
Čočkový chléb s rozmarýnem	16
Čočková kari polévka s pomerančem	20
Luštěninové špízy	24
Chilli sin carne	28
Svěží beluga salát	32
Exotický beluga salát	36
Čočkové křupání dvou chutí	40
Mujadara	44
Mshosh	48
Luštěninový pastýřský koláč	52
Bylinkový mungo salát	56
Mungo krém s mátou a lískovými ořechy	60
Mungo dhal	64
Fazolový tataráček	68
Fazolová pomazánka s pečeným česnekem	72
Sytá polévka z černých fazolí	76
Mexický salát	80
Středomořský fazolový salát	84
Cizrnový sýr	88
Pohankovo-cizrnový chléb	92
Kimchi cizrnové lívanečky	96
Škvarková pomazánka z cizrny	100
Bylinkové cizrnové kreky	104
Cizrnová pomazánka s pečenými paprikami	106
Edamame se sezamem	110

Sladké recepty	113
Čočková granola s ořechy	114
Čokoládový dort s meruňkovou marmeládou	118
Pomerančový chlebíček s čokoládou	122
Obláčkový koláč	126
Fazolová bublanina s třešněmi	130
Ovocné brownies sušenky	134
Skořicovo-kávová bábovka	138
Tvarohový dort s čokoládou	142
Fazolový perník	148
Adzuki čokoládové lanýže	152
Mungo trhanec s jablky	154
Cizrnoví medvídci s lískooříškovou náplní	158
Cizrnová omeleta s povidly a mákem	162
Tropický cizrnový koláč	164
Ananasový beránek s mákem	168
Jablkový crumble	172
Polomáčené sušenky	176
Zapečený palačinkový dort	180
Arašídové kuličky	184
Cizrnový banánový chlebíček	186
Cizrnové muffiny s jahodami	190
Vanilkový pudinkový krém s jahodami	194
Jahodové smoothie s cizrnou	198
Mramorovaná tofu bábovka	202
Tofu šišky s mákem	206
 Rozloučení	 208