OBSAH

SNÍDANĚ - SLANÉ

Rajčatovo-mozzarellová omeleta z vaječných bílků str. 5
Rychlé cuketové placky či livance? str. 6
Omeleta s kuřecím masem a cuketou str. 7
Celozrnné šunkovo-sýrové livance str. 8
Pikantní sendvič s pestem ze sušených rajčat str. 9
Tofu sendvič str. 10

SNÍDANĚ SLADKÉ

Zdravá nutellová pomazánka str. 11
Čokoládová suflé ovesná kaše str. 13
Čokoládově oříšková ovesná kaše s extra obsahem bílkovin str. 14
Mrkvová ovesná kaše str. 15
Snídaňová paleo kaše str. 16
Zapečená jáhlová kaše s překvapením str. 17
Broskvové livance s ovesnou drobenkou str. 18
Broskvově-banánový cobbler str. 19
Ovocné taccos s čokoládovou příchutí str. 20
Snídaňové ovesné truffles str. 21
Čokoládové cheesecake livance str. 22
Celozrnné livance s banánem a quinoa str. 23
Müsli bars str. 24
Nepečený jablečno-banánový crumble str. 25
Mrkvové vafle str. 26
Kokos-limetkové "overnight" vločky str. 27
Snídaňové banánové rolky str. 28
Extra hustý banánový smoothie str. 29
Ranní zelený smoothie str. 30

MASO A RYBY

Zapékaný patison plněný kuřecím masem str. 33
Pečený losos s bazalkovým pestem str. 34
Pikantní cuketové nudle s kuřecím masem a opečeným sezamem str. 35
Grilovaná kuřecí prsa s brokolicovou omáčkou a rýží natural str. 36
Mini baklažánové pizza kolečka str. 38
Kokosové kuřecí prsa s ananasovou omáčkou str. 39
Křupavé salátové tacos s kuřecím masem str. 40
Zapékané špenátové palačinky plněné sýrem a šunkou str. 41
Pizza těsto z květáku str. 42
Lehký letní těstovinový salát s pórkem a grilovanou panenkou str. 45
Losos s mandlově-sýrovou pokličkou str. 46
Pečený česnekový losos s růžičkovou kapustou str. 47
Zapékaný pórek s kuřecím masem str. 48
Křupavé quiche s brokolicí a tuňákem str. 49
Pečený pstruh s čerstvým rozmarýnem a citronem str. 50

BEZMASÁ JÍDLA

Celozrnné bryndzové pirohy s opečenou cibulkou str. 52
Hráškové placky z řeckého jogurtu str. 54
Quinoa s rukolovým pestem, pečenými rajčaty a mozzarellou str. 55
Zapékané těstoviny s dýní str. 56
Mac & cheese muffiny str. 57
„Smažený" hermelín se salátem a paprikovým dresinkem str. 58
Rukolové gnocchi s citronovou kůrou str. 59
Pečené kuskusové „míčky" str. 60
Křupavé lilkové nugetky str. 61
Placky z pečené cukety str. 63
Rukolový salát s kozím sýrem a celozrnnými trojúhelníky str. 64
Celozrnné špagety se špenátovým pestem str. 66
Brambořáky babičky trochu jinak str. 67
Bazalkové celozrnné těstoviny s bryndzou str. 68
Dýňové rizoto str. 69
Domácí špaldové ravioli se špenátovou náplní str. 70
Cuketové mini koláčky s 3 druhy sýra str. 72

Křupavé placky z kukuřice str. 73
Opékané česnekové-bramborové gnocchi str. 74
Jáhlový salát se zelenými fazolkami,
švestkami a ztraceným vejcem str. 75
Cizrnové - mrkvové nugetky
s medově - hořčicovou omáčkou str. 76

SLADKÁ JÍDLA

Pohankovo - tvarohové kuličky obalované v máku str. 79
Ovocné tofu kuličky s křupavou drobenkou str. 80
Lívance z ricotty a ovesných otrub str. 81
Lívance z řeckého jogurtu
s banánem a lněnými semínky str. 82
Ovesné palačinky s horkými malinami str. 84

DEZERTY S MOUKOU

Jogurtové-rybízové muffiny str. 87
Kořenité mrkvové muffiny str. 88
Jahodovo-ovesné cookies str. 89
Duovrstvý cheesecake s dýní str. 90
Datlovo-mandlové scones str. 92
Šťavnatý cuketový brownies str. 93
5 minutový mrkvový koláček s nádivkou str. 94
Čokoládově-kokosové cookies
z ovesných vloček str. 95
Citronově-makové muffiny
s makovým mlékem str. 96
Rebarborové-banánové muffiny str. 97

DEZERTY BEZ MOUKY

Cizrnové blondies str. 99
Čokoládový brownies str. 100
Osvěžující citrónový koláč str. 101
Čokoládové cookies z červených fazolek str. 102
Jahodovo-mandlový salát s makovým dresinkem
str. 103

DEZERTY - NEPEČENÉ

Mokka čokoládový dezert z ricotty str. 105
Mátově-lesní zmrzlina str. 107
Čoko - ovesné energetické kuličky
s arašídovým máslem str. 108
Chlazený limetkově-jahodový dort str. 109
Raw oreo cookies str. 110
Raw mrkvovo - datlové kuličky str. 111
Raw brownie str. 112
Jahodovo-rebarborový parfait str. 113

DOMÁCÍ PEČIVO

Banánový chléb str. 115
Celozrnný chléb s dýňovými semínky str. 117
Nekynutý celozrnný chléb
s podmáslím a semínky str. 118
Grilované cibulové bochníky
se slunečnicovými semínky str. 119
Domácí celozrnné bagely str. 120
Biskuity z řeckého jogurtu str. 121

DOMÁCÍ VÝROBA

Domácí voňavé jablečné pyré str. 123
Domácí kukuřičně-kakaové cereálie str. 124
Domácí makové mléko str. 125
Domácí mandlové mléko str. 126
Domácí arašídové máslo str. 127

PROTEINOVÉ RECEPTY

Domácí proteinová tyčinka str. 129
Čokoládovo-kokosový protein shake str. 131
Proteinový puding str. 132
Proteinové souffle str. 133
Proteinové truffle str. 134
Proteinové muffiny
s intenzivní čokoládovou chutí str. 134