

Obsah



Úvod

Snídaně

Veganská míchaná „vajíčka“

Kynuté lívance v americkém duchu

Přes noc namočená chia ovesná kaše
s borůvkami

Detoxikační ovocný salát

Saláty a sendviče

Bramborový salát s „uzeninou“

Celozrnný těstovinový salát se sušenými
rajčaty, olivami a tofu

Kuskusový salát s brusinkami, mandlemi,
tofu a cizrnou

Pohankový salát s tempehem a grilovanou
zeleninou

Salát Tabbouleh z celozrnného bulguru
s marinovaným tofu

Zeleninový salát s krémovou tahini zálivkou

Bagetka s uzeným tofu a karamelizovanou
cibulkou

Pšenično-žitný chléb s pečenou dýní
a hořčično-„medovým“ dresinkem

Cizrnový hummus na mnoho způsobů

Polévky

5 Bramboračka s houbami 38

6 Brokolicová polévka s hráškem 40

8 Lehce pikantní dýňová polévka s dýňovým
olejem 42

10 Fazolová polévka s veganským „chorizem“ 44

Cizrnová polévka 46

12 Kulajda 48

14 Polévka ze sladké kukuřice s chilli 50

16 Raw brokolicová polévka s avokádem 52

18 Raw tomatová polévka s bazalkou 54

Zelňačka s uzeným tofu 56

Hlavní jídla

22 Růžové nudle s „kuřecím masem“ a teriyaki
omáčkou 60

24 „Kachna“ s dušeným špenátem
a bramborovým knedlíkem 62

26 Quinoa s kapustovým pestem a chilli vložkami 64

28 Falafel a hummus v pita chlebu 66

30 Grilovaná zelenina a tofu s hummusem
z červené řepy a kukuřičnými chipsy 68

32 „Kuřecí řízek“ s bramborovou kaší 70

34 „Kuřecí špižu“ se třemi omáčkami 72

Musaka s lilkem 74

Osso Buco marinované tofu v omáčce
z červeného vína s polentou

„Krevetky“ a zelenina v tempuře

Burger XXL

Ratatouille s basmati ržží

Raw pohankový salát s krémem z kešu
a květáku

Raw boloňské lasagne s květákem

Raw Tabbouleh salát s quinoou

Raw tatarák z červené řepy

Rajčata plněná kešu krémem

Kokosové kari

„Kuře“ na paprice s těstovinou

Bezlepkový špenátový quiche s tofu

Plněné bramborové knedlíky
s uzeným tofu

Čočka s kořenovou zeleninou

Nápoje

Smoothie pro chladné ráno

Smoothie pro letní ráno

Detox smoothie

Sport smoothie

Letní exotické smoothie

Smoothie pro lepší imunitu

Domácí konopné mléko

76

78

80

82

84

86

88

90

92

94

96

98

100

102

104

106

108

110

112

114

116

118

Dezerty

Čokoládový koláč z polenty

Jáhlový koláč s vůní podzimu

Celozrnný makovec

Raw borůvkový „cheesecake“

Dýňový bezlepkový „cheesecake“

Malinová zmrzlina s růžovou šlehačkou

Čoko-borůvkové proteinové tučinky

Růžový koláč s čokoládovým krémem

Pohankové lívance s jahodami a růžovou
šlehačkou

Avokádový pudíng s chia semínkem

Amarantové kuličky se skořicí

SLOVNÍČEK POJMŮ

Autoři

120

122

124

126

128

130

132

134

136

138

140

142

144

148