

Obsah:

4 **Snídaně**

Ovocné

Miso polévka

RAW sladký krém

8 **1. únor**

Cibulová omáčka

Salát z červené řepy a křenu

Cibulová česnačka

Mrkvový řez – bez lepku

Mrkvový řez II. -bez lepku, bez mouky

Citrónová poleva

Dýňová omáčka

11 **2. únor**

Miso česneká cibulačka

Omáčka z červené řepy

Křenový „dip“

Červeno-řepový perník

Pomazánky

13 **3. únor**

Pórková polévka

Restovan zelenina s rýží a fazolí

.....Pikantní omáčka (zálivka –
křenová a česneková)

Jablečný koláč bez lepku

15 **4. únor**

Celozrnné vdolky

Houbové kyselo

Margotka – celozrnná

17 **5. únor**

Jednozrnka s hráškem v mrkvi
Křenové zelí

18 **6. únor**

Rybízová bublanina – bezlepková
Hrášková polévka
Jáhlové knedlíky/špalíčky
Špenát a zelné závitky s červ. čočkou

20 **7. únor**

Nepečený makovec se švest. agarem
Miso polévka II.
Kvásková celozrnná pizza

22 **8. únor**

„Knedlík s vajíčkem“
Bylinková pomazánka
Citrónová „Babetka“

24 **10. únor**

RAW den a lněná jablíčka
„Špagetový“ salát RAW
Topinky „jinak“ – bez lepku

26 **12. únor**

Kváskový nehnětený chlebík – celozrn.
RAW – salát s omáčkou
RAW -jablíčka se skořicovou omáčkou
Višňová mňamka – celozrnná

28 **17. únor**

Bramborový guláš s vdolky

29 **19. únor**

Bezlepkový a „bezmakový“ makovec
Polévka z červené řepy a křenu
Zázvorovo-medový Tempeh
Salát z mrkve, řepy, křenu, s kys. zelím

31 **20. únor**

Brownies z červené řepy
Cibulačka s tymiánem
Zelný salát s kukuřicí...
Rizotko

33 **21. únor**

RAW Makovec
Salát s medvědíím česnekem
Guláš

35 **22. únor**

Zelňačky
Palačinky – bez lepku, vajec a mléka

37 **24. únor**

RAW Makovec II.
Jablíčka sypaná klíčky
Levandulový dortík
Horká čokoláda

39 **1. březem**

Čočková omáčka
Dýňová polévka II.
Řez 3 v 1

41 **2. březem**

Višňový makovec

Celerová polévka

Pečená dýně s jáhl. pokusem a karb.

Tymiánové „Blbácky“

43 **3. březem**

Jahelná polévka

Zelné placky s cizrnou a vůní Orientu

.....Kávovo-čokoládový

krémový dort – bez lepku a zvířátek

.....Kváskový celozrnný

chlebík s mrkví a dýňovým semínkem

45 **4. březem**

Polévka z pečené mrkve

Křenová omáčka

Oříškový perník

„Škvarková“ pomazánka – bez lepku

47 **5. březem**

Bramboračka

Segedínský guláš

Dýňový dezertík

„Svíčková“

Celozrnný knedlík kynutý

49 **6. březem**

Červená řepa místo brusinek

Čočková polévka – z červené řepy

Mrkvový dort s citrónovým krémem

50 **10. březem**

Celozrnné kváskové „chlebové“ placky

51 **11. březem**

- Celozrnné kvas. placky slané, s náplní
 Palačinky
 Sladké celozrnné kváskové lívance
- 52 **14. březen**
 „Rychlovka“
 Kopečkový perník
- 53 **15. březen**
 Salát s lahůdkovým droždím
- 55 **16. březen**
 Mrkvovo-ořechový perník
 Drožd'ová polévka
 Fazolky s pečenými brambory
 Já a čokoláda?
 Levandulová čokoláda
- 58 **18. březen**
 Celozrn. špald. knedlík s jednozrnkou
 Rajská omáčka
 Hrachová omáčka
 Levandulový dort s čokoládovým
 krémem – bez lepku
 Bramboráčky s fazolovou směsí
 Pickles
 Rybíkový koláč s kokosovou
 drobenkou – bez lepku
- 61 **19. březen**
 Guláš s hlívy ústřičné
 Vločková polévka
 Opilý Isidor

63 **Poděkování**

Druzí o mě

Knih receptů

68 Zázvorový čajík

69 Základní piškotový bezlepkový korpus

70 Makovec – bez lepku, cukru i zvířátek

72 Makovec litý – bez lepku

73 Perník nepečený – bez lepku

74 Kokosový krém

„Zimní“ krém

75 Čokoládovo-banánový krém – bez lepku

76 Tiramisu – bez lepku

77 Pomazánky – bez lepku

Drožd'ovo-bylinková

Česnekovo-bylinková

Brokolicová

Luštěninová

Sladká „Nutelka“

80 Palačinky – bez lepku

Špenátové

81 Makové

82 Jablíčkové snídaně

83 Omáčky, dresinky, dipy...

„Těsto“ pro RAW palačinky

Pesto

RAW „teplá“ polévka

Hummus

- 88 Celozrnný kváskový chléb
Kváskové pečení v domácí pekárně
- 89 Chléb bez hnětení
Kvásek
Tofu jako sýr
Česneková pomazánka s tofu
Bylinková pomazánka s tofu
- 91 „Sýr“
Celozrnná kvásková pizza
Kváskové dalamánky a sýrové bulky – celozrnné
....., „Sladký“ kvásek pšeničný
nebo špaldový
- 93 Kvásková vánočka celozrnná
Kváskové koláče a buchty – celozrnné
- 95 Litý kváskový koláč – celozrnný
- 96 Mřížkový kváskový koláč – celozrnný
- 97 Celozrnné těsto na záviny
Jablečný závin
Špenátový závin
Pórkový závin
Zelné a zeleninové záviny
Pizza závin
Mrkváče
Křehký slaný linecký koláč
- 99 Hraběňčiny řezy
- 100 Jablečné řezy
Tvarohovo-rebarborová náplň

- 101 Matcha chalva – bez lepku
- 102 Cheescake s matkou
- 103 Polentový dezert
Polentové řezy
- 104 Kuskusový dort
- 105 Brownies
- 106 Slané obilninové koláče bez lepku
Francouzský cibulový koláč
- 107 Brokolicový koláč
Pórkový koláč
- 108 Pizza koláč
- 110 Bezlepkový chléb s kvasem
- 112 Doplnující info
Červená řepa
Pohanka
Jáhly
Dýně Hokkaido
Smetanka lékařská
Levandule lékařská
Kopřiva dvoudomá
Jabloň domácí
Rozmarýn lékařský
Pšenice špalda
- 115 Roční období
Zima
Jaro
- 116 Ranné léto
Pozdní léto

- Podzim
- 119 Co kdy jíst a s čím kombinovat
- Jaro
- Léto
- Podzim
- Zima
- Zimní jídla
- Letní jídla
- Ječmen
- Chlorella
- 120 Pití čerstvých šťáv
- 122 Proč kvasové a celozrnné pečivo?
- Přednosti kvasového chleba
- Přínos celozrnného pečiva
- Co a proč používám já
- 126 Co mi nikdy nechybí ve spíži
- 127 Slova na závěr
- 129 Konec ☺