

# OBSAH

|                                             |           |
|---------------------------------------------|-----------|
| <b>PÁR SLOV NA ÚVOD</b>                     | <b>9</b>  |
| <b>MŮJ PŘÍBĚH</b>                           | <b>11</b> |
| <b>MOJE KUCHYNĚ</b>                         | <b>16</b> |
| <b>Suroviny</b>                             | <b>16</b> |
| <b>POMŮCKY</b>                              | <b>32</b> |
| <b>KDE NAKUPUJI</b>                         | <b>34</b> |
| <b>RECEPTY</b>                              | <b>39</b> |
| <b>Obiloviny</b>                            | <b>39</b> |
| ■ Zapečená quinoa                           | 40        |
| ■ Divoká rýže na pomerančích                | 40        |
| ■ Pikantní tomaty placky                    | 41        |
| ■ Těstoviny ve středomořském stylu          | 42        |
| ■ Rýžovo-zeleninový koláč                   | 43        |
| ■ Obilné sušenky s mořskou solí a bylinkami | 44        |
| ■ Chřestová fantazie                        | 45        |
| ■ Svěží těstovinový salát                   | 45        |
| ■ Cibulový quiche                           | 46        |
| ■ Rýžové gnocchi s rukolou                  | 47        |
| ■ Pohankový nákyp s cuketou                 | 47        |
| ■ Kořeněné quinoa placičky                  | 48        |
| ■ Lemon těstoviny s chřestem                | 48        |
| ■ Mrkvový koláč s chia semínky              | 49        |
| ■ Hnědá rýže s fenylem                      | 50        |
| ■ Muffiny tří chutí                         | 50        |
| ■ Čoko-koko pohanka                         | 51        |

|                                                                 |     |
|-----------------------------------------------------------------|-----|
| ■ Jablečný koláč s jogurtem, rozinkami a chia semínky . . . . . | .52 |
| ■ Čokohrudky se semínky . . . . .                               | .52 |
| ■ Bublanina v jahodovém zálivu . . . . .                        | .53 |
| ■ Cookies s ovocem . . . . .                                    | .54 |
| ■ Domácí pečené müsli . . . . .                                 | .55 |
| ■ Citronový smetaňák . . . . .                                  | .56 |
| ■ Rýžová čokomňamka s mandlemi . . . . .                        | .57 |
| ■ Lesní pohanka . . . . .                                       | .58 |
| ■ Banánové pohlazení . . . . .                                  | .59 |
| ■ Rýžovec s meruňkami . . . . .                                 | .60 |
| ■ Kaštanové brownies . . . . .                                  | .60 |

## **Zelenina a brambory. . . . . 62**

|                                                  |     |
|--------------------------------------------------|-----|
| ■ Nadívaná zelenina na plechu . . . . .          | .62 |
| ■ Zeleninový vývar . . . . .                     | .63 |
| ■ Úžasná bramborová kaše . . . . .               | .64 |
| ■ Hlívová dršťkovka . . . . .                    | .65 |
| ■ Orientální brambory . . . . .                  | .65 |
| ■ Rajčata v listové postýlce . . . . .           | .66 |
| ■ Okurková polévka s mandlemi . . . . .          | .67 |
| ■ Paprikový dip . . . . .                        | .67 |
| ■ Jemný mrkvový krém . . . . .                   | .68 |
| ■ Bazalkové pesto . . . . .                      | .69 |
| ■ Brambosalát s uzenou makrelou . . . . .        | .69 |
| ■ Zapékaný lilek „italiano“ . . . . .            | .70 |
| ■ Barevný salát se semínky . . . . .             | .70 |
| ■ Květákové brambory v houbovém závoji . . . . . | .71 |
| ■ Tomatový krém s pepřem . . . . .               | .72 |
| ■ Cuketové špalíky se semínky . . . . .          | .72 |
| ■ Pečená řepa s camembertem . . . . .            | .73 |

## **Luštěniny a vejce. . . . . 74**

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| ■ Česnekovo-žlutkový dip . . . . .    | .74 |
| ■ Cizrnová vzpruha . . . . .          | .74 |
| ■ Růžičková kapusta s vejci . . . . . | .75 |
| ■ Domácí sójové mléko . . . . .       | .76 |
| ■ Česneková vejce . . . . .           | .77 |

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| ■ Sytý fazolový salát . . . . .            | 77 |
| ■ Rozinková pánvička. . . . .              | 78 |
| ■ Fazolo-mazadlo . . . . .                 | 79 |
| ■ Hrášková kaše s jarní cibulkou . . . . . | 80 |
| ■ Pražená cizrna. . . . .                  | 80 |
| ■ Pečená špenátová vejce . . . . .         | 81 |
| ■ Hummus na 4 způsoby . . . . .            | 82 |
| ■ Úžasňákův čočkový salát . . . . .        | 84 |
| ■ Pikantní vejce s batáty . . . . .        | 84 |
| ■ Fazolové lusky „españa“ . . . . .        | 85 |
| ■ Hráškový krém s chřestem . . . . .       | 85 |
| ■ Falešná sekaná . . . . .                 | 85 |
| ■ Mořský cizrnový salát . . . . .          | 87 |

## Ovoce . . . . . 88

|                                                    |     |
|----------------------------------------------------|-----|
| ■ Božské pomelo . . . . .                          | 88  |
| ■ Meruňkové poháry . . . . .                       | 88  |
| ■ Ostružinová karobománie. . . . .                 | 89  |
| ■ Rozmarná jablka . . . . .                        | 90  |
| ■ Broskvové pyré s jablkem . . . . .               | 91  |
| ■ Ananas v chilli peřince . . . . .                | 92  |
| ■ Banány v pudingu . . . . .                       | 93  |
| ■ Letní osvěžení. . . . .                          | 93  |
| ■ Tvarohové bochánky s angreštovým dipem . . . . . | 94  |
| ■ Mangový smetanový sorbet . . . . .               | 94  |
| ■ Mražená ovocná mísa . . . . .                    | 95  |
| ■ Čokoládová pěna s malinami . . . . .             | 95  |
| ■ Jahody na sušenkách . . . . .                    | 96  |
| ■ Plněné fíky . . . . .                            | 97  |
| ■ Ledové maliny . . . . .                          | 98  |
| ■ Banánová mistička . . . . .                      | 98  |
| ■ Kokosy na sněhu . . . . .                        | 99  |
| ■ Lupínkový tvaroháč s borůvkami . . . . .         | 99  |
| ■ Pečené hrušky. . . . .                           | 99  |
| ■ Medová jablka s kukuřicí . . . . .               | 100 |
| ■ Tropický mix s pistáciemi . . . . .              | 101 |
| ■ Melounový sen . . . . .                          | 101 |

## **Freshe a koktejly . . . . . 102**

|                                          |     |
|------------------------------------------|-----|
| ■ Meloun v ráji . . . . .                | 102 |
| ■ Super truper . . . . .                 | 102 |
| ■ Ananasovo-banánový pohár . . . . .     | 103 |
| ■ Okurkonas . . . . .                    | 103 |
| ■ Karotkové mango . . . . .              | 104 |
| ■ Purpurové smoothie . . . . .           | 104 |
| ■ Semínková paráda . . . . .             | 104 |
| ■ Oranžové jablko . . . . .              | 104 |
| ■ Tekutý štrúdl . . . . .                | 105 |
| ■ Pikantní čoko-banánový shake . . . . . | 106 |
| ■ Hrušky v sametu . . . . .              | 107 |
| ■ Meruňkové milko-ice . . . . .          | 107 |
| ■ Zelená dobrota . . . . .               | 107 |
| ■ Melounové pobláznění . . . . .         | 107 |
| ■ Třešňové podmáslo . . . . .            | 108 |
| ■ Papájová vzpruha . . . . .             | 108 |
| ■ Čokobaláda . . . . .                   | 108 |
| ■ Zelený nakopávač . . . . .             | 109 |
| ■ Tomato drink . . . . .                 | 109 |
| ■ Avokádová dobrota . . . . .            | 109 |
| ■ Říznutá jahoda . . . . .               | 110 |
| ■ Hravá řepa . . . . .                   | 111 |
| ■ Melounový shake . . . . .              | 111 |

## **PÁR SLOV NA KONEC . . . . . 112**