

OBSAH

Jogurt, nejzdravější pokušení	6
Snídaně s klasickým jogurtem	10
Jogurt s jáhlovými vločkami a třešněmi	12
Jogurtový chléb s fíky a rozinkami	14
Kozí jogurt s broskvemi	16
Jogurt s karobem a ovesnými vločkami	18
Ovčí jogurt s čokoládou a mangem	20
Ovčí jogurt s jahodami	22
Jogurt s brusinkovým želé	24
Snídaně s jogurtem z rostlinného mléka	26
Jogurtové mandlové sušenky	28
Ovocné jogurty	30
Jogurtové, dýňové a čokoládové muffiny	32
Ovesný jogurt s karobem, lískovými oříšky a rozinkami	34
Vanilkový rýžový jogurt se sušenkami	36
Rýžový jogurt s jahodami	38
Svačiny s klasickým jogurtem	40
Ovesné tyčinky s rozinkami a brusinkami	42
Jogurtové brioche s ananasem	44
Oříškové oplatky s jogurtovou zmrzlinou	46
Zákusky s řeckým jogurtem, ricottou a mandlemi	48
Ovocný salát s jogurtem a medem	50
Šneci s kandovaným citronem	52
Svačiny s jogurtem z rostlinného mléka	54
Lívance s ovesným jogurtem	56
Jogurtové nápoje	58
Muffiny s čokoládovou polevou	60
Opečený jogurtový chléb s fíky a rozinkami	62
Koláčky z ovesného jogurtu	64



Svačinka s pšeničnými vločkami a kurkumou	66
Banánové košíčky	68
Borůvkové košíčky	70
Slaný koláč s rýžovým jogurtem a arašídý	72
Hlavní chod s klasickým jogurtem	74
Houstičky s řeckým jogurtem a garnáty	76
Miniomelety s buvolím jogurtem	78
Kuřecí nugety s paprikovým jogurtem	80
Rajčata plněná jogurtem a zeleninou	82
Závitky ze pstruha a jogurtu	84
Sýrové závitky s jogurtem a gorgonzolou	86
Losos s rukolou, cuketou a smetanovým jogurtem	88
Dort s řeckým jogurtem, ricottou a třešněmi	90
Slaný artyčokový koláč	92
Jogurt s vejci, fetou a paprikou	94
Vařená a syrová zelenina s jogurtovým dresinkem	96
Hlavní chod s jogurtem z rostlinného mléka	98
Fusilli s kari	100
Jogurtový salát s avokádem a rajčaty	102
Tofu minilasagne	104
Jogurtové rýžové krokety s natí petržele	106
Rýže s kurkumou, sezamem a kapary	108
Rýže s jogurtem a umeboshi	110
Rýžové zeleninové závitky	112
Cuketové špagety s kurkumou	114
Květáková piškotová buchta se sójovým jogurtem	116
Topinamburová buchta se špaldovým jogurtem	118
Sójový jogurt s pórkem, okurkou a chilli papričkami	120
Abecední seznam receptů	122
Rejstřík přísad	124