

OBSAH

SLADKÉ SNÍDANĚ

Proteinová čokoládovo oříšková ovesná kaše	8
Čokoládová ovesná suflé kaše	9
Carrot cake ovesná kaše	10
Paleo kaše	11
Zapékaná jáhlová kaše s překvapením	12
Broskvové lívance s ovesnou drobenkou	13
Broskvovobanánový cobbler	14
Čokoládové tacos plněné ovocem	15
Ovesné truffles	16
Čokoládové cheesecake lívance	17
Celozrnné lívance z quino	18
Müsli čtverečky	19
Jablkovobanánový crumble	20
Mrkvové vafle	21
Kokoso volimetkové overnight vločky	22
Snídaňové banánové rolky	23
Extra hustý banánový smoothie	24
Ranní zelený smoothie	25
Zdravá domácí nutella	26
Domácí mandlové mléko	27
Domácí kakaovokukuřičné cereálie	28
Domácí makové mléko	29

SLANÉ SNÍDANĚ

Omeleta s rajčaty a mozzarellou	30
Cuketovo ovesné slané lívance	31
Omeleta s kuřecím masem a cuketou	32
Lívance se šunkou a sýrem	33
Pikantní sendvič s pestem	34
Křupavý tofu sendvič s cuketou	35
Domácí arašidové máslo	36

BRAMBORY, TĚSTOVINY A RÝŽE

Zapékané dýňové těstoviny	37
Mac & cheese muffiny	38
Pečené kuskusové kuličky se sýrem	39
Celozrnné špagety se špenátovým pestem	40
Celozrnné těstoviny s brynzovou omáčkou	41
Dýňové rizoto z rýže basmati	42

MASO A RYBY

Zapékaný plněný patizon	43
Pečený losos s těstovinami a bazalk. pestem	44
Pikantní cuketové proužky s kuřecími prsíčky	45
Kuřecí prsa s brokolicovou omáčkou a rýží	46
Lilkové minipizzy	47
Kokosová kuřecí prsa s ananasovou omáčkou	48
Salátové tacos s mexickou náplní	49
Pizza těsto z kvěťáku	50
Těstovinový salát s pórkem a panenkou	51
Pečený losos s mandlovo sýrovou peřinkou	52
Pečený česnekový losos s růžičkovou kapus.	53
Zapékaný pórek s kuřecím masem	54
Quiche s brokolicí a tuňákem	55
Pečený pstruh s rozmarýnem a citrónem	56

ZELENINOVÁ JÍDLA

Quinoa s pečenými rajčaty a pestem z rukoly	57
Hráškové placky z řeckého jogurtu	58
Hermelín s paprikovou omáčkou a salátem	59
Rukolové gnocchi s citrónovou kůrou	60
Křupavé lilkové nugetky	61
Placky z pečené cukety se sezamem	62
Rukolový salát s kozím sýrem	63
Domácí ravioli se špenátovicottovou náplní	64
Cuketové koláčky se třemi druhy sýra	65
Křupavé miniplacky z kukuřice	66

Smažené česnekovobramborové gnocchi	67	Nepečené energetické kuličky	94
Jáhlový salát s fazolkami, švestkami a vejcem	68	Nepečené cookies	95
nugetky s medovo-hořčičnou omáčkou	69	Mrkvovodátlové raw kuličky	96
		Raw brownie	97
		Jahodovorebarborový parfait	98
		Jahodový salát s makovou zálivkou	99
		Domácí voňavé jablečné pyré	100
SLADKÁ JÍDLA			
Pohankovotvarohové kuličky v máku	70	PROTEINOVÉ DEZERTY	
Ovocné kuličky z tofu	71	Proteinové suflé	101
Livance z ovesných otrub a ricotty	72	Domácí proteinové tyčinky	102
Ovesné palačinky s horkými malinami	73	Čokoládovo-kokosový proteinový koktejl	103
Livance z řeckého jogurtu s lněnými semínky	74	Proteinový pudink	104
		Proteinové truffle	105
SLOVENSKÁ KUCHYŇ			
Bramborové brynzové pirohy	75	DOMÁCI PEKÁRNA	
Babiččiny bramborové placky trochu jinak	76	Celozrnné bagely	106
		Banánový chléb	107
PEČENÉ DEZERTY		Celozrnný chléb s dýňovými semínky	108
Jahodovo-ovesné cookies	77	Nekynutý celozrnný chléb s mákem	109
Čokoládové cookies z červených fazolí	78	Grilované cibulové bochníky	110
Osvěžující citrónový koláč	79	Biscuits z řeckého jogurtu	111
Nejlepší čokoládový brownie	80		
Cizrnové blondies	81		
Rebarborové muffiny	82		
Citrónovomakové muffiny s mak. mlékem	83		
Čokoládovokokosové cookies	84		
Minutový mrkvový koláček	85		
Šťavnatý cukinový brownie	86		
Datlovomandlové scones	87		
Dvojrstvý cheesecake s dýní	88		
Voňavé mrkvové muffiny	89		
Jogurtovorybízové muffiny	90		
NEPEČENÉ DEZERTY			
Limetkovojahodový raw dort	91		
Čokoládový mocha dezert z ricotty	92		
Mátová lesní zmrzlina	93		