

## OBSAH

Svěží život s živou stravou	15	Španělský salát	74
Na úvod	19	Zelný salát s pikantní zálivkou	75
<b>NÁPOJE</b>	33	Italský salát	76
Zázračné elixýry zeleninové	34	Lahůdková sušená cibulka	77
Zázračná voda z řapíku celeru	35	<b>SALÁTY OVOCNÉ</b>	79
Zázračné elixýry ovocné	36	Salát z červené řepy a jablek	80
Mandlové mléko	37	Strouhaná jablka s mrkví	81
<b>POLÉVKY</b>	39	Mrkvovojablečný salát	82
Brokolicová polévka	40	Kořeněný hruškový salát	83
Špenátová polévka	41	Salát z jablek a topinambur	84
Mrkvová polévka	42	Zimní salát ze sušeného ovoce	85
Polévka z celerových řapíků	43	<b>MÁSLA, SÝRY, PASTY</b>	87
Thajská polévka	44	Mrkvové máslo	88
Boršč	45	Tahini	89
<b>PLACKY CHLEBOVÉ A SLADKÉ</b>	47	Sýr z makadamových ořechů	90
Chléb esejců	48	Semínkový sýr	91
Bylinkové placky	49	<b>ZDRAVÉ SLADKOSTI</b>	93
Placky Provence	50	Karobové řezy	94
Cibulové placky	51	Slunečnicové sušenky	95
Pšeničné datlové placky	53	Jablkové řezy	96
Kořeněný cuketový chléb	54	Jablkový závin	98
Jablkové placky	55	Čokoládové sušenky s vanilkou a citrónem	99
Pohankové sušenky	56	Kokosové orgie	100
Mrkvovocelerové karbanátky	57	Kokosová roláda	101
Cuketové špagety s rajčatovou a baz. pastou	58	Kokosky	102
<b>SALÁTY ZELENINOVÉ</b>	61	Palačinky	103
Celerový salát s červenou paprikou	62	Čokoládové orgie	104
Naklíčená indiánská rýže	63	Čokoládové boby	105
Zeleninové nudličky s francouzskou zálivkou	64	Banánové palačinky	106
Lahůdkové žampiony	65	Banány s čokoládou	107
Kvěťáková kaše	66	Nutela	108
Kvěťákový kuskus	67	Banán v čokoládě	109
Kvěťák s ořechovou omáčkou	68	Oříškočokoládové řezy	110
Thajský salát	69	Velmi rychlá chalva	112
Brokolice se sezamem	70	Maková svačinka	113
„Bramborový“ salát	71	Ořechové řezy	114
„Rybí“ salát	72	Mandlovoskořicové kuličky	115
Rajčatový salát	73	Literatura	116