

obsah



- 8 **PREDHOVOR**
- 12 **AKO ZNÍŽIŤ MNOŽSTVO TUKU A CUKRU PRI PEČENÍ MÚČNIKOV**
- 14 **PRÍKLADY ALTERNATÍV TUKU A CUKRU**

- 18 **RAŇAJKY**
- 20 Chrumkavá zapekaná ovsená kaša s malinami
- 22 Kaša zo pšenových vločiek so sušenými slivkami a opečenými slnečnicovými semienkami
- 24 Celozrnné banánové lievance
- 26 Pšenová kaša s arašidovým maslom a opečenými kúskami banánu
- 28 Banánový koktail z rastlinného mlieka
- 30 Šťavnatá ovsená kaša so sušenými plodmi zapekaná v jablkách
- 32 Nadýchaná omeleta s jahodami
- 34 Pšenová kaša s jablkom a škoricou
- 36 Hrianky z tmavého chleba s arašidovým maslom a grilovanými hruškami
- 38 Koktail z lesného ovocia a pšena
- 40 Vanilkový tvarohový puding s broskyňami
- 42 Skvelý koktail z exotického ovocia so špaldovými vločkami a ľanovým semienkom
- 44 Ovsená omeleta s ovocnou omáčkou

46 Energetický jogurt s mangom a marakujou

48 Domáca nutella

50 **DOPOLUDŇAJŠIA DESIATA**

52 Čučoriedkovo-mätové smoothie

54 Krupicový puding s jahodovou omáčkou

56 Chrumkavé ovsené sušienky s marhuľami

58 Studené bábovky z jogurtu a ovocia

60 Ovsené mafiny s medom a banánom

62 Chrumkavý marhuľový dezert

64 Zelený koktail zo špenátu, kelu a ovocia

66 Ryžová kaša z kokosového mlieka

68 Špaldové mafiny so sušenými slivkami a jablkom

70 Jogurtový dezert s broskyňami a celozrnnými sušienkami

72 Banánový chlebíček

74 Mrkvové mafiny s praženými tekvicovými jadierkami

76 Jogurt s dusenými jablkami

78 Špaldová vianočka s brusnicami

80 **OBED**

82 Ľahké tvarohové halušky s jogurtom a škoricou

84 Studená čučoriedková polievka so špaldovými cestovinami

86 Pohánkové placky

88 Pšenové knedličky s jahodami

90 Celozrnné pirohy s čučoriedkami

92 Tvarohovo-tekvicové placky

94 Ryžové rezance v jahodovej omáčke

96 Tekvicové gnocchi s medovou polevou

98 Ľahké tvarohové knedličky so slivkami

100 Zlatisté jablkovo-škoricové ovsené placky

102 Malinové pirohy zo špaldovej múky s čokoládou

104 Sladké ryžové guličky

106 Ovsené palacinky s černicovým džemom

108 **POPOLUDŇAJŠÍ OLOVRANT**

110 Celozrnný jogurtový múčnik s čučoriedkami

112 Vafle z pšenevej múky s letným ovocím

114 Nepečená pšenová torta

- 116 Zapekané višne s chrumkavou ovsenou posýpkou
- 118 Letná jogurtová čučoriedková torta
- 120 Celozrnná šarlota s kokosom
- 122 Brownie s orechmi a čili
- 124 Ľahká limetkovo-jogurtová torta
- 126 Ovocné bábovky
- 128 Bezlepkový mrkvový múčnik
- 130 Torta s náplňou z červeného a žltého melóna
- 132 Pšenová torta s čučoriedkami
- 134 Nízkotučná tvarohovo-tekvicová torta so zázvorom
- 136 Pohánkovo-banánový múčnik
- 138 Citrónový sorbet
- 140 Čokoládovo-gaštanová torta
- 142 Chrumkavá nepečená torta s hroznom
- 144 Bezlepkový makovec s otrubami
- 146 Zmrzlinový mangový nápoj
- 148 Karobový koláč s datľami
- 150 Chrumkavá figová torta
- 152 Špaldová panna cotta
- 154 Tvarohové košíčky s čučoriedkami
- 156 Ľahké tiramisu s malinami
- 158 Ricottová torta s pomarančmi a kardamómom
- 160 Vláčny špaldový perník s lekvárom
- 162 Ovocie vo vínnom želé
- 164 Tymianová zmrzlina
- 166 Mrkvové rožteky s lekvárom
- 168 Ľahká čokoládovo-mätová torta

170 **NIEČO POD ZUB**

- 172 Krekry na sladko
- 174 Zdravé karamelky
- 176 Amarantové koláčiky

- 178 Zapekané jablká s tvarohovou náplňou
- 180 Figové tyčinky
- 182 Levanduľové sušienky
- 184 Ovocné gumové cukríky bez cukru a želatíny
- 186 Karobové sušienky
- 188 Tyčinky z müsli
- 190 Zdravé orechové pralinky
- 192 Pšenové guľky so sušeným ovocím
- 194 Ovsené tyčinky s goji
- 196 Karamelizované orechy
- 198 Rýchle zdravé sezamky
- 200 Jablkové čipsy
- 202 Ovsené sušienky s hrozienkami
- 204 Celozrnné perníky
- 206 Krupicové guľky v sezame
- 208 Pohánkové čajové pečivo

210 VEČERE

- 212 Domáce čučoriedkové želé
- 214 Pohánkové palacinky s malinovou omáčkou
- 216 Šalát z tropického ovocia s medovo-zázvorovou zálievkou
- 218 Celozrnné palacinky s tvarohom a čučoriedkovou omáčkou
- 220 Svieži melónový šalát
- 222 Vanilkový puding z pšena s višňovou polevou
- 224 Cuketové placky na sladko
- 226 Orechové palacinky so zlatistými banánmi a čokoládou
- 228 Šalát s fialkami, pomarančmi a granátovým jablkom