

# OBSAH

## ÚVOD 11

## NEDĚLNÍ SNÍDANĚ 13

### KRÁSNE DLOUHÁ A OSPALÁ RÁNA

PALAČINKOVÝ DORT NASLADKO • ČOKOLÁDOVÁ SLAST VE TŘECH VARIACÍCH • TATARÁK Z LOSOSA S PAŽITKOU • PAŠTIKA Z MAKRELY S JABLKEM • PUDINKOVÉ HOUSTIČKY NA HOLANDSKÝ ZPŮSOB • SÝROVÉ SOUFFLÉ ZE STARÉ GOUDY • DŘEVORUBECKÁ SNÍDANĚ S KLOBÁSOU A SLANINOU • DOMÁCÍ TVAROH S MUČENKOVÝM ŽELÉ • RAW GRANOLA SNÍDAŇOVÁ PIZZA S ČERVENÝM OVOCEM • SNÍDAŇOVÁ PIZZA S VEJCEM • PLNĚNÉ AVOKÁDO SE SALÁTEM SURIMI

## ZDRAVĚ DO NOVÉHO DNE 37

### NEJLEPŠÍ START DO SKVĚLÉHO DNE

OVESNÉ MUFFINY S JABLKY • BANÁNOVÝ CHLEBÍČEK S PERNÍKOVÝM KOŘENÍM • VLÁČNÉ VLOČKY S TISÍCEM DOPLŇKŮ • OVESNÉ VLOČKY NASLANO S FENYKLEM A HOUBAMI • SNÍDAŇOVÉ SMOOTHIE HRAVÁ HRUŠKA • ZELÉNÉ SMOOTHIE ZELENÝ ANANAS • DOMÁCÍ GRANOLA S BRUSINKAMI • LÍVANCE BEZ POCITU VINY • RAW GRANOLOVÉ TYČINKY S VIŠŇEMI • CHIAPUDINK S JAHODOVOU OMÁČKOU • GRILOVANÝ OVOCNÝ SALÁT S ČERSTVOU OMÁČKOU

## VAJEČNÉ POKRMY 61

### ROZKLEPNĚTE SI ZA RANNÍHO ROZBŘESKU VAJÍČKO

VEJCE NAMĚKKO SE SÝROVÝMI VOJÁČKY • VEJCE BENEDIKT S DOMÁCÍ HOLANDSKOU OMÁČKOU •

ŠPANĚLSKÁ BRAMBOROVÁ TORTILLA S CHORIZEM • SELSKÁ OMELETA S BROKOLICÍ • PLNĚNÁ OMELETA S PÓRKEM A BRIE • CROQUE MADAME SE SÝREM GRUYÈRE • PLNĚNÁ RAJČATA S HOUBAMI A MÍCHANÝMI VEJCI • ZAPÉKANÁ VEJCE S KOZÍM SÝREM • SHAKSHUKA S FENYKLEM • FARMÁŘSKÁ VEJCE S TORTILLOVÝMI CHIPSY

## POKRMY Z CHLEBA 83

### ZKUSTE NĚCO NOVÉHO

FRANCOUZSKÉ TOASTY S JAHODAMI A MOUČKOVÝM CUKREM • SKOŘICOVÉ ROLKY – JEDNODUCHÁ VERZE • PIZZA HOUSKA SE SALÁMEM • ŽERVÁNKY S JAHODOVÝM DŽEMEM • CROISSANTOVÝ DORT S ČISTOU ČOKOLÁDOU • CLUB SANDWICH S BAZALKOVOU MAJONÉZOU • MUFFIN ZE SLANINY A VEJCE BEZ TĚSTA • CHLEBOVÝ PUDINK „CHLEBOBÁBA“ S JABLKY

## ASIJSKÁ SNÍDANĚ 101

### DEJTE SVÉ SNÍDANI NÁDECH EXOTIKY

THAJSKÁ RÝŽOVÁ POLÉVKA (KHAO TOM) • VIETNAMSKÁ PHO S TOFU • LEPKAVÁ RÝŽE S MANGEM • RÝŽOVÉ PLACIČKY S LIMETKOU • ASIJSKÁ OMELETA S KOKOSEM • JAPONSKÉ VAJEČNÉ ROLKY S NORI • RESTOVANÉ TOFU S KARI • DOMÁCÍ KOKOSOVÝ JOGURT S DVOUBAREVNÝMI SUŠENKAMI • ROEDJAK S GULA DJAWA (PALMOVÝM CUKREM) • SALÁT Z ČERSTVÉHO OVOCE S MÁTOU A KOKOSOVÝM MLÉKEM

## REJSTŘÍK 124