

Obsah



Jablká v župane	04	Raw čokoládové sušienky s lieskovými orieškami	52
Bábovka s polevou z lieskových orieškov	06	Pomarančové guľky s kokosom	54
Roládky s orechmi a sušeným ovocím	08	Sušienky s orechmi a semienkami	56
Raw čokoládová torta	10	Vegánska tvarohová torta	58
Nadýchaný celozrnný chlieb	12	Čokoládové sušienky s quinoou	60
Viaczrnné mafiny	14	Kokosová torta	62
Mandľové sušienky	16	Müsli sušienky	64
Koláč z ovsených vločiek s ovocím	18	Thajské guľky v pare	66
Jablkovo-mrkvový koláč	20	Raw brownies s pistáciovými orechmi a goji	68
Syrové praclíky	22	Cheesecake s ovsenými vločkami	70
Viaczrnný špaldový chlieb	24	Pomarančovo-tvarohová tortička s jogurtom	72
Čokoládový koláč s cuketou	26	Banánový chlebiček s pekanovými orechmi a maslom	74
Koláč s jablkami a marhuľovou zaváraninou	28	Raw čokoládové guľky	76
Čučoriedkové mafiny	30	Kakaovo-kokosové perníčky	78
Ovsené sušienky	32	Citrónovo-makové mafiny	80
Limetkový koláč s hroznom	34	Banánové mafiny	82
Tartaletka s drobným ovocím	36	Sušienky s kúskami čokolády	84
Jablkový koláč	38	Čokoládové sušienky s chia semienkami	86
Galette s figami	40	Raw mrkvová torta	88
Čokoládové brownies zo sladkých zemiakov	42	Figová torta	90
Torta s čučoriedkami a malinami	44	Avokádové brownies	92
Hruškový koláč s mascarpone a orechmi	46	Tipy na kreatívnu a zdravú oslavu narodenín	94
Limetkové suflé	48		
Mafiny s čiernymi ríbezľami alebo čučoriedkami	50		