

OBSAH

Jak používat tuto knihu	9
Kde to všechno koupit?	13
Makové muffiny	14
Kakaová granola.....	16
Rozinkové sušenky.....	18
Jahodový koktejl s proteinem.....	20
Jáhlový nákyp.....	22
Máčené vločky s chia semínky	24
Bublaninový koláč.....	26
Kakaové palačinky	28
Jablečná bábovka.....	30
Mangovo-kokosový koktejl	32
Pohankové lívance s jablky	34
Makové lívance	36
Kefírový perník	38
Chia pudink s ovocem.....	40
Jogurtová bublanina.....	42
Čokoládový koktejl s rozinkami.....	44
Banánový chlebiček	46
Smoothie bowl.....	48
Jablečný koláč.....	50
Avokádovo-banánové smoothie	52
Pohankové vafle	54
Jogurt s vločkami a mákem.....	56
Sladký chléb.....	58
Další knihy Najím se a zhubnu!	60
O autorce.....	61
Chcete se dozvědět více?	62
Tato kniha je dárkový kupon!.....	63