

Koláče, zákusky

Stracciatellová roláda.....	23	Tvarohovo-kokosový koláč s korpusom z ryžových chlebíkov.....	59
Fit mliečny rez bez múky.....	25	Ricottový koláčik s ovocím a kokosovo-ovsenou posýpkou.....	61
Proteínový mliečny rez.....	27	Čokoládový "Carrot cake".....	62
Lahodný tvarohovo-krupicový zákusok.....	29	Zapekaná tvarohová kaša s rebarborou a chrumkavou posýpkou.....	63
Špaldovo-orechový perník.....	30	Šťavnatý cuketový brownie.....	64
Citrónový koláč bez múky.....	31	Nepečená kokosová roláda.....	65
Strúhaný tvarohový koláč.....	33	Fit krémeš.....	67
Fazuľové brownies s brusnicami, kokosom a orechmi.....	35	Raw Štedrák.....	69
Kokosovo-banánový koláč.....	36	Polentovo-citrónový koláč.....	71
Metrový koláč.....	37	Bezlepkové fit brownies s orechovým maslom.....	72
Vynikajúci proteínový koláč s kokosovou múkou.....	39	Makovo-citrónová roláda.....	73
Kakaová štrúdlia z tvarohového cesta.....	40	Nepečený koko-čoko koláč.....	75
Ríbežový koláč s makom a bielkovou polevou.....	41	Pudingová bielkovinová bomba.....	77
Jednoduchý orechový koláč.....	42	Jablkový želé koláč.....	78
Fit kokosové ježe.....	43	Vanilkový koláč s lesným ovocím.....	79
Ovsená bábovka.....	44	Kakaovo-tvarohové rezy s pomarančovou želatínou.....	81
Čokoládový fudge s jahodami.....	45	Špaldová bublanina s mandľovou mrveničkou.....	83
Francúzsky čerešňový koláč "Clafoutis".....	46	Mrkvové kocky s ricottou.....	85
Tvarohovo-marhuľový koláč s kokosom.....	47	Čučoriedkové nebo.....	86
Jednoduchý špaldový blondie s orechmi.....	49	Fit medový koláč.....	87
Šťavnatý makový koláč.....	50	Banánovo-kávový „zebrový“ koláč.....	89
Lava cake.....	51	„Piškvorkáč“ z batatového cesta a tvarohovej plnky s hrozienkami.....	91
Šťavnatá banánovo-tvarohová bábovka.....	53	Kokosový koláč s čokoládovou polevou.....	93
Fit „tiramisu“.....	54		
Cuketové rezy s "crunchy" krémom.....	55		
Rezy "Lesné pokušenie".....	57		

Torty, cheesecake

Jahodovo-tvarohová torta.....	97	Zdravá čokoládová fitness torta	
Torta s krémom, malinami a čokoládovou		"Čokoholik".....	115
polevou.....	99	Čokoládovo-banánová tortička.....	117
Fit Banoffee Pie.....	101	Jogurtovo jahodová nepečená torta	
Krémový banánový cheesecake.....	103	"Dokonalost".....	119
Mangová torta s plnkou z ricotty.....	105	Lemon Curd Cheesecake.....	121
Mrkvová torta.....	107	Fit gaštanovo-medový cheesecake.....	123
Torta so slaným karamelom.....	109	Mango jelly tart.....	125
„Coco" torta.....	111	Chocolate Chilli Cheesecake.....	127
Zdravá krtkova torta s tajnou		Cottage-cheesecake s černicovou	
ingredienciou.....	113	polevou.....	129
		Jahodový tart s mascarpone.....	131
		Adzuki brownie cheesecake.....	133

Muffiny, cupcakes

Mandľové cupcakes s kávovým kešu		Super šťavnaté kokosové muffiny bez	
krémom.....	137	múky.....	139
Kakaové muffiny z 5 ingrediencií.....	138	Citrónovo-ovocné muffiny z ovsených	
		vločiek.....	140

Poháre, pudingy, zmrzliny, kaše

Banánovo-škoricové soufflé.....	143	Kokosový Latte Chia puding.....	149
Chia puding s figami.....	144	Chia ryža v mlieku s ovocným pyré a	
Karamelový tapioca puding s lesným		banánom.....	150
ovocím.....	145	Malinová panna cotta s kokosom.....	151
Zdravé banány v čokoláde.....	147	Krémovo-ovocné ombre poháre s chia	153
Lahodný kokosový krém s tvarohom,		3 druhy zmrzliny.....	155
višňami a čokoládou.....	148		

Cookies, tyčinky, guličky

Limetkovo-mäťové raw tyčinky s		Domáce proteínové nugátovo-čokoládové	
kokosom.....	159	bombóny.....	160

Proteínové kokosovo-rumové tyčinky...	161	Košičky so „slaným karamelom“.....	179
Lahodné tyčinky s karamelovo-mliečnou náplňou.....	163	Špaldové želé čoko piškóty.....	181
Banány v čokoláde.....	165	Banánový flapjack s arašidovým maslom.....	183
Raňajkové sušienky (na viacero spôsobov).....	166	Jablkovo-proteínové cheesecake tyčinky.....	184
Fit vanilkové rožky.....	167	Arašidovo-proteínové obláčiky.....	185
Proteínové sójové rezy.....	169	Nepečené mrkvovo-makové jednohubky.....	186
Karamelovo-čokoládové tyčinky.....	171	Fit marokánky.....	187
Tvarohovo-makové hrudky.....	173	Čokobanánové bonbóny.....	189
Domáce tyčinky "lev".....	174	Domáce cookies s brusnicami.....	190
"Zázvorky" zázvorovo-škoricové cookies.....	175	Slivkové perníky.....	191
Raw Lamington gulôčky.....	177	Tahini chocco balls.....	193
Snehové guľky s kokosom, chia a brusnicami.....	178	Zdravé kokosové tyčinky	194

Pečivo

Fit moravské koláče bez kysnutia.....	197	Kokosovo - citrónový chlebík.....	201
Sladká "čokopizza".....	199	Mini „Carrot cake“ donuts.....	203

Nárierky, omáčky

Proteínový krém s kokosom.....	207	Proteínová "Coconutella".....	211
Domáca "Proteinella"	209		

Sladké obedy, palacinky

Hokkaido lievance.....	215	Palacinky s vanilkovo-tvarohovou plnkou a hrozičkami.....	221
Plnené čerešňové gule s makom.....	217	Proteínová čokokos granola s kešu...222	
Proteínové palacinky s raw jahodovým chia džemom.....	219		