

Tak co si dnes uděláme?

„Zdraví začíná jídlem“	8	Kořeněné sušenky	38
Proč druhá kuchařka?	10	Sněhové a růžové kokosky	40
		Čo-kokosky	41
Suroviny, které budete potřebovat	12	Maminčiny košíčky	42
Kokos	12	Koláčky s lískovým oříškem	44
Datle	13	Skořicové hvězdičky	45
Kakaový prášek	14	Ovocné perníčky	46
Vanilkový prášek	15	Dortíčky s pekanem	48
Skořice	16	Vlašské ořechy s krémem	49
Mandle	16	Linecká srdíčka	51
Kešu	17	Superfoods kuličky	53
Karob	18	Ořechové kuličky hravě	54
Sezamové semínko	18	Vakuličky	54
Lněné semínko	19	Kakuličky, Karobelky, Makuličky	55
Slunečnicová semínka	20	Skořenky, Drcenky, Mramorky	56
		Nugát a nugátové „pralinky“	57
Co je živá strava?	21	Vanilkové rohlíčky	59
Jak na to?	21	Karobky	60
Namáčení a slazení	22	Plněné švestky v čokoládě...	61
Jak uchovávat cukroví?	23	...a plněné datle v čokoládě	61
Použité zkratky	23	Hříbečky	62
		Hořké a mléčné čokoládky	63
		Pracny	64
		Sušené ovoce	67
Vánoční cukroví			
Pomerančové řezy	27		
Perníčky	28	<i>Krémy</i>	
Kakaové perníčky	31	Vanilkový a čokoládový krém	68
Vosí hnízda s goji	32	Karobový a ořechový	68
Vanilková vosí hnízda	32		
Kakaová vosí hnízda	34	<i>Marmelády</i>	
Ořechové úly s včelkou	35	Rybízová marmeláda	69
Zázvorky	36	Jablečná a slívová marmeláda	70
Plněné ořechy	37	Datlová pasta	71

<i>Polevy</i>	
Pomerančová poleva	72
Čokoládová a karobová poleva	73
Bílá poleva a její barevné varianty	74
Červenofialová	74
Kanárkově žlutá	74
Jemná meruňková a skořicová	74

Vánoční menu

„Kapr“ na bílo	78
Polévka s mořskou řasou	79
Vánoční „bramborový“ salát	80
Pikantní kuličky	81
Teplé karbanátky	82
Pohanková kaše slaná	84
Karbanátky s mrkvovou kaší	85

Dobroty na party

aneb Silvestr se živou stravou

Pomazánky na jednohubky

„Hanácký salát“ z červeného zelí	88
Mandlová rozhuda	88
Celerovka	89
Červená řepa	89
Cizrnová – raw hummus	90
Řepovka	90
S mořskými řasami – „rybí“	91
Kešunéza	92
Pikantní kešu máslo	92
Kešu máslo	93
Domácí kečup	93

Chleby, kreky a chipsy

Žitný nepečený chléb	95
„Pizza rohlíky“	96

Dýňové kreky	99
Indické kreky	100
Cuketové kreky	103
Chipsy kapustové	104
Chipsy z červené řepy	105

Sladké dezerty

aneb jak mlsat zdravě

Teplý jablkový trhanec	108
Jablkový závin	109
Makový závin	110
Mandlový závin	111
Raw „těžkej pařížan“	112
Malinový dort	115
Snídaňová kaše	116
Mangový pudink	117

Rostlinná mléka

Kokosové a konopné mléko	118
Makové mléko	119

Místo závěru

Babiččin vánoční talířek	120
Jak jíst zdravě? & ...jen dodám,	121
Pár slov o přístrojích	122

V naší první kuchařce najdete 108 receptů na šňávy, smoothie, polévky, pomazánky, placky a další výborná slaná i sladká jídla a dezerty. Celkem tak získáte téměř 200 receptů pro každodenní použití!

