

OBSAH:**Cesta nejen do Evropy****Než začnete péci**

Perník - pokus 1.

7

S kalkulačkou do cukrárny**TRADIČNÍ MOUČNÍKY - ZDRAVĚJŠÍ**

Dukátové buchtičky	11
Ovesný závin	11
Vánočka	12
Litý vločkový koláč	12
Ovesné krachle	12
Makové řezy	13
Jablečné ovesné řezy	13
Kokosové řezy	13
Vdolky	14
Cihlová buchta	14

Moje auto, moje tělo**VÁNOČNÍ OBILNÉ CUKROVÍ**

Ovesné rohlíčky	17
Slaměnky	17
Anýzky	17
Košíčky zdobené krémem	18
Košíčky s mákem	18
Košíčky s ovocem	19
Skořicové věnečky	20
Šťrapáčci	20
Boží milosti pečené	20
Rumové rohlíčky	21
Citronové řezy	21
Kynutý ovesný koláč s tvarohem a meruňkami	21
Křehký tvarohový závin	22

Drahé sladkosti?**VÁNOČNÍ OŘECHOVÉ CUKROVÍ**

Jáhlové křehulky	24
Jáhlové košíčky s ořechovou náplní (zapečené)	24
Ořechové spirálky	25
Nepečené jáhlové cukroví	25
Jáhlové košíčky	26
Ořechy	26
Mušle	26
Kokosové tyčinky	26
Ořechové půlměsíčky	26
Jáhlové kokosky	27
Jáhlové pracny	27
Rozinkové řezy	27
Marokánky	27
Ořechové pusinky	28
Jáhlový pohár s černým rybízem	28
Jáhlový pohár s jahodami	28
Banán s jáhlovým krémem	28
Jahelník s hruškami	28
Banánové knedlíky	29
Sójové řezy	29
Sójové cukroví nepečené	29

**Levné, dobré, jemné
NETRADIČNÍ MOUČNÍKY**

Makové ovesky	32
Kukuřičné flameri	32
Vločkovec	32
Bleskové ovesné řezy	33
Dort "chudás"	33
Čínské růže (upravený čínský recept)	33
Kroupový chlebiček	34
Jáhlový puding	34
Sójová halva	34
Mrkvové ovesky	35
Ovesné perníčky	35
Datlové placičky	35
Kukuřičný náryp (koláč) s ovocem	35
Jáhlové vdolky	36
Rýžovojablečný krém	36
Rýžovomeruňkový koktejl	36

Věčně u plotny

SLADKOSTI PRO SLAVNOSTNÍ PŘÍLEŽITOSTI

Jáhlový dort	38
Ořechové řezy s jablečným krémem	39
Nepečené sladkosti	39
Jáhlový koktejl	40

Věda, intuice a výživa

PŘIROZENÉ SLADKOSTI

Jáhlové flameri	42
Kominické kroupy	42
Kukuřičné šišky	42
Rýžový koláč s jahodami	43
Kvašený rýžový koláč	43
Makový dort bez řepného cukru a tuku	43
Ovesný griliáš s mákem	44
Kuřa (ukrajinský moučník)	44
Prostá jáhlová kaše	44
Jáhly s ovocem a ořechy	44
Banánový koktejl	45
Rozinkový chlebiček	45

Milada Stroblová

SLADKOSTI Z CELÝCH ZRN

Návrh obálky, foto,
grafická úprava: ak. mal. Antonín Strobl,
ak. mal. Milada Stroblová

Kresba: Lucie Bergerová

Jazyková úprava: Mgr. Eva Řádková

Technická spolupráce: Hana Gollová

Vydala: Milada Stroblová-Valér v roce 1991

jako svou 1. publikaci, 1. vydání

Vytiskla: Tiskárna JDS, Praha 10, V Chotejně 7

Náklad: 5 000 výtisků

ISBN 80-901022-0-4