

Obsah

Něco málo o mně	9
Poděkování	11
Co vždycky najdu ve spíži	12
Vybrané suroviny	13

SNÍDANĚ A SVAČINY

Malinová chia kaše	19
Ovesná kaše	21
Mléčná rýže	25
Kaše bez vloček	27
Bircher muesli	29
Krupicová kaše	31
Rychlá jogurtová miska	33
Overnight Oats	35
Mugcake	37
Banánové lívanečky	39
Trhanec	41
Semínková granola	43
Slaná granola	45
Domácí pudink	47
Pudinková sklenička	49
Domácí termix	51
Chia pudink	53
Tapiokový pudink s mangem	55
Panna cotta	57
Vanilkový tofu krém	59
Obložené chlebíky	61
Hummus	65
Tvarohové pomazánky	67
Čočková paštika	69
Proteinové tyčinky	71
Kuličky	73
Banánové muffiny	75
Banánový chlebiček	76
Mrkvový chlebiček	79

Jahelník	81
Toastový chléb	83
Japonský mléčný chléb	85
Mrkvové housky	87
Foccacia se sušenými rajčaty	89

HLAVNÍ JÍDLA

Letní závitky	93
Tofu vajíčka	95
Domácí tortilly	97
Chléb s pečeným květákem	99
Chléb s červeným zelím	101
Chléb s riccotou a fíky	103
Dýňový quiche s hruškou	105
Omeleta s bylinkami	107
Quesadilly	109
Pečená zelenina s dipem	111
Cuketová polévka s hráškem	113
Dýňovo-mrkvový krém	115
Jarní bramborový salát	117
Podzimní salát	121
Salát s fíky	123
Čočkový salát	125
Salát s batáty a květákem	127
Salát s jahodami a sýrem	129
Marocký salát s cizrnou	131
Těstovinový salát	133
Salát s hruškou	135
Dýňové kari s cizrnou	137
Mangové kari	139
Chilli sin carne	141
Žampionová směs	143
Hlívový guláš	145
Cuketové špagety	147
Špagety s mrkvovou omáčkou	149
Těstoviny s dýňovou omáčkou	151
Nudle s arašídovou omáčkou	153
Rajčatové gnocchi	155
Gnocchi se špenátem	157

Gyros	159
Nugetky	161
Plněný lilek	163
Plněné papriky	165
Stir-fry soba nudle	167
Shakshuka	169
Na paprice	171
Čočková sekaná	173
Tofu kuličky v rajčatové omáčce	175
Wrap s řepným hummusem	177
Tortilly s falafelem	179
Batátovo-celerové pyré	181
Slané dýňové lívance	183
Brokolicové lívanečky	185
Slané palačinky	187
Quinoa placičky	189
Falafel z trouby	191
Burger bulky	193
Burgery s červenou řepou	195
Cizrnové burgery	197
Miska s falafelem	199
Miska s batáty	201
Gnocchi miska	203
Soba nudle bowl	205
Bún bò Nam Bô	207

DEZERTY/ SLADKÉ

Malinové tiramisu	211
Makový koláč s hruškami	213
Mrkvový dort	215
Makový cheesecake	217
Jablkový nepečený dort	219
Palačinkový dort	221
Cheesecake koláč	223
Perníkový cheesecake	225
Cheesecake s preclíky	227
Borůvkový koláč s tvarohem	229
Hruškový koláč s karamellem	231
Lesní dort	223

Koláče s tvarohem	235
Skořicové motance	237
Jablečno-skořicové rolky	239
Kynuté buchty	241
Čokoládová babka	245
Loupáky	249
Kokosové cupcakes	251
Brownies-cheesecake	253
Tvarohová bábovka	255
Strouhané řezy	257
Crumble koláč	259
Čokodort s malinovým krémem	261
Brownies s červenou řepou	263
Choux au craquelin	265
Pasteis de nata	269
Kakaová roláda	273
Štrúdl	275
Perník	277
Maková zmrzlina	279
Tiramisu s jahodami	281
Croissanty	283
Tahini cookies	287
Brownies cookies	289
Kávová panna cotta	291
Bezová panna cotta	293
Makovo-citronové palačinky	295