

# rejstřík

## Snídaně

Snídaňová pizza s vejci	10
Snídaňová pánev s vejci, batáty a mozzarellou	12
Žampiony s vejcem a parmazánem	14
Frittata s pórkem	16
Palačinky z plechu	18
Broskvová dutch baby	20
Snídaňové nadýchané lívance	22
Vločky přes noc s borůvkami a ricottou	25
Kávové vločky přes noc s jahodami	26
Štrúdlivé vločky přes noc	27
Citronovobrusinkové vločky přes noc	28
Čokoládovokokosové vločky přes noc	29
Rychlá pomerančová buchta	30
Slané muffiny s cottage sýrem a špenátem	32
Müsli muffiny	34
Arašídové sušenky	36
Borůvkový muffin do hrníčku	38
Kokosová granola z pánve	42
Oříšková granola se skořicí	43
Čokoládová granola s brusinkami	44
Meruňková granola	45
Banánový pudink z tofu	46
Banánový pudink bez vajec	48
Rýžový pudink s arašídovým máslem	50

## Svačiny

Avokádová pomazánka s koriandrem	54
Pomazánka se sušenými rajčaty z cottage sýru	56
Cuketová pomazánka na topinky	58
Rychlá pažitková pomazánka	60
Pomazánka z pečené zeleniny	62
Cibulová pomazánka	64
Rybičková pomazánka	66
Pomazánka z řeřichy	68
Sendvič s paprikovou tapenádou a kuřecím masem	72
Sendvič s vaječným salátem a rukolou	73
Sendvič s kuřecí šunkou a křenovocelerovou pomazánkou	74
Sendvič s červenou řepou a feta sýrem	75
Sendvič s pečenou omeletou a koriandrem	76
Sendvič se sicilským pestem	77
Sušenky s čokoládou	78
Meruňková tyčinka s kokosem	81
Nepečené tyčinky z datlí a sezamu	82
Nepečené ovesné tyčinky s mandlemi a skořicí	83
Brusinkové tyčinky	84
Nepečené ovesné tyčinky s arašídami	85
Nepečené švestkovomeruňkové tyčinky	86
Nepečené fíkovodatlové tyčinky	87
Banánovojahodové smoothie	88
Vitamínové citrusové smoothie s kurkumou	90
Zelené smoothie	92
Kakaové smoothie	94
Vločková sušenka s čokoládou z jedné pánve	96
Špaldová sušenka s rozinkami z jedné pánve	98

## Polévky

Kuřecí polévka se skleněnými nudlemi a kari	102
Zeleninová polévka s bylinkovými celestýnskými nudlemi	104
Pórková polévka	106
Batátová polévka	108
Čočkovorajčatová polévka s topinkou	110
Minestrone z jednoho hrnce	112
Polévka z pečených rajčat	114

## Pro víc strávníků

Hovězí kuličky s rajčatovou omáčkou a cizrnou	118
Kuřecí tinga	120
Pilaf z kuřecích stehen	122
Kari s červenou čočkou a vejcem	124
Vepřová kýta s fazolemi	126
Kuřecí směs s balzamikovým octem	128
Pečená kuřecí stehna s vinným octem a kořenovou zeleninou	130
Dýňové mac 'n' cheese	132
Kuřecí casserole s brokolicí a rýží	134
Hovězí stew z jednoho hrnce	136
Celozrnné špagety s pestem z pečeného česneku	138
Zelené avokádové těstoviny	140
Špagety s omáčkou ze sýru feta	142
Kolínka s rajčaty a mrkví	144
Penne s paprikovorajčatovou omáčkou	146
Frittata s cuketou a těstovinami	148

## Rychlé obědy a večeře

Zapečené těstoviny s cottage sýrem	152
Zapečené papriky	154
Plněná rajčata	156
Kuře a zelenina z jednoho plechu	158
Žampiony se sýrem, batáty a zeleninou z jednoho plechu	160
Kuřecí primavera	162
Kuřecí bruschetta	164
Kuřecí casserole	166
Květákové bramboráky se sýrem	168
Zapečená cuketa s mletým masem	170
Lilek s masovou směsí	172
Špagety se špenátem, sýrem a kuřecím masem	174
Těstoviny s omáčkou ze tří druhů sýru	176
Taco těstoviny	178
Losos se zeleninou z jednoho plechu	180
Gnocchi s rajčatovou omáčkou	182
Kuřecí prsa se žampiony a paprikou nakyselo	184
Čočkové kari z trouby	186
Rychlé lasagne	188

Kari s cizrnou	190
Kuřecí florentine	192

## Sladká tečka na závěr

Pomerančová placka z pánve	196
Muffiny se skořicí a rozinkami	198
Kokosová buchta	201
Vanilková buchta	202
Kakaová buchta	203
Malinový chlebíček s polentou	206
Kefírová bábovka s kakaem	207
Bábovka s ořechy a jablky	208
Dýňová bábovka	209
Citronový chlebíček	210
Batátový chlebíček	211
Pomerančová bábovka	211
Plněné čokoládové muffiny	212
Rychlá sladká pizza	214
Hruškový drobenkový koláč	216