

OBSAH

ÚVOD	7	Zelné placičky	79
SNÍDANĚ / SVAČINA	9	Plněné batáty po mexicku	81
Ořechovo-ovesné sušenky s pohankou.....	11	Slaný koláč s medvědí česnekem	83
Jablečný koláč.....	13	Jarní salát s opečeným chřestem	85
Banánový chlebíček.....	15	Salát s růžičkovou kapustou a mrkvovým chipsem	87
Mandlovo-kokosová granola.....	17	Hráškový krém s kešu ořechy.....	89
Rýžová kaše s karamelizovanou hruškou	19	Cuketová „pizza“	91
Domácí semínkový chléb s tvarohovou pomazánkou	21	Grilovaný špíz s tempehem a sýrem halloumi... ..	93
Vaječné muffiny	23	Letní závitky se zelným salátem	95
Citronovo-hruškový beránek.....	25	Cuketové špagety s bazalkovým pestem	97
Tofu-vajíčková pomazánka.....	27	Lilkové minihamburgery	99
Pohankové palačinky s jahodami.....	29	Krůtí maso s arašídovou omáčkou	101
Malinová galetka.....	31	Letní salát s grilovaným ananasem	103
Jahodovo-ananasové smoothie	33	Losos s česnekovým špenátem	105
Špaldové meruňkové knedlíky	35	Čerstvá plněná tortilla	107
Pohanková kaše s ovocem	37	Polenta po italsku	109
Tapioka pudink s rybízem a čokoládou	39	Vrstvený salát s bulgurem	111
Vafle s lesním ovocem	41	Rajčatová polévka s batáty	113
Noční ovesná kaše	43	Čočkový salát s citrusy	115
Slané vafle se ztraceným vejcem	45	Dýňová polévka s kokosovým mlékem	117
Vaječná omeleta s rajčaty a bazalkou	47	Nakládaná kořenová zelenina	119
Obložený sendvič	49	Kuřecí maso v jogurtu s pečenou zeleninou	121
Jáhlový koláč s čokoládou a třešněmi	51	Květákové placičky s okurkovým dipem	123
Chia pudink s nádechem exotiky	53	Quiche z červené řepy	125
Sladké nadýchané lívance	55	Kari z červené čočky	127
Banánové smoothie bowl	57	Zeleninové hranolky s parmezánem	129
Avokádová pomazánka se ztraceným vejcem	59	Novoroční čočkový salát	131
Špenátové smoothie.....	61	KOUSEK	
Zázvorové sušenky	63	NEJSLADŠÍCH DOBROT	133
Jablka s arašídovým máslem	65	Mrkvový dort	135
Čokoládové muffiny s mátovým krémem.....	67	Borůvkový cheesecake	137
Datlové tyčinky	69	Domácí jahodová zmrzlina	139
OBĚD / VEČEŘE	71	Cuketový perník s čokoládovou polevou	141
Hustá cibulová polévka	73	Švestkový dort jako od maminky	143
Falafel z červené řepy	75	Mrkvové taštičky s povidly	145
Quinoa s veganským parmezánem	77	MOJE RECEPTY	147