

# Rejstřík

## Snídaně a svačiny

Ovesné lívance ze sýra cottage	10
Ovesná kaše přes noc	12
Brownies vafle	14
Acai bowl	16
Granola s mandlovým máslem	20
Zázvorová granola	20
Jablečná granola	21
Kakaová granola	21
Vafle s podmáslem a skořicí	22
Zapečené avokádo s vejcem	26
Vajíčková pomazánka z domácího smetanového sýra	26
Banánové lívance	27
Chia pudink s mangovým pyré	27
Domácí smetanový sýr	28
Kakaový dezert z domácího smetanového sýra	28
Zapečená ovesná kaše	29
Ovesné mini pizzy	29
Palačinky s čajem matcha	30

## Polévky

Polévka z červené čočky	34
Polévka s cizrnou	36
Zeleninová polévka s kuskusem	38
Mrkvová polévka s chilli	40
Rajčatová polévka	42

# Obědy a večeře

Kuskus s pečenou zeleninou	48
Losos s bramborami	48
Kuřecí nugetky	49
Chilli con carne	50
Zapečené penne s ricottou	51
Mrkvové placky	52
Tuňákové karbanátky	52
Jahodové knedlíky	53
Zapečené brambory s houbami	54
Soba nudle se směsí z mletého masa	56
Zapečený lilek s olomouckými tvarůžky	58
Květáková pizza	60
Žampiony plněné kuskusem	62
Květák s chilli a rozmarýnem	64
Kuře na zázvoru s divokou rýží	66
Krůtí s quinoou	68
Cuketové placky	70
Avokádová omáčka s těstovinami	72
Květákové kari s pohankou	76
Špízy se švestkami	77
Sekaná s dýní	78
Krevety s rajčaty	78
Špenátová pizza	79
Přepuštěné máslo	79
Zapečené těstoviny s tuňákem	80
Cizrnová omáčka s quinoou	81
Kuřecí prsa se smetanovou omáčkou	82
Zapečené žampiony s masem	84

# Pomazánky

Avokádová pomazánka	88
Cizrnová pomazánka	90
Čočková pomazánka	92
Tuňáková pomazánka s koriandrem	94
Tvarohová pomazánka s pažitkou	96

Směs na topinky	98
Lilková pomazánka	100
Guacamole	102

## Slané mlsání

Pikantní cizrna	106
Celozrnné kreky	108
Celozrnné taštičky se špenátem	110
Celozrnný quiche	112
Vajíčkové muffiny	114
Koprový dip	118
Dip z pečených rajčat	118
Hráškový dip	118
Kukuřičný dip	119
Dip s kari	119
Chipsy z červené řepy	122
Mrkvové hranolky	122
Batátové hranolky	122
Petrželové hranolky s mandlemi	123
Cuketové chipsy s parmazánem	123

## Sladké mlsání

Tiramisu	126
Roláda s lesním ovocem	128
Celozrnné piškoty	132
Banánové muffiny	132
Lískooříškový krém	133
Banánovojablečné košíčky s quinoou	133
Makový koláč s jablky	134
Avokádová pěna	134
Kakaový krém s tofu	135
Kokosový karamel	135
Red velvet brownies	136
Banánky v čokoládě	138
Brownies s pekanovými ořechy	140
Ořechové tyčinky	142
Donuty	144

Mrkvové muffiny s jogurtovou polevou	146
Layer cake	148
Medovník z ovesných vloček	150
Mini cheesecaky	152
Pečená jablka	156
Pohanková bábovka s brusinkami	157
Sušenky s kardamomem	158
Malinový parfait	158
Cuketový perník	159
Cupcakes s borůvkami	160
Tvarohový koláč	161
Datlové muffiny	161

## Osvěžení, saláty a nápoje

Kuřecí salát s ředkvičkami	164
Salát s červenou řepou	166
Salát s hovězím masem	168
Salát s avokádem	170
Vajíčkový salát s kurkumou	174
Ovocný salát s kozím sýrem	174
Salát s mungo fazolemi a tahini zálivkou	175
Špenátový salát	175
Salát se slunečnicovými semínky	176
Bramborový salát s brusinkami	176
Okurkový salát s koprem	177
Salát s tuňákem a jahodami	177
Zelené smoothie	178
Kávové smoothie	178
Řepné smoothie	178
Jahodové nanuky s chia semínky	180
Nanuky z kešu	180
Pomerančové nanuky s granátovým jablkem	180