

OBSAH

ÚVODNÍ ČÁST

O autorce	11
O mně a mé cestě k vaření	13
Čím se řídím	14
Jak s knihou pracovat	15
Teoretická část	17

1. POLÉVKY

1.1 Bramborová krémová (od 6 měsíců)	27
1.2 Cuketová krémová (od 6 měsíců)	29
1.3 Batátovo-brokolicevá (od 6 měsíců)	31
1.4 Dýňová krémová s mrkví a cuketou (od 6 měsíců)	33
1.5 Fenyklovo-bramborová krémová (od 6 měsíců)	35
1.6 Polévka z červené řepy (od 6 měsíců)	37
1.7 Hráškovo-špenátová krémová (od 8 měsíců)	39

1.8 Brokolicovo-hrášková krémová (od 8 měsíců)	41
1.9 Italská polévka minestrone (od 1 roku)	43
1.10 Rajčatová s červenou čočkou (od 1 roku)	45
1.11 Fazolová s celerem a cuketou (od 1 roku)	47
1.12 Cizrnovato-batátová krémová (od 1 roku)	49
1.13 Topinamburovo-fazolová krémová (od 1 roku)	51

2. HLAVNÍ JÍDLA

2.1 Krůtí karbanátky s červenou řepou (od 6 měsíců)	55
2.2 Vepřové kostky s batátovo-petrželovou omáčkou (od 6 měsíců)	57
2.3 Těstoviny s mrkvovou omáčkou (od 7 měsíců)	59
2.4 Brokolicové rizoto s kuřecím masem (od 7 měsíců)	61
2.5 Pečené krůtí karbanátky (od 7 měsíců)	63
2.6 Sekaná s červenou čočkou a mrkví (od 8 měsíců)	65

2.7 Dušené hovězí s kapustičkami (od 9 měsíců)	67
2.8 Těstoviny s kedlubnovou omáčkou (od 1 roku)	69
2.9 Těstoviny s omáčkou z červené čočky (od 1 roku)	71
2.10 Těstovinový salát s avokádem a sýrem cottage (od 1 roku)	73
2.11 Špagetové muffiny (od 1 roku)	75
2.12 Zapečené těstoviny s květákem a tuňákem (od 1 roku)	77
2.13 Losos s mrkvovým pyré (od 1 roku)	79
2.14 Domácí rybí prsty (od 1 roku)	81
2.15 Treska v mandlové strouhance a odlehčený bramborový salát (od 1 roku)	83
2.16 Černá čočka s lučinou a zeleninou (od 1 roku)	85
2.17 Černá čočka s mletým masem (od 1 roku)	87
2.18 Bramborovo-čočkové placky (od 1 roku)	89
2.19 Bulgurové placky se sušenými rajčaty (od 1 roku)	91
2.20 Květákově-celerové placky (od 1 roku)	93
2.21 Dušené hovězí s červenými paprikami (od 1 roku)	95
2.22 Zapečená ovesná kaše se sušenými rajčaty (od 1 roku)	97
2.23 Pečené kuřecí stripsy v kešu strouhance (od 2–3 let)	99

3. SVAČINY A MALÁ JÍDLA

3.1 Cuketové tyčinky (od 8 měsíců)	103
3.2 Cuketové bobíky (od 1 roku)	105
3.3 Skytarka (od 1 roku)	107
3.4 Pomazánka z červené řepy a černé čočky (od 1 roku)	109
3.5 Cuketovo-hráškový quiche (od 1 roku)	111
3.6 Slaný dýňový koláč (od 1 roku)	113
3.7 Květákové muffiny se skyrem (od 1 roku)	115
3.8 Sýrové lívance s bylinkovým tvarohem (od 1 roku)	117
3.9 Sýrové vafle se špenátem (od 1 roku)	119
3.10 Vajíčkovo-avokádová pomazánka (od 1 roku)	121
3.11 Hummus z červené čočky (od 2–3 let)	123

4. MLSÁNÍ

4.1 Quinoová kaše s jablky (od 6 měsíců)	127
4.2 Batátové sušenky (od 7 měsíců)	129
4.3 Knedlíčky z quinoj s borůvkovým přelivem (od 7 měsíců)	131
4.4 Banánové vafle bez cukru (od 8 měsíců)	133
4.5 Kuskusová kaše s banánem (od 8 měsíců)	135

4.6	Mugcake s lesním ovocem (od 8 měsíců)	137
4.7	Mrkvánky (od 8 měsíců)	139
4.8	Dýňové sušenky (od 9 měsíců)	141
4.9	Mugcake „štrúdl“ do hrníčku (od 9 měsíců)	143
4.10	Špaldové piškoty (od 1 roku)	145
4.11	Tvarohové knedlíky s vločkami (od 1 roku)	147
4.12	Skyrové šišky s ovocem (od 1 roku)	149
4.13	Jáhlový dezert s mascarpone (od 1 roku)	151
4.14	Pohankové rohlíčky (od 1 roku)	153
4.15	Cottage lívance (od 1 roku)	155
4.16	Cuketové šátečky s tvarohem (od 1 roku)	157
4.17	Cheesecake s vločkovým korpusem (od 1 roku)	159
4.18	Odlehčený krtkův dort na plech (od 1 roku)	161
4.19	Celozrnné žitné perníčky (od 1 roku)	163
4.20	Čočkové sušenky (od 2–3 let)	165
4.21	Avokádový pudink s kešu (od 2–3 let)	167
4.22	Kešu krém s chia semínky a lesním ovocem (od 2–3 let)	169
4.23	Ořechovo-kakaová roláda bez mouky (od 2–3 let)	171

5. BONUSY

5.1	K Vánocům (špaldové linecké bez cukru)	175
5.2	K Velikonocům (mrkvový beránek)	177
5.3	K (nejen) prvním narozeninám (dort s jogurtovým krémem)	179
5.4	K uchování letních pokladů na slano (pesto)	181
5.5	K uchování letních pokladů na sladko (sirup)	183