

## Raňajky a desiate

Ovsené lievance z cottage syra	10
Ovsená kaša cez noc	12
Brownies vafle	14
Acai bowl	16
Granola s mandľovým maslom	20
Zázvorová granola	21
Jablková granola	22
Kakaová granola	23
Vafle s cmarom a škoricou	24
Zapekané avokádo s vajcom	28
Vajíčková nátierka z domáceho smotanového syra	28
Banánové lievance	29
Chia puding s mangovým pyré	29
Domáci smotanový syr	30
Kakaový dezert z domáceho smotanového syra	31
Zapekaná ovsená kaša	32
Ovsené mini pizze	33

## Polievky

Polievka z červenej šošovice	36
Polievka s cícerom	38
Zeleninová polievka s kuskusom	40
Mrkvová polievka s čili	42
Paradajková polievka	44

## Obedy a večere

Kuskus s pečenou zeleninou	50
Chilli con carne	51
Kuracie nugetky	52
Zapekané penne s ricottou	53
Tuniakové fašírky	54
Mrkvové placky	54
Losos so zemiakmi	55
Zapekané zemiaky s hubami	56

Soba rezance so zmesou z mletého mäsa	58
Karfiolová pizza	60
Karfiol s čili a rozmarínom	62
Kurča na zázvore s indiánskou ryžou	64
Morčacie mäso s quinoou	66
Šúľance s makom	68
Cuketové placky	70
Avokádová omáčka s cestovinami	72
Karfiolové karí s pohánkou	76
Cícerová omáčka s quinoou	77
Kuracie rolky plnené špenátom a parmezánom	78
Sekaná s tekvicou	79
Špenátová pizza	80
Prepustené maslo	81
Špízy so slivkami	82
Zapekané cestoviny s tuniakom	83
Kuracie prsia so smotanovou omáčkou	84

## Nátierky

Avokádová nátierka	88
Cícerová nátierka	90
Šošovicová nátierka	92
Baklažánová nátierka	94
Tuniaková nátierka s koriandrom	96
Tvarohová nátierka s pažítkou	98
Zmes na hrianky	100
Guacamole	102

## Slané maškrtky

Pikantný cícer	106
Celozrnné krekry	108
Celozrnný quiche	110
Vajíčkové muffiny	112
Kôprový dip	116
Dip z pečených paradajok	116
Hráškový dip	116