

Index

Owsiane placuszki z serkiem wiejskim.....	8
Nocna owsianka.....	10
Gofry à la brownies.....	12
Acai Bowl.....	14
Granola z masłem migdałowym.....	18
Granola imbirowa.....	18
Granola jabłkowa.....	19
Granola kakaowa.....	19
Gofry z maślanką i cynamonem.....	20
Zapiekane awokado z jajkiem.....	22
Racuchy bananowe.....	24
Pasta jajeczna	
z domowego twarożku śmietankowego.....	25
Budyń chia z mango.....	25
Domowy twarożek śmietankowy.....	26
Deser kakaowy	
z domowego twarożku śmietankowego.....	26
Owsiane minipizze.....	28
Zapiekana owsianka.....	29
Zupa z czerwonej soczewicy.....	32
Zupa dyniowo-jabłkowa.....	34
Zupa z ciecierzycą.....	36
Zupa jarzynowa z kuskusem.....	38
Zupa marchewkowa.....	40
Zupa pomidorowa.....	42
Kuskus z pieczonymi warzywami.....	48
Chili con carne.....	49
Pieczone nuggetsy z kurczaka.....	50
Pieczony bakłażan z orzeszkami piniowymi.....	51
Zapiekanka z penne i ricotty.....	52
Placki marchewkowe.....	52
Łosoś z ziemniakami.....	53
Klopsy z tuńczyka.....	53
Makaron soba	
z mięsem mielonym i warzywami.....	54
Pizza z kalafiora.....	56
Zapiekanka ziemniaczana z pieczarkami.....	58
Kalafior z chili i rozmarynem.....	60
Kurczak w imbirze z dzikim ryżem.....	62
Indyk z komosą.....	64
Roladki z kurczaka faszerowane	
szpinakiem i parmezanem.....	66
Placuszki z cukinii.....	68
Spaghetti z sosem z awokado.....	70
Krewetki w pomidorach.....	72
Curry kalafiorowe z kaszą gryczaną.....	74
Komosa z sosem z ciecierzycy.....	75
Pasztet z dynią.....	75
Pizza szpinakowa.....	76
Masło klarowane.....	76
Szaszłyki ze śliwkami.....	78
Pyry z gzikiem.....	79
Pieczarki zapiekane z mięsem.....	80
Zapiekanka makaronowa z tuńczykiem.....	82
Pierś z kurczaka w sosie śmietanowym.....	84
Gołąbki.....	86
Pasta z awokado.....	90
Pasta z ciecierzycy.....	92
Pasta z soczewicy.....	94
Pasta z bakłażana.....	96
Pasta z tuńczyka z kolendrą.....	98
Pasta twarogowa ze szczypiorkiem.....	100
Pasta mięsna do grzanek.....	102
Guacamole.....	104
Pikantna ciecierzycyca.....	108
Krakersy pełnoziarniste.....	110
Tarta pełnoziarnista.....	112
Muffiny jajeczne.....	114
Dip koperkowy.....	118
Dip z pieczonych pomidorów.....	118
Dip z groszku.....	119
Dip z kukurydzy.....	119
Dip z curry.....	119
Chipsy z buraczków.....	122
Chipsy z marchewki.....	122
Chipsy z pietruszki z migdałami.....	123
Chipsy z cukinii z parmezanem.....	123
Chipsy z batatów.....	123
Tiramisu.....	126
Rolada z owocami leśnymi.....	128
Biszkopty pełnoziarniste.....	132
Muffiny z bananami.....	132
Krem z orzechów laskowych.....	133
Babeczki bananowo-jabłkowe z komosą.....	134
Makowiec z jabłkami.....	135
Mus z awokado.....	136
Krem kakaowy z tofu.....	137
Karmel kokosowy.....	137
Red velvet brownies.....	138
Banany w czekoladzie.....	140

Brownie z orzechami pekan.....	142
Donuty.....	144
Muffiny marchewkowe z polewą jogurtową ..	146
Miodownik z płatków owsianych.....	148
Miniserniczki z malinami	150
Mus malinowy	152
Batoniki orzechowe.....	154
Pieczone jabłka.....	158
Babka gryczana z żurawiną.....	159
Ciasteczka z kardamonem.....	160
Piernik z cukinii.....	161
Babeczki z jagodami	162
Sernik fit.....	163
Muffiny daktyłowe.....	163
Sałatka z kurczakiem i rzodkiewką.....	166
Orientalna sałatka z wołowiną	168
Sałatka z awokado i pieczonymi warzywami	170
Sałatka z buraczkami czerwonymi	172
Sałatka z pestkami słonecznika.....	176
Sałatka ze szpinaku	177
Mizeria z koperkiem	178
Sałatka owocowa z serem kozim	179
Sałatka ziemniaczana z żurawiną.....	180
Sałatka jajeczna z kurkumą	181
Sałatka z tuńczykiem i truskawkami.....	181
Zielone smoothie	182
Kawowe smoothie	182
Smoothie z buraczka	182
Truskawkowe lody na patyku	
z nasionami chia	184
Lody z nerkowców.....	184
Lody pomarańczowe z granatem	184