

rejstřík

Snídaně

Snídaňová pizza s vejci	10
Snídaňová pánev s vejci, batáty a mozzarellou	12
Žampiony s vejcem a parmazánem	14
Frittata s pórkem	16
Palačinky z plechu	18
Broskvová dutch baby	20
Snídaňové nadýchané lívance	22
Vločky přes noc s borůvkami a ricottou	25
Kávové vločky přes noc s jahodami	26
Štrúdlové vločky přes noc	26
Citronovobrusinkové vločky přes noc	27
Čokoládovokokosové vločky přes noc	27
Rychlá pomerančová buchta	28
Slané muffiny se sýrem cottage a špenátem	30
Müsli muffiny	32
Arašídové sušenky	34
Borůvkový muffin do hrníčku	36

Kokosová granola z pánve	40
Oříšková granola se skořicí	40
Čokoládová granola s brusinkami	41
Meruňková granola	41
Banánový pudink z tofu	42
Banánový pudink bez vajec	44
Rýžový pudink s arašídovým máslem	46

Svačiny

Avokádová pomazánka s koriandrem	50
Pomazánka ze sýru cottage se sušenými rajčaty	52
Cuketová pomazánka na topinky	54
Rychlá pažitková pomazánka	56
Pomazánka z pečené zeleniny	58
Cibulová pomazánka	60
Rybičková pomazánka	62
Pomazánka z řeřichy	64
Sendvič s paprikovou tapenádou a kuřecím masem	68
Sendvič s vaječným salátem a rukolou	69
Sendvič s kuřecí šunkou a křenovocelerovou pomazánkou	69
Sendvič s červenou řepou a sýrem feta	70
Sendvič se sicilským pestem	70
Sendvič s pečenou omeletou a koriandrem	71
Sušenky s čokoládou	72
Nepečené ovesné tyčinky s mandlemi a skořicí	75
Meruňková tyčinka s kokosem	76
Nepečené tyčinky z datlí a sezamu	76
Nepečené ovesné tyčinky s arašídou	77
Brusinkové tyčinky	77
Nepečené švestkovomeruňkové tyčinky	78
Nepečené fíkovodatlové tyčinky	79
Banánovojahodové smoothie	80
Vitamínové citrusové smoothie s kurkumou	82
Zelené smoothie	84
Kakaové smoothie	86
Vločková sušenka s čokoládou z jedné pánve	88
Špaldová sušenka s rozinkami z jedné pánve	90

Polévky

Kuřecí polévka se skleněnými nudlemi a kari	94
Zeleninová polévka s bylinkovými celestýnskými nudlemi	96
Pórková polévka	98
Batátová polévka	100
Čočkovorajčatová polévka s topinkou	102
Minestrone z jednoho hrnce	104
Polévka z pečených rajčat	106

Pro víc strávníků

Hovězí stew z jednoho hrnce	110
Kuřecí casserole s brokolicí a rýží	112
Kari s červenou čočkou a vejcem	114
Pečená kuřecí stehna s vinným octem a kořenovou zeleninou	116
Pilaf z kuřecích stehen	120
Vepřová kýta s fazolemi	121
Špagety s omáčkou ze sýru feta	122
Dýňové mac 'n' cheese	122
Kuřecí tinga	123
Frittata s cuketou a těstovinami	123
Kuřecí směs s balzamikovým octem	124
Hovězí kuličky s rajčatovou omáčkou a cizrnou	125
Zelené avokádové těstoviny	126
Kolínka s rajčaty a mrkví	128
Celozrnné špagety s pestem z pečeného česneku	130
Penne s paprikovorajčatovou omáčkou	132

Rychlé obědy a večeře

Kuře a zelenina z jednoho plechu	136
Čočkové kari z trouby	138
Kuřecí primavera	142
Plněná rajčata	142
Květákové bramboráky se sýrem	143
Zapečené těstoviny se sýrem cottage	144
Rychlé lasagne	145
Zapečené papriky	145

Kuřecí prsa se žampiony a paprikou nakyselo	146
Losos se zeleninou z jednoho plechu	147
Špagety se špenátem, sýrem a kuřecím masem	148
Těstoviny s omáčkou ze tří druhů sýru	152
Zapečená cuketa s mletým masem	152
Kuřecí bruschetta	153
Žampiony se sýrem, batáty a zeleninou z jednoho plechu	154
Kari s cizrnou	155
Kuřecí casserole	155
Gnocchi s rajčatovou omáčkou	156
Kuřecí florentine	157
Taco těstoviny	158
Lilek s masovou směsí	160

Sladká tečka na konec

Pomerančová placka z pánve	164
Muffiny se skořicí a rozinkami	166
Vanilková buchta	169
Kakaová buchta	170
Kokosová buchta	171
Pomerančová bábovka	174
Dýňová bábovka	174
Kefírová bábovka s kakaem	175
Bábovka s ořechy a jablky	175
Batátový chlebíček	176
Malinový chlebíček s polentou	176
Citronový chlebíček	177
Plněné čokoládové muffiny	178
Rychlá sladká pizza	180
Hruškový drobenkový koláč	182