RECEPTY

Dobroty nejen na snídani

Francouzské toasty zdravěji 12
Snídaňový frgál zdravěji 14
Mišmaš muffiny 16
Zdravá kaše à la krupice 18
Ovocný chlebíček à la mazanec 20
Mrkvové vafle se sýrem cottage 22
Snídaňové Dina a Brumi 24
Povidlový jogurtový chlebíček 26

Polévky

Rychlá houbová polévka s fazolemi 30
Snadná polévka z červené čočky 32
Krémová polévka z bílých fazolí 34
Řapíkatá polévka s kmínem 36
Mléčná hrášková polévka 38
Cizrnová tomatová polévka se špenátem 40
Nejrychlejší chlebová polévka 42
Hustá zeleninová polévka s brokolicí a květákem 44
Jednoduchá fazolová polévka 46

Pomazánky

Česneková pomazánka z pečeného česneku 50
Čočková pomazánka s bazalkou 52
Jednoduchá pomazánka z pečené zeleniny 54
Nejlepší pomazánka na chlebíčky 56
Tvarohová řepná pomazánka 58
Letní pomazánka s cibulkou 60
Zeleninový hummus s bazalkou 62
Ďábelská směs nejen na topinky 64
Petrželkové pesto s kešu 66

Obědy

Cizrnové nugetky 70
Mexický guláš trochu jinak 72
Galetky se špenátem 74
Zeleninový pekáček s mozzarellou 76
Bazalková cuketa 78
Pikantní Stroganoff jednoduše 80
Smetanové pórkové těstoviny 82
Sýrová batáta jednoduše 84
Špenátové těstoviny s nivou 86
Francouzské brambory jednoduše 88
Rychlá žemlovka z toastového chleba 90
Šťavnaté česnekové řízečky z trouby 92
Bramborové rösti zdravěji 94
Bramborový dort se špenátem 96
Segedín z pekingského zelí 98
Šťavnaté provensálské Cordon bleu z trouby 100
Holandské zeleninové řízky 102
Gratinované česnekové brambory 104
Houbová omáčka zdravěji 106
Tymiánové brambory s grilovaným sýrem 108
Rychlý perkelt na kmínu 110
Celerové rizoto s parmskou šunkou 112
Halušky s pekingským zelím 114

Jídlo do práce i na cesty

Zeleninové bábovičky nejen do krabičky 118
Desetiminutové balkánské toasty 120
Batátový chlebík 122
Špenátová bábovka s nivou 124
Tuňákové placky s koprem 126
Nivové toasty 128
Nejlepší pochoutka za pár minut 130

Chuťovky nejen k večeři

Nejlepší lilkový salát 134
Pekingské zelí se slaninou 136
Sýrové cuketové hranolky 138
Slaninové prsty s dipem 140
Rychlé placičky Trhánky 142
Obrácený pizza koláč 144
Křupavé kukuřičné placičky 146

Zdravé mlsání

Hruškový mls z plechu 150
ČOKO dort ze dvou ingrediencí 152
Švestkové koláčky zdravěji 154
Brownies z červené řepy 156
Mrkvové krekry 158
Tvarohový nákyp s banánem 160
Nadýchané cuketové palačinky nasladko 162
Jablečný závin s tvarohem 164
Nepečený dezert snů 166
Plněné tvarohové skořicové rolky 168
Skořicové donuty z ovesné mouky 170
Nepečený cheesecake s jahodami 172
ČOKO jahodová pěna 174
Makovec s jablky a jogurtem 176
Rýžový švestkový nákyp 178
Nepečený broskvový dezert 180
Ovesné šulánky s mákem 182

Čerstvé domácí pečivo

Domácí bagetky s anglickou 186
Ovesné preclíky s kmínem a kefírem 188
Rychlé dalamánky se sezamem a kmínem 190