OBSAH

BEZLEPKOVÁ DIETA SNADNO, ZDRAVĚ A CHUTNĚ 5
PROČ VZNIKLA TATO KNIHA? 6
INVESTUJME SAMI DO SEBE, NEBOŤ JSME TO, CO JÍME 7

POLÉVKY 15
KUŘECÍ POLÉVKA „ASIJSKÁ“ 16
HLÍVOVÁ POLÉVKA 19
VALAŠSKÁ KYSELICA 20
BATÁTOVÁ POLÉVKA 22
KVĚTÁKOVÁ POLÉVKA 25
POLÉVKA S NUDLEMI PHO 26
HRÁŠKOVÝ KRÉM 29
DÝŇOVÁ POLÉVKA 30
MRKVOVÁ POLÉVKA 33
ČOČKOVÁ POLÉVKA S KOKOSOVÝM MLÉKEM 34

PŘEDKRMY A PŘESNÍDÁVKY 37
HUMMUS FAZOLOVÝ 38
MAKRELOVÁ POMAZÁNKA 40
NAKLÁDANÝ HERMELÍN 41
DROŽĎOVÁ POMAZÁNKA 42
GUACAMOLE 44
HUMMUS S ŘEPOU 45
TUŇÁKOVÁ POMAZÁNKA 47
POMAZÁNKA Z ČERVENÉ ŘEPY 48
BAVORSKÁ POMAZÁNKA OBAZDA 50

HLAVNÍ JÍDLA – RYBY A MOŘSKÉ PLODY 53
PSTRUH LOSOSOVITÝ 54
PSTRUH GRILOVANÝ 57
PSTRUH S POLENTOVÝM BOCHÁNKEM 58

PSTRUH LOSOSOVITÝ POŠÍROVANÝ 61
KREVETY SE ZELENINOU 62
KARI KREVETOVÉ 64
TRESKA TMAVÁ PEČENÁ SE ZELENINOU 67
STEAK Z TUŇÁKA S CUKETOU 68
LOSOS GRILOVANÝ 71
PSTRUH LOSOSOVITÝ S CITRONOVOU OMÁČKOU 72
KAPR NA MÁSLE S KMÍNEM 75
CHOBOTNICOVÝ SALÁT 76
CHOBOTNICE S HRÁŠKEM A ŽAMPIONY 79

HLAVNÍ JÍDLA – MASO 81
SEKANÁ S FENYKLEM 82
JEHNĚČÍ KARI 85
MALAJSIJSKÝ RENDANG 87
MASOVÉ KULIČKY S KAPUSTOU 88
HOVĚZÍ SE ZÁZVOREM A ČESNEKEM 91
PANENKA S NUDLEMI 92
GULÁŠ PIKANTNÍ 95
KRKOVICE MARINOVANÁ 96
KARBANÁTKY Z TROUBY 99

HLAVNÍ JÍDLA – DRŮBEŽ A KRÁLÍK 101
KACHNA PEČENÁ 102
KUŘECÍ KŘÍDLA PO ASIJSKU 103
TYMIÁNOVÉ KUŘECÍ STEAKY 105
KUŘE MARINOVANÉ V DOMÁCÍ MAJONÉZE 107
KUŘE PEČENÉ S BRAMBOREM 108
KARI KUŘECÍ (ZELENÉ) 111
KARI KRŮTÍ S KORIANDREM 112
KUŘECÍ SE ZÁZVOREM 114
KUŘECÍ TIKKA 115
KUŘECÍ STEAK CITRONOVÝ 117
MADRAS KARI OSTRÉ 118
KUŘE TYMIÁNOVÉ 121
KRÁLÍK DUŠENÝ S HOŘČICÍ A MEDEM 122

HLAVNÍ JÍDLA – BEZ LEPKU A BEZ MASA 125
TĚSTOVINY – ZÁKLADNÍ RECEPT 127
TĚSTOVINY S RAJČATOVOU OMÁČKOU 128
HRACHOVÉ TĚSTOVINY 131
KOŘENĚNÝ LILEK S CIZRNOU 132
TĚSTOVINY S OMÁČKOU Z PEČENÝCH RAJČAT 135
RIZOTO S HOUBAMI 136
POHANKOVÉ RIZOTO S HLÍVOU 138
HALLOUMI SE SALÁTEM 141
ČOČKOVÝ DHÁL 142
LÍVANCE Z MUNGA 145
VEGETARIÁNSKÉ LASAGNE 146
POHANKOVÉ NOKY SE SMETANOU 149
PIZZA 150
NĚMECKÉ MAULTASCHEN 153
PLNĚNÝ PATISON 154
PAD THAI S TOFU 157

SLADKÁ JÍDLA 159
HRUŠKOVÝ KOLÁČ S MÁKEM 160
MRKVOVÝ DORT 163
MANGO DEZERT 164
RYBÍZOVÁ MARMELÁDA 165
DORT À LA MÍŠA 166
OVOCNÝ DEZERT 169
GRANOLA S BORŮVKAMI 170
MANGOVÝ ROZVAR 172
JABLEČNÝ KOMPOT 173
PEČENÝ ČAJ 175
TŘEŠŇOVÝ SIRUP 176
BEZINKOVÝ SIRUP 179
PERNÍČKY IHNED MĚKKÉ 181
BRIOCHE BULKY 182
BRIOCHE CHLEBÍČEK 185
TVAROHOVÝ KOLÁČ 186
BIRCHER MÜSLI 189

BRUSINKOVÁ OMÁČKA 190
CUPCAKES SE SÝREM COTTAGE 193
GRANOLA ZASE TROCHU JINAK 194
PALAČINKY FERMENTOVANÉ 197
CHLEBÍČEK À LA VÁNOČKA 198
MUFFINY S MALINAMI 201
TVAROHÁČEK S MANGEM A MUČENKOU 202
KOLÁČ S OVOCEM 205
TVAROŽNÍK 206
PIŠKOTY 209
TIRAMISU A KOKOSOVÁ ROLÁDA 210
OVESNÁ KAŠE 213
NEW YORK CHEESECAKE 214
CHEESECAKE S PANELOU 217
DEZERT Z TVAROHU 218
BANÁNOVÝ CHLEBÍČEK 221
PERNÍKOVÝ CHLEBÍČEK 222
PERNÍČKY SE SLANÝM KARAMELEM 225
SLANÝ KARAMEL 226
MÁSLOVÉ BULKY 229
MRKVOVÝ CHLEBÍČEK 230
OŘECHOVÉ SUŠENKY 233
CHIA PUDINK 234
OVESNÁ KAŠE FERMENTOVANÁ 237
ČOKOLÁDOVÉ CUPCAKES 238
KOKOSOVÁ SRDÍČKA 241
TVAROHOVÉ KNEDLÍKY 242

PEČIVO 245
KVÁSKOVÝ CHLÉB Z REMOSKY 247
HOUSKY MAKOVÉ 250
HOUSKY CHLEBOVÉ 252
HOUSKY Z ČERVENÉ ČOČKY 254
BEZLEPKOVÝ CHLÉB, KTERÝ SE VŽDY POVEDE 257
CHLÉB TOASTOVÝ 258
MUFFINY SLANÉ 261

HOUSKY BEZ KYNUTÍ 262
HOUSKY MLÉČNÉ 265
CHLÉB „3 HRNKY“ S NOČNÍM KYNUTÍM 266
CHLÉB „3 HRNKY“ SNADNÝ 269
CHLÉB DÝŇOVÝ 270
CHLÉB S JABLEČNÝM PYRÉ 273
CHLÉB ZÁKLADNÍ 274
CHLÉB S JOGURTEM 277
CHLÉB PIVNÍ 278
BRAZILSKÉ SÝROVÉ ROLKY 281
BEZLEPKOVÝ CHLÉB S TEFFOVOU MOUKOU 282
BEZLEPKOVÝ CHLÉB KMÍNOVÝ SVĚTLÝ 285
KREKRY S LAHŮDKOVÝM DROŽDÍM 287
CHLÉB KMÍNOVÝ 288
CHLÉB Z POLOHRUBÉ RÝŽOVÉ MOUKY 291
CHLÉB OLIVOVÝ 292
BEZLEPKOVÉ HOUSKY Z OVESNÝCH VLOČEK 295
FOCACCIA 296
CHLÉB BRAMBOROVÝ 299
CHLÉB S CHIA SEMÍNKY 300
CHLÉB SEMÍNKOVÝ 303
HOUSKY SEZAMOVÉ 304
CHLÉB S CUKETOU A VLOČKAMI 307
JEDNODUCHÝ TOASTOVÝ CHLÉB 308
BEZLEPKOVÝ CHLÉB S PODMÁSLÍM 311
BEZLEPKOVÉ CIABATTA HOUSKY 312
BEZLEPKOVÉ VĚTRNÍKY 315