

Obsah

Úvod

Kapitola 1

POLÉVKY 12

Krémová polévka s koprem	15	Velikonoční polévka s kešu a kurkumou .	23
Polévka květáková s mrkví.....	17	Zelená polévka s kapustou a cuketou	25
Polévka s edamame boby	19	Zimní zeleninová polévka	27
Polévka žampionová s tofu.....	21		

Kapitola 2

SALÁTY 28

Batátový salát s rukolou	31	Rukolový salát s artyčoky.....	43
Fazolový salát s rukolou	33	Salát s pečenou cizrnou a tofu.....	45
Fazolový salát s vegan tuňákem.....	35	Zeleninový salát s pečenou dýní	47
Mangový salát se zeleninou	37	Zeleninový salát s pomerančem	49
Pečený zeleninový salát	39	Zelný salát s šafránem.....	51
Podzimní salát	41		

Kapitola 3

POMAZÁNKY 52

Česneková pomazánka	55	Petrželová pomazánka	69
Čočková pomazánka.....	57	Pomazánka z červené řepy.....	71
Drožděvá pomazánka.....	59	Pomazánka z uzeného tofu	73
Dýňová pomazánka	61	Ředkvičková pomazánka	75
Fazolová pomazánka.....	63	Vegan vaječná pomazánka.....	77
Mrkvový hummus.....	65	Žampionová pomazánka	79
Pečená zeleninová pomazánka	67		

Kapitola 4

HLAVNÍ JÍDLA 80

Barevné fazole s javorovým sirupem	83	Plněné bramborové placičky	93
Čočkové palačinky	85	Zapečené cuketové rolky	95
Indické ragú	87	Zapečený lilkový vějíř	97
Křupavé tofu ve sladkokyselé omáčce ...	89	Seitan na paprice	99
Pečené batáty s restovanými žampiony a špenátem	91		

Kapitola 5

RAW 100

Arašídové košíčky	103	Raw malinová srdce	113
Kokosové kuličky	105	Raw mandlové kuličky	115
Mandlový raw dort	107	Raw mrkvové kreky	117
Raw jablečné kekсы	109	Raw ořechové tyčinky	119
Raw kešu řezy	111	Vánoční makové koule	121

Kapitola 6

SLADKÉ DEZERTY..... 122

Batátové brownies s čokoládovou polevou	125	Pekanový chléb	137
Bublanina plná třešní	127	„SNICKERS“ (ne)pečený dort	139
Halloweenské dýňové muffiny	129	Snídaňová miska s ovesnými vločkami .	141
Jablečný koláč	131	Špaldové palačinky	143
Lahodný makovec se švestkami	133	Vánoční vánočka	145
Makové muffiny	135	Veselá miska s granolou	147

Kapitola 7

SLANÉ DEZERTY..... 148

Batátové placky	151	Sýrový pizza květ	159
Česnekový uzel	153	Špaldové vafle se sýrem	161
Letní závitky	155	Špenátové hrudky	163
Olivové šneky	157	Zapečené tortillové spirálky	165