

Obsah

OVOCNÉ ŠTÁVY, ZELENINOVÉ ŠTÁVY, MLÉKA, KOKTEJLY	15
ANANASOVÁ ŠTÁVA	16
JABLEČNÝ MOŠT	16
LETNÍ OSVĚŽENÍ	16
RYBÍZOVÁ ŠTÁVA S OSTRUŽINAMI	17
ŠÍPKOVÝ NÁPOJ	17
ZELENÉ ŠTÁVY	17
VODA Z ŘAPÍKU CELERU	18
KOKOSOVÉ MLÉKO	18
MANDLOVÉ MLÉKO	19
BORŮVKOVÝ KOKTEJL	19
POLÉVKY	21
ZELENINOVÁ POLÉVKA	22
ŠPENÁTOVÁ POLÉVKA	22
ŠPENÁTOVÁ POLÉVKA S KLÍČKY	23
MRKVOVÁ POLÉVKA	23
POLÉVKA Z MRKVE A ČERVENÉ ŘEPY	23
LETNÍ POLÉVKA	24
BROKOLICOVÁ POLÉVKA	24
KOPROVÁ POLÉVKA	25
KŘENOVÁ POLÉVKA	25
POLÉVKA Z CELEROVÝCH ŘAPÍKŮ	26
OKURKOVÁ POLÉVKA	26
ZELENÁ POLÉVKA	26
ZÁLIVKY, PASTY, POMAZÁNKY, OMÁČKY	27
ZÁLIVKA S OLIVAMI A SUŠENÝMI RAJČATY	28
LICHOŘEŘIŠNICE V OLEJI	28
MRKVOVÉ MÁSLA	29
SÝR Z MAKADAMOVÝCH OŘECHŮ	29
SEMÍNKOVÝ SÝR	30
TAHINI	30
AVOKÁDOVÝ KRÉM	30
BROKOLICOVÁ PASTA	31
OKURKOVÁ OMÁČKA	31
OKURKY V NÁLEVU	32
ŠPENÁTOVÁ OMÁČKA	32
PAPRIKOVÁ OMÁČKA	33
POMAZÁNKA Z MRKVE A CELERU	33
POMAZÁNKA Z CELERU A CUKETY	34
LAHŮDKOVÁ SUŠENÁ CIBULKA	34
PIKANTNÍ NAKLÍČENÁ POHANKA A SLUNEČNICOVÁ SEMÍNKÁ	35
KŘUPAVÉ ZELENINOVÉ PLÁTKY	35

KAŠE A SVAČINKY	37
KAŠE Z POHANKY, MANDLÍ A LNU	38
POHANKA S JABLKY A BANÁNEM	39
POHANKA S MALINAMI	39
POHANKA S ČOKOLÁDOU A MÁTOU	40
POHANKOVÝ DEZERT	40
MAKOVÁ SVAČINKA	40
MAKOVÁ SVAČINKA S KOKOSEM	40
SVAČINKA ZE SEZAMOVÝCH SEMÍNEK	41
ČOKOLÁDOVOMANDLOVÝ KRÉM	41
PLACKY SLANÉ I SLADKÉ	43
CIBULOVÉ PLACKY	44
PLACKY S CELEREM, PLACKY SE SUŠENÝMI HOUBAMI A ČESNEKEM	45
MRKVOVÉ PLACKY	46
LNĚNÉ KREKRY ZE ZLATÉHO LNU	47
LNĚNÉ KREKRY Z HNĚDÉHO LNU	47
PLACKY S MRKVÍ A ČERVENOU ŘEPOU	48
PLACKY PROVENCE	48
CHLĚB ESEJCŮ	49
SUŠENKY ZE LNU A MANDLÍ S MEDEM A KOŘENÍM	49
PŠENIČNÉ DATLOVÉ PLACKY	50
POHANKOVÉ SUŠENKY I.	50
POHANKOVÉ SUŠENKY II.	51
SEZAMOVÉ TYČINKY S TŘEŠNĚMI	51
SLUNEČNICOVÉ SUŠENKY	51
JABLKOVÉ PLACKY	52
HRUŠKOVÉ PLACKY	52
ZELENINOVÉ SALÁTY	53
ZELENINA NA ŠPEJLI	54
ZELENINOVÉ NUDLIČKY S FRANCOUZSKOU ZÁLIVKOU	54
SALÁT S TOPINAMBURAMI	55
CELEROVÝ SALÁT S ČERVENOU PAPRIKOU	55
BROKOLICE SE SEZAMEM	55
ČOČKOVÝ SALÁT	56
OKURKOVÝ SALÁT	56
OKURKOVÁ SVAČINKA S FENYKLEM A ROKETOU	57
ITALSKÝ SALÁT	57
SALÁT S DOTEKEM MOŘE	58
ZELENINA PO PROVENSÁLSKU	58
CUKETOVÉ ŠPAGETY S RAJČATOVOU A BAZALKOVOU PASTOU	59
CUKETOVÉ ŠPAGETY S PASTOU Z BAZALKY A LIBEČKU	59
CUKETA S OMÁČKOU	60
CUKETA SE ŽAMPIONY S PAPRIKOU	60
CUKETA NA KORIANDRU	61

CUKETA NA TYMIÁNU	61
MRKEV S CUKETOU NA KARI	61
CUKETOVÁ KAŠE S CIBULKOU	62
SALÁT Z BÍLÉ ŘEDKVE	62
SALÁT Z MRKVE A CUKETY	63
KEDLUBNOVÉ ŠPAGETY S PIKANTNÍ OMÁČKOU	63
SALÁT S AVOKÁDOVOU PĚNOU	64
RAJČATOVÝ SALÁT	64
SALÁT S RUKOLOU	64
SALÁT Z FENYKLU A ŘAPÍKATÉHO CELERU	65
ŠPANĚLSKÝ SALÁT	65
THAJSKÝ SALÁT	66
MANGOLD S OMÁČKOU Z TAHINI	66
SALÁT Z KADEŘÁVKU	66
SALÁT Z KOŘENOVÉ ZELENINY	67
SALÁT Z ČERVENÉ ŘEPA A JABLEK	67
MARINOVANÁ ČERVENÁ ŘEPA	67
MARINOVANÝ CELER	68
KVĚTÁK S OŘECHOVOU OMÁČKOU	68
KVĚTÁKOVÁ KAŠE	68
KVĚTÁKOVÝ KUSKUS	69
MRKVOVÝ SALÁT	69
MRKEV S BÍLOU ŘEDKVI	70
LAHŮDKOVÉ ŽAMPIONY	70
PLNĚNÉ ŽAMPIONY	71
MRKEV SE ŽAMPIONY	71
MRKVOVOCELEROVÉ PLACKY	72
MRKEV S KAPUSTOU	72
ZELÍ S MRKVÍ	73
ZELÍ S ČERVENOU PASTOU	73
MRKVOVÁ KAŠE	73
POHANKA S MRKVÍ	74
JABLEČNÝ SALÁT S MRKVÍ	74
STROUHANÁ JABLKA S MRKVÍ	75
ÚPRAVA DIVOKÉ RÝŽE	75
„NAKLÍČENÁ“ INDIÁNSKÁ RÝŽE	75
INDIÁNSKÁ RÝŽE S MRKVÍ	76
ZELENINOVÉ POMAZÁNKY NA PEČIVU	76
SLADKOSTI	77
KOKOSOVÉ HRUDKY I	78
KOKOSOVÉ HRUDKY II	78
KOKOSOVÉ TYČINKY	78
KOKOSOVÉ ŘEZY S MERUŇKOVOU MARMELÁDOU	79
KOKOSOVÉ ROHLÍČKY A KOLÁČKY SE LNEM	79
KOKOSOVÁ ROLÁDA	80

KOKOSKY	80
BANÁNOVÉ PALAČINKY	81
ČOKOLÁDOVÉ DOBROTY	81
ČOKOLÁDOVÉ BONBONY S OŘÍŠKY	82
STUDENTSKÁ SMĚS	82
ČOKOLÁDOVÉ BOBY	83
OŘÍŠKOČOKOLÁDOVÉ ŘEZY	83
ČOKOLÁDOVÉ SUŠENKY S VANILKOU A CITRONEM	84
MAROKÁNKY	85
OŘÍŠKOČOKOLÁDOVÉ KOŠÍČKY	85
OŘÍŠKOVÝ KRÉM	86
ZÁZVORKY	86
MANDLOVÉ KOLÁČKY S MERUŇKAMI	87
SKOŘICOVÉ KULIČKY S MANDLEMI	88
ROLÁDA Z MANDLÍ A LNU	88
MANDLOVÉ TYČINKY S ČOKOLÁDOU	89
MANDLOVÉ KULIČKY S POMERANČOVOU KŮROU	89
PROSLAZENÁ POMERANČOVÁ KŮRA	90
BONBONY Z POMERANČOVÉ KŮRY	90
SUŠENÝ POMERANČ	91
KARBOVÉ ŘEZY	91
JABLKOVÉ ŘEZY	92
JABLKOVÝ ZÁVIN	93
MAKOVÝ ZÁVIN	93
ČENDOVA OBLÍBENÁ ZMRZLINA	94
BANÁNOVÉ OSVĚŽENÍ S JABLKY	94
MERUŇKOVÉ DOBROTY	94
SUŠENÉ HRUŠKY A ŠVESTKY	95
JABLKA A HRUŠKY	95
MELOUNOVÁ SVAČINKA	96
JABLKA SE SKOŘICÍ A ZÁZVOREM	96
KOŘENĚNÝ HRUŠKOVÝ SALÁT	97
SALÁT Z JABLEK A TOPINAMBUR	97