

SLADKOSTI Z OBILOVIN		Jáhlová bábovka	27
Sladkosti z ovesných vloček		Jáhlový chlebíček s mákem	27
Ovocné müsli s ovesnými vločkami	12	Kokosky s jáhlami	28
Mrkvové müsli	12	Jáhlové knedlíky	28
Granola s rozinkami a mandlemi	12	Sladkosti z kukuřičných lupínků	
Granola s kokosem	12	Kukuřičné palačinky	29
Ovocná granola s ořechy	13	Salát krásy	29
Pohádková ovesná kaše	13	Dort s kukuřičnými lupínky	30
Rychlé palačinky z ovesných vloček	13	Kukuřičné válečky	30
Falešný oříškový dort	14	Kukuřičné müsli	30
Vločkové tmavé řezy	14	SLADKOSTI ZE SÓJI	
Vločkové řezy s pudinkovým krémem	15	Sladkosti ze sójových bobů	
Vločkové koláčky se zavařeninou	15	Sójový chlebíček	32
Křehké košíčky	16	Sójové čtverečky	33
Vločkové bonbony	16	Sladkosti ze sójových vloček	
Karamelová srdíčka	17	Smetanové preclíky se sójovými vločkami	33
Vločkové trojlístky	17	Křehké placičky ze sójových vloček	34
Vločková mozaika	18	Ovocný pudink se sójovými vločkami	34
Vločkové pracičky	18	Sladkosti se sójovou moukou	
Vločkové hrudky s tvarohem	19	Sójová citronka	35
Vločkové hrudky s meruňkami	19	Míša řezy	36
Tmavé vločkové hrudky	19	Sójovo-medové hvězdičky	36
Vločkové makronky	20	Nepečené sójovky	37
Opilé vločkové kuličky	20	Sójové řezy s polevou	37
Ovesky s mákem	21	Křehké keksy	38
Pudinkové rohlíčky s vločkami	21	Sójové lívanečky	38
Rumové věnečky z ovesných vloček	22	SLADKOSTI Z OVOCE	
Vločkové věnečky	22	Sladkosti z čerstvého ovoce	
Vločkový ovocný krém	22	Peřové knedlíky	41
Sladkosti z pšeničných klíčků		Tvarohové knedlíky	41
Vinná kolečka s klíčky	23	Jablečné lívanečky	42
Srdíčka s klíčky	24	Ovocné lívanečky	42
Tyčinky s klíčky	24	Kakaová bublanina s třešněmi	42
Sladkosti z jáhel		Jablkové řezy s kokosem	43
Jáhlové kuličky	25	Vyběhlík	43
Staročeský jáhlovec	26		

OBSAH

Levný jablkový závin	44	Marokánky	63
Křehký jablkový závin	44	Rozinkové půlměsíčky	63
Lehký lístkový závin s jablky	45	Nepečená ovocná roláda	64
Roláda plněná ovocem	46	Salám ze sušeného ovoce	64
Jablkový piškot	46	Lahodné kuličky	64
Jednoduchý jahodový dort	47		
Jablková bábovka	47	SLADKOSTI ZE ZELENINY	
Banánová bábovka	48	Sladkosti z mrkve	
Jablkový koláč s kokosem	49	Mrkvový salát s jogurtem	66
Mechový koláč	49	Mrkvová bábovka	66
Jednoduchý koláč		Mrkvové šátečky s tvarohem	67
s kokosovou drobenkou	50	Mrkvový koláč s tvarohem	68
Nekynutý koláč s droždím	50	Mrkvové lívanečky	68
Koláč s tvarohem		Mrkvové dukátky	69
a meruňkami	51	Plněné mrkvové půlměsíčky	69
Francouzský hruškový koláč	52	Mrkvový chlebíček	70
Makový koláč se švestkami	52	Mrkvové šátečky	
Koláč s ovesnou drobenkou	53	se zavařeninou	70
Borůvkový koláč se sněhem	53	Mrkvové jogurtáčky	71
Jablkové dortíčky	54	Sladkosti z cuket	
Ovocné rohlíčky	55	Cuketový dort	72
Mramorovaný nepečený dort	55	Cuketové řezy	73
Pudinkový krém s ovocem	56	Cuketové řezy s kokosem	73
Ovocný krém	56	Skořicový moučník s cuketou	74
Ovocný tvarohový krém	56	Cuketová bábovka	74
Žloutkový krém s ovocem	56		
Ovocná pěna	57	SLADKOSTI Z MÁKU,	
Čaropěnka	57	KOKOSU, OŘECHŮ	
Letní dezert	57	A JINÝCH SEMEN	
Ovocný pohár	57	Sladkosti z máku	
Ovoce v rosolu	58	Bramborové šišky obalované	
Banánové želé	58	mákem	76
Sváteční ananasové želé	58	Křupavé makové buchtičky	77
Ovocný salát	59	Maková roláda z kynutého	
Osvěžující salát	59	těsta	77
Podzimní ovocný salát	60	Koláč s mákem a tvarohem	78
Salát pro zdraví	60	Košíčky s mákem	78
Ovocný salát s kokosem	60	Makový koláč se sněhem	79
Meruňkový salát	60	Nepečený makový dort	79
Pestrý ovocný salát	61	Sladkosti z kokosu	
Letní ovocný salát	61	Brazilské kokosové řezy	80
Bohatý meloun	61	Kokosky s ovesnými	
Sladkosti ze sušeného		vločkami a jablkem	81
ovoce		Nepečené kokosky s ořechy	81
Bochánky se sušeným		Kokosový krém	81
ovocem	62	Křehké kokosové perníčky	82

Vánoční kokosové hvězdičky	82	Rychlý plněný perník	100
Sladkosti z vlašských ořechů		Medové perníčky	101
Nepečený ořechový dort	83	Medové perníčky s kakaem	101
Bábovka s náplní	84	Povidlový perník	102
Ořechové kuličky	84	Perník s ovesnými vločkami	102
Sladkosti z lískových oříšků		OSTATNÍ DRUHY SLADKOSTÍ	
Křehké placičky s oříškovou pěnou	85	Medový trhanec	
Oříškové kuličky	85	s mandlovými lupínky	104
Drobné pečivo ze směsi jader vlašských a lískových ořechů		Vánočka s celozrnnou a sójovou moukou	104
Ořechové cukroví s medem	86	Levné medové řezy	105
Strapácci	86	Křehké košíčky s lučinou	105
Ořechové rohlíčky	87	Sváteční tvarohový koláč	106
Sladkosti z mandlí		Srnčí hřbet	106
Mandlové rohlíčky	88	Tvarohový koláč	107
Mandlové rohlíčky s kávou	88	Jemné košíčky	107
Mandloví ježci	89	Lehký dort	108
Mandlový dort	89	Pohádkový dort	109
Sladkosti ze slunečnicov- ých, tykvových a sezamových semen		Jemná vanilková bábovka	109
Křupavé pracny	90	Vánočka s tvarohem	110
Slunečnicové hrudky	91	Bramborová vánočka	110
Slunečnicová pasta	91	OVOCNÉ OMÁČKY, ŠLEHAČKY, KRÉMY, NÁPLNĚ, POLEVY	
Malé čtverečky	92	Ovocné omáčky	
Sezamové kuličky	92	Omáčka z povidel	112
SLADKOSTI Z JOGURTU		Jablečná omáčka	112
Jogurtový dort s čokoládou	94	Švestková klevela	112
Jogurtový koláč	94	Rychlá ovocná omáčka	112
Barevné jogurtové řezy	95	Omáčka z borůvek a jahod	113
Jogurtová bublanina	95	Lehké šlehačky	
Jogurtový dezert s kávou	96	Jogurtová šlehačka	113
Jogurtový sen	96	Tvarohová šlehačka I	113
Jogurtové košíčky	96	Tvarohová šlehačka II	114
PERNÍKY, PERNÍČKY		Tvarohová šlehačka III	114
Perníkový dort	98	Tvarohová šlehačka IV	114
Perníkové kuličky	98	Sněhová šlehačka I	114
Tmavý rozinkový perník	99	Sněhová šlehačka II	115
Jednoduchý perník	99	Falešná šlehačka	115
Perník z kefiru	100	Krémy, náplně	
		Krupicová pěna	116
		Kakaový krém se sójovou moukou	116
		Rozinkový krém	116

OBSAH

Rozinkový punčový krém	117	Kakaová poleva s rumem	120
Jemný kávový krém	117	Kávová poleva	120
Karamelový krém	117	Bílé polevy	
Kokosový krém s medem	117	Bílková poleva	121
Kiwi krém	118	Mléčná poleva	121
Sněhový krém s ovocem	118	Cukrová poleva	121
Ořechový krém	118	Citronová poleva	121
Krém z pšeničných klíčků	118	Rumová poleva	121
Náplň s jáhlami	119	Ostatní doplňky	
Krémová náplň	119	na zdobení sladkostí	
Ořechová náplň	119	Drobenka na ovocné	
Ovocná pasta	119	koláče a bublaniny	122
Tmavé polevy		Rosol na dorty a řezy	122
Čokoládová poleva I	120	Medový marcipán	122
Čokoládová poleva II	120	Vločkový krokant	122
Kakaová poleva	120		

Jarmila Mandžuková

LEHKÉ MOUČNÍKY

Vydala LAGUNA, s.r.o., nakladatelství a vydavatelství

Šumenská 3224, 143 00 Praha 4

jako svou 42. publikaci

1. vydání

Praha 1996

Ilustrace Eva Sýkorová

Foto obrazové přílohy Jaroslava Pechová

Foto na obálce a její grafická úprava Tomáš Žežulka

Grafická úprava Jaroslava Pechová

Sazba DURABO, Stará Boleslav

Tisk a vazba Moravská tiskárna Olomouc, spol. s r. o.,

Studentská 5, 771 64 Olomouc

ISBN 80-85952-17-3