

Obsah



Úvod

Snídaně

Veganská míchaná „vajíčka“

Kynuté lívance v americkém duchu

Přes noc namočená chia ovesná kaše s borůvkami

Detoxikační ovocný salát

Saláty a sendviče

Bramborový salát s „uzeninou“

Celozrnný těstovinový salát se sušenými rajčaty, olivami a tofu

Kuskusový salát s brusinkami, mandlemi, tofu a cizrnou

Pohankový salát s tempehem a grilovanou zeleninou

Salát Tabbouleh z celozrnného bulguru s marinovaným tofu

Zeleninový salát s krémovou tahini zálivkou

Bagetka s uzeným tofu a karamelizovanou cibulkou

Pšenično-žitný chléb s pečenou dýní a hořčično-„medovým“ dresinkem

Cizrnový hummus na mnoho způsobů

Polévky

5 Bramboračka s houbami 38

Brokolicová polévka s hráškem 40

6 Lehce pikantní dýňová polévka s dýňovým olejem 42

8 Fazolová polévka s veganským „chorizem“ 44

10 Cizrnová polévka 46

12 Kulajda 48

14 Polévka ze sladké kukuřice s chilli 50

16 Raw brokolicová polévka s avokádem 52

18 Raw tomatová polévka s bazalkou 54

Zelňačka s uzeným tofu 56

Hlavní jídla

22 Růžové nudle s „kuřecím masem“ a teriyaki omáčkou 60

24 „Kachna“ s dušeným špenátem a bramborovým knedlíkem 62

26 Quinoa s kapustovým pestem a chilli vločkami 64

28 Falafel a hummus v pita chlebu 66

30 Grilovaná zelenina a tofu s hummusem z červené řepy a kukuřičnými chipsy 68

32 „Kuřecí řízek“ s bramborovou kaší 70

34 „Kuřecí špízy“ se třemi omáčkami 72

Musaka s lilkem 74

BEZ
CIBULE
BEZ
ČESNEKU

ZÁŠADITĚ

RAW

BIO

PŘÍRODNÍ
ALTERNATIVA
SLADIDEL

Osso Buco marinované tofu v omáčce
z červeného vína s polentou

76

„Krevetky“ a zelenina v tempuře

78

Burger XXL

80

Ratatouille s basmati rýží

82

Raw pohankový salát s krémem z kešu
a květáku

84

Raw boloňské lasagne s květákem

86

Raw Tabbouleh salát s quinoou

88

Raw tatarák z červené řepy

90

Rajčata plněná kešu krémem

92

Kokosové kari

94

„Kuře“ na paprice s těstovinou

96

Bezlepkový špenátový quiche s tofu

98

Plněné bramborové knedlíky
s uzeným tofu

100

Čočka s kořenovou zeleninou

102

Nápoje

104

Smoothie pro chladné ráno

106

Smoothie pro letní ráno

108

Detox smoothie

110

Sport smoothie

112

Letní exotické smoothie

114

Smoothie pro lepší imunitu

116

Domácí konopné mléko

118

Dezerty

120

Čokoládový koláč z polenty

122

Jáhlový koláč s vůní podzimu

124

Celozrnný makovec

126

Raw borůvkový „cheesecake“

128

Dýňový bezlepkový „cheesecake“

130

Malinová zmrzlina s růžovou šlehačkou

132

Čoko-borůvkové proteinové tyčinky

134

Růžový koláč s čokoládovým krémem

136

Pohankové lívance s jahodami a růžovou
šlehačkou

138

Avokádový pudíng s chia semínkem

140

Amarantové kuličky se skořicí

142

SLOVNÍČEK POJMŮ

144

Autoři

148