

# Obsah

<b>Snídaně</b> .....	<b>7</b>
Banánové lívance s arašídovým máslem. ....	8
Espresso jáhlová kaše .....	10
Fermentovaná ovesná kaše s mangem .....	12
Chia pudink s jahodami a bazalkou .....	14
Kokosovo-rýžová kaše s červeným gřepem .....	16
Ovocný crumble .....	18
Pohanková granola .....	20
Pohankovo-hrušková kaše .....	22
Pomerančová polentová kaše .....	24
Quinoa kaše s jahodami .....	26
Tofu kokosový „jogurt“ .....	28
<b>Nápoje</b> .....	<b>31</b>
Banánovo-špenátové smoothie .....	32
Jahodové smoothie s goji a bazalkou .....	34
Kávové mojito .....	36
Kešu kakao .....	38
Malinová limonáda .....	40
<b>Polévky</b> .....	<b>43</b>
Cuketová polévka .....	44
Dýňová polévka s arašídovým máslem .....	46
Chřestová polévka s limetkou .....	48
Kokosová kari polévka .....	50
Květákovo-celerový krém .....	52
Luštěninová polévka se zeleninou .....	54
Melounové gazpacho .....	56
Pikantní kukuřičná polévka .....	58
Rajčatovo-bazalková polévka .....	60
Zeleninová polévka s quinoou .....	62
<b>Hlavní jídla, snacky</b> .....	<b>65</b>
Brokolicovo-parmazánové kuličky .....	66
Citronové jáhloto s hráškem .....	68

Fazolové chilli s batáty .....	70
Kari z červené čočky .....	72
Kokosová rýže s mangem a kešu .....	74
Květákové kari .....	76
Květákové placičky s černým sezamem .....	78
Pohanka s červenou řepou .....	80
Rajčatové rizoto s černými olivami .....	82
Semínkové krekry .....	84
<b>Saláty .....</b>	<b>87</b>
Ananasovo-okurkový salát .....	88
Bramborový salát s majonézou z červené čočky .....	90
Čočkový salát se sýrem feta .....	92
Jarní salát se slzovkou a koprem .....	94
Květákový tabbouleh .....	96
Salát panzanella .....	98
<b>Pomazánky .....</b>	<b>101</b>
Avokádovo-vajíčková pomazánka .....	102
Baba ganuš .....	104
Hummus z červené čočky .....	106
Hummus z červené řepy .....	108
Pomazánka z bílých fazolí .....	110
Pomazánka z pečeného květáku .....	112
<b>Dezerty, sladkosti .....</b>	<b>115</b>
Ananasovo-limetková zmrzlina .....	116
Banánovo-oříškové muffiny s drobenkou .....	118
Banánový flapjack .....	120
Borůvkové řezy .....	122
Brownies z červené řepy .....	124
Domácí müsli tyčinky .....	126
Grilované nektarinky s vanilkovou kešu omáčkou .....	128
Koko-čoko koláč .....	130
Malinová marmeláda s chia semínky .....	132
Mrkvový dortík s kokosovou šlehačkou .....	134
Polentový koláč .....	136
Sladká avokádová pomazánka .....	138
Švestkovo-makové kuličky .....	140