

OBSAH

ÚVOD	4
------------	---

SLADKÉ RECEPTY

Banánová bábovka	9	Buchta z tofu	53
Čokoládové pokušení	11	Kokosová pizza	55
Mrkvánky	13	Banánové košíčky	57
Snídaňový mugcake	15	Avokádové lívanečky	59
Fit perníková buchta	17	Datlová buchta	61
Nepečený rychlý dezert	19	Banánový cheesecake	63
Čokoládový cheesecake	21	Čokoládový extra řez	65
Jednoduchý kokosový koláč	23	Zdravé muffiny	67
Čokoládovo-banánové koláčky	25	Sváteční dort	69
Míša dort	27	Čokoládové muffiny	71
Krtkův dort	29	Jednoduchý cheesecake	73
Strouhaný kakaový koláč	31	Avokádovo-banánový krém	75
Kokosové kuličky	33	Buchta z datlí	77
Mrkvový koláč	35	Banánová buchta	79
Datlový dortík	37	Datlová bábovka	81
Rychlá kakaová buchta	39	Tofu buchta	83
Buchta z žitné mouky	41	Dvoubarevný koláč	85
Domácí tyčinky	43	Čokoládovo-vanilkový dort	87
Nepečená srdíčka	45	Vrstvený rychlý koláč	89
Jablíčkovo-banánová buchta	47	Čokoládova buchta s perníkovým nádechem	91
Malinové lívanečky	49	Zdravý cheesecake	93
Banánová pizza	51		

Dvoubarevná bábovka	95	Ovesná pizza	119
Čokoládový řez.	97	Kakaový dort	121
Veselá kráva.	99	Proteinové lívance.	123
Ořechový koláček.	101	Banánové palačinky	125
Pudinkové pohárky	103	Bublanina	127
Cuketové brownies bábovičky. . .	105	Čokoládový koláč	129
Tartaletky	107	Jahodový koláč	131
Domácí minidonuty.	109	Banánovo-kakaová bábovka s perníkovým nádechem.	133
Rychlý zákusek.	111	Kakaová bábovka.	135
Nepečené kuličky.	113	Cottage lívance	137
Mangový dort.	115	Makový chlebík	139
Domácí vafle	117	Medovo-ořechový koláč	141

SLANÉ RECEPTY

Kuřecí maso obalené v mandlích s cuketovými plackami	145	Zapečená cuketa s rajčátky a sýrem	155
Domácí kreky	147	Minihamburgery na párty.	157
Cuketovo-brokolicev slaný koláč	149	Kuřecí maso v mandlovém těstíčku	159
Špenátová pizza.	151		
Žitné bulky	153		