

Obsah

Tipy pro zdravé pečení

Potraviny, se kterými se v kuchařce často setkáte	9
Alternativy použitých surovin	10

Snídaně

Domácí müsli	15
Pečená ovesná kaše	17
Čokoládové sušenky	19
Jáhelník s kakaovými boby	21
Banana bread	23
Kakaové palačinky z pohankové mouky	25
Ovesná kaše s ovocem	27
Pečené cookie dough	29
Podzimní dýňová buchta	31
Dvoubarevná sladká pizza	33
Velikonoční mazanec	35

Svačiny

Domácí flapjack	39
Mini donutky s čokoládovou polevou	41
Tvarohové šátečky	43
Banánové piškoty	45
Polomáčené jazýčky	47
Ořechové medové sušenky	49

Sezamky	51
Mrkváčky s marmeládou	53
Zdravá domácí marmeláda bez přidaného cukru	53
Skořicové cottage muffiny	55
Proteinové taštičky s malinovou náplní	57

Dezerty

Perníková buchta	61
Krtkův dort	63
Brusinkový dort s kakaovou posypkou	65
Kakaový strouhaný koláč	67
Malinové mini cheesecaky	69
Maková galetka s meruňkami	71
Bábovka větrník	73
Brownies srdce	75
Bublanina s lesním ovocem a drobenkou	77
Dvoubarevná bábovka	79
Mangový koláč s kakaovou drobenkou	81
Závin z jogurtového těsta s jablky	83
Makovec	85
Hraběňčiny řezy	87
Dietní kakaová bábovka z červené řepy	89
Kokosový koláč s krémem a čokoládovou polevou	91
Datlová buchta na plech	93
Jednohubky z buchty s kakaovými boby	95
Mramorové bábovičky	97
Banánové košíčky s čokoládovým překvapením	99
Kakaová roláda s banánovým krémem	101
Mug cake (hrníčkový koláček)	103
Jahodový jogurtový koláč	105
Ořechové bochánky s kakaovými boby	107

Bábovka s kakaovými boby	109
Brownies řezy z červené řepy s višněmi	111
Koláč z tvarohového těsta s jahodami a kiwi	113
Hruškový koláč se skořicí	115
Špaldový závin s tvarohovou náplní	117

Nepečené dobroty

Banánové lívanečky	121
Vanilkový termix	123
Sushi z palačinek	125
Ovocné vanilkové pyré	127
Protein pudink čokoláda	129

Vánoční cukroví

Proteinové medvědí pracky (tlapky)	133
Marokánky	135
Linecké cukroví ze špaldové mouky	137
Raffaello kuličky	139
Kakaové kuličky s kokosem	141
Košíčky s čokoládovým krémem	143
Kešu kuličky s kokosem	145
Oreo sušenky	147
Medové perníčky z celozrnné mouky	149

Ikony



bez lepku



bez vajec



bez laktózy



pro vegany