

# Obsah

## Úvod

## Snídaně

- RAW** Granola z naklíčené pohanky
- RAW** Palačinky  
s čokoládovo-banánovým krémem
- RAW** Mandlová pomazánka s chilli  
a rozmarýnem, zeleninové hranolky
- Růžová kaše s ovocem a ořechy
- Jáhlová kaše s banánem,  
čokoládou a mandlemi
- Palačinky s chia marmeládou a kešu krémem
- Anglická snídaně

## Polévky

- Fazolová polévka s čokoládou
- Polévka z pečených jablek a pastiňáku
- Boršč se smetanou
- Indická polévka Mulligatawny
- Zeleninový vývar s droždíovým  
knedlíčkem a quinoou
- Krém z bílých fazolí se špenátovým  
pestem
- RAW** Miso polévka
- RAW** Krémová polévka  
s marinovanými houbami
- RAW** Mrkvová polévka s mladým kokosem

## Obědy

- 5** **RAW** Cannelloni s mandlovo-bylinkovou  
náplní rajčatovou omáčkou 44
- 6** **RAW** Quiche s bazalkovým kešu krémem  
a polosušenými rajčaty 46
- 8** **RAW** Ořechovo-cuketový hummus,  
Muhammara, sezamový tabbouleh 48
- 10** Kujevské fazole 52
- 12** Pečená červená řepa na šalvěji, hráškové  
pyré 54
- 14** Cizrnové placky s řasou, mrkev s citronem  
a tahini pastou 56
- 16** Čočkovo-ořechové kuličky v rajčatové  
omáčce 58
- 20** Pohanka se zeleninou v miso omáčce 60
- 22** Smetanové brambory s tymiánem, pečená  
růžičková kapusta s pečenou  
tofu slaninkou 62
- 24** Pastýřův koláč s batáty 64
- 26** Pastýřův koláč s batáty 64
- 28** Houbová omáčka s liškami a vlašskými  
ořechy, jáhlové knedlíky 66
- 30** Špenátové placičky s quinoou a lískovými  
oříšky, topinamburové pyré 68
- 32** Tofu se špenátovým curry, růže basmati 70
- 34**
- 36** **Večeře** 72
- 38** Květáková pizza ve variacích 74
- 40** Quiche z bramborového těsta se zelím 76

Taco s ořechovo-quinoovou náplní, guacamole, limetový jogurt	78
Pohankový salát s pečeným květákem, mandlemi a granátovým jablkem	80
Dýňové noky s pestem z vlašských ořechů a rukoly	82

## Dezerty a moučníky

<b>RAW</b> Mocca-mango dort	86
<b>RAW</b> Jahoda-matcha dort	88
<b>RAW</b> Maková roláda se švestkami	90
<b>RAW</b> Kokosové košíčky s ovocem	92
Čokoládové cupcakes s jahodovým krémem	94
Banánový chlebíček	96
Krtekův dort z cizrny	98
Arašídový dort se slaným karamellem a čokoládou	100
Drobenkový koláč s ovocem	102
Sušenku z mandlového másla s čokoládou	104
Avokádové brownies	106

## Svačiny / Předkrm / Na cestu... 108

Portobello sendvič s chimichurri salsou	110
Sendvič na způsob Reuben	114
<b>RAW</b> Domácí proteinové tyčinky	116

## Tapas 118

Krekry z červené čočky	120
Hummus z pečených paprik	122
„Cream cheese“ s koprem a praženou slunečnicí	124
Pomazánka z bílých fazolí se sušenými rajčaty a petrželí	126
Moje vlastní recepty	130