

Spis treści

- 6 Wstęp
- 10 Jak czytać każdy przepis?
- 11 Wyjaśnienia tagów
- 13 WIOSNA
- 14 Twarożek tzatziki na niby
- 15 Pasta z zielonego gruszkę
- 16 Gofry serowe ze szczypiorkiem
- 18 Puchate placuszki z truskawkowym nadzieniem
- 20 Pasta jajeczna z dymką
- 22 Zielony omlet
- 23 Krem z białych szparagów
- 24 Chłodnik buraczany z botwinką
- 26 Zupa z młodych ziemniaków i groszku
- 27 Zapiekanka ziemniaczana ze szparagami w sosie koperkowym
- 28 Wiosenna zupa szparagowa
- 30 Zielone naleśniki z owocowym serkiem
- 32 Pieczone młode warzywa
- 34 Makaron z sosem truskawkowym
- 36 Kasza bulgur z wiosennymi warzywami
- 38 Kotleciki jaglane ze szpinakiem
- 40 Fasolowe brownie z rabarborem
- 41 Ryż na mleku z musm poziomkowym
- 42 Sorbet truskawkowy
- 44 Domowe drożdżówki z rabarborem
- 46 Muffinki z kielkami
- 48 Owsiana tarta z truskawkami
- 50 Owsiane placki z dymką
- 52 Zielone grzanki z natką pietruszki
- 54 Jajeczne babeczki z zielonymi szparagami i młoda marchewką

57 LATO

- 58 Gofry paprykowe z twarogiem
- 60 Puchate omleciaki kakaowe z malinką
- 61 Zielone leczo
- 62 Pasta z bobu
- 63 Kaszka manna z musm brzoskwiniowym
- 64 Owsiany shake z jeżynami
- 66 Krem z pieczonych pomidorów z bazyliowym pesto
- 68 Zupa krem z bobu
- 69 Zupa mocno owocowa
- 70 Zupa krem z fasolki szparagowej
- 72 Czerwony sos do makaronu
- 74 Chłodnik z ogórków
- 75 Pieczona jaglanka z owocami lata
- 76 Frittata cukiniowa z piekarnika
- 78 Fioletowe naleśniki
- 80 Muffinki „zebra” z borówkami
- 81 Sloneczne lody z pieczonych owoców
- 82 Lody jogurtowo-wisniowe
- 84 Błyskawiczny serniczek z malinami
- 86 Ciastka pirożki
- 87 Papryki faszerowane
- 88 Cukiniowe kąski
- 90 Pudding chia z jagodami
- 92 Chleb cukiniowy z czarnuszką
- 94 Ogórki małosolne

97 JESIEŃ

- 98 Chlebek bananowy ze śliwkami
- 100 Jaglanka ze śliwkami i masłem orzechowym
- 102 Zielone babeczki chlebowe

- 103 Budyń owsiany z gruszką
- 104 Jabłkowe gofry
- 106 Dyniowe maselko na chleb
- 107 Zupa z dyni piżmowej i jabłek
- 108 Rozgrzewająca zupa kalafiorowa
- 110 Domowy makaron dyniowy
- 112 Zupa serowa z porcem
- 113 Leczo jesienne
- 114 Knedle cynamonowe ze śliwkami
- 116 Pizza z gruszką i kozim serem
- 118 Ziemniaki zapiekane z cebulą i twarogiem
- 120 Sycąca kasza pęczak na słodko
- 122 Risotto z soczewicą i pieczarkami
- 123 Placuchy brokułowe
- 124 Gruszkowe babeczki z czekoladą
- 126 Jabłecznik sypany
- 128 Migdałowe rogaliki ze śliwkami
- 130 Różowe biszkopty
- 132 Racuszki dyniowe
- 134 Buraczany hummus
- 136 Jabłka w cieście
- 137 Pieczona owsianka z gruszką

139 ZIMA

- 140 Placki z pora
- 141 Budyń orzechowy z chia
- 142 Koktajl ananasowy
- 144 Pomarańczowa owsianka
- 146 Słodki pietruszkowy omlet
- 148 Cytrynowy budyń jaglany
- 150 Placuszki twarogowe z mango
- 151 Krupnik z brukselką
- 152 Cebulowa zupa krem

- 154 Rozgrzewający zimowy bulion z lanymi kluskami
- 155 Kluski śląskie nadziewane soczewicą z cebulką
- 156 Ryż zapiekany w sosie porowym
- 158 Kotlety jak gołąbki
- 159 Surówka z pora, jabłka i marchewki
- 160 Pomidorowy sos słodko-kwaśny
- 162 Marchewki karmelizowane w soku pomarańczowym
- 163 Czekociasto z buraka
- 164 Pomarańczowy tort zimowy
- 168 Pomarańczowe babeczki
- 170 Marchewkowe ciasteczka z amarantusem
- 172 Orzechowe pieguski
- 173 Gofry z korzeniowych warzyw
- 174 Pasta z pieczonych zimowych warzyw
- 176 Chrupiące bułki cebulowe
- 178 Babka ziemniaczana z warzywami

179 Przepisy podstawowe

- 179 Mleko migdałowe
- 179 Syrop daktylowy
- 180 Sos jogurtowy
- 180 Bulion warzywny
- 181 Purée z dyni

182 Indeks