

Muffiny z brokulem	10	Pesto z mięty i rukoli	58
Ananasowa smoothie bowl	12	Pesto z natki marchewki	59
Pieczone grejpfruty z ricottą	14	Pesto szpinakowo-pietruszkowe	59
Gofry jajeczne z bazylią	16	Pesto z buraczków	59
Purée z groszku z pieczonym łososiem		Sos chili-limonkowy	60
na chlebie pełnoziarnistym	18	Sos jogurtowo-pietruszkowy	60
Placki kakaowe		Sos z octu balsamicznego	61
z serkiem śmietankowym	20	Sos miodowo-musztardowy	61
Pieczona dynia z fetą i sezamem	22	Sos z awokado	61
Francuskie naleśniki		Zupa z czerwonej fasoli	66
z pieczonymi jabłkami		Zupa grzybowa	68
i kardamonem	24	Minestrone	70
Domowe kuleczki kakaowe do mleka	26	Zupa grochowa z marchewką	72
Gravlax z buraczkami	28	Bulion warzywny	74
Orkiszanka z pieczonymi jagodami	30	Gazpacho pomidorowe	78
Gniazdko z cukinii	32	Gazpacho ogórkowe	78
Sushi z quinoa	38	Tajski chłodnik z kokosem	79
Cloud bread	40	Chłodnik z buraczków	79
Salatka z jarmużem i ogórkiem	42	Orientalna zupa szpinakowa	80
Jagodowe kulki mocy	44	Pizza na cieście szpinakowym	82
Salatka makaronowa	46	Burgery z tofu i batatów	84
Nuggetsy z kurczaka		Bowl z tofu w panierce kokosowej	86
w orzechach laskowych	48	Pilaf z kalafiora	88
Wrap z tempehem,		Pieczona polenta z warzywami	90
ryżem i sosem orzechowym	50	Purée z dyni	92
Salatka z sosem kokosowym	54	Kopytka dyniowe	94
Salatka z soczewicą, koprem włoskim		Kotlety mielone z soczewicy	96
i pieczonymi pestkami dyni	54	Tarta szpinakowa	98
Bulgur z pesto domowej roboty		Kopytka z kurkami i szalwią	100
i pieczonymi pomidorami	55	Zupa z pieczonym mięsem z kurczaka	106
Kasza jaglana z buraczanym		Lasagne z batatów	108
pesto, miętą i serem kozim	55	Udka z kurczaka	
Pesto z suszonych pomidorów	58	w sosie z suszonych pomidorów	110

Placki krewetkowe	112	Racuchy ze śliwkami	
Pierś z kurczaka		i kwaśną śmietaną	164
z quinoa, chrzanem i pieczarkami	114	Piernik	166
Faszerowana pierś z indyka		Pełnoziarnisty makaron wstążki	168
z purée z batatów i chili	116	Makaron wstążki z makiem	170
Pieczony kurczak w warzywach	118	Bigos wegetariański	172
Spaghetti w sosie z pieczonej		Bezglutenowe pierogi	174
papryki i mielonego indyka	120	Gulasz wołowy	176
Pstrąg w panierce migdałowej		Kisiel bez cukru	178
na marchewkowym purée	122	Popcorn czekoladowy	184
Szczupak z sezamem,		Potato wedges	186
limonką i sałatką		Czipsy z batatów z dipem z awokado	188
z awokado i mango	124	Mus grzybowy na zimno	190
Stek z sałatką	126	Owoce w czekoladzie	192
Burger wołowy		Kanapki na słodko	
z cebulowym chutney	128	z waniliową ricottą i figami	194
Muffiny z pieczonymi		Roladki z cukinii	198
jabłkami i kruszonką	134	Kuleczki z serka śmietankowego	198
Lava cake	136	Paluszki grissini	199
Brownies z awokado	138	Tartaletki naleśnikowe	199
Ciasto bananowe	140	Pełnoziarnista bruschetta	200
Kruche ciasto owocowe z kratką	142	Bułki pełnoziarniste z sezamem	206
Jogurtowa panna cotta	144	Żytnie placki drożdżowe	208
Domowe żelki bez cukru i żelatyny	146	Dżem truskawkowy ze stewią	210
Rolada marchewkowa	148	Tortille pełnoziarniste	212
Galette z brzoskwiniami	150	Chlebek cukiniowy	214
Babka makowa	152	Składniki i ich zamienniki	216
Babka orzechowa z czekoladą	154	Podziękowania	218
Babka marchewkowa	155		
Barszcz z uszkami	160		
Placuszki z batatów			
z pieczonymi jabłkami i cynamonem	162		