

/ Spis treści

- 13 / Wstęp
- 14 / Moje ulubione składniki
- 16 / Mieszanka bezglutenowych
mąk do pieczenia
- 18 / Kasza jagłana
- 20 / Sprzęt kuchenny

/ Desery

- 24 / Budyń jagłany z malinami
- 26 / Krem budyniowo-kokosowy
- 26 / Daktylowa nutella
- 27 / Jaglane słoiczki *à la* snickers
- 27 / Warstwowy mus owocowy
z chia
- 28 / Kokosowa manna cotta
z granatem
- 30 / Deser, który możesz jeść na obiad
- 31 / Jaglane bounty w słoiczkach
- 31 / Kakaowo-rumowo-rodzynkowy
krem z cieciorci
- 32 / Zielony mus z pistacjami
i nasionami chia
- 34 / Krem angielski z kaszki
kukurydzianej
- 35 / Masa *à la* krówkowa
- 35 / Bardzo zdrowy budyń
czekoladowy
- 36 / Porzeczkowo-kokosowy kisiel
z tapioki
- 38 / Mus czekoladowy z aquafaby
- 39 / Tropikalna galaretka
- 39 / Roślinny lemon curd
- 40 / Miska pełna tiramisu
- 42 / Krem czekoladowy z awokado
i banana
- 42 / Budyń jagłany o smaku szarlotki
- 43 / Kaszka fistaszkowa z cynamonem
- 43 / Szybki pudding kokosowo-
ryżowy
- 44 / Czekoladowy budyń z brązowego
ryżu z chilli i pomarańczą
- 46 / Jaglane sernikobrownie
w słoiczkach
- 47 / Czekoladowy chia pudding
- 47 / Czekoladowa legumina z ryżu
- 48 / Borówki w czekoladowym musie

/ Trufle, pralinki i batony

- 52 / Surowe kokosanki
- 54 / Figowe cukierki z czekoladą
- 55 / Jaglane trufle czekoladowe
- 55 / Migdałowe pralinki z żurawiną
- 56 / Najlepsze trufle kakaowe
- 58 / Trufle energetyczne
- 59 / Domowe krówki
- 59 / Chrupiąca przekąska
orzechowo-kukurydziana
- 60 / Tartaletki *à la* toffifee
- 62 / Domowe języki bez pieczenia
- 63 / Daktyle w czekoladzie
nadziewane masłem orzechowym
- 63 / Batoniki kokosowe
- 64 / Batony daktylowo-kukurydziane
- 66 / Blok czekoladowy z komosą
ryżową
- 66 / Domowe twixy
- 67 / Trufle z ciecioriki *à la* nutella
- 67 / Szybkie krówki fistaszkowe
z czekoladą
- 68 / Blok czekoladowy *à la* snickers
- 70 / Trufle raffaello z kaszy jaglanej
- 70 / Dwuskładnikowe trufle
święteczne
- 71 / Batoniki bananowo-kokosowe
z daktylami
- 71 / Fistaszkowe trufle z ciecioriki
- 72 / Domowa czekolada

/ Lody

- 76 / Lody truskawkowo-bananowe
- 78 / Lodowa panna cotta z nerkowców
- 79 / Mrożony koktajl
- 79 / Zdrowe lody czekoladowe
- 80 / Lody malinowo-kokosowe
- 82 / Kolorowy tort lodowy
- 83 / Mrożone batony migdałowe
- 83 / Bananowy szejk lodowy
- 84 / Lody jogurtowo-owocowe
- 86 / Limonkowo-miętowe lody
na patyku
- 86 / Lody słony karmel
- 87 / Kokosowo-cytrynowe lody
na patyku
- 87 / Sorbet malinowo-żurawinowy
- 88 / Torcik lodowy
- 90 / Puszyste lody czekoladowe
z trzech składników
- 91 / Lody malinowe z awokado
- 91 / Lody kokosowe
- 92 / Lody z aquafaby lekkie
jak chmurka