

spis treści



Wstęp • 9

W mojej spiżarni • 12

PRZEPISY PODSTAWOWE

Bananowa „nutella” • 16

Serek z nerkowców • 19

Domowa konfitura z suszonych owoców • 20

Granole à la Jola • 22

Zielony sok • 24

Labneh • 25

Uniwersalna posypka orzechowa • 26

Dulce de leche • 29

HAND MADE

Zdrowe pralinki czekoladowe • 32

Zdrowe kokosanki • 37

Bakaliowe „sezamki” • 38

Łamaniec z białej czekolady • 41

Czekolada z ciecierzycą • 42

Ananasowe chipsy • 45

Chrupki z ciecierzycy • 46

Zdrowe żelki • 49



391736

~~Wojewódzka Biblioteka Publiczna~~

41 532 2023 22

W KUCHNI Z DZIEĆMI

Czekoladowe dachówki z popcornowym śniegiem • 52

Trufelki z migdałów • 56

Melonowe lizaki w czekoladzie • 60

Ekspresowe lizaki jabłkowe • 63

Truskawki w czekoladowym fondue • 64

Galaretkowe serca • 67

Szybkie domowe lody • 68

Churros • 70

Owocowe tiramisu dla dzieci • 74

Serniczki marchewkowe • 77

Ciastka czekoladowo-orzechowe • 78

W PROSTOCIE SIŁA

Crumble z owoców leśnych z migdałową kruszonką • 82

Pieczone śliwki • 86

Figi zapiekane z ricottą • 89

Carpaccio z ananasa • 90

Grillowany ananas • 93

Strudel z ciasta filo • 94

Ślimaczki z ciasta filo • 98

Greckie ciasto Bougatsa • 102

Słodkie pierożki wonton w pięciu odstonach • 107

Babeczki wonton z owocami • 110

Daktyle faszerowane kremem migdałowym • 113

Galette śliwkowe • 114

Letnia sałatka owocowa • 119

Migdałowe kruche ciasteczka • 120

Mango lassi • 123

Sernik filo • 124

WSPOMNIENIA Z DZIECIŃSTWA

- Galaretka pomarańczowo-marchewkowa • 131**
- Pieczone jabłka • 132**
- Faworki z ciasta filo • 135**
- Karmelizowany grejpfrut • 136**
- Gorąca czekolada • 139**
- Owoce zapiekane pod kremem angielskim • 140**
- Borówkowy pudding chia • 143**

NOWY WYMIAR ŚNIADANIA

- Grzanki z bananową „nutellą” • 146**
- Naleśniki (przepis podstawowy) • 148**
- Moje ulubione naleśniki • 149**
- Śniadaniowe tosty francuskie • 151**
- Zapiekane tosty z chatki • 152**
- Ciasteczka żurawinowe z białą czekoladą • 154**
- Muffiny czekoladowe • 155**
- Muffiny z białą czekoladą i kaszą manną • 157**
- Tartaletki z kremem angielskim • 158**
- Minitartaletki migdałowe • 162**
- Energetyczne batony żurawinowe • 166**
- Azjatycka owsianka • 169**
- Śniadaniowa miska dobroci • 170**
- Serniczki czekoladowe • 173**

ZIELONA STRONA MOCY

Pudding ananasowo-kokosowy z tapioką • 177

Żółte smoothie • 181

Batony figowe • 182

Serniczek z nerkowców • 185

Serduszka migdałowo-czekoladowe • 186

Ciasto malinowe • 190

Minitarlatetki czekoladowe • 194

Mazurek bakaliowo-malinowy • 198

WYJĄTKOWE OKAZJE

Moja popisowa Pavlova z kremem i owocami • 204

Bogata beza z czekoladą i bakaliami • 209

Tarta cytrusowa • 210

Tartaletki czekoladowe z dulce de leche • 214

Suflet czekoladowy • 218

Czekoladowa lawa z kremem angielskim i owocami • 220

Bezglutenowe ciasto czekoladowe z gruszkami • 224

Ciasto czekoladowo-pomarańczowe • 226

Superczekoladowy torcik bezglutenowy • 230

Ciasto figowe z semoliny • 235

Ciasto pomarańczowe na oliwie • 236

Napoleonka z ciasta filo • 238

Portugalskie pastéis de nata • 242

Tarta z crème brûlée • 246

Różyczki z ciasta filo • 250

Czekoladowa rozkosz • 252