

SPIS TREŚCI

- PRZEPISY -

Poranki ze śniadankiem

- Cynamonowe tosty z chałki 10
- Witaminowe smoothies 14
- Kolorowe pasty kanapkowe 20
 - Jajka z blaszki 24
- Kuskus z żurawinami i pomarańczami 28
 - Bułeczki z szynką 32
 - Śniadaniowa granola 38
 - Bananowe pankejski 42

Kinder party

- Pieczone burgery z indyka 84
- Proste tortille z serem i pieczarkami 88
- Frytki warzywne z trzema sosami 92
 - Domowe lody 96
- Czekoladowe fondue 102
- Ciasto marchewkowo-ananasowe 106
 - Kolorowe donuty 112
 - Batony zbożowe 116

Obiad na stole!

- Ekspresowa pizza domowa 48
- Chrupiący owsiany kurczak 52
- Cukiniowe spaghetti z indykiem 58
- Zupa z ciecierzycy z mleczkiem kokosowym 62
 - Kolorowe naleśniczki 66
- Zupa krem z kukurydzy 70
- Zapiekanka warzywna 74
- Ryba pieczona w ziołowym pesto 78

W kuchni z babcią

- Kotleciki jajeczne 122
- Placuszki ziemniaczane 126
- Domowy blok czekoladowy 130
 - Zupa kalafiorowa 134
- Owoce pod chrupiącą kruszonką 138
- Budyń waniliowo-migdałowy 144
- Kleik ryżowy z jabłkiem 148
- Puszyste racuszki z jabłkami i twarogiem 152

- EDUKACJA -

Rodzinnych świąt!

- Wiosenne jajka przepiórcze 158
Świąteczne risotto 162
Drożdżowe zajączki 166
Różowa zupa buraczkowa 172
Sernik chałwowy 176
Pierogi z marcepanem, śliwkami i morelami 182
Świąteczne pierniczki 188
Zupa migdałowa 192

Kuchenne ABC

- Poznajmy się! 196
Miary i miarki 198
Z kuchennej szuflady 200
Podano do stołu 202
Kuchenne sztuczki 204
Co to jest BIO? 206

- LEGENDA -



Bardzo łatwe



Łatwe



Trochę trudniejsze



Czas przygotowania



Liczba porcji



Danie wegetariańskie



Danie bez laktozy



Danie bezglutenowe