



Spis treści

360580

Drogi Czytelniku, Nieznajomy, Przyjacielu	7
Zamiast wstępu	8
A było to tak.:.	14
W kuchni bez cukru.	18
W kuchni na słodko	27
Aromatyczny krem owsiany	29
Deser gryczany ze śliwką	30
Czekolada z awokado.	33
Deser jaglany z ananasem	34
Rozpusztna tapioka z mango	37
Pieczony ananas doktor Uli	38
Chałwa domowa	41
Krem waniliowo-kokosowy z jagodami	42
Kolorowe „serniczki” kokosowo-jaglane	45
Deser z czerwonej pomarańczy	46
Jabłka pieczone z domową czekoladą	49
Deser z chia	50
Waniliowa panna cotta	53
Miętuski z jabłkiem	54
Genialne praliny „niespodzianka”	57
Czekoliterki!	58
Domowe czekoladki najprostsze	61
Marcepanki w kratkę	62
Pralinki figowe	65
Praliny nadziewane	66
Praliny kokosowo-różane	69
Sezamki domowe	70
Batoniki pomarańczowe.	73
Owocowe ptasie mleczko	74
Batoniki tęczowe z kokosową posypką	77
Domowe lizaki z ksylitolu	78
Domowe żelki z marchewki	81
Słodkie serduszka	82

Bezy bez cukru	84
Cytrynowe ciasteczka z sezamem	87
Ciasteczka jaglane „kokosanki”	88
Proste ciasteczka ze świeżą śliwką	91
Ciasteczka z migdałów	92
Słodki chlebek jaglany z suszoną śliwką	95
Jaglany ciasteczka z bakaliami	96
Ciasteczka mix płatków	99
Ciasteczka z migdałami	100
Ciasteczka błyskawiczne	103
Krucze „cacka z dziurką”	104
Ciasteczka à la oponki	107
Pączki błyskawiczne	108
Ciasteczka à la faworki	111
Deser à la tiramisu	112
Placki najprostsze doskonałe	117
Ciasteczka z makiem	118
Babeczki	121
Babeczki z poziomką	122
Tartaletki z kremem i owocami	125
Owsiane ciacha z kremem i czekoladą	126
Buleczki drożdżowe z jabłkami	128
Drożdżówki z truskawkami	131
Galette z owocami	132
Ciasto z malinami	135
Proste ciasto z kaszy	136
Aromatyczne ciasto ze śliwkami	139
Borówkowy „sernik”	140
Buraczane brownie	143
Wegańskie brownie	144
Niby-makowiec	147
Ciasto wegańskie z wiśniami i porzeczkami	148
Ciasto bananowe	151
Ciasto cynamonowe z jabłkami – „pocieszyciel”	152

W kuchni na wytrawnie	155
„Serek wędzony” z ziołami	162
Wegańska feta	165

Wytrawny krem słonecznikowy	166
Bakłażan opiekany	169
Domowy ajwar	170
Pasta z ciecierzycy z migdałami	173
Pasta z czerwonej soczewicy	174
Domowa tapenada	177
Salatka ze szparagami	178
Salata z aromatycznymi grzybami	181
Carpaccio z pieczonego buraka	182
Salatka z kwiatka	185
Salata z grillowaną cukinią	186
Salatka z czerwonej kapusty	189
Pasztet ulubiony, z fasoli mung	190
Kapusta czerwona pieczona	194
Szybkie placki z patelni (zamiast kanapek)	197
Pieczony niby-chlebek z ciecierzycy	198
Rozmarynowa foccacia z oliwkami	201
Pieczarki faszerowane	202
Niezwykła zupa krem z poczciwej marchwi.	204
Miętowa zupa z bobu	207
Zupa z kim-chi	208
Fioletowy rosółek	211
Aksamitna zupa krem z papryką	212
Prosty kapuśniak zimowy	215
Zimowa imbirowa jarzynowa	216
Zupa dla Róży	219
Cebulożur	220
Włoska zupa cipollata.	222
Domowa grzybowa	225
Aromatyczna zupa à la pho.	226
Chłodnik prawie tradycyjny	229
Zupa chłodnik à la tarator.	230
Placki z warzywami.	233
Placki buraczane	234
Placki z ziemniaczane z cukinią i brokułem	237
Pieczone warzywa	238
Pyszne pyzy	240
Kluski nadziewane kapustą i grzybami	243

Kluski z soczewicy	247
Makaron domowy z brokułami	248
Domowy zielony makaron	251
Makaron ratunkowy.	252
Makaron ratunkowy w „śmietanie”	255
Szybkie tagliatelle z cukinii z ziemniakami	256
Makaron z białej rzodkwi	259
Potrąwka z młodymi ziemniakami.	260
Leczo z botwinką.	263
Wytrawna tarta	264
Pieczony pasternak.	267
Ulubiona fasolka	268
Faszerowana papryka	270
Kasza z soczewicą i warzywami	273
Kasza z kurkami	274
Cukinie nadziewane pysznościami	276
Garnuszek z bobem	281
Jarmuż tokański w pomidorach	282
Ryż z ogórkami na gorąco	285
Kasza „po bretońsku”.	286
Boczniak panierowany	289
Potrąwka z soczewicą	290
Orzechowe kotlety z kasz i warzyw.	292
Ulubione triki w mojej kuchni.	295
Kolorowe posypki, naprawdę naturalne	296
Kremy.	300
Słodkie dodatki	303
Sosy do sałatek.	306
Z mąką bez glutenu.	309
Beszamel (do zapiekanych warzyw, lasagne itp.)	309
 Dobrodzieje – Karmiciele, czyli dostawcy zdrowej żywności	 310
Warsztaty i Akademia Smakoterapii	316
Indeks	318