

# Spis treści

Wstęp	6
Witaj w mojej kuchni	9

## Bładym światem

---

Granola z owocami	21
Birchermuesli	23
Awanturka dziadka	24
Pasta jajeczna	29
Poznański gzik	30
Pięć razy awokado	33
Kanapka z ricottą, ogórkiem i chili	34
Kozi twaróg z miodem i tymiankiem	37
Miód, moja miłość	38
Moje jajko idealne	40
Jajecznicza z łososiem, kwaśną śmietaną i koperkiem	43
Jajecznicza z pomidorami i awokado	44

## O poranku

---

Jej wysokość owsianka	48
Owsianka przepis podstawowy	51
Owsianka z karmelizowanymi bananami i masłem orzechowym	52
Owsianka marcepanowa z makiem, wiśniami i migdałami	55
Wytrawna owsianka z jajkiem i pieczonymi pomidorkami	56
Owsianka z czterech zbóż	61
Gryczanka z tahiną i owocami w syropie	62
Korzenna kasza jaglana	65
Kokosowa kasza manna	66
Chleb	68
Kanapka z fetą, bobem i miętą	71
Kanapka z bakłażanem, kozim serem i miodem	72
Kanapka z sałatką z makreli	75
Kanapka z łososiem i marynowaną cebulką	76
Twarożek z pokrzywą	79
Ostra jajecznicza na pomidorowych tostach	83
Omlet z młodymi cukiniami i parmezanem	84
Koktajl żółty	86
Koktajl biały	89

Koktajl czerwony	90
Koktajl zielony	93

## Na wynos

---

Warzywa z dipem z sera gorgonzola	97
Kuskus z bakaliarni	98
Bajgle z omletem, fetą i jarmużem	100
Pity z kalafiozem i tahiną	102
Pita z jajkiem i hummusem	105
Muffinki z porzeczkami	108
Polskie tabbouleh	111
Chia z migdałami i malinami	112
Kokosowa tapioka z mango i granatem	115
Batoniki z suszonymi śliwkami i migdałami	116
Batoniki owsiane z czerwonymi owocami i kokosem	119

## Na leniwie

---

Szakszuka	123
Jajka na szpinaku z chili i jogurtem	124
Tortilla z młodymi ziemniakami i anchois	127
Rzodkiewki z masłem	128
Pasta z zielonego groszku	131
Salatka z pomidorów z ziołową ricottą	132
Bliny z wędzonym pstrągiem	137
Placuszki z czarnymi porzeczkami	138
Orkiszowe naleśniki z powidłami	141
Gofry kokosowo-bananowe	142
Ziołowe gofry z oscypkiem	145
Tarta śniadaniowa	146
Drożdżowe supetki z pesto	149
Minichlebki z za'atarem	150
Focaccia z rozmarynem i czosnkiem	152
Brioszka	155
Tosty francuskie z korzennymi śliwkami	158
Wytrawne tosty francuskie	161
Pudding chlebowy z jagodami i białą czekoladą	162
Najprostsze drożdżówki z cynamonem	165
Buteczki cytrynowe z jagodami	166
Pieczona owsianka z malinami i jagodami	171

Grejpfrut zapiekany z migdałami	172
Duszony rabarbar z jogurtem greckim	175
Kawa	176
Lemoniada hibiskusowo-malinowa	180
Mimosa	183
Bellini malinowy	184

## Na zapas

---

Gram w granolę!	189
Granola chrupiąca	191
Granola pomarańczowo-żurawinowa	192
Granola potrójnie kokosowa z czekoladą	195
Granola różano-migdałowa	196
Pesto z natki pietruszki	199
Pesto z suszonych pomidorów	200
Tymiankowa tapenada	205
Majonez domowy	206
Jogurt domowy	209
Domowy biały ser	210
Masło cytrynowe z pieprzem	213
Masło miodowe z chili	214
Masło z anchois	219
Domowe masło orzechowe	220
Masło migdałowe	223
Konfitura morelowa z rozmarynem	225
Konfitura wiśniowa z kardamonem	226
Domowa mieszanka masala chai	228
Dukkah	231
Cukier waniliowy	232
Esencja waniliowa	232

## Dzień dobry, przyszłam na śniadanie

---

Kasza jęczmienna z cynamonem i pu-erh	238
Hummus	241
Omlet z karmelizowanymi morelami	242
Jajecznicza z kurkami	245
Małdrzyki	246
Kanapki z dwoma kremami	251
Orkiszowe lane kluski	252
Jajko w koszulce z czerwonym sosem	255
Krem z białej czekolady z wanilią	259