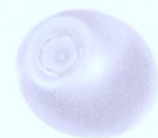


Obsah



Pravidla v kuchyni.....	5
Předmluva pro rodiče.....	6
Rady a tipy	8
Bylinky pro děti?	11
Zdravá ovocná snídaně	12
Tuňáková pomazánka s kukuřičkou a pažitkou	14
Pomazánka z červené čočky s parmezánem	14
Mrkvičková pomazánka s mandlemi	15
Pomazánka z červené řepy.....	15
Tipy na svačiny do školy	16
Vajíčková pomazánka s pažitkou	18
Lahodný sendvič	20
Sendvič s pečeným lososem.....	22
Pestrý zeleninový salát.....	24
Rajčatový salát s mozzarellou	26
Listový salát s mandarinkami.....	26
Salát s červenou řepou a sezamem.....	27
Mrkvový salát se švestkami	27
Bramborový salát s okurkou a koprem	28
Tuňákový salát.....	30
Zapečené chlebíčky s rajčaty a bylinkami	32
Polévka Gazpacho.....	34
Tortilla se zeleninou	36
Avokádová tortilla	37
Špenátová pizza	38
Domácí kečup.....	40
Domácí tortilla.....	40
Domácí tatarka.....	40
Pomodoro na pizzu	41
Domácí housičky se sezamem	41
Domácí hamburger	42
Zelné závitky	44
Pečené kuřecí masíčko se zeleninou	46
Rybí řízečky	48
Pečený bramborák	50
Papriky zapečené s rýží a zeleninou	52
Brambory zapečené s cuketou a houbami.....	54
Babiččiny šunkofleky	56
Gnocchi se zeleninou	58
Pečené kuličky z červené čočky.....	60
Velikonoční nádivka.....	62



Pravidla v kuchyni



1. Vyhýbej se noži a ostrým nástrojům (krájet můžeš pouze za dohledu maminky).
2. Vyhýbej se vařícím nápojům.
3. Vyhýbej se horké plotně.
4. Myj si ruce.
5. V kuchyni udržuj pořádek.



Švestkové knedlíky.....	64
Borůvkové lívance	66
Smajlíci	68
Čokomuffinky	70
Bezlepková bábovka.....	70
Kokosový moučník.....	71
Vanilkový medvídci	71
Mňam sušenky	72
Jablečný štrúdl.....	74
Vánoční pečení – klubíčka.....	76
Vánoční pečení – kokosové cukroví.....	77
Vánoční pečení – střapáče	78
Sladká tortilla.....	80
Kakaové tiramisu	82
Ovocné smoothie.....	84
Citronáda pro děti.....	86
Jahodový koktejl s medem.....	88
Banánový koktejl s ananasem.....	89
Ostružinový koktejl	89
Zmrzlina „Míša“	90
Jahodové nanuky	92
Zuzanka a Jiřík vaří – jak šel čas	94
Zábavné momentky z focení	95