

Cuketové placky se zakysanou smetanou a lněným semínkem

- Nastrouhaná cuketa smíchaná s vejcem a sýrem, opečená na pánvi, podávaná se zakysanou smetanou a lněnými semínky.

Hovězí vývar s vajíčkem a bylinkami

- Silný vývar z kostí, do kterého se rozšlehá vejce a dochutí čerstvými bylinkami.

Perníková pohanková kaše s ořechy a kokosovým krémem

- Vařená pohanka s perníkovým kořením, ořechy a kokosovým krémem, doslazená trochou medu.

Tvarohový krém s pečenými jablky a skořicí

- Tučný tvaroh smíchaný s trochou vanilky, podávaný s pečenými jablky posypanými skořicí.

Dýňový proteinový pudink s pekanovými ořechy

- Dýňové pyré smíchané s proteinem, mandlovým máslem a pekanovými ořechy.