

Spis treści

Kryteria wyszukiwania w bazie Ajwen	4
Przepisy	5
Chleb bananowy	5
Placki jabłkowe z sosem malinowym	7
Zupa szpinakowa z jajem	8
Placki z batatów	9
Jajka zapiekane w awokado	10
Sałatka jarzynowa	11
Zapiekanka z kaszy gryczanej	13
Pasta gryczana z jajem	14
Placki z cukinii	15
Szparagowo – brokułowa sałatka z jajkami w koszulkach	16
Sałatka z tuńczykiem, jajkiem i awokado	17
Pasta jajeczna z pieczonymi burakami i migdałami	18
Sałatka z roszponki, brukselki i jajek w koszulkach	20
Jajka w szynce na sałacie	21
Jaja po benedyktyńsku (poszetowe) na pieczarkach duszonych z koprem włoskim i szpinakiem	22
Chłodnik kokosowy	24
Chłodnik ze szpinaku i awokado z jajkiem	25
Sałatka brokułowa z awokado i jajkami w koszulkach	26
Jajka w koszulkach na dipie z awokado z sałatką	28
Sałatka z wędzoną makrelą i jajkiem w koszulce	29
Zrazy staropolskie ze schabu z kaszą gryczaną i buraczkami	30

Frittata z łososiem i pomidorami	32
Jaja poszetowe (po benedyktyńsku) z sosem anchois na mixie sałat i kiełków	34
Ciasto pomarańczowe z czekoladą	36
Placki bananowe z owocami	38
Sałatka jarzynowa z wędzoną szynką	39
Zupa szczawiowa z jajem (wegetariańska)	41
Smażony makaron imbirowo- czosnkowy	42
Rosół z jajecznymi lanymi kluskami	43
Chleb kokosowy	44