



## Tartalom

Előszó.....	6
<b>Édességek.....</b>	<b>12</b>
Hógolyó.....	12
Kókuszkrém.....	13
Ferrero Rocher.....	13
Kókusz kocka.....	14
Mákos “tészta”.....	15
Diós “tészta”.....	17
Darás “tészta”.....	18
Mákos puding.....	19
Diós puding.....	19
Csokoládé puding.....	20
Cékla puding.....	21
Feketeerdő torta.....	22
Fanta torta.....	24
Mákos-barackos torta.....	25
Déli gyümölcstorta.....	28
Almás-narancsos gyümölcstorta.....	29
Epres-cseresznyés gyümölcstorta.....	30
Mákos torta.....	31
Kókusz torta.....	33
<b>Nyers lekvárok.....</b>	<b>34</b>
Sárgabarack lekvár.....	35
Szilva lekvár.....	35
Csipkebogyó lekvár.....	36
<b>Pástétomok.....</b>	<b>36</b>
Gabonakolbász.....	36
Burger krém.....	37
Dió körözött.....	38
Avokádó krém 1.....	39
Avokádó krém 2.....	40



<b>Pestók</b> .....	40
Medvehagyma pestó.....	41
Sóska pestó.....	41
Spenót pestó.....	42
Saláta pestó.....	43
Petrezselyem pestó.....	44
Snidling pestó.....	44
<b>Főételek</b> .....	45
Lenmagos fasírozott, salátával és ketchuppal.....	45
Stefánia vagdalt.....	46
Pizza szószos gombás saláta.....	47
Gomba pörkölt.....	48
Medvehagyma saláta.....	50
Medvehagyma tekercsek.....	51
Medvehagymás saláta zöldséges rizzsel.....	52
Zöldség gombóc magtejföllel és zöldsalátával.....	53
Zöldséges gombócok szezámagos öntettel.....	56
Vegán kenyér.....	57
Sajtos-tejfölös pogácsa.....	59
Szezámos pogácsa.....	60
<b>Egyéb</b> .....	61
Nyers rizs.....	61
Magtejföl.....	62
Zabtej.....	62
Vegán tanfolyamunkról.....	65
Ételkészítő videók és Regenerációs elemzés.....	68
Szerzőről.....	69