

## Párolt káposzta gombával



Zöldség		3
Gombafélék		1
Burgonya		1
Növényi olaj		1
Tejszín		1
Petrezselyem		1
Ecet		1
Pontok		9

## Lencse és sült zöldség saláta



Lencsefélék		1
Zöldség		2
Hagyma		1
Édesítőszer		1
Sajt		1
Mustár		1
Ecet		1
Paprika		1
Pontok		9

## Joghurtos parfé



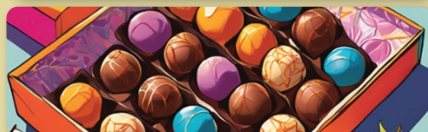
Tej		2
Diófélék		2
Bogyós gyümölcsök		1
Édesítőszer		1
Pontok		6

## Veggie Burger



Növényi olaj		1
Gombafélék		1
Szószok		1
Rizs		1
Kenyer		1
Paprika		1
Hagyma		1
Pontok		7

## Energia trüffelek



Datolya		1
Diófélék		2
Magvak		1
Só		1
Pontok		5

## Ropogós tofu



Kukoricakeményítő		1
Növényi olaj		1
Édesítőszer		1
Tofu		2
Szószok		1
Só		1
Pontok		7

## Kale pörkölt



Burgonya		3
Zöldség		2
Állati zsírok		1
Mustár		1
Tej		1
Pontok		9

## Souvlaki



Cékla		2
Növényi olaj		1
Szósztok		1
Oregano		1
Paprika		2
Fokhagymapor		1
Pontok		8

## Shakshuka gombával és pitával



Gombafélék		2
Hagyma		1
Növényi olaj		1
Paprika		1
Paradicsom		1
Paprika		1
Sajt		1
Kenyér		1
Pontok		9

## Quinoa és sült cékla



Cékla		2
Oregano		1
Növényi olaj		1
Ecet		1
Quinoa		1
Sajt		1
Pontok		7

## Fekete babos quesadillas



Burgonya		1
Bab		1
Avokádó		1
Zöldség		1
Rizs		1
Paradicsom		1
Kenyér		1
Paprika		1
Pontok		8

## Panna cotta



Tej		2
Édesítőszer		1
Texturálószer		1
Vanília		1
Bogyós gyümölcsök		1
Pontok		6

## Tonhal nélküli salátás szendvics



Magvak		2
Mustár		1
Édesítőszer		1
Hagyma		1
Saláta		1
Kenyér		1
Zeller		1
Csicseriborsó		1
Pontok		8

## Gluténmentes sütőtökös muffinok



Diófélék		1
Tököfélék		1
Édesítőszer		1
Tej		1
Liszt		2
Só		1
Pontokat		7

## Húsos pástétom



Zeller		1
Tofu		2
Diófélék		1
Cékla		1
Rozmaring		1
Szószok		1
Hagyma		1
Lencsefélék		1
Pontok		9

## Matcha piskóta



Tej		3
Édesítőszer		2
Bogyós gyümölcsök		1
Liszt		1
Diófélék		1
Pontok		8

## Zöldbabos tészta kesudió pestóval



Zöldség		2
Bazsalikom		1
Tészta		1
Bab		1
Só		1
Pontok		6

## Spárgás frittata



Liszt		1
Tejszín		1
Spárga		1
Zöldség		1
Tojás		1
Texturálószer		1
Paprika		1
Só		1
Pontok		8







## Karfiol curry



Hagyma		2
Lencsefélék		1
Tej		1
Burgonya		1
Gyömbér		1
Fokhagyma		1
Pontok		8






## Chia csokoládé puding



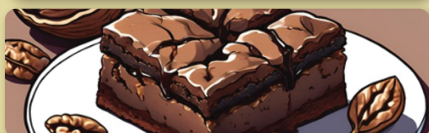
Tej		2
Banán		1
Bogyós gyümölcsök		2
Magvak		1
Csokoládé		1
Diófélék		1
Pontok		8

## Sajttorta



Diófélék		2
Tejszín		2
Sajt		2
Édesítőszer		2
Kukoricakeményítő		1
Pontok		9

## Dió brownie



Liszt		1
Csokoládé		1
Ecet		1
Édesítőszer		1
Avokádó		1
Banán		1
Növényi olaj		1
Pontok		7

## Bolognai tészta



Tészta		1
Hagyma		2
Fokhagyma		2
Só		1
Lencsefélék		1
Paprika		1
Paradicsom		1
Ecet		1
Pontok		10