

Inhalt:

- 10 Vorwort
- 12 Allgemeine Hinweise
- 14 Umrechnungstabelle für Backformen
- 16 Zubereitung vom Ostfriesentee

Fruchtig:

- 20 Im Apfel steckt viel drin.
- 21 Apfel-Mandel-Kuchen
- 24 Apfelrose
- 28 Wunderknolle Ingwer
- 29 Birne-Ingwer-Kuchen
- 31 Heidelbeere
- 33 Heidelbeer-Baiser-Kuchen
- 35 Heidelbeer-Marmor-Kuchen
- 38 Die runden Kirschen
- 39 Kirsch-Baiser-Tarte
- 42 Der kalorienarme Pfirsich
- 44 Käse-Eierlikör-Pfirsich-Kuchen
- 46 Pfirsich-Quark-Kuchen
- 47 Mohn-Pfirsich-Kuchen
- 50 Kürbis kann nicht nur gruselig sein.
- 51 Kürbiskuchen
- 54 Vitamin Bombe Orange
- 56 Orangen-Erdnuss-Kuchen
- 58 Pflaume- ein Energielieferant
- 59 Pflaumenkuchen

Schokoladig:

- 64 Schokolade- ein Suchtmittel
- 66 Kompass-Brownie
- 68 Kirsch-Crumble
- 70 Schoko-Birne mit Schokotupfer
- 71 Schoko-Eierlikör-Kuchen

Nussig:

- 76 Kokosnuss
- 78 Buttermilch-Kokos-Kuchen
- 80 Haselnüsse
- 82 Nusskuchen mit Espresso
- 84 Die süße Mandel
- 86 Mandel-Schoko-Kuchen
- 88 Nuss-Gewürz-Streusel-Kuchen
- 90 Die edle Pistazie
- 91 Pistazien-Marzipan-Tarte

Torten:

- 95 Apfel-Gin-Torte
- 97 Apfel-Kirsch-Herz-Torte
- 102 Der kleine herbe Espresso.
- 104 Baiser-Mokka-Torte
- 106 Eierlikör-Haselnuss-Torte
- 108 Die zarte Himbeere
- 109 Himbeer-Schoko-Torte
- 114 Mango- eine der ältesten Obstsorten
- 116 Joghurt-Mango-Torte
- 118 Käsekuchen
- 120 Mandeltorte
- 124 Rübli-torte
- 126 Die kleine Sanddornbeere
- 128 Sanddorn-Orangen-Joghurt-Torte
- 130 Schokotorte
- 132 Zitronen-Kokos-Torte

Gebäck:

- 136 Juister Sandtaler
- 138 Müsli-Stangen
- 140 Erdnüsse- ein beliebter kleiner Snack
- 142 Nussecken
- 144 Rumkugeln
- 145 Waffeln

Vegan:

- 150 Apfel-Zimt-Tarte
- 151 Banane- gut für die Nerven
- 153 Bananen-Mandel-Schokokuchen
- 156 Kirsch-Streusel-Kuchen
- 158 Sommertraum-Kokos-Mandel-Torte
- 160 Limette- grün, sauer und vielfältig
- 161 Limettenkuchen
- 163 Möhre- das Augenvitamin
- 165 Möhrenkuchen
- 167 Marmorkuchen
- 170 Pflaumenkuchen
- 172 Cranberry
- 174 Power-Taler
- 175 Walnuss- harte Schale, edler Kern
- 177 Rotwein-Walnuss-Kuchen
- 180 Sanddorn Torte
- 182 Die süße Birne
- 184 Schoko-Birnen-Kuchen
- 186 Schokokuchen
- 188 Schoko-Mandel-Biscotti
- 189 Walnuss-Bananen-Cookies

Glutenfrei:

- 193 Rosine- nicht immer beliebt
- 196 Apfel-Rosinen-Kuchen
- 198 Bohntjesoop- ein Ostfriesisches Getränk
- 200 Blonder Brownie
- 202 Joghurtkuchen mit Kirschen
- 203 Käsekuchen
- 205 Kirsch-Pudding-Tarte
- 208 Limetten-Tarte
- 210 Schoko-Mandel-Kuchen