

# INHALT

7

## Vorwort

8

## Warenkunde

Alles Wichtige über Getreide und Mehl, geeignete Gemüsesorten, Nüsse und Trockenfrüchte sowie Süßes von Agavendicksaft bis Stevia.

26

## Kuchen für jeden Tag und zum Aufheben

Saftig, praktisch, gut – Kuchen mit Möhren, Roten Beten, Nüssen und anderen wertvollen Zutaten schmecken nicht nur frisch aus dem Ofen, sondern genauso gut nach ein paar Tagen Ruhe. Optimal also auch, wenn man gerne Gebäck vorbereiten möchte.

52

## Kuchen, Tartes & Torten frisch am besten

Hier geben frische Früchte, Reis, Polenta & Co. den Ton an. Unterstützt werden sie dabei von würzigen Kräutern wie Thymian, Estragon oder Basilikum und allerlei buntem Gemüse. Neugierig? Ausprobieren!

80

## Kuchen vom Blech mit neuem Pep

Blechkuchen sind meistens unkompliziert zu backen und füllen eine große Kaffeetafel. Wenn sie dazu noch ungewöhnlich sind, bleiben keine Wünsche mehr offen. Überzeugen Sie sich selbst bei Rhabarber-Beeren-Pizza, Birnen-Salbei-Kuchen oder Rote-Bete-Quitten-Linzer.

112

## Törtchen & Teilchen originell gefüllt und belegt

Klein und fein soll es sein? Dann landen Sie mit diesem Gebäck im Miniformat garantiert einen Treffer. Bei Schoko-Minze-Törtchen, Feigen-Sirup-Cupcakes, Orangen-Pfeffer-Muffins oder Kürbis-Vanille-Schnecken werden süße Träume war, versprochen.

140

Register

144

Impressum