

INHALT

WIDMUNG	7
VORWORT	13
VON HERZEN – DANKE.	15
UNSERE GESCHICHTE	17
WAS IST DIABETES TYP 1?	19
RECHENBEISPIEL: NUDELAUFLAUF MIT BROKKOLI	23

HERZHAFTE REZEPTE

41

LINGUINE MIT CREMIGER PAPRIKASOBE.	43
FLAMMKUCHEN MIT TOMATE UND FETA	49
GNOCCHI MIT FETA AUS DEM OFEN	55
GEMÜSEBRATLINGE MIT KARTOFFELBREI.	61
SPAGHETTI MIT FRUCHTIGER TOMATENSOBE	69
KARTOFFELAUFLAUF MIT KAROTTEN	75
KÜRBISCREMESUPPE MIT CROUTONS.	83
ZUCCHINIRISOTTO MIT KÄSECHIPS.	89
TORTELLINIAUFLAUF	95
GEMÜSEQUICHE	101
SPIRELLI MIT KÜRBIS UND KAROTTE.	107
GEMÜSECURRY MIT REIS.	113
LINGUINE MIT AVOCADOPESTO	119
GEMÜSELASAGNE	125
KICHERERBSENCURRY MIT REIS.	141
KARTOFFELEINTOPF	147
SPAGHETTI MIT SÜßER SOBE.	155
EIERRAGOUT MIT KARTOFFELN.	161
FARFALLE MIT CREMIGER TOMATENSOBE	169

SÜßE REZEPTE

175

APFEL-ZIMT-MUFFINS.	177
SCHOKOKUCHEN MIT GLASUR	183
MARZIPAN-BLÄTTERTEIGSTANGEN.	189
KÄSEKUCHEN OHNE BODEN	195
MARMORKUCHEN	201
PUDDING-BREZELN	209
ERDBEER-BISKUITROLLE	217
HEFEKRÄNZE MIT NUSSFÜLLUNG.	229
HEIDELBEER-CUPCAKES.	239
KIRSCHSTREUSELKUCHEN.	247
ZITRONENKUCHEN	253
SAHNETORTE	259
OLGA-BREZELN	271
NO-BAKE-HIMBEER-CHEESECAKE	279
ZIMTSCHNECKEN	285
ERDBEER-RHABARBER-KUCHEN	293
MINI-AMERIKANER MIT SCHOKOLINSEN	301
SCHOKO-BIRNENKUCHEN MIT BAISER.	307
KAROTTENKUCHEN MIT FRISCHKÄSECREME	317
WINDBEUTEL	323

SNACKS

331

MÜSLIRIEGEL MIT CRANBERRYS	333
ERDBEER-BANANEN-MILCH	339
GEMÜSEWAFFELN MIT KRÄUTERQUARK	343
PFANNKUCHEN	349
KÄSESTANGEN	355
FRÜCHTE-PIZZA	361
BELGISCHE WAFFELN	365
KÄSEPLÄTZCHEN	371
PIZZABRÖTCHEN	375
PFANNENBROT	381
ÜBERBACKENE BAGUETTES	387
QUARKHÖRNCHEN	393
KAISERSCHMARRN	399
VOLLKORN-QUARK-BRÖTCHEN	405
QUARKAUFLAUF	411