

# EINSTIEG

**9 Naschen erlaubt!**

**10 Unbeschwert naschen mit Trennkost**

**10 Wann und wie viel darf genascht werden?**

**11 Der schnelle Trennkost-Einsteigerkurs**

**13 Wissenswertes aus der Trennkost-Backstube**

**14 Trotz Schokolade schlank!**

**15 Vollkornbäckerei – gesund und köstlich**

**16 Special Kombiplan**

# REZEPTE

- 19 Rezepte für Naschkatzen
- 21 Kuchen, Torten & Co.
- 43 Süßes für den kleinen Hunger
- 51 Leckere Desserts
- 59 Eis & Sorbets
- 63 Feine Süßigkeiten & Pralinen
- 69 Fruchtige Shakes
- 73 Pikante Knabbereien
- 93 Leckereien zur Weihnachtszeit
- 102 Rezeptregister
- 106 Impressum