

Inhaltsverzeichnis

Einleitung

Anders backen – das süße Leben genießen	9
Die Vielfalt der Getreidesorten (wieder-)entdecken	11
Alternativen zum weißen Industriezucker	16
Schokolade – beliebt in der süßen Küche	22
Samen, Nüsse und Co. – wertvolle Kraftwerke	26
Backen mit frischen Früchten und Gemüse	30
Süßes gesund genießen – 10 Leitsätze	34
Allgemeines zu den Rezepten	35

Köstlich und verführerisch: Torten und Tartes

Heidelbeer-Topfen-Cake mit Brauhirse und Kokosblütenzucker	38
Topfendinkelkertorte mit Basilikum und frischen Waldbeeren	39
Karotten-Buchweizen-Torte	40
Schokolade-Buchweizen-Mangotorte	42
Mohntörtchen	43
Einkorn-Linzertorte mit Kokosblütenzucker	44
 Karotten-Apfeltorte	46
Schokoladen-Orangen-Tarte	47
Heidelbeer-Tarte	48
Apfeltorte mit Streuseln	50
Kürbis-Joghurt-Tarte	52
Mini-Pavlovas mit Marillen-Mascarpone-Creme	53

Für zwischendurch: Strudel und Kuchen

Nuss-Schoko-Birnenstrudel	56
Vollwertiger Apfelstrudel	58
Dinkelblätterteig-Röllchen	59
Dinkelapfeltaschen	60
Dinkelbiskuitroulade	61
Mohn-Marillen-Kuchen	62
Schneller Marillen-Braunhirse-Nusskuchen	64
Trockenfrüchte-Röllchen mit Traminerschaum	65
Schokoladebonbons mit Karamell-Birnen-Sauce	66
Vollkorn-Strudelteig	68
Braunhirse-Marmor-Gugelhupf	70
Becher-Nusskuchen mit Buchweizen	72
Mandel-Marzipan-Kuchen mit Beeren	73
Gedeckter Apfelkuchen	74
Zwetschkenfleck mit Emmerstreuseln	76

Inhaltsverzeichnis

Aus Pfanne und Ofen: warme Süßspeisen

Haselnussauflauf mit Apfel-Karotten-Kompott	80
Roggen nudelauflauf mit Cranberrys	82
Apfel-Buchweizen-Auflauf	83
Carob-Reis-Auflauf mit Himbeersauce	84
Grießauflauf mit Kirschenkompott	86
Quinoa-Buchweizen-Auflauf mit Birnen	88
Rhabarber-Roggen-Crumble	89
Rahmdalken mit Powidl und Sauerrahm	90
Dinkelpalatschinken mit Honigbananen	92
Erdbeer-Milchreis-Cannelloni mit Rosmarin-Sabayon	93
Topfenschmarren mit aromatischer Heidelbeersauce	94
Buchweizenblinis mit Orangenthymian	96
Wäschermädl-Spieße	97

Für besinnliche Stunden: Desserts und Weihnachtsbäckerei

Dinkel-Apfel-Tiramisu	100
Zartherbe Mousse au Chocolat	101
Grieß-Honig-Mus mit Orangenlikör und marinierten Weichseln	102
Einkorn-Vollkorn-Mürbteig	104
Linzeraugen	104
Hippenstangerln mit Mohn	105
Roggen-Haselnuss-Herzen	106
Haselnuss-Brownies	108
Dinkel-Vollkorn-Brownies	109
Anis-Fenchel-Brot	110
Bananen-Dinkel-Brot	110
Früchtebrot	111
Kletzenbrot	112
Vanillereiskipferl mit Kokosblütenzucker	114
Aromatische Mandel-Kürbiskernkipferl	115
Zimtauflauf mit Preiselbeerfeigen	116
Mohn-Reismehl-Taler mit Pariser Creme	118
Weihnachtskekse	119
Lebkuchenauflauf	120
Haferflocken-Busserln	122
Pikante Buchweizencracker	122
Trockenfrüchte-Dinkeltaler	123
Bratapfel mit Schoko-Ingwer-Sauce	124
Zimt-Rosinen-Cookies	126
Hafer-Dörrpflaumen-Cookies mit Ananas-Salbei	127
Schoko-Dinkel-Cookies mit Pinienkernen	128
Würzige Schoko-Hafer-Dinkel-Cookies	129
Cranberry-Erdnuss-Cookies	130