

Inhalt

Low-Carb-Desserts – Nachtisch muss sein!	4
Die Lust auf Süßes	4
Low-Carb	5
LOGI	6
Tipps für Low-Carb-Naschkatzen	8
Verstecktem Zucker auf der Spur	8
Früchte: Zuckerarm oder zuckerreich?	9
Alternativen zum Süßen	10

Rezepte

- Birnen-Himbeer-Salat mit Frischkäsecreme 12
- Melonen-Frucht-Salat 13
- Limetten-Quark-Nocken mit Pfirsichsauce 14
- Papayafrischkäse mit Walnüssen 16
- Pfirsich-Mascarpone-Kokoscreme 17
- Avocadocreme mit Melonen-Orangen-Confit 18
- Blaubeer-Joghurt-Gelee mit Himbeersauce 20
- Klassisches Erdbeerdessert 22
- Zitronensorbet 23
- Heidelbeercreme mit Zitronenmelisse 24
- Gewürzapfel mit Vanille-Mascarpone-Creme 25
- Gebratene Birnen mit Ricotta-Quark-Creme 26
- Kokospudding mit Pflaumen 27
- »Schnelles« Erdbeereis 28
- Schaum mit »Bitterglitzer« 28
- Apfellasagne 30
- Geeister Kiwitraum 32
- Sternfruchttiramisu 32
- Überbackene Beerenfrüchte 34
- Omas Fruchtsalat 35
- Proteinquark mit Amaranth 36
- Gebratenes Ananasdessert 37
- CantaloupeMelone im Kokos-Mohn-Mantel 38
- Brombeer-Sauerkirsch-Smoothie 40
- Buttermilch-Holunderbeeren-Smoothie 41
- Heidelbeer-Mango-Shake 42
- Dickmilch-Protein-Shake mit Kaktusfeigen 44
- Käsekuchen mit Sauerkirschen 46
- Apfelmuffins 48
- Nusskräcker 50
- Apfelcrêpes 51
- Gefüllte Pflaumen mit Ziegenkäse im Schinkenspeckmantel 51
- Sauerkirschauflauf 52
- Überbackener Fetakäse mit Himbeeren und Trauben 54
- Käseplätzchen mit Staudensellerie-Tomaten-Relish 56
- Blauschimmelkäse im Nussmantel mit Marillensauce 58
- Hüttenkäse mit Kaki und Cranberrys 60
- Gefüllte Pfirsiche mit Ricotta aus der Pfanne 60
- Parmesan-Quark-Gnocchi 61
- Brombeergratin mit Camembert 62