

# 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	• Dickmilch-Protein-Shake mit Kaktusfeigen .....	44
• Melonen-Frucht-Salat .....	13	• Käsekuchen mit Sauerkirschen .....	46
• Limetten-Quark-Nocken mit Pfirsichsauce .....	14	• Apfelmuffins .....	48
• Papayafrischkäse mit Walnüssen .....	16	• Nusskräcker .....	50
• Pfirsich-Mascarpone-Kokoscreme .....	17	• Apfelcrêpes .....	51
• Avocadocreme mit Melonen- Orangen-Confit .....	18	• Gefüllte Pflaumen mit Ziegenkäse im Schinkenspeckmantel .....	51
• Blaubeer-Joghurt-Gelee mit Himbeersauce .....	20	• Sauerkirschaufauf .....	52
• Klassisches Erdbeerdessert .....	22	• Überbackener Fetakäse mit Himbeeren und Trauben .....	54
• Zitronensorbet .....	23	• Käseplätzchen mit Staudensellerie- Tomaten-Relish .....	56
• Heidelbeercreme mit Zitronenmelisse ..	24	• Blauschimmelkäse im Nussmantel mit Marillensauce .....	58
• Gewürzapfel mit Vanille-Mascarpone-Creme .....	25	• Hüttenkäse mit Kaki und Cranberrys ..	60
• Gebratene Birnen mit Ricotta-Quark-Creme .....	26	• Gefüllte Pfirsiche mit Ricotta aus der Pfanne .....	60
• Kokospudding mit Pflaumen .....	27	• Parmesan-Quark-Gnocchi .....	61
• »Schnelles« Erdbeereis .....	28	• Brombeergratin mit Camembert .....	62
• Schaum mit »Bitterglitzer« .....	28		
• Apfellaagne .....	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		