

Inhalt

Low-Carb-Backen: Mit wenig Kohlenhydraten und wenig Aufwand – dafür mit Geling- und Genussgarantie	5
Low-Carb	7
Low-Carb → LOGI	8
Mein Weg zu Low-Carb und zu diesem Ratgeber	11
Leckere Kuchen und Gebäck – mit wenigen Kohlenhydraten, aber viel Genuss	13
Praktische Tipps zum Gelingen der Rezepte	20

Rezepte

Kuchen

- Apfelkuchen 22
- Bisquitboden 24
- Heidelbeer-Schmand-Kuchen 26
- Nusskuchen 28
- Quarkkuchen mit Obst 30
- Schokoladenkuchen 32

Muffins& Kleingebäck

- Kirschmuffins 34
- Mandelcookies 36
- Blitzschnell: Kleiner Mikrowellenkuchen 38
- Nussmuffins 40
- Zitronenmuffins 42

Sonntagskuchen

- Kirschtorte Schwarzwaller Art 44
- Kuchen nach Art Donauwelle 46
- Mandarinenkasesahne auf Kokosboden 48
- Vanille-Frucht-Tortchen 50

Weihnachten

- Gewurzkuchen 52
- Haselnusshaufchen 54
- Kokosmakronen 56
- Terrassenkekse 58
- Omas Spritzgebackenes 60
- Schokomakronen 62
- Walnussmakronen/Wespennester 63