

# 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 Schwarzwalder Art . . . . . 44
- Kuchen nach Art Donauwelle . . . . . 46
- Mandarinenkasesahne auf Kokosboden 48
- Vanille-Frucht-Tortchen . . . . . 50

## Weihnachten

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