

# INHALT

Einleitung	7	Snacks	70
Warum Zucker ungesund ist	8	Popcorn	72
Verpackungen richtig lesen	9	Gewürzmandeln	74
Zuckerarmes bevorzugen	10	Fruchtkaramell	76
Zucker in der Küche ersetzen	13	Fruchtdip	78
Zucker vermeiden	14	Bananentost	80
		Apfelchips	82
Grundrezepte	16	Orangen-Grissini	84
Ketchup	18	Donutbällchen	86
Barbecuesauce	20	Aprikosen-Kokos-Kugeln	88
Apfelmus	22	Energieriegel	90
Mayonnaise	24	Dattel-Nuss-Schnitten	92
Erdnussbutter	26	Schokorosinen	94
Heidelbeerkonfitüre	28	Gefüllte Datteln	96
Nussaufstrich	30	Dattel-Tahin-Fudge	98
Mürbeteig	32		
Naturjoghurt	34		
Vinaigrette	36		
Cremiges Salatdressing	38		
Vollkornbrot	40		
Frühstück	42		
Mango-Möhren-Smoothie	44		
Prickelnder Fruchtcocktail	46		
Rote-Bete-Smoothie	48		
Milchshake mit Datteln	50		
Schoko-Erdnuss-Milchshake	52		
Porridge	54		
Knuspriges Granola	56		
Müsli de luxe	58		
Birchermüsli	60		
Pfirsich-Pancakes	62		
Heidelbeerwaffeln	64		
Arme Ritter mit Banane	66		
Toast mit frischen Erdbeeren	68		

Kuchen & Kekse	100	Crumble	140
Kracker	102	Feine Apfelpastete	142
Heidelbeer-Apfel-Muffins	104	Cheesecake-Törtchen	144
Pfirsichmuffins	106	Limetten-Kokos-Eis	146
Bananenbrot	108	Schnelles Beereneis	148
Schoko-Pflaumen-Kuchen	110	Schokoladeneis	150
Rüblikuchen	112	Erdbeereis am Stiel	152
Himbeer-Mandel-Focaccia	114	Melonen-Apfel-Granita	154
Scones	116		
Cookies mit Erdnussbutter	118	Glossar	156
Schokokekse	120	Register	157
Engelsaugen	122		
Desserts	124		
Obstsalat	126		
Karamellbirnen	128		
Feigencreme	130		
Mousse au Chocolat	132		
Chia-Pudding	134		
Scheiterhaufen	136		
Apfelgelee	138		