

# 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        | Bananentoast           | 80 |
|                              |           | Apfelchips             | 82 |
| <b>Grundrezepte</b>          | <b>16</b> | 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        |                        |    |
| <br>                         |           |                        |    |
| <b>Frühstück</b>             | <b>42</b> |                        |    |
| 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        |                        |    |
| Bircher Müsli                | 60        |                        |    |
| Pfirsich-Pancakes            | 62        |                        |    |
| Heidelbeerwaffeln            | 64        |                        |    |
| Arme Ritter mit Banane       | 66        |                        |    |
| Toast mit frischen Erdbeeren | 68        |                        |    |

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