

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	6	<i>Kuchen</i>	47
Über die Autorin	7	Apfel-Haselnuss-Kuchen	49
<i>Warenkunde</i>	8	Vollkorn-Bananen-Minikuchen	51
Mehle & Früchte	8	Birnen-Galette	53
Nüsse & Fette	10	Erdnusskuchen mit Frosting	55
Süßungsmittel	12	Feigenkuchen	57
		Große Karotten-Zimt-Schnecke	59
		Käsekuchen mit Kokosmilch-Schoko-Sauce	61
<i>Frühstück</i>	15	Mohn-Mandel-Kuchen mit Johannisbeeren	63
Apfel-Zimt-Brot	17	Pistazienkuchen mit Kardamom	65
Apple Crumble	19	Protein-Cheesecake	67
Bananen-Frühstücksküchlein	21	Pumpkin Pie	69
Bananenbrot mit Chiasamen	23	Chunky Apple Cake	71
Birnen-Frühstückskuchen	25	Walnuss-Karotten-Kuchen	73
Buchweizenwaffeln mit Blaubeercreme	27	Zucchinikuchen	75
Dinkelbrioche mit Himbeerstrudel	29	Zwetschgentarte	77
Vanilla Dutch Baby mit Blaubeeren	31		
Cranberry Flapjacks	33		
Kokos-Protein-Pancakes	35		
Ofenpfannkuchen mit Kirschen	37		
Mandel-Bananen-Pancakes	39		
Quark-Hörnchen	41		
Süßes Avocadobrot	43		
Maiswaffeln mit Apfel und Zucchini	45		

Klein & fein

79

Apfel-Karotten-Minikuchen	81
Apfel-Nuss-Schnecken mit Frischkäseguss	83
Apple Pie Cookies	85
Banana Blondies	87
Bananenschnecken mit Frischkäseguss	89
Blaubeerküchlein	91
Cheesecake Cups mit Baiser	93
Erdnussbutter-Bananen-Kekse	95
Erdnusskekse	97
Früchtebrot	99
Kokos-Mandel-Kekse	101
Nuss-Apfel-Küchlein	103
Panforte à la Mara	105
Red Bean Brownies	107
Schoko-Haselnuss-Kekse	109

No bake

111

Bananen-Cashew-Törtchen	113
Blaubeertorte	115
Brombeertörtchen mit Schokoboden	117
Buttermilch-Mousse-Törtchen	119
Schokoladen-Fudge	121
Dattelkugeln	123
Energieriegel	125
Erdbeer-Joghurt-Cheesecake	127
Erdbeer-Kokosmilch-Tartelettes	129
Himbeer-Quark-Kuchen	131
Mango-Quark-Törtchen	133
Rhabarber-Joghurt-Törtchen	135
Rohe Brownies	137
Schoko-Cashew-Törtchen	139
Haferflockenkonfekt	141
Register	142