

Inhalt

Vorwort	9
Der Körper braucht Kohlenhydrate	11
Die Stoffwechseltypen	12
Die richtigen Zutaten, das richtige Süßungsmittel	14
NEU: Süße Gemüse-Nachspeisen	16
Die Biokurve	18
Zusätzliche Informationen	20
Kohlenhydratampel	22
Frischhalten und Einfrieren	23
Abkürzungen	24
Grundteige	27
Biskuit, Mürbeteig, Rührteig, Soja-Ölteig	
Grundstoffe	32
Wiener Masse, Ghee, Schokolade, Schokoladenguss und Schokoladenstreusel herstellen, Mayonnaise	
Kuchen und Torten	37
Buttercremetorte, Schwarzwälder, Donauwelle, Tiramisu, Käsekuchen, Rührkuchen/Marmorkuchen, Himbeerkokoskuchen, Bienenstich, Vanille-/Schokosahnetorte, Gewürzkuchen, Mohnhanfkuchen, Schokoladenkuchen, Apfelkuchen ohne Äpfel (Rübenkuchen), Möhren-Nusskuchen	

Kleine Leckereien (süß)	63
Pralinen/Schokoladentafeln, Schokominzblätter, Schokohimbeeren, Mandelschokosplitter, Muffins, Eisvarianten, Eis am Stiel und Gefrorene Sommerträume, Waffeln, Pfannkuchen, Knusperhäufchen (mit Hanfsamen oder Mandeln), Gummibärchen	
Kleine Leckereien (pikant)	77
Leinsamenbrötchen, Zucchini Soufflé, gefüllte Eier, Gemüse-Nudeln, Eier-/Kräuter-/Speckhackrolle, Pizzahäppchen, Beilagenrösti mit Schaf-/Ziegenkäse, Gemüse-Plätzchen, Gemüse-Tarte, Gemüse-Gratin, Sushi, Zwiebelringe, Zucchini gefüllt, Radieschen-Dip, Auberginen-Happen	
Salate	103
Meeresfrüchtesalat, Frühlingssalat, bunter Balkansalat, Weiß-/Rotkrautsalat, Artischockensalat, Schichtsalat, Eiersalat, Hähnchensalat, Zucchini-salat mit oder ohne Lachs, Fleischsalat	
Süße Nachspeisen	117
Grundrezept für kohlenhydratfreie Puddings, Schoko-Mandelpudding, Mousse au Chocolat, Orangenwackel mit Himbeerspiegel, Vanille-Schokotraum, Himbeercreme, Mousse von Pfefferminze	
Süße Gemüse-Nachspeisen	127
Melonengurkenschnitzwerk, Zucchini-Zitronenschaum, blauer Schlumpf, Blumenkohl-Birnencreme, Blaukraut-Chiapudding, Apfel-Rübenmus	
Plätzchen	141
Buttergewürzplätzchen, Vanillekipferl, Schokobrezeln, Walnussbüschchen, Orangenkekse, Elfenbüschchen mit Gemüse, Heidesand, Nuss Herzen mit Schoko, Zimtsterne, Lebkuchen, Kokos-/Nussmakronen	
Register von A – Z	157