

Vorwort	6
Über die Autorin	7

Warenkunde 8

Mehle & Früchte	8
Nüsse & Fette	10
Süßungsmittel	12

Frühstück 15

Apfel-Zimt-Brot	17
Apple Crumble	19
Bananen-Frühstücksküchlein	21
Bananenbrot mit Chiasamen	23
Birnen-Frühstückskuchen	25
Buchweizenwaffeln mit Blaubeercreme	27
Dinkelbrioche mit Himbeerstrudel	29
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

Kuchen 47

Apfel-Haselnuss-Kuchen	49
Vollkorn-Bananen-Minikuchen	51
Birnen-Galette	53
Erdnusskuchen mit Frosting	55
Feigenkuchen	57
Große Karotten-Zimt-Schnecke	59
Käsekuchen mit Kokosmilch-Schoko-Sauce	61
Mohn-Mandel-Kuchen mit Johannisbeeren	63
Pistazienkuchen mit Kardamom	65
Protein-Cheesecake	67
Pumpkin Pie	69
Chunky Apple Cake	71
Walnuss-Karotten-Kuchen	73
Zucchinikuchen	75
Zwetschgentarte	77

4 | *Inhaltsverzeichnis*

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
Haferflockenkondit	141
Register	142