

# INHALT

## GRUNDLAGEN

---

Wissenswertes über Low Carb	8
Grundlagen des Low-Carb-Backens	12
Low Carb und süß – wie geht das?	16
Der perfekte Cupcake	18

## KUCHEN

---

Johannisbeer-Streuselkuchen	22
Brombeer-Biskuitroulade	24
Cheesecake-Apfelkuchen	26
Klassischer Gugelhupf	28
Mohn-Mandel-Kuchen mit Kirschen	30
Limettenkuchen mit Mandelsplittern	32
Roulade mit Kiwicreme	34
Blechkuchen mit Rhabarber und Frischkäse	36
Schoko-Kokos-Bomben	38

## TORTEN & TARTE

---

Heidelbeer-Mandel-Törtchen	40
Mehrstöckige Heidelbeer-Mascarpone-Torte	42
Apfel-Zimt-Tarte	44
Schokoladentorte mit Himbeerschaum	46
Schwarzwalder Kirschtorte	48
Erdbeertorte mit Cookie-Boden	50
Zitronen-Orangen-Torte	52
Stapeltörtchen mit Vanille	54

## MUFFINS & CUPCAKES

---

Vanille-Cupcakes mit Pekannüssen	56
Kokos-Cupcakes	58
Mini-Nuss-Gugelhupferl	60
Pflaumen-Orangen-Cupcakes	62
Klassische Pflaumenküchlein	64
Schoko-Chili-Minis	66
Dreistöckige Nuss-Creme-Törtchen	68

## KLEINE KÖSTLICHKEITEN

---

Chocolate Chip Cookies	70
Kokosbusserl	72
Schichtdessert mit Knusperkeksen	74
Macarons au chocolat	76
Tiramisu	78
Vanillekipferl	80

## HERZHAFTES

---

Zucchiniküchlein	82
Käsestangen aus Sojamehl	84
Mini-Pizza Tonno	86
Muffinbrot	88
Vegetarische pikante Schnitte	90
Spinat-Muffins	92
Pikante Veggie-Muffins	94
 Saisonkalender	96