

Kann denn Süßes Sünde sein?

Backen geht nur mit viel Zucker – oder nicht?	8	Zuckerarm und trotzdem süß!	20
Zucker ist nicht nur Haushaltszucker	10	Anders süßen? Von Ersatzstoffen und vermeintlichen Alternativen	22
Klug tauschen statt verzichten	11	Clever getauscht:	
Weniger ist mehr	11	So kommt gesunde Süße in den Teig	26
		Ziel zuckerarm:	
		So dämpfen Sie Ihr Süßverlangen	28
Alles Zucker – die Welt der Kohlenhydrate	12	Ein guter Teig braucht nicht nur Zucker	30
Fett, Eiweiß, Kohlenhydrate:			
Diese drei Stoffe brauchen wir	13	Kleine Mehlkunde	30
Wie Zucker im Körper wirkt	14	Kleine Fettkunde	32
Vollkorn und Gemüse		Kleine Backmittelkunde	35
– darum sind sie so gesund	17	Sonderseite:	
Sonderseite:		Kleine Backprobleme – schnell gelöst	36
Kohlenhydrate und ihre Ketten	18		

Rezepte

Kuchenklassiker mit und ohne Gemüse 40

Sonderseite:

Vom Korn zum Mehl – eine Typberatung 56

Kuchen mit Früchten 60

Sonderseite:

Ist das noch gut, oder muss das weg? 74

Torten 90

Sonderseite:

Vom Kakao zur Schokolade 100

Cookies und Plätzchen 114

Sonderseite:

Lieber ohne – zuckerarm und glutenfrei? 130

Crumbles, Waffeln und Gratins 134

Rezeptregister 150

Sachregister 152

Impressum 154