

Inhalt

FRUCHTIGE DESSERTS

Kokos-Cotta mit Obstsalat 4

Beeren-Cashew-Frischkäse 7

Panna-Mascarpone mit Blaubeeren 8

 Joghurt-Nussdessert

 mit Erdbeer-Chia-Marmelade 11

 Rote Grütze mit Vanillesauce 12

Chia-Kokos-Pudding mit Papaya und Kokoschips 15

 Blaubeer-Orangen-Kaltschale 16

SCHOKOLADIGE CREMES & MOUSSE

Avocado-Schoko-Creme mit Erdbeeren 19

 Weiße Schokoladenmousse

 mit Himbeer-Rhabarber-Kompott 20

 Schokoladenmousse mit Lupinencreme

 und Kichererbsenschaum 23

WAFFELN & PANCAKES

Waffeln mit Reissüße 24

 Schoko-Pancakes 27

KLEINES GEBÄCK

Knuspertörtchen mit Joghurt und Beeren 28

 Red-Velvet-Cupcakes 31

 Ganache-Brownies ohne Backen 32

Glutenfreie Törtchen mit frischen Früchten und Sahne 35

KUCHEN, TORTEN & TARTES

- Tiramisu-Torte mit Honigbiskuit 36
- Fettarmer Zitronen-Käse-Kuchen 39
- Cashewkuchen mit Himbeeren 40
- Himbeertorte mit Zartbitterschokolade 43
- Zitronentarte mit Baiser 44
- Carrot Cake mit Frischkäse-Orangen-Creme 46

WARME DESSERTS

- Glutenfreier Haferflockenauflauf mit Beeren 49
- Gebratene Grieß-Schnitten mit Gewürz-Honig-Feigen 50

EIS, PARFAIT & NICECREAM

- Himbeersorbet 53
- Melonen-Joghurt-Eis 54
- Veganes Stracciatella-Eis 55
- Joghurt-Parfait mit getrockneten Hibiskusblüten und Rosenwasser 56
- Avocado-Minz-Eis 59
- Erdbeer-Joghurt-Nicecream 60
- Nicecream mit Erdnussbutter und Himbeeren 63