

# *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
- Weißer 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

## WARMES 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