

Inhalt

Vorwort.....	9
Gesund naschen.....	10
Wichtige Informationen zu diesem Buch	12
 Muffins, Donuts & Brownies	19
Mandel-Brownie-Muffins	20
Apfel-Zimt-Muffins	22
Käsekuchen-Zebra-Muffins.....	24
Himbeer-Frischkäse-Muffins	26
Chia-Heidelbeer-Muffins	28
Vanille-Donuts	30
Bananen-Erdnuss-Donuts	32
Brownie-Donuts	34
Nuss-Donuts	36
Schokoladen-Brownies	38
Apfel-Walnuss-Brownies	40
 Waffeln & Pancakes.....	43
Vanille-Waffeln.....	44
Zitronen-Ofenwaffeln	46
Schoko-Bananen-Waffeln	48
Brownie-Waffeln	50
Bananen-Heidelbeer-Waffeln.....	52
Schoko-Ofenwaffeln	54
Kokos-Ofenwaffeln	56
Kaiserschmarrn.....	58
Pancakes	60

Quark, Mousse & Creme	63
Schicht-Quarkcreme.....	64
Falscher Milchreis	66
Dessert To-Go.....	68
Gebackener Quark.....	70
Schoko-Mousse.....	72
Vanille-Mousse.....	74
Schoko-Creme.....	76
Vanille-Creme	78
 Kuchen & Aufläufe	 81
Bananenkuchen mit Walnüssen.....	82
Käsekuchen	84
Schoko-Mousse-Kuchen.....	86
Zimtschnecken-Kuchen	88
Vanille-Mikrowellenkuchen.....	90
Stracciatella-Kuchen	92
Kokoskuchen.....	94
Walnuss-Dattel-Kranz.....	96
Schoko-Orangen-Kuchen.....	98
Schoko-Mikrowellenkuchen	100
Kokosauflauf	102
Vanille-Bananen-Auflauf	104
Schoko-Mandel-Auflauf.....	106
 Süße Naschereien.....	 109
Süßes Protein-Omelette	110
Protein-Eis am Stiel.....	112
Cookie-Dough-Cups	114
Nuss-Dinkel-Crispies.....	116

Erdnuss-Datteln	118
Joghurt-Gums	120
Energie-Müsliriegel	122
Protein-Slushy.....	124
Quarkknödel mit Schoko-Füllung	126
Bounty-Pralinen.....	128
Herzhafte Snacks.....	131
Pizza-Muffins.....	132
Käse-Cracker	134
Mediterraner Brotkuchen.....	136
Protein-Bagels	138
Knusper-Kichererbsen	140
Blech-Cracker.....	142
Pfannnenbrot-Chips.....	144
Gemüse-Muffins.....	146
Pizza-Waffeln	148
Nachwort	151
Infos zum Buch	152
Über die Autorin.....	153
Dankeschön	154
Bonusmaterial.....	155