

INHALTSVERZEICHNIS

Hello!

- Darf ich mich vorstellen?
- Tipps zum Backen
- Ausgewogene Ernährung und nährstoffoptimiertes Backen:
 - Wie geht das eigentlich?
- Dein Genussmoment

Wissenswertes zu den Rezepten

- Apfelmus ungesüßt
- Schokoglasur
- Vanillezucker selbst gemacht
- Vanillepuddingpulver selbst gemacht

Gugelhupf und Kuchen

- Mehl – Basiszutat beim Backen
- Ameisenkuchen
- Apfelkuchen
- Brownies
- Gewürzgugelhupf (Gewürznapfkuchen)
- Marmorkuchen
- Mohnzugelhupf (Mohnnapfkuchen)
- Nussgugelhupf (Nussnapfkuchen)
- Schoko-Kastenkuchen
- Schokogugelhupf (Schokonapfkuchen)
- Versunkener Obstkuchen

5	Blechleuchten	40
6	Eier – eine wichtige Backzutat	40
8	Becherkuchen	42
	Donauwellen	44
	Adieu Diät	47
10	Erdbeer-Pudding-Schnitte	48
11	→ Facts zu Backzutaten: Agar-Agar, Backpulver	51
	Kakaokuchen	52
	Karottenkuchen (Möhrenkuchen)	54
	Kürbiskernkuchen	56
	→ Facts zu Backzutaten: Kürbiskernmehl, Zimt	59
13	Marmor-Kirsch-Kuchen	60
14	Obstkuchen	62
15	Schoko-Kirsch-Kuchen	64
16	Topfen-Frucht-Schnitte	
17	(Quark-Frucht-Schnitte)	66
	Volles Korn voraus	69
	Topfengitterkuchen (Quarkgitterkuchen)	70
	Zucchinikuchen	72
18		
19		
20		
22		
24		
26		
28		
30		
32		
34		
36		
38		
	Muffins	74
	Schokolade – Traum oder Albtraum?	75
	Apfel-Zimt-Muffins mit Streusel	76
	Heidelbeermuffins mit Streusel	78
	Karottenküchlein (Möhrenküchlein)	80
	Muffins mit Schokostücken	82
	Schoko-Kirsch-Muffins	84
	Schokomuffins	86
	Topfen-Bereren-Cupcakes	
	(Quark-Bereren-Cupcakes)	88
	→ Facts zu Backzutaten: Apfelmus	91

Torten

Milch(produkte)	92
Buchwezentorte	93
mit Preiselbeeren/Kronsbeeren	94
↳ Facts zu Backzutaten: Buchweizen, Nüsse	97
Fruchtiger Maulwurfshügel	98
Mohn-Topfen-Torte (Mohn-Quark-Torte)	101
Schokoladentorte	104
Topfentorte (Quarktorte)	107
Zitronen-Grieß-Torte mit Frischkäsecreme	110

Mürbteiggebäck

Fett beim Backen	112
Apfelschlangerl/Apfelstrudel aus Mürbteig	114
Heißhungerattacken durch Zucker?!	117
Apfel-Pudding-Kuchen mit Streusel	118
Raus aus der Zuckerfalle	121
Beeren-Tartelettes	122
Backen mit Milchprodukten	125
Gebackene Topfentorte (Gebackene Quarktorte)	126
Die perfekte Topfentorte	129
Gitterkuchen	130
Gitter-Nuss-Tartelettes mit Ribisel-/Johannisbeeraufstrich	132
Heidelbeer-Topfenkuchen mit Streusel (Heidelbeer-Quarkkuchen mit Streusel)	134
↳ Facts zu Backzutaten: Skyr, Kakao-Nibs Kefir	137
Kekse mit Marmelade/Konfitüre	138
Mohn-Pudding-Kuchen	140
Spielt die Getreidesorte eine Rolle?	143
Nussecken	144
Schoko-Topfen-Zupfkuchen (Schoko-Quark-Zupfkuchen)	146

Hefeteiggebäck

Der perfekte Hefeteig	148
Mohnpotize	150
Schoko-Nuss-Striezel (Schoko-Nuss-Zopf)	152
↳ Facts zu Backzutaten: Haferflocken	155
Topfentascherl (Quarktaschen)	156
Zimtschnecken	158
Zwetschkenfleck mit Nussstreusel	160

Songige Leckerien

Zucker – lebenswichtiger Energielieferant oder Bösewicht?	162
Apfel-Birnen-Crumble mit Vanillejoghurt	164
Apfelkrapfen (Berliner mit Apfel)	166
Biskuitroulade	168
Natürliche Zuckeralternativen – die bessere Wahl?	171
Chocolate Chip Cookies	172
Haferflockenriegel	174
Klassische Donuts aus dem Backofen	176
Schokobrötchen	178
Schokodonuts aus dem Backofen	180
Topfenstriezel (Quarkzopf)	182
Danke	184
Literaturverzeichnis	184