

# INHALTSVERZEICHNIS

## Hallo!

Darf ich mich vorstellen?	5
Tipps zum Backen	6
Ausgewogene Ernährung und nährstoffoptimiertes Backen:	8
Wie geht das eigentlich?	10
Dein Genussmoment	11

## Wissenswertes zu den Rezepten

Apfelmus ungesüßt	13
Schokoglasur	14
Vanillezucker selbst gemacht	15
Vanillepuddingpulver selbst gemacht	16

## Gugelhupf und Kuchen

Mehl – Basiszutat beim Backen	18
Ameisenkuchen	19
Apfelkuchen	20
Brownies	22
Gewürzgugelhupf (Gewürznapfkuchen)	24
Marmorkuchen	26
Mohngugelhupf (Mohnnapfkuchen)	28
Nussgugelhupf (Nussnapfkuchen)	30
Schoko-Kastenkuchen	32
Schokogugelhupf (Schokonapfkuchen)	34
Versunkener Obstkuchen	36

## Blechkuchen

Eier – eine wichtige Backzutat	40
<b>Becherkuchen</b>	42
<b>Donauwellen</b>	44
Adieu Diät	47
<b>Erdbeer-Pudding-Schnitte</b>	48
→ Facts zu Backzutaten: Agar-Agar, Backpulver	51
<b>Kakaokuchen</b>	52
<b>Karottenkuchen (Möhrenkuchen)</b>	54
<b>Kürbiskernkuchen</b>	56
→ Facts zu Backzutaten: Kürbiskernmehl, Zimt	59
<b>Marmor-Kirsch-Kuchen</b>	60
<b>Obstkuchen</b>	62
<b>Schoko-Kirsch-Kuchen</b>	64
<b>Topfen-Frucht-Schnitte</b> (Quark-Frucht-Schnitte)	66
Volles Korn voraus	69
<b>Topfengitterkuchen (Quarkgitterkuchen)</b>	70
<b>Zucchini-kuchen</b>	72

## Muffins

Schokolade – Traum oder Albtraum?	74
<b>Apfel-Zimt-Muffins mit Streusel</b>	75
<b>Heidelbeermuffins mit Streusel</b>	76
<b>Karottenküchlein (Möhrenküchlein)</b>	78
<b>Muffins mit Schokostücken</b>	80
<b>Schoko-Kirsch-Muffins</b>	82
<b>Schokomuffins</b>	84
<b>Topfen-Beeren-Cupcakes</b> (Quark-Beeren-Cupcakes)	86
→ Facts zu Backzutaten: Apfelmus	88

## Torten

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

## Mürbteiggebäcke

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

## Hefeteiggebäcke

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

## Sonstige Leckereien

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