

Inhalt

- 7 GENUSSVOLL ABNEHMEN – GEHT DAS?
- 10 BROT UND KUCHEN AUS DEM THERMOMIX®

13 KUCHEN

- 14 APFELKUCHEN
- 17 PROTEIN-CHEESECAKE OHNE BODEN
- 18 BOHNEN-BROWNIES
- 21 ERDBEER-PUDDING-TORTE
- 22 SCHOKO-MIKROWELLENKUCHEN MIT KIRSCHEN
- 25 PUMPKIN PIE
- 26 RUSSISCHER ZUPFKUCHEN
- 29 MAULWURFKUCHEN
- 30 PROTEIN-SCHOKOLADEN-MUFFINS
- 33 BIENENSTICH
- 34 ZITRONEN-KICHERERBSEN-KUCHEN MIT GLASUR
- 37 ZUCCHINI-SCHOKO-KUCHEN
- 38 MANDARINEN-FRISCHKÄSE-TORTE
- 41 HEIDELBEER-VANILLE-CUPCAKES
- 42 PFIRSICH-TARTELETES
- 45 HIMBEER-BISKUITROLLE
- 46 PFLAUMENBLECHKUCHEN
- 49 BIRNEN-CRUMBLE

51 SÜSSE GERICHTE UND GEBÄCK

- 52 SOFT BAKED CHOCOLATE COOKIES
- 55 AMERIKANER
- 56 PUDDINGTEILCHEN
- 59 DAMPFNUDELN
- 60 HEIDELBEER-QUARK-GRIESSAUFLAUF
- 63 PROTEIN-TIRAMISU
- 64 KOKOSMAKRONEN

- 67 WAFFELN
- 68 APFELPFANNKUCHEN
- 71 DONUTS MIT SCHOKOGLASUR
- 72 ZIMTSCHNECKEN
- 75 CHOCOLATE CHIP COOKIES

77 BROT

- 78 EIWEISS-MÖHREN-BROT
- 81 FLOHSAMENBRÖTCHEN
- 83 QUARKZOPF
- 85 EIWEISSREICHES MIKROWELLENBRÖTCHEN
- 86 KÖRNERBRÖTCHEN
- 89 KLEINE EIWEISSREICHE BAGELS
- 90 WEIZENVOLLKORNBROT
- 93 BANANENBROT
- 94 VOLLKORNFLADENBROT
- 97 JOGHURT-BAGUETTE
- 98 PITABROTE
- 101 FOCACCIA
- 102 QUARKBRÖTCHEN

105 HERZHAFTE GERICHTE

- 107 OFENBROT MIT TOMATE UND MOZZARELLA
- 108 KLEINE PIZZASCHNECKEN
- 111 SPINAT-FETA-TASCHEN
- 112 KÄSE-LAUCH-MUFFINS MIT SCHINKEN
- 115 FLAMMKUCHEN ELSÄSSER ART
- 116 TOMATEN-ZUCCHINI-QUICHE
- 119 SCHNELLE VOLLKORN-PIZZA MARGHERITA

121 DAS SCHMECKT DAZU

- 122 KALORIENREDUZIERTE VANILLESOSSE
- 123 FAKE-SAHNE
- 124 SCHNELLE HIMBEERMARMELADE
- 127 PROTEIN-SCHOKOCREME