

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-TARTELETTES
 - 45 HIMBEER-BISKUITROLLE
 - 46 PFLAUMENBLECHKUCHEN
 - 49 BIRNEN-CRUMBLE
- 51 SÜSSE GERICHTE UND GEBÄCK**
 - 52 SOFT BAKED CHOCOLATE COOKIES
 - 55 AMERIKANER
 - 56 PUDDINGTEILCHEN
 - 59 DAMPNUDELN
 - 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 KALORIENREDUIERTE VANILLESOSSE
- 123 FAKE-SAHNE
- 124 SCHNELLE HIMBEERMARMELADE
- 127 PROTEIN-SCHOKOCREME