

# INHALT:

Hannahs Mission	010
Das Kuchen-Kochbuch-Manifest	010
Einleitung	011
Das Kuchendilemma	014
Über Hannah	019
<b><i>Was bei den Rezepten zu beachten ist</i></b>	021
Ernährungsvorlieben und Rezeptsymbole	022
Allgemeine Hinweise	023
Das Rezeptheft	024
Portionengröße	026
Nährwertangaben	026
Küchenmaschine vs. Handarbeit	027
Fetten und mehlen vs. Backpapier	027
Alternativen und saisonale Verfügbarkeit	028
Backtemperaturen und -zeiten	030
Umrechnungstabelle	031
Die wichtigsten Backutensilien	033
Vorratskammer	034
Die perfekte Kuchenzutat: Datteln	035
<b><i>Verpflegung für Training und Wettkampf</i></b>	037
Ein einfaches Sportgetränk	041
Energy-Fruchtgummi	134
<b><i>Rezepte mit gebackenen Süßkartoffeln</i></b>	043
Über die Süßkartoffel	045
Race-Cakes aus Süßkartoffeln	048
Süßkartoffel-Kokostraum	051
Bananenbrot aus Süßkartoffeln	052
Süßkartoffel-Rhabarberkuchen	055
<b><i>Rezepte mit rohen Süßkartoffeln</i></b>	057
Süßkartoffel-Möhrenkuchen	059
American Apple Pie aus Süßkartoffeln	061
Der Sportler-Kuchen	062
Podium Pie	064
Podium Pie mit Pflaumen	067
Zartschmelzender Zitronenkuchen	068
Schoko-Fudge-Kuchen aus Süßkartoffeln	071

<b>Rezepte mit rohem Wurzelgemüse</b>	073
Der Ausdauer-Kuchen	074
Der Kletterer-Kuchen	077
Koffein-Kick-Muffins	078
Wie man Nussmehl zubereitet	080
Wie man Nussbutter zubereitet	081
Puncheur Pie	082
Podium Pie aus Kürbis	085
Race-Cakes aus Kürbis	086
Der Flamme-Rouge-Kuchen	089
<b>Rezepte für vegane Kuchen</b>	091
Vegane Schoko-Nuss-Torte	092
Tarte Tatin mit Süßkartoffeln	094
Bergtrikot-Muffins	097
Zitronenkuchen mit Rhabarber	099
Maillot-Verte-Küchlein	100
Dattel-Sirup und -Paste zum Backen	103
<b>Für die Trikottasche: Riegel und mehr</b>	105
Ausreißer-Riegel	107
Aerobars	108
Erdnuss-Haferflocken-Happen	111
Sprinterfreude	112
Peloton-Riegel	115
<b>Rezepte für reife Bananen und andere Leckereien</b>	117
Hannahs Bananenbrot	118
Die reife Banane	121
Bananen-Schoko-Muffins	123
Café-Stop-Kokosplätzchen	124
Hannahs Geburtstagskuchen	127
Der Gelbe-Trikot-Kuchen	128
Weltmeisterlicher Weihnachtskuchen	130
Vegane Eiscreme	133
Energy-Fruchtgummi	134