

Inhalt

Vorwort.....	9
Gesund Naschen	10
Wichtige Informationen zum Buch	12
Rezepte.....	21
Brote, Brötchen und Aufstriche.....	23
Heidelbeer-Bananen-Brot	24
Crunchy Schoko-Mandel-Aufstrich	26
Beerenmarmelade	28
Snack-Brötchen	30
Schoko-Zimt-Brot	32
Mini-Käse-Brötchen	34
Käse-Donuts	36
Schokocreme	38
Muffins und Brownies.....	41
Schoko-Muffins	42
Apfel-Dattel-Brownies	44
Heidelbeer-Dattel-Muffins	46
Zitronen-Muffins	48
Heidelbeer-Kokos-Quark-Muffins.....	50
Brownies.....	52
Erdbeer-Muffins	54
Heidelbeer-Cheesecake-Brownies	56
Kokos-Cheesecake-Muffins	58

Kuchen	61
Maulwurf-Beeren-Kuchen	62
Birne-Mandel-Kuchen	64
Schoko-Kokos-Löffelkuchen	66
Walnuss-Bananen-Kuchen.....	68
Mandelkuchen	70
Beerenkuchen	72
Apfel-Zimt-Kuchen.....	74
Waffeln.....	77
Apfel-Kokos-Waffeln	78
Schokowaffeln.....	80
Flammkuchenwaffeln.....	82
Erdnuss-Banane-Waffeln	84
Käsewaffeln	86
Quarkwaffeln	88
Zitronenwaffeln	90
Pfannkuchen, Puffer und Omeletts.....	93
Brokkoli-Omelette	94
Sushi-Omelettchen.....	96
Kaiserschmarrn	98
Kokosshmarrn.....	100
Birnen-Pancakes.....	102
Mini-Pancakes.....	104
Fluffige Apfelringe.....	106
Ofenpfannkuchen	108
Möhrenpuffer	110
Schoko-Pancakes.....	112

Desserts und Snacks 115

Blaubeer-Bananen-Smoothie 116

Frozen-Joghurt 118

Mini-Pizzen 120

Erdbeer-Tiramisu 122

Bananensplit-Bowl 124

Haferpizza 126

Heidelbeer-Biskuitrolle 128

Frozen-Himbeer-Smoothie 130

Knusperstangen 132

Kekse, Riegel und Energy-Balls 135

Möhren-Dattel-Snack-Bällchen 136

Kokosbällchen 138

Kokos-Cookies 140

Pinke Himbeer-Bällchen 142

Quark-Schoko-Wolken 144

Schoko-Hafer-Riegel 146

Vital-Kekse 148

Erdnussplätzchen 150

Cookies 152

Gebackene Bällchen 154

Nachwort 157

Infos zum Buch 158

Über die Autorin 159

Dankeschön 160

Bonusmaterial 161