

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Wie geht gesund backen?	8
Was macht meine Rezepte so gesund?	9
Gesunde Backzutaten	10
Mehl & Alternativen	12
Süße & Alternativen	14
Fette & Alternativen	16
Saaten, Nüsse & Kerne	18
Alternativen selber machen!	20
Backtipps	24

Brötchen

Aromabrötchen	28
Ciabattabrötchen	30
Fruchtröllchen	32
Glutenfreie Fitnessbrötchen	34
Kichererbsenbrötchen	36
Mediterrane Brötchen	38
Müslibrötchen	40
Pancakes	42
Roggen-Hafer-Brötchen	44
Saatenpower	46
Sonntagsbrötchen Elena	48
Vollkornhörnchen	50
Wolkies	52

Inhaltsverzeichnis

Brot

Adventsbrot	56
Apfel-Kürbis-Brot	58
Blumen-Focaccia	60
Buchweizen-Kastenbrot	62
Darmgesund-Brot	64
Glutenfreies Weißbrot	66
Grünling	68
Hafer-Leinsamen-Brot	70
Kartoffelbrot	72
Knusperbrot	74
Meister Hafer	76
Olivenseele	78
Reis-Saaten-Brot	80
Zwiebelbrot	82

Kuchen

Apfelstrudel	86
Carrotcake	88
Cremiger Apfel-Walnuss-Kuchen	90
Cupcakes	92
Gitterkuchen	94
Hafer-Blondies	96
Mach-Fit-Kuchen	98
Mohnkuchen	100
Mohn-Pudding-Kuchen	102
Quarktorte	104
Saftige Schokomuffins	106
Saftige Zitronenmuffins	108

Schoko-Fudge	110
Streuselkuchen	112
Veganer Obstkuchen	114

Kekse

Biskuitstangen	118
Cantuccini	120
Cookies	122
Energieriegel	124
Frühstückskekse	126
Haferlinge	128
Ingwerstangen	130
Schnelle Babykekse	132

Snacks

Darmgesund-Taler	136
Empanadas	138
Linsenwraps	140
Pizzaschnecken	142
Vollwert-Pizza	144

Aufstriche

Aioli	148
Fake-Streichwurst	149
Mango-Chili-Dip	150
Mittelmeer-Dip	151
Fruchtaufstrich	152
Gesunde Schokocreme	153