



# Rezeptübersicht



## Süßes Frühstück - nahrhaft und lecker

- Schoko-Müsliriegel 28
- Zwetschgen-Pekankrokant-Protein-Schokomuffins 29
- Quarkteilchen 30
- Haferkleie-Eiweiß-Himbeerbrötchen 32
- Low-Carb-Bananenbrot 33
- Schokoladenstuten 34

## Rührkuchen sind immer beliebt

- Versunkener Rhabarberkuchen 36
- Haselnuss-Schokoladen-Kuchen 38
- Himbeer-Streuselkuchen 40
- Erdnuss-Marmorkuchen 42
- Rotwein-Gewürzkuchen mit Kirschen 44
- Low-Carb-Pfirsichkuchen 45
- Zitronen-Kastenkuchen 46
- Rote-Bete-Schokoladenkuchen im Glas 48
- Karottenkuchen mit Frischkäsecreme 50
- Buttermilch-Kokos-Kuchen 52

## Lieblingskuchen ganz Low Carb

- Apfel-Schmandkuchen 55
- Kokos-Schoko-Kuchen 56
- Triple-Chocolate-Cake mit Frosting 58
- Mandarinen-Schmandbödchen 60
- Schokosahnerolle 62
- Kinderschoki-Cheesecake 64
- Haselnuss-Striezel 66
- Maulwurfkuchen 68
- Low-Carb-Bienenstich 70
- Low-Carb-Donauwelle 72

## Gebackene Kleinigkeiten, so sweet

- Low-Carb-Mandelecken 76
- Quarkschnecken 78
- Low-Carb-Kreppel 80
- Haferkekse mit Schokolade 82
- Mohn-Schmandküchlein mit Johannisbeeren 83
- Fruchtige Himbeer-Joghurtschnitten 84
- Prinzessinnenrolle 86
- Low-Carb-Granatsplitter 88

## Ei verdirbt - herzhafte Backwaren für alle

- Zwiebelkuchenpizza 92
- Schinken-Käse-Scones 94
- Odenwälder Flammkuchen 96
- Schlemmerzungen Andalus 98
- Deftiger Spitzkohlkuchen 100
- Gezwirbelte Käsestangen 102
- Cheddar-Süßkartoffel-Vesperbrötchen 104

## Brot und Brötchen wie vom Bäcker

- Kürbiskernbrötchen 106
- Erdnussbrot 107
- Hüttenkäse-Brötchen 108
- Kichernde Sesambrötchen 109
- Rustikales Bauernbrot 110
- Nussbrötchen 111
- Toastbrot Goldstück 112
- Mohnbrötchen 113
- Lieblingsbaguette 114
- Haferkleie-Kartoffel-Bröдли 116
- Graubrot Integrale 117
- Apfel-Walnuss-Hüttenkäsebrod 118
- 5-Zutaten-Chia-Goldleinbrötchen 119
- Low-Carb-Krustenbrot 120

