

Inhalt

Einleitung	6
Die Süße der Kakteen: Agavenzucker	9
Die süße Medizin: Ayurvedischer Zucker	10
Der Zucker ohne Kalorien: Erythritol	11
Der Zucker gegen Vergesslichkeit: Galaktose	12
Die zahnfreundliche Energie: Isomaltulose	13
Der Palmenektar: Kokosblütenzucker	14
Das Gold der Inka: Lucuma	15
Die heilende Mönchsfrucht: Luo Han Guo	16
Der Honig des Zuckerrohrs: Melasse	17
Von Ahorn bis Reis: süße Sirupe	18
Die getrocknete Süße: Marillen, Datteln & Co	19
Der kalorienfreie Klassiker: Stevia	20
Der Zucker gegen Übergewicht: Tagatose	21
Der ideale Zucker fürs Eis: Trehalose	22
Der Zucker für starke Zähne: Xylit oder Birkenzucker ...	23

SÜSSE BLITZREZEPTE

Heidelbeercreme mit Zitronenmelisse	24
Erdbeercreme	24
Mango-Kokos-Creme	26
Pfirsich-Kokos-Creme	26
Aroniapudding mit Schnee	28
Kaffeeccreme	28
Passionstopfen	29
Ruckzuck-Apfelkuchen	29
Superfood-Küchleins	30
Kleine Kokosriegel	30
Kuchen im Glas	32
Gebratene Feigen	32
Rumkugeln	34

Curry-Schoko-Taler	34
Schoko-Nuss-Aufstrich	35
Ruckzuck-Haferflockenkekse	35
Kirsch-Crumble	36
Apfelschneenockerln	36
Haferkugeln	38
Wachauer Pralinen	39
Zimtbälle	39

DESSERTS

Bratäpfel mit Nussfüllung und Vanillesoße	40
Pancakes mit gerösteten Beeren	42
Apfelaufbau mit Nüssen	44
Apfelstrudel	45
Schokoladenmousse – kalt oder warm	46
Schoko-Mokka-Mousse	46
Schokoladensoufflé	48
Veganes Schokomousse	48
Schoko-Tofu-Creme	50
Salzburger Nockerln	51
Crème brûlée.....	52
Schoko-Stracciatella	52
Zitronensorbet	54
Erdbeer-Bananen-Sorbet	54
Champagnerkalttschale mit Rosenblüten	56
Nusseis	56
Melonengranita	57
Lucumaeis	57
Eis am Stiel	58
Frozen Yogurt mit Himbeeren und Mandeln	58

KEKSE OHNE ZUCKER

Müslikekse mit Rumrosinen 60
Zitronen-Mohn-Kekse 60
Frucht-Nuss-Schnitten 62
Haferflockenkekse 63
Haselnussplätzchen mit Nisperofüllung 64
Erdmandel-Supercookies 65
Erdnuss-Cookies 66
Kokoskugeln 66
Schoko-Cookies 68
Indische Cookies 68
Lucumakugeln 70
Süße Nippons 70
Linzer Schnecken 71
Dinkelherzen 72
Kokos-Mandel-Krokant 72
Römisches Mandelgebäck 74
Silzilianische Sospiri 75
Scones 76

KUCHEN

Apfelkuchen 78
Vanille-Birnen-Kuchen 80
Mandelfleck 82
Frischkäse-Limetten-Kuchen 82
Blechkuchen 83
Chilikuchen 84
Beerenkuchen 84
Karottenkuchen 86
Mandarinen-Mandel-Tarte 88
Gugelhupf mit Apfel 89
Gebakener Ricottakuchen 90
Low-Carb-Topfenkuchen 92
Bodenloser Topfenkuchen mit Beeren 93

Granatische Linzertorte 94
Winzerkuchen 96
Gertis Panamatorte 98
Rosen-Mohn-Torte 99
Erdbeertörtchen 100
Zwetschken-Mandelcreme-Tarte 102
Mohnstrudelhupf 104
Brombeer-Melasse-Muffins 105
Apfelmuffins 106
Brombeer-Crumble 108

WEIHNACHTSBÄCKEREI

Schnelle Weihnachtskekse zum Ausstechen 110
Bunter Weihnachtsschmuck 112
Weihnachtlicher Gugelhupf 113
Energie-Müsliriegel für
sportliche Weihnachtseinkäufer 114
Ayurvedisches Früchtebrot 116
Spitzbuben 118
Süßholz-Husarenkrapfen 119
Haferbusserln 120
Marzipankugeln 122
Vanillekekse 124
Schokokekse 124
Mohnkekse 125
Schokokonfekt 125
Vanillekipferln 126
Zimtsterne 128
Kokosmakronen 130
Mandelspritzgebäck 130
Pistazien-Schoko-Herzchen 131
Vegane Dattel-Ausstechplätzchen 131

Bezugsquellen 132