

LOW CARB BACKEN & NASCHEN



einzigartige Rezepte für Kuchen,
Süßigkeiten, herzhafte Naschereien & Co.



Bevor es losgeht

- Über mich 5
- Die wichtigsten Low Carb Backtipps 6
- Low Carb Backzutaten 8

Kuchen, Torten & Muffins

- Double Choc Schokokuchen 13
- Apfelkuchen 15
- Nusskuchen 17
- Kiwi-Torte 19
- Zitronen Tassenkuchen 21
- Schwarzwälder Kirschtorte 23
- Zimtmuffins 25
- Goldener Kuchen 27
- Mandarinen Schmand Kuchen 29
- Maulwurfkuchen mit Erdbeeren 31
- Brownie Kuchen 33
- Blaubeermuffins aus der Tasse 35
- Daimtorte 37
- Streuselkuchen mit Mohn-Pudding 39

Plätzchen & Gebäck

- Chocolate Chip Cookies ohne Ei 42
- Mini-Quarkbällchen 44
- Zimtschnecken 46
- Snickerdoodle Energiebällchen 48
- Quarkplätzchen 50
- Nusstaler 52
- Cantuccini 54
- Doppeldecker Kekse 56
- Amerikaner 58
- Stroop waffeln 60
- Schwarz weiß Gebäck 62
- Rübli-Plätzchen 64
- Knusper Schoko Kekse 66
- Linzer-Plätzchen 68

Süße Naschereien

Peanutbutter Cups	71
Karamell	73
Mikado-Sticks	75
Cookie Dough	77
Nuss-Nougat Creme	79
waffelröllchen	81
Kokosriegel	83
Tiramisu	85
Haselnusskugeln	87
Daim	89
Marmelade	91
Kaffee-Sahne-Bonbons	93
Frozen Joghurt	95
Crepes	97
Schoko-Milchshake	99

Herzhafte Leckereien

Thunfisch-Kapern Plätzchen	102
Brotsticks	104
Schinken-Käse-Muffins	106
Mandel-Käse-Cracker	108
Bagel	110
Curry-Sesam-Plätzchen	112
Tortilla Chips	114
Thunfisch-Käse-Taler	116
Hüttenkäse Toasties	118
Rote Beete Plätzchen	120
Gemüsewaffeln	122
Wraps	124
Brokkoli-Eier-Muffins	126
Sonntags-Brötchen	128
Schnelle Burger	130
Zwiebelkuchen	132
Hüttenkäse-Paprika-Plätzchen	134