

Veronika Pichl

**SÜSSES UND
DESSERTS**
Low-Carb
AUS DEM THERMOMIX®

© des Titels »Süßes und Desserts Low-Carb aus dem Thermomix« (ISBN 978-3-74230-085-0)
2016 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Tragen Sie sich jetzt unter
www.m-vg.de/thermomix für unseren
Newsletter ein und erhalten Sie zu
neuen Veröffentlichungen Leseproben
und kostenlose Rezepte!

riva

Inhalt

Vorwort	5
Die Low-Carb-Ernährung und ihre Vorteile	5
Zuckerfrei genießen statt für immer verzichten!	6
Backen ohne Weizenmehl? Wo kommt denn da der Kuchen her?	18
Weitere Lebensmittel für die süße Low-Carb-Küche	23
Kakao, Nussmus, Sahne und Co. – wie Fette eine gesunde Ernährung unterstützen	28
Raus aus der Süßigkeitenfalle – Süßes clever ersetzen	29
Zum Umgang mit den Rezepten	32
Süße Low-Carb-Grundrezepte	34
Nussmilch und Nussmehl selbst gemacht	35
Erdnussbutter	37
Kokosmilch und Kokosmehl selbst gemacht	38
Puder-Xylit, Puder-Erythrit	39
Puderzuckerguss-Alternative	40
Vanillezucker-Alternative	41
Frostings	42
Zuckerfreie Schokolade	43
Marzipan	46
Nuss-Nugat-Creme	48
Marmelade	49
Frozen Yogurt und Eis	50
Frozen Yogurt Kokos-Blaubeer	51
Frozen Vanille-Yogurt	53
Minzeis mit Schokostückchen	54
Beeriges Blitzeis	56
Schnelles Schokoeis	57
Eistorte	58
Coole Fruity-Bites	60
Schokobrot à la »Kalter Hund«	61
Süßspeisen und Desserts	62
Waffeltorte	63
Pancakes	65
Quarkbällchen mit Blaubeermusfüllung	66
Proteinkaiserschmarrn	68
Apple Crumble mit Vanillequark	69
Schokolasagne	70
Tiramisu-Creme-Dessert	72

Schokomousse	73
Vanillepudding	74
Süße Happen	76
Mandelpralinen	77
Schoko-Kokos-Bällchen	78
Kokosmakronen	79
Fruchtgummi	80
Erdnuss-Schoko-Fudge	82
Matcha-Fudge	84
Kuchen	86
Erdbeerkuchen	87
Schokoladiger Zucchini-Traum mit Johannisbeeren	88
Russischer Zupfkuchen	90
Himbeer-Quark-Rolle	92
Zebrakuchen	94
Limetten-Kokos-Kuchen	96
Erdbeer-Biskuitrolle	98
Johannisbeer-Streuselkuchen	100
Muffins und Mugcakes	102
Proteinmuffins mit Heidelbeeren	103
Kokosmuffins	104
Schokomuffins	106
Vanille-Protein-Mugcake mit Beeren	108
Mugcake »Cookie Dough«	109
Süße Teilchen und Kekse	110
Windbeutel	111
Mohnschnecken	112
Himbeerbaiser	114
Mandelschälchen mit Quarkfüllung	115
Mikrowellen-Brownies mit Keksteigfüllung	116
Mandel-Cantuccini	118
Schoko-Cookies	120
Peanutbutter-Cookies	121
Empfehlungen für die Low-Carb-Küche	122
Über die Autorin	123
Danksagung	124
Bild- und Rezeptnachweis	125