

Schlank mit Kuchen und Brot

50 leckere Rezepte zum
genussvollen Abnehmen

Bis zu
80% weniger
Kalorien

© des Titels »Schlank mit Kuchen und Brot« von Lina Weidenbach (978-3-7423-1004-0)
2019 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

LINA
WEIDENBACH

riva





Inhalt

7 GENUSSVOLL ABNEHMEN – GEHT DAS?

11 KUCHEN

- 12 APFELKUCHEN
- 15 PROTEIN-CHEESECAKE OHNE BODEN
- 16 BOHNEN-BROWNIES
- 19 ERDBEER-PUDDING-TORTE
- 20 SCHOKO-MIKROWELLENKUCHEN MIT KIRSCHEN
- 23 PUMPKIN PIE
- 24 RUSSISCHER ZUPFKUCHEN
- 27 MAULWURFKUCHEN
- 28 PROTEIN-SCHOKOLADEN-MUFFINS
- 31 BIENENSTICH
- 32 ZITRONEN-KICHERERBSEN-KUCHEN MIT GLASUR
- 35 ZUCCHINI-SCHOKO-KUCHEN
- 36 MANDARINEN-FRISCHKÄSE-TORTE
- 39 HEIDELBEER-VANILLE-CUPCAKES
- 40 PFIRSICH-TARTELETTES
- 43 HIMBEER-BISKUITROLLE
- 44 PFLAUMENBLECHKUCHEN
- 47 BIRNEN-CRUMBLE

49 SÜSSE GERICHTE UND GEBÄCK

- 50 SOFT BAKED CHOCOLATE COOKIES
- 53 AMERIKANER
- 54 PUDDINGTEILCHEN
- 57 DAMPFNUDELN
- 58 HEIDELBEER-QUARK-GRIESSAUFLAUF
- 61 PROTEIN-TIRAMISU
- 62 KOKOSMAKRONEN
- 65 WAFFELN



© des Titels »Schlank mit Kuchen und Brot« von Lina Weidenbach (978-3-7423-1004-0)
2019 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>



- 66 APFELPFANNKUCHEN
- 69 DONUTS MIT SCHOKOGLASUR
- 70 ZIMTSCHNECKEN
- 73 CHOCOLATE CHIP COOKIES

75 BROT

- 76 EIWEISS-MÖHREN-BROT
- 79 FLOHSAMENBRÖTCHEN
- 80 QUARKZOPF
- 83 EIWEISSREICHES MIKROWELLENBRÖTCHEN
- 84 KÖRNERBRÖTCHEN
- 87 KLEINE EIWEISSREICHE BAGELS
- 88 WEIZENVOLLKORBROT
- 91 BANANENBROT
- 92 VOLLKORNFLADENBROT
- 95 JOGHURT-BAGUETTE
- 96 PITABROTE
- 99 FOCACCIA
- 100 QUARKBRÖTCHEN

103 HERZHAFTE GERICHTE

- 105 OFENBROT MIT TOMATE UND MOZZARELLA
- 106 KLEINE PIZZASCHNECKEN
- 109 SPINAT-FETA-TASCHEN
- 110 KÄSE-LAUCH-MUFFINS MIT SCHINKEN
- 113 FLAMMKUCHEN ELSÄSSER ART
- 114 TOMATEN-ZUCCHINI-QUICHE
- 117 SCHNELLE VOLLKORN-PIZZA MARGHERITA

119 DAS SCHMECKT DAZU

- 120 KALORIENREDUZIERTE VANILLESOSSE
- 121 FAKE-SAHNE
- 122 SCHNELLE HIMBEERMARMELADE
- 125 PROTEIN-SCHOKOCREME