

Franca Mangiameli
Heike Lemberger

DAS GROSSE LOGI[®] BACK- UND DESSERTBUCH.

Über 100 raffinierte Dessertrezepte, die Sie
niemals für möglich gehalten hätten.
So macht Leben nach LOGI noch mehr Spaß!

Mit ausführlichem Stevia-Extrkapitel.

Vorworte

LOGI ist mittlerweile keine Außenseiterernährung mehr.	4
Das LOGI-Back- und Dessertbuch soll mehr sein als eine reine Rezeptsammlung.	6

Theoretisches

Die häufigsten Zuckerfallen.	8
Warum sind wir eigentlich so verrückt nach Süßem?	9
Den Heißhunger auf Süßes besiegen.	11
Wie süß darf es bei LOGI sein?	12
Süßen ohne Zucker mit Süßstoff & Co.	14

Stevia – sündhaft süß und kohlenhydratfrei. 18

Umrechnungstabelle Zuckerersatzstoffe auf einen Blick.	23
--	----

Das große LOGI-Aromalexikon.

Alkohol – für edlen Geschmack mit Schwips.	24
Backaromen – die Geschmackimitatoren.	24
Chilischoten – heizen Ihr Dessert richtig an!	25
Frische Früchtchen für eine natürliche Süße.	25
Gewürznelken & Co. – pfeffrige Blume.	25
Ingwer – Wunderknolle mit Feuer!	26
Kakao – edel und bitter.	26
Kaffee – nicht nur als Getränk ein Genuss.	26
Kokosraspel – süßes, exotisches Fruchtfleisch.	27
Nussmus – ein Muss.	27
Pfefferminze und Zitronenmelisse – erfrischend lecker!	27
Puderzucker – süßes Fliegengewicht.	27
Salz – bringt Süßes besser zur Geltung.	28
Thymian – ein Allroundtalent.	28
Trockenfrüchte – süße Früchtchen.	28
Vanille – die Königin der Gewürze und der Star in diesem Backbuch.	28
Zimt – ganz schön alt und total zeitgemäß.	30
Zitronen- und Orangenabrieb – schmeckt nach Süden!	30

Einkaufshilfe: Wo gibt es was zu kaufen? 31

LOGIisch backen – die wichtigsten Zutaten.

Kohlenhydratarme Volumengeber.	32
Mandeln – der ideale und bekannteste Mehlersatz.	32
Noch mehr Aroma dank Haselnüssen.	33
Kokosmehl.	34
Eiweißpulver.	34
Sojamehl.	35
LOGIischer Mehlersatz im Überblick im Vergleich zu Weizenmehl:	35
Was man sonst noch für leckere LOGI-Kuchen & Co. brauchen kann.	36
Eier – machen den Teig locker und Cremes geschmeidig.	36
Butter, Öle & Co.	36
Quark, Ricotta und Frischkäse.	37
Backhilfsmittel – zum Binden und Verdicken.	37
Backtriebmittel.	39

Rezepte

Aufläufe.

Schokoladensoufflé	42
Zitronen-Vanille-Soufflé	43
Mirabellenclafoutis	44
Kirschauflauf	46
Pizzette dolce	47
Süße Lasagne	48
Fruchtiges Schaumgratin	50

Brot & Co.

LOGI-Brötchen	52
Pizzabrot	53
Fruchtige Nusstangen	54
Mandel-Möhren-Brot	56
Knäckebrot	58
Käse-Knäckebrot	59
LOGIische Pizza	60
Rosinenbrötchen	62
Ballaststoffbrot	63
Pistaziencracker	64
Piniencracker	66
Gewürzstangen	67

INHALT UND REZEPTVERZEICHNIS.

Cremes.

Quarkmousse auf Rotweinzwetschgen	68
Ricottamousse mit Orangengelee	70
Haselnussnocken auf heißen Kirschen	71
Schwarzwälder Kirschbecher	72
Mango-Heidelbeer-Trifle	74
Orangencocktail mit Zabaione	76
Exotische Kokosterrine	77
Nashi-Birnen-Tiramisu	78
Ziegenkäsemousse mit Rhabarber	80
Erfrischende Mango-Zitronen-Creme	82
Bayerische Creme mit Zimtsauce	83
Mousse au Chocolat	84
Panna Cotta	85

Eierspeisen.

Waffeln	86
Sojapannkuchen mit Apfelmus und Sahne	87
Süße Cannelloni	88

Eisiges.

Limetten-Minz-Sorbet	90
Vanilleparfait im Erdbeerspiegel	92
Geeister Kiwi-Basilikum-Cappuccino	94
Eisige Erdbeerschnitten	96
Kokoseis am Stiel	97

LOGI und Kaffee.

Himbeer-Cappuccino	98
Crème Café	100
Cappuccinoparfait	101
Ricotta-Kaffee-Kuchen mit Nusshaube	102
Café-Heidelbeer-Sorbet	104
Café Vanilla	105

Fruchtiges.

Gebackene Pfirsiche mit Vanille-Nuss-Butter	108
Karamellierter Ziegenkäse auf Apfelragout	109
Gefüllte Feigen mit Ricotta	110
Sektgelee mit Melone	112
Aprikosen mit Nusshaube	114
Rosa Wölkchen	116
Birne mit Ingwer-Calvados-Schaum	117
Gebratene Wassermelone an Ziegenkäsemousse	118
Ananas mit Minzpesto	119
Ananas im Kokosmantel	120
Beschwipste Rotweinbirnen	122
Erfrischender Melonensalat mit Nüssen	123
Marinierte Chili-Erdbeeren	124
Obstsalat mit Schokosahne	126
Obstspieße mit Mascarponecreme	128
Beerentraum mit Vanilleschaum	130
Kalte Pflaumensuppe mit Eiweißnocken	131

Kekse & Co.

Grundteig für LOGI-Kekse	132
Ingwerkekse	134
Engelsaugen	134
Kekse mit kandierten Früchten	135
Haselnusskekse	135
Mandelkugeln	136
Kokoskugeln	137
Haselnusskugeln	138
Schoko-Nuss-Herzen	139
Sanfte Herzen	140
Lebkuchenwürfel	141
Mohncookies mit Cashewkernen	142
Mandelspekulatius	144
Aprikosenprinten	145
Dominodoppelsteine	146
Mandelmakronen	148
Vanillekipferl	149
Cantuccini	150
Rüblimakronen	152
Mohnrauten	154

Kuchen und Torten.

Saftiger Bananenkuchen	156
Saftiger Mandelkuchen	157
Früchtekuchen	158
Haselnusskuchen	159
Stachelbeertorte	160
Eierlikörtorte	162
Kirschkuchen	164
Schmandkuchen mit Mandarinen	165
Apfelkuchen	166
Mangocremetorte	168
Marmorkuchen	170
Möhren-Apfel-Kuchen	171
Muffinsgrundteig	172
Schoko-Bananen-Muffins	173
Blaubeermuffins	173
Orangenmuffins	173
Leichte Himbeer-Joghurt-Torte	175
Käsekuchen	176
Obsttörtchen	177
Gewürzkuchen	178
Erdbeerkuchen	179
Nuss-Sahne-Torte	180

Süße Sattmacher.

Kokosbällchen mit Zwetschgensaue	182
Topfenknödel mit Blutorangenragout	184
Ricotta-Blaubeer-Krapfen	186
LOGIsche Germknödel mit Butter und Mohn	188