

SUPERFOOD CAKES



SUPERFOOD CAKES



SUPERFOOD CAKES



INHALTSVERZEICHNIS

[Inhaltsverzeichnis](#)

[Vorwort](#)

[Rezepte](#)

[Kürbis-Cheesecake](#)

[Apfel-Holunder-Kuchen](#)

[Macadamia-Ingwer-Kuchen](#)

[Maronen-Nuss-Kuchen](#)

[Möhren-Quark-Kuchen](#)

[Rote-Bete-Rührkuchen](#)

[Möhren-Erdnuss-Sharon-Kuchen](#)

[Hagebuttenkuchen mit Nuss-Sesam-Streuseln](#)

[Bananen-Blondies](#)

[Ananas-Süßkartoffel-Muffins](#)

[Maronen-Walnuss-Cupcakes](#)

[Haferflocken-Scones](#)

[Orient-Mandelpastetchen](#)

[Exotische Gewürzschnitten](#)

[Rohrnudeln mit Papaya-Chili-Füllung](#)

[Avocado-Schoko-Torte](#)

[Keks-Schichttorte mit Matcha](#)

[Kürbis-Vanille-Schnecken](#)

[Matcha-Roulade mit Sauerkirschen](#)

[Heidelbeertarte mit weißer Ganache](#)

[Impressum](#)

VORWORT

Verführerische Vanille-Kürbis-Schnecken, Bananen-Blondies, Kürbis-Cheesecake ... Kann das gesund sein? Es kann – mit vollwertigen Zutaten und mit viel Gemüse – den genialen Superfoods. Die sorgen für einen saftigen Teig, viel Geschmack und sparen Butter und Eier. Durch die guten Inhaltsstoffe tun die Kuchen der Seele und dem Körper gut. Da macht das Backen und vor allem das Essen der leckeren Süßigkeiten gleich noch einmal so viel Spaß. Einen guten Appetit wünscht die Redaktion Kochen und Verwöhnen

Rezepte