

# Stina Spiegelberg Gesund backen

Leseprobe

[Gesund backen](#)

von [Stina Spiegelberg](#)

Herausgeber: Creative Standard



<http://www.unimedica.de/b19176>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung, vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>



# Inhalt

<b>Einleitung</b>			<b>4</b>
Über die Küchenfee	4	Abkürzungen	9
Danksagung	5	Warenkunde	10
Der gesunde Spaß am Leben	6	Bewusst Verzieren	23
Kennzeichnungen	7	10 schnelle Backtipps	26
<b>Teegebäck &amp; Cookies</b>			
Graham-Crackers	31	Nocciolato Cookies	43
Amarant-Kipferl mit Sesam	33	Brownie Lover Cookies	45
Schoko-Bananen-Cookies	35	Kirschcookies mit Mandeln	47
Kokos-Kirsch-Biscotti mit Lemongras	37	Matcha-Mandel-Swirls	49
Hanf-Cookies für Schocoholics	39	Limoncello & Mohn-Linzer	51
Erdnussplätzchen mit Ingwer	41		
<b>Kleines &amp; Feines</b>			
Cashew-Orangen-Minigugel	55	Mandel-Beerenmuffins	73
Blaubeer-Madeleines	57	Melasse-Doughnuts mit Apfel	75
Quinoa-Bananen-Minikuchen	59	Aronia-Orangenmuffins	77
Haselnuss-Walnuss-Tartelettes		Chocolate Addict Cupcakes	79
mit Ahornsirup	61	Strudel im Apfel	81
Gebrannte Milchreistartelettes		Aprikosen-Riegel mit Goji und Banane	83
mit Rhabarbercoulis	63	Chocolate Glazed Pumpkin-Doughnuts	85
Erdbeer-Joghurt-Muffins	67	Beeren-Financiers	87
Saftige Schoko-Physalis-Muffins	69	Matcha-Aprikosen-Minimuffins	
Jostabeeren-Scones	71	mit Ahornglasur	89
<b>Kuchen &amp; Torten</b>			
Granatapfel-Zitronenkuchen	93	Marmorierter Apfel-Mohn-Kuchen	105
Karotten-Apfelkuchen mit Buchweizen	95	Extra schokoladige Zucchini-Brownies	107
Rhabarber-Käsekuchen mit Muskatblüte	97	Gojibeeren-Apfelbrot	109
Himbeer-Mango-Schnittchen		Rote Bete-Apfelkuchen	111
mit Joghurt	99	Schwarz-weiße Schoko-Kokostorte	113
Exotischer Wirbelkuchen vom Blech	103		

Bunte Obsttorte mit weißer Schokolade	115	Schokoladen-Kürbistarte	123
Rhabarber-Tartelettes	119	Exotisches Bananenbrot	127
Kokosblüten-Orangentorte	121	Maulbeer-Honigkuchen	129
<b>Backen ohne Backen</b>			131
Rohkostpralinen Ananas-Aprikose	133	Kleine Beeren-Mandel-Tartelettes	149
Amarant-Schokohappen mit Mandeln	135	Red Berry Cake Pops	151
Unwiderstehliche Chia-Brownies	137	Rote Minzetörtchen	153
Kürbis-Hafer-Happen	139	Kokos-Zitronenecken	157
Matcha-Mango-Torte	141	Schoko-Erdnussbutter-Cupcakes	159
Miamor-Schnittchen	143	Energieriegel Beere-Ingwer mit gepufftem Amarant	161
Aronia-Energiekugeln	147		
<b>Herzhaftes</b>			163
Süßkartoffeltarte mit Minzpesto	165	Rote Bete-Madeleines mit Meerrettich-Dip	189
Ratatouille im Quarkteigmantel	167	Linsenbolognese gebacken in Zucchini	191
Tahin-Spinat-Brezeln	171	Erbsen-Filo-Päckchen auf marinierten Gemüselinguini	193
Saftiges Zucchini Brot	173	Kürbis-Nuss-Auflauf	195
Detox Pizza	175	Chili-Sesam-Cracker	199
Gemüsetarte tricolore	177	Rosmarin-Grissini	201
Cashew-Spinatjuiche	179		
Ciabatta Rustica	181		
Dotted Tomato Cheesecake	185		
Kräuter-Cake Pops	187		
<b>Anhang</b>			203
Haltbarkeit und Verpacken	204		
Vorlagen	205		
Kennzeichnungen	208		
Glossar	210		
Register	214		
Kontakt	216		
Impressum	216		





Stina Spiegelberg  
[Gesund backen](#)  
mit Veganpassion

216 Seiten, geb.  
erschienen 2015



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)