

# Friedl / Emme Vegane Versuchung

Leseprobe

[Vegane Versuchung](#)

von [Friedl / Emme](#)

Herausgeber: Freya Verlag



<http://www.unimedica.de/b17828>

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 Leseprobe 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

## ~ Selber Schlemmen ~

Apfel-Pancakes mit Johannisbeeren.....	13
Apfelrosen .....	14
Banoffee .....	17
Betrunkener Rosinenzopf .....	18
Blaubeereis auf Ananas.....	20
Blaubeer-Quarktasche .....	21
Blaubeer-Muffins .....	23
Blaubeer-Pancake .....	24
Chocolate Cookies de luxe .....	26
Chocolate Fudge .....	27
Dinkel-Erdnuss-Bällchen .....	29
Elmars Fudge .....	30
Erdbeer-Kokos-Pops .....	33
Erdbeer-Mandel-Pofesen .....	34
Erdbeer-Sahne-Parfait .....	37
Frozen Kiwi-Pops .....	38
Gefüllte Walnuss-Schälchen .....	39
Heidelbeer-Müsliriegel .....	40
Holundercreme .....	43
Kalte Mohnnockerl .....	44
Karamelläpfel .....	45
Karamellsoße.....	46
Kokos-Chia-Pudding .....	47
Kokos-Mandel-Kuchen im Glas .....	48
Kokoschokolade .....	50
Lavendel-Schokoladen-Kuchen .....	51
Leinschnee Grundrezept .....	53



Le Petit Croissant .....	54
Mandel-Kastanien-Hörnchen mit Quinoa .....	56
Mango-Mandel-Törtchen .....	58
Mini-Kaffee-Gugelhupfe .....	61
Müsliriegel mit weißer Schokolade .....	62
Nougat-Cups .....	64
Nussecken .....	65
Nusschnecken aus dem Reindl .....	67
Orangentaler .....	68
Orientalischer Rosen-Milchreis .....	69
Pflaumen-Zimt-Brownies .....	70
Roher Kürbis-Ingwer-Kuchen .....	72
Saftiger Blätterteig-Pflaumenkuchen .....	75
Schokoküchlein mit Kokossahne .....	76
Schokoladen-Donuts .....	78
Schokoladen-Himbeer-Cupcakes mit Himbeerfrosting .....	79
Schokoladenkuchen .....	80
Schokomousse mit Schokoladenkern-Himbeeren .....	83
Schokoladenpralinen .....	84
Schokoladige Karamellriegel .....	86
Schokomuffins mit Apfelkern .....	89
Schokotropfchen-Muffins .....	90
Sommerliche Mandel-Crossies .....	91
Sommerliches Sorbet .....	93
Sternenkuchen .....	94
Summer Pops .....	96
Tea Time Muffins .....	97
Tiramisu .....	98
Zimtkranz mit Äpfeln .....	100
Zitronen-Muffins .....	102





*Süßes zum  
Verschenken*

---

❧ *Süßes zum Verschenken* ❧

---

Amaretto-Mandel-Kekse .....	106
Bratapfelzucker .....	107
Cassis-Likör .....	108
Chai-Trinkschokolade .....	109
Coffee to go .....	110
Erdbeerbutter .....	111
Florentiner Bruch .....	113
Löwenzahnhonig .....	113
Gelee-Kekse .....	114
Haselnuss-Mohn-Makronen .....	117
Holunder-Apfel-Konfitüre .....	119
Holunderblüten-Gelee .....	120
Knusperkekse .....	123
Kokos-Ananas-Muffins.....	124
Kokosbuserl .....	127
Lemon Curd.....	128
Mohnschnecken am Stiel .....	131
Pie Pops.....	132
Pistazien-Cranberry-Marzipan-Konfekt .....	135
Rosenschokolade .....	136
Rum-Kokos-Kugeln .....	137
Scharfe Ingwer-Kekse .....	139
Schneekugeln .....	140
Sesam-Krokant-Schnitten .....	143
Whisky-Sahne-Trüffel .....	144



---

❧ Geschenkverpackungen ❧

---

Geschenkanhänger .....	150
Geschenkkärtchen.....	153
Keks-Box .....	161
Label und Etiketten .....	165
Kleine Geschenkschachtel .....	168

---

❧ Info ❧

---

Soja- & weizenfrei .....	174
Unser tägliches Brot .....	177
Hilfreiche Infos zu den Rezepten.....	178
Verwendete Geräte .....	181
Verwendete Formen .....	182
Backtriebmittel .....	183
Alkohol/Schokolade .....	184
Mehl .....	185
Warum vegan?.....	186
Umwelt/Welthunger .....	188
Autorinnen .....	190





Friedl / Emme  
[Vegane Versuchung](#)  
Soja- & weizenfrei

192 Seiten, geb.  
erschienen 2014



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