

Rezeptregister

A

Äpfel

- Apfel-Bulgur mit Walnuss-Karamell 48
- Apfelmüchle, ländliche 45
- Apfel-Mandarinen-Himbeeren-Smoothie 68
- Apfel-Pudding-Kuchen mit Streusel 34
- Apfelpunsch mit Sahnehäubchen, alkoholfrei 101
- Apfel-Streusel-Auflauf, englischer 40
- Apple-Crumble, weihnachtlicher 98
- Sahnige Hirse mit Apfelmüchle 44
- Süße Nudeln mit Semmelbröseln und Apfelmüchle 46

B

Bananen

- Bananentraum mit Schokosauce 58
- Crunchy-Bananenmüsli 49
- Gebratene Bananen mit Zimt-Joghurt 53
- Porridge mit Pinienkernen und Banane 44

Beeren

- Apfel-Mandarinen-Himbeeren-Smoothie 68

- Beerenkaltschale mit Joghurtknocken 50
- Beertorte, bunte 28
- Erdbeercreme mit Minzeblättchen 54
- Erdbeer-Quark-Torte mit Haselnussboden 26
- Erdbeer-Sahne-Sorbet 60
- Erdbeer-Trinkjoghurt 71
- Heidelbeer-Joghurt-Torte 31
- Heidelbeer-Softdrink 70
- Heidelbeer-Törtchen mit Marzipanboden 23
- Himbeer-Biskuitrolle 24
- Himbeer-Wackelpudding 56
- Kokos-Reisbrei mit Heidelbeersauce 46
- Mango-Flan mit heißen Himbeeren 52
- Sommernachtsdrink 71
- Brotpizza, scharfe 79
- Bruschetta-Brot 85
- Buttercreme-Torte, leichte 30

C

- Christkindl-Glühweinpunsch 101
- Crunchy-Bananenmüsli 49

D

Datteln

- Walnuss-Datteln 67

E

Erdbeeren

- Erdbeercreme mit Minzeblättchen 54
- Erdbeer-Quark-Torte mit Haselnussboden 26
- Erdbeer-Sahne-Sorbet 60
- Erdbeer-Trinkjoghurt 71

F

Fisch

- Kräuter-Pizettes mit Lachs 91
- Pikante Minibrötchen mit zweierlei Frischkäsecremes 76
- Pizettes mit Forelle und Kaviar 86
- Frucht-Nuss-Mischung, kernige 85

G

Gemüse

- Bruschetta-Brot 85
- Gemüse-Pizettes, scharfe 90
- Pitataschen, gefüllte 84
- Granatapfel-Orangen-Dessert 57
- Grießbrei mit Honig und Zimt 45

H

- Haferflocken-Nuss-Kekse 94
- Hagebutten-Mandelringe 96

Hefe

- Elsässer Zwiebel-Schmand-Kuchen 82
- Gefüllte Pitataschen 84
- Kräuter-Pizettes mit Lachs 91
- Laugengebäck 72
- Marzipan-Stollen 100
- Pikantes Zwiebel-Käse-Brot 78
- Pizettes mit Forelle und Kaviar 86
- Pizettes mit Rosmarin- und Thymiansalsa 89
- Pizettes mit Spinat und Schafskäse 88
- Scharfe Gemüse-Pizettes 90
- Süßes spanisches Safranbrot 41

Heidelbeeren

- Heidelbeer-Joghurt-Torte 31
- Heidelbeer-Softdrink 70
- Heidelbeer-Törtchen mit Marzipanboden 23
- Kokos-Reisbrei mit Heidelbeersauce 46

Himbeeren

- Himbeer-Biskuitrolle 24
 - Himbeer-Wackelpudding 56
 - Mango-Flan mit heißen Himbeeren 52
- Hirse, sahnige, mit gebratenen Apfelstückchen 44

I

- Ingwer-Mango-Shake 70
- Ingwer-Trüffel 66

J**Joghurt**

- Bananentraum mit Schokosauce 58
- Beerenkaltschale mit Joghurtknocken 50
- Erdbeer-Trinkjoghurt 71
- Gebratene Bananen mit Zimt-Joghurt 53
- Heidelbeer-Joghurt-Torte 31
- Leichte Buttercreme-Torte 30
- Mandarinen-Salat mit Ingwer-Joghurt 57
- Orangen-Joghurt-Creme 54
- Pfirsich-Joghurt-Torte 20

K**Käse**

- Elsässer Zwiebel-Schmand-Kuchen 82
 - Käse-Kümmel-Stangen 75
 - Parmeselis 81
 - Pikante Minibrötchen mit zweierlei Frischkäse-cremes 76
 - Pikantes Zwiebel-Käse-Brot 78
 - Pizettes mit Spinat und Schafskäse 88
 - Scharfe Brotpizza 79
 - Schinken-Käse-Taler 80
- Käsekuchen ohne Boden 32

Kokos

- Kokos-Ananas-Dessert 53

- Kokospfannkuchen mit Rosinenquark 42
- Kokos-Reisbrei mit Heidelbeersauce 46
- Kräuter-Pizettes mit Lachs 91
- Kümmelplätzchen, einfache 74

L

- Laugengebäck 72

M

- Mandarinen-Salat mit Ingwer-Joghurt 57

Mandeln

- Hagebutten-Mandelringe 96
- Kernige Frucht-Nuss-Mischung 85
- Mandelkuchen 32
- Mandelpudding 56
- Mandelsplitter 62
- Pfirsich-Nuss-Gratin 52
- Süßer Safran-Couscous mit gerösteten Mandeln 48
- Weihnachtsherzen mit Marzipan 95

Mangos

- Ingwer-Mango-Shake 70
- Mango-Flan mit heißen Himbeeren 52
- Mango-Sahne-Creme, geeiste 60

Marzipan

- Heidelbeer-Törtchen mit Marzipanboden 23
- Marzipan-Konfekt 64
- Marzipan-Stollen 100

- Weihnachtsherzen mit Marzipan 95
- Minibrötchen, pikante, mit zweierlei Frischkäse-cremes 76

Müsli

- Crunchy-Bananenmüsli 49
- Müslischnitten 38
- Schoko-Knuspermüsli 49

N

- Nudeln, süße, mit gerösteten Semmelbröseln und Apfelkompott 46

Nüsse

- Apfel-Bulgur mit Walnuss-Karamell 48
- Erdbeer-Quark-Torte mit Haselnussboden 26
- Haferflocken-Nuss-Kekse 94
- Kernige Frucht-Nuss-Mischung 85
- Knusprige Nussfladen 40
- Nusskipferl 94
- Nusskuchen 35
- Pfirsich-Nuss-Gratin 52
- Schoko-Nuss-Häufchen 65

O

Orangen

- Granatapfel-Orangen-Dessert 57

- Orangen-Joghurt-Creme 54
- Orangen-Mousse-Torte 22
- Sommernachtsdrink 71

P

- Parmeselis 81
- Pfirsich-Joghurt-Torte 20
- Pfirsich-Nuss-Gratin 52
- Pitataschen, gefüllte 84
- Pizettes mit Forelle und Kaviar 86
- Pizettes mit Rosmarin- und Thymiansalsa 89
- Pizettes mit Spinat und Schafskäse 88
- Porridge mit Pinienkernen und Banane 44

Q

Quark

- Erdbeercreme mit Minzeblättchen 54
- Erdbeer-Quark-Torte mit Haselnussboden 26
- Käsekuchen ohne Boden 32
- Kokospfannkuchen mit Rosinenquark 42
- Orangen-Mousse-Torte 22

R

Reis

- Kokos-Reisbrei mit Heidelbeersauce 46

S

- Safranbrot, süßes spanisches 41
- Safran-Couscous mit gerösteten Mandeln 48
- Sahne**
- Erdbeer-Sahne-Sorbet 180
- Geeiste Mango-Sahne-Creme 60
- Leichte Buttercreme-Torte 30
- Orangen-Mousse-Torte 22
- Schoko-Sahne-Schnitten 27
- Zimtparfait 61
- Schinken-Käse-Taler 80
- Schokolade**
- Bananentraum mit Schokosauce 58
- Ingwer-Trüffel 66
- Mandelsplitter 62
- Schoko-Knuspermüsli 49
- Schokomuffins 37
- Schoko-Nuss-Häufchen 65
- Schoko-Sahne-Schnitten 27
- Schoko-Zimt-Sterne 92
- Sesamkekse 75
- Sommernachtsdrink 71

T

Torten-Omeletts mit
Zitronencreme 36

W

Walnuss-Datteln 67
Weihnachtsherzen mit
Marzipan 95

Z**Zimt**

– Gebratene Bananen mit
Zimt-Joghurt 53
– Grießbrei mit Honig und
Zimt 45
– Schoko-Zimt-Sterne 92

– Zimtparfait 61
Zitroneneis, schnelles 61
Zwiebel-Käse-Brot, pikan-
tes 78
Zwiebel-Schmand-Kuchen,
Elsässer 82

BEZUGSHINWEISE ZU STEVIA

Nähere Informationen zu Stevia und Bezugsadresse von
Produkten auf Stevia-Basis können Sie im Internet unter
folgenden Adressen finden:

Medherbs – Kräuter für Leib und Seele

Aunelstr. 70

65199 Wiesbaden

Tel. 06 11/8 46 00 15

E-Mail: info@medherbs.de

Homepage: www.medherbs.de

Weitere Internet-Adresse: www.freestevia.de

SERVICE**Liebe Leserin, lieber Leser,**

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob
sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen.
Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

E-Mail-Leserservice: heike.schmid@medizinverlage.de

Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04, 70445 Stuttgart, Fax: 0711/89 31-748