

# Inhalt



- 6 Vorwort
- 8 Allgemeine Hinweise
- 10 Umrechnungstabelle für Backformen

## Fruchtig

- 14 Apfel-Mohn-Torte
- 16 Banane
- 18 Bananenkuchen
- 20 Birne
- 22 Birne-Eierlikör
- 24 Birne-Kokos
- 25 Erdbeere
- 28 Erdbeerkuchen
- 30 Gedeckter Apfelkuchen
- 32 Himbeere
- 34 Grüntee-Himbeer-Torte
- 36 Heidelbeere
- 38 Heidelbeerkuchen
- 40 Himbeer-Sahne-Crunch

- 42 Käsekuchen-Waldbeeren
- 44 Orange
- 46 Orangen-Upside-Down
- 48 Chia-Samen
- 50 Orangen-Chia-Sandkuchen
- 52 Pflaumen
- 54 Pflaume-Mohn
- 56 Pflaumenkuchen
- 58 Pflaumenkuc mit Baiser
- 60 Rhabarber-Tarte

## Schokoladig

- 64 Brownie hell und dunkel
- 65 Kokos-Brownie
- 66 Espresso
- 67 Latte Macchiato
- 70 Nougat-Birne-Torte
- 72 Schoko-Sahne-Traum
- 74 Schokokuchen mit Erdnuss Karamell
- 76 Schokoladentarte mit Himbeeren
- 78 Whiskey-Brownie

## Cremig

- 81 Apfel
- 82 Apfelschorlen-Torte
- 86 Baileyskuchen
- 88 Friesischer Kuchen
- 90 Grüntee-Apfel-Torte
- 92 Johannisbeer-Joghurt
- 94 Käsekuchen mit Mohn
- 96 Limetten-Erfrischung
- 98 Flocken-Mandarinen-Torte
- 99 Stachelbeere
- 100 Marzipan-Stachelbeer-Torte
- 104 Pflaumentorte

## Nussig

- 111 Haslenuss
- 112 Baileys-Torte
- 116 Birne-Haselnuss-Streusel
- 118 Feige-Walnuss-Amaretto
- 120 Mandel Kuchen
- 124 Haselnusskuchen
- 126 Kokos Sandkuchen
- 128 Mandarine-Kokos
- 130 Pistazien-Espresso-Taler
- 132 Rührkuchen mit Karamell
- 134 Sesam-Erdnuss-Taler
- 136 Weiße Nussecken

## wenig Zucker

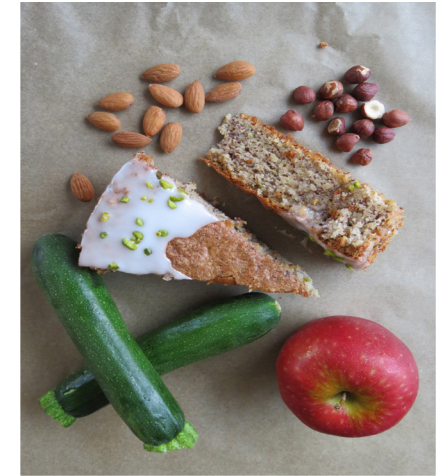
- 140 Apfel-Zucchini-Kuchen
- 142 Dattel Balls
- 144 Stachelbeer mit Dinkelmehl
- 146 Süßkartoffel Kekse

## Vegan

- 150 Apfel-Dinkel-Kuchen
- 151 Avocado
- 152 Avocado-Kokos-Waldbeere
- 156 Kirsch Brownie
- 158 Kirschstreusel
- 160 Mandelkuchen
- 162 Nussecken
- 166 Prosecco-Mandarine
- 168 Sanddorn-Joghurt-Kuchen
- 170 Schoko-Kecks-Ecken
- 172 Schokokuchen mit Orange
- 174 Zitronen-Tarte

## Glutenfrei

- 180 Apfel-Mohn-Kuchen
- 182 Apfel-Pudding
- 184 Cappuccino-Torte
- 186 Erdnuss-Taler



- 188 Hafer-Whoopies
- 190 Himbeer-Brownie
- 192 Joghurtcreme Torte
- 194 Pfirsich
- 196 Käsekuchen mit Pfirsich
- 198 Kiba-Torte
- 202 Mandarine-Quark
- 204 Mohn-Rhabarber-Streusel
- 206 Nusstorte
- 208 Pfirsich-Creme
- 210 Pfaumenkuchen
- 212 Rhabarber Kuchen
- 214 Sahne-Torte
- 216 Sanddorn-Käsekuchen
- 218 Schoko-Torte
- 220 Stachelbeer-Baiser

## Favoriten

- 224 Eierlikör-Torte
- 228 Orangenkuchen
- 230 schneller Bienenstich
- 232 weiße Rumkugel

# KUCHEN

HAT NUR WENIG VITAMINE,  
deshalb muss man  
viel davon essen!

## *Fruchtig*

Apfel-Mohn-Torte  
Bananenkuchen  
Birne-Eierlikör  
Birne-Kokos  
Erdbeerkuchen  
Gedeckter Apfelkuchen  
Grüntee-Himbeer-Torte  
Heidelbeerkuchen  
Himbeer-Sahne-Crunch  
Käsekuchen mit Waldbeere  
Orangen-Upside-Down  
Orangen-Chia-Sandkuchen  
Pflaume-Mohn  
Pflaumenkuchen  
Pflaumenkuchen mit Baiser  
Rhabarber-Tarte

## Apfel-Mohn-Torte

Springform: 26 cm | Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

### Rührteig:

200 g Butter  
150 g Zucker  
3 Eier  
100 g Mehl  
100 g Speisestärke  
1 TL Backpulver  
3 EL Milch  
250 g backfertiger Mohn

### Apfel-Schicht:

1 Bio Zitrone  
750 g Äpfel (Elster)  
50 g Zucker  
100 ml Apfelsaft  
1 Päck. Vanillepuddingpulver

### Creme-Schicht:

500 g Magerquark  
250 g Frischkäse  
50 g Zucker

### Vorbereitung:

Boden der Backform fetten und den Backofen vorheizen.  
Ober-/Unterhitze: etwa 180 °C, Heißluft: etwa 160 °C

### Rührteig:

Butter und 100 g Zucker cremig rühren.  
Die Eier trennen und das Eigelb einzeln in die Butter-Zucker-Masse unterrühren. Das Mehl mit der Stärke und dem Backpulver in die Masse geben. Milch zügig hinzufügen.  
Das Eiweiß steif schlagen. 50 g Zucker einrieseln lassen.  
Den Eischnee vorsichtig unter den Teig heben.  
3 EL Teig mit dem Mohn verrühren. Den restlichen Teig in die Form geben und glatt streichen.  
Die Mohn-Teig-Masse als Kleckse darauf geben und mit einer Gabel spiralförmig unterrühren.  
Im Backofen ca. 45 Min. backen.

### Apfel-Schicht:

Die Zitrone heiß waschen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen.  
Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Diese Würfel mit 5 EL Apfelsaft, 50 g Zucker und der Hälfte vom Zitronensaft 5 Min. dünsten.  
Das Puddingpulver und den restlichen Apfelsaft verrühren und zur kochenden Apfelmasse geben. Nochmal aufkochen, dann abkühlen lassen.

### Creme-Schicht:

Magerquark, Frischkäse, Zitronenschale, restlichen Zitronensaft und Zucker mit dem Mixer (Rührbesen) verquirlen.  
Die Creme auf den Kuchen streichen. Die kalte Apfelmasse darauf geben und die Torte mind. 2 Std. kalt stellen.

