

Kathrin Runge

Clean Baking

Natürlich backen

Bewusst genießen – besser leben

*h.f.*ullmann

Inhalt

Vorwort

Gesund und natürlich backen

Das Clean-Eating-Konzept

Clean Baking

Die Herausforderungen beim Backen

Die 7 Grundregeln des Clean Bakings

Die wichtigsten Backzutaten

Hilfreiches Küchen- und Backzubehör

Allgemeine Hinweise zu den Rezepten

Grundrezepte

6 **Kleine Köstlichkeiten**
Cookies, Muffins und Tartelettes
Weniger und natürlich süßen

32

42

8
10 **Großer Genuss**
12 Kuchen und Tartes
12 Vielfältiges Vollkorn

56

66

15 **Süße Energiespender**
16 Frühstück, Süßes und Snacks
24 Vegan genießen
26
28

88

98



Herzhaftes Backvergnügen

Brot, Knabbereien und pikante Kuchen 114
Nüsse, Kerne und Saaten 128

Für besondere Anlässe

Torten, Plätzchen, festliches Gebäck 140
Glutenfreie Alternativen 150

Register 166



Rezepte

- Amaranth-Brötchen 116
Apfelkuchen, gedeckt 70
Apfelmus ohne Zucker 30
- Bananenkuchen mit Zebra-
muster 148
Bauernbrot, rustikal 125
Birnen-Crumble mit Tonka-
bohne 110
Brotzopf mit Kernen und
Saaten 123
Brownies, superschokoladige
37
Buttermilchmuffins, pikante
120
- Cheesecake, Lemon Blueberry
78
Cupcakes mit Rhabarber-Herz
142
- Energieriegel mit Erdnüssen
100
Erdbeer-Schokoladen-Torte
147
- Faschingskräpfen 156
Feigen-Tarte mit Mascarpone
87
- Gewürzkuchen im Glas 158
Granola mit Datteln und
Walnüssen 93
- Haferflockenkekse mit Super-
foods 40
Hirsetörtchen mit Apfel-
Topping 51
- Ingwer-Happen mit Maca-
damianüssen 48
- Johannisbeer-Tartelettes mit
Vanillecreme 34
- Kakao-Kipferl mit Kardamom
161
Käsekuchen mit Birnen 77
Kichererbsen, geröstet 139
Knuspermüsli mit Banane und
Kokos 94
Kokoscreme 28
Kokoskuchen 62
Kokosmus 29
Kokos-Pancakes mit Beeren-
soße 107
Kokossahne 28
Konfitüre ohne Zucker 30
Kürbis-Cupcakes mit Cream
Cheese 154
Kürbisquiche 133
- Lebkuchen, extrafruchtige 165
Lemon Blueberry Cheesecake
78
Linzer Torte 162
- Mandelmilch 28
Mandelmus 29
Marmorwaffeln 108
Maronikuchen mit Kakao-
Nibs 84
Marzipan, clean 29
Milchreis-Tarte, würzig mit
Mangomus 74
Mini-Quiches mit Karotten
und Spinat 131
Mug Cake 54
- Nussbrot, kerniges 126
Nusskekse, herzhaft 136
Nusskuchen mit Pastinaken 81
Nussmilch 28
Nussmus 29
- Oatmeal, gebacken 97
Orangenkuchen mit Olivenöl
65
Orangenmuffins mit Mango 50
- Party-Cracker mit Emmer 134
Peanutbutter-Cookies 38
Pekannuss-Riegel 104
Pfannkuchenrolle, überbacken
105
Pizzabrötchen-Sonne 119
Proteinriegel mit Schokoguss
103
- Rüblitorte mit Ananas 145
- Quarkauflauf, fruchtiger 90
Quittenmus-Kuchen 80
- Schokocreme 29
Schokokuchen mit schwarzen
Bohnen 61
Schokoküchlein im Glas 113
Schoko-Muffins mit Zucchini
47
Schokotorte mit Himbeeren
153
Streuselkuchen mit Früchten
83
- Tassenkuchen, blitzschnell 54
- Weihnachtsstollen 157
- Zimtschnecken (Mini) mit
Kamut 53
Zitronen-Mohn-Kuchen 73
Zucchinikuchen 132
Zwetschgenkuchen mit
Marzipan 58

vegan

Amaranth-Brötchen 116
 Apfelmus ohne Zucker 30
 Bauernbrot, rustikal 125
 Brotzopf mit Kernen und
 Saaten 123
 Cheesecake, Lemon Blueberry
 78
 Energieriegel mit Erdnüssen
 100
 Hirsetörtchen mit Apfel-
 Topping 51
 Kakao-Kipferl mit Kardamom
 161
 Kichererbsen, geröstet 139
 Kokoscreme 28
 Kokosmus 29
 Kokossahne 28
 Lebkuchen, extrafruchtig 165
 Lemon Blueberry Cheesecake
 78
 Mandelmilch 28
 Mandelmus 29
 Milchreis-Tarte, würzig mit
 Mangomus 74
 Nussbrot, kerniges 126
 Nussmilch 28
 Nussmus 29
 Orangenkuchen mit Olivenöl
 65
 Peanutbutter-Cookies 38
 Proteinriegel mit Schokoguss
 103
 Quittenmus-Kuchen 80
 Schokocreme 29
 Schokokuchen mit schwarzen
 Bohnen 61
 Zimtschnecken [Mini] mit
 Kamut 53

glutenfrei

Apfelmus ohne Zucker 30
 Brownies, superschokoladige
 37
 Cheesecake, Lemon Blueberry
 78
 Energieriegel mit Erdnüssen
 100
 Kichererbsen, geröstet 139
 Knuspermüsli mit Banane und
 Kokos 94
 Kokoscreme 28
 Kokoskuchen 62
 Kokosmus 29
 Kokossahne 28
 Konfitüre ohne Zucker 30
 Lebkuchen, extrafruchtig 165
 Lemon Blueberry Cheesecake
 78
 Mandelmilch 28
 Mandelmus 29
 Maronikuchen mit Kakao-
 Nibs 84
 Marzipan, clean 29
 Milchreis-Tarte, würzig mit
 Mangomus 74
 Mug Cake 54
 Nussmilch 28
 Nussmus 29
 Oatmeal, gebacken 97
 Proteinriegel mit Schokoguss
 103
 Schokocreme 29
 Schokokuchen mit schwarzen
 Bohnen 61
 Schokoküchlein im Glas 113
 Schokotorte mit Himbeeren
 153