

Gesund backen: 20 Ofengenüsse von glutenfrei bis vegan



Love is sweet - besonders meine Liebe zu allem, was gebacken aus dem Ofen kommt. Ich könnte mich förmlich laben an saftigen **Rührkuchen** mit Schokolade oder **Cupcakes** mit Sahnehaube. Selbstredend, dass ich im Springlane Büro zu den ersten gehöre, die sich sofort mit Teller und Gabel bewaffnen, sobald ein süßes Ofenglück aus unserer Testküche zum Verzehr bereitsteht. Auf Dauer ist das natürlich nicht soooo super für den eigenen Körper, so viel Kuchen in sich hineinzubefördern. Deshalb bin ich stets auf der Suche nach **tollen Back-Alternativen**, mit denen **gesund backen** nicht automatisch Verzicht bedeutet. Ganz im Gegenteil! Diese **20 Ofengenüsse** beweisen, dass richtig leckeres Backwerk auf verarbeitete Lebensmittel und industriellen Zucker gut und gerne verzichten kann ... Damit du schneller das ideale Rezept für dich findest, habe ich die Rezeptideen direkt in die folgenden Ernährungsweisen unterteilt: **Vegan**, **Glutenfrei**, **Low Carb**, **Clean** und **Paleo**. Viel Spaß beim Nachbacken!

Vegan

Pistazienkuchen mit Rosenwasser

Grün, grün, grün, sind alle meine ... Kuchen! Dieser vegane Pistazienkuchen haut nicht nur optisch ordentlich rein, auch seine Zutaten machen *una bella figura*. Ganz ohne tierische Produkte und mit vielen gesunden Inhaltsstoffen versehen, macht das Naschen gleich doppelt Spaß! [Zum Rezept](#)



[Pistazienkuchen mit Rosenwasser](#)

Focaccia mit Oliven und Artischocken

Never change a running system - dieses Motto trifft auf Focaccia zu einhundert Prozent zu. Die ligurische Köstlichkeit kannten nämlich schon die alten Römer als *panis focacius*. Hach, la Dolce Vita war selten perfekter als mit einem fluffigen Hefeteig und viel frischem Gemüse. [Zum Rezept](#)



[Focaccia mit Oliven und Artischocken](#)

Kichererbsen-Erdnussbutter-Blondies

Kichererbsen-Blondies!?! Ja, ganz richtig gelesen. Die kugeligen Hülsenfrüchte, die wir sonst eher als Hummus oder Falafel kennen, können auch bestens mit Schoki und

Gesund backen: 20 Ofengenüsse von glutenfrei bis vegan

Erdnussbutter. Sie machen diese veganen Blondies außerdem erst so richtig schön fudgy. [Zum Rezept](#)



[Kichererbsen-Erdnussbutter-Blondies](#)

Karotten-Kaffee-Kuchen

Der absolute Garant, um Kuchen saftig zu machen? Karotten natürlich! In diesen Kuchenhit kommt zusätzlich ein ordentlicher Schuss Kaffee und Schokolade bis zum Abwinken. Ein veganer Schmackofatz mit Glücklickeits-Garantie. [Zum Rezept](#)



[Karotten-Kaffee-Kuchen](#)

Low Carb

Nussecken

Mit diesen knackigen Nussecken backen sich Low-Carb-Bäcker auch ohne raffinierten Zucker direkt in die Herzen eines jeden Nussfanatiklers. [Zum Rezept](#)



[Nussecken](#)

Limetten-Kokos-Käsekuchen

Ein Traum in grün, das ist dieser Low-Carb Limetten-Kokos-Käsekuchen! Dank alternativer Süßungsmittel spart er außerdem ordentlich Kohlenhydrate ein. [Zum Rezept](#)



[Limetten-Kokos-Käsekuchen](#)

Saftiger Blaubeerkuchen

Dieser tolle Blaubeerkuchen ist so saftig und so lecker, dass du gar nicht merkst, dass er Low Carb ist. So muss maximaler Genuss ohne Verzicht sein, oder? [Zum Rezept](#)

Gesund backen: 20 Ofengenüsse von glutenfrei bis vegan



Saftiger Blaubeerkuchen



Schnelle Bananen-Muffins

Cloud Bread

Bye, bye Kohlenhydrate fällt uns mit diesem Brot ganz leicht. Für den wolkenleichen Genuss sorgen nämlich Frischkäse, Eier, Honig und Backpulver. Das ist nicht nur Low Carb, sondern auch glutenfrei. [Zum Rezept](#)



Cloud Bread

Schokokuchen mit Frosting

Schoko im Kuchen, Schoko aufm Kuchen ... und das soll gesundes Backen sein!? Aber ja! Kakaopulver, Mandelmehl, Ahornsirup und Ghee lassen das cleane Schokowunder geschehen. [Zum Rezept](#)



Schokokuchen mit Frosting

Clean

Schnelle Bananen-Muffins

Hallo süßer Genuss, ciao Verzicht! Das ist das Motto dieser extra sweeten, bananigen Muffins. Selbstverständlich ohne Mehl und ohne raffinierten Zucker ... Ein Traum für jeden Clean Eater! [Zum Rezept](#)

Apfel-Cheesecake mit Karamell

Mit diesem "Cheesecake" überzeugst du garantiert auch den letzten Clean-Eating-Zweifler. Die lockere Füllung wird aus Cashewkernen gezaubert, die uns immer wieder aufs Neue mit ihren käsigen Fähigkeiten bezaubern. Das Ganze ist so cremig, dass wir glatt vergessen, was Frischkäse und Sahne nochmal sind. [Zum Rezept](#)

Gesund backen: 20 Ofengenüsse von glutenfrei bis vegan



Apfel-Cheesecake mit Karamell

Mango-Cupcakes mit Kurkuma

Ciao Cupcakes mit sünder Cremehaube, hallo Genuss ohne schlechtes Gewissen! Die luftige Mango-Koko-Creme wird in diesem Rezept mit Kurkuma aufgepeppt und sieht dadurch nicht nur besonders hübsch aus, sondern liefert auch noch wertvolle Inhaltsstoffe. [Zum Rezept](#)



Mango-Cupcakes mit Kurkuma

Glutenfrei

Süßkartoffelkuchen mit Mandeln und Kokos

Was Karotten können, kann Süßkartoffel schon lange - herrlich saftiges Backwerk garantieren. Mit Mandelmehl und Kokosraspeln verpasst du dem glutenfreien Schmaus zusätzlich eine tolle exotische Note. [Zum Rezept](#)



Süßkartoffelkuchen mit Mandeln und Kokos

Raw Carrot Bites mit Kokos-Topping

Quadratisch, praktisch, gut ... Die besten Naschereien kommen ja meist im Mini-Format. Diese glutenfreien Raw Carrot Bites mit Kokos-Topping machen da keine Ausnahme und katapultieren uns in den gesunden Dessert-Himmel. [Zum Rezept](#)



Raw Carrot Bites mit Kokos-Topping

Superfood-Brot mit Chia-Samen

Wenn das Wort Superfood für eine Sache erfunden wurde, dann für dieses Brot! Das knusprige Ofenglück ist voll beladen mit gesunden Inhaltsstoffen und garantiert uns so einen energievollen Start in den Tag. [Zum Rezept](#)

Gesund backen: 20 Ofengenüsse von glutenfrei bis vegan



Superfood-Brot mit Chia-Samen

Quiche mit Süßkartoffeln und Ziegenkäse

Man nehme saftige Feigen, sättigende Süßkartoffeln, würzigen Ziegenkäse und glutenfreies Mehl - fertig ist diese königliche Quiche, die zum kaiserlichen Schlemmen einlädt. [Zum Rezept](#)



Quiche mit Süßkartoffeln und Ziegenkäse

Paleo

Tassen-Bananenbrot

Dieser kleine Kuchenstar ist in nicht einmal 15 Minuten bereit zum Verzehr! Einfach alle Zutaten zusammenrühren, in eine Tasse füllen und ab in die Mikrowelle. Perfekt für das gesunde, süße Püschchen zwischendurch. [Zum Rezept](#)



Tassen-Bananenbrot

Apfel-Walnuss-Kuchen

Ob diesen herrlichen Apfelkuchen wohl schon Familie Feuerstein schnabuliert hat? Paleo-Anhänger sind sich da auf jeden Fall sicher ... Säuerliche Äpfel, knusprige Walnüsse und Mandelmehl machen zusammen mit Zimt und Kokosblütenzucker das Paleo-Backglück perfekt. [Zum Rezept](#)



Apfel-Walnuss-Kuchen

Pizza mit Süßkartoffel, Grünkohl und karamellisierten Zwiebeln

Eine Pizza ist nur eine Pizza dank Weizenmehl? Pustekuchen! Wer das behauptet, hat diese köstliche Paleo-Pizza noch nicht probiert. Zum Hefewürfel gesellen sich Mandelmehl und Kartoffelstärke und sorgen für krosse Höhenflüge. Bekrönt wird der Ofenschmaus mit Süßkartoffel, Grünkohl und karamellisierten Zwiebeln.

Gesund backen: 20 Ofengenüsse von glutenfrei bis vegan

Lecker! [Zum Rezept](#)



[Pizza mit Süßkartoffel, Grünkohl und karamellisierten Zwiebeln](#)

Paleo Brot mit Haselnüssen

Mandeln, Leinsamen, Haselnüsse, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Walnüsse, Sesam, Chia-Samen ... In diesem Brot steckt vor allem eins und das ist Wumms! Mit so viel Power im Bauch startet man doch gleich viel besser in den Tag, oder? [Zum Rezept](#)



[Paleo Brot mit Haselnüssen](#)