

WOLFGANG LINK
DIABETESKÜCHE

süß
& lecker

60 Rezepte nach der
LOGI-Methode - für Diabetiker

systemed

INHALTSVERZEICHNIS

Nachtsch: Süß und lecker muss er sein	5
Von Kindesbeinen: unsere Lust auf Süßes	6
Namensfrage: Zucker hat viele Bezeichnungen	6
Obstgarten: Früchte mit unterschiedlichem Zuckeranteil	9
Neustart: Mehr Geschmack mit weniger Zucker	9
Gut versteckt: Zucker (fast) überall	10
Kleines Glück: Schokolade	10
Alternativen: Es muss nicht immer Haushaltszucker sein	12
Volkskrankheit Diabetes weltweit auf dem Vormarsch	14
Balance: Wunderwerk Zuckerstoffwechsel	15
Umdenken: Optimale Blutzuckerwerte durch weniger Kohlenhydrate	15
LOGI: Low Carb mit Genuss für jeden Tag	16
Diabetestherapie: Sport und Bewegung gehören dazu	17
Beste Basis: die LOGI-Pyramide	18
Rezepte	20
Cremiges	22
Gebackenes	44
Fruchtiges	88
Pralinen und Kekse	114
Smoothies und Shakes	128
Rezeptübersicht	142