

# Mikrowellen Kuchen

## 80 leckere Cake Bowls unter 500 Kalorien

Cake Bowls sind eine feine Sache. Du hast Lust auf Kuchen, möchtest aber weder stundenlang warten, noch brauchst du einen ganzen Kuchen? Dann sind Cake Bowls genau das Richtige für dich.

In diesem Buch erwarten dich 80 abwechslungsreiche Cake Bowl Rezepte unter 500 Kalorien. Ob Schokoladenkuchen, Käsekuchen, Apfelkuchen, Bananenkuchen, Zitronenkuchen, Käsekuchen oder Karottenkuchen, hier wirst du sicher fündig und kannst ein leckeres Rezept für dich entdecken.





Da wir zu den „Kalorienzählern“ gehören, enthalten auch diese Rezepte Nährwertangaben. Die Portionsgrößen in diesem Kochbuch richten sich ausschließlich an eine Person. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass große Portionsgrößen oftmals für Verwirrung bei der Berechnung der Nährwerte oder dem genauen tracken der Speisen sorgt. Ebenso zählen in der Regel nicht alle Familienmitglieder Kalorien und daher haben wir uns für einzelne Portionsgrößen entschieden. Dementsprechend sind auch die Mengenangaben relativ klein im Vergleich zu normalen Kochbüchern.

Die Mengenangaben in den Zutatenlisten haben wir ausschließlich in Gramm und Millilitern gehalten. Unserer Erfahrung nach sind Angaben in Esslöffeln oder Teelöffeln, sowie in Stückzahlen oftmals sehr ungenau, da diese Größen stark variieren. Wer das genaue abwiegen von Lebensmittel nicht mag, wird mit diesem Buch definitiv nicht glücklich!

Neben normalem Zucker und Mehl, verwenden wir in einigen

Rezepten Zuckerersatz wie Erythrit, Flavour Powder und Flavour Drops. Ebenso wird in einigen Rezepten Proteinpulver verwendet.

Da nicht jeder eine Mikrowelle besitzt, verfügen die Rezepte über Zeit- und Temperaturangaben für die Mikrowelle, sowie den Backofen.

Darüber hinaus verfügen unsere Rezepte über Nährwertangaben (Kalorien, Fett, Kohlenhydrate & Eiweiß), Zubereitungszeiten, Portionsgrößen und Angaben zum Arbeitsaufwand. Die Taschenbuchausgabe enthält zusätzlich Platz für Notizen.

---

**Als Taschenbuch, gebundenen Ausgabe oder eBook erhältlich – Lese bequem auf deinem Kindle, Tablet, Smartphone oder PC**



---

## 80 leckere Cake Bowls unter 500 Kalorien zum Ausprobieren & Nachmachen

Solltest du noch nie eine Cake Bowl gegessen oder zubereitet haben, dann solltest du dieses schnellsten nachholen. Probiere aus was dir schmeckt und sei ruhig mal etwas mutig. Denn die Welt der Kuchen Bowls ist so vielfältig, bunt und lecker, das solltest du nicht verpassen!

---

**Was dich in unserem eBook erwartet:**

- Brownie Bowl
- Bunter Vanille-Kuchen
- Karottenkuchen mit Pekannüssen
- Zimtkuchen
- Oreo Kuchen
- Erdbeer-Joghurt-Kuchen
- Veganer Schokoladenkuchen
- Smarties-Kuchen
- Apfel-Haferflocken-Kuchen
- Buttermilch-Zitronen-Kuchen
- Bananen-Erdnuss-Kuchen
- Quark-Protein-Kuchen
- und vieles mehr ...



**Sichere dir JETZT dein eBook für nur 2,99€!**

[zu Amazon](#)

**Aktiviere in deinem Kindle-Konto die automatische Buchaktualisierung, indem du unter dem Menü-Punkt: Ihre Inhalte und Geräte Verwalten; auf Einstellungen klickst und die Aktualisierung aktivierst. So verpasst du keine Aktualisierung dieses E-Books.**

---

**Was dich in unserem Taschenbuch erwartet:**

- Brownie Bowl
- Bunter Vanille-Kuchen
- Karottenkuchen mit Pekannüssen
- Zimtkuchen
- Oreo Kuchen
- Erdbeer-Joghurt-Kuchen
- Veganer Schokoladenkuchen
- Smarties-Kuchen
- Apfel-Haferflocken-Kuchen
- Buttermilch-Zitronen-Kuchen
- Bananen-Erdnuss-Kuchen
- Quark-Protein-Kuchen
- Platz für Notizen
- und vieles mehr ...



**Sichere Dir JETZT dein Taschenbuch für nur 7,99€!**

[zu Amazon](#)

---

**Was dich in der gebundenen Ausgabe erwartet:**

- Brownie Bowl
- Bunter Vanille-Kuchen
- Karottenkuchen mit Pekannüssen
- Zimtkuchen
- Oreo Kuchen
- Erdbeer-Joghurt-Kuchen
- Veganer Schokoladenkuchen

- Smarties-Kuchen
- Apfel-Haferflocken-Kuchen
- Buttermilch-Zitronen-Kuchen
- Bananen-Erdnuss-Kuchen
- Quark-Protein-Kuchen
- Platz für Notizen
- und vieles mehr ...



**Sichere Dir JETZT deine gebundene Ausgabe mit Hardcover für nur 14,99€!**

[zu Amazon](#)



---

**Kennst du schon unsere Buchserie – Kalorienarme  
Rezepte?**



Kalorienarme Rezepte für ein leckeres und gesundes Frühstück  
zum [Buch](#)



Kalorienarme Rezepte für Fast Food, Snacks & Zwischenmahlzeiten  
zum [Buch](#)



Kalorienarme Rezepte für ein leckeres Mittag- & Abendessen  
zum [Buch](#)



Kalorienarme Rezepte für Süßspeisen, Gebäck & Desserts  
zum [Buch](#)

---

**Weitere Bücher von Food Twins findest du  
hier**

---



**Mein Abnehmtagebuch zum Ausfüllen & Eintragen**



**Mein Abnehmtagebuch zum Ausfüllen & Eintragen**



## Mikrowellen Kuchen



## Mein Rezeptbuch



## Mein Abnehmtagebuch



## Mein Abnehmkalender



## Bowls – 125 Rezept Ideen für eine leckere Bowl



## Kalorienarme Rezepte für Süßspeisen & Desserts

