

Ursula Summ



Trennkost

für  
**Naschkatzen**

Über 80 kleine Sünden –  
von süß bis pikant



TRIAS

Summ

Trennkost für Naschkatzen



#### Die Autorin

Ursula Summ, Bestsellerautorin zahlreicher Trennkostbücher, wagt sich nun erstmals an die süßen Sünden heran: Pralinen, Eis, Kuchen, Süßspeisen ... Wem läuft da nicht das Wasser im Mund zusammen? „Frau Summ, ich mag Pralinen so gerne, aber ...“ Leserbriefe in dieser Art erreichen Frau Summ fast täglich – „Naschereien“ sind in ihrer mittlerweile riesigen Fangemeinde sehr beliebt. Das „Aber“ können Sie sich nun sparen, denn wie Naschen und Trennkost zusammenpassen, zeigt Ihnen Ursula Summ mit vielen köstlichen Rezepten.

Weitere kostenlose Informationen rund um das Abnehmen erhalten Sie bei:

Trennkost-Club Ursula Summ Buzon N° 356

Calle Patricio Ferrandiz 40

E-03700 Denia/Alicante

Spanien

Tel. (0034) 966 421 120

Fax (0034) 965 784 715

E-Mail: [summ@trennkost.de](mailto:summ@trennkost.de)

Homepage: [www.trennkost.de](http://www.trennkost.de)

Ursula Summ

# Trennkost für Naschkatzen

Über 80 kleine Sünden – von süß bis pikant



# EINSTIEG

- 9 Naschen erlaubt!
- 10 Unbeschwert naschen mit Trennkost
- 10 Wann und wie viel darf genascht werden?
- 11 Der schnelle Trennkost-Einsteigerkurs
- 13 Wissenswertes aus der Trennkost-Backstube
- 14 Trotz Schokolade schlank!
- 15 Vollkornbäckerei – gesund und köstlich
  
- 16 Special Kombiplan





- 19 **Rezepte für Naschkatzen**
- 21 **Kuchen, Torten & Co.**
- 43 **Süßes für den kleinen Hunger**
- 51 **Leckere Desserts**
- 59 **Eis & Sorbets**
- 63 **Feine Süßigkeiten & Pralinen**
- 69 **Fruchtige Shakes**
- 73 **Pikante Knabbereien**
- 93 **Leckereien zur Weihnachtszeit**
- 102 **Rezeptregister**
- 106 **Impressum**



## Liebe Leserinnen, lieber Leser!

Auf dieses Buch haben Naschkatzen schon lange gewartet. Doch Naschen und Trennkost, ist das nicht ein Widerspruch? Denn eigentlich verbindet man mit Naschen doch zuckersüße Pralinen, Torten, gesalzene Nüsse oder andere fett- oder zuckerreiche Leckereien. Trotzdem habe ich diese Kombination bewusst gewählt, denn auch beim Naschen gibt es Möglichkeiten, gesunde Köstlichkeiten zu genießen. Nur ein paar Änderungen in der Auswahl der Zutaten, dazu die für Trennkost typische harmonische Kombination der Lebensmittel, und schon ist es kein Problem mehr, wenn es doch mal der ein oder andere Snack mehr wird.

Es kommt nur darauf an, das Richtige zu naschen. Hierfür habe ich für Sie eine Menge Rezepte entwickelt, vom klassischen Marzipan über Kuchen bis hin zu pikantem Kleingebäck. All diese Leckereien werden aus natürlichen Zutaten zubereitet, ohne dass der Genuss auf der Strecke bleibt. In den meisten herkömmlichen Süßigkeiten sind künstliche Aromen, Farbstoffe, Konservierungsstoffe oder Geschmacksverstärker enthalten, die Ihrem Gehirn suggerieren, immer weiter und immer mehr davon essen zu müssen – ein Teufelskreis. Nicht so bei Trennkost-Naschereien: Hier wird die natürliche „Satt-Bremse“ wieder in Kraft gesetzt, so dass Sie ein ungezwungenes Verhältnis zum Thema Naschen aufbauen können. Auch an die Diabetiker habe ich gedacht und daher bei einem Teil der Süßigkeiten die Zutaten so zusammengestellt, dass eine stabile Blutzuckereinstellung gewährleistet bleibt.

Lassen Sie sich überraschen von den tollen Nasch-Rezepten – und machen Sie die gute Erfahrung: Selbstgemachtes schmeckt am besten!

Herzlichst,  
Ihre Ursula Summ





# Naschen erlaubt!

Wenn auch Sie sich immer wieder gern den Alltag versüßen, sind Trennkost-Naschereien genau das Richtige: Sie enthalten keinen weißen Zucker und bestehen aus naturbelassenen Lebensmitteln. So entlasten sie den Stoffwechsel und sorgen für leichten Genuss.