



Kuchen und Torten (Auswahl)

	BE/KE (ca.)	g/KH (ca.)	Fett in g (ca.)
Apfelkuchen (100 g) (Hefeteig)	2,5	25	5
Apfelkuchen (100 g) (Rührteig)	3,5	35	15
Baumkuchen (50 g)	2	20	12
Bienenstich (100 g)	3,5	35	15
Biskuitrolle mit Fruchtsahne (60 g)	1,5	15	8
Buttercremetorte (120 g)	4	40	25
Donauwellen (100 g)	3,5	35	17
Hefezopf mit Rosinen (100 g)	5	50	10
Käsekuchen ohne Boden (100 g)	2,5	25	10
Marmorkuchen (70 g)	3,5	35	12
Mohnstreuselkuchen (Hefeteig) (100 g)	4	40	12
Nusskuchen mit Schokolade (50 g)	2	20	14
Obstkuchen (Hefeteig vom Blech) (100 g)	3	30	5
Obstkuchen (Biskuit) (100 g)	3,5	35	11
Quarktorte (Mürbteig) (100 g)	4	40	10
Rührkuchen (70 g)	3	30	10
Sachertorte (100 g)	5	50	15
Schwarzwälder Kirschtorte (140 g)	5	50	20
Streuselkuchen (100 g)	5,5	55	15
Zwiebelkuchen (Hefeteig) (100 g)	2,5	25	10

Brotaufstriche (Auswahl)

	1 BE/KE (ca.)	g/KH (ca.)	Fett in g (ca.)
Honig (12 g)	1 TL	10	0
Marmelade (15 g)	1 TL	10	0
Nougat-Creme (20 g)	1 EL	10	6
Pflaumenmus (20 g)	1 EL	10	0
Sirup (z. B. Rübe) (15 g)	1 EL	10	0