



GLUTENFREI

Backen



45

REZEPTE

für Brot,
Brötchen, Kuchen
und Gebäck

GLUTENFREI

Backen

Frische Brote und Brötchen, knusprige Pizza, feine Kuchen und leckeres Gebäck – auch wer sich glutenfrei ernährt, muss darauf nicht verzichten.

Genießen Sie den Duft frischer Backwaren und probieren Sie ein kräftiges Körnerbrot, feine Ciabatta oder süße Rosinenbrötchen. Zum Kaffee schmecken Erdbeertorte oder Schoko-Brownie und abends gibt's einen knusprigen Flammkuchen mit Ziegenkäse.

-  Duftende Brote vom klassischen Weißbrot bis saftigem Nussbrot
-  Frische Brötchen fürs Frühstück oder die Party

 Herzhaftes von der Pizza bis zur Schinken-Spinat-Quiche

 Fruchtige Kuchen & feine Torten für jeden Anlass

... und leckere Kleinigkeiten wie Schoko-Haselnuss-Muffins oder Honigherzen.

eISBN: 978-3-6251-6153-0

© Komet Verlag

Emil-Hoffmann-Straße 1, D-50996 Köln Umschlagmotive:

Rezeptfotos: TLC Fotostudio

stock.adobe.com: © tashka2000 (Fond),

© SurfupVector (Ähren-Illustration) Gesamtherstellung:

KOMET Verlag GmbH, Köln Alle Rechte vorbehalten

HINWEIS

Alle Angaben, Ratschläge und Tipps in diesem Buch wurden nach aktuellem Wissensstand sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Verlag und Autoren haften nicht für eventuelle Nachteile und Schäden, die aus den im Buch gemachten praktischen Hinweisen resultieren. Die in diesem Buch enthaltenen Ratschläge ersetzen nicht die Untersuchung und Betreuung durch einen Arzt.

Die Backofentemperaturen in diesem Buch beziehen sich auf einen Elektroherd mit Ober- und Unterhitze. Falls Sie mit Umluft arbeiten, reduziert sich die Temperatur um 20 °C. Soweit nicht anders angegeben, werden die Gerichte auf der mittleren Einschubleiste gebacken.

ABKÜRZUNGEN

ca. = zirka

cl = Zentiliter

cm = Zentimeter

El = Esslöffel

FP = Fertigprodukt

g = Gramm

kcal = Kilokalorien

kg = Kilogramm

kJ = Kilojoule

l = Liter

ml = Milliliter

TI = Teelöffel

∅ = Durchmesser

FOTOS

Maria Brinkop (S. 37), Kay Johannsen (S. 17), Studio Klaus Arras unter Mitarbeit von Katja Briol (S. 61), TLC Fotostudio (S. 13, 20, 29, 32, 39, 43, 46, 54)

TEXTE

Einleitung: NGV Verlagsarchiv

Rezepte: Katja Briol (S. 49), Nina Engels (S. 28/29, 31, 40, 48, 50, 51, 57), Simone Filipowsky (S. 16), Marie Gründel (S. 60, 62), Maja Nett (S. 55), Anne Peters (S. 45, 63), Christina Wiedemann (S. 36, 41, 42), NGV Verlagsarchiv (alle übrigen)

ILLUSTRATIONEN

© Lida - stock.adobe.com, außer Icon Uhr und Waage: © zhaluldesign - stock.adobe.com



GLUTENFREI

Backen

45 Rezepte für Brot, Brötchen, Kuchen und Gebäck

INHALT

Einleitung

BROTE & BRÖTCHEN

Feines Mischbrot

Kartoffelbrot

Eiweißbrot

Schnelles Weißbrot

Brot mit Leinsamen

Saftiges Nussbrot

Feines Reisbrot

Körnerbrot

Ciabatta mit Oliven und Tomaten

Schnelle Panini

Frühstücksbrötchen

Mohn-Sesam-Brötchen

Sesambagels

Rosinenbrötchen

Olivenbrötchen

Brioche-Muffins

Pikante Partysonne

KUCHEN & TORTEN

Erdbeertorte mit Mandelcreme

Ricotta-Mandelkuchen mit Zitrone

Mohnkuchen mit Datteln

Käse-Apfel-Kuchen

Hefezopf mit Rosinen

Blaubeer-Cheesecake ohne Boden

Schoko-Brownies mit Mandeln

Versunkener Apfelkuchen

Vegane Avocado-Beeren-Torte

Buchweizenkuchen mit Pfirsichen

Schokokuchen mit Kokoscreme und Beeren

GEBÄCK & PLÄTZCHEN

Windbeutel

Locker-leichte Mandelwaffeln

Verführerische Brombeer-Cupcakes

Blaubeer-Vanille-Muffins

Gebackene Apfelnester mit Marzipan

Schoko-Haselnuss-Muffins

Süßkartoffel-Gojibeeren-Muffins

Frühstückskekse

Cantuccini mit Feigen

Basler Brunli

Honigherzen

Pinienkern-Kipferl

HERZHAFTES GEBÄCK

Salami-Pizza mit Brokkoli

Zwiebelkuchen

Flammkuchen mit Ziegenkäse und Feigen

Schinken-Quiche mit Spinat

Kräuter-Muffins mit Parmaschinken

Hinweise zum Buch

WAS IST ZÖLIAKIE?

Bei Zöliakie handelt es sich entgegen einem weitverbreiteten Glauben nicht um eine Allergie. Zöliakie ist eine chronische Erkrankung der Dünndarmschleimhaut, die sich zeigt, wenn das Gluten, ein Eiweißbestandteil, der in bestimmten Getreidearten enthalten ist, nicht vertragen wird.

WIE KOMMT ES ZU DER ERKRANKUNG?

Die nicht toxische Nahrungsunverträglichkeit zählt zu den sogenannten Autoimmunerkrankungen, da es zu einer Fehlreaktion der körpereigenen Abwehr gegen körpereigenes Gewebe kommt. Der Kontakt von Gluten im Darm führt zu entzündlichen Veränderungen der Dünndarmschleimhaut. Der Dünndarm hat die Aufgabe, die Aufnahme von wichtigen Nährstoffen über die Schleimhaut in das Blut zu ermöglichen. Zu diesem Zweck befinden sich auf der Dünndarmschleimhaut Millionen von Zotten (winzige fingerähnliche Fältchen), die die Aufnahmefläche des Dünndarms für die Nährstoffe um ein Vielfaches vergrößern. Durch den Verzehr von Gluten werden die Zotten bei Zöliakiekranken so sehr geschädigt, dass sie nach und nach abflachen und somit immer weniger Nährstoffe aufgenommen werden können. Dies hat zur Folge, dass die Nahrung nur halbverdaut in den Dickdarm gelangt. Da der Dickdarm aber diese Aufgabe nicht bewältigen kann, kommt es unter anderem zu Bauchkrämpfen und starken