

KÜCHENRATGEBER

CHRISTA SCHMEDES

ALLES OHNE MEHL



GU

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,
München, 2020

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,
München, 2020

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und
öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise,
sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen
und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe,
Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art
nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Stephanie Wenzel

Lektorat: Margarethe Brunner

Korrektorat: Ulrike Wagner

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst
Moser, München

Foodstyling: Julia Luck

eBook-Herstellung: Isabell Rid

 ISBN 978-3-8338-7373-7

1. Auflage 2020

Bildnachweis

Coverabbildung: photisserie, Kathrin Koschitzki

Fotos: Wolfgang Schardt, AUEN 60 Photography (Julia Schärdel & Ines Häberlein)

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-7373 02_2020_02

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter
www.gu.de

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in Ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG
Leserservice
Postfach 86 03 13
81630 München
E-Mail: leserservice@graefe-und-unzer.de

Telefon: 00800 / 72 37 33 33*

Telefax: 00800 / 50 12 05 44*

Mo-Do: 9.00 – 17.00 Uhr

Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (* gebührenfrei in D, A,
CH)

DIE »GU KOCHEN PLUS«-APP

1. APP HERUNTERLADEN



Laden Sie die kostenlose »GU Kochen Plus«-App im Apple App Store oder im Google Play Store auf Ihr Smartphone. Starten Sie die App und wählen Sie Ihren Küchenratgeber aus.

2. REZEPTBILD SCANNEN



Scannen Sie das gewünschte Rezeptbild mit der Kamera Ihres Smartphones. Klicken Sie im Display die Funktion Ihrer Wahl.

3. FUNKTIONEN NUTZEN



Sammeln Sie Ihre Lieblingsrezepte. Speichern und verschicken Sie Ihre Einkaufslisten. Oder nutzen Sie den praktischen Supermarkt-Finder und den Rezept-Planer.

GU CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz
besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen.
Aha-Momente garantiert!



Die Backzeiten können je nach Herd variieren.
Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf
das Backen im Elektroherd mit Ober- und
Unterhitze.



CHRISTA SCHMEDES

Selbst Gebackenes ist echtes Soulfood, findet die Kochbuchautorin und leidenschaftliche Bäckerin. Niemand sollte auf Kuchen und Co. verzichten müssen, nur weil er Gluten nicht verträgt. Zum Glück gibt es mittlerweile viele tolle Alternativen zu Mehl.

Wie ich auf glutenfreies Backen gekommen bin?
Eine liebe Freundin von mir hat eine
Glutenunverträglichkeit. Da sie Kuchen und Gebäck

liebt und es ihr schwerfiel, darauf zu verzichten, habe ich für sie immer wieder neue glutenfreie Backrezepte entwickelt und ausprobiert. Mit der Zeit hatte ich immer mehr Abnehmer für meine glutenfreien Kuchen und süßen Teilchen. Daraus entstand die Idee, meine Rezepte in einem Buch zu sammeln und so vielen Menschen zur Verfügung zu stellen.

Warum glutenfreies Backen?

Im Vordergrund steht natürlich die Gesundheit: Wer Gluten nicht verträgt, muss konventionelle Mehle aus Weizen, Dinkel und Roggen konsequent vermeiden. Aber auch abseits von Zöliakie und Unverträglichkeiten entscheiden sich immer mehr Leute aus kreativem Ehrgeiz oder aus Interesse am Backen dafür, einfach mal zwischendurch auf Lebensmittel mit Gluten zu verzichten.

Worauf kommt es beim Alles ohne Mehl an?

Es ist nicht ganz leicht Weizen- oder Dinkelmehl durch glutenfreie Alternativen zu ersetzen. Man muss sich schlau machen und selbst ein wenig ausprobieren. Die Mischung ist wichtig. Mischungen, die zu zwei Dritteln aus glutenfreien Mehlen und zu einem Drittel aus glutenfreiem Stärkemehl sowie einem Bindemittel bestehen, funktionieren meiner Erfahrung nach sehr gut. Je nachdem, was ich backen will, stelle ich meine Mischungen aus unterschiedlichen Mehlen selbst zusammen und ergänze sie durch glutenfreie Lebensmittel, wie z. B. Nüsse und Mandeln.

BAISERS AUS 3 ZUTATEN



1. 2 Eiweiße steif schlagen.
60 g Zucker unter Rühren einrieseln lassen.
2. 1 TL Speisestärke mit 20 g Zucker vermischen und unter die Baisermasse ziehen.
3. Backofen auf 220° 5 Min. vorheizen. Mit 2 TL kleine Häufchen auf das Blech setzen. Backofen auf 100° zurückschalten. Baisers im Ofen (unten) 30-40 Min. trocknen lassen. Backofen ausschalten, Baisers bei leicht geöffneter Backofentür nachtrocknen lassen.



KLASSIKER