

GLUTENFREI KOCHEN UND BACKEN FÜR FAMILIE UND FREUNDE

- 8 Gluten und Glutenfreiheit –
was heißt das eigentlich?
- 10 Kennzeichnung von Gluten
- 12 Ein Wort zur Stärke
- 14 Glutenfreies Backen –
Übung macht den Meister

- 16 Das ABC der glutenfreien Mehialternativen
- 20 Verdickungsmittel –
ohne sie geht es in der Zöli-Bäckerei nicht
- 24 Kleine Brot- und Backschule
- 26 Küchenfehler, Finten und Lösungen
- 28 So könnte es in Ihrer Küche aussehen
- 30 Glutenfrei plus laktose- und fruktosereduziert?
- 32 Glutenfreie plus vegetarische oder vegane Küche –
Nährstoffzaubereien dringend erwünscht!
- 34 Diese Fragen habe ich noch
- 36 Habe ich gar keine Zöliakie?
Glutenbelastung ohne Folgen

- 180 Gut zu wissen –
Literaturtipps und hilfreiche Adressen
- 182 Sachregister
- 183 Rezepteregister
- 192 Impressum

GLUTENFREI GENIESSEN BEI ZÖLIAKIE

- 40 **FRÜHSTÜCK UND ZWISCHENMAHLZEITEN**
Müslis, Dips, Pfannkuchen sowie Snacks von der Hand in den Mund – besser kann ein Tag nicht starten
- 68 **SALATE**
Vom leichten Gemüsesalat, über knackigen Blattsalat bis hin zum Nudelsalat bleiben keine Wünsche offen
- 78 **SUPPEN**
Buntes Suppenglück, das nicht nur den Bauch, sondern auch die Seele wärmt
- 92 **VEGETARISCHE HAUPTGERICHTE**
Mit viel frischem Gemüse und Hülsenfrüchten tanken Sie Ballaststoffe, die Ihrem Darm gut tun
- 112 **FISCH UND FLEISCH**
Hier finden Sie Edles für Festtage genauso wie schnelle Gerichte für den Alltag
- 132 **DESSERTS**
Das Beste kommt immer zum Schluss – genauso ist das auch beim Essen
- 146 **BROTE**
Keine Angst vor glutenfreiem Backen – hier finden Sie Einsteigerrezepte für großen Brotgenuss
- 160 **KUCHEN UND TORTEN**
Was wäre Geburtstag ohne Torte und Weihnachten ohne Plätzchen?