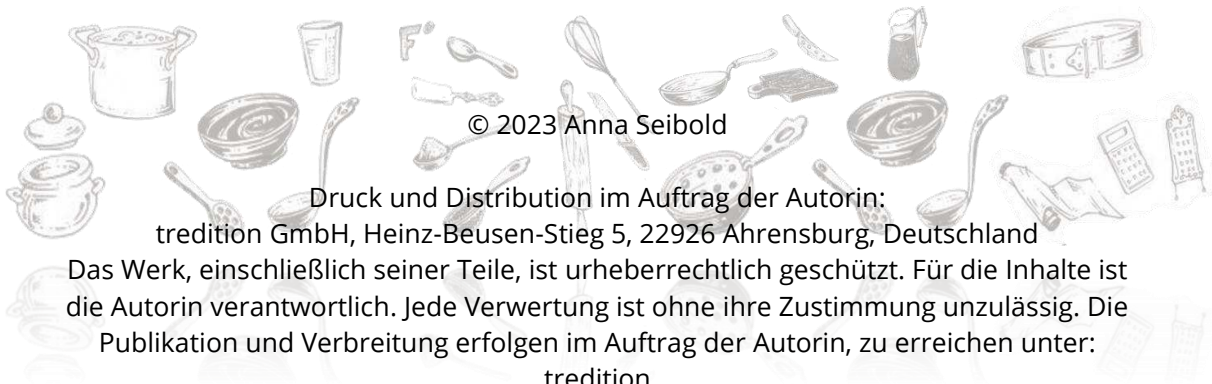




© 2023 Anna Seibold

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:  
tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Deutschland

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autorin, zu erreichen unter:

tredition  
GmbH, Abteilung "Impressumservice", Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926  
Ahrensburg, Deutschland.



|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| Einleitung.....                                       | 1  |
| Was ist Gluten?.....                                  | 2  |
| Warum Glutenfrei?.....                                | 3  |
| Was versteht man unter einer glutenfreien Diät? ..... | 4  |
| Die 4 wichtigsten Schritte .....                      | 5  |
| 3 Fehler bei der Ernährungsumstellung .....           | 9  |
| R E Z E P T E .....                                   | 11 |
| BROTE.....                                            | 12 |
| • Keto-Frühstücksbrot.....                            | 12 |
| • Chia-Samen-Brot .....                               | 12 |
| • Einfaches Bananenbrot.....                          | 13 |
| • Zucchini-Käsebrot.....                              | 13 |
| • Apfelbrötchen aus Mandelmehl .....                  | 14 |
| • Sandwich Fladenbrot .....                           | 14 |
| • Kokosmehl-Mandelbrot .....                          | 15 |
| • Keto-Wolkenbrot .....                               | 15 |
| • Lecker-Schmecker-Brot.....                          | 16 |
| • Zitronenbrot (Spezial).....                         | 17 |
| • Käse-Knoblauch-Brot .....                           | 18 |
| • Frühstücksbrot.....                                 | 18 |
| • Limetten-Blaubeer-Brot .....                        | 19 |
| • Low-Carb-Brot.....                                  | 19 |

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| • Kräuter-Knoblauch-Brot.....    | 20 |
| • Zimtbrot.....                  | 20 |
| • Kokosnussmehl-Mandel-Brot..... | 21 |
| • 5-Zutaten-Keto-Brot .....      | 21 |

## **BAGELS, BRÖTCHEN & MEHR .....21**

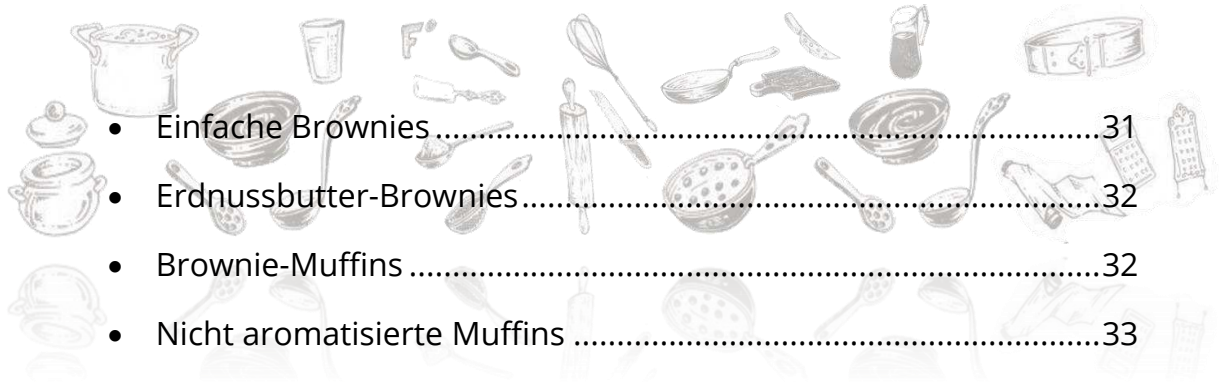
|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| • Butterige Bagels.....             | 22 |
| • Apfelbrötchen aus Mandelmehl..... | 23 |
| • Low Carb Brezeln.....             | 23 |
| • Käseröllchen.....                 | 24 |
| • Zwiebel-Bagels .....              | 24 |
| • Blumenkohl-Brötchen .....         | 25 |

## **COOKIES UND CRACKER .....26**

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| • Pikante Cracker .....                          | 26 |
| • Einfache Bananen-Haferflockenplätzchen.....    | 26 |
| • Leckere Pekannusskekse .....                   | 27 |
| • Mandel-Cracker.....                            | 27 |
| • Nussiges Mübegebäck.....                       | 28 |
| • Schokoladen-Butterkekse .....                  | 28 |
| • Frischkäse-Kekse.....                          | 29 |
| • Erdnussbutterkekse mit Schokoladenfüllung..... | 29 |

## **BROWNIES, MUFFINS & MEHR.....30**

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| • Kürbis-Muffins.....                 | 30 |
| • Tassenkuchen mit Preiselbeeren..... | 30 |
| • Cremige Protein-Muffins.....        | 31 |



|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| • Einfache Brownies .....                       | 31 |
| • Erdnussbutter-Brownies .....                  | 32 |
| • Brownie-Muffins .....                         | 32 |
| • Nicht aromatisierte Muffins .....             | 33 |
| • Energie-Mandel-Kugeln .....                   | 33 |
| • Kirsch-Schokoladen-Kugeln .....               | 33 |
| • Kraft-Bällchen .....                          | 34 |
| • Schokoladen-Energiekugeln mit Erdnüssen ..... | 34 |

## **PUDDING & MOUSSE.....35**

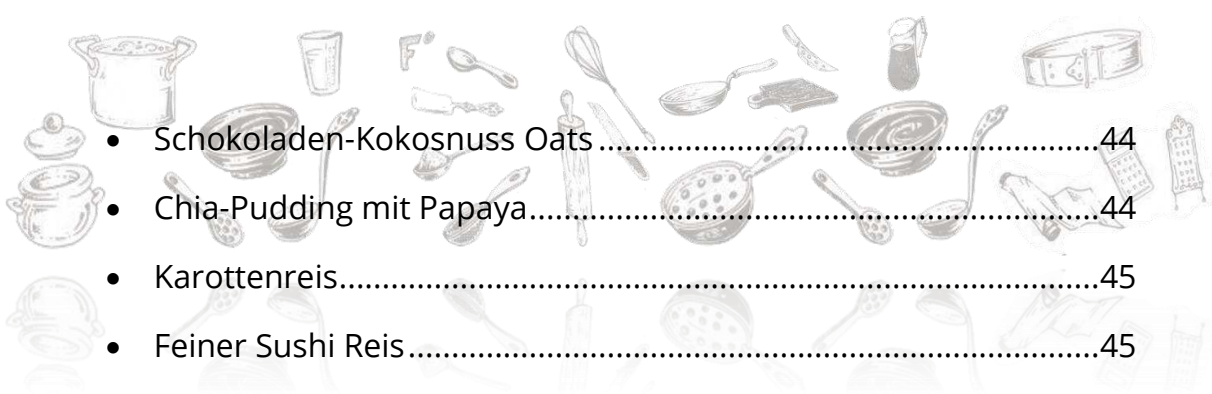
|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| • Mousse au Chocolat mit Kirschen .....               | 35 |
| • Kokosnuss-Pudding .....                             | 36 |
| • Fluffiges Zitronen-Quark-Mousse mit Walnüssen ..... | 36 |
| • Mousse au Chocolat .....                            | 37 |
| • Quarkmousse mit Kokosnuss und Erdbeerpüree .....    | 37 |
| • Gesundes Schokoladenmousse .....                    | 38 |

## **WAFFEL-REZEPTE.....39**

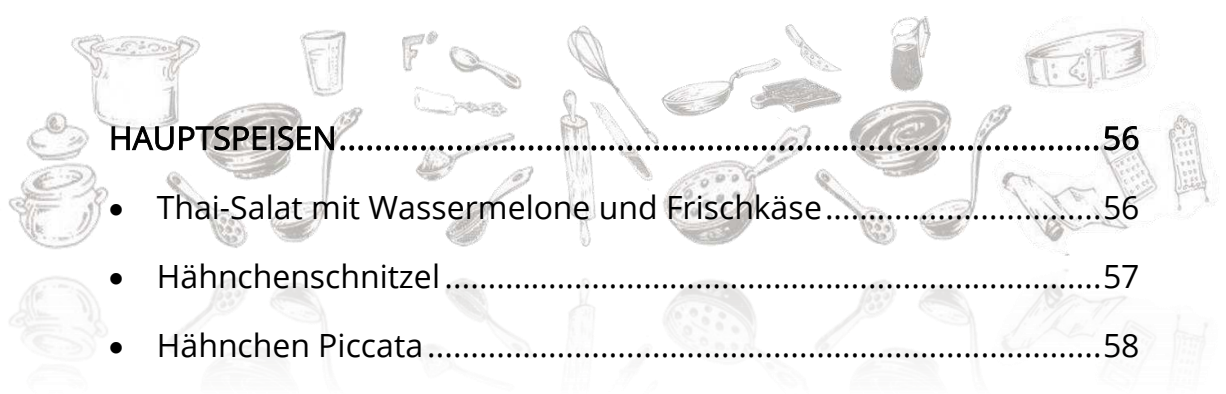
|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| • Müsli-Walnuss-Waffeln .....       | 39 |
| • Frühstücks-Waffeln .....          | 40 |
| • Schokoladen-Cannoli-Waffeln ..... | 40 |

## **FRÜHSTÜCK.....41**

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| • Einfaches Frühstück .....      | 41 |
| • Kokosnuss Protein Bowl .....   | 41 |
| • Süße Pizza zum Frühstück ..... | 42 |
| • Frühstücksmuffins .....        | 43 |

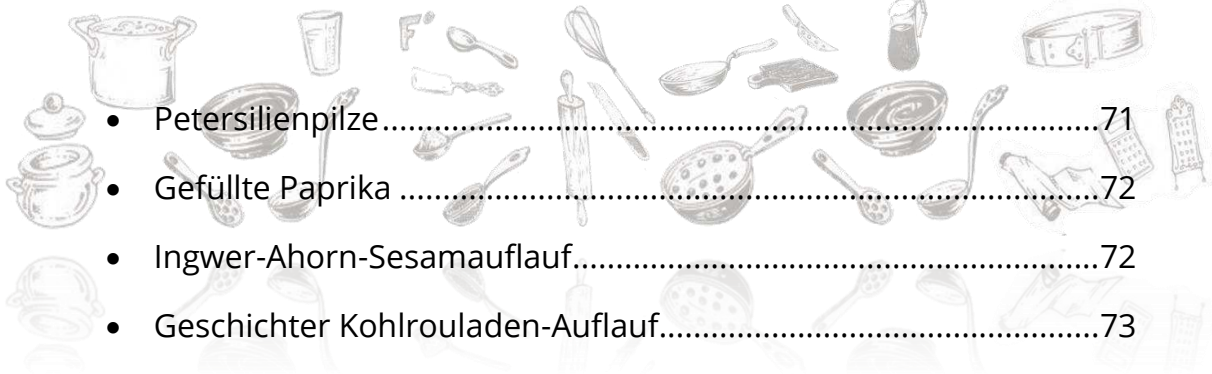


|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| • Schokoladen-Kokosnuss Oats .....  | 44 |
| • Chia-Pudding mit Papaya.....      | 44 |
| • Karottenreis.....                 | 45 |
| • Feiner Sushi Reis.....            | 45 |
| • Mini-Frittatas .....              | 46 |
| • Papaya-Smoothie.....              | 46 |
| • Süßkartoffelnester.....           | 47 |
| • Bananenshake mit Hüttenkäse ..... | 47 |
| • Goldener Reispfannkuchen .....    | 48 |
| • Kürbis-Muffins.....               | 48 |
| • Bananensoufflé.....               | 49 |
| • Kürbis-Clafoutis.....             | 49 |
| • Auflauf mit Räucherlachs.....     | 50 |
| • Kokosnuss-Eierpudding .....       | 50 |
| • Hüttenkäse-Frühstück.....         | 51 |
| • Pfannkuchen mit Erdbeeren .....   | 51 |
| • Apfel-Karotten Brei.....          | 52 |
| • Kürbispfannkuchen .....           | 52 |
| • Quinoa-Quark Auflauf.....         | 53 |
| • Chia-Pudding mit Beeren.....      | 54 |
| • Glutenfreier French Toast.....    | 55 |
| • Basmati Reis Grießbrei.....       | 55 |

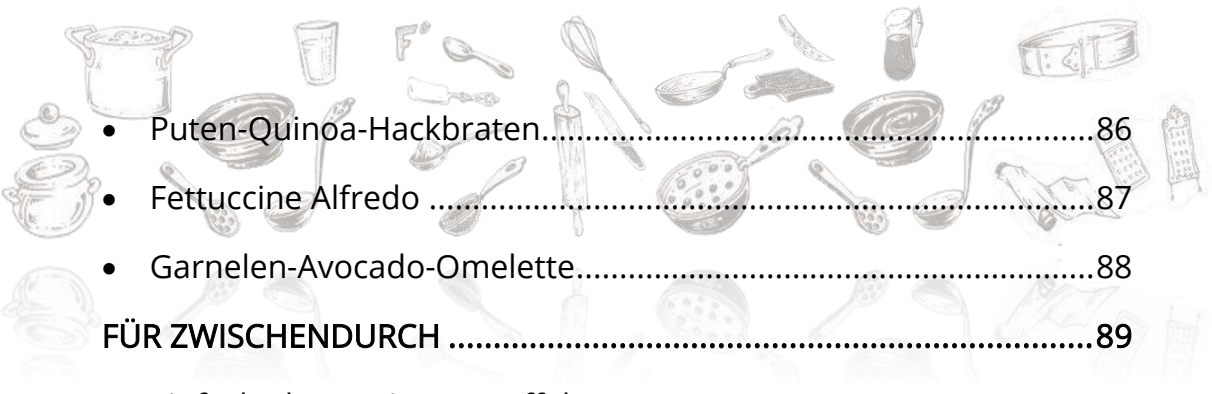


## HAUPTSPEISEN.....56

- Thai-Salat mit Wassermelone und Frischkäse.....56
- Hähnchenschnitzel .....57
- Hähnchen Piccata .....58
- Süß-sauer glasierter Lachs .....58
- Gemüse-Rinderhackfleisch-Pfanne .....59
- Indonesisches Erdnuss-Kokosnuss-Hühnchen .....59
- Auberginenauflauf mit Mozzarella .....60
- Artischocken-Süßkartoffel-Scheiben .....61
- Gemüse-Kichererbsen-Quiche .....61
- Butternusskürbis-Amaranth-Bowl .....62
- Amaranth-Walnuss-Milch-Polenta .....62
- Gebratene Aubergine und Paprika .....63
- Kräuter-Reis-Bowl .....63
- Herzhafte Nori-Gemüseröllchen .....64
- Tahini-Rüben-Pizza .....65
- Mango-Habanero-Blumenkohl-Wraps .....66
- Hanf-Veggie-Nuggets .....67
- Quinoa mit schwarzen Bohnen.....67
- Blumenkohl-Kartoffel-Curry .....68
- Gesunder gebratener Reis.....69
- Okra-Curry.....69
- Vegetarische Fleischbällchen .....70
- Sautierter Grünkohl.....71



|                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| • Petersilienpilze .....                                        | 71 |
| • Gefüllte Paprika .....                                        | 72 |
| • Ingwer-Ahorn-Sesamauflauf.....                                | 72 |
| • Geschichter Kohlrouladen-Auflauf.....                         | 73 |
| • Ingwer-Sesam-Quinoa mit Gemüse.....                           | 73 |
| • Butternuss-Apfel-Auflauf .....                                | 74 |
| • Teriyaki mit Wildreis .....                                   | 75 |
| • Hühnereintopf mit Buchweizen .....                            | 75 |
| • Rucola-Radicchio-Salat mit Grapefruit und Jakobsmuscheln..... | 76 |
| • Sojastreifen nach indischer Art .....                         | 77 |
| • Spitzkohl in Sojasahne mit Paprikagewürz .....                | 77 |
| • Karotten-Tagliatelle mit Zucchini und Pinienkernen.....       | 78 |
| • Grünkohl und Kokosnuss Stir-Fry .....                         | 79 |
| • Lachs und Spinat mit Tartarcreme .....                        | 80 |
| • Mandelmehl-Hähnchen .....                                     | 80 |
| • Süßkartoffel-Hähnchen-Nuggets .....                           | 81 |
| • Putenhackfleisch-Eintopf mit Gemüse .....                     | 82 |
| • Rosmarin-Tilapia (auf dem Grill) .....                        | 82 |
| • Einfaches Hähnchen mit Reis .....                             | 83 |
| • Gebackener Kabeljau .....                                     | 83 |
| • Kurkuma Tofu .....                                            | 84 |
| • Kantonesisches Fisch-Congee .....                             | 84 |
| • Röstli mit Gruyere & Pancetta .....                           | 85 |
| • Kokosnuss-Fischstäbchen.....                                  | 86 |



|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| • Puten-Quinoa-Hackbraten.....   | 86 |
| • Fettuccine Alfredo .....       | 87 |
| • Garnelen-Avocado-Omelette..... | 88 |

## **FÜR ZWISCHENDURCH .....89**

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| • Einfache knusprige Kartoffeln ..... | 89 |
| • Gebratener Brokkoli .....           | 90 |
| • Feta-Kürbis .....                   | 90 |
| • Feta-Brokkoli .....                 | 91 |
| • Gegrillte Aubergine.....            | 91 |
| • Karotten-Quinoa .....               | 92 |
| • Süß-saure Steckrüben.....           | 92 |

## **SALATE.....93**

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| • Eiersalat .....                               | 93 |
| • Schneller Avocado-Salat.....                  | 93 |
| • Marokkanischer Karottensalat mit Spinat ..... | 94 |
| • Sommerkürbissalat mit Kräutern .....          | 94 |
| • Feiner Reissalat.....                         | 95 |
| • Bok-Choy Thunfischsalat .....                 | 96 |
| • Salat mit Senfnote .....                      | 96 |
| • Leichter Grünkohlsalat.....                   | 97 |
| • Hähnchen-Salat .....                          | 97 |
| • Erdbeer-Grünkohl-Salat .....                  | 98 |
| • Grünkohl-Walnuss-Salat .....                  | 98 |
| • Brokkoli-Karotten-Salat.....                  | 99 |

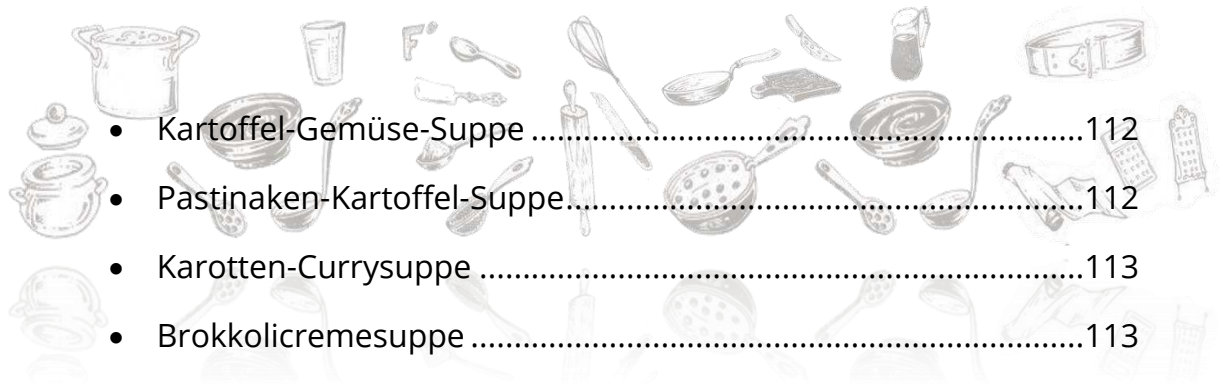
|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| • Süßkartoffel-Salat .....    | 99  |
| • Räucherlachs-Salat .....    | 100 |
| • Würziger Quinoa-Salat ..... | 100 |

## VEGETARISCH ..... 101

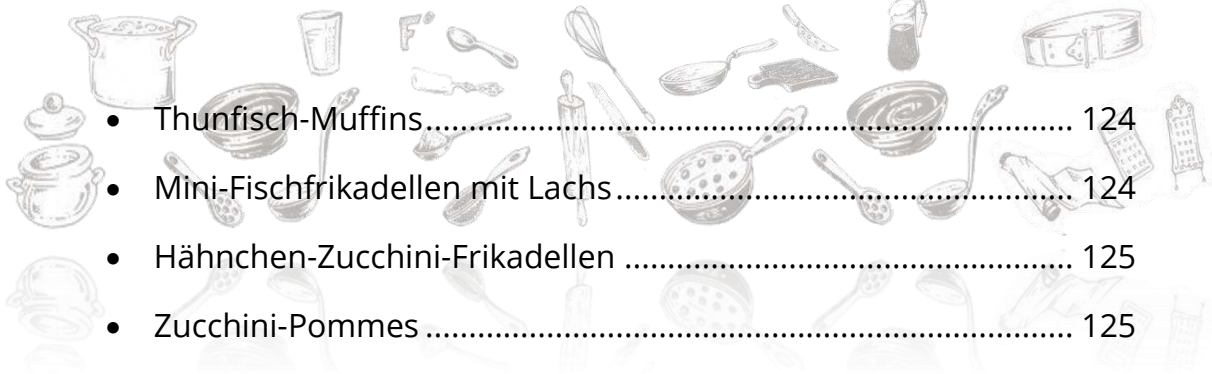
|                                         |     |
|-----------------------------------------|-----|
| • Reis Kasserolle .....                 | 101 |
| • Quinoa Reis Bowl .....                | 101 |
| • Karotten-Risotto .....                | 102 |
| • Grünkohl-Kürbis-Gratin .....          | 102 |
| • Sautierte Zucchini .....              | 103 |
| • Gebratener gelber Kürbis .....        | 103 |
| • Tomaten-Kapern-Frittata .....         | 104 |
| • Curry-Kürbis .....                    | 104 |
| • Gebackener Feta mit Walnüssen .....   | 105 |
| • Lachs in Rahmspinat .....             | 105 |
| • Zitronige Garnelen .....              | 106 |
| • Spaghettikürbis in Tomatensauce ..... | 106 |
| • Brokkoli & Zucchini Krapfen .....     | 107 |
| • Gebratener Brokkoli mit Zitrone ..... | 108 |
| • Sautierter Kohl mit Zitrone .....     | 108 |

## SUPPEN..... 109

|                                           |     |
|-------------------------------------------|-----|
| • Tomatensuppe aus frischen Tomaten ..... | 109 |
| • Hawaiianische Currysuppe .....          | 110 |
| • Apfel-Butternuss-Kürbis-Suppe .....     | 110 |
| • Rote-Bete-Suppe mit Orangen .....       | 111 |



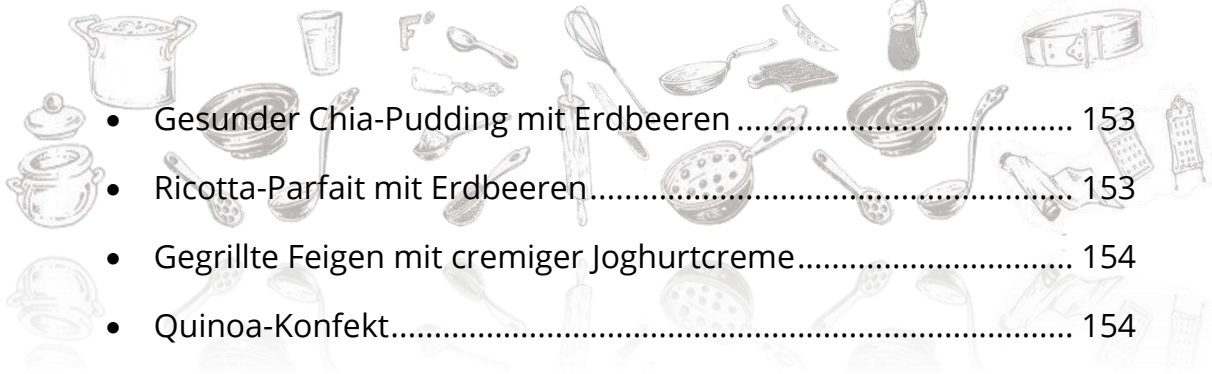
|                                                    |            |
|----------------------------------------------------|------------|
| • Kartoffel-Gemüse-Suppe .....                     | 112        |
| • Pastinaken-Kartoffel-Suppe .....                 | 112        |
| • Karotten-Currysuppe .....                        | 113        |
| • Brokkolicremesuppe .....                         | 113        |
| • Kohlrabi-Sahne-Suppe mit Kerbel .....            | 114        |
| • Kürbissuppe nach Thai-Art .....                  | 115        |
| • Hähnchen-Avocado-Suppe .....                     | 115        |
| • Karotten-Heilbutt-Suppe .....                    | 116        |
| • Klassische Fischbrühe .....                      | 116        |
| <b>SNACKS .....</b>                                | <b>117</b> |
| • Sautierte Karotten .....                         | 117        |
| • Karottenkuchen-Bällchen .....                    | 117        |
| • Wildlachs-Paté .....                             | 118        |
| • Gebratener Butternusskürbis-Hummus .....         | 118        |
| • Kokosmilch Quinoa Pudding .....                  | 119        |
| • Blaubeer-Zitronen-Tassenkuchen .....             | 119        |
| • Beeriger-Joghurt .....                           | 120        |
| • Gefrorener Beerenjoghurt .....                   | 120        |
| • Energiebällchen .....                            | 121        |
| • Hirsepfannkuchen .....                           | 121        |
| • Frittierte Mini-Paprikaschoten in Olivenöl ..... | 122        |
| • Lachs-Spinat-Rolle .....                         | 122        |
| • Ananas-Zimt-Chips .....                          | 123        |
| • Kürbis-Samen-Cracker .....                       | 123        |



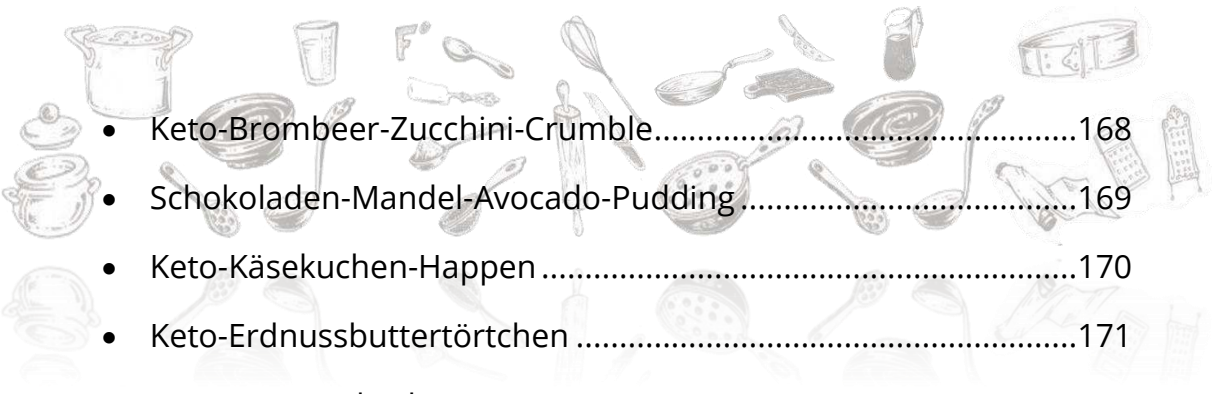
|                                                           |            |
|-----------------------------------------------------------|------------|
| • Thunfisch-Muffins.....                                  | 124        |
| • Mini-Fischfrikadellen mit Lachs.....                    | 124        |
| • Hähnchen-Zucchini-Frikadellen .....                     | 125        |
| • Zucchini-Pommes .....                                   | 125        |
| • Feine Kürbiskerne.....                                  | 126        |
| • Matcha-Chia-Pudding.....                                | 126        |
| • Zucchini-Chips.....                                     | 127        |
| • Avocado-Wedges .....                                    | 127        |
| <b>DESSERTS.....</b>                                      | <b>128</b> |
| • Leckerer Orangenkuchen .....                            | 128        |
| • Schokoladenerdbeeren mit Kardamon.....                  | 128        |
| • Gebackene Feigen mit Frischkäse-Pistazien-Füllung ..... | 129        |
| • Süßkartoffelpudding .....                               | 129        |
| • Karotten-Kokosnuss-Trüffel.....                         | 130        |
| • Kokosnuss-Wegerich-Macaron.....                         | 130        |
| • Apfel-Kokosnuss-Butter-Cup .....                        | 131        |
| • Kokosnuss-Reispudding.....                              | 131        |
| • Himbeer-Zitronen-Kuchen.....                            | 132        |
| • Heidelbeer-Zitronenkuchen .....                         | 133        |
| • Pfirsich-Kuchen .....                                   | 133        |
| • Cremiger Erdbeerkuchen.....                             | 134        |
| • Schneller Kokosnuss-Walnuss-Kuchen.....                 | 134        |
| • Schokoladenkuchen .....                                 | 135        |
| • Ahornbiskuit-Zitronenkuchen .....                       | 136        |



|                                                    |     |
|----------------------------------------------------|-----|
| • Schokoladen-Lavakuchen .....                     | 137 |
| • Mandelkuchen .....                               | 137 |
| • Frische Beeren-Galette.....                      | 138 |
| • Apfelkuchen .....                                | 139 |
| • Extra Schoki-Schokoladenkuchen .....             | 140 |
| • Mascarpone-Torte .....                           | 141 |
| • Erdbeer-Torte.....                               | 141 |
| • Limetten-Törtchen.....                           | 142 |
| • Beerenkuchen.....                                | 143 |
| • Blaubeer-Cupcakes .....                          | 144 |
| • Kürbiskuchen-Cupcakes .....                      | 144 |
| • New Yorker Käsekuchen .....                      | 145 |
| • Käsekuchen .....                                 | 146 |
| • Brownie-Käsekuchen .....                         | 147 |
| • Käsekuchen-Quadrate .....                        | 147 |
| • Schokoladentrüffel .....                         | 148 |
| • Schokoladenbonbons mit Heidelbeeren .....        | 148 |
| • Kirschsahne nach Schwarzwälder Art .....         | 149 |
| • Macaroons.....                                   | 150 |
| • Erdbeer-Bonbons .....                            | 150 |
| • Bananeneis-Konfekt.....                          | 151 |
| • Kokosnuss-Konfekt.....                           | 151 |
| • Kokosnuss-Panna-Cotta.....                       | 152 |
| • Gefrorene Butter-Rum-Schokoladenen-Leckerei..... | 152 |



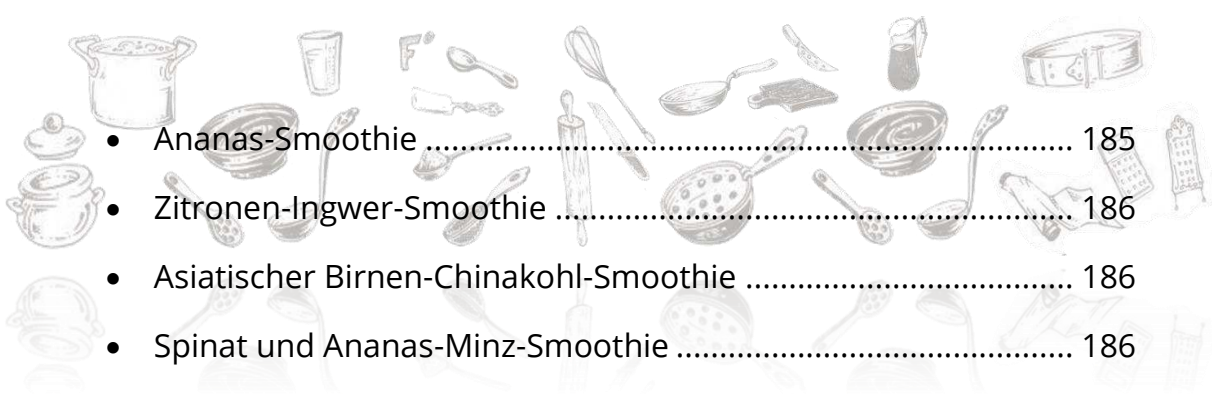
|                                                     |     |
|-----------------------------------------------------|-----|
| • Gesunder Chia-Pudding mit Erdbeeren .....         | 153 |
| • Ricotta-Parfait mit Erdbeeren.....                | 153 |
| • Gegrillte Feigen mit cremiger Joghurtcreme.....   | 154 |
| • Quinoa-Konfekt.....                               | 154 |
| • Minziges Kokosnussparfait mit Preiselbeeren ..... | 155 |
| • Low Carb Pfannkuchen-Crepes.....                  | 155 |
| • Cashew-Mandel-Butter .....                        | 156 |
| • Blaubeer-Törtchen.....                            | 156 |
| • Kokosnuss-Panna-Cotta mit Himbeeren.....          | 157 |
| • Kürbiskuchen-Kokosnuss-Crisps.....                | 157 |
| • Pizza .....                                       | 158 |
| • Kuchenteig/Kuchenboden .....                      | 158 |
| • Vanille-Eiscreme.....                             | 159 |
| • Pekannuss-Fudge .....                             | 159 |
| • Marshmallows.....                                 | 160 |
| • Gewürz-Milchtee.....                              | 160 |
| • Käseplätzchen mit Tomaten und Thymian .....       | 161 |
| • Keto-Schokoladen-Surprise .....                   | 162 |
| • Milchshake mit Keksen und Sahne .....             | 162 |
| • Keto Zimt-Mürbegebäck .....                       | 163 |
| • Käse-Kürbis-Muffins .....                         | 164 |
| • Schokolade gefüllte Müsliriegel .....             | 165 |
| • Kokosnuss-Kekse mit weißer Schokolade.....        | 166 |
| • Keto-Käsekuchen-Tacos .....                       | 167 |



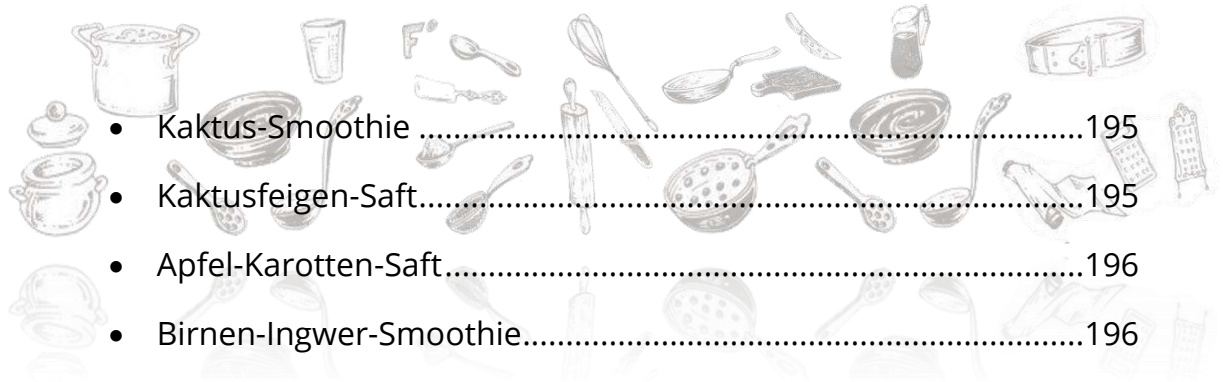
|                                                    |     |
|----------------------------------------------------|-----|
| • Keto-Brombeer-Zucchini-Crumble.....              | 168 |
| • Schokoladen-Mandel-Avocado-Pudding.....          | 169 |
| • Keto-Käsekuchen-Happen.....                      | 170 |
| • Keto-Erdnussbuttertörtchen.....                  | 171 |
| • Keto Karottenkuchen.....                         | 172 |
| • Keto Avocado-Brownies.....                       | 173 |
| • Neapolitanischer Chia-Pudding.....               | 173 |
| • Käsekuchen gefüllte Brownies.....                | 174 |
| • Kokosnussmehl-Schokoladen-Keto-Tassenkuchen..... | 175 |
| • Keto-Himbeer-Eiscreme.....                       | 175 |
| • Erdbeer-Rhabarber-Strudel-Eiscreme.....          | 176 |
| • Spekulatius und Macadamia-Biscotti.....          | 177 |
| • Knusprige Baiser-Kekse.....                      | 178 |
| • Tropische Mousse au Chocolat Bites.....          | 179 |
| • Low Carb Kokosnuss-Kekse.....                    | 180 |
| • Kokosnuss-Erdnussbutter-Kugeln.....              | 181 |
| • Keto-Frischkäse-Trüffel-Schmaus.....             | 181 |
| • Keto Gelatine Rum Shots.....                     | 182 |
| • Zimt-Blondie-Pekannuss-Riegel.....               | 183 |

## **SMOOTHIES & GETRÄNKE ..... 184**

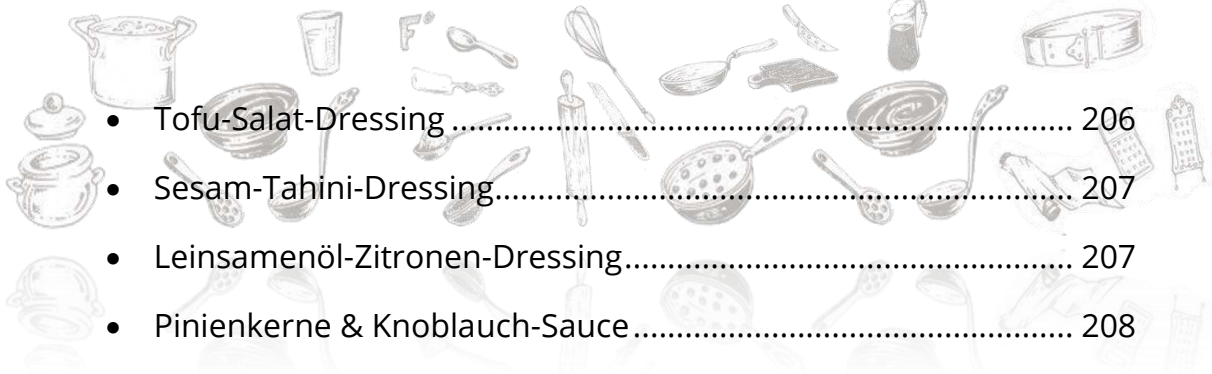
|                                                   |     |
|---------------------------------------------------|-----|
| • Bananen-Mango-Smoothie.....                     | 184 |
| • Erdbeer-Rote Bete-Smoothie.....                 | 184 |
| • Smoothie aus Erdbeeren, Mandeln und Flachs..... | 185 |
| • Kurkuma-Ingwer-Smoothie.....                    | 185 |



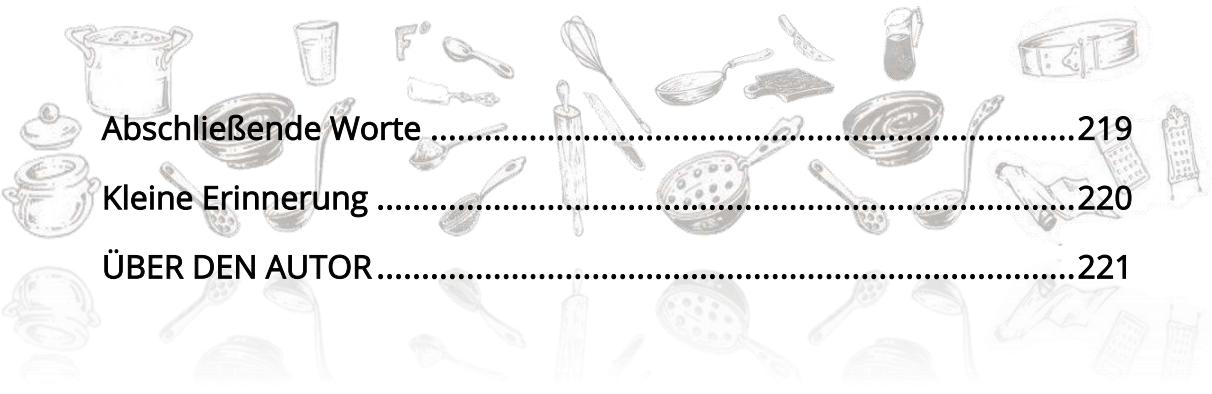
|                                                        |     |
|--------------------------------------------------------|-----|
| • Ananas-Smoothie .....                                | 185 |
| • Zitronen-Ingwer-Smoothie .....                       | 186 |
| • Asiatischer Birnen-Chinakohl-Smoothie .....          | 186 |
| • Spinat und Ananas-Minz-Smoothie .....                | 186 |
| • Kürbis-Bananen-Smoothie .....                        | 187 |
| • Smoothie aus dunklen Kirschen und Schokolade .....   | 187 |
| • Spinat-Pfirsich-Smoothie .....                       | 187 |
| • Himbeere, Mango und Papaya Smoothie .....            | 188 |
| • Orangen-Bananen-Smoothie .....                       | 188 |
| • Beeren-Kürbis-Protein-Smoothie .....                 | 188 |
| • Smoothie aus Wassermelone und dunklen Kirschen ..... | 189 |
| • Sommer-Frucht-Smoothie .....                         | 189 |
| • Banane-Dattel-Walnuss-Smoothie .....                 | 190 |
| • Heidelbeer-Brunnenkresse- Löwenzahn-Smoothie .....   | 190 |
| • Wassermelonen-Gurken-Smoothie .....                  | 191 |
| • Veganer Heidelbeer-Smoothie .....                    | 191 |
| • Cantaloupe-Brombeer-Smoothie .....                   | 192 |
| • Erfrischender Gurken-Smoothie .....                  | 192 |
| • Blumenkohl-Gemüse-Smoothie .....                     | 193 |
| • Kokosnuss-Smoothie .....                             | 193 |
| • Erdbeer-Milchshake .....                             | 193 |
| • Sauerampfer-Smoothie .....                           | 194 |
| • Gurken-Ingwer-Wasser .....                           | 194 |
| • Beeren-Pfirsich-Smoothie .....                       | 194 |



|                                                             |            |
|-------------------------------------------------------------|------------|
| • Kaktus-Smoothie .....                                     | 195        |
| • Kaktusfeigen-Saft.....                                    | 195        |
| • Apfel-Karotten-Saft.....                                  | 196        |
| • Birnen-Ingwer-Smoothie.....                               | 196        |
| • Papaya-Smoothie .....                                     | 197        |
| • Matcha-Smoothie .....                                     | 197        |
| • Gesunder Rote-Bete-Latte .....                            | 197        |
| • Grüner Papaya-Smoothie .....                              | 198        |
| • Ingwer-Beeren-Smoothie.....                               | 198        |
| • Zimt-Smoothie .....                                       | 199        |
| • Kurkuma-Smoothie .....                                    | 199        |
| • Kokosnusswasser, Mandelmilch und Blaubeeren Smoothie..... | 200        |
| <b>BONUS: SAUCEN, DIPS &amp; DRESSINGS .....</b>            | <b>201</b> |
| • Kokosnuss-Curry-Soße.....                                 | 201        |
| • Miso-Ingwer-Dressing .....                                | 201        |
| • Basilikum-Avocado-Sauce.....                              | 202        |
| • Tomatensoße .....                                         | 202        |
| • Basische Fruchtkonfitüre .....                            | 203        |
| • Tzatziki-Soße .....                                       | 203        |
| • Geschlagene Vanille-Kokosnuss-Creme .....                 | 204        |
| • Zimt-Apfel-Butter .....                                   | 204        |
| • Enchilada-Soße .....                                      | 205        |
| • Kokosnuss-Süße-Soße.....                                  | 205        |
| • Salsa Mexicana.....                                       | 206        |



|                                         |     |
|-----------------------------------------|-----|
| • Tofu-Salat-Dressing .....             | 206 |
| • Sesam-Tahini-Dressing.....            | 207 |
| • Leinsamenöl-Zitronen-Dressing.....    | 207 |
| • Pinienkerne & Knoblauch-Sauce .....   | 208 |
| • Süße Barbecue-Sauce .....             | 208 |
| • Hirseausfstrich.....                  | 209 |
| • Korianderaufstrich.....               | 209 |
| • Veganes Avocado-Dressing .....        | 210 |
| • Avocado-Kokosnuss-Creme.....          | 211 |
| • Polo-Salatdressing .....              | 211 |
| • Dip mit Paprika und Walnüssen.....    | 212 |
| • Sonnenblumensauce .....               | 212 |
| • Salatdressing mit Zitrusfrüchten..... | 213 |
| • Avocado-Spinat-Dip .....              | 213 |
| • Auberginen-Dip.....                   | 214 |
| • Mandel-Paprika-Dip.....               | 214 |
| • Basischer Gemüseaufstrich.....        | 215 |
| • Hummus.....                           | 215 |
| • Zitronen-Thymian-Salatdressing.....   | 216 |
| • Kurkuma-Salatdressing.....            | 216 |
| • Avocado-Limetten-Dressing .....       | 217 |
| • Orangen-Cranberry-Vinaigrette .....   | 217 |
| • Mango-Salatdressing.....              | 218 |
| • Vietnamesisches Salatdressing .....   | 218 |



Abschließende Worte .....219

Kleine Erinnerung .....220

ÜBER DEN AUTOR.....221

A decorative border at the top of the page featuring various kitchen items like pots, bowls, spoons, and a whisk, arranged in a circular pattern around the title.

# Einleitung

Hallo, zunächst möchte ich mich bei Ihnen für den Kauf dieses Buches bedanken. Ich werde Ihnen in diesem Buch die Vorzüge und den Nutzen, den Sie mit diesem **Glutenfrei-Ratgeber-Kochbuch** haben zugutekommen lassen.

Glutenfreie Diäten sind in den letzten Jahren immer beliebter geworden, insbesondere aufgrund des wachsenden Bewusstseins für glutenbedingte Erkrankungen. Dennoch müssen Menschen mit Zöliakie, nicht-zöliakischer Glutensensitivität und einigen anderen Erkrankungen Gluten aus ihrer Ernährung streichen, um schädliche, unerwünschte Reaktionen zu vermeiden.

In diesem Buch erfahren Sie, was Sie über Gluten wissen müssen, z. B. was es ist, in welchen Lebensmitteln es enthalten ist, wer eine glutenfreie Diät einhalten muss und wie man sich glutenfrei ernährt.

***Die aufgeführten Rezepte werden Ihnen dabei gute Anhaltspunkte geben!***

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen und natürlich beim Nachkochen!

A decorative border at the top of the page featuring various kitchen items like pots, bowls, spoons, and a whisk, arranged in a circular pattern around the title.

# Was ist Gluten?

A horizontal line with a decorative flower-like ornament in the center, separating the title from the text.

Gluten ist eine Familie von Speicherproteinen - formell als Prolamine bekannt -, die von Natur aus in bestimmten Getreidesorten wie Weizen, Gerste und Roggen vorkommen.

Viele Prolamine fallen unter den Begriff Gluten, aber am häufigsten werden sie durch die spezifischen Getreide identifiziert, in denen sie vorkommen. Zum Beispiel sind Glutenine und Gliadine die Prolamine in Weizen, Secaline kommen in Roggen vor und Hordeine in Gerste.

In Lebensmitteln hat Gluten eine Reihe von funktionellen kulinarischen Vorteilen. Es verleiht vielen Lebensmitteln auf Getreidebasis ihre weiche, kaubare Konsistenz. In Brot beispielsweise bilden die Glutenproteine ein elastisches Netzwerk, das sich dehnt und Gas einschließt, so dass das Brot aufgehen und die Feuchtigkeit speichern kann.

Aufgrund dieser einzigartigen physikalischen Eigenschaften wird Gluten auch häufig verarbeiteten Lebensmitteln zugesetzt, um die Textur zu verbessern und die Feuchtigkeit zu binden.