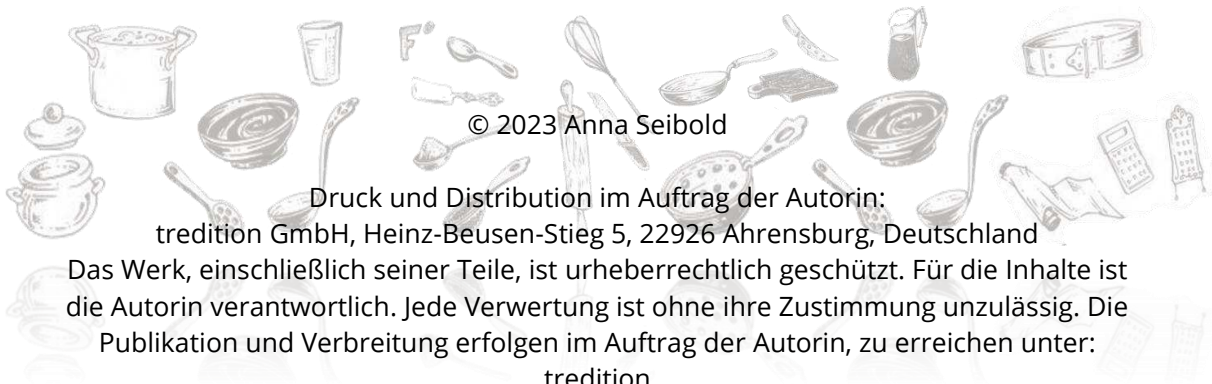




© 2023 Anna Seibold

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 & MEHR21

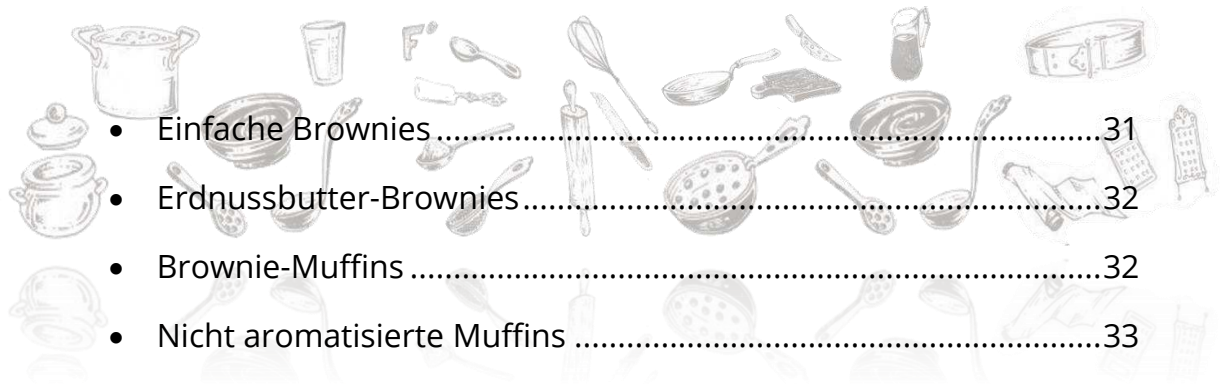
• Butterige Bagels.....	22
• Apfelbrötchen aus Mandelmehl.....	23
• Low Carb Brezeln.....	23
• Käseröllchen.....	24
• Zwiebel-Bagels	24
• Blumenkohl-Brötchen	25

COOKIES UND CRACKER26

• 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

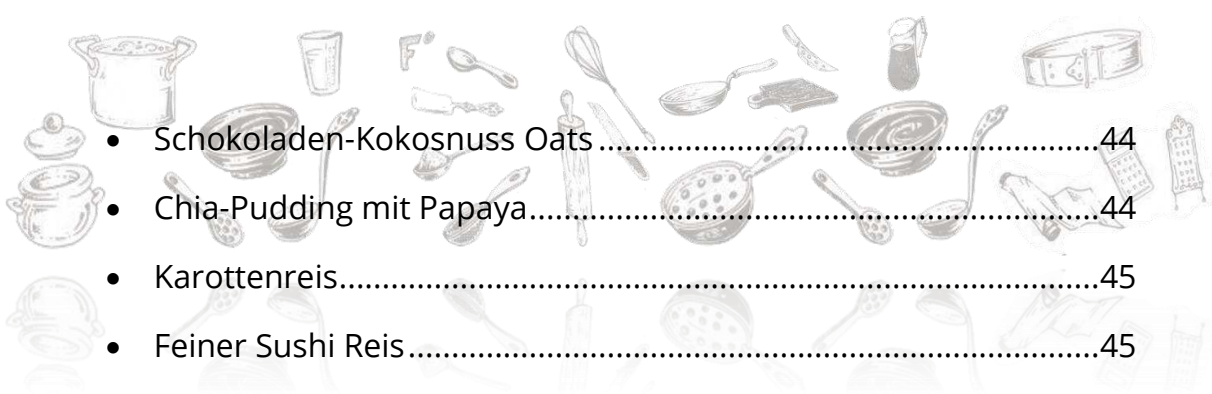
• Mousse au Chocolat mit Kirschen	35
• Kokosnuss-Pudding.....	36
• Fluffiges Zitronen-Quark-Mousse mit Walnüssen.....	36
• Mousse au Chocolat.....	37
• Quarkmousse mit Kokosnuss und Erdbeerpüree.....	37
• Gesundes Schokoladenmousse	38

WAFFEL-REZEPTE.....39

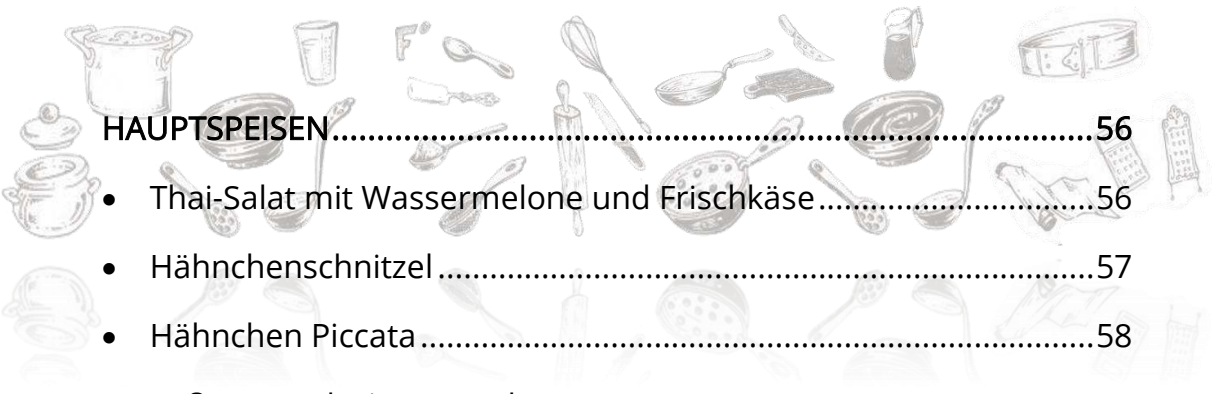
• Müsli-Walnuss-Waffeln	39
• Frühstücks-Waffeln.....	40
• Schokoladen-Cannoli-Waffeln	40

FRÜHSTÜCK.....41

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

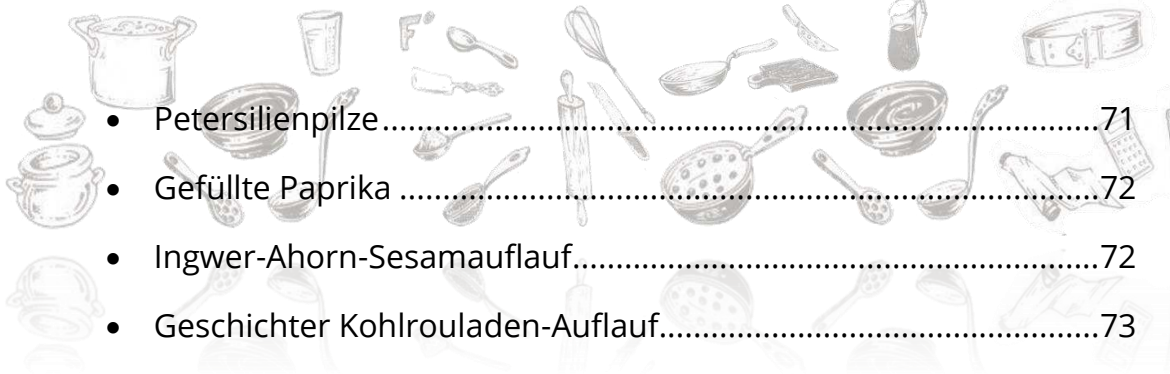


• Schokoladen-Kokosnuss Oats	44
• Chia-Pudding mit Papaya.....	44
• Karottenreis.....	45
• Feiner Sushi Reis	45
• Mini-Frittatas	46
• Papaya-Smoothie.....	46
• Süßkartoffelnester.....	47
• Bananenshake mit Hüttenkäse	47
• Goldener Reispfannkuchen	48
• Kürbis-Muffins.....	48
• Bananensoufflé.....	49
• 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

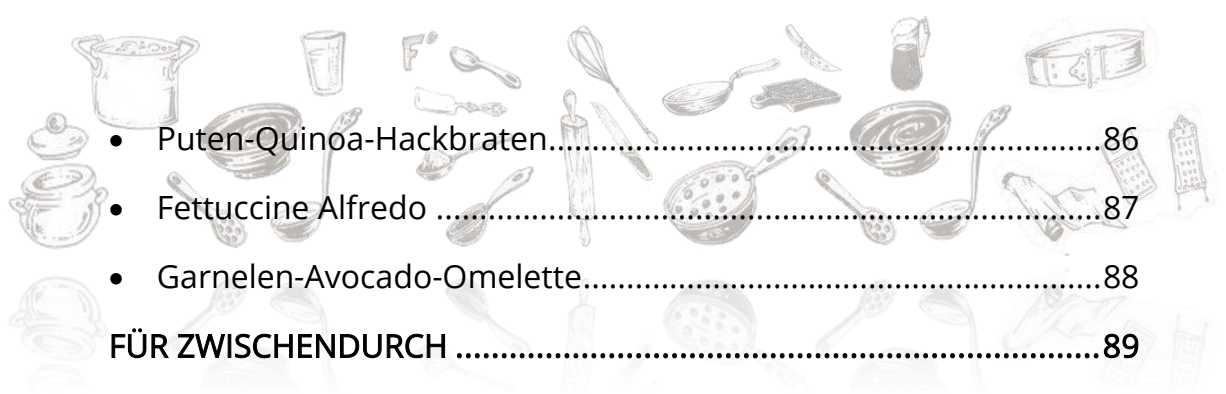


HAUPTSPEISEN.....56

- Thai-Salat mit Wassermelone und Frischkäse.....56
- Hähnchenschnitzel57
- Hähnchen Piccata58
- Süß-sauer glasierter Lachs58
- Gemüse-Rinderhackfleisch-Pfanne59
- Indonesisches Erdnuss-Kokosnuss-Hühnchen59
- Auberginenauflauf mit Mozzarella60
- Artischocken-Süßkartoffel-Scheiben61
- Gemüse-Kichererbsen-Quiche61
- Butternusskürbis-Amaranth-Bowl62
- Amaranth-Walnuss-Milch-Polenta62
- Gebratene Aubergine und Paprika63
- Kräuter-Reis-Bowl63
- Herzhafte Nori-Gemüseröllchen64
- Tahini-Rüben-Pizza65
- Mango-Habanero-Blumenkohl-Wraps66
- Hanf-Veggie-Nuggets67
- Quinoa mit schwarzen Bohnen.....67
- Blumenkohl-Kartoffel-Curry68
- Gesunder gebratener Reis.....69
- Okra-Curry.....69
- Vegetarische Fleischbällchen70
- 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
• Rösti mit Gruyere & Pancetta	85
• Kokosnuss-Fischstäbchen.....	86



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

FÜR ZWISCHENDURCH89

• 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

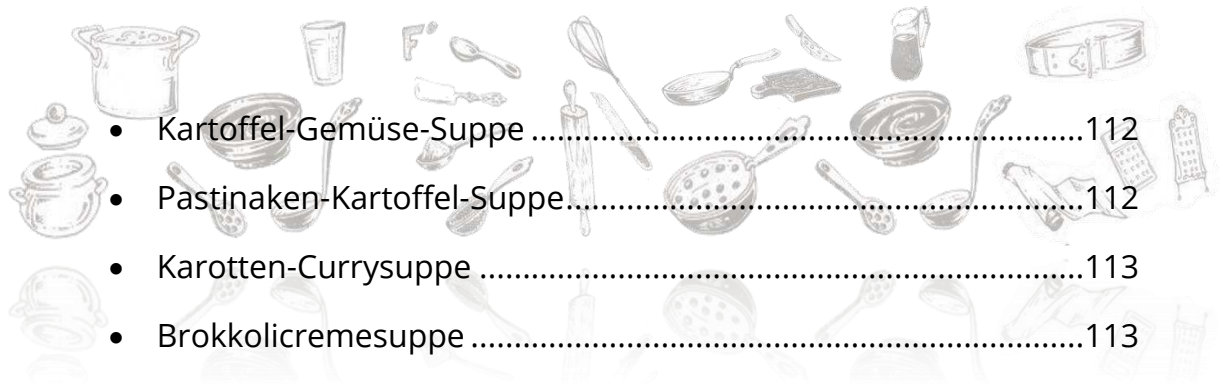
• Süßkartoffel-Salat	99
• Räucherlachs-Salat	100
• Würziger Quinoa-Salat	100

VEGETARISCH

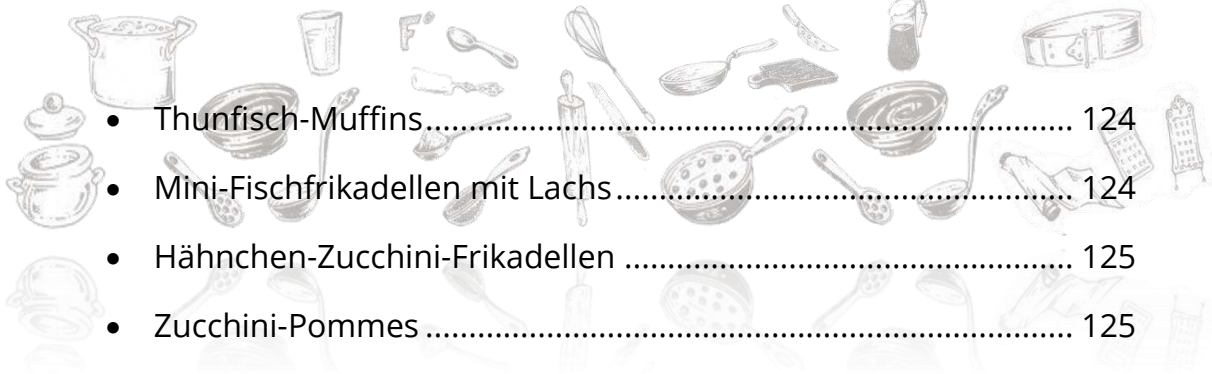
• Reis Kasserolle	101
• Quinoa Reis Bowl	101
• Karotten-Risotto	102
• Grünkohl-Kürbis-Gratin	102
• Sautierte Zucchini	103
• Gebratener gelber Kürbis	103
• Tomaten-Kapern-Frittata	104
• Curry-Kürbis	104
• Gebackener Feta mit Walnüssen	105
• Lachs in Rahmspinat	105
• Zitronige Garnelen	106
• Spaghettikürbis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

SUPPEN

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



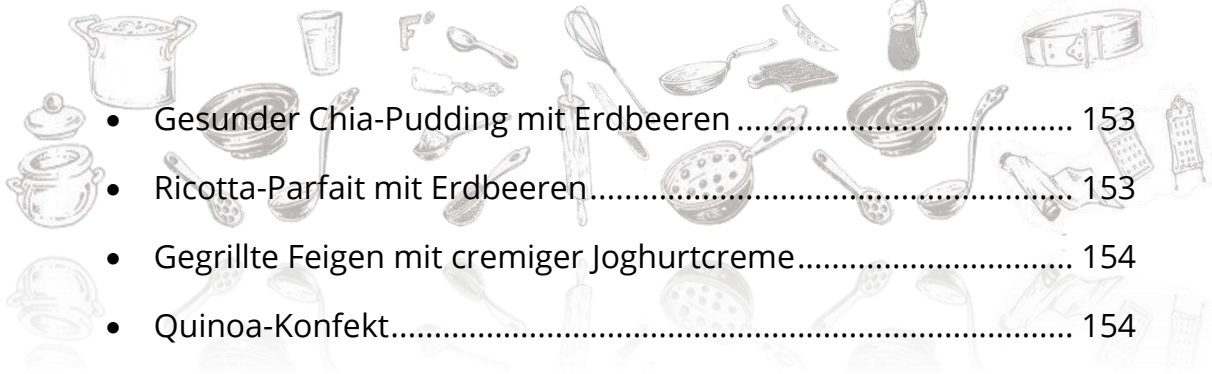
• Kartoffel-Gemüse-Suppe	112
• Pastinaken-Kartoffel-Suppe	112
• Karotten-Currysuppe	113
• Brokkolicremesuppe	113
• Kohlrabi-Sahne-Suppe mit Kerbel	114
• Kürbissuppe nach Thai-Art	115
• Hähnchen-Avocado-Suppe	115
• Karotten-Heilbutt-Suppe	116
• Klassische Fischbrühe	116
SNACKS	117
• Sautierte Karotten	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



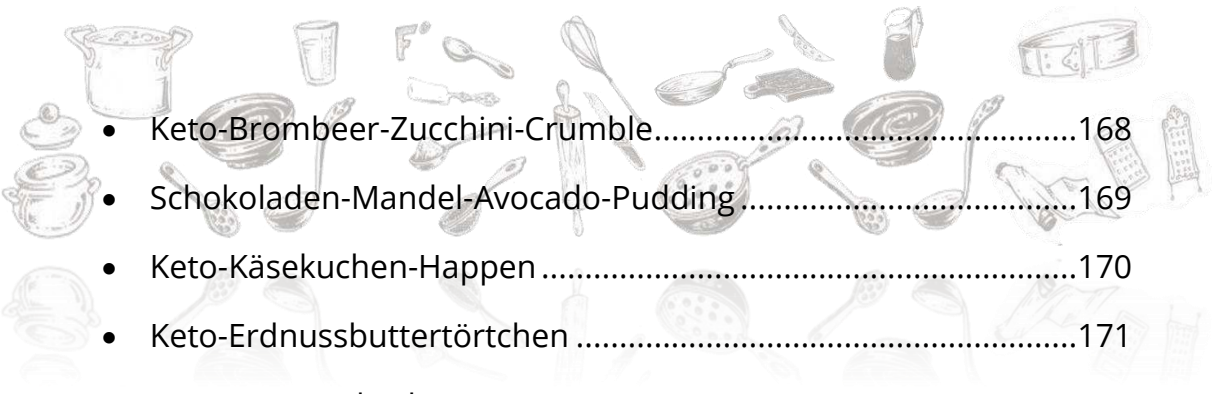
• Thunfisch-Muffins.....	124
• Mini-Fischfrikadellen mit Lachs.....	124
• Hähnchen-Zucchini-Frikadellen	125
• Zucchini-Pommes	125
• Feine Kürbiskerne.....	126
• Matcha-Chia-Pudding.....	126
• Zucchini-Chips.....	127
• Avocado-Wedges	127
DESSERTS.....	128
• Leckerer Orangenkuchen	128
• Schokoladenerdbeeren 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



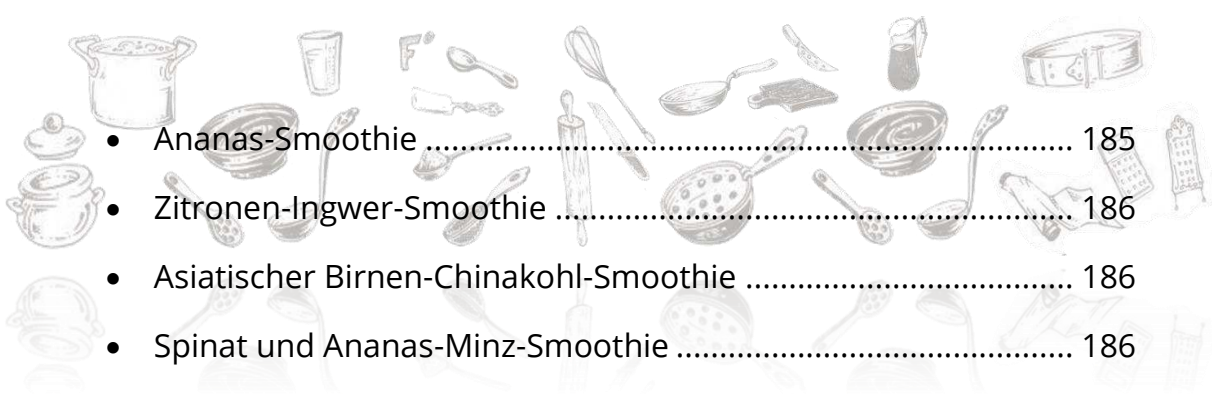
• Gesunder Chia-Pudding mit Erdbeeren	153
• Ricotta-Parfait mit Erdbeeren.....	153
• Gegrillte Feigen mit cremiger Joghurtcreme.....	154
• Quinoa-Konfekt.....	154
• Minziges Kokosnussparfait mit Preiselbeeren	155
• Low Carb Pfannkuchen-Crepes	155
• Cashew-Mandel-Butter	156
• Blaubeer-Törtchen.....	156
• 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 & GETRÄNKE184

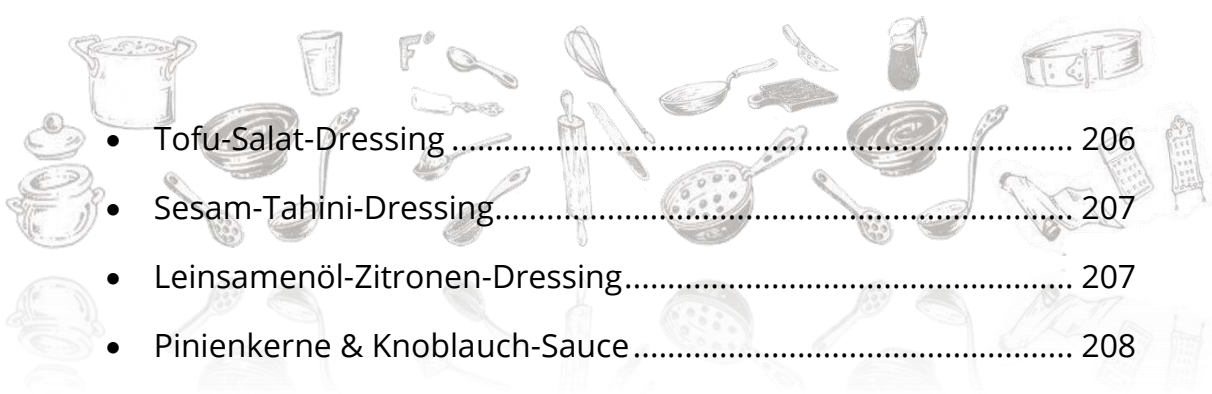
• Bananen-Mango-Smoothie.....	184
• Erdbeer-Rote Bete-Smoothie.....	184
• Smoothie aus Erdbeeren, Mandeln und Flachs.....	185
• Kurkuma-Ingwer-Smoothie.....	185



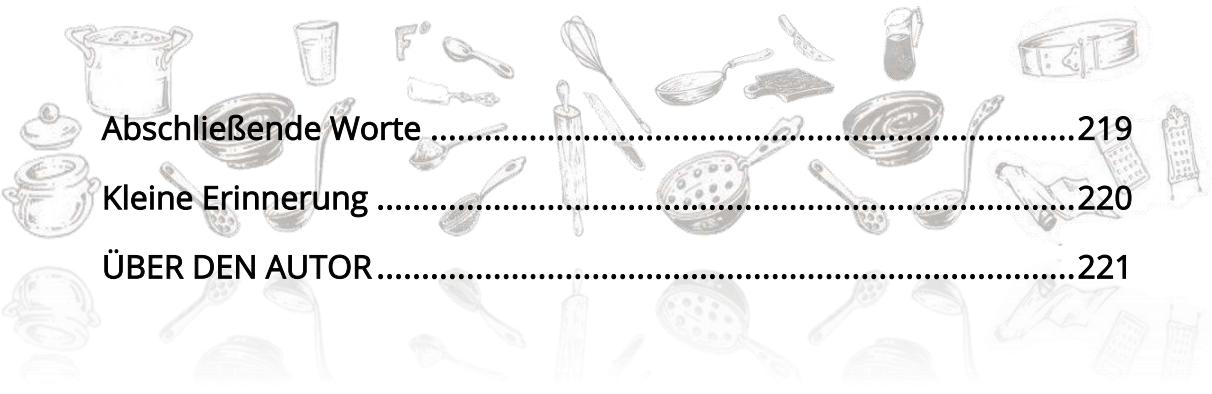
• Ananas-Smoothie	185
• Zitronen-Ingwer-Smoothie	186
• Asiatischer Birnen-Chinakohl-Smoothie	186
• Spinat und Ananas-Minz-Smoothie	186
• Kürbis-Bananen-Smoothie	187
• Smoothie aus dunklen Kirschen und Schokolade	187
• Spinat-Pfirsich-Smoothie	187
• Himbeere, Mango und Papaya Smoothie	188
• Orangen-Bananen-Smoothie	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
BONUS: SAUCEN, DIPS & DRESSINGS	201
• 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 Worte219

Kleine Erinnerung220

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.