

INHALT

Vorwort 4

GLUTEN – DAS SOLLTEST DU WISSEN 7

Gluten – einfach erklärt 8

Was ist Gluten eigentlich? 8

Wo im Korn steckt das Gluten? 9

Die Geschichte des Glutens 10

In welchen Getreidesorten ist Gluten enthalten? 11

Wie wird Gluten verdaut? 12

Die verschiedenen Unverträglichkeiten 13

Zöliakie 14

Weizenallergie 16

Glutensensitivität 17

ATI-Sensitivität 18

Die glutenfreie Ernährung 20

Vollwertig glutenfrei ohne Ersatzprodukte 20

Vitalstoffe für den Darm 21

Glutenfreies Getreide und Pseudogetreide 21

Stärke und andere Binde- und Quellmittel 25

Ballaststoffe 28

Von Natur aus glutenfrei 29

Küchentipps und -tricks 30

Backwaren 30

Meine Grundausstattung 31

In der Küche 32

111 LECKERE REZEpte 35

11 × Grundrezepte 36

10 × Frühstück 49

10 × Pizza 63

10 × Rezepte mit Kartoffelkloßteig 77

20 × Hauptspeisen 91

10 × Beilagen 118

10 × Bowls und Suppen 132

10 × kalte Küche und Meal Prep 147

10 × Kuchen, Torten und Muffins 162

10 × süße Leckereien 175

Rezeptregister 187