

Inhaltsverzeichnis

Gesundes Brot (Vorwort)	6
Die Autorin	8
Der Autor	9
 Wissenswertes rund ums Brot	 11
Der Duft von frischem Brot	12
Kleine Mehlkunde	13
Kann Brot gesund sein?	16
Sind Brot und Getreide noch zeitgemäß?	17
Gesunder Tausendsassa Vollkorn	18
Ballaststoffe – die Superhelden unter den Vollkorninhaltsstoffen	20
Getreide – eine gute Antioxidantienquelle	25
Mineralstoffe und Spurenelemente in Getreide	28
Und was ist mit Gluten?	29
Ist Dinkel besser als Weizen?	34
Tolle Zutaten für gesunde Brote	35
So gesund kann Brot sein	46
Besonders ballaststoffreiche Brote	52
FODMAP-arme Brote	52
Brot bei Histaminintoleranz	54
Brot für Darm und Mikrobiom	55
Mit ein paar Tipps und Tricks backen Sie das perfekte Brot	56
Werkzeug und Geräte	58
Herstellung des Teiges	58
Brotbackverfahren: von den Zutaten zum Brot	60
Vorbereiten zum Einschießen	68
Ausbacken	69
Lagerung und deren Vorteile	70

Hinweise zu den Rezepten	72
Kleines Back-ABC	73
Brötchen, Kuchen & Kleingebäck (Rezepte)	75
Brote (Rezepte)	99
Aufstriche (Rezepte)	157
Literatur	166
Stichwortregister	170
Rezeptregister	172
Dank	174
Impressum	176