

Inhalt

Vorwort	8
Gluten-, Laktoseunverträglichkeit und die Sinnhaftigkeit von zuckerfreiem Backen	11
Unverträglichkeiten	12
Glutenunverträglichkeit	12
Milchzuckerunverträglichkeit	14
Krank durch Zucker.....	16
Über die wichtigsten Zutaten	21
Glutenfreie Zutaten	22
Laktosefreie Zutaten.....	27
Zuckerfreie Zutaten.....	28
Tipps und Erfahrungen aus meiner Backpraxis.....	31
Was Sie brauchen – die wichtigsten Zutaten	32
Worauf soll bei der Zubereitung geachtet werden?.....	35
Die Zutatenlisten lesen.....	40

Brote

Amarantbrot	44
Körndlbröt.....	47
Sonnenblumenkernbrot	48
Kastanienmehlbrot	51
Nussbrot	52
Buchweizenbrot	55
Katrins Hirselaibchen	56
Kartoffelbrot.....	59
Brot-Chips	60
Reisbrot.....	63

Küchen & Torten

Apfelkuchen aus Mürbteig.....	66
Maisgrießkuchen.....	69
Buchweizen-Karotten-Torte.....	70
Omas Sonntagsguglhupf.....	73
Mohn-Apfel-Kuchen.....	74
Beeren auf Mandelteig.....	77
Reisauflauf mit Schneehaube auf Erdbeermus	78
Perndl's Haustorte	81
Orangen-Kokos-Muffins	82
Kirschen-Nuss-Kuchen	85
Zwetschkenkuchen	86
Bananenmuffins	89
Kokosmilch-Himbeer-Muffins.....	90
Topfen-Orangen-Guglhupf.....	93
Apfelkuchen	94
Biskuitschnitten mit Beerenmarmelade	97
Tante Marthas Schwarzwälderkirsch.....	98
Buchweizen-Palatschinken	101
Mandeltorte mit Schokocreme	102
Zitrus-Fruchtmus-Kuchen.....	105
Altösterreichische Buchweizentorte	106
Rote-Rüben-Schnitten.....	109
Kürbis-Guglhupf.....	110

Konfekte

Dattel-Mandel-Konfekt mit ätherischen Ölen	114
Rosenöl-Konfekt.....	117
Kokoskugeln	118
Rosinen-Konfekt.....	121
Erdbeergelee.....	122
Mandarinen-Konfekt.....	125
Matcha-Murmeln	126

Bezugsquellen für Back-Zutaten	128
Danksagung	132
Über die Autorin	135