

DIE KUNST VEGAN ZU BACKEN

| | |
|--|-----|
| Die Kunst des Backens..... | 7 |
| Wie alles begann | 8 |
| <i>Vegan backen: Zutaten & Zubereitung...</i> | 10 |
| Zutaten, die gut für uns sind | 12 |
| Getreide: gutes Korn – gutes Mehl | 16 |
| Vollkorn macht schlank! | 17 |
| Der Kontakt zum Teig..... | 19 |
| Die Kunst des Knetens | 21 |
| <i>Brötchen: feines Kleingebäck.....</i> | 22 |
| <i>Leichte Brote aus vollem Korn.....</i> | 42 |
| Special: Aromen & Gewürze | 52 |
| <i>Vollkornbrote mit Hefe & Sauerteig.....</i> | 60 |
| Special: Sauerteig | 68 |
| <i>Pizza, Flammkuchen & Co.</i> | 76 |
| Special: Zeit für Ölwechsel..... | 84 |
| <i>Kuchen & Torten</i> | 94 |
| Special: Nüsse..... | 106 |
| <i>Cookies & Muffins</i> | 122 |
| Special: Zucker – die süße Droge..... | 134 |
| Ab jetzt vegan? | 149 |
| Glossar: Vegane Zutaten | 152 |
| Register | 154 |
| Impressum | 160 |