

Inhalt

Vorwort 6
Was passiert im Teig? 10
Zutaten 12
Über die Rezepte 16

Rezepte
Schorsteinfeger 21
Ballaststoffbrötchen 23
Kürbismarmelade mit Zitrone und Ingwer 25
Sirupbrot 26
Rosinenbrötchen 29
Kerniges Knäckebrot 30
Rustikales Brot 33
Leberpastete 34
Kartoffelbrot mit Gojibeeren 37
Karottenbrot aus der Form 38
Wildhefe 41
Sauerteigbrot 42
Leinsamenbrötchen 45
Früchte-Nuss-Brot 46
Gratinierte Birnen mit Blauschimmelkäse 49
Däne 50
Fleischbällchen 53
Rote-Bete-Salat 53
Weihnachtsbrot 54
Außergewöhnliches Weihnachtsbrot 56
Sonnenblumenkernbrötchen 59
Sultan 60
Rustikale Brötchen 63
Dünnes Fladenbrot 64
Kellerbrötchen 67
Steak-Sandwich 68
Haferknäckebrot 71
Maisbrötchen 72
Tortillas 75
Cremige schwarze Bohnen 76
Tacofüllung aus Hackfleisch 76
Hafercookies 80

Samenbrötchen 82
Buchweizenbrötchen 85
Picknickbrötchen mit Hähnchen und Bacon 86
Baguette 89
Schoko-Nuss-Creme 90
Toastbrot 93
Sandwich-Torte 94
Sandwich-Törtchen 97
Croissants 98
Pflaumenmarmelade 103
Kirschmarmelade 104
Chickenwraps 107
Lemon Curd 108
Kleine Butterbrötchen 111
Scones 114
Schwarze Johannisbeermarmelade 114
Hamburgerbrötchen 117
Frikadellen 118
Sauce Béarnaise 120
Mayonnaise 121
Pizza 122
Tomatensauce 122
Dillbrötchen 127
Preiselbeerbrot 128
Weiße Bohnencreme 131
Pfifferling-Sandwich 132
Apfelmarmelade mit Kardamom 135
Teeküchlein 136

Aus der Sicht einer Diätassistentin 138
Nährwerte pro 100 g 141
Dank 142
Register 143