

INHALT

Gesund genießen ohne Weizen, Dinkel & Co.	4
--	---

Wenn der Bauch verrückt spielt: Oft steht Zöliakie dahinter	8
--	---

Die besten Alternativen für Pasta-Fans	18
---	----

Die besten Tipps für glutenfreies Kochen und Backen	26
--	----

Frühstück	30
Reis-Apfel-Puffer	30
Hirse-Birnen-Müsli mit Zimt und Walnüssen	32
Hirse mit Trockenfrüchten und Nüssen	34
Kokos-Reis-Omelett mit Heidelbeeren	36
Ziegenkäse-Omelett mit Rucola und Tomaten	38

Hauptgerichte	40
Polenta-Pizza auf mexikanische Art	40
Polenta-Quiche mit Tomaten und Gorgonzola	42
Pasta mit Zucchini und Tomaten	44
Maispasta mit Rucolapesto	46
Indische Reis-Gemüse-Pfanne	48
Gemüseauflauf mit Buchweizen	50

Taboulé mit Hirse und Joghurtdip	52
Lachs mit Buchweizen und Kichererbsen	54
Buchweizen-Kräutergrütze mit Putenstreifen und Joghurt	56
Reisfrikadellen mit Avocadodip	58
Hirsebratlinge mit Spinat und Tomaten	60
Hirsesalat mit Gurke, Minze und Tomaten	62

Kuchen und Desserts	64
Zitronen-Quark-Soufflé	64
Hirseflan mit Vanillesauce und Himbeeren	66
Polenta-Pudding mit Nüssen und Honig	68
Hirseauflauf mit Mandeln	70
Ingwerplätzchen	72
Mandel-Pinienkern-Kekse	74
Karamell-Cupcakes	76
Karotten-Mandelkuchen mit Äpfeln	78
Schokoladenkuchen ohne Mehl	80

Brot backen	82
Brot mit Leinsamen	82
Vierkornbrot	84
Reisbrot	86
Knäckebrot	88
Mais-Speck-Brot	90
Hefebrotchen	92
Bagel	94