

# INHALT

<b>Gesund genießen ohne Weizen, Dinkel &amp; Co.</b> .....	4	Taboulé mit Hirse und Joghurtdip.....	52
<b>Wenn der Bauch verrückt spielt: Oft steht Zöliakie dahinter</b> .....	8	Lachs mit Buchweizen und Kichererbsen .....	54
<b>Die besten Alternativen für Pasta-Fans</b> .....	18	Buchweizen-Kräutergrütze mit Putenstreifen und Joghurt.....	56
<b>Die besten Tipps für glutenfreies Kochen und Backen</b> .....	26	Reisfrikadellen mit Avocadodip.....	58
<b>Frühstück</b> .....	30	Hirsebratlinge mit Spinat und Tomaten.....	60
Reis-Apfel-Puffer.....	30	Hirsesalat mit Gurke, Minze und Tomaten .....	62
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		
<b>Hauptgerichte</b> .....	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		
<b>Kuchen und Desserts</b> .....	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		
<b>Brot backen</b> .....	82		
Brot mit Leinsamen .....	82		
Vierkornbrot .....	84		
Reisbrot .....	86		
Knäckebrot .....	88		
Mais-Speck-Brot .....	90		
Hefebrotchen.....	92		
Bagel .....	94		