

# Inhalt

•SLOW BASICS•

<b>GRUND LAGEN</b>		
<i>ab Seite 10</i>	Vorwort	<b>9</b>
Allgemein		<b>12</b>
Alternativen zu Zucker		<b>14</b>
Vegan backen: Ei und Milch ersetzen		<b>16</b>
<b>Mehle</b>		<b>20</b>
Weizenmehl		<b>20</b>
Roggenmehl		<b>22</b>
Dinkelmehl		<b>23</b>
Getreide mahlen		<b>25</b>
<b>Glutenfreie Mehle</b>		<b>26</b>
<b>Glutenfreies Backen</b>		<b>28</b>
<b>Grundausrüstung</b>		<b>30</b>
Weiteres Zubehör		<b>32</b>
<b>Lagerung von Brot und Brötchen</b>		<b>36</b>
<b>Sauerteig</b>		<b>38</b>
Sauerteig ansetzen		<b>38</b>
Sauerteig konservieren		<b>41</b>
Alternative: glutenfreien		
Sauerteig ansetzen		<b>42</b>
Übernachtgare		<b>44</b>
Tipps zum Backen mit Hefe		<b>44</b>

*SLOW BAKING*

**REZEPTE { KAPITEL 1 }**

*ab Seite 46*

<b>Brot backen mit Sauerteig</b>	<b>48</b>
Sauerteigbrot mit Emmer	50
Knuspriges Bierbrot	52
Buchweizensauerteigbrot	54
Quinoasauerteigbrot	56
Sauerteig-Kartoffel-Brot	58
Dinkel-Hafer-Brot	60
Roggensauerteigbrot	62
Körnerbrot mit Sauerteig	64
Roggen-Dinkel-Brot	66

**{ KAPITEL 2 }**

<b>Brote und Baguette</b>	<b>68</b>
Kürbisbrot mit Schwarzkümmel	70
Kartoffelbrot	72
Möhrenbrot mit Linsen	74
Saatenbrot	76
Möhren-Kurkuma-Brot	78
Leinsamen-Sonnenblumen-Brot	80
Toastbrot	82
Walnussbrot	84
Ciabatta	86
Baguette	88
Lagerfeuerbrot	90
No knead bread mit Körnern	92
Knäckebrot mit getrockneten Tomaten	94
Zucchinibrot	96

## { KAPITEL 3 }

### **Brötchen backen**

Brötchen mit Grieß	98
Sauerkrautbrötchen	100
Burger-Brötchen	102
Möhren-Hirse-Brötchen	104
Seelen mit Dinkel	106
Sauerteigbrötchen	108
Dinkel-Roggen-Brötchen	110
Bagels	112
Laugenbrötchen	114
Haferbrötchen	116
Brennnesselbrötchen	118
Löwenzahn-Walnuss-Brötchen	120

Rote-Bete-Schokomuffins mit Haferflocken-Streuseln	162
Möhrenkuchen mit Frischkäse-Frosting	164
Topinamburkuchen mit Espressoglasur	166
Schokoladenbrownies mit schwarzen Bohnen und Beeren	168
Kürbis-Apfel-Gugelhupf	170

## { KAPITEL 4 }

### **Kuchen und Gebäck**

Sonntags-Schokobrötchen	124
Franzbrötchen	126
Schokoladen-Kirsch-Käsekuchen mit Streuseln	128
Schoko-Mandel-Tarte	130
Vegane Nussecken	132
Brombeertorte	134
Zitronen-Thymian-Muffins mit Nektarinen	136
Streuselkuchen mit Früchten	138
Vegane Schokoladen-Babka	140
Joghurt-Mohn-Kuchen mit Beeren	142
Schokokuchen	144
Feigen-Mandel-Kuchen	146

Kichererbsen-Gemüse-Quiche	172
Linsen-Pide mit veganem „Feta“	174
Vegane Spinat-„Schafskäse“-Waffeln	176
Linsen-Gemüse-Wraps mit zweierlei Füllung	178
Pfannenbrot	180
mit Toskana-Aufstrich und Mangold-Rucola-Salat	182
Zupfbrot mit Pesto	184
Kichererbsen-Gemüsekuchen	186
Kartoffelfladen mit Rucola und Räuchertofu	188
Tomaten-Focaccia mit Kräuter-Knoblauch-Öl	190
Veganer „Zwiwwelkuchen“	192
Kräuterfladen vom Blech	194
Hefeschnecken mit Frischkäse und Feta	196
Vegane Spanakopita – griechischer Spinatkuchen	198

## { KAPITEL 5 }

### **Backen mit Gemüse**

Schokoladen-Zucchini-Brownies	150
Süßkartoffel-Kokos-Mandel-Kuchen	152
Kichererbsen-Cookies	154
Kürbis-Marmorkuchen	156
Zucchini-Zitronenkuchen mit Pistazienguss	158
	160

Rezeptregister	200
... noch mehr tolle Bücher!	205
Über die Autorinnen	206
Über die Fotografin	207