

Inhalt

• SLOW BASICS •

GRUND LAGEN *ab Seite 10*

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

REZEPTE { KAPITEL 1 }

ab Seite 46

Brot backen mit Sauerteig	48
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 }

Brote und Baguette	68
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
Zucchini Brot	96

{ KAPITEL 3 }

Brötchen backen

Brötchen mit Grieß	98	Rote-Bete-Schokomuffins	162
Sauerkrautbrötchen	100	mit Haferflocken-Streuseln	164
Burger-Brötchen	102	Möhrenkuchen mit Frischkäse-Frosting	166
Möhren-Hirse-Brötchen	104	Topinamburkuchen mit Espressoglasur	168
Seelen mit Dinkel	106	Schokoladenbrownies mit	170
Sauerteigbrötchen	108	schwarzen Bohnen und Beeren	172
Dinkel-Roggen-Brötchen	110	Kürbis-Apfel-Gugelhupf	174
Bagels	112		
Laugenbrötchen	114		
Haferbrötchen	116		
Brennnesselbrötchen	118		
Löwenzahn-Walnuss-Brötchen	120		
	122		

{ KAPITEL 4 }

Kuchen und Gebäck

Sonntags-Schokobrötchen	124	Herzhaftes	172
Franzbrötchen	126	Kichererbsen-Gemüse-Quiche	174
Schokoladen-Kirsch-Käsekuchen	128	Linsen-Pide mit veganem „Feta“	176
mit Streuseln	130	Vegane Spinat-„Schafskäse“-Waffeln	178
Schoko-Mandel-Tarte	132	Linsen-Gemüse-Wraps	180
Vegane Nussecken	134	mit zweierlei Füllung	182
Brombeertorte	136	Pfannenbrot	184
Zitronen-Thymian-Muffins mit Nektarinen	138	mit Toskana-Aufstrich und	186
Streuselkuchen mit Früchten	140	Mangold-Rucola-Salat	188
Vegane Schokoladen-Babka	142	Zupfbrot mit Pesto	190
Joghurt-Mohn-Kuchen mit Beeren	144	Kichererbsen-Gemüsekuchen	192
Schokokuchen	146	Kartoffelfladen mit Rucola und	194
Feigen-Mandel-Kuchen	148	Räuchertofu	196
		Tomaten-Focaccia mit Kräuter-	198
		Knoblauch-Öl	
		Veganer „Zwiwwelkuche“	
		Kräuterfladen vom Blech	
		Hefeschnecken mit Frischkäse und Feta	
		Vegane Spanakopita –	
		griechischer Spinatkuchen	

{ KAPITEL 5 }

Backen mit Gemüse

Schokoladen-Zucchini-Brownies	150	Rezeptregister	200
Süßkartoffel-Kokos-Mandel-Kuchen	152	... noch mehr tolle Bücher!	205
Kichererbsen-Cookies	154	Über die Autorinnen	206
Kürbis-Marmorkuchen	156	Über die Fotografin	207
Zucchini-Zitronenkuchen	158		
mit Pistazienguss	160		