

## **4 VORWORT**

### **7 LEBEN MIT LAKTOSEINTOLERANZ**

- 8 Was du über Laktoseintoleranz wissen solltest
- 8 Was ist Laktose?
- 8 Was ist Laktoseintoleranz?
- 15 Wo ist Laktose drin?
- 17 Was ist Laktase?
- 20 **Laktoseintoleranz im Alltag**
- 21 Zutatenlisten lesen: Hinter welchen Begriffen steckt Laktose?
- 22 Laktosefreie Produkte erkennen: Sechs Tipps
- 25 Laktosefrei kochen
- 27 Kaffee & Co., Süßkram und Knabberzeug
- 29 Mit Laktoseintoleranz im Restaurant
- 30 Wenn sich Gäste mit Laktoseintoleranz ansagen

### **33 LAKTOSEFREI BACKEN: SO GELINGT'S**

- 34 **Die richtigen Zutaten**
- 34 Garantiert laktosefreie Backzutaten
- 35 Bei welchen Zutaten du mit Laktose rechnen musst
- 38 Alternativen für laktosehaltige Backzutaten
- 40 Laktosefrei backen: So backe ich
- 42 Meine liebsten laktosefreien Backzutaten

43	<b>Tipps zum Backen und Zubereiten</b>
43	Backzutaten
45	Backrohreinstellungen, Stäbchenprobe und mehr
51	Teige und ihre Zubereitung
54	Geräte und Zubehör
59	<b>LAKTOSEFREIE BACKREZEPTE</b>
60	Laktosefreie Grundrezepte
68	Für einen guten Start in den Tag
86	Unkompliziert und einfach
106	Damit beeindruckst du Gäste
132	Zum Knabbern und Naschen
150	Seelenfutter für wohliges Bauchgefühl
172	Für Feiertage und Feste
196	Wenn es mal nicht süß sein soll
214	<b>ANHANG</b>
214	Weiterführende Links
216	Rezeptregister