

>>>>>>>> **Glutenfrei backen – endlich verständlich**

Vorwort 5

Was muss man als Anfänger gelesen
haben? 7

Die unterschiedlichen Arten der Unverträglichkeiten 9

Allgemeines 10

Zöliakie/Sprue 10

Weizensensitivität 14

Getreideallergie und Getreide-
eiweißallergie 16

Reizdarm 19

Freiwillige Glutenabstinenz 22

Glutenkontaminierung und seine Vermeidung 25

Allgemeines 26

Einkaufstipps 30

Den Haushalt organisieren 32

Geräte, Koch- und Backgeschirr,
Essgeschirr und Besteck 34

Getreide und seine back- technischen Inhaltsstoffe 39

Allgemeines 40

Mehl 40

Was genau ist Gluten? 44

Pentosane und Schleimstoffe 45

Wozu Binder gut sind 46

Glutenhaltige Getreide 48

Glutenfreies Getreide und
Pseudogetreide 55

Sonstige glutenfreie Mehle
und Stärke 70

Glutenfreie Backhilfen 87

Glutenfreie Gelier-, Binde-
und Verdickungsmittel 88

Mehlmischungen und Binder 97

Trieb- und Gärmittel 102

Brote 107

- Bauernbrot 109
- Quarkbrot 110
- Joghurtbrot 113
- Kartoffelbrot 114
- Zwiebelquarkbrot 117
- Haferflockenbrot 118
- Buttermilchbrot 121
- Dunkles Landbrot 122
- Pöts Lieblingsbrot 125
- Vollkornbrot 126
- Ciabatta 129
- Käsebrot Milano 130

Kleingebäck salzig und süß 133

- Frühstücksbrötchen 135
- Buchweizenbrötchen 136
- Kräuterbrötchen 139
- Mittelalterfladen 140
- Mini-Lauchquiches 143
- Sonntagshörnchen mit Quark 144
- Brötchen 147
- Bagels 148
- Salzbrezeln 151
- Käsebrötchen 152
- Mais-Cupcakes mit Schoko-
stückchen 155
- Schoko-Nuss-Muffins 156
- Nuss-Rosinen-Muffins 159
- Nussecken 160
- Schokobrötchen 163

Kuchen 165

- Bananen-Polenta-Kuchen 167
- Schokoladenkuchen 168
- Zitronenkuchen 171
- Obstkuchen vom Blech 172
- Streuselkuchen mit Kirschen 175
- Marmorkuchen 176
- Kokos-Mandel-Kuchen 179
- Mandel-Ei-Kuchen 180
- Hefezopf 183
- Buchweizenkuchen 184
- Nusskuchen mit Johannisbeer-
marmelade 187
- Mandel-Buttermilch-Kuchen 188
- Rührkuchen mit versunkenem Apfel 191
- Schokoladenwürfel 192

Grundrezepte Hefeteig, Kuchenteig, Tortenböden 195

- Biskuitboden 197
- Mürbeteigboden 198
- Pizzateig 201
- Hefeteig 202
- Rührteig 205

Service 207

- Einkaufstipps und Bezugsquellen 208
- Zum Weiterlesen 210
- Gesundheitshinweis 211
- Der Autor 211
- Schnell nachgeschlagen 212