

INHALT

11	Vorworte		
14	Natürlich backen – denn natürlich schmeckt's besser		Mohn Kürbiskerne Sonnenblumenkerne Sesam Flohsamen
19	Back-Abc		
21	Den wahren Geschmack schenkt uns die Natur Geschichte von Getreide, Mehl und Brot	33	Walnüsse, Mandeln, Haselnüsse
22	Warum eigentlich bio? Vollkorn ja – aber biologisch	34	Brotgewürze Anis Fenchel Kümmel Koriander
25	Getreidearten Weizen Einkorn Emmer Dinkel Kamut Gerste Waldstaudenkorn oder Johannisroggen Roggen Hafer		
29	Glutenfreie Getreidearten Mais Gelbe Hirse, Braunhirse Buchweizen (Heidekorn) Amarant Quinoa	37	Aufbau des Getreidekorns
32	Saaten Leinsamen	38	Vom Korn zum Mehl
		38	Die Typenzahl
		40	Bedeutung von Getreide für unseren Körper
		40	Vorteile von Vollkornmehl
		43	Wichtige Tipps und Hinweise fürs Brotbacken
		44	Grundrezept für Brotteig
		47	Hefe- oder Sauerteig?
		47	Zubereitung Hefeteig
		48	Zubereitung Anstellgut/Sauerteig
		48	Grundrezept zur Herstellung von Sauerteig
		49	Tipps für Vollkornteige – allgemein
		50	Tipps für Vollkornteige – Brot
		51	Wichtige Back-Begriffe
		51	Glossar & Abkürzungen

BROT

54	Annis Bauernbrot
56	Schnelles Bauernbrot
58	Kräftiges Roggenbrot
60	Saftiges Vollkornbrot mit Sauerteigführung
62	Würziger Hoflaib
64	Dinkelvollkornbrot
66	Rustikales Urkornbrot
68	Sonnenblumen- oder Walnussbrot
70	Dinkeltoastbrot
72	Dinkelciabatta
74	Buchweizenbrot
74	Maisbrot
76	Störbrot
78	Thomaswecken
80	Einkornbaguette
81	Erdäpfel-Vollkorn-Stangerl
82	Vollkornweckerl
84	Kräuterherzen
86	Brennnesselblätter
88	Knusprig-würzige Urkornkräuterfladen
90	Marmoriertes Weißbrot
94	Roggenvinschgerl
96	Pizzaschifferl
98	Dinkelcracker
100	Brotchips
102	Bananenbrot

MEHLSPEISEN UND KUCHEN

- 106 Ameisengugelhupf
- 108 Apfel-Nuss-Schoko-Gugelhupf
- 110 Marmorgugelhupf
- 112 Schokoladiger Nusskuchen
- 114 Dunkler Kirschkuchen mit Hausbrotbrösel
- 116 Topfenstreuselkuchen mit Früchten
- 118 Altweiberknödel auf Mostschaum
- 120 Apfel durch den Wind-Schnitte
- 122 Vollkorn-Linzerschnitte
- 124 Nuss-Buchweizen-Schnitte
- 126 Omas Apfelschlangerl
- 128 Gemüselebkuchen
- 130 Zucchini-schnitte
- 132 Brioche auf traditionelle Art
- 139 Einkornbrioche
- 140 Mostschober mit Energie +
- 141 Gebackene Knödelüberraschung mit Vanillesauce
- 143 Annis Haustorte
- 144 Karotten-Schoko-Torte
- 146 Apfel-Mohn-Buchweizentorte
- 148 Topfentorte
- 150 Eierlikörtorte
- 152 Karibischer Traum
- 156 Blauer Engel-Torte
- 158 Schokoschaumtorte
- 160 Nougatherzen
- 162 Finstere Mohn-torte
- 163 Dinkelbiskotten

KEKSE

166	Stress-weg-Busserl
168	Anisbusserl
170	Himmel und Hölle
172	Orangenringe
174	Energiekekse
176	Bernhards Nusszwieback
178	Linzer Augen
180	Einkorn-Linzer Kipferl
182	Ischler Bäckerei
184	Nougatstangen
186	Vanillekipferl
188	Kürbiskernkipferl
190	Moccakrapferl
192	Nuss- oder Kürbiskernschnitten
194	Engelchen und Bengelchen
196	Annis Vollwertlebkuchen
198	Quittenlebkuchen
200	Apfel-Früchtebrot

Anhang

202	Dank
204	Alphabetisches Rezeptregister
206	Rezeptregister nach Mehlsorten