

INHALT

11	Vorworte	
14	Natürlich backen – denn natürlich schmeckt's besser	Mohn
		Kürbiskerne
		Sonnenblumenkerne
		Sesam
19	Back-Abc	Flohsamen
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
25	Getreidearten	Koriander
	Weizen	37 Aufbau des Getreidekorns
	Einkorn	38 Vom Korn zum Mehl
	Emmer	38 Die Typenzahl
	Dinkel	40 Bedeutung von Getreide für unseren Körper
	Kamut	40 Vorteile von Vollkornmehl
	Gerste	
	Waldstaudenkorn oder Johannisroggen	43 Wichtige Tipps und Hinweise fürs Brotbacken
	Roggen	44 Grundrezept für Brotteig
	Hafer	47 Hefe- oder Sauerteig?
29	Glutenfreie Getreidearten	47 Zubereitung Hefeteig
	Mais	48 Zubereitung Anstellgut/Sauerteig
	Gelbe Hirse, Brauner Hirse	48 Grundrezept zur Herstellung von Sauerteig
	Buchweizen (Heidekorn)	49 Tipps für Vollkornteige – allgemein
	Amarant	50 Tipps für Vollkornteige – Brot
	Quinoa	
32	Saaten	51 Wichtige Back-Begriffe
	Leinsamen	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** Brennesselblätter
- 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 Zucchinischnitte
- 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 Mohntorte
- 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