

Inhalt

Backen mit Vollkorn	6
Die Geschichte des Brotes	8
Die Geburtsstunde ernährungsbedingter Zivilisationskrankheiten	11
Es geht an den Start!	12
10 Tipps aus der Brotbackstube	14
Backen mit Hefe	16
Brot aus Sauerteig	19
Die kleinen und großen Helferlein	23
Sportliche Brote	26
Weizen-Roggen-Vollkornbrot	28
Buchweizen-Vollkornbrot	30
Vollkornbrot mit Körnern	32
Hafer-Honig-Dinkel-Vollkornbrot	34
Walnuss-Apfel-Dinkel-Vollkornbrot	36
Anstellgut-Vollkornbrot	38
Bergisches Schwarzbrot	40
Kleingebäck – mal süß, mal würzig	42
Weizenvollkornbrötchen	44
Pfälzer Doppelweck	46
Castanea-Brötli	48
Dinkelvollkorn-Brioche mit Apfel	50
Griechische Rohrflöten	52
Kürbiskern-Wackerchen	54
Kartoffel-Vollkorn-Wurzeln mit Gerstensaft	56
Weizen-Dinkel-Vollkorn-Baguette	58
Weizen-Dinkel-Vollkorn-Buns	60
Schoki-Weckchen	62
Fruchtige Chillas	64
Zimtrollenkuchen	66
Sauerteigcracker	68
Taschenbrot	70

Wandlungsfähiger Hefeteig	72
Grundrezept Hefeteig	73
Gefülltes provenzalisches Vollkornbrot	74
Grünkohlpesto-Schnecken	76
Gugelhupfbrötchen	78
Knofi-Fladenkissen	80
Kümmel-Vollkornfladen	82
Backen im Topf	84
Knusperkrusti	86
Hummelchen mit Joghurt	88
Gesundheitsbrot mit Hirse und Möhren	90
Grumbeer-Topfbrot mit Kümmel	92
Dinkelvollkorn mit Haferflocken und Buttermilch	94
Dreikorn-Topfbrot mit Buchweizen	96
Rustikale Hanfkruste	98
Streichkonzert in Süß & Deftig	100
Feta-Creme	102
Ziegenfrischkäse-Creme	104
Schwarze-Oliven-Creme	106
Cappuccino-Creme mit Kakaonibs	108
Dattel-Haselnuss-Creme	110
Tomatenbutter mit Kapern	112
Kürbis-Apfel-Aufstrich	114
Karamellisierter Zwiebel-Dip	116
Skordalia – griechische Kartoffel-Creme	118
Hanf-Bohnen-Creme mit Miso	120
Das kleine Abc des Backens	122
Die Autorin	127
Stichwortverzeichnis	128