



Einführung

Vorwort	9
Was Sie über Zöliakie wissen sollten	10
– Die glutenfreie Ernährung	10
– Glutenfreie Ernährung – vollwertige Ernährung?	13
Ein glutenfreies Leben – ergreifen Sie Ihre Chance	16
– Dem Gluten aus dem Weg gehen	16
– Die Umstellung zu Hause	18



Rezepte

Frühstücksideen

– Müsli-Mischung für den Vorrat	24
– Schoko-Müsli-Mischung	24
– Müsli mit Beeren	26
– Bananen-Energie-Start	26
– Hirse-Apfel-Porridge	27

Brot und Brötchen

– Mais-Quark-Brot	30
– Rustikales Kartoffelbrot	30
– Maismehlbrot mit Backpulver	32
– Mischbrot	32
– Toastbrot	34
– Kräutertopf-Brot	34
– Rosinenstuten	36
– Kartoffelbrot aus dem Backautomaten	39
– Teff-Brot aus dem Backautomaten	39
– Rosinen-Quark-Brötchen	40
– Schoko-Brötchen	40
– Bagels	42
– Schinkenbrötchen	44
– Kastanienbrötchen	44



Kuchen

– Marmorkuchen	49
– Sandkuchen	49
– Rotweinkuchen	50
– Fruchtiger Rührkuchen	51
– Käsetorte mit Hirseflocken	53
– Käsekuchen	53
– Hefe-Obstkuchen	55
– Mürbteig-Obstboden oder Torteletts	55
– Karotten-Schmand-Schnitten	56
– Nusskuchen	59
– Sommer-Obsttorte	59
– Apfeltorte „Sehr fein“	61
– Biskuit-Obstboden	61
– Erdbeer-Kuppel-Torte	62
– Maulwurfkuchen	64
– Frankfurter Kranz	66
– Kalter Hund	68
– Linzer Walnuss-Torte	69

Teilchen, Gebäck, Süßigkeiten

– Mais-Sahne-Waffeln	74
– Orangen-Hirse-Waffeln	76
– Mandel-Waffeln	76
– Eiswaffeln/Hippen	77
– Zimtwaffeln/Hippen	77
– Amerikaner	79
– Donuts	79
– Hefe-Nuss-Schnecken	80
– Schoko-Nuss-Hörnchen	81
– Windbeutel	83
– Bisquitzen	83
– Pfauenaugen	85
– Baisers	85
– Muffins	87
– Bananen-Nuss-Muffins	87
– Zucchini-Muffins	88
– Schoko-Muffins	89
– Hirsegebäck	90
– Brownies	90
– Kleingebäck aus Kartoffelteig	93
– Müsli-Riegel	93
– Schoko-Crossies	94





Rezepte

Hauptgerichte

– Schnelle Cremesuppe	99	– Cornflakes-Panade	117
– Kartoffelsuppe	99	– Ausbackteig für Gemüse, Fisch und Fleisch	117
– Hirseklößchen in Gemüsebrühe	100	– Mailänder Risotto	119
– Kürbiscremesuppe	100	– Hackfleisch-Gemüse-Pfanne	119
– Gemüsebrühe	101	– Hirse-Auflauf	120
– Crostini	102	– Quinoapfanne	120
– Bruschetta	102	– Pizza	123
– Kräuterbutter-Baguette	102	– Brotpizza	123
– Käsegebäck	103	– Vegetarisch gefüllte Maultaschen	124
– Kartoffelchips	103	– Extra-schneller Nudelauflauf	125
– Wraps	104	– Semmelknödel	127
– Galettes (Buchweizenpfannkuchen)	106	– Spätzle	127
– Kartoffelpuffer	108	– Buchweizen-Beilage	128
– Hirsepuffer	108	– Buchweizensalat	129
– Buchweizenfrikadellen	109	– Buchweizen-Salat	128
– Amaranth-Bratlinge	109	– Kartoffelkroketten	130
– Reiskroketten	111	– Schweizer Rösti	130
– Reispuffer	111	– Kartoffelklöße	132
– Tofu-Bratlinge	113	– Gnocchi	132
– Hackfleisch-Frikadellen	113	– Kartoffelschnee	133
– Hirsebratlinge	114		
– Mandel-Panade	117		





Saucen, Dips und Marinaden

– Helle Sauce	136
– Fruchtige Tomatensauce	138
– Süß-Saure Sauce	138
– Erdnuss-Sauce	139
– Schnittlauch-Frischkäse-Dip	139
– Apfel-Tomaten-Chutney	140
– Mayonnaise	143
– Mayonnaise „light“	143
– Auberginenpaste	144
– Hummus (arabische Kichererbsencreme)	144
– Suppengewürz	146
– Heiße Tasse	146
– Salatsauce	148
– Tomatenketchup	148
– Grill-Gewürz-Marinade	149
– Öl-Kräuter-Marinade	149
– Sauerbraten-Marinade	149

Desserts und Süßspeisen

– Fruchtmarmelade	152
– Schokoladen-Flammeri	152
– Vanillepudding	154
– Tutti-Frutti	154
– Russische Weincreme	155
– Ambrosiacreme	157
– Tiramisu	157
– Sahne-Vanille-Eis	159
– Sahne-Schokoladen-Eis	159
– Reines Sahne-Frucht-Eis	159
– Eierpfannkuchen	160
– Maisgrießpfannkuchen	160
– Apfel-Quark-Pfannkuchen	163
– Hefeteigplinsen mit Rosinen	163
– Süße Quark-Grieß-Klöße	164
– Kirschenmichl	164
– Schupfnudeln (Kartoffelnudeln)	166
– Süße Mohnsauce	166
Feste	168
Hersteller glutenfreier Lebensmittel	169
Rezeptverzeichnis	172