

ALEXANDRA HIRSCHFELDER • SABINE OFFENBORN

LECKER OHNE ...

# WEIZEN

Warum eine glutenfreie Ernährung sinnvoll ist  
Die besten Alternativen zu Weizen und wie man sie einsetzt

In Kooperation mit  
[www.lecker-ohne.de](http://www.lecker-ohne.de),  
das Rezept-Portal für  
Nahrungsmittel-  
Unverträglichkeiten

**humboldt**

# Glutenhaltige und glutenfreie Getreidesorten auf einen Blick

GLUTENHALTIGE GETREIDE
Bulgur
Couscous
Dinkel
Dinkelgrieß
Dinkelmehl
Einkorn
Emmer
Gerste
Graupen
Grünkern
Hartweizen
Kamut
Malz
Paniermehl
Roggen
Schrot
Semmelmehl
Stärke
Vollkornflocken
Vollkorngrieß
Vollkornkleie
Weizen
Weizengries
Weizenkeime
Weizenkeimöl
Weizenkleie
Weizenmehl

GLUTENFREIE MEHLE
Amaranth
Bananenmehl
Buchweizen
Guarkernmehl
Hafer
Hirse
Johannisbrotkernmehl
Kartoffelmehl
Kastanienmehl
Kokosmehl
Mais
Mandelmehl
Pektin
Quinoa
Reis
Reismehl
Sojamehl
Süßkartoffel
Tapioka
Teff

ALEXANDRA HIRSCHFELDER · SABINE OFFENBORN

# LECKER OHNE ... WEIZEN

Warum eine glutenfreie Ernährung sinnvoll ist  
Die besten Alternativen zu Weizen  
und wie man sie einsetzt



**humboldt**



## 4 **VORWORT**

## 7 **WISSENSWERTES ÜBER WEIZEN**

### 8 **Weizen in unserer Ernährung**

#### 8 Kleine Weizenkunde

#### 11 Weitere einheimische Getreidesorten

### 12 **Macht uns Weizen krank und dick?**

#### 13 Weizen als Auslöser bestimmter Krankheiten

#### 17 Umstellung auf eine weizen- bzw. glutenfreie Ernährung

### 24 **Alternativen zum Weizen**

#### 47 **Glutenfreie Verdickungs- und Bindemittel**

#### 52 **Brotgewürze für den Geschmack**

#### 55 **Glutenfreie Spezialprodukte**

#### 58 **Kontaminationsgefahr in der Küche**

#### 59 **Glutenfreie Mehle selbst mischen**

#### 60 **Tipps zum glutenfreien Backen**

#### 65 **Tipps zum glutenfreien Kochen**

67 **REZEPTE OHNE WEIZEN UND GLUTEN**

68 Herzhaftes

88 Süßes

114 Müsli und Co.

125 Brot und Gebäck

150 **ANHANG**

150 Rezeptregister

151 Wichtige Adressen



# VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser,

„Wie der Weizen uns vergiftet“, „Weizenwampe“ oder „Dumm wie Brot – Wie Weizen schleichend Ihr Gehirn zerstört“ sind nur einige der provokanten Buchtitel der letzten Jahre. Ist Weizen wirklich so schädlich, wie wir dort lesen können? Können wir ein einzelnes Lebensmittel für alle möglichen Erkrankungen verantwortlich machen?

Für manche Menschen stellt Weizen tatsächlich ein großes Problem dar: Wer unter Zöliakie leidet, also auf Gluten, das Klebereiweiß im Weizen und andere Getreidesorten allergisch reagiert, hat es nicht leicht, weizenfreie Alternativen zu finden, da das Getreide in vielen Grundnahrungsmitteln steckt. Nicht nur Brot und Nudeln, auch Suppen, Saucen, Süßigkeiten, Fertiggerichte und zahlreiche alltägliche Zubereitungen enthalten Weizenmehl. Verstecktes Gluten, das in Bindemitteln oder Fertigprodukten vorkommt, erschwert dabei die Lebensmittelauswahl. Bei dieser genetischen Veranlagung ist es notwendig, eine lebenslange glutenfreie Diät einzuhalten, da nur so eine Linderung der Beschwerden möglich ist. Auch wer unter Weizenallergie leidet, muss weizenhaltige Lebensmittel von seinem Speiseplan streichen, denn Medikamente gegen die Weizenallergie gibt es nicht.

Sie ahnen es schon: Wir befassen uns in diesem Buch vor allem mit Tatsachen. Ist der Weizen tatsächlich für die Zunahme von Übergewicht und ernährungsabhängigen Erkrankungen verantwortlich, wie so häufig geschrieben wird? Wer kann von einer weizenfreien und einer glutenfreien Ernährung profitieren? Was bedeutet es, eine Gluten- bzw. Weizensensitivität zu haben? Und bringt der völlige Verzicht auf Weizen für alle eine Besserung der Beschwerden? Welche Fakten sind wirklich gesichert?



Wenn Sie dann den Weizen vom Speiseplan streichen müssen, fällt beim Gang durch den Supermarkt auf, dass er in nahezu allen verarbeiteten Lebensmitteln enthalten sein kann. Und wenn Sie dann schon einmal versucht haben, ein Brot ohne Weizen oder glutenhaltige Getreide wie Dinkel, Roggen, Gerste und Hafer in größeren Mengen zu backen, waren Sie von dem Ergebnis vielleicht enttäuscht, denn das ist gar nicht so einfach.

Wir zeigen Ihnen in diesem Buch Möglichkeiten auf, den Weizen durch gezielte Kombinationen von glutenfreien Getreidesorten zu ersetzen. Sie erfahren einiges über alternative Bindemittel und bekommen Tipps und Tricks zum weizenfreien Backen. Zudem stellen wir Ihnen zahlreiche Alternativen zum Weizen vor, die den neuen Geschmack ins Brot bringen und auch die wichtige Versorgung mit ausreichend Ballaststoffen gewährleisten.

Die Lebensmittelindustrie bietet eine Reihe von glutenfreien Produkten an, die wir uns genauer anschauen. Was steckt wirklich drin in diesen Fertigprodukten, welche sind sinnvoll und bei welchen Produkten lohnt sich auch aus finanziellen Gründen die eigene Zubereitung?

Das Thema weizenfreie und glutenfreie Ernährung beschäftigt uns bei [lecker-ohne.de](http://lecker-ohne.de) schon seit vielen Jahren, im Rezeptteil dieses Buches haben wir zahlreiche unserer erprobten Rezepte zusammengetragen. Bei der Vorbereitung für dieses Buch sind aber auch neue Kreationen entstanden, die Ihnen Lust auf das Kochen und Backen ohne Weizen und Gluten machen sollen. Wir wünschen Ihnen dabei viel Freude und gutes Gelingen!

Ihre  
*Alexandra Hirschfelder*

und  
*Sabine Offenborn*







# WISSENSWERTES ÜBER WEIZEN

Weizen soll krank machen und sogar für Zivilisationskrankheiten verantwortlich sein – so jedenfalls implizieren es einige Bücher, die in den letzten Jahren für Furore sorgten. Es stimmt schon: Wer zu viel Brot und Nudeln isst, kann übergewichtig werden, und mit dem Übergewicht steigt das Risiko für Folgekrankheiten. Aber das stimmt auch: Viel Vollkorn zu essen senkt das Risiko für Fettleibigkeit, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Darmkrebs. Ist Weizen also wirklich ungesund bzw. wie viel davon ist gesund? Wer sollte besser darauf verzichten und welche Alternativen gibt es? Das erfahren Sie in diesem Kapitel.



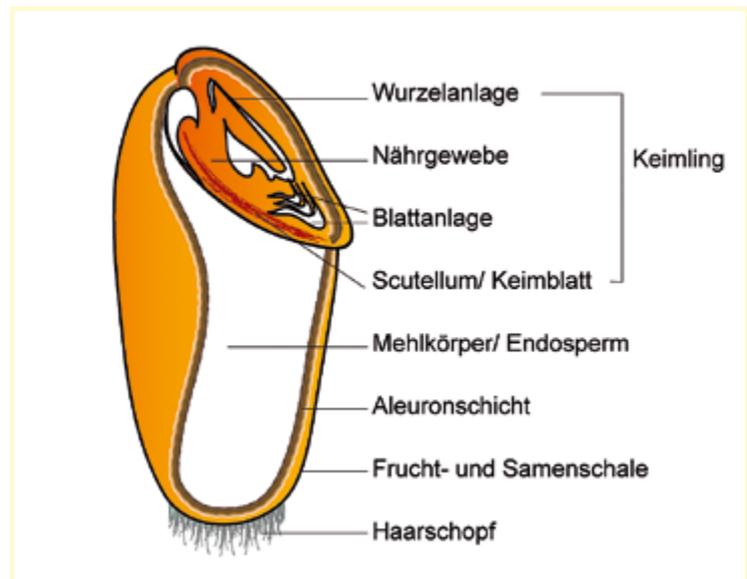
## Weizen in unserer Ernährung

### Kleine Weizenkunde

Weizen ist in Deutschland und weltweit ein wichtiges Grundnahrungsmittel und seit über 10.000 Jahren fester Bestandteil unseres täglichen Speiseplans. Botanisch gehört der Weizen zu den Süßgräsern und wird heute überwiegend als Weichweizen angebaut. Aus Weichweizen hergestelltes Mehl wird für die Produktion von Brot, Backwaren und Süßwaren verwendet. Die Sorte Hartweizen hat bei uns eine geringere Bedeutung, sie wird für die Zubereitung von Teigwaren in Form von Hartweizengrieß eingesetzt.

Insgesamt gibt es über 1.000 verschiedene Weizensorten. Der Weizen, den wir heute anbauen, ist eine Kreuzung aus den alten Sorten Einkorn und Emmer, die heute wieder als Urweizen im Handel erhältlich sind. Alle Weizensorten zeichnen sich durch

Längsschnitt durch ein Weizenkorn.



einen hohen Gehalt an Klebereiweiß aus, der für besonders gute Backeigenschaften sorgt.

Wie alle Getreidesorten besteht Weizen aus drei verschiedenen Teilen: der äußeren Hülle, Spelze genannt, dem Weizenkorn und dem Keim. Das Weizenkorn enthält hauptsächlich Stärke sowie das Klebereiweiß Gluten – das den Weizen für Menschen mit Zöliakie unverträglich macht. Der Keim ist sehr reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Das Klebereiweiß im Weizen setzt sich zusammen aus Glutenin und Gliadin; beide sorgen bei der Herstellung von Backwaren für eine gute Wasserbindung und Verkleisterung des Teiges. Das ist für die Bildung einer elastischen Krume von Brot eine gute Voraussetzung. Beim Backen im Ofen bildet das Gluten dann ein festes, stabiles Netz.

### Was ist die Mehltypen?

Viele Menschen glauben, dass die Mehltypen die Feinheit des Mehls angibt. Tatsächlich aber gibt sie den Aschegehalt des Mehls in Milligramm bezogen auf 100 Gramm Mehl an. Um die Mehltypen zu ermitteln, werden also 100 Gramm Mehl verbrannt und die Asche, die übrig bleibt, wird gewogen. Mehl mit der Typenbezeichnung 405 enthält demnach ca. 405 Milligramm Mineralstoffe je 100 Gramm Mehl. Im Umkehrschluss bedeutet das: Je kleiner die Typennummer, desto niedriger ist der Mineralstoffgehalt des Mehls. Und je heller das Mehl ist, desto niedriger ist die Typennummer.

Zu den verschiedenen Farben der Mehltypen kommt es, weil vor dem Mahlen des Getreides Schalen und Keim ganz oder zum Teil entfernt werden. Für Weizenmehl mit der Typenbezeichnung 405 werden vor dem Mahlen sämtliche Schalenschichten und der Keim komplett entfernt. Übrig bleibt der reine Mehlkörper, der fast nur aus Kohlenhydraten besteht und kaum noch wertvolle Mineralstoffe enthält. Wir verwenden dieses Mehl besonders häufig, da es gute Backeigenschaften besitzt.



Alle Weizensorten zeichnen sich durch einen hohen Gehalt an dem Klebereiweiß Gluten aus.



Je kleiner die Typennummer, desto niedriger ist der Mineralstoffgehalt des Mehls.

### Grieß, Grütze und Flocken

Neben Mehlen sind bei uns im Handel zahlreiche weitere Verarbeitungsformen des Weizens erhältlich, dazu zählen Schrot, Grieß, Grütze, Kleie, Flocken und Graupen. Besondere Formen des verarbeiteten Weizengrießes sind die Produkte Couscous und Bulgur. Sie werden vorgegart und sind somit schnell zubereitete Getreidebeilagen, die vor allem in der türkischen und arabischen Küche regelmäßig auf den Tisch kommen. Im Supermarktregal findet man auch spezielle Weizenbeilagen wie Perlweizen, Sommerweizen oder Ebly.

### Dinkel – eine Urweizenart

Neben Weichweizen sind heute auch viele Urweizenarten im Handel erhältlich. Der **Dinkel** (oder auch Urdinkel) spielt dabei die größte Rolle und sorgt mit seinem feinen nussigen Aroma für einen besonders intensiven Geschmack in Brot und Gebäck. Dinkel ist eiweißreich, enthält also auch viel Gluten, allerdings einen höheren Anteil an Gliadin und einen geringeren Anteil an Glutenin als Weizen. Da letzteres für die Bildung des stabilen Klebergerüsts im Teig verantwortlich ist, haben Produkte mit Dinkelmehl etwas schlechtere Backeigenschaften als Produkte mit Weizenmehl.

Dinkel ist wie der Weizen für Menschen mit Zöliakie ungeeignet. Auch bei einer Weizenallergie ist Dinkel nicht geeignet. Wer allerdings nur eine leichte allergische Reaktion, vor allem auf Glutenin hat, kann Dinkel in kleinen Mengen besser vertragen als Weizen.

**Grünkern** ist unreif geernteter Dinkel, der anschließend einem Trocknungsverfahren unterzogen wird. Dadurch erhält der Grünkern ein würzig-nussiges Aroma. Weitere Urweizensorten im Handel sind **Emmer**, **Urkorn**, **Kamut** und **Einkorn**. Sie zählen zu den ältesten kultivierten Getreidesorten überhaupt.



Dinkel ist wie der Weizen für Menschen mit Zöliakie oder mit Weizenallergie ungeeignet.

## Weitere einheimische Getreidesorten

**Roggen** ist eine sehr alte Getreideart und findet bei uns vor allem als Brotgetreide Verwendung. Da Teige aus Roggenmehl eine sehr feste und dunkle Struktur bilden, kommt Roggen meist in Mischbroten gemeinsam mit Weizen vor. Manche Bäcker bieten ein hundertprozentiges Roggenbrot an, das für Weizenallergiker eine Alternative sein kann. Roggen enthält ebenfalls das Klebereiweiß Gluten, allerdings deutlich weniger als der Weizen.

**Gerste** ist wegen ihres geringeren Eiweißgehaltes nicht gut zum Backen geeignet und kommt vorwiegend bei der Bierherstellung zum Einsatz. In der Küche wird die Gerste in Form von Graupen verwendet. Diese fein geschliffenen Körner sind leicht verdaulich und kommen als Suppeneinlage oder Beilage inzwischen wieder häufiger auf unserem Speiseplan vor.

**Hafer** ist wegen seines Nährstoffreichtums besonders in Form von Haferflocken sehr beliebt. Durch seinen hohen Ballaststoffanteil hat er einen sehr guten Sättigungswert. Besonders die im Hafer enthaltenen Beta-Glucane, die sich positiv auf unseren Cholesterinspiegel auswirken und damit vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen, machen den Hafer so wertvoll. Er hat einen sehr geringen Glutengehalt und ist deshalb als alleiniges Brotgetreide nicht geeignet. Durch seinen extrem geringen Gehalt an Gluten ist Hafer für Zöliakie-Betroffene eine Alternative. Allerdings ist die Herkunft entscheidend. Da konventionell geernteter Hafer ernte- und verarbeitungsbedingt immer durch andere einheimische Getreidesorten verunreinigt sein kann, war er lange von der Ernährung bei Zöliakie ausgeschlossen. Die Voraussetzung für den unbedenklichen Verzehr von Hafer bei Zöliakie ist daher seine sichere Herkunft. Hafer, der als glutenfrei angeboten wird, enthält einen gesetzlich vorgeschriebenen Glutengehalt von unter 20 Milligramm pro Kilogramm. Verschiedene Studien der letzten Jahre haben belegt, dass von den Betroffenen bis zu 50 Gramm Hafer täglich vertragen wird.



Hafer hat einen extrem geringen Gehalt an Gluten – stammt er aus einer gesicherten Quelle, können Zöliakie-Betroffene ihn verwenden.

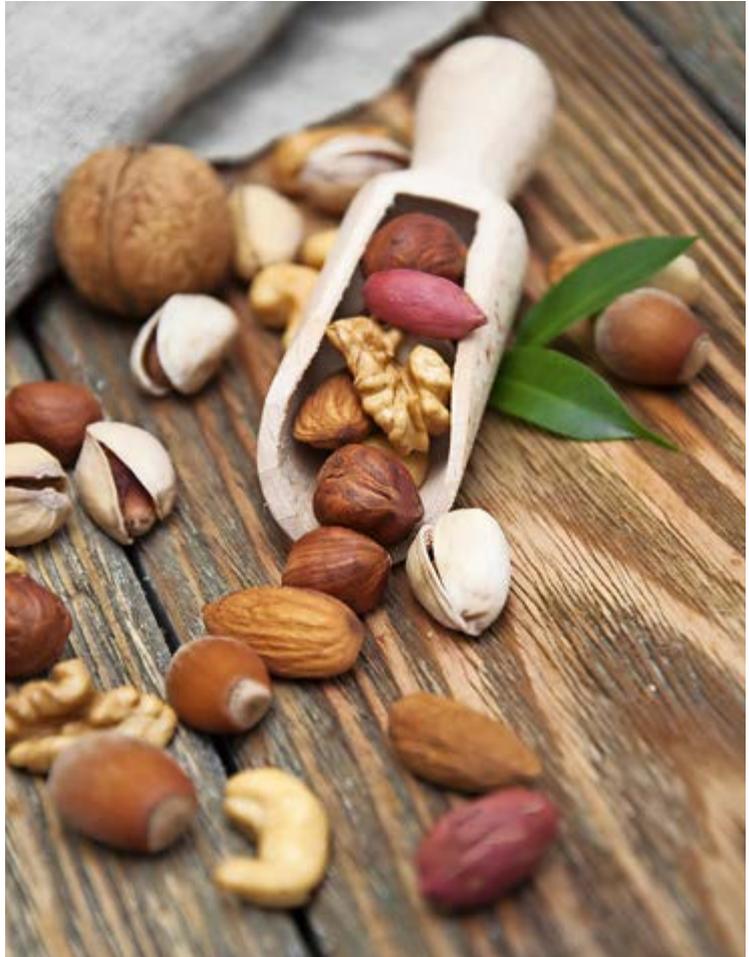
Glutenhaltige Getreidesorten	Daraus hergestellte Produkte
Weizen	Mehl
Kamut, Einkorn	Grieß
Spelt	Bulgur
Grünkern	Couscous
Roggen	Perlweizen
Triticale	Stärke
Gerste (Malz)	Grütze
Emmer	Schrot
Dinkel	Kleie
	Graupen

## Macht uns Weizen krank und dick?

Weizen steht seit einigen Jahren in der Kritik und wird für viele schwerwiegende Erkrankungen wie Alzheimer, ADHS, Rheuma und Epilepsie verantwortlich gemacht. Verbreitet wird diese Behauptung in zahlreichen Büchern überwiegend US-amerikanischer Autoren, die den Weizen auch als Schuldigen für die Entstehung von Übergewicht und Diabetes ausgemacht haben. Diese Vorwürfe sind nicht ausreichend wissenschaftlich belegt und dazu noch sehr einseitig. Es ist unwahrscheinlich, dass ein einziges Lebensmittel, das seit Jahrtausenden von uns Menschen verzehrt wird, schuld ist an der Entstehung all dieser Krankheitsbilder! Die Behauptung, dass die heutigen Weizenzüchtungen besonders ungünstige Kohlenhydrate enthalten, ist schlichtweg falsch.

Es gibt jedoch einige Krankheitsbilder, die mit dem Verzehr von Weizen und anderen glutenhaltigen Getreidesorten einhergehen. An der Glutenunverträglichkeit Zöliakie leiden ca. 0,3 bis 0,5 Prozent der deutschen Bevölkerung. Zur Therapie dieser

Neben Gemüse und Früchten sind Nüsse sehr gute Quellen für lösliche Ballaststoffe.



### **Ballaststoffe in der weizenfreien Ernährung**

Ballaststoffe kommen bei einer glutenfreien Ernährung häufig zu kurz. Dabei sollten Sie mindestens 30 Gramm Ballaststoffe pro Tag zu sich nehmen. Eine ballaststoffreiche Ernährung hilft die Blutzucker- und Cholesterinwerte zu verbessern, Ballaststoffe machen lange satt und sorgen für eine geregelte Verdauung.

## Hier ist Vorsicht geboten

LEBENSMITTEL	WEIZENFREI	KÖNNEN WEIZEN ENTHALTEN	WEIZENHALTIGE LEBENS- MITTEL
Gemüse und Obst	alle Sorten, frisch, TK getrocknet oder Konserve, Hülsenfrüchte und deren Mehle, z. B. Kichererbsenmehl, Linsenmehl, Erbsenmehl	kandierte Früchte, Fruchtsaucen	Gemüsefertiggerichte, z. B. Aufläufe, Tiefkühlgerichte mit Sauce, Fruchtriegel mit Oblaten
Kartoffeln	alle (selbst hergestellten) Zubereitungen	Kartoffelerzeugnisse wie Knödel, Kroketten, Puffer, Gratins, Gnocchi	
Beilagen	Reis, Hirse, Quinoa, Amaranth, Glasnudeln, Reismudeln, glutenfreie Teigwaren		Teigwaren, Couscous, Ebly (Weichweizen), Bulgur
Getreide, Brot, Backwaren	glutenfreie Erzeugnisse, Stärkemehle, Amaranth, Buchweizen, Hirse, Mais, Quinoa, Sorghum, Teff, glutenfreie Cerealien		Brot, Brötchen, Knäcke- brot, Kuchen, Torten, Waffeln, Frühstücksflo- cken, Pfannkuchen, Ge- bäck, Kekse, Zwieback, Backmischungen, Salz- gebäck, Kräcker, Frisch- kornbrei und Weizen- keimlinge, Paniermehl, Backoblaten, Hostien
Milch und Milchproduk- te, Käse	Kuhmilch, Molke, Buttermilch, Kefir, Sahne, Schmand, Kondensmilch, Joghurt, saure Sahne, Butter, Mascarpone, Frischkäse, natur, Speisequark, Schnittkäse, Mozzarella	Sprühsahne, Kräuterfrischkäse	Joghurt mit Müsli oder Kuchenbestandteilen, Eissorten mit Keksen, Schimmelkäse, Blauschimmelkäse
Fleisch, Wurst	alle Sorten, natur, frisch oder TK	Wurst und Wurst- waren	Gerichte mit gebunde- nen Saucen, z. B. Hüh- nerfrikassee, paniertes oder bemehltes Fleisch, zubereitetes Hack- fleisch, z. B. Frikadellen



LEBENSMITTEL	WEIZENFREI	KÖNNEN WEIZEN ENTHALTEN	WEIZENHALTIGE LEBENSMITTEL
Fisch und Fisch-erzeugnisse	alle Sorten, natur, frisch oder TK	Fischsalate, Fertigerichte	panierter Fisch, Fischstäbchen, Brathering
Eier und Eierzeugnisse	Natur		Zubereitungen wie Eierpfannkuchen, Crêpes, Reibekuchen
Fette und Öle	alle Fette und Öle außer Weizenkeimöl		kalt gepresstes Weizenkeimöl
Brotaufstriche	Honig, Konfitüre, Erdnussbutter, Mandelmus, Sesampaste	pflanzliche Aufstriche, Nuss-Nougat-Cremes, Pasteten	
vegetarische und vegane Produkte	Tofu, Lupine, Sojamilch, Mandelmilch, Reismilch		Dinkelmilch, Seitanprodukte, vegane Fertigprodukte, Räucher tofu
Süßungsmittel, Süßigkeiten	Zucker, Honig, Traubenzucker, Ahornsirup, Apfel und Birnendicksaft, Fruchtgummi (außer Lakritze), Fruchtbonbons und Kaugummi	Schokolade, Pralinen, Marzipan, Nougat, Schokolinsen, Schokoriegel, Hustenbonbons	Lakritze, Süßwaren mit Keks- oder Waffelbestandteilen, Müsliriegel, Keksriegel, Malzbonbons
Knabberartikel	alle Nüsse und Samen	Chips, Flips	Salzstangen, Brotchips, Nüsse im Teigmantel
Getränke	Mineralwasser, Fruchtsäfte und Fruchtsaftgetränke, Tee, Kaffee, Wein, Sekt, Spirituosen	Instant-Kaffee-Produkte, aromatisierte Getränke	Bier, Malzkaffee, Getreidekaffee, Frühstücksdinks mit Cerealien
Sonstiges	Ketchup, Senf, Remouladensauce, Mayonnaise, Tamari (weizenfreie Sojasauce), Weinsteinbackpulver, Frischhefe, reine Gewürze und Kräuter, Erdmandelmehl, Kastanienmehl		Pulver für Fertigsuppen oder -gerichte, Sojasauce, Würzsaucen, -pasten, Gewürzmischungen, Puddingpulver, Tortenguss, Sahnesteif, Backpulver

# REZEPTE OHNE WEIZEN UND GLUTEN

Auf den folgenden Seiten finden Sie zahlreiche Rezepte, die weder Weizen noch Gluten enthalten.

Wir verwenden Monomehle oder unsere Backmischungen, die wir Ihnen auf Seite 59 vorgestellt haben. Natürlich funktionieren die Rezepte auch mit Fertigmischungen. Grundsätzlich gilt: Für Kuchen und Gebäck verwenden Sie helle Mehlmischungen, für Brote und Gebäck aus Hefeteig eignen sich spezielle Mehlmischungen für Brot und Brötchen.



## Sauerkrautpuffer mit würzigem Quark

Foto auf Seite 71

**Zubereitungszeit: 40 Minuten**

### Eine Portion enthält:

382 Kilokalorien	30 g Kohlenhydrate
20 g Eiweiß	7 g Ballaststoffe
20 g Fett	

### Zutaten für 2 Portionen

150 g Sauerkraut  
 3 Frühlingszwiebeln  
 100 ml Milch  
 1 Ei  
 60 g Maismehl  
 Salz  
 Paprikapulver  
 ½ rote Paprikaschote  
 1 kleine Schalotte  
 150 g Quark  
 1 Spritzer Weinessig  
 Pfeffer  
 Chiliflocken  
 2 EL Rapsöl  
 2 EL Schnittlauchröllchen

### Zubereitung

- 1 Das Sauerkraut gut ausdrücken und mit einem großen Messer grob hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Zusammen mit der Milch, dem Ei und dem Maismehl unter das Sauerkraut rühren. Die Masse mit Salz und Paprikapulver würzen und 10 Minuten ruhen lassen.
- 2 Inzwischen für den Quark die Paprikaschote waschen, putzen und in feine Würfel schneiden. Die Schalotte abziehen und ebenfalls fein würfeln. Beides mit Quark und Essig gut verrühren und mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.
- 3 Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, darin die Sauerkrautpuffer ausbacken. Mit dem Quark anrichten und mit Schnittlauchröllchen bestreuen.



## Kichererbsen- Pfannkuchen mit Gemüsefüllung

Foto auf Seite 73

**Zubereitungszeit: 40 Minuten**

### Eine Portion enthält:

537 Kilokalorien	50 g Kohlenhydrate
22 g Eiweiß	17 g Ballaststoffe
27 g Fett	

### Zutaten für 2 Portionen

50 g Maismehl
100 g Kichererbsenmehl
1 Ei
Salz
4 EL Rapsöl
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 rote Paprika
200 g Champignons
200 g Tomaten
2 Zweige frischer Thymian
Pfeffer

### TIPP

Kichererbsenmehl bringt eine feine, würzige Note in den Pfannkuchenteig. Man bekommt es preisgünstig in türkischen Geschäften.

### Zubereitung

- 1 Das Maismehl mit Kichererbsenmehl, Ei, 250 ml Wasser, Salz und 1 EL Rapsöl verrühren.
- 2 Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Paprika waschen, putzen, vierteln und in dünne Streifen schneiden. Die Champignons abreiben und in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen, halbieren und in Würfel schneiden.
- 3 1 EL Rapsöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anschwitzen. Thymianzweige im Ganzen zugeben, Paprikastreifen mit anschwitzen, die Tomaten zugeben und alles etwa 10 Minuten bei geringer Hitze und geschlossenem Deckel köcheln. Dann die Champignons untermischen und weitere 5 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4 Im restlichen Öl (2 EL) vier kleine Pfannkuchen ausbacken und mit dem Gemüse anrichten.



# Kartoffel-Käse-Pfannkuchen mit Feldsalat

**Zubereitungszeit: 40 Minuten**

## Eine Portion enthält:

556 Kilokalorien	45 g Kohlenhydrate
15 g Eiweiß	3,5 g Ballaststoffe
35 g Fett	

## Zutaten für 2 Portionen

250 g mehlig kochende Kartoffeln

30 g Bergkäse

60 g Brauhirsemehl

1 Ei

2 EL Schmand

Salz

Chiliflocken

Majoran

80 g Feldsalat

3 EL Orangensaft

1 kleine Schalotte

1 EL Weinessig

1 TL Senf

Pfeffer

2 EL Olivenöl

1 EL Pinienkerne

2 EL Rapsöl

## Zubereitung

**1** Die Kartoffeln schälen und sehr fein reiben. Den Käse reiben. Kartoffeln mit Brauhirsemehl, Ei, Schmand, Käse, Salz, Chiliflocken und Majoran verrühren. 10 Minuten quellen lassen.

**2** Den Feldsalat putzen und waschen. Die Schalotte abziehen und fein hacken. Mit Weinessig, Senf, Salz, Pfeffer und Olivenöl verrühren. Schalotten dazugeben.

**3** Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

**4** Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, darin aus dem Kartoffelteig zwei Pfannkuchen backen. Den Feldsalat mit dem Dressing mischen und mit den Pinienkernen bestreuen. Zu dem Pfannkuchen servieren.

# Käsespätzle mit gebratenen Zwiebeln

**Zubereitungszeit: 40 Minuten**

**Eine Portion enthält:**

546 Kilokalorien	55 g Kohlenhydrate
21 g Eiweiß	3 g Ballaststoffe
26 g Fett	

**Zutaten für 2 Portionen**

2 Eier
1 Prise Salz
120 g Mehlmischung für helle Brote und Brötchen, S. 60
80 g Bergkäse
200 g rote Zwiebeln
2 EL Butter
1 Prise Salz
1 Prise Zucker

## Zubereitung

**1** Die Eier mit Salz und 3 EL Wasser mit einem Schneebesen gut verschlagen. 100 g Mehlmischung zügig unterrühren. Der Teig soll zäh und fest werden, ist er jedoch zu fest, eventuell noch etwas Wasser zugeben. Mit einem Tuch abgedeckt 20 Minuten ruhen lassen.

**2** In der Zwischenzeit den Käse reiben. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Die Butter in einer Pfanne zerlassen und die Zwiebeln darin braun braten. Mit Salz und Zucker würzen.

**3** Reichlich gesalzenes Wasser in einem Topf aufkochen. Den Spätzleteig durch eine Spätzlepresse in das Wasser drücken und garen. Wenn die Spätzle nach oben steigen, mit einer Schaumkelle herausnehmen und in eine Schüssel geben. Sofort den Käse und die Zwiebeln untermischen und servieren.

## TIPP

Wer keine Spätzlepresse hat, kann die Spätzle auch schaben. Dafür ein Holzbrettchen leicht einölen und etwas Spätzleteig darauf streichen. Mit einem Messerrücken Spätzle direkt ins kochende Wasser schaben.

## Ligurische Pasta

Foto auf Seite 77

**Zubereitungszeit: 40 Minuten**

### Eine Portion enthält:

478 Kilokalorien	55 g Kohlenhydrate
13 g Eiweiß	4 g Ballaststoffe
22 g Fett	

### Zutaten für 4 Portionen

180 g Mehlmischung für helle Brote und Brötchen, S. 60
30 g Maisgrieß
2 Eier
1 Prise Salz
50 g Parmesan
3 Stiele Basilikum
20 g Pinienkerne
Pfeffer
1 Knoblauchzehe
50 ml Olivenöl
200 g Kartoffeln
250 g grüne Bohnen, frisch oder TK

### Zubereitung

- 1 Mehlmischung, Maisgrieß, Eier und Salz zu einem glatten Teig verkneten. Mit dem Nudelholz oder einer Nudelmaschine dünn ausrollen und in schmale Bandnudeln schneiden.
- 2 Den Parmesan reiben, mit Basilikum, Pinienkernen, Pfeffer, Knoblauch und Olivenöl in ein hohes Gefäß geben und cremig pürieren.
- 3 Die Kartoffeln schälen und in feine Würfel schneiden. In Salzwasser zum Kochen bringen. Nach 5 Minuten Garzeit die Bohnen zugeben. Weitere 5 Minuten garen.
- 4 Wasser mit Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Die Nudeln darin ca. 3 bis 4 Minuten garen.
- 5 Nudeln und Bohnen-Kartoffel-Mischung abgießen, mit dem Pesto vermischen und sofort servieren.



## Gnocchi mit Auberginensugo

Foto auf Seite 79

**Zubereitungszeit: 30 Minuten**

**Garzeit: 45–60 Minuten**

### Eine Portion enthält:

399 Kilokalorien      45 g Kohlenhydrate

13 g Eiweiß            6 g Ballaststoffe

18 g Fett

### Zutaten für 2 Portionen

#### Für die Gnocchi

300 g vorwiegend festkochende Kartoffeln

1 Eigelb

20–30 g Maisgrieß

20 g Speisestärke

Salz

Muskat

#### Für den Sugo

1 kleine Aubergine

2 Schalotten

1 Knoblauchzehe

2 EL Olivenöl

200 g stückige Tomaten, Konserve

Pfeffer

1 TL Oregano, getrocknet

30 g Parmesan

### Zubereitung

**1** Die Kartoffeln mit der Schale einzeln in Alufolie wickeln und im Backofen bei

200 °C Ober-/Unterhitze (Umluft 180 °C) je nach Größe 45–60 Minuten garen. Kurz abkühlen lassen, pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Mit Eigelb, Maisgrieß und Stärke, Salz und Muskat zu einem glatten Teig verkneten. Ist der Teig zu weich, noch etwas Maisgrieß unterkneten.

**2** Den Teig in drei Teile teilen und auf einer mit Maisgrieß bestreuten Arbeitsfläche zu fingerdicken Rollen formen. Die Rollen in 2 cm lange Stücke schneiden und mit der Gabel das typische Rillennmuster hineindrücken. Die Gnocchi auf ein mit Maisgrieß bestreutes Brett legen und mit einem Küchentuch abdecken.

**3** Für den Sugo die Auberginen waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Schalotten und die Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Gemüse darin kräftig anbraten. Tomaten zugeben und mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Den Sugo zugedeckt bei geringer Hitze 20 Minuten köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren.

**4** In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen. Die Gnocchi in das kochende Wasser geben und einmal aufkochen. Die Hitze reduzieren und die Gnocchi 10 Minuten leicht ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf dem Sugo anrichten. Parmesan reiben und darüberstreuen.



# SÜSSES

## Mohn-Käse-Muffins

Foto auf Seite 89

**Zubereitungszeit: 35 Minuten**

**Backzeit: 30 Minuten**

### Eine Portion enthält:

175 Kilokalorien	17 g Kohlenhydrate
8 g Eiweiß	1 g Ballaststoffe
8 g Fett	

### Zutaten für 12 Muffins

200 ml Milch

20 g Butter

50 g gemahlener Mohn

30 g Zucker

25 g Maisgrieß

3 Eier

400 g Magerquark

100 g Schmand

80 g Zucker

1 Pck. Vanillepuddingpulver

20 g Maisgrieß

1 TL abgeriebene Zitronenschale

### Zubereitung

**1** Für die Mohnmasse die Milch mit der Butter zum Kochen bringen und den gemahlenden Mohn, Zucker und Maisgrieß unter Rühren einstreuen. 1 Minute unter Rühren durchkochen, dann abkühlen lassen.

**2** Die Eier trennen. Den Quark mit Schmand, Eigelben und Zucker verrühren. Vanillepuddingpulver, Maisgrieß und Zitronenschale unterrühren. Das Eiweiß steif schlagen und unterheben.

**3** Den Backofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

**4** Die Vertiefungen eines Muffinblechs gut einfetten oder mit Papierförmchen bestücken. In jede Vertiefung 2 EL der Quarkmasse geben. 1 TL der Mohnmasse in die Mitte geben und leicht eindrücken.

**5** Die Muffins etwa 30 Minuten backen.



## Mohncrêpes mit Beerenfrüchten

Foto auf Seite 91

**Zubereitungszeit: 30 Minuten**

### Eine Portion enthält:

436 Kilokalorien	53 g Kohlenhydrate
10 g Eiweiß	6 g Ballaststoffe
20 g Fett	

### Zutaten für 2 Portionen

1 Ei
100 ml Milch
1 EL Honig
50 g Mehlmischung für helle Kuchenteige, S. 60
2 EL Mohnsamen
100 ml Apfelsaft
1 TL Maisstärke
1 EL Zucker
200 g Beerenfrüchte, frisch oder TK
2 EL Butter

### Zubereitung

- 1 Für den Crêpeteig das Ei mit Milch, Honig, Mehlmischung und Mohnsamen verrühren und 10 Minuten quellen lassen.
- 2 Den Apfelsaft in einem Topf zum Kochen bringen. Die Maisstärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren und unter Rühren zum kochenden Saft geben. Einmal aufkochen und den Zucker unterrühren. Die frischen oder gefrorenen Beerenfrüchte in den heißen Saft geben und gut unterrühren.
- 3 Jeweils  $\frac{1}{2}$  EL Butter in der Pfanne zerlassen und vier Crêpes ausbacken. Mit den Beerenfrüchten servieren.





## Erdbeertorte

Foto auf Seite 99

**Zubereitungszeit: 50 Minuten**

**Backzeit: 20 Minuten**

**Kühlzeit: 120 Minuten**

### Eine Portion enthält:

203 Kilokalorien	18 g Kohlenhydrate
6 g Eiweiß	1 g Ballaststoffe
12 g Fett	

### Zutaten für 12 Stücke

3 Eier

75 g Zucker

60 g Buchweizenmehl

60 g gemahlene Haselnüsse

1 Prise Salz

1 TL Backpulver

400 g Erdbeeren (oder andere Beerenfrüchte)

500 g Joghurt

50 g flüssiger Honig

2 EL Zitronensaft

6 Blatt weiße Gelatine

200 ml Sahne

Puderzucker zum Bestäuben

### Zubereitung

**1** Die Eier trennen. Eiweiß zu steifem Schnee schlagen. Die Eigelbe mit dem Zucker cremig aufschlagen, bis der Zucker gelöst und die Masse hellgelb ist. Buchweizenmehl, Haselnüsse, Salz und Backpulver

mischen und mit der Hälfte des Eischnees zu der Eigelbmasse geben. Mit einem Holzlöffel vorsichtig unterheben, bis alle Zutaten gut miteinander verbunden sind. Restlichen Eischnee unterheben.

**2** Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Springform (Ø 24 cm) mit Backpapier auslegen, den Teig einfüllen und etwa 20 Minuten backen. In der Form abkühlen lassen.

**3** 150 g Erdbeeren fein pürieren. Den Joghurt mit Honig und Zitronensaft verrühren. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und in einem Topf bei geringer Hitze auflösen. 3 EL von dem Honigjoghurt zur Gelatine geben und gut verrühren. Die Gelatine dann unter den Joghurt rühren. Das Erdbeerpüree untermischen. Die Masse kalt stellen, bis sie zu gelieren beginnt.

**4** Sahne steif schlagen und 2 EL für die Dekoration beiseite stellen. Übrige Sahne unterheben.

**5** Den Boden aus der Form lösen und einmal waagrecht durchschneiden. Einen Boden auf eine Tortenplatte geben und den Springformring wieder umlegen. Die Joghurtmasse auf den Boden streichen und den zweiten Boden darauf legen. Diesen mit der beiseite gestellten Sahne bestreichen und mit Erdbeeren belegen. Die Torte 2 Stunden kalt stellen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.



## Apfelschnecken mit Streusel

Foto auf Seite 107

**Zubereitungszeit: 30 Minuten**

**Backzeit: 25 Minuten**

### Eine Portion enthält:

244 Kilokalorien	36 g Kohlenhydrate
4 g Eiweiß	1 g Ballaststoffe
9 g Fett	

### Zutaten für 12 Stück

2 rotschalige Äpfel
2 EL Zitronensaft
50 g Butter
40 g brauner Zucker
1 Prise Salz
70 g Buchweizenmehl
¼ TL Zimt
125 g Quark
6 EL Milch
6 EL Rapsöl
50 g Zucker
1 Ei
200 g Mehlmischung für helle Kuchenteige, S. 60
100 g Buchweizenmehl
1 TL Backpulver

### Zubereitung

**1** Die Äpfel vierteln, vom Kerngehäuse befreien und mit der Schale in kleine Wür-

fel schneiden. Mit dem Zitronensaft beträufeln und beiseite stellen.

**2** In einem kleinen Topf Butter, braunen Zucker und Salz unter Rühren erwärmen, bis die Butter flüssig geworden ist. Buchweizenmehl in einer Schüssel mit dem Zimt mischen. Die flüssige Butter dazugeben und Streusel kneten. Kalt stellen.

**3** Den Quark mit Milch, Öl, Zucker und Ei gut verrühren. Mehlmischung, Buchweizenmehl und Backpulver vermischen und zugeben. Mit den Knethaken eines Mixers oder mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten.

**4** Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

**5** Den Teig auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsplatte zu einem Rechteck ausrollen. Mit den Apfelwürfeln bestreuen und von der langen Seite her fest aufrollen. Die Rolle in 8 Stücke schneiden, die Scheiben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und die Streusel darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten backen.

### TIPP

Der Quark-Öl-Teig mit Buchweizen eignet sich auch sehr gut als schnelles Brötchenrezept. Dafür 20 g Zucker weniger nehmen, aus dem Teig Brötchen formen und diese vor dem Backen mit Milch bestreichen.





# ANHANG

## Wichtige Adressen

### Hier erhalten Sie alle Informationen zum Thema Zöliakie:

#### **Deutsche Zöliakie Gesellschaft e. V.**

Kupferstraße 36  
70565 Stuttgart  
Tel.: 0711 459981-0  
[www.dzg-online.de](http://www.dzg-online.de)

#### **Verband der Diätassistenten – Deutscher Bundesverband e. V.**

Postfach 104062  
45040 Essen  
Tel. 0201 94685370  
[www.vdd.de](http://www.vdd.de)

#### **VFED – Verband für Ernährung und Diätetik e. V.**

Eupener Straße 128  
52066 Aachen  
Tel. 0241 507300  
[www.vfed.de](http://www.vfed.de)

#### **Berufsverband Oecotrophologie e. V. (VDOE)**

Reuterstraße 161  
53113 Bonn  
Tel. 0228 289220  
[www.vdoe.de](http://www.vdoe.de)

### Hier erhalten Sie Informationen zu den Themen gesunde Ernährung und Lebensmittelkennzeichnung:

#### **aid infodienst Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft e. V.**

Heilsbachstraße 16  
53123 Bonn  
Tel.: 0228 8499-0  
[www.aid.de](http://www.aid.de)

### **Bezugsquellen für Glutenfreie Lebensmittel**

#### **[allergico.net](http://allergico.net)**

Demleitnerstraße 23  
81371 München  
Tel.: 089 12039663  
[www.allergico-shop.de](http://www.allergico-shop.de)

#### **[Glutenfrei-supermarkt.de](http://Glutenfrei-supermarkt.de)**

emtrada GmbH  
Hermann-Köhl-Straße 4  
86899 Landsberg  
Tel.: 08192 72999-50  
[www.glutenfrei-supermarkt.de](http://www.glutenfrei-supermarkt.de)

#### **Hammermühle GmbH**

Hauptstraße 181  
67489 Kirrweiler  
Tel.: 06321 95890  
[www.hammermuehle.de](http://www.hammermuehle.de)

## Rezeptregister

### Herzhaftes

- Asiatische Reispfannkuchen 68
- Blinis mit Räucherlachs und Schmand 69
- Sauerkrautpuffer mit würzigem Quark 70
- Kichererbsen-Pfannkuchen mit  
Gemüsefüllung 72
- Kartoffel-Käse-Pfannkuchen mit  
Feldsalat 74
- Käsespätzle mit gebratenen Zwiebeln 75
- Ligurische Pasta 76
- Gnocchi mit Auberginensugo 78
- Maultaschen mit Spinat-Brät-Füllung 80
- Kartoffel-Zwiebel-Kuchen 81
- Kräuterquiche mit Kirschtomaten 82
- Spinatkuchen mit getrockneten  
Tomaten 83
- Orientalische Maistaschen 84
- Kürbiskernwaffeln mit Käsecreme 85
- Sesam-Käse-Taler 86

### Süßes

- Mohn-Käse-Muffins 88
- Mohncrêpes mit Beerenfrüchten 90
- Luftige Apfelpfannkuchen 92
- Hirse-Joghurt-Küchlein mit Mangosauce 92
- Chocolate Chip Cookies 93
- Marokkanisches Mandelgebäck 94
- Franzbrötchen 96
- Pflaumenkuchen mit Walnüssen 97
- Erdbeertorte 98
- No-Bake Cheesecake mit Heidelbeeren 100
- Schoko-Sahne-Torte 102
- Feine Schokowaffeln 104
- Belgische Waffeln 105
- Apfelschnecken mit Streuseln 106
- Schwedischer Früchtekuchen 108
- Getränkter Zitronenkuchen 109
- Brownies 110

- Orangen-Makronen-Törtchen 112
- Hirse-Nuss-Plätzchen 113

### Müsli und Co.

- Schoko-Bananen-Müsli-Mischung 114
- Körnige Müslimischung 116
- Exotische Müslimischung 116
- Hirse-Porridge mit Moosbeeren 118
- Buchweizengrütze mit Honig-Zimt 118
- Smoothie-Bowl mit Mango 120
- Green-Bowl mit Avocado und Birne 120
- Summertime Overnight-Oats 122
- Schneller süßer Frühstücksbrei 124
- Süße Polenta mit Kardamom und  
Datteln 124

### Brot und Gebäck

- Zwiebelbrotstangen 125
- Vollkornbrot 126
- Müslistangen 128
- Süße Sonntagsbrötchen 130
- Scones 130
- Burger-Brötchen 131
- Vinschgauer 132
- Körniges Knäcke Brot 134
- Möhrenkrustis 136
- Amaranth-Knusperbrot 137
- Maiswrap 138
- Kichererbsenwrap 138
- Pfannenbrot 139
- Focaccia 140
- Buttermilchbrot 141
- Buttertoast 142
- Kastenbrot mit Hirse 144
- Landbrot 145
- Körnerbrot 146
- Dunkles Kastanienbrot 146
- Zwieback 147
- Sauerteigbrot 148

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar.

**ISBN 978-3-89993-942-2 (Print)****ISBN 978-3-8426-8840-7 (PDF)****ISBN 978-3-8426-8841-4 (EPUB)****Fotos:**

*Titelfoto und Rezeptfotos: Tobias Franz, Franz und Späth GbR – Büro für Gestaltung, Lübeck, [www.fusbfg.de](http://www.fusbfg.de): 1, 2/3, 4/5, 66/67, 71, 73, 77, 79, 87, 89, 91, 95, 99, 101, 103, 107, 111, 115, 117, 119, 121, 123, 127, 129, 133, 135, 140, 143, 149, 152*

*Fotolia.com: Johanna Mühlbauer: 6/7; zb89v: 18; Jiri Hera: 69; M. Schuppich: 90; rockpix: 93; sumikophoto: 94; Mara Zemgaliete: 104; Jiri Hera: 105; lisa870: 122; juliasudnitskaya: 125; 5second: 128; pinkyone: 141; Heike Rau: 147  
Alfred - Wikimedia Commons: 8*

© 2017 Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG  
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover  
[www.schluetersche.de](http://www.schluetersche.de)

Autorinnen und Verlag haben dieses Buch sorgfältig geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Annette Gillich-Beltz, Essen

Layout: Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg

Covergestaltung: semper smile Werbeagentur GmbH, München

Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH, Langenhagen



Alexandra Hirschfelder ist gelernte Köchin und staatlich geprüfte Diätassistentin. Seit vielen Jahren betreut sie Menschen mit ernährungsabhängigen Erkrankungen im stationären und ambulanten Bereich. Alexandra Hirschfelder ist zertifiziertes Mitglied im Verband der Diätassistenten und Diätassistentin für allergologische Ernährungstherapie, VDD (Verband der Diätassistenten). Bei lecker-ohne.de ist sie für die Rezeptentwicklung und Forumsfragen federführend.



Sabine Offenborn berät als staatlich geprüfte Diätassistentin Patienten mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten in ihrer eigenen Praxis. Sie ist Mitglied in den relevanten Berufsverbänden und durch regelmäßige Fort- und Weiterbildung im Besitz des Fortbildungszertifikates VDD.



Im Mai 2009 gründeten die Autorinnen das Online-Portal lecker-ohne.de, mit Rezepten und Informationen rund um spezielle Ernährungsthemen.

## Weitere Ratgeber der Autorinnen:



144 Seiten  
ISBN 978-3-89993-893-7  
€ 19,99 [D]



144 Seiten  
ISBN 978-3-89993-864-7  
€ 19,99 [D]



144 Seiten  
ISBN 978-3-89993-884-5  
€ 19,99 [D]

## **Glutenfreie Ernährung – leicht und lecker!**

Zöliakie, Glutensensitivität, Reizdarm oder freiwilliger Verzicht: Viele Menschen suchen Alternativen zu dem umstrittenen Getreide. Alexandra Hirschfelder und Sabine Offenborn klären nun endlich auf, ob Weizen tatsächlich krank und dick macht. Wer profitiert von einer weizenfreien Ernährung? Was bedeutet es, eine Glutensensitivität zu haben? Bei wem ist der völlige Verzicht auf Weizen sogar notwendig und wie schaffen Betroffene die Umstellung? Hauptsächlich haben die Ernährungsexpertinnen im Rezeptteil des Buches erprobte Leckereien zusammengetragen: mit alternativen Getreidesorten, glutenfreien Bindemitteln und jeder Menge Tipps und Tricks zum Backen und Kochen ohne Weizen.

## **Ein Ratgeber, der erklärt, wie eine vernünftige glutenfreie Ernährung funktioniert:**

- Trendthema glutenfreie Ernährung: medizinisch fundierte Informationen verständlich erklärt
- Übersichten und Erläuterungen zu Getreidearten und wie man sie erfolgreich einsetzt
- Glutenfrei backen ist nicht leicht: Endlich viele glutenfreie Leckereien, die garantiert gelingen
- Pro Portion angegeben: Kilokalorien, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Ballaststoffe

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

ISBN 978-3-89993-942-2



9 783899 939422

19,99 EUR (D)

**In diesem Ratgeber erfahren  
Sie, wie weizenfreies Backen  
garantiert gelingt.**