

GLUTENFREI BACKEN

süß und herzhaft



SO WIRD'S SÜSS UND FLUFFIG

STÄRKEMEHLE

Kartoffelstärke sorgt für eine schöne Textur und Saftigkeit. Maisstärke verleiht Gebäck Struktur.



BINDEMITTEL

Johannisbrotkernmehl, Guarkernmehl und Flohsamenschalen sind wegen ihrer flüssigkeitsbindenden Fähigkeit als Klebersatz für glutenfreies Backen wichtig.



SÜSSUNGSMITTEL

Alternativen zu Haushaltszucker sind Honig, Birkenzucker (Xylit), Kokosblütenzucker oder Sirupe wie Agavensirup oder Ahornsirup.



BACKTRIEBMITTEL

Frische Hefe aus dem Kühlregal sollte beim Öffnen keine angetrockneten Ränder haben. Auf das Haltbarkeitsdatum achten. Trockenhefe gibt es glutenfrei in Bioläden und im Reformhaus. Backpulver immer mit Mehl mischen und erst zum Schluss unterrühren. Teige mit Backpulver nicht stehen lassen, sondern sofort backen.



ÖFFNEN

GLUTENFREIE MEHLKUNDE

AMARANT-VOLLKORNMEHL

Amarant gehört zu den Fuchsschwanzgewächsen. Das Mehl hat einen fein-nussigen Geschmack und lässt sich gut mit anderen glutenfreien Mehlen mischen.

HAFERMEHL

Es wird aus glutenfreien Haferflocken gewonnen und eignet sich hervorragend für Brote und Backwaren.

KOKOSMEHL

Das entölte, getrocknete und gemahlene Kokosfleisch ist protein- und ballaststoffreich. Darauf achten, dass die übrigen Zutaten mit dem Aroma des Kokosmehls harmonieren.

REISMEHL

Das weiße pudrige Reismehl kann man prima mit anderen glutenfreien Mehlsorten kombinieren. Ideal für Gebäck.

TEFFMEHL

Teff, auch Zwerghirse genannt, hat ein haselnussartiges Aroma und eignet sich bestens als Beimischung.

BUCHWEIZENMEHL

Buchweizen ist ein Knöterichgewächs. Das Mehl kann man solo oder als Beimischung für süßes und pikantes Gebäck verwenden.

HIRSE

Hirse gehört zur Familie der Süßgräser und hat einen feinen, nussigen Geschmack. Hirse kann man gut mit anderen glutenfreien Mehlen mischen.

MANDELMEHL

Teige aus Mandelmehl schmecken leicht nach Marzipan. Für gute Backergebnisse ein Bindemittel wie Ei oder Johannisbrotkernmehl hinzufügen.

MAISMEHL

Es lässt sich gut mit anderen glutenfreien Mehlsorten mischen. Gebäck mit Maismehl bleibt nach dem Backen leicht feinkörnig.



NÜTZLICHE HELFER

BACKFORMEN / BACKBLECH

Eine kleine Grundausstattung an Formen ist ratsam: Backblech (30 × 40 cm), Springform (26 cm Ø), Backform (20 × 20 cm) Kastenformen (25 und 30 cm lang), Tarteform (30 cm Ø), Muffinblech und kleine Backförmchen. Für ein gutes Backergebnis lieber etwas teurere Formen mit guter Antihftbeschichtung kaufen.

BACKPAPIER / DAUER- BACKFOLIE

Statt Formen zu fetten, diese einfach mit Backpapier belegen. Dauerbackfolien mit Antihftbeschichtung sind wiederverwendbar und sehr hitzebeständig.

TEIGSCHABER / TEIG- KARTE / BACKPINSEL

Sie alle sind unentbehrliche Helfer in der Backstube.

TEIGROLLE

Das bewährte »Nudelholz« gibt es aus Holz, Edelstahl und Marmor. Superpraktisch ist auch eine Mini-Teigrolle, um den Teig direkt auf dem Backblech oder in der Form auf die passende Größe auszurollen.

KÜCHENWAAGE / MESSBECHER

Genaueres Abwiegen oder Abmessen der Zutaten ist absolut wichtig für das Gelingen von Kuchen und Gebäck.



PERFEKTE BLITZ-DEKOS



ZUM BESTREUEN

Zart bestäubt mit Puderzucker, bunt oder schokofarben mit Streuseln, kernig mit Mandelsplittern, feinaromatisch mit Kokosraspeln.



ZUM UMHÜLLEN

Schnell perfekt umhüllt mit flüssigem Schokoguss, mit blitzschnell gerührtem Zitronen-Puderzuckerguss oder mit geschlagener Sahne.



ZUM VERZIEREN

Essbare Blüten, kandierte Rosenblätter, Schokoblätter sind auf Anhieb dekorativ und lassen viel Spielraum für eigene Gestaltung.

SO GEHT'S: HEFETEIG OHNE GLUTEN



Die Mehle in einer Schüssel mit Salz mischen. In die Mitte eine Mulde drücken. Die Hefe zerbröckeln, mit 3–4 EL lauwarmem Wasser oder Milch verrühren, zum Mehl in die Mulde geben und 1 Prise Zucker darüberstreuen.



Die Butter schmelzen lassen, die Milch dazugeben und leicht erwärmen. Butter-Milch-Mix und Zucker zum Mehl geben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts in 5 Min. zu einem glatten Teig kneten.



Den Teig mit einem Tuch abdecken und 1 Std. an einem warmen Ort gehen lassen. Den Backofen auf 180° vorheizen. Den Teig nochmals durchkneten und in eine gefettete Form geben. Weitere 15 Min. gehen lassen und im Ofen 45–50 Min. backen.



TIPP

Beim Backen mit glutenfreien Mehlen darauf achten, dass die Teige nicht zu trocken sind. Grundsätzlich brauchen glutenfreie Mehle 2–3 EL mehr Flüssigkeit.

DAS PRINZIP: BACKEN OHNE MEHL

GLUTENFREIE MEHLMISCHUNG

(z. B. Reismehl, Buchweizenmehl, Speisestärke)

EIER



BUTTER



SIRUPE

(z. B. Agavensirup, Ahornsirup)



ZUCKER

(z. B. Rohrzucker, Birkenzucker)



QUARK



MILCH, SAHNE



SCHÜSSEL



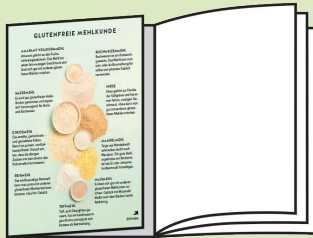
GLUTENFREI BACKEN



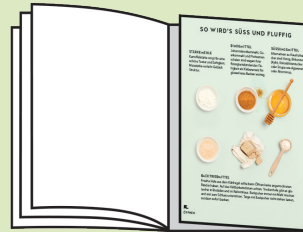
INHALT

*So geht's: Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!*

GLUTENFREIE
MEHLKUNDE

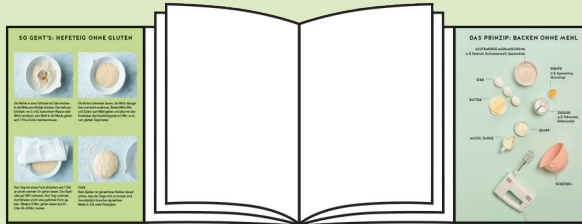


SO WIRD'S SÜSS
UND FLUFFIG



Immer griffbereit:

SO GEHT'S:
HEFETEIG OHNE
GLUTEN



Immer griffbereit:

DAS PRINZIP:
BACKEN OHNE
MEHL



UNSER
GU-
CLOW

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen
ausgewählten Rezepten ganz
besondere Tipps mit
verblüffendem Insiderwissen.
Aha-Momente garantiert!



Die Backzeiten können je nach Herd
variieren. Unsere Temperaturangaben be-
ziehen sich auf das Backen im Elektroherd
mit Ober- und Unterhitze.

REZEPTKAPITEL



06 BROTE



22 SÜSSES



48 HERZHAFTES

- 04 Drei Fragen
- 05 Baisers aus 3 Zutaten
- 21, 31 Coverrezepte
- 60 Register
- 62 Impressum

INTERVIEW

Selbst gebackene Köstlichkeiten stehen für Genuss und Lebensfreude. Niemand sollte auf Kuchen und Gebäck verzichten müssen, nur weil eine Glutenunverträglichkeit vorliegt. Zum Glück gibt es heute zahlreiche Alternativen zu herkömmlichem Mehl.

Warum glutenfreies Backen?

Im Vordergrund steht die Gesundheit: Menschen mit einer Glutenunverträglichkeit müssen konventionelle Mehle aus Weizen, Dinkel und Roggen konsequent meiden. Doch auch unabhängig von Zöliakie oder Unverträglichkeiten entscheiden sich immer mehr Menschen aus kreativem Interesse oder Neugier dafür, glutenfreie Backalternativen auszuprobieren.

Was macht glutenfreies Backen besonders?

Glutenfreies Backen eröffnet eine Welt voller Kreativität und Innovation. Es fordert dazu auf, neue Zutaten und Techniken zu entdecken, was zu einzigartigen Geschmacksrichtungen und Texturen führt. Von nussbasierten Mehlen bis hin zu alternativen Stärken – die Möglichkeiten sind nahezu unbe-

grenzt und machen das glutenfreie Backen zu einem spannenden kulinarischen Abenteuer.



Worauf kommt es beim Backen ohne herkömmliches Mehl an?

Das Ersetzen von Weizen- oder Dinkelmehl durch glutenfreie Alternativen erfordert etwas Wissen und Experimentierfreude. Die richtige Mischung ist entscheidend: Mischungen, die zu zwei Dritteln aus glutenfreien Mehlen, zu einem Drittel aus glutenfreiem Stärkemehl sowie einem Bindemittel bestehen, haben sich als besonders geeignet erwiesen. Je nach gewünsch-

tem Backergebnis können diese Mischungen durch weitere glutenfreie Zutaten wie Nüsse oder Mandeln ergänzt werden.

BAISERS AUS 3 ZUTATEN

2 Eiweiße steif schlagen.



1 TL Speisestärke mit 20 g Zucker
vermischen und unter die Baiser-
masse ziehen.



60 g Zucker unter Rühren
einrieseln lassen.



*Backofen auf 220°
5 Min. vorheizen.
Mit 2 TL kleine Häuf-
chen auf das Blech set-
zen. Backofen auf 100°
zurückschalten. Baisers
im Ofen (unten) 30–
40 Min. trocknen las-
sen. Backofen ausschal-
ten, Baisers bei leicht
geöffneter Backofentür
nachtrocknen lassen.*





BROTE

*selbst gebacken einfach
am besten*

KERNIGES SATTMACHER-BROT

supersaftig & lange haltbar

75 g Nusskernmischung (z. B. Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse)
50 g Chiasamen
120 g Sonnenblumenkerne
90 g Kürbiskerne
90 g geschrotete Leinsamen
30 g gemahlene Flohsamenschalen
25 g Hanfsamen
Salz • 2 EL Kokosöl

AUSSERDEM

1 Kastenform (25 cm Länge)

Gut zu wissen

Das Brot bleibt gut verpackt mindestens fünf Tage saftig. In Scheiben geschnitten lässt es sich gut einfrieren und später bei Bedarf scheibenweise im Toaster auftauen.

1 In einer Pfanne die Nussmischung ohne Fett kurz rösten, herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Dann die Nüsse grob hacken. 30 g Chiasamen in einem Blitzhacker zu Mehl mahlen.

2 In einer Rührschüssel Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Leinsamen, Flohsamenschalen, Hanfsamen, übrige Chiasamen (20 g) sowie 1 ½ TL Salz mischen. Die gerösteten Nüsse sowie das Chiamehl zufügen und alles gut vermengen.

3 Das Kokosöl in einem Topf mit 300 ml Wasser unter Rühren lauwarm erhitzen, bis es geschmolzen ist. Die Mischung zu den trockenen Zutaten geben und mit einem Rührlöffel unterrühren, bis sich alles verbunden hat. Die Kastenform mit Backpapier auslegen. Die Masse einfüllen, glatt streichen und abgedeckt ca. 12 Std. bei Raumtemperatur quellen lassen.

4 Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Form in den Ofen schieben (2. Schiene von unten) und das Brot ca. 30 Min. backen. Die Form herausnehmen, das Brot mithilfe des Backpapiers aus der Form heben und auf ein Backblech legen. Anschließend das Brot auf dem Blech im Ofen in ca. 30 Min. fertig backen. Das Brot vom Blech nehmen und vor dem Servieren auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.





*Für 1 Brot (ca. 16 Scheiben) • ca. 20 Min. Zubereitung • 45 Min. Backen •
Pro Scheibe ca. 135 kcal, 8 g E, 11 g F, 1 g KH*

KETO-TOASTBROT

zum Frühstück

100 g Butter
30 g Kokosöl
7 Eier (M; Raumtemperatur)
200 g Mandelmehl
1 TL Backpulver
Salz
½ TL Xanthan (3 g; aus
dem Reformhaus oder
Internethandel; ersatzwei-
se 1 TL Flohsamenschalen)

AUSSERDEM

1 Kastenform (25 cm Länge)

- 1 Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Kastenform mit Backpapier auslegen. Butter und Kokosöl in einem kleinen Topf zerlassen, dann etwas abkühlen lassen. Die Eier in einer Rührschüssel mit den Rührbesen des Handrührgeräts 1–2 Min. aufschlagen. Dann die Butter-Öl-Mischung nach und nach zugießen und unterschlagen. Alles ca. 5 Min. weiterschlagen. Mandelmehl, Backpulver, ½ TL Salz und Xanthan mischen. Die Mischung zur Eiermasse geben und nur kurz unterrühren, bis sich die Zutaten gerade eben verbunden haben.
- 2 Den Teig in die Form füllen und im Ofen (2. Schiene von unten) ca. 45 Min. backen. Falls das Brot zu dunkel wird, gegen Ende der Backzeit eventuell mit Backpapier abdecken.
- 3 Die Form aus dem Ofen nehmen und das Brot darin ca. 15 Min. abkühlen lassen. Anschließend den Laib aus der Form heben und vor dem Anschneiden auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.



*Für 1 Brot (ca. 16 Scheiben) • ca. 15 Min. Zubereitung • 1 Std. Ruhen • 1 Std. Backen •
Pro Scheibe ca. 190 kcal, 5 g E, 7 g F, 26 g KH*

SANDWICHBROT

mit Kürbiskernen & Leinsamen

1 Würfel frische Hefe (42 g)
1 TL Honig (z. B. Blütenhonig,
Akazienhonig)
150 g Buchweizenmehl
150 g Tapiokamehl
200 g Reismehl
100 g Kürbiskerne
75 g Leinsamen
5 g Xanthan (aus dem Reform-
haus oder Internethandel)
Salz
4 EL Sonnenblumenöl
1 TL Apfelessig

AUSSERDEM

1 Kastenform (30 cm Länge)

1 Die Kastenform mit Backpapier auslegen. Die Hefe in 500 ml lauwarmes Wasser bröckeln. Den Honig dazugeben und alles verrühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat. Alle drei glutenfreien Mehlsorten mit Kürbiskernen, Leinsamen, Xanthan und 1 TL Salz in einer Rührschüssel mischen. Hefe-Honig-Wasser, 2 EL Öl und Essig dazugeben und alles kurz zu einem weichen Teig verrühren. Den Teig in die Form füllen und an der Oberfläche mittig längs ca. 1 cm tief einschneiden, dann abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Std. gehen lassen.

2 Kurz vor Ende der Gehzeit den Backofen auf 225° vorheizen, dabei eine ofenfeste Schale mit Wasser auf den Ofenboden stellen. Die Oberfläche mit 2 EL Öl bestreichen und das Brot im Ofen (2. Schiene von unten) ca. 10 Min. backen. Die Temperatur auf 200° reduzieren und das Brot in ca. 50 Min. fertig backen. Herausnehmen, in der Form ca. 10 Min. abkühlen lassen, das Brot aus der Form nehmen und vor dem Anschneiden auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.



ZUCCHINI-EIWEISSBROT

mit Walnüssen

2 Zucchini (ca. 500 g)
250 g Magerquark
4 Eier (M)
150 g Mandelmehl
25 g Chiasamen
2 EL Sojamehl
50 g Haferflocken
1 Pck. Backpulver
Salz
100 g gehackte Walnusskerne
3 EL Kürbiskerne

AUSSERDEM

1 Kastenform (30 cm Länge)
Fett und Mandelmehl für die
Form

Gesunder Sattmacher

Zucchini machen das Brot besonders saftig. Walnüsse liefern Omega-3-Fettsäuren, eine nussige Note und wertvolle Nährstoffe.

1 Den Backofen auf 150° vorheizen. Die Kastenform gut einfetten und mit Mandelmehl austreuen. Die Zucchini waschen, putzen und mit der Küchenreibe grob raspeln. Die Raspel auf ein sauberes Küchentuch geben, das Tuch darüber zusammennehmen und die Zucchini gut ausdrücken, sodass sie möglichst trocken werden.

2 Den Quark und die Eier in einer Rührschüssel verquirlen. Das Mandelmehl in einer zweiten Schüssel mit Chiasamen, Sojamehl, Haferflocken, Backpulver und 1 TL Salz mischen. Die Mehlmischung mit einem Rührlöffel unter die Quarkmasse rühren. Dann die Zucchini und gehackten Walnüsse unterheben.

3 Den Teig in die vorbereitete Form füllen, glatt streichen und mit Kürbiskernen bestreuen. Die Form in den Ofen (Mitte) schieben und das Eiweißbrot ca. 1 Std. 30 Min. backen. Gegen Ende der Backzeit eventuell mit Backpapier abdecken, falls die Oberfläche zu dunkel wird.

4 Das Brot aus dem Ofen nehmen und ca. 10 Min. abkühlen lassen. Anschließend aus der Form lösen und vor dem Anschneiden auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

HÜTTENKÄSE-FLADENBROT

einfach, schnell & superlecker

250 g körniger Frischkäse
(Hüttenkäse)
2 Eier (M)
Salz
2 EL Sesammehl
1 EL Flohsamenschalenpulver
2 TL Sesam

AUSSERDEM

1 Backblech (30 × 40 cm)

Super zu Grillsteaks

Mit Kräuterbutter bestrichen passt das Fladenbrot wunderbar zu Grillfleisch. Dafür einfach die Blätter von 1 Stängel Estragon, 2 Zweigen Thymian, 3 Stängeln Petersilie, sowie ½ Bund Kerbel fein hacken. Dann 1 Bund Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Kräuter mit 150 g weicher Butter, Salz und Pfeffer verrühren. 1 Knoblauchzehe abziehen, dazupressen und die Kräuterbutter abschmecken.

1 Den Backofen auf 175° vorheizen. Das Backblech mit Backpapier belegen. Den körnigen Frischkäse in eine Schüssel geben. Die Eier und 1 Prise Salz zufügen und alles mit dem Schneebesen glatt rühren. Sesammehl und Flohsamenschalenpulver dazugeben, zügig unterrühren und alles 10 Min. quellen lassen.

2 Dann die Masse mittig auf das vorbereitete Backblech geben und mit dem Teigschaber zu einem runden, ca. 2 cm dicken Fladen mit ca. 20 cm Ø formen. Diesen mit Sesam bestreuen und im Ofen (Mitte) 20–25 Min. backen.

3 Herausnehmen, das Fladenbrot mitsamt dem Backpapier vom Backblech ziehen und auf einem Gitter vor dem Servieren vollständig auskühlen lassen.





*Für 1 Baguette (ca. 20 Scheiben) • ca. 25 Min. Zubereitung • 1 Std. 20 Min. Ruhen • 30 Min. Backen •
Pro Scheibe ca. 75 kcal, 2 g E, 0 g F, 16 g KH*

FRANZÖSISCHES BAGUETTE

gut vorzubereiten

200 g Reismehl
100 g Teffmehl
100 g Kartoffelstärke
2 EL Flohsamenschalen
1 TL Guarkernmehl
Salz
1 Würfel frische Hefe (42 g)
2 TL Agavendicksaft

AUSSERDEM

1 Backblech (30 × 40 cm)
Reismehl zum Arbeiten

1 Die Mehle, Kartoffelstärke, Flohsamenschalen, Guarkernmehl und 1 ½ TL Salz vermischen. Hefe zerbröckeln, mit 350 ml lauwarmem Wasser und Agavendicksaft glatt rühren und zugießen. Alles mit den Knethaken des Handrührgeräts in ca. 5 Min. glatt kneten. Den Teig leicht mit Reismehl bestäuben und abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Std. (oder an einem kühlen Ort über Nacht) gehen lassen.

2 Das Backblech mit Backpapier belegen. Den Teig auf wenig Reismehl kräftig durchkneten, halbieren zu einer ca. 30 cm langen, spitz zulaufenden Stange formen. Den Teigling auf das Blech legen, viermal quer ca. 1 cm tief einritzen und abgedeckt weitere 20 Min. gehen lassen. Den Backofen auf 220° vorheizen. Eine ofenfeste Form mit Wasser füllen und auf den Ofenboden stellen. Das Baguette im Ofen (Mitte) in ca. 30 Min. goldbraun backen, dabei nach 15 Min. mit Wasser besprühen. Herausnehmen und das Brot auf einem Gitter auskühlen lassen.



*Für 6 Stück • ca. 20 Min. Zubereitung • 1 Std. Ruhen • 45 Min. Backen •
Pro Stück ca. 165 kcal, 13 g E, 7 g F, 8 g KH*

LINSEN-BAGUETTESTANGEN

mit Kartoffelfasern

50 g rote Linsen
100 g Kartoffelfasern (aus dem
Internethandel)
25 g gemahlene Flohsamen-
schalen
1 Pck. Trockenhefe
1 TL Kokosblütenzucker
Salz • 4 Eier (M)
250 g Magerquark
100 g Doppelrahm-Frischkäse
50 g Skyr
2 EL Aceto balsamico bianco

AUSSERDEM

1 Backblech (30 × 40 cm)
Kartoffelfasern zum Arbeiten

1 Die Linsen abbrausen, in einem Topf knapp mit Wasser bedecken und ca. 7 Min. kochen, abgießen und abtropfen lassen. Kartoffelfasern, Flohsamenschalen, Trockenhefe, Kokosblütenzucker und 1 TL Salz in einer Schüssel mischen. Die Eier in einer zweiten Schüssel mit den Rührbesen des Handrührgeräts ca. 5 Min. aufschlagen. Quark, Frischkäse, Skyr und Aceto unterrühren. Die Kartoffelfasermischung mit den Linsen zufügen, kurz unterrühren und 5 Min. quellen lassen.

2 Das Backblech mit Backpapier belegen. Den Teig mit angefeuchteten Händen kurz durchkneten und in sechs Portionen teilen. Diese jeweils auf der leicht mit Kartoffelfasern bestäubten Arbeitsfläche zu ca. 15 cm langen, an den Enden spitz zulaufenden Baguettes formen. Die Teiglinge auf das Blech legen, dünn mit Kartoffelfasern bestäuben und abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Std. gehen lassen. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Stangen im Ofen (Mitte) 40–45 Min. backen. Herausnehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

KÜRBISKERNBROT MIT KÜMMEL UND KORIANDER

würzig-aromatisch

½ Würfel Hefe (ca. 21 g)
100 g Reis-Vollkornmehl
2 EL Zucker (ca. 20 g)
3 EL Kürbiskernöl
1 EL Kümmel
1 EL Korianderkörner
300 g Kürbiskerne
100 g Brauhirsemehl
50 g geschrotete Leinsamen
2 TL Johannisbrotkernmehl
(ca. 10 g)
2 Eier (M)
Salz • 60 g weiche Butter

AUSSERDEM

1 Kastenform (25 cm Länge)

Gut zu wissen

Wer die Kürbiskerne für das Brot nicht selbst mahlen möchte, kann auch auf fertig gemahlene Kerne zurückgreifen! Sie sind als Kürbiskernmehl im Handel erhältlich.

1 Für den Vorteig die Hefe in eine Rührschüssel bröckeln und mit 300 ml lauwarmem Wasser, 20 g Reismehl, Zucker und Kürbiskernöl verrühren. Die Schüssel mit einem Tuch bedecken und den Teig an einem warmen Ort zugedeckt ca. 30 Min. gehen lassen.

2 Inzwischen die Kastenform mit Backpapier auslegen. Kümmel und Koriander im Mörser grob zerstoßen. Die Kürbiskerne in einer Nussmühle oder im Blitzhacker fein mahlen.

3 Das übrige Reismehl (80 g) in einer Schüssel mit dem Brauhirsemehl sowie den gemahlene Kürbiskernen mischen. Leinsamen, Johannisbrotkernmehl sowie die zerstoßenen Gewürze untermengen. Den Vorteig, die Eier, knapp 3 TL Salz (ca. 14 g) sowie die weiche Butter in Stücken dazugeben. Alles zu einem feuchten, fast flüssigen Teig verrühren. Diesen in die Form füllen und abgedeckt ca. 30 Min. gehen lassen.

4 Den Backofen auf 175° (Umluft) vorheizen. Die Form in den Ofen (Mitte) schieben und den Teigling ca. 30 Min. backen. Anschließend die Temperatur auf 190° (Umluft) erhöhen und das Brot in ca. 10 Min. fertig backen.

5 Aus dem Ofen nehmen und das Brot in der Form abkühlen lassen. Anschließend aus der Form lösen, das Kürbiskernbrot in Scheiben schneiden und servieren.





PROTEINBRÖTCHEN

einfach, leicht & lecker

75 g Whey-Proteinpulver (geschmacksneutral; aus dem Drogeriemarkt oder Internet-handel)

30 g Chiasamen

25 g Flohsamenschalen

50 g Mandelmehl

1 gehäufter TL Backpulver (7 g)

Salz • 1 Ei (M) • 150 g Skyr

75 ml Mineralwasser mit Kohlensäure

4 EL gemischte Kerne und Saaten (z. B. Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Pinienkerne, Sesam, Mohnsamen)

AUSSERDEM

1 Backblech (30 × 40 cm)

Gut zu wissen

Die Brötchen lassen sich gut einfrieren. Dazu am besten waagerecht aufschneiden, die Hälften gefroren in den Toaster stecken und rösten.

1 Für den Teig das Proteinpulver mit den Chiasamen und Flohsamenschalen in eine Rührschüssel geben. Mandelmehl, Backpulver und 1 TL Salz hinzufügen und alles gut vermischen.

2 Das Ei in eine zweite Schüssel aufschlagen und mit dem Skyr und dem Mineralwasser verquirlen. Die Eiermischung zur Proteinpulvermischung geben und alles mit einem Löffel verrühren. Den Teig ca. 30 Min. quellen lassen.

3 Den Backofen auf 200° vorheizen. Das Backblech mit Backpapier belegen. Die gemischten Kerne und Saaten in einen tiefen Teller geben. Aus dem Teig nacheinander acht Brötchen formen. Dafür pro Brötchen je 1 gehäuften EL Teig abnehmen, in die Saatenmischung setzen und vorsichtig mit den Händen rund formen.

4 Die Teiglinge mit etwas Abstand zueinander auf das vorbereitete Blech setzen und im Ofen (Mitte) 15–20 Min. backen. Die Brötchen vom Blech nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.



SÜSSES

zum Kaffee und für
zwischen durch

HEFEZOPF

mit Mandelblättchen – schmeckt immer

1 Würfel frische Hefe (42 g)
50 g Zucker
200 g Reismehl
200 g Amarant-Vollkornmehl
100 g Speisestärke
1 TL Guarkernmehl
1 TL Salz
50 g Butter
225 ml lauwarme Milch
1 Ei (M)

AUSSERDEM

1 Backblech (30 × 40 cm)
Reismehl zum Arbeiten
2 EL Milch
20 g Mandelblättchen
1 TL Vanillezucker

Vegane Variante

Für einen veganen Zopf den Teig mit 75 g veganer Margarine und 225 ml Reismilch zubereiten. 2 TL Guarkernmehl unterkneten und den Teig nur ca. 1 Stunde ruhen lassen.

- 1 Die Hefe in eine Schüssel bröckeln, mit 3–4 EL lauwarmem Wasser und 1 TL Zucker verrühren und 10 Min. gehen lassen. Amarant-Vollkornmehl, Speisestärke und Guarkernmehl in einer Schüssel vermischen. Salz und übrigen Zucker untermischen. In die Mitte eine Mulde eindrücken und die aufgelöste Hefe hineingießen.
- 2 Die Butter in einem Topf zerlassen. Milch und Ei dazugeben und alles mit den Händen oder den Knethaken des Handrührgeräts glatt kneten. Den Teig mit einem Tuch bedeckt an einem warmen Ort 1 Std. gehen lassen.
- 3 Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Teig auf wenig Reismehl kräftig durchkneten und in drei gleich große Portionen teilen. Diese jeweils zu einer ca. 30 cm langen Rolle formen. Die Stränge zu einem Zopf flechten, dabei die Enden etwas zusammendrücken. Den Hefezopf auf das vorbereitete Blech legen und abgedeckt 20 Min. gehen lassen.
- 4 Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Oberfläche mit Milch bestreichen, dann mit Mandelblättchen und Vanillezucker bestreuen. Den Zopf im Ofen (Mitte) ca. 35 Min. backen.
- 5 Herausnehmen, kurz abkühlen lassen und den Hefezopf vor dem Anschneiden auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.



SCHOKO-BROMBEER-TORTE

ein Highlight auf der Kaffeetafel

FÜR DEN TEIG

4 Eier (M) • Salz
1 EL weiche Butter
100 g Birkenzucker (Xylit)
50 g Mandelmehl
1 TL Johannisbrotkernmehl
3 TL Backpulver
3 TL Kakaopulver
1 Prise Zimtpulver

FÜR DIE CREME

300 g Brombeeren
60 g Birkenzucker (Xylit)
3 Blatt Gelatine
200 g Sahne
1 TL gemahlene Vanille
250 g Quark

AUSSERDEM

1 Springform (20 cm Ø)
Tortenring
200 g Sahne
75 g Zartbitterschokolade
(mind. 80 % Kakaogehalt;
gehackt)
1 Handvoll Brombeeren

1 Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Form mit Backpapier auslegen. Für den Teig die Eier trennen. Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen. Eigelbe mit Butter und Birkenzucker in 3–4 Min. cremig aufschlagen. Übrige Zutaten in einer zweiten Schüssel vermengen. Zum Eigelb geben und gut unterrühren. Den Eischnee in zwei Portionen unterheben. Den Teig in die Form füllen, glatt streichen und im Ofen (Mitte) 45–50 Min. backen. Herausnehmen, den Kuchen auf einem Gitter 1 Std. auskühlen lassen, dann zweimal waagrecht durchschneiden.

2 Für die Creme die Brombeeren verlesen, waschen, mit 1 EL Birkenzucker bei kleiner Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Die etwas abgekühlte Masse durch ein Sieb streichen. Gelatine 5 Min. kalt einweichen und tropfnass in einem kleinen Topf bei niedriger Hitze schmelzen. Sahne mit Vanille und übrigem Birkenzucker steif schlagen. Quark und Brombeermark verrühren. 2 EL unter die Gelatine rühren. Diese Mischung mit der übrigen Creme vermengen und die Sahne unterheben.

3 Einen Tortenboden auf einer Platte mit einem Tortenring umschließen, die Hälfte der Brombeer-Quark-Creme darauf verteilen und mit dem zweiten Boden bedecken. Übrige Creme einfüllen, glatt streichen und mit dem dritten Boden belegen. Die Torte über Nacht kühl stellen.

4 Die Sahne aufkochen, über die Schokolade gießen, kurz stehen lassen, dann verrühren. Die Ganache ca. 10 Std. kühlen. Die Torte damit einstreichen und mit Brombeeren garnieren.





KIRSCHKUCHEN VOM BLECH

einfach unwiderstehlich

800 g frische Kirschen (ersatzweise Sauerkirschen aus dem Glas)
180 g Rohrzucker
200 g weiche Butter
1 Pck. Vanillezucker
4 Eier (M)
200 g gemahlene Mandeln
100 g Reismehl
1 TL Backpulver
100 g Mandelblättchen
1 EL Puderzucker

AUSSERDEM

1 Backblech (30 × 40 cm)

- 1** Den Backofen auf 180° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Kirschen waschen und abtropfen lassen. Anschließend halbieren, entsteinen und die Kirschen in einer Schüssel mit 2 EL Rohrzucker vermischen.
- 2** Die weiche Butter mit dem übrigen Rohrzucker und dem Vanillezucker hellcremig rühren. Dann die Eier nach und nach unter Rühren dazugeben. Gemahlene Mandeln, Reismehl und Backpulver mischen, hinzufügen und alles gut verrühren.
- 3** Den Teig auf das vorbereitete Blech geben und glatt streichen. Die halbierten Kirschen darauf verteilen und den Kuchen im Ofen (Mitte) ca. 10 Min. backen.
- 4** Die Mandelblättchen in einer kleinen Schüssel mit dem Puderzucker vermischen. Das Blech herausnehmen, die Mandeln aufstreuen und den Kuchen in ca. 25 Min. fertig backen. Herausnehmen, den Kirschkuchen auskühlen lassen, in Stücke schneiden und servieren.



Für 16 Stück • ca. 30 Min. Zubereitung • 35 Min. Backen • Pro Stück ca. 210 kcal, 4 g E, 12 g F, 8 g KH

BLONDIES MIT PARANÜSSEN

herrlich nussig und muskatwürzig

70 g Paranusskerne
165 g weiße Kuvertüre
125 g Butter • 50 g Reismehl
50 g Mandelmehl
6 g Johannisbrotkernmehl
3 Eier (M) • 70 g Zucker
abgeriebene Schale von 1 Bio-
Orange
3 Msp. geriebene Muskatnuss
3 Msp. Muskatblüte (Macis)

AUSSERDEM

1 Backform (20 × 20 cm)
Butter und Reismehl für die
Form
Puderzucker (zum Bestäuben)

1 Den Backofen auf 185° vorheizen. Die Form mit Butter fetten und mit Reismehl ausstreuen. Die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten, abkühlen lassen und grob hacken. 125 g weiße Kuvertüre hacken und mit der Butter über einem heißen Wasserbad schmelzen. Übrige Kuvertüre (40 g) grob hacken und mit den Nüssen mischen. Reis-, Mandelmehl und Johannisbrotkernmehl vermengen.

2 Eier mit Zucker, Orangenschale, Muskatnuss und -blüte über einem heißen Wasserbad dickcremig aufschlagen, anschließend kalt schlagen. Nach und nach die noch flüssige Kuvertüremasse dazugeben. Dann die Mehlmischung und zuletzt die Paranussmischung unterziehen. Den Teig in die Form füllen und im Ofen 10–15 Min. vorbacken, bis er zu bräunen beginnt. Dann die Temperatur auf 170° (Umluft) reduzieren und den Kuchen in ca. 20 Min. fertig backen. Herausnehmen, in der Form auf einem Gitter auskühlen lassen, mit Puderzucker bestäuben und in Blondies geschnitten servieren.



Für 16 Stück • ca. 15 Min. Zubereitung • 30 Min. Backen • Pro Stück ca. 315 kcal, 8 g E, 24 g F, 16 g KH

BROWNIES MIT MANDELN

für Schokoholics

250 g Zartbitter-Kuvertüre
(mind. 60 % Kakaogehalt)
250 g Butter
4 Eier (L)
100 g Zucker
Salz
150 g Mandelmehl
1 Msp. Zimtpulver
65 g Vollmilch-Kuvertüre
50 g ganze ungeschälte
Mandeln

AUSSERDEM

1 Backform (20 × 20 cm)
Kakaopulver (zum Bestäuben,
nach Belieben)

1 Den Backofen auf 160° (Umluft) vorheizen. Die Backform mit Backpapier auslegen. Die Zartbitter-Kuvertüre hacken und mit der Butter in einer Metallschüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen, dann wieder etwas abkühlen lassen. Die Eier, den Zucker und 1 Prise Salz in einer Metallschüssel über einem heißen Wasserbad mit einem Schneebesen in 2–3 Min. dickcremig aufschlagen. Die Masse in die Rührschüssel der Küchenmaschine umfüllen und kalt schlagen. Dann die Kuvertüre-Butter-Mischung nach und nach hinzufügen und gut unterrühren. Zuletzt Mandelmehl und Zimt vorsichtig unterheben.

2 Den Teig in die vorbereitete Backform füllen. Die Vollmilch-Kuvertüre und die Mandeln grob hacken und aufstreuen. Die Form in den Ofen (Mitte) schieben und den Kuchen 25–30 Min. backen. Herausnehmen, in der Form auf einem Gitter abkühlen lassen. Den Kuchen aus der Form lösen und nach Belieben leicht mit Kakaopulver bestäuben, dann in Stücke schneiden und die Brownies servieren.

MANDELBAISER MIT BEEREN

sommerlich-leichter Genuss

5 Eiweiß (M)
Salz
100 g heller Rohrzucker
250 g gemahlene Mandeln
30 g Speisestärke
50 g Mandelblättchen
800 g frische Beeren (z. B. Himbeeren, Brombeeren, Johannisbeeren, Heidelbeeren)
150 g Joghurt
1 EL Agavendicksaft
200 g Sahne

AUSSERDEM

1 Backblech (30 × 40 cm)

Süßen nach Geschmack

Mit ihrer leichten Säure ergänzen Beeren den süßen Baiserboden perfekt. Falls sie etwas zu säuerlich sind, einfach die Sahne mit 2 EL Vanillezucker steif schlagen oder 1–2 TL Honig oder Zucker unter die Joghurtcreme rühren.

- 1** Den Backofen auf 160° vorheizen. Das Backblech mit Backpapier belegen. Die Eiweiße mit 1 Prise Salz in einer Metallschüssel über einem heißen Wasserbad aufschlagen, dabei nach und nach den Rohrzucker einrieseln lassen. Den Eischnee weiterschlagen, bis er glänzt und Spitzen zieht. Die Mandeln mit der Speisestärke mischen und unterheben.
- 2** Die Baisermasse auf das Blech geben, zu einem Kreis (28 cm Ø) formen und mit einem Löffelrücken wolkig verstreichen, dann mit den Mandelblättchen bestreuen. Das Blech in den Ofen (Mitte) schieben und den Baiserboden ca. 20 Min. backen. Herausnehmen, abkühlen lassen und den Mandelbaiserboden auf eine Tortenplatte legen.
- 3** Die Beeren verlesen und nach Belieben abzupfen oder mit Grün verwenden. In ein Sieb geben, die Beeren abbrausen, abtropfen lassen und trocken tupfen. Den Joghurt in einer Schüssel mit dem Agavendicksaft verrühren. Die Sahne steif schlagen und die Joghurtmischung unterrühren.
- 4** Die Joghurtcreme auf dem Mandelbaiserboden verstreichen, dabei ringsum einen 2–3 cm breiten Rand frei lassen. Die Beeren darauf verteilen, leicht mit Puderzucker bestäuben und den Mandelbaiserkuchen servieren.





SACHERTORTE

der Klassiker aus Wien – ganz ohne Gluten

FÜR DEN TEIG

200 g Zartbitterschokolade
6 Eier (M)
80 g Zucker
200 g weiche Butter
100 g Puderzucker
100 g geschälte gemahlene Mandeln
50 g Speisestärke

FÜR FÜLLUNG UND GLASUR

200 g Aprikosenkonfitüre
200 g Zartbitterkuvertüre
150 g Zucker

AUSSERDEM

1 Springform (24 cm Ø)
Fett und Kakaopulver für die Form

1 Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Springform fetten, mit Kakaopulver bestäuben und kalt stellen. Die Zartbitterschokolade hacken, in einer Metallschüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen und wieder etwas abkühlen lassen. Die Eier trennen. Die Eiweiße steif schlagen, dabei nach und nach den Zucker einrieseln lassen. Den Eischnee weiterschlagen, bis er glänzt und Spitzen zieht.

2 Die weiche Butter in Stücke schneiden und in einer Rührschüssel mit dem Puderzucker hellcremig rühren. Nach und nach die Eigelbe hinzufügen und gut unterrühren. Dann die noch flüssige Schokolade untermengen. Die Hälfte des Eischnees auf die Creme setzen und unterheben. Mandeln und Speisestärke mischen und mit übrigem Eischnee unter die Schokoladencreme ziehen. Den Teig in die Form füllen und im Ofen (Mitte) ca. 55 Min. backen. Herausnehmen und auskühlen lassen. Den Kuchen einmal waagrecht teilen.

3 Für Füllung und Glasur die Aprikosenkonfitüre erhitzen und durch ein Sieb streichen. Den unteren Boden mit der Hälfte der passierten Konfitüre bedecken. Den zweiten Boden auflegen und die Oberfläche mit der übrigen Konfitüre bestreichen.

4 Die Kuvertüre hacken. Den Zucker mit 125 ml Wasser in einer Kasserolle in 3 Min. sirupartig einkochen lassen. Von der Hitze nehmen, die Kuvertüre zufügen und alles glatt rühren. Den Kuchen mit der Glasur überziehen und diese vor dem Servieren mindestens 6 Std., besser über Nacht, trocknen lassen.

ZITRONENKUCHEN MIT LAVENDEL

cremig-fruchtige Versuchung

FÜR DIE FÜLLUNG

- 2 Bio-Zitronen
- 3 TL unbehandelte Lavendelblüten
- 5 Eier (M)
- 1 Eigelb (M)
- 100 g Birkenzucker (Xylit)

FÜR DEN TEIG

- 170 g Mandelmehl
- 40 g Birkenzucker (Xylit)
- Salz
- 1 Ei (M)
- 1 Eiweiß (M)
- 2 EL Kokosöl (Raumtemperatur)

AUSSERDEM

- 1 Springform (20 cm Ø)
- Butter für die Form
- 1 Bio-Zitrone
- unbehandelte Lavendelblüten
(zum Garnieren)

- 1 Für die Füllung am Vortag die Zitronen heiß waschen, trocken tupfen, die Schale fein abreiben und auspressen. Den Zitronensaft und die -schale mit den Lavendelblüten in ein Schälchen geben und abgedeckt über Nacht kühl stellen.
- 2 Den Backofen auf 150° vorheizen. Den Boden der Springform mit Backpapier auslegen und den Rand mit Butter fetten. Für den Teig das Mandelmehl in einer Schüssel mit Birkenzucker und 1 Prise Salz vermischen. Ei, Eiweiß und das Kokosöl zufügen. Alles mit den Händen zu einem glatten Teig kneten. Diesen in die Form geben und mit den Händen gleichmäßig dick und möglichst glatt als Boden andrücken. Die Form in den Ofen (Mitte) schieben und den Boden 20–25 Min. vorbacken.
- 3 Inzwischen die Zitronen-Lavendel-Mischung durch ein feines Sieb passieren und die Reste gut ausdrücken, um möglichst viel Aroma aufzufangen. Die Eier mit dem Eigelb und dem Birkenzucker cremig aufschlagen. Den Zitronen-Lavendel-Saft einfließen lassen und gut unterschlagen.
- 4 Die Eiermasse auf dem vorgebackenen Boden verteilen. Die Form wieder in den Ofen schieben und den Kuchen noch 1 Std. backen. Inzwischen die Bio-Zitrone heiß waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Den Kuchen herausnehmen, in der Form auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Anschließend aus der Form nehmen und auf eine Platte setzen. Den Zitronenkuchen in Stücke teilen, diese mit Zitronenscheiben und Lavendelblüten garnieren und servieren.





PFLAUMENKUCHEN VOM BLECH

mit saftigem Mandel-Gewürz-Teig

120 g Butter
4 Eier (M)
100 g Birkenzucker (Xylit)
Salz
50 g Kokosmehl
100 g Mandelmehl
½ geh. TL Guarkernmehl
1 TL gemahlene Vanille
1 TL gemahlener Kardamom
2 TL Zimtpulver
¼ TL gemahlene Nelken
14 frische Pflaumen

AUSSERDEM

1 Backform (24 × 24 cm)
Butter und Mandelmehl für die
Form
Öl zum Arbeiten

Sehr lecker

Am besten schmeckt der
Pflaumen-Mandelkuchen
noch leicht warm mit einem
Klecks Schlagsahne.

1 Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Form mit Butter fetten und dünn mit Mandelmehl austreuen. Die Butter in einem Topf schmelzen, beiseitestellen und abkühlen lassen. Eier, Birkenzucker und 1 Prise Salz in eine Schüssel geben und mit dem Handrührgerät in 5–7 Min. cremig aufschlagen.

2 Dann die flüssige Butter unter Rühren langsam zugießen. Kokos-, Mandel- und Guarkernmehl in eine Schüssel geben. Vanille, Kardamom, Zimt und Nelken zufügen und alles gut vermischen, dann in zwei Portionen unter die Eimasse rühren.

3 Den Teig portionsweise in die vorbereitete Form geben und mit einem leicht geölten Teigschaber glatt streichen. So bleibt der Teig nicht kleben und lässt sich leichter verteilen.

4 Die Pflaumen waschen und trocken tupfen, dann längs ein-, aber nicht ganz durchschneiden und entsteinen. Die Pflaumen mit der Schnittseite nach oben auf den Teig legen und leicht eindrücken, dabei einen schmalen Rand frei lassen.

5 Die Form in den Ofen (Mitte) schieben und den Kuchen ca. 45 Min. backen. Herausnehmen, den fertigen Kuchen auf einem Kuchengitter auskühlen lassen, dann in Stücke schneiden und servieren.



SAUERKIRSCHKÜCHLEIN

mit Haselnüssen aus dem Piemont – ein Gedicht

10 g Haselnuss-Nougat (schnittfest)
80 g weiche Butter
80 g Zucker
Salz
2 Eier (M)
1 TL gemahlene Flohsamenschalen (ca. 4 g)
50 g ganze Haselnusskerne (am besten aus dem Piemont)
60 g gemahlene Mandeln
4 EL gemahlene Haselnusskerne (ca. 20 g)
40 g getrocknete Sauerkirschen (ersatzweise getrocknete Cranberrys oder Gojibeeren)
½ TL Rosmarinnadeln

AUSSERDEM

4 Tarteletteförmchen (à 10 cm Ø)
Butter und gemahlene Mandeln für die Förmchen

1 Den Backofen auf 170° (Umluft) vorheizen. Die Tarteletteförmchen jeweils mit Butter fetten und mit gemahlenden Mandeln ausstreuen. Den Haselnuss-Nougat in einer Metallschüssel über einem heißen Wasserbad (oder in der Mikrowelle) leicht erwärmen, bis er streichbar ist.

2 Die weiche Butter in Stücke schneiden und in eine Rührschüssel geben. Zucker, 1 Prise Salz und den Nougat hinzufügen und alles mit den Rührbesen des Handrührgeräts cremig rühren. Dann die Eier einzeln dazugeben und jeweils gut einarbeiten. Zuletzt die Flohsamenschalen dazugeben.

3 Die ganzen Haselnüsse grob hacken und mit den gemahlenden Mandeln und Haselnüssen mischen. Die Nussmischung unter die Buttermasse rühren. Die Sauerkirschen grob, den Rosmarin fein hacken und beides untermischen.

4 Den Teig in die vorbereiteten Förmchen verteilen und im Ofen (Mitte) in 10–12 Min. goldbraun backen. Die Förmchen aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Anschließend die Küchlein vorsichtig aus den Förmchen lösen und vor dem Servieren auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.



*Für 12 Stücke • ca. 20 Min. Zubereitung • 20 Min. Kühlen • 25 Min. Backen •
Pro Stück ca. 200 kcal, 3 g E, 12 g F, 19 g KH*

APFELTARTE

herbstlicher Genuss

125 g Buchweizenmehl
Salz
145 g kalte Butter
125 g Magerquark
5 mittelgroße Äpfel (z. B.
Elstar, ca. 500 g)
3 EL Apfelgelee
40 g Zucker

AUSSERDEM

1 Tarteform (30 cm Ø)
Butter für die Form
Buchweizenmehl zum
Arbeiten

1 Die Tarteform mit Butter fetten. Das Buchweizenmehl mit 1 Prise Salz auf eine Arbeitsfläche geben. 125 g kalte Butter mit einem Messer in hauchdünne Späne schneiden und mit dem Mehl vermischen. Den Quark hinzufügen und alles zügig mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Die Form damit auskleiden, dabei einen 1 cm hohen Rand formen. Die Form abgedeckt 20 Min. kalt stellen.

2 Den Backofen auf 220° vorheizen. Die Äpfel schälen, vierteln und entkernen. Die Viertel in schmale Spalten schneiden. 2 EL Apfelgelee glatt rühren, auf dem Teigboden verteilen und rosettenartig mit Apfelspalten belegen. Die übrige Butter mit dem Zucker und dem restlichen Gelee (1 EL) unter Rühren erhitzen. Die Mischung gleichmäßig auf den Apfelspalten verteilen und die Tarte im Ofen (Mitte) in ca. 25 Min. goldbraun backen. Herausnehmen, abkühlen lassen und die Apfeltarte servieren.



*Für 12 Stücke • ca. 25 Min. Zubereitung • 30 Min. Kühlen • 20 Min. Backen •
Pro Stück ca. 220 kcal, 4 g E, 13 g F, 21 g KH*

TARTE TATIN MIT APRIKOSEN

goldgelb karamellisiert

80 g weiche Butter
40 g Puderzucker
1 Ei (M)
50 g Kokosmehl
50 g Reismehl
100 g gemahlene Mandeln
700 g Aprikosen
100 g Zucker

AUSSERDEM

1 Tarteform (30 cm Ø)
Butter für die Form

- 1** Die weiche Butter mit Puderzucker und Ei glatt rühren. Beide Mehle mit den Mandeln mischen, dazugeben und alles glatt kneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und 30 Min. kalt stellen.
- 2** Inzwischen die Aprikosen waschen, trocken tupfen, halbieren und entsteinen. In einem Topf 80 g Zucker mit 4 EL Wasser aufkochen und bei mittlerer Hitze hellbraun karamellisieren lassen. Die Tarteform mit Butter fetten und den Karamell eingießen. Die Aprikosen mit der Schnittfläche nach unten in die Form legen und mit dem restlichen Zucker (20 g) bestreuen.
- 3** Den Backofen auf 200° vorheizen. Den Teig zwischen Backpapier etwas größer als die Form ausrollen und auf die Aprikosen legen, dabei am Rand etwas nach unten drücken. Die Tarte im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen. Herausnehmen, kurz abkühlen lassen, die Aprikosen-Tarte-Tatin auf eine Kuchenplatte stürzen und servieren.

ERDBEER-CHEESECAKE

fruchtige Low-Carb-Variante

FÜR DEN TEIG

200 g Mandelmehl
1 TL Backpulver
75 g Birkenzucker (Xylit)
100 g weiche Butter
1 Ei (M)

FÜR DEN BELAG

500 g Magerquark
250 g Schmand
125 g Birkenzucker (Xylit)
2 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale
Mark von 1 Vanilleschote
4 Eier (M)
40 g Guarkernmehl
250 g Erdbeeren

FÜR DIE SAUCE

250 g Erdbeeren
1 EL Birkenzucker (Xylit)
1 TL Guarkernmehl

AUSSERDEM

1 Springform (22 cm Ø)
Butter und gemahlene Mandeln
für die Form

1 Für den Teig das Mandelmehl in einer Schüssel mit Backpulver und Birkenzucker mischen. Butter und Ei zufügen, dann alles mit den Knethaken des Handrührgeräts glatt kneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und 30 Min. kalt stellen.

2 Den Backofen auf 180° vorheizen. Den Boden der Form mit Backpapier auslegen, den Rand mit Butter fetten. Den Boden mit gemahlenden Mandeln bestreuen. Zwei Drittel des Teiges auf dem Boden der Form ausrollen, übrigen Teig kalt stellen. Den Teigboden im Ofen (Mitte) ca. 10 Min. vorbacken, dann herausnehmen und kurz abkühlen lassen. Aus dem übrigen Teig einen Rand formen und andrücken.

3 Für den Belag den Quark mit Schmand, Birkenzucker, Zitronenschale, Vanillemark und Eiern in 2–3 Min. cremig rühren. Das Guarkernmehl darüber sieben und unterrühren. Die Erdbeeren waschen, abtropfen lassen, putzen und vierteln. Die Hälfte der Creme in die Form füllen, die Erdbeeren darauf verteilen, mit der übrigen Creme bedecken und diese glatt streichen. Den Kuchen im Ofen (Mitte) ca. 1 Std. 5 Min. backen, dann 30 Min. im ausgeschalteten Ofen ruhen lassen. Herausnehmen und den Kuchen in der Form auskühlen lassen.

4 Für die Sauce die Erdbeeren waschen, putzen, fein pürieren und durch ein Sieb streichen. Das Erdbeermark mit Birkenzucker und Guarkernmehl verrühren. Den Cheesecake aus der Form lösen, mit etwas Erdbeersauce beträufeln und servieren. Die übrige Sauce separat dazu reichen.



WALNUSSTORTE MIT SAHNE UND EIERLIKÖR

supersaftig und nicht zu süß

FÜR DEN TEIG

130 g Walnusskerne
30 g Zartbitter-Kuvertüre
(mind. 60 % Kakaogehalt)
100 g Mandelmehl
50 g Kartoffelmehl
50 g Maisstärke
1 Pck. Natron (5 g)
250 g weiche Butter
250 g Zucker
1 TL Vanillezucker
4 Eier (M)
1 Msp. abgeriebene Schale von
1 Bio-Zitrone
3 EL Zitronensaft
2 cl Rum
2 Msp. Zimtpulver
30 g Kakaopulver

FÜR DAS TOPPING

300 g Sahne
3 EL Vanillezucker
150 ml Eierlikör

AUSSERDEM

1 hohe Springform (20–24 cm Ø)
Butter und Mandelmehl für die
Form

1 Den Backofen auf 170° (Umluft) vorheizen. Die Springform mit Butter fetten und mit Mandelmehl ausstreuen. 30 g Walnüsse und die Kuvertüre grob hacken. Übrige Walnüsse (100 g) in einer Nussmühle oder im Blitzhacker fein mahlen. Mandel- und Kartoffelmehl, Maisstärke und Natron in einer Schüssel mit den gemahlenden Walnüssen vermischen. Gehackte Kuvertüre und gehackte Walnüsse untermengen.

2 Die weiche Butter, Zucker und Vanillezucker mit den Quirlen des Handrührgeräts hellcremig rühren. Dann die Eier einzeln dazugeben und jeweils gründlich unterrühren. Abgeriebene Zitronenschale und -saft, Rum, Zimt- und Kakaopulver hinzufügen und untermischen. Zum Schluss die Mandel-Kuvertüre-Mischung dazugeben und alles kurz auf höchster Stufe verrühren.

3 Die Masse in die vorbereitete Form füllen und im Ofen (Mitte) ca. 45 Min. backen. Den Kuchen herausnehmen und kurz abkühlen lassen, anschließend aus der Form lösen, abkühlen lassen und kühl stellen.

4 Inzwischen die Sahne mit dem Vanillezucker steif schlagen. Den Kuchen auf eine Platte legen, mit der geschlagenen Sahne toppen und diese wolkig verstreichen. Den Eierlikör dekorativ darüberträufeln und die Walnusstorte servieren.





HERZHAFTES

*zum Reinbeißen
und Genießen*



*Für 4 Stück • ca. 20 Min. Zubereitung •
Pro Stück ca. 690 kcal, 17 g E, 46 g F, 49 g KH*

TOFU- WAFFELN

vegan

100 g Reismehl • 50 g Amarantmehl • 50 g Kartoffelstärke • 50 g gemahlene Haselnusskerne • 1 TL Guarkernmehl • 1 TL Backpulver • 100 ml Rapsöl • 200 ml stilles Mineralwasser • Salz • ½ TL Chiliflocken • 100 g Räuchertofu • Öl für das Waffeleisen

1 Die Mehle mit der Stärke, den Haselnüssen, Guarkernmehl und Backpulver mischen. Das Rapsöl mit dem Mineralwasser untermengen und alles zu einem glatten Teig verrühren. Mit ½ TL Salz und Chiliflocken würzen. Den Räuchertofu in kleine Würfel schneiden und unterheben.

2 Das Waffeleisen auf mittlerer Stufe aufheizen und die Backflächen mit Öl bestreichen. Pro Waffel 3–4 EL Teig in die Mitte des Waffeleisens geben. Dann den Deckel schließen und den Teig nacheinander in jeweils 2–3 Min. zu goldbraunen Waffeln ausbacken.



*Für 4 Stück • ca. 20 Min. Zubereitung •
Pro Stück ca. 630 kcal, 13 g E, 46 g F, 40 g KH*

BUCHWEIZEN- WAFFELN

einfach

100 g weiche Butter • 2 Eier (M) • ¼ TL Salz • Joghurt • 100 g gemahlene Haselnusskerne • 200 g Buchweizenmehl • 2 TL Backpulver • 100 ml Mineralwasser • Öl für das Waffeleisen

1 Die Butter in einer Kasserolle zerlassen. Die Eier mit Salz und Joghurt mit dem Handrührgerät glatt rühren. Haselnüsse, Buchweizenmehl, Backpulver und die Butter untermischen. Das Mineralwasser dazugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren.

2 Das Waffeleisen auf hoher Stufe aufheizen und die Backflächen mit Öl bestreichen. Pro Waffel 3–4 EL Teig in die Mitte des Waffeleisens geben. Den Deckel schließen und den Teig nacheinander in jeweils 3–4 Min. zu goldbraunen Waffeln ausbacken.



*Für 4 Stück • ca. 20 Min. Zubereitung •
Pro Stück ca. 485 kcal, 14 g E, 24 g F, 54 g KH*

SÜSSKARTOFFEL- WAFFELN

raffiniert

1 Süßkartoffel (ca. 400 g) • 1 EL Rübensirup •
3 Eier (M) • 100 g Mandelblättchen • 100 g Reismehl • 50 g Speisestärke • 1 TL Backpulver • Salz • Pfeffer • Chilipulver • Öl für das Waffeleisen

1 Die Süßkartoffel schälen, waschen und grob raspeln, dann mit dem Rübensirup vermischen. Die Eier in eine Schüssel aufschlagen und mit den Rührbesen des Handrührgeräts verquirlen. Süßkartoffelraspel und Mandelblättchen untermengen. Reismehl und Stärke mit dem Backpulver vermischen und unterziehen. Den Teig mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen.

2 Das Waffeleisen auf hoher Stufe aufheizen und die Backflächen mit Öl bestreichen. Pro Waffel 3–4 EL Teig in die Mitte des Waffeleisens geben. Den Deckel schließen und den Teig in je 3–4 Min. zu goldbraunen Waffeln ausbacken.



*Für 4 Stück • ca. 25 Min. Zubereitung •
Pro Stück ca. 550 kcal, 17 g E, 41 g F, 27 g KH*

KRÄUTER- WAFFELN

würzig

1 kleines Bund gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Basilikum, Minze) • 50 g Bergkäse (z. B. Appenzeller) • 3 Eier (M) • 100 ml Olivenöl • 80 g Amarant-Vollkornmehl • 50 g Lupinenmehl • 1 TL Backpulver • 50 g glutenfreie Haferflocken • 100 ml Mineralwasser • Salz • Pfeffer • Öl für das Waffeleisen

1 Die Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Den Käse fein reiben. Kräuter, Käse, Eier und Öl verrühren. Amarantmehl, Lupinenmehl, Backpulver und Haferflocken mischen und unterrühren. Den Teig mit dem Mineralwasser glatt rühren, salzen und pfeffern.

2 Das Waffeleisen auf mittlerer Stufe aufheizen und die Backflächen mit Öl bestreichen. Pro Waffel 3–4 EL Teig in die Mitte geben. Den Deckel schließen und den Teig nacheinander in 3–4 Min. zu goldbraunen Waffeln ausbacken.



*Für 6 Stücke • ca. 25 Min. Zubereitung • 1 Std. Ruhen • 10 Min. Backen •
Pro Stück ca. 280 kcal, 4 g E, 11 g F, 41 g KH*

PIZZABROT

zum Aperitif

150 g Reismehl
150 g Hirsemehl
½ TL Salz
15 g frische Hefe • ½ TL Honig
6 EL Olivenöl
250 g Tomaten
2 Zweige Rosmarin
1 Knoblauchzehe
grobes Meersalz

AUSSERDEM

1 Backblech (30 × 40 cm)
Reismehl zum Arbeiten
Fett für das Blech

- 1** Beide Mehle mit dem Salz in einer Schüssel mischen. Die Hefe zerbröckeln, mit 200 ml lauwarmem Wasser und Honig verrühren und mit 3 EL Olivenöl zur Mehlmischung geben. Alles zu einem glatten Teig verkneten. Diesen zugedeckt 1 Std. gehen lassen.
- 2** Die Tomaten waschen, vierteln, vom Stielansatz befreien und klein würfeln. Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln abzupfen und grob hacken. Den Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden. Alles mit dem übrigen Olivenöl (3 EL) vermischen.
- 3** Den Backofen auf 220° vorheizen. Das Backblech fetten. Den Teig auf wenig Reismehl kurz durchkneten und zu einem dünnen ovalen Fladen formen, dabei den Rand etwas dicker lassen. Auf das Blech legen, die Tomatenmischung auf dem Fladen verteilen und mit Meersalz bestreuen. Das Pizzabrot im Ofen (Mitte) 8–10 Min. backen, bis der Rand gebräunt ist. Herausnehmen und servieren.



*Für 6 Stücke • ca. 25 Min. Zubereitung • 1 Std. Ruhen • 10 Min. Backen •
Pro Stück ca. 350 kcal, 11 g E, 16 g F, 41 g KH*

PIZZA MIT RUCOLA

Italien lässt grüßen

150 g Reismehl
150 g Hirsemehl
½ TL Salz
15 g frische Hefe
½ TL Honig
6 EL Olivenöl
2 Tomaten (ca. 400 g)
3 EL Olivenöl
Salz • Pfeffer
200 g Mozzarella
1 Bund Rucola

AUSSERDEM

1 Backblech (30 × 40 cm)
Reismehl zum Arbeiten
Fett für das Blech

1 Mehle und Salz in einer Schüssel mischen. Die Hefe zerbröckeln, mit 200 ml lauwarmem Wasser, Honig und 3 EL Olivenöl verrühren. Zum Mehlmix geben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts glatt kneten. Den Teig abgedeckt 1 Std. gehen lassen.

2 Den Backofen auf 250° vorheizen. Das Backblech fetten. Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen, häuten, vom Stielansatz befreien und klein würfeln. In einem Topf 2 EL Öl erhitzen, die Tomaten darin ca. 10 Min. anschwitzen, salzen und pfeffern. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Rucola verlesen, waschen und trocken schütteln.

3 Den Teig auf wenig Reismehl durchkneten und zu einem runden Fladen formen, dabei den Rand etwas dicker lassen. Auf das Blech legen, mit der Tomatenmischung bestreichen, mit Mozzarella belegen und mit dem übrigen Öl (1 EL) beträufeln. Die Pizza im Ofen (Mitte) 8–10 Min. backen. Herausnehmen, mit Rucola belegen und servieren.

FOCACCIA

herrlich fluffig & low carb

50 g Mandelmehl
40 g Leinsamenmehl
25 g Eiweißpulver
1 ½ TL Backpulver
Salz
1 TL frischer Rosmarin
1 TL Trockenhefe
130 g Frischkäse
2 Eier (M)
80 g Emmentaler
50 g Mozzarella

AUSSERDEM

1 Backblech (30 × 40 cm)
Öl für das Blech und zum
Arbeiten

Immer wieder neu

Die Focaccia kann vor dem Backen auch noch mit Oliven, Röstpaprika, Pinienkernen oder anderen Zutaten belegt werden. Dann das Gebäck ein paar Minuten länger im Ofen lassen und im Auge behalten.

- 1** Den Backofen auf 180° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen und dünn mit Öl bepinseln. Mandel- und Leinsamenmehl mit Eiweiß- und Backpulver, ½ TL Salz und Rosmarin gut vermischen. Die Trockenhefe in 3 EL warmem Wasser auflösen.
- 2** Den Frischkäse in einer Schüssel mit einem Schneebesen cremig rühren. Eier cremig verquirlen und nach und nach unter den Frischkäse rühren. Das Hefewasser und die Mehlmischung unterrühren.
- 3** Den Emmentaler reiben. Mozzarella abtropfen lassen und klein schneiden. Beide Sorten Käse mit einem Teigschaber untermischen.
- 4** Den Teigschaber dünn mit Öl bestreichen und den Teig damit auf dem vorbereiteten Blech zu einem ca. 20 × 30 cm großen Rechteck verteilen. Mit einem Finger kleine Mulden in den Teig drücken. Das Blech in den Ofen (Mitte) schieben und die Focaccia in 20–25 Min. goldgelb backen.
- 5** Herausnehmen, die Focaccia auf einem Kuchengitter auskühlen lassen und vor dem Servieren in 8 Stücke teilen.





*Für 15 Scheiben • ca. 25 Min. Zubereitung • 1 Std. Kühlen • 55 Min. Backen •
Pro Scheibe ca. 165 kcal, 8 g E, 13 g F, 4 g KH*

KNÄCKEBROT

knusprige Kraftpakete

150 g Leinsamenmehl
100 g Erdmandelflocken
(ersatzweise zerstoßene
Sojaflocken)

2 TL Guarkernmehl • Salz
4 EL Olivenöl • 60 g Sesam
100 g Sonnenblumenkerne
2 TL gemahlene Fenchelsa-
men

30 g Chiasamen • 50 g Mohn
2 TL grobes Meersalz
2 TL getrockneter Thymian

AUSSERDEM

1 Backblech (30 × 40 cm)
Öl für das Blech

1 Leinsamenmehl, Erdmandelflocken, Guarkernmehl, 2 TL Salz und Olivenöl mit 360 ml Wasser gut vermischen und abgedeckt 1 Std. kühl stellen. Dann Sesam, Sonnenblumenkerne, Fenchel- und Chiasamen sowie den Mohn unterrühren. Den Backofen auf 200° vorheizen. Das Backblech ölen, sehr glatt mit Backpapier auslegen und dieses ebenfalls ölen. Den Teig darauf mit einem geölten Nudelholz sehr gleichmäßig bis zum Rand verstreichen. Die Teigplatte im Ofen (Mitte) 15 Min. backen.

2 Dann herausnehmen, mit einem scharfen Messer 15 Rechtecke vorschneiden und das Knäckebröt bei 175° im Ofen in 30–40 Min. fertig backen. Etwa 10 Min. vor Ende der Backzeit die Oberfläche dünn mit Wasser bestreichen und mit grobem Salz und Thymian bestreuen. Herausnehmen, das Knäckebröt auskühlen lassen, umdrehen und das Papier vorsichtig abziehen. Anschließend die Platte an den Sollbruchstellen in 15 rechteckige Stücke brechen.



Für 20 Stück • ca. 20 Min. Zubereitung • 50 Min. Backen • Pro Stück ca. 40 kcal, 2 g E, 3 g F, 3 g KH

GRISSINI MIT SESAM

zum Knabbern & Knuspern

1 Dose Kichererbsen
(265 g Abtropfgewicht)
50 g Skyr
5 TL Olivenöl
Salz
1 TL gemahlene Kurkuma
25 g Buchweizenmehl
Sesam (zum Bestreuen)

AUSSERDEM

2 Backbleche (30 × 40 cm)
Spritzbeutel mit Lochtülle
(8 mm Ø)

1 Den Backofen auf 140° Umluft (Ober-/Unterhitze nicht geeignet!) vorheizen. Die Backbleche mit Backpapier auslegen. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abbrausen und gut abtropfen lassen.

2 Die Kichererbsen mit Skyr, Olivenöl, 1 TL Salz, gemahlener Kurkuma und dem Buchweizenmehl in einen hohen Rührbecher geben. Alles mit dem Pürierstab zu einer glatten Masse pürieren.

3 Die Kichererbsenmasse in den Spritzbeutel füllen und parallel in langen Streifen (ca. 36 cm lang) mit etwas Abstand zueinander auf die vorbereiteten Bleche spritzen. Die Kichererbsen-Grissini mit Sesam bestreuen und im Ofen (unten und Mitte) 45–50 Min. backen. Dabei nach der Hälfte der Backzeit die Bleche einmal tauschen. Die Grissini im ausgeschalteten Ofen auskühlen lassen. Anschließend herausnehmen, die Stangen jeweils in der Mitte durchbrechen, sodass ca. 18 cm lange Stücke entstehen, und die Grissini servieren.



Für 12 Stücke • ca. 40 Min. Zubereitung • 55 Min. Backen • Pro Stück ca. 226 kcal, 9 g E, 18 g F, 6 g KH

GEMÜSEQUICHE

der Klassiker

125 g Magerquark
125 ml Rapsöl
3 Eier (M)
Salz
250 g Maismehl
1 TL Johannisbrotkernmehl
450 g TK-Gemüsemix
100 g Pecorino
200 g Schmand
frisch geriebene Muskatnuss

AUSSERDEM

1 Quicheform (30 cm Ø)
Öl für die Form

- 1** Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Quicheform mit Öl ausstreichen. Den Quark mit dem Rapsöl, 1 Ei und ½ TL Salz glatt rühren. Maismehl und Johannisbrotkernmehl mischen, hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in die vorbereitete Form drücken, dabei einen ca. 2 cm hohen Rand formen. Den Teigboden im Ofen (Mitte) 15 Min. vorbacken. Anschließend herausnehmen und das Backpapier entfernen.
- 2** Das TK-Gemüse aus der Packung nehmen und leicht antauen lassen. Den Pecorino fein reiben. Die übrigen Eier (2 Stück) mit dem Schmand verquirlen. Den Pecorino unterrühren und alles mit Salz und Muskat würzen.
- 3** Das Gemüse mit der Schmandcreme vermengen und auf dem vorgebackenen Teigboden verteilen. Die Gemüsequiche im Ofen (Mitte) ca. 40 Min. backen, herausnehmen und servieren.



*Für 8 Stücke • ca. 30 Min. Zubereitung • 30 Min. Ruhen • 20 Min. Backen •
Pro Stück ca. 320 kcal, 7 g E, 21 g F, 25 g KH*

FLAMMKUCHEN

aus dem Elsass

100 g Reismehl
100 g Buchweizenmehl
50 g Kartoffelstärke
1 EL gemahlene Flohsamenschalen
Salz
1 Pck. Trockenhefe
7 EL Olivenöl
100 g Speck (in Scheiben)
1 Zwiebel
100 g Magerquark
150 g Sahne • Pfeffer

AUSSERDEM

1 Backblech (30 × 40 cm)

1 Beide Mehle mit der Kartoffelstärke, den Flohsamenschalen und ½ TL Salz mischen. Die Trockenhefe mit 100 ml lauwarmem Wasser verrühren und mit 4 EL Olivenöl zur Mehlmischung geben. Alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verarbeiten und diesen zugedeckt 30 Min. gehen lassen.

2 Den Speck in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Quark und Sahne mit dem übrigen Öl (3 EL) glatt rühren. Die Zwiebelwürfel untermischen und alles salzen und pfeffern. Den Backofen auf 220° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Teig erneut durchkneten und bei Bedarf noch etwas Buchweizenmehl einarbeiten. Auf einem Bogen Backpapier den Teig 3–4 mm dick oval ausrollen und den Fladen auf das vorbereitete Blech legen. Die Quarkcreme darauf verstreichen und die Speckstreifen aufstreuen. Den Flammkuchen im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen. Herausnehmen und servieren.

REGISTER

Damit ihr Rezepte mit Lieblingszutaten noch schneller findet, sind in diesem Buch auch beliebte Zutaten alphabetisch eingeordnet. Darunter findet ihr das Rezept eurer Wahl.

A

Amarantmehl
Hefezopf 24
Kräuter-Waffeln 51
Tofu-Waffeln 50
Apfeltarte 42

B

Beeren
Erdbeer-Cheesecake 44
Mandelbaiser mit Beeren 32
Sauerkirchküchlein 41
Schoko-Brombeer-Torte 26
Blondies mit Paranüssen 30
Brownies mit Mandeln 31
Brownies mit Mandeln 31
Buchweizenmehl
Apfeltarte 42
Buchweizen-Waffeln 50
Flammkuchen 59
Grisini mit Sesam 57
Sandwichbrot 11

C

Chiasamen
Kerniges Sattmacher-Brot 08

Knäckebrot 56
Proteinbrötchen 21
Zucchini-Eiweissbrot 13

E

Erdbeer-Cheesecake 44

F

Flammkuchen 59
Flohsamenschalen
Flammkuchen 59
Französisches Baguette 16
Hüttenkäse-Fladenbrot 14
Kerniges Sattmacher-Brot 08
Keto-Toastbrot 10
Linsen-Baguettestangen 17
Proteinbrötchen 21
Sauerkirchküchlein 41
Focaccia 54
Französisches Baguette 16

G

Gemüsequiche 58
Grissini mit Sesam 57

H

Hafer
Kräuter-Waffeln 51
Zucchini-Eiweissbrot 13
Hefezopf 24
Hirsemehl
Kürbiskernbrot mit Kümmel und Koriander 18
Pizza mit Rucola 53
Pizzabrot 52
Hüttenkäse-Fladenbrot 14

J

Johannisbrotkernmehl
Blondies mit Paranüssen 30
Gemüsequiche 58
Kürbiskernbrot mit Kümmel und Koriander 18
Schoko-Brombeer-Torte 26

K

Kerniges Sattmacher-Brot 8
Keto-Toastbrot 10
Kirschkuchen vom Blech 29
Knäckebrot 56
Kokosmehl
Pflaumenkuchen vom Blech 39
Tarte Tatin mit Aprikose 43
Kräuter-Waffeln 51
Kürbiskernbrot mit Kümmel und Koriander 18

L

Linsen-Baguettestangen 17
Lupinenmehl: Kräuter-Waffeln 51

M

Maismehl: Gemüsequiche 58
Mandelbaiser mit Beeren 32
Mandelmehl
Blondies mit Paranüssen 30
Brownies mit Mandeln 31
Erdbeer-Cheesecake 44
Focaccia 54
Keto-Toastbrot 10
Pflaumenkuchen vom Blech 39
Proteinbrötchen 21
Schoko-Brombeer-Torte 26

Walnusstorte mit Sahne
und Eierlikör 46
Zitronenkuchen mit
Lavendel 36
Zucchini-Eiweissbrot 13

P

Pflaumenkuchen vom
Blech 39
Pizza mit Rucola 53
Pizzabrot 52
Proteinbrötchen 21

R

Reismehl
Blondies mit Paranüssen 30
Flammkuchen 59
Französisches Baguette 16
Hefezopf 24
Kirschkuchen vom Blech 29
Kürbiskernbrot mit Kümmel
und Koriander 18
Pizza mit Rucola 53
Pizzabrot 52
Sandwichbrot 11
Süsskartoffel-Waffeln 51
Tarte Tatin mit
Aprikosen 43
Tofu-Waffeln 50

S

Sachertorte 35
Sahne
Flammkuchen 59
Mandelbaiser mit
Beeren 32
Pflaumenkuchen vom
Blech 39
Schoko-Brombeer-Torte 26

Walnusstorte mit Sahne
und Eierlikör 46
Sandwichbrot 11
Sauerkirschküchlein 41
Schoko-Brombeer-Torte 26
Süßkartoffel-Waffeln 51

T

Tarte Tatin mit Aprikosen 43
Tofu-Waffeln 50

W

Walnuss
Kerniges Sattmacher-
Brot 08
Walnusstorte mit Sahne
und Eierlikör 46
Zucchini-Eiweissbrot 13
Walnusstorte mit Sahne und
Eierlikör 46

Z

Zitronenkuchen mit
Lavendel 36
Zucchini-Eiweißbrot 13

Abkürzungsverzeichnis:

E = Eiweiß
EL = Esslöffel
(gestrichen)
F = Fett
kcal = Kilokalorien
KH = Kohlenhydrate
Msp. = Messerspitze
Pck. = Päckchen
TK = Tiefkühl
TL = Teelöffel
(gestrichen)
Ø = Durchmesser

IMPRESSUM

Projektleitung: Leon Bittmann
Umschlaggestaltung und Layout: ki 36 Editorial Design, Sabine Krohberger, München
Lektorat: Katrin Wittmann
Bildredaktion: Fabian Riedel
Herstellung: Renate Hutt
Reproduktion: medienprinzen GmbH, München
Satz: Eberl & Kösel Studio GmbH
Druck & Bindung: Firmengruppe Appl, aprinta GmbH, Wemding

Bildnachweise:

Mona Binner: Cover, S. 15; Wolfgang Schardt: S. 1, 16, 22, 25, 28, 33, 34, 42, 43, 50, 51, 52, 53, 58, 59; Mathias Neubauer: S. 9, 10, 11, 12, 17, 20, 57; Anke Schütz: S. 19, 30, 31, 40, 47; Vivi D'Angelo: S. 27, 37, 38, 45, 55, 56; AdobeStock: S. 4; Gettyimages: S. 6, 48, 64; AUEN 60 Photography (Julia Schrädel & Ines Haberlein): Klappe hinten außen, Klappe hinten innen, Klappe vorne innen, Klappe vorne außen; Coco Lang: U2, U3.

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Ohne die ausschließlichen Rechte des Autors und des Verlags einzuschränken, ist die Nutzung dieser Publikation zum Training generativer KI-Technologien ohne ausdrückliche Genehmigung untersagt. HarperCollins behält sich zudem gemäß Artikel 4 Absatz 3 der Richtlinie 2019/790 über den digitalen Binnenmarkt das Recht vor, diese Publikation von der Text- und Data-Mining-Ausnahme auszuschließen.

© 2026 GRÄFE UND UNZER VERLAG
in der Verlagsgruppe HarperCollins
Deutschland GmbH
Grillparzerstraße 8, 81675 München
produktssicherheit@harpercollins.de

1. Auflage 2026,
ISBN: 978-3-8338-9217-2

www.gu.de

BACKOFEN-HINWEIS

Unsere Temperaturangaben, wenn es nicht anders angegeben wird, beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze. Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Details entnehmen Sie bitte der Bedienungsanleitung Ihres Backofens.



Mit dem Besten unserer Backleidenschaft.

Guter Geschmack beginnt mit den besten Zutaten! Unsere glutenfreien Mehlmischungen stehen für höchste Qualität und sorgfältige Rezepturen, die das Backen einfacher denn je machen. Von duftendem Brot bis hin zu zartem Gebäck – entdecke, wie du mit Schär Backtradition neu erlebst. Natürlich glutenfrei, voller Geschmack und garantiert gelingsicher!







SAG DEM VERZICHT LEBEWOHL!

Purer Genuss trotz Glutenunverträglichkeit – dieses Buch steckt voller einfacher Anleitungen, raffinierter Tipps und absolut verlässlicher Rezepte für das tägliche Backvergnügen. Von herrlich knusprigem Brot bis hin zu wunderbar saftigem Kuchen wird glutenfreies Backen damit zu einem unkomplizierten und köstlichen Erlebnis.

**Lass dich inspirieren und bring glutenfreie Freude mühelos
in deinen Küchenalltag.**

www.gu.de

€ 14,99 [D]

ISBN 978-3-8338-9217-2

