



## Hiller, A. Köstlich essen bei Zöliakie



*zum Bestellen [hier](#) klicken*

**by naturmed Fachbuchvertrieb**

Aidenbachstr. 78, 81379 München

Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157

Email: [info@naturmed.de](mailto:info@naturmed.de), Web: <http://www.naturmed.de>

# Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Der Begriff »glutenfrei« ist heute für viele kein Fremdwort mehr. Immer häufiger wird in unseren Tagen Zöliakie oder eine andere Gluten-Unverträglichkeit festgestellt oder vermutet. Bis vor wenigen Jahren galt Zöliakie noch als seltene Kinderkrankheit. Mittlerweile weiß man, dass deutlich mehr Menschen unter einer Unverträglichkeit gegenüber dem heimischen Getreide leiden als bisher angenommen. Die Zöliakie kann sich in jedem Lebensalter erstmalig zeigen.

Nach der Diagnose gilt es, Essgewohnheiten zu überprüfen und – im Falle der bestätigten Zöliakie – von heute auf morgen eine strikte Nahrungsumstellung vorzunehmen, denn Mehl und herkömmlichen Getreideprodukten müssen Sie ab sofort konsequent aus dem Weg gehen. Doch was soll ich jetzt noch essen? Was ist überhaupt dieses Gluten? Worin ist es enthalten? Und wo ist es garantiert nicht zu finden? Auf alle diese Fragen gibt es eine Antwort in diesem Buch und darüber hinaus finden Sie viele köstliche Back- und Kochideen.

Vor mehr als 20 Jahren veröffentlichte ich als Selbst-Zöliakie-Betroffene meinen ersten Ratgeber zu diesem Thema. In der Zwischenzeit hat sich viel getan, unter anderem kamen zahlreiche schmackhafte glutenfreie Produkte auf den Markt. Dieses Buch gibt Ihnen die Möglichkeit, Ihre bisherige Küche auf glutenfrei umzustellen. Viele Rezepte habe ich ohne spezielle Mehlmischungen hergestellt, damit Sie mit ganz natürlichen Rohstoffen sofort glutenfrei starten können. Sie finden praktische Tipps im Umgang mit glutenfreien Rohstoffen und frischen, leckeren Lebensmitteln und auch zahlreiche Basics, die Ihnen mit der Zeit zur lieben Gewohnheit werden.

Adé Mehlpampe des letzten Jahrhunderts – willkommen frische, abwechslungsreiche, gesunde und glutenfreie Küche!

Ich wünsche Ihnen Mut, viel Spaß beim Kochen und Backen und natürlich einen guten Appetit.

Böbingen/Pfalz im Frühjahr 2016

Ihre  
Andrea Hiller



## Zöliakie, was ist das?

- 10 Gluten aus dem Weg gehen
- 11 Diagnose Zöliakie
- 11 Risiken einer fortgeschrittenen Zöliakie
- 12 Glutenfreie Ernährung

## Richtig essen bei Zöliakie

- 14 Die Umstellung zu Hause
- 16 Glutenfreie Back- und Teigwaren
- 18 Antworten auf häufige Fragen
- 20 So schmeckt die Umstellung
- 25 Unterwegs essen
- 26 Ernährungs-Navi
- 28 Meine besonderen Lebensmittel

## Rezepte – schmackhaft und lecker

### 34 Frühstücksideen

**Mit gutem Frühstück in den Tag starten**

### 42 Brot und Brötchen

**Glutenfreie Brote, die garantiert gelingen**

### 56 Kuchen

**Raffinierte Kuchen zum Selberbacken**

### 74 Teilchen, Gebäck, Süßes

**Für alle, die gerne naschen**

### 90 Basics

**Glutenfreie Grundrezepte für jeden Tag**

### 102 Hauptgerichte

**Warmes für den Bauch, das prima schmeckt**

### 116 Besonderes

**Schöne Gerichte, auch für liebe Gäste**

### 122 Kleine Gerichte

**Zwischenmahlzeiten für den kleinen Appetit**

### 130 Beilagen

**Leckerer, das satt macht**

### 136 Desserts und Süßspeisen

**Nachspeisen und süße Schlemmereien**



Erdbeerkuppeltorte (Seite 110)



Lava-Törtchen (Seite 143)



Nudeln selbst gemacht

## Vegetarische Maultaschen

Für 6 Personen • laktosefrei

🕒 90 Min.

### Für den Nudelteig:

- 200 g Mehl-Mix hell (Hammermühle)
- ½ TL Salz
- 2 Eier (Gr. M)
- 2 EL Öl

### Für die Füllung:

- 50 g Linsen du puy  
(Champagner-Linsen)

- 200 ml Gemüsebrühe
- 100 g Lauch
- 50 g rote Paprika
- 50 g Pastinake
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Olivenöl
- 100 g gekochte Kartoffeln
- 1 EL gehackte Petersilie

- 3 EL frische Kräuter (z. B. Liebstöckel, Oregano und Beifuß)
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- frisch gemahlene Gewürze  
(z. B. Paprika, Koriander etc.)

● Mehl-Mix mit Salz, Eiern und Öl mit den Knethaken des Handrührgeräts verrühren. Es entstehen feuchte Krümel, die beim Zusammendrücken mit den Händen aneinanderhaften bleiben.

● Die Teigkrümel auf der Arbeitsfläche mit den Händen zu einer glatten Kugel verkneten. 10 Min. lang bearbeiten, damit der Teig elastisch wird. Sollten die Krümel nicht aneinanderhaften, teelöffelweise Wasser zufügen. Den Teig in Folie wickeln und ruhen lassen.

● Für die Füllung die Linsen in der Gemüsebrühe gar kochen. Lauch, Paprika und Pastinake putzen, ggf. schälen und fein würfeln oder mit dem Mixer hacken. Knoblauchzehen abziehen und in feine Würfel schneiden. Alles zusammen im heißen Olivenöl in einer Pfanne anrösten.

● Gegarte Linsen zugeben. Kartoffeln zerdrücken und untermischen, nach Wunsch alles fein im Mixer zerkleinern. Petersilie und die frischen Kräuter unterrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und nach Geschmack mit Paprika, Koriander etc. würzen.

● Jeweils ein Viertel des Teiges dünn auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen oder mit einer handbetriebenen Nudelwalze weiterverarbeiten. Aus dem Nudelteig Rechtecke oder Kreise ausstechen und mit Füllung versehen. Die Teigländer mit Wasser bestreichen. Die Nudeln zusammenklappen und die Ränder fest zusammendrücken. Die Maultaschen in reichlich kochendem Salzwasser etwa 8 Min. garen.

**Variante** Mischen Sie die Füllung mit geraspeltm Käse oder anderen Gemüsesorten (Tomaten, Zucchini, Steinpilzen etc.).

**Tipp** Bei Maultaschen lohnt es sich, einen größeren Vorrat zu produzieren, weil die Herstellung viel Arbeit macht. Füllen Sie daher die Maultaschen und frieren Sie den nicht sofort benötigten Teil roh ein – bei Bedarf werden sie dann einfach tiefgekühlt ins kochende Wasser gegeben.

### Nährwerte pro Portion

520 kcal • 8 g E • 20 g F • 77 g KH



Schön herzhaft

## Paprikagulasch

Für 4 – 6 Personen • braucht etwas mehr Zeit

🕒 20 Min. + Garzeit (je nach Fleischart)

600 g Gulasch (Rind, Schwein, Lamm) • 600 g Zwiebeln • 4 EL Öl • 1 – 2 TL Rohrzucker • 2 EL Tomatenmark • 2 – 3 rote Paprikaschoten • Salz • Pfeffer, frisch gemahlen • Paprikapulver • Kartoffelmehl oder Reismehl zum Binden

● Das Fleisch in gleichmäßige Würfel schneiden. Die Zwiebeln abziehen und grob schneiden. Öl in einer Schmorpfanne erhitzen und das Fleisch in kleinen Portionen zunächst rundherum anbraten, bis es leicht braun ist. Dann die Zwiebelwürfel und Rohrzucker zugeben und ebenfalls anbraten. Paprika putzen, würfeln und zugeben. Gewürze und Tomatenmark hinzufügen und ½ Tasse Wasser angießen.

● Das Fleisch bei kleiner Hitze und geschlossenem Deckel schmoren lassen, bis das Wasser eingekocht ist. Dann weiteres Wasser oder Fleischbrühe angießen und weiter schmoren lassen. Diesen Vorgang wiederholen, bis das Fleisch gar ist (je nach Fleischart bis zu 1½ Std.).

● Nach Geschmack die Gulaschsauce mit etwas angerührtem Kartoffelmehl oder 1 – 2 TL Reismehl andicken.

**Variante** Die Sauce zur Fleischart passend würzen (evtl. auch mit Rosmarin, Thymian oder Knoblauch).

**Tipp** Gulasch in größerer Menge zubereiten und einen Teil einfrieren. Dann ist das Gericht viel schneller aufbereitet und schmeckt nach dem Wiedererwärmen mindestens so gut wie am Kochtag.

### Nährwerte pro Portion

336 kcal • 34 g E • 15 g F • 14 g KH

Asiatischer Eintopf

## Thai-Kokosmilch-Curry

Für 4 Personen • gelingt leicht

🕒 30 Min. + 30 Min. Garzeit

2 – 3 Lauchzwiebeln • 1 Knoblauchzehe • 2 kleine Karotten • 4 Kartoffeln (nach Geschmack mit Schale) • je 1 gelbe und rote Paprika • 400 g Hähnchenbrustfilet • Salz • Pfeffer, frisch gemahlen • Öl • ½ Tasse Erbsen • 100 g Zuckerschoten • 1 Dose Kokosmilch • Chili • Limettensaft • Koriander • Kurkuma • Ingwer, frisch gerieben • 1 Hand voll geschälte Mandeln oder Erdnüsse • Koriandergrün, frisch gehackt

● Die Lauchzwiebeln waschen und samt Grün fein schneiden. Knoblauch, Karotten, Kartoffeln und Paprika putzen und klein schneiden. Hähnchenfleisch in größere Würfel schneiden, salzen und pfeffern. In Öl anbraten und wieder herausnehmen. Lauchzwiebeln und Knoblauch zugeben, anbraten.

● Karotten, Kartoffeln und Paprika und die Kokosmilch hinzufügen. So viel Wasser zugeben, bis alles knapp bedeckt ist. Den Eintopf kräftig mit Salz, Pfeffer, Chili, Kurkuma und frisch geriebenem Ingwer würzen und zugedeckt auf kleinster Flamme garen.

● Nach etwa 20 Min. die Erbsen und Zuckerschoten zugeben und weitere 5 Min. garen. Zuletzt das Fleisch unterrühren und gar ziehen lassen. Dann die Mandeln unterheben, das Curry mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit gehacktem Koriander bestreut servieren.

### Nährwerte pro Portion

352 kcal • 30 g E • 12 g F • 28 g KH

➤ Thai-Kokosmilch-Curry







Prima als vegetarische Burger

## Buchweizen-frikadellen

6 Stück • laktosefrei

☺ 30 Min. + 10 Min. Garzeit

100 g Buchweizengrütze • 200 ml Gemüsebrühe • 1 kleine Zwiebel • ½ TL Koriander, gemahlen • 3 TL Pflanzenöl • 1 Ei • Salz • Pfeffer, frisch gemahlen • gehackte Kräuter • 1 – 3 EL Buchweizenmehl

- Buchweizengrütze in der Gemüsebrühe aufkochen und etwa 20 Min. ausquellen lassen. Die Zwiebel abziehen, sehr fein hacken und mit dem Koriander im heißen Öl anbraten. Die angebratene Zwiebel zur Grütze geben. Die Masse mit dem Ei binden und mit den Gewürzen kräftig abschmecken.

- Evtl. etwas Buchweizenmehl unter den Teig mischen, damit er sich besser formen lässt. Mit nassen Händen 6 Frikadellen formen und in heißem Fett von beiden Seiten anbraten.

**Variante** Besonders pikant werden die Buchweizenfrikadellen mit 1 – 2 EL geriebenem Käse im Teig oder gefüllt mit gewürfeltem Schafskäse.

### Nährwerte pro Stück

136 kcal • 2 g E • 7 g F • 16 g KH

Prädikat wertvoll

## Hirsepuffer

8 Stück • laktosefrei

☺ 15 Min. + 30 Min. Quellzeit + 45 Min. Garzeit

100 g Hirse (ganz) • 250 ml Gemüsebrühe • 2 EL Sonnenblumenkerne • 1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe • 1 Ei • 1 EL Maisgrieß • Salz • Muskatnuss • gehackte Petersilie

- Hirse heiß abspülen und in kochender Gemüsebrühe auf kleiner Flamme etwa 30 Min. garen. Die Sonnenblumenkerne ohne Fett in einer Pfanne leicht anrösten. Die Hirse mit dem Pürierstab oder im Mixer zerkleinern.

- Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel hacken und Knoblauchzehe zerdrücken. Zusammen mit den Sonnenblumenkernen, dem Ei und dem Maisgrieß zur Hirse geben.

- Die Masse mit Salz, Muskat und Petersilie würzen. Den Teig 30 Min. quellen lassen. Aus dem Teig 8 flache Bratlinge formen und im heißen Fett goldgelb braten.

### Nährwerte pro Portion à 2 Stück

128 kcal • 9 g E • 8 g F • 12 g KH

Goldgelb, superlecker und gesund

## Hirsebratlinge

4 Stück • preisgünstig

☺ 40 Min. + 10 Min. Garzeit

1 kleine Zwiebel • 100 g Hirse • 200 ml Gemüsebrühe • 1 Karotte • 2 EL Quark • 2 – 4 EL Hirseflocken • Salz • Pfeffer, frisch gemahlen • gehackte Kräuter • Hefeflocken

- Zwiebel abziehen und sehr fein würfeln. Hirse und die Zwiebelwürfel 10 Min. in der Gemüsebrühe kochen und weitere 20 Min. ohne weitere Wärmezufuhr ausquellen lassen.

- Die Karotte abspülen und fein reiben. Quark, Karottenraspel und die Hirseflocken unter die ausgekühlte Hirse mischen. Den Teig mit den Gewürzen abschmecken und die Kräuter unterrühren. Mit nassen Händen 4 Bratlinge formen und in heißem Fett goldgelb braten.

**Variante** Die Hirsebratlinge mit einer Tomatenscheibe und einer Scheibe Käse belegen und im Backofen überbacken. Dazu schmeckt frischer Blattsalat.

### Nährwerte pro Stück

100 kcal • 4 g E • 1 g F • 20 g KH

➤ Hirsebratlinge



## Ideal zum Mitnehmen Tofubratlinge

8 Stück • laktosefrei  
⌚ 40 Min. + 15 Min. Garzeit

250 g Tofu • 250 g gekochter Reis •  
2 Eier • 1 Stange Lauch • 2 große  
Karotten • 3 – 4 EL gehackte Kräuter •  
2 EL Pfeilwurzelmehl • Kräutersalz •  
Knoblauch • Pfeffer, frisch gemahlen

- Den Tofu fein reiben oder sehr fein würfeln und mit dem Reis und den Eiern in eine große Schüssel geben. Lauch putzen, abspülen und in feine Streifen schneiden. Die Karotten schälen und fein reiben. Gemüse und gehackte Kräuter mit der Tofu-Reis-Masse verkneten. Zur Bindung das Pfeilwurzelmehl hinzufügen.

- Den Teig mit den Gewürzen pikant abschmecken und 30 Min. quellen lassen. 8 flache Bratlinge formen und in heißem Fett von beiden Seiten anbraten.

**Das passt dazu** Als Beilage eignet sich besonders Quark-Kräuter-Dip oder Tzatziki (Seite 125).

### Nährwerte pro Stück

92 kcal • 5 g E • 3 g F • 12 g KH

## Ein feines Mittagessen Amaranthbratlinge

8 Stück • braucht etwas mehr Zeit  
⌚ 1 Std. + 10 Min. Garzeit

150 g Amaranth • 300 ml Gemüsebrühe • 1 Ei • 2 EL Kartoffelmehl • 2 EL geriebener Käse • 2 EL Haselnüsse (gehackt) • Salz • Pfeffer, frisch gemahlen • Koriander, gemahlen

- Amaranth in die kochende Gemüsebrühe einstreuen, aufkochen lassen und bei geringer Wärmezufuhr 45 Min. garen. Ei, Kartoffelmehl, Käse und Nüsse zugeben und alles miteinander vermischen.

- Den Teig mit den Gewürzen abschmecken und 15 Min. quellen lassen. Mit nassen Händen 8 flache Bratlinge aus dem Teig formen. Diese in heißem Fett von beiden Seiten goldgelb braten.

**Das passt dazu** Kartoffeln und Gemüse.

### Nährwerte pro Stück

160 kcal • 5 g E • 10 g F • 14 g KH

Auch kalt als Brotbelag lecker

## Hackfleischfrikadellen

6 Stück • preisgünstig  
⌚ 10 Min. + 15 Min. Garzeit

1 Zwiebel • 2 Pellkartoffeln • 500 g Hackfleisch (gemischt oder vom Lamm) • 1 Ei • 2 EL Quark • 1 EL Reiskele oder Hirseflocken • Salz • Pfeffer, frisch gemahlen • Knoblauch • Oregano

- Die Zwiebel abziehen und sehr fein würfeln. Die Pellkartoffeln fein reiben. Das Hackfleisch mit der Zwiebel, dem Ei, Quark und den geriebenen Kartoffeln verkneten. Kleie oder Hirseflocken unterkneten und den Teig mit den Gewürzen pikant abschmecken.

- Mit feuchten Händen 6 Frikadellen formen und in heißem Fett bei mittlerer Temperatur langsam von beiden Seiten braun braten.

### Nährwerte pro Stück

370 kcal • 28 g E • 27 g F • 2 g KH

➤ Tofubratlinge





## Rezeptverzeichnis

### A

Aioli 96  
 Amaranthbratlinge 112  
 Ambrosiacreme 143  
 Amerikaner 79  
**Apfel**  
 – Apfel-Tomaten-Chutney 93  
 – Apfelstrudel 68  
 – Apfeltorte 61  
 Aubergine, Ajvar 93  
 Ausbackteig 101

### B

Bagels 44  
 Baisers 78  
 Bananen-Energie-Start 40  
 Bananen-Nuss-Muffins 77  
 Basismüsli 36

### Beeren

– Blaubeerpfannkuchen 148  
 – Rote Grütze 142

### Biskuit

– Biskuitboden 60  
 – Biskuitzungen 78  
 – Erdbeer-Kuppel-Torte 72  
 – Tiramisu 144  
 Blaubeerpfannkuchen 148  
 Blaubeersmoothie 40  
 Blitz-Eis 9  
 Brandteig, Windbeutel 80  
 Brokkoli-Soufflé 117  
 Brownies 75  
 Bruschetta 125  
 Buchweizenfrikadellen 110  
 Buttermilch-Kartoffel-Brot 54

### C

Cantuccini 88  
 Cornflakespanade 101  
 Crostini 8

### D

Djuvec-Reis 138  
 Donuts 86

### E

**Eier**  
 – Eierpfannkuchen 148  
 – Luftiges Rührrei 40  
 Einfache Salatsauce 98  
 Erdbeer-Kuppel-Torte 72  
 Erdnusssauce 97

### F

Fruchtiger Rührkuchen 63

### G

Gazpacho 128  
 Gemüsebrühe 100  
 Gemüsecremesuppe 130  
 Gnocchi 134  
 Grill-Gewürz-Marinade 98  
 Grundmehlmischung 100  
 Grundsauce, helle 92

### H

Hackfleisch-Gemüse-Pfanne 104  
 Hackfleischfrikadellen 112

### Hefeteig

– Bagels 44  
 – Buttermilch-Kartoffel-Brot 54  
 – Hefe-Nuss-Schnecken 83  
 – Hefeteigplinsen 147  
 – Kastanien-Schinken-Brötchen 43  
 – Quarkbrot 48  
 – Quarkbrötchen 43  
 – Rosinenbrötchen 44  
 – Rosinenstuten 46  
 – Rustikales Kartoffelbrot 48  
 – Sauerteig-Mischbrot 50  
 – Schokobrötchen 46  
 – Sonnenblumenkernbrot 54  
 – Teffbrot 52  
 – Toastbrot 52  
 – Zwetschgendatschi 70  
 Heiße Schokolade 37  
 Helle Grundsauce 92  
 Hippen 78

### Hirse

– Hirse-Porridge 35  
 – Hirseauflauf 103  
 – Hirsebratlinge 110  
 – Hirseklößchensuppe 130  
 – Hirsepuffer 110  
 Hochzeitstorte 66  
 Honigmarinade, pikante 98

### J

Jakobsmuscheln auf Quinoabett 122  
 Joghurt, selbst gemachter 38

### K

Kalter Hund 63  
 Karotten-Schmand-Schnitten 64  
**Kartoffeln**  
 – Gnocchi 134  
 – Kartoffelbrot, rustikales 48  
 – Kartoffelklöße 136  
 – Kartoffelkroketten 135  
 – Kartoffelpuffer 128  
 – Kartoffelschnee 91  
 – Kartoffelsuppe 114  
 – Papas aragudas 129  
 – Rosmarinkartoffeln 134  
 – Schupfnudeln 150  
 – Schweizer Rösti 135  
 Käsekuchen 70

Kastanien-Schinken-Brötchen 43  
 Kindergeburtstag 153  
 Kirschenmichl 149  
**Kokosmilch**  
 – Blaubeersmoothie 40  
 – Kokosmilchreis 142  
 – Thai-Kokosmilch-Curry 108  
 – Zucchini-Kokos-Suppe 114  
 Kürbiscremesuppe 114

### L

Lamm in der Kräuter-Brotkruste 120  
 Lava-Törtchen 147  
 Linzer Torte 64  
 Luftiges Rührrei 40

### M

Mailänder Risotto 103  
 Maisbrot mit Backpulver 50  
 Mandelpanade 100  
 Mandelwaffeln 77

### Mango

– Kokosmilchreis 142  
 – Müsli mit frischen Früchten 35  
 Marmorkuchen 57  
 Marzipanrohmasse 59  
 Maultaschen, vegetarische 106  
 Maulwurfkuchen 59  
 Mayonnaise 97  
 Mohnsauce, süße 150

### Muffins

– Bananen-Nuss-Muffins 77  
 – Schokomuffins 75  
 – Zuccinimuffins 76  
 Mürbeteig, Tartelettes 86  
 Müsli mit frischen Früchten 35  
 Müsliriegel 80

### N

Nusskuchen 60

### O

Olivencreme 96  
 Orangen-Hirse-Waffeln 77  
 Orangensalat 144

### P

Pancakes 36  
 Papas aragudas 129

### Paprika

– Ajvar 93  
 – Gazpacho 128  
 – Paprikagulasch 108  
 Partybrötchen 129  
 Pfannkuchentorte 148  
 Pikante Honigmarinade 98  
 Pizza 105  
 Polenta 91

### Q

#### Quark

– Bananen-Energie-Start 40  
 – Quark-Grieß-Klöße 150  
 – Quarkbrot 48  
 – Quarkbrötchen 43

#### Quark-Öl-Teig

– Donuts 86  
 – Pizza 105  
 – Schoko-Nuss-Hörnchen 85

### Quinoa

– Jakobsmuscheln auf Quinoabett 122  
 – Quinoapfanne 104

### R

#### Reis

– Djuvec-Reis 138  
 – Mailänder Risotto 103  
 – Reiskroketten 138  
 – Reispuffer 138  
 – Sushi 117

- Tofubratlinge 112
- Waldpilzrisotto 8
- Rosinenbrötchen 44
- Rosinenstuten 46
- Rosmarinkartoffeln 131
- Rote Grütze 142
- Rotweinkuchen 60
- Rührteig**
- Amerikaner 79
- Apfeltorte 61
- Fruchtiger Rührkuchen 63
- Karotten-Schmand-Schnitten 64
- Marmorkuchen 57
- Maulwurfkuchen 59
- Rotweinkuchen 60
- Sandkuchen 57
- Russische Weincreme 146
- Rustikales Kartoffelbrot 48

## S

- Salatsauce, einfache 98
- Sandkuchen 57
- Sauerbratenmarinade 95
- Sauerteig-Mischbrot 50

- Schafskäse-Zucchini-Spieße 38
- Schleimhautschäden 19
- Schnittlauchdip 125
- Schokolade**
- Schoko-Nuss-Cookies 88
- Schoko-Nuss-Hörnchen 85
- Schokobrötchen 46
- Schokocrossies 86
- Schokolade, heiße 37
- Schokoladenflammeri 143
- Schokomuffins 75
- Schokomüsli 36
- Schupfnudeln 150
- Schweizer Rösti 135
- Selbst gemachter Joghurt 38
- Sepia-Tagliatelle mit Chili-Tomaten-Sugo und Garnelen 118
- Sonnenblumenkernbrot 54
- Spätzle 137
- Streusel 70
- Strudelteig 68
- Suppengewürz 97

- Süße Mohnsauce 150
- Sushi 117
- Süßkartoffelpüree 136

## T

- Tartelettes 86
- Teffbrot 52
- Thai-Kokosmilch-Curry 108
- Tiramisu 144
- Toastbrot 52
- Tofubratlinge 112
- Tomaten**
- Apfel-Tomaten-Chutney 93
- Bruschetta 125
- Chili-Tomaten-Sugo 118
- Gazpacho 128
- Tomatenketchup 95
- Tomatensauce 92

## V

- Vanillecreme 143
- Vanilleeis 146
- Vegetarische Maultaschen 106

## W

### Waffeln

- Hippen 78
- Mandelwaffeln 77
- Orangen-Hirse-Waffeln 77
- Waldpilzrisotto 8
- Weincreme, russische 146
- Windbeutel 80
- Wraps 129

## Z

### Zucchini

- Schafskäse-Zucchini-Spieße 38
- Zucchini-muffins 76
- Zwetschgendatschi 70



## Stichwortverzeichnis

### A

Allergien-Kennzeichnungs-  
verordnung 15  
Autoimmun-Erkrankungen 12

### B

B-Vitamine 12  
Backpapier 14  
Ballaststoffe 12  
Bananenmehl 29  
Bier 16  
Biopsie 11  
Brotkasten 14  
Brühwürfel 23

### D

Darmzotten 11  
Dermatitis herpetiformis  
Duhring 11  
Diätprodukte 16  
Dünndarmschleimhaut 10

### E

Eisenmangel 11  
Erdmandeln 29  
Ersatzgetreide 28  
Esskastanien 29

### F

FAQ 18  
Flohsamen 29  
Fruchtfasern 29

### G

Getreideeiweiß 12  
Glukosesirup 16  
Gluten 12  
glutenfreie Weizenstärke 20  
Guarkernmehl 29

### H

Hafer 13  
Handtaschenbrot 25  
Haupt-Allergene 15  
Hefeteig 22

### I

IgA-Gliadin 11  
IgA-Transglutaminase 18  
IgG-Gliadin 11

### J

Johannisbrotkernmehl 29

### K

Kalzium 12  
Klebereiweiß 12

Kontamination 17  
Kontaminationen 15

### L

**Laktose-Intoleranz 13**  
– laktosefreie  
Milchprodukte 13

### M

Maltodextrine 16  
Maniok 29  
Mehlmischungen 16  
Mehlstaub 17  
Milchzucker 13  
Mineralstoffmangel 12

### O

Osteoporose 12

### P

Pflanzenfasern 29  
Picknick 25  
Psyllium 29

### Q

Quellmittel 29

### R

Reisflocken 23  
Restaurant 25

### S

Sojamehl 28  
Speisekarte 25  
Stärkeprodukte 28  
Symptome 11

### T

Toaster 14

### U

Umluft 21  
Umstellung 14

### V

Verdickungsmittel 21, 29  
Vitaminmangel 12

### W

Waffeleisen 14  
Weizeneiweiß, hydrolisier-  
tes 15

### Z

Zwietrieb-Methode 22



## **Hat Ihnen das Buch von Hiller, A. Köstlich essen bei Zöliakie gefallen?**

*zum Bestellen [hier](#) klicken*

**by naturmed Fachbuchvertrieb**

Aidenbachstr. 78, 81379 München

Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157

Email: [info@naturmed.de](mailto:info@naturmed.de), Web: <http://www.naturmed.de>