

# Glutenfrei mit Genuss



**Bestseller**

**Die erweiterte und aktualisierte Neuauflage  
des Standardwerks bei Zöliakie.**



**Abwechslungsreiche Küche mit natürlichen  
Zutaten ohne Gluten.**

Weitere Infos und Bestellung unter: [www.carinebuhmann.ch](http://www.carinebuhmann.ch)

Die erweiterte und aktualisierte Neuauflage  
**Glutenfrei kochen und backen**

200 Seiten, 66 Farbfotos, Fr. 34.00  
ISBN 978-3-03800-860-6

Seit Erscheinen hat sich dieses Koch- und Backbuch zu einem unentbehrlichen Standardwerk und Bestseller für die glutenfreie Küche etabliert.

Praxisnah informiert das Buch über Zöliakie und gibt hilfreiche Ernährungstipps. Eine ausführliche Warenkunde mit wertvollen Übersichtstabellen hilft beim Einkauf glutenfreier Produkte und weist auf mögliche Gluten-Stolperfallen hin. Die zahlreichen Koch- und Backtipps erleichtern die Umsetzung im Alltag.

Dass Genuss trotz Zöliakie möglich ist, beweisen die 150 glutenfreien Rezepte: Herzhaftes und Süßes aus Hefeteig, Mehlspeisen, köstliche Kuchen und feines Gebäck mit glutenfreien Mehlmischungen oder ganz ohne Mehl sowie raffinierte Gerichte mit Reis, Mais, Hirse, Quinoa, die garantiert schmecken und viel Abwechslung in den Küchenalltag bringen. Mit zahlreichen Grundrezepten für Hefeteig, Mürbeteig und Biskuitteig.

Ein nützlicher Ratgeber mit gelingsicheren und alltagstauglichen Rezepten für alle Zöliakie-Betroffenen, für Fachleute in der Ernährungsberatung und in der Gastronomie.

Das Buch wurde mit der Goldmedaille der Gastronomischen Akademie Deutschlands ausgezeichnet.

Glutenfrei ohne Spezialprodukte

**Kochen und backen  
von Natur aus glutenfrei**

208 Seiten, 61 Farbfotos, Fr. 34.90 - solange Vorrat für Fr. 25.00  
ISBN 978-3-03800-606-0

Glutenfreies Kochen und Backen ist auch ohne Spezialprodukte möglich. Denn nicht nur die Getreidesorten Reis, Mais und Hirse, sondern auch Buchweizen, Quinoa, Amaranth, Teff und Wildreis sind von Natur aus glutenfrei. Ebenso bereichern Esskastanien, Hülsenfrüchte sowie Süsskartoffeln und Kochbananen den Menüplan ganz ohne Gluten.

Dieses Kochbuch zeigt mit 140 Rezepten, wie sich aus diesen gesunden, glutenfreien Lebensmitteln köstliche Crêpes, Spätzle, Pfannengerichte, Gratins, aber auch feine Kuchen und Gebäck auf vielseitige Weise zubereiten lassen. Auch beliebte Klassiker aus verschiedenen Weltküchen kommen nicht kurz.

Mit nützlicher Warenkunde und Hinweisen zu kritischen Produkten, denen man in der glutenfreien Küche besondere Beachtung schenken muss.

Empfehlenswert für alle Zöliakie-Betroffenen und ihre Angehörigen sowie für Gastronomiebetriebe, die glutenfreies Essen anbieten wollen.

Dieses Buch ist eine ideale Ergänzung zum Standardwerk.

Weitere Informationen und Bestellung: [www.carinebuhmann.ch](http://www.carinebuhmann.ch)