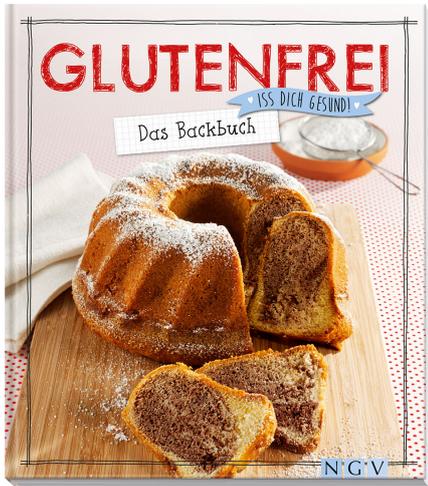

Glutenfrei - Das Backbuch

Frische Backwaren ohne Bauchschmerzen



- Umfangreiches Backbuch mit mehr als 50 einfachen, alltagstauglichen Rezepten für die ganze Familie
- Süße und herzhafte Rezepte von Kuchen und Gebäck bis Brot und Brötchen mit selbst gemischten und fertigen Mehlen
- Ausführliche Einleitung mit vielen schnell umsetzbaren Tipps für die Umstellung auf die glutenfreie Küche und den glutenfreien Haushalt

Wer sich glutenfrei ernähren möchte oder muss, den erwartet eine gründliche Umstellung sowohl bei der Lebensmittelauswahl als auch bei der Zubereitung der Speisen. Aufgrund ihres hohen Getreidgehalts stehen herzhafte und süße Backwaren besonders im Fokus. Dieses umfangreiche Backbuch hilft mit zahlreichen praxiserprobten Tipps und mehr als 50 abwechslungsreichen Rezepten für Brot & Brötchen, Kuchen, Torten, Gebäck, Plätzchen sowie Herzhaftes aus dem Ofen bei der Ernährungsumstellung. In der ausführlichen Einleitung erfahren Sie, welche glutenfreien Mehle es gibt und wie man damit erfolgreich backt. Dazu gibt es hilfreiche Informationen, welche Dinge Sie im täglichen Leben noch beachten müssen und wie Sie Ihren Haushalt mit einfachen Mitteln an die neue Art der Ernährung schnell anpassen können.

Zielgruppe:

Patienten mit Glutenintoleranz (Zöliakie) aller Altersgruppen

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH

gebunden, jedes Rezept mit Farbfoto
128 Seiten, Format 21 cm x 24 cm
ISBN: 978-3-625-17386-1
7,99 EURO