

C ii . - k - (X > J -

•^Li f

/:• -

Andrea Hiller

Abwechslungsreiche Diät bei
Zöliakie

TRIAS

Zöliakie - was ist das?	8
Die glutenfreie Ernährung	21
• <u>Brote, Brötchen, Frühstücks-Extras</u>	69
Mais-Quark-Brot	70
Rustikales Kartoffelbrot	71
Maismehlbrot mit Backpulver	72
Mischbrot	73
Toastbrot	74
Rosinenstuten	75
Schinkenbrötchen	76
Kastanienbrötchen	yj
Müsli-Mischung für den Vorrat	78
Hirse-Apfel-Porridge	79
Bananen-Energie-Start	81
Müsli mit Beeren	82
Joghurt	83
• <u>Waffeln, Kuchen, Torten</u>	85
Mais-Hirse-Waffeln	86
Mais-Mandel-Waffeln	87
Mais-Sahne-Waffeln	88
Eiswaffeln	89
Zimtwaffeln	90
Fruchtiger Rührkuchen	92
Sandkuchen	93
Nusskuchen	94
Marmorkuchen	95
Rotweinkuchen	96
Käsekuchen	97
Käsetorte mit Hirseflocken	98
Hefe-Obstkuchen	99
Mürbeteig-Obstboden oder Torteletts	100
Biskuit-Obstboden	101
Kaffee-Mandel-Torte	102
Frankfurter Kranz „Madame Pompadour“	103
Eierlikörtorte	105
Biskuitzungen	106

Inhalt

Baisers	107
Brownies	108
Hirsegebäck	109
Kleingebäck aus Kartoffelteig	110
Müsli-Riegel	111
Muffins	112
• <u>Pfannkuchen, Bratlinge, Auf laufe, Getreidebeilagen</u>	115
Eierpfannkuchen	116
Galettes (Buchweizenpfannkuchen)	118
Apfel-Quark-Pfannkuchen	119
Hefeteigplinsen mit Rosinen	120
Hirsepuffer	121
Buchweizenfrikadellen	122
Hirsebratlinge	123
Amaranth-Bratlinge	124
Tofu-Bratlinge	125
Hackfleisch-Frikadellen	127
Mailänder Risotto	128
Hirseauflauf	129
Buchweizenbeilage	130
Quinoapfanne	131
Polenta	132
Quark-Grieß-Klöße	133
Reiskroketten	134
Semmelknödel	135
• <u>Kartoffelgerichte, Pizza, Pasta</u>	137
Kartoffelschnee	138
Gnocchi (Kartoffelnudeln)	139
Kartoffelpuffer	140
Schweizer Rösti	141
Kartoffelkroketten	142
Kartoffelklöße	143
Pizza	144
Nudelteig	145
Spätzle	147

• Soßen, Marinaden & Co.	149
Helle Soße	150
Dunkle Soße	150
Fruchtige Tomatensoße	151
Salatsoße	151
Mayonnaise Vollfett	152
Mayonnaise Halbfett	153
Remoulade	154
Tomatenketchup	155
Grill-Gewürz-Marinade	156
Sauerbratenmarinade	156
Öl-Kräuter-Marinade	157
• Desserts	159
Vanillepudding	160
Schokoladen-Flammeri	162
Russische Weincreme	163
Sahne-Vanille-Eis	165
Sahne-Schokoladen-Eis	165
Reines Sahne-Frucht-Eis	166
Ambrosia-Creme	167
• Anhang	168
Die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft	168
Adressenverzeichnis	172
Register	176