

Ute Rabe

$\wedge u^{-*}, 1 \bullet$

Dinkel und Grünkern-;

fantastisch vegetarisch $gT'' * /$

Inhaltsverzeichnis

Vorbemerkung.....	7
Der Dinkel.....	9
Ein Getreide mit großer Vergangenheit.....	14
Der Grünkern.....	20
Einkaufstipps.....	29
Kochen mit Dinkel und Grünkern.....	31
Zu den Rezepten.....	34
Suppen.....	37
Salate.....	51
Deftiges.....	59
Bratlinge und Saucen.....	85
Mehlspeisen und Breie.....	97
Müslis.....	105
Torten und Kuchen.....	111
Süßspeisen und Gebäck.....	127
Brot und Brötchen.....	139
Literatur- und Quellenangaben.....	154
Die Autorin.....	155
Rezeptindex.....	156