

Hugh Fearnley-Whittingstall

River Cottage

light & easy

Gesunde Rezepte ohne Weizen
und Milchprodukte

**Fotografiert von Simon Wheeler
Illustrationen von Mariko Jesse**

AT Verlag



INHALT

Einleitung	6
Frühstück	14
Backen	61
Suppe	91
Salat	135
Fisch	182
Fleisch	229
Gemüse	266
Obst	316
Süßes	358
Zutaten	397
Register	404



Für Veganer geeignet



In 20 Minuten fertig



Ideal zum Mitnehmen

Sämtliche Rezepte sind frei von Weizen und Milchprodukten. Allerdings bedeutet »weizenfrei« nicht unbedingt »glutenfrei«. Rezepte mit Roggenmehl beispielsweise enthalten Gluten. Vollkommen glutenfreie Backrezepte sind auf Seite 403 aufgeführt.