

- 5 **Liebe Leserinnen und Leser**
- 7 **Zöliakie – was ist das eigentlich?**
- 8 **Zöliakie**
- 9 **Wie war es bei uns?**
- 12 **Glutenfrei essen**
- 17 **Küchenpraxis**
- 18 **Kindergarten und Schule**
- 22 **Zu Besuch bei Freunden**
- 23 **Auf Reisen**

- 25 **Rezepte**
- 26 **Frühstücksideen**
- 38 **Pausensnacks**
- 46 **Vorspeisen & Kleinigkeiten**
- 56 **Leckere Hauptgerichte**
- 78 **Desserts & Kuchen**
- 94 **Weihnachtsbäckerei**
- 102 **Kindergeburtstag**
- 110 **Service**
- 110 **Literatur**
- 110 **Rezeptverzeichnis**
- 111 **Sachregister**



Zöliakie? Na und!

Leckere Rezepte, die garantiert glutenfrei sind und der ganzen Familie schmecken? Kein Problem! Dazu gibts viele Tipps von Marleen.

Das Rezept zum Coverfoto finden Sie auf Seite 45.