

Rezept- und Zutatenverzeichnis

A

Amaranth

- Amaranth-Birnen-Porridge 37
- Amaranth-Crunchy 38
- Amaranth-Hafer-Müsli 41
- Amaranth-Linsen-Waffeln mit Guacamole 109
- Quinoa-Amaranth-Auflauf 102
- Amerikanisches Cornbread 59

Ananas

- Exotischer Früchtequark 133
- Warme Milchreis-Ananas-Törtchen 134

Apfel

- Apfel-Birnen-Reisauf-lauf 126
- Apfel-Schmand-Kuchen 77
- Graupenbratlinge 119
- Hirse mit Zimtäpfeln 43
- Quinoa-Apfel-Auflauf 130
- Selleriestrudel mit Apfeldip 96

Aprikosen

- Gelbe Grütze mit Zimtsahne 133
- getrocknete, Amaranth-Crunchy 38

Auflauf

- Apfel-Birnen-Reisauf-lauf 126
- Quinoa-Amaranth-Auflauf 102
- Quinoa-Apfel-Auflauf 130
- Spanischer Rote-Bete-Reis-Auflauf 88

Austernpilze

- Quinoapizza mit Austernpilzen 90

Avocado

- Amaranth-Linsen-Waffeln mit Guacamole 109

B

- Baked Chicken Nuggets 103
- Baked Oatmeal 35

Banane

- Bananen-Hafer-Brot 59
- Bananen-Quinoa-Pancakes 42

- Haferflocken-Hüttenkäse-Pancakes 43

Beeren

- Baked Oatmeal 35
- Buchweizen-Beeren-Porridge 37
- Hafer-Pancakes 130
- Haferflocken-Hüttenkäse-Pancakes 43
- Hirse-Quark-Knödel 127
- Rote Grütze 133

Birne

- Amaranth-Birnen-Porridge 37
- Apfel-Birnen-Reisauf-lauf 126
- Birnenhirse mit Walnüssen 42

Blumenkohl

- Blumenkohl-Ziegenkäse-Quiche 92
- Bodenlose Kürbistarte 101
- Bodenlose Spinattarte 102
- Bodenloser Käsekuchen 72

Bratlinge, Puffer

- Gemüsepufer 116
- Graupenbratlinge 119
- Kastanienpufer mit Pilzsauce 113
- Linsen-Kräuter-Puffer 113
- Quarkkälchen 135

Brot

- Amerikanisches Cornbread 59
- Bananen-Hafer-Brot 59
- Castagnaccio 63
- Dinkelbrot 60
- Einkorn-Roggen-Brot 55
- Hafer-Nuss-Brot 51
- Injera – äthiopisches Fladenbrot 116
- Kichererbsen-Möhren-Brot 60
- Kräuterbrot 52
- Kürbis-Dinkel-Brot 55
- Quark-Eiweiß-Brot 63
- Reis-Hirse-Brot 60
- Roggen-Sauerteigbrot 54
- Schnelles Emmer-Brot 63
- Süßkartoffelzopf 52

Brötchen

- Buchweizenbrötchen 58

- Dinkel-Buchweizen-Brötchen 58
- Mandel-Eiweiß-Brötchen 58
- Quark-Dinkel-Brötchen 59
- Reis-Tapioka-Brötchen 57

Buchweizen

- Buchweizen-Hafer-Granola 41
- Buchweizen-Kässpätzle 106
- Reis-Hirse-Brot 60
- Buchweizengrütze, Buchweizen-Beeren-Porridge 37

Buchweizenmehl

- Buchweizenbrötchen 58
- Buchweizenwaffeln 84
- Dinkel-Buchweizen-Brötchen 58
- Dinkel-Buchweizen-Pfannkuchen 44
- Bunte Gemüse-Quiche 98

C

Cashewkerne

- Kichererbsen-Waffeln 9
- Süße Cashew-Waffeln 84

Castagnaccio 63

Champignons

- Pilzkuchen mit Teigkruste 95
- Chinesisches Krabben-Omelett 123
- Crunchy-Müsli 38
- Custard-Pie 127

D

Datteln

- Quinoa-Schoko-Kekse 83

Dessert

- Apfel-Birnen-Reisauf-lauf 126
- Custard-Pie 127
- Exotischer Früchtequark 133
- Frozen Vanilla Yoghurt 134
- Gelbe Grütze mit Zimtsahne 133
- Hafer-Pancakes 130
- Hirse-Kaiserschmarrn 125
- Hirse-Quark-Knödel 127
- Ingwer-Polenta-Flammeri mit Rhabarberkompott 128
- Kürbispudding mit Karamellsauce 131
- Mandelpudding 130

- Oreo-Pancakes 126
- Quarkkälchen 135
- Quinoa-Apfel-Auflauf 130
- Rote Grütze 133
- Warme Milchreis-Ananas-Törtchen 134
- Zwetschgenknödel 131

Dinkelmehl

- Amerikanisches Cornbread 59
- Custard Pie 127
- Dinkel-Buchweizen-Brötchen 58
- Dinkel-Buchweizen-Pfannkuchen 44
- Dinkelbrot 60
- Kräuterbrot 52
- Kürbis-Dinkel-Brot 55
- Kürbis-Käsekuchen 71
- Oreo-Pancakes 126
- Pilzkuchen mit Teigkruste 95
- Quark-Dinkel-Brötchen 59
- Schnelles Emmer-Brot 63
- Süßkartoffelzopf 52
- Dreiviertel-Kartoffelknödel 118

E

Eier

- Bodenlose Spinattarte 102
- Bodenloser Käsekuchen 72
- Buchweizenwaffeln 84
- Chinesisches Krabben-Omelett 123
- Frischkäse-Salbei-Omeletts 44
- Hafer-Pancakes 130
- Hafer-Pfannenpizza 105
- Haferflocken-Hüttenkäse-Pancakes 43
- Haferflockenwaffeln 84
- Heidelbeer-Reis-Omelett 44
- Hirse-Kaiserschmarrn 125
- Kichererbsennudeln mit Lachs-Zitronen-Sauce 121
- Kirsch-Reis-Kuchen 76
- Mandel-Eiweiß-Brötchen 58
- Mandel-Schoko-Muffins 75
- Orangen-Rüblitorte 77
- Pistazien-Sandkuchen 76
- Quark-Eiweiß-Brot 63
- Quark-Kirsch-Muffins 75
- Schokokuchen 75

- Schwedische Mandel-torte 78
- Spinat-Frittata 122
- Süße Cashew-Waffeln 84
- Zitronen-Mandelkuchen 76

Einkornmehl

- Apfel-Schmand-Kuchen 77
- Einkorn-Roggen-Brot 55

Emmermehl

- Schnelles Emmer-Brot 63

Erdbeeren

- Quinoa-Erdbeer-Porridge 8
- Exotischer Früchtequark 133

F**Feta**

- Hafer-Pfannenpizza 105
- Pikanter Polenta-Porridge 38
- Türkische Calzone 87

Fischgericht

- Kichererbsennudeln mit Lachs-Zitronen-Sauce 121
- Saiblingsfilets mit Kräuterkruste 97
- Fitnessmüsli 41

Fleischgericht

- Baked Chicken Nuggets 103
- Kichererbsen-Wraps mit Hähnchenfüllung 112
- Kräuterfrikadellen 116
- Maispfannkuchen mit Hackfüllung 122
- Pfannkuchenlasagne 103
- Rinderfilet in Kartoffelteig-hülle 97
- Schnitzel mit Mandelpanade 112
- Türkische Calzone 87
- Frischkäse-Salbei-Omeletts 44
- Frozen Vanilla Yoghurt 134

Frühstück

- Amaranth-Birnen-Porridge 37
- Amaranth-Crunchy 38
- Amaranth-Hafer-Müsli 41
- Baked Oatmeal 35
- Bananen-Quinoa-Pancakes 42
- Birnenhirse mit Walnüssen 42
- Buchweizen-Beeren-Porridge 37
- Buchweizen-Hafer-Granola 41
- Crunchy-Müsli 38

- Dinkel-Buchweizen-Pfannkuchen 44
- Fitnessmüsli 41
- Frischkäse-Salbei-Omeletts 44
- Haferflocken-Hüttenkäse-Pancakes 43
- Heidelbeer-Pfirsich-Overnight-Oats 36
- Heidelbeer-Reis-Omelett 44
- Hirse mit Zimtäpfeln 43
- Hirse-Kokos-Overnight-36
- Kokos-Schoko-Overnight-Oats 36
- Müsli Bircher Art 42
- Nuss-Apfel-Oatmeal 37
- Pikanter Polenta-Porridge 38
- Quinoa-Erdbeer-Porridge 8

G

- Gemüsechips 64

Gemüsenukeln

- Bunte Gemüsenukeln mit Erdnuss-Rucola-Pesto 8
- Gurken-Möhren-Nudelsalat 123
- Rote-Bete-Nudeln à la Caprese 110
- Gemüsepuffer 116

Gerstengraupen

- Graupenbratlinge 119
- Graupenrisotto 110
- Glasnudel-Paprika-Salat 123

Grünkern

- Kräuterbrot 52

Gurke

- Gurken-Möhren-Nudelsalat 123

H**Hackfleisch**

- Pfannkuchenlasagne 103

Haferflocken

- Amaranth-Crunchy 38
- Amaranth-Hafer-Müsli 41
- Baked Oatmeal 35
- Buchweizen-Hafer-Granola 41
- Crunchy-Müsli 38
- Hafer-Amaranth-Quiche mit Schinken-Käse-Belag 91
- Hafer-Mandel-Cookies 83
- Hafer-Nuss-Brot 51
- Hafer-Pancakes 130
- Hafer-Pfannenpizza 105

- Haferflocken-Hüttenkäse-Pancakes 43
- Haferflockenwaffeln 84
- Heidelbeer-Pfirsich-Overnight-Oats 36
- Kokos-Schoko-Overnight-Oats 36
- Müsli Bircher Art 42
- Nuss-Apfel-Oatmeal 37

Haselnüsse

- Graupenrisotto 110
- Orangen-Rüblitorte 77

Heidelbeeren

- Heidelbeer-Pfirsich-Overnight-Oats 36
- Heidelbeer-Reis-Omelett 44

Himbeeren

- Himbeer-Quark-Kuchen 72
- Himbeerlebkuchen 82

Hirse

- Birnenhirse mit Walnüssen 42
- Hirse mit Zimtäpfeln 43
- Hirse-Quark-Nocken 117
- Reis-Hirse-Brot 60

Hirseflocken

- Fitnessmüsli 41
- Hirse-Kokos-Overnight-Oats 36

Hirsemehl

- Hirse-Kaiserschmarrn 125
- Hirse-Quark-Knödel 127

Honigmelone

- Gelbe Grütze mit Zimtsahne 133

Hüttenkäse

- Haferflocken-Hüttenkäse-Pancakes 43

I

- Indische Pfannkuchen 114
- Ingwer-Polenta-Flammeri mit Rhabarberkompott 128
- Injera – äthiopisches Fladenbrot 116

K

- Kartoffelchips 64
- Kartoffeln**
- Blumenkohl-Ziegenkäse-Quiche 92
- Bunte Gemüse-Quiche 98
- Dreiviertel-Kartoffelknödel 118
- Einkorn-Roggen-Brot 55

- Indische Pfannkuchen 114
- Kartoffelchips 64
- Kartoffelgnocchi mit Salbeibutter 117
- Quarkkälchen 135
- Rinderfilet in Kartoffelteig-hülle 97
- Selliestrudel mit Apfeldip 96
- Tortillapizza mit Tomaten und Mozzarella 90
- Zwetschgenknödel 131

Kartoffelstärke

- Hirse-Kaiserschmarrn 125
- Türkische Calzone 87

Käse

- Pão de Queijo 98

Kastanienmehl

- Castagnaccio 63
- Kastanienküchlein aus dem Glas 81
- Kastanienpuffer mit Pilzsauce 113

Kekse

- Hafer-Mandel-Cookies 83
- Quinoa-Schoko-Kekse 83
- Ricciarelli 82
- Schokocookies 83

Kichererbsenmehl

- Bunte Gemüse-Quiche 98
- Kichererbsen-Möhren-Brot 60
- Kichererbsen-Waffeln 9
- Kichererbsen-Wraps mit Hähnchenfüllung 112
- Kichererbsennudeln mit Lachs-Zitronen-Sauce 121
- Süße Cashew-Waffeln 84
- Tortillapizza mit Tomaten und Mozzarella 90

Kidneybohnen

- Maispfannkuchen mit Hackfüllung 122
- Kirsch-Reis-Kuchen 76

Knollensellerie

- Selliestrudel mit Apfeldip 96
- Kokos-Schoko-Overnight-Oats 36

Kokosmilch

- Hirse-Kokos-Overnight 36

- Kräuterbrot 52
- Kräuterfrikadellen 116

Kuchen

- Apfel-Schmand-Kuchen 77
- Bodenloser Käsekuchen 72
- Himbeer-Quark-Kuchen 72
- Himbeerlebkuchen 82
- Kastanienküchlein aus dem Glas 81
- Kirsch-Reis-Kuchen 76
- Kürbis-Käsekuchen 71
- Orangen-Rüblitorte 77
- Pistazien-Sandkuchen 76
- Schokokuchen 75
- Schwedische Mandel-torte 78
- Walnuss-Brownie-Kuchen 81
- Zitronen-Mandelkuchen 76

Kürbis

- Bodenlose Kürbistarte 101
- Kürbis-Dinkel-Brot 55
- Kürbis-Käsekuchen 71
- Kürbis-Wirsing-Quiche 91
- Kürbispudding mit Karamell-sauce 131

Kürbiskerne

- Buchweizen-Hafer-Granola 41
- Hirse-Quark-Nocken 117
- Kürbis-Dinkel-Brot 55

L**Leinsamen**

- Möhren-Sesam-Cracker 65

Linsen

- Amaranth-Linsen-Waffeln mit Guacamole 109
- Indische Pfannkuchen 114
- Linsen-Kräuter-Puffer 113
- Linsen-Zucchini-Puffer mit Lachs und Dip 101

Linsenmehl

- Linsen-Zucchini-Puffer mit Lachs und Dip 101

M**Mais**

- Pikanter Polenta-Porridge 38

Maismehl

- Amerikanisches Cornbread 59
- Custard Pie 127
- Maispfannkuchen mit Hackfüllung 122
- Zwetschgenknödel 131

Mandeldrink

- Nuss-Apfel-Oatmeal 37

Mandelmehl

- Bananen-Hafer-Brot 59

Mandeln

- Crunchy-Müsli 38
- Mandel-Eiweiß-Brötchen 58
- Mandelpudding 130
- Schokocookies 83

Mandeln, gemahlene

- Himbeerlebkuchen 82
- Quark-Eiweiß-Brot 63
- Ricciarelli 82
- Schnitzel mit Mandel-panade 112
- Schwedische Mandel-torte 78
- Zitronen-Mandelkuchen 76

Mango

- Frozen Vanilla Yoghurt 134
- Graupenbratlinge 119

Möhren

- Bunte Gemüsenudeln mit Erdnuss-Rucola-Pesto 8
- Gemüsechips 64
- Gemüsepuffer 116
- Glasnudel-Paprika-Salat 123
- Gurken-Möhren-Nudelsalat 123
- Kichererbsen-Möhren-Brot 60
- Möhren-Sesam-Cracker 65
- Orangen-Rüblitorte 77
- Pfannkuchenlasagne 103
- Spanischer Rote-Bete-Reis-Auflauf 88

Mozzarella

- Rote-Bete-Nudeln à la Caprese 110
- Tortillapizza mit Tomaten und Mozzarella 90

Muffins

- Mandel-Schoko-Muffins 75
- Quark-Kirsch-Muffins 75
- Müsli Bircher Art 42

N**Nudelgericht**

- Buchweizen-Kässpätzle 106
- Glasnudel-Paprika-Salat 123
- Kichererbsennudeln mit Lachs-Zitronen-Sauce 121

Nüsse

- Crunchy-Müsli 38
- Nüsse mit Curry-Paprika-Hülle 64

- Nuss-Apfel-Oatmeal 37

O**Orange**

- Exotischer Früchtequark 133
- Orangen-Rüblitorte 77

P

- Pão de Queijo 98

Paprika

- Gemüsepuffer 116
- Glasnudel-Paprika-Salat 123
- Hafer-Pfannenpizza 105
- Polentapizza mit Pilzen und Paprika 92

Pfannkuchen

- Dinkel-Buchweizen-Pfannkuchen 44
- Hafer-Pancakes 130
- Haferflocken-Hüttenkäse-Pancakes 43
- Indische Pfannkuchen 114
- Maispfannkuchen mit Hackfüllung 122
- Oreo-Pancakes 126
- Pfannkuchenlasagne 103

Pfirsich

- Custard-Pie 127
- Müsli Bircher Art 42
- Pikanter Polenta-Porridge 38

Pilze

- Kastanienpuffer mit Pilzsauce 113
- Pilzkuchen mit Teigkruste 95
- Pistazien-Sandkuchen 76

Pizza

- Hafer-Pfannenpizza 105
- Polentapizza mit Pilzen und Paprika 92
- Quinoapizza mit Austernpilzen 90
- Tortillapizza mit Tomaten und Mozzarella 90

Polenta

- Ingwer-Polenta-Flammeri mit Rhabarberkompott 128
- Pikanter Polenta-Porridge 38
- Polentapizza mit Pilzen und Paprika 92
- Zitronen-Mandelkuchen 76

Puffer

- Linsen-Zucchini-Puffer mit Lachs und Dip 101

Q**Quark**

- Bodenloser Käsekuchen 72

- Dinkel-Buchweizen-Brötchen 58
- Exotischer Früchtequark 133
- Himbeer-Quark-Kuchen 72
- Hirse-Quark-Knödel 127
- Hirse-Quark-Nocken 117
- Kirsch-Reis-Kuchen 76
- Quark-Dinkel-Brötchen 59
- Quark-Eiweiß-Brot 63
- Quark-Kirsch-Muffins 75
- Quarkkälchen 135
- Quinoa-Amaranth-Auflauf 102
- Quinoa-Apfel-Auflauf 130
- Schnelles Emmer-Brot 63

Quiche

- Blumenkohl-Ziegenkäse-Quiche 92
- Bunte Gemüse-Quiche 98
- Hafer-Amaranth-Quiche mit Schinken-Käse-Belag 91
- Kürbis-Wirsing-Quiche 91

Quinoa

- Quinoa-Amaranth-Auflauf 102
- Quinoa-Apfel-Auflauf 130
- Quinoa-Erdbeer-Porridge 8
- Quinoapizza mit Austernpilzen 90

Quinoamehl

- Bananen-Quinoa-Pancakes 42
- Quinoa-Schoko-Kekse 83

R**Reis**

- Apfel-Birnen-Reisauflauf 126
- Heidelbeer-Reis-Omelett 44
- Indische Pfannkuchen 114
- Kirsch-Reis-Kuchen 76
- Reis-Hirse-Brot 60
- Reis-Tapioka-Brötchen 57
- Spanischer Rote-Bete-Reis-Auflauf 88
- Warme Milchreis-Ananas-Törtchen 134

Reismehl

- Bananen-Hafer-Brot 59
- Reis-Tapioka-Brötchen 57

Rhabarber

- Ingwer-Polenta-Flammeri mit Rhabarberkompott 128
- Ricciarelli 82

Rinderfilet in Kartoffelteig-
hülle 97

Roggenmehl

- Einkorn-Roggen-Brot 55
- Roggen-Knäckebrot 57
- Roggen-Sauerteigbrot 54

Rote Bete

- Gemüsechips 64
- Rote-Bete-Knödel 119
- Rote-Bete-Nudeln
à la Caprese 110
- Spanischer Rote-Bete-Reis-
Auflauf 88

S

Saiblingsfilets mit
Kräuterkruste 97

Salami

- Spanischer Rote-Bete-Reis-
Auflauf 88
- Türkische Calzone 87
- Salzmandeln 65

Sauerkirschen

- Rote Grütze 133
- Schnelles Emmer-Brot 63
- Schnitzel mit Mandel-
panade 112

Schokokuchen 75

Schokolade

- Mandel-Schoko-Muffins 75
- Quinoa-Schoko-Kekse 83
- Schokocookies 83
- Schokokuchen 75
- Walnuss-Brownie-Kuchen 81

Schwedische Mandeltorte 78
Selleriestrudel mit Apfeldip 96

Snack

- Gemüsechips 64
- Kartoffelchips 64
- Möhren-Sesam-Cracker 65
- Nüsse mit Curry-Paprika-
Hülle 64
- Pão de Queijo 98
- Pikanter Polenta-Porridge 38
- Salzmandeln 65
- Walnuss-Tomaten-
Cracker 65

Sojaflocken

- Fitnessmüsli 41

Sonnenblumenkerne

- Hafer-Nuss-Brot 51
- Spanischer Rote-Bete-Reis-
Auflauf 88

Spargel

- Graupenrisotto 110

Speisestärke

- Pistazien-Sandkuchen 76

Spinat

- Bodenlose Spinattarte 102
- Spinat-Frittata 122

Strudel

- Selleriestrudel
mit Apfeldip 96
- Süße Cashew-Waffeln 84

Süßkartoffeln

- Amaranth-Linsen-Waffeln
mit Guacamole 109
- Bunte Gemüse-Quiche 98

- Gemüsechips 64
- Süßkartoffelzopf 52

T

Tapiokastärke

- Pão de Queijo 98
- Reis-Tapioka-Brötchen 57

Tarte

- Bodenlose Kürbistarte 101
- Bodenlose Spinattarte 102

Teffmehl

- Injera – äthiopisches
Fladenbrot 116

Tomaten

- Rote-Bete-Nudeln
à la Caprese 110
- Tortillapizza mit Tomaten
und Mozzarella 90
- Tortillapizza mit Tomaten
und Mozzarella 90
- Türkische Calzone 87

W

Waffeln

- Amaranth-Linsen-Waffeln
mit Guacamole 109
- Buchweizenwaffeln 84
- Haferflockenwaffeln 84
- Kichererbsen-Waffeln 9
- Süße Cashew-Waffeln 84

Walnüsse

- Kürbis-Käsekuchen 71
- Walnuss-Brownie-Kuchen 81

- Walnuss-Tomaten-
Cracker 65

Weizenmehl

- Amerikanisches
Cornbread 59
- Custard Pie 127
- Kürbis-Käsekuchen 71
- Oreo-Pancakes 126
- Pilzkuchen mit Teigkruste 95
- Süßkartoffelzopf 52

Wirsingkohl

- Kürbis-Wirsing-Quiche 91
- Pfannkuchenlasagne 103

Z

Ziegenkäse

- Blumenkohl-Ziegenkäse-
Quiche 92
- Bodenlose Kürbistarte 101
- Zitronen-Mandelkuchen 76

Zucchini

- Bunte Gemüsenudeln mit
Erdnuss-Rucola-Pesto 8
- Gemüsepuffer 116
- Hafer-Pfannenpizza 105
- Linsen-Zucchini-Puffer
mit Lachs und Dip 101
- Zwetschgenknödel 131

Zwiebel

- Buchweizen-Kässpätzle 106
- Hafer-Pfannenpizza 105
- Möhren-Sesam-Cracker 65
- Selleriestrudel mit
Apfeldip 96

Stichwortverzeichnis

A

Abendbrot, glutenarmes 31
 Allergie 23
 Alpha-Amylase-Trypsin-Inhibitoren 15
 Amaranth 21
 Amylase 15
 Anämie 22
 ATI-Gehalt 15
 ATIs 15
 – Unverträglichkeit 21
 Ausmahlungsgrad 15
 Autoimmunerkrankung 22

B

Backeigenschaft 13
 Backen, glutenfreies 68
 Bäckerasthma 23
 Ballaststoffe 14–15, 27
 Bauchschmerzen 21
 Benommenheit 22
 Besserung 26
 Bier 25
 Bindemittel 66
 Bio-Brot 27
 Bio-Weizen 16
 Blähungen 21
 Blindtest 29
 Brot, Verdauungsprobleme 27
 Brötchenkennzeichnung 47
 Brotgetreide 17
 Brotkennzeichnung 47
 Buchweizen 20

C

Chia-Samen 68
 Colitis ulcerosa 22
 Cornflakes 69

D

Darmerkrankung 22
 Dinkel 16–17, 29
 Durchfall 21

E

Edamame 48
 Eier 68
 Eigelb 68
 Einkorn 16, 20, 29
 Eiscreme 25
 Ekzem 22
 Emmer 16, 20, 29
 Entzündung, chronische 22

F

Fertiggerichte 25
 Fertigprodukte 24
 Fertigsnack 48
 Flohsamenschalen 68
 Frühstücksideen, glutenfreie 30

G

Gelenkschmerzen 22
 Gemüse 27
 Gerste 17
 – testen 29
 Getreide 12
 – glutenfreies 20
 – Nährstoffe 27
 – Unverträglichkeit 21
 – Verträglichkeit testen 28
 – Züchtung 15
 Getreidekaffee 25
 Getreidekorn 13
 Getreidesorten, moderne 23
 Getreideunverträglichkeit 22
 Gewürze 27
 Gliadin 13
 Gluteline 14
 Gluten 12–13
 – Kennzeichnungspflicht 46
 – Unverträglichkeit 21
 – verstecktes 24
 Glutenfreiheit, Kennzeichnung 48
 Glutengehalt 15, 24, 26
 – ATIs 16
 Glutenin 13
 Glutenmenge, vertragene 26
 Glutensensitivität 15
 – aufspüren 27
 – erkennen 21
 Grünkern 17
 Guarkernmehl 68

H

Hafer 17
 – testen 28
 Hirse 21

I

Imbiss, Glutenmenge 48

J

Johannisbrotkernmehl 68

K

Kamut 20
 Kartoffelprodukte 24
 Kartoffelstärke 68
 Keimling 14
 Kennzeichnungspflicht 46
 Klebereiweiß 21, 23
 Kleberweiß 13
 Knabberei 48
 Kopfschmerzen 21

L

Leinsamen 68
 Light-Milchprodukte 25

M

Mais 20
 Maismehl 20
 Maisstärke 20, 68
 Mehl, glutenfreies 66
 Mehlkörper 14
 Mehlmischung, glutenfreie 67
 Mehlschwitze 68
 Migräne 22
 Mittagessen, glutenarmes 31
 Morbus Crohn 22
 Müdigkeit 22

N

Nocebo-Effekt 23

P

Panieren, glutenfreies 69
 Pfeilwurzelmehl 68
 Phase, glutenfreie 28
 Polenta 20
 Prolamine 14
 Pseudogetreide 21

Q

Quinoa 21

R

Reis 20
 Reismehl 68
 Reismudeln 20
 Reizdarmsyndrom 23
 Rezepte, Erläuterungen 30
 Roggen 17
 – testen 29
 Roggensauerteigbrot 27

S

Sauce binden 68

Sauerteig 17
 Schokolade 25
 Secalin 13
 Secalinin 13
 Seitan 21
 Selbstbeobachtung 22
 Snack, glutenarmer 31
 Spelz 13
 Sprue, einheimische 22
 Stimmung, depressive 22
 Suchdiät 27
 – Ergebnis 29
 Symptomatik 22
 Symptomtagebuch 28

T

Tag, glutenarmer 30
 Tapiokastärke 68
 Teff 21
 Teig 13
 Toll-like-Rezeptoren 15
 Triticale 20
 Trypsin 15
 Typenbezeichnung 15

V

Verstopfung 21
 Völlegefühl 21
 Vollkornmehl 14
 Vollkornprodukte 27

W

Weißmehl 14
 Weizen 12, 17
 – Glutengehalt 16
 – testen 29
 Weizenallergie 23
 Weizensensitivität 15, 17
 – aufspüren 27
 – erkennen 21
 Weizensorten 16
 Weizensorten, moderne 16
 Wildreis 20
 Wurstwaren 25

X

Xanthan 66

Z

Zöliakie 22
 Zusatzstoffe 27
 Zwerghirse 21

Rezepte nach Glutengehalt

glutenarm

- Amaranth-Crunchy 38
- Amaranth-Hafer-Müsli 41
- Amaranth-Linsen-Waffeln mit Guacamole 109
- Amerikanisches Cornbread 59
- Baked Oatmeal 35
- Bananen-Hafer-Brot 59
- Buchweizen-Hafer-Granola 41
- Buchweizen-Kässpätzle 106
- Bunte Gemüse-Quiche 98
- Crunchy-Müsli 38
- Custard-Pie 127
- Dinkel-Buchweizen-Brötchen 58
- Dreiviertel-Kartoffelknödel 118
- Gemüsepudding 116
- Hafer-Amaranth-Quiche mit Schinken-Käse-Belag 91
- Hafer-Mandel-Cookies 83
- Hafer-Nuss-Brot 51
- Hafer-Pancakes 130
- Hafer-Pfannenpizza 105
- Haferlocken-Hüttenkäse-Pancakes 43
- Haferlockenwaffeln 84
- Heidelbeer-Pfirsich-Overnight-Oats 36
- Hirse-Quark-Knödel 127
- Hirse-Quark-Nocken 117
- Kichererbsen-Möhren-Brot 60
- Kokos-Schoko-Overnight-Oats 36
- Kürbis-Dinkel-Brot 55
- Kürbis-Käsekuchen 71
- Kürbis-Wirsing-Quiche 91
- Müsli Bircher Art 42
- Nuss-Apfel-Oatmeal 37
- Oreo-Pancakes 126
- Pfannkuchenlasagne 103
- Pilzkuchen mit Teigkruste 95
- Quark-Eiweiß-Brot 63
- Quark-Kirsch-Muffins 75
- Quarkkälchen 135
- Ricciarelli 82
- Rote-Bete-Knödel 119
- Schnitzel mit Mandelpanade 112
- Selleriestrudel mit Apfeldip 96
- Süßkartoffelzopf 52
- Walnuss-Brownie-Kuchen 81

glutenfrei

- Amaranth-Birnen-Porridge 37
- Apfel-Birnen-Reisauflauf 126
- Baked Chicken Nuggets 103
- Bananen-Quinoa-Pancakes 42
- Birnenhirse mit Walnüssen 42
- Blumenkohl-Ziegenkäse-Quiche 92
- Bodenlose Kürbistarte 101
- Bodenlose Spinattarte 102
- Bodenloser Käsekuchen 72
- Buchweizen-Beeren-Porridge 37
- Buchweizenbrötchen 58
- Buchweizenwaffeln 84
- Bunte Gemüsenudeln mit Erdnuss-Rucola-Pesto 8
- Castagnaccio 63
- Chinesisches Krabben-Omelett 123
- Exotischer Früchtequark 133
- Fitnessmüsli 41
- Frischkäse-Salbei-Omeletts 44
- Frozen Vanilla Yoghurt 134
- Gelbe Grütze mit Zimtsahne 133
- Gemüsechips 64
- Glasnudel-Paprika-Salat 123
- Gurken-Möhren-Nudelsalat 123
- Heidelbeer-Reis-Omelett 44
- Himbeer-Quark-Kuchen 72
- Himbeerlebkuchen 82
- Hirse mit Zimtäpfeln 43
- Hirse-Kaiserschmarrn 125
- Hirse-Kokos-Overnight 36
- Indische Pfannkuchen 114
- Ingwer-Polenta-Flammeri mit Rhabarberkompott 128
- Injera – äthiopisches Fladenbrot 116
- Kartoffelchips 64

- Kartoffelgnocchi mit Salbutter 117
- Kastanienküchlein aus dem Glas 81
- Kastanienpudding mit Pilzsauce 113
- Kichererbsen-Waffeln 9
- Kichererbsennudeln mit Lachs-Zitronen-Sauce 121
- Kirsch-Reis-Kuchen 76
- Kräuterfrikadellen 116
- Kürbispudding mit Karamellsauce 131
- Linsen-Kräuter-Puffer 113
- Linsen-Zucchini-Puffer mit Lachs und Dip 101
- Maispfannkuchen mit Hackfüllung 122
- Mandel-Eiweiß-Brötchen 58
- Mandel-Schoko-Muffins 75
- Mandelpudding 130
- Möhren-Sesam-Cracker 65
- Nüsse mit Curry-Paprikahülle 64
- Orangen-Rüblitorte 77
- Pão de Queijo 98
- Pikanter Polenta-Porridge 38
- Pistazien-Sandkuchen 76
- Polentapizza mit Pilzen und Paprika 92
- Quinoa-Amaranth-Auflauf 102
- Quinoa-Apfel-Auflauf 130
- Quinoa-Erdbeer-Porridge 8
- Quinoa-Schoko-Kekse 83
- Quinoapizza mit Austernpilzen 90
- Reis-Hirse-Brot 60
- Reis-Tapioka-Brötchen 57
- Rinderfilet in Kartoffelteighülle 97
- Rote Grütze 133
- Rote-Bete-Nudeln à la Caprese 110
- Saiblingsfilets mit Teigkruste 97
- Salzmandeln 65
- Schokocookies 83
- Schokokuchen 75
- Schwedische Mandeltorte 78
- Spanischer Rote-Bete-Reis-Auflauf 88
- Spinat-Frittata 122
- Süße Cashew-Waffeln 84
- Tortillapizza mit Tomaten und Mozzarella 90
- Türkische Calzone 87
- Walnuss-Tomaten-Cracker 65
- Warme Milchreis-Ananas-Törtchen 134
- Zitronen-Mandelkuchen 76
- Zwetschgenknödel 131
- Kichererbsen-Wraps mit Hähnchenfüllung 112

weizenfrei

- Amaranth-Birnen-Porridge 37
- Amaranth-Crunchy 38
- Amaranth-Hafer-Müsli 41
- Apfel-Birnen-Reisauflauf 126
- Apfel-Schmand-Kuchen 77
- Baked Chicken Nuggets 103
- Baked Oatmeal 35
- Bananen-Quinoa-Pancakes 42
- Birnenhirse mit Walnüssen 42
- Blumenkohl-Ziegenkäse-Quiche 92
- Bodenlose Kürbistarte 101
- Bodenlose Spinattarte 102
- Bodenloser Käsekuchen 72
- Buchweizen-Beeren-Porridge 37
- Buchweizen-Hafer-Granola 41
- Buchweizenbrötchen 58
- Buchweizenwaffeln 84
- Bunte Gemüsenudeln mit Erdnuss-Rucola-Pesto 8
- Castagnaccio 63
- Chinesisches Krabben-Omelett 123
- Crunchy-Müsli 38
- Dinkel-Buchweizen-Pfannkuchen 44
- Dinkelbrot 60

- Einkorn-Roggen-Brot 55
- Exotischer Früchtequark 133
- Fitnessmüslì 41
- Frischkäse-Salbei-Omeletts 44
- Frozen Vanilla Yoghurt 134
- Gelbe Grütze mit Zimtsahne 133
- Gemüsechips 64
- Gersten-Nuss-Creme 135
- Glasnudel-Paprika-Salat 123
- Graubenbratlinge 119
- Graupenrisotto 110
- Gurken-Möhren-Nudelsalat 123
- Hafer-Amaranth-Quiche mit Schinken-Käse-Belag 91
- Hafer-Nuss-Brot 51
- Hafer-Pancakes 130
- Hafer-Pfannenpizza 105
- Haferflocken-Hüttenkäse-Pancakes 43
- Haferflockenwaffeln 84
- Heidelbeer-Pfirsich-Overnight-Oats 36
- Heidelbeer-Reis-Omelett 44
- Himbeer-Quark-Kuchen 72
- Himbeerlebkuchen 82
- Hirse mit Zimtäpfeln 43
- Hirse-Kaiserschmarrn 125
- Hirse-Kokos-Overnight- 36
- Indische Pfannkuchen 114
- Ingwer-Polenta-Flammeri mit Rhabarberkompott 128
- Injera – äthiopisches Fladenbrot 116
- Kartoffelchips 64
- Kartoffelgnocchi mit Salbeibutter 117
- Kastanienküchlein aus dem Glas 81
- Kastanienpuffer mit Pilzsauce 113
- Kichererbsen-Waffeln 9
- Kichererbsen-Wraps mit Hähnchenfüllung 112
- Kichererbsennudeln mit Lachs-Zitronen-Sauce 121
- Kirsch-Reis-Kuchen 76
- Kokos-Schoko-Overnight-Oats 36
- Kräuterbrot 52
- Kräuterfrikadellen 116
- Kürbis-Dinkel-Brot 55
- Kürbispudding mit Karamellsauce 131
- Linsen-Kräuter-Puffer 113
- Linsen-Zucchini-Puffer mit Lachs und Dip 101
- Maispfannkuchen mit Hackfüllung 122
- Mandel-Eiweiß-Brötchen 58
- Mandel-Schoko-Muffins 75
- Mandelpudding 130
- Möhren-Sesam-Cracker 65
- Müsli Bircher Art 42
- Nuss-Apple-Oatmeal 37
- Nüsse mit Curry-Paprika-Hülle 64
- Orangen-Rüblitorte 77
- Pão de Queijo 98
- Pikanter Polenta-Porridge 38
- Pistazien-Sandkuchen 76
- Polentapizza mit Pilzen und Paprika 92
- Quark-Dinkel-Brötchen 59
- Quinoa-Amaranth-Auflauf 102
- Quinoa-Apple-Auflauf 130
- Quinoa-Erdbeer-Porridge 8
- Quinoa-Schoko-Kekse 83
- Reis-Hirse-Brot 60
- Reis-Tapioka-Brötchen 57
- Rinderfilet in Kartoffelteighülle 97
- Roggen-Knäckebrot 57
- Roggen-Sauerteigbrot 54
- Rote Grütze 133
- Rote-Bete-Nudeln à la Caprese 110
- Saiblingsfilets mit Kräuterkruste 97
- Salzmandeln 65
- Schnelles Emmer-Brot 63
- Schokocookies 83
- Schokokuchen 75
- Schwedische Mandeltorte 78
- Spanischer Rote-Bete-Reis-Auflauf 88
- Spinat-Frittata 122
- Süße Cashew-Waffeln 84
- Tortillapizza mit Tomaten und Mozzarella 90
- Türkische Calzone 87
- Walnuss-Tomaten-Cracker 65
- Warme Milchreis-Ananas-Törtchen 134
- Zitronen-Mandelkuchen 76
- Zwetschgenknödel 131