

## Service

Das Lebensmittelverzeichnis der DZG erhalten Sie unter:

**DZG – Deutsche Zöliakiegesellschaft e.V.**  
Kupferstraße 36  
70565 Stuttgart

## Rezeptverzeichnis

### Äpfel

Apfel-Nuss-Joghurt 29  
Apfelwaffeln 36  
Apfel-Mandel-Muffins 37  
Apfelfrikadellen 45  
Apfel-Rote Beete-Salat 48  
Apfel-Möhren-Salat 48  
Apfelpfannkuchen 71  
Apfelauflauf 71  
Ofenschlupfer 74  
Quarkauflauf 74  
Apfel-Milchreis-Auflauf 76  
Zimt-Äpfel 78  
Apfel-Zwetschgen-Kuchen vom Blech 86  
Weihnachtlicher Bratapfel 96

### Bananen

Bananenbrot 40  
Bananenschiffchen mit Schokosoße 81  
Schoko-Bananen-Muffins 102

### Beeren

Hirseauflauf mit Beeren-Joghurt-Soße 72  
Beerenauflauf 75  
Himbeerquark 80  
Panna cotta 83  
Johannisbeerkuchen 89  
Biskuit-Sahne-Torte 91

## Literatur

Hiller, A. **Richtig einkaufen: glutenfrei Für Sie bewertet: über 600 Lebensmittel bei Zöliakie und Intoleranzen.** Stuttgart: TRIAS, 2010.

Biskuittörtchen mit frischen Beeren 93

### Brot

Frischkäsebrot 29  
Lustiges Brotgesicht 30  
Brot-Ausstecher 32  
Hüttenzauber 33  
Bananenbrot 40  
Mandelmusbrod 40  
Philadelphiabrot 41  
Armer Ritter 72

### Brötchen

Ofenfrische Brötchen fürs Sonntagsfrühstück 26  
Kartoffelbrötchen 33  
Ofenschlupfer 74

### Buchweizen

Buchweizen-Pfannkuchen 45  
Frischer Salat mit Buchweizen 49  
Buchweizenküchle 70

### Cornflakes

Basismüsli selbst gemischt 28  
Cornflakes mit Obst 28  
Knackige Müslischnitten 38

Flachswickel 104

### Frischkäse

Frischkäsebrot 29  
Biskuit-Sahne-Torte 91  
Pflrsich-Frischkäse-Torte 105

Früchtchen im Schnee 82  
Fruchtbowle 108

Hiller, A. **Köstlich essen bei Zöliakie.** Über 140 Rezepte: Gluten zuverlässig meiden. Stuttgart, TRIAS 2010.

Ledochowski M. **Wenn Brot und Getreide krank machen.** Gluten-Intoleranz, Zöliakie – oder was sonst? Stuttgart: TRIAS 2011.

Fruchtis 40

Gemüestängelchen für zwischendurch 49  
Grießbrei 75

### Hackfleisch

Nussfrikadellen 44  
Apfelfrikadellen 45  
Gemüse-Hackfleisch-Lasagne 59  
Spaghetti Bolognese 60  
Maultaschen 62  
Hackbällchen 63  
Hamburger 108

### Hähnchen

Hühnersuppe 51  
Hähnchenschlegel auf dem Blech 64  
Hähnchenkeulen mit verschiedenen Panaden 66  
Reis mit Hähnchenbrustfilet 67

### Hirse

Hirseküchle mit Möhrensoße 52  
Hirse-Lauch-Auflauf 68  
Hirseauflauf mit Beeren-Joghurt-Soße 72

### Kartoffel

Kartoffelbrötchen 33  
Kartoffelsuppe 53  
Kartoffelküchle 53  
Kartoffelgratin 52  
Kartoffelpuffer mit Frühlingsquark 54  
Gnocchi 58  
Pommes frites 107

**Käse**

Brot-Ausstecher 32  
Schinken- und Käsehörnchen 43  
Bunter Gemüse-, Obst- und Käse-  
teller 107

**Kirschen**

Kirschmuffins mit Streusel 37  
Käse-Kirschkuchen 87

Knäckebrot-Burger 41  
Kürbiscremesuppe 51

**Lauch**

Hirseküchle mit Möhrensoße 52  
Kartoffelsuppe 53  
Hirse-Lauch-Auflauf 68

Laugenbrezeln 35

**Mandeln**

Apfel-Mandel-Muffins 37  
Knackigre Müslischnitten 38  
Mandelmusbrod 40  
Mandelhörnchen 43

Marshmallows 108  
Maultaschen 62

**Milch**

Milchreispufler 30  
Schoko au lait 30  
Armer Ritter 72  
Obstshakes 93

**Milchreis**

Milchreispufler 30  
Apfel-Milchreis-Auflauf 76

**Möhren**

Apfel-Möhren-Salat 48  
Hirseküchle mit Möhrensoße 52  
Gemüse-Hackfleisch-Lasagne  
59

Mousse au chocolat mit frischen  
Früchten 82  
Mürbeteigkekse 98

Neujahrsbrezel 101

**Nudeln**

Gemüse-Hackfleisch-Lasagne  
59  
Spaghetti Bolognese 60  
Spaghetti mit Tomatensoße und  
Rucola 60

**Nüsse**

Apfel-Nuss-Joghurt 29  
Erdnussriegel 44  
Nussfrikadellen 44  
Haselnussmakronen 96  
Weihnachtlicher Bratapfel 96  
Saftiger Nusskuchen im Schoko-  
ladenmantel 106

Obstsalat aus frischen  
Früchten 80  
Obstshakes 93  
Orangenkekse 98

**Polenta**

Maisgrießschnitten 46  
Polenta einmal deftig 70

Panna cotta 83  
Pflirsich-Frischkäse-Torte 105  
Pizza 56

Pizzabrötchen 58  
Popcorn 106  
Pommes frites 107

**Quark**

Fruchtis 40  
Quarkauflauf 74  
Käse-Kirschkuchen 87  
Russische Zupftorte 90

**Reis**

Reistaler 63  
Reis mit Hähnchenbrustfilet 67  
Reis-Mais-Risotto 67

Russische Zupftorte 90

Frischer Salat mit  
Buchweizen 49  
Paniertes Schnitzel Wiener Art  
mit Pilzrahmsoße 68  
Schokobrownies 84  
Schokoküsschen 97  
Scones 32

Tiramisu 81  
Tutti frutti 83

Vanillekipfler 100

Weihnachtsecken bunt gestaltet  
97

**Wurst**

Schinken- und Käsehörnchen 43  
Polenta einmal deftig 70

Zimtsterne 94  
Zimtwaflern 36  
Zitronenkuchen 104

## Sachregister

Ausflüge 20  
Deutsche Zöliakie Gesellschaft  
e.V. (DZG) 13, 23  
Diabetes mellitus 9  
Ernährung, glutenfreie 12, 13  
Ernährungspyramide 15

Hotel 23  
Kindergarten 18  
Kindergeburtstag 22  
Klassenfahrten 20  
Kontrolluntersuchungen 11  
Küchenpraxis 17  
Nährstoffmangel 15  
Nahrungsergänzungsmittel 17  
Reisen 23

Restaurant 23  
Schule 18  
Zöliakie 8  
– Diagnose 8  
– Entstehung 8  
– kindgerecht erklären 10  
– Symptome 8  
– Ursachen 8