

# GLUTENFREI GENIESSEN BEI ZÖLIAKIE

## 40 FRÜHSTÜCK UND ZWISCHENMAHLZEITEN

Müslis, Dips, Pfannkuchen sowie Snacks von der Hand in den Mund – besser kann ein Tag nicht starten

## 68 SALATE

Vom leichten Gemüsesalat, über knackigen Blattsalat bis hin zum Nudelsalat bleiben keine Wünsche offen

## 78 SUPPEN

Buntes Suppenglück, das nicht nur den Bauch, sondern auch die Seele wärmt

## 92 VEGETARISCHE HAUPTGERICHTE

Mit viel frischem Gemüse und Hülsenfrüchten tanken Sie Ballaststoffe, die Ihrem Darm gut tun

## 112 FISCH UND FLEISCH

Hier finden Sie Edles für Festtage genauso wie schnelle Gerichte für den Alltag

## 132 DESSERTS

Das Beste kommt immer zum Schluss – genauso ist das auch beim Essen

## 146 BROTE

Keine Angst vor glutenfreiem Backen – hier finden Sie Einsteigerrezepte für großen Brotgenuss

## 160 KUCHEN UND TORTEN

Was wäre Geburtstag ohne Torte und Weihnachten ohne Plätzchen?



## DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

### Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

### Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen!

Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

### GRÄFE UND UNZER VERLAG

*Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.*