

SO KÖNNTE ES IN IHRER KÜCHE AUSSEHEN

So trennen Sie glutenhaltige und glutenfreie Zutaten in Ihrer »Duo-Küche« so, dass sich jeder, auch Gäste, gut zurechtfinden.



TOASTER Besorgen Sie sich zwei farblich unterschiedliche Toaster oder einen Zweischlitz-Toaster mit Toastbag. Ein Toastbag besteht aus einer hitzestabilen Kunststoffolie, ähnlich einem Bratschlauch, in die das glutenfreie Brot zum Toasten hineingegeben wird. So ist es vor Kontaminationen geschützt.



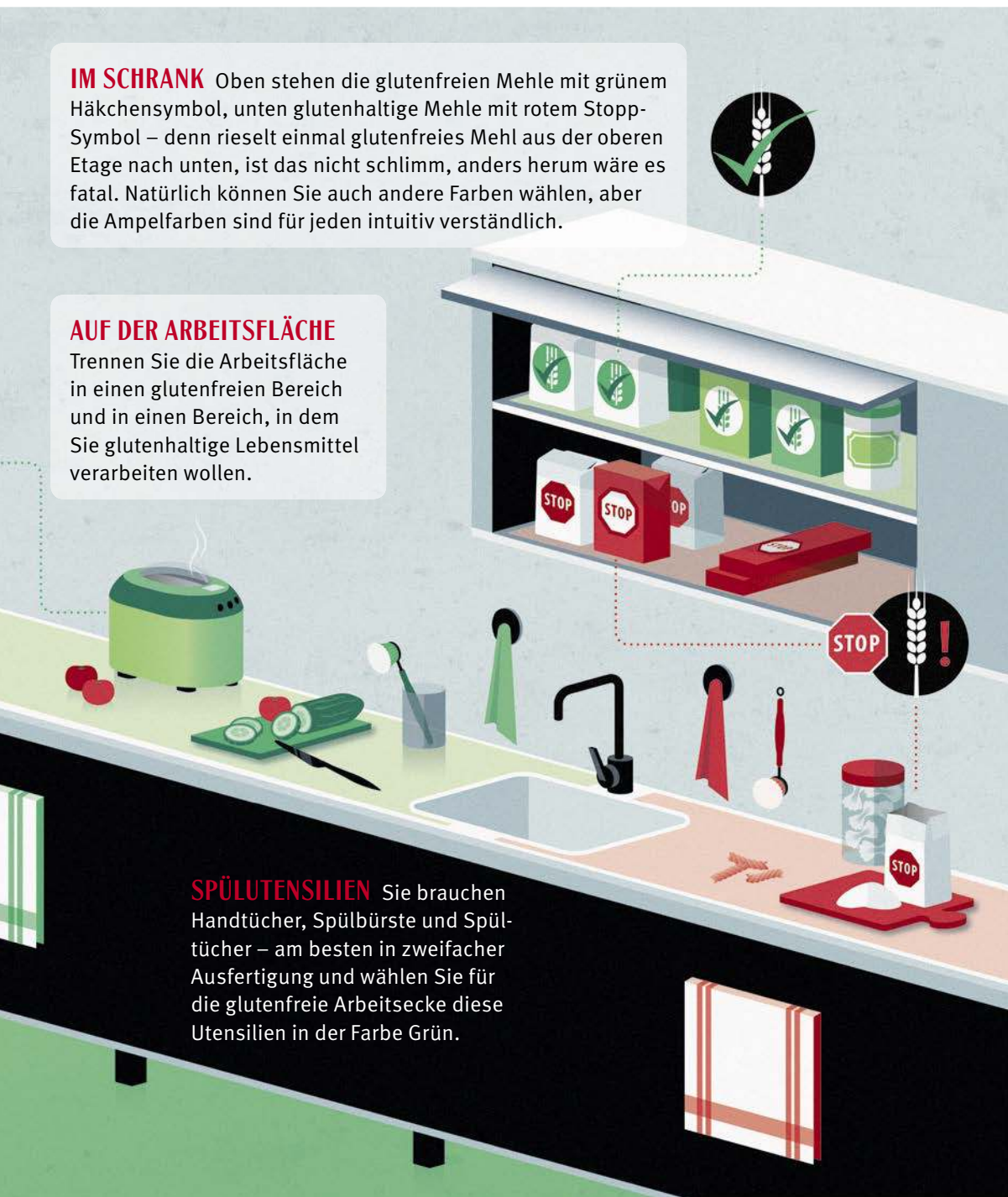
FRÜHSTÜCKSTISCH Auf Ihrem Frühstückstisch stehen zwei Brotkörbchen, zwei Butterdosen und zwei Marmeladentöpfe – die Utensilien für die glutenfreien Lebensmittel können grün markiert sein.

IM SCHRANK Oben stehen die glutenfreien Mehle mit grünem Häkchensymbol, unten glutenhaltige Mehle mit rotem Stopp-Symbol – denn rieselt einmal glutenfreies Mehl aus der oberen Etage nach unten, ist das nicht schlimm, anders herum wäre es fatal. Natürlich können Sie auch andere Farben wählen, aber die Ampelfarben sind für jeden intuitiv verständlich.

AUF DER ARBEITSFLÄCHE

Trennen Sie die Arbeitsfläche in einen glutenfreien Bereich und in einen Bereich, in dem Sie glutenhaltige Lebensmittel verarbeiten wollen.

SPÜLUTENSILIEN Sie brauchen Handtücher, Spülbürste und Spültücher – am besten in zweifacher Ausfertigung und wählen Sie für die glutenfreie Arbeitsecke diese Utensilien in der Farbe Grün.



APFELBROT

mit Sanddorn-Quark-Dip

500 g Bio-Äpfel
100 g Zucker
150 g gemahlene Mandeln
50 g gemischte Ölsaaten
(z. B. Leinsamen, Kürbis-
und Sonnenblumenkerne)
200 g helle Mehlmischung
(siehe Seite 146)
1 Pck. Backpulver
1 Msp. Natron
1 TL Kakaopulver
1 TL Zimtpulver
Butter für die Form
200 g Magerquark
2 EL Sahne | 1 TL Honig
3 EL Sanddornsafft
gehackte Pistazien

1 Für das Apfelbrot die Äpfel waschen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Apfelviertel mit dem Gemüsehobel sehr fein hobeln und mit dem Zucker bestreuen. Über Nacht abgedeckt ziehen lassen.





2 Am nächsten Morgen den Backofen auf 175° vorheizen und die Kastenform gut einfetten. Die Äpfel mit Mandeln, Ölsaaten, Mehl, Backpulver, Natron, Kakao und Zimt von Hand zu einem homogenen Teig kneten. In die Form füllen und im heißen Ofen (Mitte) 1 Std. 15 Min. backen.

3 Für den Dip den Quark zuerst mit der Sahne und dem Honig verrühren, dann den Sanddornsafft gut untermischen.

4 Das Brot etwas auskühlen lassen. Lauwarm anschneiden und den Dip auf die Scheiben streichen. Die Brote mit Pistazien bestreuen und servieren.

**Für 1 Kastenform mit 25 cm
(ergibt 4 Portionen)
15 Min. Zubereitung
12 Std. Ruhen
1 Std. 15 Min. Backen**

Nährwert pro Portion:

	ca. 690 kcal
	23 g Eiweiß
	32 g Fett
	73 g Kohlenhydrate