

# Inhalt

Vorwort .....	8
<b>Gluten-, Laktoseunverträglichkeit und die Sinnhaftigkeit von zuckerfreiem Backen .....</b>	<b>11</b>
Unverträglichkeiten .....	12
Glutenunverträglichkeit .....	12
Milchzuckerunverträglichkeit .....	14
Krank durch Zucker.....	16
<b>Über die wichtigsten Zutaten .....</b>	<b>21</b>
Glutenfreie Zutaten .....	22
Laktosefreie Zutaten.....	27
Zuckerfreie Zutaten.....	28
<b>Tipps und Erfahrungen aus meiner Backpraxis.....</b>	<b>31</b>
Was Sie brauchen – die wichtigsten Zutaten .....	32
Worauf soll bei der Zubereitung geachtet werden?.....	35
Die Zutatenlisten lesen.....	40

## Brote

Amarantbrot .....	44
Körndlbrot.....	47
Sonnenblumenkernbrot .....	48
Kastanienmehlbrot .....	51
Nussbrot .....	52
Buchweizenbrot.....	55
Katrins Hirselaibchen .....	56
Kartoffelbrot.....	59
Brot-Chips .....	60
Reisbrot.....	63

# Kuchen & Torten

Apfelkuchen aus Mürbteig.....	66
Maisgrießkuchen.....	69
Buchweizen-Karotten-Torte.....	70
Omas Sonntagsguglhupf.....	73
Mohn-Apfel-Kuchen.....	74
Beeren auf Mandelteig.....	77
Reisauflauf mit Schneehaube auf Erdbeermus .....	78
Perndls Haustorte .....	81
Orangen-Kokos-Muffins .....	82
Kirschen-Nuss-Kuchen .....	85
Zwetschkenkuchen .....	86
Bananenmuffins .....	89
Kokosmilch-Himbeer-Muffins.....	90
Topfen-Orangen-Guglhupf.....	93
Apfelkuchen .....	94
Biskuitschnitten mit Beerenmarmelade .....	97
Tante Marthas SchwarzwälderKirsch.....	98
Buchweizen-Palatschinken .....	101
Mandeltorte mit Schokocreme.....	102
Zitrus-Fruchtmus-Kuchen.....	105
Altösterreichische Buchweizentorte .....	106
Rote-Rüben-Schnitten .....	109
Kürbis-Guglhupf.....	110

## Konfekte

Dattel-Mandel-Konfekt mit ätherischen Ölen .....	114
Rosenöl-Konfekt.....	117
Kokoskugeln .....	118
Rosinen-Konfekt.....	121
Erdbeergelee.....	122
Mandarinen-Konfekt.....	125
Matcha-Murmeln .....	126

Bezugsquellen für Back-Zutaten .....	128
Danksagung .....	132
Über die Autorin .....	135