

Inhalt

Vorwort 7

Glutenfreie Kekse backen 9

Was sind Gluten? 9

Pseudogetreide 9

Glutenfreie Mehle 10

Natürliche Bindemittel
als Glutenersatz 14

Praktische Erfahrungen 17

Backpulver 17

Butter 18

Butter-Ersatz 18

Eier 19

Gewürze 19

Schokolade und Kakao 20

Trockenfrüchte 21

Samen und Kerne 22

Nüsse 22

Marmelade und Fruchtmus 23

Kekse backen ohne Zucker 25

Birkenzucker (Xylit) als Zucker-

Alternative 25

Die Pflanze Stevia als Zucker-

Alternative 28

Steviaprodukte selber herstellen . . 30

Verhältnis von Birkenzucker
und Stevia 34

Praktische Tipps 36

Arbeitsplatz und Arbeitsgeräte . . 36

Zutaten 36

Temperatur der Zutaten 36

Mürber Teig – alles gut mischen . . 37

Teige wollen rasten 37

Ausrollen 38

Aussteichen 38

Backrohr 38

Schokoladenglasur oder

Kuvertüren 39

Aufbewahrung 39

Rezepte

Aniskekse 42

Aronias 44

Bananen-Soja-Busserl 46

Buchweizenkeks mit

Mohnhäubchen 48

Butterbrote 50

Cashewnuss Busserl 52

Chia-Konfekt 53

Cranberry-Schnitten 54

Elisenlebkuchen 56

Energie-Kekse 58

Florentiner 60

Fruchtige Streuselkekse 62

Gewürzglocken 64

Gewürzkekse 65

Himbeer-Kokos-Sternchen 66

Hirse-Busserl 68

Hirse-Schoko-Cookies 70

Husarenkrapferl 72

Ischler Törtchen.	74
Kakao-Gupferl.	76
Kokosbusserl.	77
Kokos-Aprikosenkuglerl	78
Kokos Schnitten.	80
Kraft-Kugeln	81
Kürbis-Busserl.	82
Kürbiskern-Makronen	84
Kürbiskernkipferl.	86
Linzer Augen	88
Linzer Stangerl	90
Londoner Schnitten	91
Macadamia Busserl	92
Mandel-Taler	94
Mandelkipferl	96
Mandelmakronen.	98
Mandelschnitten	100
Marmor-Herzen.	102
Maroni-Türmchen	104
Matcha-Bäumchen.	106
Mohnmonde	108
Müslis.	110
Nester.	112
Nussbusserl	114
Nussecken.	116
Orangen-Monde.	118
Orangenkekse	120
Pariser Mandelblätter	122
Pfefferminz-Hirse-Taler	123

Rosinenschnitten	124
Schoko-Bananen-Kekse	126
Schokobrot	128
Schoko-Feigen-Krapferl	130
Schokoladenkekse	132
Spekulatius	134
Steirer Kuglerl	136
Süße Schneeflocken	138
Szekler Stangerl	140
Tante Ermis mürbe Kekse	142
Vanillekipferl.	144
Vanille-Schoko-Cookies	146
Weichsel-Schoko-Kugeln	148
Weihnachtsstollen	150
Zimtsterne	152
Zitronenbäumchen.	154
Zucchini-Taler	156



Bezugsquellen für

Back-Zutaten 158

Quellen. 158

Über die Autorin. 159

