

INHALT

Vorwort 5

ZERO-WASTE-REZEPTE: EINFACH GENIAL 7

Ein gutes Team: Brotteig und Reste aus der Küche 8

Die Rezepte Schritt für Schritt 10

BASISWISSEN FÜRS BROTBACKEN 21

Wichtige Grundkenntnisse 22

Mehle und andere Zutaten 27

Sauerteig selbst ansetzen 32

Lievito Madre selbst ansetzen 35

REZEPTE MIT MILCHPRODUKTEN 39

REZEPTE MIT SÄFTEN, BIER, KAFFEE UND TEE 69

REZEPTE MIT KARTOFFELN UND REIS 89

REZEPTE MIT GETREIDE- PRODUKTEN 109

REZEPTE MIT GEMÜSE UND OBST 125

REZEPTE MIT ALTBROT 159

SERVICE 168

Bezugsquellen & Onlineshops 169

Weiterführende Literatur 169

Blogs & Communities 170

Die Autorin 171

Danksagung 171

Schnell nachgeschlagen 172

Alle Rezepte im Überblick 173