

Glutenfrei backen für Naschkatzen

Glutenfrei backen für Naschkatzen

Emma Goss-Custard

Verlag: Christian-Verlag

ISBN: 978-3-86244-377-2

Preis: 19,99 EUR



Das Backbuch „Glutenfrei backen für Naschkatzen“ beinhaltet, wie der Titel schon ahnen lässt, glutenfreie Süßgebäcke wie Kuchen, Torten, Kekse und auch Muffins.

Die Autorin und Hobbybäckerin Emma Goss-Custard gründete im Jahr 1998 ihre Bäckerei Honeybuns in Großbritannien. Produkte von Honeybuns sind durch den gleichnamigen Onlineshop mittlerweile in Geschäften und Cafés in ganz Europa erhältlich. Die Rezepte stammen teilweise von ihrer Großmutter aus Norditalien und bestehen aus diesem Grund häufig nur aus Maismehl und verschiedenen Nüssen. Glutenfreie Mehlmischungen vermeidet sie in ihren Rezepten komplett. Dafür wird z.B. Tapiokamehl, Leinsamenmehl und Sorghummehl sowie auch nicht kontaminierter Hafer eingesetzt.

Im vorderen Buchteil befindet sich die Geschichte der Entstehung der Bäckerei Honeybuns. Im weiteren Teil gibt die Autorin Emma Goss-Custard Tipps zum glutenfreien Backen und auch Einkaufen, welche sie über Jahre schon gesammelt hat. Auch wird erwähnt, dass durch etwas Fantasie die Rezepte aufgewertet sowie Reste oder auch Misserfolge verwendet werden können.

Das Rezeptkapitel mit ca. 90 Leckereien ist unterteilt in Kuchen und Torten, Muffins, Blechkuchen, Brownies und andere Schokoladenträume, Flapjacks Hafer- und Nussschnitten, Kekse und Plätzchen sowie Desserts und Festliches. Somit ist für jedes Zuckerschnütchen etwas dabei. Nicht zu jedem Rezept gibt es ein Bild, so dass man bei der Gestaltung seiner Fantasie freien Lauf lassen kann. Tipps, wie man den Rezepten eine besondere Note verleiht, oder zusätzlich laktosefrei herstellen kann, werden unter jedem Rezept gegeben.

Am Ende ihres Werkes steht das Kapitel „Glutenfrei einkaufen“. Neben der Erläuterung der „durchgestrichenen Ähre“ gibt sie hier Tipps, wofür verschiedene Zutaten, wie z.B. Guarkernmehl, verwendet werden können.

Ein Buch, das mit der bunten Auswahl an Leckereien zum Nachbacken der glutenfreien Rezepte einlädt. An diesem Backbuch von Frau Goss-Custard erkennt man den Spaß am Backen sowie die Erfahrung im Umgang mit glutenfreien Teigen, die die Autorin mitbringt. Ein sehr gelungenes Werk für große und kleine Naschkatzen.

- Stefanie Mahr, Diätassistentin, Gastroenterologische Ernährungstherapie / VDD